

避免熬夜、每人每周锻炼3次及以上…… 浙江健康家庭的标准你达到了吗？

近日，浙江省爱卫办等部门联合印发了《关于全面推进健康家庭建设助力健康浙江建设的通知》，明确到2025年底，力争乡镇、街道开展健康家庭建设覆盖率达到100%，全省建成50万户健康家庭，每个村、社区至少培养1名群众身边的家庭健康指导员。

《通知》提出，浙江将完成倡导文明健康绿色环保生活方式等任务，全面推进健康家庭建设。

倡导文明健康绿色环保生活方式

提倡厉行节约、反对浪费的生活方式，掌握营养健康、合理膳食、“三减三健”、控烟限酒、意外伤害预防、优生优育、慢病管理、传染病预防等科学知识，引导人们养成健康的生活习惯。

创建“无烟家庭”，倡导未成年人不饮酒、成年人少饮酒不酗酒。规律起居作息，避免熬夜透支，保护未成年人视力。积极参与全民健身运动，鼓励家庭成员参与广场舞、健步走等文体活动。

培育传承良好家风

深化家庭家教家风建设。组织开展“好家风健康行”文明实践活动，推动健康成为新时代的家风。培育家庭美德，重视子女的家庭教育。

处理好夫妻、婆媳、父母子女等家庭关系，弘扬男女平等、夫妻和睦、尊老爱幼、邻里互助等优良传统，倡导先进婚育文化。

健全困难家庭健康保障

关心关爱留守儿童，加大对独居、空巢、高龄以及失能等困难老年家庭的扶助力度。

加大“两癌”筛查宣传力度，提升育龄群众健康水平。深入开展“暖心行动”，加强计划生育特殊家庭扶助工作，落实联系人、家庭医生签约、优先便利医疗服务“三个全覆盖”专项行动，做好计生特殊家庭成员的生活照料、养老关

怀、精神慰藉等工作，加大计生特殊家庭住院护理补贴保险惠民力度。

精准帮扶困难家庭，巩固健康扶贫成果，维护困难家庭合法权益。

营造健康家庭社会环境

构建育儿友好环境，大力发展婴幼儿照护服务工作，充分发挥家庭的主体作用，鼓励社区提供多方面支持，鼓励社会力量兴办托育机构。全面落实产假、哺乳假、护理假等政策，鼓励用人单位提供福利性婴幼儿照护服务，采取有效措施帮助职工平衡家庭和工作的关系。

加强全生命周期生殖健康服务，建立生殖健康、优生优育专家和师资队伍，以10—24岁青少年及其家长为重点，开展青春健康教育，提高青少年健康水平和家长亲子沟通技巧；开展线上线下生殖健康咨询和优生优育工作指导，提供科学备孕指导，积极推广避孕方法知情选择，预防和减少非意愿妊娠。

《通知》还提出，各地要充分认识健康家庭建设对于普及健康知识、营造健康氛围、提升健康素养的重要作用。将健康家庭建设纳入健康浙江、乡村振兴等重点工作，制定健康家庭建设工作方案，明确推进健康家庭建设年度目标任务和具体举措。



如何评定是否达到健康家庭标准？以下是《浙江省健康家庭标准（2022版）》中的部分内容。

基本条件

家庭主要成员在本社区（村）居住满1年及以上。

家庭成员与当地社区卫生服务机构实行责任医师签约制度，接受家庭签约医生的诊疗和健康科普服务。

家庭成员健康状况良好。

健康知识与技能

1.家庭成员树立“每个人是自己健康的第一责任人”理念，崇尚健康生活、家庭保健、优生优育、男女平等、尊老爱幼等新型观念。家庭中至少有1人具备基本健康素养。

2.家庭定期学习健康知识，家庭成员具有获取健康信息的能力或者辨别健康信息的能力，关注健康信息并且拥有健康资料。

3.家庭成员中至少一人会测量体温脉搏血压，并学习掌握基本急救知识和技能，持有救护证书。

健康行为

1.家庭成员建立文明健康绿色环保的生活方式，养成“戴口罩、勤洗手、一米线、用公筷”等良好卫生习惯。

2.家庭成员具有良好的健身习惯，每人每周锻炼3次及以上，每次半小时以上，熟练掌握至少1项运动健身技能，家庭体育锻炼常态化、科学化。

3.家庭成员心理健康，适应社会发展，有压力时能向家庭成员倾诉，能有效调节家庭矛盾。

4.家庭成员（成人）每天睡眠时间不少于7小时，未成年人每天睡眠时间不少于8个小时。

（来源：浙江发布）



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

