

岳阳市卫生健康委员会文件

岳卫发〔2025〕23号

关于印发岳阳市“体重管理年”活动实施方案 (2025-2027年)的通知

各县（市）区卫生健康局、教体局、工业和信息化局、民政局、商务局、文化旅游广电局、市场监督管理局、总工会、团委、妇联：

为贯彻落实国家卫生健康委等16个部门印发的《“体重管理年”活动实施方案》（国卫医急发〔2024〕21号），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，推动慢性病防治关口前移，我们组织制定了《岳阳市“体重管理年”活动实施方案（2025—2027年）》。现印发给你们，请认真贯彻执行。

岳阳市卫生健康委员会



岳阳市教育体育局



岳阳市工业和信息化局



岳阳市民政局



岳阳市商务局



岳阳市文化旅游广电局



岳阳市市场监督管理局



岳阳市总工会



共青团岳阳市委员会



岳阳市妇女联合会



2025年6月26日

岳阳市“体重管理年”活动实施方案

（2025—2027 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。为贯彻落实健康湖南、健康岳阳战略的决策部署，按照国家卫生健康委等 16 个部门印发的《“体重管理年”活动实施方案》，我市筹备实施为期三年的岳阳市“体重管理年”活动，特制定本实施方案。

一、主要目标

（一）总体目标

自 2025 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. 与 2024 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%，每万人营养指导员超过 1 人；学校将体重管理纳入健康教育课的比例、符合要求的小中小学体育课程开课率均达到 100%。

2. 三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%。

3. 每年开展体重管理等主题科普宣传的县（市）区覆盖率达

100%。

二、工作任务

（一）实施体重管理科普宣教行动

1. 加强体重管理权威信息宣贯普及。围绕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，结合体重管理和肥胖防治相关标准方案，有计划性、有针对性地开展经常性的宣教工作。加强公众食物营养和饮食文化教育，普及“合理膳食、科学运动、吃动平衡”等体重管理核心知识，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，指导居民正确认识健康体重、科学动态管理体重。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责）

2. 创新体重管理科普形式。组织开展多种形式的体重管理科普宣教“九进”（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、进科普基地）活动，充分发挥科普栏目和微信、抖音等新媒体平台作用，大力推广健康科普丛书，逐步扩大体重管理知识普及覆盖范围。结合全民健康生活方式宣传月、爱国卫生月、全民营养周、食品安全宣传周、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、中医药文化服务月等重要时间节点，开展“三减三健”、体重管理相关宣传活动，积极应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责）

3. 提升体重管理科普能力。加强体重管理科普专家队伍建

设，持续开展营养指导员、健康生活方式指导员、社会体育指导员体重管理技能培训。强化疾控机构、基层医疗卫生机构人员的体重管理科普能力，积极开展体重管理技术指导和健康咨询活动。推动学校、机关企事业单位的医务人员开展体重管理相关科普工作。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。（市卫生健康委、市教体局等按职责分工负责）

（二）实施体重管理支持性环境建设行动

4. 营造社会支持性环境。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、宾馆等设置体重测量点，使用腰围尺、体重计、血压计、BMI 计算尺（卡片）等健康工具，有条件的配置体成分分析仪，便于居民自我监测体重。结合慢性病综合防控示范区建设，组织“万步有约”健走激励大赛、“健康城镇健康体重”等活动，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。鼓励各级公共体育场地、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。加强健康单位、健康学校、健康企业建设，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。鼓励和带动各级各类食堂、餐厅、学校积极参与营养健康场所建设，提高我市营养健康场所普及率。开展群众体育活动和科学健身指导，举办年度全民健身大赛。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、教体局、工业和信息化局、民政局、

总工会、共青团岳阳市委、妇联按职责分工负责)

5. 强化家庭体重管理的重要作用。将体重管理纳入我市健康家庭建设重要内容,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)。定期开展家庭参与式健康主题活动,带动家庭关注和配合超重、肥胖中小學生干预的各项措施。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、教体局、妇联按职责分工负责)

6. 发挥医疗卫生机构专业技术优势。落实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,进一步完善各级医疗机构及其医护人员开展健康教育考核机制,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,提供肥胖症综合诊疗服务。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。发挥营养相关质控中心、学会、协会、慢性病防治中心等各方力量,充实健全营养专家队伍,组织营养健康职业技能竞赛,激励营养专业人才提升技能,提升营养专业队伍素养。将食养指南融入临床营养科建设、营养场所建设和健康食品产业发展,推动食养指南转化应用。组织专业技术人员深入社区、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. 发挥中医药对体重管理的技术支撑作用。指导各地通过筛选体重管理相关中医药适宜技术、推广师资培训、支持举办相关继续教育项目等方式，进一步推广适宜技术，为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。宣贯推广妇女、儿童青少年肥胖治未病干预指南。（市卫生健康委负责）

8. 倡导健康消费新理念。在学校、餐厅、超市、农贸市场等场所开展宣传活动，提高消费者正确认读食品营养标签能力。鼓励线下食堂、餐厅和线上外卖平台提供“三减”食品、菜品个性化定制服务，鼓励配餐企业针对不同年龄段学生提供营养配餐服务。引导体育培训、健身等机构结合数字科技开展身体素质和运动能力评估，向运动人群出具体重适配的运动处方。（市卫生健康委、工业和信息化局、教体局、商务局、市场监督管理局按职责分工负责）

（三）实施重点人群体重达标行动

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，开展孕产妇营养监测和定期评估，预防和减少孕产妇缺铁性贫血，预防控制孕产妇营养不良，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、总工会、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，加强科学育儿咨询指导服务，实施母乳喂养促进行动，普及为 6 月龄以上儿童合理添加辅食的知识技能，强化体格生长监测、营养与喂养指导、运动（活动）指导，加强幼儿园、托育机构的营养健康教育和膳食指导，促进吃动平衡，预防和减少儿童超重和肥胖。（市卫生健康委、妇联按职责分工负责）

11. 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。落实好教育部制定的学生体质强健行动工程，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。开展健康学校创建行动计划，落实课程课时要求，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）；开展儿童青少年代谢综合征早期筛查与干预项目，通过行为与环境干预实现学生常见病多病共防。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、教体局按职责分工负责）

12. 职业人群体重管理。开展健康企业建设，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。（市卫生健康委、总工会按职责分工负责）

13. 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。（市卫生健康委、民政局按职责分工负责）

（四）实施体重监测与效果评估工作

14. 完善监测机制，加强数据有效利用。整合居民健康危险因素监测、重点人群营养与健康监测等专项调查，结合居民健康档案、电子病历等信息，健全孕产妇、儿童青少年、中老年等重点人群体重监测机制，结合中国居民慢性病与营养监测，开展我市重点人群超重、肥胖、代谢性疾病等相关疾病和危险因素调查和评估，了解人群健康生活方式相关知识水平，掌握居民膳食、运动、超重和肥胖的流行情况。持续高质量开展营养和慢性病相关监测，加强食品营养成份和食用油、脂肪、糖、盐等使用量监测，加强健康生活方式调查，动态评价居民体重影响变化情况，

为科学制定和调整相关健康政策和措施提供依据。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责）

三、组织实施

各地各单位要高度重视体重管理工作，建立政府主导、部门协作、专业机构实施、全社会广泛参与的行动工作机制，推动“体重管理年”活动与健康岳阳行动、爱国卫生运动、重大慢性病防治专项行动、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，制定本地区、本部门、本行业、本单位“体重管理年”年度计划。卫生健康行政部门牵头制定工作计划，强化组织实施，为相关部门开展行业宣传和培训提供必要的技术支持；各部门结合职责分工和年度计划，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）