

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

东卫函〔2025〕102号

东莞市卫生健康局等 11 部门关于印发 东莞市“体重管理年”活动实施方案的通知

各镇街（园区）卫生健康行政部门、教育管理中心、工业和信息化主管部门、公共服务办、商务主管部门、宣传教育文体旅游办、文化服务中心，体育管理服务中心、市场监管部门、工会、团委、妇联：

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》《健康广东行

动（2019—2030年）》有关工作部署，积极响应国家卫生健康委等16个部门《关于印发“体重管理年”活动实施方案的通知》（国卫医急发〔2024〕21号）以及《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，结合我市实际，市卫生健康局等11部门联合制定了《东莞市“体重管理年”活动实施方案》，现印发给你们，请遵照执行。



(此页无正文)



(信息公开方式：主动公开)

东莞市“体重管理年”活动实施方案

体重管理是落实健康中国战略、推进健康东莞建设的重要内容。相关统计显示，我市成年居民及青少年肥胖问题日益突出，职业人群因久坐、缺乏运动导致的代谢综合征显著增加，老年人群因肌肉减少症引发的跌倒、骨折等健康风险也不容忽视。为了建立完善的体重管理支持性环境，增强专业技术支撑能力和服务水平，提升我市居民的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，有效遏制超重和肥胖上升趋势，结合我市实际，特制定本实施方案。

一、主要目标

（一）总体目标

到 2027 年底，建立健全覆盖全人群、全生命周期的体重管理体系，形成多部门协同联动的长效机制，显著提升居民健康体重意识，推动健康生活方式广泛普及，有效遏制超重肥胖率上升趋势，实现重点人群健康状况明显改善，助力健康东莞建设迈上新台阶。

（二）具体目标

1.健康素养提升。到 2027 年底，居民体重管理核心知识知晓率较基线水平提高 10%，经常参加体育锻炼人数比例达到 41%。

2.服务能力增强。到 2025 年底、2026 年底，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覆盖率分别不低于 50%、80%。到 2027 年底，力争每万人配备营养指导员不少于 0.6 名。

二、构建多维度科普宣教体系，提升全民体重管理意识

（三）强化权威知识普及与传播

一是系统化知识输出。组织专家团队编制宣传手册、海报等相关科普宣传资料，内容涵盖居民体重管理核心知识、健康体重标准、科学减重方法、慢性病防控要点等内容，通过社区卫生服务中心、体质测定与健身指导站、医院等渠道广泛发放。结合不同人群需求，推出针对儿童、青少年、孕产妇、老年人等群体的版本，确保科普内容的精准性和适用性。

二是全媒体矩阵覆盖。依托“健康东莞”、“东莞电视台社会指导员空中服务站”等有关单位微信官方平台，开设体重管理专题栏目，定期发布图文解析、动画视频、专家访谈等内容。邀请医学专家、运动教练、社会体育指导员、营养师等参与录制有关体重管理节目，通过案例分析、互动问答、直播等形式增强科普吸引力。

三是公共空间渗透式宣传。人流密集区域设置健康体重公益广告，重点宣传“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）“吃动平衡”“健康素养 66 条”等核心健康理念，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。

（以上项目由市卫生健康局牵头，各有关部门按职责分工负责，各镇街（园区）相关部门负责落实。以下均需各镇街（园区）按要求落实，下同，不再重复列出）

（四）创新科普形式与互动载体

一是逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。依托“健康广东”系列科普项目和东莞市健康广东行动宣讲员队伍，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、进商超、进酒店宾馆、进餐馆食堂等。

二是主题鲜明形式丰富多样。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，开展喜闻乐见、富有当地特色的线上线下体重管理宣传活动。

三是特色活动引领参与。举办马拉松长跑、全民健康日等品牌活动，动员企事业单位、家庭广泛参与。结合东莞本土文化特色，融入篮球、龙舟等元素，打造兼具趣味性与教育性的健康促进项目。鼓励运用新科技产品开展宣传，增强公众对健康体重的直观认知。

四是青年群体创意动员。鼓励大学生通过短视频、漫画、剧本杀等形式创作科普作品。优秀作品纳入市级健康资源库，并通过“青春东莞”等新媒体平台进行展播，形成青年引领健康风尚的示范效应。

（以上项目由市卫生健康局牵头，市教育局、市工业和信息化局、市商务局、市文化广电旅游体育局、市市场监管局、市总工会、团市委、市妇联按职责分工负责）

（五）强化专业能力与队伍建设

一是持续加强体重管理科普专家队伍建设。推动组建体重管理科普专家队伍，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、中医养生等专业领域专

家。定期开展基层医务人员培训，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。

二是基层人才梯队培养。推动健康副校长、健康副厂长开展体重管理相关科普工作。重点培训社会体育指导员、学校校医、企业健康管理员等基层骨干，推广科学运动方法，提升其体重管理咨询、膳食指导、运动处方制定等实操能力。加强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。

三是特色实践、技术推广。鼓励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。着重挖掘岭南中医药在体重管理中的独特优势，开展耳穴压豆、穴位贴敷、埋线、药膳食疗等技术培训，有条件的医疗机构增设中医减重服务项目，促进中西医协同干预。

（以上项目由市卫生健康局牵头，市教育局、市文化广电旅游体育局按职责分工负责）

三、倡导全社会共同行动，提升体重管理效能

（六）完善健康基础设施与公共服务

一是营造健康支持性环境。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或体脂成分分析仪。结合健康城市、慢性病综合防控示范区建设工作要求，扩大健康小屋社区覆盖范围，鼓励打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持性环境。加强健康单位建设，提倡单位开展工间

操等活动，为职工提供体重秤、健身器材等基础设施和条件。大力推进营养健康食堂、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。

二是注重社会氛围营造。以喜迎十五运会、残特奥会为契机，举办群众性体育比赛活动，如“万步有约”健走激励大赛、“健康城镇 健康体重”等形式多样的全民健身活动。鼓励以镇街、村居为重点，组建基层健身团队，在场地、设施等方面予以政策支持。

三是积极引入社会资本支持。探索商业健康保险与健康管理的深度融合，为体重管理提供支持和保障。鼓励开发具备连续动态采集分析体重变化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。

（以上项目由市卫生健康局、市教育局、市民政局、市工业和信息化局、市文化广电旅游体育局、国家金融监督管理总局东莞监管分局、市总工会、团市委、市妇联按职责分工负责）

（七）强化家庭健康管理的重要作用

一是持续推进健康家庭建设。将体重管理纳入健康家庭建设内容，以家庭健康生活方式培养为重点，将健康体重作为家庭生活新理念。实施“健康家庭点亮计划”，倡导家庭配备“健康四件套”（体重秤、腰围尺、控盐勺、健康食谱），帮助家庭实现自我健康监测。

二是开展主厨技能提升工程。以家庭主厨为对象，针对家庭主厨开展减盐减油技巧、营养搭配原则等培训课程。通过线下工作坊与线上直播结合，扩大覆盖范围，培育家庭健康饮食文化。

三是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。引导家庭成员培养健康自律的生活方式，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），并能积极参与全民健身运动，降低聚集性家庭肥胖风险。

（以上项目由市卫生健康局、市文化广电旅游体育局、市妇联按职责分工负责）

（八）强化医疗卫生机构专业技术服务作用

一是提高专业诊治能力。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。提高各级医疗卫生机构、疾控机构等专业人员体重管理技能、科普能力及肥胖症治疗服务水平。完善医护人员健康教育考核机制，倡导医护人员做好体重管理健康宣教及适宜技术推广工作。

二是推动体重管理门诊建设。推动医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合相关专业资源，提供肥胖症诊疗和管理服务。联合体质测定指导站推动慢性病人群体质提升训练营活动，共同完善体质测定指导站与市、镇、村（社区）医疗融合建设。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。组织医院、疾控机构等医疗卫生机构专业人员深入社区、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。（以上项目由市卫生健康局、市文化广电旅游体育局按职责分工负责）

（九）发挥中医药对体重管理的技术支撑作用

充分发挥岭南中医药优势，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）

（十）倡导健康消费新理念

鼓励利用体重管理新技术、新成果，倡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、市工业和信息化局、市文化广电旅游体育局、市市场监管局按职责分工负责）

四、面向全人群全生命周期，提供精准化体重管理

（十一）孕产妇体重管理

一是加强管理与指导。开展孕前健康教育活动，指导产后康复。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，指导育龄妇女进行合理膳食与科学运动。针对高危人群开展重点干预，对孕前超重、妊娠期糖尿病等高危孕妇开展重点干预，

降低母婴并发症风险。

二是推动门诊建设。推动孕产妇营养门诊建设，为妇女提供围孕期的营养保健咨询、指导和干预服务，促进孕前维持适宜体重、孕期合理增重。建立孕期体重增长动态监测机制，为孕妇提供个性化饮食和运动方案，管理孕产期营养相关合并症和并发症。开展“产后健康管理计划”，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。

（以上项目由市卫生健康局、市总工会、市妇联按职责分工负责）

（十二）婴幼儿和学龄前儿童体重管理

指导镇街（园区）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 0~6 岁儿童提供相应健康服务。加强健康宣教及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、市教育局按职责分工负责）

（十三）学生青少年体重管理

宣传并推广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。

一是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。对家校发现的生长迟缓及肥胖合并疾病的学生，及时引导至体重管理门诊开展个性化营养、运动指导或者医学治疗。

二是优化校园健康生态。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。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、“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）。

三是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。（以上项目由市卫生健康局、市教育局、市文化广电旅游体育局按职责分工负责）

（十四）职业人群体重管理

推进健康企业建设，倡导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）

（十五）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

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。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，定期测量老年人体重、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。在公园、社区广场增设适老化健身器材。推广适老化健身项目，如太极拳、健身气功。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、市文化广电旅游体育局按职责分工负责）

五、加强体重监测与效果评估

（十六）综合多源监测数据，强化效果评估

依托国民体质监测、学生体质监测等多源数据，及时掌握人群体重水平及相关影响因素变化，以指导开展重点人群体重管理。持续高质量开展营养和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）

六、加强科学研究和成果转化

（十七）开展体重管理关键技术研究 and 转化应用

鼓励研发体重管理相关医药及穿戴设备，满足市场需求，提

高体重管理的便捷性和有效性。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，提高体重管理的智能化和个性化水平。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、市工业和信息化局、市文化广电旅游体育局按职责分工负责）

七、组织实施

（十八）强化组织领导与统筹协调

各有关部门要高度重视“体重管理年”活动，建立完善协调管理工作机制，加强协作配合，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。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。

（十九）将“体重管理年”活动与现有工作有机融合

推动“体重管理年”活动与爱国卫生运动、健康东莞行动、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国家、省级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。

（二十）加强宣传引导

各有关部门要充分利用各种媒体和渠道，广泛宣传“体重管理年”活动的目的、意义和内容，提高公众对活动的知晓率和参与度。通过举办讲座、展览、义诊等形式多样的活动，营造全社会关注和支持体重管理的良好氛围。