区卫生健康委 区科技局 区科协关于印发

蓟州区第四届“健康科普好声音”全民

健康生活方式科普演讲及科普展演

大赛活动方案的通知

区各级各类医疗卫生机构、科研机构、科协组织及其他有关单位：

为贯彻落实党的二十大提出的“倡导健康文明生活方式”要求和《天津市全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）》提出的工作目标，吸引广大健康工作者投身健康科普工作，打造我区慢性病防控宣传品牌项目，根据《市卫生健康委 市科技局 市科协关于印发天津市第四届“健康科普好声音全民健康生活方式科普演讲及科普展演大赛活动方案的通知》（津卫疾控〔2023〕134号）要求，区卫生健康委、区科技局、区科协决定联合举办蓟州区第四届“健康科普好声音”全民健康生活方式科普演讲及科普展演大赛，并制定了《蓟州区第四届“健康科普好声音”全民健康生活方式科普演讲及科普展演大赛活动方案》。现印发给你们，请遵照执行。

### 区卫生健康委 区科技局 区科协

2023年5月8日

（此件主动公开）

蓟州区第四届“健康科普好声音”全民健康

生活方式科普演讲及科普展演大赛

活动方案

为贯彻落实党的二十大提出的“倡导健康文明生活方式”要求和《天津市全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）》提出的工作目标，吸引广大健康工作者投身健康科普工作，选拔出一批兼具较高专业水平与健康科普能力的健康传播人员，做好我区“健康科普好声音”全民健康生活方式科普演讲及科普展演大赛活动，进一步提高全民健康意识，引导居民养成健康生活方式，特制定本方案。

一、活动主题

倡导全民健康理念，助力健康天津建设。

二、参赛范围及数量要求

本区各级各类医疗卫生机构、科研机构、科协组织及其他有关单位中从事健康行业及健康科普工作的相关人员。

三、赛事内容

本届大赛分为健康科普演讲和健康科普展演两大类别，同一参赛人员只可报名参加一类比赛。

（一）健康科普演讲

参赛人员围绕“健康科普好声音”大赛主题素材（附件3）自由选题进行演讲,现场可借助PPT、背景音乐、讲解道具等形式辅助演讲，丰富现场效果。演讲内容具有专业性、科普性、可传播性。演讲时间为5分钟。

（二）健康科普展演

参赛人员围绕“健康科普好声音”大赛主题素材（附件3），通过独自或多人进行情景剧表演、现场演示、现场实验等展演形式，传播健康知识和生活方式，提升健康素养。展演内容应具有专业性、科普性、趣味性。展演过程要符合相应操作规范，保证安全性。展演时间限定为5分钟。

四、活动安排

（一）动员及报名

全区各单位要加大活动宣传力度，广泛动员组织相关人员参加本次活动。经单位组织或个人参与的参赛人员于2023年5月15日（星期一）至5月29日（星期一）期间填写“天津市第四届‘健康科普好声音’大赛报名表”（附件1），并将报名表（WORD版和盖章扫描版）发送至电子邮箱：jzqjkzx01@tj.gov.cn，报名表可在“普及健康生活”微信公众号（公众号二维码见附件2）中回复“大赛报名”，按照步骤下载获得。

经审核符合参赛条件者，工作人员将回复报名成功相关信息。

（二）上传视频

报名成功的参赛人员结合《“健康科普好声音”大赛素材》（附件3）进行选题，进行健康科普演讲或健康科普展演设计构思并自行录制4-5分钟视频，录制视频统一为AVI或MPG格式，横屏，像素尺寸不低于720\*576，并于2023年6月16日（星期五）前上传至报名邮箱。

（三）区级比赛

成立由卫生健康、科学普及等相关领域相关专家组成的区级大赛组委会，组织选手进行健康科普演讲及健康科普展演，按照评分标准（附件4）进行评审打分。推荐2名优秀科普演讲选手及1名优秀科普展演选手或团队参加市级比赛，于2023年7月14日（星期五）前，将参加市级比赛选手信息报至市疾病预防控制中心。区级大赛流程及评分标准详见附件4。

（四）赛事日程

2023年5-6月：组织动员，参赛人员报名并上传参赛视频；

2023年7月：区级比赛。

五、部门职责

区卫生健康委、科技局、科协负责辖区活动的具体组织实施，协调辖区内卫生健康、科学普及等相关领域专家成立区级大赛组委会，动员相关辖区人员参赛，举办区级大赛并授予相应奖项。区卫生健康委要指定专人负责参赛者资格审核、联络工作，负责人及报名邮箱于2023年5月26日（星期五）前发送至市疾病预防控制中心邮箱（shenwenda@tj.gov.cn）。

