

上海市体育局  
上海市卫生健康委员会  
上海市民政局  
上海市总工会

文件

沪体群〔2021〕122号

---

关于印发《上海市运动促进健康  
三年行动计划（2021—2023年）》的通知

各区体育局、卫生健康委、民政局、总工会，有关单位：

为贯彻落实习近平总书记“推动健康关口前移，建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康新模式”重要讲话精神，建立上海特色的运动促进健康新模式，市体育局、市卫生健康委、市民政局、市总工会制定了《上海市运动促进健康三年行动计划（2021—2023年）》。现印发给你们，请结合实际贯彻执行。

特此通知。

上海市体育局

上海市卫生健康委员会

上海市民政局

上海市总工会

2021 年 8 月 12 日

（此件主动公开）

# 上海市运动促进健康三年行动计划

## （2021—2023 年）

世界卫生组织定义，健康是身体、心理和社会适应的完好状态。习近平总书记指出，健康是幸福生活最重要的指标。党中央、国务院高度重视人民健康，将全民健身上升为国家战略，提出了建设健康中国和体育强国的目标。为贯彻落实国家和本市有关工作部署，制定本行动计划。

### 一、总体要求

#### （一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神，积极践行“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，树立大健康意识，把健康作为满足人民群众美好生活需要和完善全民健身公共服务体系最重要的目标，树立健康至上理念，倡导健康生活方式，推动健康关口前移，加快建立多部门协同、全社会共同参与、适合上海城市发展需要和市民健康需求的运动促进健康新模式。

#### （二）基本原则

1. 体现上海特色。充分发挥体育运动的健康促进功能，将全民健身作为建设全球著名体育城市和全球健康城市的重要支撑，在落实国家战略中体现责任担当，率先探索更高水平的运动促进健康新模式。

**2. 加强惠民服务。**围绕上海市民日益增长的高品质、多样化健康需求，推进实施运动促进健康行动计划，做好运动促进健康系列民生项目，采取项目化落地的方式，让市民有实实在在的获得感。

**3. 融入数字转型。**运用“互联网+健身”“科技+健康”等新技术和新手段，提供运动促进健康信息化服务，引领全民健身公共服务数字化，融入城市数字化转型，为市民提供便捷高效的服务。

**4. 深化融合发展。**整合体育、卫生健康、养老、工会等公共服务资源，在持续加强“体医养”等融合的基础上，提供受益面更广、针对性更强、更加科学有效的运动促进健康服务。

### **（三）发展目标**

到 2023 年，上海人均体育场地面积达到 2.5 平方米左右，经常参加体育锻炼的人数比例达到 46% 左右，市民体质达标率稳居全国前列，市民人均期望寿命保持世界发达国家和地区领先水平。上海全民健身与全民健康融合发展取得新成效，初步建立能够满足青少年、职工、老年人等各类人群需求的运动促进健康新模式，更好适应建设全球著名体育城市和全球健康城市的新形势和新要求。

## **二、重点任务**

### **（一）市民体育健身设施升级计划**

制定实施健身设施建设补短板五年行动计划，优化设施布局，完善服务功能，加快破解市民“健身去哪儿”的难题。在嘉定、青浦、松江、奉贤、南汇“五个新城”以及城市更新与转型等区域完善体育设施布局。利用“一江一河”沿岸优化布局各类健身设施，打造宜居

宜游的“生活秀带”。推进徐家汇体育公园、上海市民体育公园（二期、三期）等重大项目。完善“15 分钟社区体育生活圈”，增加市民健身步道、市民益智健身苑点、市民球场等社区体育设施。合理布局公园、绿地等区域的体育设施。持续推进社区市民健身中心街镇覆盖、都市运动中心区级覆盖。支持建设社区足球场、社会足球场、冰雪运动场地。完善社区体育设施管理服务平台，到 2023 年基本实现所有类型的社区体育设施信息化管理服务全覆盖。

制定市民健身驿站建设导则，推进市民健身房改造和智慧升级，在社区、园区、楼宇等处建设市民健身驿站（包括职工健身驿站），为市民提供多功能、多样化的运动健康服务。2021 年先行试点建设职工健身驿站 20 个。（牵头单位：市体育局，协作单位：市总工会等）

## **（二）长者运动健康之家建设计划**

长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所，整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源，为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务，体现智慧助老特色，助力健康老龄化。

