



ที่ สธ ๐๒๓๓.๐๔/๖๓๖๗

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘
๔ ถนนอธิบดี ตำบลหมากแข้ง
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

๒๘ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการตรวจคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
ให้กับบุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ทุกแห่งในเขตสุขภาพที่ ๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือสำนักงานศาลยุติธรรม

จำนวน ๑ ฉบับ

ที่ ศย ๐๓๐/๔๔๓๐ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๘

ตามที่สำนักงานศาลยุติธรรม โดยสำนักการแพทย์ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข จะดำเนินโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อนลดน้ำหนัก” ตั้งแต่เดือนเมษายน - กรกฎาคม ๒๕๖๘ เพื่อให้บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักระยะยาว มีน้ำหนักลดลง มีสุขภาพที่ดี และสามารถนำแนวทางในการดูแลสุขภาพไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานศาลยุติธรรมพิจารณาแล้วเห็นว่า กระทรวงสาธารณสุขมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเพื่อให้การดำเนินโครงการฯ ระหว่าง ๒ หน่วยงาน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทำการตรวจวัดค่าองค์ประกอบของร่างกายให้แก่บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมทั่วประเทศ นั้น

ในการนี้ สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘ จึงขอความอนุเคราะห์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทำการตรวจวัดค่าองค์ประกอบของร่างกายให้แก่บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรม รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิสิษฐ์ วิจิตรโกสุม)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ

โทร. ๐ ๔๒๒๑-๔๒๐๗ ต่อ ๓๑๖

ผู้ประสานงาน นางสาวรัชดา สุขผึ้ง โทร. ๐๘๑-๗๐๘๔๔๘๖

เขต	สสจ.	ศาลยุติธรรม	ชื่อ-สกุล	เบอร์โทรศัพท์
	สสจ.กาฬสินธุ์	ศาลจังหวัดกาฬสินธุ์	นางบุญนิศา บุญไชย	๐๘๘-๖๖๕ ๑๖๔๕
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดกาฬสินธุ์	นายเพ็ญ สารกรณ์ นางสาวจินดา โพธิ์สาร	๐๖๒ ๑๒๖ ๑๖๕๒ ๐๘๘ ๕๗๑ ๙๖๑๖
๑	สสจ.อุดรธานี	ศาลแรงงานภาค ๔	นางพัชรีดา เมืองโคตร นางสาวณัฏยา ผางสง่า	๐๖๓ ๖๘๑ ๒๔๙๗ ๐๘๗ ๒๒๑ ๘๘๔๔
		ศาลจังหวัดอุดรธานี	นางลลิตา เทียมมนต์	๐๘๕ ๔๘๓ ๑๗๙๕
		ศาลแขวงอุดรธานี	นางพันธุ์ทิพย์ อนุรักษพัฒนา	๐๘๗ ๒๒๘ ๘๑๔๐
			นางสาวณัฏฐิยา โพธิ์วิเศษ	๐๘๖ ๖๔๐-๑๙๙๘
			นางสาวรณิดา บุญแซม นางดารณี หริสุทธิ์	๐๖๓ ๖๒๙-๐๖๔๔ ๐๘๑ ๐๖๐-๙๖๖๙
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดอุดรธานี	นางสาวอภิญญา นาคเสน	๐๘๕ ๔๙๒ ๖๑๔๙
	สสจ.หนองบัวลำภู	ศาลจังหวัดหนองบัวลำภู	นางสาวณุดาภัก อัดโน	๐๖๕ ๔๕๙ ๓๒๘๗
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดหนองบัวลำภู	นายอัมรินทร์ แก้วจอมแพง	๐๘๔ ๔๒๘ ๑๔๐๔
	สสจ.หนองคาย	ศาลจังหวัดหนองคาย	นางธนวรรณ ทัพแสง	๐๙๓ ๖๓๘ ๙๙๒๕
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดหนองคาย	นางสาวจิรากร พรหมเทศ นางสาวสุภาพร ไกรรัตน์	๐๘๖ ๔๐๗ ๐๙๑๙ ๐๙๕ ๕๐๕ ๖๑๗๘
	สสจ.บึงกาฬ	ศาลจังหวัดบึงกาฬ	นางโพนัน มะลิตัน	๐๘๔ ๑๐๘ ๒๑๒๘
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดบึงกาฬ	นางสาวรุ่งอรุณ ทะเนจร	๐๘๐ ๗๖๔ ๖๖๙๘
	สสจ.เลย	ศาลจังหวัดเลย	นางสาวจันทร์จิรา วิชา	๐๙๒ ๒๘๔ ๖๑๖๖
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดเลย	นางพรรณมน คลังกลาง	๐๙๔ ๓๙๓ ๕๙๘๙
	สสจ.สกลนคร	ศาลจังหวัดสกลนคร	นางสาววันเพ็ญ คำพะโคตร นางสาวปิยะดา พรหมพินิจ	๐๘๔ ๓๖๑ ๘๕๐๗ ๐๖๑ ๖๓๖ ๘๙๐๘
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสกลนคร	นางกัลยรัตน์ แก้วก่า	๐๙๑ ๐๖๕ ๑๓๔๐
		ศาลจังหวัดสว่างแดนดิน	นางสาวสุทธิลักษณ์ ลิ้เอียง	๐๘๒ ๓๒๓ ๖๓๔๐
	สสจ.นครพนม	ศาลจังหวัดนครพนม	นายอดิสร บุพศิริ สิบเอกวีระยุทธี ตระกูลศรีสุรย์	๐๘๗ ๒๓๒ ๐๘๑๗ ๐๖๕ ๗๒๖ ๓๐๙๘
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครพนม	นางสาววิไลลักษณ์ นนทะแสน	๐๘๓ ๕๑๔ ๖๖๒๔
๒	สสจ.นครราชสีมา	สำนักศาลยุติธรรมประจำภาค ๓	นางอรรณณ วิบูลย์กุล	๐๘๓ ๑๐๐ ๔๕๖๔
		ศาลอุทธรณ์ภาค ๓	นางสาวปราณีนา ท่องบัว นางสาวอลิสสา แสงวิรุณ	๐๙๕ ๓๖๔ ๙๙๖๔ ๐๙๒ ๒๖๐ ๑๔๓๗
			นางสาวนภาพรณ เนืองทอง	๐๘๒ ๔๔๙ ๒๖๖๖
		ศาลแรงงานภาค ๓	นางสาวปวีณากร จอมเกาะ	๐๙๘ ๑๓๒ ๑๕๕๕
		ศาลจังหวัดนครราชสีมา	นางเบญจวรรณ ภูพานเพชร	๐๘๑ ๗๙๓ ๕๕๕๙
		ศาลแขวงนครราชสีมา	ส.ต.ต.หญิงจินดา รุ่งไหมทอง	๐๙๗-๓๔๓ ๒๘๑๖
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครราชสีมา	นางสาวรัตนา หนองกระโทก พันจัตริพัลลภ ทศภา	๐๙๔-๗๘๙ ๒๘๒๙ ๐๙๒-๓๗๑-๖๑๙๑
		ศาลจังหวัดพิมาย		
		ศาลจังหวัดบัวใหญ่	นางขวัญเดือน พรหมสาท	๐๘๙ ๕๕๒ ๙๓๙๓
		ศาลจังหวัดสีคิ้ว	นางสาวสุนัย เรียมทอง	๐๙๘ ๒๓๖ ๖๑๙๘
		ศาลจังหวัดสีคิ้ว (ปากช่อง)	นางสาวสุนิรัตน์ กิจการ	๐๙๒-๒๗๑ ๐๕๑๐
	สสจ.ชัยภูมิ	ศาลจังหวัดชัยภูมิ	นายกำพล โสฬารายณ์	๐๘๑ ๓๖๔ ๕๕๒๖
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดชัยภูมิ	นางสาวกัญญาภัทร นาคน้อย	๐๖๓ ๘๔๒ ๔๙๕๑
		ศาลจังหวัดภูเขียว	นางสาวจริญา เสนาหมื่น	๐๙๖ ๘๙๓ ๙๑๔๔
	สสจ.บุรีรัมย์	ศาลจังหวัดบุรีรัมย์	นางรุ่งนิตร์ ประยงค์	๐๙๘ ๒๔๕ ๕๑๔๙
		ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดบุรีรัมย์	น.ส.สรสุดนธ์ เจริญธนไพบูรณ์	๐๙๙ ๖๓๔ ๐๔๐๙
		ศาลจังหวัดนางรอง	นายสิทธิชัย สุดาโมกข์	๐๘๙ ๔๑๕ ๗๓๓๐

ห้องหัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวง
เลขที่รับ..... ๖๕๑
เวลา..... ๑๑.๒๑ น.
วันที่..... ๒๑ มี.ค. ๒๕๖๘



ห้องปลัดกระทรวงฯ
 นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์
 เลขที่.....1644
 วันที่.....๐ มิ.ย. ๒๕๖๕
 เวลา.....11.17 น.

กระทรวงสาธารณสุข
เลขรับ 7208
วันที่ 12 ต.ค. 2568
เวลา 09:03 น.

 $\hat{b}$

ห้องผู้ตรวจราชการ เขต ๘
เลขที่รับ ๕๐๒
วันที่ ๒๕ มีค. ๒๕๖๘
เวลา ๑๑.๐๑ น.

3287
 รับ 16.09

๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘

สำนักงานศาลยุติธรรม
ถนนรัชดาภิเษก แขวงจอมพล
เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐

กองตรวจราชการ
 ได้รับ ๒๐๙
 วันที่ ๒๑ มี.ค. ๒๕๖๕
 เวลา ๑๕๙

จำนวน ๑ ฉบับ
จำนวน ๑ ฉบับ

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการตรวจคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ให้กับบุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรม

เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อนลดน้ำหนัก”

๒. รายละเอียดการตรวจวัดค่าองค์ประกอบของร่างกาย

ด้วยสำนักงานศาลยุติธรรม โดยสำนักงานการแพทย์ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข จะดำเนินโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อนลดน้ำหนัก” ตั้งแต่เดือนเมษายน - กรกฎาคม ๒๕๖๘ เพื่อให้บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรมมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักในระยะยาว มีน้ำหนักลดลง มีสุขภาพที่ดี และสามารถนำแนวทางในการดูแลสุขภาพไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบาย “คนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” มีเป้าหมายในการลดจำนวนผู้ป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยในผู้ป่วยรายเก่า โดยการส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมสุขภาพในการรับประทานอาหารแบบ “นักรับ” หรือคาร์โบไฮเดรตที่มาจากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล

ในการนี้ สำนักงานศาลยุติธรรมพิจารณาแล้วเห็นว่า กระทรวงสาธารณสุขมีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเพื่อให้การดำเนินโครงการฯ ระหว่าง ๒ หน่วยงาน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขอความอนุเคราะห์ ดังต่อไปนี้

๑. ขอความอนุเคราะห์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขทำการตรวจวัดค่าองค์ประกอบของร่างกายให้แก่บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมในเขตกรุงเทพมหานครและสำนักงานศาลยุติธรรม

๒. ขอความอนุเคราะห์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทำการตรวจวัดค่าองค์ประกอบของร่างกายให้แก่บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมทั่วประเทศ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เพื่อโปรดพิจารณา
จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

-2005. ၁၀၁

-44. was. Job.

(นายภาณุวัฒน์ บุตรจ้อม)
 นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
 ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการกองกลาง

(นายธีรทัตย์ เจริญวงศ์)

เลขานุการสำนักงานศาลยุติธรรม

สำนักงานแพทย์ ๒๐ มี.ค. ๒๕๖๘

กลุ่มงานบริการทางการแพทย์

โทร. ๐๘ ๒๔๑๗ ๕๖๒๕

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : saraban@coj.go.th (นายโสภณ เอี่ยมศิริถาวร)

ผู้ตรวจราชการกระทรวง

[illegible]

มอ. คณะวิศวกรรมศาสตร์ 1-12 (นายโอกาส การย์กนิพนธ์)
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๑๙ มิ.ย. ๒๕๖๔

24
24768.

เห็นชอบ มยบ

- ☐ สาธารณสุขนิเทศก์ เขตสุขภาพที่ ๘
- ☒ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘
- ☐ ผู้ช่วยผู้อำนวยการกระทรวง เขตสุขภาพที่ ๘
- ☐ หัวหน้ากลุ่มตรวจราชการ เขตสุขภาพที่ ๘
- ☒ อื่น ๆ พ.ร.บ. พ.ร.บ. ๒๕๖๒

no

(นายณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์)

ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข

၂၄ သီ.က. ၂၄၆၈

1522 von 1501 58

- [illegible]

John

28 2h 68

(นางสาวรัชชดา สุขผึ้ง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายวิสิทธิ์ วิจิตรโกศล)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

ปฏิจิราขการแทนผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

เห็นชอบ มอบ

- ☐ สาธารณสุขนิเทศก์ เขตสุขภาพที่ ๘
- ☒ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘
- ☐ ผู้ช่วยผู้อำนวยการกระทรวง เขตสุขภาพที่ ๘
- ☐ หัวหน้ากลุ่มตรวจราชการ เขตสุขภาพที่ ๘
- ☒ อื่น ๆ..... พ.ว. ๘๘๖. ๒๓๘

no

(นายณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์)

ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข

๒๕ มี.ค. ๒๕๖๕

เรียน พล.ร.๕

- ส่งเอกสารตามมติของคณะ
- ค.ร. ทำตามมติของ ค.ร. ของหน่วยงาน
- ในกรณีฉุกเฉิน ส่งเอกสารด่วน
- เสนอขอรับ ทุก จ. ๔๖
- เสนอขอรับ + ส่งเอกสาร

ขอ

๒๕ มี.ค. ๖๕

(นางสาวรัชชดา สุขผึ้ง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายวิสิทธิ์ วิจิตรโกสม)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๘

โครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อนลดน้ำหนัก”

๑. หลักการและเหตุผล

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) และโรคอ้วน (Obesity) เป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างทั้งทางด้านสาธารณสุข สังคม และเศรษฐกิจ การเพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) และโรคอ้วน (Obesity) เป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรในสังกัดสำนักงานศาลยุติธรรมในส่วนกลาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๖๗ พบว่าบุคลากรในสังกัดสำนักงานศาลยุติธรรมมีภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI มากกว่า ๒๒.๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร) คิดเป็นร้อยละ ๓๕ ซึ่งสอดคล้องกับสถิติขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) พบว่าอุบัติการณ์ในปี ค.ศ. ๒๐๑๕ ประชากรอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไปทั่วโลกมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ๒,๓๐๐ ล้านคน ซึ่งเป็นผู้ที่มีภาวะอ้วนประมาณ ๗๐๐ ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย จากการสำรวจสุขภาพของคนไทยโดยการตรวจร่างกายในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชากรไทยเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป มีภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) และโรคอ้วน (Obesity) สูงถึงร้อยละ ๓๔.๗ หรือคิดเป็น ๑ ใน ๓ ของประชากรวัยทำงาน ซึ่งภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) และโรคอ้วน (Obesity) เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อ หรือ โรค NCDs (Non Communicable Diseases) จำนวนมาก เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ โรคกระดูกพรุน โรคเมตาบอลิก และโรคซึมเศร้า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย ส่งผลให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมหาศาลในปัจจุบัน การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่หลายคนให้ความสำคัญมากขึ้น โดยเฉพาะในสังคมที่เต็มไปด้วยความเครียดจากการทำงาน และความสะดวกสบายในการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง ส่งผลให้คนส่วนใหญ่เผชิญกับปัญหาน้ำหนักเกินและโรคที่มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องที่สามารถทำได้ง่าย และมักต้องการความพยายามอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่แล้ว การลดน้ำหนักต้องอาศัยทั้งการปรับพฤติกรรมรับประทาน การออกกำลังกาย รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อกระบวนการลดน้ำหนัก ซึ่งส่วนนี้มักจะเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับหลายคน ในขณะที่การออกกำลังกาย และการรับประทานเพื่อสุขภาพสามารถช่วยลดน้ำหนักได้จริง แต่มักพบว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเนื่องจากขาดการสนับสนุนทางจิตใจจากคนรอบข้าง ทำให้เกิดการยอมแพ้หรือท้อถอยในระหว่างทาง สิ่งนี้ทำให้เกิดความจำเป็นในการสร้างกลุ่มสนับสนุนที่ช่วยให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักมีแรงบันดาลใจและกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาน้ำหนักเกินได้อย่างต่อเนื่อง

สำนักงานการแพทย์ สำนักงานศาลยุติธรรม ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ดำเนินโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อนลดน้ำหนัก” เพื่อให้คนที่ต้องการลดน้ำหนักได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนในรูปแบบของการแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก และความสำเร็จร่วมกัน โดยไม่เพียงแต่เป็นการลดน้ำหนักในเชิงกายภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเสริมสร้างความมั่นใจและการสนับสนุนทางจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน การลดน้ำหนักและการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน

ของคนเรา ...

ของคนเรา เนื่องจากการมีน้ำหนักที่เหมาะสมช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในปัจจุบัน การมีสุขภาพที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้เรามีอายุยืนยาวขึ้น แต่ยังช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การใช้กลุ่มสังคมช่วยสนับสนุนการลดน้ำหนักจึงมีความสำคัญเนื่องจากการสร้างสังคมที่ช่วยสนับสนุนการลดน้ำหนักในระยะยาว โดยการมีเพื่อนร่วมทางที่พร้อมให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการทำกิจกรรม นอกจากนี้ การติดตามผลการลดน้ำหนักในกลุ่ม ยังช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการลดน้ำหนักมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อสร้างกลุ่มสนับสนุนและส่งเสริมในการลดน้ำหนัก
- ๒.๒ เพื่อเพิ่มพลังใจและความมุ่งมั่นในการลดน้ำหนักผ่านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ๒.๓ เพื่อสร้างความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย
- ๒.๔ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

๓. วิธีการดำเนินการ

- ๓.๑ ขออนุมัติดำเนินโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อนลดน้ำหนัก”
- ๓.๒ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรในหน่วยงานศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรม เข้าร่วมโครงการฯ
- ๓.๓ ดำเนินโครงการตามกิจกรรม ดังนี้
 - ๓.๓.๑ จัดตั้งกลุ่ม Line เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถแลกเปลี่ยนเทคนิคการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การเดิน โยคะ หรือการฝึกตามคลิปออกกำลังกาย และการให้กำลังใจจากเพื่อนสมาชิกเพื่อกระตุ้นความมุ่งมั่นในการลดน้ำหนัก
 - ๓.๓.๒ วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง “รู้จักนับคาร์บ” ในรูปแบบการถ่ายทอดสัญญาณภาพและเสียง Facebook Live เพจ สื่อศาล
 - ๓.๔ ติดตามผลโดยหน่วยงานที่สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขมอบหมายและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเข้าตรวจวัดองค์ประกอบของร่างกายให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ ทุก ๑ เดือน
 - ๓.๕ สรุปผลการดำเนินโครงการฯ เสนอผู้บังคับบัญชา

๔. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ระหว่างเดือนเมษายน - กรกฎาคม ๒๕๖๘

๕. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรม ได้แก่ ข้าราชการฝ่ายตุลาการ ศาลยุติธรรม พนักงานราชการศาลยุติธรรม และลูกจ้าง

๖. การประเมินผลโครงการ

- ๖.๑ ประเมินผลความพึงพอใจหลังรับฟังการบรรยาย ผ่าน QR Code
- ๖.๒ การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและดัชนีมวลกาย (BMI) ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๗. งบประมาณ

งบประมาณตามแผนการใช้จ่ายงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ อนุมัติปรับเปลี่ยนรายละเอียดโครงการให้บริการทางการแพทย์แก่ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๘ กิจกรรมที่ ๗.๓ จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและ/หรือสุขภาพจิต แบบ Online จำนวน ๖ ครั้ง

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรมมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักในระยะยาว สามารถลดและควบคุมน้ำหนักเพื่อให้มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่เหมาะสม

๘.๒ บุคลากรในสังกัดศาลยุติธรรมและสำนักงานศาลยุติธรรมสามารถนำแนวทางในการดูแลสุขภาพไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๙.๑ ที่ปรึกษาโครงการ

๑. นางสาวสิริรัชต์ เมตตามิตรพงศ์

ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ช่วยทำงานชั่วคราวในตำแหน่ง
ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลประจำสำนักประธานศาลฎีกา

๒. นายสุริยัณห์ หงษ์วิไล

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลประจำสำนักประธานศาลