

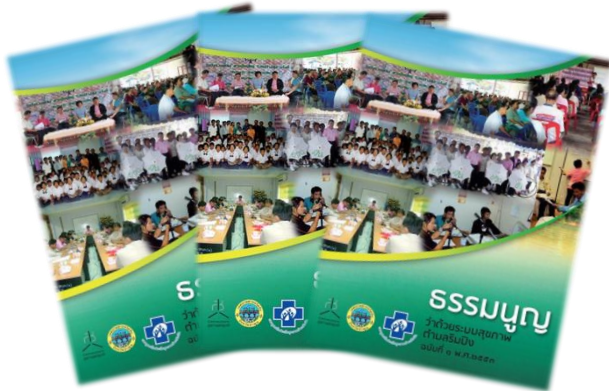
# ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปีง

## ฉบับที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๓



### ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพคืออะไร

ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปีง คือการมีส่วนร่วมของประชาชนตำบลริมปีงที่ร่วมกันจัดทำบันทึกข้อตกลงที่ว่าด้วยระบบสุขภาพ เพื่อใช้บังคับหน่วยงานในการดำรงชีวิต และปกครองบริหารตำบลให้บังเกิดประโยชน์สุขของประชาชน หน่วยงาน องค์กรชุมชน ภาคเอกชน รวมถึงบุคคล หน่วยงาน องค์กรชุมชนอื่น ๆ ที่เข้ามาดำเนินกิจกรรมร่วมกับพื้นที่ตำบลริมปีง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน



### ปรัชญาแนวคิดระบบสุขภาพตำบลริมปีง

ปรัชญา ๖ ป ๕ ๗ พ ๑ ติ ก ร ร ม ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

โดยการร่วมสร้างสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน โดยอาศัย ความรัก ความเข้าใจ ความสามัคคี ตามวิถีประชาธิปไตย และอาศัยพื้นฐานทางคุณธรรม จริยธรรม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อจรรโลงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม รัชชธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน เพื่อให้ตำบลริมปีงเป็นตำบลแห่งความสุขสู่การมี **“อายุยืน ขวัญเย็น”**

### ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปีง

#### มีวัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชาชนในตำบลริมปีง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน มีสุขภาพดีมี **“อายุยืน ขวัญเย็น”** รวมถึงให้หน่วยงานของรัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาสังคมในตำบลริมปีง ใช้ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปีง เป็นกรอบแนวทางในการกำหนดยุทธศาสตร์ และการดำเนินงานทางด้านสุขภาพของตำบลริมปีง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน



### สาระสำคัญของธรรมนูญ

#### ว่าด้วยระบบสุขภาพตำบลริมปีง

- หมวดที่ ๑ ปรัชญาแนวคิดระบบสุขภาพตำบลริมปีง
- หมวดที่ ๒ การจัดระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อสุขภาพชุมชนตำบลริมปีง
- หมวดที่ ๓ การดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว
  - ข้อที่ ๑๕ คนตำบลริมปีง ควรกินอาหารหลากหลายมากที่สุดให้ครบ ๕ หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน และแป้งในปริมาณมากเกินไป ควรกินอาหารประเภทผักผลไม้ให้มากขึ้น และหมั่นออกกำลังกายวันละ ๓๐-๖๐ นาทีทุกวัน
  - ข้อที่ ๒๐ คนตำบลริมปีง ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวจนถึง ๖ เดือน และควรให้ลูกได้รับนมร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง ๒ ปี
  - ข้อที่ ๒๑ คนตำบลริมปีง ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ ๓๐ นาทีขึ้นไป อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน
  - ข้อที่ ๒๒ คนตำบลริมปีง ควรคิดในทางบวก เชิงสร้างสรรค์ทำอารมณ์จิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง
  - ข้อที่ ๒๓ คนตำบลริมปีง ควรจัดสภาพแวดล้อมในป่าให้เป็นที่ร่มเย็นสบาย ร่มรื่น เพื่อต่อกรมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน
  - ข้อที่ ๒๔ คนตำบลริมปีง ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน

