



国民健康 全民参与

为了满足广大人民群众日益增长的强身健体需求，为了纪念北京奥运会成功举办，经国务院批准，从 2009 年起，每年 8 月 8 日为“全民健身日”，其主要目的就是将健康向上的大众体育精神传达给公众，以此推广健康生活的理念。

健康是人类生存最基本的需求，也是全世界最为关注的问题，今年新冠疫情的暴发，让所有人更关注健康需求。本期“域外之音”聚焦国外如何重视全民健康，通过制定法律法规，让政府在公共健康领域承担起更多的义务。

【美国】

推进健康现代化

美国健康现代化过程大致可以分为两大阶段：第一阶段为现代医保体系的形成，从建国初期到 20 世纪 60 年代。主要内容包公共卫生体系、医疗服务体系、医疗保险体系和医保管理体系的形成。第二阶段为国民健康体系的改革与发展阶段，大致时间为 20 世纪 70 年代以来。伴随着信息革命的兴起和发展，以及社会保障制度的改革和调整，主要内容包括健康保险体系的改革、健康服务的信息化、健康生活的普及化，以及国家健康发展战略等。

1979 年，美国卫生与人类服务部在《人人健康：疾病预防与健康促进》中指出，应该更加关注日常生活中那些习以为常的行为和社区生活条件，这些问题导致了 50% 以上的过早死亡，还应关注那些支持或影响这些行为或生活条件的政策，其中最要紧的是药物滥用及药瘾（包括烟草和酒精）、饮食不当、久坐的工作以及与情绪有关的行为。

1948 年，美国联邦安全局发表了《国民健康》，提出了健康促进目标。从 1980 年开始，美国卫生与人类服务部每 10 年都会发表“健康国民”计划目标，并以此作为全国、各州及地方健康促进政策的依据。

在美国，运动几乎占了孩子大多数的业余时间。无论是家庭还是学校，在培养孩子时都非常强调运动能力，而体育成绩的好坏更是申请大学奖学金时不可或缺的条件。在美国，孩子每天上体育课的时间至少有 1 小时。美国学校的体育课除了室外运动外，还有室内的理论学习。除此之外，学校也有各种运动队，并定期开展各类比赛。



【芬兰】

促进健康写进宪法

芬兰公共健康事业在全球领先，得益于法律的不断完善。芬兰宪法第二章第 19 条中规定，“政府部门应该确保任何人享有适当的社会、健康、医疗服务，并促进民众的健康……”

在芬兰社会中，社会事务与卫生部是公共健康事务的主责部门，该部门在芬兰健康事务中被认为扮演着“战略家和协调者”的角色。但是，其他政府部门绝对不能“事不关己高高挂起”，芬兰法律规定，所有政府部门都有义务报告他们与促进健康有关的活动。芬兰地方政府也在公共健康事业中扮有重要角色。近年来，芬兰政府通过修改地方政府法等措施，不断调整中央政府和地方政府在公共健康领域的关系，逐渐实现了权力下放，让地方政府在公共健康领域承担起更多的“基础义务”。

另外，芬兰政府在公共健康促进领域还有一件独特的“法宝”——“芬兰健康促进中心”，由活跃在芬兰公共健康领域的非政府组织组成。芬兰政府通过该中心，与非政府组织保持密切合作，让他们充分参与到公共健康事业的推广中。

早在 1943 年，芬兰政府就通过立法来实行中小学生牛奶计划，每天为每名学生免费提供 200ml 牛奶与配餐。1954 年，为改善国民营养状况，芬兰政府正式成立了国家营养理事会，该理事会主要职能包括：跟踪调查国民营养状况；提出促进国民健康行动规划，发布研究报告及相关合理化建议；配合政府实施专项健康行动计划，监督检查健康行动规划执行情况等。该理事会隶属芬兰农林部，成员既有来自农林部、教育部、食品安全局的政府官员，也有来自健康促进中心、消费者协会、赫尔辛基大学等机构和学校的专家学者。

