

健康中国·山西行动推进委员会文件

晋健推委发〔2020〕1 号

健康中国·山西行动推进委员会关于印发 健康中国·山西行动(2019—2030 年)的通知

健康中国·山西行动推进委员会各成员单位,省有关部门,各市推进健康中国·山西行动议事协调机构:

根据《山西省人民政府关于推进健康中国·山西行动的实施意见》(晋政发〔2019〕27 号)的要求,现将《健康中国·山西行动(2019—2030 年)》印发给你们,请认真贯彻执行。

健康中国·山西行动推进委员会

(代章)

2020 年 3 月 11 日

健康中国·山西行动（2019–2030 年）

**健康中国·山西行动推进委员会
（2019 年）**

目 录

引言	5
一、总体要求	6
二、主要指标	7
三、重大行动	16
（一）健康知识普及行动	16
（二）合理膳食行动	24
（三）全民健身行动	30
（四）控烟行动	34
（五）心理健康促进行动	38
（六）健康环境促进行动	46
（七）妇幼健康促进行动	53
（八）中小学健康促进行动	60
（九）职业健康保护行动	68
（十）老年健康促进行动	77
（十一）心脑血管疾病防治行动	84
（十二）癌症防治行动	88
（十三）慢性呼吸系统疾病防治行动	92
（十四）糖尿病防治行动	95
（十五）传染病及地方病防控行动	98

(十六)中医药健康促进行动	106
四、保障措施	111
(一)加强组织领导	111
(二)开展监测考核	111
(三)健全支撑体系	112
(四)加强宣传引导	113

引言

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。提升人民健康水平是建设健康山西的核心目标，也是全省人民的共同愿望。《“健康山西” 2030 规划纲要》实施以来，我省卫生健康事业取得明显成效，医疗卫生体制改革走在全国前列，县乡医疗卫生机构一体化改革全国推广学习，公立医院综合改革成效明显，分级诊疗制度、现代医院管理制度、医疗保障制度、药品供应保障制度、综合监管制度逐步建立，医疗卫生服务体系日益健全，医疗卫生服务水平大幅提高，人民健康水平持续提升。2017 年我省人均预期寿命 77.1 岁，2015 年婴儿死亡率 5.9‰，2018 年孕产妇死亡率 13.7/10 万，全省健康水平总体上好于全国平均水平。但是，随着工业化、城镇化、人口老龄化发展及生态环境、生活行为方式变化，心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病（以下简称慢性病）已成为我省居民的主要死亡原因和疾病负担。居民健康知晓率偏低，不健康生活方式比较普遍，由此引起的疾病问题日益突出。肝炎、结核病、艾滋病等重大传染病防控形势仍然严峻，精神卫生、职业健康、地方病等问题不容忽视。为贯彻落实健康中国战略，积极有效应对当前突出健康问题，采取有效干预措施，大力推进健康山西建设，根据《“健康中国 2030” 规划纲要》《健康中国行动（2019-2030 年）》《“健康山西 2030” 规划纲要》，制订《健康中国·山西行动（2019-2030

年)》。

一、总体要求

(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、三中全会精神，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，认真落实党中央、国务院决策部署，坚持以人民为中心的发展思想，贯彻新时代卫生与健康工作方针，以提高全省人民健康水平为核心，以全方位干预健康影响因素、维护全生命周期、防控重大疾病为主线，将健康融入所有政策，针对当前突出健康问题，聚焦重点人群，实施一批重大行动，政府、社会、个人协同推进，促进以治病为中心向以人民健康为中心转变，实现健康与经济、社会协调发展，加快推进健康山西建设，为山西振兴崛起提供坚实健康支撑。

(二) 基本原则。

健康优先。把健康放在优先发展的战略地位，牢固树立“大卫生、大健康”理念，将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程，形成有利于健康的生活方式、生态环境和社会环境，加快推进健康与经济、社会协调发展。

预防为主。坚持预防为主、防治结合、中西医并重，建立健全健康教育体系，引导群众建立正确健康观，倡导健康生活方式，转变健康服务模式，把预防摆在更加突出的位置，关口前移，强化早期干预。

创新发展。发挥科技创新和信息化引领支撑作用，推动健康服务供给侧结构性改革，加强医疗保障政策与公共卫生政策衔接，提供系统连续的预防、治疗、康复、健康促进一体化服务，建设整合型健康服务体系。

共建共享。完善政府主导、多部门合作、全社会参与的工作机制，强化跨部门协作，鼓励和引导单位、社区、家庭、个人行动起来。强化基本公共服务均等化，提升健康服务的公平性、可及性，改善重点人群健康服务。

（三）总体目标。

到 2022 年，覆盖经济社会各相关领域的健康促进政策体系基本建立，全民健康素养水平稳步提高，健康生活方式加快推广，基本健康服务更加优质均衡，心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等重大慢性病发病率上升趋势得到遏制，重点传染病、严重精神障碍、地方病、职业病得到有效防控，致残和死亡风险逐步降低，重点人群健康状况显著改善。

到 2030 年，全民健康素养水平大幅提升，健康生活方式基本普及，健康服务能力大幅提升，居民主要健康影响因素得到有效控制，因重大慢性病导致的过早死亡率明显降低，人均健康预期寿命得到较大提高，居民主要健康指标水平总体上好于全国平均水平，健康公平基本实现，实现《“健康山西 2030”规划纲要》有关目标。

二、主要指标

健康中国·山西行动主要指标

领域	序号	指标	基期水平	2022 年目 标值	2030 年目 标值	指标 性质
(一) 健康 知识 普 及 行 动	结果性指标					
	1	居民健康素养水平(%)	2018 年为 12.78	≥ 20	≥ 30	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	2	个人定期记录身心健康状况				倡导性
	3	居民掌握基本的急救知识和技能				倡导性
	4	医务人员掌握与岗位相适应的健康科普知识,并在诊疗过程主动提供健康指导				倡导性
	政府工作指标					
	5	建立并完善健康科普专家库,构建健康科普知识发布和传播机制	—	实现		约束性
(二) 合 理 膳 食 行 动	6	建立医疗机构和医务人员开展健康教育和健康促进的绩效考核机制	—	实现		约束性
	结果性指标					
	7	成人肥胖增长率(%)	2002—2012 年平均每 年增长约 5.3%	持续减缓		预期性
	8	居民营养健康知识知晓率(%)	—	比 2019 年提 高 10%	比 2022 年提 高 10%	预期性
	9	孕妇贫血率(%)	2013 年为 17.2	<14	<10	预期性
	10	5 岁以下儿童生长迟缓率(%)	2013 年为 8.1	<7	<5	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	11	人均每日食盐摄入量(g)	2012 年为 10.5	≤ 5		倡导性
	12	成人人均每日食用油摄入量(g)	2012 年为 42.1	25-30		倡导性
	13	人均每日添加糖摄入量(g)	30	≤ 25		倡导性

	14	蔬菜和水果每日摄入量（g）	2012 年为 296	≥ 500		倡导性
	15	每日摄入食物种类（种）	—	≥ 12		倡导性
	16	成年人维持健康体重	2018 年 BMI 在正 常范围内 的比例为 38.2%	18.5 ≤ BMI<24		倡导性
	政府工作指标					
	17	每万人营养指导员（名）	—	1		预期性
(三) 全民 健身 行动	结果性指标					
	18	城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例（%）	2015 年为 87.6	≥ 90.86	≥ 92.17	预期性
	19	经常参加体育锻炼人数比例（%）	2014 年为 30.3	≥ 37	≥ 40	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	20	机关、企事业单位积极开展工间操				倡导性
	21	鼓励个人至少有 1 项运动爱好或掌握一项传统运动项目，参加至少 1 个健身组织，每天进行中等强度运动至少半小时				倡导性
	22	鼓励医疗机构提供运动促进健康的指导服务，鼓励引导社会体育指导员在健身场所等地方为群众提供科学健身指导服务，提高健身效果，预防运动损伤				倡导性
	23	鼓励公共体育场地设施更多更好地提供免费或低收费开放服务，符合条件的企事业单位体育场地设施全部向社会开放				倡导性
	政府工作指标					
	24	城市慢跑步行道绿道的人均长度（m/万人）	—	持续提升		预期性
	25	每千人拥有社会体育指导员（人）	1.88	2.0	2.3	预期性
	26	农村行政村体育设施覆盖率（%）	100	实现全覆盖	100	预期性
	(四) 控烟 行动	结果性指标				
27		15 岁以上人群吸烟率（%）	2015 年为 26.5	<24.5	<20	预期性
28		全面无烟法规保护的人口比例（%）	—	≥ 30	≥ 80	预期性

	个人和社会倡导性指标					
	29	个人戒烟越早越好，什么时候都不晚。创建无烟家庭，保护家人免受二手烟危害				倡导性
	30	领导干部、医务人员和教师发挥在控烟方面的引领作用				倡导性
	31	鼓励企业、单位出台室内全面无烟政策，为员工营造无烟工作环境，为吸烟员工戒烟提供必要的帮助				倡导性
	政府工作指标					
	32	建设成无烟党政机关	—	基本实现	持续保持	约束性
(五) 心理健康促进行动	结果性指标					
	33	居民心理健康素养水平（%）	12	20	30	预期性
	34	失眠现患率（%）	2016 年为 15	上升趋势减缓		预期性
	35	焦虑障碍患病率（%）	2014 年为 4.98	上升趋势减缓		预期性
	36	抑郁症患病率（%）	2014 年为 2.1	上升趋势减缓		预期性
	个人和社会倡导性指标					
	37	成人每日平均睡眠时间（小时）	6.5	7-8		倡导性
	38	鼓励个人正确认识抑郁和焦虑症状，掌握基本的情绪管理、压力管理等自我心理调适方法				倡导性
	39	各类临床医务人员主动掌握心理健康知识和技能，应用于临床诊疗活动中				倡导性
	政府工作指标					
40	精神科执业（助理）医师（名/10 万人）	2.55	3.3	4.5	预期性	
(六) 健康环境促进行动	结果性指标					
	41	居民饮用水水质达标情况	—	明显改善	持续改善	预期性
	42	居民环境与健康素养水平（%）	2018 年为 12.5	≥ 15	≥ 25	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	43	积极实施垃圾分类并及时清理，将固体废弃物主动投放到相应的回收地点及设施中				倡导性
	44	防治室内空气污染，提倡简约绿色装饰，做好室内油烟排风，提高家居环境水平				倡导性

	45	学校、医院、车站、大型商场、电影院等人员密集的地方应定期开展火灾、地震等自然灾害及突发事件的应急演练				倡导性
	46	提高自身健康防护意识和能力，学会识别常见的危险标识、化学品安全标签及环境保护图形标志				倡导性
(七) 妇 幼 健 康 促 进 行 动	结果性指标					
	47	婴儿死亡率（‰）	2015 年为 5.9	≤ 5.4	≤ 5	预期性
	48	5 岁以下儿童死亡率（‰）	2015 年为 7.57	≤ 6.8	≤ 6	预期性
	49	孕产妇死亡率（1/10 万）	2018 年为 13.7	≤ 13	≤ 12	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	50	主动学习掌握出生缺陷防治和儿童早期发展知识				倡导性
	51	主动接受婚前医学检查和孕前优生健康检查				倡导性
	52	倡导 0-6 个月婴儿纯母乳喂养，为 6 个月以上婴儿适时合理添加辅食				倡导性
	政府工作指标					
	53	产前筛查率（%）	-	≥ 70	≥ 80	预期性
	54	新生儿遗传代谢性疾病筛查率（%）	-	≥ 98		预期性
	55	新生儿听力筛查率（%）	-	≥ 90		预期性
	56	农村适龄妇女宫颈癌和乳腺癌筛查覆盖率（%）	-	≥ 80	≥ 90	预期性
(八) 中 小 学 健 康 促 进 行 动	结果性指标					
	57	全省国家学生体质健康标准达标优良率（%）	2014 年为 18.6	≥ 50	≥ 60	预期性
	58	全省儿童青少年总体近视率（%）	61.34	力争每年降低 1 个百分点以上	新发近视率明显下降	约束性
	个人和社会倡导性指标					
	59	中小学生每天在校外接触自然光时间 1 小时以上				倡导性
	60	小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于 10、9、8 个小时				倡导性
	61	中小学生非学习目的使用电子屏幕产品单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时				倡导性
	62	学校鼓励引导学生达到《国家学生体质健康标准》良好及				倡导性

		以上水平				
	政府工作指标					
	63	符合要求的中小学体育与健康课程开课率（%）	100	100		约束性
	64	中小学生每天校内体育活动时间（小时）	1	≥ 1		约束性
	65	学校眼保健操普及率（%）	接近 100	100		约束性
	66	寄宿制中小学校或 600 名学生以上的非寄宿制中小学校配备专职卫生专业技术人员、600 名学生以下的非寄宿制中小学校配备专兼职保健教师或卫生专业技术人员的比例（%）	—	≥ 70	≥ 90	约束性
	67	配备专兼职心理健康工作人员的中小学校比例（%）	—	80	90	约束性
(九) 职业健康保护行动	结果性指标					
	68	工伤保险参保人数（亿人）	2018 年为 2.36	稳步提升	实现工伤保险法定人群参保全覆盖	预期性
	69	接尘工龄不足 5 年的劳动者新发尘肺病报告例数占年度报告总例数比例（%）	—	明显下降	持续下降	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	70	重点行业劳动者对本岗位主要危害及防护知识知晓率（%）	—	≥ 90	持续保持	倡导性
	71	鼓励各用人单位做好员工健康管理、评选“健康达人”，国家机关、学校、医疗卫生机构、国有企业等用人单位应支持员工率先树立健康形象，并给予奖励				倡导性
	72	对从事长时间、高强度重复用力、快速移动等作业方式以及视屏作业的人员，采取推广先进工艺技术、调整作息时间等措施，预防和控制过度疲劳和工作相关肌肉骨骼系统疾病的发生				倡导性
	73	采取综合措施降低或消除工作压力				倡导性
	政府工作指标					

	74	辖区职业健康检查和职业病诊断服务覆盖率（%）	—	≥ 80	≥ 90	预期性
(十) 老年健康促进行动	结果性指标					
	75	65-74 岁老年人失能发生率（%）	2015 年为 18.3	有所下降		预期性
	76	65 岁及以上人群老年期痴呆患病率（%）	5.56	增速下降		预期性
	个人和社会倡导性指标					
	77	老年健康核心信息知晓率（%）	—	不断提高		倡导性
	78	提倡老年人参加定期体检，经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况，接受家庭医生团队的健康指导				倡导性
	79	鼓励和支持老年大学、老年活动中心、基层老年协会、有资质的社会组织等为老年人组织开展健康活动				倡导性
	80	鼓励和支持社会力量参与、兴办居家养老服务机构				倡导性
	政府工作指标					
	81	二级以上综合性医院设老年医学科比例（%）	2018 年为 59	≥ 65	≥ 90	预期性
	82	养老机构以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务比例（%）	2018 年为 62	100	持续改善	约束性
	83	医疗机构为老年人提供挂号就医等便利服务绿色通道比例（%）	2018 年为 83	100	持续改善	约束性
(十一) - (十四) 心脑血管疾病、癌症、慢性呼	结果性指标					
	84	心脑血管疾病死亡率（1/10 万）	2018 年为 249.47	≤ 209.7	≤ 190.7	预期性
	85	总体癌症 5 年生存率（%）	2015 年为 40.5	≥ 43.3	≥ 46.6	预期性
	86	70 岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率（1/10 万）	2018 年为 9.4	≤ 9.0	≤ 8.1	预期性
	87	30-70 岁人群因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病导致的过早死亡率（%）	16.02	≤ 15.9	≤ 13.0	预期性
	个人和社会倡导性指标					
	88	人群健康体检率（%）	—	持续提高		倡导性
	89	18 岁及以上成人定期自我监测血压，血压正常高值人群和其他高危人群经常测量血压				倡导性
	90	40 岁以下血脂正常人群每 2-5 年检测 1 次血脂，40 岁及				倡导性

吸系统疾病、糖尿病防治行动		以上人群至少每年检测 1 次血脂，心脑血管疾病高危人群每 6 个月检测 1 次血脂					
	91	基本实现 40 岁及以上人群每年至少检测 1 次空腹血糖，糖尿病前期人群每 6 个月检测 1 次空腹或餐后 2 小时血糖				倡导性	
	92	基本实现癌症高危人群定期参加防癌体检				倡导性	
	93	40 岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查肺功能 1 次				倡导性	
	政府工作指标						
	94	30 岁及以上居民高血压知晓率（%）	2012 年为 47	≥ 55	≥ 65	预期性	
	95	高血压患者规范管理率（%）	2015 年为 50	≥ 60	≥ 70	预期性	
	96	高血压治疗率（%）	2012 年为 41.1	持续提高		预期性	
	97	高血压控制率（%）	2012 年为 13.8	持续提高		预期性	
	98	静脉溶栓技术开展情况	—	所有二级及以上医院卒中中心均开展		预期性	
	99	35 岁及以上居民年度血脂检测率（%）	2012 年为 19.4	≥ 27	≥ 35	预期性	
	100	18 岁及以上居民糖尿病知晓率（%）	2012 年为 36.1	≥ 50	≥ 60	预期性	
	101	糖尿病患者规范管理率（%）	2015 年为 50	≥ 60	≥ 70	预期性	
	102	糖尿病治疗率（%）	2012 年为 33.4	持续提高		预期性	
	103	糖尿病控制率（%）	2012 年为 30.6	持续提高		预期性	
	104	癌症防治核心知识知晓率（%）	66.4	≥ 70	≥ 80	预期性	
	105	高发地区重点癌种早诊率（%）	2015 年为 48	≥ 55	持续提高	预期性	
	106	鼓励开展群众性应急救护培训，取得培训证书的居民比例（%）	—	≥ 1	≥ 3	预期性	
	107	40 岁及以上居民慢阻肺知晓率（%）	2012 年为 2.6	≥ 15	≥ 30	预期性	
		结果性指标					
		108	艾滋病全人群感染率（%）	2018 年	<0.08	<0.15	预期性

(十五) 传 染 病 及 地 方 病 防 控 行 动			<0.05			
	109	5 岁以下儿童乙型肝炎病毒表面抗原流行率（%）	—	<1	<0.5	预期性
	110	肺结核发病率（1/10 万）	—	<55	有效控制	预期性
	111	疟疾本地感染病例数（例）	0	消除 [#]		预期性
	112	无输入性疟疾第二代继发病例	0	0	0	预期性
	113	及时诊断和治疗输入性疟疾病例	—	不断提高	不断提高	预期性
	114	燃煤污染型氟中毒、大骨节病和克山病危害	—	保持基本消除 [#]		预期性
	115	饮水型氟砷中毒和水源性高碘危害	—	有效控制 [#]		预期性
	个人和社会倡导性指标					
	116	提倡负责任和安全的性行为，鼓励使用安全套				倡导性
	117	咳嗽、打喷嚏时用胳膊或纸巾掩口鼻，正确、文明吐痰				倡导性
	118	充分认识疫苗对预防疾病的重要作用，积极接种疫苗				倡导性
	政府工作指标					
	119	以乡（镇、街道）为单位适龄儿童免疫规划疫苗接种率（%）	90	> 90		预期性
(十六) 中 医 药 健 康 促 进 行 动	结果性指标					
	120	居民每年获得中医药健康教育的机会（次）	—	≥ 1	≥ 3	预期性
	121	居民获得中医药服务的人数比例达到（%）	—	> 70	> 90	预期性
	122	居民中医药健康文化素养水平达到（%）	14.99	16	20	预期性
	123	全省二级以上中医医疗机构定期开展中医药健康知识讲堂的比例（%）	—	75	90	预期性
	个人和家庭倡导性指标					
	124	个人了解掌握基本中医药健康知识				倡导性
	125	掌握中医药预防保健知识，学会应用中医养生保健技术开展自助式中医健康干预				倡导性
	社会和医疗机构倡导性指标					
	126	各级各类中医医疗机构加强中医药文化建设，建立完善中医药健康科普巡讲制度				倡导性

	政府工作指标					
	127	乡镇卫生院、社区卫生服务中心提供中医非药物疗法的比例（%），村卫生室提供中医非药物疗法的比例（%）	—	100 70	100 80	约束性
	128	三级中医医院设置康复科比例（%）	—	75	90	约束性
	129	全省二级以上中医医疗机构中医医院设置治未病科室比例（%）	—	90	100	预期性
健康水平	130	人均预期寿命（岁）	77.1	77.9	79.0	预期性
	131	人均健康预期寿命（岁）	-	提高	显著提高	预期性

注：（1）本文件中的有关调查数据，未特别说明的，主要为官方抽样调查统计数据；（2）本主要指标表中，未写明年份的基线水平值，均为 2017 年数值；（3）#为 2020 年目标值。

三、重大行动

（一）健康知识普及行动。

每个人是自己健康的第一责任人，对家庭和社会都负有健康责任。普及健康知识，提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本最经济最有效的措施之一。当前，我省居民健康素养水平总体较低。2018 年全国居民健康素养水平为 17.06%，我省水平为 12.78%，低于全国水平 4.28 个百分点。城乡居民预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药、应急避险等维护健康的知识和技能比较缺乏，不健康生活方式比较普遍。科学普及健康知识，提升健康素养，有助于提高居民自我健康管理能力和健康水平。（《中国公民健康素养——基本知识与技能》界定

了现阶段健康素养的具体内容，是公民最应掌握的健康知识和技能。)

行动目标:

到 2022 年和 2030 年，全省居民健康素养水平分别不低于 20% 和 30%，其中：基本知识和理念素养水平、健康生活方式与行为素养水平、基本技能素养水平分别提高到 30%、18%、20%及以上和 45%、25%、30%及以上，居民基本医疗素养、慢性病防治素养、传染病防治素养水平分别提高到 20%、20%、20%及以上和 28%、30%、25%及以上；人口献血率分别达到 15‰和 25‰。建立并完善省级健康科普专家库，组织专家开展健康科普活动。山西广播电视台对公益性健康节目和栏目，在时段、时长上给予倾斜保障；建立医疗机构和医务人员开展健康教育和健康促进的绩效考核机制；医务人员掌握与岗位相适应的健康科普知识，并在诊疗过程中主动提供健康指导。鼓励各主要媒体网站和商业网站开设健康科普栏目。提倡个人定期记录身心健康状况；掌握基本的急救知识和技能。

——一个人和家庭:

1. 正确认识健康。健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。遗传因素、环境因素、个人生活方式和医疗卫生服务是影响健康的主要因素。每个人是自己健康的第一责任人，提倡主动学习健康知识，养成健康生活方式，自觉维护和促进自身健康，理解生老病死的自然规律，了解医疗技术的局限性，尊重

医学和医务人员，共同应对健康问题。

2.养成健康文明的生活方式。注重饮食有节、起居有常、动静结合、心态平和。讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品，不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用胳膊或纸巾遮掩口鼻。没有不良嗜好，不吸烟，吸烟者尽早戒烟，少喝酒，不酗酒，拒绝毒品。积极参加健康有益的文体活动和社会活动。关注并记录自身健康状况，定期健康体检。积极参与无偿献血，健康成人每次献血 400ml 不影响健康，还能帮助他人，两次献血间隔不少于 6 个月。

3.关注健康信息。学习、了解、掌握、应用《中国公民健康素养——基本知识与技能》。遇到健康问题时，积极主动获取健康相关信息。提高理解、甄别、应用健康信息的能力，优先选择从卫生健康行政部门等政府部门及医疗卫生专业机构等正规途径获取健康知识。

4.掌握必备的健康技能。会测量体温、脉搏；能够看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书；学会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。积极参加逃生与急救培训，学会基本逃生技能与急救技能；需要紧急医疗救助时拨打 120 急救电话；发生创伤出血量较多时，立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动；遇到呼吸、心脏骤停的伤病员，会进行心肺复苏；抢救触电者时，首先切断电源，不能直接接触触电者；发生火灾时，会拨打火警电话 119，

会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生。

5.科学就医。平时主动与社区的全科医生、家庭医生联系，遇到健康问题时，及时到医疗机构就诊，早发现、早诊断、早治疗，避免延误最佳治疗时机。根据病情和医生的建议，选择合适的医疗机构就医，小病诊疗首选基层医疗卫生机构，大病到医院。遵医嘱治疗，不轻信偏方，不相信“神医神药”。

6.合理用药。遵医嘱按时、按量使用药物，用药过程中如有不适及时咨询医生或药师。每次就诊时向医生或药师主动出示正在使用的药物记录和药物过敏史，避免重复用药或者有害的相互作用等不良事件的发生。服药前检查药品有效期，不使用过期药品，及时清理家庭中的过期药品。妥善存放药品，谨防儿童接触和误食。保健食品不是药品，正确选用保健食品。

7.营造健康家庭环境。家庭成员主动学习健康知识，树立健康理念，养成良好生活方式，互相提醒定期体检，优生优育，爱老敬老，家庭和谐，崇尚公德，邻里互助，支持公益。有婴幼儿、老人和残疾人的家庭主动参加照护培训，掌握有关护理知识和技能。提倡有经消化道传播疾病的患者家庭实行分餐制。有家族病史的家庭，有针对性地做好预防保健。配备家用急救包（含急救药品、急救设备和急救耗材等）。

——社会和政府：

1.建立并完善省级健康科普专家库，构建全媒体健康科普知识发布和传播的机制，开展健康科普活动，为群众传播科学权威

的健康科普知识。省级媒体健康科普活动的专家应从省级以上科普专家库产生。依托专业力量，加强广播电视、报刊健康栏目和健康医疗广告的审核和监管，尤其是针对医疗、药品、医疗器械、保健食品等关系人民群众健康安全的重点领域广告加强监测监管，以及对互联网新媒体平台健康科普信息的监测、评估和通报。对于出现问题较多的健康信息平台要依法依规勒令整改，直至关停。对于虚假违法广告要依法严厉查处。对于科学性强、传播效果好的健康信息，予以推广。对于传播范围广、对公众健康危害大的虚假信息，组织专家予以澄清和纠正。（省卫生健康委牵头，省委宣传部、省委网信办、省科技厅、省市场监管局、省广电局、省药监局、省科协按职责分工负责）

2. 医务人员掌握与岗位相适应的健康科普知识，并在诊疗过程中主动提供健康指导。各医疗机构网站要根据本机构特色设置健康科普专栏，为社区居民提供健康讲座和咨询服务。三级医院要组建健康科普队伍，制定健康科普工作计划，建设微博微信新媒体健康科普平台。各医疗机构要设立专门机构，配备专职人员，定期举办健康知识讲座，印制健康科普手册，设立健康知识宣传栏。各医疗卫生机构应按照实际开放床位确定开展健康促进与教育经费投入。各医疗卫生机构要推广使用健康教育处方，定期面向患者举办针对性强的健康知识讲座。完善全科医生、专科医生培养培训课程和教材内容，显著提高家庭医生健康促进与教育必备知识与技能。鼓励健康适龄的公民定期参加无偿献血。（省卫生

健康委牵头，省教育厅按职责分工负责）

3. 建立鼓励医疗卫生机构和医务人员开展健康促进与教育的激励约束机制，调动医务人员参与健康促进与教育工作的积极性。将健康促进与教育工作纳入各级各类医疗机构绩效考核，纳入医务人员职称评定和绩效考核。医务人员要掌握与岗位相适应的健康科普知识，并在诊疗过程中主动提供健康指导。医务人员到基层服务或参加健康扶贫期间，要定期开展健康知识巡讲。健康巡讲应作为医务人员到基层服务和健康扶贫工作的一项内容进行管理和考核。医务人员撰写的健康科普文章纳入山西省卫生系列高级职称评审条件之一。完善医保支付政策，鼓励基层医疗机构和家庭医生签约团队开展健康管理服务。显著提高家庭医生健康促进与教育必备知识与技能。不断完善医保门诊统筹基金预算办法，根据参保人数及门诊服务范围，核定医疗集团年度门诊统筹基金预算总额。完善医保支付政策，将家庭医生签约团队开展健康教育服务费用列入门诊统筹基金支付范围。按照基层医疗卫生机构所服务参保人员签约人数，由医疗集团拨付预算资金。遵循“超支不补，结余留用”的原则，鼓励基层医疗卫生机构和家庭医生团队开展健康管理服务。加强对基层医疗卫生机构开展健康教育的管理和考核。鼓励和引导个人践行健康生活方式，加强个人健康管理。（省人力资源社会保障厅、省卫生健康委、省医保局按职责分工负责）

4. 发挥媒体优势，加大健康科普知识宣传力度。以《中国公

民健康素养——基本知识 with 技能》为重点进行宣传教育。鼓励、扶持各类媒体开办优质健康类栏目和节目。鼓励拍摄、播放健康科普类影视作品，鼓励制作、播放健康宣传片和公益广告。扶持山西广播电视台办好现有健康科普节目，鼓励山西广播电视台健康之声广播与省科协合作开办科普节目《每周听科学》。山西广播电视台对公益性健康节目和栏目，在时段、时长上给予倾斜保障。报刊要开设健康专栏，不断增加健康科普报道数量。充分运用“两微一端”（指微信、微博、移动客户端）以及短视频等新媒体，推动“互联网+精准健康科普”。组织属地新闻网站做好健康中国行动专题网站的宣传推广，加大对实施行动、促进全民健康的重大意义、目标任务和重大举措的宣传力度。（省委宣传部、省委网信办、省卫生健康委、省广电局、省交通运输厅、山西广播电视台、省科协按职责分工负责）

5. 广泛动员社会力量参与健康知识普及工作。鼓励卫生健康行业学会、协会组织专家开展多种形式的、面向公众的健康科普活动和面向机构的培训工作。将本行动与《全民科学素质行动计划纲要》实施工作相互对接，以青少年、农民、城镇劳动者、领导干部与公务员等重点人群科学素质行动带动全民普及健康知识。鼓励乡镇（街道）、社区及单位开展健康知识普及工作。各乡镇（街道）、社区及单位要开展健康教育阵地建设，鼓励组织开展“全省职工职业安全健康知识普及教育活动”，要将针对居民和职工的健康知识普及作为一项重要工作，结合居民和职工的主要健康问题，

开设健康小屋，组织开展健康讲座、张贴健康知识宣传画、发放健康知识宣传册等活动，对群众关注的热点卫生健康问题进行科学解读，澄清和纠正“伪科学”流言，努力满足人民群众对健康文明生活的需求。鼓励各地通过相声、小品、戏曲等群众喜闻乐见的艺术形式，开展健康宣传活动。在公共交通和人群密集的公共场所电子屏、宣传栏上播放健康科普知识及公益广告。加强贫困地区人口的健康素养促进工作，深入开展健康教育进家庭、进农村（社区）、进学校、进机关、进医院、进公共场所的健康教育“六进”活动。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省交通运输厅、省总工会、省妇联、省科协、中国铁路太原局集团有限公司、省红十字会按职责分工负责）

6. 开发推广健康适宜技术和支持工具。鼓励医务人员结合临床实际，研发健康适宜技术和工具。发挥市场机制作用，鼓励研发推广健康管理类人工智能和可穿戴设备，充分利用互联网技术，在保护个人隐私的前提下，对健康状态进行实时、连续监测，实现在线实时管理、预警和行为干预，运用健康大数据提高大众自我健康管理能力。（省卫生健康委、省科技厅、省工业和信息化厅按职责分工负责）

7. 开展健康促进县（区）建设，着力提升居民健康素养。建立政府主导，各部门协作，全社会共同参与的健康教育工作机制，将健康融入所有政策。开展健康机关、健康社区、健康村庄、健康医院、健康家庭等各类“健康细胞”创建工作，有效提升群众

健康素养水平。按照国家统一安排，开展“健康中国行”主题宣传教育活动。推进全民健康生活方式行动，强化家庭和高危个体健康生活方式指导和干预。（省卫生健康委牵头，省科协按职责负责）

（二）合理膳食行动。

合理膳食是保证健康的基础。近年来，我国居民营养健康状况明显改善，但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。2012年调查显示，我国居民人均每日食盐摄入量为 10.5g（世界卫生组织推荐值为 5g）；居民家庭人均每日食用油摄入量 42.1g（《中国居民膳食指南》（以下简称《膳食指南》）推荐标准为每天 25-30g）；居民膳食脂肪提供能量比例达到 32.9%（《膳食指南》推荐值上限为 30.0%）。目前我国人均每日添加糖（主要为蔗糖即“白糖”、“红糖”等）摄入量约 30g，其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注。2014年调查显示，3-17岁常喝饮料的儿童、青少年，仅从饮料中摄入的添加糖提供的能量就超过总能量的 5%，城市儿童远远高于农村儿童，且呈上升趋势（世界卫生组织推荐人均每日添加糖摄入低于总能量的 10%，并鼓励控制到 5%以下或不超过 25g）。与此同时，2010-2012年，我国成人营养不良率为 6%；2013年，5岁以下儿童生长迟缓率为 8.1%，孕妇、儿童、老年人群贫血率仍较高，钙、铁、维生素 A、维生素 D 等微量营养素缺乏问题依然存在，膳食纤维摄入明显不足。

高盐、高糖、高脂等不健康饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、

糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。2016 年全球疾病负担研究结果显示，饮食因素导致的疾病负担占到 15.9%，已成为影响人群健康的重要危险因素。2018 年全省 18 岁及以上成人超重率为 41.5%，肥胖率为 18.6%，体重指数（BMI） $38.2\text{kg}/\text{m}^2$ 。2012 年全国 6-17 岁儿童青少年超重率为 9.6%，肥胖率为 6.4%，与 2002 年相比分别增加了 1 倍和 2 倍。合理膳食以及减少每日食用油、盐、糖摄入量，有助于降低肥胖、糖尿病、高血压、脑卒中、冠心病等疾病的患病风险。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，成人肥胖增长率持续减缓；居民营养健康知识知晓率分别在 2019 年基础上提高 10%和在 2022 年基础上提高 10%；5 岁以下儿童生长迟缓率分别低于 7%和 5%、贫血率分别低于 12%和 10%，孕妇贫血率分别低于 14%和 10%；合格碘盐覆盖率均达到 90%及以上；成人脂肪供能比下降到 32%和 30%；每 1 万人配备 1 名营养指导员；实施农村义务教育学生营养改善计划和贫困地区儿童营养改善项目；实施以食品安全为基础的营养健康标准，推进营养标准体系建设。

提倡人均每日食盐摄入量不高于 5g，成人人均每日食用油摄入量不高于 25-30g，人均每日添加糖摄入量不高于 25g，蔬菜和水果每日摄入量不低于 500g，每日摄入食物种类不少于 12 种，每周不少于 25 种；成年人维持健康体重，将体重指数（BMI）控制在 $18.5\text{-}24\text{kg}/\text{m}^2$ ；成人男性腰围小于 85cm，女性小于 80cm。

——一个人和家庭:

1. 对于一般人群。学习中国居民膳食科学知识, 使用中国居民平衡膳食宝塔、平衡膳食餐盘等支持性工具, 根据个人特点合理搭配食物。每天的膳食包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物, 平均每天摄入 12 种以上食物, 每周 25 种以上。不能生吃的食材要做熟后食用; 生吃蔬菜水果等食品要洗净。生、熟食品要分开存放和加工。日常用餐时宜细嚼慢咽, 保持心情平和, 食不过量, 但也要注意避免因过度节食影响必要营养素摄入。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品, 少吃高盐和油炸食品, 控制添加糖的摄入量。足量饮水, 成年人一般每天 7-8 杯 (1500-1700ml), 提倡饮用白开水或茶水, 少喝含糖饮料; 儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。

2. 对于超重 ($24\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 28\text{kg/m}^2$)、肥胖 ($\text{BMI} \geq 28\text{kg/m}^2$) 的成年人群。减少能量摄入, 增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重, 适当选择一些富含优质蛋白质 (如瘦肉、鱼、蛋白和豆类) 的食物。避免吃油腻食物和油炸食品, 少吃零食和甜食, 不喝或少喝含糖饮料。进食有规律, 不要漏餐, 不暴饮暴食, 七八分饱即可。

3. 对于贫血、消瘦等营养不良人群。建议要在合理膳食的基础上, 适当增加瘦肉类、奶蛋类、大豆和豆制品的摄入, 保持膳食的多样性, 满足身体对蛋白质、钙、铁、维生素 A、维生素 D、维生素 B₁₂、叶酸等营养素的需求; 增加含铁食物的摄入或者在医

生指导下补充铁剂来纠正贫血。

4.对于孕产妇和家有婴幼儿的人群。建议学习了解孕期妇女膳食、哺乳期妇女膳食和婴幼儿喂养等相关知识，特别关注生命早期 1000 天（从怀孕开始到婴儿出生后的 2 周岁）的营养。孕妇常吃含铁丰富的食物，增加富含优质蛋白质及维生素 A 的动物性食物和海产品，选用碘盐，确保怀孕期间铁、碘、叶酸等的足量摄入。尽量纯母乳喂养 6 个月，为 6-24 个月的婴幼儿合理添加辅食。

5.对于家庭。提倡按需购买食物，合理储存；选择新鲜、卫生、当季的食物，采取适宜的烹调方式；按需备餐，小份量食物；学会选购食品看标签；在外点餐根据人数确定数量，集体用餐时采取分餐、简餐、份饭；倡导在家吃饭，与家人一起分享食物和享受亲情，传承和发扬我国优良饮食文化。

——社会：

1.推动营养健康科普宣教活动常态化，鼓励全社会共同参与全民营养周、“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。推广使用健康“小三件”（限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺），提高家庭普及率，鼓励专业行业组织指导家庭正确使用。倡导天然甜味物质和甜味剂饮料替代饮用。

2.加强对食品企业的营养标签知识指导，指导消费者正确认读营养标签，提高居民营养标签知晓率。鼓励消费者减少蔗糖摄入量。倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜

味物质和甜味剂取代蔗糖。科学减少加工食品中的蔗糖含量。提倡城市高糖摄入人群减少食用含蔗糖饮料和甜食，选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。

3.鼓励生产、销售低钠盐，并在专家指导下推广使用。做好低钠盐慎用人群（高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入人群）提示预警。引导企业在食盐、食用油生产销售中配套用量控制措施（如在盐袋中赠送 2g 量勺、生产限量油壶和带刻度油壶等），鼓励有条件的地方先行试点。鼓励商店（超市）开设低脂、低盐、低糖食品专柜。

4.鼓励食堂和餐厅配备专兼职营养师，定期对管理和从业人员开展营养、平衡膳食和食品安全相关的技能培训、考核；提前在显著位置公布食谱，标注份量和营养素含量并简要描述营养成分；鼓励为不同营养状况的人群推荐相应食谱。

5.制定实施集体供餐单位营养操作规范，开展示范健康食堂和健康餐厅创建活动。鼓励餐饮业、集体食堂向消费者提供营养标识。鼓励发布适合不同年龄、不同地域人群的平衡膳食指导和食谱。鼓励发展传统食养服务，推进传统食养产品的研发以及产业升级换代。

——政府：

1.全面推动实施《山西省国民营养计划》，因地制宜开展营养和膳食指导。实施贫困地区重点人群营养干预，将营养干预纳入

健康扶贫工作。继续推进实施农村义务教育学生营养改善计划和贫困地区儿童营养改善项目。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省扶贫办按职责分工负责）

2.推动营养立法和政策研究。研究制定实施营养师制度，在幼儿园、学校、养老机构、医院等集体供餐单位配备营养师，在社区配备营养指导员。养老机构为老年人提供的饮食应当符合相关食品卫生要求。强化临床营养工作，不断规范营养筛查、评估和治疗。（省民政厅、省司法厅、省财政厅、省卫生健康委按职责分工负责）

3.做好食品营养标准的宣贯工作。围绕干鲜果、杂粮、食用菌、蔬菜、畜产品、中药材等特色产业，完善我省特色农业标准体系建设，并对食用农产品蔬菜、水果、畜禽产品、水产品加强风险监测和粮食专项检测，发展营养导向型农业和食品加工业。加大宣传力度，推动低糖或无糖食品的生产与消费。实施食品安全检验检测能力达标工程，加强食品安全抽检和风险监测工作，市场监管局将食品类作为重点检查领域，按照“双随机、一公开”监管工作要求，开展年度检验检测机构抽查工作，适时推进食品领域检验检测能力验证工作。（省农业农村厅、省卫生健康委、省市场监管局、省粮食和储备局按职责分工负责）

4.广泛宣传预包装食品营养标签通则，增加蔗糖等糖的强制标识，鼓励企业进行“低糖”或者“无糖”的声称，积极推动在食品包装上使用“包装正面标识（FOP）”信息，帮助消费者快速

