ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๒๐๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช
เลขรับ 1054
วันที่ 23 มี.ค. 2562

ด้วยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์ และประชาสัมพันธ์ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ. เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

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

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เห็นว่า เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) ในด้าน Happy body และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพเกิดความสุขนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดีเกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

เรียน ท้องถิ่น จ.นศ.
- เพื่อทราบประชาสัมพันธ์ ขรก.ทปอ
อปท. ทราบ
สิ่งใดมาเพื่อปรับปรุงพิจารณา

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
๑๖ มกราคม ๒๕๖๒

(นางสาวรัตนาภรณ์ ราชแก้ว)
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

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

(นายปราโมทย์ ศรีวิสุทธิ์)
ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช

สุธา 23 มี.ค.62

คนไทยสุขภาพดีได้ ด้วย 10 อ.



ไม่รับสารอันตราย
งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด

ไม่ทำกิจกรรมอันตราย
ระมัดระวัง ไม่ประมาท

อาหาร
กินหลากหลาย ไม่หวาน
มัน เค็มจัด กินผัก ผลไม้สด

ไม่อ้วน
ควบคุมน้ำหนัก

ออกกำลังกาย
เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ

ติดอาวุธ
สร้างภูมิคุ้มกัน
เลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

ไม่อดนอน
นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

อารมณ์
คิดบวก มองโลกแง่ดี

เช็คอัพ
สังเกตุสุขภาพ
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

จิตอาสา
ทำดีด้วยหัวใจ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT