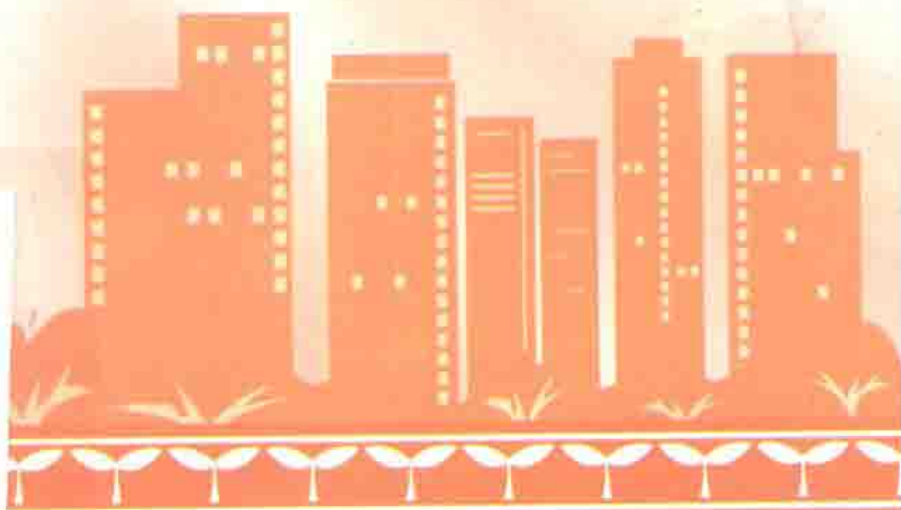


全民健康教育系列丛书

社区健康教育

林琳 米光明 主编



中国医药科技出版社

全民健康教育系列丛书

社区健康教育

林 琳 米光明 主编

医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区健康教育/林琳,米光明主编. —北京:中国医药科技出版社,1999.9

(全民健康教育系列丛书)

ISBN 7-5067-2154-6

I. 社… II. ①林… ②米… III. 社区-健康教育

IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 43721 号

中国医药科技出版社 出版

北京海淀区文慧园北路甲 22 号

(邮编 100088)

河北满城县印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 8

字数 175 千字 印数 1-5000

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

《全民健康教育系列丛书》

总编辑 米光明 林 琳

总策划 林 琳

《社区健康教育》

主 编 林 琳 米光明

副主编 徐伟德 解荣章 徐守旗

编著者 (按姓氏笔画排序)

米光明 林 琳 施嘉聪 徐伟德

徐守旗 解荣章 谢士威

序 言

21 世纪到来的钟声即将敲响。展望明天,我们将迎来一个健康教育蓬勃发展的春天。随着我国社会经济发展、文化进步和人民生活水平的不断提高,人人需要健康,人人关心健康,人人为健康负责,人人参与健康促进的大趋势正在悄然形成。“保健康,奔小康”已成为广大民众的共识,越来越多的人开始认识到,获得健康不仅仅依靠医生和药物,而且要学习和掌握预防保健知识,确立科学的生活方式,将维护健康的金钥匙掌握在自己的手中。

百年树人,教育为本。全民健康,健康教育先行。健康教育是公民素质教育的重要内容。普及医药卫生知识,提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力,教育和引导群众破除迷信,摒弃陋习,养成良好卫生习惯,倡导文明健康的生活方式,是健康教育工作者的神圣使命。我们编写并向全国推出这套“全民健康教育系列丛书”,以满足广大人民群众对卫生保健知识的需求。

这套丛书共分为两大类,一类为专业类,是以基层从事健康教育工作的专兼职人员为对象的专业性读本。我们邀请了长期从事基层健康教育的工作者和有关专家,根据基层健康教育工作人员的需求,以不同行业、不同重点人群健康教育的方法为主要内容进行编写。书中内容翔实、方法具体,既可作为基层健康教育专兼职人员学习和工作必备的案头书,又可作为基层健康教育的培训教材。丛书的另一类为科普类是以

广大人民群众为读者对象的科普读物。以中老年人、妇女、儿童青少年为重点,选择人们普遍关心的健康话题,向群众提供科学、安全、便利的卫生保健知识,力图体现简明通俗、图文并茂、实用可读的特点,从而在内容和体例上有所创新。

未来的世纪是预防医学和自我保健医学的时代。健康教育、健康促进、健康保护将成为卫生事业优先发展的战略。我们希望这套丛书的出版发行,对推动我国健康教育事业的深入发展起到积极的作用。

健康教育与卫生保健知识浩如烟海,丛书篇幅有限,不可能全部写下来,我们只选择了一些重要的基本知识和内容新颖、可读性强的加以介绍。希望这套丛书能成为 21 世纪健康教育专业人员的引路灯和铺路石,成为人民大众增长自我保健意识、促进不良行为改变,养成良好卫生习惯的良师益友。

这套丛书中还有许多不足之处,恳望大家批评指正。

《全民健康教育系列丛书》

总 编

一九九九年金秋

前 言

世纪之交,任务繁重,充满挑战,但也令人鼓舞和振奋。因为,我国卫生事业改革与发展的全面推进,特别是基层卫生服务体系的改革为社区健康教育与健康促进带来了蓬勃发展的良机。

大力发展社区卫生服务是城镇医疗卫生机构配套改革中的一项重要内容。随着老龄化社会的到来和城市居民生活水平的不断提高,开展城市社区卫生服务已成为卫生保健事业发展的必然方向。社区卫生服务是以社区医院全科医生为主体实施的,以保护和促进社区健康为目的,以社区为范围,以家庭为单位,以老年人、妇女、儿童、残疾人为重点人群,集预防、治疗、保健、康复、健康教育和计划生育指导六位一体的综合卫生服务模式。社区卫生服务为适应城镇居民不断增长的健康需求而产生,也为社区健康教育与健康促进带来了新的生存环境。在原有社区健康教育的基础上,重新理顺社区健康教育的组织网络,使社区医生成为健康教育最直接最有效的实践者,这将是我国城市社区健康教育发展的无尽资源和直接动力。

继续加强农村初级卫生保健,是今年我国卫生工作的三大重点之一。多年来,农村社区健康教育工作取得不少成功的经验。作为初级卫生保健八项任务之首,健康教育在普及卫生知识,提高农民素质,保护农村劳动力方面发挥着巨大的作用。近期,世界卫生组织提出一个新的观点,“人人享有卫生保健是一个永恒的理想,而不是一个阶段目标。”如何动员

农民和农村社区更加关心自身健康,自觉参与健康服务已成为健康教育工作一个新的课题。

新形势下的社区健康教育与健康促进如何发展?围绕“建设健康社区”这一目标,社区健康教育应与基层卫生服务融为一体,从整体上对社区群众的健康相关行为和生活方式进行干预,其范围和内容包括个人、家庭和重点人群的身心健康,贯穿于三级预防,渗透于社区医疗保健服务的各项工作。通过社区健康教育,促进社区居民对社区医疗保健服务的利用,又可促进社区医疗保健服务质量提高,为社会人民创造健康的社会环境。

目前,我国各地社区卫生服务的发展尚不平衡,群众的健康观念有待提高,这也正是开展社会健康教育与健康促进所要解决的问题。当前,社区健康教育专业人员应抓住机遇,进一步争取各级政府和领导的支持,把社区健康教育与健康促进作为城市社区卫生服务和农村初级卫生保健的重要内容,列入创建卫生城市和小康村、小康乡建设规划之中。通过各种媒体和渠道,加强对社区群众的健康观念教育。其中重要的是提高人们的健康责任感,树立健康投资的概念。在这里,健康投资不是指花钱买保健品或健身器材,而是自愿投资于预防性卫生保健服务,花钱保健康。借助城市社区卫生服务和农村初级卫生保健发展的东风,加强社区健康教育的组织建设、制度建设和设施建设,为社区健康教育的深入开展提供更好的条件。让我们共同努力,迎接社区健康教育的春天。

中国健康教育杂志社

内 容 提 要

本书为《全民健康教育系列丛书》专业类之一,是社区开展健康教育工作的指导性读物。

随着医学模式的转变和医学社会化的不断发展,健康教育已从以疾病为中心的卫生知识宣传,转变为传播与教育并重的目标;健康教育的范围也从面向疾病易感人群转变为面向社区和社会。本书根据社区工作的特点,全面介绍了社区健康教育的基本知识、方法和技能,针对社区健康教育实践的新领域,按照规范化、系列化、科学化的要求,从城市、农村、家庭、妇女、青少年、老年、残疾人、从业人员等不同角度展示了如何以健康为中心,开展健康教育工作。本书内容新颖,语言通俗,实用和可操作性强,适于各级各类社区保健机构及专兼职健康教育人员阅读,同时也可作为大中专医学院校的教学参考。

目 录

第一章 社区健康教育入门	(1)
一 认识我们的社区	(1)
二 社区健康及其影响因素	(3)
三 社区健康教育与健康促进	(7)
四 开展社区健康教育与健康促进的意义	(11)
第二章 社区健康教育的组织实施	(14)
一 社区健康教育的要素	(14)
二 基层健康教育组织的任务	(19)
三 社区健康教育干预方法	(26)
附 2-1: 社区健康教育工作档案	(33)
附 2-2: 无锡市社区健康教育工作规范举例	(37)
第三章 社区健康教育项目计划、执行与评价	(41)
一 社区健康教育项目计划设计	(41)
二 社区健康教育项目计划的执行	(54)
三 社区健康教育项目计划的评价	(62)
附 3-1: 社区健康教育项目计划撰写提纲	(70)
第四章 农村社区健康教育	(72)

一 农村社区健康教育的基本内容	(72)
二 农村社区健康教育的主要形式与方法	(77)
三 初级卫生保健与社区健康教育	(85)
附 4-1: 农村居民卫生知识应知应会 30 题	(89)
附 4-2: 无锡市健康教育先进镇(乡)评审实 施方案举例	(94)
附 4-3: 无锡市健康教育先进村标准(试行)举例	(97)
附 4-4: 健康教育先进村评分细则举例	(98)
第五章 城市社区健康教育	(100)
一 城市社区健康教育的基本内容	(100)
二 城市社区健康教育的形式和方法	(104)
三 创建卫生城市与健康教育	(113)
第六章 家庭健康教育	(116)
一 家庭健康教育的主要内容	(116)
二 家庭健康教育的组织实施	(126)
第七章 社区重点人群健康教育	(130)
一 妇女健康教育	(130)
二 青少年健康教育	(137)
三 老年健康教育	(142)
四 残疾人健康教育	(148)
五 从业人员健康教育	(153)
附 7-1: 《生命知识》中 12 条重要的讯息	(160)

第八章 社区健康教育研究方法	(162)
一 调查研究方法.....	(162)
二 干预研究设计.....	(170)
三 几种新研究方法的应用.....	(184)
第九章 健康教育论文写作及规范化格式	(192)
一 健康教育论文写作的目的、方法和要求.....	(192)
二 健康教育论文撰写的规范化格式.....	(203)
三 撰写论文应注意的几个问题.....	(218)
附录	(222)
1. 重要卫生宣传日一览表	(222)
2. 历届世界卫生日主题	(223)
3. 全国城市卫生检查评比标准 (健康教育项目)	(225)
4. 《全国城市卫生检查评比标准》其它项目中 的健康教育相关指标	(227)
5. 全国社区慢性非传染性疾病综合防 治方案 (试行)	(231)
参考文献	(239)

第一章 社区健康教育入门

何谓社区？这是开展社区健康教育之前应首先明确的一个问题。本章中，我们将初步认识社区及社区健康的概念，分析社区健康的影响因素，从而进一步理解社区健康教育的内涵、任务以及大力开展社区健康教育与健康促进的社会意义。

一 认识我们的社区

社区是伴随着人类社会发展的历史而逐渐形成的一种社会形态。按照经济结构、人口状况和生活方式的不同，我国现阶段主要存在着农村社区、城市社区两大形态，伴随着农村城市化的进程，城镇社区作为一种过渡形态而存在于农村和城市社区之间。社区是指由一定数量，具有共同意识、相同习俗和社会规范的社会群体结合而成的生活共同体。社区有着相对独立的社会管理体系和服务设施，是相对独立的地域性社会。

社区具有如下特征：

(1) 社区是人们从事生产和日常生活的基本环境。人群的社会生活多在所属的社区范围内进行，社区内的学校、机关、商场、医院等社会机构有着特定的社会职能，为社区居

民的基本生活需求提供服务，并促进社区的协调发展和稳定。

(2) 社区具有管理和制约作用。人们在特定的社会范围和生活方式中生活，社区内的行政管理体系、管理制度、文化习俗、社区群体意识和行为规范从不同方面制约和干预社区人群的生活和行为。

(3) 社区具有凝聚作用，促进社区成员间的协作和支持。长期生活或工作在一起，使人们自然形成“我是某社区居民”的意识，在心理上形成一种潜移默化的归宿感、责任感和趋向性。通过社区组织和社会动员，引导社区群众积极参加社区各项活动，可以实现个人、家庭、社会团体间的自助和互助，推进社区的发展和进步。

