

基本公共卫生人人参与
幸福健康生活家家受益



国家基本公共卫生服务项目

健康教育服务

解 读 与 问 答



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

♥ 6.镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）的医务人员在提供门诊医疗、上门访视医疗卫生服务时可以开展**个性化健康知识和健康技能的教育**，如**针对高血压、糖尿病**等患者的自我管理知识和技能的健康教育。



目录



| | |
|---------------------------|----|
| 什么是健康教育服务? | 01 |
| 健康教育服务对居民的健康生活有什么好处? ... | 02 |
| 健康教育服务的对象是谁? | 03 |
| 健康教育服务的基本内容有哪些? | 04 |
| “中国公民健康素养66条”主要内容是什么? ... | 07 |
| 生活方式健康教育的主要内容有哪些? ... | 09 |
| 重点疾病的健康教育主要有哪些? | 11 |
| 怎样享受健康教育服务? | 13 |

什么是健康教育服务？

健康教育是有组织、有计划、有实施的教育活动，是通过信息传播和行为干预，帮助个体和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动。

国家基本公共卫生服务项目

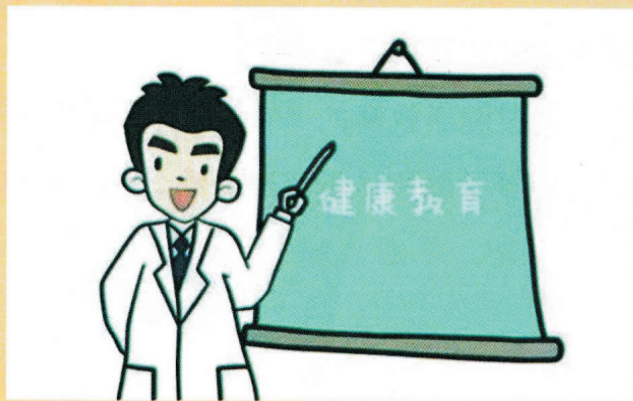


国家基本公共卫生服务由当地社区卫生服务中心（乡镇卫生院）、卫生服务站（村卫生室）免费提供。

- ♥ 3.在镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）阅读健康教育宣传栏内的内容。
- ♥ 4.参加镇卫生院、社区卫生服务中心配合各种健康主题节日或针对辖区重点健康问题举办的健康咨询活动。
- ♥ 5.参加镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）举办的健康知识讲座，也可以收听收看健康宣传媒体栏目。



怎样享受健康教育服务？

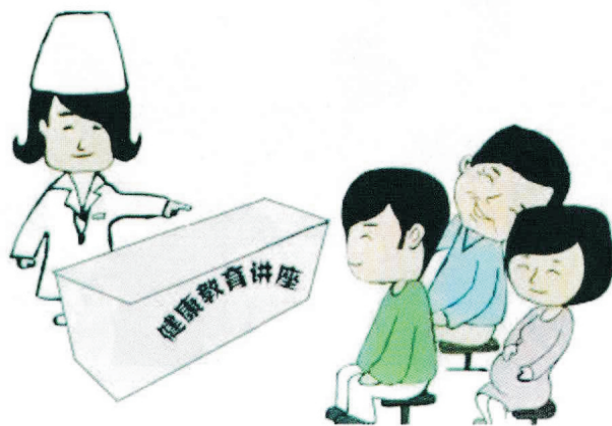


健康教育服务形式丰富多样，居民可以通过多种途径获取健康教育服务：

1. 在镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）获取健康教育处方、健康教育宣传资料。
2. 在基层卫生机构或者在家观看健康教育知识的录像或光盘。

健康教育服务对居民的健康生活有什么好处？

基层医疗卫生机构医务人员通过各种形式的健康教育活动，使居民了解影响健康的行为，了解疾病的发生和传播知识；让居民树立健康意识，改变不健康的生活行为方式，自觉地采纳并养成有益于健康的行为和生活方式，从而降低或消除影响健康的危险因素，帮助居民达到预防疾病、促进健康、提高生命质量的目的。



健康教育服务的对象是谁？

◇ 凡是辖区内的**常住居民**，包括居住半年以上的户籍及非户籍居民均可以享受健康教育服务。



● 3. 对**结核病、肝炎、艾滋病、流感**等常见传染病主要从认识和防止疾病传播等方面进行健康教育。通过健康教育，使得居民能够了解和认识这些疾病，达到对这些疾病的**早期预防、早期发现、早期诊断、及时治疗**的目的。



重点疾病的健康教育主要有哪些？



◆ 基层医务人员根据辖区居民重点疾病的发生、分布和流行等特点进行健康教育。

● 1. 对于高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、脑卒中（中风）后遗症等常见慢性病，从生活方式、合理用药、运动疗法等方面进行健康指导。

● 2. 对乳腺癌和宫颈癌等妇女常见肿瘤进行自我关注、参加普查、早期发现、早期诊断、积极治疗等方面的健康教育。

健康教育服务的基本内容有哪些？

1. 宣传普及《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，配合有关部门开展公民健康素养促进活动。
2. 对青少年、妇女、老年人、残疾人、0-6岁儿童家长等人群进行健康教育。



3. 开展合理膳食、控制体重、适当运动、心理平衡、改善睡眠、限盐、戒烟限酒、控制药物依赖、戒毒等健康生活方式和可干预危险因素的健康教育。

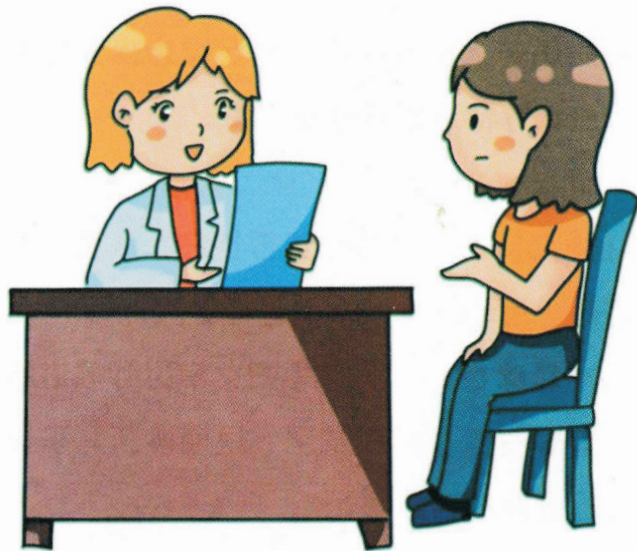


4. 开展高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、乳腺癌和宫颈癌、结核病、肝炎、艾滋病、流感、手足口病和狂犬病等重点疾病的健康教育。




4. 消除精神紧张，进行健康心理疏导。

5. 对老、幼、孕、残等特殊人群进行生活方式指导，居家或出行时的安全防范措施等教育。



生活行为方式健康教育的主要内容有哪些？




 主要是帮助居民：

- 1. 正确认识和纠正不良嗜好，如吸烟、酗酒、吸毒等。
- 2. 为居民设计个性化的合理膳食结构。
- 3. 针对居民个人制定科学有效的**有氧运动计划**。

每个人是自己健康第一责任人

我的健康我做主



-  5. 开展**食品安全、职业卫生、放射卫生、环境卫生、饮水卫生、学校卫生、计划生育**等公共卫生问题健康教育。
-  6. 开展**应对突发公共卫生事件应急处置、防灾减灾、家庭急救**等健康教育。
-  7. 宣传普及医疗卫生法律法规及相关政策。



“中国公民健康素养66条”主要内容是什么？

中国公民健康素养

健康66条

1. **基本知识和理念**（25条），如：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康生活方式的知识。

2. **健康生活方式和行为**（34条），如：勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具；不随地吐痰；不在公共场所吸烟等。

3. **基本技能**（7条），如：需要紧急医疗救助时拨打120急救电话；遇火灾拨打火警电话119；会识别常见的危险标识等。

