

四川省疾病预防控制中心
四川省爱国卫生运动委员会
四川省经济和信息化局
四川省教育厅
四川省科学技术厅
四川省民政厅
四川省商务厅
四川省文化和旅游厅
四川省卫生健康委员会
四川省市场监督管理局
四川省体育局
四川省广播电视局
四川省中医药管理局
四川省金融监督管理局
四川省总工会
共青团四川省
四川省妇联
四川省

川疾控局公卫函〔2024〕38号

关于印发四川省“体重管理年”活动 实施方案的通知

各市（州）卫生健康委（疾控局）、爱卫办、经济和信息化局、教育主管部门、科技局、民政局、商务局、文化和旅游局、市场监管总局、体育行政部门、广电局、中医药主管部门、金融监管分局、总工会、团委、妇联：

为贯彻落实国家卫生健康委等16个部门《关于印发“体重

管理年”活动实施方案的通知》(国卫医急发〔2024〕21号), 倡导并推进文明健康生活方式, 提升全民体重管理意识和技能, 推动慢性病防治关口前移, 我们研究制定了《四川省“体重管理年”活动实施方案》, 现印发给你们, 请认真贯彻执行。



(此页无正文)



省中医药局



四川金融监管局



省总工会



团省委

四川省委员会



省妇联

2024年9月29日

四川省“体重管理年”活动实施方案

体重异常特别是超重和肥胖是导致慢性病发病的重要危险因素。我省居民超重和肥胖形势不容乐观。为有效遏制超重和肥胖流行，推动慢性病防治关口前移，拟启动实施为期三年的“体重管理年”活动，特制定本方案。

一、主要目标

（一）总体目标

自2024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.到2026年，全省机关、企事业单位工间操覆盖率达50%；学校将体重管理纳入健康教育课的比例、符合要求的中小学体育课程开课率均达到100%；各市营养健康食堂建成率达到30%、三州达到15%，二级及以上综合医院提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达100%，居民体重管理知识知晓率较基线水平提高10%，居民健康素养水平达29%。

2.在2023年基础上，儿童青少年超重率、成人肥胖率年均增幅控制在2%、5%内。

二、工作任务

（一）加强科普宣传，提高体重管理意识

1.加强体重管理科学指导。做好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权威信息的发布。在食品生产、流通、消费领域常态化开展食品安全普法教育和监督执法，加强公众食物营养和饮食文化教育，倡导“三减三健”、吃动平衡等健康理念，及时发布消费提示和健康风险提示，指导公众正确认识健康体重、科学动态管理体重，推动体重管理逐步形成社会自觉。（省疾控局、省卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责；各市（州）相关部门负责落实。以下均需各地落实，不再列出）

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“华西论健”“天府家教微课堂”等科普栏目和微信、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。（省疾控局、省卫生健康委牵头，省爱卫办、经济和信息化厅、教育厅、科技厅、商务厅、文化和旅游

厅、省市场监管局、省体育局、省广电局、省中医药局、省总工会、团省委、省妇联按职责分工负责)

3.提升体重管理科普能力。培育一批有知名度、有影响力的体重管理专家，壮大健康科普队伍。推动学校、机关企事业单位的保健医生开展体重管理相关科普工作。强化营养指导员培训机构的遴选管理，推进专（兼）职营养指导员的配备使用。继续推进“百万群众体育引领员工程”，组织和动员具备专业知识技能的引领员（指导员）深入到社区、乡村、景区、赛事现场等，开展体育健身志愿服务工作。加强均衡营养、科学健身技能培训，提升体重管理宣教指导能力。定期征集体重管理或肥胖防控方面的典型做法和特色实践案例，并推广应用。（省疾控局、省卫生健康委牵头，教育厅、省市场监管局、省体育局、省中医药局按职责分工负责）

（二）强化专业支撑，提升体重管理能力

4.发挥医疗卫生机构专业技术优势。加强成人高脂血症食养指南等 8 项食养指南、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方案的宣贯培训，鼓励医护人员在日常诊疗护理过程中将相关知识技能纳入健康宣教内容，逐步完善医护人员健康教育考核机制。鼓励二级及以上医疗机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合营养、内分泌、运动康复、胃肠外科、中医、心理卫生等专业资源，提供体重管理和肥胖症诊疗服务。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，对体重异常或有肥胖风险的人群进行干预。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。（省卫生健康委、省中医药局、省疾控中心按职责分工负责）

5.强化中医药的技术支撑作用。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培训，逐步扩大中医药养生保健技术的应用范围。为各类人群提供体重综合评估、体格检查、中医体质辨识和包括起居调摄、中药膳食、中医运动处方等在内的中医药服务。落实妇女、儿童青少年肥胖治未病干预指南，结合健康四川中医药专项行动、中医药文化进校园活动，加强妇女、儿童青少年等重点人群的肥胖筛查和治未病干预。支持中医类医疗机构牵头开展儿童青少年肥胖中医药干预试点。（省中医药局负责）

6.推动体重管理科学研究与成果转化。加强体重变化规律和机体代谢的基础研究。研发体重管理相关医药及穿戴设备。充分运用互联网、物联网、大数据等信息技术手段，创新体重管理模式。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。促进产学研深度融合，加快研究成果转化，共同推进体重管理技术创新和产品升级。（省卫生健康委、经济和信息化厅、科技厅、省体育局、省中医药局、省疾控中心按职责分工负责）

（三）建设支持环境，促进生活方式转变

7.建设健康支持性“硬环境”。实施市、县、乡、村四级健身设施体系完善行动，加快建设健康主题公园、体育公园、多功能运动场、健身中心、“金角银边”运动健身场所、健康步道等群众健身场所。推进公共体育场馆、有条件的企事业单位和学校的体育场地免费或低收费开放服务。逐步扩大健康小屋在健康社区、单位、学校、医院的覆盖范围，推动健康小屋体重测量结果自动上传。鼓励各地打造体重管理体验场馆。加强健康机关企事业单位建设，鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件。全面推进营养健康食堂（餐厅）、营养健康学校、健康超市建设，鼓励提供“三减”食品，设置低钠、无糖、少油食品购买专区，校园内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。推广健康“小五件”（体重秤、腰围尺、限盐勺、控油壶、体重管理日历），鼓励研发体现当地民族、文化、行业特色的体重管理文创产品。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。（省爱卫办、省卫生健康委、教育厅、省市场监管局、省体育局、省中医药局、省疾控局、省总工会、团省委、省妇联按职责分工负责）

8.营造健康支持性“软环境”。全面实施学生体质强健行动，保障学生每天校内外各一小时体育活动时间。加强学校体育场地设施建设和体育教师配备，完善分学段、分等级、跨区域校园体育竞赛机制，义务教育阶段学生每年至少参加1项校级体育比赛项目。推动“三大球”、乒乓球、羽毛球、太极拳、八段锦等运

动在城乡社区普及，组织开展“健走天府·万步有约”健走大赛、“健康城镇·健康体重”等活动，推动全民健身与全民健康深度融合。持续推进运动促进健康非医疗干预行动，推广应用运动处方，推动体质监测与科学健身、体医养等融合。鼓励各级工会成立职工健身兴趣小组，支持职工开展各类健身活动。结合文旅资源和传统节日，组织开展登高、舞龙、舞狮、划龙舟等群众文化活动，推动文旅体融合发展。鼓励在学校、超市、餐饮店、蔬果店等设置营养健康标识或提示，鼓励各类餐饮协会开发健康川菜。鼓励商业健康保险与健康管理的深度融合，因地制宜发挥健康险的支持保障作用。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。（省卫生健康委、教育厅、商务厅、文化和旅游厅、省市场监管局、省体育局、省中医药局、四川金融监管局、省疾控中心、省总工会按职责分工负责）

9.倡导健康消费新理念。充分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。监督指导食品生产企业合规标识标注，鼓励企业完善预包装食品生产日期和保质期标签标识。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。建立体育市场主体

分级培育机制，鼓励体育企业研发体重管理智能设备，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。（省卫生健康委、经济和信息化厅、教育厅、商务厅、省市场监管局、省体育局、省疾控中心按职责分工负责）

10.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，推进“健康知识进万家”，培养家庭健康生活方式，做到家庭成员“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）。推广广场舞、健步走等适宜家庭参加的休闲健身项目。鼓励家庭成员共同设定体重管理目标，共同制定并落实健康饮食和运动健身计划，加强相互监督，借助智能设备、体重管理小程序等帮助家庭成员养成科学运动习惯，掌握科学“三减”烹饪技巧，降低聚集性家庭肥胖风险。（省爱卫办、省卫生健康委、省体育局、省妇联按职责分工负责）

（四）突出重点人群，落实体重精准管理

11.做好孕产妇体重管理。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、母乳喂养指导和健康干预服务，促进妇女孕前维持适宜体重、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，防止娩出体重异常婴儿及早产儿，减少肥胖的代际传递。（省卫生健康委、省中医药局、省总工会、省妇联按职责分工负责）

12.做好婴幼儿和学龄前儿童体重管理。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，将超重、肥胖儿童纳入专案管理，实施“阳光驿站”“爱在开端”项目，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。（省卫生健康委、省中医药局、省妇联按职责分工负责）

13.做好学生体重管理。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自我动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。落实教育部全国健康学校建设计划任务，拓展健康教育渠道，将体重管理纳入学校《生命、生态、安全》、《体育与健康》课程内容，落实课程课时要求。配齐学校卫生专业技术人员或保健教师，提升学校体育教师和校医体重管理宣教和指导能力，加强儿童青少年的合理膳食、主动运动和心理干预等保健工作，促进超重肥胖学生做到“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）。开展大学生健身活动，将体重管理、科学生育等健康教育内容纳入选修课程。加强学生体质监测数据分析，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、运动指导或医学治疗。（省疾控局、教育

厅、省卫生健康委、省体育局按职责分工负责)

14.做好职业人群体重管理。推进机关企事业单位健全职工健康档案，加强职工健康教育和健康技能培训，鼓励定期组织职工体检，综合评估超重、肥胖状况，提出改进措施。在机关企事业单位职工之家配置健身器材，组织职工开展工间操、健身操、瑜伽、健步走等健身活动和职工运动会、“三大球”等比赛，将职业健康工作纳入单位工会、职代会专题报告。持续推进健康企业建设，选树“职业健康达人”，加强职业病预防工作。(省卫生健康委、省总工会按职责分工负责)

15.做好老年人体重管理。通过举办“老年健康宣传周”“敬老月”等系列活动，加强老年人体重管理宣教，倡导家庭成员主动学习老年人体重管理相关知识技能，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，做好老年人选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重等的宣传教育和指导干预，加强老年综合评估，做实老年人健康管理服务，强化老年人肌肉力量和柔韧性训练，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、养老机构、有资质的社会组织等开展老年人体重管理教育。支持组建各级老年人体育协会或健身团队，定期举办老年文化艺术节、老年人运动会等文体活动。鼓励街道(社区)为老年人提供运动健身场所、设施和器材，方便老年人就近锻炼。(省卫生健康委、民政厅、省体育局、省中医药局按职责分工负责)

三、保障措施

(一)切实落实职责。疾控部门负责牵头开展“体重管理年”活动，开展体重管理宣教和监测，为相关部门开展主题宣传活动和培训提供技术支持。爱卫办负责牵头统筹推进健康支持性环境建设。卫生健康、中医药部门负责推动医疗卫生机构开展体重管理宣教指导和干预治疗，推广体重管理适宜技术，提供运动处方服务。经济和信息化部门负责引导企业开发生产“三减”食品，鼓励企业积极研发和生产体重管理相关产品。教育部门负责将体重管理纳入学校健康教育体系，保障学生校内体育活动时间；针对超重、肥胖学生进行个性化干预指导。民政部门负责支持老年活动中心、基层老年协会、养老机构、有资质的社会组织等参与并提供老年人体重管理教育和服务。商务部门负责推动超市、农贸市场等销售终端销售“三减”食品。文化和旅游部门负责推动旅游星级饭店提供体重测量和“三减”菜品研发服务，鼓励旅游景点开展体重管理知识宣传。市场监管部门负责开展食品安全监管执法。体育部门负责牵头体卫融合工作，制定运动促进健康计划并推动落实，组织开展各类群众性体育活动，开展国民体质监测分析。广电部门负责组织协调广播电视播出机构及所属新媒体，结合重要时间节点开展“体重管理年”相关主题宣传。金融监管部门负责鼓励商业健康保险与健康管理的深度融合，充分发挥支持保障作用。工会负责牵头健康机关企事业单位建设，倡导开展职工体育活动，支持开展职工体重管理知识宣传并定期组织体检。

团委负责健康志愿服务，推动将体重管理知识宣传和技能培训纳入青少年自护宣教内容。妇联负责家庭文明建设，推动培育家庭健康生活方式。

（二）强化协作联动。体重管理是防治慢性病的重要基础性工作。各地要高度重视体重管理工作，科学确定工作目标，制定并落实本地区、本部门、本单位“体重管理年”活动方案及年度计划。要建立完善协作协同机制，统筹各方资源，集中各方力量，为深入推进体重管理工作提供支持和保障。要加强“体重管理年”活动与爱国卫生运动、健康中国（四川）行动、全民健康生活方式行动等活动及国家慢性病综合防控示范区建设的有机结合、整体推进，形成促进全人群全生命周期体重管理的强大合力。

（三）及时监测评估。加强体重状况监测分析，及时掌握人群体重水平及相关影响因素变化，指导各地开展重点人群体重管理。持续高质量开展营养和慢性病相关监测、健康生活方式调查、体重管理效果评估，加强不同部门监测数据的共享利用，针对监测发现的异常情况，及时进行风险预警和干预处置。各部门结合职责分工督促体重管理相关工作落实，针对“体重管理年”活动情况进行评估，及时协调解决存在问题，确保体重管理相关目标如期实现。

四、年度工作计划

2024年，各地完善多部门协作工作机制，制定本地区、本部门、本单位“体重管理年”活动方案和年度工作计划。开展面

向公众和重点人群的主题宣传活动。

2025年，开展面向专业人员的体重管理技术培训，组织体重管理系列主题宣传活动。各部门结合职责分工落实体重管理相关工作任务。开展体重管理特色案例征集和推广活动。及时协调解决工作中存在的问题。

2026年，继续开展体重管理系列主题宣传活动，加强体重管理和监测。各部门结合职责分工，开展“体重管理年”活动督导和评估工作，做好活动总结和经验推广。

信息公开选项：主动公开

四川省疾病预防控制中心综合处

2024年9月29日印发
