



ที่ พร ๐๐๒๓.๑/ว ๕๒

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่
และสำนักงานเทศบาลเมืองแพร่

ด้วยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์ และประชาสัมพันธ์
ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ ข้อ เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

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

จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ แจ้งองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นทราบเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพต่อไป รายละเอียดปรากฏตาม
สิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๑, ๐๘-๖๑๙๑-๕๓๔๔

โทรสาร ๐-๕๔๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๗

ผู้ประสานงาน : นางสาวพัทธธีรา อุทัยพร

www.Phraelocal.go.th

06
21-11



385
21 มี.ค. 2562
80602 22 ส.ค. 62 10.55

ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๗๑๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีประกาศ และประชาสัมพันธ์
ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ ข้อ เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

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

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เห็นว่า เพื่อเป็นการเสริมสร้าง
สุขภาพพลานามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจ
และดูแลสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) ในด้าน Happy body
และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพเกิดความสนใจไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี
เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้



เรียน ท้องถิ่นจังหวัดต่างๆ
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ส.ช. ได้มีประกาศ และประชาสัมพันธ์ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ 10 ข้อ. เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีสรุปได้ ดังนี้ 1. อาหาร 2. ออกกำลังกาย ๓. ไม่อดนอน 4. เช็กอัฟ ๕. ไม่รับสารอันตราย 6. ไม่ทำกิจกรรมอันตราย ๗. ไม่อ้วน 8. ดัดอาวุธ 9. อารมณ์ 10. จิตอาสา

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๗
ผู้ประสานงาน
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๙๒๐๑ ๓๐๒๙

เว้นคนแฉ่ จิวเวียน อปท. รับทราบ และปฏิบัติ
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา
นางสาวพัชรีศรีรา อุทัยพรหม
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพประชาชน
23 ส.ค. 62
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพประชาชน

คนไทยสุขภาพดีได้

ด้วย **10 อ.**



ไม่รับสารอันตราย
งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด

ไม่ทำกิจกรรมอันตราย
ระมัดระวัง ไม่ประมาท

อาหาร

กินหลากหลาย ไม่หวาน
มัน เค็มจัด กินผัก ผลไม้สด

ไม่อ่อน

ตอบคําปรึกษา

ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ

ดีใจ

สร้างภูมิคุ้มกัน
เลือกรับสื่อที่ดีต่อสุขภาพ

ไม่อดนอน

นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

อารมณ์

คิดบวก มองโลกแง่ดี

เช็คอัพ

สังเกตสุขภาพ
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

จิตอาสา

ทำดีด้วยหัวใจ



กรมส่งเสริมสุขภาพ
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH