

Guidelines for Organizing Healthy Events



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ประเด็นด้านสุขภาพ (Good Health & Well-being) เป็น 1 ใน 17 เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน ตามมติสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายภาครัฐ ที่ต้องการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็น ศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) ดังนั้นจึง ถือเป็นโอกาสอันดีที่เครือข่ายคนไทยไร้พุงราชวิทยาลัย อายุรแพทย์แห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จะได้นำแนวทางปฏิบัติ การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ (Guidelines for Organizing Healthy Events) มานำเสนอให้ผู้ประกอบการสามารถ นำไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการจัดงานรูปแบบต่าง ๆ เป็น ทางเลือกแก่ผู้ใช้บริการ ที่ให้ความสำคัญในด้านการดูแล สุขภาพต่อยอดความสำเร็จทางธุรกิจ อีกทั้งช่วยลด ความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดค่าใช้จ่าย ในการดูแลรักษาและเพิ่มรายได้แก่ผู้ประกอบการ ส่งผลดี ต่อเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาวต่อไป

สารบัญ

01

ประเด็นด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ
การจัดงานโดยทั่วไป

02

การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ ส่งผลดีต่อ
ทั้งผู้ประกอบการและผู้เข้าร่วมงานอย่างไร?

03

แนวทางปฏิบัติการจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

04

Checklist แนวทางปฏิบัติ
การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

05

ช่องทางการติดต่อ เพื่อขอคำปรึกษา
/ สมัครเข้าร่วมโครงการ

06

คณะผู้จัดทำแนวทางปฏิบัติ
การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

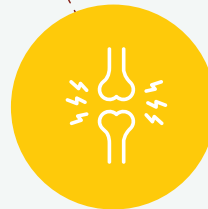
ปวดเมื่อยออฟฟิศซินโดรม



ชยับร่างกายน้อย
กินอาหารพลังงานสูง



ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจาก การจัดงาน โดยทั่วไป



บาดเจ็บกระดูก
และกล้ามเนื้อ



เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจหลอดเลือด
และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้อง



เครียด เกิดภาวะสมองล้า

จากการศึกษาพบว่า

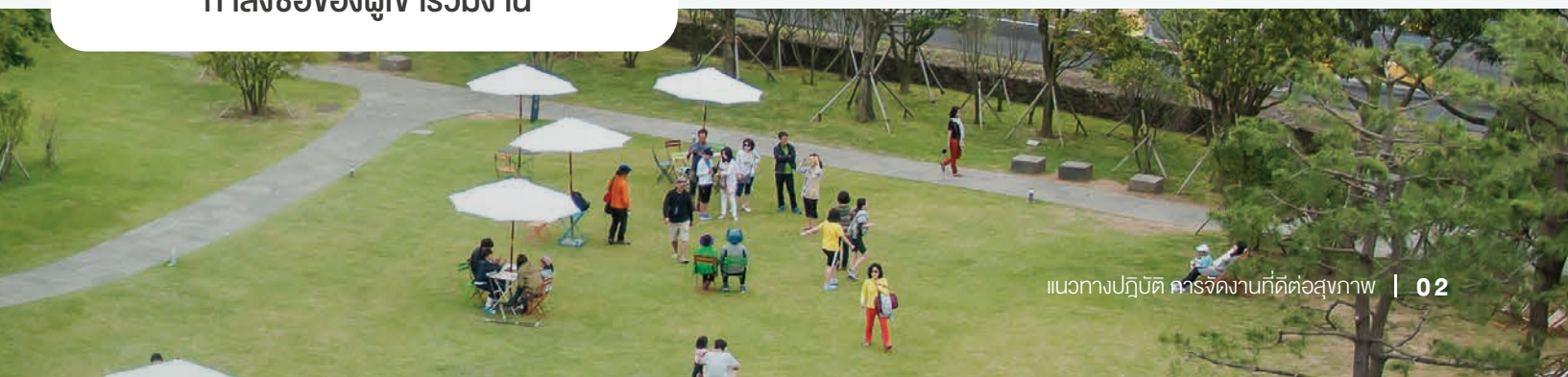
- การนั่งทำงาน นั่งประชุมอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆ หรือลักษณะท่าทางการทำงานนั้น ทำให้เนื้อเยื่อบางส่วนถูกยึดหรือการกดทับมากเกินไป หากยังคงทำซ้ำๆ อยู่ต่อไป จะส่งผลทำให้เนื้อเยื่อบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บมีการติดยึด และเกิดการอักเสบเรื้อรัง ร่างกายไม่ตอบสนองต่อการซ่อมแซมและเกิดการสูญเสียหน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้นได้
- ผู้ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) นานมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน (ทั้งในส่วนของการนั่งทำงานและนั่งประชุม) จะมีความเสี่ยงในการบาดเจ็บกระดูกและกล้ามเนื้อมากกว่าถึง 2.51 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่นั่งน้อยกว่า
- การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งจะทำให้การใช้พลังงานขณะพักลดน้อยลง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ยังพบว่า การเข้าร่วมการประชุมที่มีกิจกรรมในรูปแบบเดิม ๆ หรือสภาพแวดล้อมเดิม ๆ ยังส่งผลให้เกิดความเครียด เบื่อหน่าย ภาวะสมองล้า

จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เริ่มให้ความสำคัญในการจัดงาน/จัดการประชุมที่คำนึงถึงประเด็นด้านสุขภาพ และเริ่มมองหารูปแบบตลอดจนกิจกรรมการให้บริการสถานที่จัดประชุมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ประกอบการควรให้ความสำคัญในการปรับ เสริม เพิ่มเติมการให้บริการ เพื่อให้สามารถรองรับความต้องการ เป็นทางเลือกให้กับผู้ใช้บริการที่ต้องการดูแลสุขภาพ

การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

ส่งผลดีต่อทั้งผู้ประกอบการและผู้ร่วมงานอย่างไร?



แนวปฏิบัติ การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

แนวปฏิบัติการจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ ในคู่มือนี้
เป็นการเรียบเรียงเนื้อหาตามคำแนะนำเรื่อง
การจัดประชุมที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy + Active
Meeting) ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก
โดยแบ่งหมวดหมู่คำแนะนำออกเป็น



จัดอาหาร
ที่ดีต่อสุขภาพ



เพิ่มกิจกรรม
ทางกาย



ผ่อนคลาย
จิตใจ



เป็นมิตรต่อ
สิ่งแวดล้อม



งดเหล้า



งดบุหรี่



ในสภาวะปัจจุบัน มีผู้ป่วยโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม ตลอดจนอาหารและเครื่องดื่มที่ให้พลังงานเกินความต้องการของร่างกาย หากมีการจัดงานโดยเปิดให้ผู้เข้าร่วมงานสามารถเข้าถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ก็จะมีส่วนช่วยในการลดปัญหาดังกล่าวได้ คู่มือนี้จึงนำเสนอแนวทางการจัดอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนี้



1

จัดอบรมความรู้ด้านโภชนาการแก่พ่อครัวแม่ครัว ผู้ประกอบอาหาร

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐานในด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง และส่งต่อสุขภาพดีแก่ผู้เข้าร่วมงาน เช่น การให้บริการอาหารที่มีการปรับให้ดีต่อสุขภาพ แต่ยังคงความอร่อย

แนวทางการดำเนินการ :

- ☐ ติดต่อโรงพยาบาล หรือสถานบริการด้านสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการจัดอบรม
- ☐ ติดต่อเครือข่ายคนไทยไร้พุง



ทาง Email : raipoong@gmail.com
เพื่อดำเนินการจัดอบรม, ถ่ายทอดความรู้
ในหัวข้อช่องทาง รูปแบบที่ผู้ประกอบการ
สะดวกเข้าร่วม



2

นำความรู้ด้านโภชนาการ มาประยุกต์ใช้ในการจัดอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นทางเลือกแก่ผู้เข้าร่วมงาน

แนวทางการดำเนินการ :

สำหรับการจัดงานที่มีการจัดอาหาร ให้ผู้เข้าร่วมงาน มีแนวทางปฏิบัติดังนี้



อาหารมื้อหลัก กรณีทั่วไป

- ☐ มีข้าวไม่ขัดสีเป็นทางเลือก แก่ผู้ร่วมประชุม/ผู้ใช้บริการ
- ☐ ประทับข้าวด้วยการต้ม ลวก อย่าง อบ นึ่ง ยำ หรือผัดน้ำ แทนการผัดน้ำมันชุ่ม หรือทอดน้ำมัน และมีผักเป็นองค์ประกอบหลัก
- ☐ เลือกใช้โปรตีนคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทะเล ไข่ เต้าหู้ ถั่ว แทนเนื้อแปรรูป เนื้อสัตว์ติดมัน
- ☐ งดการให้บริการเครื่องปรุงเพิ่ม หรือ มีป้ายเตือน “ชิม ก่อน ปรุง” เพื่อลดอันตรายจากการกินน้ำตาล น้ำมัน โซเดียม เกินปริมาณที่แนะนำต่อวัน** หรือหากมีการให้บริการเครื่องปรุงเพิ่ม อาจเสิร์ฟเป็นเครื่องปรุงขนาดเล็ก หรือใช้ช้อนตักขนาดเล็ก (ช้อนชา)
- ☐ ปรับสูตร/วิธีการปรุงอาหารให้ดีต่อสุขภาพ โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง ร่วมกับ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย ได้จัดทำคู่มือ “ความรู้และเทคนิคการปรุงอาหารให้ดีต่อสุขภาพ แต่ยังคงความอร่อย” ให้ผู้ประกอบการสามารถเลือกนำไปประยุกต์ใช้



** น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
น้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน,
เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน
(ซีอิ๊ว น้ำปลา ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชาต่อวัน)



Scan or Click

คู่มือความรู้และเทคนิคการปรุงอาหารให้ดีต่อสุขภาพ แต่ยังคงความอร่อย



อาหารมื้อหลัก กรณีจัดเป็นอาหารบุฟเฟต์

สามารถพิจารณาแนวทางเพิ่มเติม ดังนี้

- ☐ จัดทำป้ายบอกชื่อเมนูอาหาร และแสดงข้อมูลพลังงานต่อ กพพ/จาน/เสิร์ฟ และคุณค่าทางโภชนาการ ให้เห็นเด่นชัด (สามารถติดต่อเครื่องช่วยคนไทยไร้พุงตามที่อยู่ท้ายคู่มือ เพื่อให้บริการช่วยคำนวณค่าพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเมนูต่าง ๆ)
- ☐ จัดอาหารเมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีจำนวนเมนูมากกว่าเมนูที่มีเนื้อล้วนหรือเมนูผักน้อย เพื่อให้ผู้ร่วมประชุม/ผู้ใช้บริการสามารถตักอาหารตามสัดส่วนจานสุขภาพ 2:1:1 ได้
- ☐ จัดชุดผลไม้สดรสไม่หวานจัด โดยไม่มีเครื่องจิ้ม เช่นน้ำตาล พริกเกลือ พริกกระป๋อง เพื่อลดการบริโภคน้ำตาลและเกลือ
- ☐ จัดชุดให้บริการผักสด ผักสุก ผักสลัด ที่สามารถเลือกกินร่วมกับเมนูอื่น ๆ โดยมีน้ำสลัดสูตรหวานน้อยไขมันต่ำ เป็นทางเลือกในชุดผักสลัด
- ☐ ขนมหวาน เบเกอรี่ ควรเสิร์ฟในชิ้นขนาดเล็ก มีปริมาณน้ำตาลและพลังงานที่จะได้รับ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานพิจารณาก่อนเลือกกิน



Scan or Click

ทำความเข้าใจจัดอาหารจานสุขภาพ 2:1:1

อาหารมื้อหลัก กรณีจัดเป็น อาหารกล่อง/อาหารจานเดียว

สามารถพิจารณาแนวทางเพิ่มเติม ดังนี้

- ☐ เลือกใช้กล่องอาหารที่สามารถแยกส่วนของข้าวและกับข้าว เพื่อลดการกินน้ำราด ที่มีส่วนประกอบของน้ำมันและโซเดียมสูง
- ☐ เลือกใช้กล่องที่มีขนาดเหมาะสม ไม่มีปริมาณอาหารมากเกินไป และมีผลไม้ไม่หวานจัด 1 ส่วน (ประมาณ 1 กำปั้นมือ) แทนขนมหวาน
- ☐ งดเสิร์ฟของเครื่องปรุงเพิ่มเติมในกล่องอาหาร
- ☐ อาจให้บริการจัดอาหารกล่อง หรืออาหารจานเดียวตามสัดส่วนสุขภาพ 2:1:1





