

健康生活倡议书 15 篇

健康生活倡议书 1

9 月 1 日，卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心发起了以“和谐我生活，健康中国人”为主题，以“我行动，我健康，我快乐”为口号的全民健康生活方式行动，并确定每年的 9 月 1 日为“全民健康生活方式行动日”。

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，酒店现向全体员工倡议：

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、营造绿色酒店，创造整洁、宁静、美好、健康的生活工作环境。

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。

让我们大家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：__

日期：__月__日健康生活倡议书 2 全县妇女姐妹们：

村庄是我们共同拥有和赖以生存发展的家园，创建清新、整

洁、优美的城乡环境，是我们共同的愿望和追求，也是我们共同的义务和责任。为推进实施乡村振兴战略和美丽乡村建设，充分发挥广大妇女和家庭在生态文明和精神文明建设中的重要作用，县妇联、县文明办、县农业农村局、县林草局在全县范围内联合开展以家庭为着力点，以五不、六净、五美为标准的美丽乡村·美丽庭院创建活动，以促进城乡环境创建工作，充分调动广大农村妇女和家庭成员积极参与乡村建设，为此，我们向全县妇女姐妹发出倡议：

一、争做改善环境的先行者。妇女姐妹们要切实增强庭院创建的责任感和自觉性，从自我做起，从身边的小事做起，率先垂范，持之以恒地做好庭院环境治理巾帼志愿服务、品牌活动打造、文明家风培育行动中去，努力营造家里门外净起来、房前屋后绿起来、庭院环境美起来的优美居住环境。

二、争做文明新风的宣传者。妇女姐妹们要自觉摒弃不良习俗和不文明行为，倡导文明新风，倡导绿色消费，培养文明健康生活方式和良好公共卫生习惯。要主动教育家庭成员自觉遵守公民基本道德规范，培养良好的社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德，要以文明村民的要求对照自己、教育他人，以文明行为引导身边人，形成人人关心家园、人人爱护家园、人人建设家园的良好氛围。

三、争做建设美丽庭院的监督者。全县妇女姐妹们既是美丽庭院的创建者，也是管理者，更是优美环境的受益者和享受者。我们要发扬主人翁精神，积极维护创建优美的环境，主动参与并监督美丽庭院创建活动的落实，对破坏环境卫生、损毁公共设施的现象和行为进行劝阻、举报、制止，为建设美丽庭院尽一份心、出一份力。

姐妹们：创建庭院、美化家园，人人有责，家家受益。让我们迅速行动起来，用我们的热情和真诚，积极投身美丽乡村·美丽庭院创建行动中，让我们携起手来，为共建共享天蓝、地绿、水清的德美通河贡献自己的一份力量。

通河县妇女联合会

5月16日健康生活倡议书 3 亲爱的乡亲们：

蓝色的地球是我们人类生生不息的载体，清爽美丽的生活环境与我们息息相关。积极参与各项环保活动，关心环境变化，积极维护自身环保权益是每一个现代公民所应具备的基本意识和素养。我们要深刻地熟悉到村级生活你我他，环境质量靠大家，努力践行绿色环保理念，积极投身于绿色村庄、绿色天华等环保实践活动，悉心呵护我们共同的生活家园，建设人与自然和谐相处的绿色家园，是切实保障我们环境权益，提高我们生活质量的有效手段。因此，我们倡议：

1、各村组群众应当积极学习保护环境的有关学问，提高环保理念，让环保意识深入人心并转化成工作和日常生活中的`自觉行为；

2、提高法律意识、卫生意识、文明意识、环保意识、生态意识，自觉遵守社会公德，自觉做到“谁污染、谁治理；谁污染、谁付费”。

3、农户要搞好房前屋后的环境卫生和室内卫生，生活垃圾和废弃物准时倒入垃圾池，做到“户分类、组收集、村集中、镇转运、县压缩”的统一管理，争创环境治理示范户。

4、提倡并鼓舞农户在房前屋后种植花草树木，绿化美化居住环境。

5、农户定期对厕所、猪圈、鸡鸭笼子、牛棚进行勤打扫，搞好灭蚊、灭蝇、灭鼠等工作，做到人畜分

蓝色的地球是我们人类生生不息的载体，清爽美丽的生活环境与我们息息相关。积极参与各项环保活动，关心环境变化，积极维护自身环保权益是每一个现代公民所应具备的基本意识和素养。我们要深刻地熟悉到村级生活你我他，环境质量靠大家，努力践行绿色环保理念，积极投身于绿色村庄、绿色天华等环保实践活动，悉心呵护我们共同的生活家园，建设人与自然和谐相处的绿色家园，是切实保障我们环境权益，提高我们生活质量的有

效手段。因此，我们倡议：

1、各村组群众应当积极学习保护环境的有关学问，提高环保理念，让环保意识深入人心并转化成工作和日常生活中的自觉行为；

2、提高法律意识、卫生意识、文明意识、环保意识、生态意识，自觉遵守社会公德，自觉做到“谁污染、谁治理；谁污染、谁付费”。

3、农户要搞好房前屋后的环境卫生和室内卫生，生活垃圾和废弃物准时倒入垃圾池，做到“户分类、组收集、村集中、镇转运、县压缩”的统一管理，争创环境治理示范户。

4、提倡并鼓舞农户在房前屋后种植花草树木，绿化美化居住环境。

5、农户定期对厕所、猪圈、鸡鸭笼子、牛棚进行勤打扫，搞好灭蚊、灭蝇、灭鼠等工作，做到人畜分别无异味。

6、畜禽养殖户要将畜粪直接进入沼气池，进行无污染处理，不得任意流至河道、田坎、渠沟等。

7、生活废、污水要统一进入人工湿地或三级化粪池，进行无公害化处理。

8、不宰食病死畜禽，不丢弃病死畜禽，不销售病死畜禽。乡亲们，合拱之木必从朽枝开头坏死，滔滔江河必从细流开头枯干，

环境变化看似与我们毫无关系，但却会因为我们的忽视给子孙带来灭顶之灾。当生命赖以生存的最基本要素发生转变和危机时，正是人类自身遭遇危机的开头。面对这样的忧患和危机，我们责无旁贷，让你我都行动起来，合理利用资源，掌握气候变化，保护好环境，为我们的家园和子孙的福祉努力不止！我们期盼着你的参与！让我们马上行动起来吧！携起手来，加入环保志愿者行列，为共创我们美好家园而努力！健康生活倡议书 4

作家说：“环境是心灵的港湾”，画家说：“环境是灵感的源泉”，教育家说：“环境是塑造人的摇篮”，我们学生则说：“环境是保证我们学习的必要条件”。校园环境卫生是一个学校文明程度的标志，但在我们的身边仍然存在一些毁坏校园设施、破坏校园环境的行为。为了创建文明和谐的校园环境，共同维护良好的学习生活环境，我们做出如下倡议：

一、新建的人工湖为广大师生提供了一个学习，休闲的场所，我们要共同维护人工湖及周边环境卫生，不往湖内扔果皮纸屑等垃圾杂物，培养主人翁精神，遇到他人发生不文明行为要及时制止。

二、共同保护学校花草树木，不践踏绿地草坪，不攀摘树枝花朵。爱护每一片绿叶，爱护每一株幼苗。

三、节约用水，不乱扔废纸、果皮纸屑，使用过的塑料瓶等

废品放入垃圾筒内，不随地吐痰，自觉养成良好的行为习惯。

四、不在墙壁、树木上乱写、乱画、乱刻，不磨损墙壁，爱护公共设施。看到地面上有纸屑等杂物，要主动捡起并相互监督。

五、公共场所，男女生交往要注意文明有礼、举止有度，做一名有素质有涵养的大学生。

六、在人工湖赏景时注意人身安全，人工湖湖水较深，严禁在湖边嬉戏打闹，严禁戏水。

同学们，为了美化我们的校园环境，构建文明家园，也为了我们自己的学习、生活环境。让我们少一点不经意，多一些责任感，多弯一次腰，多伸一次手，从我做起，从身边做起，从现在做起，做到“不宜恶小而为之，不宜善小而不为”。让我们携起手来，紧跟着学校更名的步伐积极行动起来，杜绝损坏公物的行为，让我们美丽的校园在我们每个人的精心呵护下变得更加绚丽多姿，更加舒适宜人！

倡议人：____

____月____日健康生活倡议书 5 广大市民朋友：

春节将至，为弘扬中华民族优秀传统文化，倡导文明新风，弘扬衢州有礼，营造文明祥和、整洁有序、健康平安的节日氛围，打造新时代文明生活示范市，我们向广大市民发出如下倡议：

一、自我强防护，健康过大年。积极配合疫情防控，养成良

好的`卫生习惯和健康的生活方式。保持安全社交距离，少串门、不聚会，倡导电话拜年、网络拜年。

二、全民总动员，节俭过大年。积极践行“光盘行动”，杜绝“餐桌上的浪费”。倡导科学饮食，拒食野味，自觉使用公筷公勺、实行分餐制。倡导婚事缓办、白事简办、宴会不办。

三、遵循“八个一”，有礼过大年。深入开展爱国卫生运动，大力开展环境卫生整治，积极参与“八个一”有礼行动，弘扬文明新风。

四、争做小锦鲤，和谐过大年。积极参与新时代文明实践活
动，主动参加疫情防控、邻里守望、文明劝导、扶弱帮困等小锦鲤志愿服务活动。

五、低碳生活风，绿色过大年。倡导网上寄哀思、鲜花送祝福。积极践行垃圾分类，促进生活节能减排。倡导低碳环保的绿色出行方式，共享绿色低碳环保生活。

市民朋友们，文明城市人人共建，文明成果人人共享，让我们携手同心，从我做起、从现在做起、从点滴做起，用文明点亮我们的春节、用文明扮靓南孔圣地！

恭祝全市人民新春快乐、身体健康、阖家幸福、万事如意！

健康生活倡议书 6 __月__日，杭州市在国家体育总局体操运动管理中心等单位的支持下，将举办“万人同跳一支舞共创排

舞吉尼斯世界纪录”挑战活动，这是中国排舞的一大盛事，是排舞运动成为中国最受欢迎的健身运动的标志，我们有幸能成为此次创建活动的参与者而感到自豪。

为了更好地分享排舞带来的乐趣，让更多人感受到排舞运动的魅力，全国排舞运动推广中心、杭州市体育局倡议：时尚排舞·健康同行！文明环保·你我共敬！使本次活动成为一次所有排舞爱好者展示文明健康向上的好机会。

我们倡议每位排舞运动爱好者、每位参加本次“万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录”挑战活动的挑战者牢记环保理念，自觉做到文明参与，不随地吐痰、乱扔瓜皮果壳、不破坏绿化和锻炼场地设施。

我们倡议每位参加本次“万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录”挑战活动的挑战者，自备应急用品和环保垃圾袋，自觉将活动所产生的废弃物装入袋中投放到垃圾果壳箱中或指定地点，做到人离场净，顺利、文明、圆满地完成挑战，让这次挑战成为中国乃至世界排舞的一座里程碑，留给人间天堂——杭州一片最美的风景！

全国排舞运动推广中心杭州市体育局健康生活倡议书 7 广大的市民朋友：

生命在于运动，幸福源于健康。为响应中国健康生活方式大

会“三减三健”工作的号召，我们倡议在全县开展“三减三健”活动，即减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼。倡导积极、阳光、健康、向上的生活方式，远离亚健康。为此，特向全县人民发出如下倡议：

一、倡导健康生活，从我做起“三减”

合理饮食是健康的基础。培养清淡饮食习惯，从我做起，动员家人或身边的人逐步减少糖、盐、油的摄入量，烹饪菜肴少放5%—10%盐量，少吃榨菜咸菜和酱制食物，不吃或少吃添加了重盐的加工食品和罐头食品。科学用油，控制总量，搭配多种植物油，选择合理的烹饪方法，少吃或不吃油炸食品。多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料，烹调菜肴少放糖。

二、全民参与健身，力争实现“三健”

定期检查口腔，戒除吸烟酗酒等不良习惯。合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡。减少久坐时间，保护颈椎腰椎。每天行走8000步、坚持锻炼一小时。学会一项运动、参与一项运动、喜爱一项运动。倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，把体育锻炼作为每天生活的一部分，一种时尚追求。

三、全民行动起来，唱响“三减三健”

提升科学膳食服务水平，源头上做好“三减”。强化预防保健，为全县人民提供规范化、专业化的健康检查，组织保健知识

讲座。建立全民健康档案。健康源自生活细节，运动贵在每天坚持，“三减三健”更需要全民参与其中，成为健康生活方式的实践者和受益者。

让我们一起行动起来，从我做起，从现在做起，摒弃不良习惯，为健康生活方式代言，人人参与“三减”，努力实现“三健”，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，充分展示宁城人积极健康、昂扬向上的精神风貌，为建设健康中国、健康宁城做出贡献！

倡议人：____

____月____日健康生活倡议书 8 广大老年朋友们：

为贯彻落实国家、自治区、市卫生健康大会精神，宣传普及老年健康科学知识和老年健康相关政策，增强老年人健康意识，提高老年人的健康素养和健康水平，营造有利于老年人健康生活的社会环境，倡导全社会关爱老年人，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐的目标。现作为老年大学学员，向全县老年人发出如下倡议：

一、尊老爱幼是中华民族的'传统美德，但随着我国老龄化进程的加快，老龄人口占比越来越大，这将给社会、家庭带来深刻的影响，老年人首先要认识到自己是健康的第一责任人。健康是自己的，身体健康才是真正的财富：

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/565223043241011134>