

首 届

“万步有约”职业人群健走激励大奖赛

活 动 方 案

2016年03月

目 录

一、 大赛背景.....	1
二、 大赛名称.....	2
三、 组织机构.....	2
四、 参与对象.....	2
五、 大赛内容.....	2
六、 奖励机制.....	3
七、 时间与进度安排.....	4
八、 附件.....	4
附件一：管理机构说明	5-8
附件二：个人参赛说明	9-18
附件三：知情同意书	19-22
附件四：赛制说明.....	23-25
附件五：健康指标收集方案	26-36
附件六：积分说明.....	37-41
附件七：主办城市说明	42-45
附件八：奖励机制.....	46-50
附件九：作弊与惩处说明.....	51-53
附件十：活动日程表	54-55

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 总体方案

一、大赛背景

2015年，中国疾控中心慢病中心在全国21个省（市）22个“慢性病综合防控示范区”开展了以健走为主要方式的，中国职业人群“健走激励”干预研究项目。项目引入“互联网+健康”概念，以健走积分竞赛为手段，借助机关、企事业单位“团队”的监督激励作用，促进参赛者积极参加身体运动。活动受到热烈欢迎，全国各地2,760余人参加了竞赛活动，取得了良好的健康改善效果，为探索适合中国职业人群的“健走激励”干预模式，寻找可推广的慢性病防控干预适宜技术，做出了有益的尝试。

2016年，在总结项目成功经验的基础上，中国疾控中心慢病中心拟邀请全国国家级慢性病综合防控示范区和部分重点省级示范区，全面推广中国职业人群“健走激励”干预项目，深入研究“健康生活行为方式”的形成和传播规律，更深入地考察“健走激励”干预方式对各种慢性病预防控制的成效，为探索构建适合中国职业人群的长效慢性病防控机制，开创中国职业人群慢性病防控工作新局面，做出进一步的积极实践。

二、大赛名称

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛

三、组织机构

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，由中国疾控中心慢病中心主办，江门市蒲公英健康产业顾问有限公司承办。设立大赛组委会、专家委员会、全国竞赛管理委员会、仲裁管理委员会，全面负责大赛的领导、协调、管理和仲裁工作。

（《管理机构说明》见附件一）

四、参与对象

邀请 265 个国家级慢性病综合防控示范区和部分省级示范区参与（如果某省的国家级示范区不参与，则可选择 1—2 个当地的省级示范区参与）；

每个示范区组织若干单位（机关、企事业单位）组队参赛，每个单位不少于 30 人或不少于单位总人数 80% 的在职员工参加；

每个示范区参赛总人数在 100—150 人之间；

全国总参赛人数约 30,000 人。

（《个人参赛说明》和《知情同意书》分别见附件二、三）

五、大赛内容

（一）健走比赛

参赛队员佩戴专用计步器，通过计步器记录每天的健走数据，将数据上传至活动网络主页，通过累计积分，在全国各示范区之间、各省之间、省内各示范区之间、示范区各小分队之间，

开展四个维度、为期 100 天的团队健走竞赛。

（《赛制说明》见附件四）

（二）参与式活动

在健走竞赛的同时，各示范区配合开展线上、线下参与式活动，由各代表队灵活组织发起，包括主题健走周、实地健走、万步领队培养、征文和摄影大赛、发现健走场地、健康讲座、健康指标收集、活动培训、启动仪式、自主激励机制设置等。这些活动作为加分项目，与健走竞赛一起计入总成绩，作为最终奖项评定的依据。

（《健康指标收集方案》、《积分说明》分别见附件五、六）

（三）主办城市评选

首届大奖赛中综合成绩排名前 20 位的示范区所属城市，皆可自愿申请成为第二届“主办城市”。竞赛管理委员会根据《主办城市申请表》等材料进行综合考评，选出入围城市，最后在项目总结会上投票选出第二届“主办城市”。

（《主办城市说明》见附件七）

六、奖励机制

大赛结合线上比赛成绩，以及线下各项活动开展情况，针对全国城市、示范区、团队、个人，均设置相应奖项。包括：“主办城市”奖；金牌健走示范区、银牌健走示范区、铜牌健走示范区、全国优秀健走示范区、万步先锋奖、优秀领队奖、月度进步奖、月度万步达人奖；省际一等奖、省际二等奖、省际三等奖；

省内优秀示范区奖；优秀团队奖。

（《奖励机制》、《作弊与惩处说明》分别见附件八、九）

七、时间与进度安排

1. 活动前期准备：2016年1月-2月
2. 活动组织、参赛准备：2016年3月-4月
3. 活动启动、参赛培训：2016年5月
4. 热身赛：2016年5月11日—2016年6月9日
5. 正式赛：2016年6月16日—2016年9月23日
6. 活动总结：2016年11月

（《活动日程表》见附件十）

八、附件

附件一 管理机构说明

附件二 个人参赛说明

附件三 知情同意书

附件四 赛制说明

附件五 健康指标收集方案

附件六 积分说明

附件七 主办城市说明

附件八 奖励机制

附件九 作弊与惩处说明

附件十 活动日程表

附件一

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 管理机构说明

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，由中国疾控中心慢病中心主办，江门市蒲公英健康产业顾问有限公司承办。慢病中心参与大赛的方案设计、活动的整体组织等；江门市蒲公英健康产业顾问有限公司负责赛事的落实、比赛资金的筹集、奖金与奖品发放、确定技术支持机构。

为保证大奖赛高效有序的开展，秉承公平与公正的原则，设立以下机构：

一、大赛组委会

大赛组委会是“万步有约”职业人群健走激励大奖赛的最高领导机构，全面负责大赛的领导和协调工作。

组委会主任委员单位：中国疾控中心慢病中心

组委会成员单位：各省疾病预防控制中心

二、专家委员会

成立专家委员会，为大赛提供专业、权威、方向性指导。负责参与项目论证、主办城市选拔的投票决策等工作。

主任委员：

副主任委员：

三、全国竞赛管理委员会

在大赛组委会的领导下成立全国竞赛管理委员会，作为大赛组委会的常设管理机构，办公室设在中国疾控中心慢病中心。负责制定活动方案和实施规则，与大赛各相关单位的沟通和协调，以及启动表彰仪式、工作例会、专题会等会议的组织安排。

主任：中国疾控中心慢病中心领导

副主任：中国疾控中心慢病中心领导

江门市蒲公英健康产业顾问有限公司负责人

成员：各省疾病预防控制中心活动负责人

秘书长：

副秘书长：

秘书组成员：

各示范区在当地设置示范区竞赛管理办公室，负责示范区参加大赛的人员信息收集、设备申领发放，与全国竞赛管理委员会、全国仲裁管理委员会的联络工作；上传下达比赛相关通知、政策、赛况等信息，以及当地参赛队员的技术指导、督促管理等工作。

四、仲裁管理委员会

(一) 全国仲裁管理委员会

在大赛组委会及全国竞赛管理委员会的领导下，成立全国仲裁管理委员会，对全国赛、省际赛中出现的问题和争议进行仲裁，对大赛各维度赛事的开展、奖惩机制、主办城市选拔等环节的公平、公正进行监督，并负责主办城市选拔的裁判工作。

组 长：中国疾控中心慢病中心领导

副组长：中国疾控中心慢病中心领导

江门市蒲公英健康产业顾问有限公司活动负责人

万步网活动负责人

成 员：各省疾病预防控制中心活动管理人员

(二) 省级仲裁管理委员会

在大赛组委会及全国竞赛管理委员会的领导下，在参赛各省市成立省级仲裁管理委员会，对省内赛中出现的问题和争议进行仲裁，对省内赛的开展、奖惩机制等环节的公平、公正进行监督。

组长：省疾病预防控制中心活动负责人

成员：省内各示范区活动负责人

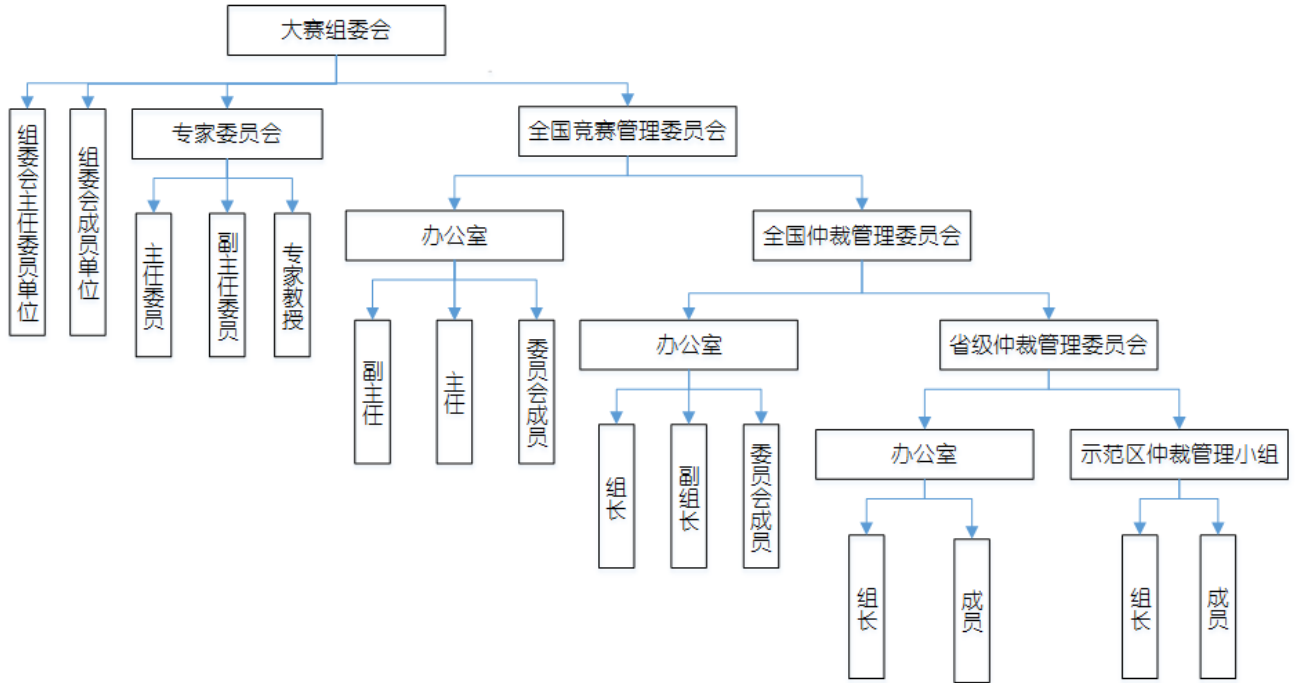
(三) 示范区仲裁管理小组

在大赛组委会及全国竞赛管理委员会的领导下，在参赛各示范区成立示范区仲裁管理小组，对示范区内团队赛中出现的问题和争议进行仲裁，对团队赛的开展、奖惩机制等环节的公平、公正进行监督。

组长：示范区活动负责人

成员：示范区参赛单位活动负责人

附：组织架构图



附件二

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 个人参赛说明

一、活动简介

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，是以中国疾控中心慢病中心发起，邀请全国 265 个国家级慢性病综合防控示范区的健走激励干预活动。大奖赛以健走积分竞赛为手段，在全国推广健走活动，传递健康生活理念，推动慢性病防控工作。

二、活动内容

本次大奖赛共有以下五方面内容：

1. 身体指标与生活行为状况采集与检测
2. 万步健走竞赛
3. 科学运动知识讲座
4. 健走教练和指导
5. 其他参与式活动

参赛者活动全程佩戴专用科学健走计步器，记录您每日健走步数、健走强度和健走时间。数据需要及时上传，用于进行健走团队竞赛，并有助于我们了解您的身体活动情况，以便更好地提供科学的运动与健康指导。

三、参与活动的益处

本次大奖赛，您可以对自身健康状况有基本了解，通过坚持健走有效防控高血压、高血糖等慢性病，让您养成“日行万步，科学健走”的健康生活方式。在您的参与下，我们将能够获取有价值的信息，为改善职业人群健康状况提供科学依据。

四、参与方式

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛活动需统一佩戴万步网专用计步器参与，计步器获得方式如下：

（一）已有计步器

已有万步网计步器的人员可携带计步器继续参加比赛。

（二）无计步器

无万步网计步器的人员可通过协议借用、成本价购买两种方式获得计步器。

1. 协议借用

参赛个人与所在单位签订《计步器借用承诺书》，参赛单位与所在示范区签订《计步器借用承诺书》，各参赛示范区与江门市蒲公英健康产业顾问有限公司签订《计步器借用协议》。签订协议或承诺书的双方，在协商达成一致的基础上，借用和归还计步器。

2. 成本价购买

个人所在的企事业单位与江门市蒲公英健康产业顾问有限公司签订《计步器购买协议》购买计步器。

五、注意事项

1. 参赛者需在活动前后参加两次身体指标与生活行为状况采集与检测：在线填答健康评估问卷，现场参加身体指标采集（自愿选择是否检测空腹血糖）。

2. 对于患**严重**心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、精神疾病、躯体障碍等不适合运动的疾病患者，以及孕产期妇女，建议不参加本活动。

3. 参赛者须认真参加赛前培训，熟悉活动规则，并在赛前签署《知情同意书》，自行对可能在比赛过程中遭遇的意外情况负责。

4. 比赛成绩统计具备严格的监督排查机制，杜绝作弊，作弊将会直接影响团队比赛成绩。

5. 参赛者若计步器遗失，请及时上报；若因人为毁损、机械故障等情况导致计步器不能正常使用，请及时报修。

6. 参赛者由于计步器遗失、计步器损坏、计步器换电池、计步器更换而导致丢失数据的，该队员将被以“光荣负伤”对待，数据一律不予补计。

7. 活动过程中，减少的人员被视为“英勇牺牲”，在积分统计上不做人员减少调整。

六、其它事项

未尽事宜由赛事组织单位另行通知，本说明解释权归大赛组委会所有。

附件 1：计步器借用协议

计步器借用协议

(示范区承办单位使用)

协议编号：

甲方：江门市蒲公英健康产业顾问有限公司

乙方：

为参与“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，应乙方要求，甲方本着尽力协助乙方、提供完善服务的原则，现就乙方向甲方借用计步器事宜，甲乙双方达成如下协议并共同遵守：

1. 甲方依据本协议向乙方出借健康设备的名称、价格和数量详见如下清单。

示范区	设备名称及型号	数量	单价	合计金额

2. 借用期限：由____年__月__日至____年__月__日止。

3. 甲方按照与乙方协商的时间、地点将计步器交付乙方，双方代表签署收货证明。自双方签署收货证明起，乙方即同意所借的设备及配件为性能良好，运行正常，符合清单中标明型号、配置、数量、价格、包装说明等要求。

4. 借用期满，乙方须保证设备运行正常且以原包装向甲方归还。

5. 在乙方借用设备期间，乙方应保证合理使用、妥善保管设备，如乙方在借用期间发生丢失、人为毁损导致计步器无法正常使用的情况须及时上报或报修，在项目结束后乙方须向甲方赔偿设备费用 240 元/个；如乙方在借用期间计步器出现机械故障须及时报修，甲方须及时调换计步器。

6. 甲方拥有借用设备的所有权，乙方不得对所借设备进行转借、出租、出售或进行其它处置。

7. 设备归还时，乙方须将设备运至甲方所要求的地点，由甲方库房工程师对货物进行验收。验收合格证明作为乙方归还借用设备的凭据。

8. 若乙方在借用期期满后 30 日内不归还设备，则乙方须向甲方支付 429 元/个，购买借用设备。

9. 乙方同意本协议中所涉及的所有付款和赔偿款均应自借用期期满后 30 日内付清全款。若乙方未按时付款，每天须按设备总价格的 1%向甲方支付滞纳金，滞纳金和本金一并付清。

10. 协议书自双方签字、盖章之日起生效，至双方权利义务履行完毕后终止。

11. 本协议适用中国法律，未尽事宜经甲乙双方友好协商，另行签订补充协议。

12. 甲乙双方发生与本协议有关的一切争议，应首先友好协商解决。如协商不成，可向原告所在地有管辖权的人民

法院提起诉讼。

13. 本协议壹式两份，双方各执壹份，自双方签字盖章时生效，传真件具有同等法律效力。

甲方（盖章）：

法定地址：

法定代表人：

联系电话：

签约日期：

签约地点：

乙方（盖章）：

法定地址：

法定代表人：

联系电话：

签约日期：

签约地点：

附件 2：计步器借用承诺书（单位）

计步器借用承诺书（样板）

承诺书编号：

为参与“万步有约”职业人群健走大奖赛，我单位向_____借用计步器设备___台，合计金额_____元。借用期限：由____年__月__日至____年__月__日止。为维护双方权益，保证活动顺利开展，我单位郑重做出以下承诺：

1. 在借用设备期间，保证合理使用、妥善保管设备，如在借用期间发生丢失、人为毁损导致计步器无法正常使用的情况及时上报或报修，在项目结束后向_____赔偿设备费用 240 元/个；如在借用期间计步器出现机械故障及时报修。

2. 在借用期限内，不对所借设备进行转借、出租、出售或进行其它处置。

3. 若在借用期期满后 30 日内不能归还设备，向_____支付 429 元/个，购买借用设备。

4. 同意所有付款和赔偿款均应自借用期期满后 30 日内付清全款。若未按时付款，每天须按设备总价格的 1%支付滞纳金，滞纳金和本金一并付清。

5. 承诺书自签字、盖章之日起生效，至权利义务履行完毕后终止。

6. 发生与本承诺书有关的一切争议，应首先友好协商解决。如协商不成，可向原告所在地有管辖权的人民法院提起诉讼。

7. 本承诺书壹式两份，双方各执壹份，自双方签字盖章时生效，传真件具有同等法律效力。

承诺单位：

法定代表人或经办人(签字)：

年 月 日

附件 3：计步器借用承诺书（个人）

计步器借用承诺书（样板）

承诺书编号：

为参与“万步有约”职业人群健走大奖赛，本人向_____借用计步器设备___台，合计金额 429 元。借用期限：由___年___月___日至___年___月___日止。为维护双方权益，保证活动顺利开展，本人郑重做出以下承诺：

8. 在借用设备期间，保证合理使用、妥善保管设备，如在借用期间发生丢失、人为毁损导致计步器无法正常使用的情况及时上报或报修，在项目结束后向_____赔偿设备费用 240 元/个；如在借用期间计步器出现机械故障及时报修。

9. 借用期满，保证设备运行正常且以原包装归还。

10. 不对所借设备进行转借、出租、出售或进行其它处置。

11. 若在借用期期满后 30 日内不能归还设备，向_____支付 429 元/个，购买借用设备。

12. 同意所有付款和赔偿款均应自借用期期满后 30 日内付清全款。若未按时付款，每天须按设备总价格的 1%支付滞纳金，滞纳金和本金一并付清。

13. 承诺书自签字、盖章之日起生效，至权利义务履行

完毕后终止。

14. 发生与本承诺书有关的一切争议，应首先友好协商解决。如协商不成，可向原告所在地有管辖权的人民法院提起诉讼。

本承诺书壹式两份，双方各执壹份，自双方签字盖章时生效，传真件具有同等法律效力。

承诺人：

年 月 日

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 知情同意书

一、活动简介

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，是由中国疾控中心慢病中心发起，邀请全国 265 个国家级慢性病综合防控示范区参与的健走激励干预比赛。大奖赛以健走积分竞赛为手段，在全国推广健走活动，传递健康生活理念，推动慢性病防控的进程。

二、活动内容

本次大奖赛共有以下五方面内容：

1. 身体指标与生活行为状况采集与检测
2. 万步健走竞赛
3. 科学运动知识讲座
4. 健走教练和指导
5. 其他参与式活动

参与者活动全程佩戴专用科学健走计步器，记录您每日健走步数、健走强度和健走时间。数据需要及时上传，用于进行健走团队竞赛，并有助于我们了解您的身体活动情况，以便更好地提供科学的运动与健康指导。

如果您现在患有严重不适合运动的疾病或有特殊的身体状

况，请提前告知大奖赛组织人员，我们会视情况建议您是否可以参与本次大奖赛。在大奖赛进行过程中，请参与者根据自己的身体健康状态，量力而行，如身体发生某些不适反应，请及时提出，将安排及时退出本次大奖赛。

三、参与活动的益处

本次大奖赛，您可以对自身健康状况有基本了解，并通过坚持健走让您的身体更健康。在您的参与下，我们将能够获取有价值的信息，为改善职业人群健康状况提供科学依据。因此，我们衷心地希望这个活动能够得到您的大力支持与合作！如果您有不理解的问题或有什么建议，请您提出来，我们将尽力解答解决。

四、参与本活动的风险

参与本次大奖赛需要坚持日行万步，在健走过程中可能会由于您姿势或者健走方法的偏差带来运动损伤。参加健走相关的各类活动也会存在受伤或死亡的风险，这些风险包括并不限于经济损失、跌坠、落石、闪电、过河、失温、霜冻、冻伤、咬伤、刺伤、犬咬、车祸、溺水，野兽袭击等各种意外，前述风险既可能因本人的行为或疏忽、身体等因素而造成，也可能因他人的行为或疏忽、身体等因素而造成，或者因对这类活动的规则及活动现场的状况条件不熟悉而造成。

针对这种情况，我们会安排专业运动专家和教练对参与人员进行科学健走专业指导，只要及时纠正不正确的运动方式，就可以避免由姿势或者健走方法偏差带来的运动损伤。鉴于个体情况不同，请您在参与项目时循序渐进地增加运动量，逐步达到万步的目标。（对于患**严重**心脏病、脑血管疾病、高血压、糖尿病、

精神疾病、躯体障碍等不适合运动的疾病患者，以及孕产期妇女建议不参加本活动)。

签署本知情同意书，则承诺承担本人人身伤害（包括一切医疗费用或住院费用）、永久丧失能力或部分丧失能力、死亡及本人财产损坏和损失方面、本人参加健走相关的各类活动所导致的而产生的任何风险；承诺不会就人身伤害、财产损失或死亡向大赛所有的任何主办单位、承办单位、协办单位、赞助商、推广单位和大赛场地等单位提起关于因本人参加大赛而导致的损害赔偿的诉讼或提出有关索赔；承诺对于因本人参加大赛而造成的或源自其参加大赛的任何责任、损失、损害、索赔、要求或其他诉因（不论是因后述各方的疏忽还是其他原因而造成的），放弃、免除、解除、撤消大赛所有和任何赞助商、推广单位、主办单位、协办单位、承办单位和大赛场地单位及各单位职员、雇员和代理人的所有责任。

五、您的权利和义务

严格遵守活动规则，杜绝作弊情况发生。服从接受大赛组委会的奖惩措施。

保证活动报名时所提供的个人实名信息是个人自愿提供并真实有效，如果提供虚假信息本人将承担由此引起不良后果的一切责任。同意凡是与参加的大赛有关的所有照片、图片、影片、录像片和影音片永远归大赛主办单位、推广单位/公司所有，并同意这些单位/公司使用、授权使用前述照片、图片、影片、录像片和影音片等资料。

您的相关信息将作为“万步有约”职业人群健走激励大奖赛

研究的分析数据。我们将妥善保管所有信息以及所有可能涉及到您个人隐私的信息，严格给予保密；在结果发布时，不会出现任何有关个人的信息，通过这些措施尽可能降低信息外泄的风险。

1. 伦理问题联系人：王卓群

电话：010-63028261

邮箱：wangzhuoqun1016@163.com

2. 科研问题联系人：蒋炜

电话：010-63026507

邮箱：jiangwei1980@163.com

六、知情同意声明

我已经阅读了该知情同意书。我已经知道了活动的目的、实施步骤以及风险与益处，所有的疑问都已经解决，我现在未患有严重不适合运动的疾病或有特殊的身体状况。我承诺严格遵守活动规则，杜绝作弊情况发生，服从接受大赛组委会的奖惩措施。

我自愿同意参与此活动。

是否接受空腹血糖检测：是 否（请在“”内划√）

参加人姓名：_____（使用正楷字体）

本人签字：_____

日期：_____年_____月_____日

附件四

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 赛制说明

一、比赛时间

热身赛：2016年5月11日—2016年6月9日

正式赛：2016年6月16日—2016年9月23日

二、参赛对象

邀请国家级慢性病综合防控示范区和部分省级示范区参与（如果某省市的国家级示范区不参与，则选择1—2个当地的省级示范区参与）；每个示范区组织若干单位，每个单位不少于30人或不少于单位人数80%的在职员工，共约100—150人参加比赛；全国总参赛人数约30,000人。

三、比赛内容

（一）在线团队健走竞赛

1. “全国赛”。在全国范围内，所有参赛的示范区之间开展比赛。
2. “省际赛”。在全国范围内，以省为单位，各参赛示范区所在的省之间开展比赛。
3. “省内赛”。在各省内部，所有参赛示范区之间开展比赛。（若省内只有一个示范区参加比赛，则不开展“省内赛”。）
4. “团队赛”。在每个参赛示范区内部，各参赛团队之间开展比赛。

（二）加分项目

加分项目仅适用于“全国赛”，在6月20日、7月8日、8月8日、10月17日统一公布加分情况。

1. 主题健走周。大赛组委会拟于9月1日至9月11日组织“全国主题健走周”活动，各示范区积极响应，组织当地群众参与，以示范区为单位施行加分。
2. 实地健走。各示范区在竞赛期间灵活组织形式多样的实地健走比赛。
3. 万步领队培养。各示范区积极发展本地万步领队，组织带动本地健走运动的推广。
4. 征文大赛。活动期间，参赛人员将日常健走中的所见所

闻、健走收获等，用文字的形式表达出来，提交到大赛投稿平台，集中展示评比。

5. 摄影大赛。活动期间，参赛人员用摄影设备(相机、手机等)记录健走活动中的精彩花絮、健走沿途中的风景、健走前后的照片对比等，配以摄影主题及简短的文字说明，提交到大赛投稿平台，集中展示评比。

