

## 多样化开展“三减三健”宣传活动 提高全民健康素养水平

随着人们生活水平的日益提高，推进健康生活方式已成为健康于田建设的重要内容。为大力推进健康促进，加快推广健康生活方式，于田县在9月份集中开展“三减三健 从我做起”为主题的宣传活动。

一是开展义诊活动。于田县人民医院、妇幼保健院、维吾尔医医院及各乡镇卫生院深入各农贸市场及人员密集场所，对群众开展“三减三健（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）”义诊活动，向广大群众宣传日常用油、用盐、用糖的科普知识，发放健康宣传手册、宣传品和免费药物，向群众免费提供测量血压和血糖的服务。



二是强化培训。于田县各级医疗卫生机构开展“三减三健”相关知识的培训，讲解“减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼”等六个方面的知识，3500余人参加了培训，为

开展讲座、入户宣传和进校宣传打下基础。



三是开展讲座。各乡镇、村积极开展健康知识讲座，乡村医生和志愿者向群众讲解“减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼”相关知识，发放“三减三健迈向健康”“食盐与健康”“慢性病防治”等相关知识的宣传单，免费发放“控油壶、控盐勺健康三件套”，强化了群众“三减三健”的意识。



四是入户宣传。乡村医生深入村社区入户宣传，推动全社会共同关注“三减三健”与健康生活，倡导“合理膳食、适量运动、

戒烟限酒、心理平衡”的健康生活方式，引导居民树立健康观念，养成健康行为，提高居民健康素养水平。



五是进校宣传。各乡镇卫生院组织医务人员深入幼儿园、中小学校，通过发放宣传材料、现场健康咨询等多种形式，向学生和教职工开展以“三减三健”为主要内容的健康知识宣传。



六是媒体宣传。充分利用新媒体作用，在于田县零距离、于田好地方等微信公众号上发布“三减三健”相关知识；同时在各县直单位、医疗卫生机构LED屏幕上，滚动播放“三减三健”相关宣传标语，进一步提高群众知晓率。

通过一系列宣传活动的开展，传播和普及了健康文明的生活方式，强化了“三减三健”意识，让健康走进群众，让健康理念深入人心。