

全民健康生活方式行动

工作动态

3

第 期

2009年 总第7期



全民健康生活方式行动
国家行动办公室

健康一二一歌

健康一二一歌

(安徽话唱版)

作词: 周明夫
作曲: 周明夫

1=C 4/4
中速

0 3̣ 3̣ 0 2 1 | 3̣ - 0 0 | 3̣. 3̣ 3̣ 3̣ 2 5 |
 从前 有位 仙 人 说 长生 不老 有 秘
 如今 我想 健 康 说 饮食 运动 要 科

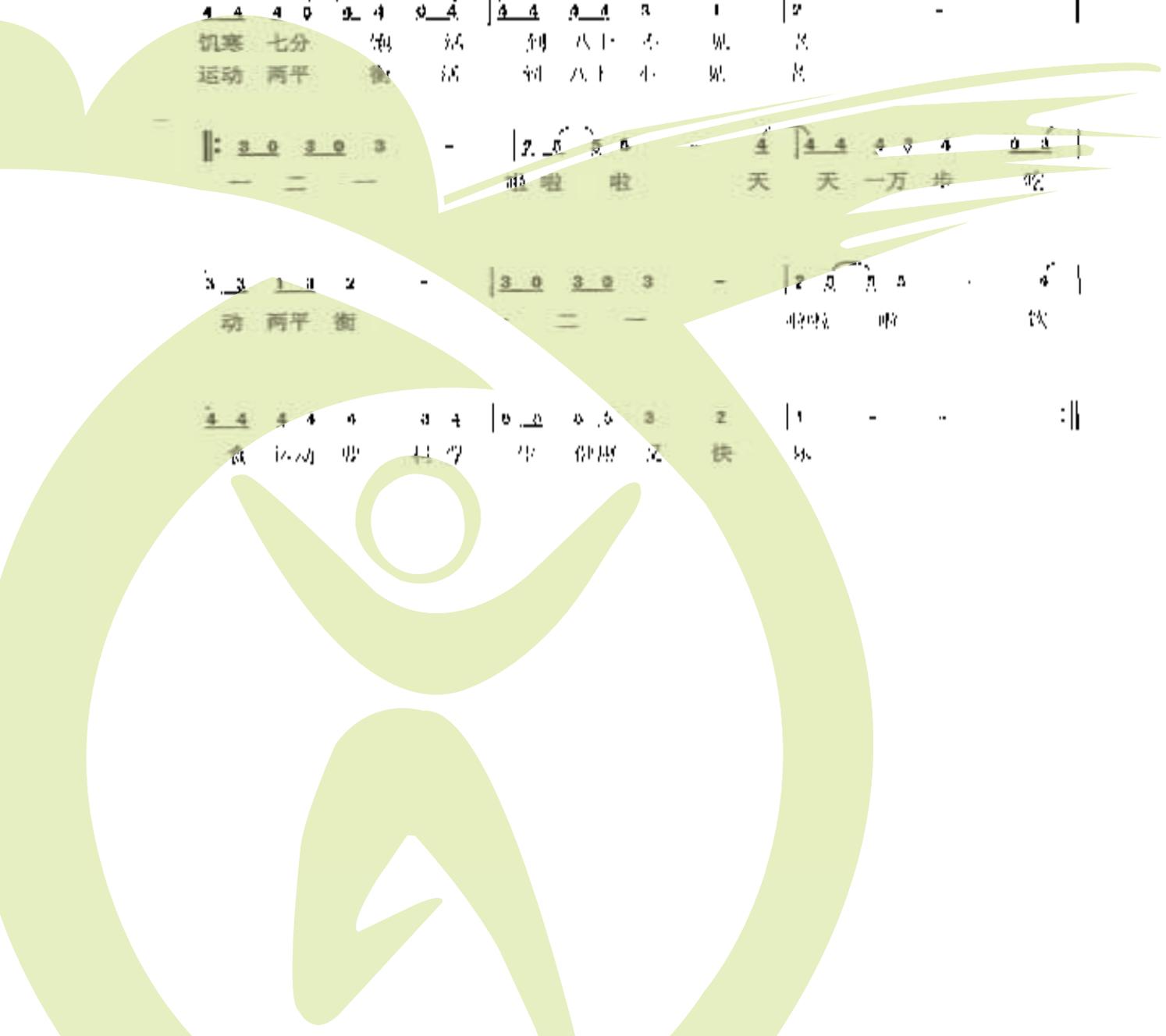
3 - 0 0 | 4 4 3 3 2 0 0 0 | 0 5 4 3 4 0 |
 诀 诀: 百步 走 能 活 九 十 九 二 分
 学 人人 万步 走 能 活 九 十 九 饮 食

4 4 4 0 3 4 0 4 | 3 4 3 4 3 1 | 2 - |
 饥寒 七分 饱 活 到 八 十 小 见 老
 运动 两平 衡 活 到 八 十 小 见 老

||: 3 0 3 0 3 - | 2 5 5 5 - 4 | 4 4 4 3 4 0 3 |
 - - - 啦 啦 啦 天 天 一 万 步 吃

3 3 1 1 2 - | 3 0 3 0 3 - | 2 3 3 3 . 4 |
 动 两平 衡 啦 啦 啦 吃

4 4 4 4 4 3 4 | 0 0 0 3 2 | 1 - - :||
 食 运动 要 科 学 生 健康 又 快 乐



目录

发起和组织单位

卫生部疾病预防控制局
全国爱卫会办公室
中国疾病预防控制中心

卫生部全民健康生活方式行动 领导小组成员名单

组 长：陈 竺
副 组 长：齐小秋
王 宇
执行副组长：孔灵芝
成 员：姚晓曦
毛群安
白呼群
张 斌
侯培森
杨功焕

国家行动办公室成员名单

主 任：杨功焕
副 主 任：雷正龙 胡小濛
执行副主任：赵文华

国家行动办公室联系方式

中国疾病预防控制中心
慢性病防治与社区卫生处
地址：北京市宣武区南纬路27号
邮编：100050
电话：010-83133275
传真：010-83133275
网址：www.jiankang121.cn

