

7สัปดาห์ รอบรู้สู่สุขภาพดี



SEVEN WEEKS TOWARDS HEALTH LITERACY



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



AnamaiMedia



<https://www.facebook.com/anamaidoh/>



<https://www.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 88/22 น.4 ต.วัดใหม่ก่ อ.คลองเตย น.เมือง กรุงเทพฯ 11000
Twitter : @ 2590 4000

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



“7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” เป็นคู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพ ที่ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เหมาะสมในวิถีชีวิตสู่การมีสุขภาพดี ประกอบด้วย การประเมินความพร้อมของร่างกายตนเองการแนะนำการกินที่ถูกต้องเหมาะสม การออกกำลังกายให้เพียงพอ แนวทางการมีสุขภาพจิตที่ดี หลักการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน การเรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม โดยใช้เวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่องในการปฏิบัติตามกิจกรรมที่แนะนำ เพื่อควบคุมและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติเกิดวินัยใส่ใจสุขภาพ และจัดระเบียบชีวิต และมีจิตใจที่แจ่มใสแข็งแรง

หัวใจของ “7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี” ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง สร้างเป้าหมายเอง ซึ่งโปรแกรม 7 สัปดาห์มีข้อแนะนำเหมือนการสร้างแรงกระตุ้นให้กับคน ค่อย ๆ ปรับวิถีการใช้ชีวิตไปทีละวัน สร้างความรู้ให้กับตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น ถ้าทำต่อเนื่องภายใน 7 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูปแบบการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งเรื่องของการกิน การตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายด้วยนาฬิกาจับก้าวหรือแอปพลิเคชันจาก Smart phone การจัดการความเครียด การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฯลฯ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่นำเทคโนโลยีมาใช้ควบคู่กันไป เพื่อช่วยให้ง่ายต่อการปฏิบัติ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต ที่ตัวเราสามารถดูผลรายวัน คอยเตือนคอยกระตุ้น ให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและประชาชนผู้รักสุขภาพต่อไป

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร
อธิบดีกรมอนามัย

สัปดาห์ที่ 1

จุดเริ่มต้น

ทำความรู้จักกับร่างกายตัวเอง และเริ่มก้าว



วัดรอบเอว
และชั่งน้ำหนัก



เดินให้ได้

ประมาณวันละ 10,000-15,000 ก้าว
(8-12 ชม.) หรือ 350-500 แคลอรี



เตรียมอุปกรณ์นับก้าว

เช่น นาฬิกานับก้าว หรือ
แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ

ภารกิจที่ 1

การลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 350-500 กิโลแคลอรี
หรือเดินให้ได้ ประมาณวันละ 10,000 – 15,000 ก้าว หรือ 8 – 12 กิโลเมตร

ให้บันทึกจำนวนก้าว และกิโลแคลอรี (Kcal) ที่คุณใช้ไปในแต่ละวัน ลงในช่องว่าง
ก่อนนอนทุกคืน

'สัปดาห์แรกอย่าหักโหมนะทำเท่าที่ไหว แค่คุณซบซิบก็เท่ากับออกกำลังกาย'

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal

บันทึกจำนวนก้าวและแคลอรีที่ใช้ไปทุกวันจดบันทึกจำนวนก้าวทุกวัน

สัปดาห์ที่ 2

แบ่ง หวาน มัน เค็ม กินอย่างไรไม่อ้วน
แล้วเพิ่มออกกำลังกาย



ปริมาณที่แนะนำไม่เก็บ

- น้ำตาล 6 ช้อนชา
- น้ำมัน 6 ช้อนชา
- เกลือ 1 ช้อนชา

สูตร 2:1:1

อาหารประเภทแป้งที่แนะนำ



ควรกินแป้งวันละ 6-8 กำพื



วันละเดินขั้นบันได 1,000 ขั้น

เพิ่มเป้าหมายออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
เช่น เดินมากขึ้นในแต่ละวัน

ภารกิจที่ 2

แต่ละสัปดาห์พยายามเพิ่มเป้าหมายการออกกำลังกายให้ได้ 10% และอย่าลืม
จดทุกวันที่นอน

เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว

จดบันทึกว่าคุณกินข้าวหรือแป้ง น้ำมัน น้ำตาล วันละเท่าไร

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี
น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา
น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal

**เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันให้มากกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา 10% (11,000 - 16,500 ก้าว)
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน**

สัปดาห์ที่ 3

เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์

เลิกเหล้า เลี่ยงบุหรี่ ดูแลหม้ออกและฟัน



เลิกการสูบบุหรี่
หรือสูดดมควันที่เป็นอันตราย
ต่อตนเองและบุคคลอื่น

ดื่มน้ำเปล่า
อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

เน้นดื่มนมไขมันต่ำ
วันละ 1-2 แก้ว
หลีกเลี่ยงน้ำตาล เกลือ เวย์
เพราะทำให้อ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรค
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง

เน้นกินเนื้อที่ไม่ติดมัน
เลือกทานเนื้อปลา ไข่ขาว
กุ้ง เนื้อไก่ เนื้อหมู งดหนัง งดปีก

ภารกิจที่ 3

เลือกรองเท้าออกกำลังกายต้องไม่บีบนิ้วเท้า ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป มีเชือกผูก และมีพื้นที่ยึดเกาะแรงกระแทกต่อเท้า ควรไปเลือกซื้อรองเท้าในช่วงเวลาเย็นๆ ดีกว่า ประมาณ 4-6 โมงเย็นเป็นต้นไป เพราะเวลานั้นเท้าของเราจะมีการขยายตัวออก เล็กน้อย ซึ่งนั่นหมายความว่า รองเท้าที่เราใส่ตอนเช้าและดูสบายเดินคล่อง มันจะบีบรัด แน่นในช่วงตอนเย็นนั่นเอง

ใส่नाฬิกาจับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

จดบันทึกให้รู้ว่าคุณดื่มนม น้ำเปล่า วันละเท่าไร

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ	เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ	เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ	เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ	เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ	เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ	เนื้อสัตว์ชิ้นโต๊ะ
นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว
น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา
10% (12,100 - 18,150 ก้าว)
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน

สัปดาห์ที่ 4

กิน ผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ และป้องกันออฟฟิศซินโดรม

เลือกกินผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น



ผัก

ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ



ผลไม้

ผลไม้สด ส้ม ชมพู ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล



ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



การบริหาร ยืดกล้ามเนื้อ ทุก 1 ชั่วโมง



พักสายตา จากจอคอมพิวเตอร์ ทุก 10 นาที



ปรับท่าการทำงาน ทุก 20 นาที



ภารกิจที่ 4

ใส่นาฬิกาข้อมือ และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายคุณ คือ.....ก้าว

การปรับท่าการทำงานทุก 20 นาที และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง

กินผัก ผลไม้ ในแต่ละวันเท่าไร ให้จดบันทึกทุกวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี
ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันให้มากกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา

10% (13,310 - 19,965 ก้าว)

และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน

สัปดาห์ที่ 5

กำจัดความเครียด นอนหลับเพียงพอ

อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี ตามวิถีความพอใจ

ความเครียด

จะเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลต่อไรน
กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ
ทำให้เกิดการสะสมไขมันในหน้าท้อง

เกิดภาวะดีอีนซูลิน

ทำให้ไขมันและกลูโคส
เหลือในกระแสเลือดมาก
จึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วน

จัดการความเครียด ตามวิถีความพอใจ

ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรม
ไปหาสิ่งแวดล้อมที่ดีอากาศบริสุทธิ์
หรือฝึกหายใจเข้าและออกลึกๆ ซ้ำๆ
ต่อเนื่องประมาณ 4-5 ครั้ง
ในแต่ละวันฝึกให้ได้ 40 ครั้ง



นอนให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดี

วัยเรียน 9-11 ชม./คืน

วัยรุ่น 8-10 ชม./คืน

วัยทำงาน วันละ 7-9 ชม./คืน

ผู้สูงอายุ วันละ 7-8 ชม./คืน



ภารกิจที่ 5

ใส่หน้ากากนับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายคุณ คือ.....ก้าว

ฝึกการหายใจเวลาเครียด หรือเวลาอยากกินอาหารที่เสี่ยงจะทำให้อ้วน และจดบันทึก
เป็นจำนวนครั้งในแต่ละวัน หายใจเข้าและออกลึกๆยาวๆ นับเป็นหนึ่งครั้ง

จดบันทึกชั่วโมงการนอนหลับสนิทในแต่ละวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal
ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง	ฝึกหายใจครั้ง
นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง

เพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันมากขึ้นกว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา
10 % (14,641 - 21,961 ก้าว)
และอย่าลืมจดบันทึกก้าวทุกวัน



สัปดาห์ที่ 6

**ทบทวน มีวินัย
สร้างแรงใจ ควบคุม**



สุขภาพดีอยู่ที่คุณริบความมาด้วยวิธีนี้

ทบทวนการบริโภคอาหาร
เพื่อสุขภาพ 5 สัปดาห์ที่ผ่านมา



ออกกำลังกายให้ต่อเนื่อง
มากกว่า 20 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน
ถ้าเป้าหมายไม่ต่อเนื่องให้เพิ่มเวลาเป็น 30-60 นาที



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ก่อน-หลังออกกำลังกาย 10-30 วินาที