อาหารว่างแบบบริการตนเอง

กรณีให้บริการอาหารว่าง โดยให้ผู้เข้าร่วมประชุม/ผู้ใช้บริการเลือกรับประทานแบบบริการตนเอง สามารถพิจารณาแนวทาง ดังนี้



- ☐ **อาหารว่างที่เป็นอาหารคาวและ/หรือขนม** ควรเลือกหรือปรับสูตรด้วยวิธีใดก็ตามเพื่อให้ลดพลังงาน เช่น
 - ลดปริมาณอาหารหรือขนาดชิ้นอาหาร (serving size) ลงจากเดิม
 - การประกอบอาหารควรเลือกวิธีต้ม นึ่ง ย่าง ทอดน้ำมัน การทอดน้ำมัน
 - ลดการใช้น้ำมันในการปรุงหรือแต่งอาหาร เช่น ลดการราดน้ำมัน กระเทียมเจียว
 - ลดปริมาณน้ำตาลที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ☐ **เลือกใช้โปรตีนคุณภาพดี** เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม โยเกิร์ตต่ำ เติ้าหู้ เป็นต้น
- ☐ **ใช้วิธีการลดโซเดียมในอาหารว่าง** เช่น
 - ลดการปรุงรสด้วยเกลือ/ผงปรุงรส
 - งดเสิร์ฟ หรือจำกัดปริมาณ การเสิร์ฟ เครื่องจิ้ม, น้ำจิ้ม ต่าง ๆ
 - หลีกเลี่ยงส่วนผสมจากอาหารแปรรูป
 - กรณีเสิร์ฟอาหารว่างเป็นขนมปัง อาจเสิร์ฟในขนาด (serving size) เล็ก
- ☐ **มีผลไม้ให้บริการ** โดยเลือกผลไม้สดรสไม่หวานจัด เสิร์ฟในปริมาณที่เหมาะสม มื้อละ 1 ส่วน (ปริมาณ 1 กำปั้นมือ)
- ☐ **มีผักสด ผักแฉ่ำ ผักลวก** เสิร์ฟคู่กับเมนูอาหารคาว เพื่อเพิ่มวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร
- ☐ **เมนูขนมไทย** เลือกชนิดที่ทำจากธัญพืช ถั่ว ผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ รสไม่หวานจัด มีน้ำมันกะทิ หรือมะพร้าวน้อย หรืออาจเลือกใช้กะทิธัญพืชทดแทน



Scan or Click

ดูปริมาณผลไม้ที่ควรบริโภคต่อมื้อ

อาหารว่างแบบจัดชุด (Snack box)

กรณีให้บริการอาหารว่างแบบจัดชุด (Snack box) สามารถพิจารณาแนวทางเพิ่มเติม ดังนี้

- ☐ **จัดชุดอาหารว่าง รวมเครื่องดื่ม** ที่ให้พลังงานรวมไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี ต่อมื้ออาหารว่าง โดยผู้ประกอบการสามารถจัดชุดอาหารว่าง และส่งมาจอร์บ การประเมินคุณค่าทางโภชนาการ และคำแนะนำจากสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย โดยติดต่อผ่านเครือข่ายคนไทยไร้พุงได้
- ☐ **กรณีผู้ประกอบการไม่ได้จัดชุดอาหารว่างเอง** อาจเลือกซื้อชุดอาหารว่างที่มีการปรับสูตรให้ดีต่อสุขภาพ (Healthy Snack Box) จากผู้ให้บริการที่เข้าร่วมโครงการมาเสิร์ฟให้กับผู้เข้าร่วมงานได้



Scan or Click

ดูผู้ให้บริการ Healthy Snackbox



เครื่องดื่ม

สามารถพิจารณาแนวทาง ดังนี้

- ☐ **เลือกน้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มหลัก** โดยจัดวางจุดให้บริการน้ำเปล่าให้เห็นได้ง่าย สะดุดตา
- ☐ **เครื่องดื่มอื่น ๆ ควรเป็นเครื่องดื่มหวานน้อย** ให้พลังงานต่ำ เช่น นมจืด โยเกิร์ตต่ำหรือปราศจากไขมัน น้ำสมุนไพรสูตรหวานน้อย หรือไม่เติมน้ำตาล
- ☐ **ชา กาแฟ**
 - หลีกเลี่ยงการให้บริการชา กาแฟ แบบซองผสมสำเร็จรูป 3-in-1 เนื่องจากมีน้ำตาลสูง
 - ส่งเสริมการดื่มแบบไม่เติมนม น้ำตาล เพื่อให้ได้รับรสชาติดั้งเดิมของชา กาแฟนั้น ๆ
 - จัดน้ำตาลซองขนาดเล็ก (4 กรัม หรือ 1 ช้อนชา) หรือสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เป็นทางเลือกแก่ผู้ที่ต้องการเพิ่มความหวาน
 - ใช้นมสดพรมันเนย เป็นทางเลือกแทนครีมเทียม
- ☐ **เครื่องดื่มสำเร็จรูป** ให้บริการเครื่องดื่มสูตรดั้งเดิม หวานน้อย โดยพิจารณาเครื่องดื่มที่ได้รับตราสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ
- ☐ **ตู้จำหน่ายเครื่องดื่มแบบชง** เลือกให้บริการตู้ที่มีทางเลือกการสั่งเครื่องดื่มสูตรหวานน้อย

3

จัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ

เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ ยกย่องการให้บริการแก่กลุ่มผู้เข้าร่วมประชุม/ ผู้ใช้บริการที่รักการดูแลสุขภาพ



แนวทางดำเนินการ :

- ☐ **มีการสื่อสารความรู้ด้านโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมงาน** ผ่านช่องทางสื่อสารต่าง ๆ โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุงได้รวบรวมสื่อความรู้ เพื่อให้ผู้ประกอบการ สามารถเลือกนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม
- ☐ **จัดมุมอาหารสุขภาพ, ตลาดนัดสุขภาพ, นิทรรศการ อาหารเพื่อสุขภาพ** หมุนเวียนไปตามเทศกาล, ฤดูกาลต่าง ๆ โดยสนับสนุนผลผลิตจากเกษตรกร เพื่อสร้างความมั่นคงยั่งยืนให้กับชุมชนในท้องถิ่น



Scan or Click

ดูและดาวโหลด

สื่อความรู้ด้านโภชนาการ



4

จัดแคมเปญ/โปรโมชั่นส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้บริการกลุ่มเป้าหมาย ทั้งภาครัฐและเอกชนรับทราบ และมาใช้บริการจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

แนวทางดำเนินการ :

- ☐ จัดแคมเปญส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น

ไฮเอก เอเชียแปซิฟิก เปิดประสบการณ์การกินอาหาร เพื่อสุขภาพ ในแคมเปญ “Be More Foodie: Mindful Indulgence” ที่รังสรรค์โดยเชฟของโรงแรมร่วมกับ ทีมนักโภชนาการและที่ปรึกษาด้านสุขภาพ นอกจาก การใส่ใจด้านสุขภาพ สอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค ที่หันมาเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น แล้ว ยังคำนึงถึงความเป็นอยู่ที่ดีและความยั่งยืนของชุมชน

Melbourne Convention and Exhibition Centre (MCEC) ศูนย์การประชุม และนิทรรศการเมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย รับรู้ถึงความคาดหวังต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีระหว่างการเข้าร่วมงาน โดยนำเสนอเมนู อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ปรุงจากวัตถุดิบสดใหม่ ในท้องถิ่น สำหรับเสิร์ฟในงานอีเวนต์ต่าง ๆ ให้ผู้ร่วมงาน ได้อิ่มอร่อยและมีสุขภาพดีไปพร้อมกัน

- ☐ จัดโปรโมชั่นส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น

จัดโปรโมชั่นในเทศกาลอาหารเพื่อสุขภาพ โดยผู้ให้บริการสามารถสะสมคะแนน แลกส่วนลด/สิทธิประโยชน์ ในการใช้บริการด้านอื่น ๆ ของผู้ประกอบการได้

จัดโปรโมชั่นในแพคเกจการจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ ครบวงจร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานได้สัมผัสประสบการณ์ การเข้าร่วมงานที่คำนึงถึงการดูแลสุขภาพ ทั้งในด้าน ความสะดวกสบาย การผ่อนคลายความเครียด มีกิจกรรม ทางกายและอาหารที่ดีต่อสุขภาพไปพร้อมกัน





การมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ ให้ประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ฯลฯ เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า และส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น โดยผู้ประกอบการสามารถพิจารณาปรับรูปแบบการจัดงานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ด้วยแนวทางดังนี้



5

จัดอบรมความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย แก่เจ้าหน้าที่/ผู้ดูแลการจัดงานของผู้ประกอบการ

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐานในด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง และส่งต่อสุขภาพดีแก่ผู้เข้าร่วมงาน

แนวทางดำเนินการ :

☐ **ติดต่อโรงพยาบาล** หรือสถานบริการด้านสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการจัดอบรมให้กับเจ้าหน้าที่ของผู้ประกอบการ (เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลการจัด กิจกรรม/จัดประชุม และ/หรือเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลฟิตเนส ของโรงแรม, สถานที่จัดประชุม)

☐ **ติดต่อเครือข่ายคนไทยไร้พุง**



ทาง Email : raipoong@gmail.com
เพื่อดำเนินการจัดอบรม, ถ่ายทอดความรู้ในหัวข้อช่องทาง รูปแบบที่ผู้ประกอบการสะดวกเข้าร่วม



6

นำความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ในการจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ



แนวทางดำเนินการ :

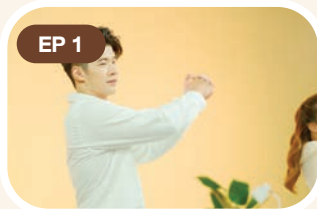
- ☐ จัดบริการตรวจวัดองค์ประกอบร่างกาย, ทดสอบสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น, ประเมินความพร้อมในการออกกำลังกายให้กับผู้เข้าร่วมงาน
- ☐ จัดบริการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย แก่ผู้เข้าร่วมงาน เช่น
 - การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
 - การให้บริการห้องฟิตเนส การให้บริการ Class ออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ
 - การยืดเหยียด/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ป้องกัน/บรรเทาออฟฟิศซินโดรม
 - การจัดกิจกรรมพิเศษ เช่น Walk Rally ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบริเวณงาน
 - การท่องเที่ยวพร้อมชมการแข่งขันกีฬา (Sports Tourism)

- ☐ จัดบริการนำออกกำลังกาย สำหรับช่วงหยุดพักการประชุม (Exercise break) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานได้มีโอกาสสลับร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายความเครียดจากการนั่งประชุมติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุงได้จัดทำคลิปวิดีโอ Exercise break รูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ประกอบการสามารถเลือกนำไปใช้ในการนำออกกำลังกายแก่ผู้เข้าร่วมงานได้



Scan or Click
ดูและดาวโหลดคลิป
Exercise Break

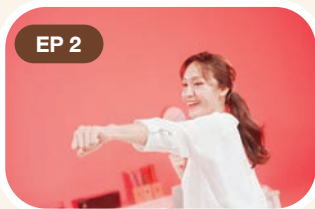
EP 1



Awakening

ยืดร่างกายง่าย ๆ สร้างความกระฉับกระเฉง

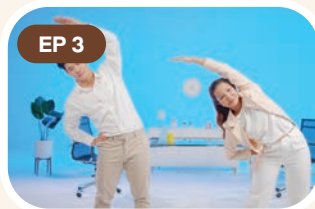
EP 2



Energize

ยืดร่างกายในจังหวะสนุก ๆ

EP 3



Ease off

ยืดเหยียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

EP 4



Charging

ฝึกออกกำลังกายสมอง

EP 5



Unwind

ทำสมาธิ คลายความเครียด ความวิตกกังวล

EP 6



Active Conference

ยืดร่างกายง่าย ๆ ในงานประชุมขนาดใหญ่

EP 7



Active Meeting

ยืดร่างกายง่าย ๆ ที่โต๊ะประชุม

EP 8



Active Office

ยืดร่างกายง่าย ๆ ที่โต๊ะทำงาน



7

จัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
ยกระดับการให้บริการจัดงานรองรับผู้เข้าร่วมงานที่ต้องการดูแลสุขภาพ

แนวทางดำเนินการ

- **สื่อสารความรู้ด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ** แก่ผู้เข้าร่วมงาน ผ่านช่องทางสื่อสารต่าง ๆ โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง ได้รวบรวมสื่อความรู้ เพื่อให้ผู้ประกอบการสามารถเลือกนำไปประยุกต์ใช้ ตามความเหมาะสม



- **นำหลักการยศาสตร์ (Ergonomics) มาประยุกต์ใช้ในการจัดงาน** ได้แก่
 - **การยศาสตร์กับการประชุม** โดยปรับสภาพแวดล้อมและรูปแบบการประชุม ให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม ส่งผลให้การประชุมมีประสิทธิภาพ ลดความเหนื่อยล้า ความเครียด และความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย

Scan or Click
ดูและดาวโหลดสื่อความรู้
ด้านออกกำลังกาย

การจัดสภาพแวดล้อมการประชุม :

- **พื้นที่นั่ง :** จัดพื้นที่ให้มีท่าทางการนั่งที่สบายและเป็นธรรมชาติ
- **แสงสว่าง :** ควรมีแสงสว่างเพียงพอ ไม่จ้าเกินไป เพื่อลดความล้าของสายตา
- **อุณหภูมิและความชื้น :** ควบคุมอุณหภูมิและความชื้น ให้เหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป

การใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม :

- **เก้าอี้ :** ควรเป็นเก้าอี้ที่รองรับสรีระได้ดี
- **โต๊ะประชุม :** ควรมีความสูงที่เหมาะสมกับท่าทางการนั่ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถวางแขนได้อย่างสบาย
- **อุปกรณ์อำนวยความสะดวก :** เช่น โมโครโฟน จอภาพ ที่มีความชัดเจน ใช้งานง่าย ลดการเพ่งหรือการก้มเงยมากเกินไป



- **การยศาสตร์กับการจัดนิทรรศการ** เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือความเมื่อยล้าของผู้เข้าชม และทำให้การเข้าชมงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น

การออกแบบพื้นที่จัดแสดง :

- **แสงสว่าง** : จัดแสงให้เหมาะสม ไม่จ้าเกินไปหรือมืดเกินไปเพื่อให้ผู้ชมสบายตาและเห็นรายละเอียดของผลงานได้ชัดเจน
- **อุณหภูมิและความชื้น** : ควบคุมอุณหภูมิและความชื้นในห้องจัดแสดงให้อยู่ในระดับที่สบาย เพื่อให้ผู้ชมรู้สึกผ่อนคลาย
- **การระบายอากาศ** : จัดระบบระบายอากาศที่ดี เพื่อให้ผู้ชมได้สูดอากาศบริสุทธิ์

การจัดวางองค์ประกอบนิทรรศการ:

- **ความสูงของวัตถุ** : จัดวางป้าย สื่อ หรือวัตถุจัดแสดง ให้อยู่ในระดับสายตาที่เหมาะสมกับความสูงเฉลี่ยของผู้ชม เพื่อให้ง่ายต่อการมองเห็นและอ่าน
- **การจัดผัง** : ออกแบบทางเดินให้กว้างขวาง เพื่อให้ผู้ชมสามารถเดินเข้าชมได้อย่างสะดวก ไม่รู้สึกอัดอัดและไม่เสียสมดุล
- **พื้นที่พัก** : จัดให้มีพื้นที่สำหรับให้ผู้ชมได้นั่งพัก ลดความเมื่อยล้าจากการเดินชมเป็นเวลานาน

การออกแบบปฏิสัมพันธ์ :

- **หน้าจอสัมผัส** : หากมีหน้าจอสัมผัส ควรจัดวางในระดับที่ผู้ใช้ส่วนใหญ่สามารถใช้งานได้สะดวก
- **อุปกรณ์ช่วยเหลือ** : จัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยเหลือสำหรับผู้พิการ เช่น ทางลาด หรือป้ายอักษรเบรลล์



- ☐ **ปรับทางเดินทั้งภายนอก และภายในโรงแรม, สถานที่จัดประชุม / นิทรรศการ** ให้ดูร่มรื่น สะดวกในการเดินออกกำลังกาย โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และอาจเชื่อมโยงเส้นทางกับทางเดินสาธารณะ เช่น Skywalk, สถานีรถไฟฟ้า เพื่อเพิ่มโอกาสในการเดินของผู้เข้าร่วมงาน
- ☐ **จัดสนามกีฬา ลานออกกำลังกาย มุมออกกำลังกาย** พิเศษตามความเหมาะสมของพื้นที่ รวมถึงจัดบริการอุปกรณ์ออกกำลังกาย นักวิทยาศาสตร์การกีฬา/ โค้ช แนะนำการออกกำลังกาย
- ☐ **จัดมุม/บูท/นิทรรศการ/ตลาดนัด** จำหน่ายชุดออกกำลังกาย, รองเท้ากีฬา, อุปกรณ์กีฬา





8

จัดแคมเปญ/โปรโมชั่นส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้บริการกลุ่มเป้าหมาย ทั้งภาครัฐและเอกชนรับทราบ และมาใช้บริการ

แนวทางดำเนินการ

- ☐ จัดแคมเปญส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย เช่น
 - จัดแคมเปญ Buy One Get Fit โดยการให้บริการจัดงาน จะได้รับ กิจกรรมเสริม เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย เช่น บริการจัด Exercise break, การใช้สนามกีฬา พัฒนาสในการออกกำลังกาย
 - จัดแคมเปญแข่งขันสะสมก้าวเดินเวลาออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่ม ผู้เข้าร่วมงาน โดยผู้ชนะจะได้รับส่วนลดในการใช้บริการอื่น ๆ ของ ผู้ประกอบการ
- ☐ จัดโปรโมชั่นส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย เช่น
 - หากผู้ใช้บริการเลือกแพคเกจการจัดงาน โดยมีกิจกรรมเพิ่มการยับย รั้งกาย ออกกำลังกาย จะได้รับส่วนลดในการจัดงานครั้งต่อไป
 - เปิดให้ผู้เข้าร่วมงาน สามารถนำจำนวนก้าวเดิน และ/หรือ เวลา, ระยะ ทางในการเดิน-วิ่งออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา มาแลกเปลี่ยนส่วนลด ในการใช้บริการอื่น ๆ กับผู้ประกอบการได้
 - อาจจัดโปรโมชั่นร่วมกับพันธมิตรอื่น ๆ เช่น พัฒนาส สนามกีฬาในพื้นที่





ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบบ่อยของกลุ่มวัยทำงานทั่วโลก ความผิดปกติทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในที่ทำงาน ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ยิ่งมีการประชุมที่มีความเครียดบ่อยครั้งยิ่งส่งเสริมให้เกิดความผิดปกติทางสุขภาพจิตได้ ดังนั้น หากผู้ประกอบการสามารถให้บริการจัดงานในรูปแบบที่มีกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ (Mental Health) ก็จะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมงานได้ดีมากยิ่งขึ้น โดยสามารถเลือกพิจารณา แนวทางดำเนินการได้ดังนี้

9

จัดกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ เป็นแพคเกจเสริมในการให้บริการจัดงาน

ยกระดับการให้บริการแก่กลุ่มผู้เข้าร่วมงานที่ต้องการกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ สร้างสุขภาพทางอารมณ์



แนวทางดำเนินการ :

- ☐ จัดกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ ภายในบริเวณสถานที่จัดงาน ที่เอื้ออำนวย ได้แก่
 - กิจกรรมอาบน้ำเสียง (Sound Bathing), อาบป่า (Forest Bathing)
 - กิจกรรมศิลปะ: เพ้นท์สี หัตถกรรมพื้นบ้าน ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น
 - กิจกรรมสอนถ่ายภาพ ประมวลภาพถ่าย
 - กิจกรรมนั่งสมาธิ ฟังธรรมะ
 - กิจกรรมผ่อนคลายจิตใจด้วยดนตรี / เสียงเพลง
 - กิจกรรมนวดคลายเส้น สปา ชวนำ
 - กิจกรรมออกกำลังกาย ที่ช่วยส่งเสริมทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น โยคะ



❑ จัดกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจนอกสถานที่ บริเวณใกล้เคียงสถานที่จัดงาน ได้แก่

- กิจกรรมปลูกป่า
- กิจกรรมเยี่ยมชมวัด สวนดอกไม้ สวนผลไม้ สวนสมุนไพร สถานที่ท่องเที่ยว
- กิจกรรมสาธารณประโยชน์ ช่วยเหลือผู้ประสบภัย ผู้ด้อยโอกาส ส่งเสริมการศึกษา



ขอบคุนภาพจาก : อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

10

จัดสภาพแวดล้อมในบริเวณสถานที่จัดงาน เพื่อการผ่อนคลายจิตใจแก่ผู้เข้าร่วมงาน

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขจากการเข้าร่วมงาน



แนวทางดำเนินการ :

❑ จัดมุมผ่อนคลายจิตใจ ได้แก่

- มุมนั่งพัก บรรยากาศสบาย ๆ มีเสียงเพลงผ่อนคลาย มองเห็นสวนดอกไม้, ต้นไม้ภายนอก
- มุมแสดงภาพถ่าย งานศิลปะ
- มุมแสดงผลงานหัตถกรรมท้องถิ่น
- มุมแสดงดนตรี ดนตรีในสวน
- มุมเกมส์ กิจกรรมร่วมสนุก
- มุมสงบ สำหรับนั่งสมาธิ ทำละหมาด
- มุมพักผ่อน สันทนาการ สำหรับผู้ติดตามสมาชิกครอบครัว ของผู้ร่วมงาน
- สวนหย่อมสำหรับเดินเล่น ปั่นจักรยาน ผ่อนคลายจิตใจ



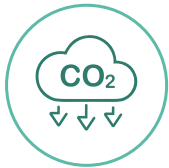
เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

11

จัดงานโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตามแนวทางการจัดงานอย่างยั่งยืน

แนวทางดำเนินการ :

- ☐ ประชาสัมพันธ์การจัดงานผ่านระบบออนไลน์ และเปิดให้ลงทะเบียนล่วงหน้าทางออนไลน์
- ☐ ประชาสัมพันธ์ข้อปฏิบัติการจัดงานอย่างยั่งยืนของงาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงาน ได้เตรียมตัวและมีส่วนร่วม และบริหารจัดการความคาดหวังในการเข้าร่วมงาน
- ☐ ประชาสัมพันธ์การได้รับการรับรองมาตรฐานด้านการจัดงานอย่างยั่งยืน ของผู้ประกอบการ (ถ้ามี) ให้ผู้ใช้บริการทราบ เช่น
 - มาตรฐานการบริหารการจัดงานอย่างยั่งยืน ประเทศไทย (TSEMS)
 - มาตรฐาน ISO20121, ISO14001, ISO50001
 - มาตรฐานสถานที่จัดงานประเทศไทย (TMVS)
 - มาตรฐานสถานที่จัดงานอาเซียน (AMVS)
 - โรงแรมสีเขียว
 - นโยบายการพัฒนาอย่างยั่งยืนของสถานที่จัดงานเอง
 - ที่มีการประกาศเป็นลายลักษณ์อักษร
- ☐ เลือกสถานที่จัดงานที่ตั้งอยู่ในระยะทางที่เดินเท้าไปได้ถึง หรือใกล้ระบบขนส่งสาธารณะ หลากหลายทางเลือก
- ☐ เลือกสถานที่จัดงานที่สามารถรองรับและเข้าถึงได้โดยผู้ที่มีความต้องการหลากหลาย **เข้าถึงคนทุกเพศ ทุกวัย ผู้สูงอายุ และผู้พิการ**
- ☐ ควบคุมอุณหภูมิภายในห้องจัดงาน ให้ไม่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส
- ☐ ลดการใช้อุปกรณ์ตกแต่ง ให้มีจำนวนเท่าที่จำเป็น
- ☐ งดใช้วัสดุจากโฟม และงดใช้ไม้ตัดดอก
- ☐ เลือกใช้วัสดุตกแต่งที่สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก
- ☐ เลือกใช้ภาชนะที่ล้างกลับมาใช้ใหม่ได้



- ☐ **ไม่ใช้ขวดน้ำพลาสติก** โดยจัดให้มีบริการน้ำดื่มใส่ตู้กด และ/หรือ เหยือก หรือขวดแก้วใหญ่ โดยมีแก้วน้ำให้ผู้เข้าร่วมงานสามารถเติมน้ำได้
- ☐ **งดใช้น้ำตาล ครีม ขอส นม แบบซอง หรือในบรรจุภัณฑ์ย่อย** โดยให้บริการแบบเติมจากภาชนะ พร้อมป้ายเตือนการบริโภคน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- ☐ **งดใช้หลอด** หากจำเป็นให้ใช้หลอดดูดน้ำที่ทำจากวัสดุทดแทนหรือวัสดุธรรมชาติ ที่สามารถย่อยสลายได้
- ☐ **จัดเตรียมอาหารสำหรับผู้เข้าร่วมงานในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอ** เพื่อลดขยะอาหารเหลือทิ้ง
- ☐ **เลือกอาหารและเครื่องดื่มประเภทออร์แกนิก อาหารในท้องถิ่น** หลีกเลี่ยงอาหารแช่แข็ง และรายการอาหารควรสะท้อนผลผลิตตามฤดูกาลของท้องถิ่นนั้น
- ☐ **บริจาคอาหารเหลือที่ยังรับประทานได้** กับองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร หรือผู้ที่ต้องการรับบริจาค
- ☐ **จัดให้มีการบริหารจัดการขยะ** ระบบการคัดแยก และการรีไซเคิลขยะของงาน
- ☐ **ใช้ระบบลงทะเบียนแบบออนไลน์** หรืออิเล็กทรอนิกส์ ผู้เข้าร่วมงานสามารถสแกนคิวอาร์โค้ด หรือกรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียน โดยไม่ต้องใช้กระดาษในวันจัดงาน

- ☐ **หลีกเลี่ยงการพิมพ์เอกสาร** หากจำเป็นควรใช้กระดาษหมึก และกระบวนการพิมพ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
- ☐ **หลีกเลี่ยงการใช้บัตรประจำตัวผู้เข้าร่วมงาน** หากจำเป็นให้เลือกใช้บัตรที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ และจัดพื้นที่ให้ผู้ร่วมงานคืนบัตรและเอกสารอื่น เพื่อนำกลับมาใช้ได้อีก
- ☐ **เลือกใช้ของที่ระลึกที่ผลิตโดยชุมชน** หรือผลิตจากวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- ☐ **ส่งเสริมสถานที่ท่องเที่ยวและสิ่งอำนวยความสะดวกในท้องถิ่น** ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ และเป็นการให้ความรู้กับผู้เข้าร่วมงาน/ร่วมประชุม
- ☐ **สนับสนุนให้ผู้ร่วมงานเดินทางร่วมกันโดยรถบัส/รถตุ่** หรือระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ เพื่อลดการใช้พลังงานและลดก๊าซเรือนกระจก
- ☐ **เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดงาน** เช่น การจ้างงานชุมชน จัดให้มีพื้นที่ประชาสัมพันธ์สินค้าชุมชน/NGOs เปิดโอกาสอาสาสมัครภาคการศึกษา เป็นต้น
- ☐ **จัดทำสรุปผลการจัดงานตามข้อปฏิบัติของ** แนวทางการจัดงานอย่างยั่งยืนที่ได้ปฏิบัติในงานนั้น ๆ
- ☐ **ประชาสัมพันธ์ข้อปฏิบัติ ความสำเร็จและประโยชน์จากการจัดงานอย่างยั่งยืน** ให้ผู้ร่วมงานบุคคลที่เกี่ยวข้องและสาธารณชน



☐ ส่งเสริมวิถีดำเนินการเพื่อลด Carbon Footprint มุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ

— วิธีลด —

Carbon Footprint

ทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน



ลดการใช้ไฟฟ้า
1 KWH

ลด CO₂ ได้
= 0.43 g CO₂



ลดใช้ขวดพลาสติก
33 ขวด

ลด CO₂ ได้
= 1.04 g CO₂



งดรับหรือคงใช้
ถุงพลาสติก 1 ใบ

ลด CO₂ ได้
= 5 g CO₂



งดรับหรือคงใช้
ช้อน-ส้อมพลาสติก 1 คู่

ลด CO₂ ได้
= 8 g CO₂



งดรับ แก้ว ฝา และ
หลอดพลาสติก

ลด CO₂ ได้
= 24 g CO₂



ลดการเดินทางด้วย
น้ำมันเบนซิน 1 KM

ลด CO₂ ได้
= 0.15 kg CO₂



แปลงขยะให้เป็นประโยชน์

เปลี่ยน เศษอาหาร

ให้เป็น ปุ๋ย

ด้วย นวัตกรรมสีเขียว

รู้หรือไม่?



1 คน

=



สร้างขยะอาหาร

เฉลี่ย

86 กก./คน/ปี

หรือ

240 กรัม/คน



เครื่องกำจัดเศษอาหาร

แล้วเปลี่ยนให้เป็น ปุ๋ยออร์แกนิก



ย่อยขยะอาหาร
ได้หลากหลาย เช่น
ผัก เนื้อ ก้างปลา
กระดูก เปลือกไข่



ลดขยะได้
ถึง 90%
ตอบโจทย์เป้า
Net Zero



เปลี่ยนเป็น
ปุ๋ยออร์แกนิก
คุณภาพ



มีจุลินทรีย์พิเศษ
+ ไขมันเฉพาะทาง
ช่วยย่อยเศษอาหาร
ได้เร็ว

☐ พิจารณานำนวัตกรรมมาใช้ในการกำจัดขยะ เช่น
การเปลี่ยนเศษอาหารให้เป็นปุ๋ย มุ่งสู่ Zero Waste



Scan or Click

ดูข้อมูลเพิ่มเติม

การกำจัดเศษอาหารเหลือทิ้ง



การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ส่งผลเสียต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกาย อีกทั้งยังทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ นำไปสู่ปัญหาการ ทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุ ถึงขั้นเสียชีวิต

ในขณะที่การสูบบุหรี่มีโทษต่อร่างกายหลายด้าน นำมาซึ่งโรคร้ายต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเสียชีวิต ไม่เพียงแต่ผู้ที่สูบเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบ คนรอบข้างเองก็ได้รับโทษไม่น้อยเช่นกัน อีกทั้งปัจจุบันยังมีภัยคุกคามจาก บุหรี่ไฟฟ้าที่ออกแบบมาในบรรจุภัณฑ์หลากหลาย แต่นำมาซึ่งภัยอันตรายที่ร้ายแรงกว่าบุหรี่ธรรมดา

ในส่วนของผู้ประกอบการ อาจเลือกใช้แนวทาง ส่งเสริมการงดเหล้า งดบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า ได้ดังนี้



12

จัดทำป้าย / สื่อความรู้ โทษภัยของการดื่ม

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และ โทษภัยจากการสูบบุหรี่ สำหรับการจัดงาน ที่ต้องการส่งเสริมประเด็นด้านสุขภาพ

แนวทางดำเนินการ :

- ☐ จัดทำป้าย/สื่อความรู้ แสดงในบริเวณงานที่ต้องการส่งเสริมประเด็นด้านสุขภาพ



Scan or Click
ดูและดาวน์โหลด
สื่อความรู้ งดเหล้า บุหรี่





Scan or Click
Download
Checklist

Checklist แนวทางปฏิบัติ การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ



เลือกแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทของผู้ประกอบการ

แนวทางดำเนินการ

ดำเนินการโดย

- | | | |
|--------------------------|--|----------------------|
| ☐ | 1. จัดอบรมความรู้ด้านโภชนาการแก่พ่อครัว แม่ครัว ผู้ประกอบ อาหาร | <input type="text"/> |
| ☐ | 2. นำความรู้ด้านโภชนาการ มาประยุกต์ใช้ในการจัดอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นทางเลือกแก่ผู้เข้าร่วมงาน | <input type="text"/> |
| ☐ | 3. จัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ | <input type="text"/> |
| ☐ | 4. จัดแคมเปญ/โปรโมชั่นส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ | <input type="text"/> |
| ☐ | 5. จัดอบรมความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย แก่เจ้าหน้าที่/ผู้ดูแลการจัดงาน ของผู้ประกอบการ | <input type="text"/> |
| ☐ | 6. นำความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย มาประยุกต์ใช้ในการจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ | <input type="text"/> |
| ☐ | 7. จัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ | <input type="text"/> |
| ☐ | 8. จัดแคมเปญ/โปรโมชั่นส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ | <input type="text"/> |
| ☐ | 9. จัดกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ เป็นแพคเกจเสริมในการให้บริการจัดงาน | <input type="text"/> |
| ☐ | 10. จัดสภาพแวดล้อมในบริเวณสถานที่จัดงาน เพื่อการผ่อนคลายจิตใจ แก่ผู้เข้าร่วมงาน | <input type="text"/> |
| ☐ | 11. จัดงานโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตามแนวทางการจัดงาน อย่างยั่งยืน | <input type="text"/> |
| ☐ | 12. จัดทำป้าย/สื่อความรู้โทษภัยของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ และโทษภัยจากการสูบบุหรี่ สำหรับการจัดงานที่ต้องการ ส่งเสริมประเด็นด้านสุขภาพ | <input type="text"/> |

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

Putsa B, Jalayondeja W, Mekhora K, Bhuanantanondh P & Jalayondeja C.

Factors associated with reduced risk of musculoskeletal disorders among office workers: a cross-sectional study 2017 to 2020. BMC Public Health 2022.

<https://doi.org/10.1186/s12889-022-13940-0>

Szeto GP, Straker LM, O'Sullivan PB. Man Ther. A comparison of symptomatic and asymptomatic office workers performing monotonous keyboard work-1: Neck and shoulder muscle recruitment patterns. Manual Therapy. 2005;10:270-280.

Magnusson ML, Pope MH. J Sound Vib. A review of the biomechanics and Epidemiology of working postures (it isn't always vibration which is to blame!). Journal of Sound and Vibration. 1998;215(4):965-976.

Barbe MF, Barr AE. Brain Behav Immun.

Inflammation and the pathophysiology of work-related musculoskeletal disorders. Brain Behav Immun. 2006; 20(5): 423-429

Gill, J. M., Al-Mamari, A., Ferrell, W. R., Cleland, S. J., Packard, C. J., Sattar, N., ... & Caslake, M. J. (2004). Effects of prior moderate exercise on postprandial metabolism and vascular function in lean and centrally obese men. Journal of the American College of Cardiology, 44(12), 2375-2382.

National Alliance for Nutrition and Activity. Healthy Meeting Toolkit. [Internet].

Available from: <https://www.cspinet.org/sites/default/files/attachment/Final%20Healthy%20Meeting%20Toolkit.pdf>.

Thailand Convention and Exhibition Bureau (TCEB).

แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับการจัดงานอย่างยั่งยืน [Internet]. 2018. Available from:

<https://rfs.businesseventsthailand.com/criteria/domestic-conventions.aspx>.

World Health Organization. Planning healthy and sustainable meetings: a practical guide. 3rd edition [Internet]. [cited 2023 Aug 1]. Available from:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344739/WHO-EU-RO-2021-3190-42948-60005-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2021). Decisions

- RC74. World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345273>.

ช่องทางการติดต่อ

เพื่อขอรับคำปรึกษา/เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ

ผู้ประกอบการจัดประชุม นิทรรศการ และการท่องเที่ยว
ที่เป็นรางวัล ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ สามารถ
ติดต่อ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์
แห่งประเทศไทย เพื่อ

- ส่งบุคลากรเข้าอบรมความรู้
- ขอรับบริการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ คำนวณค่าพลังงานของอาหารเมนูต่าง ๆ
- ขอคำปรึกษาในการดำเนินงาน
- ร่วมเวทีนำเสนอผลงาน แลกเปลี่ยนกับผู้ประกอบการรายอื่น ๆ และประชาสัมพันธ์การให้บริการ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมผ่านช่องทางที่สะดวก ดังนี้

✉ raipoong@gmail.com

f เครือข่ายคนไทยไร้พุง

☎ 081-933-4005

คณะผู้จัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติ การจัดงานที่ดีต่อสุขภาพ

รศ.นพ. เพชร รอดอารีย์

- นายกสมาคมเครือข่ายโรคไม่ติดต่อไทย
- รองประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
- ประธานหลักสูตรอบรมผู้นำสุขภาพในสถานที่ทำงาน
- หัวหน้าโครงการ“การส่งเสริมการประชุมที่ดีต่อสุขภาพ”

พ.อ.หญิง พญ.สิรภรณ์ เตชะวนิช

- อายุรแพทย์โภชนศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
- เลขาธิการคณะกรรมการเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

ดร.เตชิต เลิศเอนกวัฒนา

- นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- วิทยากรออกกำลังกายเครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

นางสาวสรีน ไพศรียืนยง

- นักกำหนดอาหารวิชาชีพ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

นางสาวเกวริน สุพวี

- นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

นายรัชชัย รัตนพงศ์กัญญา

- ผู้ประสานงานโครงการ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



BY THAILAND CONVENTION
AND EXHIBITION BUREAU



เครือข่ายคนไทยไร้พุง

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 7 เลงที่ 2
ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ บางกะปิ
ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

✉ raipoong@gmail.com

🌐 www.raipoong.com

📘 เครือข่ายคนไทยไร้พุง

☎ 081-933-4005

