

健康生活方式倡议书

健康生活方式倡议书 1

在全面建设小康社会过程中，随着经济社会发展，我县人民的物质生活水平不断提高，生产生活节奏明显加快，人们的饮食起居和生活习惯也发生了很大变化，不少人由于工作生活压力加大，精神长期处于焦虑、抑郁状态，甚至心理发生扭曲，与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、心脏病、肥胖及各类传染性疾病发病率也明显增高，很大一部分人处于亚健康状态。面对不断增加的生活方式病，最好的方法是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，做健康生活方式的实践者和受益者。

为提高我县人民的健康水平，县爱国卫生运动委员会办公室、县迎接省级卫生县城复审工作领导小组办公室联合向全县人民做出如下倡议：

1. 勤洗手、常洗澡，每天刷牙，饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用具。
2. 不吸烟、不酗酒，不在公共场所大声喧哗，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰，保持公共卫生。
3. 膳食要清淡少盐，以谷类为主，多吃蔬菜水果，常食豆、奶制品，注意荤素搭配。
4. 生、熟食品要分开存放和加工；不吃变质、过期食品。
5. 讲究饮水卫生，注意饮水安全；使用卫生厕所，及时清理消毒。
6. 经常开窗通风，常晒被褥，冬季谨防煤气中毒。
7. 不滥用抗生素，有病及时就医。

8. 经常参加户外活动，每天步行 6000 步以上，晒 30 分钟太阳；每天保证 7~8 小时睡眠，做到劳逸结合。

9. 保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚实待人，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

10. 发现异常肿块、腔肠出血、体重骤然减轻，及早就诊，便于癌症及时治疗。

11. 提倡无偿献血，助人利己。

12. 开车系安全带，不超速、不酒后驾车，防止交通事故。

13. 发现触电者，首先切断电源，不直接接触触电者身体；发生火灾时，要隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生，及时拨打 119。

14. 家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

15. 避免儿童接近危险水域，预防溺水；安全存放化学药品，依照说明书使用化学药品。

16. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。

17. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。

18. 科学消杀蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂，防止“四害”传播疾病。

希望广大人民群众迅速行动起来，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则，从小事做起，积极塑造健康、向上的良好形象。让我们在追求健康中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

健康生活方式倡议书 2

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在经济快速发展、社会全面进步、人民生活水平显著改善的背景下，健康中国、健康河北、健康全民的宏伟任务摆在我们面前。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响群众健康素质的大敌。因此，从自身做起，从基础做起，摒弃不良生活习惯，养成健康生活方式，是全民健康的重要环节。在此，我们倡议：

一、追求健康，懂得健康，管理健康。

普及健康新理念，追求健康新目标，强化健康意识，提高健康素养，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、改变生活习惯，养成健康方式。

合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重；减盐、减油、减糖，不吸烟，不酗酒，提高身体素质，塑造健康形象。

三、坚持锻炼，适量运动。

因人而宜，因地制宜，少静多动，量力而行，坚忍不拔，持之以恒。

四、保持健康的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

五、营造绿色家园，创造整洁、美好、宁静、健康的生活环境。

六、树立科学精神，传播健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐相处，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

倡议人：

__月__日

健康生活方式倡议书 3

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

当您在舒适整洁的校园中工作和学习时，当您享受科技现代化带来的种种便利时……您是否越来越真切地感受到，气候变幻无常、环境恶化、资源能源短缺等问题已经开始威胁我们的生活？随着夏季的来临，我校水电消耗量已进入高峰期，为进一步增强广大师生的能源忧患意识和环保意识，在__年“节能环保宣传月”活动来临之际，学校呼吁广大师生员工一起行动起来，从节约“一滴水、一度电、一张纸”做起，争做践行节能环保的楷模。

一、提倡节约用水 提高用水效益

1. 在学习和生活中要注重行为节水，杜绝水龙头长流水的浪费现象，养成良好的节水习惯。

2. 坚持使用洗脸盆洗脸，每次可比直接用长流水洗脸节约用水 16 升左右，每月每人节约用水 1.2 吨左右。

3. 间断放水淋浴，搓洗时及时关水，避免过长时间冲淋。

4. 衣物集中洗涤，减少洗衣次数；小件、少量衣物提倡手洗；洗涤剂投放适量。

5. 提倡循环用水，洗衣服的水可以用于拖地或冲厕所。

二、低碳生活从节约每一度电开始

1. 出宿舍前要关闭电源、饮水机。

2. 随手关闭电灯等用电器，下课时需关掉教室电灯。

3. 电视待机状态也耗电，请手动关机。

4. 室内使用空调，做到冬天温度不高于 20℃、夏天温度不低于 26℃。

三、推进绿色办公促进资源节约

1. 流转文件实行网上传送，定稿文件双面打印，未定稿文件用废纸打印。单面使用后的复印纸，可再利用空白面影印或裁剪为便条纸或草稿纸。

2. 节约每一颗订书针、曲别针，充分利用每一支签笔，使用签笔时做到换芯不换壳。

3. 为电脑设置合理的“电源使用方案”，较长时间不用，采用“待机”模式；更长时间不用，采用“休眠”模式。

4. 关闭长时间不用的打印机等设备，减少待机耗能。

四、倡导文明、健康的生活方式，自觉养成节约、环保的生活习惯

1. 节约粮食。

2. 少用洗衣粉等化工制品。

3. 尽量少使用一次性牙刷、一次性浴帽等。

4. 多骑自行车、多坐公交车，多爬楼梯，锻炼身体的同时也为节能减排出力。

5. 尽可能减少使用一次性筷子和纸质杯子、饭盒等。

6. 提倡使用环保袋，减少塑料袋的使用。

7. 尽可能减少洗车次数。

节约是美德，节约是品质，节约更是责任。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。让我们同心协力，积少成多，聚沙成塔，做勤俭节约风尚的传播者、实践者、示范者，以自己的实际行动支持节能减排，为沈阳农业大学的发展做出自己的贡献。

健康生活方式倡议书 4

广大市民朋友：

春回大地，万象更新。在新春佳节来临之际，我们给全市父老拜年，祝大家新春愉快！身体健康！

自__月__日全市农村“清洁家园行动”工作会议以来，全市广大干部职工群众积极参与，义务奉献，打扫卫生，清运垃圾，治理“五乱”，做了大量卓有成效的工作，取得了阶段性成果，展现了商丘良好社会形象。为认真落实全市农村“清洁家园行动”工作会议精神，让广大市民过一个文明卫生、节俭祥和的新春佳节，我们发出如下倡议：

一、继续美化城乡环境。各级各单位和广大市民要发扬不怕吃苦、连续作战的精神，巩固“清洁家园行动”第一阶段成果，利用春节农闲有利时机，积极组织动员广大群众大力开展爱国卫生运动，着力治理“五乱”现象和城乡接合部环境卫生脏乱差问题，美化环境，为广大群众欢乐祥和过春节营造一个卫生整洁环境，整整洁洁过大年。

二、领导干部率先垂范。各级领导干部要高度关注、积极参与“清洁家园行动”，全方位、多渠道了解活动进展情况，积极参与家乡环境卫生综合整治活动，以自己的模范行动带动村民打扫卫生，清除清运垃圾，维护环境卫生，推动“清洁家园行动”扎实开展，整整齐齐过大年。

三、返乡农民积极参与。村党支部、村委会要利用外出务工返乡过年农民工参与“清洁家园行动”，组织他们认真搞好个人卫生、家庭卫生、环境卫生，讲究社会公德，爱护保护环境，不乱写乱画，不乱贴乱挂，不乱堆乱放，不乱扔乱丢，不乱倒乱泼，干干净净过大年。

四、扎实开展创评活动。各级各单位要结合春节假日，精心设计好的载体，组织全体市民参与形式多样、健康向上的群众性精神文明创评活动。如利用学生假期开展美德少年、道德模范等评选活动；组织外出务工返乡过年青年开展“为家乡做贡献先进典型”评选活动；利用农闲季节组织村民开展“孝老爱亲模范”等评选活动；各级机关单位利用正月初七上班第一天组织全体工作人员到街上打扫卫生活动等。通过创评活动弘扬社会正气，倡树文明新风，幸幸福福过大年。

五、认真践行文明礼仪。爱国爱家、尊老敬贤、男女平等、温良友善、团结协作是中华民族的传统美德，要利用春节假日，大力弘扬传统文化，引导全体市民讲究文明礼仪，彰显文明素质，自觉抵御各种落后腐朽文化侵蚀，不酗酒、不参与赌博，尊规守纪，追求高尚高雅，抵制低级趣味。认真倡导文明拜年、文明出行、文明聚会、文明祭祀，不搞封建迷信，摒弃陈规陋习，和和美美过大年。

六、大兴节俭之风。自觉树立“以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻”的理念，从节约一度电、一滴水、一粒粮、一张纸、一升油做起，量入为出、理性消费、绿色消费、低碳消费，不搞盲目攀比，反对奢侈浪费，朴朴实实过大年。

七、积极参与志愿服务。要组织老党员、老干部、老教师、老模范、老复员退伍军人等“五老”人员和青年学生、妇女、外出务工返乡青年等社会各界，开展“关心关爱”活动，组织他们关心社会公益，积极奉献爱心，踊跃参加为孤寡老人、空巢老人、残疾人、困难家庭、留守儿童等“送温暖献爱心”活动，与他们守望相助、共度佳节，温温暖暖过大年。

让我们积极行动起来，从小事做起，从自身做起，讲文明，树新风，建和谐，过一个文明卫生、欢乐祥和的新春佳节。

健康生活方式倡议书 5

尊敬的广大市民们：

你们好！

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，惟一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。为此，卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心以“和谐我生活，健康中国人”为主题，共同发起全民健康生活方式行动，并向全国人民倡议：

一、追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、树立健康新形象。改变不良生活习惯，不吸烟，不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的国民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年的 9 月 1 日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐相处，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

倡议人：

时间： 月__日

健康生活方式倡议书 6

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。

社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。

为此，国家卫生计生委中心以“和谐我生活，健康中国人”为主题，共同发起全民健康生活方式行动，并向全国人民倡议：

一、追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、树立健康新形象。改变不良生活习惯，不吸烟，不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的国民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、少静多动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年的9月1日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

__x 卫生局

__爱卫会

__县疾病预防控制中心

12 月

7

广大市民朋友：

新春佳节将至，燃放烟花爆竹是人民群众表达节日喜庆之情的传统习俗之一。但是，春节期间集中燃放烟花爆竹不仅严重污染环境，损害人身健康，甚至可能酿成火灾事故，造成大量安全隐患。为助推创建全国文明城市，共建“美丽梅州·美好家园”，大力倡导文明、绿色环保的生活方式，让梅州天更蓝、空气更清新、环境更优美，过一个喜庆祥和、平安健康的春节，我们在此真诚倡议：

一、让我们每个人都成为不燃放烟花爆竹的践行者。请广大市民朋友自觉遵守规定，做到不购买、不存放、不燃放烟花爆竹，选择贴春联、挂灯笼、摆鲜花等文明低碳环保的方式来欢度春节。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/435123231234011331>