

全民健康生活方式行动



重点关注

“三减三健”宣传主题提出以来，它的内涵有了哪些完善和发展？

我们先要从“三减三健”的由来说起。



健健



“三减三健”由来

2016年，在全面完成全民健康生活方式行动2007-2015年第一阶段工作任务之际，在国家卫生健康委疾控局的指导下，国家行动办公室将第五届中国健康生活方式大会主题确定为“三减+三健 十年续新篇”，会议首次提出减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”理念。

“就要5克盐”的健康理念大家还有印象吗？这是在2019年“中国减盐周”期间提出的，“三减三健”的内涵也得到完善和发展，我们一起来看看！



健健

完善和发展

2019年针对“三减”中的“减盐”行动，我们提出了“915中国减盐周”的宣传理念，确定每年9月15日所在的周为“中国减盐周”。“915”借助“就要5克盐”的谐音，将“每日不超过5克盐”的健康理念诠释得更加通俗易懂，便于传播。同时，“中国减盐周”的确立也大大提升了“减盐”这一专项行动的宣传力度，促进社会各界更多的关注“减盐”行动。

在“三健”方面，近年来，随着“三减三健”行动的不断推广，“健康骨骼”的内涵也在不断丰富，从最初更多关注的“骨质疏松”问题，逐步扩展到影响不同人群的骨骼健康问题，例如影响青少年健康的“脊柱侧弯”问题，影响职业人群的“颈椎疾病”问题等。

在“健康口腔”方面，从最初更多关注的“牙齿”健康问题，到今年将同时关注口腔内的另一个重要器官——“舌头”，进一步关注极大影响个人幸福感和获得感的“味觉”相关的健康问题，这使我们“健康口腔”的内涵得到了进一步的发展。



全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All

三减三健 从我做起

2023年全民健康生活方式宣传月

减盐 减油 减糖



健康口腔 健康体重 健康骨骼



全民健康生活方式行动国家行动办公室



“三减三健”主题是针对影响我国居民健康的主要因素而提出的，其理念与内涵在不断的发展与完善。未来我们会进一步根据我国居民的健康需求和生活环境的变化，做出更多形式和内涵上的丰富与完善。

编辑：王静雷

审核：全民健康生活方式行动国家行动办公室

作者：中国疾控中心 司向 杨一兵 王静雷

精彩 往期推荐

全民健康生活方式行动

践行健康生活方式，做自己健康第一责任人

预告 | 2023年全民健康生活方式宣传月系列访谈直播，“三减三健”从我做起！

2023年全民健康生活方式宣传月主题海报正式发布



阅读 5489



全民健康生活方式行动

分享 收藏 11 19

写下你的留言