6. 发现健走场地。活动期间，各示范区积极发现和推荐本地适宜健走的绿道、步道、公园等，将健走场地的地址、路线图、照片、特色说明等，提交到大赛投稿平台集中展示。

7. 健康讲座。活动期间，积极开展健康讲座，培训健走技巧，传播慢性病防控知识与健康管理理念。

8. 健康指标收集。在活动前后对活动参与人员各进行一次健康体检。收集参与人员生活行为和生理数据指标。

9. 活动培训。积极组织参加各级活动技术培训。

10. 启动仪式。大赛组委会将举办总体活动启动仪式，进行活动的动员、激励。鼓励各示范区在条件允许的情况下，本着朴实节俭的原则，在各地举行启动活动。

11. 自主激励机制设置。鼓励各示范区另行创新设置适合本地的激励手段，促进参赛团队和个人坚持完成比赛。

四、奖项设置

大赛结合线上比赛成绩，以及线下各项活动开展情况，针对全国城市、示范区、团队、个人，均设置相应奖项。包括：“主

办城市”奖；金牌健走示范区、银牌健走示范区、铜牌健走示范区、全国优秀健走示范区、万步先锋奖、优秀领队奖、月度进步奖、月度万步达人奖；省际一等奖、省际二等奖、省际三等奖；省内优秀示范区奖；优秀团队奖。

奖项设置及奖励措施详见《奖励机制》。

附件五

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 生活行为与身体健康指标收集方案

一、概述

为了更好的让参加大奖赛的职业人群了解自身身体状况，在大奖赛进行过程中，对参赛者进行健康体检，收集身体健康指标。

本次体测收集的健康指标包括：身高、体重、腰围、体脂肪量、肌肉量、血压、血糖等。根据参赛者所测的身体成分来全面分析参与活动人员的身体状况，让每一位参赛者更好地、有目的性的进行锻炼。

二、体测对象

所有参与大奖赛的人员。

三、体测内容

（一）填写健康评估问卷

所有参与人员在体测前登陆大赛主页在线填写生活方式调查问卷，通过问卷，收集参与人员生活行为指标。

（二）体测项目

体测共分为三部分。

第一部分体测内容：身高、体重、腰围、臀围、血压五项。

第二部分体测内容：体质指数（BMI）、体脂肪率（脂肪占体重的比例）、内脂指数（腹腔内脂肪含量）、体水分率（身体水分含量）、骨骼肌率（肌肉占体重的比例）、基础代谢（维持生命活动的能量消耗），腰臀比（腰围与臀围的比值）。

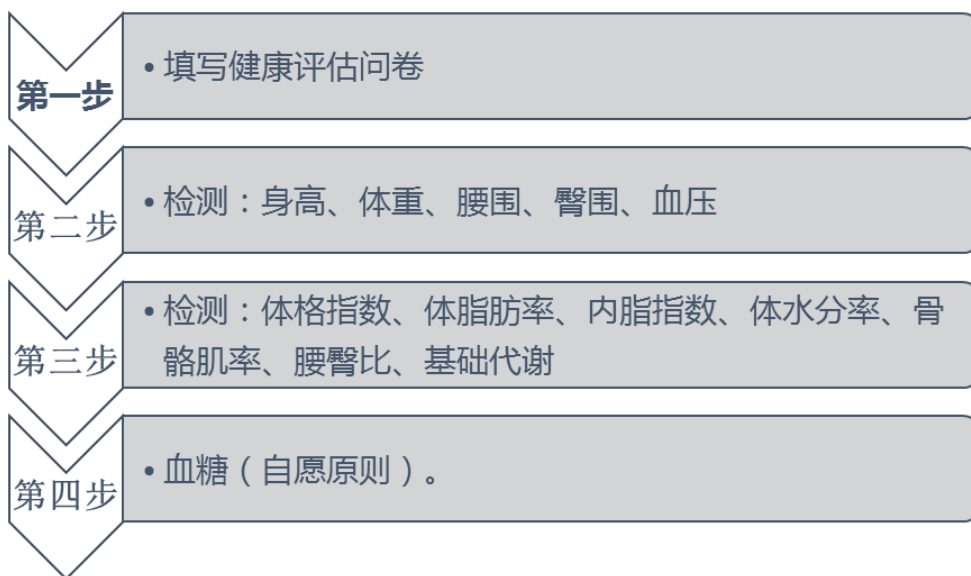
第三部分体测内容：血糖（自愿原则）。

（三）体测时间安排

在活动前后对活动参与人员各进行一次健康体检。

四、体测流程

（一）体测步骤



（二）测试设备支持和实施

体测过程中，体成分仪、血压计、血糖仪（含试纸）、腰围尺等测试设备统一由万步网提供。身高计由参赛示范区疾控中心提供。

现场测试和执行按标准流程统一实施。

五、职责分工

- 1.中国疾控中心慢病中心负责各示范区的联络，数据的收集、汇总和分析；
- 2.各示范区疾控中心负责联络参赛单位，组织参赛人员进行体测，并负责体测过程中的具体操作，上报纸质与电子体测结果；
- 3.万步网负责体测设备的配备、调试并在体测过程中提供技术支持。

六、注意事项

（一）测量血压事项

1. 测量血压前禁止饮酒和咖啡，不要进行剧烈运动。
2. 测量血压时尽量保持安静，不要过度紧张和激动。

（二）测量血糖注意事项

1. 测量空腹血糖，在 9:00-10:00 之间进行，测量当天不吃早餐，测量血糖后再进食。
2. 测量血糖前避免剧烈运动。

B 个人疾病史

您目前或曾经是否患有下列疾病（若有，请在“□”处打√，否则不用填写）

- 1型糖尿病 高血压 慢性支气管炎
 血脂异常 痛风/高尿酸血症 2型糖尿病
 肺气肿 粘液血便 良性乳腺疾病史
 肺癌 冠心病/脑卒中 既往骨折史
 前列腺疾病史 乳腺癌 类风湿性关节炎
 骨质疏松症 乙肝病史 肠息肉病
 慢性腹泻 慢性便秘 肺炎 肺结核

C 疾病家族史

您的亲属是否患有下列疾病（若有，请在“□”处打√，否则不用填写）

父亲	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 肺癌 <input type="checkbox"/> 髌部骨折 <input type="checkbox"/> 大肠癌 <input type="checkbox"/> 鼻咽癌 <input type="checkbox"/> 冠心病/脑卒中
母亲	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 肺癌 <input type="checkbox"/> 髌部骨折 <input type="checkbox"/> 大肠癌 <input type="checkbox"/> 鼻咽癌 <input type="checkbox"/> 乳腺癌 <input type="checkbox"/> 冠心病/脑卒中
姐妹	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 肺癌 <input type="checkbox"/> 髌部骨折 <input type="checkbox"/> 大肠癌 <input type="checkbox"/> 鼻咽癌 <input type="checkbox"/> 乳腺癌
兄弟	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 肺癌 <input type="checkbox"/> 髌部骨折 <input type="checkbox"/> 大肠癌 <input type="checkbox"/> 鼻咽癌

D 吸烟

1. 您现在吸烟吗？

吸烟（继续答第 2 题） 已戒烟（跳至 E） 从不吸烟（跳至 E）

2. 您平均每日吸烟量约为_____支。

E 膳食

1. 您的饮食习惯属于以下哪种类型（可多选）？

素食为主 荤素均衡 荤食为主 嗜盐 嗜油
 嗜糖

2. 您喝酒吗？

喝酒 从来不喝（跳至 F）

3. 请写出以下类型的酒，您喝的频次和量是多少？（具体指过去一年通常的喝酒习惯）

① 红酒，每周____次，每次____两； ② 黄酒，每周____次，每次____两；

③ 啤酒，每周____次，每次____两； ④ 白酒，每周____次，每次____两；

⑤ 其他，每周____次，每次____两；

F 身体活动

请回忆您过去 7 天的身体活动时间（只计算每次持续 10 分钟以上的活动）

1. 重体力活动(如搬运重物、赛跑、游泳或长时间健身操等) 每周_____天, 每天_____分钟
2. 中等强度体力活动(如骑自行车、快走、乒乓球、羽毛球等) 每周_____天, 每天_____分钟
3. 低强度的身体活动(包括家务、散步、步行出行时等) 每周_____天, 每天_____分钟
4. 您每天坐着、靠着或躺着（如看电视、用电脑、阅读、写字、吃饭、打麻将、打牌、下棋等, 请减去睡眠时间）的累计时间是? 每天_____小时_____分钟
5. 您在过去 6 个月内是否坚持健走运动?
是 否
6. 您是否愿意今后坚持健走运动?
是 否

G 睡眠

1. 过去 30 天, 您的总体睡眠质量如何?
非常好 尚好 不好 非常差
2. 过去 30 天, 您是否要服药（包括医生开的处方和自购药物）才能入睡?
不用服用 平均每周不足 1 次

○ 平均每周 1 或 2 次 ○ 平均每周 3 次或更多

3. 过去一个月您每天平均的实际睡眠时间有_____小时?

H 心理状况

请您在认为正确的答案上画圈。如：① 1 2 3

最近 2 个星期里，您有多少时间受到以下任何问题的困扰？				
	完全不会	几天	一半以上日子	几乎每天
1. 做事时提不起劲或只有少许乐趣	0	1	2	3
2. 感到心情低落、沮丧或绝望	0	1	2	3
3. 入睡困难、很难熟睡或睡太多	0	1	2	3
4. 感觉疲劳或无精打采	0	1	2	3
5. 胃口不好或吃太多	0	1	2	3
6. 觉得自己很糟，或觉得自己很失败，或让自己或家人失望	0	1	2	3
7. 很难集中精神做事，例如看报或看电视	0	1	2	3
8. 动作或说话速度缓慢到别人可察觉到的程度？或正好相反，您烦躁或坐立不安，动来动去的情况远比平常多	0	1	2	3
9. 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	0	1	2	3

10. 如果存在以上任何一个问题，这些问题在您工作、照顾家庭事务，或与他人相处上造成了多大的困难？	毫无困难 0	有点困难 1	非常困难 2	极度困难 3
最近 2 个星期里，您有多少时间受到以下任何问题的困扰？				
	完全不会	几天	一半以上日子	几乎每天
1. 感觉紧张，焦虑或急切	0	1	2	3
2. 不能够停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4. 很难放松下来	0	1	2	3
5. 由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6. 变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7. 感到害怕，似乎将有可怕的事情发生	0	1	2	3
8. 如果存在以上任何一个问题，这些问题在您工作、照顾家庭事务，或与他人相处上造成了多大的困难？	毫无困难 0	有点困难 1	非常困难 2	极度困难 3

体检信息

体检项目	检查值	单位
身高		cm
体重		kg
腰围		cm
臀围		cm
收缩压		mmHg
舒张压		mmHg
空腹血糖		Mmol/l

附件六

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 积分规则说明

一、竞赛积分规则

1.个人积分规则

个人每日健走最高得分为10分。

任务描述	积分	执行时间段
不足6000步	0分	05:00—24:00
6000-7999步	6分	
8000-9999步	7分	
10000步及以上	8分	
朝三或暮四	2分 (在每日完成一万步的前提下,完成任意一项可得分)	*朝三: 05:00—09:00 *暮四: 18:00—24:00

备注:表格中“*”表示常规朝三暮四设置,部分边疆地区将根据所在时区做相应调整。

2.团队积分规则

团队积分=队员积分之和/团队人数

二、竞赛加分规则

（一）示范区加分规则

此项加分规则仅适用“全国赛”中的示范区。

1. 主题健走周

评判办法：大赛组委会拟于9月1日至9月11日期间，组织“主题健走周”活动，各参赛示范区积极响应，组织当地群众参与，并在7日以内提交健走地点、人数、合照等信息至组委会。

加分办法：经组委会评定奖励积分，满分50分。

2. 实地健走

评判办法：在活动期间，各示范区开展实地健走，并在指定时间（7月1日、8月1日、9月23日）提交实地健走活动的时间、地点、人数、合影照片至组委会。

加分办法：每开展一次实地健走活动，经组委会评定奖励积分，单次奖励满分10分，总分50分。

3. 万步领队培养

评判办法：万步领队需符合万步网俱乐部领队统一要求。

加分办法：每产生1名领队，奖励示范区5分，满分50分。

4. 发现健走场地

评判办法：各示范区积极发现和推荐本地适宜健走的绿道、步道、公园等，将健走场地的地址、路线图、照片、特色说明等发布到万步网投稿平台，组委会审核通过后即可加分。

加分办法：每发现1个健走场地，奖励示范区5分，满分

50分。

5. 健康讲座

评判办法：在活动期间，各示范区开展健康讲座，并在指定时间（7月1日、8月1日、9月23日）提交健康教育活动的时
间、地点、人数、合影照片至组委会。

加分办法：每开展一次健康讲座活动，经组委会评定奖励积
分，单次奖励满分5分，总分25分。

6. 启动仪式

评判办法：各示范区在当地举行启动仪式，并提交活动报道
等资料至组委会。

加分办法：经组委会评定奖励积分，满分25分。

7. 自主激励机制设置

评判办法：鼓励各示范区另行创新适合本地的激励手段，促
进参赛团队和个人坚持完成比赛，并将奖励机制正式文件发布至
大赛主题页面。

加分办法：经组委会评定奖励积分，满分20分。

（二）个人加分规则

此项加分规则仅适用于“全国赛”中的参赛个人。

1. 征文大赛

评判办法：在征文大赛中获奖的参赛者都可获得相应加分。

加分办法：一等奖，加30分；二等奖，加20分；三等奖，
加15分；入围奖，加10分。若个人多篇文章获奖，以最高分为

准，不累计得分。

2. 摄影大赛

评判办法：在摄影大赛中获奖的参赛者都可获得相应加分。

加分办法：一等奖，加 30 分；二等奖，加 20 分；三等奖，加 15 分；入围奖，加 10 分。若个人多幅作品获奖，以最高分为准，不累计得分。

3. 活动培训考评

评判办法：在竞赛页面中参与活动培训考评获得相应加分。

加分办法：考评正确率 80%以上，加 10 分；正确率未达 80%，不加分。

4. 健康指标收集

评判办法：参赛者参与前后两次线上健康问卷评估、线下健康指标收集，所在示范区按时提交相关资料至组委会。

加分办法：经组委会评定奖励个人积分，满分 20 分。

附：竞赛加分规则一览表

加分类别	加分项目	加分明细	单项满分	备注
示范区 加分规则	主题健走周	50	50	提供相关材料
	实地健走	10	50	提供相关材料
	万步领队培养	5	50	
	发现健走场地	5	50	
	健康讲座	5	25	提供相关材料
	启动仪式	25	25	
	自主激励机制 设置	20	20	提供相关材料
个人 加分规则	征文大赛	一等奖，加 30 分 二等奖，加 20 分 三等奖，加 15 分 入围奖，加 10 分	30	
	摄影大赛	一等奖，加 30 分 二等奖，加 20 分 三等奖，加 15 分 入围奖，加 10 分	30	
	活动培训考评	正确率 80%以上，加 10 分 正确率未达 80%，不加分	10	
	健康指标收集	仅填写赛前问卷，加 3 分 仅填写赛后问卷，加 3 分 赛前赛后问卷，加 10 分 仅参与赛前体测，加 3 分 仅参与赛后体测，加 3 分 赛前赛后体测，加 10 分	20	提供相关材料

附件七

“万步有约”职业人群健走激励大奖赛

主办城市评选说明

(讨论稿)

本届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛结束后，由竞赛管理委员会根据《主办城市申请表》等材料进行综合考评，选出入围城市，最后在项目总结会上投票选出第二届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛的“主办城市”。

一、产生办法

(一) 参选条件

本届“万步有约”大奖赛综合成绩排名前 20 位的示范区所属城市，皆可自愿申请成为下一届“主办城市”。

(二) 产生方式

1. 填写《主办城市申请表》

符合参与条件的城市填写《主办城市申请表》，并在规定时间内提交至竞赛管理委员会，由竞赛管理委员会根据《主办城市申请表》等材料进行综合考评，选出入围城市。

2. 投票评选

项目总结会上由入围城市代表进行申办演讲，由竞赛管理委

员投票选出。

二、主办城市权利

1. 大赛组委会向主办城市颁发“主办城市奖”，主办城市获得下一届活动组织经费 100 万元人民币；

2. 主办方将在全国范围内宣传“主办城市”。相关活动宣传物料标明主办城市，参赛手册、大赛专题页面介绍主办城市等；

3. 主办城市享有“万步有约”全国项目启动仪式、表彰仪式举办权，主办城市为启动仪式举办地；

4. 主办城市相关领导加入竞赛管理委员会，与国家疾控中心慢病中心、大赛执行机构共同制定竞赛规则。

三、主办城市义务

1. “万步有约”职业人群健走激励大奖赛项目论证会、启动仪式、表彰仪式、项目总结承办义务；

2. 参与“万步有约”竞赛管理委员会日常事务管理；

3. 主办城市应积极推广本地健走活动，倡导健康生活方式、传递健康生活理念，促进当地慢性病防控事业的发展。

四、其它事项

未尽事宜由赛事组织单位另行通知，本说明解释权归大赛组委会所有。

附件：主办城市申请表（待定版）

“万步有约”职业人群健走大奖赛 主办城市申请表

兹有_____示范区，经_____批准和支持，
授权其代表_____市申请成为第二届“万步有约”职业人群健
走大奖赛的主办城市。现填写申请资料如下：

*参评示范区			
*申请城市		*申请单位	
*承办单位			
*申请联系人		*联系方式	
线上综合排名			
*城市申请优势概述			
*政府支持			

*社区宣传情况
*实地健走活动情况
*城市健走步道
竞赛委员会意见

备注：表格中标注“*”，为申办城市必须填写项目。

批准单位盖章

申请单位盖章

联合承办单位盖章

年 月 日

年 月 日

年 月 日

附件八

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 奖励机制

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，将以线上健走比赛成绩为主，结合线下各项活动的开展情况，在全国各示范区之间、各省之间、省内各示范区之间、示范区内各小分队之间、参与比赛的个人之间，设置各个维度的奖项。

奖品总价值 600 万元人民币。

一、奖项设置

（一）“主办城市”

评选办法：通过综合评估各参赛示范区线上活动成绩、线下活动情况，以及示范区所在城市的市级政府支持力度等多个方面，评选出下一届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛的主办城市，主办城市享有专属权利，同时承担相应义务。

奖励办法：主办城市获得下届活动组织经费 100 万元。奖金用于主办城市组织项目论证会、启动仪式、表彰仪式、总结会等。

（二）“全国赛”

1. 金牌健走示范区

评选办法：在“全国赛”中综合成绩排名第一的示范区。

奖励办法：金奖总价值 50 万元，其中现金奖励 10 万元，物资奖励约 40 万元；奖金及物资用于获奖示范区推广健走活动，发展健走事业。

2. 银牌健走示范区

评选办法：在“全国赛”中综合成绩排名第二的示范区。

奖励办法：银奖总价值 30 万元，其中现金奖励 6 万元，物资奖励约 24 万元；奖金及物资用于获奖示范区推广健走活动，发展健走事业。

3. 铜牌健走示范区

评选办法：在“全国赛”中综合成绩排名第三的示范区。

奖励办法：铜奖总价值 20 万元，其中现金奖励 4 万元，物资奖励 16 万元；奖金及物资用于获奖示范区推广健走活动，发展健走事业。

4. 全国优秀健走示范区

评选办法：在“全国赛”中综合成绩排名第 4 至 50 名的示范区。

奖励办法：每个获奖示范区获得价值 2 万元的物资奖励。

5. 万步先锋奖

评选办法：在“全国赛”中综合成绩排名前 3000 的参赛个人。

奖励办法：每人获得价值约 100 元的物资奖励。

6. 优秀领队奖

评选办法：在全国范围内评出 100 名优秀领队。

奖励办法：每人获得价值约 500 元的物资奖励。

7. 月度进步奖

评选办法：活动每月公布一次比赛排名数值，取第 1 个月的排名顺序数值，减去第 2 个月的排名顺序数值，按照数值的大小，奖励进步较大的前 60 名单位；第 3 个月与第 2 个月同理；比赛期间共产生 120 个“月度进步奖”。评选时间：8 月 19 日、9 月 23 日。

