

新一轮健康素养调查启动，你达标了吗？

“五连涨”！一份答卷解码“宁波密钥”

陈敏 李辉 陶臻博 文/摄

清晨的鄞州区东柳街道锦苑社区智慧运动健康中心，72岁的王大爷正在智能跑步机上进行晨练。墙上的显示屏实时显示着他的心率、血压等健康数据。“一年前我的神经反应速度还是0.65秒，现在已经提升到0.53秒了。”王大爷笑着说。这个场景，正是宁波市居民健康素养水平持续提升的生动写照。

最新监测数据显示，2024年宁波市居民健康素养水平达到44.07%，较2020年提升10.86个百分点，连续五年保持快速增长，持续领跑全国同类城市。数据的背后，是宁波在健康城市建设中的创新探索和扎实实践。

新一轮健康素养调查正在展开，宁波人又将交出怎样的“健康答卷”？让我们一同探寻这座城市健康素养持续领跑的“密码”。



首届宁波市居民健康素养月活动现场。

健康素养“五连涨”，宁波人更会养生了



2025年全国居民健康素养水平监测调查正在进行中。

健康素养是衡量居民健康水平的核心指标，反映个人获取、理解健康信息并做出正确健康决策的综合能力。它是衡量一个地区居民健康水平的重要指标之一，具体分为基本知识和理念、健康生活方式与行为和健康基本技能三个方面，涵盖了科学健康观、安全与急救、

健康信息、慢性病防治、基本医疗、传染病防治等六大维度的健康知识。

在宁波市疾控中心统计的健康素养监测数据中，三个显著特点尤为引人注目：

农村地区居民健康素养水平实现突破性增长，城乡差距缩小。

农村地区作为以往健康素养较薄弱的区域，近年来通过强化基层健康教育、推进健康素养进文化礼堂等活动，健康素养水平得到显著改善。从调查结果看，2024年农村地区居民健康素养水平达43.21%，较2020年（31.29%）增长11.92个百分点，提升幅度超过城市居民（提升9.02个百分点）。城乡差距从2020年的4.55个百分点缩小至2024年的1.65个百分点。城乡基本实现同步提升，有力推动了健康公平目标的实现。

“健康生活方式与行为素养”提升最快，居民科学生活理念加速形成。

健康素养可分为“基本

知识和理念”“健康生活方式与行为”“基本技能”三个方面。监测数据显示，居民“健康生活方式与行为素养”提升最为突出，从2020年的33.40%提升至2024年的44.24%，五年增长10.84个百分点。市疾控专家表示：“这说明健康知识正在转化为实实在在的在健康行为。”

“慢性病防治素养”提升幅度最明显，居民自我管理能力提升。

居民健康素养可以根据不同健康问题划分为科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗和健康信息六大维度。五年来，“慢性病防治素养”从2020年的36.15%提升至2024年的47.51%，增长11.36个百分点，提升最为显著。

业内人士分析认为，这表明，我市针对高血压、糖尿病等常见慢性病所采取的早筛早管、健康随访、社区干预等措施取得明显效果，居民慢病认知、防治与自我管理能力不断增强。家住镇海区的李阿姨说：“现在社区定期给我们测血压血糖，还有专门的健康指导，心里踏实多了。”

解锁素养提升“密码”，多措并举织就健康“防护网”

走进锦苑社区智慧运动健康中心，适老化健身设备一应俱全。垂直律动沙发、适老化健身车、慢速康复训练跑台，以及核心、肩颈、腰背拉伸练习机……老年人刷脸后即可自动记录运动数据。老年人体质监测一体机还能测高血压、糖尿病、血脂异常、骨质疏松、慢阻肺等慢病患者和亚健康人群生成个性化运动处方，量身打造康复运动方案。

“下棋打牌的少了，健身的多了。”中心负责人章滨辉说，自2023年6月运行以来，该中心已累计服务居民3.9万余人次，日均服务超百人次。

而在宁波市各级医疗机构的门诊大厅、候诊区等场所，大大小小的电子屏幕上轮流播

放着传染病防控、心肺复苏、控烟等科普视频。依托“健康教育云平台”，宁波整合2300余部健康科普资源，覆盖基层医疗机构、农村文化礼堂等场所，年播放量达7665万次，让健康知识“看得见、学得会、用得上”。

我市还以“云健康”管理服务平台为枢纽，联动卫健部门、医疗机构、行业协会及健康企业，构建动态更新的健康科普知识库和专家库。

一项项健康促进的有益探索正在加速落地。“甬上名医大讲坛”等健康栏目线上总播放量突破1.5亿次；“甬e心坊”心理科普平台以群众喜闻乐见的形式传播心理健康知识；“我的医生朋友们”“镇小爱话健

康”“街头巷尾话健康”等传播品牌通过生动的科普演绎，让健康知识深入人心。宁波，正以润物细无声的方式，将健康促进的道路铺得更广、更远。

健康县区建设是宁波健康促进工程中的重要一环。由于成效显著，宁波已连续两年获全国健康县区建设典型经验第一名。而在建设过程中，各区（县、市）更是亮点纷呈：镇海区，打造的健康生命圈、健康生活圈、健康生态圈频频“火出圈”；四明山区，20个智能急救桩织就高山生命守护网；而在社区街巷，智慧运动中心引领健康生活新风尚……宁波正以系统思维推进健康素养提升工程，为健康中国建设贡献“宁波方案”。

新一轮调查启动，你的健康素养达标了吗

“吃豆腐、豆浆等大豆制品的好处有……”“乙肝可以通过以下哪些方式传染给他人……”6月23日早上，鄞州区中河街道东裕社区，张大伯正在家里对着一台平板电脑认真答题。

原来，他正在参加2025年全国居民健康素养水平监测调查。“这些问题很实用，让我也检查了一下自己的健康知识储备。”张大伯说。

据了解，从6月6日开始，宁波正式启动2025年全国居民健康素养水平监测调查。调查将持续到今年10月，覆盖全市10个区（县、市），每个地区均抽取576名居民参与调查，总共完成5760份问卷。

本次调查是一项全国范围的官方统计调查项目，目的是全面了解我市居民的健康知识水平和健康行为状况，科学评估健康教育工作成效，进一步推动“健康宁波”建设。调查具有明确的法律依据和科学指导意义，相关数据将为制定卫生健康政策、优化健康服务提供重要支撑。

据介绍，调查采取科学抽样方法，包括分层、多阶段、概率比例（PPS）抽样与整群抽样相结合的方式，从全市范围内依次抽取区（县、市）→街道（乡镇）→社区（村）→家庭户→具体个人。调查对象为15—69周岁之间具有中国国籍的常住居民。

“每一位被选中的居民都代表着一个群体。”宁波市疾控中心相关负责人表示，调查采用科学抽样方法，全程遵循保密原则，确保数据真实有效。按规定，调查对象一经确定，原则上不得更换，以确保数据的代表性和科学性。

调查内容包括居民对健康知识、生活方式、行为习惯等方面的掌握情况，采用国家统一的健康素养调查问卷，由经

过专业培训的调查员上门开展，居民可以通过平板电脑填写或由调查员协助完成。

据了解，调查过程全程遵循自愿、保密、科学、公正的原则，确保数据真实、有效、安全。此次调查已通过国家、省统计局备案，所有数据都将匿名处理，仅用于统计分析。

宁波市疾控中心相关负责人表示，在调查结束后，工作人员会随机抽取一部分调查对象进行电话核实调查情况，如您接到核实电话，请您积极配合他们！

从智慧健康到云端科普，从城市社区到偏远山村，宁波正在书写健康中国建设的生动实践。这座连续两年获全国健康县区建设典型经验第一名的城市，以其创新探索为全民健康提供了“宁波方案”。

“健康素养提升是一项长期工程。”宁波市卫健委相关负责人表示，未来将继续深化健康

促进工作，让健康之花开遍每一个角落，为居民带来更多健康获得感。

今年6月是全国第二个全民健康素养宣传月，宁波市将于6月28日上午10时在海曙区杉井奥特莱斯广场举办“控体重 提素养 促健康”全民健康素养活力派对主题活动。全市还围绕健康宁波健康科普普及行动和健康体重管理行动，开展多种形式的健康科普和教育宣传活动，帮助公众掌握健康知识和技能，养成健康生活方式，当好自己健康的第一责任人。宣传内容的核心就是“健康素养66条”及其释义，它包含了24条基本健康知识和理念，28条健康生活方式与行为，14条健康基本技能。市民朋友可以关注“宁波疾控”公众号，或者在甬派-健康-宁波疾控栏目中获取更多关于健康素养的信息。

新闻链接



2025年宁波全民健康素养主题宣传海报。

2024年全国居民健康素养水平达到31.87%

2024年我国居民健康素养水平达到31.87%，比2023年提高2.17个百分点，保持较快增幅。

监测结果显示，2024年全国城市居民健康素养水平为34.74%，农村居民为29.11%，较2023年分别增长1.49个和2.88个百分点，城乡差距进一步缩小。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为

34.98%、31.48%和27.27%，较2023年分别增长1.68、2.63和2.83个百分点，东部地区和中、西部地区之间的差距缩小。城乡居民基本知识和理念素养水平为44.46%，健康生活方式与行为素养水平为34.45%，基本技能素养水平为28.67%，较2023年分别提升2.46、2.24、1.91个百分点。

六类健康问题素养水平由

高到低依次为：安全与急救素养61.29%、科学健康观素养56.27%、健康信息素养44.03%、慢性病防治素养32.77%、基本医疗素养30.16%和传染病防治素养29.26%。本次监测覆盖31个省（自治区、直辖市）的336个县（区）1008个乡镇（街道），对象为15—69岁常住人口，共得到有效调查问卷71828份。



“解烟杂货铺”控烟宣传活动走进海曙区孙文英小学。