

泾县赛区第九届“万步有约”健走激励 大赛工作方案

为深入贯彻落实健康中国战略，扎实推进健康泾县建设，计划举办泾县赛区第九届“万步有约”健走激励大赛。现将有关事项通知如下：

一、活动目的

通过举办“万步有约”系列活动，发挥大赛示范引领作用，倡导健康生活方式，营造减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼（简称“三减三健”）的健康氛围，提升全民健康水平。

二、活动主题

三减三健全民行动，万步有约健康同行。

三、组织机构

（一）主办单位：泾县人民政府。

（二）承办单位：泾县卫生健康委员会、泾县疾病预防控制中心。

（三）协办单位：各乡镇政府、县直各单位、县属各国有企业。

四、工作步骤

赛事工作分为谋划、筹备、实施、总结四个阶段。

（一）谋划阶段（2024年3月下旬）。成立组委会和竞赛办

公室，拟定实施方案，组建参赛队伍，召开组委会会议，明确分工。

（二）筹备阶段（2024 年 4 月上旬）。组织报名，召开培训会，收集健康指标，开展参赛队员培训和各项赛前热身活动。

（三）实施阶段（2024 年 4 月中旬-8 月下旬）。启动淘汰赛、正式比赛，开展每日成绩监测、实地健走、健康讲座、健康促进线上答题、征文大赛、健康指标收集等活动，邀请各类媒体参与报道。

（四）总结阶段（2024 年 10 月）。总结活动经验，表彰优秀参赛队伍和队员。

五、活动时间

（一）报名阶段：2024 年 4 月 7 日—4 月 13 日

（二）比赛阶段：

1. **淘汰赛：**2024 年 4 月 15 日—4 月 29 日

2. **正式赛（精英赛）：**2024 年 5 月 11 日—8 月 18 日

3. **拓展赛：**2024 年 5-10 月（根据省级大赛组委会统一安排，选择连续 21 天开展拓展赛）

六、大赛内容

（一）健走积分。参赛队员通过佩戴比赛专用运动处方计步器，记录每天的健走步数，并将数据上传至大赛网络系统，以健走步数与健走强度累计计算淘汰赛、正式赛、拓展赛积分。

（二）淘汰赛。所有报名参加的队员经“淘汰赛”择优选拔

后确定为正式参赛队员。选拔时间为4月15-29日共计15天，每天21:30前上传当天的健走数据。总积分为150分(10分/天)，满分队员方可继续参加正式赛。

(三) 正式赛。全国各示范区之间、各省之间、省内各示范区之间、示范区各小分队之间，开展四个维度、为期100天的团队健走竞赛，分为万步有约精英赛、健康体重大赛。

1. **万步有约精英赛。**通过佩戴比赛专用计步器，记录每天的健走数据，开展为期100天的团队健走比赛。

2. **健康体重大赛。**通过健康体检、体重监测、健康体重运动处方、健康体重技能学习等干预措施开展健康体重促进行动。参加健康体重大赛队员为精英赛的全体参赛队员。

(四) 拓展赛。邀请社会大众参与健走活动，推广科学健走，具体活动由省级统一组织开展。

(五) 参与式活动。在健走竞赛的同时，各参赛队伍配合开展线上、线下参与式活动，具体包括：身体指标检测、启动仪式、自主激励、实地健走、健康讲座、万步领队培养、万步有约传播、征文大赛和健康素养提升行动等活动内容。

七、参赛对象与要求

(一) 观摩团。观摩团成员由县委、县人大、县政府、县政协等相关领导组成，不参与竞赛比分。

(二) 万步有约精英赛。已有万步网运动处方计步器的参赛人员可继续参赛，没有该计步器的参赛人员可通过免费借用或购

买方式获取计步器参赛。

1. 参赛单位：以单位（机关、企事业单位）团体组队的方式报名参赛。

2. 参赛规模：参赛人数原则上控制在 500-600 人，通过“淘汰赛”选拔优秀队员进入全国“正式赛”。

3. 参赛选手：各乡镇各部门要高度重视，班子成员要积极带头参赛。鼓励高血压、糖尿病、超重等慢病人群及慢病高危人群参加大赛，参与慢病自我管理和健走干预，竞赛办对慢病人群建立相应激励措施。参赛单位和参赛队员要有较高的集体荣誉感，必须服从大赛组委会管理，积极参加各项活动，严格按照大赛规则与要求，完成所有健走任务。

4. 报名要求：本届大赛精英赛只接受单位统一报名，不接受个人报名；每支队伍 10-15 人，并确定 1 名队长，负责参赛队员日常管理与大赛组委会沟通联络工作。

（三）拓展赛。坚持将健走活动与党建宣传、三减三健、文化旅游、健康中国行动等主题结合，作为共建共享的具体实践。通过社会动员，广泛邀请大众参与为期 21 天的万步有约健走拓展赛。其中非精英赛队员（即社会大众队员）通过万步 APP 参赛。

1. 参与对象。所有适宜健走的人群均可组队报名参赛。

2. 拓展赛时间。根据省级组委会统一安排的竞赛时间段开展。

3. 参赛方式与比赛内容。参赛人员以“万步 APP”或“万步

微信小程序”为计步工具，开展线上竞赛，每日完成10000步。

八、奖项设置

（一）团队奖项。设置优秀队伍、优秀组织单位等相关奖项，对全县健康促进工作做出突出贡献的团队进行表彰。队员人数少于10人的队伍不参与团队奖励评选。

（二）个人奖项。对表现突出的领队、联络员、慢病自我管理队员、万步满分队员、优秀征文队员进行表彰奖励。

（三）自主激励机制。各参赛单位、团体需自主设置表彰奖励办法和相关制度。

（四）行业奖。按照单位归属及划分标准划分若干行业，在每个行业中，按照行业奖排名规则对符合条件的单位进行排名，最终根据评比原则确定获得全国行业奖的单位。

九、保障措施

（一）组织保障。成立由县政府分管领导任组长、各参赛单位负责人为成员的泾县赛区“万步有约”健走激励大赛领导小组，负责大赛领导及综合协调工作。领导小组下设竞赛管理办公室，办公地点设在县卫健委，县卫健委主任任办公室主任。竞赛管理办公室具体负责参赛人员信息收集、设备申领发放，与全国竞赛管理委员会、全国仲裁管理委员会的联络；做好上传下达比赛相关通知、政策、赛况等信息；负责大赛启动、工作例会、专题会等会议的组织安排，以及参赛队员的技术指导、督促管理等工作。

（二）成绩保障

1. 精英赛 100 天比赛最终团队成绩低于 900 分的，该单位或团体所有成员禁赛一年，即不允许参加下一年度泾县赛区“万步有约”健走激励大赛。

2. 参赛人员须在活动前后参加两次身体健康指标与生活行为状况采集与检测，才能参加泾县赛区满分队员评选。

3. 团队所有成员个人总失分总和超过 30 分，该团队所有队员均不参与当年满分队员评选。

（三）经费保障。由县财政安排“万步有约”活动资金，主要用于大赛启动、业务培训、健康指标收集、实地健走、讲座、宣传、活动物资购买、设备维护、激励表彰等项目。各单位需为本单位参赛人员设置活动经费，由本单位自行列支，用于健走物资保障、激励机制。

十、其他事项

大赛其他事项详见附件，未尽事宜由大赛组委会办公室负责解释。

- 附件：1. 全国第九届“万步有约”健走激励大赛泾县赛区
参赛队员报名须知
2. 全国第九届“万步有约”健走激励大赛泾县赛区
管理激励办法
3. 全国第九届“万步有约”健走激励大赛泾县赛区
淘汰赛规则

4. 健康体重大赛实施指南

5. 健康血压大赛实施指南

附件 1

全国第九届“万步有约”健走激励大赛泾县赛区参赛队员报名须知

为组织实施好第九届“万步有约”大赛，各单位组织参赛队员报名前，请认真阅读以下内容，确保每位队员能 100%完成所有积分任务。

一、报名时间

2024 年 4 月 7 日—4 月 13 日

二、报名方式与要求

各参赛单位填写“参赛人员报名表”，报送至邮箱 jiankangjx@163.com，联系方式：0563-2383165，泾县疾病预防控制中心 411 室。

为方便活动管理，请各单位报名时按照 10-15 人一小组的形式将队员划分成若干小组，各单位必须在参赛队员中挑选一名领队(活动负责人)和联络员。

领队职责：负责队伍组织管理，督促队员完成各项任务。

联络员（健康指导员）职责：负责指导队员完成体测、体脂测量、血压测量、计步器使用，培训队员、健康指导等任务，协助领队做好队员任务完成情况监测。

三、参与方式

参赛人员免费借用大赛专用计步器参与大赛活动，活动结束后，30日内归还计步器，活动期间务必妥善保管好计步器。

借用程序：县卫健委、各参赛单位、参赛队员在协商一致的基础上，签订借用协议。参赛单位与县卫健委签订《计步器借用承诺书（单位）》，参赛个人与所在单位签订《计步器借用承诺书（个人）》。

四、个人健走任务

精英赛健走积分（队员每天需完成10分，坚持100天）

任务描述	积分	备注
1. 运动处方	完成第1个运动处方1分 完成前2个运动处方3分 完成全部3个运动处方6分	运动处方任务可以在每天05:00~23:00任何时间完成，满分6分；三个处方任务时长分别为：10分钟、10分钟、15分钟；
2. 运动量	不足6000步0分 6000~7999步1分 8000~9999步2分 10000步及以上3分	
3. 运动时段	“朝三”或“暮四”1分	* “朝三”：指在05:00~09:00期间完成3000步 * “暮四”：指在17:00~23:00期间完成4000步 在当日总步数完成1万步的前提下，完成任意一项可得分，“朝三”、“暮四”都完成也只得1分。

注：健走处方任务必须在限定的10分钟或15分钟内连续有效健走，且步速在

100 步/分至 150 步/分之间，才可获得相应积分。如果健走时步速连续超过 60 秒不在规定范围内，或健走停顿超过 60 秒，任务时间清零，需重新完成。完成任务时长的 80%后，该任务时间不再清零。

五、队员失分补分规则

大赛将通过万步有约 app 组织开展两次在线观看健康知识讲座直播或视频,开展两次健康答题，以答题正确率作为考核标准，每次答题合格将获得一枚满分卡，可用于将大赛任意一天的健走成绩补为满分。同时完成赛前、赛后健康指标收集可获得满分卡一枚，可用于任意一天失分补分。

六、团队任务

所有参赛队员必须服从大赛管理，参加各项团队任务。

任务描述	任务时间 具体时间由泾县赛区组委会通知
启动仪式	5 月上旬
健康体检	4 月下旬、8 月上旬
实地健走	大赛期间
万步优秀队长培养	大赛期间
征文大赛选拔	6 月
健康体重大赛	全赛程 100 天（精英赛同步）

七、注意事项

（一）参赛人员须在活动前后参加两次身体指标与生活行为状况采集与检测：在线填写健康评估问卷、现场参加身体指标采集（空腹血糖遵循自愿原则）。

（二）参赛人员须认真参加赛前培训，熟悉活动规则，完成赛前培训考核问卷，并在赛前签署《知情同意书》，自行对可能在比赛过程中遭遇的意外情况负责。

（三）对于患严重心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适合运动的疾病患者，以及孕产期妇女，建议不参加本活动。

第九届泾县赛区“万步有约”健走大赛报名表

参赛单位：（盖章） 领队姓名（单位分管领导）： 职务： 联系手机：

联络员（健康指导员）： 职务： 邮箱： 联系手机：

序号	所属单位的正式全称	单位所属行业类型 (必填, 下拉选择)	姓名	职务	手机号码	性别	出生年月	身高 (cm)	体重 (kg)	万步网用户名 (已是万步网注册人员填写)	是否已有计步器	是否队长	高血压/糖尿病患者请备注
		行业	张峰										
		行业											
		行业											
		行业											
		行业											
		行业											
		行业											

注：领队、联络员必须是参赛队员，领队职责：负责队伍组织管理，督促队员完成各项任务。联络员（健康指导员）职责：负责指导队员完成体测、体脂测量、血压测量、计步器使用，队员参赛培训、健康指导等任务，协助领队做好队员各项任务完成情况监测。

行业索引

行业	所含单位种类
市县区政府系统	市县区政府、政法委、司法局、党委、党校党建、管委会、组织办（部）、宣传部、机关（事务）、人大、政协、发改委等
乡（镇）政府系统	乡镇政府
财政系统	财政局、财政所等
税务系统	税务局，
统计审计系统	统计局、审计局
公安系统	公安、交警等
法院系统	法院
检察院系统	检察院
纪委监委系统	纪委、监委、监察委、巡察办等
公共卫生系统	疾病预防控制中心、慢病院
卫生行政管理系统	卫健局、卫健办、卫体局
医院系统	医院
基层医疗卫生服务系统	卫生院、卫办、卫生服务中心、保健院、妇幼、计划生育
应急管理系统	应急管理局
社会保障系统	人力资源和社会保障局、医保局、社保局
教育系统	学校、教育局、教体局
文广传媒系统	文化、传媒、广播、电视台、媒体、融媒体
体育旅游系统	体育局、旅游局
交通运输系统	交通运输局、公路、公交、航空、铁路等
银行系统	银行类
保险系统	保险类
工商系统	工商局
工信系统	工信局、经信局等
市场监管系统	市场监督管理局
行政审批执法系统	行政审批、行政执法
民政系统	民政局
工会系统	工会
街道社区	街道社区及相关
住房城建系统	住房保障、住建局、住建委、住房和城乡建设等住房城建类相
资源与规划系统	国土资源、规划局
环保生态气象系统	环保局、气象局、生态局等相关
农林畜牧业系统	农业局、林业局以及农林畜牧业相关
水利水务系统	水利、水务相关
电力系统	电力、供电等相关
通信系统	通信通讯、联通、移动、电信等相关
矿业系统	矿业相关
其他企业系统	其他企业
其他行业	其他行业

附件 2

全国第九届“万步有约”健走激励大赛泾县赛区管理激励办法

为确保我县在全国第九届“万步有约”健走激励大赛活动中取得优异成绩，现制定正式赛有关管理和奖项评选办法。

一、管理办法

（一）参赛队员要有责任意识、团队意识，完成大赛各项指标任务，服从组委会工作安排。

（二）开赛后，不允许中途退赛，比赛中若计步器丢失或损坏，请第一时间联系联络员，立即更换。

（三）领队职责：负责队伍的领导和管理，做好队员督促、激励，确保队员完成大赛各项指标任务。

（四）联络员职责：监测队员任务完成情况，培训指导队员，确保每位队员掌握比赛规则、计步器和手机 app 使用方法。

（五）及时上传数据，各队要严格执行按时上传当天健走数据制度，队员数据上传时间为每天 21:30 以前，若发现未获得满分的队员，队长应即刻通知队员完成任务并上传数据。建立成绩通报制，对严重失分队伍和队员定期通报。

（六）突发情况及时报告，正式赛期间领队和联络员需准确掌握本队队员当天健走情况和计步器状况，队员如遇任何可能会

导致丢分的紧急情况，如计步器故障、丢失等问题应及时报告联络员，联络员第一时间与大赛组委会办公室联系，以便及时采取有效补救措施。

（七）所有参加正式赛队员必须完成赛前和赛后体测。体测内容包括：身高、体重、腰围、血压、臀围。

二、激励办法

（一）**优秀组织单位奖**。活动中积极支持大赛组委会各项活动，服从大赛管理的参赛单位，赛后由大赛组委会根据每次活动的参与人数和完成率评定，推荐评选全国优秀健走组织单位（10人以下队伍不参与评选）。推荐办法：按团队总积分进行排名，同等成绩的按参与启动仪式、实地健走、拓展赛、征文大赛、健康体检和日常资料收集、健康单位创建等完成情况，择优推荐。

（二）**万步满分队员奖**。精英赛成绩满分队员在活动前后参加两次身体指标与生活行为状况采集与检测，将获满分队员奖。团队所有成员个人失分总和超过 30 分，该团队所有队员均不参与当年满分队员评选。

（三）**万步达人月度奖**。5 月 11 日-6 月 10 日，6 月 11 日-7 月 10 日，7 月 11 日-8 月 18 日，共三个时间段开展满分队员抽奖活动，抽奖对象为每阶段满分队伍队员，每阶段中奖率不低于 60%。

（四）**万步月度优秀管理员奖**。5 月 11 日-6 月 10 日，6 月 11 日-7 月 10 日，7 月 11 日-8 月 18 日，共三个时间段根据各队

伍数据上传情况提取满分队伍并发放优秀管理员（领队或联络员）奖。

（五）“万步有约”泾县赛区征文大赛。活动期间各队将活动征文、心情感悟、随笔发至竞赛办公室，大赛设置参与奖若干名、优秀征文奖三名，并颁发奖品，优秀征文奖作品同时推送至万步网。

（六）泾县赛区年度优秀领队/联络员奖。2024 年取得满分队伍的领队/联络员，根据积分情况颁发相关奖项予以物资激励。

积分计算方法。年度优秀领队/联络员积分=健走激励大赛精英赛健走积分+健康体重大赛健走积分+附加分。

（1）健走激励大赛健走积分（占 70%）=队员健走总积分÷团队人数。

（2）健康体重大赛健走积分（占 15%）=队员健走总积分÷团队人数。

（3）附加分（占 15%）。包括：①启动仪式、实地健走参与人数（满分 30 分）：启动仪式、实地健走活动，每次活动参与人数达到竞赛办每次活动指定人数计 30 分，活动人数不达指定人数 60%不计分（以活动现场各队签到人数、单独或集体照综合判断）；②云端实地健走 1 次（不设上限）：分为参赛队员积分和非参赛队员积分，参赛队员参与人数达到队员总人数的 100%记 30 分，80%及以上记 10 分，低于 80%不计分，若队伍能吸引非参赛队员加入到本队，并完成指定任务，则按照 2 分/人进行加分，

不设上限（以云端实地健走任务完成人数为准）；③日常资料上交（满分10分）：大赛组委会依据各团队日常资料的上报情况进行加分（包括报名表、团队承诺书及回收计步器）；④征文大赛（满分10分）：按大赛征文要求提供的征文稿，提供一篇及以上征文的参赛队伍加10分；⑤赛前赛后体测（满分20分）：分别计算赛前、赛后体测（包括体重、血压、腰围、臀围）完成人数计算，达100%加10分，80%及以上记5分，50-79%记3分，低于50%不计分。⑥报道通讯（10分）团队参加或组织活动发布新闻报道一篇以上记10分。

附件 3

全国第九届“万步有约”健走激励大赛泾县赛区淘汰赛规则

为做好 2024 年全国第九届“万步有约”健走激励大赛活动，确保全国赛获得优异成绩，所有报名参加的队员需经“淘汰赛”择优选拔确定为正式参赛队员，淘汰赛规则如下：

一、淘汰赛时间

2024 年 4 月 15 日-4 月 29 日

二、选拔规则

参赛队员需满足以下条件方可进入正式赛：

（一）认真参加培训，熟练掌握本届大赛规则、计步器使用、数据上传、app 使用方法。

（二）及时上传数据。所有参赛队员必须每天 9:30 前上传当天的健走数据。

（三）队员积分必须为满分。淘汰赛总积分为 150 分（10 分×比赛天数 15 天）。

（四）参赛队员必须服从队长管理。

附件 4

健康体重大赛实施指南

健康体重和适量运动是全民健康生活方式行动的重要内容。体重控制是最简单、最易见效的慢病防控措施之一。大赛组委会借鉴“万步有约”健走激励模式，倡导开展健康体重大赛。大赛组委会提供数据、技术和奖品支持。

一、参赛对象

所有精英赛参赛队员均参加(BMI>30 的队员，建议在专家的指导下参加)。

二、活动时间

2024 年 5 月 11 日—2024 年 8 月 18 日（同 100 日精英赛）。

三、活动内容

（一）健康体测。所有参赛队员在赛前进行健康体测。

（二）体重监测。参与健康体重大赛的人员需每周进行一次体重测量。按照每个团队一台体重秤的标准配置大赛专用智能蓝牙体脂秤（BW31x），比赛结束后需还回体脂秤，丢失或人为损坏需要赔付（赔付价格为 248 元/台）。

（三）膳食记录。健康体重大赛参与人员需每周通过活动页面完成一次膳食记录，作为积分依据。

（四）健康体重运动处方。健康体重处方采用“3+1”处方

模式，前 3 个处方为万步有约精英赛运动处方，第 4 个为健康体重处方，默认采用步速为 100~150 步/分钟、持续时间为 15 分钟的运动处方。

四、积分规则

（一）每日健走积分（每日满分 12 分）

任务描述	积分	备注
1. 运动处方	完成第 1 个运动处方 1 分 完成前 2 个运动处方 3 分 完成前 3 个运动处方 6 分 完成全部 4 个运动处方 8 分	运动处方任务可在每天 05:00~23:00 任何时间完成，满分 8 分； 四个处方任务时长分别为：10 分钟、10 分钟、15 分钟、15 分钟；
2. 运动量	不足 6000 步 0 分 6000~7999 步 1 分 8000~9999 步 2 分 10000 步及以上 3 分	
3. 运动时段	“朝三”或“暮四” 1 分	* “朝三”：指在 05:00~09:00 期间完成 3000 步 * “暮四”：指在 17:00~23:00 期间完成 4000 步在当日总步数完成 1 万步的前提下，完成任意一项可得分，“朝三”“暮四”都完成也只得 1 分

注：除第 4 个健走处方外，其余均为精英赛健走内容，无需重复完成。

（二）体重监测积分规则。每个星期内完成 1 次体重测试得 10 分，不完成不得分。

（三）膳食记录积分规则。每周完成 1 次膳食记录得 10 分，多次记录不重复得分，没完成记录不得分。

（四）个人总积分。个人总积分=健走积分+体重监测积分=

$12 \text{ 分/天} \times 100 \text{ 天} + (10+10 \text{ 分}) / \text{周} \times 14 \text{ 周} = 1480 \text{ 分}。$

五、激励设置

大赛设置减重达人奖，以参赛队员比赛前后 BMI 变化率为评价依据，奖励全县减重改善效果最佳的前 10 位队员。不足 10 位的按照实际人数进行奖励。BMI 变化率=（赛前 BMI-赛后 BMI）/赛前 BMI。

附件 5

健康血压大赛实施指南

健康血压是慢病自我管理的重要内容，大赛组委会借鉴“万步有约”健走激励模式，探索慢病管理和健康干预新模式，我县自主开展健康血压大赛。

一、参赛对象

高血压高危人群（高血压前期）： $120\text{mmHg} \leq \text{收缩压} < 140\text{mmHg}$ 或 $80 \leq \text{舒张压} < 90$ 。

高血压人群：收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

二、活动时间

2024 年 5 月 11 日—2024 年 8 月 18 日（同 100 日精英赛）

三、活动内容

（一）健康体检。所有参赛队员在赛前进行健康体检。

（二）血压监测。参与健康体重大赛的人员需每周进行一次血压测量。大赛组委会将按照每个团队一台血压计的标准将大赛专用智能蓝牙血压计，配置到各队伍，比赛结束后需还回，丢失或人为损坏需要赔付（赔付价格为 480 元/台）。

（三）健康血压运动处方。同健康体重处方，完成健康体重处方即完成健康血压处方。

（四）健康促进。通过健康指导员、万步有约微信群开展健

康教育与健康促进。

四、积分规则

（一）个人积分规则：

1. 每日健走积分（每日满分 12 分）。完成精英赛和体重大赛当日健走任务积 12 分。

2. 血压监测积分规则：每个星期内完成 1 次血压测试得 10 分，不完成不得分。

3. 健康血压大赛个人总积分=12 分/天 × 100 天+10 分/周 × 14 周=1340 分。

（二）团队积分规则。团队健康体重大赛积分=健康干预的参赛队员的总积分 ÷ 团队健康干预参赛队员人数。

五、激励设置

（一）健康管理优秀个人。个人健康管理积分=1340 分的满分人员，且血压控制在合理区间。

（二）健康管理优秀单位

一等奖 1 个单位，健康管理积分排名第 1。

二等奖 2 个单位，健康管理积分排名第 2-3 名。

三等奖 3 个单位，健康管理积分排名第 4-6 名

积分排名相同的单位按参加干预的人数多的胜出，为鼓励单位慢病人群参加，健康干预人数少于 6 人的单位不参与评奖。