

# 四川省疾病预防控制中心文件

川疾发〔2016〕107号

---

## 四川省疾病预防控制中心 关于开展全民健康生活方式行动 主题宣传活动暨推广“健骨操”的通知

各市（州）疾控中心：

全民健康生活方式行动自2007年启动，开展8年来，启动了80%的县（区），以“和谐我生活，健康中国人”为主题，积极倡导“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康一二一理念，不断传播健康知识、普及健康技能、推广健康行动、倡导健康生活方式，为提高国民健康意识和健康素养、防控慢性病做出了积极的努力。

第五届中国健康生活方式大会于2016年8月18-19日在北京召开，会上举行了全民健康生活方式行动第二阶段的启动仪式。

在全民健康生活方式行动第二阶段的今后十年，将重点开展“三减三健”专项行动，提倡“减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼”，解决民众健康生活方面存在的难题，深入推进全民健康生活方式。

针对全民健康生活方式行动新的要求，为使今年全民健康生活方式行动日（9月1日）主题宣传活动更加深入人心，现将相关事宜通知如下。

### 一、开展主题宣传活动

各市（州）可根据当地实际情况，在全民健康生活方式行动日（9月1日）或世界骨质疏松日（10月20日）时，结合慢性病防治等内容开展主题宣传活动。

宣传主题是“和谐我生活，健康中国人”，并向全社区民众提出以下八条倡议：

（一）树立健康意识，我的健康我做主。

（二）学习和传播科学的健康理念与知识。

（三）从我做起“三减”，减盐、减油、减糖；力争实现“三健”，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

（四）推荐膳食指南，少盐少油少糖，戒烟限酒，健康体重。

（五）注意口腔卫生，定期检查，健康口腔。

（六）吃动平衡，贵在坚持，适宜运动，健康骨骼。

（七）自我调节，良好心态，静心处事，诚心待人。

（八）积极参与每年9月1日全民健康生活方式日活动。

### 二、推广“健骨操”

第五届中国健康生活方式大会上，“中国健康知识传播激励计划”编创的“健骨操”，作为第二阶段全民健康生活方式行动“三减三健”之中“健康骨骼”的活动抓手，在大会上首次亮相，拟将在全国进行推广。各地应利用全民健康生活方式行动日（9月1日）或世界骨质疏松日（10月20日）主题宣传活动，让“健骨操”落地，进行现场展示（“健骨操”视频下载地址：<https://pan.baidu.com/s/1b13iLg>，密码：PKxk。注意密码的大小写区别）。同时以群众喜闻乐见的形式（健骨操推广比赛、广场健骨操、职业人群工间操、城市中心区域及社区的大型电子屏幕公益视频宣传、网络、官网、官微、媒体平台、基层医疗机构的多媒体设备）等专业和社会平台进行立体化传播，引起大众对骨质疏松危害的认知和对骨骼健康的重视，提高骨质疏松防治意识，促进骨质疏松防治进展。

2016年9月1日，四川省卫生计生委拟在眉山市彭山区举办“行走彭山，健康长寿”大型户外活动，届时将同时启动“健骨操”推广活动。

### 三、其他事项

（一）请各项目点将主题宣传后续活动的资料（现场照片、活动视频、宣传报道、情况简报等），在10月20日前上报省疾控中心慢病所。

#### （二）联系方式

联系单位：四川省疾病预防控制中心慢病所

联系人：袁建国（联系电话：18981958520，邮箱：

494910300@qq.com)。



四川省疾病预防控制中心

2016年8月25日

---

抄送：中国疾控中心慢社处，省卫生计生委疾控处，各市（州）卫生计生委。

---

四川省疾病预防控制中心办公室

2016年8月25日印发

---