

关于印发《全国第八届“万步有约” 健走激励大赛精英赛砚山赛区活动方案》的通知

各乡（镇）人民政府，县委各部门，县级国家机关各委办局，各人民团体、企事业单位和省州驻砚单位：

现将《全国第八届“万步有约”健走激励大赛精英赛砚山赛区活动方案》印发你们，请认真贯彻落实。

砚山县创建慢性病综合防控示范区办公室

2023年4月24日

（此件公开发布）

全国第八届“万步有约”健走激励大赛 精英赛砚山赛区活动方案

根据国家《第八届“万步有约”健走激励活动方案细则》要求，为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030）》精神，丰富干部职工精神文化生活，推动全民健身运动，提高机关企事业单位活力，增强干部职工的凝聚力，倡导绿色出行，崇尚科学的生活理念，营造“健康交通”的良好风尚，促进“三减三健”活动落地，推动国家卫生县城、健康促进县、国家慢性病综合防控示范区建设，决定组织参加全国第八届“万步有约”健走激励大赛精英赛。为确保精英赛圆满完成，制定本方案。

一、大赛背景：2015年，中国疾控中心慢病中心在全国21个省（市）的22个“国家级慢性病综合防控示范区”组织2,760人开展中国职业人群“健走激励”干预研究项目，探索出行之有效的“健走激励”慢性病干预模式。自2016年起，在国家卫生健康委的指导下，中国疾控中心慢病中心在全国范围内连续组织七届“万步有约”健走激励大赛（以下简称“大赛”），累计覆盖全国1400个县區200万人参与，营造了全民健走、全民健康的积极氛围。大赛应用“互联网+健康”理念，立足于中国特色体制和文化的优越性，依托机关、企事业单位“团队”的监督激励作用，帮助参赛人员养成“日行万步 科学健走”的健康生活习惯，以达到预防慢性病、促进健康的目的，是爱国卫生运动的延续和新时期的实践，受到各级政府与群众的普遍欢迎，并逐步形成了政府主导、部门

协作、社会动员、全民参与的慢性病防控机制，在推进“健康砚山”建设，取得了积极的成果。

二、大赛名称：全国第八届“万步有约”健走激励大赛精英赛砚山赛区。

三、组织机构

主办单位：砚山县人民政府。

承办单位：县卫生健康局、县教育体育局、县总工会。

（一）成立健走大赛管理委员会

组 长：马 娴 县人民政府副县长

副组长：刘加雄 县卫生健康局局长

赵 敏 县教育体育局局长

杨明焘 县总工会常务副主席

成 员：杨菲雪 县卫生健康局副局长

陈文科 县教育体育局副局长

余琪珍 县总工会副主席

管理委员会下设办公室于县卫生健康局，负责本次大赛的组织协调及组委会日常工作。

（二）承办单位职责

县卫生健康局：负责与全国竞赛管理委员会、省级竞赛管理委员会联络，制定大赛方案；负责参赛人员报名、信息收集和装备申领发放；对参赛队员进行督促管理，传达或印发比赛通知、政策、赛况等信息；组织健康讲座及负责大赛启动仪式及总结表彰大会。

县教育体育局：负责参赛队员技术指导、培训。

县总工会：配合卫生健康局和教育体育局做好相关工作。

四、大赛时间：2023年5月11日—8月18日

五、大赛内容

（一）健走比赛。参赛队员佩戴专用运动处方计步器，记录每日健走数据并将数据上传至大赛网络系统。大赛以健走步数与强度累计计算积分，在全国各县区之间、各省之间、省内各县区之间、县区内各小队之间开展四个维度、为期100天的团队健走竞赛。（详情请见附件3）

（二）健康体重大赛。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，与健走比赛同期开展。（详情请见附件4）

六、参赛对象：此次大赛根据创慢成员单位编制人数进行参赛名额分配（见附件1）。参赛人员由各单位统一组队参加比赛，每个小队10—20人，少于10人的单位可联合组队，全县预计参赛人数500余人；其余机关企事业单位参赛的请按报名方式及要求及时报名和参赛。

七、报名方式及要求

（一）大赛以单位实名制组队报名参加比赛，各队队长将报名表（附件6：赛区报名表）4月26日17:00前送县疾控中心慢病科（联系人及电话：万树迷 0876—3135130，邮箱：1021591275@qq.com），由县疾控中心汇总并上报省级“万步有约”健走激励大赛管理委员会。

(二)各参赛单位指定1名领队(要求由分管领导担任)和1名队长(由参赛队员担任),负责发放及回收专用运动处方计步器,组织队员参加各项活动,并及时将所有参赛者数据上传至指定网络平台。

八、奖项设置

(一)结合精英赛健走比赛和健康体重大赛成绩综合评比健走竞赛奖项。奖项包括:全国健走竞赛省级一、二、三等奖,全国省级优秀奖、全国健走竞赛县区级一、二、三等奖、行业奖和全国健走竞赛百强县区奖。

(二)砚山县自主激励奖项设置两大类:个人奖、团队奖。

1. 个人奖:万步先锋奖、领队奖、优秀作品奖。
2. 团队奖:金牌团队、银牌团队、铜牌团队、优秀团队。

九、参赛说明

(一)所有参赛人员统一使用大赛管委会租用的专用计步器(签署租借协议),比赛结束后如数归还,如人为损坏或丢失的按原价198元/个赔偿。因计步器出现故障的立即联系工作组,由工作组联系更换或维修计步器;计步器丢失的应立即报告工作组,由单位或队员自费新购买计步器继续参加活动。无论任何原因,数据未上传到比赛平台均为无效数据。

(二)正式比赛后,任何团队和个人不得退出,否则会影响整个团队成绩。参赛人员在赛前签署《知情同意书》,自行对可能在比赛过程中发生的意外情况负责,对于患严重心脏病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不宜运动疾病的患者及孕产妇女建议不参加本活动。

- 附件：1. 参赛队伍名单
2. 精英赛参赛报名指南
 3. 精英赛健走积分说明
 4. 健走体重大赛积分说明
 5. 作弊与惩处说明
 6. 赛区报名表

附件 1：参赛队伍名单

砚山县省级慢性病示范区建设工作领导小组 县直成员单位参与全国第八届“万步有约”健走 激励大赛组队任务明细参赛队伍名单

编号	参赛单位	人数 (人)	团队名称
1	砚山县县委办	10	(待定)
2	砚山县政府办	10	(待定)
3	砚山县江那镇人民政府	10	(待定)
4	砚山县农业农村科学技术局	20	(待定)
5	砚山县总工会、县民政局(组队)	10	(待定)
6	砚山县水务局	10	(待定)
7	砚山县自然资源局	10	(待定)
8	砚山县住房和城乡建设局	10	(待定)
9	州生态环境局砚山分局	10	(待定)
10	砚山县卫生健康局	150	(待定)
11	砚山县教育体育局	240	(待定)
12	砚山县人力资源和社会保障局	15	(待定)
合计	12 个团队	505	

**砚山县卫生健康系统
参与全国第八届“万步有约”健走激励大赛
组队任务明细参赛队伍名单**

编号	参赛单位	人数	团队名称
1	砚山县卫生健康局	10 人	(待定)
2	砚山县疾控中心	10 人	(待定)
3	医共体总医院县人民医院分院	50 人	(待定)
4	医共体总医院县中医医院分院	50 人	(待定)
5	砚山县妇幼保健院	10 人	(待定)
6	砚山县皮肤病防治站	10 人	(待定)
7	砚山关爱中心	10 人	(待定)

附件 2：精英赛参赛报名指南

第八届“万步有约”健走激励大赛 精英赛参赛报名及健康指标收集指南

一、**报名时间：**县区报名截至 2023 年 4 月 27 日止。

二、**报名方式：**县区组织辖区内参赛单位填写参赛人员报名表，并在规定时间内由疾控中心万步迷上传至大赛报名系统。

三、**参与对象：**

大赛以国家级和省级慢性病综合防控示范区为主，鼓励有积极意愿的县（区、市）参与。

每个县区组织若干单位（机关、企事业单位）组队参赛，每队 10—20 人。每个单位不少于 10 名在职员工参加。卫健系统参赛人员数量不得超过总人数的 30%。每个县区参赛总人数约 300—600 人，大赛总参与人数约 10—20 万人。

四、**参与方式：**参赛人员须统一佩戴大赛专用运动处方计步器参赛。注意事项如下：

（一）有计步器：已有大赛计步器的参赛人员可直接参赛。

（二）无计步器：无大赛专用计步器的参赛人员可通过以下两种方式获得：

1.借用：参赛人员通过签署协议借用大赛专用计步器。大赛结束后，凡在规定时间内归还计步器并查验无损坏的，即完成免费借用；若计步器丢失或损坏则须照价赔偿。

借用流程：

（1）参赛县区：与北京万步健康科技有限公司签订《计步器借用协议》。

（2）参赛单位：与所在县区签订《计步器借用承诺书（单位）》。

（3）参赛个人：与所在单位签订《计步器借用承诺书（个人）》。

签订协议的双方，在协商一致的基础上，借用和归还计步器。

2.购买及赔付金额：参赛人员可自愿购买任意一款参赛计步器。计步器仅在大赛期间作为参赛用品供购买和使用。照价赔偿金额同购买金额：

TW7X6 大赛专用处方计步器：198 元/个

TW533 蓝牙 Q 版小脚丫计步器：329 元/个

TW3 系列蓝牙计步器：429 元/个

五、**健康指标收集：**赛前和赛后将分别对参赛人员进行一次健康指标收集。

（一）时间安排：

赛前时间：2023 年 4 月 1 日—5 月 30 日

赛后时间：2023 年 8 月 10 日—9 月 10 日

（二）采集内容

1.必选：健康问卷、身高（仅赛前）、体重、体脂、腰围、臀围、血压。

2.可选：血糖（糖化血红蛋白）

（三）采集方式

1.健康问卷和身高：通过万步 APP 填写。

2.体重：通过大赛指定专用便携式体重秤（BW31 系列）或体脂秤（BW32 系列）或者身体成分分析仪（CW6 系列）测量。

3.体脂：通过大赛指定专用体脂秤（BW32 系列）或身体成分分析仪（CW6 系列）测量后，上传至万步 APP。

4.腰围和臀围：腰围尺测量后，通过万步 APP 记录并上传。

5.血压：通过大赛指定血压计（PW3 系列）测量，通过万步 APP 上传保存到大赛系统中。

（四）组织实施

1.腰围和臀围测量由各参赛县区组织，并通过参赛队员万步 APP 记录和上传。

2.健康体检数据以赛前体测第一次时间为准。赛后以体测末次时间为准。

3.大赛组委会提供体重和体脂测量设备（2 台/县区）、血压测量设备（2 台/县区），并与县区签署借用协议。比赛结束后设备需还回。若丢失或人为损坏需赔付。

4.参赛县区可免费借用大赛专用设备，如体重秤、脂肪秤、身体成分分析仪、血压计等。协议签订的双方，在协商一致的基础上，借用和归还设备。大赛结束后，在规定时间内归还。若未能按时归还或设备损坏，须照价赔偿。借用流程如下：

（1）参赛县区：与北京万步健康科技有限公司签订《借用协议》。

（2）参赛单位：与所在县区签订《借用承诺书（单位）》。

5.参赛地区也可自愿购买任意设备用于大赛期间参赛使用。购买及赔偿金额如下：

1. BW31X 大赛专用体重监测仪：198 元/台

2. BW326 蓝 牙 脂 肪 秤：248 元/台

3. CW618 蓝牙身体成分分析仪：429 元/台

4. PW311 血 压 计：439 元/台

5. PW316 血 压 计：479 元/台

（五）激励机制

1.县区激励机制：以赛前和赛后完成 2 次测试的人员比例计算积分，用于县区健走促进类评选，满分 40 分。

加分项目	加分明细	满分	备注
测试率 (完成体测人数/参赛人数)	测试率≥90%	40 分	完成体测指完成赛前赛后 共计 2 次指标收集,且全部 数据完整、真实和有效。
	70%≤测试率<90	25 分	
	50%≤测试率<70%	15 分	
	测试率<50%	0 分	

2.个人激励机制

（1）规定时间内完成赛前全部必选健康指标收集的参赛人员将奖励一枚满分卡。满分卡可将精英赛期间任意一天的健走成绩补为满分。

（2）规定时间内完成赛后全部必选健康指标收集的参赛人员将获得精英赛个人报告。大赛将根据参赛人员赛前赛后健康指标数据和健走情况分析健康水平和健走效果。

（3）参赛人员可通过万步 APP 监测每周体重，将获得更为精准的个人报告。

六、注意事项

（一）请准确填写报名表上的信息，建议使用全称。奖状信息及奖品邮寄地址将以此为准。

（二）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。

（三）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。建议优先组织需要培养运动习惯的人群参赛。

（四）关于大赛专用运动处方计步器：万步有约精英赛作为一项大规模人群参与的全国性赛事，使用的运动记录设备参照了国际赛事的设计逻辑，测量标准统一、使用简单、性能稳定。同时，为配合在职业人群中开展，大赛专用计步器通过“无 GPS 定位功能”的第三方专业检测，有效保障参赛人群位置信息的隐私和安全。此外，大赛用计步器还应用专利技术实现了中等强度健走的科学计量。

（五）参赛人员须在大赛正式开始前在线签署《知情同意书》。对比赛过程中可能遭遇的意外情况和产出进行约定。各参赛省份和县区同意大赛主办单位、协办单位、承办单位、支持单位和推广单位永久无偿使用与大赛相关的照片、图片、影片、录像片和影音等素材。作者享有作品的署名权。

附件 3：精英赛健走积分说明

精英赛健走积分说明

一、比赛时间

正式赛：2023 年 5 月 11 日—8 月 18 日

二、积分规则

个人积分规则

每日健走积分总览		
任务描述	积分	内容
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
运动量	每日 05:00—23:00 任意时间内完成 三个处方任务时长分别为：10 分钟、10 分钟、 15 分钟	
	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”：05:00—09:00 期间完成 3000 步 “暮四”：17:00—23:00 期间完成 4000 步 每日总步数达到 1 万步的基础上，完成任意一项可 得分；同时完成“朝三”和“暮四”也只得 1 分

计算机制：当步速在 100—150 步/分钟，运动处方开始计时；步速低于 100 步/分钟或高于 150 步/分钟，运动处方计时暂停。当计步器监测到步速恢复至规定速度时，计时继续。若停顿时间超过 60 秒，计时将归零并需要重新开始。

个人健走总积分满分为 1000 分。计算方式：个人每日健走积分×总天数。

云南“朝三暮四”设置

朝三：6:00—10:00，暮四：17:00—23:00

各级团队积分

健走小队积分

团队健走积分=队员健走总积分÷团队人数

县区积分

县区健走积分=县区内所有团队的健走总积分÷团队数量

三、活动统计截止时间

比赛时段（5 月 11 日—8 月 18 日）

1. 个人统计：活动结束日（8 月 18 日）截止。

2. 团队统计：活动结束日（8 月 18 日）截止。

3. 数据上传截止时间/活动关闭时间：9 月 10 日。此日期后上传数据无效。

全国大赛后将为得分率高于 70%的队员设置开通万步 APP 账户，并为队员设置 10 个阶梯性健走目标，帮助队员培养长期日行万步的健康生活习惯。对本届精英赛结束至下届精英赛开始前持续日行万步的队员给予奖励，即每持续 100 天将获得一枚勋章。勋章用于下届比赛中将任意一日的成绩补为满分。

四、注意事项

1. 由于计步器遗失、损坏、更换电池而导致丢失数据的

参赛队员，将被以“光荣负伤”对待，数据一律不予补计。

2. 活动过程中，退出比赛的人员被视为“英勇牺牲”，积分统计上不做人员减少调整。

3. 万步网小红花不允许用于竞赛成绩补偿。

4. 为保证大赛公平公正、顺利开展，坚决杜绝任何作弊行为。统计系统采用严格的检测机制，作弊将直接影响团队比赛成绩。

附件 4 健走体重大赛积分说明

第八届“万步有约”健走激励大赛 健康体重大赛积分说明

超重和肥胖是高血压、糖尿病以及血脂异常的独立危险因素，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。健康体重大赛与健走比赛同期开展。建议各参赛县区积极组织体重超标人士参赛，并确保各县区健康体重参赛人数不低于总参赛人数的35%。

