

减盐防控高血压活动总结(优质8篇)

考试总结是一个看清自己学习状态和进步的机会，可以指导我们未来的学习计划。小编为大家搜集了一些优秀的知识点总结范文，希望对大家的学习有所帮助。

减盐防控高血压活动总结篇一

据估计，目前我国高血压患者人数有2亿多，每5个成人就有1个患高血压，是世界上高血压危害最严重的国家之一。钠盐的过多摄入是高血压发病的重要危险因素之一，减少钠盐的摄入量可降低人群血压水平。，正常人减少盐的摄入量，可预防高血压的发生；高血压病人减少盐的摄入量，可改善高血压治疗的效果，减少脑卒中、心脏病和慢性肾病的发病和死亡。针对这一严重问题，我们学校接到通知后，领导非常重视，立即行动起来，由专人专管制订培训计划，在全校开展了以减盐为主题的各种活动，多方位抓好减盐防控高血压活动，大力推广全民健身运动，受到广大师生的好评，效果很好。

以后，我们学校还将举行丰富多彩的师生活动，密切关注师生身体健康，努力提高大家的幸福指数！

减盐防控高血压活动总结篇二

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》、《国民营养计划〔20xx年xx月xx日-20xx年〕》文件精神，促进学生健康成长，早期防控高血压等慢性病，向全校广大食堂工作人员、家长和学生倡议：

一、做好学生餐，减盐不减味。对食堂从业人员进行科学用盐知识培训，引导食堂采取控制食盐和调味品使用量的措施。

二、鼓励儿童青少年参与减盐。通过食育、班会活动、张贴宣传海报等形式进行减盐和均衡膳食宣传，抓住儿童青少年味觉形成的关键时期，培养低盐饮食习惯。

三、大手牵小手，减盐齐步走。家庭是孩子口味形成的关键场所，家长从自身做起，树立健康新形象，践行《中国居民膳食指南》，从家庭厨房践行减盐行动，改变高盐饮食等不良习惯，减少家中的高盐食品，和孩子一起开启减盐健康生活新方式。

四、以“减盐我做主”为行动准则，追求健康，学习健康，管理健康。

减盐行动是对儿童青少年身体健康的关爱和对生命的呵护。让我们携手行动，让减盐的脚步从小开始，为孩子的终身健康共同努力！

倡议者□xxx

日期□20xx年xx月xx日

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

减盐防控高血压活动总结篇三

我们的生活中不可缺少盐，可是，吃多了盐会带给我们很多疾病，所以不能吃太多的盐。

在刚放寒假的时候，老师发给了我们一本小书，这本小书叫《健康饮食实践手册》。里面有许多关于盐的资料，我从里面知道了“盐是什么”、“高盐饮食的危害”、“怎样才能少吃盐”、“每天吃多少盐合适”等很多知识。

这里面每一样都让我记忆深刻，尤其是“高盐饮食的危害”，这个危害可大了，因为吃多了盐会得高血压。高血压本身是一种疾病，但高血压还会引起心脑血管疾病，轻的会半身不遂、重的就会变成植物人了！所以我们要少吃盐。

那吃多少盐合适呢？这就要问一问手册博士了：成年人每人每天不超过6克，7—13岁的儿童每人每天不超过5克。

在寒假这几天里，我们开始低盐饮食。现在我们家都习惯了天天少吃盐。如果再这样坚持下去，全家人一定会远离高血压，永远健康的！

减盐防控高血压活动总结篇四

20xx年减盐防控高血压项目工作总体思路是：以“健康山东行动”为平台，围绕食品生产企业、餐饮服务单位和家庭厨房三个摄盐的主要来源，进一步完善减盐政策和措施，提高全民低盐膳食知晓率，努力扩大减盐干预覆盖面，逐步降低加工食品含盐量和居民食盐摄入量水平。根据总体思路，现对我街道减盐防控高血压工作进行总结如下：

一、继续深入开展餐饮服务单位减盐行动

二、大力开展家庭健康行动

组织开展家庭减盐及低脂、低热量等合理营养干预，指导高血压患者及其高危人群正确使用低钠盐。引导辖区居民明白摄入过多食盐容易导致高血压。

三、加大宣传，营造减盐氛围

依托“健康山东”宣传平台，利用广播、电视、专栏等宣传阵地开展减盐核心信息宣传。根据“4月7日世界卫生日”的宣传主题“控制高血压”。我中心开展了宣传活动，发放宣传单200余份，接待群众咨询70余次。

减盐防控高血压活动总结篇五

假期里，我和爸爸、妈妈一起学习了《健康饮食实践手册》。

通过这本小册子，使我懂得了很多减盐小知识，也使爸爸妈妈知道了吃盐过多的危害：钠盐摄入量与血压水平密切相关，减少钠盐的摄入量可降低人群血压水平，减少高血压的发生，最终能减少心脑血管病的发生。早在，18—69岁居民，标准人日调味品食盐摄入量为12.5克，是《中国居民膳食指南》推荐量（6克）的两倍多。中小学生学习调查显示，6—17岁人群，血压偏高总检出率为14.1%，超重和肥胖总检出率为18.7%，而6—17岁人群，对每人每天6克盐的知晓率仅为33.5%。

说说我身边的事情吧：爸爸吃菜总是喜欢非常非常咸，他说：饭菜不咸，吃着没有味道。妈妈每次在给他炒菜做饭的时候，要放很多的盐。我和妈妈都不敢吃。这一次，通过学习小册子，爸爸边挠头边说：“原来危害这么大呀，看来要少吃盐了啊”。

我终于让爸爸明白了吃盐过多的危害了。通过和爸爸妈妈在一起学习小知识，原来可以得到这样的效果啊，我很开心！

减盐防控高血压活动总结篇六

近期我校开展了“双减”落实工作，并取得了一定的成效，现就近期相关重点工作总结如下：

一、工作落实情况：

（一）桌椅教室功能室空间不足就创造空间为学生能在午休时。

“躺平睡”，学校则充分了利用校内市场资源。学生有序地把桌椅推到教室两旁，再到专门存放睡垫的课室拿午休用品，铺好睡垫，戴上眼罩，在12：30准时躺下午休。老师们则在课室内监督午休纪律，保证学生睡眠环境与质量。一小时后午休结束，同学们重新摆好桌子就能开始上课。学校也会定期对课室进行消毒，并组织学生清洁午休用品。

为了给学生提供午休空间，老师们化身“搬运工”，搬运了500多套桌椅，腾出“躺平”空间，许多家长也积极到校帮忙打扫，为学生创造干净整洁的午休环境。充分利用功能室，包括教室、实验室、舞蹈室、体育馆等，让学生在简易床或午休垫上休息。

课室资源相对没那么宽裕的学校也充分动起来。学生午餐后拼好桌椅，在书桌或椅子上躺着午休。其间，教师则一直在课室内看护，保证学生安全。虽然孩子们没法在地上躺平休息，但我们的教师十分负责，会时刻注意学生在桌椅上的休息情况。

（二）学校晚托有晚餐最晚可到八点半。

在课后托管的两个课时中，学生可参加基础托管和社团活动，还为初中学生提供19:00到20:30的晚托服务，提供晚餐，以自愿为原则。

初中学生放学后，在课后托管时段可以参加社团活动，在晚托时段则可完成作业、预习、复习等，有老师到班看管，可针对性进行作业辅导。课后托管有利于减轻学生的作业负担、家长的接送负担，也体现了学校的社会功能。

为了更好“兜底”家长接送孩子的需求，小学实行“弹性放学制”。课后托管时段，家长可提前到校接孩子放学。

有的孩子只报名了素质课程，在第一个课时上完课后便可回家。若父母还未到校，孩子可再去参加基本托管。

二、下一步工作计划：

双减目的就是让教育返璞归真，开展课后服务关键要留人留心。双减也是一个渐进的过程，长远来看，双减产生的积极影响将会让孩子一生受益。学校将继续做到以下要求：

应该怎样加强作业管理进行了再强调，鼓励布置分层、弹性、个性化作业，要求不得布置机械重复惩罚性作业阐述；围绕“双减”推进中的安全、设施、后勤保障等工作进行再部署。

减盐防控高血压活动总结篇七

健康是最宝贵的财富，是家庭幸福、社会和谐、国家文明的标志。社会的发展和经济的繁荣丰富了我们的物质生活，但由于人们不健康的生活方式，导致了多种慢性病的高发。据统计我国高血压患病人数已达2亿，而高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素。高血压及心脑血管疾病给社会、家庭和个人带来沉重负担，已成为我国当前迫切需要应对的重大公共卫生问题。

而减少食盐摄入已被证明是最具成本效果的高血压人群干预策略。为此，江西省全民健康生活行动办公室以“健康生活

方式与健康血压”为主题，在全省发起减盐行动，从降低居民食盐摄入水平入手防控高血压，保护和提高我省居民健康水平，并向全社会倡议：

一、以“减盐预防高血压”为行动准则，追求健康，学习健康，管理健康。

二、社会各界齐行动，在全社会推广使用低钠盐，营造多部门合作、企业行动和家庭参与的社会氛围，推动食品生产加工环节、餐饮单位减盐措施，把减盐行动做到实处。

三、提倡减盐从单位、家庭和个人做起，积极学习减盐知识和技能，从单位食堂和家庭厨房践行减盐行动。

四、提倡健康低盐膳食，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

五、培养良好的健康饮食习惯，做到科学用盐，健康成人每日食盐的摄入量不超过6克，到2020年我省人均每日食盐摄入量下降至9克以下的目标。

六、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。

七、减盐行动是对人民群众身体健康的关爱和对生命的呵护。让我们携手行动，共同倡导健康生活方式，从拥有健康和幸福生活！

减盐防控高血压活动总结篇八

食盐是我们生活中必不可少的食物调味料，也是人体钠和氯离子的主要来源，对维持人体生命活动有着非常重要的作用。然而它对我们是那么重要，可我们对它是那么不重视。

以前，我从来没有去探究食盐对我们生活的影响，直到学校发了这本控盐宣传手册，我认真地读完这本手册，才恍然大悟：人的生命与健康离不开盐，但是吃多了盐危害是相当大的。一个成年人，每天吃5克盐即可满足身体需要，但若长期吃盐过多是引起高血压等心脑血管疾病的一个重要原因。

通过这次活动，让我们明白：健康是从平日一点一滴的好习惯而来的。从现在做起，从日常生活中做起，养成良好的饮食习惯，多吃清淡饮食，不吃或少吃盐腌食品，改变烹调方法，减少食盐调味食物的摄入，保护好我们自己和家人的身体健康。