健步走

群众三五一队结伴前行

每个人都洋溢着快乐的笑容

Daily walking
在这阳光明媚的清晨约你
中牟县举行首届“万步有约”职业人群健步走表彰大会

5月9日上午,中牟县举行首届“万步有约”职业人群健步走激励大奖赛表彰大会暨第二届“万步有约”职业人群健步走激励大奖赛启动仪式。

记者 张朝晖
通讯员 李珂君 薛院喜
孙慧贤 文/图

从徒步健身走中享受快乐、享受健康,感受幸福生活

在徒步中释放压力

感受团队运动的团结力量

居民自发开展 健身活动蔚然成风

据中牟县卫生计生委主任王进兴介绍,中牟县自2013年开展国家慢性病综合防控示范区创建工作以来,通过政府主导、广泛宣传,广大居民自发开展健身活动蔚然成风。

据统计,中牟县登记在册的健走队、太极、广场舞、篮球队、自行车队等群众性健身活动团队共计466个。平均每日体力活动达到6000步以上的成年人比例达到79.79%。全县统计在册机关企事业单位454家,其中346家单位积极开展工间操活动,工间操活动单位覆盖率达76.21%。

2016年4月,中牟县积极参加国家首届“万步有约”职业人群健步走激励大赛,县委、县政府高度重视,县卫生计生委员会全力主办,县防疫站积极承办。通过各种渠道,发动职业人群健走爱好者参与报名,最终选定166名队员,组成5个分队参加此次健走大赛。

活动中,中牟县引入“互联网+健康”概念,借助机关、企事业单位等团队的监督激励作用,帮助参赛人员养成日行万步的健康生活习惯,取得了良好的身体指标改善结果,受到群众与相关部门的普遍欢迎。

中牟县取得了 职业人群健步走省级赛第一的好成绩

2016年,中牟县作为200多个示范区之一,在全国首届“万步有约”职业人群健步走激励大奖赛中荣获多项称号,并取得了省级第一的好成绩。

王进兴说,通过参与全国首届职业人群健步走激励大奖赛,中牟县进一步扩大推广了科学有益的健走活动,积极发展健走爱好者,降低慢性病危险,推进慢性病综合防控示范区建设工作,最终将健康的生活方式及理念传递给全县每一位居民。

中牟县人民政府副县长李慧芳在讲话中指出:去年,中牟县积极参加了全国首届“万步有约”职业人群健步走激励大赛,并取得了省级赛第一名的好成绩,充分展示了全县干部职工团结协作,奋勇争先,积极向上的良好精神风貌。

李慧芳要求,要全面展现全县广大干部职工对健康坚持不懈的追求,以及昂扬向上、锐意进取的精神风貌和健康向上、朝气蓬勃的人文气息。要团结协作,奋勇争先,再接再厉,再创佳绩。

李慧芳强调,要激发和带动单位内部职工、辖区居民群众的参与热情,鼓励群众积极参与运动的同时,开展健康知识的科普,加大健康生活方式的宣传力度,增强人民群众的健康意识,提高身体健康素质。力求通过活动,带动参赛选手之外人群参与健走活动,营造倡导运动和健康生活方式的热潮,形成人人重视健康、人人关注健康的良好社会氛围。

■链接

全面健身成国家战略 倡导健康生活

随着生活节奏的加快,以慢性病为代表的健康问题日益突出,且呈现年轻化趋势。慢性病病程长、流行广、费用贵、致残致死率高,其导致的死亡率已经占到我国总死亡的86.6%。身体活动缺乏是慢性病发病的主要原因之一,然而我国居民参与中高强度运动的状况非常不乐观,中国成人经常锻炼比例仅为18.7%,20~49岁劳动力人口锻炼的比例更低。

2014年,国务院印发了《关于加快发展产业促进体育消费的若干意见》,将全面健身上升为国家战略,倡导健康生活。2016年10月,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出,要继续制订实施全民健身计划,普及科学健身知识和健身方法,推动全民健身生活化。

参加活动的各队人员精神抖擞

排着整齐的队列,迈着矫健的步伐

参赛者呼吸着新鲜的空气,欣赏着美景