选择健康食品，加强对预包装食品营养标签的监督管理，责任部门通过组织学习培训、加强监管人员指导等各种形式，使食品营养标签的实施能够顺利进行。研究推进制定特殊人群集体用餐营养操作规范，探索试点在餐饮食品中增加“糖”的标识。研究完善油、盐、糖包装标准，在外包装上标示建议每人每日食用合理量的油盐糖等有关信息。（省卫生健康委牵头，省市场监管局、省工业和信息化厅按职责分工负责）

（三）全民健身行动。

生命在于运动，运动需要科学。科学的身体活动可以预防疾病，愉悦身心，促进健康。根据国家体育总局 2014 年全民健身活动状况调查，我省城乡居民经常参加体育锻炼的比例为 30.3%，成人经常锻炼率处于较低水平，缺乏身体活动成为多种慢性病发生的重要原因。同时，心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等指标的变化不容乐观，多数居民在参加体育活动时还有很大的盲目性。定期适量进行身体活动有助于预防和改善超重和肥胖及高血压、心脏病、卒中、糖尿病等慢性病，并能促进精神健康、提高生活质量和幸福感，促进社会和谐。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于 90.86%和 92.17%；经常参加体育锻炼（每周参加体育锻炼频度 3 次及以上，每次体育锻炼持续时间 30 分钟及以上，每次体育锻炼的运动强度达到中等及以上）人

数比例达到 37%及以上和 40%及以上；学校体育场地设施开放率超过 70%和 90%；人均体育场地面积分别达到 2.0m² 及以上和 2.3m² 及以上；城市慢跑步行道绿道的人均长度持续提升；每千人拥有社会体育指导员不少于 2.0 名和 2.3 名；农村行政村体育设施覆盖率继续实现全覆盖。

提倡机关、企事业单位开展工间操；鼓励个人至少有 1 项运动爱好或掌握 1 项传统运动项目，参加至少 1 个健身组织，每天进行中等强度运动至少半小时；鼓励医疗机构提供运动促进健康的指导服务，鼓励引导社会体育指导人员在健身场所等地方为群众提供科学健身指导服务，提高健身效果，预防运动损伤；鼓励公共体育场地设施更多更好地提供免费或低收费开放服务，确保符合条件的企事业单位体育场地设施全部向社会开放。

——一个人：

1. 了解运动对健康的益处。建议个人提高身体活动意识，培养运动习惯。了解和掌握全民健身、身体活动相关知识，将身体活动融入到日常生活中，掌握运动技能，少静多动，减少久坐，保持健康体重；科学运动避免运动风险。

2. 动则有益，贵在坚持。运动前需了解患病史及家族病史，评估身体状态，鼓励在家庭医生或专业人士指导下制定运动方案，选择适合自己的运动方式、强度和运动量，减少运动风险。鼓励每周进行 3 次以上、每次 30 分钟以上中等强度运动，或者累计 150 分钟中等强度或 75 分钟高强度身体活动。日常生活中要尽量多动，

达到每天 **6000-10000** 步的身体活动量。吃动平衡，让摄入的多余能量通过运动的方式消耗，达到身体各机能的平衡。一次完整的运动包括准备活动、正式运动、整理活动。一周运动健身包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习等内容。提倡家庭配备适合家庭成员使用的小型、便携、易操作的健身器材。

3. 老年人运动有助于保持身体功能，减缓认知功能的退化。提倡老年人量力而行，选择与自身体质和健康相适应的运动方式。在重视有氧运动的同时，重视肌肉力量练习和柔韧性锻炼，适当进行平衡能力锻炼，强健骨骼肌肉系统，预防跌倒。提倡老年人参加运动期间定期测量血压和血糖，调整运动量。

4. 特殊人群，如孕妇、慢性病患者、残疾人等，建议在医生和运动专业人士的指导下进行运动。单纯性肥胖患者至少要达到一般成年人的运动推荐量。控制体重每天要进行 **45** 分钟以上的中低强度的运动。在减低体重过程中，建议强调肌肉力量锻炼，以避免肌肉和骨骼重量的下降。提倡运动与饮食控制相结合来减低体重。

5. 以体力劳动为主的人群，要注意劳逸结合，避免“过劳”，通过运动促进身体的全面发展。可在工作一段时间后换一种放松的运动方式，减轻肌肉的酸痛和僵硬，消除局部的疲劳，但运动量和强度都不宜过大。

——社会：

1. 建立健全群众身边的健身组织，体育总会在市、县、乡实

现全覆盖，单项体育协会延伸到群众身边，让想健身的群众加入到体育组织中。

2. 举办各类全民健身赛事，实施群众冬季运动推广普及计划。发展中国特色健身项目，开展民族、民俗、民间体育活动。推广普及太极拳、健身气功等传统体育项目。推进全民健身进家庭。推广普及广播体操等工间操。推行国家体育锻炼标准和运动水平等级标准。

3. 弘扬群众身边的健身文化，制作体育题材的影视、动漫作品，鼓励开展全民健身志愿服务，普及体育健身文化知识，增强健身意识。

4. 鼓励将国民体质测定纳入健康体检项目。各级医疗卫生机构开展运动风险评估，提供健身方案或运动促进健康的指导服务。

——政府：

1. 推进基本公共体育服务体系建设，统筹建设全民健身场地设施，建设一批体育公园、社区健身中心等全民健身场地设施，推进建设城市慢跑步行道绿道，努力打造百姓身边“15 分钟健身圈”，让想健身的群众有适当的场所。完善财政补助、服务收费、社会参与管理运营、安全保障等措施，推行公共体育设施免费或低收费开放，确保公共体育场地设施和符合开放条件的企事业单位体育场地设施全部向社会开放。鼓励社会力量举办或参与管理运营体育场地设施。（省体育局牵头，省发展改革委、省教育厅、省财政厅、省住房城乡建设厅按职责分工负责）

2.构建科学健身体系。建立针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动促进健康指导方法，推动形成“体医结合”的疾病管理与健康服务模式。构建运动伤病预防、治疗与急救体系，提高运动伤病防治能力。鼓励引导社会体育指导人员在健身场所等地方为群众提供科学健身指导服务，提高健身效果，预防运动损伤。（省体育局牵头，省卫生健康委按职责负责）

3.制定实施特殊人群的体质健康干预计划。强化对高校学生体质健康水平的监测和评估干预，把高校学生体质健康状况纳入对高校的考核评价。确保高校学生体育课时，丰富高校学生体育锻炼的形式和内容。紧紧围绕职工日益增长的健身需求，鼓励和支持新建工作场所建设适当的健身活动场地，广泛组织开展形式多样、职工群众喜闻乐见的体育健身活动，在企事业单位内部营造人人积极参加体育健身活动的良好环境和氛围。（省体育局牵头，省教育厅、省总工会等按职责分工负责）

（四）控烟行动。

烟草烟雾中含有多多种已知的致癌物，有充分证据表明吸烟可以导致多种恶性肿瘤，还会导致呼吸系统和心脑血管系统等多个系统疾病。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。烟草对健康的危害已经成为当今世界最严重的公共卫生问题之一。为此，世界卫生组织制定了第一部国际公共卫生条约——《烟草控制框架公约》（以下简称《公约》）。我国 2003 年签署《公约》，2005

年经全国人民代表大会批准，2006年1月在我国正式生效。我省2017年成人吸烟率为26.5%。

行动目标：

到2022年和2030年，15岁以上人群吸烟率分别低于24.5%和20%；全面无烟法规保护的人口比例分别达到30%及以上和80%及以上；把各级党政机关建设成无烟机关，逐步在全省范围内实现室内公共场所、室内工作场所和公共交通工具全面禁烟；将违反有关法律法规向未成年人出售烟草的商家、发布烟草广告的企业和商家，纳入社会诚信体系“黑名单”，依法依规实施联合惩戒。

提倡个人戒烟越早越好，什么时候都不晚；创建无烟家庭，保护家人免受二手烟危害；领导干部、医生和教师发挥引领作用；鼓励企业、单位出台室内全面无烟政策，为员工营造无烟工作环境，为吸烟员工戒烟提供必要的帮助。

——一个人和家庭：

1.充分了解吸烟和二手烟暴露的严重危害。不吸烟者不去尝试吸烟。吸烟者尽可能戒烟，戒烟越早越好，什么时候都不晚，药物治疗和尼古丁替代疗法可以提高长期戒烟率。不在禁止吸烟场所吸烟。

2.领导干部、医务人员和教师发挥引领作用。领导干部要按照中共中央办公厅、国务院办公厅《关于领导干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》要求起模范带头作用，公务活动参加人员不得吸烟、敬烟、劝烟；医务人员不允许在工作时间吸烟，并

劝导、帮助患者戒烟；教师不得当着学生的面吸烟。

3.创建无烟家庭，劝导家庭成员不吸烟或主动戒烟，教育未成年人不吸烟，让家人免受二手烟危害。

4.在禁止吸烟场所劝阻他人吸烟。依法投诉举报在禁止吸烟场所吸烟行为，支持维护无烟环境。

——社会：

1.提倡无烟文化，提高社会文明程度。积极利用世界无烟日、世界心脏日、国际肺癌日等卫生健康主题日开展控烟宣传；倡导无烟婚礼、无烟家庭。

2.关注青少年吸烟问题，为青少年营造远离烟草的环境。将烟草危害和二手烟危害等控烟相关知识纳入中小学生学习健康教育课程。不向未成年人售烟。加强无烟学校建设。

3.鼓励企业、单位出台室内全面无烟规定，为员工营造无烟工作环境，为员工戒烟提供必要的支持。

4.居（村）委会，要充分发挥基层群众自治组织作用，协助控烟政策在辖区内得到落实。

5.鼓励志愿服务组织、其他社会组织和个人通过各种形式参与控烟工作或者为控烟工作提供支持。

——政府：

1.逐步提高全面无烟法规覆盖人口比例，实现室内公共场所、室内工作场所和公共交通工具全面禁烟，稳步有序推进全省无烟环境建设，强化公共场所控烟监督执法，把各级党政机关建设成

无烟机关。把建设无烟机关纳入文明单位创建测评内容，并在测评体系中明确控烟内容。（省卫生健康委牵头，省委宣传部、省文明办、省交通运输厅、省烟草局按职责分工负责）

2. 加大控烟宣传教育力度，提高公众对烟草危害健康的认知程度。把推进无烟环境建设纳入文明城市创建测评内容，并在测评体系中明确控烟内容。限制影视作品中的吸烟镜头。（省委宣传部、省工业和信息化厅、省卫生健康委、省市场监管局、省广电局、省烟草局按职责分工负责）

3. 开展无烟医院创建，推进医疗卫生机构全面禁烟。逐步建立和完善戒烟服务体系，鼓励医疗卫生机构开设戒烟门诊，推广简短戒烟干预服务和烟草依赖疾病诊治。医务人员将询问患者吸烟史纳入到日常的门诊问诊中，指导患者戒烟并正确使用戒烟药物和控烟用品。加强对戒烟服务的宣传和推广，使更多吸烟者了解到其在戒烟过程中能获得的帮助。所有医疗机构应开展烟草危害知识的宣传普及。加强对患者、家属及来访者中的吸烟者的控烟宣传和健康指导，共同保持无烟环境。（省卫生健康委负责）

4. 继续开展无烟校园创建活动，将烟草危害和二手烟危害等吸烟危害知识纳入中小学生健康教育课程。禁止向未成年人销售烟草产品。明确在烟草零售柜台张贴“禁止中小学生吸烟、不向未成年人售烟”警示牌，明确在中小学校内部及进出通道口向外延伸可行走距离 50 米内不设置卷烟零售点。将违反有关法律法规向未成年人出售烟草的商家、发布烟草广告的企业和商家，纳入

社会诚信体系“黑名单”，依法依规实施联合惩戒。（省教育厅、省卫生健康委、省市场监管局、省烟草局按职责分工负责）

5.全面落实《中华人民共和国广告法》，加大烟草广告监督执法力度，依法严厉查处在大众传播媒介、公共场所、公共交通工具、户外发布烟草广告的违法行为，并在相关场所喷涂、张贴禁烟标识，依法规范烟草促销、赞助等行为。（省交通运输厅、省市场监管局、中国铁路太原局集团有限公司按职责分工负责）

6.加强各级专业机构控烟工作，确定专人负责相关工作组织实施，保障经费投入。建立监测评估系统，定期开展烟草流行调查，了解掌握烟草使用情况。（省财政厅、省卫生健康委按职责分工负责）

（五）心理健康促进行动。

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态，是健康的重要组成部分。当前，全国常见精神障碍和心理行为问题人数逐年增多，个人极端情绪引发的恶性案（事）件时有发生。全国抑郁症患病率达到 2.1%，焦虑障碍患病率达 4.98%。截至 2018 年底，我省严重精神障碍信息管理系统在册患者 156579 人。同时，公众对常见精神障碍和心理行为问题的认知率仍比较低，更缺乏防治知识和主动就医意识，部分患者及家属仍然有病耻感。加强心理健康促进，有助于促进社会稳定和人际关系和谐、提升公众幸福感。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，居民心理健康素养水平提升到 20%和 30%；失眠现患率、焦虑障碍患病率、抑郁症患病率上升趋势减缓；每 10 万人口精神科执业（助理）医师达到 3.3 名和 4.5 名；抑郁症治疗率在现有基础上提高 30%和 80%；登记在册的精神分裂症治疗率达到 80%和 85%；登记在册的严重精神障碍患者规范管理率达到 80%和 85%；建立精神卫生医疗机构、社区康复机构及社会组织、家庭相互衔接的精神障碍社区康复服务体系，建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接合作的心理危机干预和心理援助服务模式。

提倡成人每日平均睡眠时间为 7-8 小时；鼓励个人正确认识抑郁和焦虑症状，掌握基本的情绪管理、压力管理等自我心理调适方法；各类临床医务人员主动掌握心理健康知识和技能，应用于临床诊疗活动中。

——一个人和家庭：

1. 提高心理健康意识，追求心身共同健康。心理健康事关个体的幸福，家庭的和睦，每个人一生中可能会遇到多种心理健康问题，主动学习和了解心理健康知识。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联，科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响，保持积极健康的情绪，长期处在持续消极情绪与较大的压力下而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良影响。倡导养德养生态念，保持中和之道，提高心理复原力。在身体疾病的治疗中，要重视心理因素的作用。自我调适不能缓解时，可

选择寻求心理咨询与心理治疗，及时疏导情绪，预防心理行为问题和精神障碍发生。

2.使用科学的方法缓解压力。保持乐观、开朗、豁达的生活态度，合理设定自己的目标。正确认识重大生活、工作变故等事件对人的心理造成的影响，学习基本的减压知识，学会科学有益的心理调适方法。学习并运用健康的减压方式，避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。学会正确的情绪调节方法，找出不良情绪背后的消极想法，根据客观现实进行调整，减少非理性的认识。学习人际交往沟通技巧，建立良好的人际关系，积极寻求人际支持，适当倾诉与求助。保持健康的生活方式，积极参加社会活动，培养健康的兴趣爱好。

3.重视睡眠健康。睡眠质量是心身健康的综合表现，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，注意起居有常。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠，睡眠不良提示存在心理问题或生理问题，是心身健康不可忽视的警示信号。了解睡眠不足和睡眠问题带来的不良心理影响，出现睡眠不足及时设法弥补，出现睡眠问题及时就医。要在专业指导下用科学的方法改善睡眠，服用药物需遵医嘱。

4.培养科学运动的习惯。选择并培养适合自己的运动爱好，积极发挥运动对情绪的调节作用，在出现轻度情绪困扰时，可结合运动促进情绪缓解。适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解

焦虑抑郁，增进心身健康。

5. 正确认识抑郁、焦虑等常见情绪问题。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失，伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现，甚至有自伤、自杀的念头或行为，持续存在 2 周以上，可能患有抑郁障碍；突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧，常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状，严重时有濒死感、失控感，如频繁发生，可能患有焦虑障碍。一过性的或短期的抑郁、焦虑情绪，可通过自我调适或心理咨询予以缓解和消除，不用过分担心。抑郁障碍、焦虑障碍可以通过药物、心理干预或两者相结合的方式治疗。公众要提高对自身情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早求治，抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低风险，预防复发。

6. 出现心理行为问题要及时求助。可以向医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社会工作服务机构等寻求专业帮助。要认识到求助于专业人员既不等于自己有病，更不等于病情严重，而是关爱自己、负责任、有智慧、有能力的表现。

7. 精神疾病治疗要遵医嘱。诊断精神疾病，要去精神专科医院或综合医院专科门诊。确诊后应及时接受正规治疗，听从医生的建议选择住院治疗或门诊治疗，主动执行治疗方案，遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药，在病情得到有效控制后，不急于

减药、停药。门诊按时复诊，及时、如实地向医生反馈治疗情况，听从医生指导。精神类药物必须在医生的指导下使用，不得自行任意服用。

8. 关怀和理解精神疾病患者，减少歧视。学习了解精神疾病的基本知识，知道精神疾病是可以预防 and 治疗的，尊重精神病人，不歧视患者。要认识到精神疾病在得到有效治疗后，可以缓解和康复，可以承担家庭功能与工作职能。要为精神疾病患者及其家属、照护者提供支持性的环境，提高患者心理行为技能，有利于病情的好转和康复，使其获得自我价值感。

9. 关注家庭成员心理状况。家庭成员之间要平等沟通交流，尊重家庭成员的不同心理需求。当与家庭成员发生矛盾时，不采用过激的言语或伤害行为，不冷漠回避，而是要积极沟通加以解决。及时疏导不良情绪，营造相互理解、相互信任、相互支持、相互关爱的家庭氛围和融洽的家庭关系。

——社会：

1. 各级各类医疗机构和专业心理健康服务机构对发现存在心理行为问题的个体，提供规范的诊疗服务，减轻患者心理痛苦，促进患者康复。医务人员应对身体疾病，特别是癌症、心脑血管疾病、糖尿病、消化系统疾病等患者及其家属适当辅以心理调整。鼓励医疗机构开展睡眠相关诊疗服务，提供科学睡眠指导，减少成年人睡眠问题的发生。专业人员可指导使用运动方案辅助治疗抑郁、焦虑等常见心理行为问题。鼓励相关社会组织、高等院校、

科研院所、医疗机构对心理健康从业人员开展服务技能和伦理道德的培训，提升服务能力。

2.发挥精神卫生医疗机构作用，对各类临床科室医务人员开展心理健康知识和技能培训，普及心理咨询和治疗技术在临床诊疗中的应用，提高抑郁、焦虑、认知障碍、孤独症等心理行为问题和常见精神障碍的筛查、识别、处置能力。

3.各机关、企事业单位、高校和其他用人单位把心理健康教育融入员工（学生）思想政治工作，鼓励依托本单位党团、工会、人力资源部门、卫生室等设立心理健康辅导室并建立心理健康服务团队，或通过购买服务形式，为员工（学生）提供健康宣传、心理评估、教育培训、咨询辅导等服务，传授情绪管理、压力管理等自我心理调适方法和抑郁、焦虑等常见心理行为问题的识别方法，为员工（学生）主动寻求心理健康服务创造条件。对处于特定时期、特定岗位，或经历特殊突发事件的员工（学生），及时进行心理疏导和援助。

4.鼓励老年大学、老年活动中心、基层老年协会、妇女之家、残疾人康复机构及有资质的社会组织等宣传心理健康知识。培训专兼职社会工作者和心理工作者，引入社会力量，为空巢、丧偶、失能、失智老年人，留守妇女儿童，残疾人和计划生育特殊家庭成员提供心理辅导、情绪疏导、悲伤抚慰、家庭关系调适等心理健康服务。

——政府：

1.充分利用广播、电视、书刊、动漫等形式，广泛运用门户网站、微信、微博、移动客户端等平台，组织创作、播出心理健康宣传教育精品和公益广告，传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康知识。通过正面宣传、科学引导和典型报道，增强社会的普遍认知，营造良好的网上舆论氛围。（省委宣传部、省委网信办、省卫生健康委、省广电局按职责分工负责）

2.依托城乡社区综治中心等综合服务管理机构及设施建立心理咨询（辅导）室或社会工作室（站），配备专兼职心理健康辅导人员或社会工作者，搭建基层心理健康服务平台。发挥乡镇儿童督导员和村（居）儿童主任的作用，积极配合未成年人心理健康机构，完善未成年人心理健康辅导网络，加大专业干预力量，促进未成年人心理健康。培育社会化的心理健康服务机构，鼓励心理咨询专业人员创办社会心理服务机构。通过向社会心理服务机构购买服务等方式，逐步扩大服务覆盖面。将心理疏导援助和咨询服务引入信访工作中，及时疏导积怨、调整心态、建立合理认知、实现良性沟通，促进矛盾纠纷有效化解。在部分市开展社会心理服务体系建设试点工作，探索社会心理服务模式和工作机制，促进公民身心健康。（省委政法委、省委宣传部、省文明办、省教育厅、省公安厅、省民政厅、省司法厅、省财政厅、省卫生健康委、省信访局、省残联按职责分工负责）

3.加大应用型心理健康工作人员培养力度，推进高等院校开设相关专业。进一步加强心理健康工作人员培养和使用的制度建

设，积极设立心理健康服务岗位。按照国家安排部署，落实精神卫生医疗机构薪酬改革有关政策，完善体现心理治疗服务劳务价值的薪酬分配制度，及时受理并核定医疗机构申报的新增心理治疗服务项目价格，并合理体现精神卫生医务人员劳务价值，支持精神卫生医疗机构能力建设，满足精神卫生临床需求。逐步将心理健康工作人员纳入专业技术岗位设置与管理体系，畅通职业发展渠道。（省教育厅、省财政厅、省人力资源社会保障厅、省卫生健康委、省医保局按职责分工负责）

4.各级政法、卫生健康部门会同公安、民政、司法行政、残联等单位建立精神卫生综合管理机制，尤其是深入农村偏远地区、城乡结合部和流动人口聚居区等重点部位，加强对严重精神障碍患者的动态、精准管控，如多渠道开展精神障碍患者日常发现、登记、随访、危险性评估、服药指导等服务，动员社区组织、患者家属参与居家患者管理服务。建立精神卫生医疗机构、社区康复机构及社会组织、家庭相互衔接的精神障碍社区康复服务体系，加强精神卫生医疗机构对社区康复机构的技术指导。发挥现有的中途宿舍、精神康复综合服务中心、阳光家园等不同类型的服务机构作用，为精神障碍患者提供多种类型的康复服务。到 2030 年底，80%以上的县（市、区）开展社区康复服务，在开展精神障碍社区康复的县（市、区），60%以上的居家患者接受社区康复服务。鼓励和引导通过举办精神障碍社区康复机构或通过政府购买服务等方式委托社会组织提供精神卫生社区康复服务，加强精神障碍

治疗与康复资源的整合协调，建立信息共享、衔接顺畅、运转有序的服务转介系统，逐步打通医疗、康复服务循环梗阻。（省委政法委、省公安厅、省民政厅、省司法厅、省卫生健康委、省残联按职责分工负责）

5. 重视并开展心理危机干预和心理援助工作。卫生健康、政法、民政等单位建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接合作的心理危机干预和心理援助服务模式。将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案，加强心理危机干预和心理援助队伍的专业化、系统化建设。相关部门推动建立为公众提供公益服务的心理援助热线，由专业人员接听，对来电者开展心理健康教育、心理咨询和心理危机干预，降低来电者自杀或自伤的风险。对于易肇事肇祸等严重精神障碍患者要严格执行《关于加强肇事肇祸等严重精神障碍患者救治救助工作的实施意见》。（省卫生健康委牵头，省委政法委、省公安厅、省民政厅按职责分工负责）

（六）健康环境促进行动。

健康环境是人民群众健康的重要保障。影响健康的环境因素不仅包括物理、化学和生物等自然环境因素，还包括社会环境因素。环境污染已成为不容忽视的健康危险因素，与环境污染相关的心血管疾病、呼吸系统疾病和恶性肿瘤等问题日益凸显。我国每年因伤害死亡人数约 68 万人，约占死亡总人数的 7%。目前最为常见的伤害主要有道路交通事故伤害、跌倒、自杀、溺水、中毒

等，其所导致的死亡占全部伤害死亡的 84%左右。我省要继续发挥爱国卫生运动的组织优势，全社会动员，把健康融入城乡规划、建设、治理的全过程，探索建立环境与健康风险评估制度，扎实推进健康城市和健康村镇建设，努力打造健康环境。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，居民饮用水水质达标情况明显改善并持续改善；居民环境与健康素养水平分别达到 15%及以上和 25%及以上，从 2019 年开始，每年最少增加 1 个百分点；大力推进城乡生活垃圾分类处理，重点城市基本建成生活垃圾分类处理系统。

提倡积极实施垃圾分类并及时清理，将固体废弃物主动投放到相应的回收地点及设施中；防治室内空气污染，提倡简约绿色装饰，做好室内油烟排风，提高家居环境水平；学校、医院、车站、大型商场、电影院等人员密集的地方应定期开展火灾、地震等自然灾害及突发事件的应急演练；提高自身健康防护意识和能力，学会识别常见的危险标识、化学品安全标签及环境保护图形标志。

——一个人和家庭：

1.提高环境与健康素养。主动学习掌握环境与健康素养基本理念、基本知识和基本技能，遵守生态环境行为规范，提升生态环境保护意识、健康防护意识和能力。

2.自觉维护环境卫生，抵制环境污染行为。家庭成员养成良好的环境卫生习惯，及时、主动开展家庭环境卫生清理，做到家

庭卫生整洁，光线充足、通风良好、厕所卫生。维护社区、单位等环境卫生，改善生活生产环境。积极实施垃圾分类并及时清理，将固体废弃物（废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等）主动投放到相应的回收地点及设施中，减少污染物的扩散及对环境的影响。减少烟尘排放，尽量避免垃圾秸秆焚烧，少放或不放烟花爆竹，重污染天气时禁止露天烧烤；发现污染生态环境的行为，及时劝阻或举报。

3. 倡导简约适度、绿色低碳、益于健康的生活方式。优先选择绿色产品，尽量购买耐用品，少购买使用塑料袋、一次性发泡塑料饭盒、塑料管等易造成污染的用品，少购买使用过度包装产品，不跟风购买更新换代快的电子产品，外出自带购物袋、水杯等。适度使用空调，冬季设置温度不高于 20 摄氏度，夏季设置温度不低于 26 摄氏度。及时关闭电器电源，减少待机耗电。坚持低碳出行，优先步行、骑行或公共交通出行，多使用共享交通工具。

4. 关注室（车）内空气污染。尽量购买带有绿色标志的装饰装修材料、家具及节能标识的家电产品。新装修的房间定期通风换气，降低装饰装修材料造成的室内空气污染。烹饪、取暖等提倡使用清洁能源（如气体燃料和电等）。烹饪过程中提倡使用排气扇、抽油烟机等设备。购买和使用符合有害物质限量标准的家用化学品。定期对家中饲养的宠物及宠物用品进行清洁，及时倾倒室内垃圾，避免微生物的滋生。根据天气变化和空气质量适时通风换气，重污染天气时应关闭门窗，减少室外空气污染物进入室

内，有条件的建议开启空气净化装置或新风系统。鼓励根据实际需要，选购适宜排量的汽车，不进行非必要的车内装饰，注意通风并及时清洗车用空调系统。

5.做好户外健康防护。重污染天气时，建议尽量减少户外停留时间，易感人群停止户外活动。如外出，需做好健康防护。

6.重视道路交通安全。严格遵守交通法规，增强交通出行规则意识、安全意识和文明意识，不疲劳驾驶、超速行驶、酒后驾驶，具备一定的应急处理能力。正确使用安全带，根据儿童年龄、身高和体重合理使用安全座椅，减少交通事故的发生。

7.预防溺水。建议选择管理规范的水域场所，不提倡在天然水域游泳，下雨时不宜在室外游泳。建议下水前认真做准备活动，以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时，要避免打闹、跳水等危险行为。避免儿童接近危险水域，儿童游泳时，要有成人带领或有组织地进行。加强看护，不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边。

——社会：

1.制定社区健康公约和健康守则等行为规范，大力开展讲卫生、树新风、除陋习活动。加强社区基础设施和生态环境建设，营造设施完备、整洁有序、美丽宜居、安全和谐的社区健康环境。建立固定的健康宣传栏、橱窗等健康教育窗口，设立社区健康自助检测点，配备血压计、血糖仪、腰围尺、体重仪、体重指数（BMI）尺、健康膳食图等，鼓励引导志愿者参与，指导社区居民形成健

康生活方式。用人单位充分考虑劳动者健康需要，为劳动者提供健康支持性环境。完善健康家庭标准，将文明健康生活方式以及体重、油、盐、糖、血压、近视等控制情况纳入“五好文明家庭”评选标准，引导家庭成员主动学习掌握必要的健康知识和技能，居家整洁，家庭和睦，提高自我健康管理能力。

2.企业主动提升环保意识，合理确定环境保护指标目标，建立环保监测制度，并且管理维护好污染治理装置，污染物排放必须符合环保标准。涉及危险化学品的生产、运输、储存、销售、使用、废弃物的处置等，企业要落实安全生产主体责任，强化危险化学品全过程管理。鼓励发展安全、节能、环保的汽车产品。

3.鼓励企业建立消费品有害物质限量披露及质量安全事故监测和报告制度，提高装饰装修材料、日用化学品、儿童玩具和用品等消费品的安全标准，减少消费品造成的伤害。

4.公共场所应定期清洗集中空调和新风系统。健身娱乐场所建议安装新风系统或空气净化装置，重污染天气时，应根据人员的情况及时开启净化装置补充新风。公共游泳场所定期消毒、换水，以保证人群在清洁的环境中活动。根据气候、环境在公共场所张贴预防跌倒、触电、溺水等警示标识，减少意外伤害和跌倒致残，预防意外事故所致一氧化碳、氨气、氯气、消毒杀虫剂等中毒。

5.针对不同人群，编制环境与健康手册，宣传和普及环境与健康基本理念、基本知识和基本技能，分类制定发布环境污染防

护指南、公共场所和室内健康环境指南。

6.经常性对公众进行防灾减灾、突发事件应对知识和技能的传播和培训，提高自救和互救能力。学校、医院等人员密集的地方应定期开展火灾、地震等自然灾害及突发事件的应急演练。

——政府：

1.制定健康社区、健康单位（企业）、健康学校等健康细胞工程建设规范和评价指标。建立完善健康城乡监测与评价体系，定期组织开展第三方评估，打造卫生城镇升级版。指导各地要把讲究卫生、保护环境、树立新风、摒弃陋习等内容列入村规民约和居民公约。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省民政厅按职责分工负责）

2.逐步建立环境与健康的调查、监测和风险评估制度。加强与群众健康密切相关的饮用水、空气、土壤等环境健康影响监测与评价，开展环境污染与疾病关系、健康风险预警以及防护干预研究，加强伤害监测网络建设。采取有效措施预防控制环境污染相关疾病。宣传“人与自然和谐共生”、“人人享有健康环境”理念，普及环境健康知识，营造全社会关心、参与环境健康的良好氛围。（省卫生健康委牵头，省自然资源厅、省生态环境厅、省住房城乡建设厅、省水利厅、省农业农村厅、省市场监管局、省粮食和储备局、省林草局等按职责分工负责）

3.深入开展大气、水、土壤污染防治。依据《中国公民环境与健康素养（试行）》，开展公民环境与健康素养提升和科普宣传

工作。继续加大农业面源污染防治力度，逐步形成政府推动、市场驱动、主体带动的长效机制。加大新能源汽车推广使用力度，提升公共交通机动化出行分担率，持续推动太原市、临汾市国家公交都市创建工作，积极推动“绿色出行”，减少大气污染。（省生态环境厅牵头，省发展改革委、省科技厅、省工业和信息化厅、省自然资源厅、省住房城乡建设厅、省交通运输厅、省水利厅、省农业农村厅、省卫生健康委等按职责分工负责）

4.加大饮用水工程设施投入、管理和维护，保障饮用水安全。依托忻州市水质检测培训中心，提高检测人员专业技能，强化农村水源地的保护工作并加强饮水安全工程的运行管护。加强城市公共安全基础设施建设，加大固体废弃物回收设施的投入，加强废弃物分类处置管理。加强城乡公共消防设施建设和维护管理，合理规划和建设应急避难场所，加强应急物资储备体系建设。提高企业、医院、学校、大型商场、文体娱乐场所等人员密集区域防灾抗灾及应对突发事件的能力。指导各部门制定完善各类突发事件应急预案，强化应急救援队伍建设，定期开展应急演练和培训，全面排查治理各个环节和场所的安全风险，落实安全风险管控措施，提高突发事件应急救援和处置能力。完善医疗机构无障碍设施。（省发展改革委、省生态环境厅、省住房城乡建设厅、省水利厅、省文化和旅游厅、省卫生健康委、省应急管理厅、省体育局等按职责分工负责）

5.组织实施交通安全生命防护工程，提升交通安全水平，加

强交通安全隐患治理，充分发挥省、市、县三级安委会、道路交通安全领导小组（办公室）职能作用，推进公路隐患排查整改，不断提升公路安全保障水平，同时加强对机场安全隐患的排查，严格落实各项机场运行安全技术标准，减少交通伤害事件的发生。

（省交通运输厅牵头，省工业和信息化厅、省公安厅、中国铁路太原局集团有限公司等按职责分工负责）

6.加强装饰装修材料、日用化学品（洗涤化学品）、儿童玩具和用品等消费品的安全性评价，完善产品伤害监测体系，加强风险监测和监督抽查，提高相关标准，加强消费品绿色安全认证，建立消费品质量安全事故的强制报告制度，完善缺陷消费品召回管理制度，加大缺陷消费品召回的宣贯力度，强化重点领域质量安全监管，推动企业高质量发展。（省市场监管局牵头，省工业和信息化厅、省住房城乡建设厅等按职责分工负责）

7.以复合污染对健康影响和污染健康防护为重点开展攻关研究，结合国家科技重大专项、重点研发计划，着力研发一批关键核心技术，指导公众做好健康防护。（省卫生健康委牵头，省科技厅、省生态环境厅、省气象局等按职责分工负责）

（七）妇幼健康促进行动。

我省妇女儿童约 2300 万，占全省人口的三分之二以上。妇女儿童健康是全民健康的基石，是衡量社会文明进步的标尺，是人类可持续发展的基础和前提。妇幼健康事业是重大的民生事业，关系到每个家庭的生活幸福。实施妇幼健康促进行动，是保护我

省妇女儿童健康权益，促进妇女儿童全面发展、维护生殖健康的重要举措，有助于从源头和基础上提高全省居民的健康水平。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，婴儿死亡率分别控制在 5.4‰及以下和 5‰及以下；5 岁以下儿童死亡率分别控制在 6.8‰及以下和 6‰及以下；孕产妇死亡率分别下降到 13/10 万及以下和 12/10 万及以下；产前筛查率分别达到 70%及以上和 80%及以上；新生儿遗传代谢性疾病筛查率达到 98%及以上；新生儿听力筛查率达到 90%及以上；先天性心脏病、唐氏综合征、耳聋、神经管缺陷等严重出生缺陷得到有效控制；7 岁以下儿童健康管理率分别达到 85%以上和 90%以上；农村适龄妇女宫颈癌和乳腺癌（以下简称“两癌”）筛查覆盖率分别达到 80%及以上和 90%及以上。

提倡适龄人群主动学习掌握出生缺陷防治和儿童早期发展知识；主动接受婚前医学检查和孕前优生健康检查；倡导 0-6 个月婴儿纯母乳喂养，为 6 个月以上婴儿适时合理添加辅食。

——一个人和家庭：

1. 积极准备，孕育健康新生命。主动了解妇幼保健和出生缺陷防治知识，充分认识怀孕和分娩是人类繁衍的正常生理过程，建议做到有计划、有准备。积极参加婚前、孕前健康检查，选择最佳的生育年龄，孕前 3 个月至孕后 3 个月补充叶酸。预防感染、戒烟戒酒、避免接触有毒有害物质和放射线。

2. 定期产检，保障母婴安全。发现怀孕要尽早到医疗卫生机

构建档建册，进行妊娠风险筛查与评估，按照不同风险管理要求主动按时接受孕产期保健服务，掌握孕产期自我保健知识和技能。孕期至少接受 5 次产前检查（孕早期 1 次，孕中期 2 次，孕晚期 2 次），有异常情况者建议遵医嘱适当增加检查次数，首次产前检查建议做艾滋病、梅毒和乙肝检查，在孕中期主动接受产前筛查。35 岁以上的孕妇属于高龄孕妇，高龄高危孕妇建议及时到有资质的医疗机构接受产前诊断服务。怀孕期间，如果出现不适情况，建议立即去医疗卫生机构就诊。孕妇宜及时住院分娩，提倡自然分娩，减少非医学需要的剖宫产。孕妇宜保证合理膳食，均衡营养，维持合理体重。保持积极心态，放松心情有助于预防孕期和产后抑郁。产后 3-7 天和 42 天主动接受社区医生访视，并结合自身情况，选择合适的避孕措施。

3. 科学养育，促进儿童健康成长。强化儿童家长为儿童健康第一责任人的理念，提高儿童家长健康素养。母乳是婴儿理想的天然食物，孩子出生后尽早开始母乳喂养，尽量纯母乳喂养 6 个月，6 个月后逐渐给婴儿补充富含铁的泥糊状食物，1 岁以下婴儿不宜食用鲜奶。了解儿童发展特点，理性看待孩子间的差异，尊重每个孩子自身的发展节奏和特点，理解并尊重孩子的情绪和需求，为儿童提供安全、有益、有趣的成长环境。避免儿童因压力过大、缺乏运动、缺乏社交等因素影响大脑发育，妨碍心理成长。发现儿童心理行为问题，不要过于紧张或过分忽视，建议及时向专业人员咨询、求助。避免儿童发生摔伤、烧烫伤、窒息、中毒、

触电、溺水、动物抓咬等意外伤害。

4.加强保健，预防儿童疾病。做好儿童健康管理，按照免疫规划程序进行预防接种。接受苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症和听力障碍等新生儿疾病筛查和视力、听力、智力、肢体残疾及孤独症筛查等 0-6 岁儿童残疾筛查，筛查阳性者需主动接受随访、确诊、治疗和干预。3 岁以下儿童应到乡镇卫生院或社区卫生服务中心接受 8 次健康检查，4-6 岁儿童每年应接受一次健康检查。

5.关爱女性，促进生殖健康。建议女性提高生殖健康意识和能力，主动获取青春期、生育期、更年期和老年期保健相关知识，注意经期卫生，熟悉生殖道感染、乳腺疾病和宫颈癌等妇女常见疾病的症状和预防知识。建议家属加强对特殊时期妇女的心理关怀。掌握避孕方法知情选择，知晓各种避孕方法，了解自己使用的避孕方法的注意事项。认识到促进生殖健康对个人、家庭和社会的影响，增强性道德、性健康、性安全意识，拒绝不安全性行为，避免意外妊娠、过早生育以及性相关疾病传播。

——社会和政府：

1.出台关于进一步加强妇幼保健服务体系和服务能力建设意见。大力加强妇幼健康服务体系建设，多措并举、加大基础设施建设力度，推进妇幼保健机构标准化建设和规范化管理，确保省、市、县三级均有 1 所标准化妇幼保健机构。大力提升妇幼保健和临床服务能力，强化危急重症救治、临床服务、保健服务能

力建设和医疗质量安全管理。大力推进妇幼保健机构管理运行机制改革创新，积极开展妇幼保健机构绩效考核改革工作，建立妇幼保健工作激励机制。大力强化对妇幼保健服务工作的组织领导，落实领导责任，加强监督考核，强化部门协同。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省教育厅、省财政厅、省人力资源社会保障厅等按职责分工负责）

2.加强婚前、孕前、孕产期、新生儿期和儿童期保健工作，推广使用《母子健康手册》，为妇女儿童提供系统、规范的服务。健全出生缺陷防治网络，为基层培养出生缺陷咨询、遗传病诊治、产前筛查与诊断、新生儿听力筛查、新生儿遗传代谢病诊治等出生缺陷防治紧缺人才，提高出生缺陷综合防治服务可及性。（省卫生健康委负责）

3.大力普及妇幼健康科学知识，以信息化、规范化、制度化引领，鼓励相关单位联合开展“三晋巾帼健康行动”，开展妇女健康大讲堂、举办网络知识竞赛等形式宣传健康知识，在有条件的市县积极推广婚姻登记、婚前医学检查和生育指导“一站式”服务模式。做好人工流产后避孕服务，规范产后避孕服务，提高免费避孕药具发放服务可及性。加强女职工劳动保护，避免准备怀孕和孕期、哺乳期妇女接触有毒有害物质和放射线。推动建设孕妇休息室、母婴室等设施。在全省各类企业深入推动建立《遵守法律法规公开提示函》、《工会劳动法律监督意见书》和《工会劳动法律监督建议书》的“一函两书”制度，并积极宣传和规

范母婴室（妈咪小屋）建设工作。（省卫生健康委牵头，省民政厅、省总工会、省妇联按职责分工负责）

4.为拟生育家庭提供科学备孕及生育力评估指导、孕前优生服务，为生育困难的夫妇提供不孕不育诊治，指导科学备孕。落实国家免费孕前优生健康检查，逐步推动城乡居民全覆盖。广泛开展产前筛查，普及产前筛查适宜技术，规范应用高通量基因测序等技术，逐步实现怀孕妇女在孕 28 周前在自愿情况下至少接受 1 次产前筛查。对确诊的先天性心脏病、唐氏综合征、神经管缺陷等严重出生缺陷病例，及时给予医学指导和建议。（省卫生健康委牵头，省财政厅按职责负责）

5.落实妊娠风险筛查评估、高危专案管理、危急重症救治、孕产妇死亡个案报告和约谈通报 5 项制度，严守底线，将母婴安全保障工作措施落实情况纳入公立医院院长考核，督促医疗机构全面落实各项任务。加强危重孕产妇和新生儿救治保障能力建设，健全救治会诊、转诊等机制，全力保障每一位孕产妇和新生儿生命健康。孕产妇和新生儿按规定参加基本医疗保险、大病保险，并按规定享受相关待遇。符合条件的可享受医疗救助补助政策。对早产儿进行专案管理，在贫困地区开展新生儿安全等项目。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅、省医保局按职责分工负责）

6.全面开展新生儿疾病筛查，加强筛查阳性病例的随访、确诊、治疗和干预，提高确诊病例治疗率，逐步扩大新生儿疾病筛

查病种范围。继续开展先天性结构畸形和遗传代谢病救助项目，不断提升服务水平，让更多患儿家庭受益。建立新生儿及儿童致残性疾病和出生缺陷筛查、诊断、干预一体化工作机制。对符合条件的各类残疾儿童要及时安置到有资质的康复机构进行抢救性康复训练或适配辅助器具，帮助其恢复身体功能，减轻残疾程度。并充分利用“助残日”“爱耳日”“全国残疾预防日”等宣传节点，通过广播、电影、电视、报刊、图书、网络等形式，发布残疾预防信息，宣讲残疾预防知识，引导全社会关心支持、参与残疾预防工作。（省卫生健康委牵头，省财政厅、省残联按职责分工负责）

7. 做实 0-6 岁儿童健康管理，规范开展新生儿访视，指导家长做好新生儿喂养、护理和疾病预防。实施婴幼儿喂养策略，创新爱婴医院管理，将贫困地区儿童营养改善项目覆盖到所有贫困县。引导儿童科学均衡饮食，加强体育锻炼，实现儿童肥胖综合预防和干预。加强托幼机构卫生保健业务指导和监督工作。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省教育厅按职责分工负责）

8. 加强儿童早期发展服务，结合实施基本公共卫生服务项目，推动儿童早期发展均等化，促进儿童早期发展服务进农村、进社区、进家庭，探索适宜我省农村儿童早期发展的服务内容和模式。提高婴幼儿照护的可及性。贯彻落实《山西省人民政府关于印发山西省残疾儿童康复救助制度的通知》精神，完善残疾儿童康复救助制度，将符合救助条件的残疾儿童，特别是城乡低保家庭和

农村建档立卡户家庭的残疾儿童要优先纳入康复救助范围；鼓励条件允许的地方扩大救助范围，并对其家庭给予适当的补助，加强残疾人专业康复机构、康复医疗机构和基层医疗康复设施、人才队伍建设，确保定点康复机构硬件达到标准，软件符合要求，健全衔接协作机制，不断提高康复保障水平。积极推动提高残疾人医疗保障项目报销比例，及时受理审核公立医疗机构申报的新增康复项目价格。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省教育厅、省财政厅、省医保局、省妇联、省残联按职责分工负责）

9.以贫困地区为重点，逐步扩大农村妇女“两癌”筛查项目覆盖面，继续实施预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目，向实现消除艾滋病母婴传播的目标迈进。以肺炎、腹泻、贫血、哮喘、龋齿、视力不良、心理行为问题等为重点，推广儿童疾病综合管理适宜技术。（省卫生健康委牵头，省财政厅、省妇联按职责分工负责）

（八）中小学健康促进行动。

加强中小学体育与健康教育，增强青少年体质，促进中小學生健康成长和全面发展。根据学生体质与健康调研结果，我省7-18岁中小學生超重、肥胖检出率持续上升。中小學生近视等健康问题尤其突出，属于近视高发省份。中小學生自我意识增强，认知、情感、个性发展逐渐成熟，人生观、世界观、价值观正在形成，要关注其身心健康。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，全省国家学生体质健康标准达标优良率分别达到 50%及以上和 60%及以上；全省儿童青少年总体近视率力争每年降低 1 个百分点以上和新发近视率明显下降；小学生近视率下降到 38%以下；符合要求的中小学体育与健康课程开课率达到 100%；中小學生每天校内体育活动时间不少于 1 小时；学校眼保健操普及率达到 100%；寄宿制中小学校或 600 名学生以上的非寄宿制中小学校配备专职卫生专业技术人员、600 名学生以下的非寄宿制中小学校配备专兼职保健教师或卫生专业技术人员的比例分别达到 70%及以上和 90%及以上；未配齐卫生专业技术人员的学校应由当地政府统一建立基层医疗卫生机构包片制度，实现中小学校全覆盖；配备专兼职心理健康工作人员的中小学校比例分别达到 80%以上和 90%以上；将学生体质健康情况纳入对学校绩效考核，与学校负责人奖惩挂钩，将高中体育科目纳入高中学业水平测试或高考综合评价体系；鼓励高校探索在特殊类型招生中增设体育科目测试。

提倡中小學生每天在校外接触自然光时间 1 小时以上；小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于 10、9、8 个小时；中小學生非学习目的使用电子屏幕产品单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时；学校鼓励引导学生达到《国家学生体质健康标准》良好及以上水平。

——一个人：

1. 培养良好习惯。保证充足的睡眠，不熬夜。科学用耳、注

意保护听力。早晚刷牙、饭后漱口，采用正确的刷牙方法，每次刷牙不少于 2 分钟。发生龋齿及时提醒家长陪同就医。不吸烟，拒吸二手烟，帮助家长戒烟。保持健康体重。学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐，合理选择零食，在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。自我监测身高、体重等生长发育指标，及早发现、科学判断是否出现超重、肥胖等健康问题。

2.加强体育锻炼。保证充足的体育活动，减少久坐和视屏（观看电视，使用电脑、手机等）时间。课间休息，要离开座位适量活动。已患近视的孩子，要增加户外活动时间，延缓近视发展。积极参加各种形式的体育活动，掌握 1-2 项体育运动技能。坚持每天累计至少 1 小时中等强度及以上的运动，养成终身锻炼习惯。

3.注意用眼卫生。保持正确读写姿势，坚持做好“一拳一尺一寸”。读写要在采光良好、照明充足的环境中进行，连续用眼时间不宜超过 40 分钟。白天学习时，充分利用自然光线照明，避免光线直射在桌面上。晚上学习时，同时打开台灯和房间大灯。自觉减少电子屏幕产品使用。避免不良用眼行为，不在走路、吃饭、躺卧时，晃动的车厢内，光线暗弱或阳光直射下看书或使用电子屏幕产品。自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗。

4.掌握防控知识。主动学习了解呼吸道感染、肠道病毒感染等常见传染病防控知识，掌握科学的应对方法。保持积极向上的

健康心理状态，了解不良情绪对健康的影响，掌握调控情绪的基本方法。适当宣泄不良情绪，可向父母、老师、朋友等寻求帮助，还可主动接受心理辅导（心理咨询与治疗等）。

5.增强防范意识。掌握伤害防范的知识和技能，预防交通伤害、校园暴力欺凌伤害、溺水、性骚扰性侵害等。远离不安全性行为。不以任何理由尝试毒品。合理、安全使用网络，增强对互联网信息的辨别力，主动控制上网时间，抵制网络成瘾。

——家庭：

1.科学有效陪伴。通过亲子读书、参与讲座等多种方式给予孩子健康知识，以身作则，带动和帮助孩子形成良好健康行为。家长陪伴孩子时尽量减少使用电子屏幕产品。减少孩子近距离用眼和看电子屏幕时间。非学习目的的电子屏幕产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，使用电子屏幕产品学习30-40分钟后，建议休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子屏幕产品的时间应越短。注重教养方式方法，既不溺爱孩子，也不粗暴对待。做孩子的倾听者，帮助孩子正确面对问题、处理问题，关注孩子的心理健康。

2.保证睡眠时间。减轻孩子家庭和校外学业负担，引导孩子规律作息，确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中生8个小时。不要盲目参加课外培训、跟风报班，建议根据孩子兴趣爱好合理选择。

3.保障营养质量。合理饮食，鼓励孩子不挑食、不偏食，根

据孩子身体发育情况均衡膳食，避免高糖、高盐、高油等食品的摄入。随时关注孩子健康状况，发现孩子出现疾病早期征象时，及时咨询专业人员或带其到医疗机构检查。

4.营造家庭运动氛围。积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，孩子每天在校外接触自然光的时间达到 1 小时以上。鼓励支持孩子参加校外多种形式的体育活动，利用周末及寒暑假，使其掌握 1--2 项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

——学校：

1.合理安排作业。严格依据国家课程方案和课程标准组织安排教学活动，小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级书面家庭作业完成时间不得超过 60 分钟，初中不得超过 90 分钟，高中阶段也要合理安排作业时间。寄宿制学校要缩短学生晚上学习时间。

2.加强考试管理。全面推进义务教育学校免试就近入学全覆盖。坚决控制义务教育阶段校内统一考试次数，小学一二年级每学期不得超过 1 次，其他年级每学期不得超过 2 次。严禁以各类竞赛获奖证书、学科竞赛成绩或考级证明等作为招生入学依据；严禁以各种名义组织考试选拔学生。

3.改善教学条件。改善教学设施，为学生提供符合健康要求的学习环境。加快消除“大班额”现象。每月调整学生座位，每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整，使其适应学生生长发育变化。

4.强化体育锻炼。确保中小学生在学时每天 1 小时以上体育活动时间。严格落实国家体育与健康课程标准，确保小学一二年级每周 4 课时，三至六年级和初中每周 3 课时，高中阶段每周 2 课时。中小学校每天安排 30 分钟大课间体育活动。

5.加强健康教育。根据学校教育的不同阶段，设置相应的体育与健康教育课程，向学生教授健康行为与生活方式、疾病防控、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险等知识，提高学生健康素养，积极利用多种形式对学生和家长开展健康教育。培训培养健康教育教师，开发和拓展健康教育课程资源。加强对学牛营养管理和营养指导，开展针对学生的营养健康教育，中小学校食堂禁止提供高糖食品，校园内限制销售含糖饮料并避免售卖高盐、高糖及高脂食品，培养健康的饮食行为习惯。

6.倡导科学用眼。指导学生科学规范使用电子屏幕产品，养成信息化环境下良好的学习和用眼卫生习惯。禁止学生带手机进校园。使用电子屏幕产品开展教学时长原则上不超过教学总时长的 30%，原则上采用纸质作业。有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺，防止学生持续疲劳用眼。

7.落实防控制度。加强医务室（卫生室、校医院、保健室等）力量，按标准配备校医和必要的设备，合理配备专兼职心理健康工作人员，关心留守儿童、流动儿童心理健康，为学生提供及时的心理干预。加强中小学校重点传染病防治知识宣传和防控工作，严格落实学校入学体检和因病缺勤病因追查及登记制度，减少学

校流行性感冒、结核病等传染病聚集性疫情发生。严格落实学生健康体检制度，提醒身体健康状况有问题的学生到医疗机构检查。

——政府：

1.加强卫生与健康教育。按照《学校卫生工作条例》《中小学健康教育指导纲要》等要求，进一步健全学校卫生与健康发展制度和体系。按照健康学校标准，开展健康学校建设。深化学校健康教育教学改革，全省中小学普遍开设体育与健康教育课程。根据学生的成长规律和特点，分阶段确定健康教育内容并纳入评价范围，做到教学计划、教学材料、课时、师资“四到位”，逐步覆盖所有学生。加强宣传引导，充分利用新媒体平台，如微博平台、山西青年微信公众号、山西青年（QQ空间平台）等，在“爱耳日”、“爱眼日”等重要时间节点，制作刊发相关内容，培养青少年的健康意识，提高学生的健康素质。（省教育厅牵头，省委宣传部、省卫生健康委、团省委等按职责分工负责）

2.加强现有中小学卫生保健机构建设。按照标准和要求强化人员和设备配备。保障师生在校用餐食品安全和营养健康，加强义务教育学校食堂建设。坚决治理规范校外培训机构，每年对校外培训机构教室采光照明、课桌椅配备、电子屏幕产品等达标情况开展全覆盖专项检查。（省教育厅牵头，省卫生健康委等按职责分工负责）

3.全面加强全省儿童青少年视力健康及危险因素监测网络、数据收集与信息化建设。组建全省儿童青少年近视防治和视力健

康专家队伍，科学指导儿童青少年近视防治和视力健康管理工作。按照采光和照明国家有关标准要求，对学校、托幼机构和校外培训机构教室（教学场所）以“双随机”方式进行抽检、记录并公布。建立基层医疗卫生机构包片联系中小学校制度。（省卫生健康委牵头，省教育厅按职责负责）

4.积极开展青少年体育赛事和活动。针对青少年体育锻炼不足、肥胖率增加、体质下降以及心理发育迟缓、抗失败、抗挫折能力较低、社会适应性较差的情况，有针对性的积极开展各类有益青少年身心健康的红色基因教育、冬（夏）令营、训练营和体育赛事等，吸引儿童青少年广泛参与，培养家国情怀和奋斗精神，增强体质、锤炼意志、提升自信心和挑战困难的勇气、促进青少年全面发展、塑造健全人格。（省发展改革委、省教育厅、省体育局、团省委按职责分工负责）

5.实施网络游戏总量调控，控制新增网络游戏上网运营数量，鼓励研发传播集知识性、教育性、原创性、技能性、趣味性于一体的优秀网络游戏作品，探索符合国情的适龄提示制度，采取措施限制未成年人使用时间。（省委网信办、省工业和信息化厅、省新闻出版局按职责分工负责）

6.完善学生健康体检制度和学生体质健康监测制度。把学校体育工作和学生体质健康状况纳入对地方政府、教育行政部门和学校的考核评价体系，与学校负责人奖惩挂钩。把学生体质健康状况纳入对学校的绩效考核，结合学生年龄特点，以多种方式对

学生健康知识进行考试考查，将体育纳入高中学业水平考试，鼓励高校探索在特殊类型招生中增设体育科目测试。（省教育厅牵头，省卫生健康委按职责负责）

（九）职业健康保护行动。

我省属于职业病危害较为严重的省份，2018 年我省接触职业病危害劳动者超过 80 万，约 50%来自煤炭行业。多数劳动者职业生涯超过其生命周期的二分之一，工作场所接触各类危害因素引发的职业健康问题需要引起高度重视。近年来，职业病防治形势严峻，尘肺病呈高发态势，经济转型发展带来的新型职业健康危害风险不容忽视，疾病和工作压力导致的生理、心理等问题已成为亟待应对的职业健康新挑战。实施职业健康保护行动，倡导健康工作方式，有效预防和控制职业病危害，对维护全体劳动者身体健康、促进经济社会持续健康发展至关重要。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，劳动工时制度得到全面落实；工伤保险参保人数稳步提升，2030 年实现工伤保险法定人群参保全覆盖；接尘工龄不足 5 年的劳动者新发尘肺病报告例数占年度报告总例数的比例实现明显下降并持续下降；辖区职业健康检查和职业病诊断服务覆盖率分别达到 80%及以上和 90%及以上；重点行业的用人单位职业病危害项目申报率达到 90%及以上；工作场所职业病危害因素检测率达到 85%及以上，接触职业病危害的劳动者在岗期间职业健康检查率达到 90%及以上；职业病诊断机构报告率达到 95%

及以上。

提倡重点行业劳动者对本岗位主要危害及防护知识知晓率达到 90%及以上并持续保持；鼓励各用人单位做好员工健康管理、评选“健康达人”，其中国家机关、学校、医疗卫生机构、国有企业等用人单位应支持员工率先树立健康形象，并给予奖励；对从事长时间、高强度重复用力、快速移动等作业方式以及视屏作业的人员，采取推广先进工艺技术、调整作息时间等措施，预防和控制过度疲劳和工作相关肌肉骨骼系统疾病的发生；采取综合措施降低或消除工作压力。

——劳动者个人：

1.重点职业人群（接触职业病危害因素劳动者）

（1）强化法律意识，知法、懂法。遵守职业病防治法律、法规、规章；定期参加职业健康检查；罹患职业病的劳动者，建议积极主动诊断、治疗，保护自己的合法权益。

（2）加强劳动过程防护。劳动者在生产环境中长期接触粉尘、化学危害因素、放射性危害因素、物理危害因素、生物危害因素等可能引起相关职业病的，建议严格按照操作规程进行作业，掌握个人防护用品的正确佩戴和使用方法，并自觉、正确地使用个人职业病防护用品。

（3）树立健康意识。积极参加职业健康培训，学习和掌握与工作岗位相关的职业健康制度、标准，关注和了解工作场所存在的危害因素，掌握防护要点。建议树立“个人是健康第一责任人”

的健康意识，主动维护职业健康权益，自觉开展有效的个体防护，降低接触职业病危害因素浓度（强度），减少职业病发病。

（4）提升应急处置能力。学习掌握现场急救知识和急性危害的应急处置方法，能够做到正确的自救、互救。

（5）加强防暑降温措施。建议高温作业、高温天气作业等劳动者注意预防中暑。可佩戴隔热面罩和穿着隔热、通风性能良好的防热服，注意使用空调等防暑降温设施进行降温。建议适量补充水、含食盐和水溶性维生素等防暑降温饮料。

2. 一般职业人群

（1）倡导健康工作方式。积极传播职业健康先进理念和文化。国家机关、学校、医疗卫生机构、国有企业等单位的员工率先树立健康形象，积极参加“职业健康达人”类活动，在全社会树立一批职业健康先进典型，引导健康向上的工作方式、职业习惯。

（2）教师、交通警察、医生、护士等以站姿作业为主的职业人群的健康保护。建议两腿重心交替使用，防止静脉曲张，建议通过适当走动等方式保持腰部、膝盖放松，促进血液循环；长时间用嗓的，注意补充水分，常备润喉片，预防咽喉炎。

（3）长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群的健康保护。应注意通过伸展活动等方式缓解肌肉紧张，避免颈椎病、肩周炎和腰背痛的发生。在伏案工作时，需注意保持正确坐姿，上身挺直；调整椅子的高低，使双脚刚好合适地平踩在地面上。长时间使用电脑的，工作时电脑的仰角应与使用者的视线相对，不

宜过分低头或抬头，建议每隔 1-2 小时休息一段时间，向远处眺望，活动腰部和颈部，做眼保健操和工间操。

（4）驾驶员等长时间固定体位作业职业人群的健康保护。建议合理安排作业时间，做到规律饮食，定时定量；保持正确的作业姿势，将座位调整至适当的位置，确保腰椎受力适度，并注意减少震动，避免颈椎病、肩周炎、骨质增生、坐骨神经痛等疾病的发生；作业期间注意间歇性休息，减少憋尿，严禁疲劳作业。

——用人单位：

1.重点用人单位（职业病危害严重）

（1）煤矿、非煤矿山、冶金、建材、化工行业等接触职业病危害职工多、职业病危害严重的企业加强综合治理。强化源头治理，提高生产机械化水平，推进清洁生产技术的研发和推广，减少和消除职业病危害因素。逐步淘汰不符合国家、省产业政策的工艺、设备和材料，关闭粉尘危害严重、不具备防护条件的小矿山、小水泥厂、小冶金厂、小陶瓷厂等。加强职业健康检查，做到职业病早发现早诊断；做好治疗康复工作，提高职业病人的生活质量。

