

4 พฤติกรรม ลดเสี่ยง

กินครบ 5 หมู่

กินหลากหลาย
ในสัดส่วนปริมาณ
ที่เหมาะสม

1



2



มีกิจกรรมทางกาย

ระดับปานกลางถึงหนัก
หรือจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย
วันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)
เช่น เดิน แอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน
กระโดดเชือก กระโดดตบ ชีทอัพ

ลดหวาน มัน เค็ม

หลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์แปรรูป
ควบคุมการช้อนนมกรุบกรอบ
เครื่องดื่มรสหวานจัด
น้ำอัดลม ซานมไข่มุก
ดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน

3



4



การนอนหลับ

เยาวชน อายุ 6-13 ปี
ควรนอนหลับ วันละ 9-11 ชั่วโมง
และอายุ 14-17 ปี
ควรนอนหลับ วันละ 8-10 ชั่วโมง
จะทำให้เด็ก และเยาวชน
มีสุขภาพร่างกาย
ที่แข็งแรง สูง สมส่วน



2

6

1

* NCDs หมายถึง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

บทความปริทัศน์

การพัฒนาและทดสอบคุณภาพของแบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับย่อ (17 คำถาม)

- กมลวรรณ สุขประเสริฐ สายชล คล้อยเอี่ยม ฐานิตา คุณารักษ์ ภารุจิรี เจริญเผ่า ศรัทธา กาญจนสิงห์ วัฒนโรมา..... 11

ความแตกต่างของคุณภาพน้ำบ่อจากผลการขึ้นลงของน้ำทะเล อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

- เขายุทธ พรพิมลเทพ ธันยพร วัฒนธนนันท์ ดวงดา กิจแก้ว สุนทร พิมพ์พันธ์..... 28

บทความวิชาการ

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคมือ เท้า ปากด้วยสื่อออนไลน์ในผู้ปกครองเด็กปฐมวัย จังหวัดเชียงราย

- จิตรภาณุ ศรีเดช สุธรรม นันทมงคลชัย โชคชัย หมั่นแสงทรัพย์ ศุภชัย ปิติกุลตั้ง..... 38

การพัฒนารูปแบบการจัดการมูลฝอยติดเชื้อในชุมชน จังหวัดภูเก็ต

- ศุภลักษณ์ ดำรงค์เชื้อ 50

การพัฒนาระบบการจัดการของเสียทางการแพทย์สำหรับโรงพยาบาลในประเทศไทย

- ปรียานุช บุรณะภักดี..... 65

การจัดการระบบบริการสุขภาพในสภาวะการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศกรณีภัยพิบัติอุทกภัยบริเวณโรงพยาบาลชุมชนเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำมูล จังหวัดศรีสะเกษ

- สมชาย ภาณุมาสิวิวัฒน์ อนุสร การะเกษ เกตุรินทร์ บุญคล้าย วรณชาติ ตาเลิศ พิศมัย ประสมศรี ธนพงศ์ เขตอริยกุล 81

ผลของการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากเด็กวัยเรียนในจังหวัดแพร่โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้กลไกของเกม

- ขวัญหทัย มงคล สุขจิตตรา วนาภิรักษ์ ธีรธาดา คำห้าง..... 99

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละเขตสุขภาพของประเทศไทย

- อุดม อัครุตมางกูร วิติกร โตโพธิ์ไทย 113