附件5

砚山县健康家庭自愿申报评分表

乡（镇） 社区（村委会） 村小组 编号：

户主姓名： 家庭联络员姓名： 联系方式：

申报人：

| **项目** | **分项目** | **应得分** | **实**  **得**  **分** | **家庭主要**  **健康问题** | **健康家庭促进**  **行动开展内容** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 合理膳食，戒烟限酒 | 合理膳食 | 低盐低油低糖饮食（3分） |  |  |  |
| 多食蔬菜水果（3分） |  |  |  |
| 经常食用豆类奶类及其制品（3分） |  |  |  |
| 适量摄入粮谷类、肉类及蛋类食品（1分） |  |  |  |
| 戒烟限酒 | 无人吸烟（8分） |  |  |  |
| 无人酗酒（2分） |  |  |  |
| 适量运动，心理平衡 | 适量运动 | 经常进行有氧运动锻炼，每次30分钟以上（10分） |  |  |  |
| 心理平衡 | 具备自我心理调节能力，无不良心境（10分） |  |  |  |
| 主动学习健康知识，树立健康理念 | 主动学习健康知识 | 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（5分） |  |  |  |
| 树立健康理念 | 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（5分） |  |  |  |
| 养成良好生活习惯，讲究个人卫生 | 养成良好生活习惯 | 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。（5分） |  |  |  |
| 讲究个人卫生 | 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（5分） |  |  |  |
| 优生优育，爱老敬老 | 优生优育 | 育龄人群戒烟，注重婚前医学检查、孕前和孕期保健（5分） |  |  |  |
| 爱老敬老 | 爱护和孝敬老年人（5分） |  |  |  |
| 家庭和谐，崇尚公德 | 家庭和谐 | 重视家庭成员间的交流，家人间和谐相处，无明显矛盾（5分） |  |  |  |
| 崇尚公德 | 文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法、遵守规则（5分） |  |  |  |
| 家庭卫生整洁，光线充足，通风良好 | 卫生整洁 | 家庭物品摆放有序，环境卫生整洁（2分） |  |  |  |
| 光线充足 | 采光良好（1分） |  |  |  |
| 通风良好 | 经常开窗通风，室内空气新鲜无异味（2分） |  |  |  |
| 厕所卫生，垃圾定点投放，文明饲养禽畜宠物 | 厕所卫生 | 厕位干净，普通厕所加盖、无蝇蛆（1分） |  |  |  |
| 垃圾定点投放 | 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（2分） |  |  |  |
| 文明饲养禽畜宠物 | 人畜分居，禽类圈养，无禽畜粪便乱排现象（2分） |  |  |  |
| 定期体检，科学就医 | 定期体检 | 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（3分） |  |  |  |
| 科学就医 | 生病及时就医。合理使用药物，能口服不注射，能注射不输液（2分） |  |  |  |
| 邻里互助，支持公益 | 邻里互助 | 邻里关系和谐，相互帮助，无明显矛盾（3分） |  |  |  |
| 支持公益 | 积极参与无偿献血，热心支持各类公益事业。（2分） |  |  |  |
| **合计** |  |  |  |  |  |

**备注：**1.得分≥70分为合格的健康促进家庭，得分≥90分为示范健康促进家庭。

2.健康促进家庭建设是集建设和评比为一身的健康促进行动，对于满足健康家庭标准的，通过进一步的健康促进行动，可升级为示范健康家庭。对于暂不满足健康家庭标准的，针对性的开展健康促进行动，比如家庭成员戒烟、改变膳食结构、增加体育锻炼等，达到健康家庭标准。