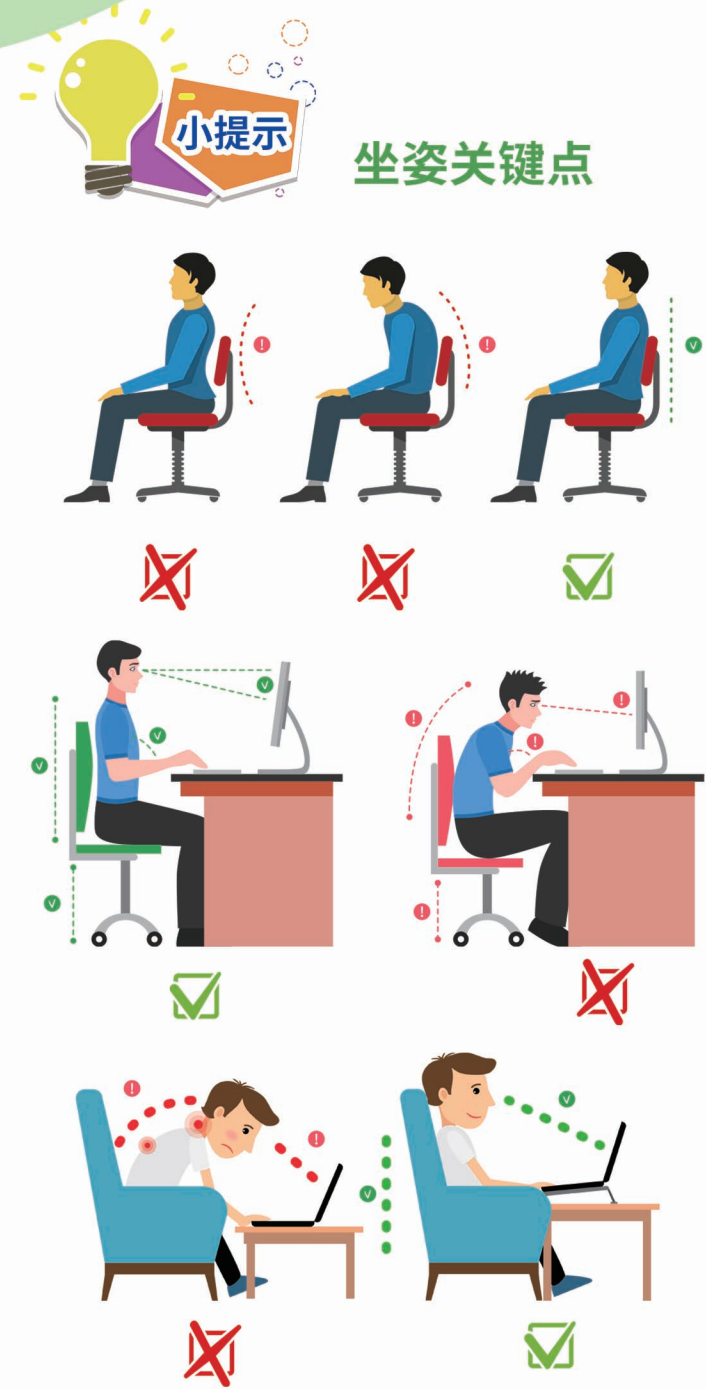




小提示

坐姿关键点



不同场景坐姿正确与错误示范

WHO和ILO对职业卫生安全五项原则

健康保护与预防原则

即保护工人健康不受作业环境中有害因素的损害；

工作适应原则

即作业及作业环境适合职工的作业能力；

健康促进原则

即优化职工的心理行为、生活及作业方式与社会适应状态；

治疗与康复原则

即减轻工伤、职业病及与工作有关疾病所致不良后果；

初级卫生保健原则

即就近为职工提供治疗与预防的一般卫生保障服务。体现了对职业人群的健康保护和实施健康促进的全面职业卫生服务。

工作场所健康促进的重要性

职业人群除面临与一般人群相同的公共卫生问题外，还面临着特殊的“职业卫生问题，如化学性、物理性、生物性职业病危害因素，以及职业性心理紧张等因素的威胁，故职业人群面临多重的健康问题”。

国家是什么时候提出“建设健康中国”战略的？

在2015年3月召开的十二届全国人大三次会议上，“**打造健康中国**”首次写入政府工作报告；

同年11月召开的党的十八届五中全会审议通过的《关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》，发出了“**推进健康中国建设**”的动员令。

有效应对复杂的健康影响因素和多重疾病负担的挑战

全面、精准干预健康影响因素：树立大健康理念，把健康融入所有政策；

改变以疾病治疗为中心的传统医疗模式，建立以人的健康为中心、强化预防为主和健康促进；

改变碎片化、竞争性的服务体系，建立系统连续、优质高效的整合型服务体系和服务模式，完善激励机制与制度保障。

以疾病治疗
为中心



以健康为中心



2016年习近平总书记在全国卫生与健康大会上讲：

没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，**努力全方位、全周期保障人民健康**，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

1 2016年10月25日，新华社授权发布中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》。

2 规划纲要强调推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略，是积极参与全球健康治理、履行2030年可持续发展议程国际承诺的重大举措。

