连云港市妇女联合会

连云港市爱国卫生运动委员会办公室

连爱卫〔2022〕 号

关于推荐2022年度连云港市健康家庭工作的通 知

各县区妇联、爱卫办、市各有关单位妇女组织：

为进一步普及健康生活方式，引导全市家庭树立正确健康观，形成健康的行为和生活方式，提升全民健康素养。根据《连云港市健康教育与健康促进工作实施方案》的目标要求，经研究市妇联、市爱卫办决定开展2022年连云港市“健康家庭”评选活动，现将有关事项通知如下：

一、活动时间

即日起至2022年11月10日止。

二、推荐范围

在全市辖区内居住一年以上的家庭均可参加推荐申报。

三、推荐条件

本次推选的健康家庭应具备以下条件：

（一）基本内容

 1.家庭和谐，尊老爱幼，邻里团结、互助互爱，积极参

与社区活动。居室环境窗明几净，通风良好，无异味，整洁卫生。

 2.家庭成员不吸烟、不敬烟、不劝烟，教育未成年人不吸烟，无酗酒成员，起居作息规律。

 3.餐具干净卫生，砧板菜刀生熟分开，冰箱内食品生熟分开，垃圾分类定点投放。

 4.防止室内空气污染，提倡简约环保装饰，做好室内油烟排风，提高家居环境水平。

（二）基本物品配备

 1.有限盐勺、限油壶、腰围尺等健康支持性工具。

 2.有血压计、体重秤、血糖仪等自测设备。提倡配备小型、便携、易操作的健身器材。

 3.有与健康相关的书籍、折页等资料。

 4.有常用急救物品、药品储备。

 5.根据家庭成员特点，酌情配备防烫、防滑、防跌倒等保护设备。

（三）健康技能

 1.至少有 1 名家庭成员会正确使用限盐勺、限油壶、血压计等健康支持性工具，掌握健康生活基本知识和技能。

 2.倡导在家吃饭，与家人一起分享食物和享受亲情，家庭主要烹饪者掌握低盐、低油、低糖的 3-5 个烹饪技巧。

 3.家庭成员每年常规体检 1 次，儿童按程序接种疫苗。早晚刷牙、饭后漱口，每次刷牙不少于 2 分钟，注重口腔检查。

 4.记录家庭油盐糖的使用情况，呈下降趋势。

 5.家庭成员坚持每周体育锻炼 3 次及以上，每次锻炼时间 30 分钟及以上，运动强度达到中等及以上。

 6.家庭成员每天接触户外自然光 20 分钟以上，预防骨质疏松。

 7.每个家庭成员有 1-2 项日常运动爱好，如跑步、乒乓球、羽毛球等。

 8.合理安全使用网络，抵制网络成瘾，减少孩子的电子产品屏幕使用时间，非学习目的单次使用不超过 15 分钟，每天累计不超过 1 小时，定期测视力。

 9.保证新鲜蔬菜、水果、谷物和蛋奶类食品种类及摄入量。

 10.定期换洗寝具洗漱用品，清扫居室内外卫生，家庭成员养成良好的个人健康习惯，履行个人的健康责任。生病时及时就诊，严格遵医嘱，不滥用药物。

推荐家庭成员须爱国守法，无违法犯罪记录，原则上市级健康家庭需获县级及以上家庭荣誉。

四、推荐程序

本次活动采取家庭自荐、社会化推荐和组织推荐相结合的方式。

1. 家庭自荐和社会化推荐。可登陆“连云港妇女网”下载并填写相关表格后，向所在县区妇联、或所在单位进行申报。

2. 组织推荐。各县区、各单位要按照推荐条件和名额，对推荐的家庭进行初审，并广泛征求各方意见，在一定范围内进行公示后，向上推荐。主办单位将对推荐的候选家庭进行审核，确定最终候选家庭，向社会公示，接受社会监督。各县区妇联负责本县区推荐申报工作，市各部门、各单位（含驻连部省属单位）负责本部门、本单位推荐申报工作。

五、相关要求

1. 各县区、各单位要认真做好组织推荐工作，坚持标准，严格筛选，确保推荐质量。并以此次推荐“健康家庭”活动为契机，广泛开展宣传普及健康生活知识，提升全民健康水平。

2.各推荐家庭在填写表格时，要按照表格中的要求认真填写，在填写表格中“家庭健康生活方式概述”一栏时，字数不超过300字，完整事迹材料800字左右，不能以个人事迹代替家庭事迹。申报材料请于2022年11月10日前，一式二份加盖公章，报送市妇联家儿部（海州区苍梧路36号振兴学生公寓3号楼413室）。

联系人及联系电话：市妇联家儿部 朱丽琴 80567017

市爱卫办 王 辉 85827963

附件：1. 2022年度连云港市健康家庭名额分配

2. 2022年度连云港市健康家庭推荐表

3. 2022年度连云港市健康家庭信息汇总表

连云港市妇女联合会 连云港市爱国卫生运动委员会办公室2022年10月12日

附件1：

2022年度连云港市健康家庭名额分配表

| 单 位 | 数 量 | 单 位 | 数 量 |
| --- | --- | --- | --- |
| 东海县 | 8 | 司法局 | 1 |
| 灌云县 | 8 | 供销总社 | 1 |
| 灌南县 | 8 | 连云港海关 | 1 |
| 赣榆区 | 8 | 江苏核电 | 1 |
| 海州区 | 8 | 供电公司 | 1 |
| 连云区 | 5 | 江苏海洋大学 | 1 |
| 开发区 | 3 | 连云港师专 | 1 |
| 徐圩新区 | 2 | 职业技术学院 | 1 |
| 云台山风景区 | 2 | 开放大学 | 1 |
| 市级机关工委 | 10 | 中医药学校 | 1 |
| 教育局 | 3 | 江苏财会学院 | 1 |
| 国资委 | 3 | 人民银行 | 1 |
| 公安局 | 2 | 中国银行 | 1 |
| 卫健委 | 3 | 江苏银行 | 1 |
| 住建局 | 1 | 中国电信 | 1 |
| 民政局 | 1 | 中国移动 | 1 |
| 商务局 | 1 | 邮政公司 | 1 |
| 交通运输局 | 1 | 社会化推荐 | 5 |
| 文广旅局 | 1 |  |  |
| 合计 | 100 |

附件2：

2022年度连云港市健康家庭推荐表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性别 |  | 年龄 |  | 身份证号 |  |
| 政治面貌 |  | 文化程度 |  | 民族 |  | 联系电话 |  |
| 工作单位及职务 |  |
| 家庭住址 |  |
| 推荐渠道 |  |
| 家庭其他主要成员情况 | 称谓 | 姓名 | 年龄 | 政治面貌 | 工作单位及职务 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 家庭健康生活方式概述(300字) |  |
| 家庭曾获荣 誉 | 1. 县区级：□最美家庭 □书香家庭 □五好家庭 □文明家庭2. 其他： |
| 家庭所在社区（村）或家庭主要成员所在单位党组织意见 | (盖章)年 月 日 |
| 推荐单位意见 | (盖章)年 月 日 |
| 主办单位意见 | (盖章)年 月 日 |

说明：推荐表请正反面打印。

附件3

- 8 -

2022年度连云港市“健康家庭”信息汇总表

县（区）/单位： 单位联系人： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **户主姓名** | **家庭住址** | **联系方式** | **家庭曾获荣誉** | **备注** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

填表说明：家庭曾获荣誉是指曾获省、市、县级文明家庭、最美家庭、五好家庭、健康家庭等。