

市卫生健康委员会

关于转发《关于举办宁夏居民健康减重大赛的通知》的通知

市委各部委办(局), 市直各局委办, 各人民团体、直属事业单位, 中央、自治区驻固各单位:

现将自治区卫生健康委办公室印发的《关于举办宁夏居民健康减重大赛的通知》(〔2025〕667号)转发给你们, 请结合单位实际, 积极动员干部职工参加。

市级联系人及电话: 杜贞 13649566856

附件:《关于举办宁夏居民健康减重大赛的通知》

固原市卫生健康委员会

2025年4月23日

附件

宁夏回族自治区卫生健康委员会办公室

(2025) 667 号

关于举办宁夏居民健康减重大赛的通知

各市、县（区）卫生健康委（局），宁东社会事务局，委直属各医疗卫生机构，自治区疾病预防控制中心：

为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，预防和控制肥胖，切实推动慢性病防治关口前移，根据《健康宁夏行动（2019-2030 年）》《宁夏“体重管理年”活动实施方案》要求，特组织宁夏居民健康减重大赛，请各市、县（区）认真组织实施，积极动员社会群体、本系统本单位超重肥胖人员自愿参加。现将有关事项通知如下：

一、活动意义

本次活动旨在帮助参与者了解自身健康状况，科学减重，预防肥胖相关疾病；普及科学控制体重的方法，倡导合理膳食、适量运动等健康生活方式；在全区创建健康支持性环境，增强全民健康意识，为健康宁夏奠定坚实的基础。

二、活动主题

健康体重·活力人生。

三、组织机构

（一）主办单位：自治区卫生健康委员会。

（二）承办单位：自治区疾病预防控制中心、各市、县（区）卫生健康委（局）、各市、县（区）疾病预防控制中心。

四、活动时间

2025 年 5 月 1 日-8 月 28 日。

五、参赛对象

（一）大众组：18-60 周岁且体质指数（BMI） $\geq 24\text{kg/m}^2$ ，有减重意愿并自愿参加“健康体重”打卡、答题等活动（每周在宁夏居民体重管理微信小程序（小程序二维码附后）记录体重、腰围，分享运动饮食等情况，男女不限，人数不限。

（二）达人组：18-60 周岁且体质指数（BMI） $\geq 24\text{kg/m}^2$ ，有减重意愿并能自愿参加现场体测和“健康体重”打卡活动（每周在宁夏居民体重管理微信小程序记录体重、腰围，分享运动饮食等情况），男女不限。全区总参赛人数不多于 3000 人。

六、活动步骤

（一）发动阶段（4 月 20 日至 4 月 30 日）

各市、县（区）卫生健康委（局），于 4 月 25 日前上报本地赛事负责人和联络员名单（附件 1），并通过线上线下多种渠道，宣传推广本次比赛。各单位要积极动员社会群体自愿参加本次大众组比赛，同时，站在关心关爱广大干部职工身心健康的高度，积极动员超重肥胖干部职工参加本次达人组比赛。

（二）报名阶段（5 月 1 日至 5 月 20 日）

参赛对象通过宁夏居民体重管理微信小程序进行报名，自愿填写并提交个人信息和《健康减重基线调查表》，系统测算 BMI，确定大众组参赛名单。各县（区）组织辖区达人组报名对象前往指定地点（附件 2）开展免费赛前体测，按照体测 BMI，确定最终参赛名单。两组参赛选手均需签署知情同意承诺书（附件 3）。各市、县（区）卫生健康委（局），于 4 月 25 日前上报本地体测场地表（附件 2）（邮箱：nxcdecbk@163.com）。

（三）比赛阶段（5 月 21 日至 8 月 28 日）

参赛选手自行选择减重方案，每天开展适量运动，包括：有氧运动（快走、跑步、骑车等）、力量训练（举重、俯卧撑等）、柔韧性训练（瑜伽、拉伸等）等运动。在宁夏居民体重管理微信小程序上传运动结果，每日最多上传 1 次，每次上传完成得 1 分。

每周自行测量体重、腰围，在宁夏居民体重管理微信小程序上传记录，每次上传完成得 10 分。

开展减重套餐、运动计划、减重心得等健康生活方式原创内容分享，题材不限，在宁夏居民体重管理微信小程序中上传提交（图片、文字皆可），每次上传完成得 5 分，上限 50 分。

比赛期间，参赛选手在宁夏居民体重管理微信小程序参加健康体重相关问卷调查，完成一份调查得 5 分。

（四）赛后体测（8 月 29 日至 9 月 10 日）

比赛日期截止后，各县（区）组织达人组参赛选手到指定地点免费接受赛后体测，并与赛前数据比较，作为评比依据。按 BMI、

体脂率下降幅度进行赋分，数据精确到小数点后 2 位。计算公式如下：

体测得分=300 × (BMI 变化率 + 体脂率变化率) × 3

BMI 变化率= (赛前 BMI - 赛后 BMI) / 赛前 BMI × 100%

体脂率变化=赛前体脂率 - 赛后体脂率

(五) 数据统计 (9 月 11 日至 9 月 30 日)

比赛日期截止后，根据大众组各位参赛选手总得分（比赛阶段得分+BMI 变化率得分）进行排名，根据达人组各位参赛选手总得分（比赛阶段得分+赛后体测得分）进行排名；总得分相同者，则根据 BMI 变化率从高到低进行排名。

七、奖项设置

本次比赛大众组、达人组分别各设置：“金牌减重达人” 10 名、“银牌减重达人” 20 名、“铜牌减重达人” 50 名。所有全程参赛选手均将获得赛会颁发的完赛证书（电子版），所有获奖者均可获得精美奖品 1 份，所有参赛选手通过线上答题或打卡均有机会获得随机微信红包或纪念品。

八、效果及评价

本次比赛大众组通过开展健康减重基线调查获得身高、体重、腰围等基线信息，达人组通过现场体测获得身高、体重、腰围、血压、脂肪量、肌肉量、体内水分等基线信息。比赛结束后，对参赛选手的运动、体质数据变化开展效果评价，并通过大赛培养一批健康生活方式指导员，以点带面，引领周围人群进入健康新

生活。

九、活动要求

（一）各市、县（区）卫生健康委（局）要加强统筹协调，积极协调辖区体育、工会等部门为本次活动提供支持。各级疾控机构负责本次活动组织实施和技术指导，各级医疗机构负责宣传动员并为参赛人员提供减重咨询服务。各县（区）指定医疗机构为达人组参赛选手免费测量身高、体重、腰围、血压等，鼓励各县（区）积极创造条件测量脂肪量、肌肉量、体内水分等信息。

（二）参赛选手应严格按照比赛时限进行报名、数据上传，达人组参赛选手不按时参加体测者自动转为大众组参赛，上传数据超期者单项或单日评分不予计算。

（三）本次比赛采取自我管理模式，参赛选手应通过合理膳食、适量运动等健康生活方式达到减重效果，不提倡药物方式减重（高血脂者服用降脂药物除外），参赛选手因服用药物减重产生的一切后果自负。

（四）不建议参赛人群：患心脑血管疾病、肺部疾病者，患高血压危象、急进型高血压、高血压脑病者，肝、肾功能不全者，孕产期、哺乳期妇女，其他不适合进行饮食控制和运动减重者。

（五）本次比赛全程免费，如有以赛会名义要求支付各类费用的，请及时向赛会组织部门举报。

十、赛事规程等由自治区疾病预防控制中心负责解释



联系人及电话：李 芹 0951-5014674
雷萍萍 0951-4077282

- 附件：1. 参赛县（区）工作人员登记表
2. 县（区）体测场地登记表
3. 宁夏居民健康减重大赛知情同意承诺书

Stamps: 银川市卫生健康委员会 (Yincheng City Health and Health Commission), 银川市卫生健康委员会办公室 (Yincheng City Health and Health Commission Office), 办公室 (Office)
自治区卫生健康委员会办公室 (Autonomous Region Health and Health Commission Office)
2025 年 4 月 20 日

（此件不公开）

附件 1

宁夏居民健康减重大赛 – 参赛县（区）
工作人员登记表

县（区）	负责人/联络人	姓名	职称/职务	手机	邮箱	单位联系地址
	负责人					
	联络人					
	负责人					
	联络人					
	负责人					
	联络人					

附件 2

宁夏居民健康减重大赛－县（区）
体测场地登记表

县（区）	体测场地	联系人	联系电话	详细地址

附件 3

宁夏居民健康减重大赛知情同意承诺书

一、参与人员条件

18—60 岁有减重意愿的超重肥胖人员，达人组要能够参加现场体测的超重肥胖人员。

不建议参赛人群：患心脑血管疾病、肺部疾病者，患高血压危象、急进型高血压、高血压脑病者，肝、肾功能不全者，孕产期、哺乳期妇女，其他不适合进行饮食控制和运动减重者。

二、参赛注意事项

(1) 本次比赛采取自我管理模式，请参赛选手通过合理膳食、适量运动等健康生活方式达到减重效果，不提倡药物方式减重（高血脂者服用降脂药物除外），参赛选手因服用药物减重产生的一切后果自负。

(2) 参赛选手在赛事过程中，需保障自身及财产安全，需对因本人参加大赛而导致的人身伤害（包括一切医疗费用或住院费用）、能力丧失、死亡及财产损失等各类活动所导致的任何风险负责。

(3) 保证大赛报名时所提供的个人实名信息是个人自愿提供并真实有效，如果提供虚假信息本人将承担由此引起不良后果的一切责任。同意凡是与大赛相关的所有照片及图片资料的知识产权归大赛主办单位所有，并授权同意主办单位以公益目的合法使用。

三、知情同意声明

我已经阅读了该知情同意承诺书。我已经知道了大赛的目的、实施步骤以及风险与益处，所有的疑问都已经解决，我现在未患有严重不适合运动的疾病或有特殊的身体状况。我承诺严格遵守大赛规则，杜绝作弊情况发生，服从接受大赛组委会的奖惩措施。

承诺人：_____ 联系电话：_____

年 月 日