

淄博市卫生健康委员会

淄卫函〔2025〕99号

关于开展2025年“健康体重管理年”系列 宣传推广活动的通知

各区县卫生健康局，高新区卫生健康事业中心、淄博南部生态产业新城发展中心、文昌湖区地事局，委属委管医疗卫生机构：

为深入落实《淄博市“健康体重管理年”活动实施方案（2024—2026年）》（淄卫办发〔2024〕57号），持续推动“一二三四奔健康”全民健康生活方式行动，提升居民健康素养水平，现就做好2025年度“健康体重管理年”系列宣传推广活动通知如下：

一、活动主题

健康体重 一起行动。

二、活动内容

（一）“‘三减’饮食‘美’好体重”专项行动。会同有关部门通过在大型外卖平台上线减盐、减油、减糖“三减”菜品，鼓励和吸引餐饮企业积极参与“三减”健康菜品研发和推广，普及健康饮食、健康体重知识，引导消费者增强健康体重管理意识，养成健康饮食习惯。

（二）“健康体重管理年”主题宣传月。市卫生健康委通过发布系列健康体重管理知识、组织开展健康体重管理宣传活动等形式开展主题宣传。各区县、各单位充分借鉴、创新采用新颖的宣传形式，利用广受群众欢迎的社交媒体平台，通过发布短视频、长图文、动漫、真实案例等形式，创新开展系列宣传，科普健康体重管理知识，提高重点场所和重点人群的健康体重管理知识和管理技能。

（三）第十届“万步有约”职业人群健走激励大赛。组织开展为期 100 天的职业人群健走激励大赛，通过小组对抗赛、科普答题等形式，丰富大赛内容，同时做好职业人群健康指标监测和体测相关工作，为“健走激励”干预方式对慢性病防控的积极效果提供实践证据。

（四）“减重一百吨行动你我他”减重大赛。利用线上 APP，积极宣传推广健康体重知识技能，以科学运动干预为手段，在全市组织开展减重大赛，倡导居民践行健康生活方式，保持健康体重。组织开展减重优秀案例评选，各区县、各单位积极探索可推广的人群减重模式，并报送 3 篇以上减重典型案例。

（五）“健康体重‘医’起行动”医务人员健康体重管理活动。自 5 月 12 日“国际护士节”至 8 月 19 日“中国医师节”，通过线上线下健步打卡的方式，在医务人员中开展健康体重管理百日攻坚行动，鼓励医务人员带头开展自我健康体重管理，养成良好生活习惯，并带动身边人和患者加强健康体重管理，做健康体重管理的先锋队和宣传员。

(六) 百千万“健康体重管理年”行动。鼓励有条件的医疗机构设置以上健康体重管理门诊，6月底前，全市三级综合医院、中医医院健康体重管理门诊实现全覆盖。鼓励综合实力较强的医院设置肥胖防治中心，提供住院健康体重管理相关服务。逐步推动各级医疗机构实现超重肥胖人群的早期检出和早期管理。会同有关部门了解辖区内宾馆、酒店配备体重秤情况，向宾馆、酒店积极宣传健康体重管理理念，推动全市 50 家宾馆、酒店配备体重秤。结合减重大赛等活动，利用线上 APP，培育 50 名健康体重管理指导员，选拔一批优秀健康体重管理指导员，积极宣传推广减重知识与技能，同时推动每名健康体重管理指导员活动期间管理不少于 20 名超重或肥胖人员。

(七) 全民健康生活方式月及主题宣传日系列宣传活动。举办 2025 年淄博市全民健康生活方式月暨健康体重管理年宣传活动，总结、介绍健康体重管理工作经验，启动并开展“三减三健体重达标”系列宣传活动。开展“9·15”中国减盐周、全国高血压日、世界糖尿病日、世界慢阻肺日等系列主题宣传活动，组织多种形式的健康教育和科普宣传，指导群众做好血压、血糖管理，开展健康咨询，有效控制危险因素。

三、其他事项

市疾控中心负责全市 2025 年“健康体重管理年”系列宣传推广活动的具体实施，结合省医院协会“健康体重‘医’起行动”医务人员健康体重管理活动方案，为各单位提供技术支持。各区县要做好本地辖区相关活动的组织实施，提高

活动内容的针对性，提高活动成效。各级各单位要注重发掘有特色、参与人数多、成效显著的经验做法，及时上报相关活动材料和图片、视频资料，做好经验推广和宣传报道。

联系人：孙家珺 2283021

邮箱：zbcddms@zb.shandong.cn

淄博市卫生健康委员会

2025年4月23日

（信息公开形式：主动公开）

山东省医院协会文件

鲁医协发〔2025〕41号

关于组织开展“健康体重 ‘医’起行动” 医务人员健康体重管理百日行动的通知

各相关单位:

为深入贯彻落实“健康体重管理年”活动，鼓励医务人员带头开展自我健康体重管理，提高自身健康水平，发挥行业引领作用。经省卫生健康委发文指导，确定在全省组织开展“健康体重 ‘医’起行动”医务人员健康体重管理“百日”行动，并由山东省医院协会负责具体执行工作。现就有关事宜通知如下:

一、组织机构

指导单位: 山东省卫生健康委员会、中国医院协会

主(承)办单位: 山东省医院协会

协办单位: 泰康养老保险股份有限公司山东分公司

二、活动形式

小程序线上参与、线下活动相结合。

三、活动时间

(一)“健康体重 医者先行”健康体重管理百日行动启动仪式暨山东省卫生健康系统驻济单位职工健步走。

时间：2025年5月10日 08:30 开始，08:00 集合完毕。

地点：济南华山湖公园。

(二)“百日”行动时间：自2025年5月12日“国际护士节”至8月19日“中国医师节”。

四、活动主题

健康体重 “医”起行动

五、参与人员

全省各级各类医疗机构医务人员自愿参与。按省医务工会委员会要求，首期线下活动要求省卫生健康系统驻济单位职工参与。参与规模300-500人。

六、活动内容

(一)“健康体重 医者先行”健康体重管理百日行动启动仪式暨山东省卫生健康系统驻济单位职工健步走。

1. 开幕式：领导致辞、宣读倡议书及活动计划等。
2. 活动启动：相关单位负责同志共同上台，打响发令枪。
3. 健步走：专业人员带领热身运动，沿华山湖公园指定路线进行健步走，全程约6.5公里。
4. 健康加油站：设置健康补给点，在补给点领取贴纸，集齐六个补给点的贴纸，可在终点换取纪念品。

(二)“健康体重 ‘医’起行动”体重管理线上百日打卡活动。

活动分5月12日-6月15日、6月16日-7月18日、7月

19日-8月19日三个阶段进行。活动期间，参与者每日登录线上小程序，同步每日步数，通过累计步数进行线上纪念品兑换。每个阶段累计步数达到180000步即可兑换阶段任务达成纪念品。对于积极参与单位及个人，颁发优秀组织奖、优秀个人奖等。



小程序线上参与报名，请扫二维码

七、其他事项

（一）各单位要把好线下活动参加人员身体健康状况审核关，确保不出现因身体状况导致的意外。

（二）对于参加活动各单位要加强组织协调，确保队伍整齐划一，展现良好精神风貌。

（三）相关单位活动所需经费严格按照《山东省基层工会经费收支管理实施细则》执行。活动现场布置相关费用由山东省医院协会自有资金列支。

（四）活动遵循自愿参与原则，鼓励各会员单位、医疗机构积极发动医务人员参与活动，做好自我体重管理，以身作则做自己健康的第一责任人。鼓励各会员单位、医疗机构积极收集医务人员参与活动、开展自我健康体重管理的典型案例和视频材料，并在活动小程序上上传发布。根据活动开展情况在小程序发布优秀组织奖等相关名单。

(五) 活动将邀请相关省级媒体跟踪报道。

八、联系人及联系方式

山东省医院协会：王跃跃 0531-82661285；15275172673

张元锴 0531-82661285；15505314077

技术支持：由沈芳 15336383889

山东省卫生健康委员会：赵 婷 0531-51766196

