

陵川县创建慢性病综合防控示范区办公室

陵慢病办〔2024〕1号

陵川县创建慢性病综合防控示范区办公室 关于第九届“万步有约”健走激励大赛组织报名 的通知

各口长单位：

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030）》《全民健康生活方式行动》《国家慢病综合防控示范区建设管理办法》专项内容与要求，推广中等强度的健走运动，探索具有中国特色的慢性病干预模式。根据《中国疾控中心慢病中心关于举办第九届“万步有约”健走激励大赛的通知》（中疾控慢便函〔2024〕22号）要求，我县将继续组织参加第九届“万步有约”健走激励大赛。现将有关事宜通知如下：

一、精英赛

参赛单位组织队员通过佩戴比赛专用运动处方计步器记录每日健走数据以健走步数与健走强度为积分依据开展为期100天的线上健走竞赛。

（一）比赛时间

2024年5月11日—8月18日

(二) 参赛对象与要求

1. 各口组建队伍不低于 3 个，总人数不低于 40 人。
2. 有积极意愿的单位可自行报名参加。
3. 以单位组织参赛，不限年龄，不限身份，每队 10-20 人。

超过 20 人的可报多个队伍参赛。

(三) 参赛方式与比赛内容

1. 健走比赛

参赛队员通过佩戴比赛专用运动处方计步器，记录每日健走数据，以健走步数与健走强度为积分依据，开展为期 100 天的线上健走竞赛。

2. 健康数据收集

各参赛单位按照大赛组委会要求，做好健康问卷、身高，赛前、赛后的体重、体脂率、血压、腰围和臀围等数据收集，并及时上传大赛网络平台，根据赛前、赛后数据制作本地的健康数据分析报告。

3. 健康体重大赛

在大赛中，各参赛单位可积极组织 BMI \geq 25 的队员积极参加。作为自主创新活动的加分项。

健康体重大赛包括赛前赛后健康体测、每周体重监测、每周膳食记录、每日健康体重运动处方执行。

二、报名时间与报名方式

(一) 请各口长单位积极组织报名。

(二)精英赛单位报名表(见附件)请于2024年4月11日前提交到联系人电子邮箱。

联系人: 靳俊苗 联系方式: 15834212689

邮 箱: lcjikongmbk@163.com

附 件: 第九届“万步有约健走激励大赛”报名表

陵川县创建慢性病综合防控示范区办公室

(借 章)

2024年3月25日

附件：

第九届“万步有约健走激励大赛”报名表

序号	姓名 (必填)	万步网用户名 (已是万步网注册人员填写)	团队名称 (必填)	手机号码 (必填)	性别 (必填)	出生年 (必填)	身高(cm) 必填	体重(kg) 必填	所属单位的 正式全称 (必填)	单位所属行业类型 (必填,下拉选择)	职务	是否队长 (必填)
示例 1	张晓明		跨越巅峰 队	18511001100	男	1980	178	75	北京市西城区 疾病预防控制中心	公共卫生系统		是
示例 2	张峰	北京张峰 WBYY	步步为赢 队	13601101101	男	1979	181	90	北京市西城区 公安局	公安系统		否

注意事项：

- 1、以下所有表格均不能合并单元格
- 2、所属地市需按照《用户所在地信息索引》填写
- 3、模板项目不能修改，修改后将不能上传