














คู่มือ / แนวทาง / สื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน

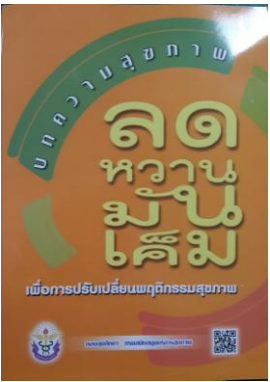


กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
* กลุ่มประชาชน	1.โปสเตอร์ ปรับพฤติกรรม เปลี่ยนสุขภาพ คนไทย	<p>-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>-กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	
	2.โปสเตอร์ ปรับพฤติกรรม เปลี่ยนสุขภาพ คนไทย	<p>-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>-กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p> <p>-ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด</p>	
	3.โปสเตอร์ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	<p>-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>-กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	




กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
	4.ภาพพลิก ชุดความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	<p>-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>-กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	
	5.ภาพพลิก ชุดความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	<p>-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>-กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	
	6.ภาพพลิก ชุด 3อ 2ส เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เริ่มต้นสุขภาพที่ดี วันนี้ ทำตาม 3อ หลีกไกล 2 ส	<p>ปรับพฤติกรรม แนวทาง 3อ 2ส</p> <ul style="list-style-type: none"> -อาหาร -ออกกำลังกาย -อารมณ์ -สุรา -สูบบุหรี่ 	

กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
	7. ปลายประชาสัมพันธ์ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	<p>- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>- กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	
	8. เอกสารความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	<p>- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>- กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	
	9. เอกสารความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	<p>- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที</p> <p>- กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	

กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
	10. คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย	-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที สำหรับประชาชน -กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหาร ไขมัน สำหรับประชาชน	
	11. คู่มือสุขภาพสำหรับเยาวชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย	-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที สำหรับเยาวชน -กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหาร ไขมัน สำหรับเยาวชน	
	12. บทความรู้สุขภาพ ปรับเปลี่ยน สุขภาพคนไทย	-บทความสุขภาพ เรื่อง 1.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที 2.กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหาร ไขมัน	

กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
	10. คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย	-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที สำหรับประชาชน -กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหาร ไขมัน สำหรับประชาชน	
	11. คู่มือสุขภาพสำหรับเยาวชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย	-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที สำหรับเยาวชน -กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหาร ไขมัน สำหรับเยาวชน	
	12. บทความรู้สุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย	-บทความสุขภาพ เรื่อง 1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที 2. กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหาร ไขมัน	

กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
	13.บทความสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็มเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	บทความสุขภาพ เรื่อง 1.ลดอาหารหวาน 2.ลดอาหารมัน 3.ลดอาหารเค็ม	
	14.ซีดี ชุดสื่อเผยแพร่ความรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	-เอกสาร / แนวทาง -สื่อต้นแบบ เพื่อหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	
	15.ซีดี ชุดสื่อเผยแพร่ความรู้ หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	-เอกสาร / แนวทาง -สื่อต้นแบบ เพื่อหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	

กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
	16.ซีดี ต้นแบบสื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	-เอกสาร / แนวทาง -สื่อต้นแบบ เพื่อหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	
	17.วีดีโอ ต้นแบบเอกสารความรู้ และสื่อสุขภาพ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ 2ส	-เอกสาร / แนวทาง -สื่อต้นแบบ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	
	18.แผ่นพับ ชุดที่ 1 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด	-กินอาหารป้องกันโรค -ลดอาหารหวาน มัน เค็ม -กินผัก 5 สี -ออกกำลังกายป้องกันโรค -ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	

กลุ่มเป้าหมาย	ชื่อ	สาระสำคัญ	ภาพสื่อ
<p>19. แผ่นพับ ชุดที่ 2 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด</p>	<p>ชื่อ</p>	<p>-กินอาหารป้องกันโรค -ลดอาหารหวาน มัน เค็ม -กินผัก 5 สี -ออกกำลังกายป้องกันโรค -ออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p>	
<p>20. ชุดนิทรรศการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด</p>	<p>ชื่อ</p>	<p>-ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที -กินผักผลไม้สด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน</p>	