

# 践行健康生活方式 做自己健康第一责任人



今年年初,全民健康生活方式行动写入《健康中国行动2023年工作要点》重点工作,《要点》指出:坚持关口前移,深入推进实施全民健康生活方式行动,积极开展“三减三健”行动。国务院发布《健康中国行动(2019—2030年)》更是将人民健康提到了国家战略层面,“行动”中提到:每个人是

自己健康的第一责任人,呼吁大家养成健康文明的生活方式。

合理膳食、科学健身、戒烟限酒、心理平衡,这些健康生活方式,让我们的身体更有活力,生活更自在!要记住在任何时候——你,都是自己健康的第一责任人!

践行健康生活方式,做自己健康第一责任人

### 合理膳食,注意营养均衡

- ◇ 适量运动,遵循科学指导
- ◇ 戒烟限酒,远离不良嗜好
- ◇ 心理平衡,社会适应良好

### 合理膳食,吃动平衡

- ◇ 食物多样,合理搭配
- ◇ 吃动平衡,健康体重
- ◇ 少盐少油,控糖限酒

### ◇ 公筷分餐,杜绝浪费

### 科学健身,促进健康

- ◇ 动则有益,贵在坚持
- ◇ 方式恰当,强度适宜
- ◇ 时长合理,量力而行
- ◇ 循序渐进,减少风险

### 不吸烟、不酗酒

- ◇ 拒绝“二手烟”,电子烟不安全
- ◇ 儿童青少年、孕妇、乳母、慢性病患者不应饮酒
- ◇ 成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15克

### 健康心理 快乐人生

- ◇ 学会减压技能,保持乐观情绪
- ◇ 养成运动习惯,保证充足睡眠
- ◇ 关注家人心理,和谐人际关系

### ◇ 出现心理问题,主动寻求帮助

健康生活方式无处不在,我们要提升卫生安全意识!让我们一起努力吧!行动起来,做自己健康第一责任人!



·健康你我他·

绛县疾控中心 宣

## 中华人民共和国妇女权益保障法

**第五十五条** 妇女在农村集体经济组织成员身份确认、土地承包经营、集体经济组织收益分配、土地征收补偿安置或者征用补偿以及宅基地使用等方面,享有与男子平等的权利。

申请农村土地承包经营权、宅基地使用权等不动产登记,应当在不动产登记簿和权属证书上将享有权利的妇女等家庭成员全部列明。征收补偿安置或者征用补偿协议应当将享有相关权益的妇女列入,并记载权益内容。

**第五十六条** 村民自治章程、村规民约,村民会议、村民代表会议的决定以及其他涉及村民利益事项的决定,不得以妇女未婚、结婚、离婚、丧偶、户无男性等为由,侵害妇女在农村集体经济组织中的各项权益。

因结婚男方到女方住所落户的,男方和子女享有与所在地农村集体经济组织成员平等的权益。

**第五十七条** 国家保护妇女在城镇集体所有财产关系中的权益。妇女依照法律、法规的规定享有相关权益。

**第五十八条** 妇女享有与男子平等的继承权。妇女依法行使继承权,不受歧视。

丧偶妇女有权依法处分继承的财产,任何组织和个人不得干涉。

**第五十九条** 丧偶儿媳对公婆尽了主要赡养义务的,作为第一顺序继承人,其继承权不受子女代位继承的影响。

### 第七章 婚姻家庭权益

**第六十条** 国家保障妇女享有与男子平等的婚姻家庭权利。

**第六十一条** 国家保护妇女的婚姻自主权。禁止干涉妇女的结婚、离婚自由。

**第六十二条** 国家鼓励男女双方在结婚登记前,共同进行医学检查或者相关健康体检。

**第六十三条** 婚姻登记机关应当提供婚姻家庭辅导服务,引导当事人建立平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。

**第六十四条** 女方在怀孕期间、分娩后一年内或者终止妊娠后六个月内,男方不得提出离婚;但是,女方提出离婚或者人民法院认为确有必要受理男方离婚请求的除外。

**第六十五条** 禁止对妇女实施家庭暴力。

县级以上人民政府有关部门、司法机关、社会团体、企业事业单位、基层群众性自治组织以及其他组织,应当在各自的职责范围内预防和制止家庭暴力,依法为受害妇女提供救助。



## 机关档案管理规定

**第六十二条** 机关办公自动化系统和其他业务系统应当嵌入电子文件分类方案、归档范围与保管期限表和整理要求,在电子文件形成时自动或半自动开展鉴定、整理工作,实施预归档。

电子档案管理系统应当功能完善、适度前瞻,满足电子档案真实性、可靠性、完整性、可用性管理要求。电子档案管理系统基本功能和可选功能应当参照《数字档案室建设指南》、《数字档案室建设评价办法》、《电子文件管理系统通用功能要求》(GB/T29194)以及同级国家综合档案馆的相关要求执行。

电子档案管理系统等级保护不得低于二级标准,分级保护等级应当与电子档案最高密级相适应。使用电子政务云服务的,应当与电子政务云管理机构明确安全管理责任。

**第六十三条** 电子档案的文件格式和质量应当符合标准要求,元数据应当齐全完整,满足长期保存和同级国家综合档案馆进馆要求。

**第六十四条** 机关应当为电子档案安全存储配置在线存储系统。在线存储系统应当实施容错技术方案,定期扫描、诊断存储设备。

**第六十五条** 机关应当制定电子档案备份方案和策略,采用磁带、一次性刻录光盘、硬磁盘等离线存储介质对电子档案实行离线备份。具备条件的,应当对电子档案进行近线备份和容灾备份。

机关应当根据需要制定电子档案转换与迁移方案和策略,转换与迁移活动应当记录电子档案管理过程元数据。

**第六十六条** 机关应当统筹开展传统载体档案数字化、电子文件归档与电子档案管理的保密工作,采取有效措施严防信息篡改、丢失、外泄。涉密档案进行数字化、涉密电子文件归档与电子档案管理等应当严格遵守保密规定。

### 第六章 奖励与处罚

**第六十七条** 有下列情形之一的,由县级以上档案行政管理部门单独或联合有关部门,或由本单位给予表彰奖励。

- (一)档案收集、整理、移交做出显著成绩的;
- (二)档案保管、保护和现代化管理做出显著成绩的;
- (三)档案利用、开发取得突出效果的;
- (四)档案学理论研究、档案科研做出重要贡献的;
- (五)同违反档案法律、法规的行为作斗争,表现突出的;
- (六)从事专(兼)职档案工作满15年的。

**第六十八条** 有下列行为之一的,由县级以上档案行政管理部门责令限期改正;情节严重的,由有关主管部门对机关直接负责的主管人员和直接责任人员依法给予处分;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

- (一)机关未统一管理机关档案或未按规定形成、收集档案的;
- (二)机关未按规定设置档案工作机构或未指定档案工作负责部门,未按要求配备专(兼)职档案工作人员的;
- (三)将机关应当归档的文件材料据为己有,拒绝移交机关档案部门的;
- (四)档案管理不符合档案安全保护要求的;
- (五)拒不按照国家规定向国家综合档案馆移交档案的;
- (六)明知所保存的档案面临危险而不采取措施,造成档案损失的;档案工作人员、对档案工作负有领导责任的人员玩忽职守,造成档案损失的。

### 第七章 附则

**第六十九条** 本规定由国家档案局负责解释。事业单位、社会团体登记管理条例界定的社会团体可参照执行。

**第七十条** 本规定自2019年1月1日起施行。  
绛县档案馆 宣

## 售房广告

现有阳光花园20号楼1单元202房出售,133.14平米,二楼精装,带全新家电,价格面议,有意者请与吕先生联系,电话:15035495991

## 遗失声明

不慎将绛县古绛镇刁逢虎电子商务服务部营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为:92140826MA7YKHA94,现声明作废。

不慎将绛县古绛镇董浩电子商务服务部营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为:92140826MA0MT8JH7G,现声明作废。

不慎将绛县古绛镇邵明明饭店营业执照副本丢失,统一社会信用代码为:92140826MA7YKJUA4P,现声明作废。

不慎将绛县南樊镇王泽电子商务服务部营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为:92140826MA7YKMN49A,现声明作废。