

健康家庭示范户典型案例风采展示

开栏语

为深入贯彻党的二十大精神,全面落实习近平总书记实施健康中国战略、重视家庭家教家风建设的重要论述,推进健康家庭建设,不断提升家庭健康素养和健康水平,助力健康福建建设。省计生协会、省妇联、省爱卫办开展2024年福建省“健康家庭”典型案例征集活动。全省各地按照要求,精心组织,广泛动员,最终确定150户家庭为2024年度福建省“健康家庭”。

为广泛宣传“健康家庭”的典型事迹,引导广大家庭以“健康家庭”为榜样,主动学习健康知识和技能,树牢健康观念,倡导健康文化,传播健康知识,养成健康行为,践行文明健康绿色环保生活方式,《福建卫生报》将连续推出10户“健康家庭”典型进行风采展示,敬请关注!

杨倩:坚持党建引领 积极营造健康、和谐的生活环境

杨倩是福州市马尾区罗星街道马限社区党委书记、居委主任,她投身社区工作十余年,拥有一个平凡而幸福的三口之家,家庭成员之间互敬互爱、和睦相处,充满着热爱生活、积极向上的温馨氛围。

一家潮汕旅游



01 坚持党建引领 积极营造健康、和谐的生活环境

作为社区党委书记,杨倩深知健康是居民幸福生活的基础,也是社区和谐稳定的重要保障,因此,她始终坚持党建引领,将社区健康工作作为社区工作的重点之一,积极为居民营造健康、和谐的生活环境。

她在辖区科普画廊、小区宣传栏广泛张贴健康知识宣传海报,推

动健康理念普及,让健康知识潜移默化地走进居民心中。

她积极整合社区共建资源,与周边医院、卫生服务站和诊所建立了良好的合作关系,携手罗星街道卫生服务站开展家庭医生签约服务,定期举办免费义诊活动,并邀请专家进社区举办健康知识

理健康讲座,为居民提供健康保障,扎实推进健康社区建设工作。

她主动投入全民健康氛围的建设中,在学雷锋日、端午节、中秋节等节日期间,组织和参与党员志愿服务、发放健康知识宣传材料等,向居民普及健康知识,传播健康理念;组织居民参与各种健康活动,如健步走、健身操等,提升居民身体素质,让居民在活动中感受健康的快乐。

02 践行文明的家庭生活习惯 培养良好的家庭健康素质

杨倩不仅在社区倡导健康文明的生活方式,在生活中,她也示范并引导一家人养成文明健康的生活习惯。

每周,杨倩都会带领家人进行一次全面的卫生清理,保持家内外卫生整洁,垃圾严格分类装袋,定时定点投放。平时虽然工作繁忙,但杨倩与丈夫总会抽出时间与孩子一同锻炼身体,在大人的影响下,孩子也养成了体育

锻炼的好习惯。

杨倩一家还注重健康的饮食方式,保持健康的饮食结构,摄入营养均衡的食物。杨倩有



孩子参加篮球比赛



亲子羽毛球锻炼

带饭上班的习惯,她的饭盒中蔬菜、肉类、水果和杂粮谷类均衡搭配。

杨倩身体力行、言传身教,鼓励家庭成员共同参与学习掌握健康知识和急救技能,积极参加社区健康、公益活动,以实际行动传承好家风好家教,创造健康美好的幸福生活!

家庭和睦 热心公益

王秀清: 有爱小家立下“健康家规”

王秀清拥有一个平凡而幸福的四口之家,家庭成员生活习惯良好,热心公益,与邻里和谐相处。



他们家有自己的“健康家规”:无论工作日还是周末、节假日,都规律作息、不熬夜、早睡早起。每天清晨,王秀清和丈夫都会陪孩子跑步,这是他们一家四口共同的坚持。

生活中,王秀清一贯坚持快乐健康的生活理念。家庭成员不暴饮暴食,注重蔬菜、水果、碳水、蛋白质等均衡搭配;注重居室内外环境卫生,打造“美丽”家居生活,以美“怡人”;注重培养良好的生活情趣,一家人一起看书、看电影、爬山、旅游,远离电子产品,以趣“化人”;注重传承中华民族尊老、爱老、孝老、敬老的优秀传统美德,尊重老人,让老人保持身心愉悦,以礼“育人”。

她还倡导健康育儿,主动与



孩子交流学习生活中一些问题的看法,鼓励孩子积极参加班级工作,团结同学、尊敬师长,给予孩子满满的正能量,营造了健康向上的家庭氛围。在王秀清的言传身教下,孩子礼貌懂事、爱学习、健康活泼、乐于助人,他们一家也成为邻居、亲友羡慕的“快乐一家人”。

作为一名厦门基层计生协

会工作者,王秀清经常参加各类健康教育培训,认真学习健康知识和技能,向村居群众传播健康知识和健康生活理念,带领街道、村居协会“金色阳光”志愿者服务在社会各个角落;积极参与“爱心厦门”、“洁净家园”等金色阳光志愿者行动;投身服务困难家庭、助力新市民子女、爱心献血等健康服务行动,让温暖和爱照进许多计生家庭和特殊家庭心坎上。

在疫情期间,她带头组织计生协会会员捐款、捐赠防疫物资和药品。她克服各种困难,圆满完成各项工作任务,获得厦门市同安区红十字会“防控新型冠状病毒疫情捐款”表彰荣誉证书,并且多次获得“最美协会人”和“幸福母亲”荣誉称号。

(福建省计划生育协会)