

# ลดพุง สสจ.สระแก้ว

เอกสารหมายเลข 1



**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 นายแพทย์อภิรัต กตัญญูदानนท์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว เป็นประธานเปิดงานรณรงค์ประชาสัมพันธ์สร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองด้วย 3 อ.2ส.1ฟ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และดูแลทำความสะอาด เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเจ้าหน้าที่ สสจ.สระแก้ว เป็นองค์กรไร้พุง มุ่งสู่สุขภาพดี เจ้าหน้าที่มีความสุข ภายใต้โครงการองค์กรแห่งความสุข



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว | [www.sko.moph.go.th](http://www.sko.moph.go.th) | 0-3742-5141-4



# (ร่าง) ธรรมนูญสุขภาพ สู่มาตรการลดพุง 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  
ควรคัดเลือกบุคลากรตัวอย่าง  
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.  
งดกินจุบจิบหลังแปรงฟัน  
แปรงฟันให้สะอาด วันละ 2  
ครั้ง อย่างน้อย เช้า-เย็น  
พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจ  
สุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน ที่  
สสจ.



ขั้นตอนต่อไป ทำประชาพิจารณ์ ลงความเห็นเลือกมาตรการลดพุง สสจ.