

华北科技学院工会委员会

关于开展“健康伴我行”活动的通知

各分工会：

为庆祝中华人民共和国成立 75 周年，深入开展爱国卫生运动，引导广大教职工争做健康生活方式的先行者，提升幸福指数，营建阳光向上的健康校园，校工会决定开展“健康伴我行”活动。现将有关事宜通知如下：

一、活动主题

健康校园 健康体重

二、活动内容

1. 开展健康宣传教育活动。结合饮食型肥胖、代谢型肥胖等体重问题，运用教职工喜闻乐见的方式，让广大教职工

了解自身 BMI（BMI=体重÷身高²，体重单位：千克；身高单位：米）等指标，在合理饮食、科学运动、控烟戒酒等方面精准科普，促进健康意识提升，有效管理体重健康，牢固树立自身健康第一责任人理念。

2. 开展春季健步走活动。时间为 4 月 22 日至 5 月 22 日，为期一个月，日均达到 5000 步。继续使用原运动小程序，扫码加入“健康校园 健康体重”运动步数榜（需启用微信运动）。按时完成步数要求的会员均获纪念品一份。

3. 开展争做“健康达人”活动。至 9 月 1 日前，对运动步数榜前 50 名人员、减重成功者（以 BMI 为标准，原体重超标）、彻底戒烟职工给予奖励。其中参加减重和戒烟人员 4 月底前在分工会备案，9 月初分工会将达标者名单报校工会。

4. 开展打造健康办公环境活动。各分工会积极组织开展办公环境清洁行动，营建干净舒适的办公环境，加强春夏病媒生物预防控制，共建健康校园。

三、活动要求

1. 活动对象为在职工会会员。

2. 各分工会要创新工作措施，充分调动教职工的积极性和主动性，有针对性地开展各类健康特色活动，提升健康校园建设成效。

3. 各分工会要认真总结提炼活动特色亮点和典型经验，及时宣传推广，报送校工会。



华北科技学院工会委员会



2024年4月16日