到 2023 年，全市建成长者运动健康之家不少于 70 家。2021 年全市累计建成不少于 30 家，逐步示范推广，扩大覆盖面。市民政局、市体育局共同制定《长者运动健康之家建设导则》《关于开展本市长者运动健康之家建设试点工作的通知》等文件，将长者运动健康之家作为加强社区体育健身和养老服务的重要载体。建立“一人一档”的

老年人运动健康电子档案，融入城市数字化转型，依托“互联网+健身”提供适老化的专业智慧服务，加强运动促进老年人健康的样本跟踪研究，打造“体医养”融合的示范站点和老年人欢迎的民生工程。

（牵头单位：市民政局、市体育局）

### （三）运动健康促进中心创建计划

支持上海体育学院建立全市首家运动健康促进中心，整合体质与运动能力评估、科学运动指导、亚健康与慢病运动处方、运动健康数据、体医融合孵化等功能，打造运动促进健康综合体，为市民提供科学健身、评估诊疗、运动干预与慢病运动处方等服务；支持复旦大学附属华山医院建立运动促进健康理论与实践高水平研究基地，鼓励医疗机构和医生开展“体医融合”研究与实践应用。到 2023 年，在试点基础上支持各区、有关单位、医院、企业等创建一批运动健康促进中心或运动促进健康研究基地。

鼓励在具备条件的运动健康促进中心或运动促进健康研究基地开设运动医学全科诊所，以运动健康服务和诊疗为特色，开展慢性病运动干预、脑卒中术后、慢性疼痛、残疾人康复以及青少年脊柱侧弯、肥胖、近视等运动干预。

支持运动健康促进中心或运动促进健康研究基地成立运动处方实验室等机构，聚集体育科学、运动医学、流行病学、预防医学和临床医学等专家，开展常见慢性病运动干预研究，研究构建全人群运动处方库，推动运动处方研究成果的转化和应用。（牵头单位：市体育局、市卫生健康委，协作单位：上海体育学院、复旦大学附属华山医院等）

#### **（四）智慧健康驿站服务提升计划**

在实现本市每个街镇至少有 1 家标准化智慧健康驿站的基础上，鼓励各区根据不同场所、不同群体的健康需求特点，建设多种形态、灵活多样的智慧健康驿站，到 2023 年形成更加贴近市民、方便可及、功能完善的智慧健康驿站服务网络。

围绕智慧健康驿站作为社区健康服务平台的功能定位，落实街镇的运行管理责任，保障运行经费和人员配备，支持社区医生、社会体育指导员、运动健康师等专业人士到智慧健康驿站提供服务。明确落实智慧健康驿站日常运营主体，探索政府、企业、社会组织等共同参与的多元化运营模式，支持第三方专业运营。加强智慧健康驿站运行质控，构建“市一区一智慧健康驿站”三级运行质控网络，完善服务标准，优化服务流程，在保障规范化、标准化运行管理的基础上，提升服务能级，增强市民的体验感与感受度。完善智慧健康驿站便民服务功能，提供人工辅助挂号、家庭医生签约、疫苗接种预约、健康档案查询等服务，帮助老年人跨越数字鸿沟。充分利用街镇、村居、楼组等社区资源以及各类媒体，开展智慧健康驿站便民服务宣传。（牵头单位：市卫生健康委、市体育局，协作单位：市总工会）

#### **（五）市民运动健身公益补贴计划**

全面推进“你运动，我补贴”上海体育消费券配送，为市民提供公益性体育健身服务，促进全民健身和体育消费。建立和完善上海体育消费券配送信息化平台，纳入上海体育公共信息服务平台整体运营体系，支持上海体育消费券配送平台与体育健身地图、“健申码”等

信息系统共建共享，在满足数据和信息安全要求的前提下，实现用户、数据、信息等资源整合、互联互通，方便市民参与。

新一轮的上海体育消费券配送着力打造“升级版”。2021 年安排财政资金约 4000 多万元，配送时间从 5 月一直到 12 月，惠民福利每天不断。在 5 至 80 元六种面值的通用体育消费券基础上，陆续推出助老、游泳、足球、冰雪等专项体育消费券，满足市民多样化健身需求。不仅发券总额更高，补贴力度更大，持续时间更长；而且体育场馆更多，运动项目更丰富，市民参与更便捷，提升上海市民运动健身的获得感。（牵头单位：市体育局）

#### **（六）全民健身电子地图赋能计划**

全民健身电子地图是上海体育数字化转型的重要场景，为市民提供便捷高效的公共体育服务，整合体育场馆、游泳场所、学校场馆、社区公共体育设施等各类体育场馆设施近 2 万处。市民可以享受场馆查询、地图导航、在线预约、体育消费券领用、线上支付等多种便民服务功能；同时实现“健申码”与“随申码”互联互通，可以一次认证完成绿码核验、健康承诺和行踪登记，助力做好体育场馆疫情防控。

要进一步丰富全民健身电子地图一站服务和“健申码”一码通行应用场景。聚合更多优质的公共体育服务资源，接入更多市民身边的体育场馆设施，提升全民健身公共服务能级；完善体育消费券配送平台，提升用户体验，鼓励市民运动健身，促进体育消费；加强与互联网企业合作，积极应用体育服务新技术、新手段，打造体育服务数字化转型新样板。（牵头单位：市体育局）



### **（七）社区体育服务配送全覆盖计划**

落实上海市基本公共服务项目有关社区体育服务配送具体要求，全市每年完成社区体育服务配送不少于 8000 场。建立完善市、区、街镇三级公共体育服务体系，创新配送形式，构建“互联网+科学健身”的数字化服务网络，统筹和整合能够提供科学健身服务的高校、体育协会、医疗机构、企业等社会资源，推进科学健身讲座、健身技能培训等公共体育服务进社区、进园区、进楼宇、进机关、进企业，打通全民健身公共服务“最后一公里”，指导社区居民、职工、青少年等人群科学健身。

结合举办上海市民体育科学大讲堂，推出运动促进健康系列讲座，普及健康知识，传播健身理念。开设社区体育服务配送线上云课程，邀请体育明星、体育教练、运动医学专家参加在线健身节目，指导市民居家健身、科学健身。（牵头单位：市体育局，协作单位：市总工会）

### **（八）社区健康运动会推广计划**

贯彻落实《国务院办公厅关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》（国办发〔2020〕36号）有关“举办全国社区运动会，充分发挥社区体育赛事在激发拼搏精神、促进邻里交往、增强社区认同感等方面的积极作用”工作要求，围绕上海市民运动健身与健康需求，创办全国首个以健康为主题的社区运动会——上海社区健康运动会，纳入上海市民运动会、上海城市业余联赛总体安排，打造上海全民健身新品牌。

上海社区健康运动会突出“全民健身助力社区健康”的主题，把全民健身赛事活动办到社区，把健康服务送到市民家门口。市、区体育部门要会同卫生健康等部门，积极推广太极拳、健身气功等中华传统养生体育项目，结合社区赛事组织开展线上线下的健康知识竞赛、科学健身普及和健康宣传教育等活动，着力打造面向社区、体系完备、方便市民参与的运动促进健康服务体系，推动全民健身与全民健康更亲民、更便利、更普及，促进健康社区建设。2021年首届上海社区健康运动会计划覆盖全市16个区和半数以上的街镇。（牵头单位：市体育局，协作单位：市卫生健康委）

### （九）青少年课外体育活动促进计划

青少年课外体育活动促进计划是面向上海市18岁以下青少年，利用双休双假时间开展，以体育技能培训、体育赛事活动、科学健身普及为主要内容的青少年体育公共服务项目，目的是促进青少年身心健康，提升身体综合素质，养成终身锻炼习惯。

市体育局每年开展青少年体育冬夏令营、周末营、小学生爱心暑托班体育课程配送、青少年体育社区配送等体育技能培训，帮助青少年掌握2~3项运动技能。动员社会力量广泛开展各级各类青少年体育赛事活动，持续办好“MAGIC 3上海市青少年三对三超级篮球赛”、青少年体育俱乐部联赛、少儿体育联赛等青少年品牌赛事，推动幼儿体育、亲子运动、户外体育发展，构建家庭、社区、学校联动的青少年体育活动网络，开展适合不同年龄段、贯穿全年的青少年体育健身活动。切实加强青少年健康知识和科学健身指导，推进儿童青少年近

视、肥胖、脊柱侧弯、心理亚健康等防控知识技能普及。广泛引导青少年参与体育锻炼，促进青少年每天校外活动 1 小时，培养终身体育意识和习惯。（牵头单位：市体育局）

### **（十）运动健康师试点培育计划**

在上海体育学院与杨浦区社区健康师试点探索的基础上，推出覆盖面更广、专业性更强的运动健康师项目，提供运动营养、科学健身、伤病防护、心理调适等多样化服务。深化运动健康领域产教融合，推进教学科研与社会实践结合，培养科学健身、健康生活、康复休养等咨询指导的专门人员，实现体育与医疗、康养相融合，促进人民群众健康。

