

全民健身日： 开展全民体质监测 促进全民身体健康



□张亭亭

8月8日是我国第15个“全民健身日”。为提高群众身体素质 and 健康水平,持续提升群众体育生活满意度,当日上午,任城区教育和体育局在全民健身广场开展了国民体质监测志愿服务活动,免费为群众体质健康“把脉”。

本次体质监测项目包括身高、体重、肺活量、台阶试验、坐位体前屈、握力等内容,从身体形态、身体机能和身体素质3个方面全方位衡量群众体质。测试过程中,工作人员使用专业器材进行规范测试,保证测试结果科学、真实、可靠,并耐心细致地为群众解释个人测试报告的各项数据,让群众准确了解自身体质健康、个人身体机能等状况,指导群众进行科学合理健身。在开展体质监测活动的同时,工作人员还面对面为群众提供健身咨询和健身指导服务,同时向现场群众发放了健身手册、健身指南等宣传资料,号召居民群众主动学习健康知识,掌握健康技能,践行文明健康的生活方式。

此次国民体质监测活动对居民健康状况进行“把脉”,提醒群众关注自身健康,掌握正确、科学、有效的运动方法开展体育锻炼,有效提升了群众的获得感和幸福感。

省国民体质监测公益活动 走进任城区

□贾方方

为深入实施全民健身国家战略,全面了解我省国民体质现状和变化规律,科学制定发展群众体育事业、增强国民体质的相关政策提供依据,8月9日,山东省体育学院师生来我区开展农村国民体质监测公益活动。

活动当日,在唐口街道刘闫新村、长沟镇杨胡李村和安居街道运河湾社区,山东省体育学院师生分别为本次测试对象——中老年农村居民进行了体质监测,包括身高、体重、血压、体脂率、肺活量、背力、握力等17项测试项目,并为每一位测试对象出具了测试报告。

据了解,2023年8月7日至13日是我国首个“体育宣传周”。本次宣传周以“倡导科学健身理念,推广全民健身文化”为主题,以“全民健身你我参与,科学健身健康你我”为口号,根据不同人群、不同项目、不同地域、不同年龄、不同体质的特点和需要,开展内容丰富的科学健身指导活动,通过各类媒体广泛传播全民健身文化,推广科学健身方法,使科学健身理念深入人心。

长沟镇付街村 开展“传承家风,创建文明 家庭”主题活动

□王如然

8月6日,任城区长沟镇付街村开展“传承家风,创建文明家庭”主题活动,弘扬好家风、传承好家教、建设好家庭,培育和践行社会主义核心价值观,助力乡村振兴。

活动中,志愿者从“什么是家风、怎样传承好家风以及文明家庭创建”等方面向现场群众作了通俗易懂的讲解。通过讲解,让群众明白什么是好家风,怎样传承好家风,怎样创建文明家庭,也让群众明白了良好的家风家训在促进家庭及社会文明和谐等方面的重要意义,增强了大家传承良好家风、创建文明家庭的责任意识。

此次活动的开展,将进一步引导居民群众注重弘扬和传承良好家风意识,也将鼓励更多的群众用实际行动弘扬文明家风、创建文明家庭,为促进乡村振兴提供强大的精神动力。

安居街道刘营村 移风易俗倡导文明新风

□刘胜男 金璇

为持续推进移风易俗,弘扬中华民族优秀传统文化美德,以实际行动引领社会新风尚,近日,安居街道刘营村开展“倡导移风易俗 树立文明新风”宣传活动。

活动中,网格员带着宣传资料走进村民家中,一对一普及移风易俗新知识,宣传移风易俗的重要性。同时,倡导社区居民积极响应移风易俗相关要求,切实做到“婚事简办,喜事新办,乔迁、升学、满月、寿宴少办,崇尚科学,破除迷信,公筷公勺,低碳出行”,破除陋习,倡导文明新风。据悉,此次宣传活动共计向村民发放移风易俗宣传彩页300余册,增进了村民对文明生活方式的了解。

仙营街道谢营社区 “网格员带娃”解决暑期“看护难”

□李晚青 王元元 仲辉晶

暑假期间,孩子的安全 and 照顾是让家长头疼的事。近日,仙营街道谢营社区文化小区网格员室举办的“信用+”暑期青少年托管服务,依托自身特点开展丰富多彩的活动,让孩子们在“家门口”度过一个安全、快乐的假期。

随着暑期小区托管服务的开展,谢营社区文化小区网格员室不再局限于辅导学习,而是积极探索更多的“带娃”模式,让孩子们能够坐得住、玩得欢、学得广,真正解决家长的后顾之忧。该社区积极探索服务模式,开展了“全脑开发智慧少年”益智项目,让孩子们在假期有所学、有所获。同时举行丰富多彩的亲子活动、民俗体验等,让孩子们暑期生活更加丰富。

独具特色的社区托管服务,让家长看在眼里喜在心里。“社区暑期托管在很大程度上解决了孩子沉溺电子产品的问题,孩子爱去,我们家长也放心。”家住文化小区的张先生说。



解难题 办实事 提升群众满意度

医疗资源更均衡 服务能级再提升

任城区全力增进人民群众健康福祉

盘点健康“数字” 提升群众满意

●全区7个特色医疗专科通过市级评审,847名乡村医生参加在岗培训,完成家庭医生签约服务23万人,建立88.9万份居民健康档案。

●全区21家镇卫生院、街道社区卫生服务中心全部达到国家基本标准,适龄儿童实施国家规划常规免疫10.8万剂次。

●上半年新增婴幼儿托位1532个,完成城乡妇女“两癌”筛查2.4万人,孕产优生健康检查0.22万人。

●4个专科成功入选第三批齐鲁中医药优势专科名单,整理中医药适宜技术推广项目共10类47项。

●组织解决群众急难愁盼问题百日攻坚行动,全区举办各类义诊活动160余场次,服务群众2.5万余人。

■孙树学 李国华

今年以来,任城区卫生健康工作坚持稳中求进总基调,以“争一流、争第一、争唯一”为工作导向,持续加快推进基层达标提升、推进医疗体制改革、高标准发展托育、加快中医药传承创新等重点任务建设,增

强群众获得感、幸福感和满意度,在新征程上推动健康任城建设再上新台阶。

基层卫生达标提升取得新进展

持续开展基层医疗特色专科建设。7个特色专科已通过市级基层医疗特色专科评审标准。在基层设立了8个“专家基层工作室”,选派了8个专家团队下沉基层,帮助基层医疗机构增强特色学科能力。

提升基层医疗服务能力。在8家社区卫生服务中心、镇卫生院开展社区医院建设,在李营街道、安居街道和长沟镇建设8处中心村卫生室,完成154家村卫生室产权公有化,占村卫生室总数的45.6%。组织847名乡村医生在岗技能培训活动。

推进家庭医生签约服务高质量发展。完成家庭医生签约服务约23万人,人群签约覆盖率21.33%。全区建立88.9万份电子居民健康档案,完成65岁及以上老年人健康体检人数5.7万人。0—6岁儿童中医药健康管理1.8万人,65岁及以上老年人中医药健康管理5万人。

克难攻坚深化医改取得新突破

紧密型县域医共体建设推进顺利。安居街道社区卫生服务中心建成县域医疗服务次中心,成为全市首批9家上榜的镇街卫生院之一。全区21家镇卫生院、街道社区卫生服务中心已全部达到国家医疗服务能力基本标准。

公共卫生服务能力不断提升。全区28个单位508人组成参加万步有约比赛,

健康问卷完成率、健康体检率、科普答题率均100%,上半年,任城区在全省40余个参赛县区中保持前7,慢病综合防控示范区建设成效显著。持续推进重点传染病防控与监测工作,推进疫苗强化接种,全区适龄儿童实施国家免疫规划疫苗常规免疫10.8万剂次,报告接种率均在99%以上。

区域内综合监管持续强化。开展监督执法“蓝盾行动”专项整治,在医疗卫生机构医疗废物处置、中医诊所及中医养生机构、游泳场所卫生安全等重点领域开展专项行动。受理投诉举报案件190件,办结率100%。组织开展医疗机构和个人诊疗活动工作监督检查,共监督检查医疗机构511家,查处无证行医9户次。

**“一老一小”建设和妇幼健康服务水平
呈现新亮点**

优化老年人健康服务管理。建成区第二人民医院与区社会福利中心、安居街道社区卫生服务中心与安居街道养老服务中心2所“两院一体”医疗机构。

婴幼儿托育持续扩容增位。上半年,国家备案系统显示新增托位1532个,占总任务105.5%,提前完成任务目标,全市排名第一。6月5日,全国婴幼儿照护服务示范城市现场经验交流会在济宁召开,任城区作为唯一县区作典型发言。

优化妇幼保健全程服务。落实孕产妇风险筛查和妊娠风险五色评估,确保母婴安全。开展城乡妇女“两癌”筛查,完成筛

查2.4万人,为农村妇女孕早期增补叶酸。免费孕产优生健康检查0.22万人,免费婚前医学检查0.15万人。

中医药传承创新取得新发展

中医药优势专科不断扩容。市中西医结合医院内分泌肾病科等4个专科成功入选第三批齐鲁中医药优势专科集群建设单位名单。

传承梯队建设有序发展。中医传承梯队建设推进顺利,培养传承团队中医药人员12人,成功申报省级中医继教、中医特色疗法等8项目。与山东中医药大学第二附属医院建立医联体,“吉中强名医工作室”完成授牌,对外合作和交流不断强化。中医药适宜技术推广持续加强。依托济宁市中西医结合医院推进中医药适宜技术中心建设,组建推广师资队伍31人,整理中医药适宜技术推广项目共10类47项。中医药特色发展再上新台阶。市中西医结合医院成功入选“山东省中西医协同‘旗舰’医院试点建设单位”,成为全省唯一一家入选的县级医院。

群众看病就医满意度取得新提升

组织卫生健康系统解决群众急难愁盼问题百日攻坚行动暨“四进四送四提升”健康促进行动,免费为群众开展问诊、健康咨询等活动。区卫健局直接举办大型义诊9场,镇街、各医疗机构累计举办义诊活动152场次,服务群众2.5万余人,群众看病就医认同感、获得感不断提升。



全民反诈 你我同行

反电信诈骗,电话怎么接听?

七种电话千万不接 一种电话一定要接

□代林轩

移动电话在我国广泛普及,用途越来越广,早已成为我们日常工作、生活的必需品。大家经常会接到各种各样不熟悉的电话,有诈骗电话,有推销电话,还有骚扰电话等等,其中诈骗电话最多。这给我们的生活带来了不必要的烦恼和麻烦,如果稍有不慎,还有可能被骗取钱财。面对当前形形色色的电信诈骗,笔者根据所学知识,结合有关部门的防诈骗小知识,归纳总结了一下,主要有七种电话不要接,一种电话一定要接。

一、95开头的8位数电话。95开头这种电话是企业或者机构的客服热线电话,一般正规的95开头的官方号码只有5位数或6位数。如果接到的是95开头的8位数电话,电话一般是骗子利用黑科技转接过来的,骚扰和诈骗的概率非常大,大家一定要区分。

二、00、01或者“+”号开头的电话。如果你在国外没有熟人和朋友,千万不要因为好奇去接,直接挂掉。因为这种99%是境外诈骗团伙打来的,主要就是为了骗取你的钱财。这类号码还很可能植入病毒,一旦你接听,你的个人信息将会被全部被盗取。

三、400开头的电话。这种一般是公司或者企业注册的营销号码,就是各种各样的推销电话。但是现在这种号码只能接听,不能外呼。所以如果你有这种来电,说明你的个人信息已经泄露了,不是推销就是诈骗。

四、来电号码显示“未知”的电话。接到这类电话,一定要马上挂掉。连号码都不敢让你知道,那肯定是想做见不得人的事。

五、自称是“公安”“法院”“检察院”的电话。这类电话一般会说你涉嫌违法,要你线上配合调查等等。不管他说得有多真,千万不要信。

六、1069开头的电话。这类电话更恐怖,他们发来的短信连接,千万不要点开,直接删除掉。因为很可能会让你的手机瞬间中病毒,通过这种方法来骗取你的钱财。

七、171或170开头的电话,这种电话来自虚拟运营商,难以追踪到本人,所以一旦涉及到金钱,立马挂断电话,防止财产损失。

但是,96110电话一定要接,这个是全国反电信网络诈骗专用号码。当这个电话打过来,就说明你或你的家人正在遭受网络诈骗,或者是被骗的高危人群,所以,一定要接。

济阳街道草桥口社区 打击电信诈骗 提高防范能力

□徐纪鹏 许伟彤

为进一步提高辖区群众防范各类电信网络诈骗安全意识,有效打击电信网络诈骗犯罪,维护群众利益,预防和减少电信诈骗案件的发生,近日,济阳街道草桥口社区水景花园网格开展防范电信诈骗宣传活动。

