

# 陵川县卫生健康和体育局

陵卫函字〔2024〕78号

## 陵川县卫生健康和体育局 关于转发《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》的通知

各医疗卫生机构：

现将山西省卫健委办公室《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》（晋卫办应急函〔2023〕36号）转发你们，请各单位于2024年9月1日-30日期间在全县范围内积极组织开展形式多样的全民健康生活方式宣传月活动，并于2023年10月20日前将宣传月活动总结，包括照片、图片、视频等相关资料，以电子形式报送至县疾控中心，县疾控中心汇总后报县卫体局疾控科。

联系人：靳俊苗

邮箱：lcjikongmbk@163.com

- 附件：1. 山西省卫生健康委员会办公室关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知  
2. 山西省2024年全民健康生活方式宣传月海报

陵川县卫生健康和体育局

2024年9月9日

# 山西省卫生健康委员会办公室

晋卫办应急函〔2024〕36号

## 山西省卫生健康委员会办公室 关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月 活动的通知

各市卫生健康委员会，委直委管各医疗机构，省疾控中心，省医学会：

每年9月是全民健康生活方式宣传月，2024年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。为深入推进以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题，以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康生活方式知识，倡导和推进文明健康生活方式，营造政府主导、部门协同、全民参与、人人受益的良好社会氛围，按照《国家卫生健康委办公厅关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》（国卫办医急函〔2024〕314号）要求，我委定于2024年9月1日-30日在全省组织开展全民健康生活方式宣传月活动。现就有关事宜通知如下：

### 一、活动主题

食要三减，减掉不良生活方式；  
体要三健，健出美好生活向往。

## 二、活动内容

健康促进是一项系统工程，既要兼顾全身健康，又要树立科学健康理念，强调减盐、减油、减糖和健康口腔、健康体重、健康骨骼之间的内在联系。倡导公众树牢“吃动平衡”“三减三健”“自身健康第一责任人”等健康理念，积极学习健康知识，提升主动健康技能，践行文明健康生活方式。

（一）总体安排。围绕生命全周期（孕产妇、婴幼儿、儿童青少年、职业人群、老年人群）和生活全场景（家庭、社区、学校、工作场景、就医场景、就餐场景、运动场景、交通出行场景），开展重点健康核心信息发布和科学普及活动，提升居民健康素养水平。

（二）在9月第一周集中开展健康骨骼主题宣传活动。传播“强肌健骨 运动为主”健康理念，提高公众“骨健康”意识，普及骨质疏松科学防治知识，倡导公众增加体育活动和力量训练，维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

（三）在9月第二周集中开展“915减盐周”宣传活动。向公众宣传合理用盐知识，开展家庭厨房、单位食堂、餐饮机构和商场超市等场所控盐宣传与引导，科普高盐饮食危害，倡导“人人行动 全民控盐”。

(四) 在9月第三周围绕第36个“全国爱牙日”集中开展健康口腔主题宣传活动。发布口腔保健核心信息,倡导“口腔健康 全身健康”,指导居民保持牙齿健康,维持正常味觉和嗅觉。普及健康口腔从孕期开始,保护乳牙、巩固恒牙,既能嚼得动、又能吃得香等科学观念,实现全人群口腔健康。

(五) 在9月第四周集中开展体重管理知识与技能科普宣传活动。科学解读“体重管理年”活动实施方案;向公众宣传体重与健康的关系、超重肥胖对健康的危害等科学知识;推广体重管理技术指南,推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历),做到“三知一管”(即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法,科学管理自身体重);推广体重管理典型案例,传播体重管理核心知识,提升全民体重管理意识和技能,引导公众自觉进行体重管理;积极倡导家庭参与体重管理,降低聚集性家庭肥胖风险。

### 三、活动要求

(一) 组织专家围绕9月“四个星期,四个主题”进行健康主题教育,制作相关科普材料,开展系列科普活动,举办“三减三健”媒体交流培训班,加强宣传队伍能力建设。

(二) 要充分发挥广播、电视、报纸、公告栏等传统媒体和微博、微信、抖音、B站等新媒体平台宣传倡导作用,创新宣传形式,增强科普宣传效果。

(三)要广泛动员有关学协会、基金会等社会组织和相关企事业单位、社区和医疗卫生机构力量，组织开展公众参与度高、覆盖人群范围广的科普宣传活动。

(四)要积极发挥健康生活方式指导员示范作用，联合社会体育指导员、营养指导员、家庭指导员等志愿队伍，共同推动“三减三健”和体重管理科普宣教进家庭、进社区、进学校、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进商超、进宾馆、进餐馆食堂等，逐步扩大健康知识普及范围，提高科普宣传效果。

(五)各地要将推进全民健康生活方式行动作为落实健康中国·山西行动的重要举措，以宣传月活动为契机，结合“体重管理年”活动，组织开展好各项工作，引导公众养成文明健康的生活方式。

#### 四、其他事项

(一)山西省疾病预防控制中心、山西医科大学口腔医院、山西医科大学第二医院、山西省医学会等单位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。

(二)国家2024年全民健康生活方式宣传月海报源文件下载链接：<https://pan.baidu.com/s/1SzrUL4P1W1AHDCQMs0r-2g>，提取码：qmjk。我省2024年全民健康生活方式宣传月海报见附件。

(三)各市卫生健康委和委直、委管有关单位在宣传月期间请及时报送优秀宣传材料(包括但不限于照片、图片、视频、文

字)至山西省全民健康生活方式行动办公室(省疾控中心)邮箱,省级在宣传月期间将对报送的宣传材料择优进行展播。各市卫生健康委和委直、委管有关单位请于2024年10月30日前将宣传月活动总结,包括照片、图片、视频等相关材料,以电子形式报送至山西省全民健康生活方式行动办公室邮箱。

联系人:省卫生健康委应急办 胡斌星 03513580565

省疾控中心慢病科 杨晓娟 15935134352

邮 箱: sxncd@163.com

附件: 我省2024年全民健康生活方式宣传月海报



(主动公开)

关于组织开展  
2024 年全民健康  
生活方式宣传月  
活动海报

山西省卫生健康委发展研究中心

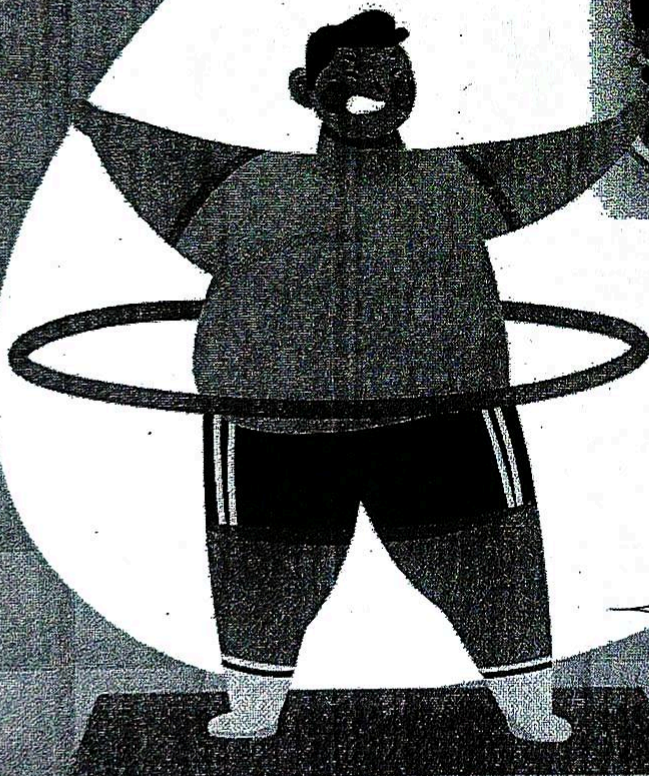
全民健康生活方式宣传月活动

# 体重管理年

SEPTEMBER

## 三知一管

知晓健康体重标准  
知晓自身体重变化  
知晓体重管理方法  
科学管理自身体重



### 超重与肥胖危害

肥胖症患者更易发生高血压、高血脂和葡萄糖代谢异常；肥胖是影响冠心病发病和死亡的一个独立危险因素。防治超重和肥胖症的目的不仅在于控制体重本身，更重要的是肥胖与许多慢性病有关，控制肥胖症是减少慢性病发病率和病死率的一个关键因素。

### 体重过轻的危害

体重过低影响未成年人身体和智力发育，影响成年人体力，还与免疫力低下、月经不調或闭经、骨质疏松、贫血、抑郁等病症有关，最终影响寿命。

(一秤一尺一日历)

体重秤、腰围尺、体重管理日历



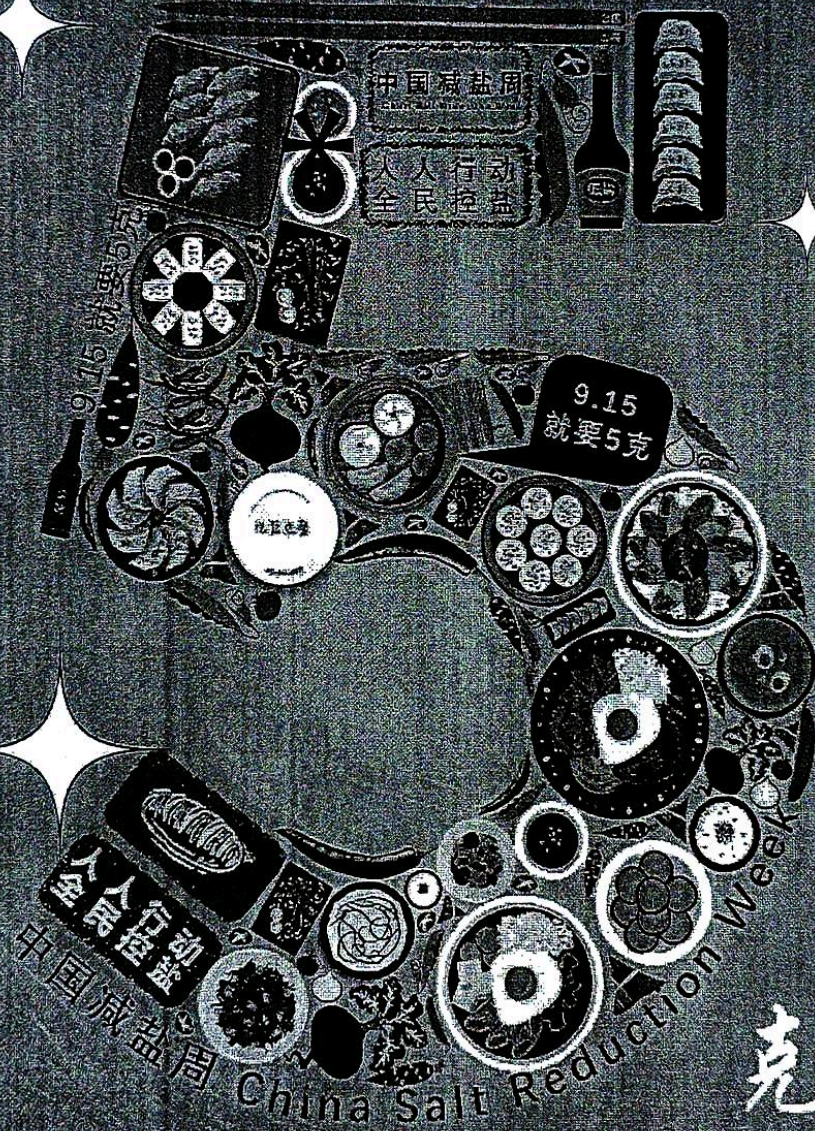
山西省卫生健康委员会  
山西省卫生健康委发展研究中心 承制



全民健康生活方式宣传月活动

# 915減盐周

SEPTEMBER



全民健康生活方式行动国家行动办公室

## 人人行动 全民控盐

健康成年人每天食盐不超过5克

山西省卫生健康委员会  
山西省卫生健康委发展研究中心 承制



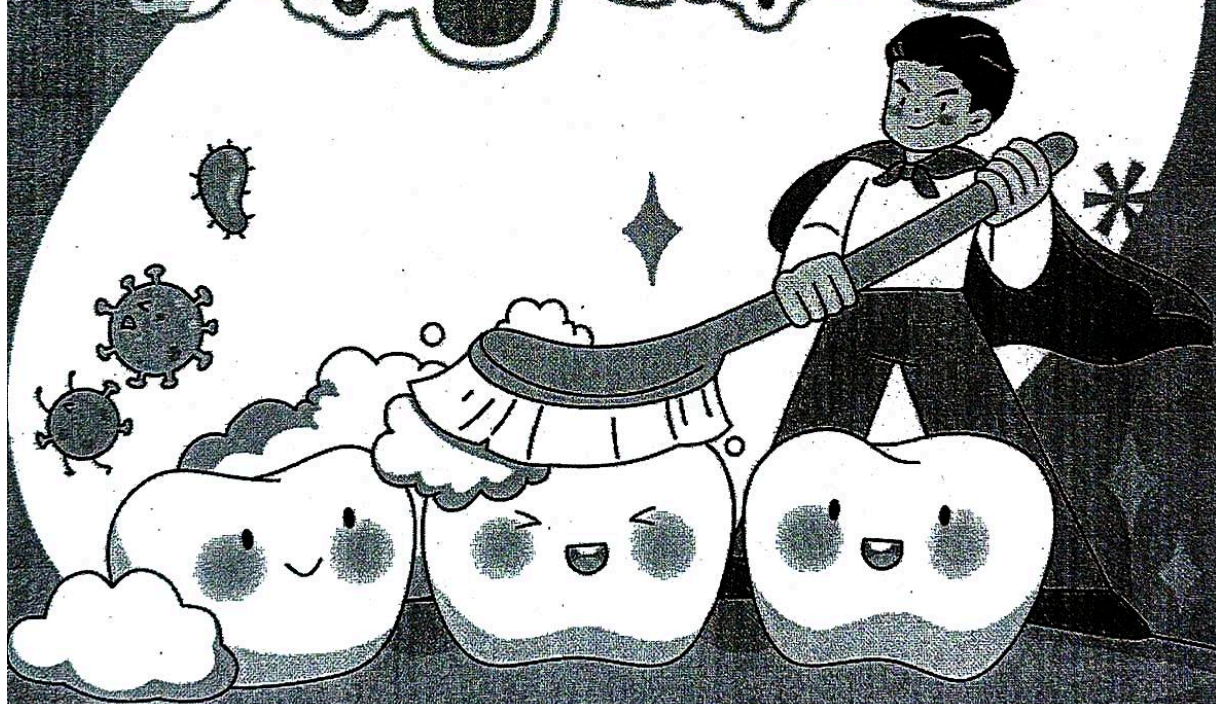
爱牙护齿保健康 生命质量有保障

9.20

SEPTEMBER

全国爱牙日

健康口腔刷出来



全国爱牙日是卫生部在全国范围内开展的旨在普及口腔健康知识、增强口腔健康观念、提高口腔保健意识、养成口腔保健行为习惯、从而提高全民的口腔健康水平、设立爱牙日旨在弘扬爱牙护齿的重要意义。

口腔健康 全身健康 保护乳牙 巩固恒牙



山西省卫生健康委员会  
山西省卫生健康委发展研究中心 承制

# 健骨

# 运动为主



SEPTEMBER

预防骨质疏松，从强肌健骨开始



山西省卫生健康委员会  
山西省卫生健康委发展研究中心 承制