本期责任编辑：王春晓

▶ 国家行动

- 卫生部印发《全民健康生活方式行动示范创建工作指导方案(试行)》……………1
- 全民健康生活方式2009健康血压主题活动开幕……………1
- 2009年度健康血压主题活动总体方案……………4

▶ 地方行动

- 内蒙古自治区“全区全民健康生活方式行动”正式启动…7
- 吉林省全民健康生活方式行动在延吉市启动……………8
- 海南省启动全民健康生活方式行动……………8
- 河北省启动全民健康生活方式行动……………9
- 云南省启动全民健康生活方式行动……………9
- 大连市启动全民健康生活方式行动……………9
- 宁波市全面启动全民健康生活方式行动……………10
- 上海市为600万市民免费派发控油瓶……………10
- 广州市以亚运会为契机，推进全民健康生活方式行动…10
- 珠海市进一步推动全民健康生活方式行动……………11
- 浙江省拱墅区建成全国首个健康体重主题公园……………11

▶ 专题：全民健康生活方式日活动……………12

经验交流：

- 健康北京人—全民健康促进十年行动规划……………13
- 健康长春行动计划……………14
- “健康唐山，幸福人民”行动……………15

卫生部印发《全民健康生活方式行动示范创建工作指导方案（试行）》

2009年9月，卫生部印发《全民健康生活方式行动示范创建工作指导方案（试行）》，为创建“示范单位”“示范社区”“示范食堂”“示范餐厅”提供参考标准。

创建示范工作是全民健康生活方式行动的重要工作内容，卫生部制定此指导方案，供各级卫生部门参考，要求各地结合实际情况，积极开展示范创建工作，不断扩大创建示范的种类和覆盖范围，将全民健康生活方式行动逐步推向深入。

全民健康生活方式行动示范创建工作指导方案 (试行)

根据《全民健康生活方式行动总体方案（2007-2015年）》，为推动各地创建“全民健康生活方式行动示范社区”、“全民健康生活方式行动示范单位”、“全民健康生活方式行动示范食堂”和“全民健康生活方式行动示范餐厅”，特制定本方案。

一、目的

通过全民健康生活方式行动示范创建活动，充分调动社区、单位、食堂和餐饮行业的积极性，营造健康生活方式支持环境，普及健康生活方式相关知识，提供健康生活方式行为指导，培养民众健康意识和健康行为能力，最终提高居民健康水平。

二、组织管理

（一）各省（区、市）全民健康生活方式行动领导小组负责示范创建工作。

（二）各省（区、市）全民健康生活方式行动办公室要制订可行的创建计划和实施方案，并负责具体工作的落实。

（三）与社会各部门、各行业、各组织开展合作，将创建工作纳入相关部门、行业、组织的工作范畴。

三、示范创建工作基本内容

（一）示范社区。

1. 环境建设。

（1）环境整洁。

（2）有固定的宣传栏、橱窗等健康教育窗口。

（3）有健康教育活动室。

（4）有促进身体活动的专门场地和多种活动设施。

2. 活动开展。

(1) 每年开展3种以上居民广泛参与的健康生活方式活动，如知识竞赛、健康膳食设计比赛、健身比赛、健康家庭评选等。

(2) 每年为每户居民发放1种以上健康生活方式宣传材料。

(3) 每年开展4次以上健康生活方式相关知识讲座。

(4) 利用固定宣传栏或橱窗开展“健康一二一”知识宣传，定期更换宣传内容。

(5) 健康教育活动室提供5种以上可供群众取阅的健康生活方式宣传材料，有身高体重计、腰围尺、壁挂BMI尺、膳食宝塔挂图等设施，有控油、限盐等支持工具展示。

(6) 社区内有3个以上群众性健身活动团体。

(二) 示范单位。

1. 制度保障。

(1) 有促进健康生活方式的相关制度，如：工间操制度、健身制度。

(2) 有促进健康生活方式的激励机制。

(3) 每年为职工进行1次体检，掌握职工基本健康状况和生活方式基本情况。

2. 环境设施建设。

(1) 有促进身体活动的场地及设施，或有经费支持职工到公共场所开展健身活动。

(2) 张贴、发放“健康一二一”宣传材料，展示健康生活方式行动支持工具和食物能量模型。

(3) 在适宜场所设置健康小贴士，倡导健康生活方式。

3. 活动开展。

(1) 开展爬山、体育比赛、运动会等不同形式的群体性健身活动，每年至少开展1次。

(2) 每年至少组织1次健康膳食知识竞赛。

(3) 组建2个以上的健身或运动团队，如乒乓球队、羽毛球队。

(4) 每年为职工至少开展2次健康生活方式相关知识讲座。

(5) 为单位职工发放健康生活方式宣传资料与支持工具（控油壶、限盐罐、BMI尺、腰围尺、计步器等）。

(三) 示范食堂。

1. 基本条件。

参加示范创建的食堂要取得《食品卫生许可证》，并且达到食品卫生量化分级管理等级B级以上，有效执行《餐饮业食品卫生管理办法》的管理规定。

2. 人员培养及能力要求。

(1) 管理人员和工作人员每半年累计接受2小时以上的合理膳食知识培训。

(2) 厨师应掌握制作低盐少油菜肴技能。

(3) 以食堂为主体，适时开展职工营养健康厨艺比赛、膳食知识问答等活动，提高职工健康生活方式行为能力。

3. 食堂环境。

(1) 利用张贴画、板报、电子屏幕等形式，宣传膳食营养健康知识，营造食堂营养健康氛围；通过摆放体重计、BMI尺、食物模型、膳食平衡宝塔等方式，指导职工合理膳食、吃动平衡。

