如何制作本地特色健康宣传材料——以减盐为例 |基层课堂

作者： 时间：2024-09-25

“9·15”中国减盐周

——

“就要5克”人人行动全民控盐！

目录

01 前期准备
02 内容策划
03 材料设计
04 实施与反馈

公众号 · 云康学苑

01

前期准备

公众号 · 云康学苑

确定宣传目标与受众

明确宣传目标

设定减盐健康宣传的具体目标，如降低当地居民的平均盐摄入量。

识别目标受众

确定宣传的主要对象，例如中老年人群，他们更易受高血压等疾病影响。

分析受众需求

通过调查了解受众对减盐知识的需求和接受方式，以便制定有效的宣传策略。

公众号 · 云康学苑

调研当地饮食习惯与盐摄入情况

收集饮食数据

通过入户调查、访谈等方式收集当地居民的日常饮食习惯和盐摄入量数据。

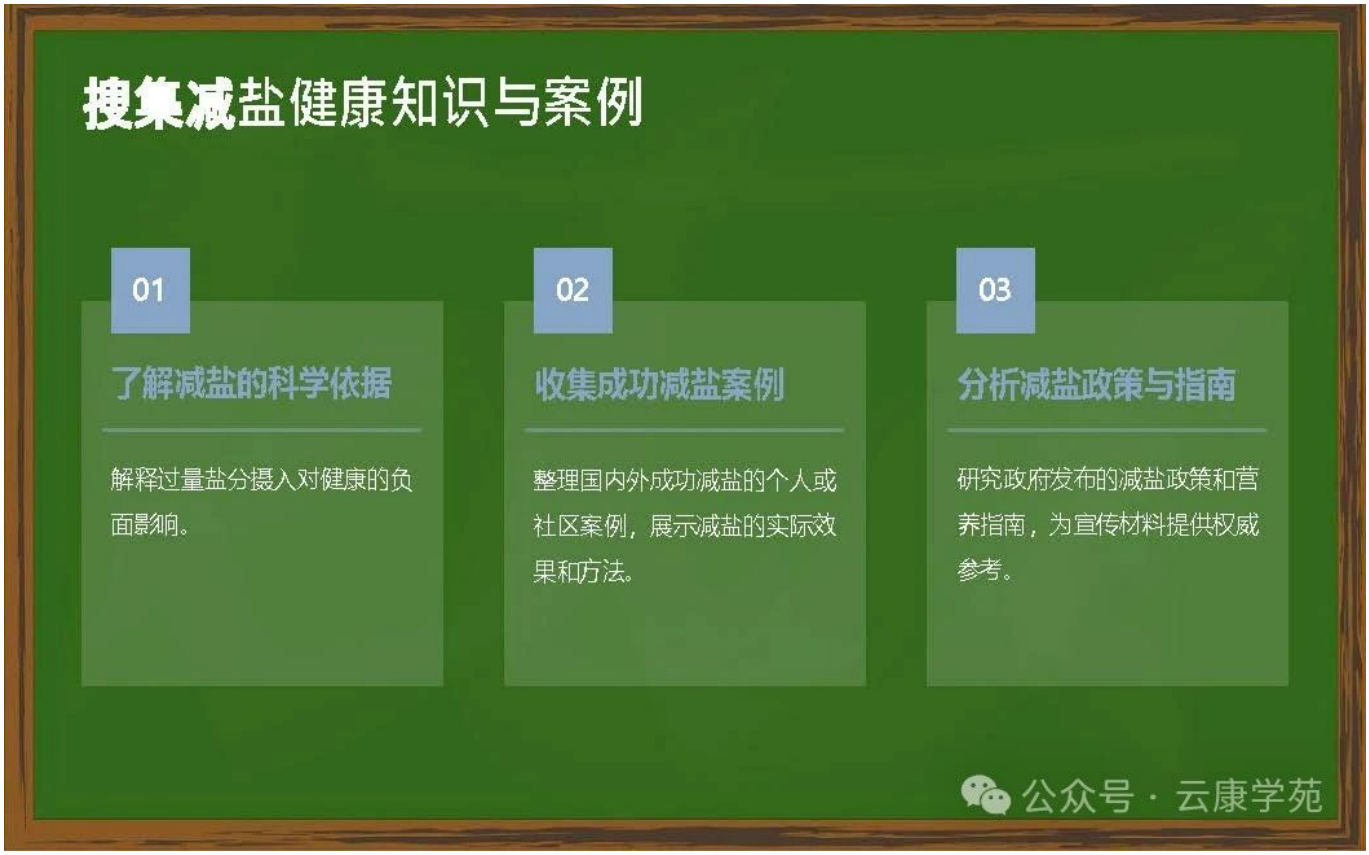
分析盐摄入来源

分析居民日常饮食中盐的主要来源，如腌渍食品、家庭烹饪、调料等，确定减盐宣传的重点。

评估健康影响

评估过量盐摄入对当地居民健康的潜在影响，为宣传材料提供科学依据。

公众号 · 云康学苑


搜集减盐健康知识与案例
01
了解减盐的科学依据
解释过量盐分摄入对健康的负面影响。
02
收集成功减盐案例
整理国内外成功减盐的个人或社区案例，展示减盐的实际效果和方法。
03
分析减盐政策与指南
研究政府发布的减盐政策和营养指南，为宣传材料提供权威参考。
公众号 · 云康学苑

