



健康中国行  
全民慢病防治素养促进行动  
National NCD Prevention And Treatment Literacy Promotion Action



糖尿病教育行动  
Diabetes Education Action

# 跳动旋律 运动达人

## 糖尿病科学健身运动总决赛

# 总结报告

新探健康发展研究中心 宣  
全民慢病防治素养促进行动项目办公室  
诺和诺德 公益支持



健康中国行

全民慢病防治素养促进行动

National NCD Prevention And Treatment Literacy Promotion Action



健康教育和健康促进是卫生计生工作的先导和基础，具有显著的成本效益，对于减少危险因素、预防和控制疾病、提高人民群众健康素质意义重大。为践行党的群众路线，落实深化医改健康促进工作任务，满足群众日益增长的健康需求，在全国形成健康教育和健康促进的规模效应和品牌效应，全面推进健康促进工作科学发展，努力实现健康中国梦，原国家卫生计生委于2013年起在全国范围内开展“健康中国行——全民健康素养促进活动”。每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题做为主题，围绕活动主题开展健康促进和科普宣传活动。

为贯彻落实《健康中国行——全民健康素养促进活动方案（2013-2016年）》和《全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）》，进一步推动心脑血管病、糖尿病、慢性呼吸系统疾病、肿瘤等重点慢性病健康促进和科普工作，探索政府主导、部门合作、全社会参与的慢性病健康促进工作模式，动员社会力量和群众广泛参与，营造有利于慢性病防治的社会环境，切实促进全民慢性病防治素养水平，在原国家卫生计生委疾控局和宣传司的指导下，新探健康发展研究中心于2015年起开展“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”，希望为慢性病的防控带来积极的促进作用，从整体上推进我国的慢性病防控事业发展。



当前，糖尿病已是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一。相关研究数据表明，2014年我国糖尿病医疗费用总量为803.30亿元，消耗了大量医疗卫生资源，社会、家庭经济负担沉重。面对如此严峻现状，加强对糖尿病患者及高危人群的教育，提高糖尿病知识的知晓率，尽早科学地开展综合治疗、规范管理、并发症的监测和及早干预，有利于减少、延缓和控制糖尿病的并发症，使大多数糖尿病患者享受到正常生活，减少未来的医疗费用负担。

新探健康发展研究中心2018年在“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”框架下启动“糖尿病教育专项行动”，以响应“健康中国2030”的号召，配合落实国家卫生计生委2018年健康中国行——科学健身宣传教育活动的开展，进一步提升公众糖尿病防治的素养水平。希望通过与各相关单位的合作，在全国范围有计划、有步骤地开展糖尿病科学健身运动竞赛、创新的社区健康教育、大众媒体健康传播等多种多样的宣传、教育活动，广泛宣传普及科学健身等健康素养知识与技能，动员更多力量自愿参与糖尿病健康教育，提高社区医务人员的糖尿病诊疗和管理能力，提高糖尿病患者（及高危人群）的疾病知识知晓率和自我管理水平，提高社会公众对糖尿病的认知程度，促进全民糖尿病防治素养水平的提升。

（公益支持：诺和诺德）

## 一、活动背景

在原国家卫生计生委宣传司和疾控局的指导下，新探健康发展研究中心（简称“新探”）于2015年发起“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”，开展了一系列慢性疾病的宣传教育工作，取得了良好的效果。2018年，新探又在“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动”框架下启动“糖尿病教育专项行动”。为了响应“健康中国2030”的号召，配合落实国家卫生计生委“2018年健康中国行——科学健身宣传教育活动”的开展，进一步提升人民群众慢病防治的素养水平，行动特面向全国各社区开展了“糖尿病科学健身运动竞赛”，号召社区医生积极组织爱运动的糖尿病患者（亦包含部分健康人群）参与活动，展示适宜糖尿病患者的科学健身运动方法。

## 二、活动宗旨

鼓励和支持更多的糖尿病患者积极参与到科学健身运动的实践中，形成科学健身的良好运动理念，并从中受益。

## 三、组织机构

主办单位：新探健康发展研究中心

联合支持：中华预防医学会；中国疾病预防控制中心；国家卫计委卫生发展研究中心；中国医院协会；中国社区卫生协会；中国健康促进与教育协会；中国农村卫生协会；中国控制吸烟协会；中国县医院联盟等。

承办单位：慢病界

## 四、活动内容

1、时间：2018年6月13日（下午14:30-17:00）

2、地点：无锡太湖华邑酒店四楼华西A厅

3、参与人员及规模：项目组成员、8个决赛队伍成员、相关专家、社区全科医生代表、公益支持单位代表、媒体代表等，约100人。

## 五、活动主题

跳动旋律，运动达7

## 六、出席领导和嘉宾

杨洪伟 新探健康发展研究中心副主任

陶茂萱 原中国健康教育中心副主任

李 然 国家体育总局体育科学研究所科学健身与健康促进研究中心副研究员

胥 江 清华大学微运动推广大使、四川省成都市青羊区疾控中心主任

严雪峰 无锡市社会保险基金管理中心副主任

许 岚 无锡内分泌学会主委、无锡人民医院内分泌科主任  
社区医生代表、公益支持单位代表、患者代表、媒体代表

## 七、活动议程

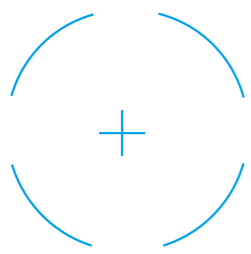
时 间	内 容	主持人
14:30-15:00	签到、资料发放	
15:00-15:05	新探健康发展研究中心副主任杨洪伟开场并致辞	杨洪伟副主任
15:05-15:10	播放活动视频	
15:10-15:15	评委代表、原中国健康教育中心副主任陶茂萱致辞	
15:15-15:20	公益支持方代表致辞	
15:20-15:25	主持人介绍比赛规则和注意事项	
15:25-16:25	8支队伍顺序展示+专家打分+点评（互动）	
16:25-16:40	结果统计（茶歇）	
16:40-17:00	公布比赛结果、颁奖，合影	
17:00	活动结束	

## 八、媒体

现场报道：慢病界、健康时报

转载报道：新华网、中国网、人民网、央广网、中国日报、新浪、网易、中国老年、东方头条、每日视点、中国科学信息网、国人体育





## 决赛现场精彩图集

6月13日下午，“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”之“糖尿病科学健身运动竞赛”决赛现场，从初赛、复赛，一路过关斩将进入决赛的8支队伍在现场分别展示了他们的风采。同时，专家评委进行了现场点评，并从五个维度对他们的表演一一打分，最终确定本次竞赛排名。



☆ 新探健康发展研究中心副主任 杨洪伟



☆ 现场评委、原中国健康教育中心副主任 陶茂萱



☆ 现场评委、清华大学微运动推广大使、四川省成都市青羊区疾控中心主任 胥江



☆ 现场评委、国家体育总局体育科学研究所科学健身与健康促进研究中心副研究员 李然



☆ 现场评委、无锡市社会保险基金管理中心副主任 严雪峰



☆ 现场评委、无锡市内分泌学会主任委员、无锡人民医院内分泌科主任 许岚



☆ 公益支持单位诺和诺德高级市场经理 杨永之



☆ 现场全景





☆丹阳市丹凤社区卫生服务中心



☆杭州市滨江区浦沿街道社区卫生服务中心



☆杭州市滨江区长河街道社区卫生服务中心



☆南京市栖霞区迈皋桥社区卫生服务中心



☆上海市普陀区曹杨街道社区卫生服务中心



☆上海市徐汇区天平街道社区卫生服务中心

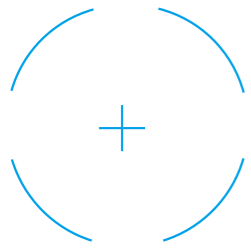


☆无锡市惠山区玉祁社区卫生服务中心



☆沈阳市和平区南市场街道二零二医院社区政务服务站

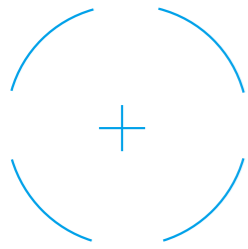




## 颁奖仪式现场

活动颁奖仪式在6月14日第九届中国慢病管理大会主会场现场隆重举行。原中国健康教育中心副主任陶茂萱主持颁奖仪式，国家卫生健康委员会基层司副巡视员刘利群、中国控烟协会常务副会长兼秘书长高玉莲共同为前8名队伍颁发了证书和奖杯。





# 媒体报道一览

健康时报、慢病界2家媒体出席活动并陆续通过网站、微信、视频等多个平台做了深度报道，新华网、中国网、央广网、中国日报、网易等中央级或大型媒体平台，共计20余家各类形式的媒体平台纷纷做了转载报道，形成了广泛的社会影响力。

## 深度报道：



## “糖尿病科学健身运动竞赛”决赛在无锡举行

慢病界 慢病管理网 1周前

6月13日下午，“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”之“糖尿病科学健身运动竞赛”决赛在江苏无锡举行。





# 转载报道:



近日，“健康中国——全民慢病防治素养促进行动·糖尿病教育专项行动”之“糖尿病科学健身运动竞赛”决赛在江苏无锡举行。

从初赛、复赛，一路过关斩将进入决赛的8支队伍在现场分别展示了他们的舞姿。同时，专家评委进行了现场点评，并从五个维度对他们的表演——打分，最终确定本次竞赛排名。

科学合理的运动，不仅可以预防糖尿病，还可以帮助糖尿病患者控制血糖水平，延缓并发症的出现。糖尿病科学健身运动竞赛旨在鼓励和支持糖尿病患者积极参与科学健身运动的实践中，形成科学健身的良好运动理念，并从中受益。此次竞赛活动，从2018年3月开始征集，发动社区医务工作者组织人员报名参与，希望他们展示自我风采，把好的经验分享给更多的人，带领大家一起舞动旋律，健康生活。



决赛现场



# 现场形象



☆糖尿病科学健身运动总决赛主形象



☆颁奖仪式kv



☆签到处背景板



☆张晓龙指引易拉宝



# 糖尿病科学健身运动 总决赛

6.13日 (14:30-17:00)  
四层华西厅A厅



健康宣传大使 著名演员 张晓龙

共同关注  
让我们一起改变糖尿病

新探健康发展研究中心  
全民慢病防治素养促进行动项目办公室  
诺和诺德 公益支持

☆核心信息展板



☆讲台贴



# 跳动旋律 运动达7



健康宣传大使 著名演员 张晓龙

共同关注  
让我们一起改变糖尿病

新探健康发展研究中心 宣  
全民慢病防治素养促进行动项目办公室  
诺和诺德 公益支持



精准教育 助力达标

## 01 未诊断阶段

### 关键信息:

- 我国每9个成人中就有1个糖尿病患者，每2个成人中就有1人处于糖尿病前期
- 餐后2小时血糖值在7.8-11.1mmol/L之间的糖尿病前期人群，如果不干预，20年间将有93%变成糖尿病患者
- 糖尿病高危人群需尽快筛查糖尿病，包括：40岁以上、超重肥胖、经常静坐、高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者等



扫一扫  
助您更好达7

新探健康发展研究中心 全民慢病防治素养促进行动项目办公室 宣  
诺和诺德 公益支持



## 02 新诊断阶段

### 关键信息：

- 全世界每6秒就有1人死于糖尿病
- 中国成人糖尿病患者将减寿约9年
- 活动量减少、肥胖、饮食结构变化等是糖尿病发病的主要环境因素
- 糖尿病无法根治，但能通过良好的自我管理和健康支持长期健康地生活



扫一扫  
助您更好达7



## 03 早期治疗阶段

### 关键信息：

- 理想的个体化血糖控制是既要控制好血糖，又要尽量避免低血糖
- 接受规范化的糖尿病自我管理教育，除血糖达标外，还要兼顾血压、血脂、体重等综合达标
- 建议定期筛查糖尿病并发症，例如：每年筛查眼底可使糖尿病视网膜病变导致的失明风险降低94.4%



扫一扫  
助您更好达7





# 04

## 胰岛素起始阶段

### 关键信息:

- 胰岛功能以每年5%速度衰退,补充外源胰岛素是必然之举,中国2型糖尿病患者中几乎每2人中就有1人使用胰岛素治疗
- 当生活方式干预+口服1种降糖药治疗糖化血红蛋白仍 $\geq 7\%$ 时,可以开始第二种降糖药的联合治疗,包括起始胰岛素,以帮助患者更好达标
- 胰岛素注射装置越来越人性化,在学会正确的胰岛素注射方法后,会意识到注射痛实际远小于测血糖时的疼痛
- 我国有并发症的2型糖尿病患者年直接医疗费用是无并发症患者的3.7倍;若同时伴有大、小血管并发症,费用是无并发症患者的10倍



扫一扫  
助您更好达7



# 05

## 胰岛素治疗阶段

### 关键信息:

- 胰岛素类似物在减少低血糖发生风险方面优于人胰岛素
- 我国80%以上的新诊断2型糖尿病患者存在餐后高血糖,控制餐后高血糖对糖化血红蛋白的达标至关重要
- 血糖监测是调整血糖达标的重要措施,也是减少低血糖风险的重要手段



扫一扫  
助您更好达7



# 06

## 并发症发展阶段

### 关键信息：

- 糖化血红蛋白每降低1%，中风、心梗、糖尿病相关死亡、微血管并发症和截肢风险分别下降12%、14%、21%、37%和43%
- 家庭成员的参与是糖尿病关怀中不可或缺的一部分，但76.9%的患者家庭成员却从未参加过糖尿病相关教育项目



扫一扫  
助您更好达7



糖尿病教育行动  
Diabetes Education Action