附件1

砚山县健康家庭建设和评比倡议书

广大居民家庭

开展健康家庭建设是健康促进县建设的基础性工程。健康知识，健康观念，健康行为三个方面都受家庭的深刻影响.“健康家庭建设和评比活动”，有利于增强家庭对健康影响因素的重视，积极预防各种传染病、慢性病等对家庭的威胁。有利于充分动员和激发广大家庭的力量，积极投身健康中国建设。现在倡议在全县范围内开展健康家庭建设活动，并根据健康促进县建设相关要求在健康社区/健康村开展健康家庭评比活动，具体提出十点倡议：

一、合理膳食，戒烟限酒。

（一）低盐低油低糖饮食。多食蔬菜水果。经常食用豆类奶类及其制品。适量摄入粮谷类、肉类及蛋类食品。

（二）家庭成员无人吸烟，吸烟成员主动戒烟，预防未成年人吸烟。无人酗酒（指无节制地过量饮酒，也指撒酒疯），饮酒应适量，家庭成员酗酒应积极寻求治疗。

二、适量运动，心理平衡。

（一）经常进行有氧运动锻炼，每次30分钟以上。

（二）重视心理平衡，具备自我心理调节能力，无不良心境。

三、主动学习健康知识，树立健康理念。

（一）经常通过健康知识讲座、宣传栏、公众健康咨询活动、新媒体等多形式学习健康知识。

（二）树立正确的健康理念，主动追求躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四个方面的健康。

四、养成良好生活习惯，讲究个人卫生。

（一）生活起居规律，三餐规律，睡眠充足，多喝水，勤排便。无熬夜等过度透支情况。

（二）不共用脸盆、毛巾、牙刷、指甲刀、剃须刀、拖鞋等个人用品。重视手卫生。不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻。

五、优生优育，爱老敬老。

（一）育龄期男女要主动戒烟，注重婚前医学检查、孕前和孕期保健。

（二）爱护和孝敬老年人。

六、家庭和谐，崇尚公德。

（一）重视家庭成员间的交流，家人间和谐相处，无明显矛盾。

（二）文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法、遵守规则。

七、家庭卫生整洁，光线充足，通风良好。

（一）家庭内外各种物品摆放有序，环境卫生整洁。

（二）各类房间采光良好。

（三）经常开窗通风，室内空气新鲜无异味。

八、厕所卫生，垃圾定点投放，文明饲养禽畜宠物。

（一）厕位干净，普通厕所加盖、无蝇蛆。

（二）垃圾桶数量充足，无随地乱扔现象，垃圾收集后送环卫垃圾箱，无私自焚烧现象。

（三）人畜分居，禽类圈养，无禽畜粪便乱排现象。

九、定期体检，科学就医。

（一）每2年进行一次预防性健康体检。35岁以上人群每年测量空腹血糖。18岁以上人群每年测量血压。一老三病人群每年参加公共卫生体检。15岁以上人群每年体检艾滋病抗体。35-64岁妇女积极参加乳腺癌和宫颈癌筛查。

（二）生病及时就医。合理使用药物，能口服不注射，能注射不输液。

十、邻里互助，支持公益。

（一）邻里关系和谐，相互帮助，无明显矛盾。

（二）积极参与无偿献血，热心支持各类公益事业。

健康关系你我他，建设健康家庭靠大家。人人行动，改变不健康的行为和生活方式，建立健康行为和生活方式，你付出的每一份努力，都将让你更健康，更美丽！

砚山县健康促进县建设工作领导小组办公室

2021年3月19日