

国家卫生健康委员会司(局)便函

国家卫生健康委疾控局关于开展 2020 年 全民健康生活方式宣传月活动的通知

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，中国营养学会、中华预防医学会：

2020 年 9 月 1 日是第 14 个“全民健康生活方式日”，为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》和《全民健康生活方式行动方案（2017-2025 年）》有关要求，深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康文明的生活方式，营造良好社会氛围，拟从 2020 年 9 月 1 日开始，开展全民健康生活方式宣传月活动，现将有关要求通知如下：

一、活动时间

2020 年 9 月 1 日至 9 月 30 日。

二、活动内容及主题

（一）“健康要加油，饮食要减油”减油主题宣传。在 9 月的前两周重点开展“减油”主题宣传，广泛倡导饮食减油理念，传播减油核心信息。

（二）“915”减盐周宣传。在 9 月的第三周开展“915”减盐周宣传活动，向公众宣传“就要 5 克”的减盐理念。

（三）健康生活方式宣传。在9月全月同步开展“三减三健”综合宣传，同时积极倡导在常态化疫情防控下坚持“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式。

三、活动内容

（一）各地要将推进全民健康生活方式行动作为落实健康中国行动和当前常态化疫情防控要求的重要举措，利用宣传月活动契机，围绕活动主题，结合本地实际，广泛传播健康知识，积极引导群众形成良好卫生习惯和健康文明的生活方式。

（二）各地要结合当前新冠肺炎疫情防控要求，积极创新活动形式，充分发挥网络、微博、微信等新媒体宣传平台作用，集思广益、精心策划，组织开展一系列群众参与度高、社会覆盖面广、传播效果好的宣传活动。

（三）各地要广泛动员学协会、基金会等社会组织和相关企事业单位力量，针对不同领域、不同人群、不同场所、不同传播媒介策划开展贴近百姓生活、群众喜闻乐见的倡导宣传活动。

四、其他安排

（一）全民健康生活方式行动国家行动办公室拟于9月1日组织开展2020年全民健康生活方式宣传月线上启动仪式，中国疾控中心、中国营养学会、中华预防医学会等机构和社会组织在宣传月期间将策划开展系列宣传活动，并为各

地宣传活动提供技术支持，请各地积极配合、精心策划，营造强大的健康宣传声势。

(二) 为了便于各地更好地开展主题宣传活动，我委组织编制了减油、减盐宣传核心信息。各地可根据当地情况编印制作相关宣传材料，配合整体宣传活动的开展。

附件：减油宣传核心信息

国家卫生健康委员会

2020年8月26日

疾病预防控制中心

(信息公开形式：主动公开)

附件

减油宣传核心信息

(一) 油是人体必需脂肪酸和维生素 E 的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。

(二) 植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(三) 建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过 25 克。

(四) 烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量。

(五) 家庭使用带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。

(六) 高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过 2 克。

(七) 少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八) 购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

(九) 减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。

(十) 从小培养清淡不油腻的饮食习惯。