

山西省卫健委处（室、局）便函

晋卫应急便函〔2025〕63号

山西省卫生健康委医疗应急处 关于组织开展 2025 年全民健康生活方式 宣传月活动的通知

各市卫生健康委，委直、委管各医疗机构，省疾控中心，委发展研究中心，省医学会：

每年 9 月是全民健康生活方式宣传月，2025 年 9 月 1 日是第 19 个“全民健康生活方式日”。为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》《全民健康生活方式行动方案（2017-2025 年）》《健康中国·山西行动（2019-2030 年）》《山西省“体重管理年”活动实施方案（2024-2026 年）》《健康体重管理行动》等有关要求，进一步推进以“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 2025 年全民健康生活方式宣传月活动的通知》（国卫办医急函〔2025〕355 号）要求，我委定于 2025 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。现就有关事项通知如下：

一、活动主题

培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石。

二、活动内容

树立每个人做自己健康第一责任人的理念，强化家庭在提升健康素养水平、培养健康生活方式中的重要作用，引导公众主动学习健康知识，提高健康素养，加强健康管理。强化家庭和个体健康生活方式指导及干预，倡导家庭成员相互鼓励支持，培养符合自身和家庭特点的健康生活方式。

（一）总体安排。围绕家庭健康生活方式培养，强化“三减三健”等健康理念，开展以家庭为核心、适合不同家庭成员参与的宣传与实践活动，开发制作科普材料与实用工具，打造家庭合理膳食、科学健身等健康支持性环境，培养家庭成员共同的健康生活方式，提升家庭健康水平。

（二）在9月第一周重点开展家庭体重管理科普宣传活动。健康体重是健康家庭建设重要内容，将体重管理作为家庭生活新理念，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），推动家庭配备“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历），倡导家庭成员养成定期称体重、测腰围等行为习惯，加强相互提示，充分发挥健康体重的家庭管理优势，降低家庭聚集性肥胖风险。

（三）在9月第二周深入开展“915”减盐周宣传活动。指导家庭合理用盐、科学控盐、正确减盐。购买食品时正确认读营养标签、科学选购低盐产品，推广家庭控盐技巧与适宜工具，培养家庭低盐饮食习惯，倡导“人人行动 全民控盐”。以减盐带动减油减糖，持续传播“三减”知识，指导成员掌握家庭烹饪、点餐就餐、购买外卖时“三减”技能，形成“三减”协同的饮食新风尚。

（四）在9月第三周集中开展健康口腔主题宣传活动。围绕第37个“全国爱牙日”，普及口腔健康知识和口腔保健技能，倡导合理用牙、科学护牙、全面进行口腔护理的观念，改变重口味饮食习惯，强化家长减糖意识，让孩子从小懂得科学食用糖。强化生命全周期口腔健康管理意识，倡导“健康口腔从孕期抓起”“乳牙恒牙协同保护”理念，实现儿童不得龋、少患龋、晚得龋，无龋早防、有龋早治。树立家庭“咬得动、吃得香”健康口腔新理念，提升家庭整体健康口腔水平。

（五）在9月第四周广泛开展健康骨骼主题宣传活动。普及骨骼健康与骨质疏松预防知识，引导家庭成员养成长期锻炼和户外活动习惯，建议每天至少20分钟日照时间，运动有规律，坐姿和站姿要端正，倡导“强肌健骨增力量”“管体重、强骨骼”“运动是良医”的理念，营造人人享有健康骨骼的家庭健康环境。

三、活动要求

（一）结合本次宣传月家庭健康生活方式主题特点，组织专家围绕9月“四个星期，四个主题”进行健康主题教育，充分发挥广播、电视、报纸等传统媒体和微博、微信、抖音、B站等新媒体优势，构建全方位宣传矩阵，通过短视频、漫画、动画、直播访谈、科普巡讲等多种形式，组织开展一系列公众参与度高、形式丰富多样且贴合生活实际的宣传活动，推动营造人人主动践行健康生活方式的良好宣传氛围和社会支持性环境。

（二）要广泛动员有关学协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。

（三）积极发挥健康生活方式指导员引领作用，联合家庭健康指导员、社会体育指导员、营养指导员等志愿队伍共同推动健康生活方式与体重管理科普宣教进家庭、进社区、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进宾馆、进餐馆食堂等，逐步扩大健康知识普及范围，提高宣传效果，让健康理念走深走实。

（四）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要充分利用优势资

源，发挥示范引领作用，在宣传月期间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）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2025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：省卫健委医疗应急处 胡斌星 03513580565

省疾控中心慢病科 杨晓娟 15935134352

邮 箱：sxncd@163.com

山西省卫生健康委医疗应急处

2025年9月28日

