

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

连爱卫办〔2022〕19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)							

<p>家庭曾获荣誉</p>	<p>1. 县区级：<input type="checkbox"/>最美家庭 <input type="checkbox"/>书香家庭 <input type="checkbox"/>五好家庭 <input type="checkbox"/>文明家庭 2. 其他：</p>
<p>家庭所在社区（村）或家庭主要成员所在单位党组织意见</p>	<p style="text-align: right;">(盖章) 年 月 日</p>
<p>推荐单位意见</p>	<p style="text-align: right;">(盖章) 年 月 日</p>
<p>主办单位意见</p>	<p style="text-align: right;">(盖章) 年 月 日</p>

说明：推荐表请正反面打印。

附件 3

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。