

MAGAZINE

Pemerintah Kabupaten Samosir Kampanyekan Budayakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Karmel - SAMOSIR.MAGZ.CO.ID

Aug 19, 2022 - 22:05



SAMOSIR - Dalam rangk meningkatkan imunitas dan menjaga ketahanan tubuh agar selalu sehat, Pemerintah Kabupaten Samosir menggalakkan Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) dengan rutin berolahraga setiap hari dan mengonsumsi buah-buahan serta rutin periksa kesehatan

Program Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) ini dilaksanakan bertujuan untuk membudayakan pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari hari," Ujar Asisten I Tunggul Sinaga mewakili Bupati Samosir ketika membuka acara Kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di halaman Kantor Bupati Samosir, Kamis (18/08/2022).

Tunggul Sinaga juga menyampaikan, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat ini sebagai salah satu upaya promotif-preventif yang diharapkan akan dapat mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan yang ada saat ini, termasuk untuk mencegah meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit menular maupun tidak menular.

Program Germas ini juga merupakan salah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan dengan kesadaran dan kemauan serta kemampuan berperilaku sehat, seperti dengan melaksanakan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, mengkonsumsi sayur dan buah, cek kesehatan secara berkala, membersihkan lingkungan, dan memfungsikan jamban sehat.

"Melalui kampanye Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) ini, marilah secara bersama-sama dan berkomitmen untuk membudayakan Gerakan Masyarakat Sehat dimulai dari diri kita sendiri, keluarga dan masyarakat," Ujar Bupati Samosir diwakili Asisten I. Tunggul Sinaga

Pembukaan kampanye gerakan masyarakat sehat tersebut juga dipraktekkan beberapa kegiatan pola hidup sehat, antara lain cek kebugaran tubuh, senam dan mengkonsumsi buah-buahan untuk pemenuhan asupan gizi yang juga diikuti unsur Forkopimda Kabupaten Samosir, beberapa Pimpinan OPD, Ketua TP-PKK Samosir, BPJS, Gabungan Organisasi Wanita, Kader Kesehatan. (Karmel)