รายงานผลการดำเนินโครงการ เสริมสร้างความรอบรู้วัยทำงานสู่สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุในสถานประกอบการและชุมชน เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2564

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ประมาณ 56 ล้านคน จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 พบว่าประชากรวัยทำงาน ร้อยละ 9 เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 25 เป็นความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50 มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน Appication H4U ในกลุ่มประชากรวัยทำงาน จากการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์วัยทำงานในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุ 15 - 59 ปี เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2563 จำนวน 2,632 คน ประชากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวยกายอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 41.15 อ้วนร้อยละ 23.3 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 17.89 แยกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติมากที่สุด คือประชากรวัยทำงานตอนต้น(อายุ 15- 29 ปี) ร้อยละ 49.4 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 – 44 ปี) ร้อยละ 39.8 และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 34.1 ตามลำดับ ซึ่งประชาชนมีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีต่อวัน ส่วนใหญ่กินผักทุวัน ร้อยละ 41.1 รองลงมากินผัก 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.99 และกินผัก 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.61 พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลยร้อยละ 19.5 และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 13.8 พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ส่วนใหญ่ดื่ม 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.4 รองลงมาดื่ม 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.6 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย ร้อยละ 14.2 และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวันร้อยละ 10.8 ซึ่งส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ มากกว่าหรือเท่ากับ150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.01 รองลงมามีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.99 และประชากรที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ร้อยละ 26.7

จากข้อมูลดังกล่าวอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพวัยทำงานที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อขับเคลื่อนการบูรณาการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดี มีความสุข อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมมือกับภาคีเครือข่าย 8 หน่วยงานคือ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สมาคมโรงพยาบาลเอกชน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พัฒนารูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วยชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง “ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ”เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สถานประกอบการหรือชุมชน ตามสภาพของปัญหาทางสุขภาพในแต่ละด้านตามความต้องการของสถานประกอบการหรือชุมชนนั้น และส่งเสริมกิจกรรมทางกายซึ่งอีกหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยนำ Application ก้าวท้าใจซึ่งเป็นฐานข้อมูลเดียวกันกับ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมการทางกายได้ทุกที่ทุกเวลาและใช้ชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อน

ความร่วมมือสู่ความสำเร็จ

ประชากรวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากประชากรวัยทำงานมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ จะส่งผลต่อสถานประกอบการและประเทศชาติ ทางกรมอนามัย จึงมีความมุ่งหวังให้ประชากรในวัยทำงานมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ จึงได้จัดทำแนวทาง“10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ”และรณรงค์การออกกำลังกายผ่าน Application ก้าวท้าใจ เป็นกลยุทธ์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขของประชากรวัยทำงาน เพื่อเป็นแนวทางให้ประชากรวัยทำงานและสถานประกอบการ เกิดการรับรู้ สร้างความตระหนัก ให้ความรู้ และนำไปสู่ความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้ประชากรวัยทำงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ เพื่อสุขภาพและคุณภาพที่ดีของประชากรวัยทำงาน

2. วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย

- เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

3. ผลการดำเนินงาน

การพัฒนารูปแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community)

3.1ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ในกิจกรรมการพัฒนารูปแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community) กิจกรรมย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาแผนเครื่องมือการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 วันที่ 7 ธันวาคม 2564 ณ ห้องประชุมโรงแรมซิตี้ปาร์ค จังหวัดนครราชสีมา มีผู้เข้าร่วมรับการอบรมจำนวน 60 คน ครั้งที่ 2 วันที่ 17 ธันวาคม 2563 เวลา 08.00-16.30 น. ณ โรงแรมเครสโค จังหวัดบุรีรัมย์ มีผู้เข้าร่วมการอบรมจำนวน 40 คน ในประเด็นความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เรียนรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายตามแนววิถีใหม่เพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบโปรแกรม 7 สัปดาห์ สุขภาพดี หุ่นดี ที่บ้าน (7 WEEKS Fit at home) การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพง่ายๆ ด้วยตนเอง Meditation สร้างพลังชีวิตลดความเครียด และเคล็ด (ไม่) ลับ ควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการขับเคลื่อนนโยบายงานออกกำลังกาย ซึ่งบูรณาการกิจกรรมการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ ได้ชี้แจงแนวทาง “ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคคนวัยทำงานในสถานประกอบการ ชี้แจงแนวทาง 10 Packages ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา บุรีรัมย์ ชมรมออกกำลังกาย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 9

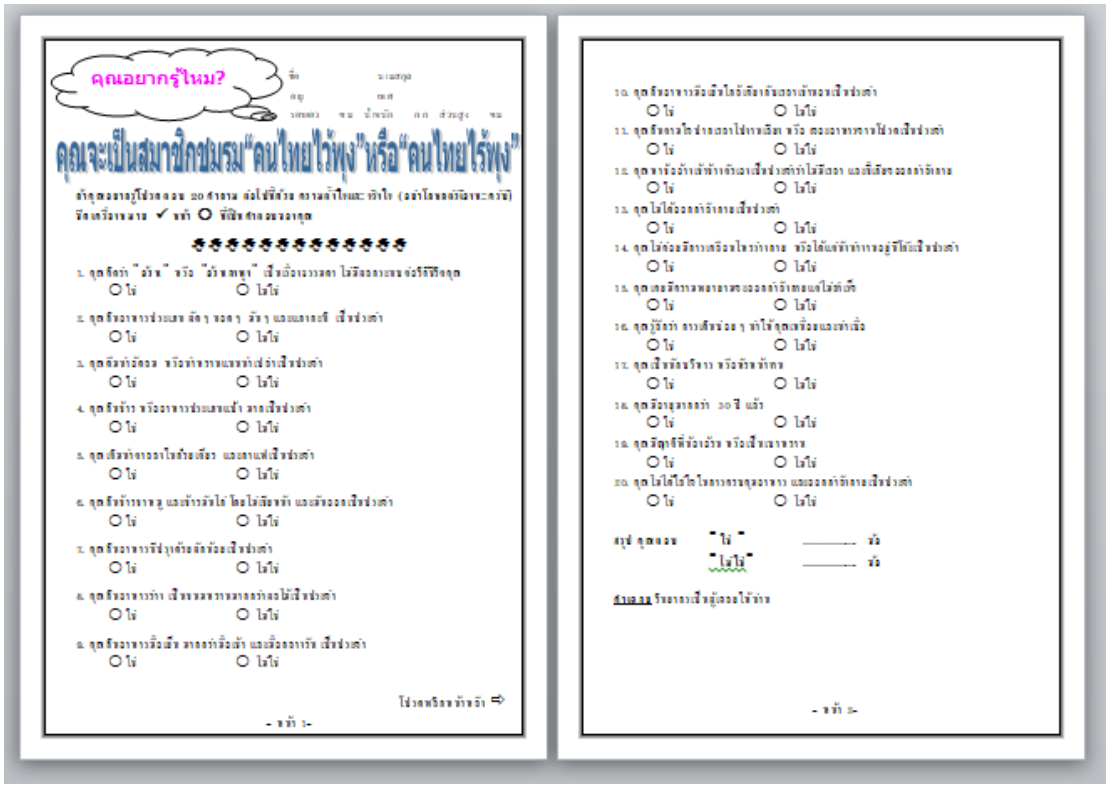
จากการจัดอบรมมีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 100 คน จากการตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 74 พฤติกรรมด้านการบริโภค การรับประทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5

ทัพพี มากที่สุดกินทุกวัน ร้อยละ 45.9 รองลงมา กิน 4-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.5 และกิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 17.6 การดื่มเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร มากที่สุดเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ51.4 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 39.2 และน้อยที่สุดเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง 9.5 การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มากที่สุด ดื่มประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.9 รองลงมาไม่ดื่มเลย ร้อยละ 14.9 และน้อยที่สุด ดื่มทุกวัน ร้อยละ 8.1 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ รวมการทำงาน กิจกรรมเพื่อความบันเทิง การเดินทาง การทำงานบ้านหรือการออกกำลังกาย มากว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.8 และน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 43.2

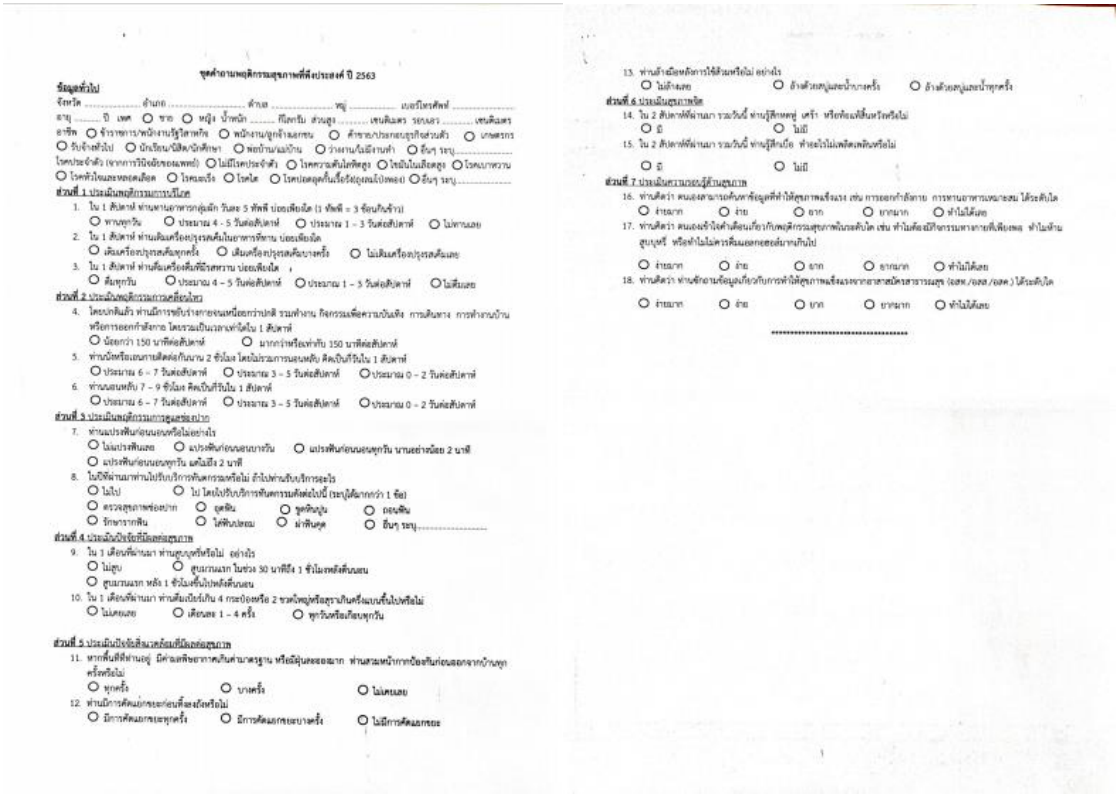
หลังการอบรมได้มีแผนการขับเคลื่อนงานออกกำลังกาย ให้มีการดำเนินงานการออกกำลังกาย ในชุมชน องค์กร และสถานประกอบการ

3.2 แบบประเมิน

แบบประเมิน 20 คำถาม



แบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์



ชุดคำถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปี 2563

ข้อมูลทั่วไป

จังหวัด ..... อำเภอ ..... ตำบล ..... หมู่ ..... เบอร์โทรศัพท์ .....

