

韶 关 市 卫 生 健 康 局
韶 关 市 教 育 局
韶 关 市 工 业 和 信 息 化 局
韶 关 市 民 政 局
韶 关 市 商 务 局
韶 关 市 文 化 广 电 旅 游 体 育 局
韶 关 市 市 场 监 督 管 理 局
韶 关 金 融 监 管 分 局
韶 关 市 总 工 会
中 国 共 产 主 义 青 年 团 韶 关 市 委 员 会
韶 关 市 妇 女 联 合 会

韶卫函〔2025〕16号

关于印发韶关市“体重管理年”活动 实施方案的通知

各县（市、区）卫生健康局、教育局、工信局、民政局、商务局、文广旅体局、市场监管局、金融监管支局、工会、团委、妇联：

为贯彻落实《健康韶关行动（2019-2030年）》有关工作部署，按照省卫生健康委等16个部门《关于印发广东省“体重管理年”活动实施方案的通知》（粤卫应急函〔2025〕4号）要求，

市卫生健康局等 11 部门联合制定了《韶关市“体重管理年”活动实施方案》，现印发给你们，请认真贯彻执行。



韶关市卫生健康局



韶关市教育局



韶关市工业和信息化局



韶关市民政局



韶关市商务局



韶关市文化广电旅游体育局



韶关市市场监督管理局



韶关金融监管分局



绍兴市总工会



中国共产主义青年团绍兴市委员会



绍兴市妇女联合会
2025年4月23日

韶关市“体重管理年”活动实施方案

调查显示，我市约3成成年人超重或者肥胖，超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预，予以改善。为落实健康韶关行动，进一步倡导和推进文明健康生活方式，推动慢性病防治关口前移，有效遏制超重和肥胖上升趋势，特制定韶关市“体重管理年”活动实施方案。

一、主要目标

（一）总体目标。力争通过三年左右时间，建立完善有助于促进体重管理的支持性环境，增强专业技术支撑能力和服务水平，提升居民体重管理意识和相关技能，普及健康生活方式，营造全民参与、人人受益的体重管理良好局面，改善部分人群体重异常状况。

（二）具体目标。

序号	名称	2025 年 目标值	2026 年 目标值	2027 年 目标值
1	二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务的覆盖率	不低于 50%	不低于 80%	/
2	居民体重管理知识知晓率较基线水平	/	/	上升 10%
3	经常参加体育锻炼人数比例	/	/	达到 41%
4	每万人营养指导员	/	/	不低于 0.6 名

二、倡导全社会共同行动，提升体重管理效能

（三）强化医疗卫生机构专业技术服务作用。加强高血压等

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文件的宣贯培训，推进各级医疗卫生机构开展体重管理工作，提升医护人员体重管理技能和肥胖症治疗服务水平。进一步完善医疗机构医护人员健康教育考核机制，鼓励医护人员做好体重管理健康宣教及适宜技术推广工作。推动医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，医疗卫生机构参考《广东省医疗机构体重管理门诊建设专家共识（2025年版）》，整合相关专业资源，提供肥胖症诊疗和管理服务。鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院设置体重管理门诊，于2025年7月底前基本实现体重管理门诊设置全覆盖。鼓励有条件的基层医疗卫生机构开展体重管理服务，加强医护人员体重管理技能培训，鼓励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。广泛动员医院、慢性病专病防治机构、疾控机构等医疗卫生机构组织专业人员深入社区、学校、机关企事业单位等，开展体重管理技术和健康咨询活动。〔市卫生健康局负责，各县（市、区）有关部门负责落实。以下均需各地落实，不再列出〕

（四）营造体重管理的健康支持性环境。推广“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历），鼓励家庭、医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、酒店宾馆、运动场所等配置体重秤，有条件的配置体脂成分分析仪。结合健康城市、慢性病综合防控示范区、全民健康生活方式行动等建设，扩大健康小屋社

区覆盖范围，打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境。加强健康单位建设，鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件。校园内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。推进健康学校建设，全面实施学生体质强健行动，保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间。推进我市合理膳食课程在“粤菜师傅”培训的落实，大力推进健康食堂、营养健康餐厅建设，推广健康烹饪模式和营养合理配餐，有效落实“减盐、减油、减糖”倡议。立足地方资源优势，举办群众性体育比赛活动；组织全市机关、企事业、人民群众积极参加全国“万步有约”健走激励大赛等形式多样的全民健身活动。鼓励以基层镇街、村居为重点，依托现有场地、设施和健身团队，开展全民健身活动。鼓励商业健康保险与健康管理深度融合，有效参与体重管理，充分发挥支持保障作用。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。（市卫生健康局、市教育局、市民政局、市文广旅体局、韶关金融监管分局、市总工会、团市委、市妇联按职责分工负责）

（五）强化家庭体重管理的重要作用。持续推进健康家庭建设，组织开展体重管理知识进家庭主题活动，传播体重管理核心知识、“三减三健”等健康理念，倡导家庭配备体重秤、腰围尺、计步器、运动健身器材等健康支持性工具，引导家庭成员培养自主自律的健康生活方式，做到“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）。

以家庭主厨为对象，推广健康烹饪模式和营养合理配餐，重点加强健康烹饪方法、“减盐、减油、减糖”措施的指导。支持并推动家庭健康指导员队伍建设，依托家庭健康指导员倡导家庭以体重管理为重点制定健康管理规划，指导家庭成员定期测量体重，加强相互提示和监督，积极参与全民健身运动，降低聚集性家庭肥胖风险。（市卫生健康局、市文广旅体局、市妇联按职责分工负责）

（六）发挥中医药对体重管理的技术支撑作用。充分发挥我市瑶医瑶药等中医药优势，进一步推广体重管理中医药适宜技术，为各类人群提供中医体质辨识和包括饮食调养、起居调摄、运动保健等在内的中医药保健指导服务。鼓励有条件的医疗机构开设中医药特色减肥门诊。宣贯并推广妇女、儿童、青少年肥胖治未病以及高血压、糖尿病等慢性病肥胖干预指南。（市卫生健康局负责）

（七）倡导健康消费新理念。充分利用体重管理新技术、新成果，引导健康企业研发体重管理新产品并进行推广应用。结合反食品浪费日常监管和执法，深入开展反食品浪费促营养健康工作，推广普及《岭南膳食模式》。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，推广低盐低脂餐。落实《学校食品安全和营养健康管理规定》有关要求，开展学校和餐饮业合理膳食宣传等相关活动，提高消费者正确认读食品营养标签的能力。推动体育健康产业不断创新，丰富科学锻炼方法和器材，结

合数字科技开展身体素质和运动能力评估。（市卫生健康局、市教育局、市工信局、市文广旅体局、市市场监管局按职责分工负责）

三、面向全人群全生命周期，提供精准化体重管理

（八）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。推广应用我国孕期增重标准和孕产妇营养保健服务指南，指导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、指导和干预服务，促进孕前维持适宜体重、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，预防低体重儿、巨大儿以及早产儿等不良妊娠结局的发生，减少肥胖的代际传递。（市卫生健康局、市总工会、市妇联按职责分工负责）

（九）婴幼儿和学龄前儿童体重管理。指导各地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，按照规范免费为全市城乡 0~6 岁儿童提供相应健康服务，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，并对超重和肥胖儿童开展干预活动。（市卫生健康局、市妇联按职责分工负责）

（十）学生体重管理。宣传并推广实施中小學生超重肥胖公共卫生综合防控技术，落实三级预防策略，有效预防控制中小學生超重肥胖。进一步健全家校社协同育人机制，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动态测量身高、体重、腰围的健康习惯，树立健康体重观念。全面实施学生体质强健行动，保障中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时。充分发挥健康副校长体医融合工作机制作用，持续推进健康学校建设行动计划，落实课程课时要求，拓展健康教育渠道，将体重管理核心知识和技能、“三减三健”“健康素养66条”融入学校健康教育工作，配齐学校卫生专业技术人员，加强学校医务室和校医体重管理能力，开展儿童青少年的合理膳食、主动运动和心理干预等保健工作，帮助超重肥胖学生做到“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）。强化大学生体质健康监测，营造浓厚的校园体育文化，组织开展大学生健身活动，引导大学生走向操场、主动锻炼，并将合理饮食、体重管理、科学生育等健康教育内容纳入选修课程。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、运动指导或者医学治疗。推动曲江区成为广东省青少年体重管理项目试点地区，发挥各部门联动机制，在学校开展体重管理相关干预工作。（市卫生健康局、市教育局、市文广旅体局按职责分工负责）

（十一）职业人群体重管理。推进健康单位、企业建设，推进机关企事业单位健全职工健康档案，鼓励定期组织职工体检，综合评估体质状况。加强职工健康教育，培养健康工作方式，建

立并推行工间操制度，开展争做“职业健康达人”活动等，鼓励职工组建乒乓球队、羽毛球队、瑜伽队等业余团队，制定健身激励机制，丰富职工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。（市卫生健康局、市总工会按职责分工负责）

（十二）老年人体重管理。加强老年人体重管理，倡导家庭成员积极主动学习老年人体重管理相关健康知识和技能，进行家庭适老化改造，保障老年人活动安全，提高家庭健康养老水平。建设“长者饭堂”为健康饭堂的试点工作，平衡膳食，为不同人群提供低盐低油菜品。发挥村（居）公共卫生委员会的能动性，引导社区老年人根据兴趣爱好，组建各种老年健身团体，协助开展各类健身活动。发挥基层医疗卫生机构家庭医生健康指导作用，指导老年人选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重，定期测量老人体重、身高、腰围和基本运动功能等指标，开展体重管理综合干预指导，预防肌肉减少及肥胖，减缓机能衰退。鼓励和支持老年大学、老年活动中心、基层老年协会、有资质的社会组织等开展老年人体重管理教育及干预活动。（市卫生健康局、市民政局、市文广旅体局按职责分工负责）

四、加强体重监测与效果评估

（十三）综合多源监测数据，强化效果评估。依托国民体质监测、学生体质监测、慢性病危险因素监测、特点健康问题哨点监测、基本公共卫生服务，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、食物成分、慢性病及其危险因素等相关监测，结合健康生活方式调查，动态评估居民体重水平和营养状况及其变化情况，开展全人群体重管理效果评估，为制定并调整超重肥胖防治相关政策和措施提供科学依据。（市卫生健康局牵头，各有关部门按职责分工负责）

五、加强科学研究和成果转化

（十四）开展体重管理关键技术和转化应用。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产品及可穿戴设备。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，并推广应用。（市卫生健康局、市文广旅体局按职责分工负责）

六、加强科普宣教，提升公众体重管理意识

（十五）强化体重管理科普宣贯。广泛宣传普及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及服务指导要点等体重管理权威信息。加强公众食物营养和饮食文化教育，普及“平衡膳食、总量控制，科学运动、贵在坚持，主动监测、科学减重”等体重管理核心知识，倡导吃动平衡、“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）“健康素养66条”等健康理念，指导公众正识健康体重、科学动态管理体重，引导公众自觉进行体重管理，推动体

重管理逐步形成社会共识。（市卫生健康局牵头，各有关部门按职责分工负责）

（十六）创新体重管理科普形式。参考“健康广东”系列科普项目，依托健康广东行动韶关市级宣讲员队伍，加强体重管理核心知识和相关技能宣传普及，推动体重管理科普宣教进家庭、进社区、进学校、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进商场超市、进酒店宾馆、进餐厅食堂，逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。结合全民健康生活方式宣传月、爱国卫生月、全民营养周、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、慢性病主题宣传日及食品安全宣传周等重要时间节点，广泛利用传统媒体和新媒体平台，开展形式多样、喜闻乐见、富有地方特色的线上线下体重管理宣传活动，鼓励运用VR等新科技产品开展宣传，科学有效应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题。（市卫生健康局牵头，市教育局、市商务局、市文广旅体局、市市场监管局、市总工会、团市委、市妇联按职责分工负责）

（十七）提升体重管理科普能力。持续加强体重管理科普专家队伍建设，以市级医疗机构、疾控中心为核心，组建包括膳食营养、运动科学、妇幼保健、学校卫生、老年健康、慢性病管理、心理卫生等专业领域专家组成的市一县两级体重管理科普专家队伍。持续开展社会体育指导员、营养指导员、家庭健康指导员、健康生活方式指导员队伍建设，提升体重管理科普宣传指导能

力。推动学校、机关企事业单位的健康副校长、健康副厂长、保健医生开展体重管理相关科普工作。加强各级医疗机构医务人员和疾控机构专业技术人员体重管理指导能力培训，鼓励积极创作体重管理科普作品。鼓励各县（市、区）开发体重管理科普工具，注重征集体重管理或肥胖防控方面的典型做法和特色实践，并加强推广。（市卫生健康局牵头，市教育局、市文广旅体局按职责分工负责）

七、组织实施

（十八）各地各部门要高度重视“体重管理年”活动，建立完善协调管理工作机制，强化部门分工协作、统筹整合各方资源，集中各方力量深入推进实施“体重管理年”活动，形成促进全人群全生命周期体重健康管理的强大合力。推动“体重管理年”活动与爱国卫生运动、健康韶关行动、基本公共卫生服务项目、全民健康生活方式行动、学生体质强健行动等活动以及健康城市、国家慢性病综合防控示范区等建设有机结合、协调联动、整体推进。各部门要加强组织实施，结合职责分工督促“体重管理年”活动相关工作任务落实及目标实现，针对“体重管理年”活动情况进行评估，及时发现问题，协调推动解决。（各有关部门按职责分工负责）

公开形式：主动公开

韶关市卫生健康局办公室

2025年4月28日印发

校对：卫生应急科 周玉树

（共印 123 份）