

中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）

（编者按：国务院新闻办公室于 2020 年 12 月 23 日举行新闻发布会，邀请国家卫生健康委副主任李斌等领导和专家介绍《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》有关情况，并答记者问。现将有关内容摘录刊登，以期为促进我国居民合理膳食、加强慢性病防控、实现健康中国战略目标提供指导性意见。）

居民营养与慢性病状况是反映国家经济社会发展、卫生保健水平和人口健康素质的重要指标。2015～2019 年，国家卫生健康委员会组织中国疾病预防控制中心、国家癌症中心、国家心血管病中心开展了新一轮的中国居民慢性病与营养监测，覆盖全国 31 个省（区、市）的近 6 亿人口，现场调查人数超过 60 万，完成《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》。该报告显示，近年来随着健康中国建设和健康扶贫等民生工程的深入推进，我国营养改善和慢性病防控工作取得积极进展和明显成效，主要体现在三个方面。

一是居民体格发育与营养不足问题持续改善，城乡差异逐步缩小。居民膳食能量和宏量营养素摄入充足，优质蛋白摄入不断增加。成人平均身高继续增长，儿童青少年生长发育水平持续改善。我国 18～44 岁的男性和女性平均身高分别为 169.7cm 和 158.0cm，与 2015 年发布的结果相比分别增加 1.2cm 和 0.8cm，6～17 岁男孩和女孩各年龄组身高平均分别增加了 1.6cm 和 1.0cm。6 岁以下儿童生长迟缓率降至 7% 以下，低体重率降至 5% 以下，均已实现 2020 年国家规划目标。尤其是我国农村儿童的生长迟缓问题得到了根本改善，农村 6 岁以下儿童生长迟缓率由 2015 年的 11.3% 降至 5.8%；6～17 岁儿童青少年生长迟缓率从 4.7% 降至 2.2%。我国 18 岁及以上居民贫血率为 8.7%，6～17 岁儿童青少年贫血率为 6.1%，孕妇贫血率为 13.6%，与 2015 年发布的结果相比均有显著下降，居民贫血问题持续改善。

二是居民健康意识逐步增强，部分慢性病行为危险因素流行水平呈现下降趋势。近年来，居民吸烟率、二手烟暴露率、经常饮酒率均有所下降。家庭减盐取得成效，人均每日烹调用盐 9.3 g，与 2015 年相比下降了 1.2 g。居民对自己健康的关注程度也在不断提高，定期测量体重、血压、血糖、血脂等健康指标的人群比例显著增加。

三是重大慢性病过早死亡率逐年下降，因慢性病导致的劳动力损失明显减少。2019 年，我国居民因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等四类重大慢性病导致的过早死亡率为 16.5%，与 2015 年的 18.5% 相比下降了 2 个百分点，降幅达 10.8%，提前实现 2020 年国家规划目标。

随着我国经济社会发展和卫生健康服务水平的不断提高，居民人均预期寿命不断增长，随着慢性病患者生存期的不断延长，加之人口老龄化、城镇化、工业化进程加快和行为危险因素流行对慢性病发病的影响，我国慢性病患者基数仍将不断扩大。同时因慢性病死亡的比例也会持续增加，2019 年我国因慢性病导致的死亡占总死亡 88.5%，其中心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病死亡比例为 80.7%，我国居民面临突出的营养问题主要体现在以下三个方面。

一是居民不健康生活方式仍然普遍存在。膳食脂肪供能比持续上升，农村首次突破 30% 推荐上限，家庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值，而蔬菜、水果、豆及豆制品、奶类消费量不足。同时，居民在外就餐比例不断上升，食堂、餐馆、加工食品中的油、盐应引起关注。儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显，15 岁以上人群吸烟率、成人 30 天内饮酒率超过四分之一，身体活动不足问题普遍存在。

二是居民超重肥胖问题不断凸显，慢性病患病/发病率仍呈上升趋势。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升，有超过一半的成年居民超重或肥胖，6～17 岁、6 岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到 19% 和 10.4%。高血压、糖尿病、高胆固醇血症、慢性阻塞性肺疾病患病率和癌症发病率与 2015 年比有所上升。

三是部分重点地区、重点人群，如婴幼儿、育龄妇女和高龄老年人面临重要微量营养素缺乏等问题，需要引起关注。

面对当前仍然严峻的慢性病防控形势，党中央、国务院高度重视，将实施慢性病综合防控战略纳入《“健康中国 2030”规划纲要》，将合理膳食和重大慢病防治纳入健康中国行动，进一步聚焦当前国民面临的主要营养和慢性病问题，从政府、社会、个人（家庭）三个层面协同推进，通过普及健康知识、参与健康行动、提供健康服务等措施，积极有效应对当前挑战，推进实现全民健康。

（摘录自国家卫生健康委员会官网 <http://www.nhc.gov.cn>）