

全市最高！ 去年海曙人均期望寿命达到84.12岁

高标准推进健康促进区建设，不断提高群众健康水平

2020年，海曙区人均期望寿命84.12岁，全市最高；居民健康素养水平连续三年稳步增长，高出全国9.05个百分点；健康海曙建设工作取得了重要的阶段性成效，连续三年获得健康浙江建设考核优秀等次……

近年来，海曙区以健康中国战略为引领，抓好“健康融入所有政策”和“每个人都是自己健康的第一责任人”两大核心，发挥政府主导作用，倡导健康优先、健康教育先行理念，聚多方合力，高标准推进，不断提高群众健康水平。

打造遍布全区的 “健康细胞”工程

“您已经走了400米，消耗了约32.2千卡能量……”11月11日，家住青林湾小区的孙先生散步时惊喜地发现姚江南岸滨江休闲带公园的环形步道旁边，多了些提示牌。

孙先生几乎每天都会到姚江南岸滨江休闲带散步锻炼。他的散步路线有两条：一条是短线，公园内800米的塑胶环形步道；另一条则是长线，从青林湾大桥一路走到江北大桥。

“每天走了多少路，我都是看微信运动的总步数。现在，短线的步道上，每100米左右，就有块小牌子提示走了多少步，我还可以直观感受到消耗了多少热量，蛮好。”孙先生说，带小孙女一起来散步，孩子特别关心走了多少步，这些小提示很好。类似的布置，让公园更有运动的氛围，很契合健康主题公园的定位。

海曙区卫生健康局工作人员介绍，在长线步道的两侧，还安装了宣传牌、宣传橱窗，内容都和提升居民的健康素养有关。比如，怎么做好新冠疫情个人防护，怎么识别脑卒中早期症状，高血压患者的日常注意事项等。

通过连日来的升级改造，姚江南岸滨江休闲带公园已经正式建成为健康主题公园，这也是海曙区“健康细胞”打造工程的一个缩影。

高标准建设健康场所是海曙区提升居民健康素养的重要举措。海曙区通过开展健康家庭、健康社区（村）等系列“健康细胞”打造工程，科学推进各类健康活动的开展。2020年以来，先后有16个社区（村）和1103户家庭被命名为海曙区健康社区（村）和健康家庭，13家医院、21家学校、20家机关单位、25家企业，则分别被命名为海曙区健康促进医院、健康促进学校、健康促进机关、健康促进企业。

在健康社区（村）建设过程中，海曙区一方面结合卫生村创建、美丽乡村建设，全面改善各社区（村）生态环境；另一方面，定期举办健康知识讲座，组织开展广场舞比赛等精彩纷呈的活动，丰富了群众的生活，提升健康指数。

健康促进学校建设则主要体现在对学生群体的健康关爱上。海曙区通过加强体育活动，科学开展青少年阳光体育活动等途径，确保学生每天锻炼时间不少于一小时。体育活动多了，学生的体质也跟着提升了。去年海曙全区小学学生体质优良率72.05%，合格率98.25%，中学学生体质优良率70.46%，合格率98.01%。



海曙区的多个健康公园成了老百姓健身休闲的好去处。



海曙区经常组织义诊、健康讲座等活动。

组建216人的 健康素养讲师团

“口罩一定要分清正反面再佩戴，最里面的那层是吸水层。”

“摘口罩的时候，不要用手掌大面积接触口罩，只碰触边缘或口罩带子就可以了。”

……

说起口罩的戴法，海曙区马园社区的周阿姨头头是道，俨然是个专家。她说，这得益于自己经常参加社区、街道组织的健康讲座。“自己以前血糖控制得不够好，连着参加了几次相关的讲座后，好好改变了饮食结构。现在，血糖控制得好多了。”

提高居民健康素养，宣传不可少。近年来海曙区积极推进健康发布阵地建设，打造健康发布系统平台，在海曙新闻、海曙APP开设“健康伴您行”专版，推出“健康海曙”专题播报，还通过“健康海曙”“海曙疾控”微信公众号权威推送健康促进信息。此外，在图书馆、农村文化礼堂等公共文化中心设立健康教育宣传栏、资料架、投屏、LED、云平台等，在医疗卫生机构、健康促进单位等推广设立健康科普视频自主播控系统，在户外大屏、广告牌等公共场所和公交、地铁等公共交通工具播放健康科普图片及公益视频。

海曙区还建立完善健康科普专家资源库，组建216人的海曙区健康素养讲师团，开展主题涵盖预防接种、传染病防治、慢性非传染性疾病防治、健康生活方式等方面内容的卫生政策和健康知识宣传。结合重点疾病防控和卫生日，今年以来共组织开展各类讲座、义诊进农村文化礼堂活动370余场，健康教育人数达4.3万余人次。

在高血压日、爱牙日、全民健康生活方式日、减盐周等各类主题日，开展线上线下健康主题活动，倡导和传播健康生活方式。两年来共发放健康海报75890张，折页宣传册620450张，报纸220000张。

健全完善重点人群 健康保障体系

“请大家打卡今天的血压数据了！”11月10日清晨5点整，海曙区月湖街道社区卫生服务中心的周鲁医生就在微信群里发了打卡链接。很快，他陆续收到了老人们的反馈。发打卡链接提醒老人测血压，是周鲁这几年早上醒来做的第一件事。

周鲁目前有1200多名家庭签约对象。近年来，他通过线上线下相结合的方法，长期对签约对象进行综合管理。线上服务的途径有微信、电话、短信等，这大大拓展了家庭医生服务的时间和空间。

周鲁有个习惯——给老年病人名片时，提醒病人还要让子女、保姆等身边人都能保存他的电话、微信，以备不时之需。近年来，小小的名片也多次发挥了大作用。比如，通过家属在电话里的病情描述，周鲁准确判断病人不是中暑而是突发心梗，需要紧急送医。

健全完善重点人群健康保障体系，强化健康服务，是健康中国战略的重要举措之一。近年来，海曙区重视重点人群健康管理，深化家庭医生签约服务。截至2021年10月底，全区家庭医生重点人群在签率82.43%，续签率71.35%。全区城乡宫颈癌筛查率93.54%，乳腺癌筛查率100%。

此外，计划生育特殊家庭双岗联系人、家庭医生签约服务和就医绿色通道落实率均达100%，奖扶资格确认准确率100%。2021年新增托育机构8家，新增托位524个，常住人口千人托位数2.56；各镇乡街道均已建立至少1个婴幼儿照护站点和家庭养育健康指导中心；公共场所母婴室升级改造五星级47个，辖区二级以上医院和基层卫生单位母婴室建设率达100%。

海曙区的儿童预防接种率保持在较高水平。全区共有宁波市五星级接种门诊10家，宁波市四星级接种门诊3家，宁波市三星级接种门诊4家。

记者 王颖 通讯员 褚婷婷 赵璐