烟台市卫生健康委员会
烟台市教育局
烟台市工业和信息化局
烟台市民政局
烟台市商务局
烟台市文化和旅游局
烟台市市场监督管理局
国家金融监督管理总局烟台监管分局
烟台市体育局
烟台市总工会
共青团烟台市委员会
烟台市妇女联合会

文件

烟卫疾控〔2024〕10号

关于印发烟台市“体重管理年”活动实施方案（2024—2026年）的通知

为贯彻落实山东省卫生健康委等15个部门《关于印发山东

省“体重管理年”活动实施方案（2024—2026 年）的通知》（鲁卫医急字〔2024〕10 号）要求，倡导和推进文明健康生活方式，提升全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，我们组织制定了《烟台市“体重管理年”活动实施方案（2024—2026 年）》，现印发给你们，请认真贯彻执行。

烟台市卫生健康委员会　烟台市教育局　烟台市工业和信息化局

烟台市民政局　烟台市商务局　烟台市文化和旅游局

烟台市市场监督管理局、国家金融监督管理总局烟台监管分局　烟台市体育局

烟台市总工会　共青团烟台市委员会　烟台市妇女联合会

2024 年 9 月 26 日

（信息公开形式：主动公开）

烟台市“体重管理年”活动实施方案
（2024—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。为倡导和推进文明健康生活方式，有效遏制超重和肥胖流行，提升居民健康水平，我市启动实施为期三年的“体重管理年”活动，特制定本方案。

一、主要目标

（一）总体目标。自2024年起，力争通过三年左右时间，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，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

（二）具体目标。

1.以2018—2023年超重率和肥胖率年均增幅为基线，2024—2026年成人、中小学生超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上均下降10%。

2.与2023年相比，居民体重管理知识知晓率较基线水平上升10%，经常锻炼比例较基线水平上升5%。

3.二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达到100%。

4.健康单位工间操覆盖率达到60%。

5.学校将体重管理纳入健康教育课的比例达到100%。

6.每年开展体重管理科普宣传的区市覆盖率达100%。

二、工作任务

（一）实施科学普及行动，提升全民体重管理意识和技能。

1.做好体重管理权威信息宣贯。加强居民体重管理核心知识、体重管理指导原则、基层医务人员开展体重管理健康教育指导要点、体重管理和肥胖防治相关标准等体重管理权威信息发布，将其列入科普宣教重点内容。广泛开展公众食物营养和饮食文化教育，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，指导公众正确认识健康体重、科学动态管理体重，消除体重认知误区，提高科学健康知识的传播力和可及性。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责，各区市相关部门负责落实。以下均需各区市落实，下同，不再列出）

2.创新体重管理科普形式。推动体重管理科普宣教进家庭、进社区、进学校、进医院、进单位、进商超、进宾馆、进餐厅等，逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。结合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、中国学生营养日、“健康中国·母亲行动”宣传月、全国高血压日、联合国糖尿病日等重要时间节点开展体重管理宣传活动，科学有效应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题。鼓励针对“一称一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历）等适合

居民使用的体重管理工具，创新开发联名款、国潮款、学院风等文创产品，引导公众自觉进行体重管理，推动体重管理逐步形成社会共识。（市卫生健康委牵头，市教育局、市工业和信息化局、市商务局、市文化和旅游局、市市场监管局、市体育局、市总工会、共青团烟台市委、市妇联按职责分工负责）

3.提升体重管理科普能力。充实体重管理专家力量，培育一批有知名度的“体重管理科普人物”，壮大科普队伍。加强健康生活方式指导员、社会体育指导员体重管理技能培训，选拔一批优秀健康体重指导员，提升宣传指导能力。推动社区、学校、机关企事业单位的医务人员开展体重管理相关科普工作。征集体重管理或肥胖防控方面的典型做法和特色实践案例，加大推广力度。（市卫生健康委牵头，市教育局、市体育局按职责分工负责）

（二）实施体重管理支持性环境建设行动，提升体重管理效能。

4.营造社会支持性环境。推广“一秤一尺一日历”，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，有条件的配置体成分仪。扩大健康小屋在健康细胞（社区、单位、学校、医院）的覆盖范围，逐步实现健康小屋支持体重测量结果自动上传。打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境。鼓励公共体育场地、有条件的企事业单位和学校的体育场地免费或低收费向社区居民开放。鼓励在社区设立运动健康指导室，联合社区卫生服务中心为不同人群提供针对性的运动干预和科学健身指导。探索将体质监测与科学健身、体医养等融合，逐步将国民体质监测站升级为“科学减重基地”。加强健康单位建设，鼓励

单位为职工健身提供基础设施和条件。推进健康食堂、健康餐厅建设，提供并标识“三减”菜品。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，校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。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、“健康城镇　健康体重”等活动。鼓励商业健康保险与健康管理深度融合，有效参与体重管理，充分发挥支持保障作用。鼓励开发具备连续动态采集分析体重变化并提供体重管理建议的移动应用程序（APP）和小程序，促进体重管理日常化、便利化、规范化。（市卫生健康委、市教育局、市工业和信息化局、市市场监管局、市体育局、国家金融监管总局烟台监管分局、市总工会、共青团烟台市委、市妇联按职责分工负责）

5.强化家庭体重管理的重要作用。将体重管理纳入健康家庭建设内容。以家庭健康生活方式培养为重点，将健康体重作为家庭生活新理念，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）。推广广场舞、八段锦、健步走、超慢跑等适宜家庭参加的健身项目。家庭成员定期测量体重，加强相互提示和监督，掌握科学“三减”烹饪技巧，积极参与全民健身运动，降低聚集性家庭肥胖风险。（市卫生健康委、市体育局、市妇联按职责分工负责）

6.发挥医疗机构专业技术优势。开展高血压等慢性病营养与运动指导原则、慢性病患者食养指南、肥胖症诊疗规范等相关技术方案培训，并将其纳入各级医疗卫生机构专业人员继续教育培

训内容，完善医护人员健康教育考核机制，提升体重管理技能和肥胖症治疗服务水平。将体重管理纳入各级各类医疗卫生机构健康教育及公共卫生与疾病预防控制评价内容，提高体重管理和科普能力。鼓励医疗机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合营养、内分泌、外科、运动康复、中医、心理等相关专业资源，所有二级及以上综合性医疗机构能够提供体重管理及肥胖症诊疗服务。基层医疗卫生机构要将体重管理纳入家庭医生签约服务内容，向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导，降低签约居民的超重率。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。（市卫生健康委负责）

7.强化中医药对体重管理的技术支撑作用。进一步推广体重管理中医药适宜技术，建立体重管理中医药干预技术培训和评估制度，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化培训。研究制定健康体重中西医结合干预方案，为各类人群提供体重综合评估、体格检查、中医体质辨识、辨证施治、中医非药物疗法、中药膳食、中医运动处方等在内的中医药服务。结合健康中国中医药专项行动、中医药文化进校园，做好妇女、儿童青少年肥胖中医治未病干预指南、中医养生保健知识科普宣传，扩大应用范围。（市卫生健康委负责）

8.倡导健康消费新理念。充分利用体重管理新技术、新成果，引导健康相关企业研发体重管理新产品。加快食品加工营养化转型，推动“三减”食品研发和生产，合理降低加工食品中油盐糖

的含量。在学校、餐饮业、超市、便利店、综合农贸市场等场所开展合理膳食宣传等相关活动，提高消费者正确认读食品营养标签能力。鼓励线上外卖平台和线下餐厅提供“三减”食品和菜品个性化定制服务，鼓励配餐企业针对不同学龄段的学生提供营养配餐服务。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。（市卫生健康委、市教育局、市工业和信息化局、市商务局、市体育局、市市场监管局按职责分工负责）

（三）实施重点人群体重达标行动，提高体重精准管理水平。

9.加强孕产妇体重管理。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。推广应用我国孕期增重标准和孕产妇营养保健服务指南，加强育龄妇女合理膳食与科学运动，推动孕产妇营养门诊建设，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，预防低体重儿、巨大儿以及早产儿等不良妊娠结局的发生，减少肥胖的代际传递。（市卫生健康委、市总工会、市妇联按职责分工负责）

10.加强婴幼儿和学龄前儿童体重管理。指导各区市扎实做好国家基本公共卫生服务0—6岁儿童健康管理项目，按照规范免费为全市城乡0—6岁儿童提供相应健康服务，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。（市卫生健康委、市妇联按职责分工负责）

11.加强学生体重管理。强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任，培养儿童青少年形成自我动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。开展健康学校创建行动计划，拓展健康教育渠道，将体重管理纳入学校健康教育内容，落实课程课时要求；配齐学校卫生专业技术人员或保健教师,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、增强减肥信心，调整饮食结构、测量体重、测量腰围）。开展中小学生健康体重夏令营等健康促进活动。开展大学生健身活动，将合理饮食、体重管理、科学生育等健康教育内容纳入选修课程。加强学生体质监测数据分析与利用，针对学生超重肥胖情况，提出校园减重措施并及时反馈家长。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卫生机构开展个性化营养、运动指导或者医学治疗。（市卫生健康委、市教育局、市体育局按职责分工负责）

12.加强职业人群体重管理。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，综合评估总体超重肥胖状况，提出改进措施。加强职工健康教育，培养健康工作方式，推动开展工间操、职工“体育达人”征集等活动，丰富职工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。（市卫生健康委、市总工会按职责分工负责）

13.加强老年人体重管理。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，开展老年人选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重等体重管理综合干预指导，强化减重知识宣传，定期测量老年人体重、身高、腰围和基本运动功能等指标，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、基层老年协会、养老机构、有资质的社会组织等开展老年人体重管理教育。（市卫生健康委、市民政局、市体育局按职责分工负责）

三、保障措施

（一）加强体重监测与效果评估。健全体重监测体系，加强不同部门监测数据共享利用，及时掌握全人群体重水平及相关影响因素变化，指导和评价各区市重点人群体重管理工作。开展健康单位评价方法等标准体系建设，科学评价建设效果。持续高质量开展营养和慢性病相关监测，加强健康生活方式调查，开展体重管理效果评估。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责）

（二）加强科学研究与成果转化。加强体重变化规律和机体代谢的基础研究。研发体重管理相关医药及穿戴设备。充分运用互联网、物联网、大数据等信息技术手段，创新体重管理模式。推动人工智能技术在制定个性化营养、运动干预方案中的应用。促进产学研深度融合，加快研究成果转化，共同推进体重管理技术创新和产品升级。（市卫生健康委、市工业和信息化局、市体育局按职责分工负责）

（三）加强职责落实与协作联动。卫生健康部门负责牵头制定“体重管理年”活动实施方案，牵头组织项目评估；统筹健康

支持性环境建设，推动医疗卫生机构开展体重管理指导，推广体重管理中医药适宜技术；为相关部门开展主题宣传活动和培训提供必要的技术支持。**教育部门**负责将体重管理纳入健康教育课，保障学生体育活动时间；针对超重肥胖学生群体，采取个性化措施进行干预，有效遏制学生超重肥胖增长趋势。**工业和信息化部门**负责引导企业开发与生产“三减”食品。鼓励企业积极研发和生产体重管理相关产品。**民政部门**负责鼓励和支持基层老年协会、养老机构、有资质的社会组织参与和提供老年人体重管理教育和服务。**商务部门**负责做好超市等销售终端的健康支持性环境建设，促进“三减”食品销售。**文化和旅游部门**负责推动旅游星级饭店提供体重测量和“三减”菜品研发服务，鼓励旅游景点开展体重管理知识宣传；组织协调广播电视播出机构及所属新媒体结合重要时间节点开展“体重管理年”主题宣传。**市场监管部门**负责配合做好健康餐厅/食堂建设，协助出台健康单位评价体系等地方标准。**金融监管部门**负责鼓励商业健康保险与健康管理深度融合，有效参与体重管理服务，充分发挥支持保障作用。**体育部门**负责制定健康管理年运动促进健康计划，并组织落实；推动在社区设立运动健康指导室，在国民体质监测中心增设科学减重示范基地。**工会**负责引导开展工间操等职工体育活动，在职工中积极开展体重管理知识宣传。**团委**负责协助推动将体重管理宣传知识和技能培训纳入青少年自护宣传教育内容。**妇联**负责配合推动健康家庭建设，将宣传体重管理知识和培育健康生活方式纳入家庭文明建设内容。

四、组织实施

活动实施过程中，各区市各单位要统筹各方资源，集中各方力量，为深入推进体重管理工作提供支持和保障。加强“体重管理年”活动与爱国卫生运动、健康中国行动、全民健康生活方式行动等活动以及慢性病综合防控示范区建设的有机结合、整体推进，形成促进全人群全生命周期体重管理的强大合力。

2024 年，启动“体重管理年”活动。各区市完善多部门协作工作机制，确定工作目标，制定本地区、本部门、本行业、本单位“体重管理年”活动方案及年度计划。开展面向公众和重点人群的主题宣传活动。开展体重相关指标基线调查。

2025 年，体重管理主题系列宣传活动全面覆盖，开展面向专业人员的体重管理技术培训。各部门结合职责分工督促体重管理相关工作任务落实。开展体重管理典型案例征集和推广活动。开展中期评估，及时发现问题，协调推动解决。

2026 年，继续开展体重管理主题系列宣传活动。各部门结合职责分工及部门日常工作，督促体重管理相关工作任务落实及目标实现。开展终期评估，做好活动总结和经验推广。

主送：各区市卫生健康局、教体局、工信局、民政局、商务局、文旅局、市场监管局、总工会、团委、妇联，国家金融监督管理总局各监管支局。

烟台市卫生健康委员会办公室　　2024 年 9 月 26 日印发