

中国疾病预防控制中心便函

中疾控慢病便函〔2022〕727号

关于开展2022年全民健康生活方式 宣传月活动的通知

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：

2022年9月1日是第16个“全民健康生活方式日”，为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》和《全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）》有关要求，深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康文明的生活方式，营造良好社会氛围，现将从2022年9月1日开始开展全民健康生活方式宣传月活动，有关要求通知如下：

一、活动时间

2022年9月1日至9月30日。

二、活动主题

今年宣传月的主题是：“三减三健”健康相伴，旨在倡导每个人做自己健康第一责任人理念，提高全民健康意识，引领公众践行健康文明的生活方式。

三、宣传核心内容

（一）“三减”宣传：倡导口味清淡，控制盐油糖。重点针

对“每日盐不过5克”、“控制烹调油用量”、“食品饮料要少糖”开展健康科普传播。

（二）“三健”宣传：倡导全生命周期关注“三健”。重点针对“早晚两次、正确刷牙”、“测体重、算指数、量腰围”、“强健骨骼、爱护关节”开展健康科普传播。

（三）健康生活方式综合宣传：倡导在常态化疫情防控下勤洗手、戴口罩、多通风、保持社交距离、使用公勺公筷等卫生习惯和生活方式，有力推进各地复工复产。

四、活动要求

（一）结合宣传核心内容，在9月上旬以开学日为契机，聚焦儿童青少年人群，开展肥胖预防和健康生活方式倡导宣传；9月中旬重点开展“9·15”中国减盐周主题宣传；9月下旬重点开展全国爱牙日和健康骨骼专题宣传。

（二）各地要将推进全民健康生活方式行动作为落实健康中国行动和当前常态化疫情防控要求的重要举措，利用宣传月活动契机，围绕活动主题和内容，结合本地实际，广泛传播健康知识，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）各地要结合当前新冠肺炎疫情防控、复工复产工作要求，积极创新活动形式，充分发挥网络、微博、微信等新媒体宣传平台作用，精心策划，与国家行动办公室同步组织开展群众参与度高、社会覆盖面广、传播效果好的宣传活动。

（四）各地要广泛动员学协会、基金会等社会组织和相关企

事业单位力量，针对学生人群、职业人群、老年人群，通过不同领域、不同场所、不同传播媒介策划开展贴近百姓生活、群众喜闻乐见的倡导宣传活动。

五、其他安排

（一）为了便于各地更好地开展主题宣传活动，国家行动办公室在宣传月期间将推出海报和展板等宣传工具包，各地可关注全民健康生活方式行动网站和微信公众号自行下载和转发，并根据自身情况编印制作宣传材料，配合整体宣传活动的开展。

（二）中国营养学会、上海君石生命科学研究院、新探健康发展研究中心等社会组织和人民网人民健康等媒体机构在宣传月期间将策划开展系列宣传活动，并为各地宣传活动提供技术支持，请各地积极配合、精心策划，营造全社会共同关注健康生活方式的良好氛围。

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）

2022年8月29日