

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

เรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมรณรงค์
“สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม”

ของ

ชื่อ นายปิยะ ปุริโส

ตำแหน่ง นักโภชนาการ ระดับ ปฏิบัติการ

ตำแหน่งเลขที่ ๒๙๔

กลุ่มงาน/ฝ่าย ส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

สำนัก/กอง/ศูนย์ สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย

เพื่อแต่งตั้งให้ดำรง

ตำแหน่ง นักโภชนาการ ระดับ ชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ ๒๙๔

กลุ่มงาน/ฝ่าย ส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ

สำนัก/กอง/ศูนย์ สำนักโภชนาการ

กรมอนามัย

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงาน: การศึกษารูปแบบการจัดการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ด้วยกระบวนการ PDCA
2. ระยะเวลาดำเนินการ ตุลาคม 2556 ถึง มีนาคม 2558
3. สัดส่วนผลงานที่ตนเองปฏิบัติ ร้อยละ 85
4. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน : นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ ร้อยละ 5
นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ ร้อยละ 5
นางสาวนาตยา อังคนาวิน ร้อยละ 5

5. บทคัดย่อ

องค์การอนามัยโลกกำหนดการลดบริโภคเกลือโซเดียมเป็น 1 ใน 9 เป้าหมายระดับโลกในการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีเป้าหมายลดบริโภคเกลือและโซเดียมลง ร้อยละ 30 ภายในปี 2568 เช่นเดียวกับกับทั่วโลกมีการก่อตั้ง World Action on Salt and Health (WASH) กำหนดให้เป็น “World Salt Awareness Week” เพื่อเป็นการพัฒนาการจัดการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” จึงได้ดำเนินการถอดบทเรียนเพื่อกำหนดชุดกิจกรรม ร่วมกับการนำแนวคิดวงจรคุณภาพ(PDCA) ในศึกษารูปแบบการจัดการจัดกิจกรรม

ผลการศึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขเข้าร่วมจัดกิจกรรมทั้งหมด 720 แห่ง พบว่าหน่วยงานมีการจัดนิทรรศการและการประชาสัมพันธ์สูงสุด ร้อยละ 97.92 รองลงมาคือการจัดกิจกรรมค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 12.50 และการสร้างมาตรการกลุ่มย่อยไม่มีหน่วยงานใดที่จัดกิจกรรมได้ครบทุกกิจกรรมย่อย ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ทั้งหมด 32,543 ราย พบว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารรสเค็มสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1)อาหารที่คุณทำเองคุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส, 2)บ่อยครั้งที่คุณกินอาหารสำเร็จรูปคุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซอง และ 3)คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ หมูกระทะสุกี้ โดยไม่คำนึงถึงปริมาณการกิน ร้อยละ 61.33, 53.28 และ 44.87 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่สำรวจมีโอกาสที่จะได้รับโซเดียมจากพฤติกรรมการปรุงอาหารด้วยเครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องจิ้มต่างๆ ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากถึง 1 ใน 4 ที่ตอบว่าไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูงเลย

จากการศึกษารูปแบบการจัดการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 มีจุดเด่นของกิจกรรมที่สามารถเรียนรู้เข้าใจได้ง่าย และมีความน่าสนใจสามารถนำไปปรับใช้ร่วมกับกิจกรรมรณรงค์อื่นๆ ได้ โดยเสนอให้มีการผลิตสื่อให้ความรู้เพื่อสนับสนุนให้กับหน่วยงานที่ร่วมกิจกรรม กำหนดให้มีการจัดเป็นประจำทุกปี พร้อมวางแผนขยายผลไปยังหน่วยงานอื่นๆ พร้อมขยายช่วงเวลาการจัดกิจกรรมมากกว่า 1 สัปดาห์ และเสนอให้พิจารณา “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” เป็นวันสำคัญด้านสาธารณสุขภายใต้ภารกิจส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัยของกรมอนามัย

6. บทนำ

มติสมัชชาอนามัยโลกเมื่อปี 2004 เสนอยุทธศาสตร์โลกด้านโภชนาการและการเคลื่อนไหวออกแรง (มติที่57.17) เน้นย้ำให้รัฐเสนอนโยบาย แผนงาน โครงการควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อและปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันได้⁽³⁾ เมื่อปี 2013 องค์การอนามัยโลกภูมิภาคทวีปยุโรปได้มีการประชุมร่วมรัฐมนตรีสาธารณสุขผู้เชี่ยวชาญ ผู้แทนประชาคม และองค์กรระหว่างรัฐ เสนอคำประกาศเวียนนาด้านโภชนาการและโรคไม่ติดต่อในบริบทสุขภาพปี 2020⁽⁷⁾ เพื่อตอบสนองต่อมติสมัชชาอนามัยโลกในการสร้างสภาพแวดล้อมด้านโภชนาการส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพ กระตุ้นระบบส่งเสริมสุขภาพและสื่อสารสาธารณะด้านโภชนาการตลอดจน

เสริมสร้างความเข้มแข็งพันธมิตรและภาคีเครือข่ายให้มีส่วนร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กำหนดให้การลดการบริโภคเกลือโซเดียมเป็น 1 ใน 9 เป้าหมายระดับโลกในการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีเป้าหมายลดบริโภคเกลือและโซเดียมลงร้อยละ 30 ภายในปี 2025⁽⁵⁾ เช่นเดียวกันกับทั่วโลกที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเค็มโดยมีการก่อตั้ง World Action on Salt and Health(WASH) โดยมีสมาชิกจาก 95 ประเทศ และกำหนด “World Salt Awareness Week” หรือ “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ในแต่ละปีจัดระหว่างปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนเมษายน⁽⁴⁾ เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยตระหนักที่จะลดการบริโภคอาหารเค็ม ลดการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม นับเป็นจุดเริ่มต้นของการลดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง

การบริโภคเกลือโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหลอดเลือดสมองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งโรคกลุ่มนี้เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม กินอาหารเค็มจัดหรือบริโภคเกลือโซเดียมสูงเป็นประจำโดยเฉพาะเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา กะปิ ซีอิ๊วขาว เกลือผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ จากการสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ของประชากรไทยปี 2550 พบว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมคลอไรด์โดยเฉลี่ย 10.9 ± 2.6 กรัม โดยได้รับจากเครื่องปรุงรสต่างๆ มากถึง 8.0 ± 2.6 กรัม คิดเป็นร้อยละ 80.3 ของโซเดียมคลอไรด์ทั้งหมดที่ได้รับ และเมื่อเทียบเป็นปริมาณโซเดียม พบว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมสูงถึง 4,351.7 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน⁽¹⁰⁾ สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 ปี 2551-2552 พบว่าผู้ใหญ่อายุ 19-59 ปี บริโภคโซเดียมอยู่ในช่วง 2,961.9-3,633.8 มิลลิกรัมต่อวัน⁽⁹⁾ ซึ่งเกินปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำไม่ควรบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน⁽⁶⁾ และจากการรายงานสถานการณ์สุขภาพและปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรังในประชาชนไทยในปี 2557 พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชาชนไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นทั้งภาวะอ้วนและเบาหวาน โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.4 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 24.7 ในปี 2557⁽⁸⁾ ซึ่งเป็นผลจากวิถีการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการบริโภคอาหารของคนไทยทั้งชนิดและปริมาณของอาหารที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นองค์กรหลักด้านสุขภาพได้ขับเคลื่อนนโยบายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนไทย เพื่อเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี จึงมีการวางแผนงานในการดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน โดยให้ความรู้เพื่อกระตุ้นเตือนให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการกินอาหารลดเค็มที่เหมาะสม สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและนำไปสู่การมีสุขภาพดี ในปีงบประมาณ 2556 สำนักโภชนาการ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ขึ้นตามแนวนโยบายลดหวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค กำหนดให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการรณรงค์ลดการบริโภคโซเดียมในชีวิตประจำวัน และการดำเนินงานตามนโยบายปี 2557 สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่ (Good Health Starts Here) การขับเคลื่อนนโยบายดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง โดยดำเนินการตามประเด็นเกี่ยวกับการลดเค็ม ลดหวาน เพิ่มการออกกำลังกาย(Low salt/Low sugar/Exercise) การให้ความสำคัญในการดำเนินงานลดการบริโภคอาหารเค็ม และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เป็นมาตรการที่ต้องเร่งดำเนินการให้กับประชาชนอย่างทั่วถึง หากมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการลดบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม เพื่อเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักถึงต่อพฤติกรรมการบริโภคเค็ม ที่ง่ายต่อการปฏิบัติและทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้ใน การดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

7. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ด้วยกระบวนการ PDCA
2. เพื่อศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง

8. วิธีการดำเนินงาน / วิธีการศึกษา / ขอบเขตการศึกษา

- ขอบเขตงาน/การศึกษาวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในกลุ่มสถานบริการสาธารณสุขที่เข้าร่วมจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ปี 2557 รวมทั้งหมด 720 แห่ง จำแนกได้เป็นโรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่วไป 53 แห่ง, โรงพยาบาลชุมชน 232 แห่ง, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 412 แห่ง, ศูนย์สุขภาพชุมชน 6 แห่ง, สาธารณสุขจังหวัด 8 แห่ง, ศูนย์อนามัย 6 แห่ง, โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต 1 แห่ง, โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม 1 แห่ง และโรงพยาบาลเอกชน 1 แห่ง

- วิธีการศึกษาวิจัยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ปี 2556 ถอดบทเรียนจากความสำเร็จโครงการสู่กิจกรรมการเรียนรู้

ปี 2557 การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการ PDCA

ปี 2558 การพัฒนาระดับเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม”

ถอดบทเรียนจากความสำเร็จโครงการสู่กิจกรรมการเรียนรู้ “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2556

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ” ในวันที่ 5-6 มีนาคม 2556 ณ ห้องประชุมโรงแรมที เค พาเลซ กรุงเทพมหานคร ดำเนินการถอดบทเรียนโดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก ศูนย์อนามัย สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลสังกัดสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมวางแผนการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ถอดบทเรียนปัจจัยความสำเร็จโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค ในด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน และการกำหนดนโยบาย มาตรการในชุมชน มีชุดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผ่านสื่อการให้ความรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น โมเดลอาหาร สื่อแผ่นพับ โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นแกนนำร่วมกับชุมชนขับเคลื่อนกิจกรรม และถอดบทเรียนในการสร้างภาคีเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ โดยมีเครือข่ายโภชนาการเป็นแกนนำในการดำเนินกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานต่างๆ และรูปแบบการรายงานผลการดำเนินโครงการในระบบออนไลน์ การมอบเกียรติบัตร รางวัล และโล่ประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ที่มีผลการดำเนินโครงการดีเด่น จากโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ

กำหนดเป็นชุดกิจกรรม ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์ก่อนวันรณรงค์ โดยการจัดนิทรรศการ และรณรงค์ เรื่องอาหารเค็ม
2. การให้ความรู้ผู้ป่วยและญาติ เรื่องอาหารลดเค็ม และการบริโภคที่เหมาะสม
3. การจัดประกวดอาหารพื้นบ้าน "เมนูอาหารลดเค็ม" และการตอบคำถามความรู้ด้านอาหารลดเค็ม
4. การประเมินตนเองจากการบริโภคอาหารลดเค็ม และการปรุงอาหาร
5. การสื่อสารให้ความรู้อาหารลดเค็ม
 - ประกาศนโยบายลดการปรุงอาหารลดเค็มในโรงครัว และร้านอาหาร
 - รณรงค์ยกพงเครื่องปรุงออกจากร้านอาหาร และโต๊ะอาหาร
 - นิทรรศการรณรงค์ “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม และวันไตโลก”
6. ส่งรายงาน สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย
7. ผู้มีกิจกรรมดีเด่น รางวัลจำนวน 5,000 บาท พร้อมโล่เกียรติยศ

การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 ด้วยวงจรคุณภาพ PDCA

การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” โดยใช้แนวคิดวงจรคุณภาพ (PDCA) (Plan-Do-Check-Action) เป็นกิจกรรมพื้นฐานในการพัฒนาประสิทธิภาพและคุณภาพของการดำเนินงาน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ วางแผน-ปฏิบัติ-ตรวจสอบ-ปรับปรุง ตามแนวคิดของเอดเวิร์ด เดมมิ่ง (W.Edwards Deming) เป็นการจัดการอย่างมีคุณภาพเป็นกระบวนการที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้เกิดผลผลิตและกระบวนการที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยมีการกำหนดชุดกิจกรรมการสื่อสารไว้ล่วงหน้า รวมถึงการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข่าวสารโดยผ่านสื่อช่องทางต่างๆ มีการกำหนดช่วงเวลาแต่ละปีไว้อย่างชัดเจนมุ่งหวังให้สาระความรู้เข้าถึงประชาชนตรงกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย

(1) **การวางแผน(Plan)** มีการประชุมเพื่อกำหนดกรอบการให้ความรู้ด้านอาหารที่มีโซเดียมสูง หรืออาหารรสเค็ม การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ผ่านกิจกรรมการรณรงค์สร้างกระแสให้ประชาชนตื่นตัว พร้อมกับให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมรณรงค์ โดยมีแผนงาน ดังนี้

ตาราง 1 แผนการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557

กิจกรรม	ระยะเวลา
1. สรุปผลการถอดบทเรียนวางแผนกำหนดชุดกิจกรรม และร่างรูปแบบ การจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ปี 2557(ภาคผนวก 1)	ต.ค. 56
2. รวบรวม จัดทำสื่อความรู้ เช่น แผ่นพับ ภาพพลิก ไรล่อพินิทรศการ (ภาคผนวก 2) และจัดทำแบบสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง(ภาคผนวก 3)	พ.ย. 56
3. ประชุมคณะกรรมการเครือข่ายลดการบริโภคเค็มเพื่อพิจารณารูปแบบการจัดกิจกรรม แบบสำรวจ และสื่อความรู้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญการด้านโภชนาการ ด้านการแพทย์ และด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	พ.ย. 56
4. จัดทำหนังสือราชการแจ้งประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม ไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และโรงพยาบาลในสังกัดสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง	ธ.ค. 56
5. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและเผยแพร่สื่อความรู้ ผ่านเว็บไซต์สำนักโภชนาการ	ม.ค. 57
6. ชี้แจงรูปแบบกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ”	4-5 มี.ค. 57
7. กำหนดช่วงการจัดกิจกรรมประจำปี 2557ตามกำหนดของ World Action on Salt	10-16 มี.ค. 57
8. สำนักโภชนาการ กรมอนามัยและภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” พร้อมกันตลอดช่วงสัปดาห์	10-16 มี.ค. 57
9. สำนักโภชนาการ กรมอนามัยร่วมกับเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม และสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย จัดนิทรรศการ ในงานแถลงข่าววันไตโลก ประจำปี 2557	17 มี.ค. 57
10. รวบรวมรายงานผลการดำเนินงานการจัดกิจกรรม จากภาคีเครือข่ายทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และส่งแบบรายงานทางไปรษณีย์	เม.ย. 57
11. สรุปผลการจัดกิจกรรม พร้อมจัดทำใบประกาศเกียรติคุณ และตัดสินรางวัลแก่ผู้ที่มีกิจกรรมดีเด่น	พ.ค. 57
12. วิเคราะห์ผลการจัดกิจกรรม และถอดบทเรียนเพื่อปรับปรุง และวางแผนการจัดกิจกรรมปี 2558 เพื่อนำเสนอผู้บริหาร	ก.ค. 57

(2) การปฏิบัติตามแผน(Do) ดำเนินกิจกรรมตามแผนงานโดยแบ่งเป็น 3 ช่วงของการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 คือ

การสื่อสาร(Communication) ก่อนการจัดกิจกรรม

- จัดทำหนังสือราชการประชาสัมพันธ์กิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” เพื่อขอความร่วมมือไปยังภาคีเครือข่ายสาธารณสุขทุกระดับให้จัดกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน
- ประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสื่อช่องทางต่างๆ อาทิ ลิงค์กิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” บนเว็บไซต์สำนักโภชนาการ เฟสบุ๊กกลุ่มพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการ และแบรนเนอ์ประชาสัมพันธ์
- ชี้แจงรูปแบบกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ”
- รวบรวม และจัดทำสื่อให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องเช่น แผ่นพับ ป้ายนิทรรศการ และภาพพลิ๊ก จัดทำขึ้นเว็บไซต์เพื่อให้ดาวน์โหลดประกอบการจัดกิจกรรม

การจูงใจ(Motivation) ระหว่างจัดกิจกรรม

- ร่วมจัดงานแถลงข่าว และประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” ร่วมกับสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย ในกิจกรรมวันไตโลกประจำปี 2557
- จัดนิทรรศการรณรงค์สัปดาห์ลดการกินเค็ม ในส่วนกลาง ณ โรงอาหารกรมอนามัยในรูปแบบเดียวกันตลอดช่วงสัปดาห์ และมีการประชาสัมพันธ์ความรู้ผ่านเสียงตามสายกรมอนามัย
- ประสานงานด้านวิชาการ ชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงาน และการรายงานผลกับภาคีเครือข่าย

การให้คำปรึกษา(Consulting) หลังการจัดกิจกรรม

- ชี้แจงขั้นตอนการวิเคราะห์ผลสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง และการรายงานผล
- รวบรวมรายงานผลจากจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ พร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และสอบถามเพิ่มเติมกรณีข้อมูลไม่ถูกต้อง ครบถ้วน
- ตรวจสอบรายงานผลการดำเนินงาน และให้คำแนะนำโดยทีมผู้วิจัยจากสำนักโภชนาการที่ร่วมวางแผนการดำเนินงาน โดยพิจารณาจากความครบถ้วน และความคิดสร้างสรรค์ ประโยชน์ที่ได้รับ
- จัดทำเกียรติบัตรประกาศเกียรติคุณ และรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีผลการจัดกิจกรรมดีเด่น

(3) การตรวจสอบผลการจัดกิจกรรม(Check) รวบรวมรายงานผลสรุปผลการดำเนินกิจกรรม ผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และแบบบันทึกผลการสำรวจพฤติกรรมทำการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานได้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 รูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม”

วิเคราะห์จากหน่วยงานที่รายงานผลการดำเนินงาน “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ทั้งหมด 720 หน่วยงาน จำแนกเป็นโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป 53 แห่ง, โรงพยาบาลชุมชน 232 แห่ง, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 412 แห่ง, ศูนย์สุขภาพชุมชน 6 แห่ง, สาธารณสุขจังหวัด 8 แห่ง, ศูนย์อนามัย 6 แห่ง, โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต 1 แห่ง, โรงพยาบาลเอกชน 1 แห่ง และโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม 1 แห่ง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของหน่วยงานที่เข้าร่วมกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557

หน่วยงาน	จำนวนทั้งหมด* (แห่ง)	ร่วมกิจกรรม		ไม่ร่วมกิจกรรม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่วไป	96	53	55.20	43	44.80
โรงพยาบาลชุมชน	788	232	29.44	556	70.56
สถานีอนามัย/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	9,795	412	4.21	9,383	95.79
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด	76	8	10.53	68	89.47
ศูนย์อนามัย	12	6	50.00	6	50.00

* หมายเหตุ : ข้อมูลจากกลุ่มพัฒนามาตรฐานรหัสด้านสุขภาพ, กลุ่มภารกิจด้านข้อมูลข่าวสารสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 30 กันยายน 2557

เมื่อพิจารณาผลการดำเนินงาน “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 กลุ่มเป้าหมายหลักคือโรงพยาบาลในสังกัดสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุขโดยมีการประสานงานผ่านหนังสือราชการโดยตรงพบว่ากลุ่มโรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปเป็นโรงพยาบาลมีการจัดกิจกรรมร้อยละ 55.20 โรงพยาบาลชุมชนจัดกิจกรรมร้อยละ 29.44 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจัดกิจกรรม ร้อยละ 4.21 ของหน่วยงานทั่วประเทศ หรือ 412 แห่ง เมื่อเปรียบเทียบกับหน่วยงานทั้งหมดที่จัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 57.22 นับว่าเป็นความสำเร็จอีกขั้นในการขยายผลการจัดกิจกรรม นอกจากนี้แล้วยังมีโรงพยาบาลนอกสังกัดสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุขที่ไม่ได้รับการประสานงานผ่านหนังสือราชการโดยตรงที่สนใจเข้าร่วมจัดกิจกรรมในครั้งนี้ทั้ง โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และโรงพยาบาลเอกชน

เมื่อพิจารณารายละเอียดจากการจัดกิจกรรมและนำมาวิเคราะห์การจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” จำแนกตามรูปแบบการสื่อสารเป็น 3 วิธี (ภาพกิจกรรมภาคผนวก 7)

1. การจัดนิทรรศการและประชาสัมพันธ์

- การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง “อาหารเค็ม (อาหารที่มีโซเดียมสูง)”
- การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ ได้แก่ เสียงตามสาย วิทยุ โทรทัศน์ ป้ายโฆษณา ประชาสัมพันธ์

2. การจัดกิจกรรมกลุ่ม และการสร้างมาตรการกลุ่มย่อย

- กิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ
- จัดประกวด หรือสาธิตอาหารลดเค็ม
- กิจกรรมยกฟวงเครื่องปรุงออกจากร้านอาหาร และโต๊ะอาหาร
- ลดการปรุงอาหารรสเค็มในโรงครัว และร้านอาหารในโรงพยาบาล
- กิจกรรมสำรวจการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม ในครัวเรือน ร้านอาหาร โรงเรียน และโรงพยาบาล

3. การค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- กิจกรรมการประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหารเค็ม และสรุปสถานการณ์การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง

ตารางที่ 3 ผลวิเคราะห์การจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 แยกตามรูปแบบการสื่อสาร

รูปแบบการสื่อสาร/การจัดกิจกรรม	ครบรูปแบบ		ไม่ครบ		ไม่จัด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การจัดนิทรรศการและประชาสัมพันธ์	705	97.92	15	2.08	0	0.00
การจัดกิจกรรมกลุ่ม และสร้างมาตรการกลุ่มย่อย	0	0.00	711	98.75	9.00	1.25
การค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	90	12.50	388	53.89	242	33.61

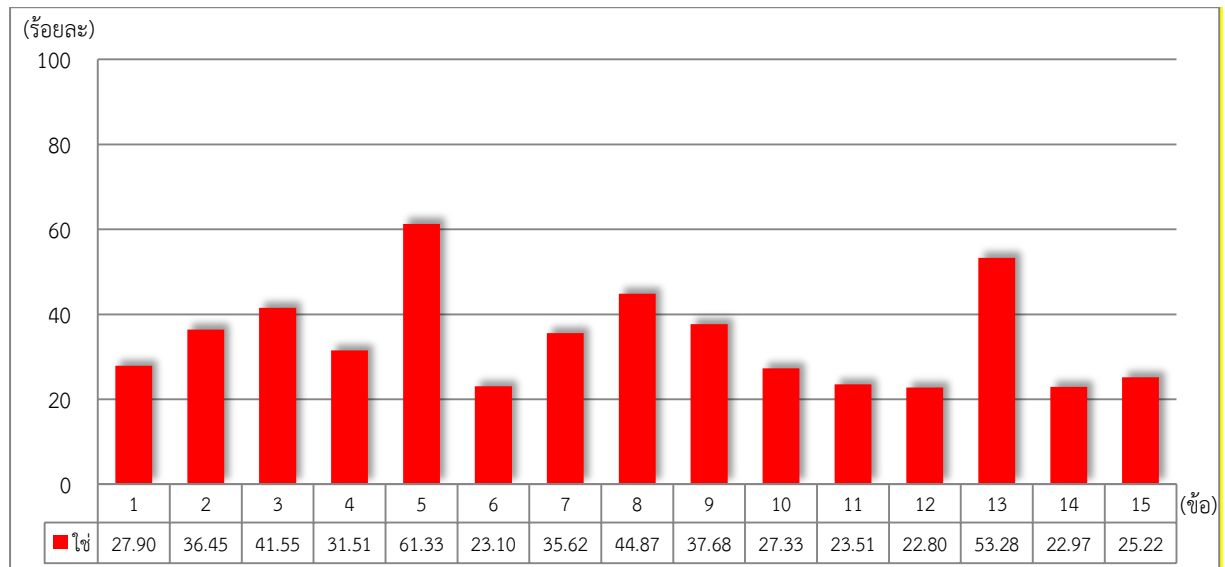
จากตารางที่ 3 หน่วยงานจัดนิทรรศการและการประชาสัมพันธ์ครบตามรูปแบบ 705 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 97.92 การจัดกิจกรรมกลุ่มและสร้างมาตรการกลุ่มย่อยไม่มีหน่วยงานใดที่จัดกิจกรรมได้ครบทั้ง 5 กิจกรรมย่อย และการจัดกิจกรรมค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารเค็มพร้อมการสรุปสถานการณ์และวางแผนการแก้ไขปัญหาจำนวนทั้งหมด 90 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และมีการจัดกิจกรรมเฉพาะการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 388 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 53.89 และไม่มีการจัดกิจกรรมการค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำนวน 242 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 33.61

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง

การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารรสเค็มในชีวิตประจำวัน โดยการใช้แบบประเมิน “พฤติกรรมที่ทำให้ระดับ ความเค็ม ของคุณเพิ่มขึ้น” และแต่ละหน่วยงานรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ทราบปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเค็มในพื้นที่ โดยจัดทำรูปแบบการบันทึกข้อมูลที่สามารถประเมินผลการสำรวจได้ในรูปแบบตารางจำนวน ร้อยละ และแผนภูมิเพื่อการเปรียบเทียบข้อมูล นำไปสู่การหาแนวทางการจัดการปัญหาในพื้นที่ได้อย่างถูกต้องตรงตามปัญหา โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเค็ม 15 ข้อ ดังนี้

1. คุณชอบอาหารที่มีรสเค็มเป็น “รสเค็ม”
2. บ่อยครั้งที่กินอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ข้าวราดแกง คุณมักเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่ม
3. บ่อยครั้งที่กินอาหารเช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดซีอิ๊ว คุณมักปรุงก่อนชิมเสมอ
4. คุณกินอาหารนอกบ้าน หรือซื้ออาหารนอกบ้านเป็นประจำ (2-3 มื้อ/วัน)
5. อาหารที่ทำเองคุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส
6. หลายคนบ่นว่า อาหารที่คุณทำ หรือที่คุณปรุงเอง มีรสเค็ม
7. บนโต๊ะอาหารคุณมักมีเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว วางไว้เสมอ
8. คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ สุกี้ หมูกระทะโดยไม่คำนึงถึงปริมาณการกิน
9. บ่อยครั้งที่คุณกินผลไม้สด คุณต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำปลาทูหวาน
10. คุณยังอ่านฉลากโภชนาการไม่เป็น หรือไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อเลย
11. คุณกินอาหารที่ทำมาจากเนื้อและปลาที่มีความเค็ม เช่น แหนม ไส้กรอก แยม ปลาเค็ม คอนข้างบ่อ
12. คุณกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง คอนข้างบ่อ (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)
13. บ่อยครั้งที่คุณกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปคุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซอง
14. คุณกินอาหารจำพวก ขนมกรุบกรอบปรุงรส มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น สาหร่ายปรุงรส คอนข้างบ่อ (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)
15. คุณไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูงเลย

เมื่อนำข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเค็มจำนวนทั้งหมด 32,543 ราย แบ่งเป็นภาคเหนือ 8,265 ราย ภาคกลาง 8,850 ราย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 10,877 ราย และภาคใต้ 4,651 ราย วิเคราะห์เพื่อค้นหาและจัดลำดับปัญหาพฤติกรรมผู้บริโภคเพื่อนำไปสู่การวางแผนแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงร้อยละการสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารรสเค็มจำแนกตามรายชื่อ

