



ที่ นพ ๐๐๒๓.๑/ว ๑๔๗

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

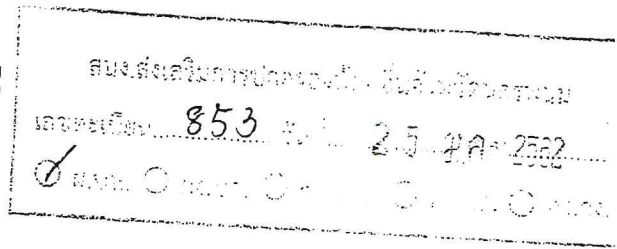
ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์และประชาสัมพันธ์ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ. เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

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

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครพนมพิจารณาแล้ว เห็นว่า เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) ในด้าน Happy boby และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ทราบ เพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพเกิดความสุขนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีต่อไป รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
ฝ่ายบริหารทั่วไป  
โทร ๐-๔๒๕๑-๕๖๓๓  
โทรสาร ๐-๔๒๕๑-๕๗๒๐ ต่อ ๑๘



ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว\๓๑๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์ และประชาสัมพันธ์  
ข้อปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ๑๐ อ. เพื่อให้คนไทยสุขภาพดีตามพฤติกรรมในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ ดังนี้

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

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เห็นว่า เพื่อเป็นการเสริมสร้าง  
สุขภาพพลานามัยที่ดี รวมถึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจ  
และดูแลสุขภาพ สอดคล้องตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) ในด้าน Happy body  
และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริม  
การปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบเพื่อใช้เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพเกิดความสุขนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดี  
เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้



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



# คนไทยสุขภาพดีได้

ด้วย **10 อ.**



## อาหาร

กินหลากหลาย ไม่หวาน  
มัน เติมจัด กินผัก ผลไม้สด

## ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ

## ไม่อดนอน

นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

## เช็คชีพ

สังเกตสุขภาพ  
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

ไม่รับสารอันตราย  
งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด

ไม่ทำกิจกรรมอันตราย  
ระมัดระวัง ไม่ประมาท

ไม่อ้วน  
ควบคุมน้ำหนัก

## ตัดอาวุธ

สร้างภูมิคุ้มกัน  
เลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

## อารมณ์

ติดบวก มองโลกแง่ดี

## จิตอาสา

ทำดีด้วยหัวใจ

