



2025年全民健步走活动收官

全市324位市民获奖,10月20日起可领取奖品

■ 活动共吸引近800位市民参与,年龄跨度从11岁至81岁,覆盖多个年龄段

■ 活动呈现出宣传渠道多元、活动影响力提升、家庭组团参与成为新趋势等特点

■ 未来将继续优化活动方案,丰富活动内容,吸引更多市民参与到健康运动中来

本报讯(克拉玛依融媒记者张冰 通讯员朱伟敏)经过为期一个月的持续推进,2025年全民健步走活动现已正式收官。据统计,本次活动共有324位市民获奖。请获奖者于规定时间内,凭手机号码前往指定地点核对身份并领取奖品。

本次活动由市疾病预防控制中心(卫生监督所)(以下简称“市疾控中心”)与《克拉玛依日报·健康周刊》联合主办。

9月1日是第19个“全民健康生活方式日”,也是全民健康生活方式宣传月的启动之日。今年的活动主题是“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。举办全民健步走活动,旨在通过健步走这一简便易行的运动方式,推动健康理念深入千家万户,引导市民以家庭为单位培养健康生活习惯,共同构筑全民健康防线。

健步走活动于9月1日至30日面向全市居民开展。参与者每日微信步数达到8000步以上,并通过小程序打卡,即可参与抽奖。奖项依据累计打卡天数设置,打卡满30天、20天和10天的市民,可分别参与一等奖、二等奖和三等奖的抽取。

活动期间,参与者不仅通过打卡页面记录每日的运动成果,还积极撰写运动感言、上传运动图片,分享健康心得与快乐瞬间。

本次活动共吸引近800位市民参与,年龄跨度从11岁至81岁,覆盖多个年龄段。其中,共有128位市民坚持打卡满30天,实现了“全勤”目标。

71岁的普林祥与39岁的儿子普云庆共同参与活动,并双双获得一等奖。普林祥说:“我平时就

有锻炼的习惯,看到活动通知后立即报名参加。坚持健步走30天后,我和儿子的血脂、血糖指标都有所改善,身体状态也更好了。名次和奖品不是最重要的,健康才是真正的收获,这个活动非常有意义。”

12岁的王尧与父母一同坚持打卡,全家共收获两个二等奖和一个三等奖。王尧开心地说:“我们全家每天互相鼓励、彼此加油,这种一起运动的氛围特别好!希望以后还能举办类似活动,我们一家人还会继续参加。”

市疾控中心慢性非传染性疾病防制科相关负责人介绍,自2022年起,市疾控中心已连续4年举办全民健步走活动,累计参与市民超过3000人次。与往届相比,今年活动呈现出三大亮点:

一是宣传方式更加丰富多元。本次活动首次与《克拉玛依日报·健康周刊》合作,依托克拉玛依融媒宣传矩阵,通过文字、海报、视频等形式在全平台进行推广,显著提升了活动的知晓率与参与度。

二是中老年参与者成为活动主力军,年龄结构呈现多元化发展态势。数据显示,50岁以上中老年群体在获奖者中占比超过45%,其中50—59岁群体表现尤为活跃,约占总参与人数的28%。这一数据充分印证了健步走作为一项低门槛、高亲和力的运动方式,对中老年群体具有持续而广泛的吸引力。与此同时,年轻群体的参与度也实现了增长,20—30岁参与者较去年有所提升,显示出健康生活方式正逐步向全年龄段拓展延伸。这种年龄结构的变化,既体现了全民健康理念的深入普及,也反映出活动组织策

略的有效性。

三是家庭共同参与成为新趋势。越来越多市民以家庭为单位参与到健步走中,形成亲子互动、全家运动的健康氛围,增强了活动的趣味性与持续性。

活动期间,主办方还围绕“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)主题,广泛传播健康知识,持续推进“体重管理年”专项行动,倡导公众树立“做自己健康第一责任人”的理念,全面提升市民体重管理意识和技能,有效预防和控制超重肥胖问题,切实推进慢性病防治工作关口前移。

主办方表示,未来将继续优化活动方案,丰富活动内容,吸引更多市民参与到健康运动中来,从个人到家庭,逐步形成健康生活的良好氛围,为推进健康克拉玛依建设注入新活力。

相关链接

2025年全民健步走活动颁奖时间和地点:

克拉玛依区

颁奖时间:10月20日—24日
10:00—13:30 15:30—19:30

颁奖地点:市疾病预防控制中心(卫生监督所)西环路62号1号楼204办公室

独山子区

颁奖时间:10月27日—31日
9:30—13:30 15:30—19:30

颁奖地点:独山子区疾病预防控制中心(卫生监督所)210办公室

白碱滩区

颁奖时间:10月20日—24日
10:00—13:00

颁奖地点:白碱滩区卫生健康委员会 亭坡路4号103办公室

乌尔禾区

颁奖时间:10月20日—24日
10:00—13:30 15:30—19:30

颁奖地点:乌尔禾区疾病预防控制中心(卫生监督所)同兴路35号一楼105办公室

获奖名单:扫描下方二维码查看



本版装饰素材来自网络(部分由AI生成),请作者看到后联系本报领取稿费。

克拉玛依区卫生健康委员会
以人民健康为中心
提供全方位健康服务

克拉玛依市中心医院
博爱 敬业 求实 奉献
预约电话:96565

健康生命全周期
中心医院伴你行

克拉玛依市人民医院
仁爱 诚信 奉献 求精
预约电话:96565

仁爱 诚信 精益求精
克拉玛依市第二人民医院

克拉玛依市独山子人民医院