

翁源县创建慢性病综合防控示范区工作领导小组办公室

关于印发《2023 年全国第八届“万步有约”健走大赛翁源县实施方案》的通知

各镇，各成员单位：

为全面落实健康中国和全民健身战略规划，增强人民体质，提高健康水平，提升慢性病防控成效，根据《广东省慢性病综合防控示范区办公室转发中国疾控中心慢病中心关于举办第八届“万步有约”健走激励大赛的通知》（粤慢非示范函〔2023〕2号）要求，结合我县实际，我办制定了《2023 年全国第八届“万步有约”健走大赛翁源县实施方案》，现印发给你们，请各镇、县创建慢性病综合防控示范区工作领导小组各成员单位按照方案要求组建队伍参赛（组建要求详见方案），于4月21日上午下班前向我办提交《第八届“万步有约”健走激励大赛赛区报名表》（附件2）。

联系人：

县卫健局：张萍，联系电话：6972315

县疾控中心：严洁，联系电话：13827969873

(此页无正文)。

翁源县创建慢性病综合防控示范区
工作领导小组办公室（代章）
2023年4月14日

2023 年全国第八届“万步有约”健走大赛 翁源县实施方案

为进一步贯彻《“健康中国 2030”规划纲要》《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025 年）》重要精神，落实《全民健康生活方式行动方案（2017—2025 年）》和《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》中全民健身要求，根据《中国疾控中心慢病中心关于印发第八届“万步有约”健走激励大赛的通知》（中疾控慢便函〔2023〕47 号）、《广东省慢性病综合防控示范区工作办公室转发中国疾控中心慢病中心关于举办第八届“万步有约”健走激励大赛的通知》（粤慢非示范函〔2023〕2 号）文件要求及结合我县实际，特制定本方案。

一、大赛目标

“万步有约”健走大赛是慢性病综合防控与大众健身的有机结合，是慢性病危险因素干预模式的深入探索，也是营造氛围、推进全社会关注、构建长效慢性病综合防控机制的重要手段。本届大赛将通过在特定人群中开展健走活动，从而引领全民健身运动，广泛营造政府主导、部门协作、社会动员、全民参与的慢性病防控氛围，推动全民健康生活方式。本届大赛，将通过多途径，吸纳全县众多企事业单位在职人员参赛，同时招募慢性非传染性疾病高危人群参赛，探索科学可行慢性非传染性疾病高危人群运动干预模式，同时积极动员学校教职员工及社区居民参与，扩大

参赛规模，提高大赛影响力，助力国家慢性病综合防控示范区建设。

二、组织管理

（一）赛事组织管理委员会（以下简称“赛事组委会”）。

赛事组委会由翁源县创建慢性病综合防控示范区工作领导小组副组长任赛事组委会组长，翁源县创建慢性病综合防控示范区建设工作领导小组各成员为组员，对活动进行组织、协调和管理等，积极动员各相关单位及下属单位和社会群体报名参赛。

赛事组委会下设办公室，设在翁源县创建慢性病综合防控示范区建设工作领导小组办公室（县卫生健康局），由县卫生健康局副局长廖浩珍任办公室主任，负责管理活动日常事务，并成立专家工作组，由县疾病预防控制中心主任陈海波任组长，负责本次大赛的组织实施，参赛人员招募，信息收集，耗材及奖品采购发放，上传下达比赛相关通知、政策、赛况等信息，组织开展线上线下各类活动以及参赛队员的技术指导、监督管理，活动总结上报等工作。

（二）经费保障。

1. 本届翁源县“万步有约，健康体重”健走大赛经费由翁源县创建慢性病综合防控示范区建设工作领导小组办公室根据大赛需求给予保障。主要用于项目开展、服务支持及购买（万步网专用运动处方计步器等）、专家指导、调查体测、质量控制、效果评估、宣传培训、资料印刷设计、任务外协、参与活动及大赛

激励表彰等。

2. 根据大赛最终分数与既定活动参与情况，给予参赛个人及团队适当的奖励。

三、大赛组织机构

（一）指导单位。

韶关市卫生健康局、韶关市疾病预防控制中心

（二）主办单位。

翁源县人民政府

（三）承办单位。

翁源县创建慢性病综合防控示范区办公室、翁源县卫生健康局、翁源县疾病预防控制中心

四、招募组队

由翁源县各机关、企事业单位在单位内部组队参赛，要求每队10人；根据《第八届“万步有约”健走激励大赛方案》要求，卫健系统参赛选手不超过总人数的30%。全县参赛总人数控制在500人左右。

为起到健康示范带动作用，请县委宣传部、县发改局、县教育局、县工信局、县公安局、县民政局、县财政局、县人社局、县住建局、县交通运输局、县文广旅体局、县卫健局、县市场监管局、县医保局和各镇人民政府等成员单位原则上至少在单位内组建1支队伍参赛，其中卫健系统组建不超过15支参赛队伍，教育系统需至少组建10支参赛队伍。

不建议参赛人群：患有严重心脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适宜运动的人群及孕产期妇女。万步有约精英赛致力于改善职业人群久坐和缺少运动的不良生活习惯，养成“日行万步科学健走”的健康生活方式。建议各机关、企事业单位优先组织需要培养运动习惯的人群参赛。

五、大赛赛制

2023 年“万步有约”健走大赛将创新设立“全国精英、健康体重”赛制。参赛队员佩戴专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，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积分，参与全国各县区之间、各省之间、省内各县区之间、辖区各小队之间，为期 100 天的团队健走竞赛。此外，赛事组委会在全国精英大赛结束后，还将举办为期 21 天的“万步有约”拓展赛。详情请见《第八届“万步有约”赛制介绍》（附件 1）。

（一）全国精英赛（5 月 11 日—8 月 18 日，100 天）。

从全县报名参赛队伍的选拔 500 名精英队员代表本区参加全国第八届“万步有约”健走激励大赛精英赛。精英赛队员通过佩戴比赛专用计步设备开展为期 100 天的健走比赛。

（二）健康体重大赛（5 月 11—8 月 18 日，100 天）。

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。大赛特设健康体重大赛与精英赛同期开展。在精英赛的三个运动处方中增加第四个运动处方及每周一次体重监测。为保障我县健

走成绩，辖区所有参赛队员必须参加“健康体重大赛”，详细内容详见附件。

（三）拓展赛（9月1日—21日）。

拓展赛即万步有约精英赛的拓展，活动将采取线上参赛的形式进行比赛，以每日10000步为目标，具体方式为所有参赛队员通过“万步”微信小程序或者“万步APP”记录每日步数，开展为期21天的团队线上竞赛。详细内容详见附件1。

六、参与式活动

在开展健走比赛的同时，各参赛队伍应积极配合赛事组委会开展线上、线下参与式活动。包括：启动仪式、队长培训、实地健走、万步领队培养、征文大赛、健康讲座、健康体测与健康指标收集等。

七、主要活动时间表

日期	活动
4.14—4.19	发动组织报名
4.19—5.6	参赛队伍赛前预热、培训
5.6—5.20	赛前体测
5.11—8.18	全国大赛、体重大赛并行 (队员需每周测试一次体重，并上传到竞赛系统)
8.10—9.5	赛后体测
9.1—9.21	拓展赛
9.22—9.30	赛后设备回收

八、报名方式

各机关、各单位在职人员均可报名参赛，要求身体状况良好，无严重疾病等不适合参赛的情况，建议优先组织需要培养运动习惯的人群参赛。每 10 人为一组（不接受单人报名），报名时以小组为单位提交资料。报名截止或名额报满后停止报名。

1. 每组必须有 1 名为组长，各组长负责大赛期间组员的组织协调工作，组织本组参赛队员线上签署知情同意书等事宜。

2. 报名方式及要求：

参赛队伍请以小组为单位将报名表（附件 2）通过粤政易发到赛事组委会联系人。

赛事组委会联系人：翁源县疾病预防控制中心严洁（粤政易）

报名咨询电话：0751-2872533

3. 报名截止时间：4 月 21 日 11 点，或额满截止。

九、大赛要求及注意事项

（一）请各机关、各单位积极发动，精心组织，并选派身体状况良好、爱好运动且热心公益人员参赛。

（二）每支队伍设队长 1 名，负责本队组织工作，包括组织报名、物资领取与发放、参与培训；督促队员按时完成赛事任务；督促队员关注“万步有约”微信服务号，及健康宣传内容的逐级转发等。

（三）各单位联络员、各队参赛人员须认真参加赛前培训并

熟悉活动细则，参赛人员须在赛前线上签署《知情同意书》，注意规避个人在本活动过程中可能发生的意外情况。

（四）参赛队员的计步设备由活动主办方统一发放至每位承诺完成比赛队员，参赛队员要爱护和保管好此设备，**赛后回收；比赛过程中因个人原因导致设备丢失/损坏的需照价赔偿**，并使用由活动主办方提供的备用设备继续完成比赛。

（五）参赛人员须按大赛统一要求，在电脑或手机设备安装相应软件并登录既定账号，按要求上传健走数据。

（六）参赛队员的个人成绩与团队成绩密不可分，要求队员要有大局意识，一经参赛，无特殊原因应坚持到底。因设备原因导致数据丢失的，丢失数据不予补记；因个人原因影响团队计分的，不作人数调整。

（七）本次大赛最终解释权归赛事组委会所有。比赛过程中参赛队员不得使用各种手段作弊，违者按取消比赛成绩和资格判定，并不作队伍人数调整。

附件：1. 第八届“万步有约”赛制介绍

附件 1

第八届“万步有约”赛制介绍

（翁源县赛区）

一、参赛对象

精英赛 500 名报名参赛队员。

（一）报名标准。

- 1、热爱健康，确保每天至少完成 10000 步；
- 2、只接受团队报名，每个团队 10 人；

（二）团队人数与队长要求。

每队 10 人并确定 1 名队长（由于队长需管理队内事务，建议非单位领导担任）。

（三）组队建议。

我县所有参赛队员均需参加健康体重大赛，所有参赛队员每周进行一次体重监测，建议队伍内参赛队员均在同一单位内。

二、赛制

2023 年“万步有约”健走大赛翁源县赛区设立“精英、健康体重并行”赛制以及拓展赛。参赛队员佩戴专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，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积分，参与全国各县区之间、各省之间、省内各县区之间、辖区各小队之间，为期 100 天的团队健走竞赛。

详情请见附件《第八届“万步有约”赛制介绍》

（一）全国精英赛（5月11日—8月18日）。

对热身赛参赛队员进行预选考察（4月17日-4月30日），从中挑选300-350名精英队员代表本区参加全国第八届“万步有约”健走激励大赛精英赛。精英赛队员通过佩戴比赛专用计步设备开展为期100天的健走比赛。

（二）健康体重大赛（5月11日—8月18日）。

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。大赛特设健康体重大赛与精英赛同期开展。在精英赛的三个运动处方中增加第四个运动处方及每周一次体重监测。为保障我县健走成绩，辖区所有参赛队员必须参加“健康体重大赛”，辖区自主激励政策以健康体重大赛的成绩为主要评奖依据。

（三）拓展赛（9月1日—21日）。

拓展赛即万步有约精英赛的拓展，活动将采取线上参赛的形式进行比赛，以每日10000步为目标，具体方式为所有参赛队员通过“万步”微信小程序或者“万步APP”记录每日步数，开展为期21天的团队线上竞赛。详情请见附件《万步有约拓展赛积分说明》。

三、每日积分规则

（一）精英赛。

参赛队员佩戴专用运动处方计步器，记录每天的健走数据，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积

分，积分规则如下：

任务名称	任务描述	积分	完成要求
运动 处方	持续行走 10 分钟	1 分	5:00-23:00 内完成 仅在步频 100-150 步/分钟有效 得 6 分
	持续行走 10 分钟	2 分	
	持续行走 15 分钟	3 分	
运动 步数	6000-7999 步	1 分	5:00-23:00 内完成 得 3 分
	8000-9999 步	2 分	
	≥10000 步	3 分	
运动 时段	“朝三”：3000 步	1 分	“朝三”：5:00-9:00 完成 或“暮四”：17:00-23:00 完成 得 1 分
	“暮四”：4000 步		

1.每日健走积分（满分 10 分/人/日）：

团队健走积分=团队健走总积分÷团队人数

（二）健康体重大赛。

1. 每日健走积分（满分 12 分/人/日）

任务描述	积分	备注
------	----	----

运动处方	完成第 1 个运动处方	1 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。
	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	
运动量	不足 6000 步	0 分	
	6000 ~ 7999 步	1 分	
	8000 ~ 9999 步	2 分	
	10000 步及以上	3 分	
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。

体重监测积分规则：每周完成 1 次体重监测可获 10 分。多次监测不重复得分；未完成监测不得分。

个人总积分 1340 分=健走积分+体重监测积分

计算方式：12 分/天 × 100 天+10 分/周 × 14 周

所得积分以万步有约系统中的数据为准。数据录入时必须保证真实有效。若未及时录入万步有约系统中，则不算作积分处理。

县区健康体重大赛积分=县辖区所有参赛队员的总积分÷参赛队员人数

三、参与式活动

（一）体测活动。

为能够进一步针对参与人员各项指标的异常变化进行更科学的效果评估并进行干预，分别在赛前赛后开展一系列体检项目作为福利，团队体测完成率与激励机制挂钩（团队体测完成率=队内完成前后体测人数/团队人数*100%）。

赛前体测时间：4月24日—5月20日

赛前体测指标：身高、体重、腰围、臀围、体成分、血压

赛后体测时间：8月10日—9月10日

赛后体测指标：体重、腰围、臀围、体成分、血压

（二）体重监测。

健康体重大赛参赛人员需每周进行一次体重测量，并将数据上传大赛系统作为积分依据。

（三）征文活动。

大赛期间开展征文活动，参赛队员交流分享健走有关的心得体会和见闻，以“万步有约，你我有约”为主题，通过文章形式投稿至县组委会，组委会将评选出10篇优秀征文予以表彰，并通过投票选出5篇参加全国征文大赛评选。

文章具体要求：为原创文字（图文）作品，在生活中展现日常健走的点滴和感悟的真实记录。文字通顺流畅，字数不少于500字。文章内容积极向上，可配图片丰富内容（诗歌题材不在本次征文范围内）。

（四）健康讲座。

大赛组委会将组织线上健康讲座，全体参赛人员观看学习后，通过万步有约 APP 进行在线答题。大赛期间将开展 2 次健康讲座和在线答题。全部答对后奖励一棵小树苗（满分卡）。两次都参加也仅可获得 2 棵小树苗。小树苗可将精英赛期间任意一天的健走成绩补为满分。

（五）万步有约拓展赛。

大赛结束后，邀请更为广泛的社会大众参与健走活动，推广科学健走。精英赛队员可邀请亲朋好友参加 21 天拓展赛，使用 APP 记录步数，每日完成 1 万步并上传的队伍有机会获得赛事神秘大奖。

1.个人积分规则

（1）每日健走积分

任务描述	积 分
------	-----

步数	不足 6000 步	0 分
	6000~7999 步	7 分
	8000~8999 步	8 分
	9000~9999 步	9 分
	10000 步及以上	10 分

（2）技能学习积分

拓展赛期间将安排 1 次技能学习，完成学习问卷即可获得 10 分。

个人总积分 220 分 = 个人每日健走积分 × 总天数 + 技能学习积分

2. 各级团队积分规则

（1）团队健走积分 = 队员总积分 ÷ 团队人数

（2）县区健走积分 = 真实参赛人数 × 0.1（最高 200 分）

四、补分设置

大赛期间提供 3 次补分机会。2 次通过在线健康知识答题满分获得，1 次通过队员前后体测获得，用于将大赛任 1 天的分数补为满分。（只限于个人使用不能转赠他人）。

五、激励设置

本次赛事组委会精心准备四类共 12 个不同的精英大赛奖项和神秘的拓展赛集体奖项，奖品丰富！具体获奖规则如下：

（一）精英赛。

为激发我县参赛人员积极性，促进大家坚持完成比赛全程并取得优异成绩，根据个人 100 天总成绩进行统计，在所有精英赛成绩达标（700 分）的队员中通过线上抽奖的方式抽取 100 名获得“健康达人称号”。

（二）健康体重大赛。

按线上线下活动参与情况为标准，以健康体重大赛的团队和个人最终得分以及队长表现为依据，设置相应奖项。各参赛单位也可按实际情况建立内部激励机制，以形成良好的健走氛围。具体奖项如下：

翁源县赛区激励奖项			
序号	类别	小类	获奖条件
1	团队奖	金牌团队	团队排名前 1 名的团队 (如积分相同优先考虑队伍人数、体测完成率、队伍数据上传时间三个维度评出排名)
2		卓越团队	团队排名 2-3 的团队 (如积分相同优先考虑队伍人数、队伍体测完成率、队伍数据上传时间三个维度评出排名)
		优秀团队	团队排名 4-5 的团队 (如积分相同优先考虑队伍人数、队伍体测完成率、队伍数据上传时间三个维度评出排名)
3	队长奖	金牌队长	获金牌团队的团队队长
4		卓越队长	获卓越团队队长

5		优秀队长	获得优秀团队队长
6	个人奖	一等奖	个人排名前 5 的个人 (如积分相同优先考虑数据上传时间)
7		二等奖	个人排名前 6-15 的个人 (如积分相同优先考虑数据上传时间)
8		三等奖	个人排名前 16-30 的个人 (如积分相同优先考虑数据上传时间)
9		优秀征文奖	辖区优秀征文 10 篇投稿 5 篇
10		体重监测标兵	14 周体重监测任务均完成的抽取 50 名参赛者 获奖
11		减重达人	辖区减重最佳的 10 名队员
12	过程激励奖	月健走奖 (5.11-6.10、 6.11-7.10、 7.11-8.11)	每月积分排名前 50 名的个人 (如积分相同优先考虑数据上传时间) 共计 150 人