ดูและรูปร่างใช้กระดาษบันทึกการออกกำลังกาย
แบบมีเป้าหมาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
เช่น ฝึกยกน้ำหนักจำนวนที่รู้สึกดีต่อหน้าท้องแต่ไม่เจ็บ



ภารกิจที่ 6

ฝึกจับเวลาการออกกำลังกายต่อเมืองในแต่ละครั้งต่อวัน และจดบันทึกทุกวันก่อนนอน

เป้าหมายคุณสัปดาห์นี้ ครั้งละ.....นาทีต่อวัน

- กินวันละเท่าไร ให้จดบันทึกการกินในแต่ละวันตามความเป็นจริง
- บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และจดบันทึกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- จดบันทึกชั่วโมงการนอนหลับสนิทในแต่ละวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี	ข้าวหรือแป้งทัพพี
น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา	น้ำมันช้อนชา
น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา	น้ำตาลช้อนชา
ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี	ผักทัพพี
ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน	ผลไม้ส่วน
เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ช้อนโต๊ะ
นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว	นมแก้ว
น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว	น้ำเปล่าแก้ว
ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที	ออกกำลังกายนาที
บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง	บริหารท้องครั้ง
นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง	นอนหลับสนิทชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 7

พิชิตเส้นชัย 5 ดีสุขภาพดี



ประเมินร่างกายตัวเอง
เพื่อเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลัง
เข้าโปรแกรม 7 สัปดาห์รอบรู้สุขภาพดี



ทบทวนความรู้ กิจกรรมต่างๆ
ที่ทำมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1



รักษาวิถีสุขภาพดีต่อไป
และประเมินร่างกายตัวเองอีกครั้ง
เมื่อครบ 6 เดือน หรือ 12 เดือน

ภารกิจที่ 7

- ทบทวนความรู้และกิจกรรมต่างๆที่ปฏิบัติมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1
- คุณคือผู้พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี รางวัลแห่งชัยชนะคือการมีสุขภาพดีขึ้น มีความสุขขึ้น ไม่เจ็บ ไม่ป่วย
- รักษาวิถีชีวิตสู่การมีสุขภาพดีต่อไป และประเมินร่างกายตนเองอีกครั้ง เมื่อครบทุก 6 เดือน หรือ 12 เดือน

ตารางปริมาณอาหารที่เหมาะสมตามกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานในระดับต่างๆ

หมวดอาหาร	หน่วย	ระดับพลังงานในอาหาร 1 วัน (กิโลแคลอรี)							
		1,200	1,300	1,400	1,500	1,600	1,800	2,000	
ข้าว แป้ง ธัญพืชไม่ขัดสี	วันละ ทัพพี	6	7	7	8	8	9	10	
ผัก	วันละ ทัพพี	5	5	6	6	6	6	6	
ผลไม้	วันละ ชิ้น	3	4	4	4	4	5	5	
เนื้อสัตว์*	วันละ ชิ้นกิน ข้าว	6	7	7	7	7	8	10	
นมไขมันต่ำ	วันละ แก้ว	1	1	1	1	2	2	2	
น้ำมัน**	วันละ ช้อนชา	น้อยกว่า	น้อยกว่า	น้อยกว่า	น้อยกว่า	น้อยกว่า	น้อยกว่า	น้อยกว่า	

* อาหารในกลุ่มเนื้อสุก ด้านเลือกกับกลุ่มไม่ติดมัน เช่น อกไก่ ไช้ขาว เนื้อปลา และปรุงด้วยวิธีไม่ใช้น้ำมัน ** ไขมันปริมาณอาหารได้ทั้งหมดนี้เท่ากับ

** น้ำมัน น้ำตาล เกลือ ให้กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น (น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา)

พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

- ผู้หญิง** ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,400 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรี
- ผู้ชาย** ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร วันหนึ่งไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,400 กิโลแคลอรี



สุขภาพดีขึ้นแล้ว อย่าหยุดทำ เพราะอาจต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่
แล้วจะเสียเวลาที่ผ่านมา หมั่นดูแลสุขภาพตามแนวทาง 7 สัปดาห์ต่อไป
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพดีไปยาวๆ



ตั้งเป้าหมาย แล้วก้าวไปพร้อมกับ
"7 ปี 7 วัตถุประสงค์สู่สุขภาพดี"



วิสัยทัศน์

กรมอนามัยเป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพ
และระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชนสุขภาพดี

พันธกิจ

ทำหน้าที่ในการสังเคราะห์ใช้ความรู้และดูภาพรวม
เพื่อกำหนดนโยบายและออกแบบระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
โดยการประสานงาน สร้างความร่วมมือ
และกำกับดูแลเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อการดำเนินงาน