

## 关于印发休宁县“体重管理年”活动实施方案 (2025-2026年)的通知

各乡镇人民政府，县直各有关单位：

为贯彻落实安徽省卫生健康委等15部门《关于印发安徽省“体重管理年”活动实施方案(2024-2026年)的通知》和黄山市卫生健康委等14部门《关于印发黄山市“体重管理年”活动实施方案(2025-2026年)的通知》，提升我县居民体重管理意识和技能，预防和控制超重肥胖，切实推动慢性病防治关口前移，县卫生健康委等9部门制定了《休宁县“体重管理年”活动实施方案(2025-2026年)》。现印发给你们，请认真贯彻执行。

休宁县卫生健康委员会 休宁县科技商务工业信息化局

休宁县教育局

休宁县民政局

休宁县文化旅游体育局

休宁县市场监督管理局

休宁县总工会

安徽省休宁县妇女联合会

中国共产主义青年团休宁县委员会

2025年5月15日

## 休宁县“体重管理年”活动实施方案 (2025-2026年)

体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。为提升我县居民体重管理的意识与技能，推动慢性病防控关口前移，根据安徽省卫生健康委等15部门《关于印发安徽省“体重管理年”活动实施方案(2024-2026年)的通知》和黄山市卫生健康委等14部门《关于印发黄山市“体重管理年”活动实施方案(2025-2026年)的通知》要求，自2025年起，力争通过二年左右时间，逐步实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，逐步形成全民参与、人人受益的体重管理良好氛围，并有效改善部分人群体重异常状况。现结合我县实际，制定本实施方案。

### 一、加强科学普及和宣传倡导，提高全民体重管理意识

(一)加强体重管理科普宣传。加强科普宣传常态化，广泛传播中国居民膳食指南、身体活动指南、体重管理指导原则、肥胖预防与控制指南等相关健康知识，积极倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，引导公众正确认识健康体重，消除体重认知误区，引导公众科学自觉进行体重管理，推动体重管理逐步形成社会共识。鼓励相关学(协)会组织专家开展体重管理主题科普公益活动。(县卫生健康委牵头，各有关部门、各乡镇人民政府按职责分工负责。)

(二)创新体重管理科普形式。结合全民健康生活方式专项行动，全民健康生活方式宣传月、爱国卫生月、全民营养周、全民健身日、体育宣传周等时间节点开展体重管理宣传活动，科学有效应对超重、肥胖和体重过轻等问题。推动体重管理科普宣教进家庭、进社区、进学校、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进商场超市、进宾馆、进餐厅(食堂)等，并逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。县卫生健康委与县融媒体中心合作开展健康科普宣传。将健康科普融入文体娱乐活动。(县卫生健康委牵头，县教育局、县科技商务工业信息化局、县文化旅游体育局、县市场监管局、县总工会、团县委、县妇联、各乡镇人民政府按职责分工负责)

(三)提升体重管理科普能力。充实体重管理专家力量，壮大科普队伍。将体重管理、膳食营养和身体活动知识等融入中小学常规教育，有计划做好在校学生膳食营养知识宣传教育工作。推

动学校、机关企事业单位的保健医生开展体重管理相关科普工作。开展学校、机关企事业单位的保健医生体重管理业务技能培训，提升健康生活方式指导员、社会体育指导员的宣传指导能力。(县卫生健康委牵头，县教育局、县文化旅游体育局、各乡镇人民政府按职责分工负责)

## 二、动员社会广泛参与，提升体重管理效能

(一)巩固强化支持性环境建设。推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历),鼓励家庭、医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、宾馆等配置体重秤健康体重 BMI 转盘。结合省级慢性病综合防控示范区建设及已建成的健康县,持续巩固并进一步扩大健康社区、健康单位、健康食堂、健康餐厅、健康主题公园、健康步道等健康支持性环境建设。鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件。到 2030 年全县建成 1 个科学健身指导中心。校园内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。全面实施学生体质强健行动,保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间,加强学生营养健康知识普及指导。开展多种形式的全民健身活动,组织“万步有约”健走激励大赛休宁赛区活动,“健康城镇 健康体重”活动等。健全居民健康档案,以老年人、孕产妇、高血压和糖尿病、慢性阻塞性肺疾病患者等人群为重点,在保障信息安全情况下有序推进档案开放查询和定期推送健康信息。鼓励使用基于“互联网+”的远程移动应用程序(APP)和小程序,开展线上、线下相结合的体重管理与健康促进活动。鼓励组建居民健康自我

管理小组，在家庭医生指导下，实施以“多病共防”为目标的健康生活方式行为干预。(县卫生健康委、县教育局、县科技商务工业信息化局、县民政局、县文化旅游体育局、县总工会、团县委、县妇联、各乡镇人民政府按职责分工负责)

(二)加强家庭支持。营造良好的家庭体育活动氛围，将体重管理纳入健康家庭建设内容，将健康体重作为家庭生活新理念。培养家庭成员规律就餐，合理搭配食物，科学烹饪，积极参与健身运动，定期测量体重的良好习惯，相互监督提醒，降低聚集性家庭肥胖风险。做到“三知一管”(即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法，科学管理自身体重)。(县卫生健康委、县文化旅游体育局、县妇联、各乡镇人民政府按职责分工负责)

(三)规范体重管理服务模式。推进医疗卫生机构开展体重管理工作，完善医护人员健康教育考核机制。强化医务人员体重管理指导原则、高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病营养与运动指导原则、慢性病患者食养指南、肥胖症诊疗规范等健康科普知识的培训，提升医护人员体重管理技能和肥胖症治疗服务水平。鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合相关专业资源，提供肥胖症诊疗服务。鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入签约服务，向签约居民提供合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡等健康生活方式指导。整合全县卫生健康和

体育资源开展健康管理。组织专业人员深入社区、学校、机关企事业单位等，开展体重管理技术指导和健康咨询活动，营造人人参与的良好氛围。(县卫生健康委、县文化旅游体育局按职责分工负责)

(四)充分发挥中医药技术支撑作用。充分发挥新安医学优势和特色，推广体重管理中医药适宜技术，对诊疗、护理、康复等相关人员开展体重管理中医药适宜技术规范培训。为妇女、儿童、青少年、老年人等各类人群提供中医体质辨识和包括饮食调养、起居调摄、运动保健等指导服务，能够更好地满足群众的健康需求，提升体重管理水平，让每个人都能享受到中医养生带来的益处。支持中医类别医师牵头或者加入家庭医生团队，鼓励基层医疗卫生机构在家庭医生签约服务包中增加中医药服务相关内容，对家庭医生团队开展中医药诊疗服务技能培训，为居民提供个性化的中医药健康服务。结合健康中国行动中医药健康促进专项活动、“中医药文化进校园”、“中医药宣传周”等活动，加强中医养生保健知识科普宣传。(县卫生健康委负责)

(五)倡导健康消费新理念。引导企业运用体重管理新技术、新成果，研发体重管理新产品。加快食品加工营养化转型，合理降低加工食品中油盐糖的含量。在学校、餐饮业、超市、农贸市场等场所开展合理膳食宣传活动，提高消费者正确认读食品营养标签的能力。推动体育健康产业不断创新，丰富科学锻炼方法和器材，结合数字科技开展身体素质和运动能力评估。(县卫生健

康委、县教育局、县科技商务工业信息化局、县文化旅游体育局、县市场监管局、各乡镇人民政府按职责分工负责)

### **三、关注重点人群，提高体重精准管理水平**

(一)加强孕产妇体重管理。推动孕产妇营养门诊建设，推广应用我国孕期增重标准和孕产妇营养保健服务指南，县妇计中心负责制作相关宣教材料，加强孕产妇体重管理、营养评价和身体活动指导，提高生殖健康水平。加强育龄妇女合理膳食与科学运动，做好妇女围孕期营养保健咨询、指导和干预服务，促进孕前维持适宜体重、孕期合理增重，管理孕产期营养相关合并症和并发症，产后减少体重滞留，预防不良妊娠结局的发生，减少肥胖的代际传递。(县卫生健康委、县总工会、县妇联按职责分工负责)

(二)加强婴幼儿和学龄前儿童体重管理。落实国家基公共卫生服务0-6岁儿童健康管理项目，按照服务规范免费为城乡0-6岁儿童提供相应健康服务，加强母乳喂养、辅食添加等科学喂养知识普及。加强科学育儿咨询指导服务，强化体格生长监测、营养与喂养指导、运动(活动)指导，促进吃动平衡，预防和减少儿童超重和肥胖。(县卫生健康委、县妇联按职责分工负责)

