

健康山东行动—健康体重管理行动实施方案

（2025-2030 年）

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。为深入落实《山东省人民政府关于贯彻健康中国行动推进健康山东建设的实施意见》，遏制超重和肥胖流行，提升居民健康水平，制定本方案。

一、主要目标

到 2030 年，实现健康体重管理知识知晓率明显提升，科普宣教进家庭、进社区、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进宾馆、进餐馆食堂等，个人掌握体重管理知识与技能；健康体重管理支持性环境广泛建立，家庭、医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、宾馆酒店等配置体重秤，二级及以上综合医疗机构提供健康体重管理及肥胖症诊疗服务；健康生活方式更加普及，健康体重管理服务体系逐步完善，人群超重肥胖上升趋势初步减缓，部分人群体重异常状况得以改善。

二、主要任务

（一）实施健康体重管理知识普及行动。建立完善健康体重管理专家库、健康体重管理科普资源库，编制和发布健康体重管理权威信息，构建全媒体健康体重管理知识发布和传播机制。鼓励医疗机构、媒体、学校、餐饮单位、学会、行业协会等，

结合工作和行业实际，针对“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历），创新开发联名款、国潮款、学院风等文创产品，创新宣传形式，推动个人做到“三知一管”，即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法和科学管理自身体重。将健康体重管理科普宣教与全民健康生活方式宣传月、爱国卫生月、全民营养周、体育宣传周等重要时间节点宣传，及基本公共卫生服务、健康体检服务等充分结合。开展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。推动健康体重管理科普宣教进家庭、进社区、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进宾馆、进餐馆食堂等。开发针对孕产妇、婴幼儿和学龄前儿童、学生、职业人群、老年人和相关慢性病患者的科普素材，加强覆盖全人群全生命周期健康体重管理科普宣教。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省工业和信息化厅、省商务厅、省文化和旅游厅、省市场监管局、省广电局、省体育局、省疾控局、省总工会、共青团山东省委、省妇联按职责分工负责）

（二）实施支持性环境建设行动。打造健康主题公园、健康步道、健身器材、健康单位、健康餐厅/食堂、健康小屋等各类支持性环境。鼓励医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、宾馆酒店等配置体重秤，有条件的配置室内外健身器械等。进一步增加全民健身场地设施场所数量和覆盖范围，推进公共体育设施向公众免费或低收费开放。避免校园内售卖高盐、高糖及

高脂食品。探索打造“好客山东+健康山东”主题文旅 IP，结合齐鲁特色文化符号，鼓励文旅行业开发健康体重管理相关主题康养旅游产品。推动将健康体重管理作为家庭生活新理念，推进家庭成员形成良好的饮食和运动习惯，定期测量体重、腰围。加强互联网体重秤应用，逐步实现体重测量结果自动上传，强化动态管理。鼓励商业健康保险与健康体重管理深度融合，充分发挥支持保障作用。（省教育厅、省文化和旅游厅、省卫生健康委、国家金融监管总局山东监管局、省体育局、省疾控局、省总工会、共青团山东省委、省妇联按职责分工负责）

（三）实施健康体重管理服务提质行动。推动涵盖从健康食品、健身服务、医疗干预到智能科技、数据服务等多元产业发展，探索完善相关领域技术标准、服务流程和评价指标，满足群众健康体重管理和健康改善需求。推广低 GI（血糖生成指数）作物种植等特色农业，打造齐鲁特色农产品品牌。加快食品加工营养化转型，联合行业协会和相关企业推动“三减”食品研发、生产和销售，合理降低加工食品中油盐糖的含量。鼓励外卖平台、餐厅和配餐企业提供“三减”菜品及个性化定制服务，满足不同人群健康需求。开展多种形式的全民健身活动，形成浓厚的健康体重管理氛围。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。鼓励健身行业与医疗机构、社区联动，探索社区化、轻量化、线上线下深度融合服务模式，积极开展普惠性健康体重

管理活动。在医疗机构逐步推开针对超重、肥胖人群的“两处方一提示”服务（常规处方+健康处方、健康提示），提供饮食、运动等健康体重管理指导。全省公立三级综合医院、儿童医院、中医医院、妇幼保健院全部设置健康体重管理门诊或肥胖防治门诊，所有二级及以上综合医疗机构能够提供健康体重管理及肥胖症诊疗服务。推广健康体重管理中医适宜技术。将健康体重管理纳入家庭医生签约服务，及时向签约居民提供健康体重管理指导。倡导医疗卫生、营养、运动等专业人员深入社区、餐饮单位、学校、机关企事业单位等场所，开展合理膳食、科学健身等健康体重管理技术指导和健康咨询活动。鼓励研发与推广健康管理类人工智能、可穿戴设备及智能管理工具，提高个人健康体重管理能力。（省卫生健康委、省工业和信息化厅、省农业农村厅、省市场监管局、省体育局、省疾控局按职责分工负责）

（四）实施重点人群健康体重达标行动。加强重点人群分类指导，提高健康体重管理的科学化、专业化和精准化水平。推动孕产妇营养门诊建设，做好妇女围孕期营养保健咨询、指导和干预服务。做好基本公共卫生服务0-6岁儿童健康管理项目，加强科学育儿咨询指导服务。提倡婴幼儿母乳喂养，强化婴幼儿和学龄前儿童体格生长监测、营养与喂养指导、运动（活动）指导。实施学生体质强健计划，中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时。开展儿童青少年合理膳食、主动运动和心理

干预等保健工作。加强学生体质监测数据分析与利用，培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。鼓励机关企事业单位定期组织职工体检，综合评估体质状况。加强职工健康教育，培养健康工作方式，丰富职工体育健身活动，食堂提供“三减”菜品，推动开展工间操等体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。倡导家庭成员积极主动学习帮助老年人健康体重管理相关知识和技能。发挥基层医疗卫生机构家庭医生健康指导作用，开展老年人健康体重管理综合干预指导。推广广场舞、八段锦、健步走、超慢跑等适宜各类重点人群参加的健身项目，鼓励开展减重大赛等群体性活动，引导各类重点人群加强自我健康体重管理。（省卫生健康委、省教育厅、省体育局、省疾控局、省总工会、省妇联按职责分工负责）

三、保障措施

加强健康体重监测，及时掌握人群体重水平及相关影响因素变化，指导各地开展重点人群健康体重管理。高质量开展营养和慢性病相关监测，加强健康生活方式调查，开展健康体重管理效果评估。鼓励开展体重变化规律和机体代谢的基础研究，推进健康体重管理技术创新和产品升级，加快研究成果转化。加强健康体重管理行动与健康山东其他行动的有机结合、统筹推进，督促健康体重管理相关工作任务落实，针对健康体重管理行动情况进行评估，及时总结、推广行动经验。

主要指标

序号	指标	2030 年 目标值	指标 性质
个人和社会倡导性指标			
1	个人掌握健康体重管理知识与技能		倡导性
2	家庭、医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、宾馆酒店等配置 体重称		倡导性
政府工作指标			
3	编制和发布健康体重管理权威信息	实现	约束性
4	推动健康体重管理科普宣教进家庭、进社区、进医疗卫生机构、 进机关企事业单位、进宾馆、进餐馆食堂等		倡导性