

关于开展长宁区 2024 年全民健康生活方式宣传月活动的通知

区健康促进委员会各成员单位：

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”。为贯彻落实《健康长宁行动(2019-2030 年)》的要求，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，营造全民参与、人人受益的良好社会氛围，长宁区将于 2024 年 9 月 1 日-30 日组织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

2024 年 9 月 1 日至 9 月 30 日。

二、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。

三、活动目标

倡导公众树牢“吃动平衡”、“三减三健”、“做自身健康第一责任人”等健康理念，积极学习健康知识，主动掌握健康技能，践行文明健康生活方式。

四、活动内容

(一)健康自我管理小组趣味运动嘉年华

长宁区 2024 年全民健康生活方式宣传月主题活动暨健康自我管理小组趣味运动嘉年华活动将“三减三健”健康知识、爱国卫生与病媒生物防制知识融入各类趣味运动和仿真场景，参与范围覆盖全区各街镇健康自我管理小组，旨在通过群众喜闻乐见的游戏活动，传播健康促进与爱国卫生知识，提升居民健康素养水平。

（二）“915 减盐周”主题宣传活动

举办“用盐少一点，健康多一点”居民健康美食大赛，宣传合理用盐知识，开展家庭厨房、单位食堂、餐饮机构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”。

（三）体重管理知识与技能科普宣传活动

举办“健康体重，一起行动”健康科普专题讲座，深入广泛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；引导公众自觉进行体重管理，提升全民体重管理意识和技能。

（四）“全国爱牙日”健康口腔宣传活动

举办“护牙健齿，从我做起”健康大讲堂，面向中小學生等重点人群集中开展健康口腔主题宣传活动，促进口腔健康行为的形成；并同步开展口腔健康咨询与健康检测服务。

（五）全覆盖开展“三减三健”线上宣传

通过“长宁爱卫”、“长宁疾控”、“长宁市场监管”及各街道（镇）微信公众号和各医疗机构微信公众号开展“三减三健”宣传。

五、工作要求

(一) 区健促委各成员单位要充分利用各类宣传阵地，特别是要动员协调系统、行业、单位内的各级各类新媒体平台，广泛传播“三减三健”相关知识，积极引导群众形成良好卫生习惯和健康文明的生活方式(“三减三健”知识可从“全民健康生活方式行动”微信公众号转载)。

(二) 各街道(镇)要积极组织辖区内健康自我管理小组参加区级全民健康生活方式宣传月主题活动暨趣味运动嘉年华，并在宣传月期间组织所有健康自管小组开展一次“三减三健”健康主题活动(线上或线下均可)。

(三) 请区健促委各成员单位认真做好活动记录，全面总结有效做法和经验亮点。于9月27日前将宣传月活动总结(简短条目式，不超过500字)和活动照片3-5张报送至区健促办。本次活动参与情况将纳入《健康长宁行动(2019-2030年)》年度考核内容。

联系人：龙菲 13585906665

电子邮箱：longfei@shcn.gov.cn

长宁区健康促进委员会办公室

2024年9月11日