



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๔



จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาความร่วมมือและศักยภาพภาคี
เครือข่ายอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย



การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) เรื่อง “รู้แบบนี้...สุขภาพดีไปนานแล้ว” ตอน : ผอม หล่อ สวย หุ่นดี



วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๔ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมจัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) เรื่อง “รู้แบบนี้...สุขภาพดีไปนานแล้ว” ตอน : ผอม หล่อสวย หุ่นดี โดยได้รับเกียรติจากอาจารย์วันดี อนุพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นวิทยากร วัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดี (Happy Body) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ณ ห้องประชุมสมนึก อนุกุล อาคาร ๕ ชั้น ๕ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

กรมอนามัย มีนโยบายให้ทุกหน่วยงานในสังกัดพัฒนาเป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างสุขให้บุคลากรในองค์กรอย่างยั่งยืน สำนักรอนามัยสิ่งแวดล้อม จึงมุ่งเน้นการดำเนินงานตามนโยบายของกรมอนามัยเพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี และมีความสุขในการทำงานโดยหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้บรรลุเป้าหมาย คือ การที่บุคลากรมีสุขภาพดี (Happy Body)

- facts NCDs

โรค NCDs คร่าชีวิตผู้คน ๔๑ ล้านคนในแต่ละปีคิดเป็น ๗๑% ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจาก NCDs ๑๕ ล้านคนที่มีอายุระหว่าง ๓๐ ถึง ๖๙ ปี กว่า ๘๕ % ของการเสียชีวิต “ ก่อนวัยอันควร” โรคหัวใจและหลอดเลือดมีผู้เสียชีวิตมากที่สุดในกลุ่มโรค NCDs หรือ ๑๗.๙ ล้านคนต่อปี ตามมาด้วยโรคมะเร็ง ๙.๐ ล้านคน โรคทางเดินหายใจ ๓.๙ ล้านคน และโรคเบาหวาน ๑.๖ ล้านคน โรคทั้ง ๔ กลุ่มนี้มีสัดส่วนมากกว่า ๘๐ % ของการเสียชีวิตจากโรค NCD ก่อนวัยอันควรทั้งหมดการให้ยาสูบการไม่ออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ และอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรค NCDs

โรคอ้วนทั่วโลกเพิ่มขึ้นเกือบสามเท่านับตั้งแต่ปี ๒๕๑๘ ในปี ๒๕๕๙ ผู้ใหญ่มากกว่า ๑.๙ พันล้านคน (อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป) มีน้ำหนักเกิน และในจำนวนนี้กว่า ๖๕๐ ล้านคนเป็นโรคอ้วน

- หลัก ๓ อ กรมนามัย

๑. อาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม)
๒. ออกกำลังกาย (แข็งแรง อายุยืน ลดโรค ออกกำลังกายอาทิตย์ละ ๔ - ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที)
๓. อารมณ์ดี (พักผ่อนให้เพียงพอ รู้จักคลายเครียด หางานอดิเรกทำ)



- หน้าหรือเบาแบบไหนดี

- วิ่งเหยาะๆ ๓๐ นาที : ๔๕๐ Kcal @๒๕% fat calories = ๑๑๘ kcal
- เดิน ๓๐ นาที : ๒๔๐ Kcal @๔๑% fat calories = ๙๖ kcal

- ออกกำลังกายให้ครบทั้ง ๓ ประเภท

๑. ระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต

การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ๓๐ นาทีขึ้นไป หรืออาจแบ่งเป็นช่วงละ ๑๐ นาที ประมาณ ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์ ความหนักหรือความเหนื่อยระดับปานกลาง หายใจเร็วขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออก ขณะออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมยังสามารถพูดได้

๒. ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน แบบเคลื่อนที่ ประมาณ ๘ - ๑๐ ท่า (แต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อ)

๓. ความยืดหยุ่นเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อ

เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ความหนัก : รู้สึกตึง ระยะเวลา/
ท่า : ๑๐ - ๓๐ วินาที จำนวน : ๑ - ๒ รอบ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th