

国家体育总局
国家民族事务委员会
国家卫生健康委员会
国家体育总局
国家民族事务委员会
国家卫生健康委员会
国家体育总局
国家民族事务委员会
国家卫生健康委员会

体群字〔2025〕12号

国家体育总局 教育部 国家民族事务委员会
民政部 财政部 农业农村部 国家卫生健康委员会
国家统计局 全国总工会关于开展第六次
全国国民体质监测工作的通知

各省、自治区、直辖市体育行政部门、教育厅（教委）、民（宗）委（厅、局）、民政厅（局）、财政厅（局）、农业农村（农牧）厅（局、委）、卫生健康委、统计局、总工会：

根据《中华人民共和国体育法》、《全民健身条例》、《全民健身计划（2021—2025年）》以及《国民体质监测工作规定》的相

关规定，决定于2025年开展第六次全国国民体质监测工作。请接此通知后，认真按照《第六次全国国民体质监测工作方案》要求，做好各项筹备工作，确保此次监测工作顺利实施。

附件：第六次全国国民体质监测工作方案（幼儿、成年人、老年人部分）



(此页无正文)



国家卫生健康委员会



国家统计局



全国总工会

2025年2月27日

附件

第六次全国国民体质监测工作方案

（幼儿、成年人、老年人部分）

根据《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》《全民健身计划（2021—2025年）》和《国民体质监测工作规定》，决定于2025年开展第六次全国国民体质监测工作。为确保本次监测工作的顺利实施，制定本方案。

一、目的

定期监测我国国民体质状况，掌握国民体质的变化规律，针对性的制定全民健身政策，配合《全民健身计划》的实施效果评估和研制，不断深入推进健康中国、体育强国的建设，提高科学健身指导水平和全民健身公共服务能力。

二、组织领导

（一）体育总局会同有关部门领导开展第六次全国国民体质监测工作，国家国民体质监测中心（体育总局体育科学研究所）负责具体组织实施。

（二）教育部门负责组织实施学生体质与健康调研工作（工作方案由教育部另行发布）。

（三）各省份体育行政部门和承担国民体质监测任务的地（市）负责组织实施本地区国民体质监测工作，各级政府教育、民委、民政、财政、农业农村、卫生健康、统计、总工会等部门

在职责范围内予以协助。

三、监测工作与任务

按照国民体质监测的固定监测点开展第六次国民体质监测工作，原则上不改变各地监测点及其城乡属性（见表1），各监测点的抽样单位原则上与第五次国民体质监测保持一致，非必要不替换，如确需改变须上报国家国民体质监测中心批准。

表1 各省份抽样地市（区、县）名称

代码	省(区、市)	一类地市(区、县)	二类地市(区、县)	三类地市(区、县)
11	北京	海淀、房山	朝阳、密云	丰台、延庆
12	天津	和平、北辰	河西、津南	南开、静海
13	河北	石家庄	沧州	承德
14	山西	太原	大同	运城
15	内蒙古	呼和浩特	赤峰	巴彦淖尔
21	辽宁	沈阳	丹东	朝阳
22	吉林	长春	吉林	延边
23	黑龙江	哈尔滨	双鸭山	绥化
31	上海	徐汇、松江	嘉定、浦东	杨浦、奉贤
32	江苏	南京	无锡	徐州
33	浙江	杭州	温州	嘉兴
34	安徽	合肥	阜阳	黄山

代码	省(区、市)	一类地市(区、县)	二类地市(区、县)	三类地市(区、县)
35	福建	福州	厦门	三明
36	江西	南昌	上饶	赣州
37	山东	济南	烟台	滨州
41	河南	郑州	三门峡	商丘
42	湖北	武汉	黄冈	十堰
43	湖南	长沙	株洲	张家界
44	广东	广州	湛江	韶关
45	广西	南宁	桂林	玉林
46	海南	海口	琼海	儋州、乐东
50	重庆	渝中、永川	南岸、丰都	九龙坡、黔江
51	四川	成都	自贡	广元
52	贵州	贵阳	六盘水	黔南州
53	云南	昆明	普洱	临沧
54	西藏	拉萨	林芝	那曲
61	陕西	西安	延安	安康
62	甘肃	兰州	天水	武威
63	青海	西宁	海西州	果洛、循化
64	宁夏	银川	石嘴山、吴忠	固原
65	新疆	乌鲁木齐	喀什	阿勒泰

（一）国家国民体质监测中心的任务

1. 制定第六次全国国民体质监测工作方案。
2. 培训全国国民体质监测工作人员。
3. 编制工作手册、完善相关软件。
4. 指导全国国民体质监测工作。
5. 编印监测工作简报，宣传、指导开展监测工作。
6. 收集、整理、保存监测工作资料。
7. 验收、汇总、统计运算和研究分析国民体质监测数据，向国家体育总局报送监测结果。
8. 管理国家国民体质监测数据。

（二）各省份体育行政部门的任务

1. 制定本地区国民体质监测工作实施方案。
2. 保障本地区国民体质监测的工作经费。
3. 指导本地区国民体质监测中心完成数据采集与数据报送。
4. 审核本地区第六次国民监测工作总结报告、报送总结报告至国家国民体质监测中心。

（三）各省份国民体质监测中心的任务

1. 培训本地区国民体质监测工作人员。
2. 指导本地区国民体质监测工作。
3. 编印监测工作简报，宣传、指导开展监测工作。
4. 收集、整理、保存监测工作音像资料。
5. 验收、汇总本地区国民体质监测数据，按规定报送数据

至国家国民体质监测中心。

6. 研究分析本地区国民体质监测数据，向体育行政部门报送监测结果。

7. 管理本地区国民体质监测数据。

（四）地（市）国民体质监测中心的任务

1. 制定本地（市）国民体质监测工作实施方案。

2. 培训本地（市）国民体质监测工作人员，组建监测队，开展监测工作。

3. 宣传监测工作，收集、整理、保存监测工作资料。

4. 组织测试队对第六次国民体质监测人群开展科学健身指导。

5. 检查、验收、汇总监测队上传的数据，按规定上传数据至本省份国民体质监测中心。

（五）监测队需具备的条件

1. 每队至少拥有 20 名以上经过培训并考核通过的检测员（其中女性不少于 3 人）。

2. 按要求配备国民体质监测的仪器、器材。

3. 必须有医务保障人员，现场开展医务监督工作，保障测试安全进行。

四、监测对象与抽样

（一）监测对象

监测对象为 3—79 周岁的中国公民（不含 7—19 岁人群），按年龄分为幼儿（3—6 岁）、成年人（20—59 岁）和老年人

(60—79 岁) 3 个人群。监测对象要求具有生活自理能力、基本运动能力、语言表达能力、正常思维能力, 发育健全且无运动禁忌症。

(二) 类别与样本量

1. 幼儿分为城镇幼儿、乡村幼儿 2 类人群, 按性别分为 4 类样本。以每 1 岁为一组, 4 类样本共计 16 个年龄组。每个省份每一年龄组抽样 100 人, 总样本量为 1600 人。

城镇幼儿是指居住和生活在城镇 1 年及以上的幼儿, 乡村幼儿是指居住和生活在乡村 1 年及以上的幼儿。

2. 成年人分为乡村居民、城镇体力劳动者和城镇非体力劳动者 3 类人群, 按性别分为 6 类样本。以每 5 岁为一个年龄组 (20—24 岁、25—29 岁、30—34 岁、35—39 岁、40—44 岁、45—49 岁、50—54 岁、55—59 岁), 6 类样本共计 48 个年龄组。每个省份每一年龄组抽样 100 人, 总样本量为 4800 人。

乡村居民是指居住和生活在乡村 1 年及以上且在乡村从事农业生产或其他工作的人员; 城镇体力劳动者是指居住和生活在城镇 1 年及以上且从事体力工作的人员; 城镇非体力劳动者是指居住和生活在城镇 1 年及以上且从事脑力工作的人员。

3. 老年人分为城镇老年人、乡村老年人 2 类人群, 按性别分为 4 类样本。以每 5 岁为一个年龄组 (60—64 岁、65—69 岁、70—74 岁、75—79 岁), 4 类样本共计 16 个年龄组。每个省份每一年龄组抽样 100 人, 总样本量为 1600 人。

城镇老年人是指居住和生活在城镇 1 年及以上的老年人; 乡

村老年人是指居住和生活在乡村 1 年及以上的老年人。

4. 抽取样本时，应按照实足年龄进行。每个省份幼儿、成年人和老年人合计样本量为 8000 例。第六次国民体质监测的全国样本量总计 248000 例。

（三）抽样原则

第六次国民体质监测采用分层随机整群抽样方法抽取监测对象。原则上按照国民体质监测的既定抽样点开展工作，如有特殊情况可微调，但需通过省级体育行政部门报送至国家国民体质监测中心，经批准方可执行。

五、监测内容

监测内容包括问卷调查和体质检测两部分，具体内容如下：

（一）问卷调查内容

为掌握国民身体活动与锻炼行为对国民体质变化的影响，为国家相关政策制定及科学健身指导提供数据支持和政策依据，延续历次国民体质监测的问卷调查板块，对问卷内容进行系统优化（见附件），主要调查板块内容如下：

1. 个人基本信息（年龄、职业及受教育程度等）。
2. 身体活动与锻炼行为（职业、交通、家务以及闲暇时间的身体活动水平，久坐行为与屏幕时间）。
3. 健康相关指标（与体质高度相关的行为与疾病风险情况）。

（二）体质检测指标

第六次国民体质监测的具体检测指标见表 2。

表 2 第六次国民体质监测体质检测指标

	体质检测指标	幼 儿 (3—6 岁)	成年人 (20—59 岁)	老年人 (60—79 岁)
身体形态	身高	●	●	●
	坐高	●		
	体重	●	●	●
	胸围	●		
	腰围		●	●
	臀围		●	●
	体脂率	●	●	●
身体机能	安静脉搏	●	●	●
	血压		●	●
	肺活量		●	●
	功率车二级负荷试验		●	
	2 分钟原地高抬腿			●
身体素质	握力	●	●	●
	背力		●	
	立定跳远	●		
	纵 跳		●	
	俯卧撑(男)/跪卧撑(女)		●	
	1 分钟仰卧起坐		●	
	坐位体前屈	●	●	●
	双脚连续跳	●		
	15 米绕障碍跑	●		
	30 秒坐站			●
	走平衡木	●		
	闭眼单脚站立		●	●
	选择反应时		●	●

注：●表示该年龄组检测此指标。

六、监测经费

第六次国民体质监测工作经费由各级体育行政部门通过用于

体育事业的彩票公益金安排。同时，积极争取社会各界支持国民体质监测所需工作经费。

七、监测仪器与器材

体育总局 2020 年统一配发的第五次国民体质监测仪器尚未到报废年限，第六次国民体质监测原则使用第五次国民体质监测的仪器、器材，体育总局不再统一配发。各省（区、市）仪器、器材的缺损部分根据情况自行修缮，如需另行采购，仪器、器材需满足以下条件：

（一）测试方法需符合《国民体质测定标准（2023 年修订）》的规定。

（二）产品质量需符合 GB/T44700—2024《国民体质测试器材通用要求》的规定，并获得有资质的专业技术机构出具的产品质量检验合格证明。

（三）测试的信度、效度需符合 T/CSSS 023—2025《国民体质测试器材校验要求》的规定，由中国计量科学研究院出具测试报告，并获得中国体育科学学会出具的标准符合性证明。

（四）数据报送需符合 T/CSSS 020—2024《国民体质监测数据接口要求》的规定，由通过 CNAS 实验室认可的机构出具测评报告，并获得中国体育科学学会出具的标准符合性证明。

（五）数据管理系统需使用国产系统，满足国家网络和数据安全的相关要求。

八、工作进度

（一）准备阶段（2024 年 12 月—2025 年 2 月）

1. 2024 年 12 月底前，国家国民体质监测中心编制完成工作手册。

2. 2025 年 2 月底前，各省份体育行政部门向国家国民体质监测中心报送本地区国民体质监测工作方案（包括组织领导、监测网络、监测队数量及人数、培训时间、监测时间、器材情况、工作流程、经费落实情况等详细内容）。

3. 2025 年 1 月中旬，体育总局举办“第六次全国国民体质监测技术骨干培训班”。

4. 2025 年 2 月底前，各省份完成本地区监测工作人员的培训。

（二）测试阶段（2025 年 3 月—6 月）

1. 各省份可根据本地区的气候等情况，在此期间内自行确定测试时间完成所承担的监测任务，国家国民体质监测中心将通过质量控制网络平台全程掌握测试进度。

2. 各省份按照统一要求，对检测数据实时上传。

3. 国家国民体质监测中心根据各省份的测试时间，组织人员到测试现场进行指导。

（三）总结阶段（2025 年 7 月—12 月）

1. 2025 年 7 月—8 月，国家国民体质监测中心组织撰写《第六次全国国民体质监测公报》。

2. 2025 年 8 月底前，各省份向国家国民体质监测中心报送第六次国民体质监测工作总结。

3. 2025 年 9 月底前，报批第六次国民体质监测公报。

4. 2025 年 12 月底前，发布第六次国家国民体质监测结果。

九、工作要求

地方各级体育行政部门要高度重视国民体质监测工作，与有关部门加强协调配合，组织和开展好本次国民体质监测工作。要认真制定工作方案，周密组织实施，按时保质保量完成监测任务。同时加强宣传，扩大监测工作影响，争取社会各界的支持。要为各级国民体质监测中心开展工作创造条件，使其充分发挥作用。加强监控，规范操作，确保数据质量。采取切实有效措施，严防意外伤害事故的发生。监测过程中为监测对象提供科学健身指导与体卫融合相关服务。

附：第六次国民体质监测问卷（幼儿、成年人、老年人）

附



表 号: TZJC-1 表

制定机关: 国家体育总局

批准机关: 国家统计局

批准文号: 国统制〔2025〕68号

有效期至: 2028年2月25日

第六次全国体质监测问卷（幼儿家长）

A. 幼儿基本情况

A1. 幼儿姓名: _____

A2. 性别: ①男性 ②女性

A3. 民族: ①汉族 ②其他 (请注明_____)

A4. 幼儿家庭住址: _____省_____ (地市) _____ (区、县) _____街道_____小区 (村镇)

A5. 幼儿所在幼儿园 (请填写幼儿园完整全称) _____

A6. 所在班级: ①小班 ②中班 ③大班

A7. 问卷填写者是幼儿的: ①爸爸 ②妈妈 ③ (外) 祖父母 ④其他

A8. 平时幼儿的主要抚养人是:

①父母一起

②父亲或母亲

③ (外) 祖父母

④父母与 (外) 祖父母一起 ⑤其他

A9. 一起生活的兄弟姐妹数量, 和幼儿本人排行情况:

①独生子女

②共同生活的兄弟姐妹数_____个, 本人排行第_____

A10. 从以下选项中, 选择幼儿家长的受教育程度:

①未上过学

②小学

③初中

④高中/中专/技校

⑤大专

⑥大学本科

⑦研究生及以上

幼儿父亲受教育程度: _____

幼儿母亲受教育程度: _____

除父母外, 幼儿其他主要抚养人受教育程度 (无其它主要抚养人): _____

A11. 幼儿父亲身高: _____ (厘米), 体重: _____ (千克/公斤)

幼儿母亲身高: _____ (厘米), 体重: _____ (千克/公斤)

B. 幼儿上学日幼儿园之外的身体活动情况

B1. 在上学日（如周一至周五）幼儿园之外，您的孩子平均每天“坐着”的时间（例如玩具车、玩偶、智力游戏、绘画、看电视、躺在床上或沙发上、玩智能手机、平板电脑、电子游戏等类似活动）？

_____小时_____分钟

B2. 在上学日（如周一至周五）幼儿园之外，您的孩子平均每天电子屏幕使用的时间（如使用智能手机、平板电脑等学习或娱乐、看电视等）？

_____小时_____分钟

B3. 在上学日（如周一至周五）幼儿园之外，您的孩子做中等以上强度身体活动共用了多长时间（中等强度指能够让孩子出汗、脸红、气喘的活动，如玩球、跑步、骑自行车、舞蹈、游泳、打闹、玩转圈游戏等）？

_____小时_____分钟

B4. 在上学日（如周一至周五）幼儿园之外，您的孩子平均每天做小强度身体活动共用了多长时间（小强度身体活动是与平时相比，呼吸和心跳变化不大，如缓慢步行、洗澡等活动）？

_____小时_____分钟

B5. 在上学日（如周一至周五）幼儿园之外，您的孩子平均每天户外身体活动的时间（如室外进行走、跑、跳、翻滚，做有肢体运动的游戏等）？

_____小时_____分钟

B6. 在上学日（如周一至周五），您的孩子平均每天睡眠时间是：

入睡时间：_____点_____分 起床时间：_____点_____分

C. 幼儿周末或节假日身体活动

C1. 在周末或节假日，您的孩子平均每天“坐着”的时间（例如玩具车、玩偶、智力游戏、绘画、看电视、躺在床上或沙发上、玩智能手机、平板电脑、电子游戏等类似活动）？

_____小时_____分钟

C2. 在周末或节假日，平均每天电子屏幕使用的时间（如使用智能手机、平板电脑等学习或娱乐、看电视等）？

_____小时_____分钟

C3. 在周末或节假日，您的孩子平均每天做中等以上强度身体活动共用了多长时间（中等强度指能够让孩子出汗、脸红、气喘的活动，如玩球、跑步、骑自行车、舞蹈、游泳、打闹、玩转圈游戏等）？

_____小时_____分钟

C4. 在周末或节假日，您的孩子平均每天做小强度身体活动共用了多长时间（小强度身

体活动是与平时相比，呼吸和心跳变化不大，如缓慢步行、洗澡等活动）？

_____小时_____分钟

- C5. 在周末或节假日，您的孩子平均每天户外身体活动的时间（如室外进行走、跑、跳、翻滚，做有肢体运动的游戏等）？

_____小时_____分钟

- C6. 在周末或节假日，您的孩子平均每天睡眠时间是：

入睡时间：_____点_____分 起床时间：_____点_____分

D. 幼儿行为与健康状况

- D1. 过去一年，您孩子每月因生病在家，无法入园的情况为：

①平均每月不足1天 ②平均每月1-3天 ③平均每周4-7天

④平均每月8-14天 ⑤平均每月15天及以上

- D2. 从以下①到⑧的选项内，选出过去一个月中，幼儿家长进行体育锻炼（如跑步、游泳、球类等）的频次：

①平均每月不足1次 ②平均每月1次以上，但不足每周1次

③平均每周1次 ④平均每周2次 ⑤平均每周3次

⑥平均每周4次 ⑦平均每周5次及以上 ⑧不清楚

幼儿父亲进行体育锻炼的频次：_____

幼儿母亲进行体育锻炼的频次：_____

除父母外，幼儿其他主要抚养人进行体育锻炼的频次（无其它主要抚养人）：_____

- D3. 在过去一个月中，您与孩子一起进行运动或运动类游戏（跑、跳、攀爬、球类、水中活动等）的次数：

①平均每天2次及以上 ②平均每天1次 ③平均每周3-6次

④平均每周1-2次 ⑤偶尔，平均每周不足1次 ⑥没有



表 号：TZJC-2 表

制定机关：国家体育总局

批准机关：国家统计局

批准文号：国统制〔2025〕68 号

有效期至：2028 年 2 月 25 日

第六次全国体质监测问卷（幼儿教师）

A. 基本情况

A1. 所在幼儿园：_____

A2. 幼儿园地址：_____省_____（地市）_____（区、县）_____街道_____（详细地址）

A3. 幼儿园的类型： ①公立 ②私立 ③普惠

A4. 所在班级：_____（小、中、大）级_____班

A5. 教师姓名：_____

A6. 教师电话：_____

B. 幼儿上学日在园内的身体活动情况

B1. 幼儿平均每天在幼儿园内“坐着”的有多长时间（如：听老师讲课、吃东西、绘画、做手工、玩玩具、智力游戏等类似活动）？

_____小时_____分钟

B2. 幼儿平均每天在幼儿园内做中等以上强度身体活动共用了多长时间（中等强度是指能够让孩子出汗、脸红、气喘的活动，如玩球、跑步、骑自行车、舞蹈、游泳、打闹、玩转圈游戏等）？

_____小时_____分钟

B3. 幼儿平均每天在幼儿园内身体活动总时间（除了坐和睡的时间，幼儿在园内进行的所有身体活动，包括小强度活动（如站立、缓慢步行等）和中等强度以上的活动（玩球、跑步、舞蹈、游泳、打闹等））？

_____小时_____分钟

B4. 幼儿在幼儿园内平均每天户外身体活动的时间（如室外进行走、跑、跳、翻滚，做有肢体运动的游戏等）？

_____小时_____分钟

B5. 幼儿在幼儿园内平均每天电子屏幕使用时间（如视频上课、看动画片等）？

_____小时_____分钟

B6. 幼儿平均每天午睡时间是？

_____小时_____分钟

C. 幼儿园体育相关情况

C1. 幼儿园体育教师情况：

a. 幼儿园是否有全职体育教师（指受聘于幼儿园的全职员工）？

①有 ②无

b. 幼儿园是否有外聘兼职体育教师（指在特定时间入园进行体育课授课，不含延时或托管服务）？

①有 ②无

C2. 您所在班级的体育活动课或体育游戏课开展情况：

a. 您所在班级的体育活动课或体育游戏课开展的频率？

①每天 2 次及以上 ②每天 1 次 ③每周 2-3 次
④每周 1 次 ⑤无

b. 您所在班级的体育活动课或体育游戏课主要由谁进行？

①体育教师 ②代班老师

C3. 幼儿园是否为教师组织幼儿体育方面的专业培训？

①经常 ②有时 ③没有组织过

C4. 幼儿园体育活动或体育游戏场地设施情况：

a. 您认为幼儿园的场地能够满足幼儿体育活动吗？

①能够满足 ②场地有限 ③不能满足

b. 您认为幼儿园的器材能够满足幼儿体育活动吗？

①能够满足 ②器材有限 ③不能满足



表 号: TZJC-3 表

制定机关: 国家体育总局

批准机关: 国家统计局

批准文号: 国统制〔2025〕68 号

有效期至: 2028 年 2 月 25 日

第六次全国国民体质监测问卷 (20-59 岁成年人)

A. 基本情况

A1. 您的姓名: _____

A2. 性别: ①男性 ②女性

A3. 民族: ①汉族 ②其他 (请注明 _____)

A4. 家庭住址: _____ 省 _____ (地市) _____ (区、县) _____ 街道 _____ 小区 (村镇)

A5. 您的受教育程度是:

- ①未上过学 ②小学 ③初中 ④高中/中专/技校
⑤大专 ⑥大学本科 ⑦研究生及以上

A6. 您的职业类型是:

- ①国家机关、党群组织、企业 (含私营企业)、事业单位负责人
②专业技术人员 ③办事人员和有关人员
④商业、服务业人员 (含个体工商户、自由职业者)
⑤农、林、牧、渔、水利生产人员
⑥生产、运输设备操作人员及有关人员
⑦军人 ⑧其它从业人员
⑨无职业 ⑩已退休

A7. 您的婚姻状况: ①未婚 ②已婚 ③离异 ④丧偶

A8. 主要的居住情况 (实际居住 6 个月以上的情况):

- ①独居 ②仅与伴侣居住
③仅与子女同住 ④仅与父母同住
⑤小家庭 (与伴侣及子女同住)
⑥三代家庭 (与子女及老人同住) ⑦其他

B. 身体活动情况

B1a. 您的工作需要做大强度活动以致引起呼吸和心跳显著增加吗 (如搬运或举重物、

挖掘或建筑工作)？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B1b. 您的工作需要做中等强度活动（如快步走、搬运较轻的物品）以致引起呼吸和心跳轻度增加吗？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B1c. 您的工作需要做小强度活动（这些活动与平时相比呼吸和心跳变化不大，如以走为主（护士、销售等）、静坐伴有上肢活动（售货员、流水线组装工等）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B2. 通常情况下，您去某个地方时步行或骑自行车吗？如有，总时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B3a. 您进行引起您呼吸和心跳显著增加的大强度运动、健身和娱乐休闲性身体活动吗？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B3b. 您进行引起您呼吸和心跳轻度增加的中等强度的运动、健身和娱乐休闲性身体活动吗（如快步走、骑自行车、游泳、排球）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B3c. 您进行与平时相比，呼吸和心跳变化不大的小强度运动、健身和娱乐休闲性身体活动吗（如散步）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B4a. 您通常每天有多少时间坐着或靠着（工作时、在家里、交通过程中、会朋友时坐姿或靠着所花费的时间，但不包括睡觉的时间）？

