



活动通知单

日常生活中如何减盐防控高血压非常重要，随着生活水平的提高，食品丰富饮食少不了高盐高油，往往引起疾病。为了进一步提高群众的健康饮食素养水平，社区服务中心进行了“减盐防控高血压健康知识讲座”。具体安排如下：

一、活动时间：2023年6月2日 下午3点

二、活动地点：荣庄社区居委会会议室

三、参加人员：中心健康教育人员

四、讲座人：邢梅

五、讲座内容：

- 1、现场讲解如何控盐控油、健康饮食的健康知识
- 2、现场组织控盐控油知识有奖知识竞赛
- 3、发放宣传材料

请社区居民积极踊跃的参加。

新湖社区卫生服务中心

2023年6月1日

国家基本公共卫生服务项目健康教育记录表

活动时间：2023-6-2		活动地点：荣庄社区会议室			
活动形式：举办健康知识讲座					
活动主题：“减盐防控高血压”社区健康知识讲座					
组织者：新湖社区卫生服务中心					
主讲人姓名	邢梅	主讲人单位	新湖社区卫生服务中心	职称	副主任护师
接受健康教育人员类别：社区居民			接受健康教育人数：35人		
健康教育资料发放种类及数量：4种 200份					
<p>活动内容：</p> <p>日常生活中如何正确饮食非常重要。如今随着生活条件越来越好，加上现代人们缺乏运动锻炼，休息不足等原因导致体质变弱，从而很容易出现消化道疾病。做饭时，每人每天吃盐量应严格控制在2-5克，即约一小匙。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫升酱油相当于1克盐。咸（酱）菜、腐乳、咸肉（蛋）、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋、以及茼蒿菜、草头、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。少吃油炸、烧烤的食物：大部分食物经过高温烧烤、油炸都会改变原有的营养成分，急速加热食物会使食物中的蛋白质变性，吃多了反而不利于营养的吸收。不要暴饮暴食，八分饱是最好的状态。</p>					
<p>活动总结评价：</p> <p>本次减盐饮食健康知识讲座，使居民系统地学习了日常生活中应如何正确合理控盐控油膳食减盐饮食的健康知识，应严格加强防范，重点采取防治对策措施，切实抓好各项防治措施的落实。对保健人员进行基本的健康饮食教育是我们的责任。我们应该把握好时间，结合多种形式，进行宣传教育。</p>					
<p>存档材料请附后：</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> 书面材料 <input checked="" type="checkbox"/> 图片材料 <input checked="" type="checkbox"/> 印刷材料 <input type="checkbox"/> 影音材料 <input checked="" type="checkbox"/> 签到表 <input checked="" type="checkbox"/> 其他材料 </p>					

填表人（签字）：杨晓玉

负责人（签字）：邢梅

填表时间：2023年6月2日



“减盐减油防控高血压”健康教育讲座计划

健康教育是国家确定的基本公共卫生服务项目之一，为了普及高血压疾病的防控知识，提高我辖区居民的健康知识水平，逐步改变辖区居民的不良生活习惯，提倡优质健康生活。

一、目标

通过结合日常饮食对高血压影响的实例，以简单实用的例子为辖区居民进行系统讲解，并提醒大家要科学膳食，保持良好的心态，适量运动，增强体质，推动基本公共卫生服务，创造有利于健康的生活。

二、内容

我社区卫生服务中心计划6月2日在荣庄社区居委会会议室开展了“减盐防控高血压”社区健康教育讲座。讲座通过悬挂条幅，发放宣传材料，举行健康知识讲座等形式，对辖区居民进行了有关高血压知识的系统讲解，提醒大家要重视日常饮食。

三、讲座预期效果

此次宣传讲座，系统地学习了饮食与高血压的密切联系，也学习了如何健康饮食，如何通过正确饮食来防控高血压，也使得健康教育在日常的生活中越来越被重视，更能体现社区健康服务的优越性，我们应该把握好时间，结合多种形式，进行宣传教育。

“三低”

1. 83%，患病人数9000万；
或每9个家庭有一名高血压

中患者600万，其中75%不
度致残；每年有150万人新

国城市人口死亡因素构成
京已达51%。

，对高血压的知晓率城市
村5.4%。

/90mmHg以下者，城市4.2%，
村5.4%。

小 降血压表、降压裤腰带
不吃药，血压正常就停药
药 按因素减或停药

高血压 宣传小手册

德城区卫生局
德城区疾病预防控制中心

德城区卫生局
德城区疾病预防控制中心

高血压 相关疾病预防



高血压 宣传小手册

德城区卫生局
德城区疾病预防控制中心

Healthy Shandong
健康山东

健康生活
每一天

生活减盐技巧

中国疾病预防控制中心
SMAASH



德州疾病预防控制中心