

นโยบาย Healthy Meeting



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา



ประกาศนโยบายการดำเนินงาน Healthy Meeting

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา เป็นหน่วยงานหลักในการดูแลสุขภาพประชาชน ทั้งด้านส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และรักษาพยาบาล ในปัจจุบันพบว่า มีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อน ทั้งโรคไต อัมพาต อัมพฤกษ์ ทำให้เกิดความเสียหายแก่ประเทศชาติ ทั้งด้านการรักษาพยาบาล และความเสียหายแก่สถาบันครอบครัว เป็นภาระแก่ลูกหลาน และบุคคลในครอบครัว ต้องแบ่งปันเวลาในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ มาดูแลผู้ป่วย

โรคดังกล่าวมีสาเหตุมาจากการได้รับอาหารที่ไม่สมดุล ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ บุคคลวัยทำงาน วัยกลางคน เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรค ซึ่งการทำงาน และการใช้ชีวิตมีการกึ่งในการประชุม และฝึกอบรม มีแนวโน้มในการรับประทานอาหารว่าง ระหว่างการประชุมบ่อยครั้ง และนั่งประชุมเป็นระยะเวลานาน

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพคนทำงาน และเป็นต้นแบบของหน่วยงานภาครัฐในการสร้างสุขภาพดี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา จึงขอประกาศนโยบายการดำเนินงาน Healthy Meeting ดังนี้

๑. การจัดอาหารว่างในการประชุม ให้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ให้พลังงานไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน ประมาณ ๑๕๐-๒๐๐ กิโลแคลอรี/วัน

๑.๑ ผลไม้ที่เหมาะสม ได้แก่ ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ชมพู และควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน

๑.๒ เครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ไม่เติมน้ำตาล เครื่องดื่มสมุนไพรหวานน้อย หรือไม่ใส่น้ำตาล กาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล ชาจีนไม่ใส่น้ำตาล เป็นต้น

๑.๓ พืชหัวและธัญพืช เช่น ข้าวโพดต้ม มันต้ม พักทองนึ่ง ในปริมาณที่พอเหมาะ

๑.๔ ขนมไทยที่มีมันมัน/กะทิ/มะพร้าว น้อย และไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล วุ้น ขนมกล้วย ขนมชั้น ในปริมาณที่พอเหมาะ

๑.๕ การจัดอาหารว่าง ควรจัดให้หลากหลายชนิด ในปริมาณที่พอเหมาะ สำหรับการบริโภค ใน ๑ มื้อ ซึ่งอาหารว่างบางชนิดให้พลังงานสูง ควรรับประทานคู่กับเครื่องดื่มที่มีพลังงานต่ำ หรือน้ำเปล่า หรือลดปริมาณอาหารว่างให้น้อยลง

๒. ให้มีกิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย ก่อนการประชุม ระหว่างการประชุม หรือหลังการประชุม ตามความเหมาะสม

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ เดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๖๓

(นายเรศฤทธิ์ ชัดระสีมา)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพังงา



Healthy Meeting

1. Healthy Break พลังงานร้อยละ 10 ที่ร่างกายต้องการ / วัน
150 – 200 kcal / วัน
2. กิจกรรมยืดเหยียดร่างกายก่อน / ระหว่าง / หลังการประชุม



