

## 【宝山区】一起跑 爱陪伴

5月11日,2025年上海城市业余联赛2025圣象家庭马拉松上海站暨“5·15”国际家庭日主题系列活动在上海国际邮轮旅游度假区——上海海上世界成功举办。

本次赛事以“健康中国·健康家庭”为核心,秉持“一起跑·爱陪伴”的核心理念,通过体育纽带构建家庭健康共同体,吸引了来自上海及周边省市的1000组家庭热情参与。

比赛路线经过精心设置,从上海海上世界出发,沿滨江健步道前行,途经零点大道,进入上海吴淞口国际邮轮港码头,再沿着主干道逆时针跑一圈后,沿滨江健步道返回海上世界终点。沿途,



参赛者们不仅能欣赏到三江交汇的旖旎风光,还能领略到邮轮港的独特魅力,让大家在奔跑中感受着吴淞口的历史文化与现代活力。

赛道之外,在上海市卫生健康委的精心指导下,宝山区卫生健康委员会倾力打造了亲子互动环节和嘉年华活动。

今年赛事继续对两孩家庭、三孩家庭给予了报名优惠,用体育的方式支持家庭生育养育,促进人口均衡发展,助力构建生育友好型社会。

## 【松江区】青春践行筑梦 竞答守护健康

5月16日,松江区卫生健康委、松江区爱国卫生办、松江区爱卫会、松江区委员会,由区健促中心、区计生协联合开展了2025年松江区大学生青春健康科普知识竞赛。

当天活动分为内场竞赛比拼和外场设摊互动,在上海对外经贸大学火热开展。

内场活动中,来自松江区6所高校的18名参赛选手同台竞技,通过三轮“健康知识竞答”比拼,展现选手们积极健康的精神风貌。

## 【崇明区】以“小家”幸福 促“大家”和谐

在“5·15”国际家庭日到来之际,崇明区卫生健康委联合全区各乡镇广泛开展了系列主题宣传活动。5月12~19日,区卫生健康委促进指导中心组织18个乡镇约413人参加有奖知识竞答,内容涵盖生殖健康、生育力保护、健康生活方式等,最终近200人获奖。竞答活动推动了健康理念的传播。

崇明区各乡镇通过悬挂主题横幅、发放宣传资料、宣传品和避孕药具等形式,向社区居民普及适龄婚育、优生优育、生殖健康等知识,向过往的群众宣传全面三孩政策,提倡公民适龄婚育、优生优育,倡导夫妻共担育儿责任,并向群众介绍了各类免费避孕孕具的使用方法,普及生殖健康等知识,推广免费孕

前优生健康检查的重要性等科普知识。

长兴镇计生协邀请长兴镇社区卫生服务中心医生为家长们开展了一场以“小儿推拿助力儿童健康”为主题的宣讲活动。除了系统讲解了推拿在儿童常见病防治中的作用,现场还通过视频、图片等展示了小儿推拿在健脾胃和促进儿童生长发育中的应用。

东平镇社区卫生事业办联合镇妇联、镇团委、镇红十字会、镇社区卫生服务中心等多家单位,围绕“5·15”国际家庭日共同开展宣传活动。



## 【虹口区】公益健步 共赴健康家庭之约

日前,上海市第五届市民运动会“虹赛场”公益健步行暨虹口区“5·15”国际家庭日主题宣传活动顺利开展。

百余组家庭开启了这场5公里江景与绿意交融的健步之旅。比赛路线精心设计,从北外滩国航亲水平台出发,漫步北外滩滨江绿地,途径北外滩航海公园、上海白玉兰广场、北外滩来福士等地标建筑,沿着东大名路主干道顺时针返回至国航亲水终点。全程参赛者们不仅“沉浸式”欣

赏到北外滩的自然风光、都市风貌,还能深入体验其丰富的商业、文化与航运特色,展现健康家庭良好形象。

在健步行赛事之外,区卫健委还倾力打造了“5·15”国际家庭日主题宣传墙和“新型婚育文化”拍照墙,融入“国际家庭日”和“新型婚育文化”元素,传递对家庭幸福、生育友好的美好祝愿。

活动现场,区卫健委设置了多个宣传摊位,普及优生优育、科学育儿、家庭健康等方面的知识。同时,互动游戏区域也热闹非凡,让大家在轻松愉快的氛围中学习到了更多关于新型婚育文化和家庭健康的知识,实现了寓教于乐。

## 【奉贤区】以中医文化为笔,绘就健康家庭新画卷

5月17日上午,奉贤区奉城镇洪西村热闹非凡,“潮玩中医集 健康行动家”——奉贤区纪念“5·15”国际家庭日、“5·29会员活动日”主题活动在此精彩开启,来自全区的健康家庭百余人共同参与,在中医文化的浸润中感受健康家庭与生育友好的魅力。

活动采取“徒步打卡+沉浸式体验”,精心规划的路线串联起洪炉、乐田SOHO、洪客厅三大特色打卡点。活动将生育支持政策、健康生活方式融入其中,在趣味国医小课堂中,孩子们通过“闻香识药”游戏,开启神奇的中药世界探索之旅。现场还进行简易传统功法教学,帮助大家调节身心、

增强体质。“药食同源”养生膳食展示区让大家了解到日常饮食中蕴含的养生智慧。

全区各街镇、海湾旅游区结合实际继续开展活动,海湾镇举行“Come on Family,Home in 海湾”2025沉浸式主题集会,柘林镇组织开展“绿野烟火间·播种幸福家”亲子主题活动,海湾旅游区举行“逐风海湾骑趣盎然”亲子户外骑行徒步活动等,营造了浓厚的健康家庭建设与生育友好氛围。



# “家+健康”注活力 生育友好绘未来

## 本市开展第32个“国际家庭日”宣传活动



今年5月15日是第32个“国际家庭日”。当天下午,市卫生健康委、市计划生育协会在徐汇区举行“开展健康家庭建设,构建生育友好型社会”主题宣传活动。

家庭是构成社会的细胞,也是人口繁衍发展的核心载体。本市高度重视生育支持和家庭发展工作,去年底印发《上海市加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》。其中包括:强化生育服务支持,将本市灵活就业人员纳入生育保险,开展“生育友好岗”就业模式试点,研究制定产假、生育假社保补贴政策 and 育儿补贴政策;提升优生优育服务,从孕早期到产后为孕产妇精心打造全程精细化的保健服务链条,全市二级以上公立综合医院基本完成儿科诊疗科目设置,将孕前优生健康检查和儿童孤独症筛查纳入基本公共服务项目清单,新生儿遗传代谢病筛查病种增加至15种;营造生育友好环境,开展健康家庭建设,宣传新型婚育文化建设,引导形成适龄婚育、代际和谐、性别平等、责任共担的社会氛围,开展生育友好医院和儿童友好医院建设,加强母婴设施建设,去年共创建星级母婴室146家。

此次活动特设专家访谈环节,围绕“生育·家庭·健康”主题,邀请专家和相关部门负责人就完

善生育支持政策体系、构建生育友好型社会环境,加强优生优育服务、保护育龄人群生育力,推进健康家庭建设、发挥健康家庭在推进健康中国建设中的作用等发表意见和建议。

上海社会科学院城市与人口发展研究所常务副所长、研究员周海旺认为,建立完善生育支持政策体系是一项社会系统工程,不同年龄阶段人口的民生需求彼此相连、相互影响,这些都是影响家庭生育意愿、决定生育行为的内在因素。生育支持政策建立完善应该以家庭为视角,包括生育支持、幼儿养育、青少年发展、老人赡养等在内的家庭支持政策和服务体系。生育观念的转型是一个复杂且长

期的过程,促进生育政策要见效,不仅需要政府层面倡导,还需要社会、家庭和个人的共同响应。

中国福利会国际和平妇幼保健院副院长王彦林指出,随着经济社会发展,由于受婚育观念转变、职场竞争激烈等多种因素影响,青年人结婚和生育的年龄不断推迟,不少女性错过最佳生育期,因此呼吁广大男女青年要适龄婚育、优生优育。

黄浦区卫生健康委副主任、区计生协常务副会长李伟介绍黄浦区在实际工作中,以家庭健康促进行动为抓手,聚焦深化健康家庭建设、构建生育友好型社会的目标,深入开展“好家风、健康行”主题活动,用黄浦实践来生动诠释“健

康是家庭幸福的基石,创新是服务提升的动力”这一理念。

市爱卫办副主任、市卫生健康委健康促进处处长王彬认为,健康家庭建设和家庭健康促进工作非常重要,通过家庭普及健康生活方式、提升家庭健康素养,是健康从“源头治理”的真正体现。家庭成员之间有相关联的遗传因素、相似的生活环境和相近的生活方式,因此也会有共同的健康危险因素,针对家庭开展健康干预和健康促进,往往会起到事半功倍的效果。家庭是健康习惯养成的第一课堂,一个践行健康生活方式的家庭,能为社会培育出更多健康公民。因此,他呼吁全社会重视健康家庭建设,履行健康家庭责任,提升全社会健康水平。

在本次活动中,市卫生健康委启动开展“家+健康”促进行动,坚持“政府主导、部门协同、家庭主体、全民参与”原则,以“家”为阵地,以“健康”为核心,推动健康理念融入家庭日常,高质量推进健康家庭建设,发挥健康家庭在推进健康中国建设、深化爱国卫生运动、促进人口高质量发展中的关键性作用。通过“家+健康”促进行动,提升居民健康素养,普及健康生活方式,同时培树一批健康家庭典型,培育优良家庭文化,让新型婚育文化蔚然成风,逐步形成生育友好社会环境。

## 【黄浦区】相遇黄浦 护航未来

5月14日下午,以“遇黄浦·育未来”为主题的2025年黄浦区“5·15”国际家庭日主题宣传活动暨“环人民广场”生育友好重点项目首发仪式在上海城市规划展示馆成功举办。

今年以来,南京东路街道在全市率先推出“生育友好岗”服务专窗,发起“环人民广场生育友好企业(楼宇)伙伴计划”,吸引37家企业加入。

活动中发布了“环人民广场”生育友好地图,内容涵盖婚育咨询、托育服务、医疗护航、服务专窗、生育友好岗等等。活动还启动了幸“孕”护航健康绿道项目。

活动现场还启动2025年黄浦区健康家庭社区行项目,发布“环人民广场”生育友好 Citywalk 线路。



## 【静安区】健康有约 静安同行

5月9日,静安区卫生健康委、静安区卫生健康促进中心携手上海市人口和家庭计划指导服务中心,在静安区彭浦镇开展了《科学养育从生命早期1000天开始》主题宣传讲座。此次活动采用“线下+线上”同步直播的形式,吸引了1473位社区居民踊跃参与。

讲座邀请中国福利会国际和平妇幼保健院健康教育科主任王丽萍主讲。王主任凭借深厚的专业知识与丰富的实践经验,以深入浅出的方式展开分享。随后,王主任针对孕期科学管理体重和妊娠期疾病展开深入讲解。从合理饮食搭配、适度运



动建议等方面入手,为孕龄女性提供了实用的体重管理方案。讲座尾声,王主任聚焦“科学养育——建立良好的依恋情”,通过生动的讲解和互动,引导家长们共同承担育儿责任。

本次讲座是静安区“健康有约 静安同行”项目的首场活动,不仅为广大家庭提供了科学、专业的养育知识和指导,也进一步强化了社会对生育友好型社会建设的关注和支持。

## 【闵行区】健康“闵”捷 家“育”未来

5月14日,闵行区于颛桥镇社区党群服务中心开展了以“开展健康家庭建设,构建生育友好型社会”为主题的宣传活动。

现场,对颛桥镇商会、上海瑾晨食品有限公司、颛桥星海社区青少年服务社等3家爱心企业授予“关爱同行者”奖牌,表彰他们在支持健康家庭建设中体现的社会责任。颛桥镇“融”属未来星”项目同步启动共建单位授牌,针对0~3岁婴幼儿家庭推出“菜单式”育儿课程,今年将结合五大

片区特点配送个性化服务,覆盖社区宣教、家长讲座等内容,助力科学育儿知识普及。

活动对闵行区5家三星级、3家四星级、2家五星级母婴室进行表彰。七宝镇、浦江镇等6个街镇的“暖心家园”通过2023~2024年市级规范化评估,现场颁证证书。

今年,颛桥镇联合社区卫生服务中心推出家庭健康管理行动,现场颛桥社区卫生服务中心与2组家庭代表完成签约。据悉,该服务涵盖健康监测、饮食运动指导、医学干预等内容,后续将以“体重管理年”为契机,推广科学化、个性化的家庭健康方案。

## 【浦东新区】“家”倍健康 “育”见幸福

5月9日上午,浦东新区在长美绿地举办了“家”倍健康·“育”见幸福——浦东新区2025年“5·15”国际家庭日主题宣传活动。

活动仪式上,张江镇最美家庭代表宣读家庭健康倡议书,倡议书内容涵盖维护家庭环境、提高健康知识与技能、落实健康行为、建设家风与支持体系四大维度,倡导大家从小事做起,共创家庭健康;同时张江镇成立了“乐张江 童成长”家校社共育联盟、浦东新区家庭健康服务中心和优生优育



指导中心张江示范点揭牌。原创儿童剧《我的弟弟来啦!》在主题宣传活动中上演,这部剧目充满童趣和极具活力的方式,讲述了森林动物家庭迎接新生命过程中的欢乐与挑战,展现了健康、友好的生育环境对家庭的重要意义。

本次主题活动以家庭为桥梁,融合中外文化底蕴,精心打造“家园筑梦”主舞台、“幸福拾光”互动集市、“奇妙世界”森林活动三大特色板块,聚焦“健康家庭建设”“生育友好型社会,构建”“多元家庭文化共融”新局面。

## 【杨浦区】青春同频,相遇进行时

5月15日,杨浦区卫生健康促进中心、杨浦区计划生育协会联合上海理工大学、杨浦区中医医院共同举办主题为“青春同频 相遇进行时”高校交友活动。活动以“青春为底色,以相遇为纽带”为口号,通过趣味互动与知识科普相结合的形式,引导青年群体关注家庭文化、树立科学婚育观。

“青春寄语签到墙”作为活动的招牌吸引着众多学生驻足,纷纷在定制明信片上写下对家庭的期许;“知识问答大转盘”游戏环节前围满了跃跃欲试的学生。

活动特别设置健康咨询专区,来自杨浦区中医医院的骨干医师为同学们提供中医推拿、妇科、



内科以及耳穴埋线等健康咨询服务,同时针对青年关心却缺少认知渠道的生殖健康、预防保健等知识展开一对一解答。杨浦区卫生健康促进中心工作人员发放宣传手册,引导青年群体树立科学理性的婚育观念。

此次活动以“青春同频”为纽带,在国际家庭日的温暖氛围中,为高校学子搭建了多元互动平台。

## 【青浦区】家有好健康 “泾”享新生活



5月17日,青浦区卫生健康委、徐泾镇联合举办了第32个“国际家庭日”暨第27个“5·29会员活动日”主题宣传活动。本次活动以“家有好健康 泾享新生活”为主题,旨在推进生育友好型社会建设,吸引更多家庭积极参与健康家庭建设。区

计生协和11个街镇的相关工作人员和60组3~6岁亲子家庭参与活动。

本次活动内容丰富,包括健康家庭建设倡议、热身活动、采摘体验、美味制作等亲子游戏等环节,为家庭成员提供增进情感、促进健康的温馨平台。活动通过倡导健康生活理念,进一步推动生育友好型社会的构建和实现家庭“小幸福”与社会“大和谐”的有机统一。

“家健康,则国强盛”,青浦区近年来在完善生育支持政策、提升托育服务供给、建设儿童友好医院等方面的举措,努力为家庭发展创造更友好的环境。

## 【徐汇区】推动健康理念融入家庭日常

5月15日,徐汇区“5·15”国际家庭日主题宣传活动在西岸滨江举行。

活动中,“家+健康”促进行动正式启动,以“家”为阵地,以“健康”为核心,推动健康理念融入家庭日常,高质量推进健康家庭建设。在专家访谈环节中,中国福利会国际和平妇幼保健院副院长王彦林详细介绍了医院在加强优生优育服务、保护育龄人群生育力方面的各项举措,并与其他专家及相关部门负责人围绕“生育·家庭·健康”主题展开讨论。活动中,徐汇实验小学带来了舞蹈《醉春风》;华泾镇人民政府带来了《礼韵传家 育见未来》婚俗文化秀。



主会场外围,徐汇区卫健委还设置了健康集市活动,分为婴幼儿嘉年华区、生育友好展示区、家庭健康体验区和健康咨询指导区四个部分。活动现场还有徐汇区特有的移动母婴室模型展示、朝代婚服造型打卡等互动体验环节。此外,区妇联也把“家+书屋”搬到了活动现场。全区14家医疗机构和其他区属单位共设置家庭健康文化打卡点位25个,近400人参与现场活动。

## 【普陀区】“家+健康”助力“家家幸福”



今年5月15日是第32个国际家庭日,普陀区卫健委以“开展健康家庭建设、构建生育友好型社会”为主题开展系列宣传活动。

聚焦婴幼儿家庭,倡导科学养育。在半马苏河公园开展亲子运动会,通过运动践行健康亲子关系。在片区中心,开展亲子“身体阅读”会、“OH卡”亲子探索活动,增强父母与子女的桥梁纽带关系。

聚焦青少年家庭,提倡青春健康。走进中远实验

学校,组织健康家庭课堂,开展“低年级孩子情绪能力课”。走进延河中学,开展“破界同行,青春π对”活动,帮助孩子积极面对青春期身心变化。

聚焦适龄备孕家庭,服务优生优育。万里社区卫生服务中心开设优生优育咨询门诊,打造覆盖婚、孕、产、育的服务体系。

聚焦老年家庭,关注心理慰藉。将老年健康活动送进社区。以“家庭健康生活指南”为核心,为社区老年人讲解运动保健与心理调适技巧。搭建老年人健康情绪交流平台,以实际行动传递温暖与健康。

## 【长宁区】乐活玩趣集市 大健康新生活“C位出道”

5月11日,“乐活玩趣集市,大健康新生活C位出道”——长宁区“5·15”国际家庭日主题活动在IMShanghai 长宁国际举行。活动聚焦家庭发展、医疗健康和科技生活,吸引了辖区内众多亲子家庭在集市里体验健康医疗,探秘AI科技,玩转趣味亲子小游戏,共度过亲子美好时光。

2025年长宁区“宁好未来育儿工坊”优生优育项目在活动中正式启动。该项目涵盖科学育儿大讲堂、亲子互动体验、育儿技能工作坊、孕产关爱计划等多个环节,还设有育儿知识竞赛、育儿经验分享会、公益义诊活动等特色内容。全方位为家长们提供科学育儿知识普及和专业技能指导。

活动中,区卫健委相关领导为长宁区计划生



育协会青春健康工作先进单位、新市民健康行动先进单位、上海计划生育协会生育友好与新市民健康项目先进单位、健康家庭项目优秀志愿团队,以及乐活新华健康家庭项目优秀共建单位进行了颁奖。

区卫健委还分享了聚焦青少年的生理与心理健康教育的计生协青春健康项目;上海市机械工程学会带来了校园AI助力家庭健康的故事;礼宣网络科技有限公司分享了绿色低碳构建可持续家庭发展理念。