

健康体重管理行动

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因素。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》结果显示，我国 18 岁及以上居民超重率为 34.3%，肥胖率为 16.4%；6—17 岁儿童青少年超重率为 11.1%，肥胖率为 7.9%，整体超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预，予以改善。

行动目标：

到 2030 年，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面基本形成，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。

——个人和家庭：

1. 正确认识体重。个人和家庭要正确认识体重管理的重要性，了解超重肥胖对健康的危害等科学知识以及饮食、运动、睡眠、心理状态对健康体重的影响，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。

2. 科学管理体重。家庭成员积极参与体重管理，养成健康生活方式。全家共同行动，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，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，推进家庭成员形成良好的饮食和运动习惯。倡导家庭平衡膳食，掌握科学烹饪技巧，既注重口味也注重营养和健康。鼓励家庭成员积极参加体育运动，定期测量体重、腰围，并加强相互提示，降低聚集性家庭肥胖风险。

3.掌握体重管理技能。倡导家庭配备“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺和体重管理日历）。家庭成员掌握基本锻炼技能，提升科学运动能力。加强婴幼儿和儿童青少年体重管理。提倡婴幼儿母乳喂养，养成良好饮食习惯，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，促进吃动平衡；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。

——社会和政府：

1.加强科学普及和宣传倡导。发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准。鼓励学会、行业协会开展体重管理科普宣教。发挥主流媒体报道优势，充分利用“两库一机制”，加强公众平衡膳食、科学运动有关教育，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念。结合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开展体重管理宣传活动。结合基本公共卫生服务，开展健康体重相关健康教育。推动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。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，开展

体重管理科普宣教。（国家卫生健康委牵头，全国爱卫办、教育部、工业和信息化部、商务部、文化和旅游部、市场监管总局、广电总局、体育总局、国家中医药局、国家疾控局、全国总工会、共青团中央、全国妇联、中国计生协按职责分工负责）

2.发挥专业技术优势，规范体重管理服务模式。推动医疗卫生专业人员掌握体重管理知识和技能，在疾病防控、临床诊疗过程中提供饮食、运动等体重管理指导服务，推广健康生活方式。鼓励有条件的医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治门诊，整合相关专业资源，提供体重异常防治服务。进一步推广体重管理中医适宜技术，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、学校、机关企事业单位等场所，开展合理膳食、科学健身等体重管理技术指导和健康咨询活动。加强体重管理重点人群分类指导，提高体重管理的科学化、专业化和精准化水平。（国家卫生健康委、体育总局、国家中医药局、国家疾控局按职责分工负责）

3.积极营造良好的体重管理社会支持性环境。打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境，建立家庭健康服务阵地。加强健康单位建设，推进健康食堂、健康餐厅建设。校园内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。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。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。开展多种形式的全民健身活动，形成浓厚的体重管理氛围。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。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。（全国爱卫办、教育部、国家卫生健康委、金融监管总局、体育总局、国家疾控局、全国总工会、共青团中央、全国妇联、中国计生协按职责分工负责）

4.倡导健康消费新理念。充分利用体重管理新技术、新成果，引导和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 and 运动能力评估。鼓励研发推广健康管理类人工智能和可穿戴设备，提高个人体重管理能力。（工业和信息化部、国家卫生健康委、市场监管总局、体育总局、国家中医药局、国家疾控局按职责分工负责）

5.加强体重监测与效果评估。加强体重监测，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体重管理。持续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，开展体重管理效果评估。（国家卫生健康委负责）

主要指标

序号	指标	基期水平	2030 年 目标值	指标 性质
个人和社会倡导性指标				
1	个人掌握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秤			倡导性
政府工作指标				
3	编制和发布体重管理权威信息	—	实现	约束性
4	推动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