ภาพที่ 1 พบว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อคำถามที่ 5 อาหารที่คุณทำเอง คุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส, ข้อคำถามที่ 13 บ่อยครั้งที่คุณกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป คุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซองและข้อคำถามที่ 8 คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ หมูกระทะสุกี้ โดยไม่คำนึงถึงปริมาณการกิน ร้อยละ 61.33, 53.28 และ 44.87 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่สำรวจมีโอกาสที่จะได้รับโซเดียมสูงจากพฤติกรรมการปรุงอาหารด้วยเครื่องปรุงรสเค็ม และเครื่องจิ้มต่างๆ และยังมีพฤติกรรมในข้อคำถามที่ 9 บ่อยครั้งที่คุณกินผลไม้สด คุณต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำปลาหวาน และพฤติกรรมในคำถามข้อ 2 บ่อยครั้งที่กินอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ข้าวราดแกง คุณมักเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มมีแนวโน้มสูงใกล้เคียงกับ 3 อันดับแรก คือ ร้อยละ 37.68 และ 36.45 ตามลำดับ ตรงกันข้ามพฤติกรรมเกี่ยวกับการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแปรรูป และขนมกรุบกรอบเป็นกลุ่มข้อคำถามที่มีคนปฏิบัติน้อยที่สุด 3 อันดับคือ ข้อคำถามที่ 11 คุณกินอาหารที่ทำมาจากเนื้อและปลาที่มีความเค็ม เช่น แหนม ไส้กรอก แฮม ปลาเค็ม ค่อนข้างบ้อย, ข้อคำถามที่ 14 คุณกินอาหารจำพวก ขนมกรุบกรอบปรุงรส มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น สำหรับปรุงรส ค่อนข้างบ้อย และข้อคำถามที่ 12 คุณกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปปลากระป๋อง ค่อนข้างบ้อย ร้อยละ 23.51, 22.97 และ 22.80 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากถึง 1 ใน 4 ที่ตอบว่าไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูงเลย อาจแสดงถึงความครอบคลุมในการสื่อสารความรู้สู่ประชาชน

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะจากการจัดกิจกรรม

รวบรวมจากแบบประเมินความพึงพอใจและข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมจากหน่วยงานที่จัดกิจกรรมจำนวน 261 หน่วยงาน โดยแบบสอบถามมีจำนวน 5 ข้อ เป็นแบบสอบถามชนิดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต(Likert, 1970) โดยมีการให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	กำหนดให้	5 คะแนน
มาก	กำหนดให้	4 คะแนน
ปานกลาง	กำหนดให้	3 คะแนน
น้อย	กำหนดให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	กำหนดให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนค่าเฉลี่ย โดยการหาค่าพิสัยและอันตรภาคชั้น แล้วนำผลต่างที่ได้มากำหนดเกณฑ์การวัดระดับค่าเฉลี่ย (Best, John W. 1977) ใช้สูตรดังนี้

$$\frac{(\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด})}{\text{จำนวนระดับ}} = \frac{(5 - 1)}{5} = 0.8$$

แบ่งอันตรภาคชั้นในแต่ละระดับเท่ากันโดยแต่ละช่วงมีความกว้างเท่ากับ 0.8 นำข้อมูลที่ได้จากการแปลผลมาวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยเทียบเกณฑ์ที่มีความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	การแปลผล
1.00 – 1.80	ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด
1.81 – 2.60	ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อย
2.61 – 3.40	ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง
3.41 – 4.20	ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก
4.21 – 5.00	ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด

รายงานผลการประเมินระดับความพึงพอใจในรูปแบบค่าทางสถิติ ร้อยละ(Percentage), ค่าเฉลี่ย(Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) และข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอโดยวิธีบรรยายความเรียง

ตารางที่ 4 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจในการจัด “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม”

รายการประเมิน	ร้อยละ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์	91.19	4.56	0.58	มากที่สุด
2. กิจกรรมมีประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้จริง	87.66	4.38	0.61	มากที่สุด
3. ช่วงเวลา และระยะเวลามีความเหมาะสม	79.85	3.99	0.76	มาก
4. ความพึงพอใจในรูปแบบกิจกรรมโดยรวม	82.68	4.13	0.63	มาก
5. ท่านต้องการให้มีการจัด “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” ในทุกปี	87.51	4.38	0.67	มากที่สุด
รวม	85.78	4.29	0.55	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่าการประเมินความพึงพอใจในการจัด “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ของหน่วยงานที่ร่วมจัดกิจกรรม เมื่อพิจารณารายชื่อและเรียงลำดับจากที่มีค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก คือ 1) “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ความพึงพอใจร้อยละ 91.19 ($\bar{X}=4.56$, S.D.=0.58) 2) กิจกรรมมีประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้จริง ความพึงพอใจร้อยละ 87.66 ($\bar{X}=4.38$, S.D.=0.61) และ 3) ท่านต้องการให้มีการจัด “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” ในทุกปี ความพึงพอใจร้อยละ 87.51 ($\bar{X}=4.38$, S.D.=0.67) ช่วงเวลาและระยะเวลาเหมาะสม มีความพึงพอใจร้อยละ 79.85 ($\bar{X}=3.99$, S.D.=0.76) และเมื่อพิจารณาผลความพึงพอใจในการจัด “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจร้อยละ 85.78 ($\bar{X}=4.29$, S.D.=0.55)

ข้อเสนอแนะ ในการจัดกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ร่วมจัดกิจกรรมสามารถสรุปได้ดังนี้

1. จุดเด่นของรูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม”

- กิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” เป็นกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ และเข้าใจง่าย น่าสนใจ และมีความสนุกไม่เครียดเหมือนกับการฟังแบบวิชาการ

- เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้กับผู้รับบริการได้จริง

- เป็นกิจกรรมที่ดี เป็นการสร้างกระแสเพื่อให้ประชาชนได้มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารรสเค็มตระหนักถึงสุขภาพตนเองการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องและเหมาะสม

- มีความพร้อมด้านสื่อการให้ความรู้ ที่มีความพร้อมดาวน์โหลดได้ง่าย หลากหลาย มีรูปแบบสวยงาม

- มีแบบบันทึก วิเคราะห์ผลการสำรวจพฤติกรรม ที่ประมวลผลทำให้ทราบปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

2. สิ่งที่ควรปรับปรุง และพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม”

- ควรสนับสนุนสื่อให้ความรู้ เพื่อความสะดวกในการดำเนินการ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- หนังสือแจ้งจัดกิจกรรมควรรวดเร็วมากกว่านี้ เพื่อการประสานงานและวางแผนงานร่วมกัน

- แนะนำให้มีการทำสื่อวีดิทัศน์ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางโทรทัศน์สาธารณะให้มากขึ้น เพื่อจะได้รับรู้ข่าวสารอย่างแพร่หลาย

- ช่วงเวลาและระยะเวลาการจัดอาจต้องเพิ่มเวลามากขึ้นเป็น 1 เดือน เพื่อประโยชน์สำหรับผู้รับบริการ รวมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคการกินเค็มของประชาชนในพื้นที่ได้อย่างรวดเร็ว

- ควรมีการดำเนินการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมนี้

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

- เป็นกิจกรรมสัปดาห์ลดการกินเค็ม โครงการที่ดี มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้ได้จริง และประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ ครั้งต่อไปควรจัดเป็นสัปดาห์ลด หวาน มัน เค็ม เต็มรูปแบบ

- อยากให้มีการรณรงค์ต่อเนื่องทุกปี

- ควรขยายจัดกิจกรรมนี้ในโรงเรียนด้วยเพื่อให้นักเรียนทราบข้อมูล รวมไปถึงในชุมชนหน่วยงานสถานประกอบการ ร้านอาหาร

- ควรมีงบประมาณประกอบการจัดกิจกรรม

- ควรเสนอให้เป็นกิจกรรมหนึ่งในวันสำคัญทางสาธารณสุขเช่นเดียวกับ วันเบาหวานโลก วันไตโลก หรือวันอสม. แห่งชาติ

(4) **การปรับปรุงแก้ไข(Action)** จากการวิเคราะห์ปัญหา และค้นหาแนวทางการแก้ไข พบปัญหาประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านทางเว็บไซต์สำนักโภชนาการ ที่ค้นหากิจกรรมได้ยากเนื่องจากอยู่ภายใต้ลิงค์โครงการลดหวาน มัน เค็ม Good Health Start Here มีการปรับแก้ไขให้เป็นแบนเนอร์ประชาสัมพันธ์เฉพาะกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” และความล่าช้าของการตรวจสอบรวบรวมงานผลการจัดกิจกรรมเนื่องจากมีผู้ร่วมกิจกรรมจำนวนมากและต้องมีการขอข้อมูลเพิ่มเติมกรณีรายงานที่ไม่สมบูรณ์จึงกำหนดให้มีผู้รวบรวมรายงาน 2 คน เพื่อให้ทันต่อการตอบโต้ผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์

การพัฒนาระดับเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2558

โดยการปรับปรุงจากการพัฒนารูปแบบจัดกิจกรรมปี 2557 เพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม มาใช้เป็นรูปแบบในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2558 โดยกำหนดช่วงการจัดกิจกรรม ในช่วงสัปดาห์ตามกำหนดของ World Action on Salt (WASH) ในวันที่ 9-15 มีนาคม 2558 และเพิ่มระยะเวลาการจัดกิจกรรม

ต่อเนื่องตลอดเดือนมีนาคม โดยนำชุดรูปแบบการจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ปี 2557 เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมคือ การจัดนิทรรศการและประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมกลุ่ม และการสร้างมาตรการกลุ่มย่อย การค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม(ภาคผนวก 4) ด้านสื่อให้ความรู้ได้รับจัดสรรงบประมาณในการจัดทำสื่อโมเดลอาหาร โรลล์พินิทรรศการ ภาพพลิก โปสเตอร์ และแผ่นพับ ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับปัญหาจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีรูปแบบที่หลากหลาย จัดทำเป็นกิจกรรมย่อยภายใต้โครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลดหวาน มัน เค็ม เพื่อจัดสรรแก่ภาคีเครือข่ายใช้ในการประกอบการจัดกิจกรรม

ตาราง 5 แผนการจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ปี 2558

กิจกรรม	ระยะเวลา
1. สรุปผลการดำเนินงานปี 2557 และนำเสนอรูปแบบกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" เพื่อกำหนดเป็นวันสำคัญทางสาธารณสุข(ภาคผนวก 5)	ส.ค. 57
2. นำเสนอโครงการ และจัดทำสื่อให้ความรู้ และจัดสรรแก่ภาคีเครือข่าย(ภาคผนวก 6)	ก.ย. 57
3. กำหนดรูปแบบกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ปี 2558 ภายใต้โครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลดหวาน มัน เค็ม	ต.ค. 57
4. ดำเนินการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม แจกสูรย์อนามัยที่ 1-12 และจัดสรรสื่อให้ความรู้เพื่อประกอบการจัดกิจกรรม	ธ.ค. 57
5. กำหนดช่วงการจัดกิจกรรมประจำปี 2558 ตามกำหนดของ World Action on Salt (WASH) และกำหนดจัดกิจกรรมต่อเนื่องตลอดเดือนมีนาคม	9-15 มี.ค. 58
6. รวบรวมรายงานผลการดำเนินการจัดกิจกรรม	เม.ย. 58
7. สรุปผลการจัดกิจกรรม จัดทำใบประกาศเกียรติคุณ และตัดสินรางวัล	พ.ค. 58

9. สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ด้วยกระบวนการถอดบทเรียนจากโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค และโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการเพื่อวางแผนรูปแบบกิจกรรม ร่วมกับการใช้วงจรคุณภาพ PDCA ในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมในกลุ่มเป้าหมายหน่วยบริการสาธารณสุข 720 แห่ง

จากการศึกษา พบว่า โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปมีการจัดกิจกรรมร้อยละ 55.20 โรงพยาบาลชุมชนจัดกิจกรรมร้อยละ 29.44 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจัดกิจกรรม ร้อยละ 4.21 ของหน่วยงานทั้งหมดทั่วประเทศ โดยหน่วยงานมีการจัดนิทรรศการและการประชาสัมพันธ์สูงสุด ร้อยละ 97.92 รองลงมาคือการจัดกิจกรรมค้นหาปัญหาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 12.50 และการสร้างมาตรการกลุ่มย่อยไม่มีหน่วยงานใดที่จัดกิจกรรมได้ครบทุกกิจกรรมย่อย จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงทั้งหมด 32,543 ราย พบว่าพฤติกรรมที่มีโอกาสได้รับโซเดียมสูง คือพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม ทั้งในรูปแบบการปรุงอาหารด้วยตนเอง การปรุงเพิ่มในอาหาร และการกินเครื่องจิ้มต่างๆ และ ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากถึง 1 ใน 4 ที่ตอบว่าไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูงเลย การประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด(ร้อยละ 85.78) จากข้อเสนอแนะกิจกรรมมีจุดเด่นด้านการจัดการเรียนรู้ที่เข้าใจง่าย น่าสนใจ สามารถนำไปใช้ในรูปแบบกิจกรรมอื่นๆ ได้จริง และมีสื่อความรู้ที่พร้อมดาวน์โหลด แต่ควรมีการสนับสนุนสื่อให้ความรู้เพื่อประกอบการจัดกิจกรรม ขยายช่วงเวลาให้มากกว่า 1 สัปดาห์ และควรมีการจัดประจำปี พร้อมเสนอให้เป็นหนึ่งในวันสำคัญทางสาธารณสุข

10. การนำไปใช้ประโยชน์

- สามารถนำรูปแบบการจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ประยุกต์ใช้กับกิจกรรมรณรงค์หรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ ได้
- นำผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นข้อมูลในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพประชาชน และการจัดทำสื่อให้ความรู้

11. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

- การกำหนดช่วงวันจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ในแต่ละปีไม่มีกำหนดแน่นอน
- ขาดงบประมาณ และการสนับสนุนสื่อการให้ความรู้เพื่อประกอบการจัดกิจกรรม

12. ข้อเสนอแนะและวิจารณ์

- การกำหนดรูปแบบการดำเนินงานที่ชัดเจนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการดำเนินการจัดการรณรงค์ หรือการส่งเสริมสุขภาพ
- สื่อหรือเครื่องมือในการให้ความรู้เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมและยังเป็นการกระตุ้นให้หน่วยงานต่างๆ มีความสนใจในการจัดกิจกรรมมากยิ่งขึ้น
- ควรสนับสนุนให้มีการกำหนดเป็นวันสำคัญในปฏิทินสาธารณสุข
- การให้ความร่วมมือ และแนวนโยบายของผู้บริหารทุกระดับ มีส่วนสำคัญกับความสำเร็จของการจัดกิจกรรมรณรงค์และการส่งเสริมสุขภาพ

13. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ และเจ้าหน้าที่กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการทุกคนที่ร่วมพัฒนากิจกรรม ตลอดจนเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการทุกระดับที่มีส่วนช่วยในการประสานงานการจัดกิจกรรม และหน่วยงานทุกหน่วยงานที่ร่วมจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ตั้งแต่ปี 2556–2558 ให้ลุล่วงไปด้วยดี

14. เอกสารอ้างอิง

1. Best, John W. Research in Education. 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey :Prentice Hill. 1977.
2. Likert, Rensis. The Human Resources : Cases and Concept. New York :Harcourt Brace Jovanovich. 1970.
3. Tukuitonga C, Keller I. Implementing the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Scan J Nutri 2005; 49 : 1-9, [available from www.ifw-kiel.de/konfer/est-ifw/hewtech_05/global_strategy.pdf]
4. World Action on Salt and Health. World Salt Awareness Week 2014 :<http://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/World%20Salt%20Awareness%20Week%202014/115976.html>. Accessed 2014 Jan 4.
5. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of non-communicable diseases 2013-2020 :<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-actionplan/en/> Accessed 2013 May 22
6. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.

7. World Health Organization, Regional Office for Europe. Vienna declaration on nutrition and noncommunicable diseases in the context of health 2020.WHO Ministerial conference on nutrition and noncommunicable disease in the context of health 2020. Vienna, Austria 45 July 2013.
8. วิชัย เอกพลากร. สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรังในประชาชนไทย.ในสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 10;18-20 ตุลาคม 2559; ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพฯ. กรุงเทพฯ: บริษัทปัญญามิตรการพิมพ์ จำกัด;2559,33.
9. สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย.นนทบุรี. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี; 2551-2.
10. แสงโสม สีนะวัฒน์. รายงานการสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ของประชากรไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ;2552.

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ปิยะ ปรีโส
 (นายปิยะ ปรีโส)
 ผู้เสนอผลงาน
 วันที่ ๒1 / ๙.๑. / ๒๕๖๐

ขอรับรองว่าสัดส่วนหรือลักษณะงานในการดำเนินการของผู้เสนอข้างต้นถูกต้องกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ทิพย์ อภิ
 (นางสาวทิพย์ อภิ
 คงสุวรรณ)
 ผู้ร่วมดำเนินการ
 วันที่ ๒1 / ๙.๑. / ๒๕๖๐

(ลงชื่อ) นิตยา อังคนาวิน
 (นางสาวนิตยา อังคนาวิน)
 ผู้ร่วมดำเนินการ
 วันที่ ๒๒ / ๙.๑. / ๒๕๖๐

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) วิไลลักษณ์ ศรีสุระ
 (นางสาววิไลลักษณ์ ศรีสุระ)
 หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
 วันที่ ๒1 / ๙.๑. / ๒๕๖๐

(ลงชื่อ) วิริยะ อุตสาหกุล
 (นางนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล)
 ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ
 วันที่ ๒๒ / ๙.๑. / ๒๕๖๐

ภาคผนวก 1
การจัดกิจกรรม "สัปดาห์ลดการกินเค็ม" ปี 2557



ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/ว ๖ ๙

กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๙ มกราคม ๒๕๕๗

เรื่อง การจัดกิจกรรม "สัปดาห์ลดการกินเค็ม" (Low salt week)

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการจัดกิจกรรม "สัปดาห์ลดการกินเค็ม" จำนวน ๑ ชุด

ด้วยปัจจุบันพบว่าประชาชนมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น จากสถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปี ๒๕๕๕ มีจำนวนเพิ่มขึ้น ซึ่งโรคกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง กินอาหารรสเค็มจัด การบริโภคอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องปรุงรสเค็มต่าง ๆ ซึ่งในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกได้มีการรณรงค์และจัดกิจกรรมสัปดาห์ลดการกินเค็มในเดือนมีนาคมของทุกปี เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการกินอาหารลดเค็มที่เหมาะสมปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและนำไปสู่การมีสุขภาพดี ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัย กำหนดให้มีการจัดกิจกรรม "สัปดาห์ลดการกินเค็ม" (Low salt week) ขึ้น ในระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗ เพื่อให้หน่วยงานต่าง ๆ จัดกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชน

ในการนี้ กระทรวงสาธารณสุข จึงขอให้ท่านจัดกิจกรรม "สัปดาห์ลดการกินเค็ม" (Low salt week) เพื่อรณรงค์ ให้ความรู้แก่ประชาชนในการบริโภคที่ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมทั้งสรุปผลการดำเนินงานรายละเอียดตั้งสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายอานวย กาอินะ)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ที่งาน้ำกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

กรมอนามัย

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๕

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๙

แนวทางการดำเนินงาน
“สัปดาห์ลดการกินเค็ม 10-16 มีนาคม 2557”

โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หลักการและเหตุผล

ด้วยในปัจจุบันพบว่าประชาชนมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น จากสถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปี 2555 มีจำนวนที่เพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี จึงมีการวางแผนงานในการดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน เนื่องจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบันประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล ไม่ปลอดภัย และบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม มากเกินไป จนมีผลเสียต่อสุขภาพและเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในปี 2555 พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยในที่เข้าพักรักษาในโรงพยาบาลด้วยโรคความดันโลหิตสูง 1,009,385 คน และตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง 3,684 ราย ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด 274,753 คน และตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือด 15,070 ราย จำนวนผู้ป่วยในด้วยโรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต 227,848 คน และตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ 20,368 ราย ซึ่งโรคกลุ่มนี้เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง กินอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ คือบริโภคอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำปลา กะปิ ซีอิ๊วขาว เกลือ ผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ ซึ่งจากการสำรวจพบว่าคนไทยบริโภคโซเดียมสูงเกินปริมาณแนะนำถึง 2 เท่า (โซเดียม 4,320 มิลลิกรัม) หรือเปรียบเทียบกับเป็นเกลือ 10.8 กรัมต่อวัน จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นสามารถป้องกันได้ โดยการรณรงค์ให้ความรู้ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการกินอาหารลดเค็มที่เหมาะสม สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และนำไปสู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

กิจกรรม

1. การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง “อาหารรสเค็ม (อาหารที่มีโซเดียมสูง) และอาหารลดเค็ม”
2. การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ ได้แก่ เสียงตามสาย วิทยุ เคเบิลทีวี โทรทัศน์ ป้ายโฆษณา ป้ายนิทรรศการ
3. กิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ
4. จัดประกวด หรือสาธิตอาหารลดเค็ม
5. กิจกรรมการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม
6. การจัดกลุ่มเพื่อรณรงค์ลดการกินเค็มตลอดสัปดาห์
7. กิจกรรมยกวางเครื่องปรุงออกจากร้านอาหาร และโต๊ะอาหาร
8. ลดการปรุงอาหารรสเค็มในโรงครัวของโรงพยาบาล หรือร้านอาหารในโรงพยาบาล
โรงพยาบาล

ข้อมูลเพิ่มเติม ดาวน์โหลดสื่อการให้ความรู้ และแบบฟอร์มการรายงานผลการดำเนินการได้ที่ เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (<http://nutrition.anamai.moph.go.th>)

การรายงานผล ภายในวันที่ 31 มีนาคม 2557 (ส่งผลการดำเนินงานมาที่อีเมล Lowsaltweek@gmail.com)
ผู้ร่วมกิจกรรมทุกหน่วยงานจะได้เกียรติบัตรจากกรมอนามัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีกิจกรรมดีเด่นจะได้รับโมเดลอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ติดต่อผู้ประสานงาน โทรศัพท์ 02-590-4335 ,02-590-4306 โทรสาร 02-590-4339

ภาคผนวก 2

สื่อให้ความรู้กิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 สำหรับดาวน์โหลด

ตัวอย่างเอกสารดาวน์โหลด



พฤติกรรมที่ทำให้ระดับ "ความเค็ม" ของคุณเพิ่มขึ้น

คำนี้จะใช้สำหรับผลการประเมินความเค็ม ในระดับครัวเรือน

วัตถุประสงค์ของ "สัปดาห์" หรือ "โหนด" ของการรณรงค์ลดการกินเค็ม

ปี: ... เดือน: ... ปี: ... เดือน: ... ปี: ... เดือน: ... ปี: ...

ลำดับ	ข้อมูลพฤติกรรมการกินเค็ม	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณเป็นเพียงคนเดียวที่กิน "เค็ม"		
2	เคยดื่มกาแฟดำ, ชา, กาแฟเย็น, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร		
3	เคยดื่มชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร		
4	คุณกินอาหารจานด่วน หรือสั่งอาหารจานด่วนเป็นประจำ (2-3 ครั้ง/สัปดาห์)		
5	รสชาติของน้ำดื่มของคุณมีรสเค็ม (น้ำดื่ม, น้ำดื่ม, น้ำดื่ม, น้ำดื่ม)		
6	ดื่มกาแฟดำ, ชา, กาแฟเย็น, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร, ชาสมุนไพร		
7	ไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดิน, ว่ายน้ำ, เล่นกีฬา, เล่นกีฬา		
8	คุณกำลังกินอาหารเค็ม เช่น ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหมูแดง, ข้าวหมูแดง		
9	คุณใส่เกลือในอาหารของคุณเป็นประจำ เช่น ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย		
10	คุณใส่เกลือในอาหารของคุณเป็นประจำ เช่น ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย		
11	คุณกินขนมปังที่ใส่เกลือในขนมปังเป็นประจำ เช่น ขนมปัง, ขนมปัง, ขนมปัง, ขนมปัง		
12	คุณกินอาหารรสเค็มเป็นประจำ เช่น ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย		
13	เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเค็มเป็นประจำ เช่น เครื่องดื่ม, เครื่องดื่ม, เครื่องดื่ม, เครื่องดื่ม		
14	คุณกินอาหารรสเค็มเป็นประจำ เช่น ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย		
15	คุณมีเค็มหรือรสเค็มในอาหารของคุณเป็นประจำ เช่น ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย, ข้าวสวย		

รวมทั้งหมด (ใช่)

แผ่นพับให้ความรู้ อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม

แบบประเมินการบริโภคอาหารรสเค็ม



ภาพพลิกให้ความรู้ อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม



ชุดนิตรศการให้ความรู้ อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้

ภาคผนวก 3



พฤติกรรมที่ทำให้ระดับ “ความเค็ม” ของคุณเพิ่มขึ้น

คำชี้แจง ให้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม ในชีวิตประจำวันของคุณ

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ตามนิสัยการบริโภคของคุณ

ชื่อ เพศ อายุ ปี น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม.

ลำดับ	ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณเป็นที่ชอบอาหารที่มีรสเค็มเป็น “รสเค็ม”		
2	เวลาที่กินอาหารตามร้าน เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ข้าวราดแกง คุณมักเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่ม		
3	เวลาที่กินอาหารที่ต้องปรุง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดซีอิ๊ว คุณมักปรุงก่อนค่อยชิมเสมอ		
4	คุณกินอาหารนอกบ้าน หรือซื้อกลับบ้านที่บ้านเป็นประจำ (2-3 มื้อ/วัน)		
5	อาหารที่คุณทำเองคุณมักเติมเครื่องปรุง จำพวก ซุปก้อน ผงปรุงรส ผงชูรส		
6	มีหลายคนบอกว่า อาหารที่คุณทำ หรือที่คุณปรุงเอง มีรสเค็ม		
7	บนโต๊ะอาหารคุณมักมีเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว วางไว้เสมอ		
8	คุณกินน้ำจิ้มในอาหารจำพวก ลูกชิ้น ข้าวมันไก่ สุกี้ หมูกระทะโดยไม่คิดถึงปริมาณการกินในแต่ละครั้งเลย		
9	ทุกครั้งที่คุณกินผลไม้สด คุณต้องจิ้มพริกเกลือ หรือน้ำปลาหวาน		
10	คุณยังอ่านฉลากโภชนาการไม่เป็น หรือไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อเลย		
11	คุณกินกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่มาจากเนื้อและปลาที่มีความเค็ม เช่น แหนม ไส้กรอก แฮม ปลาเค็ม ค่อยข้างบ๋อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
12	คุณกินอาหารประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง ค่อยข้างบ๋อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
13	เวลาที่กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปคุณมักเติมเครื่องปรุงจนหมดซอง		
14	คุณกินอาหารจำพวก ขนมกรุบกรอบปรุงรส มันฝรั่งทอดกรอบ ปลาเส้น สาหร่ายปรุงรส ค่อยข้างบ๋อย (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)		
15	คุณไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีเกลือ หรือโซเดียมสูงเลย		
รวมทั้งหมด (ชื่อ)			

หากข้อใดคุณตอบว่า “ไม่ใช่” ขอให้คุณปฏิบัติตนได้ดังเดิม

หากข้อใด คุณตอบ “ใช่” ขอให้คุณพิจารณาตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวให้ดียิ่งขึ้น
เพื่อให้คุณมีสุขภาพดี ห่างไกลโรค

ภาคผนวก 4

การจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ปี 2558



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมอนามัย สำนักโภชนาการ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๕

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/๗๖๐๖๖ วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เรื่อง การจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ประจำปี ๒๕๕๘

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ - ๑๒

ตามที่ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น การให้ความสำคัญในการดำเนินงานลดการบริโภคอาหารรสเค็ม และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงเป็นมาตรการที่ต้องเร่งดำเนินการให้กับประชาชนอย่างทั่วถึง เช่นเดียวกับกับทั่วโลกที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมบริโภคอาหารรสเค็ม โดยมีการก่อตั้ง World Action on Salt and Health (WASH) ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๒๐๐๕ โดยมีสมาชิกจาก ๙๕ ประเทศทั่วโลก โดยกำหนดให้เป็น "World Salt Awareness Week" หรือ "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ซึ่งในแต่ละปีจะจัดอยู่ช่วงระหว่างปลายเดือนกุมภาพันธ์ ถึง ต้นเดือนเมษายน เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยตระหนักที่จะลดการบริโภคอาหารรสเค็ม ลดการเติมเครื่องปรุง ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการลดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง นั้น

ในการนี้ กรมอนามัย จึงขอให้ท่านจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ในระหว่างวันที่ ๙ - ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๘ พร้อมทั้งให้มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งเดือนมีนาคม และขอความร่วมมือประสานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในเขตรับผิดชอบของท่านเพื่อจัดกิจกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประสานไปยังโรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่รับผิดชอบร่วมจัดกิจกรรมพร้อมกัน และรายงานผลการดำเนินงานฯ ตามรายละเอียดแนวทางการจัดกิจกรรม "สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม" ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และดำเนินการต่อไปด้วย

(นายณรงค์ สายวงศ์)

รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมอนามัย

สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็มประจำปี 2558

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันวิถีชีวิตที่เร่งรีบการทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรม การบริโภคอาหารของคนไทยด้วยสิ่งที่ส่งผลตามมาคือการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เข้ามาแทนวัฒนธรรมดั้งเดิมเปลี่ยนแปลงไปเป็นการรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือซื้ออาหารจากนอกบ้านมารับประทาน หรืออาจไปพึ่งอาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทำให้คนไทยมีความเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากยิ่งขึ้น และยังพบอีกว่าอายุของผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจะมีอายุน้อยลงเรื่อยๆ และเด็กเริ่มมีแนวโน้มในการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ทุกกลุ่มวัยมีความเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมในปริมาณสูงในชีวิตประจำวัน จึงต้องมีวิธีการในการดำเนินการที่ช่วยในการลดการบริโภคโซเดียม ด้วยการลดพฤติกรรมเสี่ยงเช่น การกินอาหารรสเค็มจัด และการปรุงเครื่องปรุงที่มีเกลือหรือโซเดียมสูงเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการลดจำนวนของผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยังมีหลักฐานที่แสดงได้ว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นจะมีผลต่อรูปแบบการกินอาหารจนถึงวัยผู้ใหญ่ การได้เรียนรู้การรับรสเค็มครั้งแรกแล้วเกิดความชอบและพัฒนาไปสู่การติดรสเค็มได้ นอกจากนี้การบริโภคอาหารที่มีเกลือสูงตั้งแต่เด็กมีผลต่อความดันโลหิตและอาจส่งผลให้โรคต่างๆ เช่น โรคกระดูกพรุน, โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด, โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร และโรคอ้วนในอนาคตได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามการรณรงค์ลดการบริโภคเค็มไม่พุงเป่าเพียงกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดเท่านั้น แต่ต้องรณรงค์พร้อมกันทุกกลุ่มวัยทั้งผู้ที่มีสุขภาพดีหรือผู้ที่ป่วยแล้วเพราะทุกคนล้วนมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมบริโภคเค็มทั้งสิ้น

สัปดาห์รณรงค์ลดการบริโภคเค็มในปี 2558 นี้ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย มีความประสงค์ เพื่อให้ทุกคนมีความรู้ มีความเข้าใจและให้ความสำคัญกับการเริ่มต้นการมีสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็กและการดูแลสุขภาพประชากรในทุกกลุ่มวัยกิจกรรมรณรงค์ในสัปดาห์ดังกล่าวนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักต่อพฤติกรรมบริโภค โดยการสื่อสารกับกลุ่มประชากรในทุกกลุ่มให้เข้าใจเป็นความรู้ที่ง่ายต่อการปฏิบัติและทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้ใน การดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

กิจกรรม

1. การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง “อาหารรสเค็ม (อาหารที่มีโซเดียมสูง)”
2. การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ ได้แก่ เสียงตามสาย วิทยุ โทรทัศน์ ป้ายโฆษณา ป้ายนิทรรศการ
3. กิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ
4. จัดประกวด หรือสาธิตอาหารลดเค็ม
5. กิจกรรมการประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหารรสเค็ม
6. กิจกรรมยกวางเครื่องปรุงออกจากร้านอาหาร และโต๊ะอาหาร
7. ลดการปรุงอาหารรสเค็มในโรงครัวของโรงพยาบาล หรือร้านอาหารในโรงพยาบาล
8. กิจกรรมสำรวจการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม ในครัวเรือน ร้านอาหาร โรงเรียน และโรงพยาบาล

ข้อมูลเพิ่มเติม

- สำนักโภชนาการได้จัดส่งสื่อในการจัดกิจกรรม ตามหนังสือสำนักโภชนาการ เลขที่ สช 0906.40/ว 2559 ลงวันที่ 2 กันยายน 2557 โดยติดต่อรับ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ดาวน์โหลดสื่อการให้ความรู้ และแบบฟอร์มการรายงานผลได้ที่ เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (<http://nutrition.anamai.moph.go.th>) แปรนเนอร์ “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม”
- การรายงานผล ภายในวันที่ 10 เมษายน 2558 (ที่อีเมล Lowsaltweek@gmail.com)

ภาคผนวก 5

การเสนอให้กิจกรรม “สัปดาห์ลดการกินเค็ม (Low salt week)” เป็นนโยบายระดับกระทรวง ที่ถือปฏิบัติเป็นปฏิทินสาธารณสุข

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่สมดุล โดยเฉพาะการรับประทานอาหารรสเค็มมาก จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในปี 2555 พบว่ามีผู้เสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองใหญ่ เพิ่มขึ้นจากปี 2554 และจากการรายงานสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์ พบว่าโดยทั่วประเทศไทย มีผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง จำนวน 8 ล้านคน และยังมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นปีละประมาณ 10,000 คน ซึ่งโรคกลุ่มนี้เกิดจากพฤติกรรมกรบริโภคที่ไม่ถูกต้อง กินอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป นิยมอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง อาหารกึ่งสำเร็จรูป รวมทั้งอาหารตามร้านอาหารนอกบ้านที่ปรุงอาหารที่คำนึงถึงแต่รสชาติแต่ไม่คำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภค และจากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นการให้ความสำคัญในการดำเนินงานลดการบริโภคอาหารรสเค็ม และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงเป็นมาตรการที่ต้องดำเนินการ ปัญหาดังกล่าวนี้ยังพบได้หลายประเทศทั่วโลก โดยปี 2548 ได้มีการก่อตั้ง World Action On Salt and Health (WASH) มีสมาชิก จำนวน 527 องค์กร จาก 95 ประเทศ ได้ดำเนินการดูแลสุขภาพโดยลดการบริโภคเกลือ ลดปริมาณเกลือ ในอาหารสำเร็จรูป รวมทั้งการให้การสื่อสารสาธารณะต่าง ๆ เช่น รมรงค์ จัดกิจกรรม นิทรรศการ สื่อสารผ่านวิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ โดยกำหนดให้เป็น World Salt Awareness Week ซึ่งในแต่ละปีจะจัดอยู่ในช่วงระหว่างปลายเดือนกุมภาพันธ์ ถึง ต้นเดือนเมษายน เพื่อให้เป็นการสร้างความตระหนักให้กับประชาชนในการที่จะลดการกินเค็ม และสามารถดูแลตนเองด้านอาหารและโภชนาการ อันจะมีผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO) ได้จัดทำ 3 หลักการ เพื่อลดการบริโภคเกลือ โดย 1 ใน 3 หลักการ คือ การสร้างความตระหนักกับผู้บริโภค โดยการสื่อสารกับประชากรในแต่ละกลุ่มให้เข้าใจ อย่างไรก็ตาม การดำเนินการดังกล่าวมีความจำเป็นต้องดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและพุ่งเป้าไปที่ประชาชนเป็นหลัก สำนักโภชนาการ จึงได้ดำเนินการในเรื่องนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างความตระหนักให้กับประชาชนในการลดบริโภคเค็มให้ครอบคลุมทุกพื้นที่อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
2. เพื่อให้ประชาชนมีความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงข้อมูลอย่างต่อเนื่อง

การดำเนินงาน

กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ร่วมกับเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ได้จัดกิจกรรม “สัปดาห์ลดการกินเค็ม (Low salt week)” ในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม ของทุกปี มาตั้งแต่ปี 2556 – 2557 ซึ่งสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมวันไตโลก (World Kidney Day) ที่กำหนดจัดในวันพฤหัสบดีสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม โดยสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทยและเครือข่ายลดบริโภคเค็ม กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ร่วมกับภาคีเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ได้สนับสนุนให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และผู้สนใจจัดกิจกรรมลดการกินเค็ม ใน “สัปดาห์ลดการกินเค็ม (Low salt week)” จากการดำเนินงานดังกล่าวได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงกลาโหม รวมทั้ง 720 แห่งทั่วประเทศ และคาดว่าจะมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อมีส่วนร่วมในการที่จะลดปัญหาของโรคต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับการบริโภคโซเดียม

ข้อเสนอ

กรมอนามัย โดยสำนักโภชนาการ ร่วมกับเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ขอเสนอให้กระทรวงสาธารณสุข พิจารณากิจกรรม “สัปดาห์ลดการกินเค็ม (Low salt week)” ในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม ของทุกปี เป็นนโยบายระดับกระทรวงที่ถือปฏิบัติเป็นปฏิทินสาธารณสุข

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ภาคผนวก 6

รายละเอียดสื่อให้ความรู้ที่สนับสนุนการจัดกิจกรรม “สัปดาห์ณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2558



ภาพพลิกกินหวาน มัน เค็ม เค็มไหน... ไม่ป่วย

โปสเตอร์สุขภาพดีเริ่มต้นที่... ลดหวาน มัน เค็ม

จัดสรรให้ ศูนย์อนามัย, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, โรงพยาบาลศูนย์, โรงพยาบาลทั่วไป, โรงพยาบาลชุมชน ทุกแห่ง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป้าหมาย 49 แห่ง

สำนักงานอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินหวาน... แคไหนไม่ป่วย

น้ำตาลเป็นสารให้ความหวานที่เรารู้จักกันดี พบในอาหารเกือบทุกชนิด เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ใหพลังงานแก่ร่างกาย

กินหวานมากมีผลเสียต่อสุขภาพ

หากกินน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป หลังจกส่วนเกินที่ใช้นี้ไม่หมดจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจด้วย ตามมา

กินหวานได้เท่าไร

ไม่ควรกิน น้ำตาลเกิน วันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

น้ำอัดลม 8	นมเปรี้ยว 4	ชาไข่มุก 11	ชาเขียว 14
1 ขวด (333 ml)	1 ขวด (180 ml)	1 ถ้วย (180 ml)	1 ขวด (500 ml)
กาแฟเย็น 9	เครื่องดื่มชูกำลัง 7	ไอศกรีม 6	ทองหยิบ 2
1 ถ้วย (200 ml)	1 ขวด (330 ml)	1 แท่ง	1 ชิ้น

เทคนิคต่างๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ไม่เติมน้ำตาลปรุงรสหวานลงในอาหาร
- พยายามลดปริมาณหวาน ลงเล็กน้อยในเครื่องดื่ม
- พยายามกินหวานพอๆ อาหารรสอื่นๆ เช่น ไข่ต้ม ธาตุ ผัก ผลไม้
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

สำนักงานอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินเค็ม... แคไหนไม่ป่วย

หวานเค็มที่เรารู้จักกันดี คือ น้มน้ำเค็มหรือเกลือ โซเดียม...?

- อาหารธรรมชาติ เช่น ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ชีส นมปรุงรส
- อาหารแปรรูป เช่น ผักเค็มถนอม ไข่เค็ม พริกไทยผง ผงชูรส ผงปรุงรส
- อาหารสำเร็จรูป เช่น นมพรีพร้อมดื่ม ไอศกรีมสำเร็จรูป
- ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด แครกเกอร์ คุกกี้ ปลาเค็ม

กินเค็มมากมีผลเสียต่อสุขภาพ

เมื่อถึงคราวเกินพอดีแล้ว มีโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต

กินเค็มได้เท่าไร

ไม่ควรกิน เกลือเกิน วันละ 1 ช้อนชา (5 กรัม) หรือ โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม

ปริมาณเกลือในอาหาร

ซอญีน 1	ซีอิ๊ว 1/2	ซอญีนขาว 1/4	น้ำปลา 1/4
1 ช้อนชา (5 กรัม)	1 ช้อนชา (5 กรัม)	1 ช้อนชา (5 กรัม)	1 ช้อนชา (5 กรัม)
ซอญีนดำ 3/4	ผงชูรส 1/4	ผงชูรสขาว 1/8	ผงชูรสดำ 1/8
1 ช้อนชา (5 กรัม)	1 ช้อนชา (5 กรัม)	1 ช้อนชา (5 กรัม)	1 ช้อนชา (5 กรัม)

เทคนิคต่างๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ลดปริมาณที่ปรุงรสในอาหาร
- ลดการใช้น้ำจิ้มรสเค็ม เช่น น้ำจิ้มไก่ พริกไทย ผงชูรส
- ลดการกินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวต่างๆ
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง

สำนักงานอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินมัน... แคไหนไม่ป่วย

ไขมันมันมีทั้งที่ใหพลังงานและลดอินที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค

กินมันมากมีผลเสียต่อสุขภาพ

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอลสูง ทำให้ไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้คอเลสเตอรอลสูง ส่งผลให้หลอดเลือดตีบตัน นำมาซึ่งโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคตับ และโรคอื่นๆ อีกมากมาย

กินไขมันได้เท่าไร

ไม่ควรกิน ไขมันเกิน วันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)

ปริมาณไขมันในอาหาร

มันฝรั่งทอด 3	ปาท่องโก๋ 1	พิซซ่า 4	เนย 1
1 ขวด (20 กรัม)	1 ชิ้น (1 ชิ้น)	1 ชิ้น (1 ชิ้น)	1 ช้อนชา (1 ช้อนชา)
กะทิ 1	น้ำตาล 1	ถั่วลิสง 1	นมข้นจืด 3
1 ขวด (1 ขวด)	1 ช้อนชา (1 ช้อนชา)	1 ช้อนชา (1 ช้อนชา)	1 ขวด (1 ขวด)

เทคนิคต่างๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- เลือกกินไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันพืช
- ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ ตุ๋น อบ นึ่ง ไข่
- เลือกใช้อินนในการประกอบอาหาร โดยลดไขมันใน ไข่ น้ำมันสัตว์และน้ำมันที่ขาว น้ำมันถั่วเหลือง
- ใช้น้ำมันพืชสุขภาพ
- ลดการกินอาหารทอดและกึ่งทอด
- ลดการกินอาหารแปรรูปที่มีไขมัน เช่น คุกกี้ คุกกี้รสหวาน ปาท่องโก๋ ไข่ไก่เชื่อม ขนมปังทอดกรอบ

สำนักงานอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินผัก 5 สี สุขภาพดี 5 อย่าง

ดี

1. ป้องกันและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
2. ป้องกันมะเร็งบางชนิด
3. ช่วยระบบขับถ่าย
4. ช่วยควบคุมความดันโลหิต
5. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

กินผัก 5 สี อย่างน้อยมีผล 2 ทักษะ

เคล็ดลับการกินผัก ผลไม้

- กินผักหลายชนิด และหลากหลายในแต่ละวัน
- แทนน้ำผลไม้ เป็นน้ำที่ประกอบกับอาหารทุกมื้อ
- เลือกกินผัก ผลไม้ตามฤดูกาล
- หลีกเลี่ยงผักที่มีพิษ

สำนักงานอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินผลไม้ ได้ประโยชน์อย่างไร

ผัก และผลไม้เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ โภชนาการ สารอาหาร และสารพฤกษเคมี ที่ช่วยควบคุมและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เป็นโรคในเด็กและวัยรุ่น อัมพฤกษ์อัมพาต และมะเร็งหลายชนิด

กินทุกมื้อ มีผล 1-2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เทียบเท่ากับ

กล้วยน้ำว้า 1 ผล	ส้ม 2 ผล
ฝรั่ง 1 ผล	ฝรั่งน้ำ 1 ผล
แอปเปิ้ลเขียว 1 ผล	แอปเปิ้ลแดง 1 ผล
มะม่วงสุก 1 ผล	มะม่วงดิบ 1 ผล
มะละกอ 1 ผล	ส้มเขียวหวาน 1 ผล
สับปะรด 1 ผล	สับปะรด 1 ผล

ป้ายนิทรรศการ กินหวาน มัน เค็ม แคไหน... ไม่ป่วย



โมเดลอาหารลดหวาน มัน เค็ม

จัดสรรให้... ศูนย์อนามัย, รพ.สต. เป้าหมาย 49 แห่ง และหน่วยงานที่มีกิจกรรมดีเด่นจาก “โครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ” และ “กิจกรรมสัปดาห์ลดการกินเค็มปี 2557”

ภาคผนวก 7

ภาพกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ปี 2557 จากหน่วยงานที่เข้าร่วม



การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง "อาหารรสเค็ม"
โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา



การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง "อาหารรสเค็ม"
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเบา จังหวัดสุรินทร์



การเผยแพร่ความรู้ผ่านป้ายนิทรรศการ
โรงพยาบาลเลย จังหวัดเลย



เสวนาความรู้เรื่อง ลดเค็ม ลดโรค
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จังหวัดสมุทรสงคราม



เผยแพร่ความรู้ผ่านวิทยุชุมชน คลื่น 94.5
โรงพยาบาลวชิรเมธี จังหวัดนครราชสีมา



การสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ โดยเด็กนักเรียน
โรงพยาบาลปากคาด จังหวัดบึงกาฬ



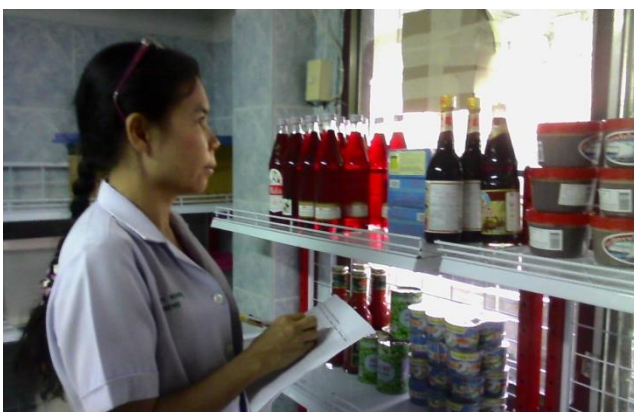
สาธิตหลักการลดเค็มในอาหารพื้นบ้าน
โรงพยาบาลรามัน จังหวัดยะลา



จัดกลุ่มรณรงค์ลดการกินเค็ม
โรงพยาบาลลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ภาพประกอบกิจกรรม สัปดาห์รณรงค์ ยกเครื่องปรุงออกจากร้านอาหาร
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว



สำรวจการใช้เครื่องปรุงรสอาหาร โดยโภชนากร
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี



การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจำลอง จังหวัดอ่างทอง