

2023年三减三健宣传 三减三健宣传活动 总结(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

三减三健宣传篇一

9月1日是全国第10个“全民健康生活方式日”。为倡导和传播健康生活理念，9月1日，定边县疾控中心在东正街广场开展“三健三减”，即以“健康体重、健康骨骼、健康口腔，减盐、减油、减糖”为主题的“全民健康生活方式日”宣传服务活动。

活动现场，通过悬挂横幅、发放宣传资料、接受群众咨询等健康生活指导，广泛宣传生活与健康的关系，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，使全民健康素养不断提升，健康技能不断普及，健康行动不断推广。

活动当天，共发放“陕西百姓健康”等宣传彩页4种各300份，健康教育系列宣传手册800本，人群合理膳食指导手册200本，合理膳食读本300本，公民健康素养66条笔记本500本。印有公民健康素养知识的学生袋300个，调味盒300个，手提袋、围裙各500个。通过此次宣传活动，对传播健康生活方式，提高全民健康意识，保护群众的身体健康，养成良好的生活习惯起到了积极的作用。

三减三健宣传篇二

今天我们学习了健康知识，检验控油促健康，三减三健很重要，现在我们遛弯，逛公园经常看到一些标语，都是全民健

康生活方式的口号，提醒我们要注意预防慢性疾病，促进健康。

我们每一个人都是一个独立体，我们每一个人生病了，并不是我们自己的事情，我生病了，爸爸妈妈就要请假带我去医院检查，我不能继续在学校上课，爸爸妈妈不能再继续在公司上班，小病小灾我们就要在医院浪费掉多半天时间，妈妈说我刚出生经常往医院跑，黄疸啦，拉肚子啦，发烧啦，结膜炎啦，我是一个不省心的小孩儿。所以我们生病会牵连一大家子为我们忙前跑后。所以我们都要健健康康才可以，家庭才幸福。

什么是三减三健，为什么要三减三健呢？

什么是三健，首先是健康的口腔，其次是健康的体重，最后是健康的骨骼。

什么是三减，首先是减盐，其次是减糖，最后是减油。

中国是高盐饮食国家，吃盐过多会增加胃病，骨质疏松，肥胖等疾病的患病风险。像我们平时经常吃的咸菜，已经大大超出了每人每天五克的'最大量，我们改变的方法可以定量吃盐，口味重的人可以加醋，胡椒，辣椒来调整味道。我们在超市买食品要注意钠含量。爸爸体检有好几个指标都超高，妈妈说一定要控制他的饮食，减重，减盐，调整好自己的生活习惯，作息时间。

现在高油，高脂肪，高胆固醇，是高脂血症的危险因素，长期这样的话容易引起脂肪肝，动脉粥样硬化，冠心病，脑卒中，等疾病。控油就是控制油的总量，而不是油的结构，什么动物性油脂，植物油，橄榄油，花生油，茶油都是油。建议每人每天油的摄入量是二十五克，控制的方法尽量不用油炸，可以改为蒸，煮，炖，焖，拌等方式。这一点爸爸也需要注意，他的体重超标，脂肪超标，都在我们的危险人群范

围之列。

现在我们吃的东西里面糖含量太高了，尤其是含糖饮料，妈妈总是控制我喝饮料，有时他自己也控制不住他自己，所以导致她减肥总是不能成功，糖吃多了还会得很多慢性疾病，所以每人每天不超过五十克。还要减少淀粉含量，例如米饭，面食，这些里面的淀粉也会分解出单糖，双糖，如果堆积就会转化成脂肪，增加身体代谢负担，容易得糖尿病。

所以我们要做到三个健康，口腔健康是全身健康的重要保障，心脑血管疾病，糖尿病都有口腔感染有关，我们要保持好口腔卫生习惯，早晚刷牙，还要膳食平衡，均衡营养，不刺激口腔，有问题及时发现，及时治疗，定期口腔检查，洗牙，儿童也要注意龋齿的发生，我之前就因为牙齿问题一直在看病，戴上牙套可是不舒服呢，没办法不听妈妈话就要受罪，不听大夫话就要吃苦。

每年还要定期量身高体重，体重过高容易糖尿病，高血压，高血脂，不管是大人还是孩子都要注意，所以我们要天天运动，妈妈现在每天早上都要下楼遛弯买菜买早点然后再去上班，我每天放学都要在学校锻炼跳绳等妈妈来接我。我们天天督促爸爸加入我们的小分队，但是爸爸总是推脱，有一堆理由，听完课我不能任由爸爸了，为了他的健康起来运动吧。

每天走走路，伸展伸展四肢，踢踢腿，甩甩胳膊都是有好处的。妈妈让我多望远对眼睛也有好处。我坚持一个学期看看我的体重是不是也能有所下降。加油。

三减三健宣传篇三

为深入贯彻《关于在全区开展“三减三健”的全民健康生活方式专项行动的通知》双工发〔20xx〕10号文件精神，促进迎春小学全体教职工的健康生活方式〔20xx年3月，我校组织全

体教职工开展了“三减三健——全民健康生活方式专项行动”主题教育。

一是通过教师会和专项工作会议，做了活动部署及活动要求。二是印发了倡议书和专题学习资料。三是学校利用微信□qq等积极宣传“三减三建”相关健康知识，营造良好活动氛围。

通过活动的开展，进一步丰富了全体教职工的健康知识，提高了健康意识，在学校掀起了健康生活方式之风，为双流区创建“国家级慢病综合防控示范区”奠定了坚实的基础。

三减三健宣传篇四

最近，莲前街道六个社区陆续开展了“三减三健”社区行专项活动。

所谓的“三减三健”，即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼，是厦门市思明区建设国家级慢性病综合防控示范区的实际需要，利于深入倡导全民健康生活方式。

24日一早的寒风凛冽，莲前西社区的活动中心却热闹的很，莲前社区卫生服务中心慢病科科长杜成庆医生，和健康教育科科长林青医生专程来到活动现场，开展“三减三健”之减油促健康讲座，讲座由莲前西社区书记詹雪梅女士主持，杜医生为到场的居民代表普及了高脂高盐高糖的'饮食对人体的危害，呼吁大伙在家庭厨房养成减油减盐减糖的健康习惯。

病从口入，网络上关于健康饮食的说法不一，家庭医生专程进社区，面对面进行健康知识的普及。讲座后，医生们向居民们发放“三减三健”宣传册，并现场坐诊，免费为居民们测量血脂血压，答疑解惑。

据莲前西社区书记詹雪梅女士介绍，社区经常定期开展这样的健康讲座，让居民们得到科学的健康指导，从每一位居民

的小家开始实现“三减三健”。

三减三健宣传篇五

随着人民生活水平的提高，和全区工业化、城镇化、人口老龄化进程不断的加快，癌症、心脑血管疾病、糖尿病等慢性病已经严重威胁到居民的健康。为了让居民能有健康的生活方式，年4月14日下午，我社区志愿者在社区党群服务中心办公室举办了一场“三减三健”全民健康生活方式志愿者宣传会。

会上葛陌社区文卫干事周洪林对“三减三健”的定义进行了系统的阐述，志愿者们也通过发放宣传资料的方式让居民们通过书面知识了解“三减三健”的含义。会后，东升卫生院志愿者为老年人义务量血压、进行血糖检查，老年人积极参与到行动中来。此次活动切实关心了老年人的身体健康。提高了群众知晓度和参与性，更让社区老百姓了解了慢性病的危害和防治知识。