

健康生活倡议书(15篇)

健康生活倡议书 1 办事处全体员工：

身体是干好各项工作的根本，是革命的本钱，只有拥有一个健康的身体，才能享受幸福的人生！

为促进职工身心健康发展，增进办事处凝聚力和执行力，营造积极向上、团结和谐的工作氛围，办事处工会小组向全体员工发出以“健康生活，快乐工作”为主题的“四个一”倡议：

吸烟有害健康，它不但给人们带来疾病，而且有时还会因烟蒂乱丢引发火灾，不在室内工作场所吸烟，不仅是一项社会公德，更是现代文明的体现。让我们从每天“少吸一支烟”做起，追求文明、健康、和谐的生活方式，为创造一个清新、舒适的无烟环境作出应有的贡献。

倡议人：

__年__月__日健康生活倡议书 2

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响人

民健康的大敌。面对不断增加的生活方式病，最好的方法是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，做健康生活方式的实践者和受益者。为此，富宁县创建慢性病综合防控示范区工作领导小组办公室向全县人民发起全民健康生活方式行动倡议：

一、追求健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、改变不良生活习惯，不吸烟、不酗酒，不在公共场所大声喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的公民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，保持标准体重。

四、加强运动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚实待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、传播健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年9月1日作为全民健康生活方式行动日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生

活！

健康生活倡议书篇俊康是人全面发展的基础，是生活幸福快乐的前提，也是国家文明的标志、社会和谐的象征。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动等不健康的生活方式伴随而来的高血压、高血脂、糖尿病等疾病已成为影响人们健康素质的大敌。面对不断增加的生活方式疾病，我们希望通过打造“健康促进示范村”活动，促进村民的身心健康，也希望通过此次创建活动，为镇北堡村的发展增添新的动力。为此，我们向广大村民发出以下倡议：

1、追求健康，学习健康，管理健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动，我健康，我快乐”作为行动准则。

2、改变不良生活习惯，不吸烟，不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康向上的形象。

3、合理搭配膳食结构，科学用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

4、科学运动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

5、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

6、营造绿色村，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

7、以科学的态度和精神传播科学的健康知识，反对抵制不科学和伪科学信息。健全的人格，健康的心态，健康的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

8、以实际行动不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

今天我们在这里发出倡议就是要让每一位村民自觉行动起来，树立正确的健康观，倡导健康生活方式，营造健康文化氛围，共同建设健康文明的和谐村，让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐相处，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！为创建现代化健康村作出新的贡献。健康生活倡议书 3

- 1、树立健康意识，我的健康我做主。
- 2、学习和传播科学、健康的理念与知识。
- 3、重视和促进自身心理健康，关注和维护他人健康。

建设健康环境

- 1、从我做起，积极参与，保护环境。
- 2、参与环境整治，提高生活质量，减少身体疾病。
- 3、邻里之间尊老爱幼、宽容友善、互助和谐。

共享健康生活

- 1、从我做起“三减”：减盐、减油、减糖。
- 2、力争实现“三健”：健康口腔、健康体重、健康骨骼。

3、保持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

让我们携手共进，人人养成健康生活方式，个个拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄！

20__年__月__日健康生活倡议书 4

健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。健康是一种心态。

健康是促进人类全面发展的必然要求，为了使全民健康素养不断提升、健康技能不断普及、健康行动不断推广，江川社区卫生服务中心结合上海市第二十九届健康教育周，向居民发出倡议：

1) 弘扬健康文化

- 1、树立健康意识，我的健康我做主。
- 2、学习和传播科学、健康的理念与知识。
- 3、重视和促进自身心理健康，关注和维护他人健康。

2) 建设健康环境

- 1、从我做起，积极参与，保护环境。
- 2、参与环境整治，提高生活质量，减少身体疾病。

3、邻里之间尊老爱幼、宽容友善、互助和谐。

3) 共享健康生活

1、从我做起“三减”：减盐、减油、减糖。

2、力争实现“三健”：健康口腔、健康体重、健康骨骼。

3、保持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

倡议人：____

日期：____年__月__日健康生活倡议书 5

生命在于运动，幸福源于健康。为响应中国健康生活方式大会“三减三健”工作的号召，我们倡议在全县开展“三减三健”活动，即减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼。倡导积极、阳光、健康、向上的生活方式，远离亚健康。为此，特向全县人民发出如下倡议：

一、倡导健康生活，从我做起“三减”

合理饮食是健康的基础。培养清淡饮食习惯，从我做起，动员家人或身边的人逐步减少糖、盐、油的摄入量，烹饪菜肴少放5%—10%盐量，少吃榨菜咸菜和酱制食物，不吃或少吃添加了重盐的加工食品和罐头食品；科学用油，控制总量，搭配多种植物油，选择合理的烹饪方法，少吃或不吃油炸食品；多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料，烹调菜肴少放糖。

二、全民参与健身，力争实现“三健”

定期检查口腔，戒除吸烟酗酒等不良习惯；合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡；减少久坐时间，保护颈椎腰椎；每天行走 8000 步、坚持锻炼一小时；学会一项运动、参与一项运动、喜爱一项运动；倡导“体育生活化、健身经常化”的理念，把体育锻炼作为每天生活的一部分，一种时尚追求。

三、全民行动起来，唱响“三减三健”

提升科学膳食服务水平，源头上做好“三减”；强化预防保健，为全县人民提供规范化、专业化的健康检查，组织保健知识讲座；建立全民健康档案；

俊康源自生活细节，运动贵在每天坚持，“三减三健”更需要全民参与其中，成为健康生活方式的实践者和受益者。

让我们一起行动起来，从我做起，从现在做起，摒弃不良习惯，为健康生活方式代言，人人参与“三减”，努力实现“三健”，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态，热爱生活，努力工作，充分展示宁城人积极健康、昂扬向上的精神风貌，为建设健康中国、健康宁城做出贡献！

赤峰市宁城县中心医院

20__年 6 月 26 日健康生活倡议书 6 致全体琼海市市民：

俊康城市是卫生城市的升级版，旨在通过完善城市规划、建设和管理，改进自然环境、社会环境和健康服务，全面普及健康

生活方式，满足居民健康需求，实现城市建设与人的健康协调发展。

我市已被全国爱卫会确定为全国健康城市建设首批试点城市，我们将按照“健康促进融入所有政策”这一理念开展健康城市建设活动。为此，特向广大市民朋友发出倡议：

从自身做起，做健康环境的参与者，做健康生活的践行者，做健康文化的传播者，在生活工作中自觉做到：

1、树立健康理念：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态，每个人都应自觉担起维护自身和他人健康的责任。

2、养成健康习惯：生活方式和生活习惯是人体健康最大的影响因素，“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”是健康的基石。倡议大家把投资健康作为最大回报，改变不良生活习惯，快乐健身，积极参与健康城市建设。

3、保持健康心态：提高自我心理调节能力，保持良好心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚信待人，树立正确健康的价值观，正确对待生活与工作中的得失。

4、传播健康知识：以科学态度和精神，传播《中国公民健康素养 66 条》，积极配合健康城市建设相关宣传活动，反对和抵制不科学、伪科学、不健康信息。

5、建设健康环境：积极参与到爱国卫生运动中来，不乱扔垃圾、不随地吐痰、不毁坏公共设施，自觉维护公共环境，控制病媒生物密度，营造绿色环保家园，建设整洁、美丽、健康的生活环境。

6、掌握健康技能：科学就医，合理用药，正面获取、理解、甄别、应用健康信息，掌握基本的中医养生适宜技术、提高急救救护和避险能力。

市民朋友们，建设健康城市是城市发展的`优先战略，全体市民共享健康惠民成果，是健康城市的最终目标。为使琼海的城市更健康、人民更健康、家园更宜居，让我们迅速行动起来，用我们无穷的智慧，为建设健康新琼海做出自己的贡献！

琼海市爱卫会健康生活倡议书 7

在全面建设小康社会过程中，随着经济社会发展，我县人民的物质生活水平不断提高，生产生活方式明显加快，人们的饮食起居和生活习惯也发生了很大变化，不少人由于工作生活压力加大，精神长期处于焦虑、抑郁状态，甚至心理发生扭曲，与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、心脏病、肥胖及各类传染性疾病发病率也明显增高，很大一部分人处于亚健康状态。面对不断增加的.生活方式病，最好的方法是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，做健康

生活方式的实践者和受益者。

为提高我县人民的健康水平，县爱国卫生运动委员会办公室、县迎接省级卫生县城复审工作领导小组办公室联合向全县人民做出如下倡议：

1. 勤洗手、常洗澡，每天刷牙，饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用具。

2. 不吸烟、不酗酒，不在公共场所大声喧哗，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰，保持公共卫生。

3. 膳食要清淡少盐，以谷类为主，多吃蔬菜水果，常食豆、奶制品，注意荤素搭配。

4. 生、熟食品要分开存放和加工；不吃变质、过期食品。

5. 讲究饮水卫生，注意饮水安全；使用卫生厕所，及时清理消毒。

6. 经常开窗通风，常晒被褥，冬季谨防煤气中毒。

7. 不滥用抗生素，有病及时就医。

8. 经常参加户外活动，每天步行 6000 步以上，晒 30 分钟太阳；每天保证 7~8 小时睡眠，做到劳逸结合。

9. 保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚实待人，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

10. 发现异常肿块、腔肠出血、体重骤然减轻，及早就诊，便

于癌症及时治疗。

11. 提倡无偿献血，助人利己。

12. 开车系安全带，不超速、不酒后驾车，防止交通事故。

13. 发现触电者，首先切断电源，不直接接触触电者身体；发生火灾时，要隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生，及时拨打 119。

14. 家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

15. 避免儿童接近危险水域，预防溺水；安全存放化学药品，依照说明书使用化学药品。

16. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。

17. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。

18. 科学消杀蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂，防止“四害”传播疾病。

希望广大人民群众迅速行动起来，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则，从小事做起，积极塑造健康、向上的良好形象。让我们在追求健康中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福

生活！健康生活倡议书 8

__年 11 月 8 日，杭州市在国家体育总局体操运动管理中心等单位的帮助下，将举办“万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录”挑战活动，这是中国排舞的一大盛事，是排舞运动成为中国最受欢迎的健身运动的标志，我们有幸能成为此次创建活动的参与者而感到自豪。

为了更好地分享排舞带来的乐趣，让更多人感受到排舞运动的魅力，全国排舞运动推广中心、杭州市体育局倡议：时尚排舞·健康同行！文明环保·你我共敬！使本次活动成为一次所有排舞爱好者展示文明健康向上的好机会。

我们倡议每位排舞运动爱好者、每位参加本次“万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录”挑战活动的挑战者牢记环保理念，自觉做到文明参与，不随地吐痰、乱扔瓜皮果壳、不破坏绿化和锻炼场地设施。

我们倡议每位参加本次“万人同跳一支舞共创排舞吉尼斯世界纪录”挑战活动的挑战者，自备应急用品和环保垃圾袋，自觉将活动所产生的废弃物装入袋中投放到垃圾果壳箱中或指定地点，做到人离场净，顺利、文明、圆满地完成挑战，让这次挑战成为中国乃至世界排舞的一座里程碑，留给人间天堂——杭州一片最美的风景！

倡议人

时间健康生活倡议书 9 尊敬的全体员工：

大家好！

身体是干好各项工作的根本，只有拥有一个健康的身体，才能更好地完成我们所承担的各项任务。为促进全体员工身心健康发展，营造积极向上团结和谐的工作氛围，丰富全体员工的文化生活，增进公司凝聚力和执行力，公司行政部将开展以“快乐工作，健康生活”为主题的全体员工体育活动(其中包括广播体操、羽毛球比赛、慢跑项目等)，并向全体员工发出如下倡议：

1、充分认识参与体育活动的重要性 and 必要性，树立“快乐工作，健康生活”理念，每人至少参与一项体育活动。

2、积极行动起来，根据自身情况自主选择活动项目(羽毛球、慢跑等)，保证每天中午至少有 30 分钟的活动时间。

3、全体员工每天上午 10：00 做第八套广播体操。

尊敬的全体员工，一年之计在于春，就让我们一起乘着春天的翅膀，踏着运动的节拍，走向户外，走向阳光，走向大自然，一起燃烧我们的激情，展示我们的风采。

倡议人：__

__年__月__日健康生活倡议书 10 各位广场舞爱好者：

你们好！

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/926201132032011005>