



Healthy Organization

องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ



โรคอ้วนลงพุง...ภาวะเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิต ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนทำงาน รวมถึงผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรในองค์กร เจ็บป่วย ขาดงานบ่อย ทำงานได้ไม่เต็มที่ ปัจจุบันความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรคอ้วนมีมูลค่ากว่า 12,000 ล้านบาท ในแต่ละปี

Healthy Organization... จะช่วยส่งเสริมให้พนักงานในองค์กรลดพุงลดโรค และมีสุขภาพดี ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มสูงขึ้น ลดวันลาป่วย ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาการเจ็บป่วยให้กับพนักงาน และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

เริ่มต้นการสร้างองค์กรสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างไร แขนงนำในองค์กรสามารถนำกระบวนการพัฒนาองค์กร Healthy Organization ไปพัฒนาองค์กร โดยดำเนินการให้ครบ 6 องค์ประกอบหลัก อันประกอบด้วย Healthy Policy, Healthy Workshop, Healthy Canteen, Healthy Space, Healthy Meeting และ Healthy Tournament

ภาวะอ้วนลงพุง..ปัญหาสุขภาพส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจ



ปัจจุบันประเทศไทยพบว่า อัตราการเสียชีวิตของประชากร 3 ใน 4 มีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย ทานอาหารหวาน มัน เค็ม พักผ่อนน้อย และมีความเครียด ส่งผลให้ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง น้ำหนักตัวเกินจนกระทั่งอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อตามมา (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2561) ทั้งนี้จากสถิติที่มีการสำรวจหลายหน่วยงานชี้ตรงกันว่าคนไทยประสบปัญหาไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเกินหรือมีภาวะอ้วนมากเป็นอันดับต้น ๆ ของเอเชีย โดยผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายในปี พ.ศ. 2552 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นสองเท่าตัวมากกว่า 1 ใน 3 เมื่อเทียบกับในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาปี พ.ศ. 2534 - 2552 และเมื่อเปรียบเทียบกับในระดับภูมิภาคพบว่า คนไทยอ้วนสูงสุดเป็นอันดับ 2 จากทั้งหมด 10 ประเทศอาเซียน

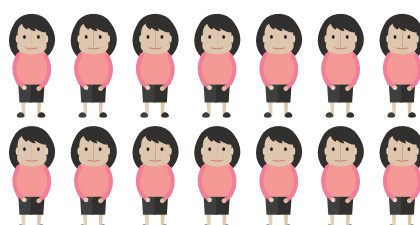
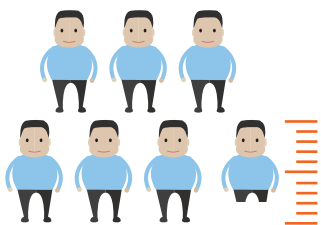


คนไทย“ไว้พุง” กันมาก

ผู้ชาย อ้วน
6.8 ล้านคน



ผู้หญิง อ้วน
14 ล้านคน



คนไทย อ้วน
รวมประมาณ
20.8 ล้านคน



= ผู้ชายอ้วน 1 ล้านคน

= ผู้หญิงอ้วน 1 ล้านคน

อัตราอ้วนลงพุงในแต่ละพื้นที่

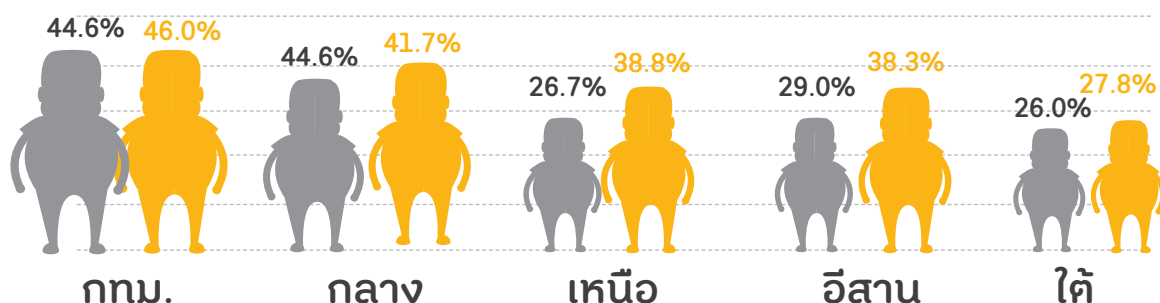
จากการสำรวจสุขภาพคนไทย ปี 2552-2557



พ.ศ. 2557



พ.ศ. 2552



อีกทั้งข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขปี พ.ศ. 2557 ยังชี้ว่า คนไทยประมาณ 17.4 ล้านคนมีน้ำหนักเกิน โดยพบสัดส่วนผู้หญิงอ้วนมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า โดยงานวิจัยของ HITAP (Health Intervention and Technology Assessment Program) พบว่า ปัญหาโรคอ้วนในประเทศไทยส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจอย่างมาก คิดเป็นมูลค่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรคอ้วนกว่า 12,000 ล้านบาท ในแต่ละปี หรือเท่ากับ 2.2% ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งหมดของประเทศ หากเป็นโรคอ้วนจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งบางชนิด ความดัน ไขมันในเลือด ไขมันพอกตับ กล้ามเนื้อ และระบบร่างกายเสื่อมเป็นต้น และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการทำงาน ทำให้ขาดงานบ่อย ทำงานได้ไม่เต็มที่ ตลอดจนจนระดับคุณภาพชีวิตลดลงด้วย (โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. 2558)

จากผลการสำรวจสุขภาพประชากรไทย ปี 2557 พบ คนวัยทำงานในองค์กรต้องใช้ชีวิตแต่ละวันอยู่ในสภาพแวดล้อมในการทำงาน สัปดาห์ละ 5 - 7 วัน ทั้งยังเสียเวลาไปกับการเดินทาง ในภาวะการจราจรที่ติดขัดอีกวันละ 3 - 4 ชั่วโมง ซึ่งแนวทางสำคัญที่จะนำไปสู่การป้องกันและดูแลสุขภาพเพื่อยับยั้งการก้าวสู่ภาวะโรคอ้วนของกลุ่มวัยทำงาน โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เช่น หลัก 3 อ. รวมถึงการมีพื้นที่เอื้อหรือส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคด้วยเมนูสุขภาพตลอดวันในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเอื้ออำนวยขององค์กรในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพนักงาน ซึ่งมีผลการวิจัยยืนยันว่า การลดน้ำหนักเพียง 5 - 10% ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงโรครีอรั้ง ยืดอายุ เพิ่มคุณภาพชีวิต และป้องกันไม่ให้อ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ม.ป.ป) ดังนั้นจำเป็นยิ่งที่องค์กรหรือสถานประกอบการต่าง ๆ ควรมีการส่งเสริมหรือผลักดันให้เกิด “องค์กรลดพุงลดโรค” อย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ส่งเสริมและสอดคล้องกัน ซึ่งจะส่งผลดีในระยะยาวอย่างยั่งยืนทั้งต่อสุขภาพพนักงานและองค์กร นั่นคือ



พนักงานในองค์กรมีสุขภาพดีขึ้น

ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มสูงขึ้น



ลดวันลาป่วย, ลดค่าใช้จ่าย

ที่เกี่ยวข้องในการดูแลรักษาโรครกภัยไข้เจ็บให้กับพนักงาน



พนักงานมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

มีความภูมิใจในการปฏิบัติงานให้กับองค์กรที่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ



เกิดความสามัคคี

ในการร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพระหว่างหน่วยงาน และระหว่างพนักงานกับผู้บริหาร



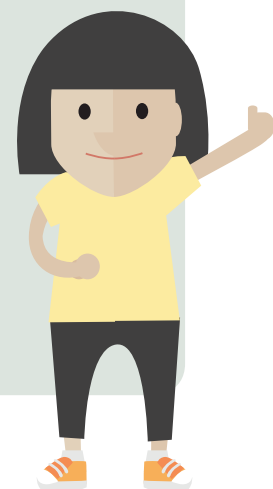
สร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

เป็นต้นแบบแก่องค์กรอื่น ในการดูแลสุขภาพพนักงาน



สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปพัฒนาต่อยอด

ในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว ชุมชน ลูกค้าผู้มาใช้บริการ



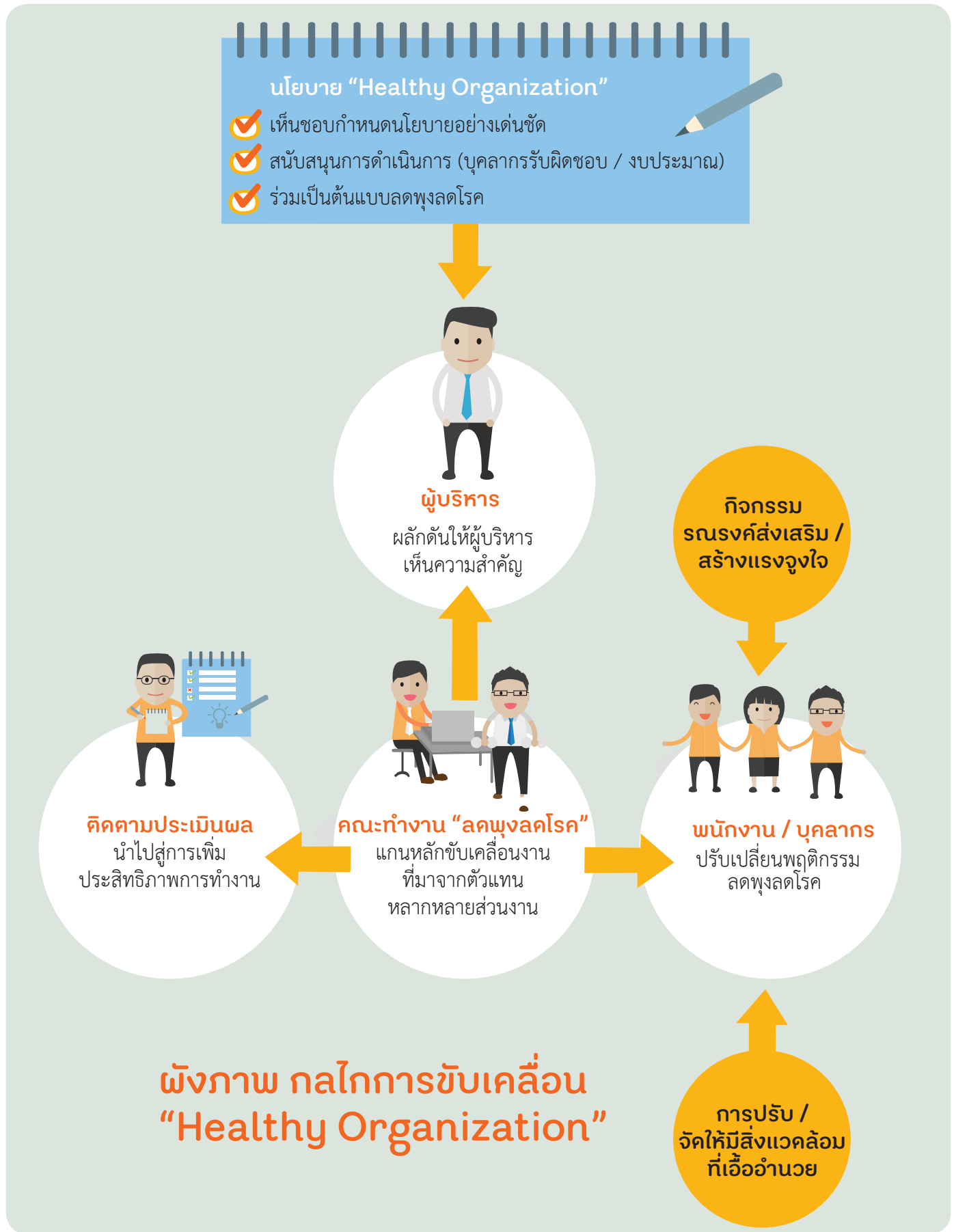
พัฒนาองค์กรไปสู่การเป็น “Healthy Organization”



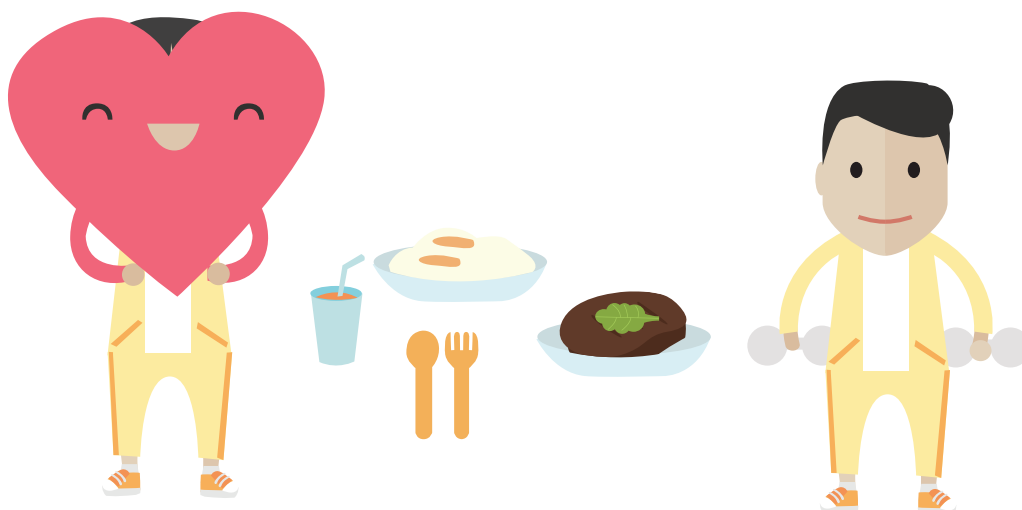
“บุคลากรหรือพนักงานในองค์กร มีสุขภาพที่ดี ไร้พุง และลดโรค ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดการสูญเสียกำลังการผลิต และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในด้านการรักษาพยาบาลขององค์กร”

แนวทางและรูปแบบในการดำเนินการ

การดำเนินการขับเคลื่อนให้เกิดองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ (Healthy Organization) มีกลไกสำคัญในการดำเนินการ คือ คณะทำงาน ที่จะดำเนินงาน ทั้งในส่วนของการผลักดันให้เกิดนโยบาย “องค์กรลดพุงลดโรค” ในองค์กร และการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีลดพุงลดโรคของพนักงานหรือบุคลากรภายในองค์กร ภายใต้ปัจจัยเงื่อนไขสำคัญ คือ ผู้บริหาร จะต้องให้ความสำคัญ และกระบวนการหรือวิธีการที่ทำให้พนักงานให้ความสำคัญต่อภาวะโรคอ้วนและสนใจเข้าร่วมกิจกรรม (เรียบเรียงข้อมูลจากคู่มือการพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็น Healthy Organization และคู่มือองค์กรลดพุงลดโรค 9 ขั้นตอนสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค)



โดยกระบวนการดำเนินงานของคณะกรรมการควรดำเนินการปรับเปลี่ยนองค์กรตามแนวทาง Healthy Organization ด้วย 6 องค์ประกอบหลัก คือ Healthy Policy, Healthy Workshop, Healthy Canteen, Health Space, Healthy Meeting และ Health Tournament เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการมีสุขภาพที่ดีของพนักงานตามหลัก 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย)



หลัก 3 อ. : อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย

✓ อารมณ์ ต้องสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้การลดน้ำหนักสำเร็จ กำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนักอย่างชัดเจนภายใน 1 เดือน และต้องทำให้ได้ด้วยความอดทน อดกลั้น ด้วย 3 ส. (สกัด สะกด สะกิด) ไปควบคุมให้ตัวเองไม่หลุด และมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก

✓ อาหาร ควบคุมอาหาร แต่ไม่อดอาหาร กินครบ 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ แต่ต้องควบคุมปริมาณและชนิดอาหารที่กิน เพิ่มผักผลไม้ วิธีกินอาหาร 1 มื้อ หากเป็นข้าว 1 จาน ควรกินข้าวกล้อง และแบ่งพื้นที่ 4 ส่วน และใช้ทฤษฎี 2-1-1 (ผัก 2 ส่วน ข้าว / แป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน)

✓ ออกกำลังกาย เน้นให้มีกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น การออกกำลังกายพร้อมกับการควบคุมอาหารจะมีโอกาสลดน้ำหนักได้สำเร็จ 90% คนที่ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที หากต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพียงออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง วิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดของคนอ้วน คือ การเดินเร็ว

ข้อคิดสำคัญ : การเริ่มดำเนินโครงการองค์กรสร้างเสริมสุขภาพในระยะแรกไม่ควรเป็นโครงการขนาดใหญ่เต็มรูปแบบ แต่ควรเริ่มต้นจากโครงการเล็ก ๆ หรือโครงการนำร่อง ที่ใช้งบประมาณเพียงไม่มากนัก และสามารถกำกับดูแลเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการเพิ่มโอกาสของความเป็นไปได้ และเป็นการทดสอบความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของพนักงาน เมื่อการเริ่มต้นประสบความสำเร็จ การขยายขอบเขตของโครงการเพื่อให้ครอบคลุมทั่วทั้งองค์กรอย่างยั่งยืนจึงจะเป็นก้าวต่อไป

6 องค์ประกอบหลัก ปรับเปลี่ยนองค์กร สู่ “Healthy Organization”





6

Healthy Tournament

5

Healthy Meeting

3

Healthy Canteen

4

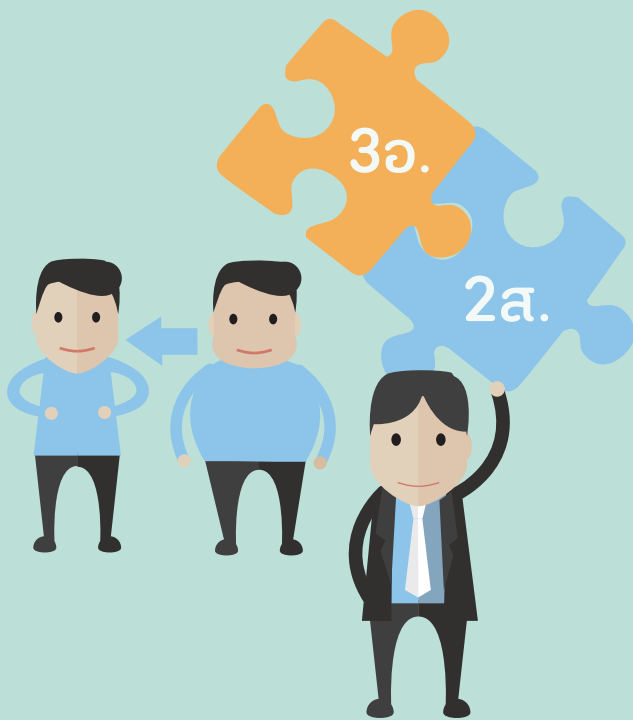
Healthy Space

ที่มาเครือข่ายคนไทยไร้พุง

Healthy Policy

1

การกำหนดนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ และแต่งตั้ง คณะทำงาน เพื่อรณรงค์ขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นรูปธรรมในด้านการดูแลสุขภาพบุคลากรที่สอดคล้อง กับความต้องการและสภาพปัญหาสุขภาพของพนักงาน จนพัฒนากลายเป็นวัฒนธรรมองค์กร โดยดำเนินการ ดังนี้



1. ผู้บริหารกำหนดนโยบายสร้างเสริมสุขภาพให้กับพนักงานอย่างชัดเจน เพื่อประกาศทิศทาง แนวทางการขับเคลื่อน การสนับสนุน ตลอดจนการติดตามให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม โดยการนำเสนอข้อมูลสำคัญ เช่น ประโยชน์ของการดำเนินการ ความสูญเสียที่มาจากพนักงาน มีปัญหาสุขภาพอ้วนลงพุง แนวทางการดำเนินการ เป็นต้น

ตัวอย่าง “นโยบายสร้างเสริมสุขภาพให้กับพนักงานในองค์กรให้ห่างไกลโรคร้ายด้วยหลัก 3อ. และ 2ส.”

- ✔ การให้พนักงานสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องด้านการออกกำลังกาย เพิ่มกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง และด้านการควบคุมอารมณ์
- ✔ จัดให้มีสวัสดิการโรงอาหารสร้างเสริมสุขภาพ (Healthy Canteen)
- ✔ จัดอาหารว่างสร้างเสริมสุขภาพในการประชุม
- ✔ ให้พนักงานเพิ่มการขยับ ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่องค์กรจัดขึ้น
- ✔ พัฒนาพื้นที่ในองค์กรให้เป็นพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- ✔ ให้พนักงานได้สัมผัสวิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างพอเพียง
- ✔ ให้พนักงานสามารถเข้าถึงองค์ความรู้เกี่ยวกับโทษภัย และแนวทางการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา



2. แต่งตั้งคณะทำงาน เพื่อขับเคลื่อนนโยบายสร้างเสริม

สุขภาพ โดยคณะทำงานควรมีตัวแทนจากทุกฝ่ายงาน และควรมีแพทย์ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักโภชนาการ ร่วมเป็นคณะทำงานด้วย เพื่อรับฟังความเห็น และวางแผนดำเนินงานอย่างทั่วถึงและเป็นระบบ



ภารกิจของคณะทำงานโครงการลดพุงลดโรค มีดังนี้

1. พัฒนา ให้คำชี้แนะ และร่วมผลักดันโครงการ
2. วิเคราะห์และระบุถึงความสนใจและความต้องการของพนักงาน
3. ร่วมออกแบบและริเริ่มการดำเนินกิจกรรม
4. กระตุ้นและส่งเสริมให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ
5. บริหารจัดการเพื่อโครงการดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

คุณสมบัติของผู้ที่ร่วมเป็นคณะทำงาน ควรเป็นอย่างไร?

1. มีความเป็นผู้นำ
2. มีทักษะในการสื่อสารและบริหารจัดการ
3. มีความเข้าใจและเชื่อมั่นในภารกิจของโครงการ
4. ทำตัวเป็นแบบอย่างในเรื่องการดูแลสุขภาพ
5. มีความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมกับทักษะการทำงานเป็นทีม สามารถทำงานกับคนได้หลากหลาย
6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถพูดชักจูงใจและให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้

3. การตรวจสุขภาพและสภาวะร่างกายพนักงานเป็นประจำอย่างต่อเนื่องปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ได้ข้อมูลในการคัดกรองกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วย ใช้ประกอบการวางแผนการดำเนินงาน และติดตามผล รวมถึงให้พนักงานได้รับทราบถึงสภาวะร่างกายและเกิดความตระหนักในการป้องกันดูแลรักษาโรคต่าง ๆ



4. เปิดให้พนักงานมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยสำรวจความต้องการ และปัญหาสุขภาพของพนักงาน ทั้งนี้สามารถใช้แบบฟอร์มสำรวจความต้องการของพนักงาน เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการกำหนดนโยบาย, สร้างสรรค์รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ตรงตามความต้องการและสภาพปัญหา โดยสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่



5. มีการกำหนดงบประมาณรองรับการจัดกิจกรรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเปิดให้คณะทำงานฯ เสนอโครงการขออนุมัติงบประมาณดำเนินการที่จำเป็นและเพียงพอในการขับเคลื่อนนโยบาย

6. มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละปีขององค์กร และควรแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรอื่น ๆ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงโครงการให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นในปีต่อไป

2

Healthy workshop



หลังจากที่ผู้บริหารได้กำหนดนโยบายสร้างเสริมสุขภาพและตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนแล้ว ให้คณะทำงานนำผลการตรวจสุขภาพสภาวะร่างกาย และผลสำรวจความต้องการของพนักงานมาวิเคราะห์สภาพปัญหา “พนักงานมีปัญหาสุขภาพ ต้องการความรู้ วิธีการในการดูแลสุขภาพด้านใดบ้าง” นำข้อมูลที่ได้มาวางแผนจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพตามระดับความชุก ความรุนแรงของปัญหา ให้พนักงานได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพได้ตรงจุดมากยิ่งขึ้น โดยควรมีการบันทึกประวัติการเข้ารับการอบรมด้านสุขภาพของพนักงานเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ อาจกำหนดรางวัลเชิดชูเกียรติสำหรับพนักงานที่นำความรู้ไปปฏิบัติ และความรู้จากการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ควรถ่ายทำเป็นวิดีโอบันทึก



ตัวอย่าง กิจกรรม workshop

- ✓ ด้านโภชนาการ เพิ่มการขยับออกกำลังกายแทรกด้วยการควบคุมอารมณ์ตามหลัก 3 อ. กับกลุ่มพนักงานรอบพุงเกินเกณฑ์ปกติ
- ✓ การให้ความรู้การแปลผลตรวจเลือด การปรับพฤติกรรมด้านโภชนาการ และออกกำลังกายเพื่อลดไขมันเลว เพิ่มไขมันดี กับกลุ่มพนักงานไขมันในเลือดสูง
- ✓ การให้ความรู้โดยแพทย์เฉพาะทางและเสริมด้วยการปรับพฤติกรรมด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย ลดการรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มพนักงานมีโรคประจำตัวเฉพาะกลุ่มของพนักงาน
- ✓ การอบรมเพื่อสุขภาพ เช่น การปลูกผักปลอดสารพิษที่บ้าน ที่ทำงาน ปรงอาหารปรับเปลี่ยนสูตรลดหวาน มัน เค็ม เติมผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ สอนออกกำลังกายเฉพาะด้านให้กับพนักงานกลุ่มปกติรักการดูแลสุขภาพ

สามารถดูตัวอย่างเพิ่มเติมได้ที่ www.raipoong.com



3

Healthy Canteen

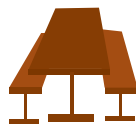


การปรับเปลี่ยนโรงอาหารให้เป็นแหล่งความรู้ และแหล่งที่พนักงานสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีวิธีการปรุงหรือสัดส่วนที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้นได้ในชีวิตจริง โดยองค์กรสามารถเลือกแนวทางดำเนินการให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในแต่ละกรณี ดังนี้



องค์กรที่มีโรงอาหาร เป็นสวัสดิการแก่พนักงาน

- ✔ เปิดโอกาสให้พ่อครัวแม่ครัว เข้าอบรมความรู้ด้านโภชนาการ และแนวทางปรับเปลี่ยนการปรุงอาหารให้ดีต่อสุขภาพ
- ✔ รณรงค์ 1 ร้าน 1 เมนูสุขภาพ
- ✔ ทำป้ายความรู้ด้านโภชนาการ
- ✔ ทำป้ายส่งเสริม “ลดการปรุงเครื่องปรุง”
- ✔ ทำป้ายแสดงปริมาณน้ำตาล จากเครื่องดื่มต่าง ๆ
- ✔ มีสวัสดิการน้ำเปล่าเย็นชื่นใจ
- ✔ ขอความร่วมมือร้านข้าวแกง มีบริการใส่ตม การสั่งผักเพิ่ม เป็นทางเลือกแก่พนักงาน
- ✔ จัดประกวดร้านอาหารคุณภาพ “อร่อย สะอาด ดีต่อสุขภาพ”
- ✔ เปิดให้ผู้ผลิตและจำหน่ายผักผลไม้ปลอดสารพิษ หมุนเวียนเข้ามาขาย



องค์กรที่ไม่มีโรงอาหาร แต่มีบริเวณนั่งกินอาหาร

- ✔ ทำป้ายความรู้ด้านโภชนาการ
- ✔ มีสวัสดิการน้ำเปล่าเย็นชื่นใจ
- ✔ ประกาศเชิญร้านอาหารภายนอก ส่งพ่อครัวแม่ครัวเข้ามาอบรมความรู้ และหมุนเวียนเข้ามาเปิดแผงขายชั่วคราว



องค์กรที่ไม่มีโรงอาหาร ไม่มีบริเวณนั่งกินอาหาร

- ✔ ประกาศเชิญร้านอาหาร ภายนอกส่งพ่อครัวแม่ครัวเข้ามา อบรมความรู้และหมุนเวียนเข้ามา เปิดแผงขายชั่วคราว



สิ่งสำคัญในองค์ประกอบนี้ คือ การขอความร่วมมือจากพ่อครัวแม่ครัว และสร้างความตระหนักในการปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารให้ดีต่อสุขภาพ รวมทั้ง สื่อและป้ายความรู้ สำหรับติดผนัง ตั้งโต๊ะเพื่อดำเนินการ Healthy Canteen

4 Healthy Space



การปรับพื้นที่ในองค์กรให้เอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย การเข้าถึงอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ภูมิทัศน์ที่ปลอดภัย และ ช่วยสานสัมพันธ์สร้างความสุขให้พนักงานทุกคนในองค์กรด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม รวมถึงการจัดพื้นที่สร้าง สุขภาวะให้สอดคล้องกับ Lifestyles ของพนักงาน โดยเริ่มจากการสำรวจทุนที่มีอยู่ แล้วเปิดให้พนักงานมีส่วน ร่วมแสดงความคิดเห็นในการพัฒนาเพิ่มเติมสิ่งใหม่ที่สอดคล้องกับความต้องการ รูปแบบการใช้ชีวิตของพนักงาน รวมถึงบริบทและวัฒนธรรมขององค์กร เช่น ลู่วิ่งออกกำลังกายฟิตเนส บันไดส่งเสริมการเดิน หรือป้ายชี้ทาง ส่งเสริมการเดินที่แสดงระยะทาง, จำนวนก้าวเดิน และแคลอรี ลานออกกำลังกายหลังเลิกงานในร่ม-กลางแจ้ง ลานออกกำลังกายในศูนย์อาหาร ซุ้มจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

5 Healthy Meeting

ของว่างที่นิยมเสิร์ฟ

ลองเปลี่ยนเป็น



แซนด์วิชเล็กๆ
(ขนมปังโฮลวีท
+ เนื้อสัตว์ + ผัก)
Isaผัก

กาแฟร้อน ชา
น้ำตาลของ 4 กรัม
หรือน้ำตาลเทียม
ใช้นมจืดแทนครีมเทียม

การปรับการประชุมให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มากขึ้น ทั้งด้านเมนูอาหารว่าง สถานที่ที่สามารถลุก ขึ้นยืนเปลี่ยนอิริยาบถก้าวเดินได้ปรับรูปแบบการ ประชุมเน้นการประชุมเชิงปฏิบัติการกำหนดวาระ ประชุมให้มีช่วงเบรกด้วยกิจกรรม Exercise break และ Healthy break อาทิเช่น แซนด์วิชทูน่า + โยเกิร์ต ไขมันต่ำ รสธรรมชาติ ข้าวโพดคั่ว โรยหน้า มะพร้าว + น้ำเสาวรส 50% สูตรน้ำตาลน้อย เป็นต้น





Healthy Tournament

6

การคิดรูปแบบภารกิจให้พนักงานได้ฝึกปฏิบัติและส่งผลต่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยการใช้แนวคิดการแข่งขันที่สนุกสนานให้พนักงานได้รวมทีมตามสมัครใจ หรือตามหน่วยงานร่วมแข่งขันสร้างเสริมสุขภาพ เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ตามคำแนะนำที่ถูกต้องจากพี่เลี้ยงที่เป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกำหนดอาหาร เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพ สมรรถภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยมีแนวทางการออกแบบกิจกรรม Health Tournament ดังนี้

1. ส่งเสริมให้พนักงาน “ทุกคน” มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น เริ่มต้นด้วยรูปแบบง่าย ๆ คือ การเดิน ร่วมกับการขยับออกกำลังภายในชีวิตประจำวันโดยมีระบบการติดตามผล และการแข่งขันที่สนุกสนาน (สามารถใช้ Application และ Website ของเครือข่ายคนไทยไร้พุง)

2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” โดยการแข่งขันกันเป็นทีม สื่อสารผ่านทาง Social Network โดยมีพี่เลี้ยงนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกำหนดอาหารร่วมกับคณะทำงานฯ ขององค์กรคอยกระตุ้นและให้ความรู้ที่ถูกต้อง

3. เสริมการฝึกปฏิบัติจริง โดยมีการมอบหมายภารกิจให้ปฏิบัติเพื่อสะสมคะแนน เช่น การร่วมออกกำลังกายใน Healthy Space การเดิน-วิ่งการกุศล เป็นต้น

4. ระยะเวลาการแข่งขันแต่ละ Tournament จะใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน โดยมีการสรุปผลรายสัปดาห์ กลาง และสิ้นสุดโครงการ เพื่อค้นหาทีมและบุคคล “จอมขยับ” (มีระดับกิจกรรมทางกายก้าวเดินเฉลี่ยต่อวันตลอดโครงการสูงสุด) และ “จอมฟิต” (มีสมรรถภาพร่างกาย ผลเลือดเปลี่ยนแปลงดีที่สุดในช่วงต้นแบบถ่ายทอดความรู้ให้เพื่อน ๆ

5. การใช้กุศโลบาย “ทีม / หน่วยงานที่เป็นผู้ชนะจะต้องพยายามรักษาตำแหน่งในการแข่งขันต่อไป” และทีมผู้แพ้จะต้องหาวิธีการวางแผนเพื่อให้ก้าวขึ้นมาสู่อันดับที่สูงขึ้น เพื่อจะช่วยให้พนักงานได้ดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง



นอกจากการพัฒนาองค์กรสู่การเป็น Healthy Organization ด้วย 6 องค์ประกอบดังกล่าวแล้ว กระบวนการสำคัญที่ต้องมีคือ การสรุปผลการดำเนินงาน โดยหลังจากที่ได้ดำเนินการครบทั้ง 6 องค์ประกอบแล้ว องค์กรควรมีการสรุปผลการดำเนินงาน เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับองค์กรอื่น ประกอบด้วย

สรุปกิจกรรมและกระบวนการที่ได้ดำเนินการไปแล้ว

โดยทำการตรวจสอบ (Checklist) การดำเนินโครงการปรับเปลี่ยนองค์กรเพื่อก้าวไปสู่การเป็น Healthy Organization

ดาวน์โหลด แบบฟอร์มสรุปกิจกรรมและกระบวนการดำเนินการที่



สรุปผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้น

โดยนำข้อมูลเริ่มต้นที่เก็บไว้ตั้งแต่ก่อนเริ่มดำเนินการมาเปรียบเทียบกับผลที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้ดำเนินการไปแล้ว

ดาวน์โหลดแบบฟอร์มที่



รวมทั้งทำการสำรวจข้อมูลเชิงคุณภาพอื่น ๆ เช่น ระดับความพึงพอใจของพนักงานที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมที่องค์กรจัดขึ้น หรือให้พนักงานเขียนบรรยายเกี่ยวกับความสุข และคุณภาพชีวิตเมื่อองค์กรจัดให้มีนโยบายดูแลสุขภาพของพนักงานมากขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงาน (อาจเก็บข้อมูลจากฝ่ายผลิต)

กรณีศึกษา องค์กรต้นแบบ “Healthy Organization”

บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน)

ทอท.ลดพุง ลดโรค

บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายแก่เจ้าหน้าที่ ซึ่งต้องปฏิบัติภารกิจหลากหลายในงานประจำ โดยมอบหมายให้ฝ่ายการแพทย์ ดำเนินโครงการ “ทอท.ลดพุง ลดโรค” อย่างต่อเนื่อง ตามนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

- **Healthy Workshop** มีการตรวจสุขภาพเจ้าหน้าที่ประจำ และจัดสัปดาห์สุขภาพเพื่อให้เจ้าหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรม และ Workshop สร้างเสริมสุขภาพ
- **Healthy Space** เน้นการใช้พื้นที่ส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย มีฝ่ายการแพทย์ดูแลเรื่องจัดทำและเผยแพร่สื่อความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่
- **Healthy Break** เปลี่ยนของว่างจากน้ำหวาน เบเกอรี่ เป็นของว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ธัญพืช โยเกิร์ตธรรมชาติ และน้ำเปล่า

ดำเนินโครงการ “ทอท.ลดพุง ลดโรค” โดยรับสมัครเจ้าหน้าที่ตัวแทนจากหน่วยงานต่างๆ แบ่งทีมแข่งขันสร้างเสริมสุขภาพ เพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาริกินเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจจาก 24 หน่วยงาน หน่วยงานละ 5 คน รวม 120 คน แบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2 ทีม แต่ละกลุ่มจะมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือนักกำหนดอาหารวิชาชีพเป็นที่เลี้ยงประจำทีม และมีการจัดนิทรรศการสร้างความน่าสนใจก่อนเริ่มโครงการ ทั้งนี้กิจกรรมโครงการเริ่มจากการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนเริ่มโครงการ และ Workshop ให้ความรู้ด้านโภชนาการและฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับการเชิญเข้าร่วม LINE Group ร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม และที่เลี้ยงประจำกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกันตลอดระยะเวลาโครงการ 3 เดือน อันประกอบด้วย การส่งผลก้าวเดินประจำวัน การให้ความรู้คำปรึกษาด้านโภชนาการโดยที่เลี้ยง นักกำหนดอาหาร การให้ความรู้คำปรึกษาด้านออกกำลังกายโดยที่เลี้ยงนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และการทำภารกิจสะสมคะแนน นอกจากภารกิจก้าวเดินแล้วในแต่ละวันตลอดระยะเวลาโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ และภารกิจให้ฝึกปฏิบัติทั้งด้านโภชนาการ การเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย โดยถ่ายภาพมาแชร์ใน LINE Group เพื่อสะสมคะแนนภารกิจ โดยมีการมอบรางวัลแก่บุคคลต้นแบบที่มีผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพร่างกายดีขึ้นมากที่สุด และนำภาพ Before-After ของผู้เข้าร่วมโครงการมาให้เพื่อน ๆ ได้ติดสติ๊กเกอร์ เพื่อมอบรางวัล Popular Vote

เนื่องด้วยโครงการดังกล่าว ได้รับการตอบรับจากผู้เข้าร่วมโครงการเป็นอย่างดี ทีมผู้ดำเนินโครงการจึงได้เสนอผู้บริหาร เพื่อดำเนินโครงการต่อเนื่องในปีต่อไป

เรียบเรียงข้อมูลจาก : เว็บไซต์ เครือข่ายคนไทยไร้พุง <http://healthy-org.com/newsactivity/organization>

กรมธนารักษ์

พัฒนาองค์กรสู่การเป็น Healthy Organization

กรมธนารักษ์ เป็นอีกหนึ่งองค์กรที่พัฒนาองค์กรสู่การเป็น Healthy Organization โดยเริ่มต้นจากผู้บริหารที่ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพบุคลากรอย่างยิ่ง และการสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรม / โครงการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกระบวนการพัฒนาองค์กรสู่องค์กรส่งเสริมสุขภาพมีดังนี้

Healthy Policy ผู้บริหารมอบหมายนโยบายให้กรมธนารักษ์ เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และมีความสุข (Learning Organization and Happy Workplace) โดยในส่วนของ Happy Body จะมุ่งส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดี แต่ตั้งคณะกรรมการกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ “Smart TRD Fit & Firm” ขึ้นมาขับเคลื่อนโครงการ

Healthy Workshop มีการตรวจสุขภาพ (ดูผลเจาะเลือดทางห้องปฏิบัติการ) และการทดสอบสมรรถภาพร่างกายบุคลากร เพื่อให้ทราบถึงสภาวะร่างกาย และประสานงานกับเครือข่ายคนไทยไร้พุง จัด Workshop ความรู้ในการดูแลสุขภาพ อีกทั้ง ผู้บริหารระดับสูง (รองอธิบดี) ให้ความสนใจเข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และร่วม workshop สร้างเสริมสุขภาพร่วมกับเจ้าหน้าที่ด้วย

Healthy Canteen มีคณะทำงานร้านค้าสวัสดิการสำนักษาปณ์ เริ่มดำเนินการใช้พื้นที่ว่างปลูกผักปลอดสารพิษนำมารับประทานในโรงอาหาร จำหน่ายน้ำสมุนไพรหวานน้อยเพื่อสุขภาพ ทำป้ายความรู้บริการผักสดและน้ำซूपผักฟรี

Healthy Space มีการจัดพื้นที่ออกกำลังกายหลังเลิกงาน ห้องฟิตเนส ป้ายความรู้ และก่อสร้าง Co-Working Space เพื่อปรับรูปแบบการนั่งทำงานประจำของข้าราชการ มาเป็นพื้นที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว ขยับร่างกาย เปลี่ยนบรรยากาศการทำงานส่งเสริมการใช้ความคิดสร้างสรรค์

Healthy Meeting มีการปรับเปลี่ยนเครื่องดื่มจากน้ำหวานเป็นน้ำเปล่า เบเกอรี่เป็นผลไม้ และส่งเสริม Exercise Break โดยเผยแพร่ป้ายเตือนนั่งนาน และ Clip Exercise Break ผ่านระบบ Intranet ของกรมธนารักษ์ ซึ่งสามารถเรียกดูได้ทั้งหน่วยงานส่วนกลางและภูมิภาค

Healthy Tournament มีการจัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพ Smart TRD Fit & Firm ร่วมกับเครือข่ายคนไทยไร้พุง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ และผู้บริหาร กรมธนารักษ์ ได้รับความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันหรือแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน อ้วนหรืออ้วนลงพุง รวมถึงผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานด้วยการเข้าร่วมแข่งขันในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบที่สนุกสนาน และนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัวต่อไป ทั้งนี้กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจจำนวน 80 คน การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการเจาะเลือดตรวจผลทางห้องปฏิบัติการ เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ หลังจาก

นั้นได้ทำการ workshop ให้ความรู้ด้านโภชนาการและฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนจะได้รับเครื่องนับก้าว พกติดตัวตลอดระยะเวลาโครงการ 3 เดือน การแข่งขันได้แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 4 ทีม ทีมละ 20 คน แต่ละทีมมีพี่เลี้ยงเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือนักกำหนดอาหารเป็นโค้ชประจำทีมนำไปร่วมทำกิจกรรมในกรุ๊ปไลน์ ระยะเวลา 3 เดือน ประกอบด้วย 1) การส่งผลก้าวเดินประจำวัน 2) การให้ความรู้คำปรึกษาด้านโภชนาการ โดยพี่เลี้ยงนักกำหนดอาหาร 3) การให้ความรู้ คำปรึกษาด้านออกกำลังกาย โดยพี่เลี้ยงนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และ 4) การทำภารกิจสะสมคะแนน รวมทั้งมีการส่งเสริมก้าวเดินทุกวันในกรุ๊ปไลน์เพื่ออวดเพื่อน ๆ ส่งตอนสิ้นวันเมื่อไม่มีการเดินเพิ่มแล้ว นอกจากภารกิจก้าวเดินแล้ว ในแต่ละวันตลอดระยะเวลาโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ และภารกิจให้ฝึกปฏิบัติทั้งด้านโภชนาการ การเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย โดยการแชร์ภาพถ่ายใน LINE GROUP เพื่อสะสมคะแนนภารกิจ

เรียบเรียงข้อมูลจาก : เว็บไซต์ เครือข่ายคนไทยไร้พุง <http://healthy-org.com/newsactivity/organization>



พื้นที่ศึกษาคุณงาน / นวัตกรรม “Healthy Organization”

ปัจจุบันสถานประกอบการหรือองค์กรหลายแห่งมีการดำเนินการเพื่อก้าวไปสู่การเป็น “องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ” ซึ่งสามารถเข้าไปศึกษาเรียนรู้กระบวนการดำเนินงาน รวมถึงแหล่งข้อมูลความรู้และสื่อรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการลดพุงลดโรคและสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากร / พนักงานที่สามารถนำมาใช้ในองค์กร (คู่มือองค์กรลดพุงลดโรค และเครือข่ายคนไทยไร้พุง) มีดังนี้

หน่วยงาน / สถานที่ติดต่อ	นวัตกรรม / กระบวนการเด่น
<p>บริษัท วิทย์การบินแห่งประเทศไทย จำกัด</p> <p>102 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120</p> <p>02-2873531-41</p> <p>Email: watana-th@hotmail.com</p>	<p>มีนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตครบวงจร ส่งเสริมด้าน Healthy space และ Healthy Tournament</p>

หน่วยงาน / สถานที่ติดต่อ	นวัตกรรม / กระบวนการเด่น
<p> การไฟฟ้านครหลวง 1192 ถนนพระรามที่ 4 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110</p> <p> 02-3485211, 02-2490800</p> <p> Email : linemanachamp@gmail.com</p>	<p>นำแนวคิด Healthy Organization ไปประยุกต์ใช้ในแต่ละฝ่ายงาน</p>
<p> ธนาคารแห่งประเทศไทย 273 ถนนสามเสน แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200</p> <p> 02-2835353</p> <p> Email: wichitro@bot.or.th</p>	<p>ดำเนินการ Healthy Tournament “BOT จอมขยับ” อย่างต่อเนื่อง องค์กรทำภารกิจ Daily Cardio จนกลายเป็น Exercise Break ประจำแต่ละหน่วย</p>
<p> บริษัท ธนาคารผลิตภัณฑ์น้ำมันพืช จำกัด 99 ซอยธนาคาร ถนนพระสมุทรเจดีย์ อำเภอปากคลองบางปลากด อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ 10290</p> <p> 02-8197470</p> <p> Email: secretary@cook.co.th</p>	<p>พัฒนาองค์สู่การเป็น Healthy Organization นำข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปีและทดสอบสมรรถภาพร่างกาย มาใช้ในการกำหนดนโยบาย สร้างเสริมสุขภาพและตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนโครงการ</p>
<p> บริษัท เอไอเอ จำกัด 181 ถนนสุรวงศ์ เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500</p> <p> 02-6348888</p> <p> Email : Varotchnok.Samart@aia.com</p>	<p>นำ Campaign AIA Vitality มาใช้ในการดูแลสุขภาพ ทั้งในส่วนของลูกค้าและบุคลากรในองค์กร</p>
<p> บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด สำนักงานใหญ่ 1 ถนนปูนซิเมนต์ไทย บางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800</p> <p> 02-5863333</p>	<p>องค์กรต้นแบบการกำหนดนโยบายพนักงานไร้พุง ผู้บริหารระดับสูงให้ความสำคัญ “การมีสุขภาพที่ดี การดูแลพนักงานราว 50,000 คน การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้เกิดแก่คนทำงานของเอสซีจี” มีการกำหนดนโยบายที่เอื้อให้พนักงานได้ดูแลสุขภาพ และทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง</p>

หน่วยงาน / สถานที่ติดต่อ	นวัตกรรม / กระบวนการเด่น
<p> โรงพยาบาลเสนา 51 หมู่ 1 ถนนสุขุมวิทซอย 1 ตำบลเจ้าเจ็ด อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13110</p> <p> 035-352380, 035-743862</p>	<p>โรงพยาบาลต้นแบบลดพุง จัดตั้ง “ทีมสุขภาพ” ซึ่งเป็น จนท. ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพมาทำภารกิจสร้างสรรค์กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล และการตั้งตัวชี้วัดให้ชัดเจน โดยการตรวจสอบสุขภาพแล้วกำหนดเป้าหมาย คัดกิจกรรมเพื่อสร้างบรรยากาศภายในองค์กรเพื่อกระตุ้นบุคลากรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม “ไม่อ้วนเอาเท่าไร”</p>
<p> บริษัทซูเปอร์จีฟ จำกัด 230 อาคารทศพลแลนด์ 2 ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310</p> <p> 02-2740671-6</p>	<p>องค์กรต้นแบบลดพุงลดโรคด้วยหลัก 3 อ.</p>
<p> โรงพยาบาลรามาริบัติ 270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400</p> <p> 02-201-1000</p>	<p>การสร้างความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม การสร้างความมีส่วนร่วม การมีนโยบายสุขภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติจริง และการติดตามประเมินการเปลี่ยนแปลงเป็นระยะ ซึ่งยึดหลัก 3 อ. ในกระบวนการลดความอ้วน โดยการดำเนินการผ่าน “คณะกรรมการโรคอ้วนครบวงจร”</p>
<p> กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 1100</p> <p> 02-5901000</p>	<p>ต้นแบบไร้พุง ต้นแบบสุขภาพ</p>
<p> กรุงเทพมหานคร เลขที่ 173 ถนนดินสอ แขวงเสาชิงช้า เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200</p> <p> 02-2212141-69</p>	<p>เกาะติด คนกรุงเทพมหานคร พิชิตพุง ทำหุ่นสวย</p>
<p> โรงพยาบาลพญาไท 2 943 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400</p> <p> 02-6172444</p>	<p>ดูแลตัวเองให้ดี ก่อนจะไปดูแลผู้อื่น</p>

หน่วยงาน / สถานที่ติดต่อ	นวัตกรรม / กระบวนการเด่น
<p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)</p> <p>อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120</p> <p>02-3431500</p> <p>02-3431551</p> <p>www.thaihealth.or.th</p>	<p>การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของบุคลากรและผู้มาใช้บริการ โดยส่งเสริมด้าน Healthy Canteen และ การจัดทำสถานใช้สอยภายในอาคารเอื้อต่อการออกกำลังกาย “การส่งเสริมให้มี Healthy Space”</p>

แหล่งสืบค้นข้อมูลความรู้

หน่วยงาน / สถานที่ติดต่อ	นวัตกรรม / กระบวนการเด่น
<p>สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)</p> <p>อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120</p> <p>02-3431500</p> <p>02-3431501</p> <p>www.thaihealth.or.th</p>	<p>สถานการณ์โรคอ้วนลงพุง / แนวทางการลดพุงลดโรค/สื่อการเรียนรู้ / สื่อรณรงค์ / องค์กรต้นแบบ “องค์กรไร้พุง” / ต้นแบบองค์กรลดพุงลดโรค “สร้างนำซ่อม ไม่ยอมอ้วน</p>
<p>เครือข่ายคนไทยไร้พุง</p> <p>อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี ชั้น 7 เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงห้วยขวาง เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10310</p> <p>02-7166744 ต่อ 25</p> <p>www.raipoong.com</p>	<p>แนวทางพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็น Healthy organization / เทคนิคการส่งเสริมการลดพุงลดโรค / สื่อการเรียนรู้ / สื่อรณรงค์ / แบบประเมินผล</p>
<p>Health Intervention and Technology Assessment Program (HITAP)</p> <p>ชั้น 6 อาคาร 6 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000</p> <p>02-594549</p> <p>www.hitap.net</p>	<p>สถานการณ์โรคอ้วนลงพุง / งานวิจัยด้านสุขภาพ</p>

สื่อความรู้และรณรงค์

1. หนังสือ/เอกสาร



คู่มือ ลดพุง ลดโรค



พิชิตอ้วน พิชิตพุง



ชวนขยับ



มาร่วมพัฒนาองค์กร
ไปสู่การเป็น
HEALTHY Organization



วิสัยทัศน์ผู้บริหารองค์กร
ชีวิตสดใสไร้พุง



ส่วนสาธารณะกับการส่งเสริม
กิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

Thailand Recommendations on Physical Activity, Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping for Adult (18-59 years old)

ihpp สสส

ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สำหรับผู้ใหญ่

ลดพุง ลดโรค

ไขมันเริ่มสลาย

เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป

เพื่อสุขภาพที่ดีควรออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

สพพ ลดโรค

สสส

ไขมันเริ่มสลายเมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป

9 ขั้นตอนที่สู่การเป็นองค์กรลดขงลดโรค

คู่มือองค์กรลดพุงลดโรค

9 ขั้นตอนที่สู่การเป็นองค์กรลดขงลดโรค

ทำไมเราต้องกินผัก-ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม?

โครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม

สสส

ทำไมเราต้องกินผัก-ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม

แผ่นพับและโปสเตอร์

เลือกกิน ลดพุง ลดโรค

มือเข่าอย่าให้ขาด

อาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด กำกับกินอาหารเข้า น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมอของสิ่งให้กินเมื่อกลางวัน และเมื่อเย็น ขณะอยู่ในปริมาณมากกว่าปกติ จึงมีโอกาศ "อ้วนลงพุง" ได้ง่าย

ใน 1 จาน ทานทุกส่วน ต้องทานสุด 2:1:1

1 ไม่กิน เนื้อสัตว์ ไขมัน, แป้ง, น้ำตาล, เกลือ, ไขมัน, ไขมัน

2 ในอาหาร เกือบครึ่ง ไขมัน สดผักผลไม้

1 ใช้น้ำมันลดไขมัน ใช้น้ำมันดี ๆ, ใช้น้ำมัน, ใช้น้ำมัน

ควรทานเนื้อเข่าขึ้นมาก คือกลางวันและเย็น ไม่ปริมาณที่ลดลง

เข่า กลางวัน เย็น

จุดสังเกต : ใช้น้ำมันดี ๆ และใช้น้ำมันที่ผ่านการสกัดเย็น

เลือกกิน ลดพุง ลดโรค

ขยับบ่อยๆ ลดพุง ลดโรค

อยากรู้ไหม ว่าคุณพิตแคไหน?

ลองเดินเร็วสัก 10 นาที แล้วพุดประโยค 15 พยางค์ เช่น " มดตัวน้อยตัวนิด มดตัวน้อยตัวนิด มดมีฤทธิ์นำดู ฮู้ดู "

ระดับความพิตของร่างกาย

- พุดได้ หายใจปกติ **ดี**
- พุดพุดได้ หายใจแรงขึ้น **ปกติ**
- พุดไม่ได้ หายใจหอบ **เลว**

ยังเดินยิ่งพิต : คนเดินเร็วช่วงวัย 30 นาทีวัน (หรือพอหัดใจ 30 นาที) อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ กับการลดน้ำหนัก คนเดินเร็วประมาณ 45-60 นาทีวัน



ขยับบ่อยๆ ลดพุง ลดโรค

วิ่ง สู้ 4 มิติสุขภาพ

ก้าววิ่งไม่เพียงแต่ส่งผลต่อร่างกายเพียงอย่างเดียว ยังส่งผลถึง 4 มิติ สุขภาพที่ประกอบกันเป็นสุขภาพ และส่งผลเป็น พินัยกรรมที่ดีแก่คนเป็นของตนเอง สุขภาพ และประเทศไทย

- ร่างกาย** : กระตุ้นการทำงานของหัวใจ-หลอดเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรค นานๆ ฝึกโยคะมีส่วนได้
- จิตใจ** : ทำให้จิตใจสบาย ลดความเครียด นอนหลับสนิท
- สังคม** : ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม ให้พร้อมทำประโยชน์เพื่อประเทศต่อไป
- ปัญญา** : สร้างสมาธิให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้มีสติ ช่วยปลดปล่อยใจให้รู้สึกเป็นอิสระ

THAI HEALTH DAY RUN 2016 13 พ.ค. 59 เวลา 05.45 น. สนามเทพหัสดิน กรุงเทพมหานคร



วิ่ง สู้ 4 มิติสุขภาพ

เบิร์นเพราะไต่ไต่ดาว 1 จาน ต้องออกแรงแค่ไหน??

เบิร์น 140 กิโลแคลอรี หรือ 11.67 กม.

เดินขึ้นบันได 94 ก้าว

ปั่นจักรยาน 76 นาที หรือ 19 กม.

ทำสวน 102 นาที

ทำงานบ้านทั่วไป 136 นาที

กะเพราะไต่ไต่ดาว 1 จาน พลังงาน 550 กิโลแคลอรี



เบิร์นเพราะไต่ไต่ดาว 1 จาน ต้องออกแรงแค่ไหน??

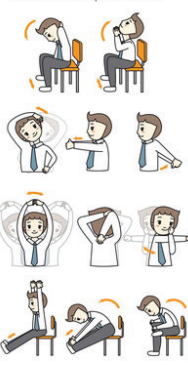
14 เทคนิคการกินอาหาร "บุฟเฟต์" ไม่ให้เสียสุขภาพ

- กินเยอะ ก่อนกินมาก** : กินอาหารก่อนถึงโต๊ะอาหาร
- ลุกเดินบ่อยๆ** : เดินขึ้นบันได
- เลือกน้ำจืด** : เลือกน้ำจืดแทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- ไกลวิธกว่าใกล้** : ใช้ช้อนตักอาหารแทนการใช้มือ
- สำรวจจานเตรียมรับมือ** : สำรวจจานอาหารก่อนรับมือ
- จานเล็กช่วยดี** : ใช้จานเล็กแทนจานใหญ่
- สลัดมาจานแรก** : กินสลัดก่อนกินจานอื่น
- ไม่กินจนไม่ตบ่าจืด** : กินจนอิ่มพอดี
- อย่าคิดแต่จะกิน** : อย่าคิดแต่จะกินอย่างเดียว
- อย่ากินอาหารที่เยอะ** : อย่ากินอาหารที่เยอะเกินไป
- อย่ากินอาหารที่มัน** : อย่ากินอาหารที่มันเกินไป
- อย่ากินอาหารที่เค็ม** : อย่ากินอาหารที่เค็มเกินไป
- อย่ากินอาหารที่หวาน** : อย่ากินอาหารที่หวานเกินไป
- อย่ากินอาหารที่มัน** : อย่ากินอาหารที่มันเกินไป
- อย่ากินอาหารที่เค็ม** : อย่ากินอาหารที่เค็มเกินไป
- อย่ากินอาหารที่หวาน** : อย่ากินอาหารที่หวานเกินไป



14 เทคนิคการกินอาหาร "บุฟเฟต์" ไม่ให้เสียสุขภาพ

FLEXIBILITY EXERCISE
เสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



ทำเวลาท่า ท่าวัน 1-15 วัน 1-15 วัน 1-15 วัน 1-15 วัน 1-15 วัน 1-15 วัน

คำแนะนำ :
ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อแบบไดนามิก Dynamic Stretching 5-10 นาที

เทคนิคการเพิ่มกิจกรรมทางกายวอฟฟิศ

- ใช้เวลาพักเบรกยืดกล้ามเนื้อ
- ใช้เวลาพักเบรกยืดกล้ามเนื้อ
- ใช้เวลาพักเบรกยืดกล้ามเนื้อ

Office Exercise
บริหารร่างกาย สีสันวอฟฟิศ
ออกกำลังกายร่างกายประมาณ 3 มุข
Cardio | Body weight | Flexibility



Office Exerciseบริหารร่างกาย สีสันวอฟฟิศ

ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ข้อแนะนำ
ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
• เป็นส่วนหนึ่งของออกกำลังกาย
• ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10-15 นาที
• ทำทุกวันอย่างน้อย 1-2 ครั้ง
• ทำทุกครั้งที่ตื่นนอนและก่อนนอน

ท่าออกกำลังกายกระชับหน้าท้องและสะโพก

คำแนะนำ
• ฝึกทุกวันอย่างน้อย 1 ครั้ง
• ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์
• งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
• รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

Active Lifestyle
"ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลาเดิน
เพิ่มเวลาออกกำลังกาย"



ท่าออกกำลังกายกระชับหน้าท้อง

ทักษะพลศึกษา



สวนสาธารณะ

- สวนสาธารณะ
- สวนสาธารณะ
- สวนสาธารณะ

Active Lifestyle
"ลดเวลานั่ง เพิ่มเวลาเดิน
เพิ่มเวลาออกกำลังกาย"



ลดเวลานั่งเพิ่มเวลาเดิน ยืนยืดเวลาเดิน เล่นเวลาออกกำลังกาย

ไขมันที่ไม่ดี...ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

ไขมันทรานส์
เป็นกรดไขมันที่ก่อการอักเสบและการแปรรูป

ไขมันอิ่มตัว
เป็นไขมันที่อิ่มตัวและอิ่มตัวที่ทรานส์ฟิตเป็นส่วนใหญ่

ไขมันกินได้
เลือกให้ถูก กินให้พอดี

ไขมันกินได้
เลือกให้ถูก กินให้พอดี

ไขมันทรานส์
เลือกให้ถูก กินให้พอดี



ไขมัน กินได้ เลือกให้ถูก กินให้พอดี

หลักฟิต(fit) พิชิตพุง

FREQUENCY ความถี่ในการออกกำลังกาย ควรทำในความหนักระดับ ปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน

INTENSITY ความหนักของกิจกรรมหมายถึง ทำให้รู้สึกเหนื่อยหนื่อย ค่อยอ้างเหนื่อย หายใจเร็วขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย

TIME ควรใช้เวลาทำกิจกรรมสะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที สามารถแบ่งทำครั้งละ 10 นาที รวม 3 ครั้ง ในแต่ละวันได้

ลดพุง ลดโรค



หลักฟิต(Fit) พิชิตพุง

จะรู้ได้ยังไงว่า เราขาดกิจกรรม ทางกาย

คนที่มีความสุขหากเห็นเชิง กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ควรทำในระยะเวลา 15 พยายาม (15 พยายาม) ได้ ฉะนั้นถ้าผู้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายเกินกว่า 10 นาที แล้วไม่สามารถออกกำลังกายต่อเนื่องกันได้ แสดงว่ามีสมรรถภาพร่างกายอ่อนแอ ซึ่งการฝึก talk test วันละ 3 ครั้ง ก็ถือเป็นการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และสร้างความแข็งแรงได้อีกด้วย

- ร้องเพลงได้ พูดปกติ หายใจปกติ
- พูดปกติได้ อ่อนหายใจแรง
- พูดประโยคยาวได้ หายใจแรงขึ้น
- พูดประโยคยาวไม่ได้ พูดไปประโยคสั้นๆ หายใจแรง
- พูดไม่ได้ หายใจหอบ

ลดพุง ลดโรค



รู้ได้อย่างไรว่าเราขาด กิจกรรมทางกาย

แค่ “แกว่งแขน” ก็ลดพุงได้

หากคุณไม่มีเวลา ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย...ง่ายๆ ลองเพิ่มการอบอุ่นด้วยการแกว่งแขนโดย ยืนได้นั้นคน เข็มออกแรมเมื่อแกว่งแขนไปด้านหลัง มากกว่า ด้านหน้าแล้วปล่อยให้แขนเหวี่ยงกลับมา ผู้คนไหนอยากเริ่มวันละ 5 นาที และค่อยๆ เพิ่มขึ้นได้ อย่างน้อยวันละ 30 นาที

