

องค์กรไร้พุง

# เพิ่มวิถีชีวิต 3 ด้าน ลดความเสี่ยง 5 โรค



เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือ  
ออกกำลังกายสัปดาห์ละ  
3-4 วัน วันละ 30 นาที



ลดการบริโภคอาหาร  
หวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก



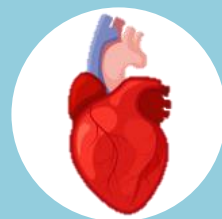
จัดการอารมณ์ให้เหมาะสม  
เช่น ความเครียด ความอยาก



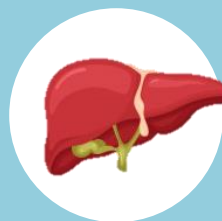
โรคหลอดเลือดสมอง



โรคความดันโลหิตสูง



โรคหัวใจ



โรคเบาหวาน



โรคมะเร็ง

สนใจลดความเสี่ยงติดต่อที่คลินิกปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Life style modification)  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย 02-521-6550-2

โดยกลุ่มงานบริหารนโยบายยุทธศาสตร์และประเมินผล

