

“没有终点”的比赛 “停不下来”的脚步

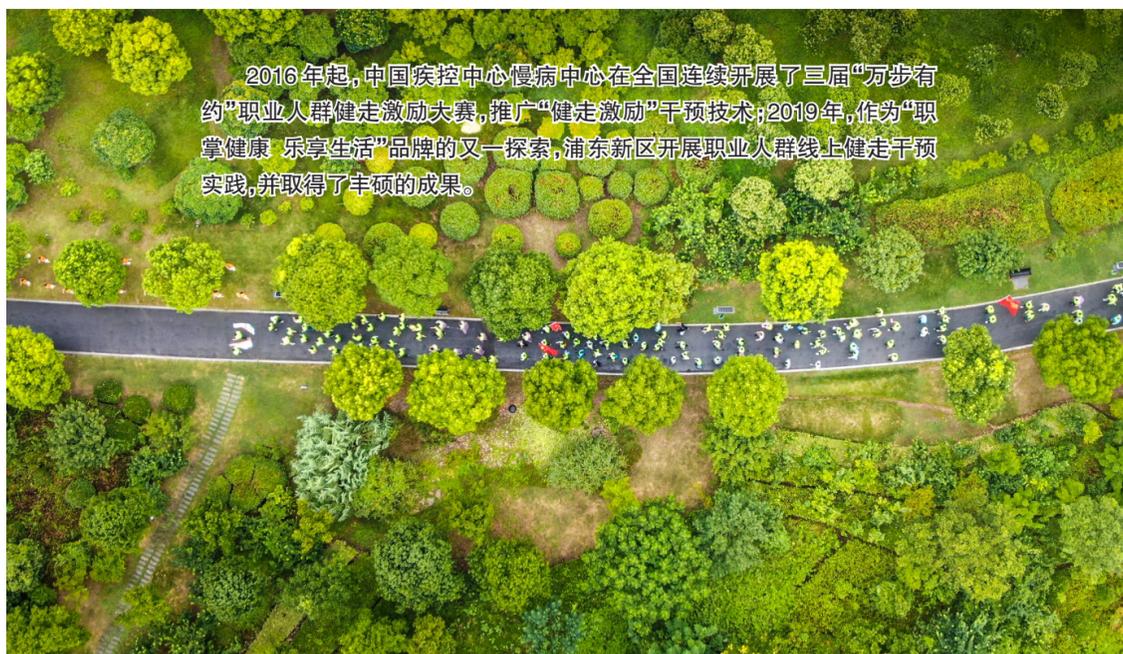
“万步有约”助力职业人群养成健康习惯

一般来说,3个月可以养成一种习惯。前年,浦东新区疾控中心发起了一个为期3个月的“每天万步健走赛”。如今,比赛结束已经15个月了,那些参赛的人还有多少人在“每天万步打卡”呢?4月23日,浦东疾控公布了相关结果,答案是:3000多人参赛,目前还有1000多人在自动打卡。

据了解,此次健步走比赛,有34家单位的3000多人参加,组成了近百支队伍,涵盖了化工、制药、机械制造、水利、酒店、学校、医疗等行业。本项目倡导全员参赛而非精英赛,要求以企业为单位参赛,企业内至少一半人参赛才能组队,营造整个企业积极运动的健康氛围。

“尤其是对不爱运动或运动量不足的人群,可以帮助其养成科学规律的运动习惯。”浦东新区疾控中心相关负责人王静表示,一半以上人参赛的目的就是带动运动量不足的人。王静特别关注的是这部分人群在比赛结束、特别是经历了新冠疫情之后,继续健步走的习惯有没有延续下去?“结果让我很高兴,平台打卡记录显示,至今仍有1000多人每天打卡。”

为充分调动职业人群参与健步走大赛的积极性,增强团队凝聚力,活动要求20-25人一队组队参赛,鼓励团队之间PK,设置团队周赛奖和最终团队大奖。每队设置队长1名,建立团队微信群,由队长每日监督和鼓励队员运动打卡,营造团结、活跃、



2016年起,中国疾控中心慢病中心在全国连续开展了三届“万步有约”职业人群健走激励大赛,推广“健走激励”干预技术;2019年,作为“职掌健康 乐享生活”品牌的又一探索,浦东新区开展职业人群线上健走干预实践,并取得了丰硕的成果。

健步走正成为城市职业人群的一种生活方式。

□新华社 资料图

奋进的气氛,鼓励队员,为争取团队荣誉而运动起来;同时对个人成绩突出者给与表彰,鼓励爱运动的人带动不运动的人,让不运动的人最终动起来。

三林中学工会负责人王道说:“我们组织了3个队参加比赛,其中有个‘老弱病残’占一半的队,开始的时候我们以为这个队最难坚持,谁知道,他们不但夺得了冠军,

现在还把另外两个队‘兼并’了!”

