

# สุขภาพดี...

## ด้วยสุขบัญญัติแห่งชาติ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข  
เชิญชวนประชาชนไทยทั่วประเทศปฏิบัติตามหลัก  
สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ อย่างสม่ำเสมอจนเป็น  
นิสัย จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้ง กาย ใจ และสังคม



### สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ประกอบด้วย

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ผู้สนใจดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์  
กองสุขศึกษา  
([www.hed.go.th](http://www.hed.go.th))

### ผลดีของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- \* **สุขภาพแข็งแรง** รูปร่างดี อายุยืน ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส  
ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย
- \* **ไม่เจ็บป่วยง่าย** โดยเฉพาะจากโรคติดต่อ เช่น ไข้หวัดใหญ่  
โรคอุจจาระร่วง โรคมือเท้าปาก โรคตาแดง ฯลฯ
- \* **ป้องกันโรคเรื้อรัง** เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง  
ซึ่งเมื่อป่วยแล้วรักษาไม่หายขาด และอาจมีโรคแทรกซ้อนได้
- \* **ลดค่าใช้จ่าย** ในการรักษาพยาบาลของครัวเรือนและของรัฐ