

ỦY BAN NHÂN DÂN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
SỞ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: /SYT-NVY

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2026

V/v triển khai “Cẩm nang hướng dẫn hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho cộng đồng” theo Quyết định số 103/QĐ-PB ngày 13/7/2026 của Cục Phòng bệnh

Kính gửi:

- Các Sở, ban, ngành, đoàn thể;
- Ủy ban nhân dân xã, phường, đặc khu;
- Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh;
- Các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh trên địa bàn Thành phố;
- Các cơ quan, đơn vị trực thuộc.

Ngày 13 tháng 7 năm 2026, Bộ Y tế ban hành Quyết định số 103/QĐ-PB về “Cẩm nang hướng dẫn hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho cộng đồng”. Cẩm nang hướng dẫn các nội dung về hoạt động thể lực; khuyến cáo hoạt động thể lực phù hợp theo từng nhóm đối tượng; các biện pháp bảo đảm an toàn và cách thức tổ chức tăng cường hoạt động thể lực tại cộng đồng, cơ sở giáo dục, cơ quan, tổ chức, cơ sở sản xuất và doanh nghiệp.

Sở Y tế đề nghị Thủ trưởng các cơ quan, đơn vị căn cứ chức năng, nhiệm vụ và thẩm quyền được giao, nghiên cứu, phổ biến và tổ chức triển khai thực hiện hướng dẫn nêu trên phù hợp với tình hình thực tế; trong đó, tập trung thực hiện các nội dung sau:

1. Giao Trung tâm Kiểm soát bệnh tật

- Làm đầu mối hướng dẫn, hỗ trợ chuyên môn cho các đơn vị triển khai hoạt động truyền thông, tư vấn và tổ chức tăng cường hoạt động thể lực nâng cao sức khỏe cho cộng đồng.

- Xây dựng, phổ biến các tài liệu, sản phẩm truyền thông và video hướng dẫn hoạt động thể lực phù hợp với từng nhóm tuổi, tình trạng sức khỏe và điều kiện thực tế của người dân Thành phố.

- Chủ trì, phối hợp các đơn vị liên quan tổ chức tập huấn, hướng dẫn cho nhân viên y tế cơ sở, y tế trường học, y tế cơ quan, doanh nghiệp và các đơn vị có liên quan về khuyến cáo hoạt động thể lực và các biện pháp bảo đảm an toàn khi tập luyện.

- Hướng dẫn các đơn vị lồng ghép hoạt động thể lực với chương trình phòng, chống bệnh không lây nhiễm, dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, sức khỏe học đường, sức khỏe người lao động và các chương trình chăm sóc sức khỏe cộng đồng đang triển khai.

- Phối hợp với các cơ quan, đơn vị liên quan tổ chức các chiến dịch truyền thông, phong trào, sự kiện cộng đồng nhằm khuyến khích người dân duy trì hoạt động thể lực thường xuyên.

2. Các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh

- Phổ biến Cẩm nang đến nhân viên thuộc đơn vị để thực hiện; lồng ghép việc đánh giá mức độ hoạt động thể lực và tư vấn vận động phù hợp trong hoạt động khám

bệnh, khám sức khỏe định kỳ, quản lý người có yếu tố nguy cơ và người mắc bệnh không lây nhiễm.

- Tư vấn hoạt động thể lực phù hợp với tuổi, thể trạng, tình trạng bệnh và khả năng vận động của từng người; chú trọng phụ nữ mang thai và sau sinh, người cao tuổi, người khuyết tật và người mắc bệnh mạn tính.

- Hướng dẫn người dân nhận biết các dấu hiệu bất thường trong quá trình hoạt động thể lực; kịp thời khám, xử trí hoặc chuyển người bệnh đến cơ sở khám bệnh, chữa bệnh phù hợp khi vượt quá khả năng chuyên môn.

3. Đề nghị Ủy ban nhân dân xã, phường, đặc khu

- Chỉ đạo Trạm Y tế phối hợp với các cơ quan, đơn vị, cơ sở giáo dục, tổ chức đoàn thể và cộng đồng dân cư phổ biến, hướng dẫn lựa chọn hình thức, cường độ hoạt động thể lực phù hợp, bảo đảm an toàn phù hợp với từng nhóm đối tượng.

- Lồng ghép hoạt động truyền thông, vận động người dân tăng cường hoạt động thể lực với các chương trình, kế hoạch chăm sóc sức khỏe, phòng, chống bệnh không lây nhiễm và phong trào thể dục, thể thao tại địa phương.

- Rà soát nhu cầu, điều kiện thực tế, khuyến khích thành lập, duy trì các câu lạc bộ, nhóm luyện tập tại khu dân cư; tổ chức các hoạt động đi bộ, chạy bộ, dưỡng sinh, dân vũ, thể thao quần chúng và các hình thức vận động phù hợp với điều kiện thực tế; quan tâm tạo môi trường thuận lợi, an toàn cho người dân hoạt động thể lực.

4. Đề nghị các Sở, ban, ngành, đoàn thể

- Căn cứ chức năng, nhiệm vụ và đối tượng quản lý, phổ biến Cẩm nang đến các cơ quan, đơn vị trực thuộc; phối hợp tổ chức các hoạt động truyền thông, phong trào và tạo môi trường thuận lợi để cán bộ, công chức, viên chức, người lao động, học sinh, sinh viên và người dân tăng cường hoạt động thể lực.

- Các cơ sở giáo dục, cơ quan, tổ chức, cơ sở sản xuất và doanh nghiệp nghiên cứu tổ chức thể dục giữa giờ, hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao, các chương trình vận động tại nơi học tập và làm việc; bảo đảm phù hợp với điều kiện thực tế, đặc điểm của đối tượng và các yêu cầu về an toàn.

Sở Y tế đề nghị các cơ quan, đơn vị quan tâm triển khai thực hiện. Trong quá trình thực hiện, nếu có khó khăn, vướng mắc, gửi về Sở Y tế (qua Trung tâm Kiểm soát bệnh tật) để được hỗ trợ./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- BGĐ Sở Y tế;
- TYT xã, phường, đặc khu;
- Lưu: VT, NVY (NTHN).

**(Đính kèm Quyết định số 103/QĐ-PB
ngày 13/7/2026 của Cục Phòng bệnh)**

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Nguyễn Văn Vĩnh Châu