

国家卫生健康委员会司(局)便函

国卫疾控慢病便函〔2021〕102号

国家卫生健康委疾控局关于持续推进 “三减三健”专项行动重点工作的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委疾控处，中国疾控中心：

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》《中国防治慢性病中长期规划（2017-2025年）》《全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）》有关工作要求，深入推进以“三减三健”为主题的第二阶段全民健康生活方式行动，进一步普及健康知识、传播健康技能，促进居民养成健康文明的生活方式，助力健康中国行动，现就持续推进“三减三健”专项行动重点工作通知如下。

一、加强核心信息宣教

（一）全民健康生活方式行动国家行动办公室（设在中国疾控中心，以下简称“国家行动办”）要加强“三减三健”科普资源库建设，定期更新核心信息和相关知识要点，建立“专家讲科普”等视频传播矩阵，打造国家全民健康生活方式行动知识传播综合平台。鼓励各地结合实际丰富科普资源

库内容。

（二）各地要建立多层次“三减三健”科普宣教队伍，加强能力培训。推进健康生活方式指导员“三减三健”核心信息培训全覆盖。各地要积极配合国家行动办开展全民健康生活方式行动“百千万”科普人才计划，在全国遴选百名权威专家、千名优秀医务工作者、万名健康生活方式指导员，引领推动“三减三健”科普宣教工作。

（三）各地要将全民健康生活方式日、“9·15”减盐周、全民营养周、全民健身日、全国爱牙日、世界骨质疏松日等主题日宣传和日常宣传相结合，促进“三减三健”科普宣教进家庭、进社区、进单位、进学校、进医院，打通“最后一公里”。要因地制宜创新科普宣教手段，将“三减三健”核心信息与地方民俗文化紧密结合，通过群众喜闻乐见的形式，全方位、立体化提升健康宣教效果。

二、加强技能指导

（四）各地要根据不同人群特点，积极开展针对性的健康生活方式技能指导。针对儿童青少年，会同教育部门广泛开展“读懂营养成分表”“聪明识别添加糖”“健康牙齿、爱笑少年”等活动，指导儿童健康饮食、科学运动、正确刷牙等，教育儿童拒绝烟酒、足量饮水、不喝或少喝含糖饮料。

针对中青年人群，积极组织参加“万步有约”健走激励大赛等群众性健身活动，推广健步走、室内微运动等便利活动形式，鼓励参加适宜的中高强度身体活动，引导减少久坐时间。指导中青年人群科学管理体重，主动关注口腔健康和

骨密度状况。指导中青年人群在家庭中发挥健康示范作用，积极营造家庭运动氛围，帮助家庭成员运用健康支持性工具，控制家庭油、盐、糖使用量，避免购买、烹饪不健康食物，减少在外就餐。

针对老年人群，指导其积极改善营养状况，预防营养不良，维持健康体重，延缓肌肉衰减。普及推广适合老年人群的健骨操、广场舞、太极拳、八段锦等活动。指导老年人群积极预防干预骨质疏松症和骨关节疾病，防止发生骨质疏松性骨折或再次骨折。引导老年人群关注口腔健康与全身健康的关系，积极防治口腔疾病。

（五）各地疾控部门要与食品生产加工企业、食品、烹饪等相关行业学协会积极合作，支持低盐、低油、少糖烹调技巧培训与推广，引导降低食品生产加工过程中盐、油和糖使用量。为餐厅、食堂、超市等场所及餐饮外卖、点评推广等互联网平台开展健康消费指导服务提供技术支持。

三、加强标准指南制订与应用

（六）国家行动办要推动建立健康支持性环境建设标准体系，会同相关技术单位制订减盐、减油、减糖相关标准指南，指导食品工业、餐饮行业、学校等推进“三减”措施。制修订覆盖不同年龄人群的居民膳食指南、身体活动指南、口腔健康指南、肥胖预防与控制指南、骨质疏松症防控指南等，指导居民科学践行“三减三健”。鼓励地方根据实际制订“三减三健”相关地方标准和指南。

(七) 各地疾控部门要加大“三减三健”相关标准指南的宣传力度，积极组织对临床医务工作者、健康生活方式指导员、社会体育指导员等开展培训，会同食品、烹饪等相关企业、行业学协会广泛开展相关标准指南的宣讲，推进标准指南落实落地。

四、加强支持性工具和适宜技术开发推广

(八) 各地要普及和推广限量盐勺、限量油壶、腰围尺（或 BMI 尺）“小三件”等支持性工具，结合大数据、云计算、物联网、人工智能等信息技术，推动“三减三健”支持性工具的创新开发与应用推广。

(九) 各地要积极推动开发油、盐和添加糖摄入量评估、骨骼健康风险评估、体重监测管理、龋病风险评估等适宜技术。推广实施窝沟封闭、局部用氟等口腔疾病干预措施，减少儿童龋病发生。

五、加强监测评估

(十) 国家行动办要组织制订“三减三健”专项行动评估方案，完善工作信息管理系统，定期对各地行动实施进展进行评价，及时总结提炼亮点。各地要根据工作进展，及时报送信息，每年配合国家行动办推荐遴选若干“三减三健”专项行动优秀案例，在全国范围进行宣传推广。

(十一) 各地要充分利用国家慢性病与营养监测数据，掌握居民盐、油和添加糖摄入、身体活动不足等行为危险因素和超重肥胖、口腔疾病、骨骼疾病等健康问题流行状况，全面评估“三减三健”行动效果，及时调整相关策略措施。

六、加强组织实施

(十二) 各地要从实施健康中国战略的高度充分认识推进全民健康生活方式行动的重要意义,切实加强“三减三健”专项行动的组织领导。各地疾控部门要充分发挥协调动员作用,与教育、体育、市场监管、工会、共青团、妇联等部门建立有效工作机制,推动行动落地见效。

(十三) 各地要将“三减三健”专项行动与国家卫生城市、健康城市、慢性病综合防控示范区等建设工作紧密结合,有效整合资源,形成工作合力。鼓励相关行业学协会、社会团体、企业等积极参与,提高行动保障力度。

(十四) 各地要积极组织和参与“三减三健”专项行动工作会议与培训,提高工作队伍的组织、管理、实施和评估等能力。加强国内外交流与合作,学习借鉴先进理念和技术,推进行动创新发展。

各省级疾控部门要根据本通知要求,结合实际制订本辖区推进“三减三健”专项行动的工作方案,有关工作进展及时沟通。

国家卫生健康委疾控局

2021年6月24日

(信息公开形式:主动公开)

