

全 国 妇 联

国家卫生健康委员会 文件

国 家 体 育 总 局

妇字〔2020〕21号

全国妇联 国家卫生健康委员会 国家体育总局 关于开展“健康中国 母亲行动”的实施意见

各省、自治区、直辖市妇联、卫生健康委、体育局，新疆生产建设兵团妇联、卫生健康委、体育局：

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，家庭健康是全民健康的基础。为深入贯彻《“健康中国 2030”规划纲要》，实施健康中国行动，充分发挥母亲在家庭健康中的独特作用，动员广大家庭，落实“预防为主”方针，践行健康生活方式，以家庭的健康，助力健康中国。全国妇联、国家卫生健康委和国家体育总局决定联合开展“健康中国 母亲行动”，现提出以下意见。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，坚持以人民为中心的思想，树立大卫生、大健康的理念，充分发挥妇联组织在普及健康生活、优化健康服务、建设健康环境等方面的独特作用，动员广大母亲积极行动，带动家庭成员从我做起，强化健康责任，提高健康素养，形成自主自律、符合自身特点的健康生活方式，用健康的身心为社会经济发展注入活力，用健康的体魄支撑起民族复兴的伟业。

二、行动目标

——到2022年，母亲在家庭中的健康指导员、管理员、督导员的作用得到逐步发挥，通过多种形式的宣传，普及健康知识，推动妇女健康素养水平稳步提高，健康生活方式加快推广。

——到2030年，母亲在家庭中的健康指导员、管理员、督导员的作用得到充分发挥，推动妇女的健康素养水平大幅度提升，健康生活方式基本普及。

三、主要任务

1. 普及健康知识，提升健康素养。聚焦影响健康的主要因素，针对重点疾病及女性不同生命周期所面临的突出健康问题，组织编印、遴选、推介一批健康科普读物和科普资料；积极运用互联网技术、移动终端APP等现代化手段以

及村居宣传栏、大喇叭等方式，科学普及卫生保健、科学育儿、健康养护、科学健身等知识，提升妇女健康素养；依托妇女学校、妇女之家等阵地，开展健康讲座与培训，引导母亲了解掌握有关预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药等健康知识与技能，提高理解、甄别、应用健康信息的能力；充分发挥母亲在健康知识传播、行为养成、疾病早期发现等方面的示范、倡导作用，让健康知识行为和技能成为每个人必备的素质和能力；结合“最美家庭”寻找活动，将健康文明生活方式融入到家风、家教、家训中，通过多种方式，激发群众参与健康家庭建设热情，让疾病干预和健康教育进街道社区、乡村，入家庭、到个人。

2. 养成良好习惯，践行健康行为。加强对家庭的营养和膳食指导，开展“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）等宣教活动，倡导家庭平衡膳食，有效防控慢性病；推广家庭分餐制，使用公筷公勺，注意饮食卫生，全面禁食野生动物，筑牢防控传染病的家庭防线；引导母亲带动家庭成员勤洗手、勤通风，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，患有流行性感冒等传染性呼吸道疾病时佩戴口罩，养成科学健康文明的卫生习惯；大力倡导“无烟家庭”理念，宣传吸烟和二手烟暴露的严重危害，发挥母亲的监督员作用，劝导家庭成员不吸烟或主动戒烟，创建健康、绿色、温馨的家庭环境；引导母亲关注家人健康状况，

教育子女注意用眼卫生，提醒家人定期体检，发现健康异常及时就医诊治，把疾病预防控制的防线提前，提高生活质量。

3. 关注心理健康，提高生活幸福感。开展“心理健康素养十条”的宣传与普及，传播自尊自信、积极向上的现代文明理念和心理健康知识；开展心理健康培训，引导母亲主动学习和了解心理健康知识，带动家庭成员保持乐观、开朗、豁达的生活态度，通过培养健康的兴趣爱好，涵养理性平和的健康心态，释放家庭、工作、社交等带来的压力，营造良好的家庭氛围；依托寻找“最美家庭”、家风家教宣传展示等活动，引导家长传承良好家风，关注自身和子女心理健康，依法履行监护责任，营造良好的家庭环境，培养子女健康人格和良好行为习惯；重点关注农村单亲母亲、残疾、患重病、留守妇女等特殊困难群体心理健康，以妇女之家为依托，为她们提供法律宣传、技能培训、权益维护、文体活动、心理咨询、情感关爱等服务。探索建立农村留守妇女互助小组，让她们能够生产上相互帮助、生活上相互扶持、情感上相互依靠、安全上相互关照。

4. 开展运动健身，提高身体素质。大力宣传运动对提高身体健康水平的重要意义，发挥科学健身在生命全周期、全过程中的积极作用，倡导家庭配备适合家庭成员使用的小型、便捷、易操作的健身器材，号召广大母亲带动家人养成

规律的运动习惯；发挥妇女健身骨干作用，推广武术、太极拳、健身气功、大秧歌等民族民俗民间传统、乡村农味农趣运动项目，带动更多群众参加健康有益的文体活动和社会活动；利用村居文体广场、健身步道等场地，适时举办“有新意、接地气、聚人气”的广场舞、健身操、健步走等赛事活动和家庭亲子运动会等，丰富妇女群众体育生活，提高妇女身体素质和健康水平。

5. 倡导清洁卫生，改善生活环境。积极参与爱国卫生运动，以每年的爱国卫生月活动为契机，以“改善环境共享健康”等为重点专题，引导母亲带动家庭成员，自觉践行简约适度、绿色低碳的生活方式，提升家庭清洁卫生意识，主动追求布局美、环境美、生活美、身心美，共同建设干净整洁舒适健康生活环境，做文明生活方式的积极倡导者、主动传播者和自觉践行者；结合“乡村振兴巾帼行动”，引导妇女积极参加农村人居环境整治行动，充分调动妇女群众参与热情，组织动员妇女开展富有成效的“比、赛、评”美丽庭院创建活动，全面净化绿化美化庭院；结合疫情防控，引导妇女参加村庄清洁行动，突出清理卫生死角盲区，从房前屋后不乱堆粪土、不乱放柴草、不乱倒垃圾脏水、不让畜禽乱跑等日常生活琐事做起，广泛参与空气污染防治、垃圾污水治理和村容村貌提升以及厕所革命，迅速掀起人人参与、户户行动的建设热潮。

6. 实施重点项目，做好健康服务。各级妇联继续配合卫生部门实施农村妇女“两癌”免费检查项目，做好农村贫困母亲“两癌”救助项目，推动项目扩点扩面，让更多妇女增强获得感、幸福感、安全感；扩大“母亲健康快车”等公益项目覆盖面和受益面，面向偏远贫困地区妇女开展义诊咨询、健康普查、医疗救助等健康教育和健康服务，逐步提升贫困地区妇女健康水平，促进改革发展成果更多更公平惠及广大妇女。

四、组织实施

1. 加强组织领导。各级妇联、卫生健康部门和体育部门要切实加强领导，密切合作，建立分工负责、协调配合的工作机制，共同推进。妇联组织负责牵头，做好各项活动的组织协调和妇女群众及广大家庭的宣传发动，卫生健康部门和体育部门负责提供健康科普知识和技能宣传教育培训等专业技术支持。三部门要明确目标任务，落实工作责任，细化工作措施，确保行动取得实效。

2. 广泛动员参与。实施“健康中国 母亲行动”，需要凝聚全社会力量，形成促进健康的合力。各级妇联要广泛动员鼓励妇女和家庭积极参与，调动她们的积极性和创造性，落实个人健康责任，养成健康生活习惯，形成政府积极主导、社会广泛动员、家庭主动参与、人人尽责尽力的良好局面。

3. 加强工作宣传。要采取多种形式，强化舆论宣传，充分利用报纸、广播电视和新媒体等，宣传“健康中国 母亲行动”的主要任务和工作要求等，扩大社会知晓率；积极探索、大胆创新，树立先进典型，发挥示范引领作用，努力营造热爱健康、追求健康、促进健康的社会氛围。

全 国 妇 联

国家卫生健康委员会

国 家 体 育 总 局

2020 年 5 月 19 日

全国妇联办公厅

2020年5月19日印发

