附件

健康家庭建设指南（试行）

一、基本条件

（一）家庭主要成员在本村（社区）居住满1年。

（二）家庭成员与当地村（社区）卫生服务机构实行责任医师签约制度，接受家庭签约医生的诊疗和家庭健康指导员健康生活方式的指导等。

（三）家庭成员健康状况良好。

二、健康环境

（一）树立绿色环保理念，自觉保护生态环境，做到室内外环境整洁，通风良好，无蚊蝇滋生地，无卫生死角，家庭垃圾分类袋装并投放，厕所、阳台、楼道卫生整洁，确保饮用水安全、卫生。

（二）家庭有3种及以上健康支持性工具（如体重秤、血压计、腰围尺、控油壶、控盐勺、计步器、运动健身器材等），配备家庭保健药箱，并妥善存放、定期整理。

三、健康知识与技能

（一）家庭成员树立“每个人是自己健康的第一责任人”理念，崇尚健康生活、家庭保健、优生优育、男女平等、尊老爱幼等新型观念。家庭中至少有1人具备基本健康素养。

（二）家庭成员积极参加健康生活方式和体育健身技能相关活动。

（三）家庭定期学习健康知识，家庭成员具有获取并辨别健康信息的能力，关注健康信息并且拥有健康资料（书、报、期刊、新媒体等任意一种）。

（四）家庭成员中至少一人会测量体温、脉搏血压，并学习掌握基本急救知识和技能。

（五）购买食品仔细查看生产日期、保质期，能看懂食品标签。

（六）科学就医，能使用网络预约挂号等智慧医疗服务，遵从分级诊疗，文明有序就医，严格遵从医嘱。

四、健康行为

（一）家庭成员建立文明健康绿色环保的生活方式，养成“勤洗手、常通风、科学佩戴口罩、用公筷”等良好卫生习惯。

（二）家庭成员不吸烟，家中无烟具，能主动劝导来访客人中的吸烟者不吸烟；家庭成员不敬烟、不劝烟，礼尚往来不送烟；积极参加控烟宣传活动；吸烟者应充分运用身边可及的戒烟资源主动戒烟。

（三）家庭成员具有良好的健身习惯，每人每周锻炼3次及以上，每次半小时以上，熟练掌握至少1项运动健身技能，家庭体育锻炼常态化、科学化。

（四）家庭成员定期体检并保存好体检表，每两年至少1次。肥胖得到有效控制，慢性疾病纳入社区定期随访管理并得到有效控制。

（五）家庭成员心理健康，适应社会发展，有压力时能向家庭成员倾诉，能有效调节家庭矛盾。

（六）家庭重视营养，掌握健康烹饪方法，膳食合理，多果蔬、低脂、低盐，采取减盐控油措施。

（七）家庭成员每天早、晚2次刷牙，牙刷应当每3个月更换一次；不共用毛巾。

（八）家庭成员（成人）每天睡眠时间不少于7小时，未成年人每天睡眠时间不少于8小时。

（九）家庭成员关注并接受文化科技知识，乐于学习，勇于尝试，积极参与各类促进家庭健康活动。

五、优良家风

（一）家庭成员遵纪守法，行为规范。家风文明，不骄不奢，勤俭持家。

（二）重视子女家庭教育，注重中华优秀传统文化教育，注重言传身教，教育子女树立正确的人生观、世界观、价值观，培育良好品德。

（三）家庭成员自觉承担家庭责任，孝老敬亲，夫妻和睦，老少和顺。

（四）熟悉优化生育政策，适龄婚育、优生优育，夫妻共担育儿责任，破除高价彩礼、大操大办等陈规陋习，婚事简办新办。

（五）邻里关系和睦，乐于助人。关爱妇女儿童和弱势群体。家庭成员每年至少参加2次公益活动。