

ICS 号

中国标准文献分类号

团

体

标

准

T/CPMA×××-××××

# 身体活动系列标准

## 第7部分：社区人群身体活动干预规范

Physical activity series standard

Part 7: Standards of community-based population physical activity intervention

(送审稿)

(本草案完成时间：)



陈永军

××××-×-×发布

××××-×-×实施

中华预防医学会 发布

## 目 次

前 言 .....	II
引 言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 总体原则 .....	2
5 干预目标与基本要求 .....	2
6 干预流程与内容 .....	2
7 评估 .....	4
附 录（资料性） 参考文献 .....	5

## 前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件是 T/CPMA 015—2020《身体活动系列标准》的第7部分，T/CPMA 015 待发布以下部分：

- 第1部分：人群身体活动与健康术语；
- 第2部分：身体活动个体化指导总则；
- 第4部分：身体活动评价方法：6-17岁儿童；
- 第5部分：身体活动评价方法：18-64岁成人。

本文件由中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心提出。

本文件由中华预防医学会归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国疾病预防控制中心、国家体育总局体育科学研究所、北京大学公共卫生学院、北京电力医院、北京市疾病预防控制中心、江苏省疾病预防控制中心、重庆市疾病预防控制中心、湖北省疾病预防控制中心、安徽省疾病预防控制中心、深圳市慢性病防治中心、宁波市疾病预防控制中心、上海君石生命科学研究院、北京市朝阳区疾病预防控制中心。

本文件主要起草人：陈晓荣、赵文华、李可基、王卓群、王欢、石文惠、王玉英、刘爱玲、闫焱、董忠、周金意、丁贤彬、祝淑珍、王华东、丁彩翠、徐健、李辉、杨鹏、韩晓燕。

## 引 言

充足的身体活动是健康的重要保障，有效开展基于社区的人群身体活动干预日渐得到重视。有必要基于社区及人群的身体活动相关特征，以促进社区人群身体活动为目标，规范、有序开展相关工作。本标准在相关标准、文献检索的基础上，提出开展社区人群身体活动干预的主要环节、重点内容和关键技术等的总体原则，可为相关工作开展提供技术参考。本标准是身体活动系列标准的第 7 部分，与其他部分一起构成全人群身体活动干预的技术参考体系。

## 身体活动系列标准

### 第7部分：社区人群身体活动干预规范

#### 1 范围

本文件规定了社区人群身体活动干预的总体原则、干预目标、基本要求、主要流程和内容，适用于各类社区的人群身体活动干预，可供社区管理部门、基层医疗卫生机构、社会团体等开展社区人群身体活动干预参考使用。

#### 2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 15624 服务标准化工作指南

GB/T 20647 社区服务指南

GB/T 34290 公共体育设施 室外健身设施的配置与管理

GB/T 34284 公共体育设施 室外健身设施应用场所安全要求

GB/T 34289 健身器材和健身场所安全标志和标签

GB/T 10001.4 公共信息图形符号

#### 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

##### 3.1

**社区 community**

指有相互联系和某些共同特征的人群所在的固定区域，并有确切的地理边界，用于居住、工作或学习等。

##### 3.2

**社区身体活动诊断 community diagnosis on physical activity**

运用社会学、流行病学和管理学的研究方法和技术，收集社区人群身体活动特征，以及相关的健康状况、需求，以及社区资源、卫生、体育服务提供与利用情况等方面资料，发现和分析社区人群身体活动的主要特征、关键问题及人群分布，并确定优先解决的主要问题的过程。

##### 3.3

**社区人群身体活动充足率 prevalence of sufficient physical activity among community**

**population**

指在社区进行身体活动干预的目标人群中达到身体活动推荐目标者所占的百分比,其计算公式为:

$$\text{社区目标人群身体活动充足率}(\%) = \frac{\text{目标人群中达到身体活动推荐量的人数}}{\text{社区身体活动干预的目标人群总数}} \times 100\%$$

