

健康教育与健康促进 提升公民健康素养

上海市长宁区江苏街道社区卫生服务中心 缪栋蕾
2018年4月

中心简介



家庭医生工作室



陈建家庭医生工作室

我们的口号：严谨的医疗，科学的养生
贴心的服务，健康的守护
我们的愿景：家庭医生，守护健康
医养结合，共创未来



莫志强家庭医生工作室

我们的口号：家庭医生
您的健康守护者
我们的愿景：立足社区，服务居民



季一薇家庭医生工作室

我们的口号：动手健脑，社区养老
我们的愿景：不忘初心，您的健康
由我们来保驾护航



陆胤家庭医生工作室

我们的口号：用心服务，有爱相助
家庭医生指引健康路
我们的愿景：生命之路，健康相伴



孙丽华家庭医生工作室

我们的口号：承于中医，治于自然
诚于服务，信于居民
我们的愿景：让我成为您的朋友
共同呵护您的健康

江苏街道社区卫生服务中心
JiangSu Community Health Care Center

- 组建**5**个家庭医生工作室，下属**5**个社区卫生服务站。

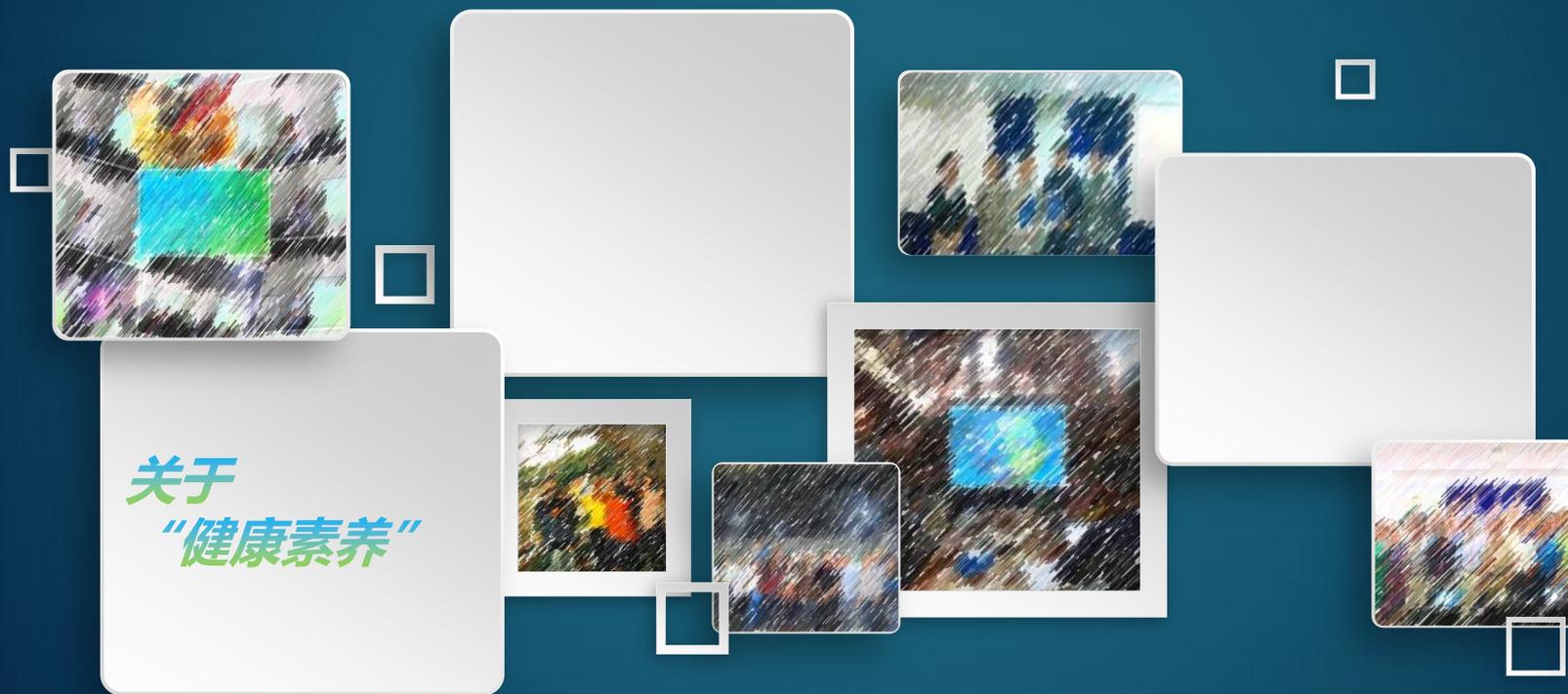


- 中心核定人员编制数**107**人，截止2017年底在职职工**110**人。
- 中心核定床位数**60**张，实际开放床位数**40**张。
- 中心年门诊**27**万人次，辖区服务人口**5.8**万。

报告提纲



健康教育与健康促进提升公民健康素养



关于“健康素养”



基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。
4. 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。
5. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
6. 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。
7. 保健食品不能代替药品。
8. 环境与健康息息相关，保护环境能促进健康。
9. 献血助人利己，提倡无偿献血。
10. 成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36℃~37℃；平静呼吸16~20次/分；脉搏60~100次/分。
11. 避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。
12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

健康生活方式与行为

1. 勤洗手，常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
2. 每天刷牙，饭后漱口。
3. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。
4. 不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
5. 少饮酒，不酗酒。
6. 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
7. 拒绝毒品。
8. 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
9. 讲究饮水卫生，注意饮水安全。
10. 经常开窗通风。
11. 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。
