

三减三健 健康相伴

2022年9月为全民健康生活方式宣传月，今年的宣传主题是：“三减三健”健康相伴。2022年9月6日，丹朱镇卫生院在马烟村开展健康教育宣传活动。通过发放宣传资料、讲解宣传栏等方式为广大居民朋友们宣讲健康生活核心知识、普及“三减三健”等健康内容，促使居民了解健康生活方式，提高健康素养。



“三减”：

倡导公众口味清淡，控制盐油糖，提出“每日盐不过5克”“控制烹调油用量”“食品饮料要少糖”。

“三健”：

倡导全生命周期关注，提出“早晚两次、正确刷牙”“测体重、算指数、量腰围”“强健骨骼、爱护关节”。