

## กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖

### ตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต

#### ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสนับสนุนนโยบายส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ในเรื่องการจัดอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างประชุมทั้งอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง รวมเครื่องดื่ม และส่งเสริมการใช้น้ำตาลของ ๔ กรัม ตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต
๒. เพื่อส่งเสริมโภชนาการให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม สะอาด ถูกสุขลักษณะ และคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับตามภาวะสุขภาพของตนเอง
๓. เพื่อส่งเสริมโภชนาการตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ (สมดุลชีวิต) ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ พบประเด็นที่ควรส่งเสริมโภชนาการให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น ในเรื่อง การทานอาหารเช้า การทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน การไม่ปรุงรสเพิ่ม(หวาน เค็ม) การไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ประชุมวางแผนจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๒. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาแนวทางการดำเนินงาน
๓. จัดทำแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการ
๔. ดำเนินงานและสรุปผลการดำเนินงานตามแผน

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างประชุมตามนโยบาย
๑. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสะอาด ถูกสุขลักษณะ และคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับตามภาวะสุขภาพของตนเอง
๒. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีผลการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบวงเอว อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น ลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ NCD รายใหม่
๓. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีส่วนร่วมในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการบริโภคอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานอาหารเช้าก่อนมาทำงาน ทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง ลดการปรุงรสหวาน รสเค็ม เพิ่มการทานผักและผลไม้รสไม่หวานในทุกมื้ออาหาร ลดการดื่มน้ำหวาน

**สรุปผลการดำเนินงานการส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖**  
**เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕**

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินงาน											
		ต.ค 64	พ.ย 64	ธ.ค 64	ม.ค 65	ก.พ 65	มี.ค 65	เม.ย 65	พ.ค 65	มิ.ย 65	ก.ค 65	ส.ค 65	ก.ย 65
1	ประชุมวางแผนจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน	←	→										
2	ประชุมวิเคราะห์ข้อมูลหาแนวทางการดำเนินงาน		←	→				←	→				
3	จัดทำแผนการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการ		←	→				←	→				
4	ประกาศนโยบายส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6			←	→								
5	ติดตามการดำเนินงานตามนโยบายส่งเสริมโภชนาการ เรื่องการจัดอาหารสุขภาพทั้งอาหารหลักและอาหารว่างรวมเครื่องดื่มระหว่างประชุมสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6					←	→						
6	ส่งเสริมโภชนาการตามภาวะสุขภาพ					←	→						
7	รณรงค์การรับประทานอาหารเช้า				←	→							
8	รณรงค์การรับประทานผัก - ผลไม้ทุกวัน				←	→							
9	ณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม				←	→							
10	ประชุมทีมคณะทำงานแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค					←	→						←
11	สรุปผลการดำเนินงานรอบ 6 เดือน					←	→						←

**๑. การดำเนินงานตามแผนกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการข้อ ๕**

การติดตามการดำเนินงานตามนโยบายส่งเสริมโภชนาการ เรื่องการจัดบริการอาหารสุขภาพทั้งอาหารหลักและอาหารว่างรวมเครื่องดื่มระหว่างประชุม สำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ เดือน กุมภาพันธ์ไม่มี การจัดบริการอาหารสุขภาพระหว่างประชุม

**๒. การดำเนินงานตามแผนกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการข้อ ๗-๙**

มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพก่อนมาทำงาน และรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน เค็มเพิ่ม ส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน ผ่านช่องทางการจัดกิจกรรม Line group HPC6, รพ.สส HPC6, HR/HL HPC 6, HWPสมดุลชีวิต HPC6 โดยจัดกิจกรรมทุกเช้าของวันทำงานและทุกวันพุธก่อนมือเที่ยง

**๓. การส่งเสริมโภชนาการตามภาวะสุขภาพ (ผลการตรวจสุขภาพประจำปีของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖)**

มีการจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมโภชนาการเพิ่มธาตุเหล็กสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีภาวะโลหิตจาง และผู้ที่เข้ารับการรักษาโรคโลหิต ผ่านช่องทางการจัดกิจกรรม Line group HPC6, รพ.สส HPC6, HR/HL HPC 6, HWPสมดุลชีวิต HPC6 โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และในสัปดาห์ที่เจ้าหน้าที่เข้ารับการรักษาโลหิต

**๔. มีการจัดประชุมทีมคณะทำงานแลกเปลี่ยนผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค สรุปผลการดำเนินงานรอบ 6 เดือน (ธันวาคม ๒๕๖๔-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕) ข้อ ๑๐-๑๑**

จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาพบ ปัญหา อุปสรรค ในเรื่องการจัดบริการอาหารสุขภาพระหว่างประชุม  
ยังขาดการรวบรวมข้อมูล การกำกับติดตาม ตามแผนการจัดประชุมของศูนย์อนามัยที่ ๖ ที่ชัดเจน ขาด  
การสำรวจความพึงพอใจในการให้บริการทั้งในส่วนของผู้รับบริการและผู้จัดบริการ และในเรื่องการจัด  
กิจกรรมรณรงค์ กระตุ้นเตือน ส่งเสริมโภชนาการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพก่อนมาทำงาน การ  
รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน เค็มเพิ่ม ส่งเสริมการ  
ดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน พบการตอบรับในการเข้าร่วมกิจกรรมยังไม่น่าพึงพอใจ โดยประเมิน  
จากรูปภาพที่ส่งมาทำภาพข่าวประจำเดือน ไม่ครอบคลุมเจ้าหน้าที่ทุกกลุ่มฝ่าย

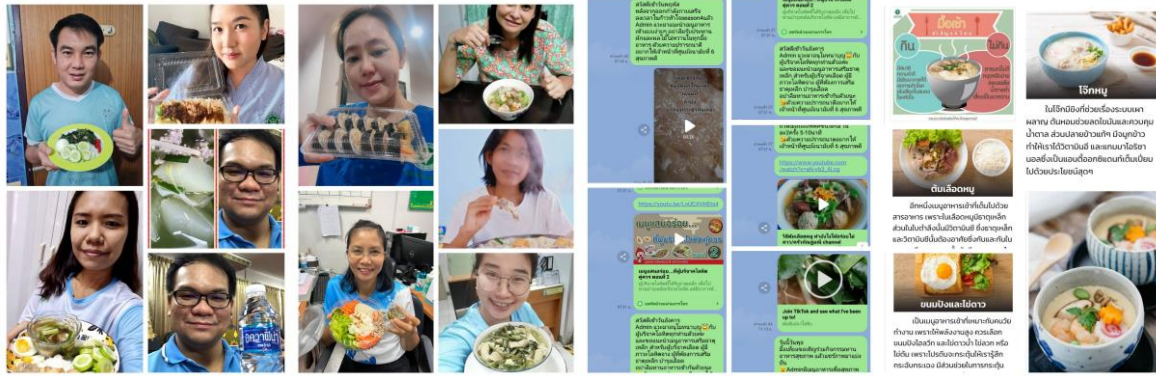


### ภาพกิจกรรมประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพก่อนมา  
ทำงานและรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ทานผักและผลไม้รสไม่หวานทุกวัน ไม่ปรุงรสหวาน-เค็มเพิ่มและกิจกรรม  
ส่งเสริมโภชนาการเพิ่มธาตุเหล็กสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีภาวะโลหิตจางและผู้ที่เข้ารับการบริจาคโลหิต







จัดทำเป็นภาพข่าว เพื่อรณรงค์ กระตุ้นเตือน ประจำเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



# ศูนย์อนามัยที่ 6

ประจำบึงบอระเพ็ด 2565

# NEWS

กรมอนามัย ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ฉบับที่ 229 วันที่ 25 ก.พ. 2565

## ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรม ส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565

ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2565 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy For Life ตามเกณฑ์มีวิถีชีวิตดีและสมดุลชีวิต โดยส่งเสริมการทานอาหารเข้า ทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง ลดการปรุงรสหวาน-รสเค็ม เพิ่มการทานผัก และผลไม้รสไม่หวานในทุกมื้ออาหาร ลดการดื่มน้ำหวาน และจัดบริการอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างประชุม



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี
f
ติดตามข่าวสาร ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี