

（一）健康知识普及行动

每个人是自己健康的第一责任人。世界卫生组织研究发现，个人行为与生活方式因素对健康的影响占到 60%。

本行动旨在帮助每个人学习、了解、掌握有关预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药等维护健康的知识与技能，增强自我主动健康意识，不断提高健康管理能力。

（二）合理膳食行动

合理膳食是健康的基础。研究结果显示，饮食风险因素导致的疾病负担占到 15.9%，已成为影响人群健康的主要危险因素。

本行动旨在对一般人群、超重和肥胖人群、贫血与消瘦等营养不良人群、孕妇和婴幼儿等特定人群，分别给出膳食指导建议，并提出政府和社会应采取的主要举措。

（三）全民健身行动

生命在于运动，运动需要科学。我国城乡居民经常参加体育锻炼的比例为 33.9%，缺乏身体活动成为慢性病发生的主要原因之一。

本行动主要对健康成年人、老年人、单纯性肥胖患者以及以体力劳动为主的人群，分别给出身体活动指导建议，并提出政府和社会应采取的主要举措。

（四）控烟行动

烟草严重危害人民健康。根据世界卫生组织报告，每 3 个吸烟者中就有 1 个死于吸烟相关疾病，吸烟者的平均寿命比非吸烟者缩短 10 年。

本行动针对烟草危害，提出了个人和家庭、社会、政府应采取的主要举措。

（五）心理健康促进行动

心理健康是健康的重要组成部分。近年来，我国以抑郁障碍为主的心境障碍和焦虑障碍患病率呈上升趋势，抑郁症患病率为 2.1%，焦虑障碍患病率达 4.98%。

本行动给出正确认识、识别、应对常见精神障碍和心理行为问题，特别是抑郁症、焦虑症的建议，并提出社会和政府应采取的主要举措。

（六）健康环境促进行动

良好的环境是健康的保障。世界卫生组织研究发现，环境因素对健康的影响占到 17%。爱国卫生运动是促进健康环境的有效手段。

本行动主要针对影响健康的空气、水、土壤等自然环境问题，室内污染等家居环境风险，道路交通伤害等社会环境危险因素，分别给出健康防护和应对建议，并提出政府和社会应采取的主要举措。

（七）妇幼健康促进行动

妇幼健康是全民健康的基础。我国出生缺陷多发，妇女“两癌”高发，严重影响妇幼的生存和生活质量，影响人口素质和家庭幸福。

本行动主要针对婚前和孕前、孕期、新生儿和儿童早期各阶段分别给出妇幼健康促进建议，并提出政府和社会应采取的主要举措。

（八）中小学健康促进行动

中小學生正处于成长发育的关键阶段。我国各年龄阶段学生肥胖检出率持续上升，小学生、初中生、高中生视力不良检出率分别为 36.0%、71.6%、81.0%。

本行动给出健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健等知识与技能，并提出个人、家庭、学校、政府应采取的举措。

（九）职业健康保护行动

劳动者依法享有职业健康保护的權利。我国接触职业病危害因素的人群约 2 亿，职业病危害因素已成为影响成年人健康的重要因素。

本行动主要依据《中华人民共和国职业病防治法》和有关职业病预防控制指南，分别提出劳动者个人、用人单位、政府应采取的举措。

（十）老年健康促进行动

我国是世界上老年人口最多的国家。60岁及以上老年人口达2.49亿，占总人口的17.9%。近1.8亿老年人患有慢性病。

本行动针对老年人膳食营养、体育锻炼、定期体检、慢病管理、精神健康以及用药安全等方面，给出个人和家庭行动建议，并分别提出促进老有所医、老有所养、老有所为的社会和政府主要举措。

（十一）心脑血管疾病防治行动

心脑血管疾病是我国居民第一位死亡原因。全国现有高血压患者2.7亿、脑卒中患者1300万、冠心病患者1100万。高血压、血脂异常、糖尿病以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的且可以改变的危险因素。

本行动主要针对一般成年人、心脑血管疾病高危人群和患者，给出血压监测、血脂检测、自我健康管理、膳食、运动的建议，提出急性心肌梗死、脑卒中发病的自救措施，并提出社会和政府应采取的主要举措。

（十二）癌症防治行动

癌症严重影响人民健康。目前，我国每年新发癌症病例约380万，死亡约229万，发病率及死亡率呈逐年上升趋势，已成为城市死因的第一位、农村死因的第二位。

本行动主要针对癌症预防、早期筛查及早诊早治、规范化治疗、康复和膳食指导等方面，给出有关建议，并提出社会和政府应采取的主要举措。

（十三）慢性呼吸系统疾病防治行动

慢性呼吸系统疾病以哮喘、慢性阻塞性肺疾病等为代表，患病率高，严重影响健康水平。我国40岁及以上人群慢性阻塞性肺疾病患病率为13.6%，总患病人数近1亿。

本行动主要针对慢阻肺、哮喘的主要预防措施和膳食、运动等方面，给出指导建议，并提出社会和政府应采取的主要举措。

（十四）糖尿病防治行动

我国是全球糖尿病患病率增长最快的国家之一，目前糖尿病患者超过9700万，糖尿病前期人群约1.5亿。

本行动主要针对糖尿病前期人群和糖尿病患者，给出识别标准、膳食和运动等生活方式指导建议以及防治措施，并提出社会和政府应采取的主要举措。

（十五）传染病及地方病防控行动

传染病、地方病严重威胁人民健康。我国现有约2800万慢性乙肝患者，每年约90万例新发结核病患者，且地方病、部分寄生虫病防治形势依然严峻。

本行动针对艾滋病、病毒性肝炎、结核病、流感、寄生虫病、地方病，分别提出了个人、社会和政府应采取的主要举措。

来源：中华人民共和国国家卫生健康委员会