

重庆市潼南区卫生健康委员会 重庆市潼南区总工会 文件

潼卫发〔2022〕54号

重庆市潼南区卫生健康委员会 重庆市潼南区总工会 关于举办重庆市潼南区第七届“万步有约” 健走激励大赛的通知

各镇人民政府、街道办事处，区级各部门、有关单位，各基层工会组织：

自2016年起，我区已连续组织参加了六届国家主办的“万步有约”健走激励大赛。共超两千人参与，营造了全民健走、全民健康的积极氛围。2022年，为继续积极响应党的十九大提出的“为人民群众提供全方位全周期健康服务”“倡导健康文明生活方式，

预防控制重大疾病”的号召，贯彻《“健康中国 2030”规划纲要》和《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》中关于全民健身方面的要求，落实《重庆市防治慢性病中长期规划(2017—2025)》《重庆市全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》等相关工作要求，经研究决定继续组织参加第七届“万步有约”健走激励大赛。为适应新冠疫情防控形势，本届大赛将延续第六届大赛经验，积极利用互联网组织相关活动，突出“云端万步”的特点，开展 100 日的精英赛，推广“中等强度运动”干预技术。现将大赛有关事项通知如下：

一、大赛时间

精英赛正式赛：2022 年 6 月 11 日—9 月 18 日（100 天）。

二、参赛对象与要求

全区各单位（机关、企事业单位），基层工会组织组队参赛，每队 10-20 人，每个单位可以组织多个小队参赛。全区总人数原则上控制在 300-500 人。参赛人员须在赛前签署《知情同意书》，自行对可能在比赛过程中遭遇的意外情况负责，采用在线方式签署。对于患严重心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适合运动的疾病患者，以及孕产期妇女，建议不参加本活动。

三、大赛内容

（一）精英赛。参赛队员佩戴专用运动处方计步器，记录每

天的健走数据，将数据上传至大赛网络系统，以健走步数与健走强度累计计算积分，在全国各区县之间、各省之间、省内各区县之间、区县内各小队之间，开展四个维度、为期 100 天的团队健走竞赛。

（二）精英赛参与式活动。在开展健走比赛的同时，将配合开展线上、线下参与式活动，由各代表队灵活组织发起。参与式活动将作为组织奖项和健康传播奖项评定的依据，包括：启动仪式（“云端万步”线上启动仪式）、自主激励机制设置、实地健走、健康讲座、万步优秀领队培养、万步有约传播、征文大赛、健康体检和身体指标的收集等。

（三）收集健康指标。建议各参赛单位自行购买配备体脂秤至少 1 台，血压计至少 1 台。组织参赛人员身高、体重、腰围、臀围、血压、体成分的测量，赛前、赛后对参赛人员各进行一次体测。若不购买体脂称及血压计的参赛单位，需由各单位自行组织参赛队员集中到区疾控中心进行体测。

赛前体测时间：2022 年 5 月 1 日—6 月 20 日；

赛后体测时间：2022 年 9 月 10 日—10 月 5 日

四、健走比赛积分

（一）积分规则

1. 个人健走总积分 = 个人每日健走积分 × 总天数（满分：1000 分）。

- 2.团队的健走积分=队员健走总积分÷团队人数。
- 3.区县健走积分=区县内所有团队的健走总积分÷团队数量。
- 4.个人每日健走积分：详见表 1。

表 1

任务描述	积分	备注
运动量	不足 6000 步，0 分	——
	6000 ~ 7999 步，1 分	
	8000 ~ 9999 步，2 分	
	10000 步及以上，3 分	
“朝三”或“暮四”	1 分（在每日完成一万步的前提下，完成任意一项可得分，“朝三”“暮四”都完成也只得 1 分）	*“朝三”：指在 05:00 ~ 09:00 期间完成 3000 步 *“暮四”：指在 17:00 ~ 23:00 期间完成 4000 步
健走处方任务	完成第 1 个处方任务得 1 分； 完成前 2 个处方任务得 3 分； 完成全部 3 个处方任务得 6 分	一天内任何时间完成 3 个处方任务可获得满分 6 分； 三个处方任务时长分别为：10 分钟、10 分钟、15 分钟

注：健走处方任务必须在限定的 10 或 15 分钟内连续有效健走，且步速在 100 步/分至 150 步/分之间，才可获得相应积分。如果健走时步速连续超过 60 秒不在规定范围内，或健走停顿超过 60 秒，任务时间清零，需重新完成。完成任务时长的 80% 后，该任务时间不再清零。

（二）活动统计截止时间

- 1.个人统计：活动结束日（9 月 18 日）截止。

2.团队统计：活动结束日（9月18日）截止。

3.数据上传截止时间/活动关闭时间：9月31日。9月31日后上传数据不计入成绩排名。

五、奖项设置

（一）国家奖项。

大赛设置四大类奖项：健走全国赛奖、健走省级赛奖、组织奖和传播奖。

1.健走全国赛奖

以健走成绩为依据，奖项包括：省级一、二、三等奖，省级优秀奖，金牌健走示范区、银牌健走示范区、铜牌健走示范区，全国百强健走示范区，全国优秀健走示范区，超越奖，新秀奖，第八届健走示范城市，第八届主办城市。

全国赛个人奖：满分奖，万步先锋奖。

2.健走省级赛奖

以健走成绩为依据，奖项包括：省内优秀健走示范区、行业奖、优秀团队和减重达人。

3.组织奖

以组织成绩为依据，奖项包括：省级组织一、二、三等奖，地市组织奖项，区县组织奖，全国优秀健走组织单位奖。

4.传播奖

奖项包括：全国优秀传播信使奖，征文大赛奖和全国优秀万

步队长奖。

（二）市级奖项

为激励各区县积极组织健走比赛，重庆市赛区特设置自主激励奖项。

1. 优秀健走区县奖。

综合参考健走成绩、参赛人数、组织积分排名评选出排名全市前6的区县，成绩排名第一名的区县，获得市级一等奖；2、3名获得市级二等奖；4—6名获得市级三等奖。

2. 最佳组织奖和优秀组织奖及优秀组织个人奖。

组织奖在全国组织激励积分规则的基础上，增加参赛队员健康指标收集率作为排名指标。当收集率 $\geq 98\%$ ，计为30分；当收集率 $\geq 85\%$ ，计为25分；当收集率 $\geq 75\%$ ，计为20分；当收集率 $\geq 60\%$ ，计为15分；当收集率 $\geq 40\%$ ，计为10分；当收集率 $< 40\%$ ，计为0分。

$$\text{健康指标收集率} = \frac{\text{赛前、赛后均收集健康指标的人数}}{\text{区县参赛总人数} \times 50\%}$$

积分排名前3名，获得最佳组织奖；排名第4—10名获得优秀组织奖。

对获得最佳组织奖和优秀组织奖所在区县优秀组织者颁发优秀组织个人奖，由各获奖区县活动组织单位推荐1名。

3. 优秀团队奖。

表彰奖励我市健走成绩排名前 10 的团队（并列第一超过 10 个队，则根据日均步数再排名），团队人数少于 15 人的团队，不参与评选优秀团队。

4. 优秀队长奖。

根据各区县最终健走成绩、组织绩效成绩确定获奖名额，再由各区县组织评选（建议参考：个人健走成绩，团队健走成绩、领队活动组织情况、征文大赛参与情况、传播信使获奖情况），组委会审核。

5. 优秀个人奖。

根据各区县最终健走成绩、组织绩效成绩确定获奖名额，由各参赛区县推荐。

市级奖励会以正式文件下发至各区县疾控中心，并颁发荣誉证书。

六、其他事项

（一）本次活动采取自愿报名形式参加，参赛人员须熟悉活动规则，赛前、赛后均参加体测，并配合完成健康指标收集，并线上签署知情同意书。

（二）正式比赛后，任何团队不得退出，原则上不支持个人退出（个人确因特殊情况退出，会影响团队成绩）。因计步器出现故障应立即联系工作组，由工作组联系维修计步器；计步器损坏或丢失应立即报告工作组，需新购买计步器继续参加活动。不

管任何原因，数据未上传到比赛平台即是无效数据。

（三）各参赛单位和团队可自主制定激励措施，包括为参赛队员统一购置计步器、运动装备（运动服、运动鞋、运动器材等），以及用于开展活动的体脂称、血压计等设备。比赛均在万步网官方平台进行，所有参赛人员均需要使用专用运动处方计步器、体脂称及血压计。

1.TW7X6 大赛专用处方计步器：198 元/个（可租借）

2.TW533 蓝牙 Q 版小脚丫计步器：329 元/个

3.TW326 蓝牙金属小巧型计步器：429 元/个

4.BW326 蓝牙脂肪秤：248 元/台

5.PW311 血压计：439 元/台

（四）比赛规则可能随国家最新比赛规则微调，正式比赛以调整后的规则为准。

（五）区疾控中心负责日常工作和本次大赛的具体组织实施，对辖区内团队赛中出现的问题和争议进行仲裁，对团队赛的开展、奖惩机制等环节的公平、公正进行监督。具体负责辖区参加大赛人员的报名、信息收集、设备申领发放；与全国竞赛管理委员会、省级竞赛管理委员会的联络工作；上传下达比赛相关通知、政策、赛况等信息；参赛队员的技术指导、培训、督促管理等工作。

七、报名时间与报名方式

(一) 各参赛单位请于 2022 年 5 月 8 日前填写报名表发送至邮箱 251327695@qq.com。

(二) 请各单位参赛队员加入大赛 QQ 群：340302850

(三) 联系人：温秋茂 44551639，

郝真强 44574086。

附件：重庆市潼南区第七届“万步有约”健走激励大赛报名表

重庆市潼南区卫生健康委员会 重庆市潼南区总工会

2022 年 5 月 6 日

附件

潼南区 2022 年“万步有约”健走激励大赛 报名表

单位名称（全称）：_____ 大赛联络员姓名：_____ 电话：_____ QQ：_____

租借/购买计步器：租借 购买 租借数量：_____ 台 购买计步器型号：_____ 购买数量：_____ 台

序号	姓名	万步网 用户名	团队 名称	手机号码	性别	出生年	身高 (cm)	体重 (kg)	所属 单位	是否 队长

