

เคล็ดลับ

อายุยืน 100 ปี สุขมีสุข



ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน
เพื่อการเคี้ยวอาหารได้ดี

กินโปรตีนสม่ำเสมอ



นอนหลับเพียงพอ
ตื่นเช้าสม่ำเสมอ

กินอาหารบำรุงสายตา
เพื่อการมองเห็นที่ปกติ



ไม่ดื่มสุรา / ไม่สูบบุหรี่

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3 วัน / สัปดาห์ วันละ 30 นาที



ฝึกการทรงตัว/ ปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
เพื่อป้องกันการหกล้มและบาดเจ็บที่ร้ายแรง



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๑ นครราชสีมา

ศูนย์อนามัยที่ ๑ นครราชสีมา 177 หมู่ 6 มิตรภาพ ตำบล โคกกรวด อำเภอเมืองนครราชสีมา นครราชสีมา 30280
โทร : 044 305131 Web: <http://hpc9.anamai.moph.go.th/> FB: สื่อสารสาธารณสุข-ศูนย์อนามัยที่ ๑