每天____小时____分钟

B4b. 您通常每天有多少时间对着电子屏幕（包括使用电脑、手机、平板电脑、电视等进行工作、学习和娱乐休闲的电子屏幕总时间）？

每天____小时____分钟

B5a. 您进行过引起您呼吸和心跳增加、出汗的中等强度及以上的家活动吗（如拖地、搬举重物）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B5b. 您进行与平时相比，呼吸和心跳变化不大的小强度家务活动吗（如做饭、擦桌等）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周____天，每天____小时____分钟

B6. 您每周进行几次力量练习（包括俯卧撑、深蹲等徒手练习或使用哑铃、弹力带等健身器械的练习）？

①0 次 ②1-2 次 ③3-5 次 ④6 次及以上

C. 体育锻炼情况（指一系列旨在提高或保持身体健康的活动，这些活动通常涉及身体的大部分肌肉群，可以分为有氧运动、力量训练、柔韧性练习和平衡训练等多种类型）

C1a. 过去一年中，您参加体育锻炼的频率如何？

- ①平均每周 7 次及以上 ②平均每周 6 次 ③平均每周 5 次
④平均每周 4 次 ⑤平均每周 3 次 ⑥平均每周 2 次
⑦平均每周 1 次 ⑧平均每月 1 次以上，但每周不足 1 次
⑨平均每月不足 1 次 ⑩从不参加（请跳转至 D1 题）

C1b. 多数情况下，您每次能锻炼多长时间？

- ①10 分钟以下 ②10-19 分钟 ③20-29 分钟
④30-59 分钟 ⑤60-120 分钟 ⑥120 分钟以上

C1c. 多数情况下，您每次体育锻炼时的身体感受是什么样的？

- ①呼吸心跳变化不大
②呼吸、心跳加快，微微出汗
③呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多

D. 行为与健康状况

D1. 您平均每天睡眠时间是：

入睡时间：_____点_____分 起床时间：_____点_____分

D2. 与去年同样月份相比，您的体重变化情况：

- ①基本没变 ②体重增加，增加了约_____公斤
③体重降低，降低了约_____公斤

D3. 吸烟和饮酒情况：

D3a. 您现在吸烟吗？

- ①每天吸烟 ②吸烟，但不是每天吸
③以前吸，但现在不吸，已戒_____年_____月 ④从不吸烟

D3b. 您现在喝酒吗？

- ①从来不喝 ②喝，平均每月少于 1 次
③喝，平均每月 1 次以上，但不足每周 1 次
④喝，平均每周 1 次 ⑤喝，平均每周 1 次以上，但不足每天 1 次
⑥喝，平均每天 1 次 ⑦喝，平均每天 1 次以上

D4. 请根据下面所描述的心理状态，从后面的选项中选出最符合您实际状态的选项（在相应的选项处画“√”）

在过去 2 周，您有没有受到以下问题困扰	① 完全没有	② 少数几天	③ 的天数 一半以上	④ 几乎每天
1) 做事时提不起劲或没有兴趣				
2) 感到心情低落、沮丧或绝望				
3) 入睡困难、睡不安稳或者睡眠过多				
4) 感觉疲倦或没有活力				
5) 胃口差或吃的过多				
6) 觉得自己很差，或觉得自己很失败，或让自己和家人很失望				
7) 很难集中精神做事，例如看报纸或看电视时不能集中注意力				
8) 行动或说话缓慢到引起人们的注意；或刚好相反，坐卧不安烦躁易怒，到处走动				
9) 有过“活着不如死了好”，或“以某种方式伤害自己”的想法				

D5. 最近一个月内，您有以下情况吗？

- ①我没有任何疼痛/不舒服 ②我觉得有轻度疼痛/不舒服
③我觉得有中度疼痛/不舒服 ④我觉得有极度疼痛/不舒服

(#2-4 选项疼痛部位：头部，颈部，肩膀，胳膊，手腕，胸部，腹部，背部，腰部，臀部，腿，膝盖，脚踝，脚趾)

D6. 您在运动过程中是否出现以下损伤？

- ①否 ②是

(#2 选项损伤类型：皮肤损伤、肌肉损伤、肌腱和韧带损伤、关节损伤、滑囊损伤、软骨损伤、骨损伤（如骨折）、神经损伤、血管损伤、内脏损伤)

D7. 您是否患有以下常见疾病（经医院确诊）？

- ①血脂异常 ②高血压 ③糖尿病 ④高尿酸
⑤运动性伤病 ⑥腰椎间盘突出 ⑦颈肩（腰、膝）关节类病症 ⑧心脏病
⑨骨质疏松 ⑩其他疾病 ⑪无 ⑫不知道

D8. 您过去一年医疗的总费用，包括门诊、住院、药物等总费用（包括自费和报销部分，但不包含健康体检花费）（元）？

- ①无 ②500 元以下 ③500 元及以上，但不足 1000 元
④1000 元及以上，但不足 2000 元 ⑤2000 元及以上，但不足 3000 元
⑥3000 元及以上，但不足 5000 元 ⑦5000 元及以上，但不足 10000 元
⑧1 万元及以上，但不足 1.5 万元 ⑨1.5 万元及以上，但不足 5 万元
⑩5 万元及以上，但不足 10 万元 ⑪10 万元及以上



表 号: TZJC-4 表

制定机关: 国家体育总局

批准机关: 国家统计局

批准文号: 国统制(2025) 68 号

有效期至: 2028 年 2 月 25 日

第六次全国体质监测问卷(60-79 岁老年人)

A. 基本情况

A1. 您的姓名: _____

A2. 性别: ①男性 ②女性

A3. 民族: ①汉族 ②其他(请注明_____)

A4. 家庭住址: _____省_____ (地市) _____ (区、县) _____街道_____小区(村镇)

A5. 您的受教育程度是:

- ①未上过学 ②小学 ③初中 ④高中/中专/技校
⑤大专 ⑥大学本科 ⑦研究生及以上

A6. 您的职业状况是:

- ①已退休, 退休前职业为: _____ ②尚未退休, 职业为: _____

③无职业

职业选项:

- ①国家机关、党群组织、企业(含私营企业)、事业单位负责人
②专业技术人员 ③办事人员和有关人员
④商业、服务业人员(含个体工商户、自由职业者)
⑤农、林、牧、渔、水利生产人员 ⑥生产、运输设备操作人员及有关人员
⑦军人 ⑧其他从业人员

A7. 您的婚姻状况: ①未婚 ②已婚 ③离异 ④丧偶

A8. 主要的居住情况(实际居住 6 个月以上的情况):

- ①独居 ②仅与伴侣居住
③仅与子女同住 ④仅与父母同住
⑤小家庭(与伴侣及子女同住) ⑥三代家庭(与子女及老人同住) ⑦其他

B. 身体活动情况

B1. 您是否还在工作?

①是 ②否（请跳转至 B3 题）

B2a. 您的工作需要做高强度活动以致引起呼吸和心跳显著增加吗（如搬运或举重物、挖掘或建筑工程）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B2b. 您的工作需要做中等强度活动（如快步走、搬运较轻的物品）以致引起呼吸和心跳轻度增加吗？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B2c. 您的工作需要做小强度活动（这些活动与平时相比呼吸和心跳变化不大，如以走为主（护士、销售等）、静坐伴有上肢活动（售货员、流水线组装工等）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B3. 通常情况下，您去某个地方时步行或骑自行车吗？如有，总时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B4a. 您进行引起你呼吸和心跳显著增加的大强度运动、健身和娱乐休闲性身体活动吗？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B4b. 你进行引起你呼吸和心跳轻度增加的中等强度的运动、健身和娱乐休闲性身体活动吗（如快步走、骑自行车、游泳、排球）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B4c. 您进行与平时相比，呼吸和心跳变化不大的小强度运动、健身和娱乐休闲性身体活动吗（如散步）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B5a. 你通常每天有多少时间坐着或靠着（工作时、在家里、交通过程中、会朋友时坐姿或靠着所花费的时间，但不包括睡觉的时间）？

每天_____小时_____分钟

B5b. 你通常每天有多少时间对着电子屏幕（包括使用电脑、手机、平板电脑、电视等进行工作、学习和娱乐休闲的电子屏幕总时间）？

每天_____小时_____分钟

B6a. 您进行过引起您呼吸和心跳增加、出汗的中等强度及以上的家务活动吗（如拖地、搬举重物）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B6b. 您进行与平时相比，呼吸和心跳变化不大的小强度家务活动吗（如做饭、擦桌等）？如有，时间是多少？

①否 ②是，每周_____天，每天_____小时_____分钟

B7. 您每周进行几次力量练习（包括俯卧撑、深蹲等徒手练习或使用哑铃、弹力带等健身器械的练习）？

- ①0 次 ②1-2 次 ③3-5 次 ④6 次及以上

C. 体育锻炼情况（指一系列旨在提高或保持身体健康的活动，这些活动通常涉及身体的大部分肌肉群，可以分为有氧运动、力量训练、柔韧性练习和平衡训练等多种类型）

C1a. 过去一年中，您参加体育锻炼的频率如何？

- ①平均每周 7 次及以上 ②平均每周 6 次 ③平均每周 5 次
④平均每周 4 次 ⑤平均每周 3 次 ⑥平均每周 2 次
⑦平均每周 1 次 ⑧平均每月 1 次以上，但每周不足 1 次
⑨平均每月不足 1 次 ⑩从不参加（请跳转至 D1 题）

C1b. 多数情况下，您每次能锻炼多长时间？

- ①10 分钟以下 ②10-19 分钟 ③20-29 分钟 ④30-59 分钟
⑤60-120 分钟 ⑥120 分钟以上

C1c. 多数情况下，您每次体育锻炼时的身体感受是什么样的？

- ①呼吸心跳变化不大
②呼吸、心跳加快，微微出汗
③呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多

D. 行为与健康状况

D1. 您平均每天睡眠时间是：

入睡时间：____点____分 起床时间：____点____分

D2. 与去年同样月份相比，您的体重变化情况：

- ① 基本没变 ② 体重增加，增加了约____公斤
③ 体重降低，降低了约____公斤

D3. 吸烟和饮酒情况：

D3a. 您现在吸烟吗？

- ①每天吸烟 ②吸烟，但不是每天吸
③以前吸，但现在不吸，已戒____年____月 ④从不吸烟

D3b. 您现在喝酒吗？

- ①从来不喝 ②喝，平均每月少于 1 次
③喝，平均每月 1 次以上，但不足每周 1 次
④喝，平均每周 1 次 ⑤喝，平均每周 1 次以上，但不足每天 1 次
⑥喝，平均每天 1 次 ⑦喝，平均每天 1 次以上

D4. 跌倒风险评估

题 目	选 项
1) 我在过去一年里跌倒过	①是 ②否
2) 我使用或被建议使用拐杖/助行器行走, 来保障安全	①是 ②否
3) 我有时候走路感到不稳	①是 ②否
4) 我在家中走路时, 需要扶住家具来保持平稳	①是 ②否
5) 我担心跌倒	①是 ②否
6) 我需要用手撑扶才能从椅子上站起来	①是 ②否
7) 我迈过马路牙子时有些困难	①是 ②否
8) 我经常急着上厕所	①是 ②否
9) 我足部感觉有些减退	①是 ②否
10) 我服用的药有时让我感到头晕或疲乏	①是 ②否
11) 我在服用安眠或调节情绪的药	①是 ②否
12) 我经常感到难过或情绪低落	①是 ②否

D5. 您是否患有以下常见疾病 (经医院确诊)?

- ①血脂异常 ②高血压 ③糖尿病 ④高尿酸
 ⑤运动性伤病 ⑥腰椎间盘突出 ⑦颈肩 (腰、膝) 关节类病症 ⑧心脏病
 ⑨骨质疏松 ⑩其他疾病 ⑪无 ⑫不知道

D6. 您过去一年医疗的总费用, 包括门诊、住院、药物等总费用 (包括自费和报销部分, 但不包括健康体检花费) (元)?

- ①无 ②500 元以下 ③500 元及以上, 但不足 1000 元
 ④1000 元及以上, 但不足 2000 元 ⑤2000 元及以上, 但不足 3000 元
 ⑥3000 元及以上, 但不足 5000 元 ⑦5000 元及以上, 但不足 10000 元
 ⑧1 万元及以上, 但不足 1.5 万元 ⑨1.5 万元及以上, 但不足 5 万元
 ⑩5 万元及以上, 但不足 10 万元 ⑪10 万元及以上

D7. 认知功能自评

题 目	选 项
1) 判断力出现问题 (比如在解决日常生活问题、经济问题有困难, 如不会算账了, 做出的决定经常出错; 辨不清方向或容易迷路)	①否 ②是 ③无法判断
2) 缺乏兴趣、爱好了, 活动减少了 (比如几乎整天和衣躺着看电视; 平时厌恶外出, 常闷在家里, 身体懒得活动, 无精打采)	①否 ②是 ③无法判断

题 目	选 项
3) 不断重复同一件事（比如总是提相同的问题，一句话重复多遍等）	①否 ②是 ③无法判断
4) 学习使用某些日常工具或者家用电器（比如遥控器、微波炉、电视等）有困难	①否 ②是 ③无法判断
5) 记不清当前的月份或者年份	①否 ②是 ③无法判断
6) 处理个人财务困难（比如忘了如何使用存折、忘了付水、电、煤气账单等）	①否 ②是 ③无法判断
7) 记不住和别人的约定（比如忘记和家人已约好的聚会，拜访亲朋好友的计划）	①否 ②是 ③无法判断
8) 日常记忆和思考能力出现问题（比如自己放置的东西经常找不着；经常忘了服药；想不起熟人的名字；忘记要买的东西；忘记看过的电视，报纸，书籍的主要内容；与别人谈话时，无法表达自己的意思等）	①否 ②是 ③无法判断

信息公开选项：主动公开