

“体重管理年”活动实施方案

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。调查显示,我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟需加强干预,予以改善。为贯彻党中央决策部署,落实《健康中国行动(2019—2030年)》有关工作要求,倡导和推进文明健康生活方式,启动实施“体重管理年”活动,特制定本实施方案。

一、主要目标

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、加强科学普及和宣传倡导,提高全民体重管理意识

(一)强化体重管理科学指导。加强体重管理权威信息编制和发布。编制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等,优化完善体重管理和肥胖防治相关标准。开发适合居民使用的体重管理工具。加强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。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。(国家卫生健康委

牵头,各有关部门按职责分工负责,各省(区、市)相关部门负责落实。以下均需各地落实,下同,不再列出)

(二)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、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进商超、进宾馆、进餐馆食堂等,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、全国家庭教育宣传周、中国学生营养日、“健康中国 母亲行动”宣传月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。(国家卫生健康委牵头,全国爱卫办、教育部、工业和信息化部、商务部、文化和旅游部、市场监管总局、广电总局、体育总局、国家疾控局、中华全国总工会、共青团中央、全国妇联按职责分工负责)

(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。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,提升社会健康指导员等志愿者的宣传指导能力。注重征集体重管理或肥胖防控方面的典型做法和特色实践,并加强推广。(国家卫生健康委牵头,教育部、体育总局、国家疾控局按职责分工负责)

三、动员社会广泛参与,提升体重管理效能

(四)积极营造体重管理社会支持性环境。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,有条件的配置体成分仪。扩大健康小屋社区覆盖范围,打造健康主题公园、健康步道、

健身器材等支持环境。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,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。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。(全国爱卫办、国家卫生健康委、教育部、工业和信息化部、民政部、体育总局、金融监管总局、国家疾控局、中华全国总工会、共青团中央、全国妇联按职责分工负责)

(五)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)。家庭成员定期测量体重,加强相互提示和监督,掌握科学烹饪技巧,积极参与全民健身运动,降低聚集性家庭肥胖风险。(全国爱卫办、国家卫生健康委、体育总局、全国妇联按职责分工负责)

(六)发挥专业技术优势,规范体重管理服务模式。提高各级医疗卫生机构、疾控机构等专业人员体重管理和科普能力,完善医护人员健康教育考核机制。制定印发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文件

并进行宣贯,推进各级医疗卫生机构开展体重管理工作,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,及时向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。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。(国家卫生健康委、国家中医药局按职责分工负责)

(七)发挥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,为各类人群提供中医体质辨识和包括饮食调养、起居调摄、运动保健等在内的中医药保健指导服务。研究制定妇女、儿童青少年肥胖治未病干预指南。(国家中医药局负责)

(八)倡导健康消费新理念。充分利用体重管理新技术、新成果,引导健康企业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。开展学校和餐饮业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。(国家卫生健康委、教育部、工业和信息化部、体育总局、市场监管总局、国家疾控局按职责分工负责)

四、覆盖全人群全生命周期,提高体重精准管理水平

(九)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。(国家卫生健康委、中华全国总工会、全国妇联按职责分工负责)

(十)婴幼儿和学龄前儿童体重管理。指导各地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,按照规范免费为全国城乡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。(国家卫生健康委、全国妇联按职责分工负责)

(十一)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,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、增强减肥信心,调整饮食结构、测量体重、测量腰围)。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。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。(国家卫生健康委、教育部、体育总局、国家疾控局按职责分工负责)

(十二)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,综合评估体质状况。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,丰富职工体育健身活动,提高职工的健康素养和身体素质。(国家卫生健康委、中华全国总工会按职责分工负责)

(十三)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,指导老年人选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重,定期测量老年人体重、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、基层老年协会、有资质的社会组织等开展老年人体重管理教育。(国家卫生健康委、民政部、体育总局按职责分工负责)

五、加强体重监测与效果评估

(十四)完善监测信息互联共享机制,加强数据有效利用。加强体重状况监测,及时掌握人群体重水平及相关影响因素变化,指导各地开展重点人群体重管理。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。(国家卫生健康委牵头,各有关部门按职责分工负责)

六、加强科学研究和成果转化

(十五)开展体重管理关键技术和转化应用。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。(国家卫生健康委、工业和信息化部、体育总局、国家中医药局按职责分工负责)

七、组织实施

各地要高度重视体重管理工作,完善协调管理机制,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。强化组织实施,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国家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。各部门结合职责分工督促体重管理相关工作任务落实及目标实现,针对“体重管理年”活动情况进行评估,及时发现问题,协调推动解决。(各有关部门按职责分工负责)

国家卫生健康委办公厅

2024年6月12日印发

校对：魏 涛