

ที่ กบ ๐๐๒๓.๓/ว ๕๓๗

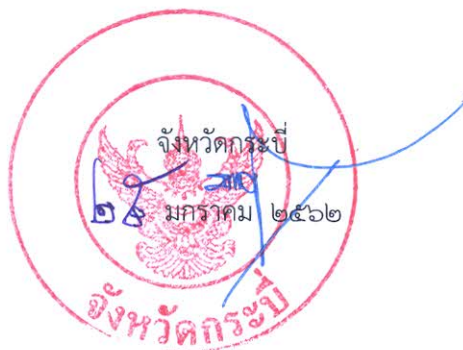


ถึง อำเภอกำแพงแสน สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ และสำนักงานเทศบาลเมืองกระบี่

ด้วยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติ และประชาสัมพันธ์ข้อปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ ข้อ เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

๑. อาหาร กินหลากหลาย ไม่หวาน มัน เค็มจัด กินผัก ผลไม้สด
๒. ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นาน ๆ
๓. ไม่อดนอน นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
๔. เช็กอัพ สังเกตสุขภาพตรวจสุขภาพเป็นประจำ
๕. ไม่รับสารอันตราย งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
๖. ไม่ทำกิจกรรมอันตราย ระวังตัว ไม่ประมาท
๗. ไม่อ้วน ควบคุมน้ำหนัก
๘. ดื่มน้ำสะอาด สร้างภูมิคุ้มกันเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
๙. อารมณ์ คิดบวก มองโลกในแง่ดี
๑๐. จิตอาสา ทำดีด้วยหัวใจ

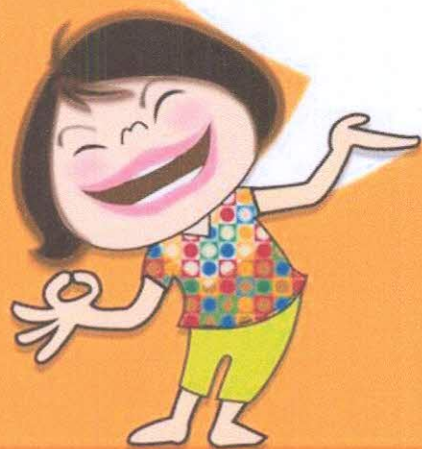
ในการนี้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ บุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการสร้างองค์การแห่ง ความสุข (Happy Workplace) ในด้าน Happy body และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR๒ จังหวัดจึงขอให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ เทศบาลเมืองกระบี่และอำเภอกำแพงแสนประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพเกิดความสุขนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดีเกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีต่อไป รายละเอียดปรากฏตาม เอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร./โทรสาร ๐ ๗๕๖๒ ๒๔๓๗



# คนไทยสุขภาพดีได้ ด้วย 10 อ.

ไม่รับสาร**อันตราย**  
งบบุหรี่ สุรา สารเสพติด

ไม่ทำกิจกรรม**อันตราย**  
ระมัดระวัง ไม่ประมาท

## อาหาร

กินหลากหลาย ไม่หวาน  
มัน เติมจัด กินผัก ผลไม้สด

## ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ

## ไม่อดนอน

นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

## เช็คอัพ

สังเกตสุขภาพ  
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

## ไม่เผลอ

ควบคุมน้ำหนัก

## ติดอาวุธ

สร้างภูมิคุ้มกัน  
เลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

## อารมณ์

ติดตาม มองโลกแง่ดี

## จิตอาสา

ทำดีด้วยหัวใจ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE