



幸福高新 满意高新

济宁高新区

# 全民营养周 健康饮食健康生活

本报济宁讯(记者 胡碧源 通讯员 陈柯心 刘海菊 梁洁睿)2023年5月15日至21日是第九届全民营养周,今年的宣传主题为“合理膳食 食养是良医”。为切实提高全民营养素质,引导居民培养健康饮食文化,提高群众健康意识,养成健康生活习惯,济宁高新区疾控中心按照“四送四进四提升”健康促进行动工作要求,积极开展2023年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题系列宣传活动。

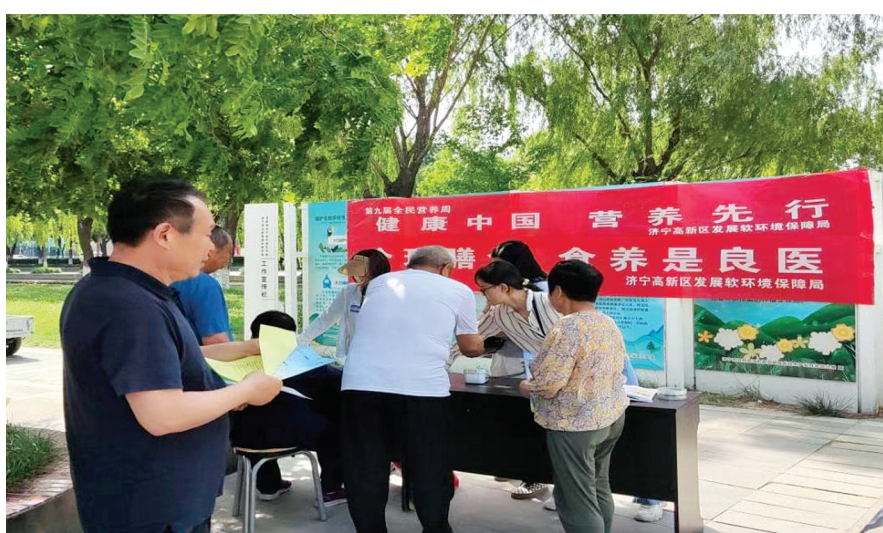
近日,高新区疾控中心走进中国重汽集团济宁商用车有限公司,向企业职工普及了关于合理膳食、预防肥胖和高血压等相关知识,详细讲解营养健康的生活方式和饮食习惯,并发放宣传手册、科普知识单页,取得了较好的反响。

在柳行街道杨桥绿地,区疾控中心通过悬挂宣传横幅、发放宣传手册、接受

群众咨询等形式,积极宣传合理膳食方式,并免费为市民测量血压。促使群众养成健康的饮食习惯,培养健康的膳食选择和健康的烹饪行为。同时,工作人员对群众的咨询耐心解答,强化宣传合理膳食和食养对防控疾病的重要意义。

通过开展“全民营养周”活动,集中普及了平衡膳食对于增强免疫、预防疾病的作用,推广了“吃动平衡、预防肥胖”的理念,推动了居民健康饮食习惯的形成和巩固,将国民营养计划和合理膳食行动落到实处,对公众健康水平和健康素养的提升起到了促进作用。

下一步,高新区疾控中心将继续开展进社区、进企业、进学校等宣传活动,积极创新方式方法,形成政府积极主导、社会广泛参与的良好局面,让更多人养成健康饮食、健康生活的好习惯。



## 有效心理调节 激发学习斗志

本报济宁讯(记者 曹俐 胡碧源)中、高考日益临近,为帮助初、高三学子缓解压力、调节情绪、增强信心、锤炼意志,以积极健康的心态投入复习备考最后冲刺阶段,5月18日,济宁高新区开展2023届初、高中毕业生心理健康教育辅导活动。

本次活动由济宁高新区发展软环境保障局主办,济宁海达行知学校承办,济宁学院心理学教授赵洁主讲。活动采取现场观看和网络直播两种方式进行,全区初、高中毕业生通过线上、线下共同参与。

赵教授以学生考前心理感受为切入点,从积极认知、积极情绪、积极行为三个方面进行阐述,通过互动,指导学生从缓解焦虑、强化信心、科学备考等方面调整状态和心态,同时带领学生现场体验冥想放松法,在轻松愉悦的环境下实现学业和心态的双赢。

学生们纷纷表示,受益良多、备受鼓舞,既缓解了紧张情绪,同时还掌握了有效的心理调节方法,激发了学习斗志。本次考前辅导活动,让学生们心中有阳光,脚下有力量,以饱满的热情、积极的心态迎接考试。

## 签而有约 共享健康

济宁高新区开展“四送四进四提升”健康促进行动暨5·19世界家庭医生日主题活动



容服务,并提供量血压、测血糖、心理咨询、中医特色诊疗、疾病预防知识讲解、健康咨询等形式丰富的免费医疗服务。共服务群众120余人,发放公共卫生宣传材料100余份。活动结束后,家庭医生团队上门为签约的行动不便老人随访履约,提供个性化、全方位的家庭医生健康管理服务。

此外,中心特邀济宁市第一人民医院专家,走进洸河街道办事处,为辖区医疗机构、托幼机构、中小学校负责人开展健康教育讲座活动。讲解急救健康知识的同时,并对服务政策进行讲解,对居民健康知识进行普及。

下一步,洸河社区卫生服务中心将以“四送四进四提升”健康促进活动为契机,不断优化服务方式,着力解决群众急难愁盼问题,用心用情解决群众的实际困难,全方位、多层次、多样化的服务群众健康,不断增进辖区居民健康福祉。

学科、健康管理部、心理咨询、心内科、疼痛科等10余个科室的专家现场坐诊,医务人员提供免费血压血糖测量、中医诊脉、医疗咨询等服务。对群众的咨询,专家们都耐心地一一给予解答;同时,医务人员向居民发放了健康教育宣传资料,让居民掌握常见病的预防和治疗知识,受到了居民的欢迎。现场还设立宣传展板10余块,发放各类宣传单300余份,义诊咨询群众200多人。

开展健康讲座主题活动。为进一步加强家庭医生团队及乡村医务人员的医疗服务水平及对家庭医生服务内容的认识,由济宁市第一人民医院专家万主任在卫生院5楼会议室主讲了“家庭医生——保健的核心”知识讲座。通过此次培训,提高了家庭医生团队对家庭医生服务的认识及综合服务能力,为辖区群众享受更安全、有效的医疗卫生服务奠定了良好的基础。

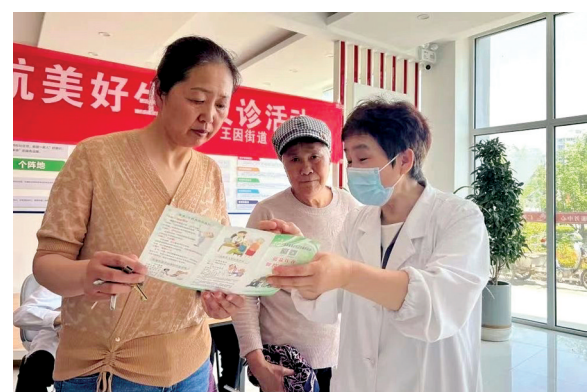
开展送卫生应急知识进学校、进社区活动。5月18日,柳行街道卫生院联合济宁市第一人民医院急诊科院前急救专家走进柳行街道杨柳小学、广安家园社区,为学校学生及社区工作者、网格员共计300多人送上了两场别开生面的卫生应急急救知识宣讲课。广泛普及日常急救、急性传染病预防、各类突发公共事件可能造成人身伤害的预防与应对等卫生应急急救知识,指导学生、社区网格员掌握常用急救知识与操作技能,提高自我防范意识和紧急避险、自救互救能力,最大限度预防和减少突发事件造成的危害,保障人民群众的生命安全和身体健康。

通过此次系列活动提高了家庭医生签约服务和基本公共卫生服务的知晓率,使居民提高了对国家惠民政策的认识。医患关系更加和谐,树立了卫生健康新形象,加深了医患之间的联系和沟通,增强了签约居民的归属感。柳行街道卫生院将持续开展实施“四送四进四提升”健康促进行动,将易于掌握、便于接受的卫生健康知识普及到群众身边,不断提升签约服务数量和质量。

近年来,济宁高新区坚持预防为主方针,深入实施健康中国行动,做到了“小病不出村,大病不出县,医疗在基层”,全区分级诊疗工作取得了一定成效。目前,全区常住居民家庭医生签约12.8万人,签约率为45.21%,重点人群签约69566人,65岁以上老年人签约32676人。

下一步,济宁高新区将进一步动员各方面关心家庭医生、关注签约服务,促进全区签约服务质量进一步提升。把家庭医生签约服务作为落实“四送四进四提升”健康促进行动的重要一环,围绕“家庭医生惠万家,健康相伴你我他”的主题,聚焦不同人群健康需求,紧盯群众“急难愁盼”问题,围绕优化健康服务流程、提升健康服务质量、创新健康服务模式、拓展健康服务内容、改善健康服务环境等内容,想群众所想,急群众所急,集中力量解决群众在获取健康服务中的具体问题,广泛开展健康进社区、进校园、进社区、进乡村活动,将健康知识、健康服务、健康政策普及到群众身边,着力提升全民健康素养水平,提升群众健康获得感、幸福感。

## 王因街道 关爱血管健康 护航美好生活



本报济宁讯(记者 胡碧源)5月18日是第十三个“全国血管健康日”,此次健康日的主题为“关爱血管健康,护航美好生活”。为了呼吁人们重视血管健康,警惕动脉粥样硬化斑块和血栓栓塞性疾病,遏制血管疾病发生率和死亡率逐年上升趋势,济宁高新区王因街道开展“全国血管健康日”义诊活动。

义诊现场,咨询群众络绎不绝。专家们免费为居民检测血糖、血压,提供健康咨询,对于常见的病症和不适,耐心给出自己的诊断意见,给予合理的饮食建议,并科普了血管疾病常见症状及防治要点,呼吁民众重视自身血管健康。

“刚才我做了血压、血糖的测试,血压有点高,医生提醒我要增强血管的弹性,平时吃饭少油少盐,多做运动,保护血管健康。”王因街道仁美社区居民李苏华说。

此次义诊活动提高了群众对常见血管疾病的认识,让大家掌握对疾病的早期识别,正确认识血管疾病,呼吁大家重视生活方式对健康的影响,改变不良的生活习惯,降低血管疾病发生风险。

## 黄屯街道 修剪树枝 消除隐患

本报济宁讯(记者 刘菲 通讯员 陈吉玲 古场 董问民)日前,济宁高新区黄屯街道接到群众反映景云路西段和荣昌北路树木生长过快,遮挡路灯及交通信号灯问题。为及时解决安全隐患和响应群众诉求,街道结合“我为群众办实事”实践活动,立即组织市容办及保洁公司修剪树枝,为群众“剪除”隐患。

街道市容办工作人员先对景云路和荣昌北路进行了总体排查,随后,工作人员对遮挡路灯、妨碍视线的树枝逐一进行了修剪,并将修剪下的树枝、枯枝及时清理,保证了过往行人及车辆的安全通行。经过修剪,及时消除了安全隐患,也使道路环境得到整体改观,有效地改善了附近居民的出行安全。

此次树木修剪清理,方便了居民日常生活,使出行更加安全,受到了广大居民的一致称赞。下一步,黄屯街道将更加及时地排查处理此类问题,为居民营造一个干净整洁、安全美观的道路环境。

## 东城建设 持续开展飞絮治理

本报济宁讯(记者 曹俐)眼下,正值杨柳吐絮的季节。满天飞絮不仅给市民出行带来极大影响,飞絮落地也极易造成火灾隐患。为最大限度降低飞絮带来的影响,高新控股集团旗下济宁东城建设集团多措并举,集中开展治理杨柳絮行动。

结合其物理特性,通过修剪枝条、高压冲洗、增加洒水频次等方式,降低飞絮的产量和活跃度,不断提升高新区环境空气质量。通过“雾炮车+洒水车+洗扫车”联合作业的方式,增加道路湿化作业的频次,快速对路面杨柳絮进行清理。同时加大人工作业保洁频次,对杨柳絮掉落集中的路段随时进行人工清扫,提升路面清洁力度。

自3月份以来,东城建设每天早7时至晚10时30分,出动雾炮车、高压水车对德源路、崇文大道、联华路、金宇路、三角绿地等重点路段进行飞絮治理作业,每天出动雾炮4台次,洗扫车20余台次、人员60余人次,用水240吨,有效控制了城区道路飞絮,减少对市民出行影响。

## 让爱无碍 助残同行

济宁高新区各街道开展“全国助残日”志愿服务活动

本报济宁讯(记者 刘菲 曹俐 胡碧源 通讯员 古场 项艳华 马写竹)为营造团结互助、平等友爱的良好环境,关心、帮助残疾人的浓厚氛围,在第三十三个“全国助残日”来临之际,济宁高新区组织开展丰富多样的扶残助残实践活动,积极为残疾人办实事、解难题,持续提升残疾人获得感、幸福感、安全感。

### 洸河街道

洸河街道黄庄社区组织开展扶残助残义诊活动。医务工作者为社区残疾人提供健康咨询,并为残疾人免费检测血糖、血压、心率等,仔细询问他们的身体健康状况,耐心细致地解答他们提出的问题,并根据检查结果向他们提供专业的医疗建议和康复方案。同时,引导大家掌握科学的康复知识和养成健康的生活方式,鼓励他们以积极乐观的态度拥抱生活。对于出行困难的残疾人,工作人员和医务工作者亲自入户,为他们检查身体,帮助他们打扫家中卫生并提供力所能及的帮助和服务,让他们切实感受到社会大家庭的温暖。

### 柳行街道

5月19日,柳行街道崇文社区开展“完善残疾人社会保障机制和关爱服务体系,促进残疾人事业全面发展”志愿服务活动。

活动中,工作人员通过在社区门口设立宣传台和发放宣传单页等形式,将助残日的有关信息向居民宣传,介绍残疾人的相关政策,并向居民发放“关爱残

疾人”宣传页。工作人员呼吁大家一起加入到关心帮助残疾人的队伍中,调动了社区居民群众关心帮助残疾人的积极性。

5月20日,柳行街道联合济宁市惠泽儿童康复中心共同举办“扶残助残 有你有我”全国助残日新时代文明实践志愿服务活动。

记者了解到,去年以来,柳行街道实施重度困难残疾人家庭无障碍改造14户,发放残疾人辅助器具27人次,为残疾人学生及贫困残疾人家庭发放教育补贴1.8万余元,发放残疾人两项补贴57.8万余元,广安家园“残疾人之家”如期建成并投入使用。

近年来,惠泽儿童康复中心探索形成了“精准康复、快乐康复、心智康复”一体化全面康复模式。听障儿童训练的年龄从两岁提前至5个月,功能性康复率可达100%,累计帮助2600余名听障儿童走出无声世界,让他们像健全儿童一样,顺利进入普幼和普通学校就读,其中已有7名孩子升入大学,为众多家庭燃起生活的希望。

活动中,惠泽儿童康复中心刘惠主任带领大家参观了功能室并一同观看了正在课堂上做康复训练的孩子们,看到正在康复的孩子们,大家脸上都洋溢着欣喜与感动。

随后,在活动室开展笔会活动。书法家们即兴泼墨、挥毫抒情,带来了一场文化盛宴,并现场进行了书画捐赠。“大爱无疆”“冰雪聪明”“向光而生”“天真烂漫”……一幅幅充满关爱和正能量的艺术作品陆续创作完成。活动过程中,市书法家协会主席谢长伟亲自教授孩子们

书写毛笔字,一个“爱”字道出了书法家们对孩子们的关怀和希望。

### 黄屯街道

为进一步做好辖区内残疾人的康复服务工作,提高其自理能力和生活能力,5月18日上午,济宁高新区黄屯街道联合区残联开展第三十三次“全国助残日”活动,高新区软环境发展局和街道领导免费为有需求的残疾人提供辅助器具适配服务,为辖区内残疾人送上党和政府的关爱和温暖。

活动中,黄屯街道民政部门工作人员详细为残疾人和家属解读了辅助器具使用说明书,耐心告知使用方法和注意事项,鼓励他们加强锻炼,积极走出家门,更好地融入社会。

此次活动发放辅助器具共15件,涉及到轮椅、手摇三轮车、双拐、助行器、助听器、坐便椅、沐浴椅等,为残疾人的生活带来了便利,传递了政府和全社会对残疾人士的关爱,推动惠残助残政策落实,营造了扶残助残的良好社会氛围,得到了大家的高度评价。

通过助残日的宣传活动,进一步弘扬中华民族扶残助残的传统美德,让辖区居民理解残疾人,尊重残疾人,关爱残疾人,切实维护广大残疾人的合法权益,进一步营造了关心支持残疾人事业的良好氛围。

### 接庄街道

日前,接庄街道组织开展了第三十



三次“全国助残日”——辅助器具发放活动。通过前期对街道每位残疾人摸底调查分析,为他们提供了“量体裁衣”式的服务。活动现场工作人员向残疾人详细讲解并演示了辅助器具的正确用法。

此次活动共发放轮椅、坐便椅、拐杖、助听器、盲杖等辅具24件(套)。对于行动不便的残疾人,工作人员负责把器具送到家中,提升了残疾人士的获得感、幸福感、满意度。

全国助残日系列活动的开展,进一步弘扬了中华民族扶残助残的传统美德,营造了扶残助残的良好社会氛围。下一步,济宁高新区将不断增强争先创优意识,聚焦残疾人“急难愁盼”问题,用心用情做好残疾人事业的帮扶和服务工作,持续推动全区残疾人事业高质量发展。