



ประกาศสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด
เรื่อง “องค์กรไร้พุง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”
สำหรับหน่วยงานสาธารณสุขทุกระดับทุกแห่ง จังหวัดตราด
(No Fat No NCD Will Be Healthy Organization)

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีกลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกแห่ง พบโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ค่อนข้างสูง ประกอบกับแผนยุทธศาสตร์สุขภาพ ๕ ปีของจังหวัดตราด มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีบุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบทางสุขภาพ รวมถึงเป็นเมืองแห่งการออกกำลังกาย (Exercise City)

ดังนั้น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราดจึงกำหนดมาตรการ “องค์กรไร้พุง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” สำหรับหน่วยงานสาธารณสุขทุกระดับทุกแห่ง โดยยึดหลัก ๓H ๑E ๑R ๑L ดังนี้

๑. จัด “Healthy Break” และ “Healthy food” ในการอบรม/ประชุมทุกครั้ง พร้อมติดป้ายสัญลักษณ์

๒. สร้าง “Healthy food Court” กรณีหน่วยบริการมีร้านจำหน่ายอาหารปรุงสุก พร้อมใช้ภาชนะปลอดโฟม (No Foam)

๓. มี “Exercise” ในการจัดอบรม/ประชุม ทุกครั้ง รวมผู้ป่วย/ผู้มารับบริการ/ผู้ป่วยที่ Admitted และทุกวันพุธเป็น “Exercise Wednesday” ให้บุคลากรออกกำลังกายพร้อมกัน

๔. มี “Relax activity” สำหรับบุคลากรและผู้มารับบริการของหน่วยบริการ

๕. บุคลากรทุกคน ลดหรืองดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา (Low or No Smoke & Drink)

โดยขอให้หน่วยงานสาธารณสุขทุกระดับทุกแห่งประกาศเป็นนโยบายและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๐

(นายพรณรงค์ ศรีม่วง)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี

รักษาราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตราด



องค์กรไร้พุง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

"HEALTHY BREAK"

ประชุม/อบรมทุกครั้ง อาหารว่างและเครื่องดื่มจัดให้ "ไม่เกิน 200 kcal"

"HEALTHY FOOD"

ประชุม/อบรมทุกครั้ง มีอาหารอย่างน้อย 1 เมนู เป็น "เมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม"

"HEALTHY FOOD COURT"

ร้านอาหารปรุงสุก ทุกวันต้องมีอย่างน้อย 1 เมนู เป็น "เมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม"

H เหล่านี้
ประชาสัมพันธ์ด้วย
ป้ายสัญลักษณ์

Not Not NCD

"EXERCISE"

✓ ออกกำลังกายทุกกายประชุม/อบรม
✓ Pt. OPD/IPD ได้ออกกำลังกายตามภาวะสุขภาพ

"EXERCISE WEDNESDAY"

ออกกำลังกาย
พร้อมกันทุกวันพุธ

Will be...

Healthy Organization

1 R
"RELAX
ACTIVITY"

มีกิจกรรมคลายเครียดแบบพบ.
ระหว่างรอรับบริการ/จนท. ในองค์กร

"LOW OR NO
SMOKE & DRINK"

ลดหรืองด
การดื่มสุรา และ สูบบุหรี่

"สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตราด ห่วงใยสุขภาพทุกคน"