

**หยุดเบาหวาน** หยุดการตายทุก 8 วินาที

nooraygoodhealth



“ทุก 8 วินาที ณ ที่ใดที่หนึ่งในโลก จะมีคนตายเพราะเบาหวาน 1 คน”

สหพันธ์สมาคมโรคเบาหวานระหว่างประเทศ พ.ศ.2553

# งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ  
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

โครงการวิจัย  
เพื่อสุขภาพที่ดี

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน  
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน  
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

รอบเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ  
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า  
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด