



2024 上海全民健身指数发布

经常参加体育锻炼人数达50.7%

10月15日,运动促进健康——体荟魔都主题文化沙龙暨全民健身600指数发布仪式在上海大世界举行。《2024年上海市全民健身发展报告》显示,上海全民健身600指数为490.5,继续保持较高水平和质量,市民经常参与体育锻炼的比例持续增长,总体健康水平保持良好,市民满意度实现稳步提升。

专题撰稿 本报记者 丁荣

各项数据稳步提升

市民体质健康 保持全国前列

围绕全球著名体育城市建设目标,为积极拓展全民健身公共资源,构建更高水平全民健身公共服务体系,进一步厘清区域内全民健身发展的状况和问题,上海市体育局制定《上海市全民健身发展指数评估办法(2021-2025年)》(简称“600指数”),上海体育大学作为第三方承担了“600指数”评估工作。

上海市全民健身发展600指数由“健身设施”“健身组织”“健身活动”“健身指导”“体质健康”以及“市民参与”六个单项指数构成。回顾“十四五”期间,“健身活动”指数提升明显,从2021年的81.3上升至2024年的89.9。“健身设施”指数也有提升,由2021年的61.3增长至2024年的65.8。

健身设施方面,2024年,上海市各区继续推进健身设施建设补短板五年行动计划,新增体育场地面积95.37万平方米,各区共完成健身设施重点项目1737个。市民身边的体育健身设施不断完善,“十四五”以来,上海市人均体育场地面积由2.44平方米增长至2.65平方米。

健身组织方面,截至2024年年底,全市共有在民政部门注册的体育社会组织1327个,体育健身团队75607个。“十四五”以来,每万人拥有体育健身组织从26.9个增长至31.0个。全市共有社区体育俱乐部数量160个,街镇覆盖率为74.1%。

健身活动方面,2024年,上海市各级体育部门牵头举办各级各类赛事活动20146场,约1134万人次参与。该年度举办第四届市民运动会,开展赛事活动9100余场,超1100万人次参与。

健身指导方面,“十四五”以来,本市积极推广社会体育指导员信息平台,全市在平台注册的活跃社会体育指导员总数由15547人增长至61835人,达到常住人口的2.5%,平均年龄42岁。2024年,全市开展体育服务配送“六进”(进社区、进企业、进学校、进农村、进单位、进军营)工作,共计完成配送41477场,较2021年(13265场)增长212.7%。

体质健康方面,全市15个区建有区级体质监测指导中心,截至2024年底,社区体质监测街镇覆盖率为93.8%。2024年起执行新发布的《国民体质测定标准(2023年修订)》,全市共有231317人进行了体质测定,其中常态化监测人群达标率92.8%,优良率49.1%,市民体质健康水平保持全国前列。

市民参与方面,2024年,上海市、区、街镇三级投入全民健身人均日常工作经费为32.4元。“十四五”以来,市民对全民健身公共服务体系满意度逐步提升,由81.2分增长至84.8分,上海市经常参加体育锻炼人数比例由49.0%增长至50.7%。



聚焦慢病与体重管理

医护人员“运动处方”培训启动

活动当天,上海体育文化品牌“体荟魔都”开展了主题文化沙龙活动。复旦大学运动医学研究所所长、教授陈世益,上海市社区体育协会会长施之皓,杨浦区社区健康指导员岑雪芳,“每天划船上班”的运动达人李唯齐聚一堂,用亲身经历讲述“运动让生活更美好”的故事。

为切实提升本市医务人员在运动指导慢病与体重管理等方面的专业能力,在上海市府参事、复旦大学运动医学研究所所长陈世益教授的大力推动下,上海市社区卫生协会联合复旦大学附属华山医院、上海医师协会运动医师分会和全科医师分会、上海市体科所、上海体育大学等

单位,拟于三年内分期分批开展“运动促进健康”——上海市医务人员慢病与体重管理运动干预技能培训。这一培训旨在提升医务人员专业素养,帮助其全面掌握运动促进健康和运动处方的理论体系,使医务人员能够在临床实践中熟练、有效运用“科学运动处方”干预手段,积极开展慢性病健康管理,培养出一批兼具医学专业知识与运动健康指导能力的复合型医务人员,为广大市民提供更加全面、科学、专业的健康服务,助力提升全市居民的健康水平。据悉,培训的内容包括了10大常见疾病运动处方,十分接地气,培训报名通知发布后,已得到各区的积极响应。

■ 短讯

赛事+消费+招商 陆家嘴3VS3篮球赛打融合牌

10月18日,投篮金融城——第二届“陆家嘴金融城杯”3VS3篮球争霸赛活动在陆家嘴商业中心新大陆广场毽球体育篮球馆隆重举行。来自陆家嘴金融城各楼宇单位代表队的32支队伍共160人齐聚一堂,开启奋力比拼、精彩角逐。

本届比赛是陆家嘴街道精心打造的一场融合“楼宇体育赛事”“创意夜市娱乐”“高效招商活动”三位一体的嘉年华,也是丰富陆家嘴中心区楼宇单位员工的业余文化生活,增强身体素质,促进管企联动的沟通交流,强化党组织的凝聚力、向心力和归属感的有效举措。

赛事旨在通过寓教于乐的形式扎实推进陆家嘴中心区楼宇管理工作,进一步凝聚陆家嘴中心区楼宇网格单位自治共治、联建联管,加强政府职能部门与各楼宇网格单位的沟通联系。决赛拟在滨江赛区分区进行,将为大家带来一场精彩的视觉盛宴。

长三角体育节 女子室内五人制 足球邀请赛圆满落幕

对专程来参加此次长三角体育节女子室内五人制足球邀请赛的江苏和浙江两支球队的教练和队员来讲,如果用一个字来总结这次的上海之行,就是“值”;如果用两个字的话,就是“超值”。

“无论是赛事的组织,赛程的安排,作为东道主的上海都是又贴心又专业。”代表江苏出战的江苏队领队、苏州大学体育学院副教授余嘉坦言。在江苏队的对手当中,不但有专程来参加比赛的中国女子室内五人制足球国青队,作为代表东道主出战的上海华正更是国内女五项目的金牌大满贯得主,如此高水平“陪练”带来的锻炼价值不言而喻。

作为目前国内女子室内五人制足球的“一姐”,上海金山华正俱乐部负责人刘翔更愿意看到的是“百花齐放春满园”:“从整个亚洲来看,中国女五项目还有很大的提升空间,从长三角到全国,只有越来越多的教练和队员关注并且参与进来,经过科学训练和培养,有了更多的人才储备,女五的整体水平才会提高,才会有竞争力。”

本报记者 李一平

从2024年奥运会资格系列赛落地上海,到首届FISE极限运动世界巡回赛(上海站)落户徐汇滨江,再到今年的2025 FISE城市运动嘉年华上海站再度点燃西岸热情,近年来极限运动这项潮流体育项目已经逐渐从一项项体育赛事转化为走进上海市民的生活。未来,徐汇还将继续沿着西岸的11公里岸线打造符合申城特色的都市运动生活带。

2025FISE上海站覆盖六大竞赛项目、13项顶级赛事,其中包含两项UCI世界杯赛事,最终决出30余个冠军归属。今年FISE上海站打造70000平方米城市运动嘉年华,200+品牌潮流市集、日夜极限舞狮、限定萌宠乐园、户外休闲躺平、亲子互动体验和多个巨型创意装置打卡,呈现一场融合城市运动、潮流与城市文化的全天候狂欢盛会。

细数与去年首届FISE的最大不同之处,还在于今年全新推出的人字

2025FISE 让你high“一整晚” 这里还将打造都市运动首发地



坡狂欢赛。虽然其他露天竞赛项目受到天光的影响,基本在傍晚时分就结束了当天的赛事,但当夜幕降临之后,市民仍可以移步室内的西岸穹顶艺术中心,一同感受人字坡场地的各项精彩赛事。西岸开发(集团)有限公司副总经理陈安达表示,做出这样的改变,



其实也是源自于对市民需求的聆听。“去年不少市民白天没有时间参与,到了晚上又没有赛事,光靠嘉年华集市难以支撑起大家的热情。”于是,今年的FISE引进了人字坡狂欢赛这项源自FISE法国蒙彼利埃站的标志性夜赛,市民的FISE狂欢体验得以延长

最晚到22时。

除了夜间也能有观赛新去处外,今年的嘉年华集市区域也更能让市民沉浸其中。“去年设立的反应测试、拳击器等互动设施深受市民的好评,于是我们今年对参战的商家提出了更高的要求,希望他们在销售、推广之外,更多准备体育体验方面的内容。”一切设置,只为了让前来的市民更深度地“吃好玩好”。

借助FISE、路跑等赛事和活动的影响,这几年徐汇西岸已经逐渐成为上海市民参与都市运动的一个胜地,接下来,徐汇还计划继续引进赛事活动和打造相关氛围想这里成为顶级赛事的举办地、都市嘉年华的集散地以及新兴都市运动的首发地。