近年来，该理事会主要关注国民营养过剩等问题，倡导以营养手段预防和治疗成年人及儿童肥胖症、糖尿病、心血管病等。
(综合自生命时报、中国网、中国青年报等)

【英国】

自下而上完善健康体系

英国是典型的政府主导型国民健康体系（NHS）。1948 年，英国正式颁布了《国家健康服务法》，开始建立国民健康服务体系，英国国家健康体系由国家健康服务、私人健康服务和医疗援助三个部分组成。该体系具有全民覆盖、免费医疗、投入低、质量高和公平性较好等特点。

英国是世界上较早开展健康战略研究的国家之一，英国的健康战略是与其 NHS 体系的改革与发展紧密地联系在一起，国家健康战略的实施完全贯穿于 NHS 制度的改革与发展过程中。在制定健康战略的程序上，如今逐渐过渡到自下而上的模式，民众得以广泛参与，重视社会资源与资本，动员社会各界共同参与健康改革与发展。在关注质量和注重效率的基础上，突出对弱势群体的关注，强调健康服务可及性的公平。关注健康投入，关注人、财、物

等资源对国家健康制度改革的支撑作用。注重科技发展，及时将信息技术应用到 NHS 中，以改善 NHS 的效率。基于居民健康服务需要的变化，适时调整健康战略，一般 5 到 10 年为一个战略周期。

据欧盟国家的一项调查显示，健身是英国人休闲活动中增长速度最快的一项。在 40 到 50 岁的英国人中，40% 每星期至少锻炼 2 次，大约每 5 个英国人当中，就有 1 个选择步行来锻炼身体。

值得一提的是，英国上班族有一大特色，就是穿着西装和运动鞋去上班，为的就是下班后方便去健身。而且英国大多数企业里都有健身房，工作之余就能去运动一下。除此之外，英国企业在管理上也非常重视运动，很多单位还将工间操纳入企业考核制度，直接与工资挂钩。

【日本】

全民参与健康社会建设

日本的健康增进战略，是基于严格的数据分析基础上制定的科学指导战略。健康的主体是个人，需要每个人掌握正确的健康知识，自发自觉地改善生活习惯。个人健康又与社会生活环境以及医疗保健服务等方面密切相关。

日本战后至今共实施了 4 次国民健康增进 10 年规划。第一次是 1978 年，实施内容包括：充实健康体检内容，完善市、町、村保健中心的设置，确保保健师、营养师等人力资源齐备。1988 年，第二次国民健康增进规划展开。厚生劳动省提出“活力 80 岁健康计划”口号，目标是即使到了 80 岁也能生活自理、能够参加社会活动。规划将运动习惯的普及作为重点实施项目。

第三次规划自 2000 年起，日本厚生劳动省提出“面向 21 世纪的国民健康增进运动”——“健康日本 21”。计划总目标是“减少壮年死亡、延长健康寿命、提高生活质量、实现全民身心健康、建立活力社会”。其间，为配合计划更好地贯彻实施，日本政府于 2002 年颁布了《健康促进法》，2006 年，又设立了医疗制度改革的相关法律。这些法律的制定，为国民健康增进规划提供了法律保障。在总结经验的基础上，“健康日本 21”第二期规划 2013 年起开始实施。这也是第四个 10 年规划。

日本人非常喜欢去健身俱乐部，各种各样的俱乐部也有很多，比如网球俱乐部、登山俱乐部、棒球俱乐部、行走俱



乐部等。日本健身俱乐部的会员制度很灵活，比如针对家庭主妇，会设立白天限时会员制度，针对工薪阶层，会设有深夜专用会员制度，有的健身房甚至会通宵营业。由于避开了高峰时段，让锻炼的费用大大降低。此外，为了满足女性的特殊需要，日本还出现了只收女性为会员的健身俱乐部。

除了以营利为目的的健身俱乐部之外，日本的各个地区都有区立或者市立体育馆，这些体育馆中一般设有游泳池、篮球场等，费用相当低廉。此外，为了让孩子们从小就具有锻炼身体的意识，暑假时学校都要求孩子要早起做广播体操，让孩子懂得身体健康的重要性。