附件1

**健康家风故事征集活动方案**

一、征集范围

面向全国广大家庭，征集和推介一批传统健康家风故事和新时代健康家风故事。

二、案例分类

**1.传统健康家风故事**

挖掘家族世代传承、历史悠久的经典家规家训家风，包括传统健康家风的起源、历史沿革、特色和亮点等，生动简洁、脉络清晰，突出家风与健康的关系，呈现时代感和现时意义。

**2.新时代健康家风故事**

展示新时代家规家训家风，符合社会主义核心价值观，内容真实、健康向上、富有内涵、特色鲜明，展现新时代健康家风元素，以小家故事浸润社会风尚。

**（1）同心抗疫类。**在新冠肺炎疫情防控期间，积极投身疫情防控工作，展现忠诚履职、勇于奉献、小家大爱的家国情怀，弘扬相亲相爱、守望相助的传统美德。

**（2）美丽庭院类。**净化美化居家环境，清新空气，定期开展卫生大扫除，自觉参与城乡环境卫生整洁行动，落实垃圾分类，绿色低碳出行，使用环保用品，打造绿色整洁人居环境。

**（3）健康传播类。**具备良好健康素养和健康素质，掌握一定的健康知识与技能，积极宣传健康知识、健康理念与健康生活方式，拥有突出的健康影响力。

**（4）合理膳食类。**倡导居家饮食，按需备餐，做到节约精致、杜绝浪费，注重营养均衡，融入养生保健等特色，根据个人健康情况合理搭配食物，倡导减盐、减油、减糖，健康烹调，弘扬我国优良饮食文化。

**（5）戒烟限酒类。**充分了解吸烟和二手烟暴露的严重危害，创建无烟家庭，限制饮酒，不劝酒、不斗酒、不酗酒，自觉控烟限酒，鼓励并帮助吸烟饮酒者戒烟戒酒。

**（6）健身互助类。**了解和掌握全民健身、身体活动相关知识，掌握运动技能，培养运动习惯，保持健康体重，吃动平衡，起居有常，科学运动避免运动风险。

**（7）阳光心理类。**树立心理健康意识，保持积极健康的情绪，使用科学的方法缓解压力，调畅情志，重视睡眠健康，拥有良好的家庭氛围和融洽的家庭关系。

**（8）优生优育类。**了解并掌握优生优育知识，主动参加婚检和孕前优生检查，践行适龄婚育、生殖健康、科学孕育，营造崇尚科学、健康生育的家庭氛围。

**（9）中医养生类。**了解中医药养生保健知识和方法，调摄情志、均衡营养、调节起居、适量运动，养成健康生活习惯，乐享幸福家庭生活。

三、报送要求

请各省（自治区、直辖市）、计划单列市、新疆生产建设兵团计生协，根据本地健康家庭创建工作情况，会同当地活动组织单位推选10个健康家风故事（应当同时包括传统健康家风故事和新时代健康家风故事，且新时代家风故事每个类别至少有一个案例），于9月30日前将《健康家风故事推荐表》（加盖公章的扫描件）及申报事迹相关视频（MP4格式）、图片（不小于800KB）等以电子邮件形式发送至中国家庭报社汇总（邮箱：syfz@cfnews.org.cn），中国计生协将联合主办单位组织评审。

四、宣传推广

通过各主办单位宣传渠道以及健康中国行动网站、中国家庭报社全媒体矩阵等平台对健康家风故事予以宣传推广，适时联合知名互联网新媒体平台开展专题推介活动，并在2022年度中国家庭健康大会上集中展示优秀案例。

**健康家风故事推荐表**

|  |
| --- |
| **省级报送单位（盖章）：** |
| 报送单位名称 |  |
| 联 系 人 |  |
| 联系电话 |  | 推荐家庭文明诚信守法情况 |  |
| 联系地址 | （精确到门牌号） |
| **健康家风故事信息登记** |
| 家庭代表姓名 |  | 性别 |  | 民 族 |  |
| 家庭人口数 |  | 联系电话 |  |
| 联系地址 | （精确到门牌号） |
| 家庭主要成员（含家庭代表） | 姓名 | 年龄 | 性别 | 工作单位及职务 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 健康家风故事类别 |  |
| 健康家风口号 | （用一句话总结表述健康家风故事） |
| 健康家风故事概述 | （800字以内，可另附页） |

特别提示：报送单位报送健康家风故事案例及相关图片、视频等资料须征得被推荐家庭同意，报送资料必须为被推荐家庭的真实资料，如侵犯肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权及其他创作权益等，涉及法律责任由报送单位承担。案例提交即视为报送单位授权主办方对报送案例及其相关图片、视频等资料进行相关形式的推广使用，包括但不限于在广播、网络、手机、电视等各信息网络终端。