



# คนไทยสุขภาพดีได้ ด้วย 10 ข้อ.

**ไม่รับสารอันตราย**  
งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด

**ไม่ทำกิจกรรมอันตราย**  
ระมัดระวัง ไม่ประมาท

## อาหาร

กินหลากหลาย ไม่หวาน  
มัน เค็มจัด กินผัก ผลไม้สด

## ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่กับที่นานๆ

## ไม่สูบบุหรี่

นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

## เช็กอัพ

สังเกตสุขภาพ  
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

## ไม่เวียน

ควบคุมน้ำหนัก

## ตัดใจ

สร้างภูมิคุ้มกัน  
เลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

## อารมณ์

คิดบวก มองโลกแง่ดี

## จิตอาสา

ทำดีด้วยหัวใจ



กรมส่งเสริมสุขภาพ  
PROMOTING THE HEALTHY THAILAND