

体重管理

职业技能等级标准

标准代码：520002

(2021年2.0版)

中国医药教育协会

2021年12月 发布

目 次

前言	1
1 范围	2
2 规范性引用文件	2
3 术语和定义	2
4 适用院校专业	3
5 面向职业岗位（群）	4
6 职业技能要求	4
参考文献	13

前 言

本标准按照GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本标准起草单位：中国医药教育协会、圣福康（天津）健康科技有限公司、中国医药教育协会慢病防治培训中心、天津医学高等专科学校。

本标准主要起草人：袁晓霞、宋雁宾、闫玉仙、赫忠慧、谭桂军、梁朝晖、马学华、陈伟、邸阜生、李媛媛、李研、兰晓霞、郭宏霞、包焜、陈飞燕。

声明：本标准的知识产权归属于中国医药教育协会、圣福康（天津）健康科技有限公司，未经中国医药教育协会、圣福康（天津）健康科技有限公司同意，不得印刷、销售。

1 范围

本标准规定了体重管理职业技能等级对应的工作领域、工作任务及职业技能要求。

本标准适用于体重管理职业技能培训、考核与评价，相关用人单位的人员聘用、培训与考核可参照使用。

2 规范性引用文件

下列文件对于本标准的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本标准。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本标准。

GB/T 13745 学科分类与代码

GB/T 6565 职业分类与代码

GB/T 34821 体重控制保健服务要求

WS/T 424 人群健康监测人体测量方法

WS/T 428 成人体重判定

WS/T 464 食物成分数据表达规范

WS/T 476 营养名词术语

3 术语和定义

国家、行业标准界定的以及下列术语和定义适用于本标准。

3.1 超重 **overweight**

体内脂肪积累过多，可能造成健康损害的一种前肥胖状态。

[WS/T 428-2013, 成人体重判定, 术语和定义3.5]

3.2 肥胖 **obesity**

由多因素引起，因能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积累过多达到危害健康的一种慢性代谢性疾病。

[WS/T 428-2013, 成人体重判定, 术语和定义3.5]

3.3 中心型肥胖 **central obesity**

脂肪在腹部蓄积过多称为中心型肥胖 (central obesity)，通常用腰围进行判定。

[WS/T 428-2013, 术语和定义3.5]

3.4 体重指数 **body mass index, BMI**

一种计算身高比体重的指数，计算方法是体重(kg)与身高(m)平方的比值。

[WS/T 428-2013, 术语和定义3.3]

3.5 食物成分表 **food composition table**

以表格形式来组织、编写和管理食物成分数据的集合。这些数据有主题、可标识，规定了变量间的关联性和统一性。根据主题不同，食物成分表分为综合性成分表和简编成分表。

[WS/T 464-2015, 术语和定义3.2]

3.6 体成分 **bodycomposition**

人体的构成成分，包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等。

[WS/T 476-2015, 术语7.2]

3.7 营养过剩 **over nutrition**

长期过量摄入产能营养素引起的一种不健康状态。早期表现为超重，进一步发展发展为肥胖病。

[WS/T 476-2015, 术语6.4.7]

3.8 身高 **body heigh**

站立位足底到头部最高点的垂直距离。

[WS/T 424-2013, 术语和定义3.3]

3.9 腰围 waist circumference; WC

腋中线肋下缘和髂嵴连线重点的水平位置处体围周长; 12岁以下儿童以脐上2cm为测量平面。

[WS/T 424-2013, 术语和定义3.6]

3.10 臀围 hip circumference

经臀峰点水平位置处体围周长。

[WS/T 424-2013, 术语和定义3.7]

3.11 皮褶厚度 skin fold thickness

皮肤和皮下组织的厚度。

[WS/T 424-2013, 术语和定义3.8]

3.12 腰臀比 waist hip ratio; WHR

腰围和臀围的比值。

[GB/T 34821-2017, 术语和定义3.7]

3.13 体脂肪率 body fat ratio, BFR

人体脂肪重量与体重的百分比。

[GB/T 34821-2017, 术语和定义3.9]

3.14 内脏脂肪指数 visceral fat index, VFI

一种衡量附在内脏周围的脂肪含量的指标。

[GB/T 34821-2017, 术语和定义3.10]

3.15 体重管理 weight management

医师、营养师或其他相关专业人士对服务个体或群体进行综合评估, 给出综合饮食、运动、行为等要素的个性化方案, 利用移动互联平台对其进行实时监控、调整、教育、指导, 最终达到并保持理想体重。

4 适用院校专业

4.1 参照原版职业教育专业目录

中等职业学校: 护理、营养与保健、康复技术、中医护理、中医康复保健、智能养老服务、社区公共事务管理、医学检验技术、中医、健体塑身、休闲体育服务与管理、美容美体等专业。

高等职业学校: 临床医学、护理、健康管理、医学营养、药学、医学检验技术、口腔医学、口腔医学技术、中医学、预防医学、助产、社区康复、卫生信息管理、公共卫生管理、食品营养与卫生、食品营养与检测、针灸推拿、医学生物技术、医学美容技术、康复治疗技术、中医康复技术、中医养生保健、老年保健与管理、体育保健与康复、幼儿发展与健康管理、营养配餐、社会体育、体育运营与管理、健身指导与管理、体育教育、保健品开发与管理、化妆品经营与管理、生殖健康服务与管理、保险、烹调工艺与营养等专业。

应用型本科学校: 临床医学、护理学、康复治疗学、预防医学、中医康复学、中医学、心理学、公共事业管理、康复工程、中医养生学、中医骨伤科学、中西医临床医学、临床药学、口腔医学技术、康复物理治疗、教育康复学、社会体育指导与管理、康复作业治疗、运动康复、健康服务与管理、体能训练、医疗产品管理、应用心理学、休闲体育、食品科学与工程、食品营养与检验教育、烹饪与营养教育、食品营养与健康、食品卫生与营养学、妇幼保健医学等专业。

4.2 参照新版职业教育专业目录

中等职业学校：护理、营养与保健、康复技术、中医护理、中医康复技术、中医养生保健、智慧健康养老服务、社区公共事务管理、医学检验技术、中医、休闲体育服务与管理、美容美体艺术等专业。

高等职业学校：临床医学、护理、健康管理、医学营养、药学、医学检验技术、口腔医学、口腔医学技术、中医学、预防医学、助产、社区康复、卫生信息管理、公共卫生管理、食品营养与健康、食品检验检测技术、针灸推拿、医学生物技术、医学美容技术、康复治疗技术、中医康复技术、中医养生保健、老年保健与管理、体育保健与康复、婴幼儿托育服务与管理、营养配餐、社会体育、体育运营与管理、健身指导与管理、体育教育、保健食品质量与管理、化妆品经营与管理、生殖健康管理、保险实务、烹饪工艺与营养等专业。

应用型本科学校：临床医学、护理学、康复治疗学、预防医学、中医康复学、中医学、心理学、公共事业管理、康复工程、中医养生学、中医骨伤科学、中西医临床医学、临床药学、口腔医学技术、康复物理治疗、教育康复学、社会体育指导与管理、康复作业治疗、运动康复、健康服务与管理、体能训练、医疗产品管理、应用心理学、休闲体育、食品科学与工程、食品营养与检验教育、烹饪与营养教育、食品营养与健康、食品卫生与营养学、妇幼保健医学等专业。

高等职业教育本科学校：护理、康复治疗、健康管理、休闲体育、社会体育指导与管理、食品营养与健康。

5 面向职业岗位（群）

主要面向在健康服务机构、健康管理机构（康复、健康养老服务机构、孕产及母婴护理机构、慢病管理机构）、健身服务机构、体检中心、医院、体重管理相关产品生产销售企业和相关社会公益服务等领域，对个体或群体进行体重管理等工作岗位。

6 职业技能要求

6.1 职业技能等级划分

体重管理职业技能等级分为三个等级：初级、中级、高级，三个级别依次递进，高级别涵盖低级别职业技能要求。

【体重管理】（初级）：主要面向生产销售健康、健身、康复等产品企业；美容美体机构、健身服务机构、健康管理机构、保险公司、体重管理工作室、大中型企事业单位等的体重管理。从事基础健康评估、营养干预、运动指导、数据监测，为个体或群体（肥胖0期）进行体重管理和健康教育工作。

【体重管理】（中级）：主要面向体检中心、健康管理机构、孕产及母婴护理机构、医养结合机构、康复机构的体重管理。从事综合健康评估、分析，根据个体或群体（0期、一期肥胖）需求和评估结果，制定体重管理方案并实施管理。在管理过程中，能发现问题及时调整方案，并具备指导初级体重管理人员的能力。

【体重管理】（高级）：主要面向体检中心、健康管理机构、社区健康服务中心的体重管理。从事健康评估、区分慢性疾病风险因素（高血压、糖尿病、心脑血管等疾病）、膳食营养分析、认知行为及心理干预、运动指导、培训教育，根据个体或群体（0期、一期、二期肥胖）需求和评估结果，设立体重、健康指标和干预目标的综合管理方案并实施；同时，能在该领域从事较为深入的科学研究工作；具备较强的指导和管理能力，可以较好的管理。具备管理、培训、指导初级、中级体重管理人员能力。

6.2 职业技能等级要求描述

表1 体重管理职业技能等级要求（初级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1. 健康信息收集	1.1 基本信息采集	<p>1.1.1 能恪守职业道德，具备良好的语言表达能力，熟练掌握专业技能，能用耐心、认真、严谨、负责的态度接待服务对象。</p> <p>1.1.2 能根据体重管理规范正确选用健康信息记录表及调查问卷。</p> <p>1.1.3 能准确采集个体基本信息、健康状况、膳食营养、体力活动、生活方式等信息并如实记录。</p> <p>1.1.4 能核对和整理调查问卷记并剔除无效信息。</p>
	1.2 人体健康检测	<p>1.2.1 能按照《人群健康监测人体测量方法》规范对身高、体重、腰围、臀围进行叙述并测量。</p> <p>1.2.2 能叙述人体成分分析仪工作原理和使用注意事项。</p> <p>1.2.3 能使用人体成分分析仪（含家用体脂仪）进行人体成分检测。</p> <p>1.2.4 能识别简单的因设备操作不当造成的数据收集失败，并能及时纠正。</p>
	1.3 信息管理	<p>1.3.1 能使用相关工具准确录入、汇总上述信息。</p> <p>1.3.2 能核对和判断信息的准确度，并对汇总的个体问卷及检测信息进行分类整理，剔除无效信息。</p> <p>1.3.3 能编制个体健康管理报告。</p> <p>1.3.4 能保存体重管理健康信息并建立个体体重管理档案。</p> <p>1.3.5 能根据测试及评估工作的开展及时更新体重管理档案信息。</p> <p>1.3.6 能根据阶段性体重干预结果及时更新相关档案信息。</p>
2. 健康评估	2.1 生活方式风险评估	<p>2.1.1 能正确叙述不良生活方式的主要表现（吸烟、不合理膳食、缺乏体力活动/运动、酗酒、压力）。</p> <p>2.1.2 能根据膳食营养信息进行营养评估。</p> <p>2.1.3 能根据体力活动信息进行体力活动的评估。</p> <p>2.1.4 能根据健康状况、生活方式信息进行健康评估。</p>
	2.2 健康危险因素识别	<p>2.2.1 能正确叙述超重肥胖分期（0期、一期、二期、三期）标准和慢性常见病的危险因素。</p> <p>2.2.2 能根据个体健康状况、生活方式、膳食、体力活动信息识别体重相关的健康危险因素。</p> <p>2.2.3 能了解个体、家庭、家族超重或肥胖与其健康关系和影响的相关知识。</p> <p>2.2.4 能与服务对象开展有效沟通，帮助个体认识存在的体重相关的健康危险因素。</p>
	2.3 体重结果判定	<p>2.3.1 能参照《成人体重判定》和检测结果对个体进行体重判定。</p>

工作领域	工作任务	职业技能要求
		<p>2.3.2 能初步了解与体重相关的实验室检测正常和异常指标</p> <p>2.3.3 能够正确界定初、中、高级体重管理人员管理权限.</p> <p>2.3.4 能够准确区分界定初、中、高级体重管理干预人群,对肥胖一期及以上个体或群体及时转介绍至上一级体重管理人员进行指导,对具有潜在医学风险的肥胖个体或群体需及时转介绍至专业医务人员或机构。</p>
3. 方案制定与实施	3.1 管理方案制定	<p>3.1.1 能准确叙述限能量平衡膳食(CRD)、高蛋白质膳食(HPD)、轻断食模式(间歇式断食)方法及适用人群,以及生活方式干预方法。</p> <p>3.1.2 了解体重管理代餐的种类和功能。</p> <p>3.1.3 了解国家食品、保健品的安全生产及销售的相关法律法规,以及消费者权益相关法规。</p> <p>3.1.4 能针对个体情况制定体重管理目标和实施计划。</p>
	3.2 管理方案实施	<p>3.2.1 能使用健康管理平台和可穿戴设备对个体或群体实施数据管理。</p> <p>3.2.2 能在实施过程中对体重相关指标(体质指数、腰围、体脂率、体脂肪量、内脏脂肪、肌肉量)进行定期监测。</p> <p>3.2.3 能分析异常数据产生原因,并及时与个体进行沟通解释。</p> <p>3.2.4 能在管理实施过程中,鼓励个体信守约定,坚持按照共同制定的方案执行。</p>
	3.3 管理方案调整	<p>3.3.1 能准确叙述体重管理方案包含主要内容。</p> <p>3.3.2 能识别个体不能坚持管理的人为因素,帮助其寻求外部支持(家庭、朋友、同事等)。</p> <p>3.3.3 能根据个体身体情况、监测数据结果,及时调整膳食结构、运动方式等,达到预期体重管理目标。</p> <p>3.3.4 能对方案实施过程中个体工作原因(出差、加班等)进行方案调整。</p>
4. 健康指导	4.1 健康数据评价	<p>4.1.1 能对个体的体脂、体重、膳食营养等数据进行评价、</p> <p>4.1.2 能对个体的运动方式和效果进行评价。</p> <p>4.1.3 能帮助个体对健康生活方式进行回顾和评价。</p> <p>4.1.4 能针对个体体重管理中不同情况,重点需要改进和提升的健康指数给予指出。</p>
	4.2 健康指导	<p>4.2.1 能帮助个体在管理过程中发现不良生活习惯,改正和建立科学生活方式。</p> <p>4.2.2 能指导个体进行科学运动(有氧、阻抗、柔韧性)、膳食营养搭配,</p> <p>4.2.3 能对个体在体重管理实施过程中,辅导帮助总结一套适合其个体的有效方法。</p> <p>4.2.4 能帮助个体体重管理目标达标后,保持体力活动并保持均衡营养能量饮食。</p>

工作领域	工作任务	职业技能要求
	4.3 健康教育	<p>4.3.1 能正确叙述中国居民平衡膳食宝塔，并对个体进行膳食教育。</p> <p>4.3.2 能读懂食品营养标签，并对个体普及科学健康选购食品及热量计算等知识。</p> <p>4.3.3 了解健康教育基本方法和常用教育工具。</p> <p>4.3.4 能面向个体开展肥胖危害、科学饮食、良好生活方式的健康教育。</p>

表2 体重管理职业技能等级要求（中级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1. 健康信息收集	1.1 基本信息采集	<p>1.1.1 能恪守职业道德，具备良好的语言表达能力，熟练掌握专业技能，能用耐心、认真、严谨、负责的态度接待服务对象。</p> <p>1.1.2 能组合使用健康信息表和调查问卷，对个体或群体进行健康风险信息收集。（含生活方式、饮食习惯、运动习惯等）。</p> <p>1.1.3 能快速、准确鉴别不合理信息，并及时进行更正。</p> <p>1.1.4 能根据收集的相关信息，制定合理的个体或群体体检方案。</p> <p>1.1.5 能根据健康信息采集数据初步判别出引发肥胖的原因及初步识别药品对肥胖的影响，确保体重管理方案的正确实施。</p> <p>1.1.6 能动态的分析所收集的健康信息资料。</p>
	1.2 人体健康检测	<p>1.2.1 能按照《人群健康监测人体测量方法》规范熟练测量人体身高、体重、腰围、臀围等。</p> <p>1.2.2 能规范熟练使用人体成分分析仪（含家用体脂仪）进行人体成分检测。</p> <p>1.2.3 掌握体重管理需要检测的血压、血糖、糖化血红蛋白、血脂、肝、肾功能检查、尿酸及肝脏B超等指标判断标准。</p> <p>1.2.4 能了解肥胖相关基因、维生素、微量元素、脂肪酸比例及炎性因子、肠道菌群测定等相关知识。</p>
	1.3 信息管理	<p>1.3.1 能使用相关工具快速准确录入、汇总上述信息，用于健康分析。</p> <p>1.3.2 能对个体或群体的体重管理信息进行分析、分类。</p> <p>1.3.3 能综合分析上述个体或群体健康信息撰写健康报告。</p> <p>1.3.4 能将上述个体或群体健康信息，建立档案并保持更新。</p>
2. 健康评估	2.1 生活方式风险评估	<p>2.1.1 能根据膳食营养、体力活动、健康状况、生活方式等信息进行对个体或群体进行体重管理综合风险评估。</p> <p>2.1.2 能综合分析个体或群体健康信息，提出生活方式风险评估，并形成评估报告。</p> <p>2.1.3 能找出超重或肥胖的原因及风险，并与个体或群体</p>

工作领域	工作任务	职业技能要求
		进行宣讲。 2.1.4 能准确区分可干预个体或群体及是否需要医护人员或其他专业人员协同干预，必要时通过协作实现管理。
	2.2 健康危险因素识别	2.2.1 能正确叙述 BMI \geq 24、腰围男性 \geq 90cm 或女性 \geq 85cm、高血压、高血糖、高血脂、睡眠呼吸暂停综合征危险因素。 2.2.2 能根据个体或群体健康检测信息，识别健康危险因素，特别是慢性常见病的健康危险因素。 2.2.3 能叙述家族肥胖、慢病、生活方式与个体之间关系。 2.2.4 能帮助服务对象明确肥胖引发相关慢病的风险，理解自身健康危险因素，并形成良好的体重控制依从性。
	2.3 体重分期评估	2.3.1 能参照《成人体重判定》对成人进行体重判定，并依据体重判定结果及疾病史进行正确的超重或肥胖分期。 2.3.2 能结合医学实验室检测及仪器检查等结果对个体进行体重分期评估。 2.3.3 能结合检测异常数据，给予个体或群体进一步检测建议或寻求高级技能体重管理人员。 2.3.4 对肥胖二期及以上个体或群体及时转诊至高级技能人员指导，对具有潜在医学风险的肥胖个体或群体需及时转介至专业医务人员或机构。
3. 管理方案制定与实施	3.1 管理方案制定	3.1.1 能正确叙述能量平衡（代餐）膳食、高蛋白膳食、轻断食（5+2）方法及区别使用人群。 3.1.2 掌握体重管理代餐的种类和功能。 3.1.3 掌握国家食品、保健品安全生产、销售的相关法律法规，以及消费者权益相关法规。 3.1.4 能依据个体或群体需求，结合系统检测结果，制定合理体重管理目标。 3.1.5 能根据个体或群体情况制定营养食谱、运动方案（有氧、增肌、减重等）等体重管理方案。
	3.2 管理方案实施	3.2.1 能熟练使用体脂仪、可穿戴设备、管理云平台实施体重管理方案。 3.2.2 能对个体实施过程中对体重相关指标以及血压、血糖、心率、运动等进行定期监测和评估。 3.2.3 能对需要监测血压、血糖、尿酸的个体在管理实施中做好提示和监督。 3.2.4 能及时发现异常指标，需要医务人员干预及时转介。
	3.3 管理方案调整	3.3.1 能分析动态监测数据和检测数据，帮助个体找出管理效果不理想的原因，及时调整体重管理方案（膳食方案、运动方案等）。 3.3.2 能依据个体或群体管理过程中的情况，制定个性化和阶段性的体重管理方案，并及时追踪并实现定期动态调

工作领域	工作任务	职业技能要求
		整。 3.3.3 能对个体管理过程中出现焦虑情绪、不坚持等现象，及时调整管理方案。 3.3.4 能综合制定个体或群体的管理调整方案。
4. 健康指导与教育	4.1 健康评估与回访	4.1.1 能对个体或群体的各项体脂监测数据及结果进行综合评估。 4.1.2 能对个体或群体体重相关指标（实验室指标等）及效果进行回访，及时提供面对面或电话随访的体重维持计划。 4.1.3 能对个体或群体进行体重管理综合评估，特别关注其健康素养的再评估。 4.1.4 能帮助个体或群体在体重管理结束时，摸索总结出适合其保持体重目标、运动方式、饮食结构等良好生活方式的方法。
	4.2 健康咨询指导	4.2.1 能发现个体或群体在体重管理过程中，存在的不良生活习惯，及时指出和指导其建立科学的生活方式。 4.2.2 能针对个体或群体不同情况，进行有针对性的营养膳食、科学运动、慢病预防咨询指导。 4.2.3 能对个体或群体在体重管理过程中出现的焦虑情绪，进行识别和心理疏导。 4.2.4 能帮助个体或群体学会需求家庭、同事、朋友支持，保证体重管理目标的达成。
	4.3 健康教育	4.3.1 能应用中国居民平衡膳食宝塔对个体或群体进行健康饮食教育。 4.3.2 能使用多媒体、新媒体、新宣传工具制作健康宣传资料。 4.3.3 能根据个体或群体情况选择适合的体重管理相关的健康教育材料及教育方式。 4.3.4 能对初级体重管理人员进行理论知识培训和实操指导。

表3 体重管理职业技能等级要求（高级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1. 健康信息收集	1.1 基本信息采集	1.1.1 能恪守职业道德，具备良好的语言表达能力，熟练掌握专业技能，能用耐心、认真、严谨、负责的态度接待服务对象。 1.1.2 能熟练准确采用组合量表和调查问卷，收集个体或群体健康信息。 1.1.3 能根据个体或群体需求，设计健康调查量表和问卷。 1.1.4 能快速收集个体或群体信息，不断改进信息采集方式和内容，提升管理效能。
	1.2 人体健康检测	1.2.1 能按照《人群健康监测人体测量方法》规范熟练测量人体身高、体重、腰围、臀围等。

工作领域	工作任务	职业技能要求
		<p>1.2.2 能规范熟练使用人体成分分析仪（含家用体脂仪）进行人体成分检测。</p> <p>1.2.3 能熟练读取判定医学实验室及仪器检查等检测报告中的有效信息。</p> <p>1.2.4 能根据基本信息制定整体和个性化体检方案。</p>
	1.3 信息分析管理	<p>1.3.1 能熟练管理工具准确录入上述信息。</p> <p>1.3.2 建立和完善体重管理个体或群体档案,并指导和审核初、中级体重管理技能人员的信息管理工作。</p> <p>1.3.3 能利用信息数据,分析个体或群体健康或肥胖相关的疾病发展趋势。</p> <p>1.3.4 能根据收集整理的信息数据,编撰体重管理报告和健康报告。</p>
2. 健康评估	2.1 生活方式风险评估	<p>2.1.1 能熟练根据膳食营养评估问卷对个体或群体进行膳食营养的评估。</p> <p>2.1.2 能根据体力活动评估问卷对个体或群体进行体力活动的评估。</p> <p>2.1.3 能根据心理评估问卷对个体或群体进行心理状态的评估。</p> <p>2.1.4 能根据健康素养评估问卷对个体和群体进行健康素养的评估。</p>
	2.2 健康危险因素识别	<p>2.2.1 能识别和综合分析个体或群体常见的健康危险因素以及慢性疾病风险程度。</p> <p>2.2.2 能够识别重要的或可优先改善的健康危险因素。</p> <p>2.2.3 能审核初级、中级体重管理人员影响健康危险因素及慢病风险报告。</p> <p>2.2.4 能对肥胖三期个体及时进行转介或在医务人员配合下进行管理。</p>
	2.3 体重分期评估	<p>2.3.1 能参照《成人体重判定》对个体或群体进行体重判定。</p> <p>2.3.2 能对医学实验室检测及仪器检查等结果进行评估。</p> <p>2.3.3 能根据体重判定结果及疾病史对个体或群体进行超重或肥胖分期。</p> <p>2.3.4 能审核初级、中级体重管理人员的体重分期报告。</p> <p>2.3.5 能对肥胖三期或有其它严重疾病个体,合理进行转介。</p>
3. 管理方案制定与实施	3.1 管理方案制定	<p>3.1.1 能根据个体或群体情况制定综合完善的体重管理目标,设计合理的体重管理方案。</p> <p>3.1.2 能针对肥胖引起的高血压前期、糖尿病前期的个体或群体制定体重管理方案。</p> <p>3.1.3 能联合医学专科(代谢、妇产、营养等)对个体进行体重管理方案制定。</p> <p>3.1.4 能指导、审核初级、中级技能体重管理人员制定的管理方案。</p>
	3.2 管理方	3.2.1 能根据个体或群体情况确定采用的可穿戴设备,在管

工作领域	工作任务	职业技能要求
	案实施	理平台上实施监测管理。 3.2.2 能为个体或群体制定实施过程中重点监测的指标。（血压、血糖、心率等） 3.2.3 能动态综合评估实施过程中体重相关指标（体质指数、腰围、体脂率、体脂肪量、内脏脂肪、肌肉量） 3.2.4 能联合医学专科（代谢、妇产、营养等）对个体实施体重管理。
	3.3 管理方案调整	3.3.1 能掌握个体或群体管理过程中易出现的问题,分析制定调整方案。 3.3.2 能对不能坚持管理的个体采用认知行为心理干预并进行方案调整。 3.3.3 能根据个体和群体身体和综合情况,找出适合的运动方式、强度和频次进行调整。 3.3.4 能指导、审核初级、中级体重管理人员的调整方案。
4. 健康咨询与指导	4.1 跟踪随访	4.1.1 能制定体重管理跟踪随访计划。 4.1.2 能采用互联网工具做好随访并做好记录。 4.1.3 能指导初级、中级技能体重管理人员对体重管理方案及结果进行评价。 4.1.4 能指导初级、中级技能体重管理人员对体重相关指标及效果进行回访。
	4.2 健康咨询	4.2.1 能对个体或群体干预依从性进行评估指导。 4.2.2 能对个体或群体的原有膳食习惯和营养问题进行咨询指导。 4.2.3 能够评估个体或群体的依从性,并对产生的心理焦虑、怀疑、迷茫、恐惧等进行咨询和疏导。 4.2.4 能根据个体或群体的不同年龄、性别、体重等情况,进行运动方式和运动量咨询指导,制定合理的运动处方。
	4.3 健康教育	4.3.1. 能根据个体或群体的健康需求,制订健康教育计划。 4.3.2 能组织实施健康教育方案。 4.3.3 能编写、制作健康培训教育宣教资料,培训初级和中级体重管理人员。 4.3.4 能对初级、中级体重管理人员健康教育方案进行评估。
5. 健康数据挖掘与研究	5.1 数据挖掘	5.1.1 能制定体重管理数据挖掘方案。 5.1.2 能对体重管理云平台的大数据进行采集、整理、归纳、分析并得出有意义的结论。 5.1.3 能对完成管理的个体和群体,总结成功与失败案例。
	5.2 研究准备	5.2.1 能撰写体重管理技术研究课题申报方案并履行申报程序。 5.2.2 能进行文献检索。 5.2.3 能撰写综述。 5.2.4 能阅读专业文献并准确表述。
	5.3 专业研	5.3.1 能撰写科普文章。

工作领域	工作任务	职业技能要求
	究	5.3.2 能够编写实践指导教案。 5.3.3 能够实施体重管理研究并撰写论文。 5.3.4 能培训指导中级体重管理人员撰写文献和论文。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部职业技术教育中心研究所.职业技能等级标准开发指南（试行）[S]. 2020-06-19
- [2] 中华医学会健康管理学分会,中国营养学会,中国医疗保健国际交流促进会生殖医学分会,等.超重或肥胖人群体重管理专家共识及团体标准[J].中华健康管理学杂志,2018,12(3):200-207.
- [3] 中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识编写委员会.中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识(2016年版)[J].中华糖尿病杂志,2016,8(9):525-540.
- [4] 中华医学会内分泌学会肥胖学组.中国成人肥胖症防治专家共识[J].中华内分泌代谢杂志2011,27(9):711-717.
- [5] 《健康管理师》国家职业技能标准[J].中华健康管理学杂志,2007,1(2):74-77.
- [6] 中国标准出版社.中国国家标准汇编(2009年修订):学科分类与代码国家标准(GB/T 13745-2009)[S].北京:中国标准出版社,2010:532.
- [7] 中国国家标准化管理委员会.职业分类与代码(GB/T 6565-2015)[S].北京:中国标准出版社,2015,9.
- [8] 中国营养学会.中国居民膳食指南[M].北京:人民卫生出版社,2018.
- [9] 中国营养学会.中国肥胖预防和控制蓝皮书[M].北京:北京大学医学出版社,2019:80
- [10] 美国运动医学会,著.王正珍,王艳,罗曦娟,译.ACSM运动测试及运动处方指南[M].第九版.北京:北京体育大学出版社,2014:35-49.

[11] 国家职业技能标准《健康管理师》（征求意见稿）[S] 职业编码：
4-14-02-02.[2]

[12] 教育部关于印发《职业教育专业目录（2021年）》的通知（教职成〔2021〕
2号）

[13] 《教育部关于公布2019年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的
通知》（教高函〔2020〕2号）

[14] 《教育部关于公布2020年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的
通知》（教高函〔2021〕1号）