

2026 年全民健康文明生活方式宣传月 活动方案

一、活动主题

主动健康，自我管理

二、活动时间

2026 年 9 月 1 日至 9 月 30 日。

三、活动目标

倡导公众树立“主动健康”意识，强化履行“自身健康第一责任人”理念，积极学习健康知识，掌握主动健康技能，提升健康自我管理能力，压实个人健康主体责任，主动践行健康文明的生活方式。

四、总体安排

围绕宣传月主题，面向全人群生命全周期，覆盖家庭、社区、学校、工作场所、就医场景、就餐场景、运动场景等工作、生活全场景，开展主动健康知识的科学普及活动。将体重管理、合理膳食、科学运动、控烟限酒、心理平衡、优质睡眠等健康生活方式要素纳入自我管理核心内容，引导公众主动监测体重、血压、血糖等指标，鼓励专业机构开发制作科普材料与实用工具，打造健康支持性环境，推动公众自我健康管理能力提升。

五、重点活动内容

（一）重点开展“三好”促健康科普宣传活动。结合秋季时令特点，传播适宜的饮食、运动和睡眠健康行为提示，引导公众

做到“饮食好、运动好、睡眠好”。普及科学饮食、均衡营养、吃动平衡等理念，指导居民运用膳食指南、膳食宝塔等工具，引导公众做到“识食物、知食量”。倡导公众树立主动健身意识，推广适合不同年龄段的运动方式，鼓励规律运动，广泛开展微运动。倡导“按时睡、按时起、不熬夜”，引导公众营造良好睡眠环境，减少睡前电子产品使用。

（二）深入开展“915”减盐周宣传活动。开展减盐健康科普活动，向公众宣传合理用盐知识、高盐饮食危害，传播科学减盐理念，指导居民在不同场景下合理用盐、科学控盐、正确减盐，倡导“人人行动、全民控盐”。推广使用低钠盐，引导公众购买食品时科学选购低盐产品。开展家庭厨房、单位食堂、餐饮机构和商场超市等场所控盐宣传与引导。以减盐带动减油减糖，持续深化“三减”知识传播，推动全社会参与减盐、减油、减糖。

（三）广泛开展“三健”促“五健”主题宣传教育活动。倡导“主动健康抓早、自我管理抓小”，聚焦生命早期和儿童青少年关键阶段，培育“自我健康第一责任人”意识，把好健康第一关。围绕“全国爱牙日”集中开展健康口腔宣传，倡导“健康口腔、健康生活”；普及科学减重知识与适宜工具，传播“强肌健骨增力量”理念，倡导适当增加日间户外活动和力量训练；开展心理健康与视力健康科普宣传，引导公众维护心理健康、养成良好用眼习惯。

六、时间安排

时间段	重点内容
9 月上旬	启动宣传月活动，集中开展“饮食好、运动好、睡眠好”主题宣传；
9 月 15 日前后	集中开展“915 减盐周”宣传活动，以减盐带动减油减糖；
9 月 20 日前后	集中开展健康口腔主题宣传（9 月 20 日“全国爱牙日”）；
9 月下旬	集中开展健康体重、健康骨骼、健康心理与健康视力主题宣传。

七、工作要求

各地卫生健康行政部门要统筹各方资源，广泛动员社会组织、企事业单位、基层社区等力量参与，形成工作合力。可结合本地实际细化具体安排，宣传活动策划要紧密结合当地居民健康需求和行为习惯，宣传内容通俗易懂、实用可行。各地要及时收集整理活动开展情况，汇总特色亮点活动和典型经验，积极通过官方网站、新媒体平台等渠道进行宣传推广。请于 2026 年 10 月底前以省为单位将活动总结报送全民健康生活方式行动国家行动办公室（邮箱：naction91@163.com）。