

健步走跑步自行车 位居前三位

上海市民最爱哪几项运动？ 这份大数据告诉你



上海市民最爱的体育锻炼项目是什么？从2012年到2022年，这十年间，全市健身人群发生了哪些改变？

据最新公布的《2022年上海市全民健身发展报告》数据显示，上海全民健身600指数总分为457.2，“体质健康”指数最高，“健身设施”指数最低。

去年，上海全市新增体育场地面积147.83万平方米，半数以上的上海市民经常参加体育锻炼。上海体育大学公共体育服务发展研究中心负责人戴健教授昨天向晨报记者表示，“上海这几年全民健身呈现出均等化，健身场地设施覆盖率都有所提升的趋势，市民体质健康指数达到89.1，居于领先水平。”

6月29日，《2022年上海市全民健身发展报告》正式发布。在最新统计的数据中，上海市去年新增体育场地面积147.83万平方米，各区共完成健身设施重点项目1949个。

据了解，上海体育场地人均面积增长，全靠见缝插针“做加法”，充分利用产业园区、各类商业设施、厂房、仓库、公园绿地等城市空间和场地设施资源，新建改建了一批功能特色鲜明、事业产业联动、综合效益显著的大型体育综合体（也称都市运动中心）。

截至2022年底，上海市人均体育场地面积达到2.51平方米，较2012年人均1.67平方米增加了0.84平方米。

目前，上海社区公共体育设施主要包括社区市民健身中心112个，市民健身步道（绿道）1963条，市民球场2874片，市民益智健身苑点18498个，社区体育设施完好率为96.7%。

统计显示，上海市共有在民政部门注册的体育社会组织1324个，体育健身团队72922个，其中社区健身团队54825个、学生体育社团18097个。

在健身活动方面，2022年，上海市各级体育部门牵头举办各级各类赛事活动15013场，901万人次参与。

以上海城市业余联赛为例，全年共举办赛

事活动6320场，共有830万人次参与。上海市“全民健身日”主题活动和体育宣传周活动、上海社区健康运动会以及“一区一品”等全民健身赛事活动有序开展。

在健身指导方面，上海市共有在册社会体育指导员62086名，占常住人口2.5‰。在信息化管理平台注册的社会体育指导员总数为27544人，平均年龄42岁。

上海组织国家级社会体育指导员和运动健康师培训，开展“体医交叉培训”，16个区全部开展了“运动干预”项目，就老年人功能性体能、高血压、糖尿病、体质改善等进行运动干预。

在体质健康方面，截至2022年底，上海市共建有区级体质监测指导中心16个，实现了区级体质监测指导中心全覆盖。

据统计，上海市共有成、老年人155128人进行了体质测定，其中达标率98.2%，优良率78.1%。第三方调查显示，市民对全民健身公共服务的满意度较高，为82.5分。

2022年，上海市经常参与体育锻炼人数比例达50.1%，较2021年（49.0%）增加1.1个百分点。40周岁以下市民经常参加体育锻炼人数比例略有上升。健步走、跑步、自行车在市民经常采用的锻炼项目中，排名前三位。

此外，羽毛球、游泳、跳绳踢毽、乒乓球、体育舞蹈等均是受市民欢迎的体育项目。

上海市体育局一级巡视员赵光圣介绍，《2022年上海市全民健身发展报告》从多个维度展现了上海市全民健身总体面貌。2023年上海全民健身工作要围绕建设全球著名体育城市和健康上海的目标，构建更高水平全民健身公共服务体系，推动全民健身公共服务均等化、标准化、融合化、数字化，营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的城市环境，让市民群众拥有健康的体魄、健康的心态、健康的生命。

文/晨报记者 徐明
图/市体育局供图

安全用药 合理用药

——杨浦区中医医院药剂科举办“合理用药宣传月”系列主题活动

每年的5月是合理用药宣传月，今年的主题是基层药学服务高质量发展，为了积极响应上海市卫健委下发的工作通知，在医院高度重视与支持下，杨浦区中医医院药剂科组织举办了“合理用药宣传月”系列主题活动，普及安全用药健康知识，营造合理安全用药的良好氛围。

■借助多元化载体宣传合理用药知识 制作宣传海报、小册子和宣传单，展示合理用药的重要性、注意事项和常见误区。利用医院的公众号发布合理用药相关的文章、视频和信息，吸引更多人关注 and 了解。在医院的等候区域放置合理用药知识展板，提供给患者和家属阅读。

■合理用药健康宣教活动 与老年病科联合举办健康宣教活动，邀请老年病科主任和药剂科主任分享合理用药的重要性。组织专业药师团队进行健康宣教，老中医和疼痛药学联合办公室

由医生与临床药师共同宣教有关药物的正确用法等建议。

■提升医务人员合理用药能力 开展院内培训，加强医务人员对药品的认识，提高医务人员对药物使用的专业素养，减少错误用药和不良事件的发生，从而保障患者的安全 and 健康。

■开展社区基层药学服务培训 临床药师下社区开展基层药学培训，向社区医务人员介绍合理用药的基本原则和实践方法。临床药师针对不同年龄段、常见疾病和特殊人群（如老年人、儿童、孕妇等）进行专题宣讲，帮助居民更好地理解 and 应用合理用药原则。宣讲内容包括常见疾病的治疗方案、用药副作用的预防与处理、药物相互作用的注意事项等，分发合理用药相关宣传资料给社区居民，提高他们的用药安全意识和知识水平。

杨浦区中医医院药剂科将不断加强合理用药宣传与教育，提高患者和社区居民的用药安全意识，减少药物滥用和不良反应的发生，提升基层药学服务的质量和水平。

牵手家医 健康同行

——松江区石湖荡镇社区卫生服务中心开展“迎七一”健康科普活动

石湖荡镇社区卫生服务中心充分发挥文明单位示范引领作用，以满足群众需求为导向，依托行业特色，积极开展“党建共建进学校、急救培训进企业、便民服务进社区”等形式多样、针对性强的实践活动，促进基本公共卫生服务全覆盖，有效提升人民群众的健康知识水平。

■党建共建进学校：中心与石湖荡镇成人中等文化技术学校开展党建共建签约，并开展救护技能培训，提高学校师生的综合素质和急救救护能力，充分发挥党建在育人中的引领作用，深入推进医教协同育人工作与校社共建。

■急救培训进企业：中心前往上海共久电气有限公司开展“医”心守护红十字救护知识普及培训，提升企业员工的急救意识和应急反应能力，为他们的工作和生活安全提供保障。

■便民服务进社区：中心前往石湖荡镇东源小区开展糖尿病知识普及活动，向居民介绍糖尿病的预防和控制方法，倡导健康、文明、进步的生活方式。

为进一步弘扬伟大建党精神，深入推进“我为群众办实事”实践活动，中心于6月28日开展了“牵手家医 健康同行”健康科普活动。现场提供量



血压、测血糖、家庭医生咨询、红十字宣传、健康宣教、中医药法宣传等服务项目，前来咨询的居民络绎不绝，医护人员们贴心地为社区居民科普健康知识，给予专业的日常预防、保健及治疗建议，积极引导居民合理养病、科学就医。整个活动参与群众100余人，并发放医疗急救包，受到了社区居民的一致好评。此次活动不仅增强居民医疗保健常识，培养正确的就医理念，还让居民群众充分享受社区卫生医疗服务，引导居民树立健康生活观念、培养健康生活习惯、提高健康素养。

石湖荡镇社区卫生服务中心还将坚持以人民健康服务为目标，聚力提升服务质量，持续巩固深化创建成果，确保文明创建工作常态化、纵深化，守护辖区健康，点亮文明之光。

以“非现场执法”助推智慧城管的探索与实践

为提升城市管理科学化、精细化、智能化水平，保障城市管理执法效能，根据《上海市城市管理领域非现场执法工作规定》的工作要求，依托智能全景车载监控设备对违法行为证据的采集固定，采用“随申办”完成执法文书电子送达和签收，宝山区高境镇综合行政执法队在镇域范围内推出了一次从发现违法行为到结案闭环全部线上完成的“非现场执法”，执法效率显著提升。

日前，高境镇综合行政执法队在进行随车全景监控中发现，高境路501号被识别有擅自占用道路堆放物品的违法行为。随即，执法队员进行照片视频证据审核并通过监管平台比对出当事人信息，采用短信告知其违法事实，随申办推送执法文书，全面实行线上全流程执法步序。由于当事人该违法行为为多次被发现处置，对此，执法队依法对其作出罚款的行政处罚决定。当日，当事人在线上随申办签收了电子版的执法文书并接受了行政处罚。

近年来，城市管理任务更加艰巨，责任更加重大，仅仅依靠“现场执法”已不能适应城市管理的新要求和新标准。对此，高境镇城管紧密围绕城市管理新形势、改革发展新要求、人民群众新期盼，持续在补短板、促提升上下功夫，积极探索“非现场执法”



新模式。高境镇城管负责人补充道，“非现场执法”相对于“现场执法”而言，它是传统现场执法的必要补充与延伸，有效破解了执法过程中取证难、送达难、执行难的问题。无需面对面，整个流程从发现违法行为到当事人缴纳罚款全部在线上进行，实行线上全流程办案规范便捷高效的闭环式工作，有效提升了办案的效率，给当事人也有了一个便捷的渠道。

本次“非现场执法”案例是推动执法模式改革创新新模式的首次尝试，也是推动数字城管，利用AI智能设备采取高效执法工作的一次全新突破。城管执法数字化转型初显成效，基层队员深受鼓舞。接下来，高境镇城管将进一步加强探索实践，紧盯城管执法领域的痛点难点问题，精准提出应用需求，精心开发应用场景，以科技赋能执法业务，不断扩大“非现场执法”的领域覆盖和时空覆盖，让城管执法变得越来越智慧，推动城市治理能力水平整体跃升。

外冈镇开展“6·26”国际禁毒日集中宣传活动

今年6月26日是第36个国际禁毒日，为进一步提升全民禁毒意识，深入宣传新型毒品滥用危害，全面普及防范知识，切实提高识毒拒毒防毒能力，广泛动员社会力量参与禁毒斗争，6月26日上午，外冈镇在瞿门路广场开展主题为“健康人生，绿色无毒”的国际禁毒日集中宣传活动，镇党委副书记毛翔出席此次活动。

活动现场气氛高涨，周边居民群众纷纷前往参与，与工作人员进行积极互动。禁毒社工利用毒品预防教育读本，将生动的案例、通俗易懂的毒品种类及危害为群众一一讲解。同时，组织居民观看电子大屏展现的“毒品的概念”、“毒品的种类”、“毒品对人体的危害”等教育宣传片，让居民群众以更直观的方式了解毒品的危害，深知禁毒的意义。

本次活动共发放禁毒宣传资料600余份，禁毒宣传品800余份，让居民群众在接受禁毒教育的同时，进一步提高了大家识毒、防毒、拒毒的意识，营造了全民参与禁毒的良好社会氛围。



活动结束后，禁毒办组织村（居）综治条线工作人员、禁毒志愿者、社区居民、社区青少年等群体100余人参观嘉定新城（马陆镇）禁毒科普教育馆。

在馆内专业工作人员的介绍下，通过“KTV”“药店”“物流快递站”等7大展厅，观看了实物、图片、模型、真实的案例及录像等方式，生动直观地把毒品的危害一一展现在参观者面前，使大家清晰深刻地了解到毒品的本质、毒品给人类和社会带来的危害。社区青少年小王表示，这种“沉浸式”的禁毒知识学习体验感非常好，能够让我们年轻人更清晰地了解吸毒后的危害，从而使大家远离毒品。