(三)加强学生体重管理。强化父母及看护人是儿童健康教育第一责任人的理念，提高父母及看护人营养健康素养，使其能够为孩子合理选择、搭配和烹饪食物，培养孩子养成动态测量身高、体重、腰围的良好习惯。开展健康学校创建行动计划，引导学生

养成健康生活习惯，锻炼健康体魄，预防超重与肥胖。开展健身活动，将合理饮食、体重管理、科学生育等知识纳入选修课程，严格落实课程课时要求，拓展健康教育渠道，配齐学校卫生专业技术人员，加强学校医务室体重管理能力；开展儿童青少年的合理膳食、主动运动和心理干预等保健工作，帮助超重肥胖学生做到“一减两增，一调两测”（减少进食量、增加身体活动、增强减重信心，调整饮食结构、测量体重、测量腰围）。对家校发现的生长迟缓及肥胖合并疾病的学生，及时引导至相应医疗机构进行个性化干预。常态化开展学生体质健康及肥胖影响因素监测，加强监测数据分析利用，根据监测结果开展多部门会商，研究确定重点干预措施，并联合开展干预措施宣贯。（县卫生健康委、县教育局、县文化旅游体育局按职责分工负责）

（四）加强职业人群体重管理。用人单位要注重建设企业职业健康文化，落实工间操、健身等制度，鼓励劳动者参加健身运动，锻炼强健体魄。推进机关企事业单位健全职工健康档案，鼓励定期组织职工体检，综合评估体质状况，提出改进措施。加强职工健康教育，培养健康工作方式，开展争做“职业健康达人”活动等，指导组建乒乓球、羽毛球、篮球等职工健身团体，丰富职工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。（县卫生健康委、县总工会、县文化旅游体育局按职责分工负责）

（五）加强老年人体重管理。倡导家庭成员积极主动学习老年人体重管理相关健康知识和技能，提高家庭及成员健康养老水平。

发挥基层医疗卫生机构家庭医生健康指导作用，指导老年人选择适口和营养均衡餐食、坚持适当运动、维持适宜体重，定期测量体重、身高、腰围和基本运动功能等指标。开展体重管理综合干预指导，预防肌肉减少及肥胖，减缓机能衰退。鼓励和支持城乡社区、老年大学、老年活动中心、有资质的社会组织等开展老年人体重管理教育。(县卫生健康委、县民政局、县文化旅游体育局、各乡镇人民政府按职责分工负责)

#### **四、加强体重监测与效果评估**

推动监测信息互通共享，加强数据有效利用。加强体重状况监测，推动部门间监测数据互通共享，及时掌握全人群体重水平及相关影响因素变化，指导开展重点人群体重管理。开展营养监测、慢性病及其危险因素监测、婴幼儿和学龄前儿童体格生长监测等，加强健康生活方式调查，开展体重管理效果评估，提高大众自我健康管理能力。(县卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责)

#### **五、加强科学研究和成果转化**

积极应用科技成果。关注并加强专业化、智能化的适宜技术在全民体重管理中的应用，全面提升体重管理干预技术水平，促进体重管理日常化、便利化、规范化。(县卫生健康委、县科技商务工业信息化局、县文化旅游体育局按职责分工负责)

#### **六、组织实施**

各乡镇各部门要建立健全协调管理机制，强化组织实施，统

筹整合各方资源与力量，为深入推进体重管理工作提供坚实的支持与保障。要将“体重管理年”活动与爱国卫生运动、健康休宁行动、全民健康生活方式行动等有机结合、协同推进，形成促进全人群、全生命周期体重管理的强大合力。

**2025年4月**，全面启动“体重管理年”活动。各乡镇各部门要完善协作机制，明确年度计划和工作目标，广泛开展主题宣传活动，营造全社会关注体重管理的良好氛围。

**2025年**，实现体重管理主题宣传活动的全覆盖，开展面向医疗卫生、教育等专业人员的体重管理技术培训，加强体重管理指导和体重状况监测工作，组织典型案例征集与推广。同时，及时协调解决工作中存在的重点、难点问题，确保活动扎实推进。

**2026年**，持续深入开展体重管理主题系列宣传活动。各部门结合职责分工，督促落实体重管理相关目标任务。开展“体重管理年”活动督导和评估工作，全面总结活动成效，推广先进经验，形成长效机制。