

上海市卫生健康委员会
上海市爱国卫生运动委员会办公室
上海市经济和信息化委员会
上海市商务委员会
上海市教育委员会
上海市民政局
上海市文化和旅游局
上海市市场监督管理局
国家金融监管总局上海监管局
上海市广播电视局
上海市体育局
上海市中医药管理局
上海市疾病预防控制中心
上海市总工会
中国共产主义青年团上海市委
上海市妇女联合会

文件

沪卫应急〔2024〕14号

上海市卫生健康委员会、
上海市爱国卫生运动委员会办公室、
上海市经济和信息化委员会等部门关于印发
上海市“体重管理年”活动实施方案的通知

各区卫生健康委（疾控局）、爱卫办、教育局、经委（商务委、科经委）、民政局、文化旅游局（广电局）、市场监管局、体育局、总工会、团委、妇联：

为贯彻党中央决策部署，落实《健康中国行动（2019—2030年）》《健康上海行动（2019—2030年）》有关工作，按照国家卫生健康委等16部门《关于印发“体重管理年”活动实施方案》要求，市卫生健康委等部门联合制定了《上海市“体重管理年”活动实施方案》，现印发给你们，请认真贯彻执行。

上海市卫生健康委员会

上海市爱国卫生运动委员会办公室

上海市经济和信息化委员会

上海市商务委员会

上海市教育委员会

上海市民政局

上海市文化和旅游局

上海市市场监督管理局

国家金融监管总局上海监管局

上海市广播电视局

上海市体育局

上海市中医药管理局

上海市疾病预防控制局

上海市总工会

中国共产主义青年团上海市委员会

上海市妇女联合会

2024年12月4日

(此件公开发布)

上海市“体重管理年”活动实施方案

体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。调查显示，上海市居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预，予以改善。为贯彻党中央决策部署，落实《健康中国行动（2019—2030年）》《健康上海行动（2019—2030年）》有关工作，按照国家卫生健康委等16部门《关于印发“体重管理年”活动实施方案》要求，启动实施本市“体重管理年”活动，特制定本实施方案。

一、主要目标

自2024年起，力争通过三年左右时间，进一步完善体重管理支持性环境，本市居民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，居民健康素养水平稳步提升，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

二、加强科学普及和宣传倡导，提高全民体重管理意识

（一）强化体重管理科学指导。将“体重管理”作为重点工作纳入“全民健康素养提升三年行动（2024—2027年）”，加强体重管理权威信息编制和发布，编制以“健康体重”为主题的市民健康知识读本，面向全体市民发放。鼓励学、协会组织专家开

展多种形式的、面向公众的健康科普活动和面向机构的培训工作，加强居民体重管理、合理膳食等核心知识普及，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，加强体重管理和肥胖防治相关标准，包括中医在内的食物营养和饮食文化、起居调摄、运动保健等知识宣贯，指导公众正确认识健康体重、科学动态管理体重，消除体重认知误区，提高科学健康知识的传播力和可及性。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。（市卫生健康委牵头，各有关部门按职责分工负责）

（二）创新体重管理科普形式。丰富创新面向个人、家庭、社区、社会等各层面的健康资讯传播形式和传播内容，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、进商超、进宾馆、进餐馆食堂、进青年夜校等，逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。鼓励电视台、电台、报刊和网络媒体开办优质体重管理科普节目，推进各部门运用“上海健康频道”“市健康促进融媒体中心”等媒体开展健康科普，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、老年健康宣传周等重要时间节点开展体重管理宣传活动，科学有效应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题，引导群众遵循健康生活方式。推动“互联网精准健康科普”，基于居民健康画像，面向全生命周期各年

龄段人群开展专业、权威、有针对性的体重管理科普信息推送。

（市卫生健康委牵头，市爱卫办、市教委、市经济信息化委、市商务委、市文化旅游局、市市场监管局、市体育局、市疾控中心、市总工会、团市委、市妇联按职责分工负责）

（三）提升体重管理科普能力。建立完善体重管理健康科普专家库和资源库。推动学校、机关企事业单位的保健医生开展体重管理相关科普工作，提升社会体育指导员等志愿者的宣传指导能力。继续推广健康脱口秀、健康科普专项及人才专项、健康科普推优选树等体重管理或肥胖防控方面的典型做法和特色实践，推出一批体重管理健康科普优秀作品，培养一批优秀科普人才。

（市卫生健康委牵头，市教委、市体育局、市疾控中心按职责分工负责）

三、动员社会广泛参与，提升体重管理效能

（四）积极营造体重管理社会支持性环境。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、养老服务机构、学校、机关企事业单位、宾馆等配置体重秤，有条件的配置体成分仪。扩大健康智慧驿站和社区慢性病健康管理支持中心覆盖范围、提高利用率，打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持性环境。加强健康单位建设，鼓励社区和各单位为场所目标人群提供有利于健身的制度、设施和环境。全面实施学生体质强健行动，加强学生营养健康知识普及指

导，校园内避免售卖高盐、高糖及高脂食品，保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间，打造一个更加健康、更加有益于身心发展的校园环境。加强健康食堂、健康餐厅建设，推广健康烹饪模式与营养均衡配餐，做实营养健康环境建设和服务。开展多种形式的全民健身活动，组织“万步有约”健走激励大赛、“健康城镇健康体重”等活动。依托“健康云”居民健康档案结合健康智慧驿站自测及健康管理支持中心等数据，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，开展线上、线下相结合的体重管理与健康促进活动，促进体重管理日常化、便利化、规范化。推进市民健康自我管理小组建设，在家庭医生指导下，实施以“多病共防”为目标的健康生活方式行为干预。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。（市爱卫办、市卫生健康委、市教委、市经济信息化委、市民政局、市体育局、上海金融监管局、市疾控局、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。将体重管理纳入健康家庭建设内容。强化医疗卫生机构、家庭、学校、社区密切协作机制，将健康体重作为家庭生活新理念，以家庭健康生活方式培养为重点，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）；以合理膳

食和身体活动为核心，开展健康家庭促进行动，引导家庭成员共同关注体重管理，家庭成员定期测量体重，加强相互提示和监督，掌握科学烹饪技巧，积极参与全民健身运动，减少不健康食品摄入和久坐不动等不良生活方式，降低聚集性家庭肥胖风险。

（市爱卫办、市卫生健康委、市体育局、市妇联按职责分工负责）

（六）发挥专业技术优势，规范体重管理服务模式。提高各级医疗卫生机构、疾控机构等专业人员体重管理和科普能力，推广使用高血压等慢性病营养与运动指导原则、肥胖食养指南、肥胖症诊疗规范等相关技术，制定体重分级管理流程规范，提升医护人员体重管理技能和肥胖症治疗服务水平，完善医护人员健康教育考核机制。推进医疗卫生机构开展体重管理工作，鼓励设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合相关专业资源，提供体重评估、健康教育、肥胖症诊疗等服务。发挥临床质控中心作用，推动全市医疗机构中体重管理相关工作的质量化、标准化、规范化。鼓励社区卫生服务中心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，如为有需要的居民出具包括运动频率、时长、方式等运动建议，并整合区域卫生健康和体育资源开展分层分类干预和全过程健康管理，达到降低体重、促进主动健康的目标。组织专业人员深入社区、学

校、机关企事业单位等，开展体重管理技术指导和健康咨询活动。（市卫生健康委、市中医药局按职责分工负责）

（七）发挥中医药对体重管理的技术支撑作用。发挥中医优势学科专科龙头作用，梳理体重管理中医药适宜技术，制定重点人群体重管理治未病方案。依托中医医联体和专科专病联盟，开展肥胖相关中医适宜技术和治未病方案推广，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。研究制定妇女、儿童青少年肥胖治未病干预方案，推进国家儿童青少年肥胖中医药干预试点工作，开展中医穴位埋线、针灸及方剂等中医药体重管理关键技术研究及转化应用。（市中医药局负责）

（八）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。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。开展学校和餐饮业合理膳食宣传等相关活动，推广含糖饮料健康提示标识，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。（市卫生健康委、市教委、市经济信息化委、市体育局、市市场监管局、市疾控中心按职责分工负责）

四、覆盖全人群全生命周期，提高体重精准管理水平

（九）孕产妇体重管理。加强孕产妇体重管理、营养评估、营养高风险因素筛查干预和身体活动指导，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，加强育龄妇女合理膳食与科学运动指导，制作孕期营养健康教育课件，并通过三级保健网络在全市助产机构全面覆盖推广使用。创建孕期营养示范性一体化服务模式，通过市级孕期营养示范门诊，制定个性化的食谱以及个性化的干预指导方案，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；定期追踪孕期营养状况并及时调整指导方案，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。（市卫生健康委、市总工会、市妇联按职责分工负责）

（十）婴幼儿和学龄前儿童体重管理。继续实施国家基本公共卫生服务0~6岁儿童健康管理项目和《上海市0~6岁儿童营养指导技术规范》，夯实基层医疗卫生机构对营养不良和超重肥胖儿童健康管理基础。制定并推广婴幼儿营养餐标准，推进相关医疗机构儿童营养、运动门诊建设，进一步加强儿童体格生长监测、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。深入开展科学育儿咨询指导服务，加强对托幼机构相关工作指导，提升家长和托幼机构从业人员对儿童体重管理水平。（市卫生健康委、市妇联按职责分工负责）

(十一) 学生体重管理。强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任，引导家长关注学生体重管理，掌握平衡膳食、吃动平衡相关知识和技能，培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。开展健康学校创建行动计划，落实课程课时要求，拓展健康教育渠道，配齐学校卫生专业技术人员，加强学校医务室体重管理能力，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），研制本市儿童青少年肥胖筛查转诊标准和肥胖干预工具包，试点开展超重肥胖学生精准干预。开展大学生健身活动，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。（市卫生健康委、市教委、市体育局、市疾控局按职责分工负责）

(十二) 职业人群体重管理。在用人单位中树立健康意识，传播健康理念，倡导健康工作生活方式，推进机关企事业单位健全职工健康档案，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，开展争做“职业健康达人”活动等，有条件的单位可设立职工健身驿站、健身角等，丰富职

工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。（市卫生健康委、市总工会按职责分工负责）

（十三）老年人体重管理。加强老年人体重管理，鼓励和支持城乡社区、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，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，提高家庭健康养老水平。开展老年营养改善行动，发挥社区卫生服务中心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，引导老年人树立营养健康意识，形成营养健康生活方式；定期测量老年人体重、身高、腰围、臀围、体成分和躯体功能等指标，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。（市卫生健康委、市民政局、市体育局按职责分工负责）

（十四）慢性病人群体重管理。加强慢性病人群体重管理，鼓励医疗机构结合体重管理门诊等开展慢性病人群体重评估和健康教育。推进社区卫生服务中心依托慢性病健康管理支持中心，加强人工智能等体重管理新技术应用，开展慢性病人群体重、腰围、体成分、血脂等监测，在慢性病随访管理中提供运动干预和营养膳食指导，控制超重、肥胖等慢性病危险因素水平，改善健康状况和预防慢性病并发症的发生或加重，提升慢性病人健康水平。（市卫生健康委负责）

五、加强体重监测与效果评估

（十五）完善监测信息互联共享机制，加强数据有效利用。

加强体重状况监测，持续高质量开展营养监测、慢性病及其危险因素监测、老年人健康监测、肥胖等学生常见病和健康影响因素监测、婴幼儿和学龄前儿童体格生长监测，加强健康生活方式调查，开展体重管理效果评估，及时掌握本市人群体重水平及相关影响因素变化，为开展人群体重管理提供数据支撑。（市卫生健康委牵头，有关部门按职责分工负责）

六、加强科学研究和成果转化

（十六）开展体重管理关键技术研究 and 转化应用。促进产学研深度融合，通过科研立项等方式，加强体重变化规律和机体代谢的基础和临床诊疗研究，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。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。研发体重管理智能穿戴设备，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。

（市卫生健康委、市经济信息化委、市体育局、市中医药局按职责分工负责）

七、组织实施

各部门、各区要高度重视体重管理工作，加强“体重管理年”活动与爱国卫生运动、健康中国行动、全民健康生活方式行动等活动以及国家慢性病综合防控示范区建设的有机结合、整体

推进，形成促进全人群全生命周期体重管理的强大合力。强化组织实施，统筹各方资源，集中各方力量为深入推进体重管理工作提供支持和保障。要完善协调管理机制，确定工作目标，制定“体重管理年”活动方案及年度计划。各部门结合职责分工督促体重管理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）

附件：上海市“体重管理年”活动实施方案主要项目表

附件

上海市“体重管理年”活动实施方案 主要项目表

序号	类别	项目
1	全人群	健康体重管理科普宣教
2		互联网+精准健康科普
3		健康食堂和健康餐厅建设
4		上海市体重分级管理流程规范研制
5	孕产妇	“互联网+孕期营养性一体化服务体系规范化”模式建设
6	婴幼儿及学龄前儿童	儿童运动促进试点
7		基于规范化儿童营养门诊建设的儿童早期营养管理模式探索
8		肥胖相关中医药适宜技术和治未病方案制定推广
9	学生	儿童青少年肥胖中医药干预试点
10		青少年健康知识课外读物开发
11		超重肥胖学生分类管理试点
12		学生常见病和健康影响因素监测与干预
13	职业人群	“职业健康达人”活动
14		科学健身服务进楼宇、园区、商圈
15		运动促进职工健康
16		青年夜校体重管理系列课程
17	老年人	“年轻老人”健康生活秀活动
18	慢性病人群	慢性病及其危险因素监测
19		家庭医生参与运动健康干预
20		社区慢性病健康管理支持中心建设

上海市卫生健康委员会
关于印发《上海市卫生健康委员会
政府信息公开目录》的通知

序号	公开内容	公开属性	备注
1	上海市卫生健康委员会机构设置	主动公开	
2	上海市卫生健康委员会主要职责	主动公开	
3	上海市卫生健康委员会内设机构	主动公开	
4	上海市卫生健康委员会领导人员	主动公开	
5	上海市卫生健康委员会规范性文件	主动公开	
6	上海市卫生健康委员会行政许可事项	主动公开	
7	上海市卫生健康委员会行政处罚事项	主动公开	
8	上海市卫生健康委员会行政复议事项	主动公开	
9	上海市卫生健康委员会政府信息公开指南	主动公开	
10	上海市卫生健康委员会政府信息公开目录	主动公开	
11	上海市卫生健康委员会政府信息公开年度报告	主动公开	
12	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
13	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
14	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
15	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
16	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
17	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
18	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
19	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	
20	上海市卫生健康委员会政府信息公开工作年度报告	主动公开	

上海市卫生健康委员会办公室

2024年12月9日印发