到 2023 年，计划为各区、社区、园区、体育场馆、体育协会、学校、医院等培训运动健康师不少于 500 名。支持体育教练、退役运动员、社会体育指导员、医生等加入运动健康师，壮大科学健身人才队伍。推动运动健康师逐步覆盖全市各区，逐步成为一种新职业。支持上海体育学院发挥学科专业优势，与上海市社区体育协会、上海市康复医学会等共同制定运动健康师行业标准、培训体系和管理办法，建立与社会体育指导员等国职证书的融通机制。依托市民健身驿站、智慧健康驿站、长者运动健康之家等场地设施，为运动健康师提供丰富的实践应用场景，让更多市民体验专业的运动健康服务。（牵头单位：市体育局、市卫生健康委，协作单位：市总工会、上海体育学院等）

### **（十一）社会体育指导员创优计划**

组织实施社会体育指导员创优计划，指导各区推进社会体育指导

员改革，建立社会体育指导员信息化认证和管理服务平台，探索将社会体育指导员划分为设施管理维护、赛事活动服务、健身技能培训、运动健康指导等方向，组建服务全民健身的“精兵强将”，吸纳更多有体育专业技能和志愿服务精神的人士加入社会体育指导员队伍。

优化社会体育指导员年龄结构、技术等级结构，大幅提高国家级、一级社会体育指导员数量和占比，推进社会体育指导员队伍专业化、年轻化。到 2023 年，全市社会体育指导员占常住人口比例不低于 2.5‰。完善社会体育指导员日常管理和激励机制，开展“上海市最美社会体育指导员”评选活动，对优秀社会体育指导员进行表彰奖励。

（牵头单位：市体育局）

## （十二）新周期全民健身发展指数评估计划

坚持每年向社会发布全民健身发展报告，公布全民健身发展指数。构建科学完整的评估体系，制定评估办法，与第三方专业机构合作，依托详实的资料和数据资源，对年度全民健身发展状况进行全方位的评估。

2016 年至 2020 年，上海全民健身发展指数（“300 指数”）总分从 226.8 分上升到 254.4 分，健身环境、运动参与、体质健康三方面综合情况良好。

下一步，要创新全民健身发展状况和发展指数评估的方式方法，围绕“十四五”全民健身实施计划确定的主要目标和重点任务，制定新周期全民健身发展指数评估的办法，进一步明确和完善评估范围、指标体系、信息和数据采集等内容，为全民健身事业发展提供更加科

学有力的支持。（牵头单位：市体育局）

### **三、组织保障**

#### **（一）加强组织领导**

本市各级体育、卫生健康、民政、工会等部门要把运动促进健康工作纳入全民健身、卫生健康、养老、工会等发展规划和年度计划。健全相关部门之间的协同机制、日常联络机制和重要议题会商机制，支持高校、医院、企业、体育场馆、社会组织等共同参与，构建覆盖全人群、全地域、全生命周期的运动促进健康服务体系。

#### **（二）增加经费投入**

完善政府部门、有关单位、企业等共同参与的运动促进健康经费投入机制。增加全民健身场地设施、体育消费券配送、科学健身服务、体医养融合、健康促进等领域的经费投入，兼顾青少年、职工、老年人等各类人群的健康促进需求，优先保障运动促进健康重点项目。将长者运动健康之家、运动健康促进中心等场所纳入上海体育消费券定点场馆扶持范围。

#### **（三）壮大人才队伍**

成立由运动健康领域专家组成的上海市运动促进健康决策咨询专家委员会，发挥高水平智库作用。鼓励高校、医院、科研机构、企业等成立科研团队，加强运动伤病防治、运动康复、慢性病非医疗健康干预、运动处方等研究，支持相关学科建设和人才培养。本市体育、卫生健康部门每年共同开展以“体医融合”为特色的“体医交叉培训”。培养运动健康师、运动处方师、社会体育指导员等运动健康专业人才。

#### **（四）做好社会宣传**

广泛宣传运动促进健康理念、知识与技能，讲好市民身边的运动促进健康故事，支持在报纸、广播、电视、网站、新媒体平台等开设运动促进健康专栏，邀请运动医学专家、体育明星、运动员、教练员等举办科学健身、健康促进、线上运动指导等讲座，引导市民想健身、爱健身、会健身，养成终身受益的健康生活方式。