

# 中国疾病预防控制中心文件

中疾控慢病发〔2019〕96号

---

## 中国疾病预防控制中心关于印发 全民健康生活方式行动健康支持性 环境建设指导方案（2019年修订）的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团疾控中心，上海市爱卫办，中心相关单位及处室：

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030）》相关要求，积极促进各地全民健康生活方式行动第二阶段工作实施，经国家卫生健康委疾控局批准，现印发《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案（2019年修订）》，用于指导各地开展健康支持性环境建设，推动其成为全社会落实大卫生、大健康理念和预防为主方针的有力抓手，努力维护全生命周期、全人群的健康，不

断增强人民群众的获得感和幸福感。

附件：1. 全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案（2019年修订）

全民健康生活方式行动国家行动办公室  
中国疾病预防控制中心（代章）  
2019年9月24日

---

抄送：国家卫生健康委疾控局，各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委（卫生计生委）疾控处

---

中国疾病预防控制中心办公室

2019年9月24日印发

校对人：王静雷

附件 1:

## 全民健康生活方式行动健康支持性 环境建设指导方案（2019 年修订）

健康支持性环境建设是引导公众改变不良生活方式，预防慢性病的重要措施，2013 年全民健康生活方式行动国家行动办公室制定并印发了《全民健康生活方式行动健康支持性环境建设指导方案》和相应的考核评估标准，推动健康支持性环境建设工作，对促进公众养成健康文明的生活习惯，践行健康生活方式起到重要的推动作用，成为全社会落实大卫生、大健康理念和预防为主方针的有力抓手。

为贯彻《中国防治慢性病中长期规划（2017-2025 年）》“以建设健康支持性环境为重点”和《健康中国行动（2019-2030 年）》“形成有利于健康的生活方式、生态环境和社会环境”的指导思想，根据《全民健康生活方式行动方案（2017-2025 年）》要求，国家行动办公室在原有工作要求的基础上，修订了健康支持性环境建设指导方案，旨在深入推进各地健康支持性环境建设与利用，规范已建环境的动态式管理，强化各类环境的内在联系和健康生活方式指导员的引领作用，努力维护全生命周期、全人群的健康，不断增强人民群众的获得感和幸福感。

### 一、定义与内涵

健康支持性环境是指为促进公众提高健康知识水平，掌握健康生活技巧，践行健康行为的各类环境。具体包括健康加油站/健康小屋、健康食堂、

健康餐厅、健康超市、健康单位、健康学校、健康社团、健康社区、健康家庭、健康步道、健康主题公园、健康街区，共 12 类。

## 二、适用场所

（一）健康加油站/健康小屋：适用于提供自助健康检测服务，传播健康知识，传授健康技能，促进慢性病的早期发现，引导公众养成自我管理健康意识的场所。

（二）健康食堂：适用于具有相关许可资质，设有就餐场所，向单位、机关、学校等机构内部人员提供健康饮食服务的食堂或餐厅。

（三）健康餐厅：适用于具有相关许可资质，设有就餐场所，向社会公众提供健康饮食服务的餐饮企业。

（四）健康超市：适用于具有一定规模，经营范围应包括预包装食品，并在销售过程中向消费者进行平衡膳食、健康消费科学指导的商店。

（五）健康单位：适用于传播健康理念，普及健康知识，促进员工养成健康生活方式的政府机关、企事业单位、实体社会组织等机构。

（六）健康学校：适用于传播健康理念，普及健康知识，培养学生自我保健意识，促进学生养成健康文明生活方式的中小学校。

（七）健康社团：适用于以促进成员及周围人群健康为宗旨的非营利性自我管理、自我服务的组织，如社区健身社团，企事业单位的兴趣社团，高校等志愿服务社团等组织。

（八）健康社区：适用于传播健康理念，普及健康知识，教授健康生活技能，促进健康行为实践等群众性活动的城市和农村生活区域。

（九）健康家庭：适用于积极倡导健康生活方式，主动学习健康知识

和技能，践行健康行为的居民家庭。

（十）健康步道：适用于社区、单位、公园等公共场所内具有一定长度，可供公众开展健步走等形式的健身活动，并获取健康相关知识和技能的步行道路。

（十一）健康主题公园：适用于向公众传播健康知识，促进公众身体活动，同时提高健康素养和获取健康技能的公园。

（十二）健康街区：适用于以街道为基础，向公众提供健康知识和技能，具有明显健康特色的地理区域，如健康宣传一条街、健身运动一条街等。同时适用于聚集一定数量的健康支持性环境的特定区域，如健康街道、健康园区、健康楼宇、健康餐饮一条街等。

### 三、建设内容

#### （一）健康加油站/健康小屋

##### 1.基本内容

（1）相关设施具有全民健康生活方式行动标识。

（2）位置便利，标识醒目，有相对独立的空间。

（3）设备功能简便，符合国家相关标准，适合自我检测。

（4）有人负责指导使用各种测量设备，设备有专/兼职人员管理和维护，确保设备正常使用。

##### 2.环境建设

（1）突出自助检测原则，配备身高、体重、腰围、血压、体重指数（BMI）等测量工具和设备。登记各测量设备的管理及维护记录。

（2）各种测量设备配有使用说明图解、注意事项，及检测结果的正常

值参考范围，配有基础的健康指导或建议。

(3) 设有宣传图画和展板，可供居民自行取用的健康宣传资料。

(4) 摆放限盐勺、限油壶、腰围尺、膳食宝塔模型等健康支持工具展示。

(5) 各类设施具备信息化互联互通基础。

### 3.活动开展

(1) 与各类健康自助检测点紧密结合，对居民自测结果予以正确的解释和个性化指导，定期核查使用记录。

(2) 定期更换宣传材料，每年不少于4次。

(3) 利用健康加油站/健康小屋实现居民个体的血压、体重等生理指标的连续监测，每年不少于10人。

### 4.扩展内容

(1) 配备体脂、骨密度、心血管功能、肺功能，中医体质辨识等检测设备。

(2) 配备运动能力测试等相关设备，并有专家指导使用。

(3) 各检测设备内部信息互通，可存储和简易分析检测数据，并提供健康咨询及个性化健康指导。

(4) 将健康加油站/健康小屋的自测结果纳入个人健康档案，实现与外部信息的互联互通。

## (二) 健康食堂

### 1.基本内容

(1) 食堂对外公开承诺创建健康食堂，接受公众监督。

(2) 环境整洁，无蚊蝇，室内外无污物。有禁止吸烟标识，为全面无烟环境，设有控烟督导员。

(3) 取得《餐饮服务许可证》，并且达到食品安全监督量化分级管理等级 B 级以上，有效执行《餐饮服务食品安全监督管理办法》的管理规定。

(4) 所有直接接触食品的人员（包括厨师和服务员）须持有有效健康证明。在过去 2 年内，不曾被工商、卫生监督等行政部门处罚。

(5) 配备有 1-2 名专职或兼职营养配餐人员，可制作搭配合理的菜谱。

(6) 厨师应掌握制作低盐少油菜肴技能，能够制作低盐少油菜品至少 5 种。

## 2.环境建设

(1) 在适当位置摆放体重计、BMI 尺、食物模型、膳食平衡宝塔等健康支持工具。

(2) 有可供自由取阅的健康生活方式宣传资料。

(3) 张贴具有行动标识的宣传画，利用板报、电子屏幕、桌布（桌卡）、餐具包装等形式开展健康生活方式知识宣传。

## 3.活动开展

(1) 管理人员和工作人员每半年累计接受 2 小时以上“减盐减油减糖”烹饪技巧、平衡膳食知识培训。

(2) 持续提供未来一周菜品安排，并根据营养特点进行标识。

(3) 定期更新健康宣传材料，每年至少 2 次。

(4) 每年至少开展 1 次营养健康厨艺比赛、膳食知识问答等活动。

(5) 至少有 1 名健康生活方式指导员，每季度为食堂工作人员和就餐

人员开展健康生活方式宣传与指导活动至少 1 次。

(6) 控制膳食中油盐糖用量，记录每月油盐糖的购买量和使用量以及每日用餐人数，计算每人油盐糖的摄入量，控制每份菜肴的油盐糖用量，并逐步减少。

#### 4. 供餐服务

(1) 菜肴品种丰富，平均每天午餐食物种类达到 6 种以上，每周达到 25 种以上。

(2) 每餐提供低盐低油菜品占总菜品的 30% 以上，并进行标识。

(3) 每餐主食品种 2 种及以上，确保粗粮类、薯类的供应。

(4) 每周提供奶类、豆类、水果，减少高脂、高糖食品和碳酸饮料的供应。

(5) 介绍主要菜品的营养特点，指导就餐者合理膳食、吃动平衡，营造合理膳食氛围。

(6) 提倡销售半份菜，促进就餐者食物多样性。

#### 5. 扩展内容

(1) 主动提供特殊人群的膳食菜谱（如低能量、低脂肪、低钠盐等膳食）。

(2) 标识食物成分及能量。

(3) 持续记录点餐和菜品消费记录，掌握个人就餐习惯。

#### (三) 健康餐厅

##### 1. 基本内容

(1) 对外公开承诺建设健康餐厅/酒店，接受公众监督，全体员工积



极参与相关活动。

(2) 环境整洁，无蚊蝇，室内外无污物。所有室内场所禁止吸烟，电梯、楼梯、就餐环境等区域有明显的禁烟标识，无烟草广告和促销。设有控烟督导员。

(3) 取得《餐饮服务许可证》，并且达到食品安全监督量化分级管理等级 B 级以上，有效执行《餐饮服务食品安全监督管理办法》的管理规定。

(4) 所有直接接触食品的人员（包括厨师和服务员）须持有有效健康证明。在过去 3 年内，不曾被工商、卫生监督等行政部门处罚。

(5) 配备有 1-2 名专职或兼职营养配餐人员，可制作搭配合理的菜谱。

(6) 厨师应掌握制作低盐少油菜肴技能，能够持续创新改良低盐少油菜品至少 5 种。

## 2. 环境建设

(1) 环境整洁，空气清新，温度适宜。

(2) 有可自由取阅的健康生活方式宣传资料，如折页、书籍等；有固定宣传形式，如菜单、张贴画、板报、桌布、餐具包装、订餐卡等，行动标识醒目。

(3) 在适当位置有健康生活方式支持工具展示，如居民膳食宝塔、控油壶、限盐罐、限盐勺、BMI 转盘和腰围尺等。

## 3. 活动开展

(1) 管理人员和工作人员每半年累计接受 2 小时以上“减盐减油减糖”烹饪技巧、平衡膳食知识培训。

(2) 改进烹饪方式，制作健康菜谱，标识低盐少油菜品，提供更多蒸

煮方式制作的食品。组织厨师开展健康烹饪比赛，每年至少 1 次。

(3) 服务员在顾客点餐时，主动介绍菜品营养特点，引导消费者选择低盐少油、荤素搭配的菜品。同时向顾客说明可根据需求减少菜品的盐、油使用量。

(4) 提供适合儿童、孕妇、老年人等人群的健康菜品/套餐。

(5) 把新鲜水果、奶类和饮用水作为餐厅供应的一部分。销售小份或半份菜品、经济型套餐等，并提供饭菜打包服务。

(6) 控制膳食中油盐糖用量，记录每月油、盐、糖的购买量和使用量以及每日用餐人数，计算每人油盐的摄入量，控制每份菜肴的油、盐用量，并逐步减少。

(7) 至少有 1 名健康生活方式指导员，定期更新健康宣传材料，定期开展内部的健康生活方式宣传与指导，每月至少 1 次。

#### 4. 扩展内容

(1) 公共区域有视频播放设备，滚动播放健康公益广告。

(2) 定期更新健康菜谱，标示菜谱能量，标注各类营养成分。

(3) 设有健康加油站/健康小屋。

#### (四) 健康超市

##### 1. 基本内容

(1) 超市经营环境和办公环境为无烟环境且相关设施有全民健康生活方式行动标识。专人负责健康宣传环境建设。

(2) 环境整洁，布局合理，温度适宜，空气清新，符合公共场所卫生相关标准。

(3) 取得相关执照和许可，经营的食物符合《食品安全法》标准。过去 2 年未被工商、卫生监督等行政部门处罚。

(4) 有无烟环境实施的相关制度及奖惩措施。超市如有办公环境，需设吸烟劝阻员。

(5) 每年对 60% 以上的员工至少进行 1 次健康相关知识培训，并要求掌握各类食物的营养成分表含义。

(6) 持续记录油盐糖、腌制品、低钠盐的销售情况。

## 2. 环境建设

(1) 为顾客提供紧急情况下的急救包（急救药品、急救设备和急救材料），相关物品齐全。

(2) 有健康生活方式支持工具的销售或展示，如控油壶、限盐罐、限盐勺、BMI 转盘、腰围尺等。

(3) 在醒目位置张贴营养标签等健康生活方式主题相关内容的宣传海报，至少 2 种。

(4) 设置低盐、低油、低糖、低脂食物的销售专柜或专区。

(5) 利用张贴画、板报、电子屏幕等宣传形式开展全民健康生活方式知识宣传，每年至少更新 1 次。

(6) 在适当位置设有可自由取阅的健康生活方式宣传资料。

## 3. 活动开展

(1) 食物陈列展示区张贴减盐、减油、减糖核心知识，每年至少更新 1 次。

(2) 配合全民健康生活方式日、全民营养周等主题开展宣传活动，每

年至少 1 次。

(3) 超市导购等相关人员熟练掌握食品营养标签含义。

(4) 超市导购员根据食品营养标签向顾客介绍食品，引导消费者购买低盐、低油、低糖、低脂食品。

#### 4. 扩展内容

(1) 至少 1 名健康生活方式指导员。

(2) 配有音视频设备滚动播放健康生活方式相关内容，与卫生健康部门开展合作，参与实践“减盐减油减糖”宣传活动。

(3) 与健康加油站/健康小屋等支持性环境有机结合。

(4) 分析超市顾客的消费情况，引导健康食品的消费。

(5) 设立奖励措施鼓励促销员销售食品时优先推荐低盐、低油、低糖、低脂食品。

### (五) 健康单位

#### 1. 基本内容

(1) 创建全面无烟环境，室内工作场所和公共场所全面无烟。主要建筑物入口、电梯、卫生间等区域有明显的禁烟标识。

(2) 近 3 年内，单位未被行政部门处罚。

(3) 单位至少有 1 名健康生活方式指导员。

#### 2. 组织管理

(1) 领导公开承诺建设健康单位，倡议全体职工积极参与健康单位建设。

(2) 发挥党团工会的组织协调作用，将健康单位建设工作与党建、团

建、文化建设工作密切结合，有年度工作计划和总结。

(3) 有明确的禁烟规定，设举报电话和控烟监督员，为吸烟员工戒烟提供必要支持。如有吸烟区应设置在室外。

(4) 根据职业和工作特点，有相关职业危害防护措施。

(5) 有健康促进和健康管理相关制度，如工间操、办公室运动操、运动会等，并明确相应的激励机制。

(6) 每 2 年至少为职工进行 1 次体检，单位领导和工会等相关部门掌握职工基本健康状况和变化趋势。

### 3.环境建设

(1) 环境整洁，车辆停放有序，在醒目位置（如电梯口、楼梯转角处）设置健康小贴士，倡导健康生活方式。

(2) 楼道照明良好，通畅防滑，楼梯扶手坚固，倡导多使用楼梯步行上下楼。

(3) 办公环境配备健康促进设施，如小哑铃、弹力带、减压球和立式办公桌等。

(4) 设有健康加油站/健康小屋或单位食堂为健康食堂。

(5) 设立固定的宣传栏、板报和橱窗等，张贴健康生活方式宣传材料，每年至少更换 4 次。

(6) 在适当的场所提供 5 种以上可供免费取阅的健康宣传资料，配有血压计、身高体重计、腰围尺、壁挂 BMI 尺、膳食宝塔挂图等设施，及控油、限盐等健康支持工具。

(7) 有促进身体活动的场地及设施，或有经费支持职工到健身场所开

展经常性体育锻炼。

#### 4.活动开展

(1) 开展心理减压、爬山、广播操比赛等不同形式健康促进活动，每年至少开展 1 次。

(2) 鼓励单位做好员工健康管理，成立健康自我管理小组至少 1 个，定期开展活动。评选“健康达人”。

(3) 配置必需的医疗用品和急救药物，每年至少组织 1 次急救和疾病预防知识培训。

(4) 邀请健康教育和健康促进等方面的专家每年开展 4 次以上健康生活方式相关知识讲座，内容包括：减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼、安全急救、戒烟限酒、心理平衡、传染病预防和慢性病防治等，每次讲座有 30%以上职工参与。

(5) 针对本单位实际情况，在世界无烟日、全国食品安全宣传周、全民健康生活方式日、全国高血压日、联合国糖尿病日、全国爱牙日、世界骨质疏松日、世界脑卒中日、世界艾滋病日等主题宣传日组织宣传活动，每年至少 4 次。

(6) 每年为职工发放 3 种以上健康生活方式宣传材料或工具，同时开展健康支持工具使用技巧培训，每年至少 1 次。

(7) 创建健康或健身社团至少 2 个，每月至少开展 1 次活动。鼓励个人至少有 1 项运动爱好或掌握一项传统运动项目。

(8) 每年招募并培训健康生活方式指导员至少 2 人，规范开展宣传和指导，发挥带头作用。

## 5.扩展内容

(1) 由医务室或专人根据职工体检结果，进行分类管理和健康指导。

(2) 党团工会等组织每年开展1次减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼相关健康类活动。

(3) 健康生活方式指导员比例大于职工人数的10%。经常参加体育锻炼人数比例 $\geq 40\%$ 。

## (六) 健康学校

### 1.基本内容

(1) 校园内为全面无烟环境。

(2) 各项设施符合《学校卫生工作条例》等相关工作条例或标准。

(3) 近三年内不曾发生集体性食品安全事故、传染病爆发流行、饮用水污染事故、校方责任致使学生残疾、死亡和伤害等事故，近3年内不曾被相关行政部门通报批评。

### 2.组织管理

(1) 学校领导公开承诺建设健康学校，全体师生广泛参加健康学校建设。

(2) 成立由校领导、校医(有医学相关教育背景)、骨干教师、家长代表等成员组成的学校健康促进领导小组，有专人负责实施。

(3) 定期召开例会，制定年度健康学校建设工作计划和实施方案，年终有工作总结。

(4) 根据学生特点确定健康教育内容，做到教学计划、教学材料、课时、师资“四到位”。

### 3.环境建设

(1) 环境整洁、无卫生死角，无安全隐患，周围环境安静。

(2) 有卫生室或保健室，配备专职卫生专业技术人员或专职/兼职保健教师。

(3) 校园内有全民健康生活方式行动标识，可能发生危险的地方有明显的安全警示标识。

(4) 食堂应达到食品卫生安全要求，禁止提供高糖食品，有专职/兼职营养师，提供学生营养餐。

(5) 校园内无自动售卖含糖饮料、碳酸饮料的设施。避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

### 4.活动开展

(1) 每天上下午各做1次眼保健操，督促学生读写时坐姿端正。使用电子屏幕产品开展教学时长原则上不超过教学总时间的30%。

(2) 以班级为单位健康教育课程开课率达到100%，学生每学期健康教育课至少6学时，内容包括合理膳食、科学运动、龋齿预防、视力保护、烟草危害等。

(3) 利用校园广播、校园刊物、宣传栏等开展健康生活方式宣传，包括全国爱眼日、全国学生营养日、全民健康生活方式日、全国爱牙日等，每年不少于4次。

(4) 每年至少组织2次健康技能学习活动，如认识营养标签、正确刷牙、视力和脊柱保健等。

(5) 定期开展心理健康和预防伤害的教育活动，每学期至少1次，提



供多渠道心理咨询和心理援助。

(6) 至少有 1 名健康生活方式指导员，定期开展健康宣传与指导，每月至少 1 次。

(7) 学生每天在校体育活动时间不低于 1 小时，培养每名学生至少 1 项运动爱好，培养终身运动的习惯。

(8) 学校利用家长、家长信、新媒体平台等途径向学生家长开展健康教育，每年不少于 1 次。

(9) 针对教师定期开展健康培训，每年覆盖 60% 以上的教师。

(10) 定期组织学生体检，完善学生健康档案。

## 5. 扩展内容

(1) 校外 500 米内商店无售卖香烟。

(2) 有健康加油站/健康小屋、健康食堂、健身社团等健康支持性环境。

(3) 国家学生体质健康标准达标优良率  $\geq 60\%$ 。

(4) 龋齿、近视、肥胖、因病缺课率呈下降趋势。根据学生主要健康问题，邀请家长一起制定学生个体健康干预计划。

## (七) 健康社团

### 1. 基本内容

(1) 成员不少于 10 人，至少有 1 名健康生活方式指导员。

(2) 社团章程明确以推广和践行健康文明的生活方式为主要责任，并明确负责人、上级指导部门或联络部门。

(3) 有组织管理制度和固定的活动场所。

## 2.组织管理

(1) 有社团人员名单、活动台账，规范使用全民健康生活方式行动标识。

(2) 有年度活动计划和总结，定期组织讨论交流。

(3) 有支持活动开展的相关保障和激励制度。

## 3.活动开展

(1) 基于社团功能定位，融入健康生活方式相关内容，持续组织他人参与健身或健康传播活动，发挥社团带动作用，每季度不少于1次。

(2) 组织和参加健康生活方式相关培训，社团成员参与比例不少于50%，每年组织和参加培训不少于1次。

(3) 及时更新健康新理念，以社团为阵地，利用多种媒体传播科学权威的健康知识。

(4) 积极参与全民健康生活方式日、结核病防治日、世界无烟日、全国爱牙日、全国高血压日、联合国糖尿病日、世界艾滋病日等主题日活动，每年至少2次。

(5) 邀请临床、公共卫生、心理健康等领域专家，开展健康讲座，每年不少于1次，每次参加人数不少于20人。

## 4.扩展内容

(1) 每年至少组织1次健康知识或技能比赛，内容包含减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼、适量运动、戒烟限酒、心理健康等。

(2) 组织开展大型健康宣传活动，参与人数超过100人。

(3) 社团成员中健康生活方式指导员比例 $\geq 50\%$ 。

## （八）健康社区

### 1.基本内容

（1）区域环境整洁卫生，符合国家相关标准要求。相关设施有全民健康生活方式行动标识。

（2）倡导公共场所禁止吸烟，室内所有区域全面禁烟，主要建筑物入口处、电梯、公厕等区域有明显的禁烟标识，区域内无烟草广告和促销。

（3）社区工作者中至少有 1 名为健康生活方式指导员。

### 2.组织管理

（1）社区或乡村主要领导统筹健康促进工作，有专人落实实施，有年度工作计划和总结。

（2）行政管理部门公开承诺建设健康社区，发放或张贴倡议书，宣传发动居民家庭积极参与健康社区建设。

（3）制定社区居民健康促进的规章制度和相关措施，落实公共场所禁烟要求，促进居民养成健康的生活方式。

（4）主动创建健康加油站/健康小屋、健康步道、健康家庭等支持性环境，提高利用率。

（5）与区域内行政管理部门党建、文化建设工作紧密结合，共建共享，形成合力。

### 3.环境建设

（1）环境卫生基础设施基本完善，垃圾日产日清，推行垃圾分类收集，无杂物堆积。

（2）楼道等公共区域照明良好，通畅防滑，楼梯扶手坚固，倡导多使

用楼梯上下楼。

(3) 有固定的宣传栏、橱窗等健康教育窗口，宣传内容定期更换，每年 4-6 期。

(4) 有固定的健康教育场所，配有视频播放设备，提供 5 种以上可供群众免费取阅的健康宣传资料，配有血压计、身高体重计、腰围尺、壁挂 BMI 尺、膳食宝塔挂图等设施，以及控油限盐等健康支持工具。

(5) 室内或室外设置健身活动场所，活动设施 3 种以上，设备定期维护，有安全提示和使用指南，免费向居民开放。

(6) 区域内健康步道或健康加油站/健康小屋，至少 1 个。

#### 4. 活动开展

(1) 每年开展 3 次以上居民广泛参与的健康生活方式活动，如减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼知识竞赛、低盐少油健康烹饪比赛、减重比赛、健走比赛、健骨操比赛等。

(2) 每年为居民发放 3 种以上健康生活方式宣传材料或工具，并进行健康支持工具使用技巧培训，每年至少培训 1 次。

(3) 每年开展 4 次以上健康生活方式相关知识讲座，内容包括：减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼、安全急救、戒烟限酒、心理平衡、传染病预防、慢性病防治等，每次参加人数不少于 30 人。

(4) 在世界无烟日、全民健康生活方式日、全国高血压日、联合国糖尿病日、全国爱牙日、世界骨质疏松日、世界脑卒中日等主题宣传日组织宣传活动，每年至少 4 次。

(5) 持续开展健康家庭创建活动，健康社团至少 3 个，每月至少开展

1 次活动。

(6) 成立慢性病自我管理小组不少于 2 个，规范开展活动。

(7) 招募并培训健康生活方式指导员，每年至少 5 人，规范开展宣传和指导工作，发挥带头作用。

## 5. 扩展内容

(1) 健康家庭比例  $\geq 10\%$ 。

(2) 家庭医生签约率  $\geq 80\%$ 。

(3) 获得“文明社区”、“美丽乡村”等上级部门颁发的荣誉或称号。

## (九) 健康家庭

### 1. 基本内容

(1) 家庭和谐，尊老爱幼，邻里团结、互助互爱，积极参与社区活动。居室环境窗明几净，通风良好，无异味，整洁卫生。

(2) 家庭成员不吸烟、不敬烟、不劝烟，教育未成年人不吸烟，无酗酒成员，起居作息规律。

(3) 餐具干净卫生，砧板菜刀生熟分开，冰箱内食品生熟分开，垃圾分类定点投放。

(4) 防止室内空气污染，提倡简约环保装饰，做好室内油烟排风，提高家居环境水平。

### 2. 基本物品配备

(1) 有限盐勺、限油壶、腰围尺等健康支持性工具。

(2) 有血压计、体重秤、血糖仪等自测设备。提倡配备小型、便携、易操作的健身器材。

(3) 有与健康相关的书籍、折页等资料。

(4) 有常用急救物品、药品储备。

(5) 根据家庭成员特点，酌情配备防烫、防滑、防跌倒等保护设备。

### 3.健康技能

(1) 至少有 1 名家庭成员会正确使用限盐勺、限油壶、血压计等健康支持性工具，掌握健康生活基本知识和技能。

(2) 倡导在家吃饭，与家人一起分享食物和享受亲情，家庭主要烹饪者掌握低盐、低油、低糖的 3-5 个烹饪技巧。

(3) 家庭成员每年常规体检 1 次，儿童按程序接种疫苗。早晚刷牙、饭后漱口，每次刷牙不少于 2 分钟，注重口腔检查。

(4) 记录家庭油盐糖的使用情况，呈下降趋势。

(5) 家庭成员坚持每周体育锻炼 3 次及以上，每次锻炼时间 30 分钟及以上，运动强度达到中等及以上。

(6) 家庭成员每天接触户外自然光 20 分钟以上，预防骨质疏松。

(7) 每个家庭成员有 1-2 项日常运动爱好，如跑步、乒乓球、羽毛球等。

(8) 合理安全使用网络，抵制网络成瘾，减少孩子的电子产品屏幕使用时间，非学习目的单次使用不超过 15 分钟，每天累计不超过 1 小时，定期测视力。

(9) 保证新鲜蔬菜、水果、谷物和蛋奶类食品种类及摄入量。

(10) 定期换洗寝具洗漱用品，清扫居室内外卫生，家庭成员养成良好的个人健康习惯，履行个人的健康责任。生病时及时就诊，严格遵医嘱，

不滥用药物。

#### 4.扩展内容

(1) 至少 1 名健康生活方式指导员。

(2) 家庭成员体重、腰围不超标，血压、血糖、血脂控制良好。

(3) 主动参与健康讲座，有家庭成员掌握 AED 除颤、心肺复苏、海姆立克急救法、止血包扎等常规急救知识并能正确操作。

(4) 参与健康自我管理小组等健康促进活动，主动学习健康知识，树立健康理念。

### (十) 健康步道

#### 1.基本内容

(1) 步道及相关设施有全民健康生活方式行动和禁止吸烟标识。

(2) 位置便利，路面整洁安全，无车辆穿行。定期对步道两侧设施进行管理和维护。

(3) 与市政、园林、体育、文化、团工等部门共建共享，步道宽度不小于 1.2 米，总长度不小于 1000 米或环形步道周长不小于 300 米。

#### 2.环境建设

(1) 步道配有线路地图、使用说明、解说板。标有起始点和终点，及行走方向。

(2) 步道两侧或路面不间断设有步行距离、所用时间及消耗能量等标识。

(3) 配有倡导健康生活方式的路标宣传，包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康知识。

(4) 设置不少于 2 块宣传栏或橱窗，并配有便民设施如路灯、休息椅凳等。

(5) 在可能发生危险的地方设置提示牌，如：小心路滑、防止溺水、老人不宜等提示。

### 3.活动开展

(1) 每年至少更新 1 次步道两侧宣传栏或橱窗的健康知识宣传内容。

(2) 采取多种方式鼓励公众利用步道开展形式多样的健康促进活动，每年活动不少于 1 次。

### 4.扩展内容

(1) 步道路面采用柔性防滑材料。与城市慢跑步行道绿道建设紧密结合。

(2) 利用步道定期组织开展健步走活动，每年至少 2 次。

(3) 利用物联网等新技术，实现步道使用频率记录及效果评价。

## (十一) 健康主题公园

### 1.基本内容

(1) 公园内有禁烟标识，倡导公园内禁止吸烟。

(2) 位置便利，环境优美，符合国家相关标准要求。至少有一条健康步道，配有休息椅凳等设施。

(3) 定期对各项设施和锻炼器材等进行管理和维护，确保各项设施正常使用。

(4) 有专人负责健康宣传材料的更新和维护，收集公园游客的人流量数据。



(5) 配合卫生、体育相关部门开展健康生活方式宣传活动。

## 2.环境建设

(1) 功能分区合理，场地设施可满足不同人群运动健身需求。

(2) 有醒目的健康主题公园标志和全民健康生活方式行动标识，标注公园的总体概况，平面分布图和功能分区等内容，突出健康步道相关信息。

(3) 设置固定的健康知识宣传栏、宣传墙、LED 大屏幕或宣传长廊等，内容以减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼等健康生活方式为主。

(4) 有集体锻炼场地，配有不少于 5 种锻炼器材，如单双杆、扭腰训练器、臂力训练器、漫步机、健骑机、坐蹬器等。

(5) 各类健身设施配有简单的使用说明和注意事项，指导居民正确使用。

(6) 在可能发生危险的地方设置提示牌，如：小心路滑，防止溺水、老人不宜等提示。

## 3.活动开展

(1) 健康宣传内容每季度至少更新 1 次。

(2) 组织开展健步走比赛活动，每年至少 1 次。

(3) 组织开展群众性健身活动等多种健康教育和健康促进活动。

## 4.扩展内容

(1) 有视频或广播播放设备，滚动播放健康公益音视频。公园内经常活动的健身社团大于 5 个。

(2) 有健康加油站/健康小屋或是无烟公园。

(3) 场地设施可实现一定程度的智能化管理和服务，能够对人流量、使用频率、设施维护等信息进行实时管理。

## (十二) 健康街区

### 1.基本内容

(1) 成立健康街区建设领导小组，设有牵头部门和联席会议制度。

(2) 区域内相关设施有全民健康生活方式行动标识。

(3) 位置便利，人员流动量大。区域内有禁烟标识，无烟草广告。

(4) 有专人负责健康宣传材料的更新，同时负责对区域内各类宣传设施等进行统一管理和定期维护。

### 2.环境建设

(1) 区域环境整洁，街道安全有序。

(2) 设有固定的健康宣传载体（如宣传栏、宣传墙、LED屏、户外灯箱等）的街道长度原则上不小于150米。

(3) 宣传主题明确，内容包括减盐减油减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等主题，不少于4种。

(4) 区域健康特色明确，或区域聚集多个健康支持性环境。

### 3.活动开展

(1) 定期管理和维护健康区域内的健康宣传设施，确保正常使用。

(2) 与健康城市、文明城市、健康村镇、慢病防控综合示范区建设紧密结合，突出党政机关、知名企事业单位、医疗机构等部门的引领示范作用，主动开展形式多样的健康生活方式倡导活动。

(3) 管理部门组织协调街区内相关单位和部门统一开展群体性健康教

育和健康促进活动，每年不少于1次。

(4) 定期更新宣传主题和内容，每年至少1次。

#### 4.扩展内容

(1) 区域内健康支持性环境数量大于10个。

(2) 设有大型LED显示屏，免费滚动播放健康公益性视频。

(3) 区域内群体性健康教育和健康促进活动在各类媒体上广泛宣传。

### 四、工作要求

#### (一) 政府支持，多部门参与

在各级政府领导下，协调卫生健康、教育、体育、宣传、城建、文化等多部门力量，共建共享。紧密结合国家卫生城市、健康城市、慢性病综合防控示范区、健康促进县（区）等建设工作，并与党建、文化建设等工作密切联系，切实提高广大百姓的获得感。

#### (二) 结合实际，主动创新

结合当地民风民俗和全民健康生活方式行动相关专项行动，开展具有地方特色的创建活动。充分发挥疾控、医疗、社区卫生服务等专业机构的专业优势，为健康支持性环境建设工作提供技术支撑。规范使用全民健康生活方式行动标识，树立品牌意识，提高健康支持性环境的知晓率和利用率，不断扩大行动影响力。

#### (三) 加强管理，注重评估

充分发挥管理部门、行业 and 群众的监督作用，促进健康支持性环境可持续发展。各级行动办公室在工作过程中要加强动态管理，认真做好过程评估和健康促进效果评价，以促进全民健康生活方式行动有效地开展。