一、参赛对象：针对 $24 \leq \text{BMI} \leq 30$ ，或男性腰围 $\geq 85\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ 的健走赛参赛人员原则上均应参加健康体重大赛。BMI 超过 30 的队员，建议在专家的指导下参加。

二、活动时间：2023 年 5 月 11 日—8 月 18 日，与精英健走赛同期举行。

三、活动内容

健康体检：参赛队员赛前须进行健康体检，知晓个人体重，并学习健康体重核心知识，掌握健康体重标准。具体见附件《精英赛参赛报名及健康指标收集实施指南》。

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。大赛组委会将为每个团队配置一台大赛专用智能蓝牙体重秤（BW31 系列）分配至县区组委会（同大赛计步器配置方式），并签署借用协议。比赛结束后需归还体重秤，丢失或人为损坏需照价赔偿。

健康体重运动处方：健康体重处方采用“3+1”处方模式，前 3 个处方为精英赛运动处方，第 4 个为健康体重处方。运动处方采用步速为 100—150 步/分钟，持续时间为 15 分钟。

健康体重技能学习：大赛提供健康膳食、力量训练等内容供参赛人员学习、训练。学习情况不做考核。

四、积分规则

（一）个人积分规则

1. 每日健走积分（满分 12 分/日）

任务描述	积分	备注
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 1 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： $12 \text{ 分/天} \times 100 \text{ 天} + 10 \text{ 分/周} \times 14 \text{ 周}$

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。

（二）县区积分规则：县区健康体重大赛积分=县区内所有参赛队员的总积分÷参赛队员人数

附件 5：作弊与惩处说明

第八届“万步有约”健走激励大赛 作弊与惩处说明

为保证大赛公平公正、顺利开展，大赛管理委员会将加强作弊筛查力度，坚决杜绝任何作弊行为。

一、作弊筛查

（一）作弊筛查方式

机械数据排查

异常步速：步速在较长时段内超过 150 步/分；每小时步数超过 9000 步，则疑似作弊。例如：参赛队员 A 在 7:00—8:00、8:00—9:00，平均步速为 158 步/分，小时步数分别为：9480 步、9500 步。

机械化重复数据：同一用户在较长时间段内，小时步数相似，则疑似作弊。例如：参赛队员 B 在 7:00—8:00、8:00—9:00、9:00—10:00，小时步数分别为 7500 步、7496 步、7500 步。

多个计步器数据相似排查

当 2 个或以上用户在同一时段内，小时步数相似，则疑似作弊，如：参赛队员 A 在 7:00—8:00、8:00—9:00、9:00—10:00，小时步数分别为 7500 步、5496 步、4500 步；参赛队员 B 在 7:00—8:00、8:00—9:00、9:00—10:00，小时步数分别为 7496 步、5500 步、4500 步；参赛队员 C 在 7:00—8:00、8:00—9:00、9:00—10:00，小时步数分别为 7516 步、5510 步、4495 步，则参赛队员 A、B、C 疑似作弊。

可疑数据

凌晨 0—4 点有大量步行数据，视为可疑数据，查证后处理，如：参赛队员 A 在 0:00—1:00、1:00—2:00、2:00—3:00、3:00—4:00，小时步数分别为 7500 步、6496 步、6800 步、6000 步。

其他疑似作弊行为

（二）作弊排查频率

采用抽查和筛查相结合的方式排查作弊。每周公布一次抽查或者筛查的结果并在相应赛区范围公布。

二、作弊惩处

1. 个人一经查实作弊，除扣 10 分个人积分外，还将通报批评，并取消获奖资格。
2. 若个人累计作弊 6 天，大赛组委会将取消其参赛资格。作弊人员不踢出团队，个人成绩将持续影响团队成绩。
3. 若取消资格的参赛人员使用借用计步器，需在退赛后归还计步器。