



## 释义

## 何为健康家庭？

健康家庭是指家庭成员履行自身健康第一责任，掌握必备的健康知识和技能，践行文明健康绿色环保生活方式，传承优良家风家教，家庭环境卫生健康，家庭成员身体、心理和社会生活处于良好状态的家庭。

## 健康家庭建设的条件是什么？

健康家庭建设的基本条件包括：家庭主要成员在本村（社区）居住满1年；家庭成员与当地村（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家庭健康指导员健康生活方式的指导等；家庭成员健康状况良好。

# 我国全面开展健康家庭建设

## 建立健全生育支持政策体系 破除高价彩礼等陈规陋习

### 要达到啥程度？看看目标和任务

#### 主要目标

——提升居民健康素养。居民健康素养水平大幅提升，健康生活方式基本普及，到2025年，全国居民健康素养水平不低于25%；到2030年，全国居民健康素养水平不低于30%。

——培育优良家庭文化。到2025年，优化生育政策及配套支持措施广泛知晓，优生优育和生殖健康知识、科学养育技能广泛普及；到2030年，注重健康的生活理念深入人心，新型婚育文化蔚然成风，生育友好的社会环境逐步形成。

——培养家庭健康指导员。每个村（社区）配备1-2名家庭健康指导员，到

2025年末，覆盖90%以上的村（社区），基本实现全覆盖；到2030年末，覆盖100%的村（社区）。

——建成家庭健康服务阵地。到2025年末，家庭健康服务阵地覆盖50%以上的村（社区）；到2030年末，家庭健康指导服务机构覆盖90%的村（社区）。

——培树健康家庭典型。培树一批不同特色的健康家庭典型，到2025年末，100%的村（社区）至少有一个健康家庭典型；到2030年末，100%的村民小组（网格）至少有一个健康家庭典型。

#### 重点任务

##### （一）提升家庭健康素养。

1.开展健康家庭知识普及。以《中国公民健康素养—基本知识及技能》为基础，充分利用各类媒体平台，加强健康家庭科普宣传。广泛开展健康知识进万家活动。开展科学育儿理念和知识宣传，强化婴幼儿健康养育照护咨询指导服务。开展老年人认知障碍预防和早期干预知识普及。对家庭成员开展失能失智老年人照护培训，倡导家庭制定健康管理规划，培养健康家庭明白人。面对突发重大传染病疫情，教育引导家庭成员严格遵守法律法规，加强自我保护。

2.倡导文明健康绿色环保生活方式。深入开展爱国卫生运动，倡导文明卫生意识，传播“三减三健”、传染病预防等科学知识，引导家庭成员培养自律自律的生活方式，养成健康的生活习惯，打造“无烟家庭”，保护未成年人视力，积极参与全民健身运动。

3.健全重点人群健康保障。加大对留守儿童、困境儿童、流动儿童家庭以及空巢、留守、失能、残疾、高龄等老年人家庭的扶助力度。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。深入开展“暖心行动”，加强计划生育特殊家庭扶助工作。

##### （二）营造健康家庭环境。

1.构建美丽宜居家庭环境。鼓励村（社区）开展美丽庭院、幸福健康家庭等建设活动。引导家庭成员养成垃圾主动分类的习惯。指导婴幼儿、老年人家庭进行适幼、适老化改造。

2.营造健康家庭社会环境。建立健全生育支持政策体系，大力发展普惠托育服务体系，显著减轻家庭生育养育教育负担，推动建设生育友好型社会。鼓励用人单位采取有效措施，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，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。加强出生缺陷防控知识普及和宣传教育。推广避孕方法知情选择，预防和减少非意愿妊娠。

##### （三）培育优良家庭文化。

1.培育传承优良家风。深化家庭家教家风建设，倡导社会主义核心价值观。深入开展家庭健康促进行动，组织开展“好家风健康行”主题推进活动，推动健康成为新时代优良家风的重要内涵。培育家庭美德，重视子女家庭教育。

2.构建新型婚育文化。加强政策宣传解读，引导社会各界正确认识人口的结构变化，及时妥善回应社会关切，营造良好氛围。弘扬中华民族传统美德，引导全社会尊重生育的社会价值，倡导适龄婚育、优生优育，鼓励夫妻共担育儿责任，破除高价彩礼等陈规陋习。

3.推进移风易俗。充分发挥村（社区）居民议事会、计生协理事会、红白理事会、道德评议会等作用，积极推动修订完善村规民约（居民公约）和自治章程，融入婚育文化内容，融合家风家训，引导群众自我宣传、自我管理、自我教育。

##### （四）健全健康家庭工作机制。

1.建立家庭健康指导员队伍。各级相关部门支持计生协推进家庭健康指导员队伍建设，鼓励在村医、巾帼志愿服务队、社会体育指导员、营养指导员，以及具有一定卫生健康知识的村（社区）干部或群众中遴选人才，通过培训，承担传播健康理念、普及健康知识、倡导健康行为、传授健康技能、开展家庭健康指导服务等任务。

2.打造家庭健康服务阵地。统筹村（社区）党群活动中心、计生协服务阵地、医疗卫生机构、文体活动场所、健康小屋、急救培训培训基地等资源，建立各级家庭健康服务阵地，依托家庭健康指导员，组织开展健康家庭建设知识讲座、培训以及家庭健康自助互助活动。

3.培树健康家庭典型。与创建幸福家庭活动相结合，通过组织开展健康家庭典型案例征集、主题推进活动、技能大赛等，鼓励村（社区）和广大家庭积极参与健康家庭建设，不断培树、推出幸福健康家庭典型，组织宣传推广。

### 不知道怎么做？ 瞅瞅这份健康家庭建设指南

#### 健康环境

1.树立绿色环保理念，自觉保护生态环境，做到室内外环境整洁，通风良好，无蚊蝇滋生地，无卫生死角，家庭垃圾分类袋装并投放，厕所、阳台、楼道卫生整洁，确保饮用水安全、卫生。

2.家庭有3种及以上健康支持性工具（如体重秤、血压计、腰围尺、控油壶、控盐勺、计步器、运动健身器材等），配备家庭保健药箱，并妥善存放、定期整理。

#### 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.家庭成员积极参与健康生活方式和体育健身技能相关活动。

3.家庭定期学习健康知识，家庭成员具有获取并辨别健康信息的能力，关注健康信息并且拥有健康资料（书、报、期刊、新媒体等任意一种）。

4.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。

5.购买食品仔细查看生产日期、保质期，能看懂食品标签。

6.科学就医，能使用网络预约挂号等智慧医疗服务，遵从分级诊疗，文明有序就医，严格遵从医嘱。

#### 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“勤洗手、常通风、科学佩戴口罩、用公筷”等良好卫生习惯。

2.家庭成员不吸烟，家中无烟具，能主动劝导来访客人中的吸烟者不吸烟；家庭成员不敬烟、不劝烟，礼尚往来不送烟；积极参加控烟宣传活动；吸烟者应充分运用身边可及的戒烟资源主动

#### 戒烟。

3.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。

4.家庭成员定期体检并保存好体检表，每两年至少1次。肥胖得到有效控制，慢性疾病纳入社区定期随访管理并得到有效控制。

5.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。

6.家庭重视营养，掌握健康烹饪方法，膳食合理，多果蔬、低脂、低盐，采取减盐控油措施。

7.家庭成员每天早、晚2次刷牙，牙刷应当每3个月更换一次；不共用毛巾。

8.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小时。

9.家庭成员关注并接受文化科技知识，乐于学习，勇于尝试，积极参与各类促进家庭健康活动。

#### 优良家风

1.家庭成员遵纪守法，行为规范。家风文明，不骄不奢，勤俭持家。

2.重视子女家庭教育，注重中华优秀传统文化教育，注重言传身教，教育子女树立正确的人生观、世界观、价值观，培育良好品德。

3.家庭成员自觉承担家庭责任，孝老敬亲，夫妻和睦，老少和顺。

4.熟悉优化生育政策，适龄婚育、优生优育，夫妻共担育儿责任，破除高价彩礼、大操大办等陈规陋习，婚事简办新办。

5.邻里关系和睦，乐于助人。关爱妇女儿童和弱势群体。家庭成员每年至少参加2次公益活动。

据新华社、国家卫生健康委官网

记者从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委办公厅、全国爱卫办、民政部办公厅等8个部门日前联合印发《关于全面开展健康家庭建设的通知》，全面部署健康家庭建设工作，以健康家庭构筑健康中国牢固根基。

通知从提升家庭健康素养、营造健康家庭环境、培育优良家庭文化、健全健康家庭工作机制等4个方面部署了包括开展健康家庭知识普及、倡导文明健康绿色环保生活方式、健全重点人群健康保障等11项重点任务。

其中提出，开展科学育儿理念和知识宣传，开展老年人认知障碍预防和早期干预知识普及。对家庭成员开展失能失智老年人照护培训，倡导家庭制定健康管理规划，培养健康家庭明白人。建立健全生育支持政策体系，大力发展普惠托育服务体系，显著减轻家庭生育养育教育负担，推动建设生育友好型社会。加强全生命周期生殖健康服务，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。

此外，通知从提升居民健康素养、培育优良家庭文化、培养家庭健康指导员、建成家庭健康服务阵地、培树健康家庭典型等5个层面提出了健康家庭建设分阶段的工作目标。