



# 河南热爱健身的人有福啦

## 2016~2020 年政府提供福利邀您来健身

本 报 记 者 常 娟

近年来,慢性病呈高发态势,那么,怎么远离慢性疾病呢? 养生专家提醒大家,运动、健身是最省时、省钱的办法,提倡“活到老,运动到老,预防疾病到老”,建议人们养成每天运动、健身的好习惯,并能坚持下去。

这不,为了鼓励人们运动、健身,河南省出台了《河南省全民健身实施计划(2016~2020 年)》(以下简称《计划》),提供各种福利邀您来健身! 关注养生、保健的人,可不要错过机会哦!

### 福利一

#### 出门 15 分钟有健身场地

想锻炼身体, 没有场地可不行? 在城市出门 15 分钟即有公园、体育场等健身和锻炼的场地,在乡镇、行政村也有公共体育健身设施, 全省平均每人有 1.8 平方米的健身场地面积,还配有专门的体育指导员,指导您锻炼身体, 这种福利还不错吧!



### 福利二

#### 新开发的房地产项目配套全民健身场地设施

买了新房子,想在小区内转一转都找不到场地,这种局面不会再出现了。《计划》中着重提出,要夯实全民健身基础。

以后,新建居住区和社区要按照室内人均建筑面积不低于 0.1 平方米或室外人均用地不低于 0.3 平方米的标准配建全民健身场地设施,确保与主体工程同步设计、同步施工、同步验收、同步投入使用。

对于老城区或已建成居住区无全民健身场地设施或现有场地设施达不到《计划》指标要求的,也要因地制宜配建全民健身场地设施, 可以充分利用旧厂房、仓库、旧商业设施、农

### 福利三

#### 专业社会体育指导员教您锻炼

“三百六十行, 行行出状元”。体育健身如何防止扭伤或拉伤呢? 由专业人士为您指点迷津,或许是一种不错的选择。

《计划》考虑到这一点,提出加强社会体育指导员队伍建设,鼓励、支持符合条件的学校设立相关专业,培养社会体育指导人才。同时,对这些社会指导员还要进行继续教育培训,以便为我们提供更好的健身指导服务。

在农村,建设行政村(社区)全民健身指导站(点),开展体育进社区、体育下乡等全民健身志愿服务活动,全民健身指导和志愿服务网络会遍布城乡,且科学有效,机动灵活,如果您认识一两个这样的专业人士,锻炼身体就再也不用发愁了!

### 福利四

#### 参与知名赛事活动的门槛降低了

想参加马拉松比赛、篮球比赛、武术节等活动,苦于门槛太高,无缘进入赛场,干着急! 这种事儿或许以后不会有了,因为知名赛事活动参与门槛要降低了, 目的是提高全民健身的积极性, 让赛事成果惠及更多群众。

《计划》中还提出:要培育健身赛事品牌,丰富全民健身活动内容,包括定期举办残疾人运动会、少数民族传统体育运动会、农民运动会; 着力办好“四赛”(焦作太极拳国际交流大赛、郑开国际马拉松赛、万村千乡农民篮球赛、信阳国际自行车公开赛)“两节”(郑州国际少林武术

### 福利五

#### 足球锻炼发力 每个县至少有两块标准足球场

“足球要发展,还需后来人努力”。

河南省提出加快发展足球运动, 加大足球场建设力度,各县级以上行政区要至少建成两块标准足球场,有条件的城市新建居住区要建设 1 块以上 5 人制足球场。充分利用城乡空间和土地资源,建设一批简易、实用的非标准足球场。

这样,爱好足球运动的人有福了,《计划》中还提出积极开展多种形式的足球活动,举办多层次、多规格的足球赛事。

### 福利六

#### 三级体质监测确保您的健康

体质的好与坏,除了个人感觉,还需要仪器或活动来测定。

为此,《计划》中提出,推进省、市、县三级体质测定与运动健身指导中心(站、点)标准化建设,促进体质测定网点向城市社区、乡镇延伸。

各级体质测定与运动健身指导中心(站、点)还会定点开展日常化、公益性的体质测定、运动能力评估和科学健身指导服务, 深入基层开展体现特定主题、针对特定人群的体质测定、评价与健身指导活动。建立受测人员健康档案, 制订运动方案,进行科学、合理的健身指导。

此外,《计划》还对“紧抓重点人群和项目,推动全民健身全面发展; 发挥全民健身多元功能,形成互促、互进、融合的发展格局”等,并提出明确要求,并对各项任务具体实施采取出了保障措施。

### 福利一

#### 出门 15 分钟有健身场地

想锻炼身体, 没有场地可不行? 在城市出门 15 分钟即有公园、体育场等健身和锻炼的场地,在乡镇、行政村也有公共体育健身设施, 全省平均每人有 1.8 平方米的健身场地面积,还配有专门的体育指导员,指导您锻炼身体, 这种福利还不错吧!



### 福利二

#### 新开发的房地产项目配套全民健身场地设施

买了新房子,想在小区内转一转都找不到场地,这种局面不会再出现了。《计划》中着重提出,要夯实全民健身基础。

以后,新建居住区和社区要按照室内人均建筑面积不低于 0.1 平方米或室外人均用地不低于 0.3 平方米的标准配建全民健身场地设施,确保与主体工程同步设计、同步施工、同步验收、同步投入使用。

对于老城区或已建成居住区无全民健身场地设施或现有场地设施达不到《计划》指标要求的,也要因地制宜配建全民健身场地设施, 可以充分利用旧厂房、仓库、旧商业设施、农

### 福利三

#### 专业社会体育指导员教您锻炼

“三百六十行, 行行出状元”。体育健身如何防止扭伤或拉伤呢? 由专业人士为您指点迷津,或许是一种不错的选择。

《计划》考虑到这一点,提出加强社会体育指导员队伍建设,鼓励、支持符合条件的学校设立相关专业,培养社会体育指导人才。同时,对这些社会指导员还要进行继续教育培训,以便为我们提供更好的健身指导服务。

在农村,建设行政村(社区)全民健身指导站(点),开展体育进社区、体育下乡等全民健身志愿服务活动,全民健身指导和志愿服务网络会遍布城乡,且科学有效,机动灵活,如果您认识一两个这样的专业人士,锻炼身体就再也不用发愁了!

### 福利四

#### 参与知名赛事活动的门槛降低了

想参加马拉松比赛、篮球比赛、武术节等活动,苦于门槛太高,无缘进入赛场,干着急! 这种事儿或许以后不会有了,因为知名赛事活动参与门槛要降低了, 目的是提高全民健身的积极性, 让赛事成果惠及更多群众。

《计划》中还提出:要培育健身赛事品牌,丰富全民健身活动内容,包括定期举办残疾人运动会、少数民族传统体育运动会、农民运动会; 着力办好“四赛”(焦作太极拳国际交流大赛、郑开国际马拉松赛、万村千乡农民篮球赛、信阳国际自行车公开赛)“两节”(郑州国际少林武术

### 福利五

#### 足球锻炼发力 每个县至少有两块标准足球场

“足球要发展,还需后来人努力”。

河南省提出加快发展足球运动, 加大足球场建设力度,各县级以上行政区要至少建成两块标准足球场,有条件的城市新建居住区要建设 1 块以上 5 人制足球场。充分利用城乡空间和土地资源,建设一批简易、实用的非标准足球场。

这样,爱好足球运动的人有福了,《计划》中还提出积极开展多种形式的足球活动,举办多层次、多规格的足球赛事。

### 福利六

#### 三级体质监测确保您的健康

体质的好与坏,除了个人感觉,还需要仪器或活动来测定。

为此,《计划》中提出,推进省、市、县三级体质测定与运动健身指导中心(站、点)标准化建设,促进体质测定网点向城市社区、乡镇延伸。

各级体质测定与运动健身指导中心(站、点)还会定点开展日常化、公益性的体质测定、运动能力评估和科学健身指导服务, 深入基层开展体现特定主题、针对特定人群的体质测定、评价与健身指导活动。建立受测人员健康档案, 制订运动方案,进行科学、合理的健身指导。

此外,《计划》还对“紧抓重点人群和项目,推动全民健身全面发展; 发挥全民健身多元功能,形成互促、互进、融合的发展格局”等,并提出明确要求,并对各项任务具体实施采取出了保障措施。

(上接第一版)

全省农村孕产妇住院分娩补助、妇女免费“两癌”检查等重大公共卫生服务项目也取得了新的进展。数据显示,目前我省婴儿死亡率、5 岁以下儿童死亡率、孕产妇死亡率分别下降到 4.35‰、5.91‰、10.46/10 万, 低于全国平均水平。

通过爱国卫生工作的扎实推进、食品饮用水三级安全风险监测体系的着力构建, 广大城乡居民拥有了整洁宜居的生活环境,“舌尖上的安全”从源头上严格把关, 全民健康理念正在深入千家万户。

根据最新统计, 我省人均期望寿命达 75.6 岁。可以说,今天的河南,人民更健康、更长寿。

医改攻坚破解看病难

全民医保制度基本全覆盖

自新一轮医改启动至今,步入深水区和攻坚期的我省医改,始终坚持保基本、强基层、建机制

# 打造区域医疗中心 致力建设健康漯河

## ——漯河市医疗卫生工作亮点纷呈

漯河日报记者 翟金凤 杨三川

12 月初,在河南省卫生计生委 2016~2020 年度全省医学重点(培育)学科评审中,漯河市共有 13 个医学重点(培育)学科通过审批,其中包括 7 个河南省医学重点学科、6 个河南省医学重点培育学科。由原来 6 个省级重点(培育)学科发展到现在 7 个河南省医学重点学科、6 个河南省医学重点培育学科,实现了省级医学重点学科的新突破。在数量上,漯河市医学重点学科昂首进入全省前三强,这意味着漯河市距离打造区域医疗中心的目标更近了一步。

回眸即将过去的 2016 年,漯河市卫生计生委以扎扎实实的工作为全市人民交上了一份令人满意的答卷:城市公立医院综合改革顺利启动,患者就医负担明显降低;专科建设进入收获季,重点学科建设全省居前;“互联网+健康”让分级诊疗成为可能,家庭医生工程顺利启动;此外,全民健康教育、援疆工作、“创卫”工作等也开展得有声有色……

## A 患者就医负担明显降低

自今年 5 月漯河市被确定为第四批公立医院改革国家联系试点城市以来,漯河市卫生计生委在市委、市政府的正确领导和大力支持下,按照“因地制宜、突出重点,强专业、树品牌、引人才、重管理”的指导意见,出台了《漯河市城市公立医院综合改革实施方案》,顺利启动城市公立医院综合改革。11 月 21 日零时,漯河市 12 家医改试点单位

药品实行零差率销售,医疗价格成功切换,在不增加患者负担的前提下,全部执行新调整后的服务价格。这 12 所试点医院涉及 8 所市直医院、4 所区属医院,年门诊量达到 266 万人次。目前,经过对调整前后的相关数据对比,无论门诊患者还是住院患者,在院药品费用明显下降,就医负担降低,提高了患者和家属的就诊满意度,达到了预期

## B 重点学科建设全省居前

医学重点学科的建设,反映了一家医院、一个地区医疗核心实力的强弱与服务水平的高低,是区域医疗卫生事业发展状况的综合体现。在市委、市政府的正确领导和大力支持下,漯河市医疗卫生工作全面推进,跨越发展,为漯河市打造区域医疗中心,进一步推动健康漯河建设奠定了基础。

树名医、育名科、创名院。长期以来,市卫生计生委认真贯彻落实“科技兴医”战略,立足“创建名牌专业,培养拔尖人才”,致力提升医疗水平、创建医学重点学科,进而带动全市整体医疗水平、服务水平的提高。一是漯河市明确各级医疗机构发展方向,鼓励

现有综合性医院向大专科、小综合医院转型,突出自身特色和优势。二是引导医院把建设和发展的重心转移到提升临床技术水平和服务能力上。鼓励各级医院加强临床重点专科建设。三是鼓励各医疗机构通过人才引进、自身提高、相互交流、产研结合提升专业技能和水平。漯河市在全国范围内,从各大医院、大院校引进专业技术人才,引进一流人才,带动一个学科。目前,漯河市 8 家市直医院,每家都有依靠引进人才带动新学科发展的实例;将单位内部有培养前途的技术人员送往国内知名医院进修,带回先进的理念和技术。

2016 年,漯河市积极派遣医

## C 让分级诊疗成为可能

为了最大化地利用现有医疗资源,为市民提供切实有效的医疗服务,避免过度医疗、延误治疗,减轻患者负担,漯河市卫生计生委按照河南省卫生计生委统一部署,年初开始建设“互联网医疗远程门诊、远程诊断服务系统”。漯河市投资 5000 万元,建起互联网健康医疗大数据平台,为人民群众提供基于互联网的预约挂号、全流程支付、远程诊疗等一系列精准服务,为群众提供“一站式”健康医疗服务。目前,全市 3 个区的各乡镇已经完成网络硬件建设,两层各乡镇的网络平台正在建设中。这一平台的建设,使分级诊疗制度建设迈出了坚实的一步。按照《漯河市分级诊疗工作实施方案》,全市各级、各类医疗机构全面实施分级诊疗制度,最终形成“小病进社区、大病进医院、康复回基层”的就医大格局。这对于科学配置医疗资源,完善医疗“就近、急救”原则,实现科学就诊,方便群众、提高效率、降低费用等都有决定性的意义。

目前,这项工作已经在临颍县开始试点,效果明显。预计明年基层医疗机构的诊疗量可以达到总诊疗量的 65%以上。到 2020 年,漯河市可望基本建成符合市情的分级诊疗制度。

## D 让每户居民都有贴心的“家庭医生”

为了让全市人民在健康医疗方面实现“无缝对接”,近年来,漯河市大力加强重点医疗机构的基础设施建设,一批重大项目相继建成投用,比如漯河市第二人民医院、漯河市第六人民医院的综合病房楼,临颍县、舞阳县、郾城区中医院的病房楼,源汇区、召陵区疾病预防控制中心实验楼。临颍县妇幼保健院业务综合楼、舞阳县疾病预防控制中心实验楼项目主体已经完工,进入内部装修阶段。总投资 900 万元的全市 180 个村卫生室升级改造已全部完工。

这批重大项目的建成投用,对于吸引更多的外来人才落户漯河、建功漯河具有重要的现实意义;村卫生室的升级改造,对于乡村医生扎根农村、爱岗敬业,稳定基层医疗队伍也意义非凡。

按照《关于开展城乡居民健康签约服务的实施意见》,漯河市已经全面启动城乡居民健康签约服务项目。这一项目采取“签约医生+服务团队+支撑平台”的服务模式,按照自愿原则,实行“契约式”医疗服务,具

推进健康中原建设,深化医改仍在“进行时”;6 个城市公立医院综合改革国家试点有序推进,社会办医如火如荼,国家区域医疗中心建设步伐加快……

可以想见,随着下一步城市公立医院综合改革的全面推开、基层医疗机构改革的持续深化、分级诊疗模式的真正建立,患者诟病的看病难问题,特别是大医院看病难,将通过有序就医、合理分流得到明显缓解。

健康扶贫精准发力

贫困人口享有公平可及的健康服务

根据最新统计,我省因病致贫、因病返贫的贫困人口占建档、立卡贫困人口总数的 42%,其中患大病和慢性病的贫困人口看病负担仍然较重,贫困地区的卫生与健康状况依然是健康中原建设最为突出的“短板”。

今年 6 月,我省下发《河南省医疗卫生脱贫专项方案》,通

过实施医疗卫生脱贫攻坚工程,实现贫困地区百姓看病就医有保障、医疗服务能力明显提升、人民群众健康水平明显提高的三大目标。这意味着,我省将调集更多优质医疗资源,“对准”最需要帮助的困难群体,让贫困人口享有公平可及的健康服务,斩断因病致贫、因病返贫的恶性循环链。

变“漫灌”为“滴灌”。从 2017 年 1 月 1 日起,我省将率先全面建立困难群众大病补充医疗保险制度,对困难群众住院医疗费用经基本医保、大病保险报销后,由大病补充医疗保险再次给予分段式的“高标准”报销,最大限度地减轻贫困人口看病就医负担。

变“输血”为“造血”。我省将针对贫困地区推进“五个一”标准化建设,实现“每个县(市)办好 1 所综合医院、1 所中医院、1 所妇幼保健院,每个乡(镇)要有 1 所政府主办的卫生院,每个行政村有 1 个标准化的村卫生室”的

即将过去的一年,市卫生计生委除了创新性地开展工作,对于“规定动作”也决不敷衍应付,而是认真对待,在“创卫”、援疆、全民健康教育等方面的工作亮点纷呈,给市民留下了深刻的印象。

漯河市今年 9 月底刚刚顺利通过了创建国家卫生城市暗访检查,在“创卫”暗访检查的 11 个大项内容中,共有 5 项内容为漯河市“创卫”工作加了分,其中漯河市卫生计生委负责的就占 3 项(公共卫生和医疗服务、重点场所卫生、健康教育和健康促进)。之所以取得如此骄人的业绩,源于漯河市卫生计生委有针对性地开展的六大专项攻坚提升行动(集中整治感染性疾病科、集中整治医疗废物处置、集中整治一级及以下医疗机构、集中整治预防接种门诊、集中整治“四小行业”、集中整治环境卫生)。行之有效的治理措施,确保了漯河市创建目标的顺利实现。

作为一项政治任务,漯河市援疆工作的重点之一就是医疗援疆。近两年,漯河市先后选派两批共 22 名援疆医生到新疆维吾尔自治区伊吾县,他们扎根到各乡镇卫生院和红光农场医院,在中医、心脑血管、妇幼保健、急诊内科、普外等十几个专业领域为边疆人民的健康保驾护航。伊吾县全民健身体检工作开始后,漯河市又选派 17 名医生赶赴新疆。援疆医生的无私奉献和精湛医术,不但赢得了当地群众的赞誉,提升了当地的医疗水平,而且得到了当地党政部门的高度认可。援疆医生牛喜平被共青团伊吾县委评为“青年岗位能手”,被有关部门授予“民族团结先进个人”荣誉称号。援疆队员救死扶伤的精神更是成为当地人心中“永远不走”的漯河援疆精神。

健康教育是一个永恒的话题。市卫生计生委通过一系列卓有成效的工作,将全民健康教育提升到了一个新水平。比如邀请全国知名专家王陇德、刘玄重、赵之心等,举办“健康知识大讲堂”,并通过漯河名城网等媒体二次传播;对市中心医院等 6 家项目试点医院的医务人员进行专场培训,派相关人员到国家健康促进医院示范基地十堰市太和医院观摩、学习,提升重点医疗机构普及健康教育知识的水平;在世界高血压日等重要卫生节日,组织全市各大医疗机构和医务人员在全市公共场合开展宣传活动;将“创卫”健康教育纳入各县(区)健康教育机构考评体系,定期对医院、社区、学校等重点场所的健康教育和健康促进进行业务指导,以此推动全市健康教育工作规范开展。

高树目标,奋力前行。漯河市的医疗卫生事业正在向着建设健康漯河的目标迈进。

目标。同时,还要大力支持贫困地区实施“369 人才工程”“基层骨干医师培养计划”等 7 项行动计划,对全省 53 个贫困县不设人员限额,按需保障。对贫困地区来说,百姓在家门口看病将会更加方便可及。

“医疗卫生是民生大计,破解群众看病难、看病贵难题,提高全民健康素养水平,让城乡居民更好地共享改革发展成果,是我们义不容辞的职责。”河南省卫生计生委主任李广胜说,省十次党代会以及即将实施的《“健康中原 2030”规划纲要》,为我省卫生与健康事业发展指明了前进的方向,“下一步,全省卫生计生系统将按照省委、省政府的部署要求,围绕健康中原建设,以人民群众健康需求为导向,以深化医药卫生体制改革和完善落实生育政策为重点,抓改革、求突破、增优势、补短板,把健康中原打造成‘决胜全面小康,让中原更加出彩’的坚强基石。”