(4) 社区是宏观社会的缩影，众多社会现象和社会问题通过社区而反映出来。并且，这些问题要通过具体有效的社区行动才能得以解决。因此，社区是社会主义精神文明和物质文明建设的重要领域。

社区范围的界定有着不同的标准。我国农村社区较为单纯，城市社区通常由两部分构成。一部分是功能社区，主要由企、事业单位和机关、学校构成；另一部分是生活社区，即由居民家庭构成，包括机关单位和工矿企业的家属生活区和一般居民生活区。为了便于实际操作，在我国社区卫生服务中，城市社区是指街道、居民小区，农村社区是指乡镇、村。

二 社区健康及其影响因素

社区健康是指社区居民这一特定群体的健康状况。随着对人类健康与社会发展的双向作用的认识不断深化,社区健康已成为社区发展的一个重要目标和社区综合实力的重要标志。因此,社区领导不仅是社区经济和文化生活的组织者和管理者,也是城乡卫生保健事业的组织者和管理者。维护和促进社区健康,是各级政府和社区各有关部门、社区卫生工作者义不容辞的责任。为了更深刻地理解社区健康,让我们首先来认识现代健康的涵义。

(一) 现代健康的涵义

人人都希望自己健康长寿。但是,长久以来,人们都把健康理解为“不生病”或“不衰弱”,只有在生病时才去寻求医生的帮助。医护人员把医病治伤作为天经地义的己任,而社会上其他部门、其他人员却与健康问题无关。其实,这些对健康的理解都是片面的,这是消极的健康观。

1948年世界卫生组织(WHO,协调全球性预防和控制疾病重要问题的权威性国际机构)在其宪章中明确提出:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是保持躯体、精神和社会诸方面的完美状态。”这一定义大大超越了疾病的范畴,将人的健康与生物的、心理的、社会的等多方面的关系密切联系起来。躯体健康就是身体强壮,没有病伤。精神健康,即保持良好的心理状态,和谐的人际关系,积极乐观的人生态

度，从而更好地适应社会与生活。社会健康较难以理解，它有着三个层次的含义，一是个人对社会环境适应良好；二是要为家庭、他人、社区和全社会的健康做出积极贡献；三是要发挥个人最大潜能去实现生命存在的社会价值。因此，从积极的健康观出发，健康是生命存在的最佳状态。我们每一个人都应积极地追求健康，都应对个人、对家庭、对社区乃至全社会的健康承担责任。

1978年，国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》重申了世界卫生组织的健康定义，并进一步提出，“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”把对健康的认识提到了一个新的高度。即健康不仅是个人生活、家庭幸福的基础，而且是国家发达、民族昌盛的保证，是社会进步的一个重要标志和潜在动力。“人人为健康，健康为人人。”维护和促进健康不仅仅是卫生部门和医护人员的事情，而是政府和全社会共同的责任——这便是人们所常说的“大卫生观”。

世纪之交，世界卫生组织在1999年提出了新的观点，“人人享有卫生保健”是一个永恒的理想，而不是一个阶段目标，实现健康的过程是人类自身发展的过程。同理，实现社区健康的过程是社区自身发展的过程。对健康内涵的全面理解有助于指导社区卫生服务与社区健康教育的实践。

（二）社区健康的影响因素

分析影响社区健康的因素，是认识社区健康的基础，是实施社区健康教育的必要前提。从健康的整体观出发，健康

是许多因素相互制约、相互作用的结果。现代医学将影响健康的因素归纳为四大类，即生物学因素、环境因素、卫生服务因素、行为与生活方式因素。

1. 生物学因素

从古代到本世纪初，人类死亡的主要原因是病原微生物引起的传染病和感染性疾病。某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化也可导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。在社区人群中，特定的人群特征如年龄、民族、婚姻、对某疾病的易感性、遗传危险性等，是影响该社区健康水平的生物学因素。例如，随着老龄化社会的到来，社区中的老年人越来越多，由老年生理、心理等因素所决定，他们对卫生保健服务的需求和依赖远远大于其他人群。社区老年保健与健康教育是一个亟待发展的领域。

2. 环境因素

人生活于自然与社会环境之中，所有人类健康问题都与环境有关。当今世界面临三大社会问题：污染、人口和贫困，每一问题都严重威胁着人类的健康。社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着社区的健康。社会环境涉及到政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素。良好的社会环境是人民健康的根本保证。开展爱国卫生运动，创建卫生城市，在农村大力推行改水改厕，就是致力于为社区居民创造一个优美、文明、健康、清洁的生活和工作环境。

3. 卫生服务因素

卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到防治疾