

湖南省卫生和计划生育委员会  
湖南省教育厅  
湖南省总工会  
湖南省共产主义青年团  
湖南省妇女联合会

湘卫函〔2018〕353号

## 关于开展2018年健康中国（湖南）行——科学健身主题宣传活动的通知

各市州卫生计生委、体育局、教育局、总工会、共青团、妇联：

根据国家卫生健康委员会办公厅、国家体育总局办公厅、教育部办公厅、全国总工会办公厅、共青团中央办公厅、全国妇联办公厅《关于开展2018年健康中国行——科学健身主题宣传活动的通知》（国卫办宣传函〔2018〕279号）要求，现就我省开展健康中国（湖南）行——科学健身主题宣传活动有关事项通知如下：

### 一、活动时间和主题

活动时间为 2018 年 7 月至 11 月。活动主题为“科学健身”。结合健康中国、健康湖南和全民健身、健康素养 66 条、三减三健、阳光体育、职工体育、妇女健身、自救互救等内容，依托各地健康促进和全民健身特色工作，开展形式多样的健康教育和科学健身活动。

## 二、活动组织管理

省卫生计生委、省体育局、省教育厅、省总工会、团省委、省妇联共同作为活动主办单位。建立部门协同、资源共享、协调推进的工作机制。省卫生计生委宣传处、省体育局群众体育处具体负责组织协调。卫生计生部门以健康湖南建设为核心，依托卫生计生重要节日、纪念日组织开展集中宣传活动，传播健康理念、引导健康行为、倡导健康生活。体育部门完善全民健身公共服务体系，开展全民健身运动，推动全民健身和全民健康深度融合，创新全民健身体制机制。教育部门加强学校科学健身工作，组织开展阳光体育运动等活动。工会组织充分发挥各类职工协会、单项协会的作用，积极推广广播体操、工间操，开展职工喜闻乐见的各项体育健身和比赛活动。共青团组织广泛动员青年志愿者参与科学健身主题宣传教育活动，在青少年中倡导树立科学健身理念。妇联组织开展妇女群众喜闻乐见的主题健身活动，加强妇女健身品牌建设，推动妇女健身活动蓬勃发展。

各市州卫生计生部门与体育部门牵头，教育、工会、共青团、妇联组织共同负责本地区相关活动的开展。

### 三、活动内容

#### (一) 省级。

1.制作传播材料。在印发传播国家制作的核心信息和宣传传播材料的基础上，设计、制作科学健身宣传海报、宣传折页、宣传实物等健康教育传播材料，供各地、各机构开展相关活动使用。

2.统筹各地活动。协调各地活动开展时间，规范活动内容，统筹活动形式，确保形成宣传声势。

3.组织重点宣传。密切结合人民群众关心关切的科学健身需求，利用节日、纪念日等重要节点，发挥健康文化书屋的平台作用，深入政府机关、企事业单位、学校、医院、社区和农村，针对儿童青少年、妇女、中老年人和职业群体、残疾人、流动人口、贫困人口等重点人群，开展全省联动的健康中国（湖南）行主题宣传和健康科普活动。联合开展健康中国（湖南）行徒步健身、健康科普宣传进校园、健康科普宣讲大赛等集中宣传活动。

4.组织媒体报道。组织主流媒体开展宣传报道。选择工作基础较好、积极性较高的市州进行深入采访报道，发挥系统自有媒体、新媒体作用，做好典型宣传工作，营造活动氛围，并积极向国家推荐我省做法。

5.开展总结评选。年底对活动进行评估，及时总结推广健康促进和体医融合的有效做法和经验。根据 2018 年各市州上报的活动方案、时间进度表、主要亮点活动、阶段性总结、年终报告和活动视频材料、媒体报道情况等，推选年度活动典型，在全省

范围宣传推广，并择优向国家推荐。

## （二）各地。

1.制定活动方案。各地围绕活动主题，结合本地实际，卫生计生部门与体育部门牵头，各部门明确分工、整合平台、融合资源，共同制定并实施本市州活动方案。

2.制作传播材料。围绕活动主题、核心信息，结合本地特色，开发各类相关健康传播材料，体育部门提供相关技术支持和资料素材。

3.开展现场活动。围绕全省首届“中国医师节”主题宣传活动，依托体育部门全民健身品牌活动，结合健康素养促进行动项目、基本公共卫生服务健康教育项目、全民健康生活方式行动、国民营养计划等重点工作，充分利用全民健身日（8月8日）、首届“中国医师节”（8月19日）、全民健康生活方式日（9月1日）、重阳节（10月17日）以及各类重点慢性疾病宣传日、全民营养周、全国食品安全宣传周等重要节点，组织形式多样的现场活动。

4.创新地方实践。以科学健身主题为切口，以提高居民健康素养为目标，结合健康促进县（区）建设，动员本地区卫生计生、体育、教育部门及工青妇等群团组织因地制宜开展健康中国（湖南）行活动。加大对贫困地区开展活动的支持和指导力度，并将贫困地区健康生活方式三年行动计划作为健康中国（湖南）行的重点内容，组织乡村医生、计生专干等基层卫生计生人员，进村

入户，普及健康知识 with 技能。

5.参与省级活动。组织参加省级举办的健康湖南宣讲、徒步健身、健康科普大赛等集中宣传活动。

6.组织媒体宣传。积极争取本地宣传工作主管部门和新闻媒体的支持，充分利用各类媒体广泛宣传普及科学健身等健康素养知识与技能，深入报道活动情况。

7.总结经验亮点。认真总结本地区活动开展的有效做法和经验，从制度建设、健康环境和社会氛围营造、健康素养水平提升等方面，打造有代表性的地区“名片”，做好年度活动典型相关材料报送展示。

#### 四、其他事项

请各市州于2018年7月12日前将市级活动方案及联系人名单分别报送至省卫生计生委与省体育局。活动开展过程中注意做好记录，活动结束后每季度的最后一个月25日前报送工作进展情况、媒体宣传稿件、相关图片和视频资料等。省级将定期汇总通报全省进展情况，宣传推广先进经验和做法。

省卫生计生委宣传处联系人：卢玉新

联系电话：0731-84828537

电子邮箱：jkcj2018@163.com

省体育局群众体育处联系人：舒华

联系电话：0731-84537944

电子邮箱：693019668@qq.com

- 附件：1. 科学健身核心信息  
2. 有关材料上报要求



2018年7月4日

(信息公开形式：主动公开)

## 附件 1

# 科学健身核心信息

### 一、科学健身有原则，牢记要点是关键

科学健身应该进行全面的体质评估，选择安全有效的健身运动，遵从循序渐进的健身计划，参加多种形式的运动项目，全面发展运动能力，制定个性化运动处方，坚持经常锻炼身体。科学健身的锻炼计划要点主要包括：运动项目、运动强度、运动频率和每次运动时间。

### 二、科学健身可以促进健康生活方式形成

科学健身应将身体活动融入到日常生活中，注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相辅相成，达到理想的锻炼效果。

### 三、运动有益健康、降低疾病风险

科学健身可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，有助于保持健康体重，降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康，改善生活品质。

### 四、久坐伤身，动则有益

减少静坐的时间，鼓励随时随地、各种形式的身体活动，每小时起来动一动，日常身体活动是健康的基石。

### 五、运动风险评估可以提升运动安全

运动前应了解患病史及家族病史，筛查生理指标，进行体质测定，全面评估身体状态，减少运动风险。

## **六、运动环节要完整，运动方式要多样**

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动，这三个环节不可或缺，一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习，这三种方式不可偏废。

## **七、儿童和青少年应当培养运动习惯，掌握运动技能**

推荐儿童和青少年每天累计至少 1 小时中等强度及以上的运动，培养终身运动的习惯，提高身体素质，掌握运动技能，鼓励大强度的运动；青少年应当每周参加至少 3 次有助于强健骨骼和肌肉的运动。

## **八、成人运动要保证一定强度、频率和持续时间**

推荐每周运动不少于 3 次；进行累计至少 150 分钟中等强度的有氧运动；每周累计至少 75 分钟较大强度的有氧运动也能达到运动量；同等量的中等和较大强度有氧运动的相结合的运动也能满足日常身体活动量，每次有氧运动时间应当不少于 10 分钟，每周至少有 2 天进行所有主要肌群参与的抗阻力量练习。

## **九、老年人量力而行、保持适当身体活动水平**

老年人应当从事与自身体质相适应的运动，在重视有氧运动的同时，重视肌肉力量练习，适当进行平衡能力锻炼，强健肌肉、骨骼，预防跌倒。

## **十、特殊人群应当在专业指导下运动**

特殊人群（如婴幼儿、孕妇、慢病患者、残疾人等）应当在医生和运动专业人士的指导下进行运动。



## 附件 2

# 有关材料上报要求

一、新闻稿件。各市州每个季度上报新闻稿件 1-3 篇，每个稿件可配 3-5 张照片，照片要有相关文字说明。新闻稿件要充分反映本地健康中国（湖南）行活动情况全貌，包括现场活动、宣贯巡讲、动态信息等。

二、新闻图片。要具有代表性，能够真实、生动反映活动组织实施情况和本地特色。图片构图合理、内容清晰、色调和谐，分辨率不小于 1920\*1080（px），JPEG 格式。新闻图片可与新闻稿件一并报送。

三、视频文件。画面稳定清晰、色调统一、景别丰富，应为 HD720P 以上高清视频文件，分辨率不低于 1280×720（px），MP4/MOV/AVI/FLV 格式，视频要经过后期剪辑，有配音，生动反映活动组织实施情况和本地特色，累计时长不少于 5 分钟。

四、媒体报道情况。各市州要及时搜集和上报本地关于健康中国（湖南）行的媒体报道情况，包括报刊杂志文字稿或扫描件、网络媒体报道链接、电视媒体节目视频等相关素材。