DINAS KESEHATAN KOTA SAMARINDA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Ayo Kita Dukung GERMAS

Apakah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat GERMAS?

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu **tindakan sistematis** dan **terencana** yang **dilakukan** secara **bersama-sama** oleh seluruh komponen bangsa **dengan kesadaran, kemauan,** dan **kemampuan berperilaku sehat** untuk **meningkatkan kualitas hidup**

Apa Saja Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ?

- Peningkatan Aktivitas Fisik
- Peningkatan Perilaku Hidup Sehat
- Penyediaan Pangan Sehat dan Percepatan Perbaikan Gizi
- Peningkatan Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit
- Peningkatan Kualitas Lingkungan
- Peningkatan Edukasi Hidup Sehat

ada periode ini GERMAS fokus dengan kegiatan

- Melakukan Aktivitas Fisik
- Konsumsi Sayur & Buah
- Memeriksa Kesehatan Secara Berkala