

## กรมอนามัยตั้งเป้าปี 2553 คนไทย 48 ล้านคน มีหุ่นดีไร้พุง

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

### กรมอนามัยตั้งเป้าปี 2553 คนไทย 48 ล้านคน มีหุ่นดีไร้พุง

✘ **สำนักข่าวไทย 2 ธ.ค.- กรมอนามัย**

เร่งสร้างวิทยาการมีอาชีพถ่ายทอด 3 อ. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกิน การออกกำลังกาย

และการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไปในการลดน้ำหนัก ตั้งเป้าปี 2553 คนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป 48 ล้านคน หุ่นดี ไร้พุง

นพ.สมยศ ติรัศมี อธิบดีกรมอนามัย เป็นประธาน กล่าวภายหลังเป็นประธานเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพผู้ให้ความรู้ 3 อ. ระดับจังหวัด ประจำปีงบประมาณ ว่า กรมอนามัยได้ดำเนินโครงการคนไทยไร้พุง ตั้งแต่ปี 2550 เพื่อเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุงในชมรมสร้างสุขภาพ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมัธยมศึกษา และหน่วยงานภาครัฐระดับจังหวัด โดยรณรงค์สร้างกระแส “คนไทยไร้พุง” ด้วยหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ พร้อมสร้างบุคคลต้นแบบไร้พุงด้วยภารกิจ 3 อ. รวมทั้งรับสมัครองค์กรต่าง ๆ จำนวน 1,050 องค์กร เพื่อเป็นภาคีเครือข่ายองค์กรไร้พุงต้นแบบ และชุมชนองค์กรไร้พุงต้นแบบทั่วประเทศ ขณะนี้มีองค์กร 361 องค์กร ที่มีศักยภาพสูงที่สามารถเป็นศูนย์เรียนรู้เรื่องการพัฒนาองค์กรให้เป็น องค์กรไร้พุงต้นแบบ

### ส่วนในปี 2553

กรมอนามัยจึงมีแผนการดำเนินการโครงการจังหวัดไร้พุง...มุ่งสู่สุขภาพ

ดูปีที่ 2 ตั้งเป้าหมายให้ประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 48  
ล้านคน มีพฤติกรรมกรบริโภคและการใช้ร่างกายอย่างเหมาะสม  
สามารถควบคุมน้ำหนักตนเองได้จนนำไปสู่การลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
โดยภาคีเครือข่ายที่เขารวมเป็นผู้ให้ความรู้ 3 อ. นั้น  
จำเป็นต้องมีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในองค์กรให้  
บรรลุเป้าหมาย ไร้พุง  
และสามารถเป็นต้นแบบให้แก่ชุมชนหรือองค์กรอื่น ๆ ต่อไป  
โดยเน้นการสร้างพฤติกรรมตามหลัก 3 อ. คือ ควรกินอาหารให้ครบ 5  
หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม เน้นกินผัก  
ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ออกกำลังกาย ด้วยการออกกำลังกายแบบเบา ๆ  
สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30-60 นาที เช่น แอโรบิก วิ่ง หรือเดิน  
และการควบคุมอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เครียด  
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ  
จนนำไปสู่การมีสุขภาพดีได้อย่างยั่งยืนต่อไป.-สำนักข่าวไทย

อัปเดตเมื่อ 2009-12-02 14:45:12