活动中,网格员和志愿者通过发放宣传材料、播放反诈视频、现场面对面讲解以及微信工作群、朋友圈和LED屏滚动播放等宣传形式,向居民群众宣传防范兼职刷单、杀猪盘等诈骗方式的措施和方法。该社区重点将“刷单类诈骗”作为此次防范宣传工作的重中之重,通过向辖区群众介绍诈骗作案规律,增强广大居民防范电信诈骗的意识和能力,时刻谨记“刷单是幌子,骗钱才是目的”,教育辖区群众主动远离兼职刷单类诈骗,避免经济损失。

通过此次宣传活动,居民们对如何防范电信网络诈骗有了更深刻的了解,反诈防骗能力得到有效提升,在辖区内营造了全民参与防范电信诈骗的浓厚氛围。



解难题 办实事 提升群众满意度

民主协商解决治理难题

为进一步推进基层民主社会治理,切实帮助居民解决生活实际问题,近日,一场关于暖气管道改造的民主协商会在仙营街道泰庄社区仙西小区内开展,协商会聚集了辖区居民代表、楼长、信用+志愿者,大家畅所欲言,纷纷表达自己的意见和建议,网格员认真聆听记录。目前,通过民主协商的方式解决居民最关心、最直接的问题,成为了仙营辖区推进社区治理精细化的普遍举措。

济宁市疾控中心健康提醒

汛期疾病防控指南请收好



□苏茜茜 童彦菊

近期降雨量增加,天气湿度较大,有利于细菌的繁衍,积水易造成水源污染及蚊、蝇等病媒生物的孳生。济宁市疾控中心提醒广大市民,在做好防汛工作的同时,也要做好各类疾病的防控。

注意饮食卫生

汛期要注意手卫生和饮用水卫生,避免引发胃肠道疾病。要注意饮水卫生安全,建议饮用开水或瓶装水,不直接饮用生水或地表水。

不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物,不吃淹死、病死的禽畜和水产品,食物生熟要分开,碗筷要清洁消毒后使用。减少在外就餐,减少食用凉拌食品,减少食用易导致病菌的食物,多食用煮熟的食品。此外,还要注意生熟食物分开放置,剩

下的食物放在冰箱冷藏储存,且时间不宜过长,食用前要加热。

注意个人卫生

要勤洗手,保持手卫生。由于暴雨期间一些居民经常接触雨水,容易受到各种微生物侵袭,可能诱发足癣、浸渍性皮炎、湿疹等,建议接触污水时不要穿拖鞋,要穿雨靴出行。为预防皮肤溃烂和皮肤病,应保持皮肤清洁干燥,随身用毛巾、纸巾等擦干,也可以在皮肤皱褶部位扑些痱子粉,保持皮肤干燥。下水劳动时,每隔1至2小时休息一次。每次劳动离水后,一定要洗净脚,穿干鞋。

注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。洪水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理,必要时进行消毒。对室内外环境进行彻底清理,排除积水,清除污泥和垃圾杂物,打开门窗,通风换气,清洗家具,清理室内物品,必要时对房间墙壁和地面进行消毒。

防蝇防鼠灭蚊

汛期洪涝灾害后,人与蚊蝇鼠

等接触的机会增多,增加了传染病传播流行风险。

日常生活中,可用苍蝇拍、电蚊拍等灭蚊蝇,食物应用防蝇罩遮盖。室内室外都要避免蚊虫叮咬,建议在居所内安装纱门、纱窗,蚊帐等防蚊蝇设施,推荐使用蚊香、气雾罐、苍蝇拍等家庭灭蚊蝇措施。抗洪值守人员应配备防蚊驱、穿长袖衣裤,裸露部位可喷涂驱避剂。

注意身体健康

居民要关注自己和家人的身体健康,避免过度劳累,要注意天气变化,预防感冒。如果感觉身体不适时,要及时找医生诊治。特别是发热、腹泻病人,要尽快寻求医生帮助,遵医嘱服药,配合传染病隔离,注意药物使用方法。

汛期易发的疾病是红眼病和结膜炎。很多小孩子喜欢玩水,汛期雨水多,地面积水也多,小孩子在玩耍的时候,注意手卫生,不要让脏水进入眼睛,脏水里病菌太多,容易引起过敏性结膜炎。如果不慎脏水入眼,及时用干净的清水冲洗,病情严重请立即到正规医院就医。