（2）建设单位应当依法依规履行建设项目职业病防护设施“三同时”（即建设项目的职业病防护设施与主体工程同时设计、同时施工、同时投入生产和使用）制度。鼓励用人单位优先采用有利于防治职业病和保护员工健康的新技术、新工艺、新设备、新材料，不得生产、经营、进口和使用国家明令禁止使用的可能产生职业病危害的设备或材料。对长时间、高强度、重复用力、

快速移动等作业方式，采取先进工艺技术、调整作息时间等措施，预防和控制过度疲劳和相关疾病发生。采取综合措施降低或消除工作压力，预防和控制其可能产生的不良健康影响。

（3）加强职业病危害项目申报、日常监测、定期检测与评价。在醒目位置设置公告栏，公布工作场所职业病危害因素检测结果和职业病危害事故应急救援措施等内容，对产生严重职业病危害的作业岗位，应当在其醒目位置，设置警示标识和中文警示说明。

（4）产生职业病危害的用人单位应建立职业病防治管理制度，健全岗位责任体系，做到责任到位、投入到位、监管到位、防护到位、应急救援到位。用人单位应当设置或者指定职业卫生管理机构，配备专兼职的职业卫生管理人员，开展职业病防治、职业健康指导和管理工作的。

（5）用人单位应建立完善的职业健康监护制度，依法组织劳动者进行职业健康检查，配合开展职业病诊断与鉴定等工作。对女职工定期进行妇科疾病及乳腺疾病的查治。

（6）改良作业环境。建议用人单位负责人考虑人体生物钟、人体工效学因素，在工作制度的制定上更加人性化，如实行白天生产，夜间检修，6小时工作制等；坚持以劳动者职业健康为中心的理念，鼓励劳动者在职业病防护设施的有效利用和正常运行方面担负起“健康安全员”职责；鼓励一线的劳动者改良工具，创造发明新技艺，主动改善作业环境。

2. 一般用人单位

(1) 鼓励用人单位为劳动者提供整洁卫生、绿色环保、舒适优美和人性化的工作环境，采取综合预防措施，尽可能减少各类危害因素对劳动者健康的影响，切实保护劳动者的健康权益。倡导用人单位评选“健康达人”，并给予奖励。

(2) 鼓励用人单位在适宜场所设置健康小贴士，为单位职工提供免费测量血压、体重、腰围等健康指标的场所和设施，一般情况下，开会时间超过 2 小时安排休息 10-15 分钟。鼓励建立保护劳动者健康的相关制度，如：工间操制度、健身制度、无烟单位制度等。根据用人单位的职工人数和职业健康风险程度，依据有关标准设置医务室、紧急救援站、有毒气体防护站，配备急救箱等装备。

(3) 用人单位应规范劳动用工管理，依法与劳动者签订劳动合同，合同中应明确劳动保护、劳动条件和职业病危害防护、女职工劳动保护及女职工禁忌劳动岗位等内容。用人单位应当保证劳动者休息时间，依法安排劳动者休假，落实女职工产假、产前检查及哺乳时间，杜绝违法加班；要依法按时足额缴纳工伤保险费。鼓励用人单位组建健康指导人员队伍，开展职工健康指导和管理工作的。

(4) 各级机关和企事业单位要指定本单位工会、共青团、妇联、人力资源部门、卫生室（或计生办）等部门设立心理健康辅导室，培养或聘用心理健康服务专业人员作为专兼职辅导人员，定期开展心理健康辅导讲座，设立咨询电话。为职工提供健康宣传、

心理评估、教育培训、咨询辅导等服务，传授情绪管理、压力管理等自我心理调适方法和抑郁、焦虑等常见心理行为问题的识别方法，为职工主动寻求心理健康服务创造条件。对处于特定时期、特定岗位、经历特殊突发事件的职工，及时进行心理疏导和援助。

——政府：

1. 以防尘、防毒、防噪声、防辐射为重点，完善职业病防治规章制度、标准体系。加强对新型职业危害的研究识别、评价与控制，组织开展相关调查，研究制定规范标准，提出防范措施，健全完善职业健康服务网络，有效防控尘肺病等职业病，更好应对我省产业转型发展、技术进步可能产生的职业健康新问题。（省卫生健康委牵头，省科技厅、省司法厅、省市场监管局按职责分工负责）

2. 研发、推广有利于保护劳动者健康的新技术、新工艺、新设备和新材料。以职业性尘肺病、噪声聋、化学中毒为重点，在煤矿、非煤矿山、冶金、建材、化工等行业领域开展专项综合治理。严格源头控制，引导职业病危害严重的用人单位进行技术改造和转型升级。推动各行业组织制订并实施职业健康守则。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省科技厅、省工业和信息化厅、省国资委按职责分工负责）

3. 完善职业病防治技术支撑体系，按照区域覆盖、合理配置的原则，加强职业病防治机构建设，做到布局合理、功能健全。设区的市至少有1家医疗卫生机构承担本辖区内职业病诊断工作，

县级行政区域原则上至少有 1 家医疗卫生机构承担本辖区职业健康检查工作。省、市、县疾控机构具备粉尘、噪声等职业病危害因素检测能力。充分发挥各类职业病防治机构在职业健康检查、职业病诊断和治疗康复、职业病危害监测评价、职业健康风险评估等方面的作用，健全分工协作、上下联动的工作机制。加强专业人才培养建设，鼓励高等院校扩大职业卫生及相关专业招生规模。推动企业职业健康管理队伍建设，提升企业职业健康管理能力。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省教育厅、省财政厅、省人力资源社会保障厅按职责分工负责）

4.加强职业健康监管体系建设，健全职业健康监管执法队伍，重点加强县（市、区）、乡镇（街道）等基层执法力量，加强执法装备建设。加大用人单位监管力度，督促用人单位切实落实职业病防治主体责任。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

5.以农民工尘肺病为切入点，进一步加强对劳务派遣用工单位职业病防治工作的监督检查，优化职业病诊断程序和服务流程，提高服务质量。对已经诊断为职业性尘肺病且已参加工伤保险的尘肺病患者，严格按照现有政策规定落实各项保障措施；对未参加工伤保险的，按规定通过医疗保险、医疗救助等保障其医疗保障合法权益；对于已经诊断为职业性尘肺病，但没有参加工伤保险且相关用人单位已不存在等特殊情况的，以及因缺少职业病诊断所需资料、仅诊断为尘肺病的患者，将符合条件的纳入救助范围，

统筹基本医保、大病保险、医疗救助三项制度，做好资助参保工作，实施综合医疗保障。加强部门间信息共享利用，及时交流用人单位职业病危害、劳动者职业健康和工伤保险等信息数据。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省民政厅、省人力资源社会保障厅、省医保局按职责分工负责）

6.改进职业病危害项目申报工作，建立统一、高效的监督执法信息管理机制。建立完善工作场所职业病危害因素检测、监测和职业病报告网络。开展工作场所职业病危害因素监测和职业病专项调查，系统收集相关信息。开展“互联网+职业健康”信息化建设，建立职业卫生和放射卫生大数据平台，利用信息化提高监管效率。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

7.将“健康企业”建设作为健康城市建设的重要内容，每个市创建至少1家“健康企业”，逐步拓宽丰富职业健康范围，积极探索将工作压力、肌肉骨骼疾病等新职业病危害纳入保护范围。发挥“健康企业”的示范引领作用，监督用人单位按照《职业病防治法》、《劳动合同法》和《工伤保险条例》的要求，签订具有职业病防治实质内容的劳动合同，推进企业依法履行职业病防治等相关法定责任和义务，营造企业健康文化，履行企业社会责任，有效保障劳动者的健康和福祉。（省卫生健康委牵头，省人力资源社会保障厅、省国资委、省总工会、省妇联按职责分工负责）

（十）老年健康促进行动。

山西正处于人口老龄化加速发展阶段。截至 2018 年底，60 岁及以上老年人口 606.09 万人，占总人口的 16.3%。根据预测，2021 年老年人口将超过 700 万，2047 年将超过 30%重度老龄化警戒线。与此同时，老年人整体健康状况不容乐观，目前有近 440 万老年人患有慢性病，患有一种及以上慢性病的比例高达 70%以上，失能、部分失能老年人约 110 万。面对老年人口数量的加速增长和健康素质低的严峻形势，现阶段未雨绸缪启动开展老年健康促进行动，对于提高老年人的健康水平、改善老年人生活质量、实现健康老龄化具有重要意义。

行动目标：

综合发挥政府、社会、个人和家庭在老年健康促进行动中协同推动作用，到 2022 年和 2030 年，65-74 岁老年人失能发生率有所下降；65 岁及以上人群老年期痴呆患病率增速下降。主要通过以下六个具体目标推进落实：

1. 政府约束性工作指标（2 项）

（1）二级以上综合性医院设老年医学科比例分别达到 65%及以上和 90%及以上；

（2）养老机构以不同形式为入住老年人提供医疗卫生服务比例、医疗机构为老年人提供挂号就医等便利服务绿色通道比例分别达到 100%；

2. 社会和个人倡导性指标（4 项）

(3) 老年健康核心信息知晓率不断提高。引导老年人掌握正确的健康知识和理念，掌握自我保健和促进健康的基本技能，增强老年群体的健康生活意识，强化老年人自身的健康管理意识。

(4) 提倡老年人参加定期体检，经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况，接受家庭医生的健康指导。

(5) 鼓励和支持老年大学、老年活动中心、基层老年协会、有资质的社会组织等为老年人组织开展健康活动；

(6) 鼓励和支持社会力量参与、兴办居家养老服务机构。

主要任务：

——一个人和家庭

1. 改善营养状况。主动学习老年人膳食知识，精心设计膳食，选择营养食品，保证食物摄入量充足，吃足量的鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆及豆制品，多晒太阳，适量运动，有意识地预防营养缺乏，延缓肌肉衰减和骨质疏松。老年人的体重指数(BMI)在全人群正常值偏高的一侧为宜，消瘦的老年人可采用多种方法增加食欲和进食量，吃好三餐，合理加餐。消化能力明显降低的老年人宜制作细软食物，少量多餐。

2. 加强体育锻炼。选择与自身体质和健康状况相适应的运动方式，量力而行地进行体育锻炼。在重视有氧运动的同时，重视肌肉力量练习和柔韧性锻炼，适当进行平衡能力锻炼，强健骨骼肌肉系统，预防跌倒。参加运动期间，建议根据身体健康状况及时调整运动量。

3.参加定期体检。经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况，发现异常情况及时做好记录，必要时就诊。积极配合家庭医生团队完成健康状况评估、体格检查、辅助检查，了解自身脑、心、肺、胃、肝、肾等主要器官的功能情况，接受家庭医生团队的健康指导。

4.做好慢病管理。患有慢性病的老年人应树立战胜疾病的信心，配合医生积极治疗，主动向医生咨询慢性病自我管理知识、技能，并在医生指导下，做好自我管理，延缓病情进展，减少并发症，学习并运用老年人中医饮食调养，改善生活质量。

5.促进精神健康。了解老年是生命的一个过程，坦然面对老年生活身体和环境的变化。保持规律运动的习惯、增加有益的户外运动、保持学习与思考的习惯、积极进行社会交往等，通过健康的生活方式延缓衰老、预防精神障碍和心理行为问题。老年人及其家属要了解老年期痴呆等疾病的有关知识，发现可疑症状及时到专业机构检查，做到早发现、早诊断、早治疗。一旦确诊老年人患有精神疾病，家属应注重对患者的关爱和照护，帮助患者积极遵循治疗训练方案。对认知退化严重的老年人，要照顾好其饮食起居，防止走失。

6.注意安全用药。老年人共病发病率高，且药物代谢、转化、排泄能力下降，容易发生药物不良反应。生病及时就医，在医生指导下用药。主动监测用药情况，记录用药后主观感受和不良反应，复诊时及时向医生反馈。

7.注重家庭支持。提倡家庭成员学习了解老年人健康维护的相关知识和技能，照顾好其饮食起居，关心关爱老年人心理、身体和行为变化情况，及早发现异常情况，及时安排就诊，并使家居环境保证足够的照明亮度，地面采取防滑措施并保持干燥，在水池旁、马桶旁、浴室安装扶手，预防老年人跌倒。

——社会

1.进一步关注和关爱老年人，构建尊老、孝老的社区环境，鼓励老年大学、老年活动中心、基层老年协会、有资质的社会组织等宣传心理健康知识，组织开展有益身心的活动；培训专兼职社会工作者和心理工作者。引入社会力量，为有需要的老年人提供心理辅导、情绪疏导、悲伤抚慰等心理健康服务。

2.社会组织为居家、社区、机构的失能、部分失能老人提供照护和精神慰藉服务。鼓励和支持社会力量参与、兴办居家养老服务。

3.鼓励和支持科研机构与高新技术企业深度合作，充分运用互联网、物联网、大数据等信息技术手段，开展大型队列研究，研究判定与预测老年健康的指标、标准与方法，研发可穿戴老年人健康支持技术和设备。

4.鼓励健康服务相关企业结合老年人身心特点，大力开展健康养生、健康体检、咨询管理、体质测定、体育健身、运动康复、健康旅游等多样化服务。

——政府

1.开展老年健身、老年保健、老年疾病防治与康复等内容的教育活动。加强老年人自救互救卫生应急技能训练。推广老年期常见疾病的防治适宜技术，开展预防老年人跌倒等干预和健康指导。（省卫生健康委牵头，省民政厅、省文化和旅游厅、省体育局、省红十字会等按职责分工负责）

2.实施老年人心理健康预防和干预计划，为贫困、空巢、失能、失智、计划生育特殊家庭和高龄独居老年人提供日常关怀和心理支持服务。完善老年人心理健康与精神疾病早期预防及干预机制，加强基层医疗机构老年心理健康服务，畅通社区与专科医疗机构之间的双向转诊通道。加强对老年严重精神障碍患者的社区管理和康复治疗，鼓励老年人积极参与社会活动，促进老年人心理健康。（省卫生健康委负责）

3.建立和完善老年健康服务体系。优化老年医疗卫生资源配置，鼓励以城市二级医院转型、新建等多种方式，合理布局，积极发展老年医院、康复医院、护理院等医疗机构。推动二级以上综合医院开设老年医学科，增加老年病床位数量，提高老年人医疗卫生服务的可及性。（省发展改革委、省卫生健康委按职责分工负责）

4.强化基层医疗卫生服务网络功能，发挥家庭医生（团队）作用，为老年人提供综合、连续、协同、规范的基本医疗和公共卫生服务。为 65 岁及以上老年人免费建立健康档案，每年免费提供健康体检。为老年人提供家庭医生签约服务。研究制定上门巡

诊、家庭病床的服务标准和操作规范。(省民政厅、省卫生健康委、省医保局按职责分工负责)

5.完善医养结合政策,推进医疗卫生与养老服务融合发展,支持养中有医、医中有养、鼓励养老机构与周边的医疗卫生机构开展多种形式的合作,建立绿色通道,推动医疗卫生服务延伸至社区、家庭。支持社会力量开办非营利性医养结合服务机构。(省民政厅、省卫生健康委按职责分工负责)

6.全面推进老年医学学科基础研究,提高我省老年医学的科研水平。推行多学科协作诊疗,重视老年综合征和老年综合评估。大力推进老年医学研究中心及创新基地建设,促进医研企共同开展创新性和集成性研究,打造高水平的技术创新与成果转化基地。(省科技厅、省卫生健康委按职责分工负责)

7.支持高等院校和职业院校开设老年医学相关专业或课程,以老年医学、康复、护理、营养、心理和社会工作等为重点,加快培养适应现代老年医学理念的复合型多层次人才。将老年医学、康复、护理人才作为急需紧缺人才纳入卫生人员培训规划,加强专业技能培训。(省教育厅、省卫生健康委按职责分工负责)

8.按照国家统一安排部署,积极开展长期护理保险试点。抓紧完善照护服务标准体系,建立健全长期照护等级认定标准、项目内涵、服务标准以及质量评价等行业规范和体制机制。(省医保局牵头,省卫生健康委按职责负责)

9.逐步建立完善支持家庭养老的政策体系,支持成年子女与

老年父母共同生活。从老年人实际需求出发，强化家庭养老功能，从社区层面整合资源，积极推进社区居家养老服务发展，培养居家养老服务机构、场所和相关服务队伍建设，鼓励上门为居家老年人提供助餐、助浴、助洁、助急、助医等定制服务，鼓励引进社会组织和家政、物业等企业，兴办或运营老年供餐、社区日间照料、老年活动中心等形式多样的养老服务项目，为居家养老提供依托。弘扬敬老、养老、助老的社会风尚。（省民政厅、省卫生健康委按职责分工负责）

10. 优化老年人住、行、医、养等环境，营造安全、便利、舒适、无障碍的老年宜居环境。充分发挥基层群众自治组织作用，积极组织“德孝文化”宣传教育，开展尊老爱老活动。推进老年人社区和居家适老化改造，支持适老住宅建设。优化老年人的出行环境。鼓励各航空公司为老年人提供绿色通道、轮椅等便利服务。指导旅行社大力开发“夕阳红”旅游产品，为老年人量身定做适合老年群体需求的旅游休闲产品，增强其幸福感。（省民政厅、省住房城乡建设厅、省交通运输厅、省文化和旅游厅、省卫生健康委按职责分工负责）

11. 鼓励专业技术领域人才延长工作年限，制定老年人力资源开发利用专项规划，鼓励引导老年人为社会做更多贡献。发挥老年人优良品行传帮带作用，支持老党员、老专家、老军人、老劳模、老干部开展关心教育下一代活动。鼓励老年人参加志愿服务，繁荣老年文化，做到“老有所为”。（省委组织部、省民政厅、省

人力资源社会保障厅、省退役军人厅按职责分工负责)

(十一) 心脑血管疾病防治行动。

心脑血管疾病具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点，给家庭和社会带来了沉重的负担。据估算，全省现有高血压患者 699 万、脑卒中患者 37.6 万、冠心病患者 32.5 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。18 岁及以上居民高血压患病率为 25.2%，血脂异常达到 40.4%，均呈现上升趋势。对这些危险因素采取干预措施不仅能够预防或推迟心脑血管疾病的发生，而且能够和药物治疗协同作用预防心脑血管疾病的复发。

行动目标：

到 2022 年和 2030 年，心脑血管疾病死亡率分别下降到 209.7/10 万及以下和 190.7/10 万及以下；30 岁及以上居民高血压知晓率分别不低于 55%和 65%；高血压患者规范管理率分别不低于 60%和 70%；高血压治疗率、控制率持续提高；所有二级及以上医院卒中中心均开展静脉溶栓技术；35 岁及以上居民年度血脂检测率不低于 27%和 35%；鼓励开展群众性应急救护培训，取得培训证书的人员比例分别提高到 1%及以上和 3%及以上。

提倡居民定期进行健康体检；18 岁及以上成人定期自我监测血压，血压正常高值人群和其他高危人群经常测量血压；40 岁以下血脂正常人群每 2-5 年检测 1 次血脂，40 岁及以上人群至少每

年检测 1 次血脂,心脑血管疾病高危人群每 6 个月检测 1 次血脂。

——一个人:

1.知晓个人血压。18 岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制高血压危险因素。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者等是高血压的高危人群。建议血压为正常高值者(120-139mmHg/80-89mmHg)及早注意控制以上危险因素。建议血压正常者至少每年测量 1 次血压,高危人群经常测量血压,并接受医务人员的健康指导。

2.自我血压管理。在未使用降压药物的情况下,非同日 3 次测量收缩压 ≥ 140 mmHg 和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。高血压患者要学会自我健康管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊。

3.注重合理膳食。建议高血压高危人群及患者注意膳食盐的摄入,每日食盐摄入量不超过 5g,并戒酒,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油。

4.酌情量力运动。建议心脑血管疾病高危人群(具有心脑血管既往病史或血压异常、血脂异常,或根据世界卫生组织发布的《心血管风险评估和管理指南》判断 10 年心脑血管疾病患病风险 $\geq 20\%$)及患者的运动形式根据个人健康和体质确定,考虑进行心脑血管风险评估,全方位考虑运动限度,以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。

5.关注并定期进行血脂检测。40 岁以下血脂正常人群，每 2-5 年检测 1 次血脂；40 岁及以上人群至少每年检测 1 次血脂。心脑血管疾病高危人群每 6 个月检测 1 次血脂。

6.防范脑卒中发生。脑卒中发病率、死亡率的上升与血压升高关系密切，血压越高，脑卒中风险越高。血脂异常与缺血性脑卒中发病率之间存在明显相关性。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因。降低血压，控制血脂，保持健康体重，可降低脑卒中风险。建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

7.学习掌握心脑血管疾病发病初期正确的自救措施及紧急就医指导。急性心肌梗死疼痛的部位（心前区、胸骨后、剑突下、左肩等）与心绞痛相同，但持续时间较长，程度重，并可伴有恶心、呕吐、出汗等症状，应让病人绝对卧床休息，松解领口，保持室内安静和空气流通。有条件者可立即吸氧，舌下含服硝酸甘油 1 片，同时立即呼叫急救中心，切忌乘公共汽车或扶病人步行去医院。早期脑卒中发病的特点是突然一侧肢体无力或者麻木，突然说话不清或听不懂别人讲话，突然视物旋转、站立不能，一过性视力障碍、眼前发黑，视物模糊，出现难以忍受的头痛，症状逐渐加重或呈持续性，伴有恶心、呕吐。出现这种情况时，应将患者放平，仰卧位，不要枕枕头，头偏向一侧，注意给病人保暖。同时，立即拨打急救电话，尽量快速到达医院。抓住 4 小时的黄金抢救时间窗，接受静脉溶栓治疗，可大幅降低致死率和致残率。

——社会和政府：

1.鼓励、支持红十字会等社会组织和急救中心等医疗机构开展群众性应急救护培训，普及全民应急救护知识，使公众掌握基本必备的心肺复苏等应急自救互救知识与技能。到 2022 年和 2030 年取得急救培训证书的人员分别达到 1%和 3%，按照师生 1：50 的比例对中小学教职人员进行急救员公益培训。完善公共场所急救设施设备配备标准，在学校、机关、企事业单位和机场、车站、港口客运站、大型商场、电影院等人员密集场所配备急救药品、器材和设施，配备自动体外除颤器（AED）。每 5 万人配置 1 辆救护车，缩短急救反应时间，院前医疗急救机构电话 10 秒接听率 100%，提高救护车接报后 5 分钟内的发车率。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省财政厅、省红十字会等按职责分工负责）

2.全面实施 35 岁以上人群首诊测血压制度。基层医疗卫生机构为辖区 35 岁及以上常住居民中原发性高血压患者提供规范的健康管理服务。乡镇卫生院和社区卫生服务中心应配备血脂检测仪器，扩大心脑血管疾病高危人群筛查干预覆盖面，在医院就诊人群中开展心脑血管疾病机会性筛查。增加高血压检出的设备与场所。（省卫生健康委牵头，省财政厅等按职责分工负责）

3.推进“三高”（高血压、高血糖、高血脂）共管，开展超重肥胖、血压血糖增高、血脂异常等高危人群的患病风险评估和干预指导，做好高血压、糖尿病、血脂异常的规范化管理。（省卫生健康委负责）

4.所有市、县依托现有资源建设胸痛中心，形成急性胸痛协同救治网络。继续推进医院卒中中心建设。强化培训、质量控制和督导考核，推广普及适宜技术。（省卫生健康委牵头，省发展改革委等按职责分工负责）

5.强化脑卒中、胸痛诊疗相关院前急救设备设施配备，推进完善并发布脑卒中、胸痛“急救地图”。建设医院急诊脑卒中、胸痛绿色通道，实现院前急救与院内急诊的互联互通和有效衔接，提高救治效率。二级及以上医院卒中中心具备开展静脉溶栓的能力，脑卒中筛查与防治基地医院和三级医院卒中中心具备开展动脉取栓的能力。加强卒中中心与基层医疗卫生机构的协作联动，提高基层医疗卫生机构溶栓知识知晓率和应对能力。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

（十二）癌症防治行动。

癌症严重危害群众健康。《2018年山西省肿瘤登记年报》显示，我省恶性肿瘤发病率为219.57/10万，死亡率为144.62/10万，发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。随着人口老龄化和工业化、城镇化进程不断加快，加之慢性感染、不健康生活方式的广泛流行和环境污染、职业暴露等因素的逐渐累积，我省癌症防控形势仍将十分严峻。国际国内经验表明，采取积极预防、早期筛查、规范治疗等措施，对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。

行动目标：

到2022年和2030年，总体癌症5年生存率分别不低于43.3%

和 46.6%；癌症防治核心知识知晓率分别不低于 70%和 80%；高发地区重点癌种早诊率达到 55%及以上并持续提高；基本实现癌症高危人群定期参加防癌体检。

——一个人：

1. 尽早关注癌症预防。癌症的发生是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程，建议每个人尽早学习掌握《癌症防治核心信息及知识要点》，积极预防癌症发生。

2. 践行健康生活方式，戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生。如：戒烟可降低患肺癌的风险，合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生。

3. 减少致癌相关感染。癌症是不传染的，但一些与癌症发生密切相关的细菌（如幽门螺杆菌）、病毒（如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB 病毒等）则是会传染的。通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗（如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗）可以避免感染相关的细菌和病毒，从而预防癌症的发生。

4. 定期防癌体检。规范的防癌体检是发现癌症和癌前病变的重要途径。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症，如使用胃肠镜可以发现消化道癌，采用宫颈细胞学检查或高危型人乳头瘤病毒（HPV）等检测可以发现宫颈癌，胸部低剂量螺旋 CT 可以发现肺癌，超声结合钼靶可以发现乳腺癌。建议高危人群选择专业的体检机构进行定期防癌体检，根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

5. 密切关注癌症危险信号。如：身体浅表部位出现的异常肿块；体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大；身体出现哽咽感、疼痛等异常感觉；皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡；持续性消化不良和食欲减退；大便习惯及性状改变或带血；持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血；听力异常，流鼻血，头痛；阴道异常出血，特别是接触性出血；无痛性血尿，排尿不畅；不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。出现上述症状时建议及时就医。

6. 接受规范治疗。癌症患者要到正规医院进行规范化治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。

7. 重视康复治疗。要正视癌症，积极调整身体免疫力，保持良好心理状态，达到病情长期稳定。疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状，可以在医生帮助下通过科学的止痛方法积极处理疼痛。

8. 合理膳食营养。癌症患者的食物摄入可参考《恶性肿瘤患者膳食指导》。保持每天适量的谷类食物、豆制品、蔬菜和水果摄入。在胃肠道功能正常的情况下，注意粗细搭配，适当多吃鱼、禽肉、蛋类，减少红肉摄入，对于胃肠道损伤患者，推荐制作软烂细碎的动物性食品。在抗肿瘤治疗期和康复期膳食摄入不足，且在经膳食指导仍不能满足目标需要量时，可积极接受肠内、肠外营养支持治疗。不吃霉变食物，限制烧烤（火烧、炭烧）、腌制和煎炸的动物性食物的摄入。

——社会和政府：

1.根据我省癌症流行状况，对发病率高、筛查手段和技术方案比较成熟的胃癌、食管癌、结直肠癌、肺癌、宫颈癌、乳腺癌等重点癌症，创造条件普遍开展癌症机会性筛查。（省卫生健康委牵头，省财政厅按职责负责）

2.开展工作场所致癌职业病危害因素的定期检测、评价和个体防护管理工作。（省卫生健康委牵头，省总工会按职责负责）

3.推广应用常见癌症诊疗规范和临床路径。做好患者康复指导、疼痛管理、长期护理、营养和心理支持，提高癌症患者生存质量。重视对癌症晚期患者的管理，推进安宁疗护试点工作。（省卫生健康委牵头，省科技厅、省民政厅按职责分工负责）

4.开展癌症筛查、诊断、手术、化疗、放疗、介入等诊疗技术人员培训。推进诊疗新技术应用及管理。通过疑难病症诊治能力提升工程，加强基层能力，提高癌症防治同质化水平。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

5.促进基本医疗保险、大病保险、医疗救助、应急救助、商业健康保险及慈善救助等制度间的互补联动和有效衔接，形成保障合力，切实降低癌症患者就医负担。（省民政厅、省卫生健康委、省医保局、省银保监局按职责分工负责）

6.建立完善抗癌药物临床综合评价体系，针对临床急需的抗癌药物，加快审评审批流程。按照国家医保局的要求及时完成我省医保基本用药目录的动态调整和维护。（省财政厅、省卫生健康委、省医保局、省药监局按职责分工负责）

7.加强农村贫困人口癌症筛查，继续开展农村贫困人口大病专项救治，针对农村特困人员和低保对象开展食管癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、宫颈癌、乳腺癌和肺癌等重点癌症的集中救治。落实农村贫困人口资助参保政策，加大大病保险支付倾斜力度，将其纳入医疗救助范围，提高患食管癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、宫颈癌、乳腺癌和肺癌等重点癌症农村特困人员、低保对象的医疗保障水平。（省卫生健康委牵头，省民政厅、省扶贫办、省医保局按职责分工负责）

8.健全死因监测和肿瘤登记报告制度，所有县区开展死因监测和肿瘤登记工作，定期发布省级肿瘤登记报告。搭建癌症大数据平台，建成覆盖全省的癌症病例登记系统，开展癌症临床数据分析研究，为癌症诊治提供决策支持。（省卫生健康委牵头，省发展改革委按职责负责）

9.在重点研发计划中进一步针对目前癌症防治攻关中亟需解决的薄弱环节加强科技创新部署。在科技创新 2030 重大项目中，强化癌症防治的基础前沿研究、诊治技术和应用示范的全链条部署。充分发挥省级临床医学研究中心及其协同网络在临床研究、成果转化、推广应用方面的引领示范带动作用，持续提升我省癌症防治的整体科技水平。（省科技厅、省卫生健康委等按职责分工负责）

（十三）慢性呼吸系统疾病防治行动。

慢性呼吸系统疾病是以慢性阻塞性肺疾病（以下简称慢阻肺）、

哮喘等为代表的一系列疾病。据估算，我省 40 岁及以上人群慢阻肺患病人数超过 250 万。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率和高疾病负担的特点，患病周期长、反复急性加重、有多种合并症，严重影响中老年患者的预后和生活质量。我省哮喘患者近 100 万人，因病程长、反复发作，导致误工误学，影响儿童生长发育和患者生活质量。慢阻肺最重要的危险因素是吸烟、室内外空气污染物以及职业性粉尘和化学物质的吸入。哮喘的主要危险因素包括遗传性易感因素、环境过敏原的暴露、空气污染、病毒感染等。通过积极控制相关危险因素，可以有效预防慢性呼吸系统疾病的发生发展，显著提高患者预后和生活质量。

行动目标:

到 2022 年和 2030 年，70 岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到 9/10 万及以下和 8.1/10 万及以下；40 岁及以上居民慢阻肺知晓率分别达到 15%及以上和 30%及以上。40 岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查肺功能 1 次。

——一个人:

1. 关注疾病早期发现。呼吸困难、慢性咳嗽和（或）咳痰是慢阻肺最常见的症状，40 岁及以上人群，长期吸烟、职业粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者，有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状者，建议每年进行 1 次肺功能检测，确认是否已患慢阻肺。哮喘主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽，常在夜间及凌晨发作或加重，建议尽快

到医院确诊。

2.注意危险因素防护。减少烟草暴露，吸烟者尽可能戒烟。加强职业防护，避免与有毒、有害气体及化学物质接触，减少生物燃料（木材、动物粪便、农作物残梗、煤炭等）燃烧导致的室内空气污染，避免大量油烟刺激，室外空气污染严重天气减少外出或做好戴口罩等防护措施。提倡家庭中进行湿式清扫。

3.注意预防感冒。感冒是慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病急性发作的主要诱因。建议慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

4.加强生活方式干预。建议哮喘和慢阻肺患者注重膳食营养，多吃蔬菜、水果，进行中等量的体力活动，如太极拳、八段锦、走步等，也可以进行腹式呼吸，呼吸操等锻炼，在专业人员指导下积极参与康复治疗。

5.哮喘患者避免接触过敏原和各种诱发因素。宠物毛发、皮屑是哮喘发病和病情加重的危险因素，建议有哮喘患者的家庭尽量避免饲养宠物。母乳喂养可降低婴幼儿哮喘发病风险。

——社会和政府：

1.将肺功能检查纳入 40 岁及以上人群常规体检内容。推行高危人群首诊测量肺功能，发现疑似慢阻肺患者及时提供转诊服务。推动各地为社区卫生服务中心和乡镇卫生院配备肺功能检查仪等设备，做好基层专业人员培训。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

2.研究将慢阻肺患者健康管理纳入基本公共卫生服务项目，落实分级诊疗制度，为慢阻肺高危人群和患者提供筛查干预、诊断、治疗、随访管理、功能康复等全程防治管理服务，提高基层慢阻肺的早诊早治率和规范化管理率。（省卫生健康委牵头，省财政厅按职责负责）

3.着力提升基层慢性呼吸系统疾病防治能力和水平，加强基层医疗机构相关诊治设备（雾化吸入设施、氧疗设备、无创呼吸机等）和长期治疗管理用药的配备。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

4.加强疾病防治相关的科技攻关和成果转化，运用临床综合评价、鼓励相关企业部门研发新型疫苗、诊断技术、治疗药物，降低患者经济负担。（省科技厅、省卫生健康委、省医保局按职责分工负责）

（十四）糖尿病防治行动。

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病。全国 18 岁以上人群糖尿病患病率从 2002 年的 4.2% 迅速上升至 2012 年的 9.7%，据估算，目前我省糖尿病患者近 270 万，糖尿病前期人群约 420 万。糖尿病并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官，致残、致死率高，严重影响患者健康，给个人、家庭和社会带来沉重的负担。2 型糖尿病是最常见的糖尿病类型。肥胖是 2 型糖尿病的重要危险因素，糖尿病前期人群接受适当的生活方式干预可延迟或预防糖尿病的发生。

行动目标:

到 2022 年和 2030 年, 18 岁及以上居民糖尿病知晓率分别达到 50%及以上和 60%及以上; 糖尿病患者规范管理率分别达到 60%及以上和 70%及以上; 糖尿病治疗率、糖尿病控制率、糖尿病并发症筛查率持续提高。

提倡 40 岁及以上人群每年至少检测 1 次空腹血糖, 糖尿病前期人群每 6 个月检测 1 次空腹或餐后 2 小时血糖。

——一个人:

1. 全面了解糖尿病知识, 关注个人血糖水平。健康人 40 岁开始每年检测 1 次空腹血糖。具备以下因素之一, 即为糖尿病高危人群: 超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重 $\geq 4\text{kg}$)生育史。 $6.1\text{mmol/L} \leq$ 空腹血糖(FBG) $< 7.0\text{mmol/L}$, 或 $7.8\text{mmol/L} \leq$ 糖负荷 2 小时血糖(2hPG) $< 11.1\text{mmol/L}$, 则为糖调节受损, 也称糖尿病前期, 属于糖尿病的极高危人群。

2. 糖尿病前期人群可通过饮食控制和科学运动降低发病风险, 建议每半年检测 1 次空腹血糖或餐后 2 小时血糖。同时密切关注其他心脑血管危险因素, 并给予适当的干预措施。建议超重或肥胖者使体重指数(BMI)达到或接近 24kg/m^2 , 或体重至少下降 7%, 每日饮食总热量至少减少 400-500kcal, 饱和脂肪酸摄入占总脂肪酸摄入的 30%以下, 中等强度体力活动至少保持在 150 分钟/周。

3. 糖尿病患者加强健康管理。如出现糖尿病典型症状(“三多

一少”即多饮、多食、多尿、体重减轻)且随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或糖负荷 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，可诊断为糖尿病。建议糖尿病患者定期监测血糖和血脂，控制饮食，科学运动，戒烟限酒，遵医嘱用药，定期进行并发症检查。

4. 注重膳食营养。糖尿病患者的饮食可参照《中国糖尿病膳食指南》，做到：合理饮食，主食定量（摄入量因人而异），建议选择低血糖生成指数（GI）食物，全谷物、杂豆类占主食摄入量的三分之一；建议餐餐有蔬菜，两餐之间适量选择低 GI 水果；每周不超过 4 个鸡蛋或每两天 1 个鸡蛋，不弃蛋黄；奶类豆类天天有，零食加餐可选择少许坚果；烹调注意少油少盐；推荐饮用白开水，不饮酒；进餐定时定量，控制进餐速度，细嚼慢咽。进餐顺序宜为先吃蔬菜、再吃肉类、最后吃主食。

5. 科学运动。糖尿病患者要遵守合适的运动促进健康指导方法并及时作出必要的调整。每周至少有 5 天，每天半小时以上的中等量运动，适合糖尿病患者的运动有走步、游泳、太极拳、广场舞等。运动时需防止低血糖和跌倒摔伤。不建议老年患者参加剧烈运动。血糖控制极差且伴有急性并发症或严重慢性并发症时，不宜采取运动疗法。

——社会和政府：

1. 承担国家公共卫生服务项目的基层医疗卫生机构应为辖区内 35 岁及以上常住居民中 2 型糖尿病患者提供规范的健康管理服务，对 2 型糖尿病高危人群进行针对性的健康教育。（省卫生健康

委牵头，省财政厅按职责负责）

2.落实糖尿病分级诊疗服务技术规范，鼓励医疗机构为糖尿病患者开展饮食控制指导和运动促进健康指导，对患者开展自我血糖监测和健康管理进行指导。（省卫生健康委牵头，省体育局按职责分工负责）

3.促进基层糖尿病及并发症筛查标准化，提高医务人员对糖尿病及其并发症的早期发现、规范化诊疗和治疗能力。及早干预治疗糖尿病视网膜病变、糖尿病伴肾脏损害、糖尿病足等并发症，延缓并发症进展，降低致残率和致死率。（省卫生健康委牵头，省财政厅按职责负责）

4.依托全民健康信息平台，推进“互联网+公共卫生”服务，充分利用信息技术丰富糖尿病健康管理手段，创新健康服务模式，提高管理效果。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省财政厅按职责分工负责）

（十五）传染病及地方病防控行动。

近年来，我省传染病疫情总体形势稳中有降，但防控形势依然严峻。性传播成为艾滋病的主要传播途径，疫情逐步由易感染艾滋病危险行为人群向一般人群传播，波及范围广，影响因素复杂，干预难度大；慢性乙肝患者约 160 万人，每年新发结核病患者约 1.3 万例。地方病流行区域广、受威胁人口多，全省 117 个县（区、市）均曾有地方病流行，其中 25 个县有 1 种、45 个县有 2 种、31 个县有 3 种、15 个县有 4 种、1 个县有 5 种地方病。地

方病重点地区与贫困地区高度重合，全省 58 个原贫困县均有地方病分布，其中 44 个县有饮水型氟砷中毒、燃煤污染型氟中毒、大骨节病、克山病等，因病致贫、返贫现象突出。加大地方病防治工作力度是维护人民健康的迫切需要，也是健康扶贫的重要举措。

行动目标：

到 2022 年，艾滋病全人群感染率控制在 0.08%以下；5 岁以下儿童乙型肝炎病毒表面抗原流行率控制在 1%以下；肺结核发病率保持在 55/10 万以下，并呈持续下降趋势；适龄儿童免疫规划疫苗接种率保持在 90%以上；法定传染病报告率保持在 95%以上；到 2022 年及时诊断和治疗输入性疟疾病例，无输入性疟疾第二代继发病例发生，并持续保持；持续消除碘缺乏、大骨节病和克山病危害，基本消除燃煤污染型氟中毒危害；到 2022 年有效控制饮水型氟砷中毒和水源性高碘危害。

提倡负责任和安全的性行为，鼓励使用安全套；咳嗽、打喷嚏时用胳膊或纸巾掩口鼻，正确、文明吐痰；充分认识疫苗对预防疾病的重要作用，积极接种疫苗。

——一个人：

1.提高自我防范意识。牢固树立每个人是自己健康第一责任人的理念，主动了解艾滋病、乙肝、丙肝的危害、防治知识和相关政策，抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为，避免和减少易感染艾滋病、乙肝、丙肝的危险行为，不共用针头和针具、剃须刀和牙刷，忠诚于性伴侣，提倡负责任和安全的性

行为，鼓励使用安全套。积极参与防治宣传活动，发生易感染危险行为后主动检测，不歧视感染者和患者。

2. 积极倡导接种疫苗预防疾病。接种疫苗是预防传染病最经济、最安全、最有效的措施。医务人员、经常接触血液的人员、托幼机构工作人员、乙肝病毒表面抗原携带者的家庭成员、男性同性恋或有多个性伴侣者和静脉内注射毒品者等，建议接种乙肝疫苗。乙肝病毒表面抗原携带者母亲生育的新生儿，建议在出生 24 小时内(越早越好)接受乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗联合免疫，阻断母婴传播。满 18 月龄的儿童要及时接种甲肝疫苗。儿童、老年人、慢性病患者的免疫力低、抵抗力弱，是流感的高危人群，建议在流感流行季节前在医生的指导下接种流感疫苗。接种肠道病毒 71 型 (EV71) 疫苗，可以有效降低 EV71 手足口病重症病例发病水平。

3. 讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯。注意饮食和饮水卫生，养成饭前便后洗手的卫生习惯，食品烧熟煮透，不生食或半生食鱼类、螺类和肉类，切断甲肝、戊肝病毒经粪口途径传播。咳嗽、打喷嚏时用胳膊或纸巾掩口鼻，正确、文明吐痰，减少呼吸道传染病传播机会。出现咳嗽、咳痰 2 周以上，或痰中带血等可疑症状时要及时到结核病定点医疗机构就诊。家中有传染病人时应采取适当的隔离措施。传染期肺结核患者应尽量避免去公共场所，外出时必须佩戴口罩，避免乘坐密闭交通工具。与传染性肺结核患者接触，或出入有较高传染风险的场所（如医院、结核

科门诊等)时,建议佩戴医用防护口罩。接触禽畜后要洗手,不与病畜、病禽接触,不加工、不食用病死禽畜,或未经卫生检疫合格的禽畜肉;动物源性传染病病区内不吃生的或未煮熟煮透的禽畜肉,不食用野生动物。发现病死禽畜要及时向畜牧部门报告,并按照要求妥善处理。

4.饲养者应为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,带犬外出时,要使用犬链或给犬戴上笼嘴,防止咬伤他人。被犬、猫抓伤或咬伤后,应当立即冲洗伤口,并在医生的指导下尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

5.保持高度警惕,做好个人防护。不用未经无害化处理的粪便施肥,避免感染土源性寄生虫病。黑热病流行区每年5-9月白蛉活动季节,要在住室、圈厕等区域采取灭蛉措施;居民要搞好住室卫生,保持通风透光和地面干燥,防止成蛉躲藏和幼蛉孳生;野外工作人员裸露部分涂擦驱避剂,夜间睡眠可用细纱蚊帐防止白蛉叮咬,做好个人防护。

6.远离地方病危害。提高自我防范意识,建议大骨节病病区居民尽量购买商品粮,不食用自产粮。建议克山病病区居民养成平衡膳食习惯,碘缺乏地区居民食用碘盐,水源性高碘地区和高碘病区居民食用未加碘食盐。建议饮水型氟砷中毒地区居民饮用改水后的合格水,做好自家管道维护;燃煤污染型氟中毒地区居民要尽量使用清洁能源或改良炉灶。

——社会和政府:

1. 动员社会各界参与艾滋病防治工作。支持社会团体、企业、基金会、有关组织和志愿者开展艾滋病防治宣传，对易感艾滋病危险行为人群开展动员检测和综合干预，对感染者开展扶贫救助等公益工作。（省卫生健康委牵头，省委宣传部、省民政厅、省财政厅、省总工会、团省委、省妇联、省红十字会、省工商联等按职责分工负责）

2. 实施艾滋病综合防治措施。提高预防艾滋病宣传教育的针对性，特别是加强青年学生、流动人口、被监管场所人群的艾滋病防治宣传教育。提高综合干预的实效性，扩大高危人群干预措施覆盖面。提高检测咨询的可及性，完善检测网络，创新检测方法。落实全员治疗政策，推进治疗随访“一站式”服务，提高治疗质量和随访规范性。落实血站血液艾滋病病毒、乙肝病毒、丙肝病毒核酸检测全覆盖，落实预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播措施全覆盖，落实感染者救治救助政策。（省卫生健康委牵头，省委宣传部、省委政法委、省委网信办、省发展改革委、省教育厅、省工业和信息化厅、省公安厅、省民政厅、省司法厅、省财政厅、省交通运输厅、省农业农村厅、省文化和旅游厅、太原海关、省广电局、省药监局等按职责分工负责）

3. 全面落实肝炎防治各项措施，控制病毒性肝炎及其相关肝癌、肝硬化死亡上升趋势。加强免疫规划内甲肝疫苗和乙肝疫苗接种管理，并对疫苗进行监督检查，确保疫苗安全。加强入托、入学接种证查验工作，对未接种甲肝、乙肝等疫苗的儿童及时补

种。鼓励有条件的地区对医务人员、经常接触或暴露血液人员、托幼机构工作人员、器官移植患者、经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、职业易发生外伤者、乙肝病毒表面抗原携带者家庭成员、多性伴侣者等高风险人群开展乙肝疫苗接种；为食品生产经营从业人员、托幼机构工作人员、集体生活人员等甲肝易传播人群接种甲肝疫苗，并加强对应拥有《健康证》者持证情况的监督检查。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省市场监管局、省药监局按职责分工负责）

4.加大结核病筛查力度，特别是加强对学生、老年人、贫困人口、艾滋病病毒感染者/艾滋病患者、病原学阳性肺结核患者密切接触者等重点人群的筛查，强化耐药筛查工作，提高新涂阳患者、耐多药高危人群耐药筛查率。定点医疗机构要按照临床路径、诊疗规范等要求，对确诊患者进行规范化治疗。建立落实临床诊疗质控制度。加强基层医疗卫生机构对结核病患者的转诊、追踪、督导服药等全程管理。落实结核病救治保障政策，做好基本医疗保险和公共卫生的衔接。结核病患者按规定参加基本医疗保险并享受相关待遇。将活动性结核病（免费项目除外）纳入门诊慢性病保障范围。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省民政厅、省扶贫办、省医保局办按职责分工负责）

5.持续开展流感监测和疫情研判，掌握流感病毒活动水平及流行动态，及时预警。鼓励有条件地区尝试为 60 岁及以上户籍老人、托幼机构幼儿、在校中小学生和中等专业学校学生免费接种

流感疫苗。保障流感疫苗供应。加强日常监管，提升监管能力，保证疫苗配送企业对流感疫苗配送质量，确保配送全程不脱离冷链，同时做好疫苗使用环节的监督管理。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省工业和信息化厅、省药监局按职责分工负责）

6.开展寄生虫病综合防控工作，加强环境卫生治理，结合秋冬季集中免疫工作，在全省范围内开展寄生虫病综合防控工作，强化对养殖场（户）寄生虫病防控指导，增强养殖环境消毒和粪污处理能力，提升养殖场（户）生物安全水平，降低农村寄生虫病流行区域人群感染率。控制黑热病传染源，做好犬只管理，广泛开展黑热病危害及防治知识科普宣传，进一步增强群众自我防护和主动就医意识。加强疟疾输入再传播管理，密切关注重点人群，定期开展风险评估。（省卫生健康委牵头，省自然资源厅、省水利厅、省农业农村厅、省市场监管局、省林草局按职责分工负责）

7.完善犬只登记管理，明确限养犬品种、犬只登记流程。积极协调基层组织力量，在居（村）委会、物业服务企业、社区警务室等便民点设置养犬登记点，进行集中登记，并开展日常监督检查；加强对宠物饲养者责任约束，督促养犬者落实防疫主体责任，切实落实养犬者免疫主体责任，加强狂犬病防控知识宣传，提升兽用狂犬病疫苗注射覆盖率。重点做好流浪犬的集中管理和处置，从源头做好狂犬病的防控。逐步实行牲畜定点屠宰，加强对屠宰场（点）屠宰家畜的检验检疫，做好病变脏器的无害化处

理，同时做好健康牲畜疫苗接种工作，落实人畜共患传染病源头管控。（省公安厅、省住房城乡建设厅、省农业农村厅按职责分工负责）

8.对饮水型氟砷中毒高发地区，尽量通过更换水源解决水质问题。扎实推进农村饮水安全巩固提升工程建设，未改水的村全部实施改水工程，完成改水工程建设，确保农村饮用水水质，强化农村饮水工程管理管护及监测能力建设。对居住分散、改水成本高的，可结合脱贫攻坚进行搬迁。对燃煤型氟中毒高发地区，推广清洁能源，不燃用高氟的煤，开展宣传教育，引导群众进行改炉改灶并正确使用改良炉灶，主动做好维修维护，持续巩固防治成果。对水源性高碘危害地区，供应未加碘食盐，高碘病区还要积极落实改水降碘措施。（省生态环境厅、省水利厅、省卫生健康委、省市场监管局等按职责分工负责）

9.对大骨节病高发地区，实施贫困地区儿童营养改善项目，为6-24月龄儿童提供每天一个营养包，改善病区婴幼儿营养状况，提高病区婴幼儿营养水平。制定针对病区2-6岁儿童的专项营养及换粮政策，确保儿童食用非病区粮食。加大政策倾斜，在尊重群众意愿的基础上，将仍有新发病例的病区村进行整体搬迁。（省发展改革委、省农业农村厅、省卫生健康委、省扶贫办、省粮食和储备局按职责分工负责）

10.做好大骨节病、氟骨症等重症患者的救治帮扶，对于符合农村贫困人口条件的患者，按照健康扶贫有关政策要求，加强综

合防治和分类救治。对大骨节病、氟骨症等患者进行残疾评定，将符合条件的纳入残疾保障范围和最低生活保障范围。对大骨节病、氟骨症等患者加大分类施保力度、扩大施保范围，提高救助水平。将因地方病致贫患者动态纳入建档立卡贫困人口管理，给予扶贫救助。对现症病人家庭采取教育扶贫、产业扶贫、就业扶贫等综合帮扶措施，加快脱贫步伐，防止因病致贫、返贫。（省卫生健康委牵头，省民政厅、省扶贫办、省医保局等按职责分工负责）

（十六）中医药健康促进行动。

中医药是中华民族的宝贵财富，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，是中华文化的重要组成部分。理论体系包括阴阳、五行、脏象、经络、五气六运等学说，以及病因、病机、诊法、辨证、治则治法、预防、养生等内容。根据国家 2016 年中医药健康文化素养调查报告显示，我省居民中医药健康文化素养水平为 14.99%，公众掌握中医药养生保健适宜方法的途径少，接受的中医药健康信息良莠不齐，基层中医服务机构发展不平衡，基层中医人员严重不足等问题仍然存在。

实施中医药健康促进行动，是加快推进建设健康山西、建设中医药强省、应对人口老龄化、降低医保费用、全方位全周期保障人民健康的重要举措，对于满足民众养生保健和看病就医等健康需求，提高生命生活质量，释放中医药消费潜力，对于稳增长、促改革、调结构、惠民生和全面建成小康社会，具有重要意义。

行动目标:

到 2022 年和 2030 年, 我省居民每年获得中医药健康教育的机会不少于 1 次和 3 次, 了解掌握基本中医药健康知识; 居民获得中医药服务的人数比例分别大于 70%和 90%, 居民中医药健康文化素养水平分别达到 16%和 20%; 乡镇卫生院、社区卫生服务中心提供 6 类以上中医非药物疗法的比例达到 100%; 三级中医医院设置康复科比例分别达到 75%和 90%; 二级以上中医医院设置治未病科室比例分别达到 90%和 100%, 定期开展中医药健康知识讲堂的比例分别达到 75%和 90%; 村卫生室能提供 4 类以上中医非药物疗法的比例分别达到 70%和 80%。

——一个人及家庭:

1. 了解掌握基本中医药健康常识。主动接受权威、正规的中医科普教育, 初步具备正确辨别打着中医旗号虚假宣传的能力。

2. 掌握中医药预防保健知识, 学会应用中医养生保健技术开展自助式中医健康干预。学习、了解、掌握、应用中医养生保健知识, 如中医体质辨识和按摩、刮痧、艾灸、拔罐等中医养生保健技能, 并能应用适宜的中医养生保健技术方法, 开展自助式中医健康干预。

3. 能够主动寻求看中医、用中药, 学习了解医疗机构提供的“三伏贴”等中医药特色服务。

4. 充分掌握药食同源的中草药功效及膳疗方法, 能因人、因时的应用药膳、药茶进行养生保健, 在日常生活中能通过一日三

餐将中医药养生保健的方法加入其中。

5.学习开展中医传统运动。学习运用八段锦、五禽戏、太极拳等中医导引功法强健体魄。

6.初步掌握结合自身体质运用辩证手段合理使用中成药的能力和方方法。

——社会及医疗机构：

1.各级各类中医医疗机构要充分发挥中医“治未病”优势，引导亚健康人群采用中医药手段预防疾病，广泛应用“冬病夏治”、冬季膏方、中医体质辨识、中药调理以及推拿、针灸、熏蒸等非药物诊疗技术，针对不同个体定制个性化的健康干预方案，开展中医美容、减重、康复等延伸服务，积极研发药膳、药浴、茶饮等保健产品。

2.在提供妇幼保健服务的医疗机构积极推广应用中医药适宜技术和方法，开展中成药合理使用和培训。扩大中医药在孕育调养、产后康复等方面应用。充分发挥中医药在儿童医疗保健服务中的作用。加强妇女儿童疾病诊疗中西医临床协作，提高疑难病、急危重症诊疗水平。

3.充分发挥中医药在慢性病和疑难病诊疗当中的作用。积极运用中医药方法指导做好高血压、高血糖、高血脂等“三高”的规范化管理；为糖尿病患者开展药食同源饮食控制指导和中医传统运动健康指导。创新中医药与现代技术相结合的中医癌症诊疗模式，提高临床疗效。推广中医心理调摄特色技术方法在临床诊

疗中的应用。

4. 各级各类中医医疗机构要加强中医药文化建设，建立完善中医药健康科普巡讲制度，遴选专家团队定期深入基层开展中医科普行动，积极开展中医进校园、进家庭、进社区等活动。

5. 在医疗机构、城市广场、社区活动场所等地推广太极拳、八段锦、五禽戏等中医传统导引功法，营造全社会学中医、用中医的良好氛围。

——政府：

1. 增强宣传效应，加大普及力度。充分利用电台、电视台和报刊等新闻媒体及运用“两微一端”（指微信、微博、移动客户端）、短视频等新媒体，同时发挥书籍报刊等传统媒体的作用，面向社会广泛普及中医药知识，让大众对中医药知识有基本的了解，从根本上提高自身的健康意识。推进“中医中药中国行-进乡村·进社区·进家庭”活动，广泛开展中医药文化科普巡讲，推动中医药健康文化普及，传播中医养生保健知识，形成中医药健康促进行动良好的舆论氛围。（省卫生健康委牵头，省委宣传部、省委网信办、省广电局按职责分工负责）

2. 开展中医药文化建设，加强中医药文物设施保护和非物质文化遗产传承，挖掘保护中医药“名医”“名方”“名药”，加大山西各学术流派研究、整理，出版三晋中医药名家学术思想、流派传承的系列图书，创作一批中医药文化科普电子读本。（省文化和旅游厅、省卫生健康委牵头，省科技厅、省广电局、省统计局等

按职责分工负责)

3.深入实施中医治未病健康工程，推广普及中医养生保健知识和易于掌握的中医养生保健技术和方法。推动二级以上中医医院全部设立治未病科，积极培育、评估和推广切实有效的治未病项目，加强治未病科与各临床专科的有机衔接。(省卫生健康委负责)

4.大力发展中医远程医疗、移动医疗、智慧医疗等新型医疗服务模式。构建集医学影像、检验报告等健康档案于一体的医疗信息共享服务体系。(省卫生健康委负责)

5.建立符合中医药特点的科研评价标准和体系，制定完善有利于中医药创新的激励政策，设立促进中医药科技创新的资金，搭建中医药科技创新平台，推动建设中医临床研究基地，加快中医药科技成果转化。(省科技厅牵头，省卫生健康委、省财政厅等按职责分工负责)

6.针对基层中医机构对人才吸引力不足的现状，制定相关政策，从职业前景、社会地位、个人获得感等方面吸引中医人才扎根基层、服务基层。(省人力资源社会保障厅牵头，省卫生健康委等按职责负责分工)

7.扩大中医药健康管理服务项目的覆盖广度和服务深度，根据老年人不同体质和健康状态提供更多中医养生保健、疾病防治等健康指导。积极宣传适宜老年人的中医养生保健方法。推动发展中医药特色医养结合服务，推动中医医院与老年护理院、康复

疗养机构等开展合作，推动二级以上中医医院开设老年医学科，增加老年服务资源，提供老年健康服务。（省卫生健康委、省民政厅等按职责分工负责）

四、保障措施

（一）加强组织领导。在省委、省政府的领导下，成立健康中国·山西行动推进委员会（以下简称推进委员会），负责《健康中国·山西行动（2019-2030年）》的组织实施，统筹政府、社会、个人参与推进健康中国·山西行动，指导各市研究制定具体行动方案，研究确定年度工作重点并协调落实，下设专项行动工作组负责推动落实有关任务。各相关部门按职责分工大力推进、通力合作。各市要将落实本行动纳入重要议事日程，健全领导体制和工作机制，研究制定具体行动方案并分步骤组织实施。推动将健康融入所有政策，巩固提升卫生城镇创建，加强示范引领，推进健康城市、健康村镇建设，开展全民运动健身模范市（县）评选。（省卫生健康委牵头，省教育厅、省体育局等按职责分工负责，各市人民政府分别负责）

（二）开展监测考核。把健康中国·山西行动实施情况作为健康山西建设总体考核评价的重要内容，强化各地党委、政府和各有关部门的落实责任。推进委员会统筹负责监测评估、考核评价工作，各专项行动工作组负责具体组织实施。各专项行动工作组制定监测评估工作方案，对主要倡导性指标和预期性指标、重点任务进行年度监测评估，并每年形成专题报告，由推进委员会

办公室汇总整理形成总体报告。经推进委员会同意后上报省政府并通报各有关部门和各市党委、政府，并适时发布监测评估报告。各市按要求开展本地区监测评估。建立督导制度，完善考核问责和激励机制，强化对约束性指标的年度考核。对各地区、各部门、各单位等的落实情况进行考核评价，把考核结果作为对各地区、各相关部门绩效考核的重点依据。各相关责任部门每半年向推进委员会报告工作进展。（省委组织部、省财政厅、省卫生健康委、省统计局等按职责分工负责，各市人民政府分别负责）

（三）健全支撑体系。成立健康中国·山西行动专家咨询委员会，为行动实施提供智力和技术支撑。医疗保障制度要坚持全覆盖、保基本、多层次、可持续的基本方针，按照“以收定支、收支平衡”的原则合理确定基本医保待遇标准。开展特殊慢性病按人头付费，鼓励医疗机构做好健康管理。加强公共卫生体系建设，大力培养和集聚高端医学人才，加快公共卫生人才、健康促进人才、卫生管理人才培养。加强基层卫生人才队伍建设，以及全科、儿科、产科、康复、心理健康等专业急需紧缺人才培养。促进“互联网+医疗健康”发展，创新服务模式。落实好卫生健康投入政策，加大政府投入力度，优化资源配置，强化支持引导。依托社会力量依法成立健康中国·山西行动基金会，为实施行动重点工作提供支持。鼓励金融机构创新产品和服务，推动形成资金来源多元化的保障机制。针对关键技术，结合重大课题研究、科技重大专项、重点研发计划给予支持。完善相关法规体系，以

法治保障任务落实。（省卫生健康委牵头，省发展改革委、省科技厅、省民政厅、省财政厅、人民银行太原中心支行、省医保局、省银保监局、省证监局等按职责分工负责，各市人民政府分别负责）

（四）加强宣传引导。加强健康中国·山西行动的舆论宣传、政策解读、科学引导和典型报道，大力宣传实施健康中国·山西行动、促进全民健康的重大意义、目标任务和重大举措，增强社会对健康中国·山西行动的普遍认知，营造良好的社会氛围，形成“人人参与、人人尽力、人人享有”的社会共识。推进健康促进与教育工作，并以有效方式引导群众了解和掌握，推动个人践行健康生活方式。设立健康形象大使，评选一批健康示范单位和“健康达人”，发挥示范引领作用。完善培养培训、服务标准、绩效考核等制度，鼓励引导广大医务人员践行“大卫生、大健康”理念。弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神，增进社会各界对医学事业、医务工作的理解、尊重与支持。（省卫生健康委牵头，省委宣传部、省委网信办、省广电局、省总工会、团省委、省妇联等按职责分工负责）

