



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมอนามัย สำนักโภชนาการ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๕

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๔/ ๗๘๕

วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ประจำปี ๒๕๖๐

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑-๑๓

ตามที่ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น การให้ความสำคัญในการดำเนินงานลดการบริโภคอาหารเค็ม และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงเป็นมาตรการที่ต้องเร่งดำเนินการให้กับประชาชนอย่างทั่วถึงเช่นเดียวกับทั่วโลกที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมบริโภคอาหารเค็มโดยมีการก่อตั้ง World Action on Salt and Health (WASH) ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๒๐๐๕ มีสมาชิกจาก ๙๕ ประเทศทั่วโลก และกำหนดให้เป็น “World Salt Awareness Week” หรือ “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ซึ่งในแต่ละปีจะจัดอยู่ช่วงระหว่างปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนเมษายน โดยในประเทศไทยได้จัดต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ สำหรับในปีนี้ตรงกับวันที่ ๒๐-๒๖ มีนาคม ๒๕๖๐ เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุตระหนักที่จะลดการบริโภคอาหารเค็ม ลดการเค็มเครื่องปรุง ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการลดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง นั้น

กรมอนามัย จึงขอความร่วมมือจัดกิจกรรม “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม” ประจำปี ๒๕๖๐ ในระหว่างวันที่ ๒๐-๒๖ มีนาคม ๒๕๖๐ พร้อมทั้งจัดกิจกรรมและนิทรรศการให้ความรู้อย่างต่อเนื่องจนครบ ๑ เดือน (ถึงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๐) และขอความร่วมมือประสานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในเขตรับผิดชอบของท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ไปยังโรงพยาบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รวมไปถึงสถาบันการศึกษา หน่วยงาน หมู่บ้าน ชมรมต่างๆ ในเขตพื้นที่รับผิดชอบร่วมจัดกิจกรรมพร้อมกันและรายงานผลการดำเนินงานฯ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายชัยพร ทรมสิงห์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ)

รักษาการในตำแหน่งนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ)

ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

รักษาราชการแทนรองอธิบดีกรมอนามัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมอนามัย

สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็มประจำปี 2560

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันวิถีชีวิตที่เร่งรีบการทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ซึ่งปัจจัยที่มีผลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ การขาดความตระหนักหรือขาดความสนใจ รวมไปถึงขาดความรู้ที่จำเป็นในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีค่านิยมการบริโภคอาหารตามแบบตะวันตกเพิ่มมากขึ้นจากความต้องการความสะดวกสบาย ง่ายต่อการบริโภค สามารถรับประทานได้ทันที และยังมีพฤติกรรมการกินอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น วิถีชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเป็นบริบทของชุมชนในชนบทและชุมชนเมือง หลายครอบครัวต้องทำงานนอกบ้าน มีความเร่งรีบในการทำงานด้วยมีเวลาที่จำกัด ส่งผลให้การทำอาหารรับประทานร่วมกับคนในครอบครัวน้อยลง พึ่งพาอาหารนอกบ้านมากขึ้น ทั้งความเคยชินของการกินอาหารดิรสดหวาน มัน เค็ม ความเคยชินการเติมเครื่องปรุงรสต่างๆ หลายคนที่ต้องการความสะดวกสบายหันมากินอาหารกระป๋องอาหารแปรรูปต่าง และอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊ก เพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการได้รับน้ำตาล ไขมัน และเกลือ ที่ก่อให้เกิดโรคทั้งโรคหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิดด้วย การที่มีวิธีการในการดำเนินการที่ช่วยในลดการบริโภคโซเดียม ด้วยการลดพฤติกรรมเสี่ยงเช่น การกินอาหารรสเค็มจัด และการปรุงเครื่องปรุงที่มีเกลือหรือโซเดียมสูงเป็นจุดเริ่มต้นของการลดจำนวนของผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างไรก็ตามการรณรงค์ลดการบริโภคเค็มไม่มุ่งเป้าเพียงกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดเท่านั้น แต่ต้องรณรงค์พร้อมกันทุกกลุ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุทั้งผู้ที่มีสุขภาพดีและผู้ป่วยแล้วเพราะทุกคนล้วนมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการบริโภคเค็มทั้งสิ้น

สัปดาห์รณรงค์ลดการบริโภคเค็มในปี 2560 นี้ ตรงกับวันที่ 20-26 มีนาคม สำนักโภชนาการ กรมอนามัย มีความประสงค์เพื่อให้ทุกกลุ่มวัยมีความรู้ มีความเข้าใจ การดูแลสุขภาพประชากรในทุกกลุ่มวัยทั้งในสถานบริการสาธารณสุข สถาบันการศึกษา หน่วยงานต่างๆ รวมทั้งหมู่บ้าน ชุมชน และชมรมต่างๆ กิจกรรมการรณรงค์ในสัปดาห์ดังกล่าวนี้อย่างพร้อมเพรียงกัน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยการสื่อสารกับกลุ่มประชากรในทุกกลุ่มให้เข้าใจเป็นความรู้ที่ง่ายต่อการปฏิบัติ และทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

กิจกรรม

1. การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่อง “อาหารรสเค็ม (อาหารที่มีโซเดียมสูง)”
2. การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ ได้แก่ เสียงตามสาย วิทยุ โทรทัศน์ ป้ายโฆษณา ป้ายนิทรรศการ
3. กิจกรรมการอ่านฉลากโภชนาการ และให้ความรู้เกี่ยวกับโซเดียมแฝงในอาหาร
4. จัดประกวด หรือสาธิตอาหารลดเค็ม
5. ลดการปรุงอาหารรสเค็มในโรงครัวของโรงพยาบาล หรือร้านอาหาร
6. กิจกรรมยกพวกเครื่องปรุงออกจากร้านอาหาร และโต๊ะอาหาร
7. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็ม พร้อมทั้งวางแผนการแก้ไขปัญหาจากพฤติกรรมเสี่ยง

ข้อมูลเพิ่มเติม

- ดาวน์โหลดสื่อการให้ความรู้ และแบบฟอร์มการรายงานผลได้ที่ เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (<http://nutrition.anamai.moph.go.th>) แบนเนอร์ “สัปดาห์รณรงค์ลดการกินเค็ม”
- การรายงานผล ภายในวันที่ 1 พฤษภาคม 2560 (ที่อีเมล Lowsaltweek@gmail.com)
- รางวัล ผู้ที่มีกิจกรรมดีเด่นจะได้รับรางวัล