**3.4****社区人群身体活动干预 community-based population physical activity intervention**

以促进社区人群身体活动为目的,在社区范围内,规范、有序开展适合人群特征和社区实际的制度建设、环境改善、资源配备、健康教育、身体活动指导及评估等一系列综合措施及其实施过程。

**4 总体原则****4.1****目标明确**

以促进提高社区人群身体活动充足率为核心目标,在专业技术、相关资源等多方协同参与下,规范开展社区人群身体活动诊断、身体活动知、信、行等方面的健康教育、指导和服务。

**4.2****符合实际**

社区人群身体活动干预需符合社区现况,包括人群身体活动知识、技能水平和健康需求,以及社区身体活动促进工作计划、室内外体育场所设施、志愿者队伍、专业服务机构等情况。

**4.3****重点突出**

社区人群身体活动干预应面向全员,同时根据人群身体活动特征、健康需求及相关资源等,区分不同人群和重点,结合实际、规范进行身体活动干预和指导。

**4.4****技术规范**

社区人群身体活动干预的信息采集、干预服务、数据分析等各项工作,及其相关调查问卷、穿戴设备、体育设施等需符合相关国家标准、技术要求。志愿者具备规范的身体活动服务技能。

**5 干预目标与基本要求****5.1****干预目标**



提高社区人群的身体活动充足率。

## 5.2

### 基本要求

5.2.1 社区具备人群身体活动健康教育、行为指导和居民进行身体活动的场所，如室内外空间、网络信息平台等。

5.2.2 社区具有社会力量支持，或社会体育指导员、健康生活方式指导员等志愿者为主的队伍，为社区人群身体活动干预提供帮助和服务，具有一定的相关专业技能。

## 6. 干预流程与内容

在相关专业技术支持下，以社区身体活动诊断结果为基础，制订干预方案，规范、有序开展社区人群身体活动干预。

### 6.1

#### 社区身体活动诊断

宜由专业公共卫生机构具体开展。社区身体活动诊断的主要内容可包括：

- 社区基本特征：通过资料查阅、访谈等方法，明确社区人群的年龄、性别、职业等主要构成，人群的主要健康问题和需求，以及社区身体活动干预相关工作机制。
- 人群身体活动特征：通过资料查阅、访谈等方法，或采用适宜的身体活动评价技术和标准术语（参见《身体活动系列标准》其他部分），明确人群的身体活动习惯、技能和水平，以及不同人群提高身体活动水平及技能的意愿或需求。
- 健康指导与转诊服务：通过资料查阅、访谈等方法，明确社区人群接受身体活动相关健康教育、技能指导、转诊服务或参与主题活动的数量、范围、内容等。
- 场所和设施利用：通过资料查阅、实地考察、访谈等方法，明确社区人群对于室内外场所（如公园、健康步道、球场等）、设施（如健身器材）的知晓程度、使用数量、技能水平等情况。
- 社会力量及志愿者服务：通过资料查阅、访谈等方法，明确社区人群所接受相关社会支持力量或志愿者身体活动服务的数量、形式、内容等。
- 社区身体活动干预重点：在以上内容的基础上，明确重点干预人群、符合社区实际的优先策略和建议。

### 6.2

#### 社区人群身体活动干预

##### 6.2.1 制定干预方案

在社区身体活动诊断的基础上制定。干预方案宜具有以下特点：

- 符合社区实际条件和社区人群身体活动需求。
- 明确重点人群，体现针对不同人群的干预计划。
- 有利于促进身体活动知识、技能水平提升和活动量增加。
- 具有科学性、可行性、安全性和可持续性。

##### 6.2.2 干预内容

围绕社区人群身体活动干预目标，干预内容宜包括：

- 确定重点人群。按照相关标准（参见《身体活动系列标准》其他部分）或专业技术规范，按照年龄、性别、身体活动习惯、能力和风险等因素进行社区人群分类，确定不同人群的身体活动目标。结合实际，确定社区身体活动干预重点人群。
- 制订身体活动干预计划。结合社区实际和不同人群特点，制订相应的身体活动计划，包括提高知识、技能水平和活动量的途径、方法和工具使用技能等。
- 开展健康教育和运动指导。多种途径提高社区身体活动健康教育和运动指导活动的不同人群覆盖范围、参与人次、以及知识、技能、工具等的掌握程度等。
- 举办主题活动。多种途径提高社区举办的全民健身日、全民健康生活方式日等身体活动相关主题活动的不同人群覆盖范围、参与人次和内容等。
- 提高活动场所和设施的有效利用。多种途径提高人群对于社区室内外活动场所和设施的知晓情况、技能掌握水平、安全使用的人次数及不同人群覆盖范围。
- 开展身体活动专业机构转诊。对于上述人群分类中的特定人群，宜结合社区实际，协调专业机构开展运动风险评估和运动康复转诊服务。

## 7 评估

宜由专业公共卫生机构具体开展。评估内容主要包括：

- 社区人群身体活动充足率：包括社区总体人群、重点人群，以及区分年龄、性别、健康状况等不同人群的身体活动率。计算公式参见团标的 3.3。
- 社区人群身体活动知识、技能提升情况：包括身体活动有益健康的知识水平、身体活动技能掌握程度或改善情况等。
- 社区身体活动相关资源利用情况：包括人群对于社区身体活动相关健康教育、运动指导、主题活动、活动场所与设施、社会力量与志愿者服务、专业机构转诊等资源的参与、利用、满意程度等。



附录  
(资料性)  
参考文献

1. GB/T 1.1-2020 标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则
2. ISO/IEC Guide76-2020 Development of service standards-Recommendations for addressing consumer issues
3. GB/T 15624-2011 服务标准化工作指南
4. GB/T 20647.1-2006 社区服务指南 第1部分：总则
5. GB/T 20647.3-2006 社区服务指南 第3部分：文化、教育、体育服务
6. GB/T 20647.4-2006 社区服务指南 第4部分：卫生服务
7. GB/T 34290-2017 公共体育设施 室外健身设施的配置与管理
8. GB/T 34284-2017 公共体育设施 室外健身设施应用场所安全要求
9. GB/T 34289-2017 健身器材和健身场所安全标志和标签
10. GB/T 10001.4-2021 公共信息图形符号 第4部分：运动健身符号
11. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
12. 中国人群身体活动指南编写委员会. 中国人群身体活动指南2021.北京:人民卫生出版社.  
World Health Organization.(2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>. License: CC BY-NC-SA3.0 IGO
13. 民政部 国家卫生健康委 国家中医药局 国家疾控局. 民政部 国家卫生健康委 国家中医药局 国家疾控局关于加强村（居）民委员会公共卫生委员会建设的指导意见【民发（2021）112】  
<http://xxgk.mca.gov.cn:8011/gdnps/pc/>

# 中华预防医学会

## 《社区人群身体活动干预规范》团体标准

### 编制说明



#### 一、工作简况

(一) 任务来源。根据《中华预防医学会关于开展 2020 年度学会团体标准立项征集工作的通知》(预会发〔2020〕\*\*号)要求,中国疾控中心营养与健康所赵文华教授牵头申报了“身体活动与健康标准体系”,并于 2020 年 8 月经《中华预防医学会关于 2020 年度团体标准第二次拟立项项目的公示》正式获准立项。同时,经专家会审,上述“身体活动与健康标准体系”之一的“社区人群身体活动干预规范”团标(以下简称“团标”)由中国疾控中心慢病中心陈晓荣牵头负责。

(二) 协作单位。2020年8月,团标申报前,按照《中华预防医学会团体标准管理办法》等有关规定,中国疾控中心慢病中心作为团标牵头单位,组织中国疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、国家体育总局体育科学研究所、北京大学公共卫生学院、北京电力医院、北京市疾病预防控制中心、江苏省疾病预防控制中心、重庆市疾病预防控制中心、湖北省疾病预防控制中心、安徽省疾病预防控制中心、深圳市慢性病防治中心、宁波市疾病预防控制中心、上海君石生命科学研究院、北京市朝阳区疾病预防控制中心等协助单位成立团标起草小组。

#### (三) 主要工作过程。

由于文化传统的多重因素,我国居民普遍缺乏身体活动,而由于社会发展和便利程度的提高,一方面传统的职业、家务、交通等身体活动趋于下降,而锻炼率持续较低,而运动缺乏的相关慢性病流行趋势上升与人们对于生活质量需求的上升之间的矛盾不断加剧,使得有效提高身体活动水平进而促进整体健康日益得到个体和社会的广泛关注。过去的数十年里,我国先后发布了《中华人民共和国体育法》、《全民健身条例》、《全民健身计划纲要(1995—2010年)》、《全民健身计划》等一系列法规和纲要。同时,基于我国居民的文化传统和身体活动水平,我国在2010年、2021年先后发布了《中国成人身体活动指南



（试行）》和《中国人群身体活动指南（2021年）》。上述法规和措施进一步促进了我国居民对于身体活动促进健康的重视。

随着2019年6月24日以来，《国务院关于实施健康中国行动的意见》、《国务院办公厅关于印发健康中国行动组织实施和考核方案的通知》等“健康中国”重大策略先后发布，亟需切实可行的规范技术和指导，以有效推进全民健身行动等15项健康中国行动的践行。

“社区人群的身体活动干预不仅是基本公共卫生服务健康管理的核心内容之一，也是基层政府践行健康中国行动的重要工作内容。尽管我国在社区服务的相关已先后发布了相关的规范和标准，但在如何基于社区层面开展人群身体活动干预方面尚缺乏相关的指导性规范。因此，为进一步做好基于社区的身体活动干预工作，起草组开展了如下工作。

1、开展资料收集。起草小组成立后，各成员分工协作，系统回顾和收集相关国内外资料，为起草工作做好充分准备。

2、形成团标初稿。通过对相关法律法规进行梳理，以及查阅学习国内外相关标准，与2020年10月16日初步形成了团标初稿。

3、召开起草小组会议。经过认真准备，依据相关单位需求，起草小组于申报团标前已召开多次小组起草研讨会，并于2021年11月14日、2022年3月4日先后召开2次正式起草工作研讨会，就团标起草背景、编制要求，以及编制内容与工作安排、团标初稿进行研讨。并形成了团标“起草过程稿”。

4、形成团标上报“征求意见稿”。在起草组讨论、专家研讨等会议基础上，起草组在2022年3月25日至4月6日之间以邮件的形式，就“起草过程稿”征求了10位专家意见，对所有专家提出的意见进行汇总，完成了“征求意见汇总表单”，起草组进一步修改，形成团标上报“征求意见稿”。

5、召开团标预审会议。根据学会要求，起草组于2022年5月5日组织召开团标预审会议，会议邀请7位领域内专家对征求意见稿进行预审，并通过预审形成预审意见。起草组按照专家预审意见，再次完善后形成上报的“公开征求意见稿”。

6、公开征求意见稿。根据学会标准化委员会秘书处安排，起草组于 年 月 日上报征求意见稿。 月 日学会正式对外发布征求意见稿，公开征求意见。截止 年 月 日，结束征

求意见，起草组按照收到意见，完善后形成送审报批稿。

#### （四）起草组成员及其所做的主要工作。

起草组成员主要来自中国疾控中心慢病中心作为团标牵头单位，组织中国疾控中心营养与健康所、中国疾控中心、国家体育总局、北京大学等单位。中国疾控中心慢病中心陈晓荣研究员作为团标起草负责人，搭建团标起草框架与内容，组织协调各成员分工协助、主持召开会议研讨与论证，整理专家意见并组织成员修改完善。中国疾控中心营养与健康所赵文华研究员、北京大学公共卫生学院李可基教授负责全面指导和技术审核。营养与健康所赵文华研究员负责文稿全面审核。

## 二、标准编制原则和确定标准主要内容

### （一）编制原则。

1、权威性。起草小组由中国疾控中心慢病中心牵头，联合了中国疾控中心、中国疾控中心营养与健康所、国家体育总局、北京大学，以及部分省、市、区级疾控中心等单位。中国疾控中心、国家体育总局、北京大学是大众健康、全民健身的国家级身体活动相关科学研究、技术指导机构，同时也是国家卫生健康委指定的《中国人群身体活动指南（2021）》编写核心工作组。北京电力医院、北京市疾控中心、江苏省疾控中心、重庆市疾控中心、湖北省疾控中心、宁波市疾控中心、深圳市慢病防治院、北京市朝阳区疾控中心在社区人群的健康管理、慢病防控工作积累了丰富的实践经验。参加团标起草的团队和专家，代表了我国在社区身体活动干预领域的最高水平，是强强联合，优势互补。

2、民主性。起草过程中，起草小组广泛征求疾控、体育、科研、应用等涉及社区健康管理、健康生活方式促进的各领域单位与专家意见，为起草工作做好准备，并及时对团标过程稿修改完善。

3、实用性。团标起草坚持从实际出发，以及要迫切解决的问题入手，坚持重点突出，了解相关领域需求，多方征求意见，为现实工作中促进提高社区人群身体活动充足率提供重要技术支持与依据。

4、科学性。起草小组广泛收集了国内外相关资料，多方征求意见，确保团标内容的科学性、严谨性。



5、时效性。依据2019年7月9日国家卫生健康委发布的《健康中国行动（2019-2030年）》要求，团标主要解决基于社区开展身体活动干预的规范化评估、实施的流程和技术要求，推进基于社区的人群身体活动干预相关人群分类管理、健康教育、运动指导、专业机构转诊，以及室内外活动场所与设施利用等具体实践的系统化、规范化、可及化和可持续化，打造社区活跃人群，促进社区人群身体活动，逐步提高社区人群身体活动充足率，以及健康中国行动相关目标实现。作为《中国人群身体活动指南（2021）》编写核心工作组，团标的起草与编制已有前期工作基础，并在编制期间持续对外提供人群身体活动干预的技术支撑，该团标于2020年8月获得立项，到编制完成通过预审历时已近2年，下一步的如期发布将为更大范围相关工作提供更加系统、有力的技术指导。

## （二）主要内容。

1、基本框架。团标包括了前言、引言、范围、规范性引用文件、术语和定义、总体原则、干预目标与基本要求、干预流程与内容、过程与效果评估等主要部分。

2、主要内容。在团标的正文中，在大的基本要求下，团标包含了三部分内容，即社区身体活动诊断、社区人群身体活动干预、社区人群身体活动干预的评估。三部分主体内容均以条目的形式，说明关键工作机制、主要框架和原则性说明，按照工作流程呈现出来，方便使用单位参考。社区身体活动诊断简要表达了社区身体活动评估要点。社区人群身体活动干预，分为干预方案制订与实施的要点及目标。社区人群身体活动干预的评估，分为过程评估与效果评估。

## 三、主要试验（或验证）的分析、综述报告，技术经济论证，预期的经济效果

随着《基本医疗卫生和健康促进法》的发布和施行，在推进“健康入万策”，践行“健康中国行动”的工作中，团标是落实“以基层为重点”的卫生方针，在社区开展身体活动促进工作的重要技术指南，是提升身体活动促进领域的基层管理能力、服务能力、队伍建设的重要途径，是推进体医融合的分级诊疗机制完善、实现多资源共享、促进资源合理利用、社区人群健康管理有效实践的价值最大化的重要手段。

编制过程中，起草组利用中国疾控中心、北京大学、国家体育总局和省、市、区等单位条件，在现有各单位工作基础上，与具体起草组人员不断沟通磨合，听取意见，以期更



好的满足实际所需。本团标将为被指定为基层政府、社区管理者、基层医疗卫生机构、社会团体等开展社区身体活动干预提供相应的技术与规范参考，也可对相关监管部门提供其社区身体活动干预实践能力的依据，对进一步推进社区身体活动干预的体系完善提供支撑，未来将会产生良好的经济效果。

#### 四、标准涉及的相关知识产权说明

本团标起草过程中，关注有关知识产权问题，注意有关引用和参考的知识产权保护。标准中所涉及的术语定义引自国际以及国家的相关重要法律、法规与标准。

#### 五、采用国际标准的程度与水平的简要说明

本团标起草中，广泛查阅并参考了内外有关标准与技术指南。国际标准化组织消费者政策委员会2008年发布了《服务标准化工作指南》(ISO/IEC Guide76)，我国2003年发布了《服务标准化工作指南》(GB/T15624.1)，以上均先后获得更新和实施。在此基础上，为应对我国社会经济快速发展、不断提高的社区建设和服务水平需求，我国于2006年发布了《社区服务指南》(GB/T 20647)国家标准，同时就社区身体活动相关服务，发布了《公共体育设施 室外健身设施的配置与管理》(GB/T 34290)、《公共体育设施 室外健身设施应用场所安全要求》(GB/T 34284)、《健身器材和健身场所安全标志和标签》(GB/T 34289)、《公共信息图形符号》(GB/T 10001.4)等一系列国家标准。上述国际、国内标准为不断完善和提高社区身体活动服务水平奠定了一定的基础，并在领域内被广泛应用。本团标起草过程中积极借鉴了相关标准的有关内容，补充完善团标结构与内容，使之与既有的相关工作对接。

#### 六、重大意见分歧的处理经过和依据

在团标起草过程中，起草组高度重视各单位和专家提出的有关意见。针对意见分歧，起草组秉持开放原则，充分听取各方代表意见，咨询不同专家意见，寻找各方共同接受内容，并逐渐达成共识，形成征求意见稿等重要阶段性材料。

围绕各环节工作内容的表达详细度方面，专家争议较多，鉴于社区身体活动干预所涉及的基层管理、专业领域较多，流行病学评估、环境改善、健身指导、健康教育等诸多方面的既有标准或指南已较全面，最终达成共识，本团标以原则性指导为目的，简明梳理工

作流程、干预目标和技术要点，供参考使用。同时，随着工作发展需要，起草组将会不断调整、完善要点，以适应并为实际工作提供技术支撑。

#### 七、其他应予说明的事项

无。

#### 八、参考文献

1. GB/T 1.1-2020 标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则
2. ISO/IEC Guide76-2020 Development of service standards-Recommendations for addressing consumer issues
3. GB/T 15624-2011 服务标准化工作指南
4. GB/T 20647.1-2006 社区服务指南 第1部分：总则
5. GB/T 20647.3-2006 社区服务指南 第3部分：文化、教育、体育服务
6. GB/T 20647.4-2006 社区服务指南 第4部分：卫生服务
7. GB/T 34290-2017 公共体育设施 室外健身设施的配置与管理
8. GB/T 34284-2017 公共体育设施 室外健身设施应用场所安全要求
9. GB/T 34289-2017 健身器材和健身场所安全标志和标签
10. GB/T 10001.4-2021 公共信息图形符号 第4部分：运动健身符号
11. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
12. World Health Organization.(2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>. License: CC BY-NC-SA3.0 IGO
13. 民政部 国家卫生健康委 国家中医药局 国家疾控局. 民政部 国家卫生健康委 国家中医药局 国家疾控局关于加强村（居）民委员会公共卫生委员会建设的指导意见【民发（2021）112】 <http://xxgk.mca.gov.cn:8011/gdnps/pc/>

标准起草组

2022年4月29日