

# 2023年健康生活倡议书(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 健康生活倡议书篇一

在全面建设小康社会过程中，我市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、肥胖等已成为影响我市人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，唯一可行的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，我们向全市人民倡议：

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，公共场所不喧哗，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，维持健康体重。

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，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、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。

八、将每年9月1日作为全民健康生活方式日，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！

## 健康生活倡议书篇二

### 一、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。

### 二、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。

### 三、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！

彭渡村民委员会

20xx年3月20日

## 健康生活倡议书篇三

广大市民朋友：

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，我县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、肥胖等已成为影响我县人民健康的重要危害因素。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，繁昌县政府发起全民健康生活方式行动，并向全县人民倡议：

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。开展“日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子”的健康“一二一”活动。

二、树立健康新形象，改变不良生活习惯，不吸烟、不酗酒，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，保持健康体重。

四、加强运动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，宽容谦让、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、以科学的态度和精神传播健康知识，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，提高健康生活方式的行动能力，长期保持健康的生活习惯。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 健康生活倡议书篇四

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，浦江镇结合以“清洁环境、除害防病、健康生活”为主题的春季爱国卫生运动、第31个爱国卫生月活动暨第二十九届健康教育周，向全镇居民发出倡议：

### 一、弘扬健康文化

父母的世界很小，只装满了我们。我们的世界很大，常忽略了

他们。他们经常忘了我们已经长大,就像我们经常忘了他们,已经渐渐白发。这个世界上,再也没有任何人,可以像父母一样,爱我们如生命。愿天下所有的父亲,父亲节日快乐、健康长寿!

- 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。

## 二、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。

## 三、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!

## 健康生活倡议书篇五

三辅花园4号楼2单元广大居民朋友们:

楼道是我们自己的楼道,保持好楼道的卫生,是我们大家共

有的责任和义务。

环境整洁，楼道干净，空气清新，能促进广大居民朋友的身心健康，能融洽邻里之间的关系，同时又能使我们每个居民朋友享受到好环境催生出的温馨喜悦心情。

现在我们楼道墙壁、楼梯和扶手的卫生状况很差，特别是对行动有困难、上下楼梯需要抓摸扶手的老年人和小朋友们造成了诸多不便。

为此，特向广大居民朋友们提出以下倡议：

一：共同关爱环境，共同关注楼道安全卫生。从现在做起，从自己做起，逐渐养成保护环境的良好习惯，促进卫生面貌的大改观。

二：人人关心和爱护种植的花草和树木。

三：人人关心，户户参与，经常打扫楼道和楼梯扶手，为自己为邻居营造一个干净整洁的楼道环境。

四：人人关心和爱护现有的灯光照明设施，对毁坏公共设施的不良行为，要进行劝阻，制止，并及时报告。不要给本楼道以外的非亲戚朋友开门。

五：人人都要养成不随地吐痰，不乱丢乱倒生活垃圾的好习惯。

六：为大家能有一个安全文明卫生的楼道，愿大家携起手来共同做出我们应有的贡献。广大居民朋友们！相信我们的倡议一定会得到大家的支持和响应。人人都喜欢美好的环境，人人都有享受整洁清新生活环境的权利。然而，人人也都有为保护环境，维持环境整洁的责任和义务。愿大家身体力行，为搞好和保持楼道环境的清洁卫生，奉献出自己的责任和义

务吧！现在对讲门铃、门锁和门上的消音闭门器都已换新修好，望大家爱护。近期准备粉刷楼道的墙壁，油饰楼道内的楼梯及扶手，希望大家携起手来，有钱出钱、有力出力、不计报酬为我们共同的家奉献自己的爱！！！！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日