

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม ลดโรค

วันพฤหัสบดีที่ 21 เดือนมีนาคม พ.ศ.2567

นายธานี สุทธศิลป์ รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย ร่วมเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มันเค็ม ลดโรค โดย ชมรม อสม.หมู่ที่ 3 ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านเกียงลุ่ม หมู่ที่ 3 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อให้เป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ๓ อย่างน้อย 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้ลดวันละอย่างน้อย 5 ชีดขึ้นไป(ครึ่งกิโลกรัม) และลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

2. เพื่อให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย สม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน ๓ อย่างน้อย 30 นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้สด และลดอาหารไขมัน ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด





