

国家卫生健康委员会(局)便函

国家卫生健康委疾控局关于开展 2019 年 全民健康生活方式月宣传活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委疾控处，
中国疾控中心：

2019 年 9 月 1 日是第 13 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，进一步传播和普及健康生活技能，营造良好社会氛围，从 2019 年 9 月 1 日开始，开展全民健康生活方式宣传月活动，现将有关要求通知如下。

一、活动时间

2019 年 9 月 1 日至 9 月 30 日。

二、活动主题

“三减三健”助力健康中国行动。

9 月 15 日至 21 日开展“915”减盐宣传周活动，向公众宣传“915”（就要 5 克）的减盐理念（核心信息见附件），传播低盐饮食知识，促进全社会共同关注并践行减盐行动。

三、活动内容

（一）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的重要举措，进一步贯彻“大卫生、大健康”理念和预防为主方针，整合资源，鼓励社会各界积极参与，引导群众

形成良好的行为和生活方式。

(二)各地要充分发挥广播、电视、报纸等传统媒体优势,同时将线下活动与微博、微信、微视频等线上新媒体紧密结合,科学传播“三减三健”核心信息,扩大媒体传播效果。鼓励各地组织开展形式多样的“三减三健”科普知识原创和推广活动。

(三)中国疾控中心为宣传活动提供技术支持,各地疾控机构与医院、基层医疗卫生机构建立健康教育长效机制,确保各级各类医疗卫生机构健康教育职责落到实处。加大健康生活方式指导员招募培训力度,促进科普宣传活动与群众日常生活紧密结合,扩大宣传效果,塑造自主自律的健康行为。

附件:减盐宣传周核心信息

国家卫生健康委疾控局

2019年8月20日

疾病预防控制中心

(信息公开形式:主动公开)

附件

减盐宣传周核心信息

(一) 饮食中钠盐含量过高会引起高血压，增加心脏病和中风的发生风险。

(二) 健康成年人每天食盐不超过 5 克。

(三) 家庭烹饪少放盐和酱油，学会使用定量盐勺。

(四) 减盐需要循序渐进，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味，逐步改变口味。

(五) 少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果。

(六) 购买包装食品时阅读营养成分表，选择“钠”含量低的食品。

(七) 减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。

(八) 多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品和罐头食品。

(九) 盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等，要警惕这些“藏起来”的盐。

(十) 在外就餐时，主动要求餐馆少放盐，有条件的尽量选择低盐菜品。