

四川省爱国卫生运动委员会 关于将健康体重管理行动纳入健康四川行动的通知

川爱卫发〔2026〕2号

各市（州）爱卫会，省爱卫会各成员单位，经济和信息化厅、科技厅、四川金融监管局：

为深入贯彻习近平总书记关于健康中国建设的重要论述精神，认真落实党的二十届历次全会精神和省委省政府决策部署，加快推进健康四川建设，根据《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》（全爱卫发〔2025〕2号）等文件精神，省爱卫会组织制定了《健康体重管理专项行动方案（2026-2030年）》，并将其纳入健康四川行动。现将方案印发给你们，请结合实际认真抓好贯彻落实，并与健康四川其他专项行动统筹推进。

附件：健康体重管理专项行动方案（2026-2030年）

四川省爱国卫生运动委员会

2026年1月29日

附件

健康体重管理专项行动方案（2026-2030年）

为贯彻落实健康中国战略，加快健康四川建设，根据《健康四川行动推进委员会关于印发健康四川专项行动方案（2020—2030年）的通知》《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》，结合我省实际，特制定本实施方案。

一、行动目标

到2030年，实现健康体重管理支持性环境广泛建立，专业服务体系逐步健全，居民健康体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，超重肥胖率上升趋势得到明显减缓，重点人群体重异常状况得以改善。

二、个人和家庭主动加强健康体重管理

（一）正确认识体重

科学认知体重管理的重要性、超重肥胖和体重过轻对健康的危害，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。

（二）掌握体重管理技能

养成良好的饮食和运动习惯，掌握平衡膳食知识和基本锻炼

技能。倡导家庭配备健康“小五件”（体重秤、腰围尺、限盐勺、控油壶、体重管理日历）。强化父母健康教育第一责任，引导儿童青少年养成定期测量身高、体重、腰围的习惯。

（三）科学管理体重

家庭成员共同参与饮食管理和体育运动，相互提醒激励。提倡母乳喂养，加强婴幼儿和儿童青少年生长监测、科学喂养（合理膳食）与运动指导。强化孕产妇、“一老一小”和慢性病患者体重监测管理，维持合理体重。建立家庭体重管理档案，定期进行评估。

三、社会和政府协同推进健康体重管理

（四）普及健康体重知识

1. 加强健康体重科普宣传。实施“知晓健康体重”行动，加强“三减三健”和科学运动科普宣传。开展全民健康生活方式宣传月、爱国卫生月、全民营养周、体育宣传周等主题宣传活动，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、进餐厅食堂、进科普基地等。搭建全媒体宣传矩阵，通过多种渠道扩大宣传覆盖面。充分发挥医疗卫生机构和行业学（协）会作用，提升体重管理科普宣教的专业性和权威性。（省卫生健康委、省疾控局牵头，省爱卫办、省委宣传部、经济和信息化厅、教育厅、科技厅、商务厅、文化和旅游厅、省市场监管局、省体育局、省广电局、省中医药局、省总工会、团省委、省妇联等按职责分工负责）

2. 创新科普宣传形式。组织医学专家、知名人士等发起倡议，邀请川籍体育明星等公众人物担任“健康体重管理形象大使”。协调主流媒体，利用公共场所的室内外电子大屏、交通工具和广告媒介等投放健康体重管理公益广告和宣传海报。制作适用于商超、餐饮服务单位、学校、社区、家庭等不同场所的宣传手册、海报、音视频等科普作品，面向全社会宣传推广。鼓励医疗卫生机构、学校、科普基地等结合不同年龄段人群特点，开展形式生动、互动性强的合理膳食和体重管理科普宣传。（省卫生健康委、省疾控局牵头，省委宣传部、教育厅、科技厅、住房城乡建设厅、交通运输厅、商务厅、省市场监管局、省体育局、省广电局、省中医药局等按职责分工负责）

3. 普及健康生活方式。倡导全民形成主动健康意识，树立“三减三健”、吃动平衡理念，注重合理膳食和科学运动，重视睡眠质量和心理调适，养成自我体重监测管理习惯。鼓励学校、餐厅食堂提供小份菜、半份菜、“带量食谱”等营养选择，倡导形成平衡膳食新风尚。（省卫生健康委、省疾控局牵头，各部门按职责分工负责）

（五）建设健康体重支持环境

打造健康主题公园、健康步道、健康单位、健康社区、健康家庭、健康食堂、健康餐厅、健康小屋等支持环境，建设“金角银边”运动健身场所，配套建设智慧化健身器材和体质监测站点，提升健身设施覆盖率。推动机关企事业单位为职工提供健身场所、

设备设施并举办运动会，鼓励家庭、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。校园内避免售卖高盐高脂高糖食品。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。（省爱卫办、教育厅、住房城乡建设厅、文化和旅游厅、省卫生健康委、省市场监管局、省体育局、四川金融监管局、省中医药局、省疾控局、省总工会、团省委、省妇联等按职责分工负责）

（六）深化“三减”专项工作

1.提升营养健康技能。加强营养指导员的培养和配备使用。以食品和餐饮行业从业人员为重点，将“三减”知识和营养标签识读纳入岗位培训内容，强化“减盐控油不减味”等技能培训。加强医疗机构临床营养工作，推广使用成人高血压、高脂血症等食养指南。（经济和信息化厅、教育厅、民政厅、商务厅、省卫生健康委、省市场监管局、省中医药局按职责分工负责）

2.推进减盐控油少糖工作。加快食品加工营养化转型，合理降低加工食品中油盐糖含量。引导线下商超开设低盐低脂低糖食品专区（专柜）、线上餐饮平台增设“三减”健康提示与选项模块。（经济和信息化厅、商务厅、省市场监管局按职责分工负责）

3.改良发展“健康川菜”。引导餐饮企业、预制菜生产商、集中供餐单位等研发推广低盐低脂低糖川菜。推动川菜调味品和四川特色小菜优化配方，运用技术手段降低隐性油盐糖摄入。倡导火锅、烧烤等高盐高油餐饮业合理减少油盐的添加，鼓励减少动

物油脂类食材使用。(经济和信息化厅、商务厅、省市场监管局按职责分工负责)

(七) 推动运动促进健康

针对不同人群，组织开展形式多样的全民健身活动，推动公共体育场馆设施向公众免费或低收费开放。推进文旅体融合发展，组织开展多种形式的群众性文体活动。实施学生体质强健计划，加强合理膳食、主动运动和心理干预等保健工作，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。各级工会积极组织开展工间操、职工运动会、健步走等健身活动。(教育厅、文化和旅游厅、省卫生健康委、省体育局、省中医药局、省疾控局、省总工会按职责分工负责)

(八) 强化健康体重管理

1.构建专业服务体系。依托四川省人民医院设立省级健康体重管理指导中心，依托市县级健康管理、内分泌专业能力强的综合医院设立同级健康体重管理指导中心，负责辖区健康体重管理的技术规范制定/落实、培训指导、质量控制和评估评价等工作。支持医疗机构开设健康生活方式门诊或依托体检中心建设健康管理中心。鼓励二级及以上综合医疗机构整合院内多学科资源，设置健康体重管理门诊或肥胖防治门诊。推动基层医疗卫生机构将健康体重管理纳入家庭医生签约服务。(省卫生健康委、省中医药局、省疾控局按职责分工负责)

2.加快专业人才培养。组建体重管理专家库。实施“千名体

重管理人才培训计划”，推广体重管理适宜技术，提升医疗卫生专业人员体重管理技能和肥胖症诊疗水平。加强健康生活方式指导员、体育指导员、社区工作者、志愿者的专业技能培训。（省卫生健康委、省体育局、省中医药局、省疾控局按职责分工负责）

3.规范健康体重管理服务。鼓励医疗机构组建多学科诊疗团队，为服务对象提供体重管理宣教、筛查、评估、干预、随访“一站式”服务，加强孕产妇、“一老一小”、学生、职业人群、慢性病患者等重点人群的体重监测管理和分类指导。鼓励基层医疗卫生机构对高血压、糖尿病、慢阻肺病等患者同步进行体重管理。推进体医融合工作，强化对超重肥胖和进食障碍、体重过轻人员的非药物干预。（省卫生健康委、省体育局、省中医药局、省疾控局按职责分工负责）

4.发挥中医药特色优势。推广针灸、拔罐、推拿、穴位埋线、耳穴压豆等中医适宜技术。鼓励医疗机构为各类人群提供中医体质辨识和饮食调养、起居调摄、运动保健等中医药保健指导服务。推广中医食养药膳。（省中医药局牵头，省卫生健康委配合）

（九）加强信息化支撑和科技成果转化

鼓励医疗机构开设线上体重管理门诊，提供智能监测、远程咨询等服务。鼓励科研机构加强超重肥胖防控研究，研发应用可穿戴设备、智能体重监测设备等产品。加强全民健身活动状况调查和国民（学生）体质健康监测、居民营养监测、慢性病及其危险因素监测等工作，强化不同部门监测数据的互通共享和分析研

究。(教育厅、科技厅、省卫生健康委、省体育局、省中医药局、省疾控局按职责分工负责)

(十) 强化组织保障

各级政府和相关部门要统一思想、深化认识，将本行动作为推进健康四川建设的重要工作，明确职责分工，加强协作配合。各级财政要统筹保障经费，重点支持人才培养、科普宣传、监测干预、信息系统建设等。(各部门按职责分工负责)

主要指标

序号	指标	基期水平	2030 年目标	指标性质
工作指标				
1	编制和发布体重管理权威信息	——	实现	约束性
2	推动体重管理科普宣教进家庭、进社区、进医疗卫生机构、进机关事业单位、进宾馆、进餐厅食堂等			倡导性
3	二级及以上综合医疗机构健康管理门诊设置率(%)	45.8	≥70	倡导性
4	居民健康体重管理知识知晓率(%)	54.45	≥65	倡导性
5	经常参加体育锻炼人数比例(%)	25.40	≥40	倡导性
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