12. 经常食用奶类、豆类及其制品。
13. 膳食要清淡少盐。
14. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
15. 生病后要及早就医，配合医生治疗，按照医嘱用药。
16. 不滥用抗生素。
17. 饭菜要趁热；生吃蔬菜水果要洗净。
18. 生、熟食品要分开存放和加工。
19. 不吃变质、超过保质期的食品。
20. 妇女怀孕后及时去医院体检，孕期体检至少5次，住院分娩。
21. 孩子出生后尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。
22. 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。
23. 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。
24. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。
25. 正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险。
26. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。
27. 食用合格食盐，预防碘缺乏病。
28. 每年做1次健康体检。
29. 系安全带（或戴头盔），不超速，不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。
30. 避免儿童接近危险水域，预防溺水。
31. 安全存放农药，按照说明书使用农药。
32. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。



基本技能

1. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。
2. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。
3. 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。
4. 会测量脉搏和腋下体温。
5. 会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。
6. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。
7. 寻求紧急医疗救助时拨打120；寻求健康咨询服务时拨打12320。
8. 发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。
9. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。
10. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。
11. 发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话119。
12. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。

健康素养是健康的重要决定因素，受政治、经济、文化、教育等因素的影响和制约，是经济社会发展水平的**综合反映**。是衡量健康素质的重要指标，世界卫生组织将其作为评价医疗卫生工作的**重要指标**之一。加强健康教育和健康促进是提高全民健康素养的重要策略和措施。

