

关于常态化开展宣城市公民体质测试工作的通知

市直各单位，宣州区教体局：

为贯彻落实全民健身条例，构建更高水平的全民健身公共服务体系，帮助市民了解自己的身体素质状况，学习科学健身方法，促进全民健身与全面健康深度融合。经研究，宣城市科学健身指导中心将面向市（区）直单位、宣州区辖区公民开展常态化免费公民体质测试。

一、测试时间、地点、年龄及预约方式

（一）测试时间：

每周星期二和星期五（法定节假日除外），上午8:30-11:30、下午2:30-5:30进行免费测试。

（二）测试地点：

宣城市科学健身指导中心（宣城市体育馆北门一楼）

（三）测试人员：

20-65周岁市（区）直单位、宣州区辖区公民。

（四）测试预约方式：

1、原则上每天接待 60 人测试，上午、下午各 30 人。

2、参加公民体质测试人员，须提前预约市科学健身指导中心，联系电话：宣城市教体局群体科 3033012、宣州区教体局体育科 3023823，市科学健身指导中心 18056307063（方女士）。

二、体质测试内容

（一）公民体质测试

包括身体形态、身体机能及身体素质测试，该测试是防病抗病能力的基础监测，主要分为身高、体重、肺活量、握力、俯卧撑、闭眼单脚站立、选择反应时、一分钟仰卧起坐、纵跳、坐位体前屈等项目。

（二）健康风险筛查

1、亚健康检测（亚健康检测通过对身体各项指标的测量，分析身体健康状况，提供科学的健康建议）。

2、心脑血管检测（心脑血管检测仪可以准确的反映出人体的心脏情况和血液状态）。

3、骨密度检测（判定骨质疏松情况及进行骨折风险评估）。

三、具体要求

（一）着装：测试人员尽量穿着运动服，运动鞋（方便进行俯卧撑或仰卧起坐等项目测试）。

（二）年龄及疾病：国民体质监测项目仅适用于 20-65 岁人群，不足及超龄者、有心脏病及相关疾病史人员不得参加测试。

（三）参测人员须携带本人身份证，用于核对预约信息、数据录入、出具测试报告。

（四）测试过程中参测人员要服从工作人员管理，遵守测试秩序。测试过程中要保护测试仪器，不得破坏、污损仪器设备。

五、声明

1、宣城市科学健身指导中心将会对所有参加测试人员的资料进行保密。

2、由于宣城市科学健身指导中心每日接待名额有限，未预约直接到现场报名参加测试人数超出既定人数，可能出现当天无法测试情况，建议电话提前预约，便于测试安排。

3、因测试中心人员不定期有外出测试活动，或承接其他重点测试工作任务，请及时关注相关通知。如因其他工作造成无法为已预约人员进行测试，请及时与工作人员取得联系，将优先为您安排其他时间参加测试。

2023 年 10 月 9 日