

ข่าวประชาสัมพันธ์ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ออฟฟิศไร้พุง ภายใต้งานคิด "ลดพุง ลดโรค ด้วยหลัก ๓ อ."

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ (ศอช.) จัดทำแผนดำเนินงานออฟฟิศไร้พุง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินของเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ ภายใต้งานคิด "ลดพุง ลดโรค ด้วยหลัก ๓ อ."

ภาวะอ้วนหรือโรคอ้วน เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของทุกช่วงวัย สาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงมากมาย ไม่ว่าจะเป็น การกินอาหารที่มีไขมันสูง วิถีชีวิตนั่งๆนอนๆ ขาดกิจกรรมทางกาย อายุที่มากขึ้น ฯลฯ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายขาดความแข็งแรง และยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านการรับรู้แยลง ย่อมส่งผลต่อการทำงาน

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ จึงได้จัดประชุมระดมความคิดเพื่อจัดทำแผนงานดำเนินงานต้นแบบองค์กรไร้พุง เมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ฯ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุง ตามนโยบายคนไทยไร้พุงของกระทรวงสาธารณสุข

ภายหลังการประชุม เจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ มีแผนดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลัก ๓ อ. ซึ่งประกอบไปด้วย อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยมีการวัดเส้นรอบเอวเจ้าหน้าที่ทุกคน เพื่อคัดกรองภาวะอ้วนลงพุง ภาวะน้ำหนักเกิน จากนั้นจะดำเนินการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทุกๆ 3 เดือน และมีชมรมออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมเปตอง ชมรมเต้นแอโรบิก รวมถึงการรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่รับประทานเมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ตลอดจนมีแผนการจัดทำห้องสันทนาการ เพื่อใช้ลดภาวะความเครียดระหว่างการปฏิบัติงานอีกด้วย 😊