อายุ ..... ปี เพศ ○ ชาย ○ หญิง น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร รอบเอว ..... เซนติเมตร

อาชีพ ○ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ○ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน ○ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ○ เกษตรกร ○ รับจ้างทั่วไป ○ นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ○ พ่อบ้าน/แม่บ้าน ○ ว่างงาน/ไม่มีงานทำ ○ อื่นๆ ระบุ.....

โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) ○ ไม่มีโรคประจำตัว ○ โรคความดันโลหิตสูง ○ ไขมันในเลือดสูง ○ โรคเบาหวาน ○ โรคหัวใจและหลอดเลือด ○ โรคมะเร็ง ○ โรคไต ○ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง(ถุงลมโป่งพอง) ○ อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 1 ประเมินพฤติกรรมการบริโภค

1. ใน 1 สัปดาห์ ท่านทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี ป่อยเพียงใด (1 ทัพพี = 3 ช้อนกินข้าว)
   ○ ทานทุกวัน ○ ประมาณ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ○ ประมาณ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ○ ไม่ทานเลย
2. ใน 1 สัปดาห์ ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ทาน บ่อยเพียงใด
   ○ เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ○ เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ○ ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย
3. ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน บ่อยเพียงใด
   ○ ดื่มทุกวัน ○ ประมาณ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ○ ประมาณ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ○ ไม่ดื่มเลย

ส่วนที่ 2 ประเมินพฤติกรรมการเคลื่อนไหว

4. โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ รวมทำงาน กิจกรรมเพื่อความบันเทิง การเดินทาง การทำงานบ้าน หรือการออกกำลังกาย โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์
   ○ น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ○ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์
5. ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมง โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์
   ○ ประมาณ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ ○ ประมาณ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ○ ประมาณ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์
6. ท่านนอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์
   ○ ประมาณ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ ○ ประมาณ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ○ ประมาณ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์

ส่วนที่ 3 ประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

7. ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่อย่างไร
   ○ ไม่แปรงฟันเลย ○ แปรงฟันก่อนนอนบางวัน ○ แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
   ○ แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที
8. ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่ ถ้าไปท่านรับบริการอะไร
   ○ ไม่ไป ○ ไป โดยไปรับบริการทันตกรรมดังต่อไปนี้ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
   ○ ตรวจสุขภาพช่องปาก ○ อุดฟัน ○ ขูดหินปูน ○ ถอนฟัน
   ○ รักษารากฟัน ○ ใส่ฟันปลอม ○ ฝ่าฟันคุด ○ อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 4 ประเมินปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

9. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ อย่างไร
   ○ ไม่สูบ ○ สูบมวนแรก ในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน
   ○ สูบมวนแรก หลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน
10. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่หรือสุราเกินครึ่งแบบขึ้นไปหรือไม่
    ○ ไม่เคยเลย ○ เดือนละ 1 - 4 ครั้ง ○ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

ส่วนที่ 5 ประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

11. หากพื้นที่ที่ท่านอยู่ มีค่าเฉลี่ยอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก ท่านสวมหน้ากากป้องกันก่อนออกจากบ้านทุกครั้งหรือไม่
    ○ ทุกครั้ง ○ บางครั้ง ○ ไม่เคยเลย
12. ท่านมีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังหรือไม่
    ○ มีการคัดแยกขยะทุกครั้ง ○ มีการคัดแยกขยะบางครั้ง ○ ไม่มีการคัดแยกขยะ
13. ท่านล้างมือหลังการใช้ส้วมหรือไม่ อย่างไร
    ○ ไม่ล้างเลย ○ ล้างด้วยสบู่และน้ำบางครั้ง ○ ล้างด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง

ส่วนที่ 6 ประเมินสุขภาพจิต

14. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกเหตุ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่
    ○ มี ○ ไม่มี
15. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรไม่เพลิดเพลินหรือไม่
    ○ มี ○ ไม่มี

ส่วนที่ 7 ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ

16. ท่านคิดว่า คนเองสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การทานอาหารเหมาะสม ได้ระดับใด
    ○ ง่ายมาก ○ ง่าย ○ ยาก ○ ยากมาก ○ ทำไม่ได้เลย
17. ท่านคิดว่า คนเองเข้าใจคำเตือนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในระดับใด เช่น ทำไมต้องมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ทำไมห้ามสูบบุหรี่ หรือทำไมไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
    ○ ง่ายมาก ○ ง่าย ○ ยาก ○ ยากมาก ○ ทำไม่ได้เลย
18. ท่านคิดว่า ท่านชักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรงจากสาสาสมัครสาธารณสุข (อสม./อสส./อสค.) ได้ระดับใด
    ○ ง่ายมาก ○ ง่าย ○ ยาก ○ ยากมาก ○ ทำไม่ได้เลย

.....

3.3 รูปภาพ

กรมอนามัย DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ฉบับที่ 058/2564

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา จัดพัฒนาศักยภาพโภชนาการและการออกกำลังกาย

วันที่ 7 ธันวาคม 2563 นพ.ประสาน ชัยวิรัตนะ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ได้มอบหมายให้นางสาวนาคยานี เชียงหนู หัวหน้ากลุ่มงานวัยทำงาน พร้อมกับ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย เพศสุขภาพที่ 9 โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลชุมชนหรือโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำการออกกำลังกาย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และสถานประกอบการ รวม 62 คน ณ โรงแรมซิตี้พาร์ค จังหวัดนครราชสีมา

โดยมีวัตถุประสงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัยและส่งเสริมให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อนความร่วมมือสู่ความสำเร็จทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชนในการอบรมนี้มีการประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การสร้างความรอบรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ สุขภาพที่ต้องใส่ใจ การเปลี่ยนพฤติกรรม คิดใหม่ทำใหม่กับสุขภาพแบบ CBT Startup สุขภาพกับโปรแกรม 7 WEEKS Fit at home การเลือกอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เหมาะกับตนเอง การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพง่ายๆ ด้วยตนเอง เป็นต้น

กั้งนี้เพื่อให้องค์กรภาครัฐและเอกชน รวมทั้งประชาชน ได้มีทางเลือกการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายวิถีใหม่ (New normal) โดยใช้เครื่องมือชุดความรู้ 10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข รวมทั้งการออกกำลังกายผ่านแอบพิเคชั่น ก้าวกำใจ Season 3 ในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th

กรมอนามัย DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ฉบับที่ 067/2564

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

ศูนย์อนามัยที่ 9 จัดอบรมพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย

วันที่ 17 ธันวาคม 2563 นายแพทย์ประสาน ชัยวิรัตนะ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ได้มอบหมายกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย เพศสุขภาพที่ 9 ร่วมด้วย ผู้เข้าร่วมอบรมจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำการออกกำลังกาย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวม 40 คน ณ โรงแรมเครสโก จ.บุรีรัมย์

กั้งนี้เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัยและส่งเสริมให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยใช้ชุมชนเป็นฐานการขับเคลื่อนความร่วมมือสู่ความสำเร็จทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน ในการอบรมนี้มีการประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การสร้างรอบรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ สุขภาพที่ต้องใส่ใจ การเปลี่ยนพฤติกรรม คิดใหม่ทำใหม่กับสุขภาพแบบ CBT Startup สุขภาพกับโปรแกรม 7 WEEKS Fit at home การเลือกอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เหมาะกับตนเอง การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพง่ายๆ ด้วยตนเอง และเคล็ด(ไม่)ลับควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th

3.4 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้ารับการอบรม

-การกิจกรรมที่ดีมาก

-เป็นความรู้ที่มีประโยชน์มากๆ

-อยากให้จัดอีก

-สถานที่ดีมาก เดินทางสะดวกค่ะ

-อยากให้จัดวิทยากรไปอบรมที่ สปก

-อยากให้มีการจัดอบรมแบบนี้อีกได้ความรู้และนำไปประโยชน์ได้จริง

ผู้รายงาน : นันทิชา แปะกระโทก

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