奖励办法：获奖单位在当月获得价值 5000 元的物资奖励，并颁发进步荣誉奖章。

8. 月度万步达人奖

评选办法：在活动进行到第一、第二、第三个月时，“全国赛”中成绩满分的个人可参与万步达人抽奖，各示范区使用万步抽奖软件自行抽奖，中奖率 15%。最终共评选出月度万步达人 9000 名。评选时间：7 月 19 日、8 月 19 日、9 月 23 日。

奖励办法：在当月为每人发放价值 50 元的物资奖励。

（三）“省际赛”

1. 省际一等奖

评选办法：在“省际赛”中综合排名第一的省。

奖励办法：获奖省的“组织召集单位”将获得现金奖励 5 万元；奖金用于获奖省市推广健走活动，发展健走事业。

2. 省际二等奖

评选办法：在“省际赛”中综合排名第二、三、四的省市，共3个。

奖励办法：每个获奖省的“组织召集单位”将获得现金奖励3万元；奖金用于获奖省市推广健走活动，发展健走事业。

3. 省际三等奖

评选办法：在省际赛中综合排名第五至第十的省市，共6个。

奖励办法：每个获奖省的“组织召集单位”将获得现金奖励2万元；奖金用于获奖省市推广健走活动，发展健走事业。

（四）“省内赛”

省内优秀示范区奖

评选办法：表彰奖励在各省的“省内赛”中，综合成绩排名前30%的示范区，共约80个。

奖励办法：每个获奖示范区获得价值1万元的物资奖励。

（五）“团队赛”

优秀团队奖

评选办法：表彰奖励在各示范区内的“团队赛”中，综合成绩排名前三的团队。

奖励办法：每个团队获得价值1000元的物资奖励。

二、奖金分配细则

奖项类别	奖项名称	获奖数量	奖励总值 (万元)	备注
主办城市	主办城市	1 个	100	现金奖励
全国赛	金牌健走示范区	1 个	50	现金 10 万元, 物资 40 万元
	银牌健走示范区	1 个	30	现金 6 万元, 物资 24 万元
	铜牌健走示范区	1 个	20	现金 4 万元, 物资 16 万元
	全国优秀奖	47 个	94	物资奖励
	万步先锋奖	3000 人	30	物资奖励, 奖励个人
	月度进步奖	120 个	60	物资奖励
	月度万步达人	3000*3=9000	45	物资奖励, 奖励个人
	优秀领队	100	5	物资奖励, 奖励个人
省际赛	省际一等奖	1	5	现金 5 万元
	省际二等奖	3	9	现金 3 万元
	省际三等奖	6	12	现金 2 万元
省内赛	省内优秀示范区	80	80	物资奖励
团队赛	优秀团队	600	60	物资奖励
合计	600 万元			

附件九

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 作弊与惩处说明

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛，旨在推广健康生活方式、传递健康生活理念、推动中国职业人群慢性病防控的进程，大奖赛坚持“健康第一，比赛第二”的原则，因此竞赛管理委员会对任何作弊行为，将严肃处理。

一、作弊筛查

（一）作弊筛查方式

1. 机械数据排查

（1）异常步速。较长时段步速超过 150 步/分，每小时步数超过 9000 步，则疑似作弊。

例：参赛队员 A 在 7-8 点、8-9 点，平均步速为 158 步/分，小时步数分别为：9480 步、9500 步，则疑似作弊。

（2）机械化重复数据。同一用户在较长时间段，小时步数相似，则疑似作弊。

例：参赛队员 B 在 7-8 点、8-9 点、9-10 点，小时步数分别为 7500 步、7496 步、7500 步，则疑似作弊。

2. 多个计步器数据相似排查

2 个或 2 个以上用户在同一较长时间段，小时步数相似，则疑似作弊。

例：参赛队员 A 在 7-8 点、8-9 点、9-10 点，小时步数分别为 7500 步、5496 步、4500 步；

参赛队员 B 在 7-8 点、8-9 点、9-10 点，小时步数分别为 7496 步、5500 步、4500 步；

参赛队员 C 在 7-8 点、8-9 点、9-10 点，小时步数分别为 7516 步、5510 步、4495 步；则参赛队员 A、B、C 疑似作弊。

3. 可疑数据

凌晨 0-4 点有大量步行数据，视为可疑数据，查证后处理。

例：参赛队员 C 在 0-1 点、1-2 点、2-3 点、3-4 点，小时步数分别为 7500 步、6496 步、6800 步、6000 步，则视为可疑数据。其他种种疑似作弊行为

（二）作弊排查频率

每周一筛查步行数据，周二与相关用户沟通，周三公布作弊名单。

二、作弊惩处

（一）个人惩处

1. 个人一经查实作弊，扣个人积分 10 分；
2. 通报批评，并取消个人获奖资格；
3. 若个人累计作弊 6 次，取消参赛资格，若计步器为借用则回收计步器，作弊者不踢出团队，个人成绩将持续影响团队成

绩。

（二）团队惩处

团队成员作弊累计超过 3 人次，扣团队积分 5 分，累计超过 6 人次，扣团队积分 10 分，以此类推。

例如：1 人作弊 1 天为 1 人次，同 1 人作弊 2 天为 2 人次，n 人作弊 n 天为 $n*n$ 人次。

三、其它事项

未尽事宜由赛事组织单位另行通知，本说明解释权归大赛组委会所有。

附件十

首届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛 活动日程表

阶段	时间	工作内容	备注
前期	3.1—3.31	确定参赛队员 组建参赛团队 竞赛报名	
	4.1—5.10	相关设备准备 发放计步器、活动手册	
启动仪式	4月上旬	全国项目启动会 国家项目培训	地点：北京 参会代表培训
活动开始	4.16—5.11	赛前培训	省级技术指导员培训 各省参赛队员培训
	5.11—6.9	热身赛 赛前体测	
	6.16	首届“万步有约” 职业人群健走激励大奖 赛正式开赛	地点：全国各地示范区

阶段	时间	工作内容	备注
竞赛阶段	6.16-9.23	线上线下活动时间	地点：全国各地示范区
	6.16-9.23	领队评选时间	万步网活动平台
	6.16-9.23	发现健走场地	万步网活动平台
	6.16-7.15	征文比赛	万步网活动平台
	8.15-9.23	摄影大赛	万步网活动平台
	6.16-9.23	健康教育	应邀到各示范区
	9.23	线上活动结束	
	9.30	数据上传截止，活动关闭	
	10.20	公布正式成绩	
收尾阶段	9.1-9.30	赛后体测	地点：全国各地示范区
	11.21	首届“万步有约” 职业人群健走激励大奖 赛项目总结会	地点：江门