



ที่ ปจ ๓๒๙๐๔/ว ๑๑๕

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ  
ถนนสายทุ่งโพธิ์-เขาขาด ปจ ๒๕๒๒๐

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธการออกกำลังกายพิชิตโรคอ้วน

เรียน กำนันตำบลแก่งดินสอ/ผู้ใหญ่บ้าน/สมาชิกสภา อบต./ประธาน อสม.ตำบลแก่งดินสอ/ประธานประชาคม  
หมู่บ้าน ๑๒ หมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ ได้เห็นความสำคัญ  
เรื่องการออกกำลังกาย และอยากให้ประชาชนในพื้นที่ตำบลแก่งดินสอมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ จึงขอความร่วมมือท่าน  
ประชาสัมพันธแผ่นพับการออกกำลังกายพิชิตโรคอ้วนให้ประชาชนได้รับทราบ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมา  
พร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินงาน

ขอแสดงความนับถือ

(นายสำราญ อ่อนอรุณ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

งานส่งเสริมสุขภาพ

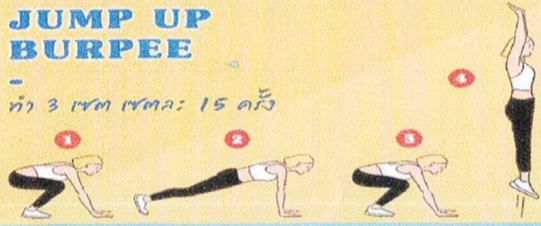
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๗๒๑ ๐๖๑๖ ต่อ ๑๑

## รวม 8 ท่าออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก

### ท่าที่ 1 Jump up Burpee

#### JUMP UP BURPEE

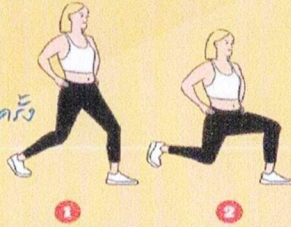
ทำ 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง



### ท่าที่ 2 Lunges

#### LUNGES

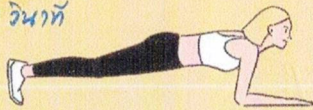
ทำ 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง



### ท่าที่ 3 Mountain Climber

#### PLANK

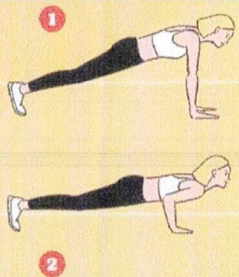
ทำ 3 เซต เซตละ 30 วินาที



### ท่าที่ 5 Push-Ups

#### PUSH-UPS

ทำ 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง



### ท่าที่ 6 Reverse Crunch

#### REVERSE CRUNCH

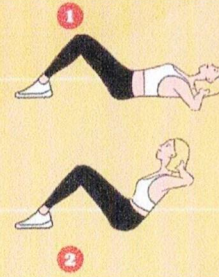
ทำ 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง



### ท่าที่ 7 Sit-Ups

#### SIT-UPS

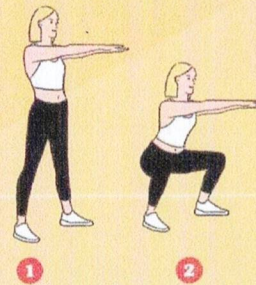
ทำ 3 เซต เซตละ 60 วินาที



### ท่าที่ 8 Squat

#### SQUAT

ทำ 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง



### ด้วยความหวังใจจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ  
โทรศัพท์ / โทรสาร 037-210616  
E-mail : admin@kaengdinso.go.th



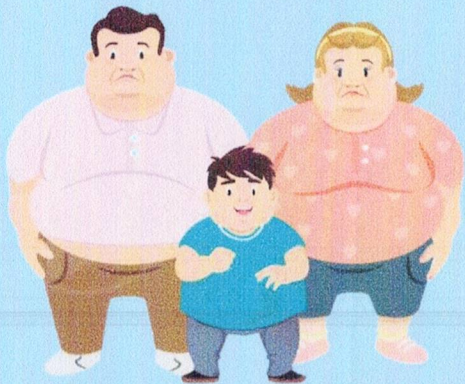
## ออกกำลังกาย พิชิตโรคอ้วน



### จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

ปัจจุบันพบว่าคนทั่วโลกรวมทั้งคนไทยกำลังมีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนถือเป็น ปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะใน กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCD ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือด มะเร็ง ภาวะไตวายเรื้อรัง เป็นต้นคนไทยกำลังเจ็บป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก โดยพบว่าถ้ามองไปที่คนกำลังเจ็บป่วยอยู่ 100 คน จะมีผู้ป่วย ด้วยโรคในกลุ่มนี้ อยู่ 64 คน และถ้ามี ผู้เสียชีวิต 100 คนก็จะมีสาเหตุจากโรคในกลุ่มนี้ 73 คน



### หลักการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดอ้วนลง

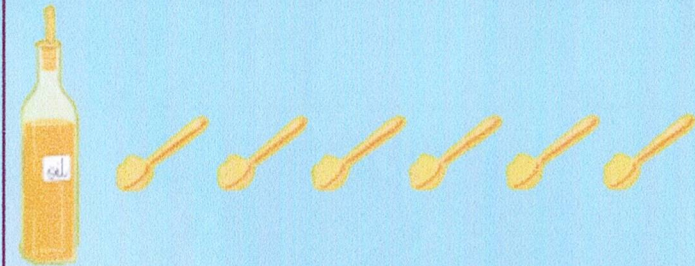
1. เพิ่มการบริโภคผักผลไม้ปลอดภัยตามสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค



2. ลดหวาน มัน เค็ม ในแต่ละวันควรบริโภค น้ำตาลน้ำมัน/ไขมัน และเกลือ ในสัดส่วนที่เหมาะสมคือ น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา



น้ำมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา



เกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา



3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยเด็กควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันลดภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนลดความเสี่ยงในการเกิดโรค NCDs วัยผู้ใหญ่ ควรมี การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย วันละ 30 นาทีอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์