3 未来15年，是推进健康中国建设的重要战略机遇期。

职工健康促进

工作场所

国网秦皇岛供电公司



健康的定义

健康不但是没有疾病和身体缺陷，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。

健康的十条标准

- ◎精力充沛，不感觉疲劳；
- ◎处世乐观，敢于承担责任；
- ◎善于休息，睡眠良好；
- ◎适应环境，应变能力强；
- ◎能抵御一般性感冒和传染性疾病；
- ◎体重适中，身材匀称；
- ◎眼睛明亮，没有炎症；
- ◎牙齿清洁，无龋齿和痛感；
- ◎头发有光泽，无头屑；
- ◎肌肤丰满有弹性，走路轻松均匀。

WHO对影响人类健康和寿命的评估



健康促进定义

WHO给健康促进作如下定义：

健康促进是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，协调人类与他们所处环境之间的策略，规定了个人与社会对健康各自所负的责任。

健康促进的重点

健康促进的重点在于实现健康方面的平等。

健康促进的行动目标在于缩小目前健康状况的差别，并保障大家有同等机会和资源，以促使所有人能充分发挥健康潜能。

包括给群众以正确的观念、知识和技能，促使他们能够明智地、有效地预防疾患和解决个人及集体的健康问题。

健康促进行为

促进健康的行为是个人或群体表现出来的、客观上有利于自身和他人健康的一组行为。

促进健康行为可以通过以下五个方面来衡量：

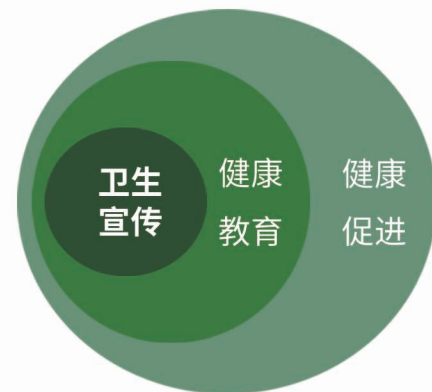
- (1) **有利性**既表现的行为有益于自己、他人和社会的健康。如规范操作、合理营养、平衡膳食、不吸烟、不酗酒等；
- (2) **一致性**即行为本身的外显性与其内心的心理情绪相一致，没有冲突。
- (3) **规律性**即行为表现出恒常的规律。如定期做职业健康检查、定时进餐、就寝、坚持锻炼等。
- (4) **适宜性**即行为强度有理性控制，无明显冲突表现，如严格执行操作规程等。
- (5) **和谐性**指行为的表现既有自己的鲜明个性，又能根据环境的变化随时调整，与环境保持和谐。

卫生宣传、健康教育与健康促进

卫生宣传：是一种单纯的知识传播；

健康教育：行为矫正、通过提供知识、技能、服务，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式；

健康促进：行为矫正、环境改善、以教育、组织、法律（政策）和经济学为手段,干预对健康有害的行为、生活方式和环境。



健康促进的5个基本特征

- (1) **健康促进对行为的改变作用比较持久，有时带有一定的约束性**

健康促进不仅仅强调通过教育来增加个人技能，改变不利于健康的行为生活方式，而且强调政策、立法对于创造支持性环境和规范、约束人们行为的作用，在兼顾改变内外因素的情况导致的行为改变更具有可持续性。

- (2) **健康促进涉及整个人群和人们社会生活的各个方面**

健康促进旨在全面改善和增进整个国民健康，非仅限于某一部分人群和针对某一疾病的危险因素。

- (3) **疾病的三级预防中，健康促进强调一级预防甚至更早阶段**

在健康促进中，不仅要改变人们不利于健康的行为生活方式，减少和消除疾病的危险因素，实现三级预防，帮助人们建立有益于健康的行为生活方式，全面增进健康素质，促进健康。

- (4) **健康教育是健康促进的基础**

健康教育以信息传播和行为干预为主要手段，可以帮助人们了解政策、环境的改变，积极参与制定促进健康的公共政策和环境保护与改善，并在此基础上主动改变自身行为。

- (5) **与健康教育相比，健康促进融客观的支持与主观参与于一体**

前者注重调动社会力量，后者则着重于个人与社会的参与意识与参与水平。

健康促进的任务

- 1 主动争取和有效促进领导和决策层转变观念，对健康需求和有利于健康的活动给予支持，并制定各项促进健康的政策。

- 2 促进个人、家庭和社区对预防疾病、促进健康、提高生活质量的责任感。

- 3 创造有益于健康的外部环境。健康促进必须以广泛的联盟和支持系统为基础，与相关部门协作，共同努力逐步创造良好的生活和工作环境。

- 4 积极推动部门观念与职能的转变。

- 5 在全民中，尤其是广大流动工人中深入开展健康促进。教育和鼓励每一个公民进行明智的健康实践，尤其要把广大流动工人的健康促进作为实践的重点。教育和引导人们群众破除迷信，摒弃陋习，养成良好的卫生习惯，提倡文明、健康、科学的生产生活方式，培养健康的心理素质，提高全民族的健康素质和科学文化水平。