

云南省健康家庭标准

一、营造健康家庭环境

家庭成员注重家庭家教家风，有良好的社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德，家风质朴，绿色节俭。不信邪教。农村家庭积极参与农村人居环境整治，绿化美化家居环境。

家庭成员爱老敬老，家庭和睦，邻里互助，热心公益，每年至少参加一次公益活动。

家庭成员男女平等、夫妻平等分担家务、共同承担照料陪伴老人、教育子女责任。无家庭暴力发生。

父母履行家庭教育主体责任，言传身教，注重子女思想品德、行为习惯和良好个性的培养。父母或者其他监护人每年参加社区或学校组织的家庭教育指导服务次数不少于4次。

居室内外环境卫生整洁，室内光线充足、通风良好，根据需要进行居家适老化改造，厕所卫生无异味，垃圾定点分类投放，文明饲养禽畜宠物，积极灭除老鼠、蚊子、苍蝇、蟑螂。

二、提升家庭健康理念

家庭成员积极参加单位、社区 / 村组织的各类健康教育讲座 / 培训。主动学习健康知识和技能，树立“每个人是自己健康第一责任人”理念。

家庭成员讲究个人卫生，勤洗手、早晚刷牙、不共用毛巾和洗漱用品，外出就餐使用公勺公筷，不随地吐痰。

家庭成员作息规律，睡眠充足，保持心理健康。

倡导优生优育，科学养育儿童，0-6 月提倡纯母乳喂养，6 月以上科学添加辅食；规范开展儿童健康管理，促进儿童早期发展。


孕产妇规范进行孕期保健，并住院分娩，保障母婴安全；适龄妇女积极参与“两癌筛查”。

三、践行家庭健康生活方式

家庭践行文明健康绿色环保生活方式，积极改善家庭环境，促进家庭成员身心和谐健康。

家庭倡导健康消费理念，不购买、不消费假冒伪劣食品。践行“光盘行动”。

家庭日常食谱多样，谷类为主，多吃蔬果、奶类、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，控制盐油糖，少吃烟熏、腌



制食品，烹制食物时生熟分开，不食用野生动物，不采食野菌。

家庭常备体温计、体重秤、血压计等健康自测设备。家庭定期排查水、电、煤气等安全隐患，适量储备应急物品和药品。

家庭成员定期进行健康体检，积极签约家庭医生，生病时去正规医疗卫生机构就诊，主动到辖区基层医疗卫生机构建立健康档案。家中慢性病患者遵医嘱治疗，重视自我健康管理。

家庭内部经常沟通交流，保持平和心态，正确应对矛盾，及时疏导不良情绪。

家庭成员经常运动，减少久坐，选择适合自己的运动方式，外出优先选择步行、自行车或公共交通等出行方式。

家庭成员合理安全使用互联网，避免网络成瘾，控制未成年人使用电子产品屏幕时间。

家庭成员不吸烟，吸烟人员尽早戒烟，提倡安全性行为，无赌博、酗酒、吸毒等不良行为。