(2) 食堂内有可自由取阅的健康生活方式宣

传资料。

4. 供餐服务。

(1) 菜肴、主食品种丰富，少量多样；保证粗加工粮食类、薯类的供应；提供并鼓励奶类、豆类、新鲜果蔬消费；提供主要菜品的营养特点，指导职工选择。

(2) 控制膳食中油盐用量，记录油、盐的购买量和使用量，控制每份菜肴的油、盐用量，并逐步减少，以达到食用油推荐量（25-30克/人.天）、食盐推荐量（5克/人.天）的标准。

(四) 示范餐厅。

1. 基本条件。

参加示范创建的餐厅要取得《食品卫生许可证》，并且达到食品卫生量化分级管理等级B级以上，有效执行了《餐饮业食品卫生管理办法》的管理规定。

2. 人员培养及能力要求。

(1) 餐厅努力培养专职或兼职营养配餐人员，负责营养配餐和管理，科学指导餐厅采购、配料和加工，帮助顾客正确选餐。

(2) 管理员、厨师、服务人员每半年累计接受2小时以上合理膳食知识培训。

(3) 厨师应掌握制作低盐少油菜肴技能。

3. 餐厅环境。

(1) 有膳食宝塔等合理膳食宣传内容的张贴画、板报、电子屏幕等宣传形式，营造餐厅营养健康氛围。

(2) 餐桌上有可自由取阅的健康生活方式宣传资料。

(3) 利用桌布、餐具包装等多种途径开展健康生活方式知识宣传。

4. 点餐服务。

(1) 餐厅工作人员引导顾客选择低盐少油膳食。

(2) 菜谱标示菜谱能量，有条件的餐厅可标注各类营养成分，服务人员能主动介绍菜品营养特点，引导消费者合理选择膳食。把新鲜水果、奶类和饮用水作为餐厅供应的一部分。

(3) 菜谱中有供不同人数食用的平衡膳食套餐。

四、工作策略和措施

(一) 政府支持，多部门参与。

在政府领导下，充分利用当地卫生、教育、体育、宣传、妇联等部门力量，共同开展示范创建活动。

(二) 技术指导，科学创建。

充分利用当地疾控、医疗、社区卫生服务等专业机构的技术力量，为示范创建工作提供技术支持。制订人员培训计划，定期为创建社区、单位、餐厅开展人员培训，提高健康生活方式知识宣传、技术指导和创新能力。

(三) 整合资源，提高效率。

健康生活方式行动示范创建可与其他领域的创建工作有机结合，有效利用各方人财物资源。特别要与健康城市、卫生城市、文明城市等创建工作结合起来，充分利用政府搭建的平台，将健康生活方式行动示范创建纳入政府推动的创建活动中，既丰富各项创建活动内容，又借力实现健康生活方式行动示范创建的目的。同时，还要充分发挥党支部、团支部、工会组织作用，将健康生活方式行动工作开展纳入党团工会组织活动内容，丰富单位文化。

(四) 完善机制，加强监管。

充分发挥管理部门、行业、职工和群众的监督和考评作用。如在示范社区或示范单位引入居民或职工的满意度评价；在示范食堂/餐厅定期开展内部自查和菜品点评；发挥餐饮行业的行业自律，规范、支持示范餐厅的创建。

（五）宣传引导，持续发展。

通过多种途径宣传示范创建工作及其效果，提升示范社区、示范单位、示范食堂和示范餐厅的影响力、认同感和竞争力，使示范创建工作获得可持续发展的空间。如大力宣传示范餐厅的健康理念，引导顾客选择，推动示范餐厅的可持续发展。

（六）结合实际，主动创新。

结合当地民俗、风情、文化、环境等实际情况，围绕合理膳食和身体活动主题，开展具有地方特色、单位特色、餐厅特色的宣传活动。

五、考核验收

各省（区、市）参考国家示范创建指导方案，制订本地区示范创建工作指导方案、实施方案和考核办法，指导创建和验收工作，同时报送国家行动办公室备案。每年12月底，各省（区、市）要将创建和验收工作情况进行总结，并上报国家行动办公室。国家行动办公室根据各地示范创建工作开展情况，及时进行总结和推广。

全民健康生活方式行动 2009年度健康血压主题活动开幕



2009年9月6日，“全民健康生活方式行动2009年度健康血压主题活动”在搜狐公益频道以专家访谈形式拉开帷幕。

本次活动是全民健康生活方式行动国家行动办公室与搜狐公益频道合作开展健康血压知识传

播系列活动的开端，旨在提高百姓高血压防治知识水平和行为能力，将全民健康生活方式行动推向深入。

搜狐公益频道演播现场，我国著名营养学专家陈春明教授，中国疾控中心副主任、著名流行病学专家杨功焕教授和著名心血管病学专家武阳丰教授，与高血压患者代表、新闻媒体、现场观众进行了互动式访谈。

北京市朝阳区劲松社区配合开展了同步血压测量和宣传活动，现场调查和测量结果实时反馈到直播现场。结合现场调查结果，各位专家分别就高血压危险因素、如何通过生活方式预防和控制高血压、如何测量血压、如何科学用药等问题进行了解答和阐述。高血压患者知晓率低是我国高血压防控的一大难点，为此本次宣传活动的重

点是号召居民关注血压，发出了“孝顺父母，帮助他们量量血压”、“关爱子女，督促他们量量血压”、“成年人每年至少测量一次血压”的行动号召。



中国疾控中心副主任、国家行动办公室主任杨功焕教授介绍，全民健康生活方式行动是由卫生部疾控局、全国爱卫办、中国疾控中心于2007年9月1日在全国范围共同发起的一项全民健康行动，为进一步推进行动开展，从2009年起，全民健康生活方式行动将分阶段围绕特定主题开展工作。针对高血压危害大，知晓率、治疗率和控制率低，同时又可防可控、防治成本低的特点，2009年度全民健康生活方式行动将围绕“健

康血压健康生活”开展健康血压主题活动，内容包括“血压监测”、“食盐控制”、“行为改变”及“（争取）环境支持”，时间跨度为2009年9月至2010年8月。

活动当天，共对300余名社区群众进行了问卷调查和免费的血压测量，结果显示：即便是在北京血压防控比较好的劲松社区，仍有27%的人不知道“成年人每年至少需要测量一次血压”；21%的人没有做到每年至少测量一次血压；高血压危险因素知晓率只占40%；对高血压危害认识正确的只有5%，一些人认为高血压不会导致冠心病、脑卒中，更有近80%的人不知道高血压是导致慢性肾脏病的重要原因。15%左右的高血压患者未规律服药，“认为有症状时才需要服”是最主要原因。

专家指出，监测血压、培养健康生活方式、接受规范治疗是预防和控制高血压的三大法宝。健康血压，是健康生活的重要保障！让我们行动起来，关注血压，关注健康！

2009年度健康血压主题活动总体方案 (简略版)

一、活动目标

通过全人群的健康教育和健康传播活动，使人群中高血压防治知识和行为改善得到明显提高，并促进相关政策和支持环境的改善，其具体目标是：

1、提高人们对血压监测重要性认知，促进各类人群的血压测量（促使成年人每年至少测量

一次血压）；

2、提高人们对高盐高脂饮食、超重肥胖、烟草使用、过量饮酒等高血压危险因素的认识，促进健康生活方式形成，预防高血压的发生；

3、普及高血压患者血压控制相关知识，纠正常见误区和不良习惯；

4、促进相应的政策和支持环境的改善。

二、活动口号

活动口号：健康血压 健康生活

三、主要活动内容

健康血压主题活动分为四个分题，平均每个季度一个，构成全年的活动。

（一）血压监测

目的：启动2009年度健康血压主题活动，号召百姓测量血压；

时间：2009年9月

详情请登录：

<http://gongyi.sohu.com/s2009/quanminjiankang/>

（二）食盐控制

目的：宣传2009年高血压日主题——盐与高血压，号召百姓控制食盐摄入；

1、高血压日主题及全国活动发布

时间：2009年9月

内容：发布全年健康血压主题活动方案；公布全国高血压日主题，发布全国当天活动的组织地图。

2. 全国高血压日全国行动

时间：2009年10月

内容：宣传高血压主要危险因素，说明盐与高血压的关系；总结全国各地高血压日的活动响应。核心内容：盐与高血压。

（三）行为改变

包括健康生活方式和遵医行为的培养两部分。

1、生活技能培养

目的：传播油盐控制和适当运动的生活技能。

时间：2010年3月

内容：（1）鼓励各地举办低盐少油烹饪大赛，通过进入社区，进行相应知识的立体传播；

（2）鼓励各地邀请运动专家，编制不同生活场景中的运动减压操（工作、居家等），并在社区开展减压操的普及活动；（3）国家行动办公室深入分析和总结各地生活技能活动资料，形成国家推荐的传播材料。

2、改善遵医行为

目的：通过健康生活方式和遵医行为的改善提高高血压患者的控制效果。

时间：2010年4月

内容：对高血压患者进行强化生活方式干预及遵医行为宣传，解读高血压患者血压控制中的误区，促进行为习惯改变；突出健康生活方式能够控制高血压，健康生活方式能减少药物使用，不规范治疗会付出惨重代价。

（四）（争取）环境支持

目的：宣传支持性环境和政策，号召环境改善；

时间：2010年7月；

内容：总结各地特色环境支持工作经验、确定环境支持的难点和症结的基础上，形成政策法规等的提案。

地方行动

全民健康生活方式行动启动以来，全国各省十分重视，积极响应。截至2009年10月1日，全国共有26个省、自治区、直辖市启动全民健康生活方式行动。分别是：北京市、天津市、河北省、山西省、内蒙古自治区、辽宁省、吉林省、黑龙江省、上海市、江苏省、浙江省、安徽省、福建省、江西省、山东省、河南省、湖北省、广东省、广西壮族自治区、海南省、四川省、重庆市、云南省、陕西省、甘肃省、青海省。另外，大连市、青岛市、宁波市、深圳市等4个计划单列市也已经全面启动行动。

各省市除积极启动行动外，还结合各地实际，开展了一系列健康生活方式相关活动。上海市、浙江省等地将全民健康生活方式行动与群众的日常生活有机结合起来，广州、珠海等地抓机遇，抓落实，卓有成效地开展工作。

内蒙古自治区全民健康生活方式行动正式启动

2009年3月26日，内蒙古自治区启动全民健康生活方式行动。参加启动仪式的领导有中国疾病预防控制中心副主任杨功焕、内蒙古自治区卫生厅厅长杨成旺等，全区12个盟市卫生局、疾病预防控制中心负责人，社区代表共200余人出席启动仪式。



杨成旺厅长宣布内蒙古自治区全区全民健康生活方式行动正式启动，随着节奏明快的“健康一二一”主题曲，全体人员做健康体操，并参观健康生活方式宣传长廊、行动工具展示和咨询活动。杨功焕副主任对“健康一二一”的内涵做了详尽阐述，许宏智副厅长就全民健康生活方式行动作重要讲话，强调要充分发挥卫生机构、社区街道及媒体的主动作用，传播健康知识，倡导健康生活方式，提高市民的健康素养，改善市民的生活质量和生活水平。内蒙古自治区疾病预防控制中心王文瑞主任宣读了《全民健康生活方式行动倡议书》，倡议全区人民追求健康，改变不良生活习惯，树立健康新形象，合理膳食，适量运动。出席启动仪式的领导向社区代表发放了装有控油壶、盐罐、腰围尺等健康生活用品的“大礼包”。

吉林省全民健康生活方式行动在延吉市启动

2009年6月10日，吉林省在延吉市帽儿山公园举行了以“和谐我生活，健康吉林人”为主题的全民健康生活方式行动启动仪式。全国政协常委、教科文卫体委员会副主任、中国宋庆龄基金会副主席张文康，全国政协委员、教科文卫体委员会副主任张秋俭，卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝，吉林省政协副秘书长刘雷，吉林省政协文教委副主任勾泽川，以及省卫生厅、省疾控中心、延边州人民政府、州政协、延吉市委、市政府等单位领导出席了启动仪式。延吉市40多个市级单位、6个街道办事处、61个社区均派代表参加了启动仪式。

社区老年人精彩的太极拳表演拉开了启动仪式的序幕。孔灵芝副局长作了重要讲话，倡导大家追求健康，学习健康，树立健康新形象，改变

不良生活方习惯，少静多动，自信乐观，营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。省卫生厅张义副厅长及延吉市人民政府朴光石副市长也作了精彩发言。随着主持人宣布延吉市全民健康生活方式行动正式启动，张文康同志亲自击鼓，把启动仪式推向高潮。延吉市朝鲜族艺术团歌手现场演唱《健康一二一歌》，伴着欢快的歌声，和谐欢乐的气氛笼罩了整个活动现场。延边大学和社区居民为大家带来的极具民族特色的节目“跆拳道”和“项帽舞”表演再次把启动仪式推向高潮。

启动仪式结束后，张文康、张秋俭、孔灵芝等领导带领群众攀登帽儿山，在沿途设立的健康展板前向大家宣传健康生活方式的新理念，受到参加群众的热烈欢迎。

海南省启动全民健康生活方式行动

2009年8月8日，海南省“全民健康生活方式行动”与“全民健身日”一起在海南省海口市启动。出席领导有海南省人大常委会副主任康耀红、副省长林方略、省政协副主席王路、海南省文体厅厅长范晓军、海南省卫生厅厅长白志勤等。

活动主题以“建设绿色海南，享受健康生活”为口号。副省长林方略倡议“营造人人喜爱运动的良好社会氛围，引导积极、阳光、健康、向上的生活方式”。省卫生厅白志勤厅长号召全省人民“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”，并现场接受海南电视台采访。

启动仪式上，采取横幅、展板、宣传册、支



持工具等方式进行健康生活方式知识宣传，并开展舞龙舞狮、自行车表演、太极扇表演、竹竿舞表演等丰富多彩的体育健身活动。仪式后进行了万人长跑活动。



河北省启动全民健康生活方式行

2009年8月31日，河北省全民健康生活方式行动启动仪式在石家庄人民广场隆重举行，卫生部、中国疾病预防控制中心、省直各医疗卫生单位、各市卫生局及疾病预防控制中心有关人员及省会市民共1000余人参加了启动仪式。省政府孙士彬副省长宣布启动河北省全民健康生活方式行动；省卫生厅杨新建厅长致开幕辞，石家庄市张妹芝副市长宣读《河北省全民健康生活方式行动倡议书》。参加仪式领导向群众赠送了全民健康生活方式大礼包，工作人员向群众免费发放健康知识手册、折页、海报等宣传材料共10000余份，现场咨询1000余人次。启动仪式结束后，与会领导和群众共同步入健康大道。

云南省启动全民健康生活方式行动

2009年9月1日，“全民健康生活方式行动暨健康血压主题活动启动仪式”在昆明市金碧广场隆重举行。

来自省卫生厅、妇联、体育局等部门代表，以及昆明市政府等各部门代表共800余人参加启动仪式。云南电视台等多家媒体应邀参加仪式。启动仪式由云南省疾控中心主任陆林主持，昆明市副市长廖晓珊致辞，云南省卫生厅副厅长付新

安向全省人民发出了健康生活方式行动的倡议。与会代表参观了健康生活方式宣传长廊，与会领导亲自将健康生活方式宣传材料分发给现场群众。

启动仪式上的《映山红》舞蹈表演和《健康一二一》健身操表演以及随后开展的专家义诊活动，受到群众热烈欢迎。

大连市启动全民健康生活方式行动

2009年5月23日，由大连市卫生局主办、大连市爱卫会和大连市疾控中心协办的大连市全民健康生活方式行动启动仪式在星海广场与大连第七届国际徒步大会同步举行。大连市委书记夏德仁、副市长朱程清及卫生局局长徐立新等领导参加了启动仪式，约有20余万人参加了活动。

活动现场设置了大型宣传展板，号召全体市民积极行动起来，梳理健康生活理念，掌握健康知识和技能，养成健康生活方式，并向现场群众发放《个人身体活动指导方案》宣传册6万余份。



启动仪式后，来自世界各地的20余万人参加徒步行走。

宁波市全面启动全民健康生活方式行动

8月28日，宁波市召开全民健康生活方式行动暨技术培训会议，对全市十一个县区开展了全民健康生活方式行动背景、启动仪式程序、示范单位创建等工作部署与培训。2009年9月底，全市11个县区全部启动全民健康生活方式行动。

上海市为600万市民免费派发控油瓶

2009年6月，上海市建设健康城市、全民健康生活方式行动的重点项目——派发控油瓶项目在全市启动，通过区—街道—居委会—居民家庭层层传递的发放形式，向全市600万居民户免费派发控油瓶。这是上海市继2008年向居民派发盐勺后，倡导健康饮食的又一举措。

为帮助市民减少煎、炸等用油量，上海市决定向全市社区居民挨家挨户发放控油瓶。和普通油瓶相比，控油瓶有两点明显改动：一是出油量小，打开瓶帽后，露出细长的小嘴，使用时任凭怎么用力，流出的油总是细细缓缓的，居民们控制出油量更加方便；二是刻度特别，不以毫升计数，而是印有10个纵向的容量刻度，每个刻度为25克，以此提醒市民，每人每天最多“吃”一格刻度。



广州市以亚运会为契机， 推进全民健康生活方式行动

第16届亚运会将于2010年在广州市举行，为促进市民关注健康，提升市民健康素质，2009年7月，广州市在中山纪念堂举行“健康亚运，健康广州-全民健康行动”启动仪式。广州市委书记朱小丹，中国医药卫生事业发展基金会理事长

王彦峰，卫生部副部长陈啸宏出席并讲话。启动仪式上，与会领导向群众代表发放健康礼包，并参观了在人民公园举行的大型健康教育宣传咨询活动。这是广州市抓住亚运会契机，进行健康生活方式普及推广的重要活动。

珠海市进一步推动全民健康生活方式行动

珠海市将全民健康生活方式行动落到实处，分别选取金鼎一小、东岸社区开展“健康一二一”试点工作。对金鼎一小全体教师、东岸社区青年志愿者分别进行全员培训动员。金鼎一小举行了多项教师运动比赛，食堂管理人员精心设计了每周早、午餐健康食谱，在学生餐厅张贴健康饮食海报，学校在教学楼长廊布置健康知识展

板，班主任利用班会课向孩子们介绍健康一二一知识，并通过“小手拉大手”形式将知识传递给家人，营造健康校园气氛。在东岸社区，每周六都有志愿者到社区健康活动中心，对社区居民开展健康知识讲座。据悉，珠海市还将结合学校、社区特点，继续开展一系列健康教育活动。

浙江省拱墅区建成全国首个健康体重主题公园

2009年8月31日，由浙江省拱墅区城管办、大关街道共同改造而成的德胜社区公园正式向当地百姓开放。与其他公园不同的是，德胜社区公园在建造伊始，对周边939位居民进行了功能定位的需求调查，突出了健康体重主题。整个工程历时1年多。据悉，这也是国内第一个以健康体重为主题的社区公园。

进入公园，便见浮雕的全民健康生活方式的LOGO和“和谐我生活，健康中国人”字样；旁边的文化长廊除了传统的宣传橱窗，还标有长颈鹿形状的身高米尺和BMI尺；三三两两散落的绿化带的石头上，雕刻着“健康一二一：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”“合理膳食”“动比不动好，坚持才有效”等全民健康生活方式宣传语，吸引着早上晨练的老人，傍晚散步的中年人和嬉闹的孩子们。

德胜健康体重公园的建成，是拱墅区政府引导、部门合作的又一成果，将吸引和促进更多的普通百姓加入到全民健康生活方式行动中。



全民健康生活方式日专题

上海 上海市在浦东新区世纪公园举行“关注胆固醇，健康万步行”大型千人健身走活动。市爱卫办李忠阳主任为活动致开幕辞，全国政协常委、上海市原副市长左焕琛为活动叩响发令枪，千余名市民在上海著名演员王汝刚的带领下，围绕环景湖进行950米健身走。沿路设置的4处“健康加油站”内设有“人形”的健康标识牌和醒目的标语，并有健康生活方式行动知识宣传，市民在进行健身走的同时，接受到健康知识的教育。与此同时，上海全市其他18个区县均选择已经建成的健身路为基础，组织市民开展健身走活动。据不完全统计，全市共设81个活动点，有37370人参与；张贴海报7800份，发放宣传资料4.7万份，宣传品2.1万份，现场展板755块；黑板报60块；横幅103条。

山西 山西省在太原市小店区音乐广场组织开展全民健康生活方式日宣传活动。省卫生厅刘星副厅长出席活动并做重要讲话。活动现场组织社区代表表演了太极拳、扭秧歌等节目，并对过往群众开展义诊、健康咨询和发放限油壶、限盐勺、宣传资料等共计10000余份，累计受益群众达到2000余人。山西省卫生厅从2009年起在全省全面实施健康教育与促进工程，采取了一系列措施并收到了良好的效果。在太原市小店区率先建立起示范社区，在山西卫视公共频道建立起《健康讲坛》品牌节目，并为全省3万多个村免费订阅了《健康生活报》。截至8月份，山西省已经有11个市和20多个县区启动全民健康生活方式行动。

甘肃 甘肃省卫生厅在兰州市民广场开展2009年全民健康生活方式行动日大型宣传活动。省人大、省政府、省政协，市政府等领导出席活动。来自各医疗机构、新闻媒体、社区的1000多名代表参加活动。甘肃省老年腰鼓队进行了精彩的现场表演，展示了老年人乐观向上的精神风貌和健康生活风采。咸辉副省长做重要讲话，倡导全省社会各界和广大群众能够全部行动起来，大胆实践，积极探索，在全省形成“行动促进健康、健康促进和谐”的新局面。出席启动仪式的领导向社区代表发放了装有控油壶、盐罐等健康生活物品的“大礼包”，和群众一起参观了健康生活宣传展览。省疾控中心、省、市级医疗单位和社区卫生服务机构专家向群众开展健康生活方式、高血压和糖尿病等慢病防治、甲型流感等传染病防治知识和12320健康咨询与宣传，并免费为群众进行义诊。活动在“2009健康·爱心社区行文艺演出活动”中结束。

江苏 江苏省开展全民健康生活方式行动健康体重健康血压主题宣传活动，向市民发放“高血压防治知识宣传手册”等宣传材料，指导居民用体重指数判断自身是否超重或肥胖，并对现场146名市民进行血压测量和问卷调查。结果表明，市民对高血压危害的认识还不够，对自身血压关注程度不够，不合理膳食、缺乏身体活动等不健康生活方式是高血压发生的重要因素。

经 验 交 流

编者按：政府主导是全民健康生活方式行动等公共卫生行动的重要工作策略之一，北京市、长春市、唐山市等地政府重视公共卫生工作，制定相关行动计划，推进工作开展。本专题仅就三地健康生活方式相关工作内容做一介绍，供全国各地学习参考。

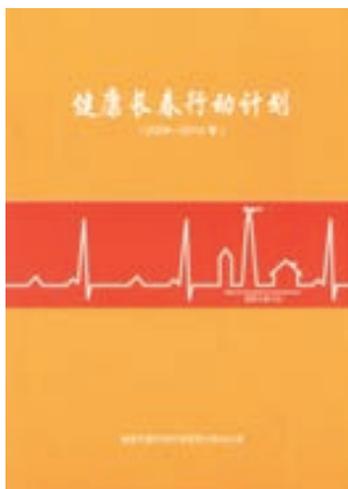
健康北京人—全民健康促进十年行动规划

北京市政府制定了《健康北京人—全民健康促进十年行动规划》，并于2009年8月开始实施。《规划》的特色是“政府主导、部门合作、市民参与、人人行动”。市政府成立多部门参加的市健康促进工作委员会，在市政府的统一领导下，卫生、体育、教育、文化、宣传、商业、人力社保、民政、财政、发展改革、人口计生、质检、工商、园林、工会、红十字会等相关部门通力合作，各负其责。《规划》提出了十年中要实施的九大行动：一是健康知识普及行动，二是合理膳食行动，三是控烟行动，四是健身行动，五是保护牙齿行动，六是保护视力行动，七是知己健康行动，八是恶性肿瘤防治行动，九是母婴健康行动。通过每项行动措施的具体落实，全面提升市民的健康素质，并使北京市民的11项主要健康指标得到明显改善：

1. 全民健康知识知晓率达到85%以上。
2. 人均每日食盐量下降到 10克以下（现为日均 13.4克）。
3. 人均每日油脂摄入量下降到 35克以下（现为日均 54.6克）。
4. 成人吸烟率男性下降到50%以下，女性下降到4.0%以下（现为男性57.7%，女性4.6%）。
5. 每周运动3次以上、每次30分钟以上的人群比例达50%以上（现为34.1%）。
6. （略）
7. 中小学生肥胖率下降到15%以下（现为17.28%）。
8. （略）
9. 全市所有社区卫生服务机构均有条件提供高血压、糖尿病管理服务，35岁以上人群高血压知晓率、治疗率、控制率分别达到80%、65%、50%以上（现为49.1%、42.3%、10.6%）。
10. （略）
11. （略）

健康长春行动计划（2009-2012年）

长春市关注百姓健康问题，把公共卫生作为全市工作重点，于2008年12月15日启动实施了健康长春行动计划（2009-2012年）。健康长春行动计划是在科学分析居民健康状况和影响健康主要因素的前



提下，由政府主导并制定相关卫生政策，通过大力倡导健康理念，分层面、分步骤推进健康策略，落实相关措施，实现减少疾病危害、提高全民健康、引领长春市卫生事业发展的一系列公共卫生行动。该计划包括早期筛查10种疾病、针对疾病产生的10种高危因素实施干预、对10种重点疾病实施管理、针对北方居民的10种常见病进行预防、儿童10种常见疾病防治、老年10种疾病防治等100项具体工作内容。按照健康长春行动计划总体内容，结合工作实际，将总体行动计划细化为7个子工程和20个子计划。这些子工程、子计划，分别由市政府24个部门承担。

行动主要内容：

开展10项致病危险因素干预：控盐、限糖、限油、限酒、戒烟、控制体重、控制过劳、适量睡眠、调整心态、均衡饮食

早期筛查10种疾病：高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、乳腺癌、宫颈癌、结（直）肠癌、肺癌、出生缺陷、肺结核病。

对10种重点疾病实施管理：肺结核病、病毒性肝炎、艾滋病、恶性肿瘤、高血压、冠心病、

脑卒中、糖尿病、妊娠期疾病、心理疾病。

针对北方居民的10种常见病进行预防：流感和感冒、哮喘病、支气管炎和肺气肿、胃炎和胃溃疡、颈椎病和腰椎间盘突出症、病毒性肝炎、流行性腹泻、食物中毒、过敏、关节炎。

发出行动倡导，倡导市民主动锻炼，增进健康

倡导“行楼梯，促身心”行动；倡导“急步行”健康行动；倡导“每天锻炼一小时”健康行动；倡导工间操、课间操。

发布市直机关工作人员健康公约（略）

七项子工程及责任部门

- ① 环境保护工程（市环保局）
- ② 全民健身工程（市体育局）
- ③ 健康教育工程（市卫生局、市爱卫办、市委宣传部、市文明办）
- ④ 营养改善工程（市卫生局）
- ⑤ 食品安全工程（市药监局）
- ⑥ 情牵新生命——优生优育工程（市计生委、市卫生局）
- ⑦ 医疗服务能力提升工程（市卫生局、市人事局、市科技局）

二十个子计划及责任部门

- ① 婴幼儿健康保障行动计划（市卫生局）
- ② 青少年健康促进计划（市教育局、市卫生局）
- ③ 女性健康促进行动计划（市妇联、市卫生局）

- ④ 党政机关公务员健康促进行动计划
(市直机关党工委、市卫生局)
- ⑤ 职业健康促进行动计划(市总工会、市卫生局)
- ⑥ 老年健康保障行动计划(市老龄委、市卫生局)
- ⑦ 健康长春志愿行动计划(团市委)
- ⑧ 疾病免疫预防行动计划(市卫生局)
- ⑨ 疾病康复救助行动计划(市民政局,市劳动保障局,市卫生局)
- ⑩ 心理健康促进行动计划(市卫生局)
- ⑪ 口腔健康行动计划(市卫生局)
- ⑫ 传染病控制行动计划(市卫生局)
- ⑬ 慢性非传染性疾病控制行动计划
(市卫生局)
- ⑭ 血液安全保障行动计划(市卫生局)
- ⑮ 农药安全行动计划(市农业局、市卫生局)
- ⑯ 饮水安全行动计划(市发改委、市水利局、市卫生局、市建委、市环保局)
- ⑰ 职业安全保障行动计划(市安监局、市劳动保障局、市卫生局)
- ⑱ 交通安全促进行动计划(市公安局、市卫生局)
- ⑲ 家居环境健康促进行动计划(市质量技术监督局、市爱卫会、市建委)
- ⑳ 控烟行动计划(市爱卫会)。

“健康唐山，幸福人民”行动

唐山市2009年启动“健康唐山，幸福人民”行动，将通过3年左右时间，把唐山建成人人具有健康知识，人人具有健康技能，人人具有健康环境，人人具有健康体魄的健康城市，加快推进科学发展示范区和人民群众幸福之都的建设。据了解，针对这项民生工程，2009年，唐山市本级财政将投入不少于10亿元资金支持，各县(市)区财政也将对该项行动倾斜。

按照行动方案，未来3年内，唐山将主要实施健康教育、健康服务、健康饮食、健康文体、健康环境五大工程，重点推进20个重点项目，包括深入开展健康教育进家庭、健康教育进校园、健康教育进医院、健康教育进社区、媒体健康宣传、禁烟控烟、居民健康信息管理、基层卫生服务体系建设、慢性病干预等。

主要做法：

市本级今年将拿出不少于10亿元的专项资金

开始为每个家庭和每个人制定健康计划

为每个人建立健康档案

组织每人每年一次体检

向全市每个家庭免费发放定量盐勺和定量油杯

国务院公布《全民健身条例》

国务院总理温家宝签署第560号国务院令，发布《全民健身条例》，本条例将从2009年10月1日实施。

条例包括6章40条，制定的目的是为了促进全民健身活动的开展，保障公民在全民健身活动中的合法权益，提高公民身体素质。

- 条例规定，每年8月8日为全民健身日
- 学校应当保证学生在校期间每天参加1小时的体育活动，每学年至少举办一次全校性的运动会
- 条例要求，对于依法举办的群众体育比赛等全民健身活动，任何组织或者个人不得非法设置审批和收取审批费用
- 条例指出，在课余时间和节假日向学生开放体育设施，居民住宅区的设计应当安排健身活动场地。



《工作动态》介绍

《工作动态》是由全民健康生活方式行动国家行动办公室主办的全面反映全民健康生活方式行动进展的内部刊物。旨在扩大行动社会影响，为各省市工作交流、成果展示搭建国家级平台。2008年创刊，每年出版4期。内容主要包括国家、各省市、社会各界全民健康生活方式行动进展情况介绍，适宜技术与工具推广、地方经验交流等等。《工作动态》主要发行范围为国家以及全国各省、自治区、直辖市相关部门。欢迎各界踊跃投稿。编辑部邮箱：1021533779@qq.com