2019年8月报名期,“老弱病残队”大部分人因为正好在成都疗休养,他们第一次“打卡”也是在成都,所以被戏称为“成都

队”。队长张红说:“成绩是以队为单位计算,一个队员不打卡整个队‘垮掉’。”有一个队员偶然忘记了打卡,张红打电话“关机”,立刻打她老公电话,仍然“关机”,最后找到了她家的座机,才把她从睡梦中叫醒起来打卡。

三个月比赛结束后,正当队员们运动习惯养成的关键时期,新冠疫情来袭,全国人民“家里蹲”,一蹲就蹲到了春暖花开。再次可以健步走时,“成都队”的队长还是那么“牛”,与队员们相约南浦大桥下,一路走,一路拍照,最后一路来到前滩。“这让另外两个队‘羡慕嫉妒’,没多久就有人加入了‘成都队’,成了学校里一股运动新势力。”王道说。

2020年9月开学后,三林中学中独特的“天池”成为了健步走的“风景线”。

“天池”始于南宋。据清代《西林杂记》记载:“天池在西林轩院后,池水一泓,广不盈亩,大旱不涸。”《三林乡志残稿(卷六)》将天池定为三林古迹。如今,“天池”处于三林中学内,饭后,“成都队”绕着“天池”健步,吸引了更多师生加入。渐渐地,“成都队”增加了骑行、舞龙等内容,演变成学校的一个特色社团。

本项目成功搭建了浦东新区职业人群线上干预平台,为后续职业人群健康干预提供了便捷的平台和人群基础,同时也对线上平台的存在和可持续发展提出了新要求新挑战。

现状 职业人群健康面临巨大挑战

最新监测数据显示,2017年本市18-59岁高血压患病率已达23.01%,35-59岁糖尿病患病率达16.94%。

身体活动不足是慢性病的高危因素之一,特别是职业人群,往往达不到推荐的日常活动量。据统计,职业人群的身体活动不足率达到21.42%,从不锻炼率高达63.08%,平均静态行为达6.01小时/日,超重和肥胖率分别为31.51%、23.01%。

随着健康中国战略的推进,保护职业人群健康成为健康中国建设的重要内容。2016年至今,中国疾控中心慢病

中心在全国连续开展了三届“万步有约”职业人群健走激励大赛,推广“健走激励”干预技术,已充分验证了科学健走在预防慢性病、改善身体健康方面的明显效果。

浦东新区自2010年开始,积极开展企业健康管理和健康促进干预探索实践。大量实践显示,职业人群由于工作时间和人群特征,常规的健康宣教并不适用。近年来,浦东新区积极利用互联网、手机等新媒介,开展职业人群线上健康干预。2018年,浦东新区总结历年职业人群

健康管理经验和需求,针对部分企业开展为期一个月的短期线上团队万步挑战赛,来自53个企业534人参与活动。活动表明,线上健走团队PK,对工作忙碌但有健康需求的职业人群普遍适用且有效,大大提高了大家的运动热情和积极性。2019年,新区总结国家疾控中心万步有约项目和2018年浦东新区职业人群线上健走大赛成功经验,开展2019年浦东新区职业人群线上健走干预实践,探索职业人群线上健走激励模式,为后续职业人群线上干预的推广提供经验。

行动 开展工作场所健康促进工作

浦东新区品牌活动“职掌健康 乐享生活”发轫于2011年。

在卫生系统和政府相关部门的重视和大力支持下,自2011年开始开展工作场所健康促进工作,目前已陆续与新区各类型企业建立紧密的沟通联系机制,通过健康促进项目实施的系统化流程,依序对企业开展需求评估、健康现状诊断、针对性健康干预和干预效果评估等,

结合企业特点从氛围建设、知识传播、行为干预等方面开展针对性健康干预探索实践,在企业健康管理方面积累了大量的经验。

2019年浦东新区职业人群线上健走干预实践,是“职掌健康 乐享生活”品牌的又一探索。活动由上海市疾控中心牵头,负责整个项目的组织协调、拟定总体方案和经费保障等;邀请复旦大学公共卫

生学院专家,负责整个活动的科学评估;利用第三方线上活动平台,负责线上平台的搭建和线上干预实施;浦东新区疾病预防控制中心,作为整个项目的具体实施方,负责方案制定、活动宣传、企业招募、进展实时监督质控、线下健康促进活动的推进、基线和效果评估等;各参与企业作为项目的具体参与方,负责员工发动、团队组建和激励、企业健康氛围营造等。

创新 探索新颖的可复制推广模式

与以往工作场所运动干预活动不同,本项目依靠互联网+手机线上互动式平台,利用队长引领作用和团队效应,设计形式多样且趣味性的线上激励,建立了系统化科学的评估机制,在职业人群线上健走干预活动的方案设计、实施和科学评价等方面,均积累了大量的经验和教训,为后续探索建立可复制可推广的职业人群线上健走干预模式提供了实践支撑。

根据活动目的和需求,邀请具有职业人群线上活动组织和开展经验的第三方软件公司,开发搭建活动专用平台。项目

考虑微信本身覆盖面广、软件兼容性和开发性更大,依托微信运动可收集授权用户一段时间的运动数据,利用微信公众号开展活动报名、线上运动步数收集分析、线上团队运动成绩排名比较、红包激励和各种问卷调查等线上干预,由第三方软件公司负责线上全部干预活动的实施和实时监督质控。

软件公司配备专业技术人员,根据活动要求,平台设置不同页面和功能,提供个人和团队PK排名、科学健身和防病知识链接、每日心情分享和每日推送步数打卡提

醒消息;与项目组负责人建立实时沟通反馈机制,实时查询和导出平台活动报名、参赛人员运动和打卡情况,供企业和团队负责人督促鼓励;为提倡科学健身,保证运动的有效性,平台设置达标步数范围(10000-30000步之间),步数打卡10积分,达标90积分,未达标或超标只给打卡积分;定期分析参赛人员运动数据,搜索可疑运动步数,或接受团队监督举报,对可能的恶意刷步者,可点对点发布信息提醒或直接给予警告或线上扣分等措施;实时处理线上平台各种突发问题,确保线上活动的顺利开展。



◀在蓝天下畅跑。
▼在夜色美景下打卡。

监测 系统科学给出评估

为科学评估活动线上健走激励的效果,联合复旦大学赛前制定科学系统的监测和评价方案,建立主客观健康指标评估体系。针对参赛人员,通过线上平台收集运动数据,开展赛前、3个月赛后和赛后1年三个时间段的评估,包括线上线下健康问卷调查、线下客观健康指标测量等,利用个人活动参与唯一ID,评估员工个人运动和健康水平的改变,并出具企业整体运

动和健康报告;同时,针对参赛企业,开展赛前、赛后两次健康促进工作情况评估,了解企业健康政策和氛围等改变。

为保证干预效果,排除企业性质、天气等外部因素的影响,设立同期员工线上运动和线下健康评估活动,选择可比的参照企业,除线上干预措施外,同期开展员工运动和线下健康评估,科学评估线上激励的干预效果。

流程 细致规划不断完善

2019年6月-7月:企业招募和员工线上报名期——提供H5活动宣传海报,由自愿参赛的企业报名,按照各企业至少50%的参与率,20-25人一队,线下组队后,完成线上注册、线上运动基线调查、运动数据授权和报名等。

2019年8月:参赛者平台熟悉期——赛前设置1个月平台熟悉和运动习惯了解期,提供平台操作手册,参赛者自行熟悉每日打卡,查看个人和团队排名等。

2019年9月-11月:竞赛期——设置3个月13周的线上PK赛,要求日均步数达标为1万-3万之间,提倡科学健身,根据团队成员每日打卡和达标得分情况排名,设置团队周赛奖、最终团队大奖和个人大奖,获奖队伍成员平台上瓜分金币奖励,每月定期将金币兑换微信红包发放。

2019年12月-2020年9月:习惯维持期——赛后设置9个月习惯维持期,不做步数达标要求,参赛者每日自觉打卡上传步数,了解比赛结束后员工的运动习惯;维持期结束,专业人员携带设备和评估问卷进入企业开展线下期末健康指标测量和健康问卷调查,分析评估赛后9个月的运动和健康影响。



三林中学内独特的“天池”,成为健步走的好去处。