我国居民健康素养水平监测



我国在提升公众健康素养方面开展的工作

- 一是制定相关的政策措施。
- 二是大力开展健康素养促进行动。
- 三是开展全国健康素养监测。
- 四是将健康素养水平纳入国家发展战略。

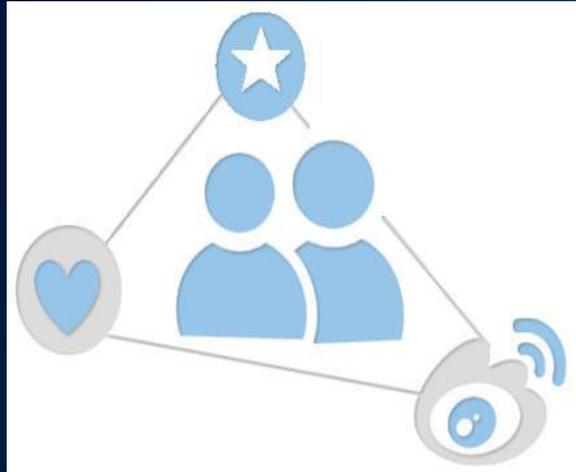


健康教育与健康促进提升公民健康素养



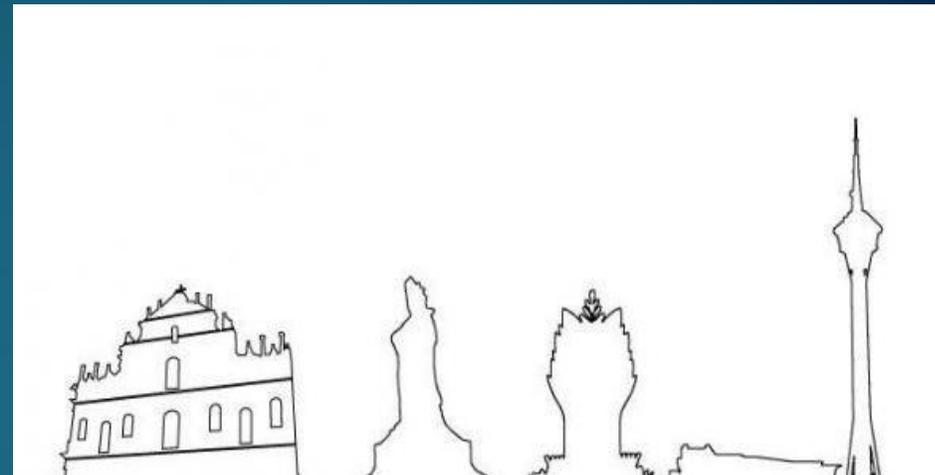
案例分享——校园健康服务包

策略分析



差异性

重点场所-重点人群
功能社区-亚健康干预
基本项目-服务产品



独特性

优质
学校资源

关联性

提质保量
发展中医康复
提升科教能力



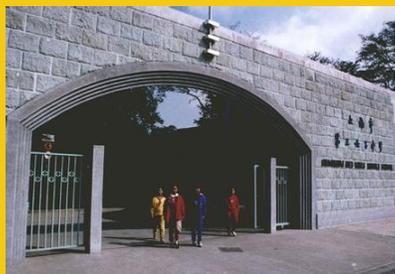
价值

平台作用：资源整合、技术支持、管理支撑
合作机制：团购与私人定制
未来客户：知晓度、美誉度、普及度
素养水平：知识、技能、生活方式、行为



案例分享——校园健康服务服务包

“获取+理解+运用”



中医养生讲座与体验



“治未病”校园行



职业体验课



颈椎保健操

校园 健康服务包

学生健康服务项目(固化)

公共卫生基础：一校一医
职业体验课：专科与全科+听诊急救
中医文化科普：食材与药材（兴趣吸引）
适宜技术俱乐部：接触体验、探索思考
科普+个性服务：小儿推拿

教师健康服务项目（液化）

科普+体验：更年期保健+茶饮；颈椎病+保健操
科普+个性服务：静脉曲张+专科；神经衰弱+中医；干眼病+专科
家庭医生签约服务：慢性病+预约门诊

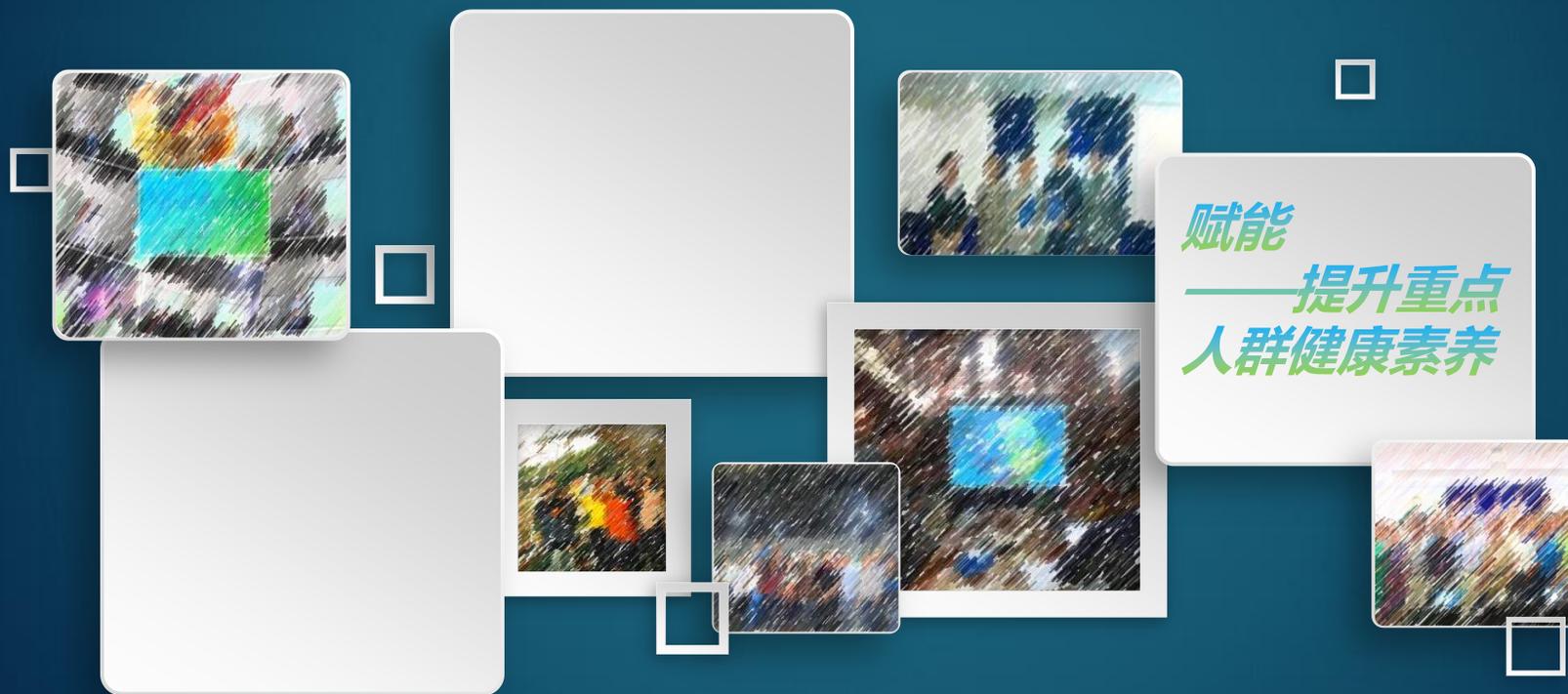
家长健康服务项目（气化）

关注家庭医生工作室公众微信；
家长群+健康资讯贴



“微讲座+初体验+小工具”

健康教育与健康促进提升公民健康素养



赋能——提升重点人群健康素养

对象	形式	思路	特点	公共卫生问题
疾病人群	<ul style="list-style-type: none"> 防治一体预约门诊 糖尿病专科护理门诊 	<ul style="list-style-type: none"> 重塑流程 整合服务 	<ul style="list-style-type: none"> 共处之道 就医习惯 	<ul style="list-style-type: none"> 科学健康观素养
社区居民	<ul style="list-style-type: none"> 健康自我管理小组 适宜技术俱乐部 	<ul style="list-style-type: none"> 助人自助 社区发动 	<ul style="list-style-type: none"> 自我管理 分享促进 	<ul style="list-style-type: none"> 传染病防治素养 慢性病防治素养
职业人群	<ul style="list-style-type: none"> 健康进楼宇 健康长宁APP 	<ul style="list-style-type: none"> 时间资源 客户体验 	<ul style="list-style-type: none"> 信息甄别 健康文化 	<ul style="list-style-type: none"> 安全与急救素养 基本医疗素养
学生群体	<ul style="list-style-type: none"> 健康夏令营 学校健康服务包 	<ul style="list-style-type: none"> 寓教于乐 角色效应 	<ul style="list-style-type: none"> 未来客户 小手牵大手 	<ul style="list-style-type: none"> 健康信息素养

赋能——提升重点人群健康素养

咖啡还喝不喝？



什么是HPV疫苗？

HPV 分为低危型和高危型，50%—90% 的 HPV 感染可在感染后数月至 2 年内被免疫系统清除。只有高危型 HPV 持续感染，才会进展为恶性病变。HPV16 和 18 是最主要的高危型 HPV，70% 的宫颈癌都是由这两型导致的，目前的疫苗主要是针对这两型。

疫苗要不要打？

0101011100101010101000101010011
0101011100101010101000101010011
0101011100101010101000101010011

Thanks 

0101011100101010101000101010011
01010111001010101010001010100011
01010111001010101010001010100010