附件4

山西省健康家庭建设规范（试行）

1.居室内外环境卫生整洁，室内通风良好。

2.厕所达到无害化卫生厕所标准，并保持地面净、墙壁

净、厕所净、周边净、无溢流、无蚊蝇、无臭味。

3.生活垃圾投放到指定地点，积极践行垃圾分类投放。

4.文明饲养畜禽宠物，及时清理粪便。病死畜禽按规定

处置，不随意丢弃。

5. 积极灭除老鼠、蚊子、苍蝇、蟑螂。

6.家庭成员自觉学习健康知识，健康素养基本知识知晓

率不低于80%。

7.家庭成员能够做到勤洗手、不随地吐痰、外出就餐使

用公勺公筷等良好的生活习惯。

8.家庭日常膳食结构合理，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。

9.家庭成员能坚持适度锻炼。

10.积极践行绿色低碳生活方式，尽量不使用塑料包

装袋，自觉践行“光盘行动”。多使用共享交通工具。

11.家庭成员作息规律，保证充足睡眠。

12.家庭成员积极签约家庭医生，主动到辖区基层医疗

卫生机构建立健康档案，定期进行健康体检。

13.家庭成员在室内不吸烟，教育未成年人远离烟草危

害，拒绝二手烟和电子烟。

14.家庭成员不参与赌博、不酗酒、不吸毒。

15.家庭成员之间经常沟通交流，及时疏导不良情绪，

传扬爱老敬老，关爱妇女儿童的家风，积极构建和谐的家庭关系。

16.教育引导家庭未成年人合理使用电子产品，避免网

络成瘾。

17.家中备有体温计、血压计、体重秤、腰围尺等健康

自测设备，并掌握自测方法。适量储备应急物品和药品。

18.家中定期排查水、电、煤气等安全隐患，掌握必要

的逃生技能。

宁武县健康家庭评分细则

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **考核内容** | **评分标准** | **分****值** | **得分** |
| 健康素养 | 1按照自愿参与的原则开展，积极改善家庭环境，促进家庭成员身心和谐健康。2积极参与全民健身和文化娱乐活动。4身体健康，定期体检，备有家庭保健药物。4家中定期排查水、电、煤气等安全隐患，适量储备应急物品和药品。 | 1家庭成员主动学习健康知识和技能，践行文明健康绿色环保生活方式，养成健康的行为和生活方式。10分2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，作息规律，保证充足睡眠。5分4积极参与全民健身和文化娱乐活动。5分4家中常备体温计、体重秤、血压计等健康自测设备。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，建立健康档案。5分5家中慢性病患者遵医嘱治疗，重视自我健康管理。倡导优生优育，促进儿童早期发展和健康成长。10分6家中定期排查水、电、煤气等安全隐患，适量储备应急物品和药品。5分 | 40分 |  |
| 家园环境 | 1居室内外环境卫生整洁，室内光线充足、通风良好。2根据需要进行居家适老化改造，厕所卫生无异味。4垃圾定点分类投放。4文明饲养禽畜宠物，积极灭除老鼠、蚊子、苍蝇、蟑螂。 | 1居住面积适宜，人均面积达40平米以上，光线充足，通风良好。5分2根据需要进行居家老化改造。5分4家庭使用无害化厕所，室内外整洁，无臭味。5分4无抛洒乱扔垃圾现象。5分5开展除四害工作。5分6无违规喂养禽畜、宠物。5分 | 40分 |  |
| 生活方式 | 1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。2 家庭日常食谱食物多样。4倡导健康消费理念。4家庭内部沟通和谐。5传扬爱老敬老，关爱妇女儿童的家风，关心邻里，支持无偿献血等社会公益活动。 | 1家庭成员勤洗手、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。5分2日常食谱以谷类为主，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。5分4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"。5分4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。合理安全使用互联网，避免网络成瘾。控制孩子使用电子屏幕的时间。10分 5尊老爱幼，无重大疾病，重视儿童身心健康。5分  | 40分 |  |