02
内容策划
公众号 · 云康学苑

设计宣传主题与口号

01 突出减盐的健康益处

通过宣传材料强调减盐对预防高血压等慢性病的重要性，提升公众健康意识。

02 创意口号吸引关注

设计朗朗上口、易于记忆的口号，如“少盐多健康”，以吸引目标群体的注意力。

03 结合当地文化特色

将减盐信息与当地风俗习惯相结合，创造有地方特色的宣传主题，如“家乡的味道，健康的减盐”。

公众号 · 云康学苑

编写减盐健康知识文案

了解减盐的重要性

通过解释过量盐分摄入对健康的负面影响，强调减盐的必要性。

减盐的日常技巧

介绍简单易行的减盐方法，如使用香料替代盐、减少外出就餐等。

成功减盐案例分享

分享个人或社区成功减盐的实例，以激励公众采取行动。

公众号 · 云康学苑

融入当地文化与特色元素

01

利用传统节日

结合当地传统节日，如端午节，推广减盐粽子，弘扬健康饮食文化。

02

引用地方特色食材

介绍如何使用当地特色食材制作低盐美食，如四川的泡菜减盐版，保留风味的同时注重健康。

03

融入民间故事

通过讲述与盐相关的民间故事或传说，增加宣传材料的趣味性和教育意义。

公众号 · 云康学苑

03

材料设计

公众号 · 云康学苑

选择合适的宣传媒介（如海报、手册、视频等）

海报设计

海报以其视觉冲击力强、信息传达迅速的特点，适合在公共场所快速传播减盐信息。

手册制作

手册可以详细解释减盐的健康益处和具体方法，适合深入阅读和长期保存。

视频制作

视频能够通过故事化的内容吸引观众，有效传达减盐知识，增强记忆点。

公众号 · 云康学苑

设计吸引人的视觉元素（如图片、图表、色彩等）

01

选择合适的色彩搭配

使用对比鲜明的色彩组合，如蓝与橙，可以吸引观众注意力，增强信息传达效果。

02

运用直观的图表

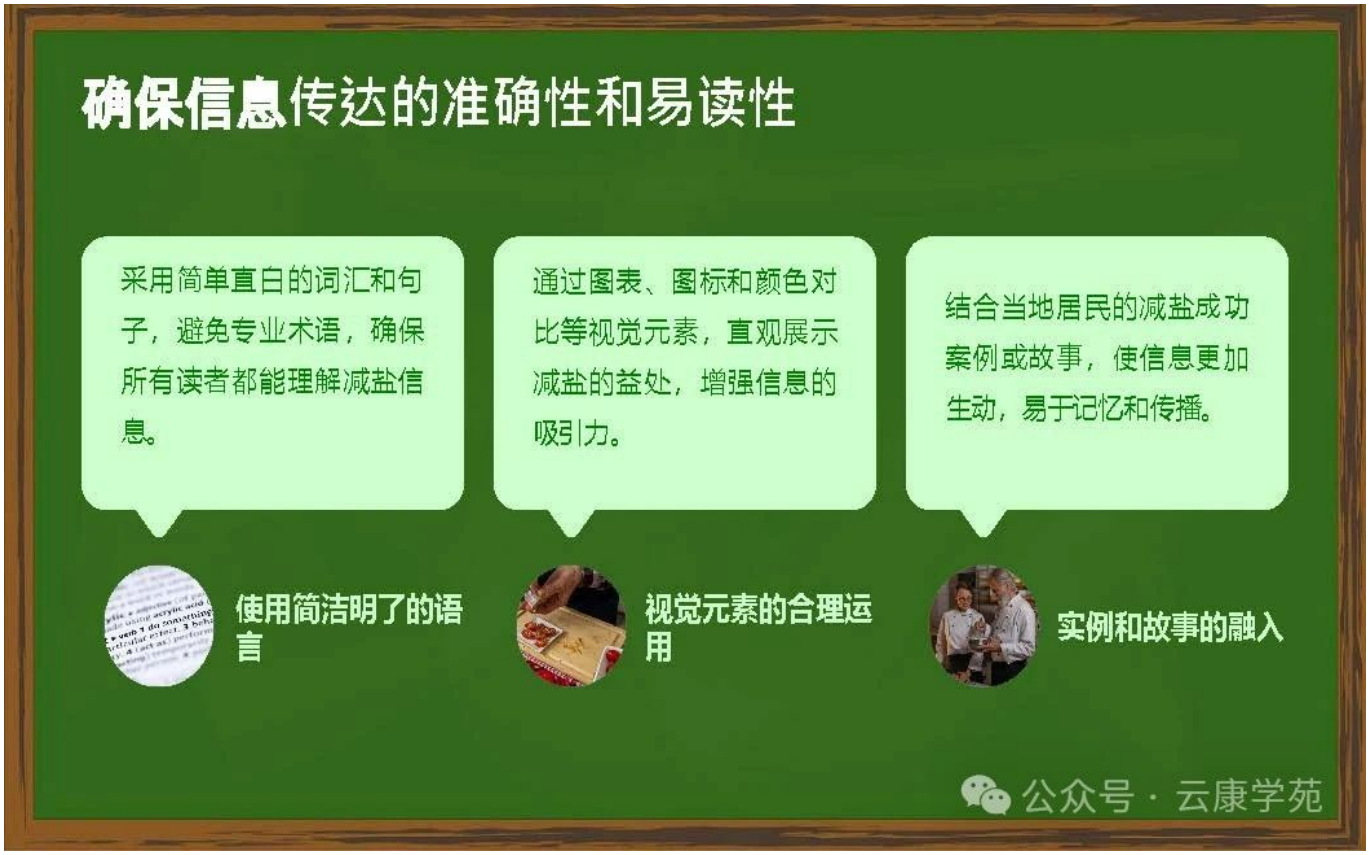
通过条形图、饼图等直观展示数据，帮助观众快速理解减盐对健康的益处。

03

精选相关图片素材

选用与减盐健康主题相关的图片，如新鲜蔬菜和水果，增强宣传材料的吸引力。

公众号 · 云康学苑


确保信息传达的准确性和易读性
采用简单直白的词汇和句子，避免专业术语，确保所有读者都能理解减盐信息。
通过图表、图标和颜色对比等视觉元素，直观展示减盐的益处，增强信息的吸引力。
结合当地居民的减盐成功案例或故事，使信息更加生动，易于记忆和传播。
使用简洁明了的语言
视觉元素的合理运用
实例和故事的融入
公众号 · 云康学苑

04
实施与反馈
公众号 · 云康学苑

宣传材料的制作与分发

01 设计创意宣传材料

制作吸引人的宣传册和海报，使用当地文化元素和健康信息相结合的设计，提高公众兴趣。

02 选择合适的分发渠道

通过社区中心、学校、医院等公共场所分发宣传材料，确保信息覆盖到目标人群。

03 收集反馈与评估效果

设置反馈机制，如问卷调查或在线互动，了解宣传材料的接受度和实际影响。

公众号 · 云康学苑

宣传活动的组织与执行

策划宣传主题

选择与当地文化相结合的减盐主题，如"少盐更健康"，以吸引社区居民的注意。

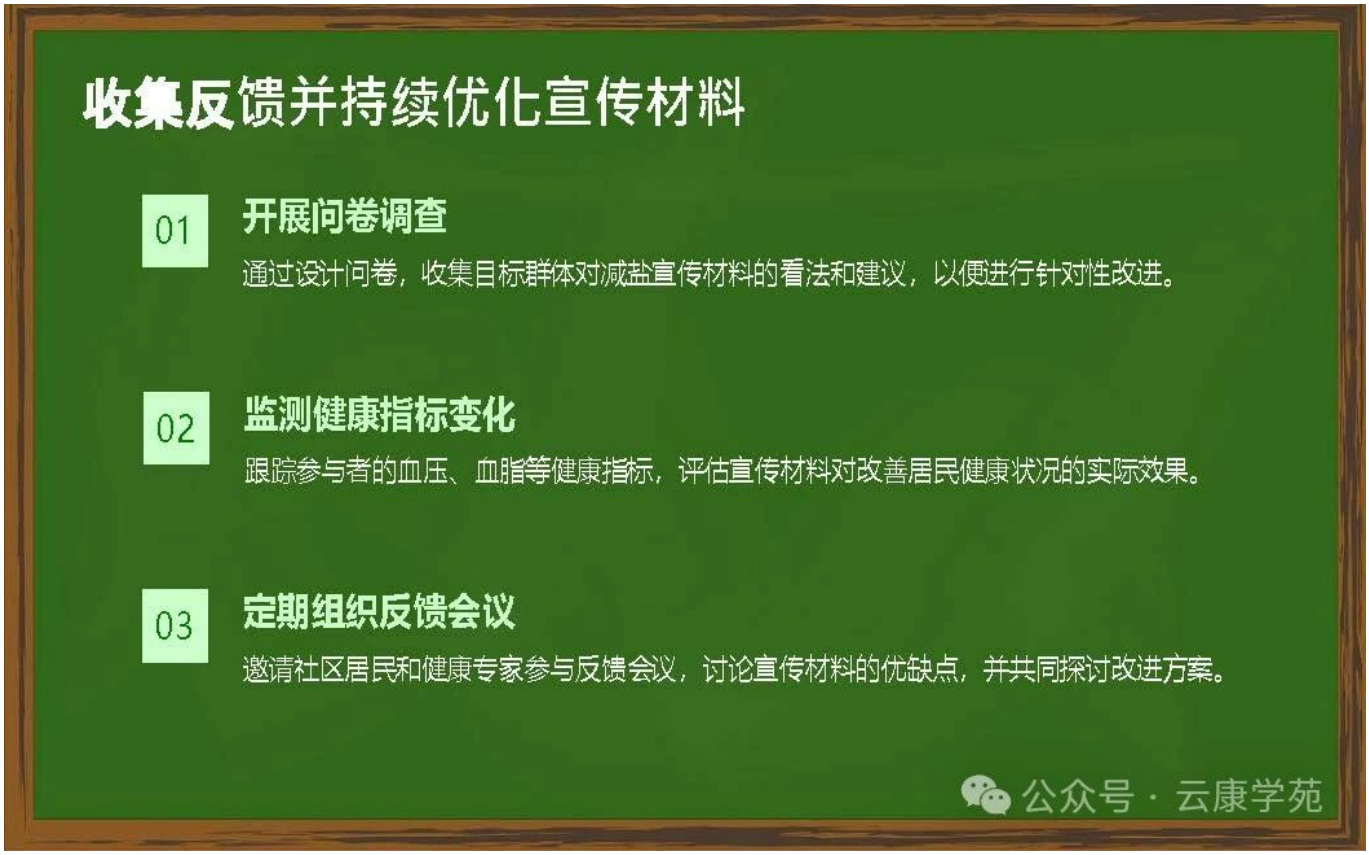
组织志愿者团队

招募并培训志愿者，让他们了解减盐的重要性，并在活动中积极宣传。

开展互动体验活动

设置互动体验区，如减盐食品品尝、健康知识问答等，提高公众参与度和兴趣。

公众号 · 云康学苑



往期回顾

01 盐板，教您认识“隐形盐”！

02 教您玩转膳食宝塔

03 糖板，教您认识食物中的糖

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868