



พันธสัญญา

โครงการรักหัวใจ ในที่ทำงาน



ข้าพเจ้า.....

แสดงความจำนงในการเข้าร่วมโครงการฯ โดยให้พันธสัญญา ดังนี้

- ข้อที่ ๑. กินผักสด ๒ ฝ่ามือ หรือ ผักสุก ๑ ฝ่ามือต่อมือ และผลไม้รสหวานน้อย ๑๕ คำต่อวัน
- ข้อที่ ๒. ลดกินอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ถ้ากรณีกินรสจัดให้จ้มกินและไม่เติมเครื่องปรุง
- ข้อที่ ๓. เดินขึ้นบันไดเพิ่มขึ้นจากเดิมอย่างน้อย ๑ ชั้นทุกวัน
- ข้อที่ ๔. นั่งติดต่อกันไม่เกิน ๒ ชั่วโมง หลังจากนั้นให้บริหารร่างกาย (เคลื่อนไหวร่างกาย) ไม่น้อยกว่า ๕ นาที
- ข้อที่ ๕. เดินอย่างน้อย ๑๐,๐๐๐ ก้าวต่อวัน
- ข้อที่ ๖. ลดน้ำหนักและ/หรือรอบเอวลง ในคนที่มีน้ำหนักและ/หรือรอบเอวเกินมาตรฐาน
- ข้อที่ ๗. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย หรือ ผิกหายใจช้า ๑๕ นาทีต่อวัน
- ข้อที่ ๘. วัดค่าความเสี่ยงของตนเอง เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว อย่างน้อยทุกเดือน
- ข้อที่ ๙. งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- ข้อที่ ๑๐. มีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงานและครอบครัวอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

ค่าเป้าหมาย	เริ่มต้นโครงการ	สิ้นสุดโครงการ (๓ เดือน)	เป้าหมายระยะยาว (๑ ปี)
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ค่าดัชนีมวลกาย			
ความดันโลหิต			
น้ำตาลในเลือด			

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้

(.....)

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้

(.....)



(นายแพทย์พันธ์พร ชื่นกลิ่น)
รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

วันที่ให้พันธสัญญา.....





พันธสัญญา

โครงการรักหัวใจ ในที่ทำงาน



ข้าพเจ้า.....

แสดงความจำนงในการเข้าร่วมโครงการฯ โดยให้พันธสัญญา ดังนี้

- ข้อที่ ๑. กินผักสด ๒ ฝ่ามือ หรือ ผักสุก ๑ ฝ่ามือต่อมือ และผลไม้รสหวานน้อย ๑๕ คำต่อวัน
- ข้อที่ ๒. ลดกินอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ถ้ากรณีกินรสจัดให้จ้มกินและไม่เติมเครื่องปรุง
- ข้อที่ ๓. เดินขึ้นบันไดเพิ่มขึ้นจากเดิมอย่างน้อย ๑ ชั้นทุกวัน
- ข้อที่ ๔. นั่งติดต่อกันไม่เกิน ๒ ชั่วโมง หลังจากนั้นให้บริหารร่างกาย (เคลื่อนไหวร่างกาย) ไม่น้อยกว่า ๕ นาที
- ข้อที่ ๕. เดินอย่างน้อย ๑๐,๐๐๐ ก้าวต่อวัน
- ข้อที่ ๖. ลดน้ำหนักและ/หรือรอบเอวลง ในคนที่มีน้ำหนักและ/หรือรอบเอวเกินมาตรฐาน
- ข้อที่ ๗. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย หรือ ผิกหายใจช้า ๑๕ นาทีต่อวัน
- ข้อที่ ๘. วัดค่าความเสี่ยงของตนเอง เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกายและรอบเอว อย่างน้อยทุกเดือน
- ข้อที่ ๙. งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- ข้อที่ ๑๐. มีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงานและครอบครัวอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

ค่าเป้าหมาย	เริ่มต้นโครงการ	สิ้นสุดโครงการ (๓ เดือน)	เป้าหมายระยะยาว (๑ ปี)
รอบเอว			
น้ำหนัก			
ค่าดัชนีมวลกาย			
ความดันโลหิต			
น้ำตาลในเลือด			

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้
(.....)

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้
(.....)

ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้
(.....)



(นายแพทย์ชนพร ชื่นกลิ่น)
รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

วันที่ให้พันธสัญญา.....

