



บุคลากรงดสูบบุหรี่และ
งดดื่มสุรา



บุคลากรยืดเหยียด
กล้ามเนื้อระหว่างการทำงาน



บุคลากรเป็นตัวอย่างที่ดีใน
การดูแลสุขภาพ และให้
คำแนะนำผู้อื่นเสมอ



บุคลากรออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



จัดอาหารสำหรับการ
ประชุมให้เป็นอาหารเพื่อ
สุขภาพ



จัดสถานที่ทำงานที่สะอาด
ถูกสุขลักษณะ



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคไม่ติดต่อ

นโยบาย
องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในการป้องกันควบคุม
โรคและภัยสุขภาพ
ประกาศ ณ 25 ม.ค.64

หน่วยงานสนับสนุน
กิจกรรมออกกำลังกาย



หน่วยงานจัดกิจกรรมลด
ความเครียดในการทำงาน

อ่านฉลากโภชนาการก่อน
ตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า

การประเมินโภชนาการบนฉลาก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค
รวมแล้วใน 2 หน่วยบริโภค

พลังงาน	ไขมัน	โปรตีน	โซเดียม
320	2	18	280
(ไขมันอิ่มตัว 1.5g)	(น้ำตาล 1g)	(ใยอาหาร 3g)	(โซเดียม 120mg)
+16%	+3%	+28%	+12%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



ลดการใช้ถุงพลาสติก เพื่อ
ช่วยลดภาวะโลกร้อน



แยกขยะมูลฝอยก่อนทิ้ง
เพื่อการกำจัดที่ถูกต้องวิธีลด
การปนเปื้อน



ค้นหาจุดเสี่ยงภายใน
หน่วยงานที่มีผลต่อสุขภาพ
และหาวิธีแก้ไข

