

关于印发黄山市“体重管理年”活动 实施方案（2025-2026年）的通知

各区县卫生健康委（中医药局、疾控局）、教育局、工信局、民政局、商务局、文旅体局（广播电视局）、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、市直各公民办学校：

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》，提升我市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，市卫生健康委等14部门制定了《黄山市“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。

黄山市卫生健康委员会

黄山市教育局

黄山市工业和信息化局

黄山市民政局

黄山市商务局

黄山市文化和旅游局

黄山市市场监督管理局

国家金融监督管理总局
黄山监管分局

黄山市体育局

黄山市中医药管理局

黄山市疾病预防控制中心

黄山市总工会

中国共产主义青年团
黄山市委员会

黄山市妇女联合会
2025年3月24日

(信息公开形式：主动公开)

黄山市“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。为提升我市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》要求，自2024年起，力争通过三年左右时间，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。现结合我市实际，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）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。同时开展包括中医在内的食物营养和饮食文化、起居调摄、运动保健等知识宣贯，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、自觉科学动态管理体重，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。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责，

各区县相关部门负责落实。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。运用《健康故事》、《疾控之声》等健康类融媒体节目及“健康黄山”等市直部门微信公众号开展健康科普，将健康科普融入文体娱乐活动。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、中国学生营养日等重要时间节点开展宣传科普，科学有效应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题。（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、市疾控局、市总工会、团市委、市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。推动社区、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。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。面向社会征集并推广体重管理或肥胖防控方面的典型做法和特色实践。（市卫生健康委牵头，市教育局、市体育局、市疾控局按职责分工负责）

二、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，提高利用率。打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境，鼓励有条件的企事业单位和学校体育场地免费或低收费向社区居民开放。构建覆盖全市城乡的科学健身指导服务网络，到2030年建成市、县（区）三级科学健身指导中心8个。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，推广健康烹饪模式与营养均衡配餐。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、“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。健全居民健康档案，在保障信息安全情况下，以老年人、孕产妇、高血压和糖尿病患者等人群为重点，有序推进开放档案查询和定期推送健康信息。鼓励使用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，开展线上、线下相结合的体重管理与健康促进活动。鼓励建设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。（市卫生健康委、市教育局、市工业和信息化局、市民政局、市体育局、国家金融监督管理总局黄山监管分局、市疾控局、市总工会、团市委、市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，将健康体重作为家庭生活新理念，引导家庭成员共同关注体重管理，定期测量体重，加强相互提示和监督，掌握科学烹饪技巧，积极参与健身运动，减少不健康食品摄入和久坐不动等不良生活方式，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）。推广八段锦、健步走、广场舞、超慢跑等适宜家庭参加的健身项目。（市卫生健康委、市体育局、市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。加强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、肥胖症诊疗规范等技术文件的培训和宣贯，提升体重管理技能和肥胖症治疗水平。鼓励医疗卫生机构整合内分泌、营养、运动康复、中医、心理等相关专业资源，设置体重管理门诊或肥胖防治中心。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、科学运动等健康生活方式指导。整合区域卫生健康和体育资源开展分层分类干预和全过程健康管理。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。（市卫生健康委、市中医药局、市体育局按职责分工负责）

（七）充分发挥新安医学的优势和特色。充分发挥新安医学优势和特色，梳理和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。落实国家妇女、儿童青少年肥胖中医治未病干预指南，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。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，为居民提供主动、连续、综合、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。支持中医穴位埋线、针灸及方剂等中医药体重关键技术研究及转化应用。（市中医药局负责）

（八）倡导健康消费新理念。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，合理降低加工食品中油盐糖的含量。在学校、餐饮业、超市、综合农贸市场等场所开展合理膳食宣传活动，推广含糖饮料健康提示标识，提高消费者正确认读食品营养标签的能力。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年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、市疾控中心按职责分工负责）

三、实施重点人群体重达标行动，提高体重精准管理水平

（九）加强孕产妇体重管理。推广宣传我国孕期增重标

准和孕产妇营养保健服务指南，妇幼保健机构负责印刷制作相关宣教材料，加强育龄妇女合理膳食与科学运动指导。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）

（十）加强婴幼儿和学龄前儿童体重管理。扎实做好国家基公共卫生服务0-6岁儿童健康管理项目，按照规范免费为城乡0-6岁儿童提供相应健康服务。鼓励有条件的医疗机构开设儿童营养、运动门诊，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）

（十一）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，将合理饮食、体重管理等健康教育内容纳入选修课程，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）。开展

大学生健身活动，引领同学走出网络、走出宿舍、走向操场，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，培养大学生健康生活方式。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，指导家庭、学校、医疗卫生机构共同抓好落实。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干预。（市卫生健康委、市教育局、市体育局、市疾控局按职责分工负责）

（十二）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，推动开展健步走、工间操、减重比赛、“职业健康达人”评选等活动，指导组建乒乓球、羽毛球、篮球、瑜伽、游泳等职工健身团体，丰富体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。（市卫生健康委、市总工会、市体育局按职责分工负责）

（十三）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。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、维持适宜体重等体重管理综合干预措施，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、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。

(市卫生健康委、市民政局、市体育局按职责分工负责)

四、加强体重监测与效果评估

(十四) 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。持续高质量开展营养监测、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。(市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责)

五、加强科学研究和成果转化

(十五) 开展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。充分运用互联网、物联网、大数据等信息技术手段，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。促进产学研用深度融合，加快研究成果转化。(市卫生健康委、市工业和信息化局、市体育局、市中医药局按职责分工负责)

六、组织实施

各地应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、健康黄山行动、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3月，全面启动“体重管理年”活动。各地各单位完善协作机制，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。