六、相关事项及要求

（一）参赛人员用于参赛的幻灯片、音视频、设备、仪器、道具等相关辅助工具需自行筹备，并在赛前与工作人员联系确认调试、上下场、摆放及播放等事宜，若因未提前沟通或未参加彩排造成的设备不兼容、操作失误、场地限制等影响现场成绩，责任由参赛人员自行承担。

（二）参赛人员演讲或展演内容不得以任何形式侵犯第三方名誉权、隐私权等任何权利。如报送的演讲或展演内容涉嫌违反法律法规或侵犯第三方合法权益而导致争议、索赔、诉讼等的一切后果，由参赛人员及报送单位自行承担，活动主办、承办方不承但任何相关责任，且有权取消上述参赛人员参赛资格并追究其相关责任。

（三）所有参赛相关作品及活动现场视频，均视为获得参赛人员及报送单位等相关权利人的同意，主办、承办方可无偿用于网络投票、出版、网络平台展示、公益广告宣传等一切合理用途。

（四）本次活动不需缴纳任何报名费用，最终解释权归天津市卫生健康委员会和天津市疾病预防控制中心。市卫生健康委员会和市疾病预防控制中心有权根据具体情况对活动操作规程进行调整，调整内容在第一时间公布。凡报送作品的单位及作者均被视为同意以上各项规定。

七、联系人及联系方式

区卫生健康委齐新妍、区疾病预防控制中心易思明；联系电话：82829003、22892305；电子邮箱：jzqjkzx01@tj.gov.cn。

附件：1.天津市第四届“健康科普好声音”大赛报名表

2.“普及健康生活”微信公众号二维码

3.“健康科普好声音”大赛主题素材

4.区级比赛流程及评分标准

附件1

天津市第四届“健康科普好声音”大赛报名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | （照片） |
| 年龄 |  | 学历 |  |
| 身份证号 |  |
| 工作单位 |  | 职务/职称 |  |
| 政治面貌 |  | 工作年限 |  |
| 手机号 |  | 电子邮箱 |  |
| 单位报名负责人 |  | 负责人联系方式 |  |
| 参赛类别 | □健康科普演讲 □健康科普展演 |
| 参赛题目 |  |
| 团队名称及展演形式（仅健康科普展演填写） |  |
| 团队队员姓名（仅健康科普展演填写） |  |
| 健康科普工作经历 |  |
| 工作单位意见 | （盖章）年 月 日 |

附件2

“普及健康生活”微信公众号二维码



附件3

“健康科普好声音”大赛主题素材

第一章 基本健康行为

一、合理饮食

（一）保证食物多样，每天选择食物品种达到12种以上，每周达到25种。

（二）每天保证足量的谷薯类摄入，粗细搭配。

（三）每天吃新鲜蔬菜300克-500克，最好深色蔬菜占一半。

（四）每天吃新鲜水果200克-350克，少用果汁饮料代替鲜果。

（五）每天坚持饮奶300-500毫升或相当量的奶制品。

（六）常吃适量的鱼、虾等水产品（每天40克-75克）、蛋（40克-50克）、禽肉和畜肉（40克-75克）。

（七）适量吃大豆及坚果类食物，每天摄入相当于25-35克黄豆的豆制品或坚果。

（八）控制烹调用油，每人每天烹调用油摄入量不宜超过25克或30克。

（九）限制盐摄入，健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）摄入量不超过5克。

（十）坚持一日三餐，进餐定时定量，切忌暴饮暴食；早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量。

（十一）足量饮水，每天喝水1500-1700毫升，白开水是最好的饮料，少喝或不喝含糖饮料。

二、适宜运动

（一）日常生活少静多动，减少久坐时间。

（二）每天至少运动30分钟，养成规律运动的习惯。

（三）主动进行关节柔韧性活动和抗阻力锻炼，维持和提高关节功能。

（四）特殊人群参加身体活动应首先征求专业人员的建议。

（五）采取必要的防护措施，避免运动损伤。

三、戒烟限酒

（一）吸烟有害健康。

（二）被动吸烟有害健康。

（三）吸烟者越早戒烟越有益健康。

（四）饮酒应限量，儿童青少年、孕妇、乳母不要饮酒。

四、日常卫生

（一）勤洗手是预防传染病的重要措施。

（二）经常开窗通风，保持室内空气流通，每天不少于3次，每次15分钟。

（三）注意饮食和饮水卫生，不吃不洁或半生食物。

五、心理健康

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，心理健康者能正确认识自己，具有稳定的情绪和良好的人际关系，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。这种状态有益于增强体质，提高机体免疫力。

第二章 慢性病预防控制

一、肥胖

（一）了解肥胖，知晓自己是否肥胖。

（二）采取健康生活方式预防超重肥胖。

（三）超重及肥胖者应通过控制饮食和积极运动控制体重。

（四）超重肥胖者应长期坚持减重计划，速度不宜过快。

二、血脂异常

（一）定期进行健康查体，以便早期发现和检出血脂异常。

（二）高血脂患者应积极控制血脂，减少心脑血管疾病发生。

三、高血压

（一）高血压对健康危害严重，应定期测量血压，早期发现高血压。

（二）对容易发生高血压的人群，应积极控制高血压危险因素。

（三）高血压患者应通过改善生活方式积极控制血压。

（四）高血压患者应坚持家庭自测血压。

（五）高血压患者进行降压治疗应遵医嘱服药，并定期接受社区医生的随访。

四、糖尿病

（一）糖尿病对健康危害严重，糖尿病的高危人群应定期检查血糖，尽早发现糖尿病。

（二）糖尿病高危人群应采取健康生活方式预防糖尿病发生。

（三）糖尿病患者应重视饮食控制和运动治疗。

（四）糖尿病患者应进行自我血糖监测。

（五）糖尿病患者应遵医嘱服药，并定期随访病情。

（六）糖尿病患者应预防糖尿病并发症。

五、心血管疾病

（一）预防和控制各种危险因素，防止心血管疾病的发生。

（二）警惕突发症状，及时处理，立刻就医。

六、脑卒中

（一）预防和控制各种危险因素，防止脑卒中的发生。

（二）及早识别和发现脑卒中，采取正确的应急措施，及时治疗。

七、癌症

（一）癌症是可以预防的，远离癌症，要从改变不健康生活方式做起。

（二）远离烟草可使您远离多种癌症。

（三）健康的饮食可使您远离多种癌症。

（四）预防和治疗有关病毒和细菌等感染，可以减少相关癌症发生。

（五）采取针对性措施预防不同癌症。

（六）癌症是可以治愈的，“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。癌症发现越早，治疗越为有效。

八、特殊人群慢性病预防控制

特殊人群包括孕妇、乳母、老年人、儿童青少年等，应根据这些人群的生理特点制定相应的防控措施，采取有针对性的干预，帮助不同人群更有效地预防控制各种慢性病。

第三章 伤害预防

一、道路交通伤害

系安全带、戴头盔、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。

二、跌倒/坠落

经常参加体育锻炼、保证居家安全、定期到医院检查以预防老年人跌倒。

三、溺水

避免儿童接近危险水域，预防溺水。

四、中毒

（一）安全存放农药，预防儿童中毒。

（二）冬季取暖注意通风，谨防一氧化碳中毒。

五、烧烫伤

热源远离儿童，预防烧烫伤。

六、自救互救

遇到疾病突然发作或受伤、火灾、地震等紧急情况时，伤病员和同伴之间的互相救助。包括止血、包扎、固定、搬运、心肺复苏等。

附件4

区级比赛现场流程及评分标准

一、现场流程

（一）播放参赛选手30秒自我介绍视频；

（二）参赛选手进行现场健康科普演讲；

（三）评审组从内容陈述、语言表达、整体形象三方面进行评分；

（四）参赛选手进行现场健康科普展演；

（五）评审组从展演内容、展演效果、整体形象三方面进行评分；

（六）公布成绩并颁奖。

二、评分标准

（一）健康科普演讲评分标准

演讲内容与本次大赛主题内容无关，不得分；演讲时间少于4分钟，扣10分；超时（5分钟）10秒以内不扣分，超时10秒后扣5分。

1.内容陈述（40分）

科学准确、重点突出；层次清楚、合乎逻辑；通俗易懂、深入浅出。

2.语言表达（35分）

发音标准、吐字清晰；语言生动、语速适中。

3.整体形象（25分）

衣着整齐，精神饱满；举止大方，自然得体。

（二）健康科普展演评分标准

展演内容与本次大赛主题内容无关，不得分；展演时间少于4分钟，扣10分；超时（5分钟）1分钟以内不扣分，超时1分钟后扣5分。

1.展演内容(30分)

科学准确，重点突出;通俗易懂，深入浅出。

2.展演效果(40分)

动作标准，快速准确;形式新颖，生动有趣；富感染力,表演性强。

3.整体形象（30分）

着装合理，精神饱满；举止大方，自然得体。