

ห่วงใย มะเร็ง ด้วย 3 อ 2 ส

อาหาร

- กินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ ครึ่งเวลา และครบทั้ง 5 หมู่
- ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้
- กินอาหารหลากหลาย ไม่จำเจ
- เลือกวิธีทำอาหารด้วยการต้ม นึ่ง งดของทอด ปิ้งย่าง และผัด ที่ใช้น้ำมันมาก



3 อ. 2 ส.



ออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดการเกิดโรค และอายุยืน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้งๆ ละ 30 นาที และต่อเนื่อง
- “กิน” ให้เท่ากับ “การเผาผลาญ” หากไม่ออกกำลังกาย เราจะมีพลังงานเหลือเก็บไว้เป็นไขมันรอบพุงเช่นเดิม
- วัดรอบเอว (หน่วยเป็นเซนติเมตร) ถ้าได้ตัวเลขมากกว่าส่วนสูง (หน่วยเป็นเซนติเมตร) ทาร 2 แสดงว่า อยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง”



เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ทำตาม 3 อ : อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์
หลักเลี้ยง 2 ส : ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

อารมณ์

- 😊 มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน
- 😊 นั่งสมาธิ ผิดจิตใจให้สงบ
- 😊 คลายเครียดด้วยวิธีที่ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เล่นกับสัตว์เลี้ยง



ไม่ดื่มสุรา

- 🚫 แอลกอฮอล์ในสุรา เบียร์ ไวน์ มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง ทำให้ขาดสติ หมดสติ เกิดอุบัติเหตุ ถึงแก่ชีวิต
- 🚫 ผู้ที่ดื่มสุรา จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ดับแข็ง ความดันโลหิตสูง หัวใจวาย โรคมะเร็งและเสียชีวิต



ไม่สูบบุหรี่

- 🚫 การสูบบุหรี่มีผลร้ายแรงต่อสุขภาพ ทั้งผู้สูบโดยตรง และคนรอบข้างที่ได้รับควันบุหรี่
- 🚫 อาการของโรคเริ่มแสดงเมื่อสูบบุหรี่ 5-10 ปี
- 🚫 สมรรถภาพการทำงานของร่างกาย และสมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร



งานกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

www.kaem-on.go.th

โทรศัพท์ ๐๓๒ - ๗๓๙ ๔๒๔ ต่อ ๑๐๓

สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริม สุขบัญญัติแห่งชาติจึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์ เพื่อให้เด็กเยาวชน และประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดีสุขบัญญัติแห่งชาติมีอยู่ทั้งหมด ๑๐ ข้อได้แก่



สุขบัญญัติแห่งชาติ



พหุกิจกรรมที่ทั้งประเทศของคนไทย 10 ประการ

2.



รักษาฟันให้แข็งแรงและ
แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

1.



ดูแลรักษาร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด

3.



ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหาร
และหลังการขับถ่าย

4.



กินอาหารสุก-สะอาด-ปราศจาก
สารอันตราย และหลีกเลี่ยง
อาหารสจัด สีสูดฉาด

6.



สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ให้อบอุ่น

5.



งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
และการสำส่อนทางเพศ

7.



ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการ
ไม่ประมาท

9.



ทำจิตใจ
ให้ร่าเริงแจ่มใส
อยู่เสมอ

8.



ออกกำลังกายสม่ำเสมอและ
ตรวจสุขภาพประจำปี

10.



มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกายใจแจ่มใส



งานกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

www.kaem-on.go.th โทรศัพท์ ๐๓๒ - ๗๓๙ ๔๒๔ ต่อ ๑๐๓