

ภาพกิจกรรม



โครงการให้ความรู้แก่ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กิจกรรม

ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกมน ร่วมกับ รพ.สต.โคกมน อสม.ตำบลโคกมน จัดกิจกรรม
ป้องกันเบาหวานด้วยการปรับเปลี่ยนการป้องกันหรือชะลอการเป็นโรคเบาหวานจะมุ่งเน้นเรื่องการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต (Lifestyle Modification) หมายถึง การปรับวิถีการดำรงชีวิตประจำ
วันเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและลดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ประกอบด้วย การรับประทานอาหาร
ตามหลักโภชนาการ การมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายที่เหมาะสม ร่วมกับการมี
พฤติกรรมสุขภาพที่ดี

