

中国疾病预防控制中心

慢性非传染性疾病预防控制中心文件

中疾控慢便函〔2021〕5号

中国疾控中心慢病中心关于举办 第六届“万步有约”健走激励大赛的通知

各省（市/自治区）疾控中心，新疆生产建设兵团疾控中心：

“万步有约”健走激励大赛已成功开展五届，累计覆盖全国1098个区县，超过100万参与，已成为全民健康生活方式行动和慢性病综合防控示范区的有力抓手。为落实《健康中国行动（2019-2030）》关于全民健身和慢性病防控相关工作，促进“三减三健”活动落地，推动国家慢性病综合防控示范区建设，2021年我中心将继续在全国范围内举办第六届“万步有约”健走激励大赛。为适应新冠疫情防控形势，本届大赛将延续第五届大赛经验，积极利用互联网组织相关活动，突出“云端万步”的特点，分设100日精英赛和21日拓展赛，供各地选择参加。具体事宜通知如下：

一、精英赛

大赛组委会邀请国家级和省级慢性病综合防控示范区参加，

鼓励有积极意愿的县（区、市）参与，开展为期 100 天的团队健走比赛。

（一）精英赛时间

热身赛：2021 年 4 月 11 日-5 月 5 日

正式赛：2021 年 5 月 11 日-8 月 18 日

（二）参赛对象与要求

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；医疗卫生系统参赛选手不得超过总人数的 30%。

每个县区参赛总人数控制在 300-600 人左右，全国总参赛人数约 15-20 万人。

（三）参赛方式与比赛内容

1. 健走比赛

参赛队员通过佩戴比赛专用运动处方计步器，记录每日健走数据，以健走步数与健走强度为积分依据，开展为期 100 天的团队健走竞赛。从省、县（区）、小队、个人四个层级角逐相关奖项。

2. 参与式活动

在健走竞赛的同时，各参赛县区根据当地疫情防控要求，利用灵活选择线上或线下形式，组织开展启动仪式、自主激励机制设置，实地健走、健康讲座、优秀队长培养、万步有约传播、征文大赛、本地化区域健走大赛等参与式活动。

3. 健康体重大赛

大赛组委会倡导省、县区结合全民健康生活方式“三减三健”

专项行动，利用大赛平台开展健康体重大赛。健康体重大赛包括赛前健康体检、每周体重监测、每日健康体重运动处方执行。大赛组委会提供设备与技术支持。

4. 健走示范城市挑战赛

所有参赛县区均可自愿选择一个健走示范城市参加城市挑战赛，以参赛人数与健走成绩作为比赛指标。挑战成功且成绩在挑战者（同一个挑战目标）中排名第一的县区将成为第七届健走示范城市。

二、拓展赛

通过社会动员，广泛邀请大众参与为期 21 天的万步有约健走拓展赛。

（一）参与对象

所有适宜健走的人群均可组队报名参赛。

（二）拓展赛时间

大赛组委会将设置若干个竞赛时段，以省为单位确定竞赛时段。

（三）参赛方式与比赛内容

参赛人员以“万步 APP”或“万步微信小程序”为计步工具，以每日一万步为积分目标，开展线上竞赛。

三、第七届主办城市和健走示范城市评选

（一）主办城市评选：成绩优异的第六届参赛县区均可自愿申请第七届大赛主办城市。

(二) 健走示范城市评选：第七届健走示范城市将由两个途径产生。一是本届挑战赛中挑战成功且成绩排名第一（同一个挑战目标）的县区；二是入围第七届主办城市评选的地区。

四、奖项设置

(一) 精英赛设置健走奖、组织奖和传播奖等奖项

健走奖以健走成绩为依据，开展省、县（区）、行业等不同维度的奖项评选；组织奖主要以参与式活动的组织为依据，开展省、市、县（区）等不同维度的奖项评选；传播奖以传播科学健走和慢病防控知识为依据开展奖项评选。

(二) 拓展赛设置县区奖项和个人奖项

五、报名时间与方式

各省疾控中心组织本省县（区）的报名工作。

(一) 精英赛省级报名请于2021年3月5日前至报名平台填写省级信息和参赛县区名单。精英赛区县报名请于2021年4月9日前至报名平台填写参赛单位和个人报名表。

报名平台地址：

<http://www.wanbu.com.cn/NewWanbu/App/User/index.php/WanbuPromise/login>

(二) 拓展赛报名时间与方式详见大赛活动细则。

六、培训时间与方式

大赛组委会将通过互联网开展省级和县区培训，具体时间与方式另行通知。

大赛活动细则将于近期下发，请各省积极参与，并做好本地区活动的组织协调工作。

联系人：赵一凡、徐溪

联系方式：010-63038055

传真：010-63042350

中国疾控中心慢病中心

2021年1月11日