

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๑๗๙
ถึง เรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขัง

กองบริการทางการแพทย์ ขอส่งสื่อความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับผู้ต้องขังในเรือนจำ รวมถึงป้องกันโรคอ้วนและความเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ให้กับเรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขัง นำไปประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ให้ผู้ต้องขังได้เข้าถึงข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและเป็นการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ให้แก่ผู้ต้องขัง โดยเปิดสื่อความรู้ให้กับผู้ต้องขังรับชมก่อนเปิดรายการอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่ผู้ต้องขังอยู่บนเรือนนอน เป็นประจำทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตามแผนการเผยแพร่สื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ ที่แนบมาพร้อมนี้



กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

แผนการเผยแพร่สื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

สัปดาห์ที่	เรื่อง	ระยะเวลา (นาที)
๑	อ้วนลงพุง อันตรายกว่าที่คิด	๑.๐๕
	ไขมันในช่องท้อง ยิ่งสะสมเยอะ ยิ่งอันตราย	๕.๐๓
๒	เช็คความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนลงพุง	๒.๕๕
	โรคอ้วนประตูสู่โรคอื่น ๆ	๘.๐๖
๓	กินแบบ ๒ – ๑ – ๑ (โดย สสส.)	๐.๓๐
	ไขมันเริ่มสลายเมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง ๑๐ นาทีขึ้นไป (โดย สสส.)	๐.๓๐
	อ้วนลงพุงมักเกิดจากพฤติกรรมเหล่านี้	๒.๑๗
๔	ออกกำลังกายและกินอย่างไร เพื่อลดความเสี่ยงโรคอ้วน	๓.๒๖
	วิธีลดพุงให้ถูกทาง	๔.๕๙

QR code เพื่อดาวน์โหลดสื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