

43.9% 的宁波人 经常参加体育锻炼

专家号召：保持健康体重，实施主动健康

“让我们共同携手，从自身做起，用实际行动践行健康理念，共建健康宁波，共享美好生活……”

昨天，在宁波市第36个爱国卫生月大型宣传活动中，首届健康浙江(宁波)行动健康达人、宁波大学附属第一医院内分泌科主任、宁波市健康生活方式研究中心办公室主任励丽宣读《宁波居民保持健康体重 实施主动健康倡议书》，号召市民争做健康生活方式的传播者、分享者、践行者，做好自己健康第一责任人，努力践行“减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼”行动准则，主动开展“健康体重”管理，加强科学锻炼，积极参与全民健身，形成“人人参与，共建共享”的新时代爱国卫生运动浓厚氛围。

据了解，此次市爱国卫生月大型宣传活动由市爱卫办、市健康办、市卫生健康委和市体育局联合江北区共同举办，各区和高新区爱卫办、江北区政府、各街道乡镇以及党员干部、市民群众、志愿者共100余人参加现场活动。

市健康办副主任、市爱卫会专职副主任周建霖指出，近年来，市委市政府坚持以人民为中心的发展思想，聚焦群众健康需求，深入推动健康科普和健康管理，不断提高人民群众健康水平。2023年我市居民健康素养水平达40.56%，经常参加体育锻炼人数比例为43.9%。

今年市爱国卫生月的主题为“健康城镇 健康体重”，其目的就是要进一步倡导健康生活方式，以健康体重科普、实践、管理等为重点，提高群众对肥胖危害的认识，动员社会各界参与到肥胖防控工作中来，并不断丰富群众身边的体育健身活动，推进农村、社区、机关、企业、医院、学校、家庭等健康细胞建设，把卫生健康工作深度融入每一个基层网格，把健康内涵延伸到每一个社会“细胞”，助力健康城镇建设。

活动上，市体育科学研究所副所

●新闻多一点

2022年，宁波大学附属第一医院和北京大学公共卫生学院合作开展了儿童肥胖干预实践——《宁波市儿童青少年健康体重管理项目》，由宁波市体育教育指导中心、宁波大学体育与健康学院、宁波市健康生活方式研究中心提供技术支持。学校(School)、医院(Clinic)、家庭(Family)、学生(Student)四方联动(简称“SCIENT”研究)，共同

长章宏华解读了《宁波市国民体质监测报告》。根据该监测报告，2023年宁波市国民体质监测总体合格率94.3%，比2022年宁波市国民体质监测合格率94.1%提升了0.2%，与2020年浙江省第五次国民体质监测合格率93.8%相比高出了0.5%。其中，3-6岁幼儿体质监测合格率为95.3%，20-59岁成年人为93.1%，60-69岁老年人为94.5%。

活动现场，主办方第一批12家宁波市新时代健康科普优秀单位颁发了荣誉证书。获得宁波市第三届健康家庭大奖赛一等奖的鄞州区丁洲/徐闻家庭在现场分享了家庭健康生活方式的理念和实践。

此外，现场还上演了多个健康相关节目：海曙区健身气功协会带来“健身气功八段锦”、江北区中体比酷街舞中心带来动感街舞《Dance will Be Cool》，展现了全民参与、全面融合、多方联动的立体化全域健身格局；宁波市第二医院营养科邢珍时医生的《科学膳食合理营养健康脱口秀》及宁波大学体育学院郭强博士的《科学健身运动博士谈》，分别从“健康体重 平衡膳食”“健康生活 科学运动”两个方面，为大家带来全面且生动的吃动平衡健康科普大餐。

参与到小学生的体重管理活动中，最大化提升管理效果。项目通过自行开发的微信小程序、发放运动监测手环等移动健康技术，经过为期一学年干预，3所干预校学生超重肥胖率从24.7%下降至18.5%，干预校整体超重肥胖率下降明显。

记者 吴正彬
通讯员 李辉 成立衡

我要上全运！ 省内门球巾帼精英 在甬挥杆

4月7日，“我要上全运”浙江省第六届女子门球赛在宁波市全民健身指导中心门球场开幕。来自全省各地的36支女子门球队汇聚甬城，挥杆争先，努力向全运会舞台迈进。

门球是一项寓体、寓智、寓乐的大众体育项目，非常适合在各年龄段人群中开展。目前，门球运动在全国各地得到较好普及，经常参加门球活动的人群中，女同胞是“主力军”。

根据国家体育总局去年9月发布的第十五届全运会群众赛事活动规程总则，门球被列入第十五届全运会群众比赛项目。这是门球首次成为全运会正式比赛项目，让“全生命周期”的门球运动进入了更多人的视野，也给了众多门球爱好者一个充分展示才艺的平台。

第十五届全运会将于2025年在粤港澳举行。届时，门球比赛设混合五人制A组(男61-70岁、女56-70岁)、混合五人制B组(男19-60岁、女19-55岁)、混合五人制C组(12-18岁)、团体(男单、女单、混双)、男双、女双六大比赛项目。

为做好全运会门球项目训练参赛任务，省门球协会今年通过各项省级门球赛事选拔优秀队员，酝酿备战全运会阵容，“我要上全运”浙江省第六届女子门球赛是其中的选拔赛之一。

根据竞赛规程，此次省女子门球赛为五人制比赛，上届比赛前八名队伍为种子队，自动入围参赛，其余队伍由各地市择优报名。36支队伍中，包括两支宁波球队，分别是宁波市门球协会组建的宁波甬江门球队、慈溪市门球协会女队。

“省级赛事一向竞争激烈，在往届比赛中宁波的女子球队曾多次获得佳绩。今年省女子门球赛作为备战全运会的浙江省门球队选拔赛之一，吸引了更多高水平队伍和选手参加，宁波的球队在家门口比赛，要争取发挥最高水平，向全运会靠近。”宁波市门球协会副主席兼秘书长沈保华告诉记者。

“我要上全运”浙江省第六届女子门球赛由浙江省体育总会、浙江省妇女联合会主办，浙江省门球运动协会、宁波市体育总会、宁波市妇女联合会承办，宁波市全民健身指导中心、海曙区离退休教育工作者协会协办，宁波市门球协会为执行单位。比赛持续至4月9日，分两个阶段，第一阶段为小组循环赛，各组优胜队伍进入第二阶段，通过淘汰赛决出前八名。

记者 戴斌 通讯员 沈保华 文/摄



省女子门球赛现场。