ลดพุง ลดโรค



แค่แกว่งแขนก็ลดพุงได้

หวานซ่อนพิษ

ชาเขียวหวาน (ไม่คั่ว)	น้ำตาล 7.5 ไร่ชา / 20.0 กรัม	น้ำดื่ม	น้ำตาล 8.7 ไร่ชา / 34.8 กรัม
กาแฟปั่น	น้ำตาล 4.3 ไร่ชา / 17.2 กรัม	นมเปรี้ยวซูทิง	น้ำตาล 7.5 ไร่ชา / 30.0 กรัม
น้ำดื่ม 25%	น้ำตาล 11.2 ไร่ชา / 44.8 กรัม	น้ำชา	น้ำตาล 4.4 ไร่ชา / 17.6 กรัม
		นมเปรี้ยวหวาน	น้ำตาล 1.0 ไร่ชา / 4.0 กรัม

ปริมาณน้ำตาลจากเครื่องดื่มอาหาร ไม่ควรเกิน 6 ซองต่อวัน

ความหวานผิดผลอกสุขภาพอย่างร้าย อาหารจำพวกน้ำตาล เมื่อกิน เข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน แต่หากกินน้ำตาลมากเกินไปจนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ดังนั้น การบริโภคน้ำตาลมากเกินไป จะส่งผลให้ น้ำหนักเพิ่มขึ้น อ้วน และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา อย่างนี้ ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 6 ซองชา

ลดพุง ลดโรค



พุงซ่อนโรค โปรดแก้ก่อนสาย

กินผักผลไม้ ไม่เปล่าประโยชน์

ผักผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร โดยที่อาหารจะมีทั้งในผักและผลไม้ ซึ่งผักผลไม้บางชนิดมีใยอาหารสูง และมีปริมาณสารอาหารอื่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ และใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในการขับถ่าย และลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน

ลดพุง ลดโรค



กินผักผลไม้ไม่เปล่าประโยชน์

กินเบิ้ล กินบ้อย พุงย่อยนะจ๊ะ

การกินอาหารเบิ้ล เป็นอาหารที่ทำให้อิ่มหนำสบาย เมื่อมาก เพื่อสุขภาพที่ดี การกินอาหารที่มากเกินไปไม่ใช่วิธีที่ดี การกินอาหารที่มากเกินไป อาจจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น เพราะฉะนั้นคุณควรกินอาหารที่พอดี และกินอาหารที่สุขภาพดี เช่น ผัก ผลไม้ และธัญพืช

ลดพุง ลดโรค



กินเบิ้ล กินบ้อย พุงย่อยนะจ๊ะ

เข้านอนอย่างราชา กลางวันแค่ธรรมดา ตกเย็นเป็นยากร

หลายคนมีพฤติกรรมรักกินที่ไม่ถูกต้อง
เนื่องมาจากอาหารเข้านอนที่เพิ่มเล็กน้อย
แต่กินเมื่อเย็นกับปริมาณมาก
ขึ้นมาๆ แล้วควรให้ความสำคัญกับอาหารเช้า
เพราะเราต้องใช้พลังงานมากที่สุดในเช้าวัน
ส่วนอาหารเย็นในควรมีปริมาณที่พอดี ไม่หนักมาก
เพราะโอกาสการเผาผลาญพลังงานน้อย
และทุกสัปดาห์ออกกำลังกายได้บ้าง

- มื้อเช้า
- มื้อกลางวัน
- มื้อเย็น

ลดพุง ลดโรค



พุงซ่อนโรค
โปรดแก้ก่อนสาย

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA)

มีเดือน / สุขภาพ
ทำางทางย้อม
การให้ / แบ่งปัน
สร้างเสริมคุณธรรม
/ จริยธรรม

หัวใจ หลอดเลือด
แข็งแรง

กระดูกแข็งแรง
ไม่ผุพังจากอายุ

ลดความเสี่ยงการเกิด
ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

การสูดหายใจ และ
ป้องกันโรคความดันโลหิต

ลดน้ำหนักในเด็ก
และเบาหวาน

ช่วยลดการสะสม
ไขมันในร่างกาย

ป้องกันการเกิด
ภูมิแพ้และหอบหืด

ลดความวิตกกังวล
ความเครียด เกร็ด

เพิ่มความเร็วของ
ไขมันใน
หลอดเลือด

ลดพุง ลดโรค



ประโยชน์จากกิจกรรม
ทางกาย (PA)

ลดพุง ลดโรค

กินเท่าไร? ใช้เท่านี้

ปริมาณไขมัน จากนมชนิดต่างๆ	ปริมาณที่ปลอดภัย ต่อหัวใจและหลอดเลือด	ผลที่ได้รับ
1100	1600	ช่วยลดไขมันในเลือด 30% ควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด 15% ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
2100	1600	ช่วยลดไขมันในเลือด 30% ควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือด 15% ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
1600	1600	จำกัดไขมัน

การควบคุมระดับไขมันในเลือดมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร
และปริมาณของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ดังนั้นการรับประทานอาหารที่
ลดไขมันอิ่มตัวที่มากเกินไป ทำให้ไขมันส่วนเกินที่สะสม
เปลี่ยนเป็นไขมันดีและลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ของร่างกาย

ลดพุง ลดโรค



ลดพุง ลดโรค
กินเท่าไรใช้เท่านี้

5 นิสัย...บอกได้ พลุ่ย หรือเพรียว

ลดหรือเพิ่มประจำ
กินน้อย ทำงานไม่ไหว
เจ็บป่วย
กินครบทุกมื้อทุกมื้อ
กินเจจกัฟู้ด
จมน้ำหนักไม่ลด
คิดล่วงหน้า
ดื่มน้ำสะอาด
เลือกอาหารธรรมชาติไม่ขัดสี

ลดพุง ลดโรค



5 นิสัยบอกได้
พลุ่ย หรือเพรียว

"สมาธิ" ลดอ้วน ลดพุง ลดโรค

ทำไม?
ตามันเป็นสวิตช์
ที่ช่วยควบคุมความหิว

สมาธิช่วยระงับความหิว
หรือความอยากของหิว
ทำให้รู้สึกอยากทานกับขนาด
หรือพอดีๆ

ใส่ใจอาหารว่างอยู่ตรงหน้า
งดรับประทาน และพลังงานดี

ผู้ว่าอยู่ในความหิวหรือความอด
เพื่อเลือกอาหารที่ดีกว่าที่หิว

มีกำลังงานใช้สู้
ต้องการอาหารที่มี
หรือพลังงานสูง

ทานด้วยสติความอยากที่กิน
กินอาหารดีๆ และไม่กินมากเกินไป
หลีกเลี่ยงการกินตามนิสัย
รู้จักวิเคราะห์ปริมาณของอาหาร
กินอาหารช้าๆ และค่อยๆ เคี้ยว
ฝึกการรับรู้รสชาติของอาหาร
วางมือทิ้งของ ไม่ตื้อๆ ทิ้งของทันที
นั่งสมาธิไม่กินกิน

โปรแกรม "สุข" บาท "สมาธิ" กับโปรแกรมอาหารสุขภาพ

ลดพุง ลดโรค



"สมาธิ"
ลดอ้วน ลดพุง ลดโรค

เมนูปิ้งย่าง สีสรรค์เชลล์มะเร็ง

เมนูกระทะ-ต้ม-นึ่ง-ผัด-ทอด-ย่าง
ลดไขมันในเลือด 30% ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 15%
ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผู้ดูแลสุขภาพและผู้ดูแล
อาหารลดไขมันในเลือด

ไขมันดีในเลือด ช่วยปรับระดับ
ไขมันเลวในเลือด

9 วิธีกินอาหารปิ้งย่าง
ให้ห่างจากไขมันอิ่มตัว และมะเร็ง

- ใช้กระดาษซับมัน
- กินเนื้อปลา แทนเนื้อหมูหรือเนื้อวัว
- กินผักเป็นส่วนใหญ่
- ใช้ไฟอ่อนๆ และพลิกบ่อยๆ
- ไม่กินหนัง และไขมันจากสัตว์ปิ้งย่าง
- งดกินเนื้อสัตว์ปิ้งย่างที่ไหม้
- ไม่กินอาหารปิ้งย่างที่ไหม้
- งดกินเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- กินน้ำสะอาด
- กินผลไม้สด
- กินผักโขง

ลดพุง ลดโรค



เมนู ปิ้งย่าง
สีสันเชลล์มะเร็ง

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค

งานบ้านช่วยลดพุง

ซักรีดด้วยมือ 30 นาที 120 แคลอรี

ทำสวน 30 นาที 287 แคลอรี

ดูดฝุ่น 30 นาที 193 แคลอรี

กวาดบ้าน 30 นาที 112 แคลอรี

เดินรอบบ้าน 30 นาที 70-150 แคลอรี

QR Code

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค งานบ้านช่วยลดพุง

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค

3 เทคนิค เพิ่มขยับ ฉบับหนุ่มสาวออฟฟิศ

1. ไม่ใกล้ลิ้นชักไม่ต้องใช้รถ
2. ไม่ก้มขึ้นเดินบันได ไม่ต้องใช้ลิฟต์
3. แกว่งแขนหรือรอกเหล็ก

QR Code

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค 3 เทคนิค เพิ่มขยับ ฉบับหนุ่มสาวออฟฟิศ

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค

อยู่นิ่งเกิน 4 ชั่วโมงต่อวันและไม่ออกกำลังกาย เสี่ยงต่อโรคอะไรบ้าง

โรคเครียด โรคอ้วนลงพุง โรคซึมเศร้า

โรคมะเร็งลำไส้ โรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคเบาหวาน

ป้องกันง่ายๆ แค่นับ ฟันออกกำลังกาย อย่างต่ำ 30 นาทีต่อวันก็ป้องกันโรคได้

QR Code

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค 3 เทคนิค เพิ่มขยับ ฉบับหนุ่มสาวออฟฟิศ

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค

เดินสู้โรค

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ประหยัด และปลอดภัย แค่เดินครั้งละ 10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดพุงได้จริงทุกวันเร็ว 45-60 นาทีต่อครั้ง แต่นี่สุขภาพดีก็ถืออยู่ได้ เดินไม่ก็ถึง

QR Code

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค เดินสู้โรค

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค

ประโยชน์บนหลังอาน

เพิ่มกำลังการเบิร์นของลำไส้ ช่วยให้อิ่มง่ายท้อง

ปั่น 1 ชั่วโมงเผาผลาญ 400 - 500 แคลอรี

ทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

ช่วยให้อารมณ์ดี มีภูมิต้านทานที่ดีขึ้น

การปั่นจักรยาน คือวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง เหมาะกับทุกเพศทุกวัย คุ้มน้ำหนักดี สอดคล้องกับวิถีชีวิตปั่นจักรยานเพื่อลดพุง ลดโรคด้วยกินนะ

QR Code

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ลดพุง ลดโรค ประโยชน์บนหลังอาน

กินลด

ด้วยการคุมสัดส่วนอาหารแต่ละมื้อ

25% แป้งไม่ขัดสี

25% เนื้อไขมันต่ำ

50% ผักสด

จากสิ่งข้างต้นเมื่อรวมกันจะเป็นประโยชน์

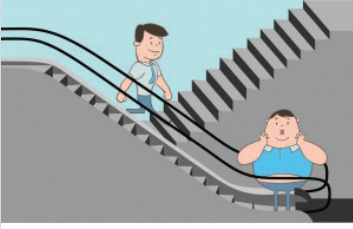
สิ่งสำคัญในการลดน้ำหนัก คือ การบริโภคไขมันดี และโปรตีนที่เพียงพอ

QR Code

กินลดอ้วน ด้วยการคุมสัดส่วนอาหารแต่ละมื้อ

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ เดินขึ้นบันได 1 นาที คืออย่างไร ?

น้ำหนักตัวประมาณ 68 กก. แขนยาว 6 แคลอรี
น้ำหนักตัวประมาณ 91 กก. แขนยาว 8 แคลอรี



การขึ้นบันได ถือเป็นด้วยช่วยสำคัญที่ดีสำหรับการลดพลังงานในชีวิตประจำวัน
ลองจัดการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์ 'ปรับมาใช้บันไดในบางโอกาส' แค่นี้ก็
เพิ่มการขยับในชีวิตประจำวันได้แล้ว



ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ
เดินขึ้นบันได 1 นาที คืออย่างไร

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ นั่งทำงานนานๆ ลองทำนี่ไหม ?

การนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อ
ส่วนต่างๆ เกิดการเกร็งและปวดเมื่อยได้ ดังนั้นควรพัก
เปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 2 ชั่วโมง และยืดเหยียดร่างกาย
ด้วยท่าบริหารต่างๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายลด
อาการเมื่อยลงได้



ก้มคอ (คางสูด) สลับกับแกว่งหน้า ทิ้งสลับซ้ายขวา
ซ้ายเท่าที่ทำได้ ขวาเท่าที่ทำได้ ข้างเท่าที่ทำได้



ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ
นั่งทำงานนาน ๆ ลองทำนี่ไหม?

ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ทำไมต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย



- 1) ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว
- 2) ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ
- 3) เคลื่อนไหวร่างกายได้เต็มประสิทธิภาพ

หลักการยืดเหยียด

- 1) ทำช้าๆ ไม่เร่งรีบ
- 2) ยืดให้พอดี ไม่ตึงจนรู้สึกเจ็บ
- 3) ควรค้างไว้ ท่าละประมาณ 5-10 วินาที
- 4) ยืดเหยียดก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง



ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ
ทำไมต้องยืดกล้ามเนื้อ
ก่อนออกกำลังกาย



มือเข้าน้อยอย่างราชา



มือกลางวันอย่างเศรษฐี



มือเข้านานอย่างยาก

“ ให้ความพิถีพิถัน อาหารเช้า
เพราะเราต้องใช้พลังงานทำงานทั้งวัน
ส่วน อาหารเย็น กินปริมาณแต่พอดีเพื่อลดพลังงานส่วนเกิน
ที่สะสมจนเป็นไขมันได้จาย ”



ปริมาณอาหารแต่ละมื้อ

ตรวจสอบตัวเองก่อน ลดพุง ลดโรค



เกณฑ์การวัดรอบเอวของผู้ชาย มีเส้นรอบพุงมากกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูง

$$\text{อ้วนลงพุง} = \frac{\text{รอบเอว (cm)}}{2} > \text{ส่วนสูง (cm)}$$



ตรวจสอบตัวเองก่อน
ลดพุง ลดโรค

สัญญาณเตือน กลุ่มโรค NCDs

อาหารเหล่านี้ เป็นสัญญาณเตือน สัมผัสไม่ได้ต่อ เส้นนี้!

- สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์
- กินเค็ม
- กินหวาน
- กินมัน
- กินไขมัน
- กินมัน
- กินเค็ม
- กินหวาน
- กินมัน
- กินไขมัน



สัญญาณเตือน
กลุ่มโรค NCDs

ระวัง!

คุณอาจกำลังเสียดอาหาร
หวาน มัน เค็ม

จากการศึกษาวิจัยพบว่า โภชนาการและโภชนาการเชิงโภชนาการ มีส่วนสำคัญต่อสุขภาพมากกว่า "พันธุกรรม" อาหารหวาน อาหารไขมันสูง และอาหารเค็ม มีส่วนสำคัญต่อสุขภาพที่ไม่ดีได้มากกว่าพันธุกรรมเสียอีก

เสียดอาหารคืออะไร?
เมื่อรับประทานอาหารที่มีรสหวาน รสเค็ม รสมันมากเกินไป จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป และนำไปสู่การเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง

พฤติกรรมแบบนี้ เสี่ยงเสียดอาหารหวาน มัน เค็ม

- 1) รับประทานอาหารจานด่วนบ่อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 2) รับประทานอาหารที่มีรสหวาน รสเค็ม รสมันมากเกินไป
- 3) รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมากเกินไป
- 4) รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงมากเกินไป
- 5) รับประทานอาหารที่มีไขมันทรานส์มากเกินไป
- 6) รับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงมากเกินไป

การรับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีไขมันดี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองได้

ขอเชิญดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.nutrition.gov>



ระวัง คุณอาจกำลังเสียดอาหาร หวาน มัน เค็ม

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

63% การเสียชีวิตของคนไทยมาจากกลุ่มโรค NCDs

และเป็นผู้ป่วยโรค NCDs ถึง 73% ของจำนวนผู้ป่วย

“กลุ่มโรค NCDs” เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องเรื่อง ดังนี้

- 1) รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง
- 2) ขาดการออกกำลังกาย
- 3) สูบบุหรี่
- 4) ดื่มแอลกอฮอล์

สิ่งเป็นแหล่งกำเนิด 6 โรคภัย

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- โรคไต
- โรคตับ
- โรคมะเร็ง

คนไทยกว่า 300,000 คนเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs และมีโอกาสเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี

วันนี้นักกำลังเสียงเป็นผู้นำบอกกลุ่มโรค NCDs ของเราหรือไม่?



กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

ลด พุง ลด ปุง ลด โรค

น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน

น้ำตาล ไม่เกิน 4 ช้อนชา/วัน

ไม่หวานเกินไป เช่น 2,000 แคลอรี/วัน

กินไทยไร้พุง สีสีส



ลดปุง ลดพุง ลดโรค

ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต “พิชิตอ้วน พิชิตพุง”

ภารกิจที่ 1

1 ปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร

การเลือกอาหารที่อุดมด้วยคุณค่า โดยปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร

กลุ่มอาหาร	บริโภคด้วยอาหารที่ดี	บริโภคด้วยอาหารที่ไม่ดี	บริโภคด้วยอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
ข้าว	ข้าวกล้อง, ข้าวไรซ์เบอร์รี่	ข้าวขาว, ข้าวเหนียว	ข้าวเหนียว, ข้าวเหนียว
ผัก	ผักสด, ผักต้ม, ผักลวก	ผักทอด, ผักผัด	ผักทอด, ผักผัด
ผลไม้	ผลไม้สด	ผลไม้แปรรูป	ผลไม้แปรรูป
เนื้อสัตว์	เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เนื้อสัตว์ติดมัน	เนื้อสัตว์ติดมัน
นม	นมสด, นมเปรี้ยว	นมข้น, นมหวาน	นมข้น, นมหวาน
ไขมัน	ไขมันดี	ไขมันทรานส์	ไขมันทรานส์
เครื่องดื่ม	น้ำดื่ม, ชา, กาแฟดำ	เครื่องดื่มรสหวาน	เครื่องดื่มรสหวาน
อาหารจานด่วน	อาหารจานด่วนที่มีคุณค่า	อาหารจานด่วนที่ไม่มีคุณค่า	อาหารจานด่วนที่ไม่มีคุณค่า



ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต “พิชิตโรค พิชิตพุง”

แบบใหม่ที่เรียกว่า อ้วนลงพุง

การวัดรอบเอว

การวัดรอบเอวที่ถูกต้อง

เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนลงพุง

มีเส้นรอบพุงมากกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูง

อ้วนลงพุง = มากกว่า

- ใช้สายวัดวัดรอบพุงที่หน้าสะดือ

- ระดับของสายวัดต้องขนานกับพื้น



แบบใหม่ที่เรียกว่า อ้วนลงพุง

ลดพุง ลดโรค

ปฏิบัติการ 3.0 สุขภาพดี = ชีวิตดี

ใหม่!!! อ้วนลงพุง อันตราย

“แกว่งแขน” ทำทุกวัน ได้เท่าที่คิด

ขยับบ่อยๆ ลดพุง ลดโรค

ระดับความอ้วน	ชาย	หญิง
ไม่อ้วน	100	88
อ้วนเล็กน้อย	100	88
อ้วนปานกลาง	100	88
อ้วนมาก	100	88



แบบใหม่ที่เรียกว่า อ้วนลงพุง

4 วิธีง่ายๆ เลือกซื้อผลไม้สด

- 1** เลือกผลไม้ที่สดและสุก มีสีเข้มและผิวมันวาว
- 2** สดและกรอบ มีกลิ่นหอม และรสชาติดี
- 3** เลือกผลไม้ที่ปลูกในโรงเรือน หรือปลูกในสวนที่มีระบบน้ำหยด
- 4** เลือกผลไม้ที่ปลูกในพื้นที่ปลอดสารพิษ

ผลไม้สดมีวิตามินซีสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

ผลไม้สดมีใยอาหารสูง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานและโรคอ้วน

ผลไม้สดมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง

ผลไม้สดมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง



4 วิธีง่ายๆ เลือกซื้อผลไม้สด

ตอกบัตร ขยับขยับ

ท่าบริหารง่ายๆ 5 ท่า ลดค่าเสียภาษีเงินได้

- 1** บังคับเข้าข้างเดียว
- 2** บังคับไหว้หลังคาง
- 3** บังคับเข้าคู่
- 4** บังคับตอกข้างลำตัว
- 5** บังคับเข้าคู่ ดึงศอกข้างลำตัว

เคล็ดลับ: นั่งทำงานนานๆ ควรลุกเดินบ้าง



ตอกบัตรขยับขยับ

เสียงแคโทด ถ้าอ้วนลงพุง

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมาก (มากกว่า 3 เท่า) เบาหวานชนิดที่ 2 • โรคของถุงน้ำดี • ไตชนิดเลือกชนิดปอด • โรคหลอดเลือดหัวใจ • ไขมันในเลือดชนิดผิดปกติ

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นปานกลาง (2-3 เท่า) โรคหัวใจขาดเลือด • โรคหลอดเลือดสมอง • ความดันโลหิตสูง • ข้อเสื่อม (เข่า สะโพก) • กรดยูริกในเลือดสูง

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย (1-2 เท่า) มะเร็ง (เต้านม ต่อมลูกสุก ลำไส้) • ออริในระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ • กลุ่มอาการรูมาตอยด์ • นิ่วในถุงน้ำดี • ความผิดปกติของทารกในครรภ์



เสียงแคโทดถ้าอ้วนลงพุง

6 ข้อควรปฏิบัติ กินถูกหลัก ดลองปีใหม่อย่างรักสุขภาพ

1. กินผักผลไม้สดเป็นประจำ
2. ดื่มน้ำสะอาด 8-10 แก้ว
3. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
4. งดกินอาหารรสเค็ม รสหวาน รสมัน
5. งดกินอาหารไขมันสูง
6. งดกินอาหารแปรรูป



6 ข้อควรปฏิบัติกินถูกหลัก ดลองปีใหม่อย่างรักสุขภาพ

เหี่ยวเหง่

บ่อเกิดปัญหาสุขภาพของคนเมือง

สาเหตุ: นั่งดูทีวี, เล่นมือถือ, นั่งทำงานนานๆ, นิ่งๆ นิ่งๆ นิ่งๆ

ปัญหา: โรคหัวใจและหลอดเลือด, โรคเบาหวาน, โรคกระดูกพรุน, โรคอ้วน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง

วิธีแก้: ทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย, ออกกำลังกาย, สร้าง Active Lifestyle



เหี่ยวเหง่บ่อเกิดปัญหาสุขภาพคนเมือง

ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต "พีชอัศวิน พีชพุง" การกิจที่ 3

ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก

1. ฝึกสติและสมาธิ
2. งดกินอาหารรสเค็ม รสหวาน รสมัน
3. งดกินอาหารไขมันสูง
4. งดกินอาหารแปรรูป
5. งดกินอาหารรสจัด



ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต "พีชอัศวิน พีชพุง" การกิจที่ 3

ผัก-ผลไม้ กินเท่าไรถึงเรียกว่าเพียงพอ

ควรกินผัก-ผลไม้อย่างน้อย **400** กรัมต่อวัน

ควรกินผักสุกประมาณ **6** ทัพพีต่อวัน และผลไม้วันละ **2-3** ส่วนต่อวัน

ผักปรั่งสุก ทัพพีกิน ผักหัว ถั่ว และถั่วฝักยาว

ผลไม้รสหวานน้อย

การเลือกชนิดของผักที่สำคัญ

ผักผลไม้แต่ละชนิดจะให้สารอาหารที่ต่างกัน การกินให้หลากหลาย และได้รับปริมาณที่เพียงพอ

- V1 ผักใบอาหารน้อย: อาทิ ผักโขม, คะน้า, แดงขาว และ แครอท
- V2 ผักใบอาหารปานกลาง: อาทิ มะเขือเทศ, ฟักทอง และ แตงกวา
- V3 ผักใบอาหารสูง: อาทิ แครอท, ฟักทอง, ดอกกะหล่ำ และ บรอกโคลี
- V4 ผักใบอาหารสูงมาก: อาทิ มะเขือเทศ, ฟักทอง และ ถั่วฝักยาว



ผักผลไม้กินเท่าไรถึงเพียงพอ

ขยับบ่อยๆ ดีที่สุด

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตประจำวัน เพราะ "ขยับ = ดีต่อหัวใจและสมอง"

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำการออกกำลังกาย "กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ" เป็นภาวะสุขภาพที่ร้ายแรงของประชากรโลก

ซึ่งร้อยละ **5.5** หรือประมาณ **3.2** ล้านรายต่อปี

กิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

เด็กอายุ 6-17 ปี	ไม่น้อยกว่า 60 นาที หรือ 60 นาที/สัปดาห์
วัยรุ่น อายุ 18-64 ปี	ไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ หรือ 75 นาที/สัปดาห์ (รวมทั้งเล่นกีฬา 75 นาที/สัปดาห์)
ผู้สูงอายุ เกินกว่า 65 ปี	ไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์

สสส. ร่วมรณรงค์ส่งเสริมให้ทุกคน "ขยับบ่อยๆ ดีที่สุด"

เมื่อปี 2559 สสส. ร่วมกับ สสส. คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ สสส. สสปูน และ สสปูน ร่วมกันผลักดันให้ประเทศไทยเป็น "เมืองแห่งการขยับบ่อยๆ ดีที่สุด"

กิจกรรมสำคัญในโครงการนี้ ได้แก่

- วิ่งเพื่อสุขภาพ (Active Running)
- ปั่นเพื่อสุขภาพ (Active Cycling)
- ออกกำลังกาย (Active Play)

เชิงปฏิบัติการ "การดำเนินงานของสวนสุขภาพ" เป็นรูปแบบการดำเนินงานที่สวนสุขภาพที่มีลักษณะสวนสุขภาพที่สวนสุขภาพในเมือง (Urban Park) จำนวน 10 แห่งทั่วประเทศ ภายใต้การดูแลของ สสส. และ สสปูน



ขยับบ่อยๆ ดีที่สุด

เดินได้ เดินดี

ความคงทน
ประสิทธิภาพ

วางแผนย้ายवासลับ หน้าหลังขยับนานแล้วคือ

เดินที่ 2 ชั่วโมง ก็ท้อแน่นอน เพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องมีการขยับบ่อยๆ

การเดินได้ เดินดี

เดินได้ เดินดี

เดินได้ เดินดี

เดินได้ เดินดี

เดินได้ เดินดี



เดินได้เดินดี

Body weight exercise #3

เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามร่างกาย

Crunch (บริหารหน้าท้อง)

- นอนหงาย สันหลังวางบนพื้นราบ
- ยกขาขึ้นตั้งฉาก 90 องศา
- ยกศีรษะขึ้นจากพื้น 5-10 ซม. แล้ววางมือไว้บนศีรษะ
- พัก 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

Russian Twist (บริหารท้องด้านข้าง)

- นั่งไขว่ห้างบนพื้นราบ
- ยกขาขึ้นตั้งฉาก 90 องศา
- ยกศีรษะขึ้นจากพื้น 5-10 ซม. แล้ววางมือไว้บนศีรษะ
- พัก 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

Double Crunch (บริหารท้องส่วนล่าง)

- นั่งไขว่ห้างบนพื้นราบ
- ยกขาขึ้นตั้งฉาก 90 องศา
- ยกศีรษะขึ้นจากพื้น 5-10 ซม. แล้ววางมือไว้บนศีรษะ
- พัก 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

Flexibility exercise

เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

Cardio	Body Weight	Flexibility
150 นาที/สัปดาห์	3 ครั้ง/สัปดาห์	ทุกวัน

เพิ่มกล้ามเนื้อ ปิดหุ่นดี

หน้าจอกีฬา แบบง่ายๆ

Cardio exercise: เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ

Body weight exercise: เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

Flexibility exercise: เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



เพิ่มกล้ามเนื้อ ปิดหุ่นดี หน้าจอกีฬาแบบง่ายๆ

กิจกรรมทางกาย

Physical Activities หรือ PA

กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรง จนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

- ทำงานบ้าน
- ทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย
- การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได

กิจกรรมยามว่าง

- ออกกำลังกาย
- เล่นกีฬา ริง บิงโก ยานาน
- การร้องเพลง

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า "หากต้องการมีสุขภาพดีป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย (NCDs) ควรออกกำลังกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ ระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์"



Office Exercise บริหารร่างกาย สไตล์ ชาวออฟฟิศ

Easy Exercise @Work

เดินหรือวิ่งที่ประชุม
หรือวิ่งไปงานออกของพัสดุ
โดยพยายามเดินหรือวิ่งให้เร็วที่สุด

ยืดเหยียดข้อเท้า
นั่งเก้าอี้
ดึงข้อเท้าขึ้น
หรือยืนบนเก้าอี้
เหยียดข้อเท้าขึ้น
โดยพยายาม
ให้เท้าชิด
เข่าให้มากที่สุด
แล้วดึงข้อมือ
ให้เท้า 15 ครั้ง

เดินเล่นรอบโต๊ะทำงาน
โดยพยายามเดินรอบโต๊ะ
ใช้เวลาอย่างน้อย 1 นาที
ทำซ้ำจนสะดวก

ใช้บันไดขึ้นลง
ใช้บันไดขึ้นลง
หรือใช้บันไดเลื่อน
แทนลิฟต์

ยืดเหยียดคอและไหล่
นั่งเก้าอี้
ดึงข้อเท้าขึ้น
หรือยืนบนเก้าอี้
เหยียดข้อเท้าขึ้น
โดยพยายาม
ให้เท้าชิด
เข่าให้มากที่สุด
แล้วดึงข้อมือ
ให้เท้า 15 ครั้ง

ยืนเป็นพัก ๆ
ยืน 15-20 วินาที
แล้วนั่งลง
หรือยืนพัก
แล้วนั่ง

ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
โดยพยายามยืน
อย่างน้อย 2-3 นาที

ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
โดยพยายามยืน
อย่างน้อย 2-3 นาที

ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
โดยพยายามยืน
อย่างน้อย 2-3 นาที

ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
ยืนพักที่โต๊ะทำงาน
โดยพยายามยืน
อย่างน้อย 2-3 นาที

ที่มา: "Work Out for Working Age Adults Healthy" Health BOOK Issue 18 กรกฎาคม 2567



Easy Exercise@Work

แค่เดินเพลินๆ ก็เบิร์นแคลอรีได้

เดินอย่างไร?

- เดินช้าๆ อย่างสม่ำเสมอ 3-5 นาที
- เดินช้าๆ 20 นาที ต่อวัน 25-30 นาที
- เดินช้าๆ 30 นาที ต่อวัน 35-40 นาที

เดินที่ไหน?

- สวนสาธารณะที่สงบและปลอดภัย
- สวนสาธารณะที่มีคนเดินวิ่งอยู่
- สวนสาธารณะที่มีคนเดินวิ่งอยู่

เดินมากเท่าไหร่?

- เดินช้าๆ 3-5 นาที ต่อวัน 25-30 นาที
- เดินช้าๆ 3-5 นาที ต่อวัน 35-40 นาที
- เดินช้าๆ 3-5 นาที ต่อวัน 45-50 นาที

DID YOU KNOW?

การเดินเร็ว
ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
และโรคเบาหวานได้

การเดินช้าๆ
ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
และโรคเบาหวานได้



แค่เดินเพลิน ๆ ก็เบิร์นแคลอรีได้

จะวิ่งทั้งทีต้องกินอย่างไร

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่**
โดยกินหลากหลาย
- กินข้าวเป็นหลัก**
สนับสนุนการออกกำลังกายเป็นบางมื้อ
เช่น ข้าวกล้อง ข้าวอินทรีย์ ขนมจีน หน่อไม้
- กินผักให้มาก**
กินผลไม้เป็นประจำ
- กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน**
และกินเป็นประจำ
- ดื่มน้ำ**
ให้เหมาะสมตามวัย
- กินอาหารที่มีไขมันดี**
เช่น น้ำมันมะกอก
- เลี่ยงอาหารหวานจัด**
เค็มจัด และมันจัด
- กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุก**
- งดเครื่องดื่ม**
หรืออาหารที่ไม่มีแอลกอฮอล์

การกินอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับนักวิ่ง จึงต้องกินให้ถูกหลักโภชนาการ ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังวิ่ง นักวิ่งจะมีความแข็งแรง สุขภาพดี และมีความสุขกับการออกกำลังกาย

ที่มา: คู่มือ 10 สัปดาห์ วิ่งสู่ชีวิตใหม่



จะวิ่งทั้งทีต้องกินอย่างไร

ยางยืดออกกำลังกาย...ง่ายขึง

10 ท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด

ท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด 10 ท่า

ท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด 10 ท่า

ยางยืดออกกำลังกาย...ง่ายขึง

ท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด 10 ท่า

ท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด 10 ท่า

ยาง...ยืดชีวิต พิชิตโรค

การออกกำลังกายด้วยยางยืด ช่วยเสริมสุขภาพ และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

ติดต่อสอบถามได้ที่ ศูนย์ออกกำลังกาย ฟิตเนส ฟิตเนส ฟิตเนส



ยางยืดชีวิต พิชิตโรค

มายืดเหยียดกันเถอะ

ทำบ่อยครั้งสำหรับบุคคลทุกวัย

ทำเป็นประจำทุกวัน

มีผลดี

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้คลายตัว
- ยืด 1-15 วินาที 3 รอบ ต่อ 2-3 รอบ
- ทำซ้ำ 3-5 ครั้งต่อท่า
- ไม่ควรยืดจนเกินไป

แกมฟรี

ทำบ่อยครั้งสำหรับคนสูงอายุ ผู้พิการ และเด็ก

ทำเป็นประจำทุกวัน

Tips

ท่าออกกำลังกาย

- ท่าออกกำลังกาย
- ท่าออกกำลังกาย
- ท่าออกกำลังกาย

ทำบ่อยครั้งทุกวัน

ยืดเหยียดทุกทิว

พิชิตออฟฟิศซินโดรม

ทำบ่อยครั้งทุกวัน



ยืดเหยียดทุกทิว พิชิตออฟฟิศซินโดรม

ท่าบริหาร 'กระฉีกกระจะ'

ท่าบริหาร 10 - 15 ครั้ง ต่อ 2 - 3 รอบ

ทำเป็นประจำทุกวัน

“ผู้สูงอายุควรเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น นิ่งๆ ดูทีวี”

Active Aging ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ทำบ่อยครั้งทุกวัน



ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ทำบ่อยครั้งทุกวัน

ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

ทำบ่อยครั้งทุกวัน



ท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

แลกเปลี่ยน

ปริมาณของอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานต่อหน่วย	พลังงานต่อหน่วย	พลังงานต่อหน่วย	พลังงานต่อหน่วย
1,200	1,600	1,800	2,000	2,400
ข้าว-แป้ง	ผัก	ผลไม้	ไขมัน	โปรตีน
5.5	8	9	9	9
2.5	8	8	8	8
3	3	3	3	3
308	498	498	612	612
1	1	1	1	1
6.5	6.5	7	13	13
-	-	6	6	6

หมวดอาหารหลัก



หมวดอาหารแลกเปลี่ยน

หลักการ การกินผักเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 1 2 : 1 : 1 สูตรสุขภาพดี

ผัก 2 ส่วน เนื้อ 1 ส่วน ข้าว 1 ส่วน

ข้อมูลจาก : สถาบันอาหาร กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพดี เอสเอส



หลักการกินผักเชิงคุณภาพ

Eat the right ratio of macronutrients in each meal

2 : 1 : 1

2:1:1 is the perfect ratio of macronutrients that you need from each meal. To get the balanced proportion of macronutrients, divide the food into 4 portions as below:

- 2 portions of vegetables. Vegetables, either cooked or raw, are a great source of fibre, vitamins and minerals.
- 1 portion of carbohydrate. Unrefined carbohydrates are preferred, e.g. brown rice, whole wheat bread, or a bowl of whole-grain cereal for daily energy needs.
- 1 portion of protein. Pick lean protein sources such as chicken breast, pork loin & tenderloin, fish, or tofu.

Remember: "Eat carbs & meat equally, eat more veggie than carb!"



Eat the right ratio of macronutrients in each meal

วิธีคุณค่าต่าง

วัตถุดิบเดียวกันแต่ปรุงอาหารไม่เหมือนกันนี่แหละ พลังงานและไขมันก็แตกต่างกันนี่สิน

ไข่ต้ม 1 ฟอง 70 แคลอรี	ทอด 1 ฟอง 110 แคลอรี	ทอดในน้ำมัน 1 ฟอง 220 แคลอรี	ทอดในน้ำมัน 1 ฟอง 420 แคลอรี (เพิ่มไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล)
------------------------	----------------------	------------------------------	--

วิธีต่าง สด ต้ม/ตุ๋น ผัด ทอด

ข้อมูลจาก : สถาบันอาหาร กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพดี เอสเอส



วิธีต่าง คุณค่าต่าง แคลอรีต่าง

คว้านเกินไป...มีผลต่อร่างกายกว่าที่คิด

ใน 1 วัน การบริโภค น้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา

แต่ผลสำรวจพบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลมากกว่า 1 วันและ 20 ช้อนชา

7 สิ่งในร่างกายจะถูกทำลาย หากกินหวานมากเกินไป

- สมอง: เสี่ยงภาวะซึมเศร้าถึง 58%
- ผิวหนัง: เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย
- ฟัน: เกิดแบคทีเรียในช่องปากทำให้ฟันผุ
- ไต: เสี่ยงต่อการทำงานของไตเสื่อมลง
- หัวใจ: เสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจวาย
- อวัยวะสืบพันธุ์: เสี่ยงต่อการหม่อนหมอมทางเพศ
- กระดูก: เสี่ยงต่อการเกิดโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

ดูร่างกายไม่ยาก แต่รู้ถึงโรคภัยอย่างพอดี เอสเอส สถาบันอาหาร กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



7 สิ่งในร่างกายจะถูกทำลาย หากกินหวานมากเกินไป

ขยับบ่อยๆ ลดพุง ลดโรค

อย่ากลัวใหม่ ว่าคุณผิดแค่ไหน?

ลองเดินเร็วสัก 10 นาที แล้วพุงจะยุบ 15 พายัพ เช่น "แต่ช่วงเช้ายังต้องออกกำลังกายอยู่"

ออกกำลังกาย : 10 นาที ลดไขมัน 100 กิโลกรัม 20 นาที ลดไขมัน 200 กิโลกรัม 30 นาที ลดไขมัน 300 กิโลกรัม

"แกว่งแขน" ทำทุกวัน ได้ทุกที่ และดีกว่าที่คิด

เพียงทำต่อเนื่องวันละ 30 นาที ของเวลาพัก-นอนลงนอน-พักกลางวัน-เลิกดึก และเดินเร็วตามวิธีนี้จะช่วยลดพุงได้มากถึง 1 นิ้ว

ขยับบ่อยๆ ยิ่งห่างไกลโรค

- เดิน 30-45 นาที ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- วิ่ง 30 นาที ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน
- ปั่นจักรยาน 30-45 นาที ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
- ว่ายน้ำ 30 นาที ลดความเสี่ยงโรคข้ออักเสบ

ลดพุง ลดโรค เอสเอส สถาบันอาหาร กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



ขยับบ่อยๆ ลดพุง ลดโรค

อ่าน สัมพันธ์ ความดันสูง

รู้หรือไม่ว่า?

1. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง 2. รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง 3. รับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง 4. รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

ความเสี่ยงสูง ความดันโลหิตสูง 140/90

การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ความดันโลหิตสูง 140/90

การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง ความดันโลหิตสูง 140/90

การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง ความดันโลหิตสูง 140/90

การรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ความดันโลหิตสูง 140/90

วิธีรักษา การรับประทานยา การออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก การลดไขมัน การลดโซเดียม

นายแพทย์ อดิเรก อรรถกฤษกร สถาบันอาหาร กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพดี เอสเอส สถาบันอาหาร กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



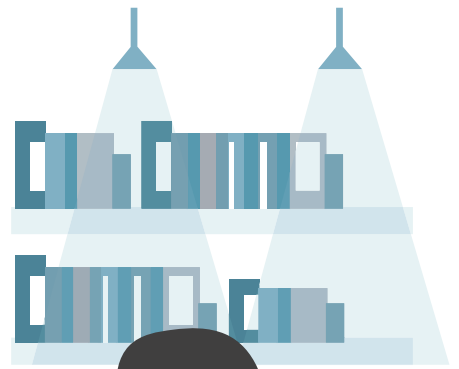
อ่าน สัมพันธ์ ความดันสูง



พุงซ่อนโรค
โปรดแก้ก่อนสาย



สแกนกรรม สแกนพุง



20 เหตุผล
อยากชวนทุกคนเดิน



แค่เดินก็เบิร์นเพิ่ม 1



ชวนกันเดิน WALK MORE PART 2 FINAL PART เบริ่น

พิกกลางเดิน เดินไปอุดหนุนร้านต่างๆ
ออฟฟิศบ้าง อี๋ยาเอาแต่ฝากเพื่อนซื้อ

9 ก็นกลางเดินเสร็จ ก็...
เดินเล่นบ้าง ไม่รีบ
กลับมาจบอย่างเดียว

10 เดินไปเข้าห้องน้ำ
ที่ไกลออกไปบ้าง
ถ้าไม่ปวดมาก

11 เลิกงาน หากที่วะเดิน
ออกกำลังกาย
ก่อนกลับบ้าน

12 วันหยุด...ชวนครอบครัวออกไปเดิน
ที่สวนใกล้บ้าน อี๋ยาเอาตอนดูทีวี

13 ชวนเพื่อนแฟน
ไปร่วมกิจกรรม
เดิน-วิ่ง แทน
การดูหนัง กินข้าว

14 ออกทริปปิ้งย่างที่สวน
ที่ติดเดิน สนุกสมกับ
เดินสิ้สนชืดบ้าง

15 ก่อนนอน อี๋ยา
แกว่งแขน ขยับท่า
เพ่นก้าวอีกนิด

16

คุณไทยรัฐ



แค่เดินก็เบิร์นเพิ่ม 2



ปฏิบัติการฝ่าวิกฤตพิชิต
อ้วน พิชิตพุง (อาหาร)

ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต “พิชิตอ้วน พิชิตพุง” 3 อ.

1 อ. อาหาร
ชวนคุณนำหนักโดยปรับเปลี่ยนการบริโภคตามไขมัน

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง กินแต่พอควร	โซนสีแดง กินให้น้อยที่สุด
ข้าว/แป้ง คอกาเล่ 3 ส่วน	ข้าวกล้อง ข้าวเจ็ด ชนิดข้าว ข้าวไรซ์เบอรี่	ข้าวเหนียว ขนมปัง ขนมขี้ขาว มัน เผือก กล้วย เช่นเดียวกับ	หมักหรือ ข้าวต้มที่ เค็ม เหม สุกๆ ทอดมัน ขนมหวาน
ผัก	ผักสด ผักต้ม ผักนึ่ง ผักลวก ผักนึ่ง ผักนึ่ง	ผักดอง ผักกาด ผักกาด แตงกวา แตงกวา	ผักดอง ผักดอง ผักดอง ผักดอง
ผลไม้	ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แตงโม มะละกอ แตงโม แอปเปิ้ล	น้ำผลไม้ ผลไม้ ผลไม้ ผลไม้	ทุเรียน สับปะรด ผลไม้ ผลไม้
เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไส้ ย่าง ไข่ขาว กุ้ง ไข่ต้ม ไข่ต้ม ไข่ต้ม ไข่ต้ม ไข่ต้ม	เนื้อหมูแดง สเต๊กเนื้อ เนื้อหมู เนื้อหมู เนื้อหมู	เนื้อสัตว์ ทอดในน้ำมัน ไก่ทอด ไก่ทอด ปลาทอด เนื้อหมู หมูกรอบ ไก่ทอด
นม	นมปราศจากไขมัน นมจืดทุกประเภท (รสจืด)	นมไขมันต่ำ นมไขมันต่ำ นมไขมันต่ำ	นมสด ครีม นมเปรี้ยว นมข้นหวาน ไอศกรีม ชีสเค้ก
ไขมันที่เติม ในอาหาร	น้ำมัน น้ำมัน น้ำมัน	น้ำมัน น้ำมัน น้ำมัน	เนย เนย เนย
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า น้ำเปล่า น้ำเปล่า	น้ำผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำผลไม้	เบียร์ เยลลี่ ชาเขียว ชาเขียว ชาเขียว
อาหาร สำเร็จรูป	ปรุงรสดีเยี่ยม ปรุงรสดีเยี่ยม	ปรุงรสดีเยี่ยม ปรุงรสดีเยี่ยม	ปรุงรสดีเยี่ยม ปรุงรสดีเยี่ยม

คุณไทยรัฐ

“อ้วนลงพุง”
มหันตภัยเงียบ
ที่คุณคาดไม่ถึง

อ้วนลงพุง
เกิดจากการมีไขมันสะสมในท้องมากกว่าปกติ
ไขมันนี้จะไม่แตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่สัน
หลังเหมือนไขมันที่อื่นออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น
“โรคอ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ

“ซึ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น”

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน
พิจารณาจาก ถัดนี้คือค่า Body Mass Index (BMI)

ดัชนีมวลกาย = (กิโลกรัม/เมตร ²)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)
ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)	

ดัชนีมวลกาย 23-24.9 น้ำหนักเกิน

ดัชนีมวลกาย 25-34.9 อ้วน

ดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 35 อ้วนรุนแรง

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง
แกว่งแขนรอบพุง (ผ่านสะดือ)
ถ้าเส้นส่วนสูงหารสอง
คุณกำลังอยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง”

หากคุณมีความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง หรือระดับ
ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง คุณกำลังเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

“รอบพุงที่เพิ่มขึ้นกว่า 5 ซม.
จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า”

คุณไทยรัฐ



อ้วนลงพุงมหันตภัยร้าย



พิชิตพุง (ออกกำลังกาย)

ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต “พิชิตอ้วน พิชิตพุง” 3 อ.

2 อ. ออกกำลังกาย
หลักในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและลดพุง

ควรเพิ่มการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน
ออกกำลังกายระดับปานกลาง วันละ 30-60 นาที
อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ ทำต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาที
ถ้าไม่หนักไม่ล่อน ล้อๆ เพิ่มเวลาการออกกำลังกายให้ถึง
ประมาณ 60-90 นาที โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ถนัดก่อน
แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย

ควรออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
เช่น การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบ Interval ซึ่งช่วยเพิ่ม
ระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ช่วยป้องกัน
ไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมาอีก

พยายามแทรกแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์
หรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถ
ทำงานบ้านด้วยตนเอง

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- อบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว 5-10 นาที
- เคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายแบบเข้มข้น**
- คลายกล้ามเนื้อ (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที

**คือหัวใจลดน้ำหนัก 60-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 220 - อายุ (U)

คุณไทยรัฐ

สั่งอาหาร อย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

ร้านอาหารตามสั่ง

- หมูยอติดวุ้นหมูกรอบ/หมูสัน: หมูยอติดวุ้นหมูกรอบ/หมูสัน เป็นเมนูยอดนิยมที่อุดมไปด้วยไขมัน
- สั่งผักพื้นบ้านเมนูโปรด: อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- สั่งไข่ต้มดีกว่าไข่ดาว ไข่เจียว: ไข่ต้มดีต่อสุขภาพมากกว่าไข่ดาวและไข่เจียว

ร้านสะดวกซื้อ

- ดูน้ำตาล ไขมัน โซเดียมก่อนซื้อ: อย่านึกว่าหวานดี! ดูปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมก่อนซื้อ
- นมของเลืกพอ: นมรสจืด ดีต่อสุขภาพ
- มองหาสูตรหวานน้อย ไขมันต่ำ: มองหาสูตรหวานน้อย ไขมันต่ำ เพื่อสุขภาพที่ดี
- น้ำเปล่า ชาติสูตรธรรมชาติ: ธรรมชาติดีที่สุด! เลือกน้ำดื่มรสชาติดี

ร้านข้าวแกง

- กินเนื้อสัตว์วางน้ำ: ปรุงรสด้วยน้ำจิ้มที่น้อย
- แกงหรือต้มดีกว่าแกงกะทิ: เลือกแกงที่ไม่มีส่วนผสมของกะทิ
- สั่งเมนูผักด้วยทุกครั้ง: อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- อย่าสั่งเผ่นของทอด: ไขมันสูงและคอเลสเตอรอลสูง

ร้านบุฟเฟต์

- ไม่ต้องกินให้คุ้ม: รับประทานให้พออิ่ม
- อย่ากินแต่เนื้อแดง เนื้อแปรรูป: เนื้อแดงและเนื้อแปรรูปมีไขมันสูง
- ผักคือทุกคำ: อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ
- ปัง ข้าว ทอด: ไขมันสูงและคอเลสเตอรอลสูง

คู่มือไทยรสพอ สีสัน



สั่งอาหารอย่างไรให้สุขภาพดี



อร่อยเลือกได้

How to 3 วิธีเลือกนม ให้ดีต่อสุขภาพ ร้อยเลือกได้

- อร่อยได้ ประโยชน์**
วัตถุดิบจากธรรมชาติมากที่สุด
- อร่อยได้ ประโยชน์กับโลกด้วย**
บรรจุภัณฑ์มีเสถียรภาพ ปลอดภัยจากแบคทีเรีย
- อร่อยได้ ประโยชน์ต่อตนเอง**
ปรุงรสน้อย ปริมาณไขมันต่ำ ไม่มากไม่น้อยเกินไป

มาลองเลือกนมตาม ร้อยเลือกได้ กันเถอะ:

นมเปรี้ยวรสผลไม้รสต่าง ๆ VS นมเปรี้ยวรสผลไม้รสต่าง ๆ

นมเปรี้ยวรสผลไม้รสต่าง ๆ	นมเปรี้ยวรสผลไม้รสต่าง ๆ
น้ำตาล 22g	น้ำตาล 22g
ไขมัน 3g	ไขมัน 3g
โปรตีน 3g	โปรตีน 3g
ไขมันอิ่มตัว 0g	ไขมันอิ่มตัว 0g
ไขมันไม่อิ่มตัว 0g	ไขมันไม่อิ่มตัว 0g

นมรสจืดรสผลไม้รสต่าง ๆ (35g) VS นมรสจืดรสผลไม้รสต่าง ๆ (35g)

นมรสจืดรสผลไม้รสต่าง ๆ (35g)	นมรสจืดรสผลไม้รสต่าง ๆ (35g)
น้ำตาล 11g	น้ำตาล 11g
ไขมัน 3g	ไขมัน 3g
โปรตีน 3g	โปรตีน 3g
ไขมันอิ่มตัว 0g	ไขมันอิ่มตัว 0g
ไขมันไม่อิ่มตัว 0g	ไขมันไม่อิ่มตัว 0g

รายการอาหารที่กินปริมาณมากจนไม่ดีต่อสุขภาพ

- ขนมทอดกรอบไขมันทรานส์
- อาหารที่ผ่านการทอดในน้ำมันซ้ำๆ
- เครื่องดื่มรสหวาน
- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
- เครื่องดื่มที่มีไขมันสูง
- เครื่องดื่มที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

คู่มือไทยรสพอ สีสัน

'อ้วนลงพุง' วัดยังไง?

ขั้นตอนที่ 1
วัดตอนเช้า ก่อนอาหาร

ขั้นตอนที่ 2
ยืนเท้าห่างกัน 10 ซม.

ขั้นตอนที่ 3
ใช้สายวัดพันรอบพุง ตำแหน่งสะดือ โดยให้ขนานกับพื้น

ขั้นตอนที่ 4
วัดตอนหายใจออก แบบลำตัวพอดี ไม่แน่น

ขั้นตอนที่ 5
วัดพุงโดยไม่สวมเสื้อ หรือใส่เสื้อผ่าหน้าอย่าง

รอบพุง
ชาย >= 90 ซม.
หญิง >= 80 ซม.
หรือวัดชายและหญิงรอบพุงกันครึ่งหนึ่งของส่วนสูง

อ้วนลงพุง!

FACEBOOK.COM/MEMBLR.THAILAND



อ้วนลงพุงวัดยังไง



ออกกำลังกาย
อย่างไรเมื่อไม่มีเวลา
ออกกำลังกาย

เหนื่อยจากงาน ไม่มีเวลา ไม่มีจะเริ่มยังไง

ออกกำลังกายอย่างไร

เมื่อไม่มี... เวลาออกกำลังกาย

- 10 นาที ก็คุ้มค่าต่อวัน**
หากมีเวลาไม่มาก ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกประมาณ 10 นาที เช่น กระโดดเชือก
- โยคะ ก่อนนอน**
โยคะช่วยฝึกกล้ามเนื้อแข็งแรง เพิ่มความยืดหยุ่น ช่วยคลายเครียด และ ลดอาการปวดหลัง
- ทำงานบ้าน เผาผลาญ Calories**
การช่วยกัน ฝึกความยืดหยุ่น การออกกำลังกายที่บ้าน เช่น การทำความสะอาด การทำสวน การล้างจาน การซักผ้า การเดินขึ้นลงบันได
- พักรอกันในวันหยุด**
เมื่อถึงวันหยุด ควรพักผ่อนให้เต็มที่ แต่อย่าลืมออกกำลังกายบ้าง

อย่าให้คำว่า "ไม่มีเวลา" มาเป็นข้ออ้าง

ปรับเปลี่ยน เปลี่ยนนิค
CHANGE A BIT SERIES **ชีวิตที่ดี**
การปรับเปลี่ยนเล็กน้อย สามารถสร้างผลที่ดีได้ใหญ่ และยั่งยืน

ลองเปลี่ยนเมนูอาหารจานหลักของคุณ

[Main Course - จานหลัก]

เปลี่ยน น้ำมัน ให้เป็น ไขมันดี	เปลี่ยน ปริมาณ ให้เป็น พอดี	เปลี่ยน วิธีทำ ให้เป็น สุขภาพดี
ใช้ น้ำมันรำข้าว แทน น้ำมันหมู	ใช้ ข้าวกล้อง แทน ข้าวขาว	ใช้ วิธีทอด แทน วิธีผัด
ใช้ น้ำมันมะกอก แทน น้ำมันหมู	ใช้ ข้าวกล้อง แทน ข้าวขาว	ใช้ วิธีต้ม แทน วิธีผัด
ใช้ น้ำมันรำข้าว แทน น้ำมันหมู	ใช้ ข้าวกล้อง แทน ข้าวขาว	ใช้ วิธีต้ม แทน วิธีผัด
ใช้ น้ำมันรำข้าว แทน น้ำมันหมู	ใช้ ข้าวกล้อง แทน ข้าวขาว	ใช้ วิธีต้ม แทน วิธีผัด
ใช้ น้ำมันรำข้าว แทน น้ำมันหมู	ใช้ ข้าวกล้อง แทน ข้าวขาว	ใช้ วิธีต้ม แทน วิธีผัด

พาร์ทเนอร์สุขภาพดี
บริการอาหารจานเดียว วิทยาลัยนานาชาติ ภูเก็ต "ด้วยใจบริการ"

คุณไทยโรฟ



ปรับเปลี่ยน เปลี่ยนนิค ชีวิตที่ดี

เลือกได้ไม่ (ต้อง) เลิก

น้ำมันมะกอก (Extra Light), น้ำมันรำข้าว, น้ำมันคาโนลา, น้ำมันถั่วลิสง

น้ำมันมะกอก (Extra Virgin)

การทอด : ทำให้อาหารมี **พลังงานและไขมันเพิ่มขึ้น** มากกว่าการปรุงแบบอื่น ๆ
กรรมวิธีและขนาด **ไมโครบริก** ทำน้ำมันกินวันละ **6 ช้อนชา**

หน่วยงานอาหารใจดี | **คุณไทยโรฟ**



เลือกได้ (ไม่) ต้องเลิก

สูตรกิน อาหาร 5 หมู่ ใน 1 วัน

กินให้หลากหลาย ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม

ข้าว แป้ง วันละ 8-12 ถ้วย	ผัก วันละ 4-6 ถ้วย	ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน	เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว	น้ำมัน ไม่ควรกินเกิน 6-6-1	เกลือ ไม่ควรกินเกิน 6-6-1
-------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------------------

คุณไทยโรฟ **สัสส์**



สูตรอาหาร 5 หมู่ ใน 1 วัน

ปรับเปลี่ยนเมนูโปรด ลดแคลอรี

ข้าวกะเพราไก่
พลังงาน 400 กิโลแคลอรี

ใช้ **น้ำมันพืช** ไม่เกิน 2 ช้อนชา

เพิ่ม **ผักอื่น**

ใช้ **ไข่ดาว** 150 กิโลแคลอรี

ใช้ **ไข่ต้ม** 70 กิโลแคลอรี

คุณไทยโรฟ **สัสส์**



ปรับเปลี่ยนเมนูโปรด ลดแคลอรี

กินผักผลไม้ ได้อะไร

400 กรัม/วัน

อย่าลืม! เพิ่มโปรตีนด้วย **ไข่ โกลด์** เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน โปรตีนคุณภาพเยี่ยม

ผักต่างๆ จุดมด้วยใยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย

น้ำสลัด

TIPS มีอะไมน 2 ช้อนโต๊ะ

คุณไทยโรฟ **สัสส์**



กินผักผลไม้ ได้อะไร

**เคล็ดลับ
กินผลไม้ ให้ได้สัดส่วน**



เคล็ดลับง่ายๆ
ในแต่ละวัน ควรกินผลไม้ปริมาณ
ที่คิดเพียง 1 กำปั้น ให้ครบถึง 3 มื้อ



กินผลไม้ให้ได้สัดส่วน

**กินให้ถูกส่วนใน 1 มื้อ
2 : 1 : 1**

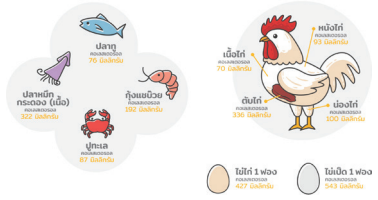


จำง่ายๆ
"กินข้าวเท่ากับเนื้อ กินผักมากกว่าข้าว"



กินได้ถูกสัดส่วนใน 1 มื้อ

**เช็กไขมัน
ป้องกัน คอเลสเตอรอล**



ควรกินอาหารที่มี
คอเลสเตอรอล ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม

ปริมาณคอเลสเตอรอล
ในอาหารต่อ 100 กรัม



เช็กไขมันป้องกัน
คอเลสเตอรอล

**กิน ปลา กุ้ง ไข่
ได้โปรตีนเต็มที่**



กิน ปลา กุ้ง ไข่

**ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด
วันละ 6-8 แก้ว**



ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด

**ดื่มนม
เหมาะสม ตามวัย**



ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



ดื่มนมเหมาะสมตามวัย

4 มั่นใจ กินเจสุขภาพใจ

1 มั่นใจได้ครบ 5 หมู่
เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารที่จำเป็นโดย
และไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม

2 มั่นใจได้โปรตีนพอ
อาหารหลัก กินโปรตีนจากพืช ในปริมาณพอ
ซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของ
อาหารที่กิน เช่น เนื้อสัตว์ กุ้ง ปลา กุ้ง
ถั่ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เต้าเจี้ยว

3 มั่นใจได้ผักปลอดภัย
ล้างผักผลไม้ให้สะอาด
ล้างด้วยน้ำสะอาด
ดูข้อมูลเรื่องผักปลอดภัยได้ที่ www.dcc.go.th

4 มั่นใจไม่หวาน มัน เค็ม
ไม่หวานจัด ไม่มันเกินไป

* ร้อยใจ (ปรุงรสและอบแห้ง) ไม่ควรกิน
เนื่องจากมีไขมันอิ่มตัวสูงและพลังงานสูง
ซึ่งมีผลต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

กินเจ เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม แต่ต้องกินอย่างเหมาะสม
ควร กินเจอย่างพอเหมาะ และกินให้หลากหลาย กินเป็นประจำทุกวัน หรือ กินเจ 1 วัน 1 ครั้ง
อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน เช่น กินเจวันละ 1 มื้อ หรือ กินเจวันละ 2 มื้อ

4 มั่นใจกินเจสุขภาพใจ



3. วัสดุทัศน/คลิป



กิจกรรมทางกาย
จะช่วยให้ ลดพุง ลดโรค
ได้จริงหรือ?



อาหารทอด อาหารมัน
มีผลเสียต่อร่างกาย
อย่างไร



4 มั่นใจกินเจสุขภาพใจ



ทำออกกำลังกายสำหรับ
Exercise Break
ในช่วงพักการประชุม,
สัมมนาต่างๆ



ทำออกกำลังกายสำหรับ
Exercise Break
ง่ายๆ ที่โต๊ะทำงาน



Active Moving
ชวนเพื่อนๆ
เพิ่มการขยับร่างกายง่ายๆ
ในที่ทำงาน



Office Exercise
เก้าอี้ขี้พุง



Healthy Friday
[by Mahidol] (2/2)
สร้างกล้ามเนื้อท่อนคอ
“เก้าอี้” อุปกรณ์ง่าย ๆ
ที่มีทุกบ้าน

เอกสารอ้างอิง

เครือข่ายคนไทยไร้พุง. (ม.ม.ป.). คู่มือการพัฒนาองค์กรไปสู่การเป็น Healthy Organization. กรุงเทพฯ : ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย.

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. (2558). ตำรวจร่างกายอ้วนลงพุงหรือไม่ กระทบเศรษฐกิจแค่ไหน พร้อมรับมือก่อนอันตรายถึงชีวิต. เข้าถึงได้จาก <https://www.hitap.net>. (27 มีนาคม 2562).

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2561. กรุงเทพฯ : บริษัท อเมริทรีพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ม.ป.). คู่มือองค์กรลดพุงลดโรค 9 ขั้นตอนสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค. กรุงเทพมหานคร.