



# 健康教育的方法与技巧

兰州市疾控中心  
王溪桥

# 健康教育的概念

健康教育指的是通过信息传播和行为干预，帮助个体和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自觉采纳有益于健康的行为和生活方式的教育活动和过程。其目的是减轻或消除影响健康的危险因素，预防疾病，增进健康，提高生活质量。



# 对健康教育概念的理解

- 健康教育是一种活动、是一个过程
- 健康教育是以传播、教育和干预为手段的活动和过程
- 健康教育是以改变不健康行为和确立健康行为为目标的  
活动和过程
- 健康教育是以促进健康为目的的活动和过程

主体：医务人员

核心：行为和生活方式改善

主要任务：发动个人为促进自己的健康改善行为

# 健康教育的定位

- 健康教育是一套方法体系：应用于针对生活方式疾病〔慢性非传染性疾病、AIDS以及其它各种疾病〕的干预、临床治疗质量的提高
- 健康教育是一个工作领域：调查研究方法、评价方法、传播学方法、行为干预方法等一系列社会学和自然科学方法的综合体
- 健康教育是一种工作手段：协调人际关系、促进提高社区和机构的文化建设、化解矛盾的有效手段

## 健康教育相关学科

预防医学

社会医学

行为科学

教育学

传播学

社会市场学

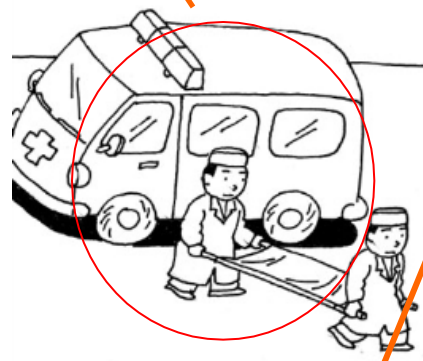
# 健康教育是一门新兴交叉学科

- 既有自然科学的特点，又有社会科学与人文科学的特点
- 既应用流行病学与卫生统计学的有关设计和方法，又应用社会学调查方法
- 介于医学科学与行为科学之间
- 研究和方法的多元性、综合性和特殊性

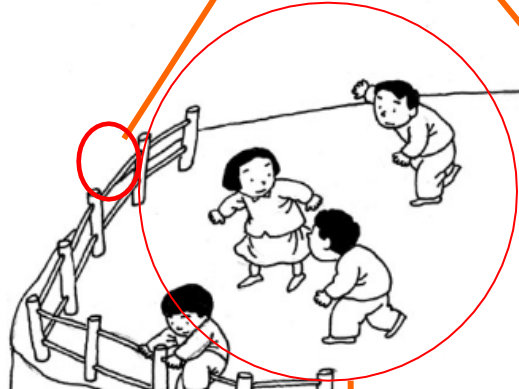


健康教育

临床治疗



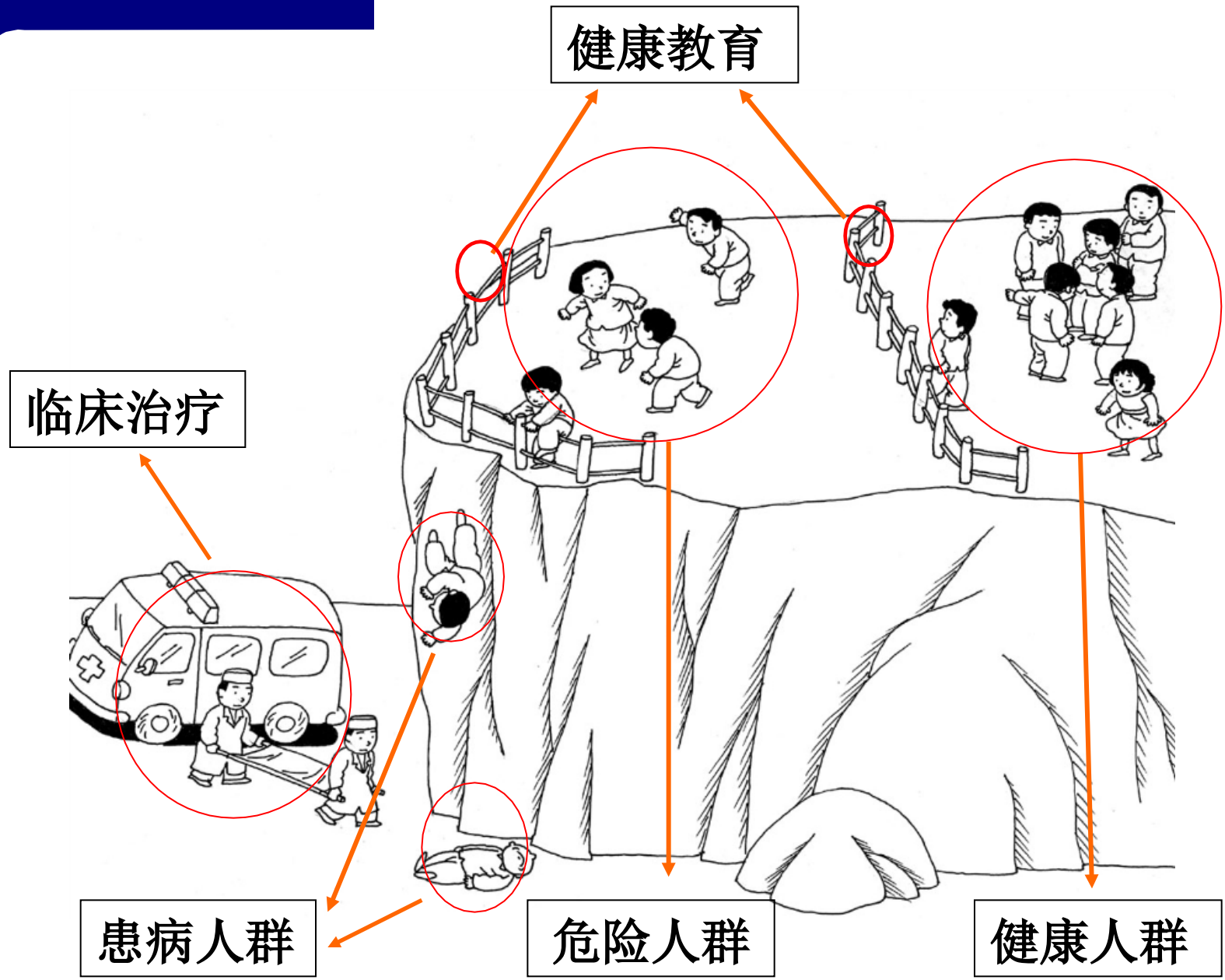
患病人群



危险人群



健康人群



# 健康教育的意义

- 健康教育是初级卫生保健八大要素之首
- 健康教育是卫生保健的战略措施
- 健康教育与健康促进是一项投入少、产出高、效益大的保健措施



# 健康教育的主要任务

1. 建立、提高个人及群体对预防疾病和保持自身健康的责任感
2. 促进个人和群体明智地选择有益健康的行为和生活方式
3. 促进全社会都来关心疾病与健康问题，创造一个有益于健康的环境
4. 加强社区职能，发动与组织社区人民积极参与社区健康教育活动
- 5.
6. 促进社会主义精神文明建设。社会主义精神文明建设的重要任务之一，就是要提高全民族的科学文化水平，提倡文明、健康、科学的生活方式，改变社会风俗习惯中的愚昧落后状态

