

附件 1

# 2024 年吕梁市常态化国民体质监测 工作实施方案

按照国家体育总局《体育总局群体司关于请做好 2024 年常态化国民体质监测工作的函》（体群字〔2024〕13 号）和山西省体育局《关于做好 2024 年山西省常态化国民体质监测工作的通知》（晋体群〔2024〕28 号）文件要求，结合吕梁市实际，为确保此项工作顺利实施，特制定本方案。

## 一、工作目的

常态化国民体质监测工作旨在为相关政策制定提供及时准确数据支撑的同时，将体质检测与科学健身、体卫融合等工作深度融合、参与完善全民健身基层公共服务网络，从而为促进全民健身和全民健康的深度融合提供有力保障。

## 二、组织与实施

### （一）组织机构

成立 2024 年吕梁市常态化国民体质领导小组，组成人员如下：

组 长：马小军 市体育局党组书记、局长

副组长：薛鹏华 市体育局党组成员、副局长

张志强 市体育局党组成员、副局长

成 员：杨颜海 市体育局群体科科长

温保翠 市体育事业发展中心主任  
曹香泉 市体育事业发展中心副主任  
常 乐 市体育事业发展中心科员  
牛泽州 市体育事业发展中心科员  
各县（市、区）教体局分管副局长

（二）吕梁市体育局负责常态化国民体质监测工作的协调领导和组织工作。

（三）市体育事业发展中心负责常态化国民体质监测工作的具体组织实施工作。

1. 制定吕梁市常态化国民体质监测工作方案；
2. 培训本市各县（市、区）国民体质监测工作人员，提高体质监测与科学健身指导服务能力；
3. 指导、监督、检查本市常态化国民体质监测工作；
4. 收集、整理、保存本市常态化国民体质监测工作音像资料，积极宣传常态化国民体质监测工作；
5. 验收、汇总本市常态化国民体质监测工作数据，向省体育局报送监测结果。

### **三、监测对象与抽样**

#### **（一）监测对象**

本次国民体质监测对象为 3—6 周岁和 20—79 周岁的吕梁市居民（不含 7—19 周岁人群），按年龄分为幼儿（3—6 周岁）、成年人（20—59 周岁）和老年人（60—79 周岁）三个年龄段。

监测对象要求身体健康，发育健全，无先天、遗传性疾病（如先天性心脏病、瘫痪、聋哑、痴呆、精神异常、发育迟缓等），以及急、慢性疾病（如心脏病、高血压等），具有生活自理能力、语言表达能力、思维能力和接受能力，具有基本的运动能力，语言表达能力和接受能力正常。

## （二）样品类别与样本量

表 1 各县（市、区）监测任务汇总

市县	样本量	城市幼儿	城市成年	城市老年	农村幼儿	农村成年	农村老年
市本级	1520	200	480	80	200	480	80
离石区	1040	80	360	80	80	360	80
孝义市	1040	80	360	80	80	360	80
汾阳市	720	40	240	80	40	240	80
文水县	720	40	240	80	40	240	80
交城县	720	40	240	80	40	240	80
方山县	720	40	240	80	40	240	80
临县	720	40	240	80	40	240	80
柳林县	720	40	240	80	40	240	80
兴县	720	40	240	80	40	240	80
岚县	720	40	240	80	40	240	80
交口县	720	40	240	80	40	240	80
中阳县	720	40	240	80	40	240	80
石楼县	720	40	240	80	40	240	80

每个抽样站点的幼儿、成年人和老年人总样本量合计不少于720人。

1. 如监测站点周边辐射的幼儿均为城镇（乡村）样本，则只检测城镇（乡村）样本，样本总数保持不变。

2. 如监测站点周边辐射的成年人均为农民（或城镇体力劳动者或城镇非体力）样本，则只检测农民（或城镇体力劳动者或城镇非体力），样本总数保持不变。

3. 如监测站点周边辐射的成年人均为农村老年人或城镇老年人样本），则只检测农村老年人或城镇老年人样本，样本总数保持不变。

4. 城镇幼儿是指本人居住和生活在城镇一年及以上的幼儿；农村幼儿是指本人居住和生活在农村一年及以上的幼儿。

5. 农民是指居住和生活在农村一年及以上、在农村从事农业生产或其他工作的人员；城镇体力劳动者是指居住和生活在城镇一年及以上、在城镇从事体力工作的人员；城镇非体力劳动者是指居住和生活在城镇一年及以上、在城镇从事脑力工作的人员。

6. 城镇老年人是指居住和生活在城镇一年及以上的老年人；农村老年人是指居住和生活在农村一年及以上的老年人。

7. 抽取样本时，应按照实足年龄进行。

### （三）抽样原则

常态化国民体质监测依托各监测站点辐射的周边社区、村镇和居民和单位工作人员为监测对象。目的是可以随时、动态地对测试对象的体质与健康进行跟踪与管理，积极引导站点周边社区、村镇、单位定期开展国民体质测试。

#### (四) 监测指标

表 2 检测指标

	检测指标	幼儿	成年人	老年人
身体形态	身 高	●	●	●
	坐 高	●		
	体 重	●	●	●
	胸 围	●		
	腰 围		●	●
	臀 围		●	●
	体脂率	●	●	●
身体机能	安静脉搏	●	●	●
	血 压		●	●
	肺活量		●	●
	功率车二级负荷试验		●	
	2 分钟原地高抬腿			●
身体素质	握 力	●	●	●
	背 力		●	
	立定跳远	●		
	纵 跳		●	
	俯卧撑/跪卧撑		●	
	1 分钟仰卧起坐		●	
	坐位体前屈	●	●	●
	双脚连续跳	●		
	15 米绕障碍跑	●		
	30 秒坐站			●

	走平衡木	●		
	闭眼单脚站立		●	●
	选择反应时		●	●

### （五）问卷调查

幼儿问卷内容：幼儿家庭结构；家长受教育程度及职业；家庭收入；幼儿身体活动及体育锻炼行为；幼儿睡眠情况等。

成年人、老年人问卷内容：受教育程度及职业；家庭收入；身体活动；体育锻炼行为等。

### （六）科学健身指导

根据监测结果，为受测者开具运动处方，结合健身需求，进行科学健身指导。探索开展站点日常体质检测与科学健身指导服务。

## 四、测试要求

### （一）测试队伍

包括领队 1 名，医务人员 1 名，经过培训的测试人员不少于 20 人。其中女性不少于 3 人。按照测试指标、测试仪器、测试人员三固定的原则进行分工。

必须有医务保障，确保发生意外伤害事故时能够及时进行处理。

### （二）器材标准

使用符合国家第五次国民体质监测标准化器材，根据工作需要，可配置 2—3 台功率车。

## 五、工作经费

（一）国家体育总局拨付少量引导经费，用于数据上传汇总和科学健身指导工作的开展。

（二）省体育局从省级财政或体彩公益金中划拨专款，用于全省常态化国民体质监测的培训、督导和总结表彰工作。

（三）承担工作任务的各县（市、区）应从地方财政或本级体彩公益金中划拨专款，足额用于实施常态化国民体质监测工作。

## 六、工作进度

### （一）准备阶段

1. 2024年9月下旬，吕梁市体育事业发展中心举办2024年吕梁市常态化国民体质监测技术培训班。

2. 2024年9月25日前，各县（市、区）向吕梁市体育事业发展中心报送本县（市、区）常态化国民体质监测工作方案，并完成本县（市、区）工作人员的培训。

### （二）开展阶段

1. 2024年10月25日前，各县（市、区）自行开展本区域常态化国民体质监测工作，并将监测数据统一报送至吕梁市体育事业发展中心，市体育局组织人员到测试现场进行检查督导。

2. 2024年10月30日前，吕梁市体育事业发展中心将监测数据统一报送至省体科所。

## 七、工作要求

各县（市、区）体育局要高度重视常态化国民体质监测工作，与有关部门协调配合，共同组织和开展好常态化国民体质监测工

作。

（一）加强领导，认真制定工作方案，周密组织实施，结合体质测试深入开展科学健身指导。

（二）加强宣传，扩大常态化国民体质监测工作影响，按照要求将常态化国民体质监测站点对外开放，各站点对外开放天数和服务质量将纳入工作开展效果评估。

（三）加强监控，规范操作，确保数据质量，采取切实有效措施，严防意外伤害事故的发生。如发生意外状况，应立即向市体育局报告。

（四）积极筹措经费，为常态化国民体质监测工作提供保障为本市的国民体质监测站点工作创造条件，使其充分发挥作用。

（五）认真总结经验，为抽样测试对象进行体质测定与健身指导服务，探索打通医疗健康数据与体质数据的渠道和体卫融合新模式，为健康中国建设贡献吕梁力量。