# 全民健康生活方式行动日倡议书范文（最新8篇）

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-09-12

*健康是促进人类全面发展的必然要求。虽然我国人民的健康水平显著提高，但依然面临着心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病带来的挑战。那些可防可控的慢性病危险因素，如吸烟、过量饮酒、身体活动不足和膳食不合理等不健康生活方式仍未得...*

健康是促进人类全面发展的必然要求。虽然我国人民的健康水平显著提高，但依然面临着心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病带来的挑战。那些可防可控的慢性病危险因素，如吸烟、过量饮酒、身体活动不足和膳食不合理等不健康生活方式仍未得到有效控制。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

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：20xx月xx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：

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!

xxx卫生局

xx爱卫会

xx县疾病预防控制中心

20xx年12月

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!

xxx卫生局

xx爱卫会

xx县疾病预防控制中心

20xx年12月

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，因地而宜，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：

20xx年xx月xx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，唯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共同携手，以 “和谐我生活、健康中国人”为主题，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

20xx年xx月xx日

健康是促进人类全面发展的必然要求。虽然我国人民的健康水平显著提高，但依然面临着心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病带来的\'挑战。那些可防可控的慢性病危险因素，如吸烟、过量饮酒、身体活动不足和膳食不合理等不健康生活方式仍未得到有效控制。

为了继续推进全民共同践行健康生活方式、有效防控慢性病、切实提高人民健康水平，在全民健康生活方式行动20xx-20xx年第一阶段工作基础上，国家卫生计生委疾控局、全国爱卫办、中国疾控中心将开展20xx-20xx年第二阶段全民健康生活方式行动。第二阶段活动仍以“和谐我生活,健康中国人”为主题，将在社会各界的共同努力下，积极倡导健康生活方式理念，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。为此，我们向全社会发出八条倡议：

一、树立健康意识，我的健康我做主。

二、学习和传播科学的健康理念与知识。

三、从我做起“三减”，减盐、减油、减糖;力争实现“三健”，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

四、推荐膳食指南，少盐少油少糖，戒烟限酒，健康体重。

五、注意口腔卫生，定期检查，健康口腔。

六、吃动平衡，贵在坚持，适宜运动，健康骨骼。

七、自我调节，良好心态，静心处事，诚心待人。

八、积极参与每年9月1日全民健康生活方式日活动。

让我们携手共进，人人养成健康生活方式，个个拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，争做健康中国的形象大使!

x

20xx年xx月xx日

健康是人的根本权力，是幸福快乐的根底，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在经济快速开展、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，从根底做起，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，我们建议：

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”作为行动准那么。

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，因地而宜，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， 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，实现全面开展，拥有幸福生活!

建议人：xxx

20xx年xx月xx日

9月1日是全民健康生活方式日，今年主题是“和谐我生活、健康中国人”，为积极响应国家卫生城市创建，全面推进全民共同践行健康生活方式、有效防控慢性病、切实提高人民健康水平，特向全市人民倡议：

1.树立健康意识，我的健康我做主。

2.学习和传播科学的\'健康理念与知识。

3.从我做起“三减”，减盐、减油、减糖;力争实现“三健”，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

4.推荐膳食指南，少盐少油少糖，戒烟限酒，健康体重。

5.注意口腔卫生，定期检查，健康口腔。

6.吃动平衡，贵在坚持，适宜运动，健康骨骼。

7.自我调节，良好心态，静心处事，诚心待人。

8.积极参与每年9月1日全民健康生活方式日活动。

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，争做健康中国的形象大使!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！