

四川省健康管理师协会

“主动健康 自我管理” 2026年“世界更年期关怀日” 活动倡导通知

四川省健康管理师协会生殖健康促进专委会各委员单位、西南地区协作专家团队核心成员单位：

更年期是40-65岁女性由中年迈向老年的必经生理阶段，激素波动会带来躯体、情绪等多方面改变，同时该阶段也是骨质疏松、心血管疾病等慢病风险升高的关键健康窗口期。世界更年期医学会将每年10月18日设立为世界更年期关怀日，呼吁全社会关注中老年女性身心健康。引导更年期女性树立主动健康理念、掌握自我健康管理能力，做好这一时期的健康维护，对完善女性全生命周期健康服务、推进健康老龄化具有重要现实意义。

为深入贯彻《“健康中国2030”规划纲要》、《中国妇女发展纲要（2021-2030年）》及积极应对人口老龄化国家战略相关部署，落实“以基层为重点，预防为主”的健康工作方针。值2026年世界更年期关怀日来临之际，四川省健康管理师协会生殖健康促进专委会倡议各委员单位、西南地区协作专家团队核心成员单位，紧紧围绕“主动健康 自我管理”主题组织开展更年期健康宣传与服务系列活动。活动重在帮助广大更年期女

性转变健康观念，从被动就医转向主动维护健康，学会开展科学的自我健康管理，把健康的主动权掌握在自己手中。

各单位可结合自身业务及属地群众实际需求，灵活开展线上科普直播、健康专题讲座、社区义诊咨询等各类活动。宣传过程中要紧扣本次活动主题，在普及更年期规范诊疗知识的同时，重点传授可落地的自我健康管理方法，引导女性养成科学健康的生活行为习惯，切实提升更年期女性健康素养，共同营造全社会理解、关爱更年期女性的良好氛围。

请各单位于2026年11月10日前，将活动工作总结、影像资料报送至邮箱：1107370740@qq.com，优秀案例将通过协会平台予以宣传推广。

详情请咨询：文老师，联系电话：18990401228。

