全民健康生活方式行动（2016-2025）倡议书

健康是促进人类全面发展的必然要求。虽然我国人民的健康水平显著提高，但依然面临着心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病带来的挑战。那些可防可控的慢性病危险因素，如吸烟、过量饮酒、身体活动不足和膳食不合理等不健康生活方式仍未得到有效控制。

为了继续推进全民共同践行健康生活方式、有效防控慢性病、切实提高人民健康水平，在全民健康生活方式行动2007-2015年第一阶段工作基础上，国家卫生计生委疾控局、全国爱卫办、中国疾控中心将开展2016-2025年第二阶段全民健康生活方式行动。第二阶段活动仍以“和谐我生活,健康中国人”为主题，将在社会各界的共同努力下，积极倡导健康生活方式理念，使全民健康素养不断提升、健康技能不断普及、健康行动不断推广。为此，我们向全社会发出八条倡议：

一、树立健康意识，我的健康我做主。

二、学习和传播科学的健康理念与知识。

三、从我做起“三减”，减盐、减油、减糖；力争实现“三健”，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

四、推荐膳食指南，少盐少油少糖，戒烟限酒，健康体重。

五、注意口腔卫生，定期检查，健康口腔。

六、吃动平衡，贵在坚持，适宜运动，健康骨骼。

七、自我调节，良好心态，静心处事，诚心待人。

八、积极参与每年9月1日全民健康生活方式日活动。

让我们携手共进，人人养成健康生活方式，个个拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，争做健康中国的形象大使！