

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 2 ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม
มาตรการข้อที่ 1 รมรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน
กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารหวานและมันเดือนมิถุนายน

การดำเนินการทำ one page ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารลดหวาน
มัน เค็ม และส่งข้อมูลความรู้ใน line สำนักส่งเสริมสุขภาพและ line กลุ่มคนรักสุขภาพ เพื่อแลกเปลี่ยน
ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี
และเป็นต้นแบบสุขภาพ (Health Model)

คุมโซเดียม ลดเค็ม ลดโรค

กินโซเดียมเกิน 1 ช้อนชาต่อวัน เสี่ยงโรค

- เสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลว
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมองและไตเสื่อม

วิธีลดเค็มง่าย ๆ

- อาหารที่ปรองดอง
- กินผักใบเขียว
- กินอาหารจืด
- อาหารสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยว
- กินผลไม้