# 社区健康教育

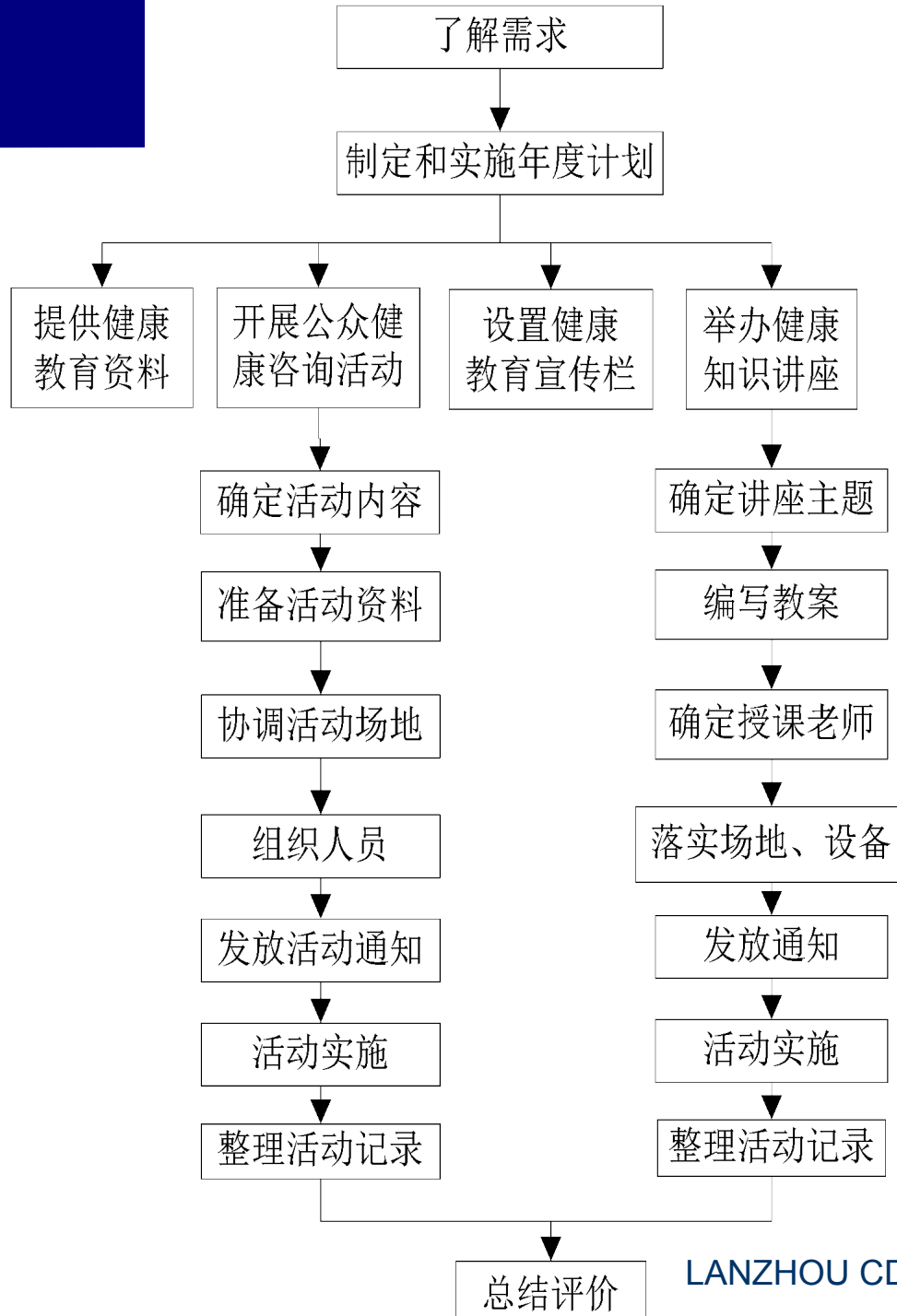
效劳对象：辖区内居民

效劳内容：

- 〔一〕宣传普及《中国公民健康素养——根本知识与技能〔试行〕》。配合有关部门开展公民健康素养促进行动。
- 〔二〕对青少年、妇女、老年人、残疾人、**0~36**个月儿童家长等重点人群进行健康教育。

- **〔三〕开展合理膳食、控制体重、适当运动、心理平衡、改善睡眠、限盐、戒烟、限酒、控制药物依赖等健康生活方式和可干预危险因素的健康教育。**
- **〔四〕开展高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、乳腺癌和宫颈癌、结核病、肝炎、艾滋病、流感、手足口病和狂犬病等重点疾病健康教育。**
- **〔五〕开展食品卫生、突发公共卫生事件、职业卫生、放射卫生、环境卫生、饮水卫生、戒毒、方案生育等公共卫生问题健康教育。**

# 效劳流程



# 开展社区健康教育的目的

- 宣传社区卫生效劳，提高社区卫生效劳机构的知名度
- 转变社区居民的健康观念
- 普及自我保健知识
- 鼓励社区居民为自己的健康负责，改变不良行为和生活习惯

# 健康教育的信息传播理论

健康教育的重要策略是传播健康信息，促使人们接受，相信并自觉自愿地采纳有利于健康的行为。

按照传播的理论，讲求传播的方法，反响传播的效应，才能使人们接受我们传播的卫生信息。

# 传播的概念

- **传播**

通常是指人与人之间通过一定的符号进行  
信息交流与分享。

- **健康传播**

作为健康教育的重要手段和策略，它是指  
以“人人健康”为出发点，运用各种传播媒介、  
渠道和方法，为维护和促进人类健康目的而制  
作、传递、分散、分享健康信息的过程。

# 健康传播的根本模式

拉斯韦尔公式〔5因素传播模式〕





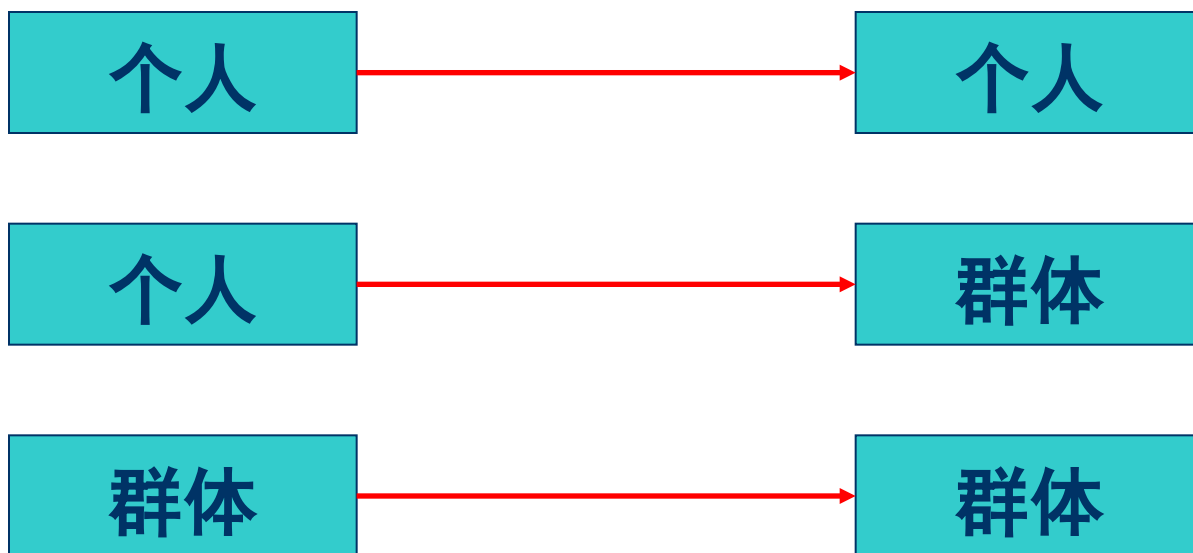
# 传播的根本要素

- 传播者
- 信息与讯息
- 媒介〔渠道〕
- 受传者
- 效果和反响



# 传播的分类

## 1. 人际传播



# 人际传播的特点

- 不需非自然媒介
- 交流双方可互为传播者和受传者
- 针对性强、灵活、具体
- 速度慢、信息量小、易失真

## 2. 组织传播

是指组织之间，组织内部成员之间的信息交流活动，是有组织有领导进行的有一定规模的信息传播。

健康传播中的表现形式：

- 小组讨论
- 经验交流
- 情况通报
- 辩论
- 开会

### 3. 自我传播

是指个人接受外界信息后，进行信息加工处理的心理过程，是人类进行一切信息交流的生物学根底。

通常是心理活动的描述，属于心理学研究的范畴

## 4. 群众传播

是由经过训练的职业性的信息传播机构和人员，运用多种媒介和特定传播技术手段，向范围广泛、为数众多的社会人群传递信息的过程。

# 群众传播的特点

- 专业人员与特殊传播媒介
- 对象不确定
- 信息量大
- 传播材料可成批大量复制
- 传播速度快
- 覆盖面广
- 传播者和受传者间的交流较难进行

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/377062133025006140>