

ลดพุง สสจ.สระแก้ว




**สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว**
SAKAEO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

วิสัยทัศน์
“ต้นแบบการจัดการเมืองสาธารณสุขชายแดนของประเทศในระดับนานาชาติ
ระบบสุขภาพเข้มแข็ง ประชาชนและภาคีเป็นเจ้าของ สุขเมืองแห่งสุขภาพที่ยั่งยืน”



สสจ.สระแก้วจัดกิจกรรมรณรงค์ 3อ.2ส.1ฟ. องค์กรไร้พุง มุ่งสู่สุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข




เช้านี้ (14 ก.พ. 61) ที่ สสจ.สระแก้ว นายแพทย์อภิรัตน์ กตัญญูตานนท์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว เป็นประธานเปิดงานรณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองด้วย 3 อ.2ส.1ฟ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และดูแลทำความสะอาดส้วม เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเจ้าหน้าที่ สสจ.สระแก้ว เป็นองค์กรไร้พุง มุ่งสู่สุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ภายใต้โครงการองค์กรแห่งความสุข




สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว | www.sko.moph.go.th | 0-3742-5141-4

จากธรรมเนียมสุขภาพของทุกคน สู่แนวทางลดพุง สสจ.สระแก้ว

- อ. อาหาร -

กินถั่วเขียวโดยไม่ต้องปรุง
งดกาแฟใส่นม น้ำตาล
ไม่ดื่มเครื่องดื่ม ชา เครื่องดื่มรสหวานมาก
แนะนำเมนูอาหารลดพุง
กินอาหารครบ 3 มื้อ ลดแป้งในมื้อเย็น
กินของทอดน้อยลง
กินผัก ผลไม้ให้มาก
เลือกกินอาหารดี มีประโยชน์ ไร้มัน เค็ม หวาน
เบรคเพื่อสุขภาพ ความหวานน้อยกว่า 4%
มีอาหารสุขภาพมาขายที่ สสจ.

- อ. ออกกำลังกาย -

ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน
ไม่ควรนั่งติดโต๊ะนาน ควรแบ่งเวลาทำงาน
เป็นคาบ สลับกับการลุกไปดื่มน้ำ ยืดเหยียด
ออกกำลังกายแค่ขยับ แขนขา 10 นาที
ควรประเมินการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
ควรคัดเลือกบุคคลากรตัวอย่าง
ออกกำลังกายหลังเลิกงาน 3 วัน/สัปดาห์
เปิดเสียงตามสายทุกวันเพื่อออกกำลังกาย
หลังเลิกงาน
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เดินขึ้น-ลงบันได ชั้น 1 ถึง ชั้น 3

- อ. อารมณ์ -

พยายามควบคุมอารมณ์ไม่ให้
เครียดจนเกินไป
ปรับจิตใจ อารมณ์ให้สดใส
อย่างสม่ำเสมอ
ไม่เครียด ถ้าเครียดมีการ
จัดการที่ถูกต้องที่เหมาะสม
ทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลก
ในแง่ดี

- 2 ส. -

งดสูบบุหรี่ในที่ทำงาน
ลดบุหรี่
ได้กลิ่นบุหรี่จากใคร จับปรับ
ครั้งละ 20 บ.
ลดแอลกอฮอล์
ลดแอลกอฮอล์ในงาน
สังสรรค์
ชวนเพื่อนที่ดื่มสุรามารั้งออก
กำลังกายหรือเล่นกีฬา

- 1 พ. -

แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ
แปรงฟันให้ถูกวิธี 2 นาที
กินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชม.
งดกินจุบกิบหลังแปรงฟัน
แปรงฟันให้สะอาด วันละ 2
ครั้ง อย่างน้อย เช้า-เย็น
พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจ
สุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน ที่
สสจ.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

SAKAEO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
SAKAEO PROVINCIAL HEALTH OFFICE

วิสัยทัศน์

“ต้นแบบการจัดการเมืองสาธารณสุขชายแดนของประเทศไทยในระดับนานาชาติ
ระบบสุขภาพเข้มแข็ง ประชาชนและภาคีเป็นเจ้าของ สู่เมืองแห่งสุขภาวะที่ยั่งยืน”

มาตรการลดพุงลดโรคด้วย 3อ. 2ส. 1พ. สสจ.สระแก้ว

1. เราทุกคน ทุกกลุ่มงาน/งาน จะร่วมสร้างวัฒนาองค์กรใหม่ “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” โดยจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ทุกครั้งที่จัดประชุม/อบรม และถ้าใช้ เวลาประชุม 2 ชม. ขึ้นไป จัดกิจกรรมออกกำลังกาย/ยืดเหยียดร่างกาย
2. เราทุกคน ทุกกลุ่มงาน/งาน จะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พลังงานต่ำ และเน้นเมนูผัก ทุกมื้ออาหาร
3. เราทุกคน ทุกกลุ่มงาน/งาน จะออกกำลังกายอย่างเป็นรูปแบบ อาทิเช่น เดิน วิ่ง ปั่น เล่นกีฬา หรือเลือกกิจกรรมตาม ถนัด อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

ลดพุง ลดโรค



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

SAKAEO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
SAKAEO PROVINCIAL HEALTH OFFICE

วิสัยทัศน์

“ต้นแบบการจัดการเมืองสาธารณสุขชายแดนของประเทศในระดับนานาชาติ
ระบบสุขภาพเข้มแข็ง ประชาชนและภาคีเป็นเจ้าของ สุขภาวะที่ยั่งยืน”

มาตรการลดพุงลดโรคด้วย 3อ. 2ส. 1ฟ. สสจ.สระแก้ว

4. เราทุกคน ทุกกลุ่มงาน/งาน จะไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรกายภายในบริเวณสำนักงาน และเน้นคัดกรองบุคคลากรใหม่ เพื่อลดนักสูบ/นักดื่มหน้าใหม่
5. เราทุกคน ทุกกลุ่มงาน/งาน จะใส่ใจดูแลสุขภาพฟัน โดยแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้า-ก่อนนอน และตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6เดือน
6. เราทุกคน จะชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
7. เราทุกคน จะมุ่งมั่นตั้งใจ ลดพฤติกรรมเสี่ยง และควบคุมตนเองให้มีวินัยลดพุงลดโรค

ลดพุง ลดโรค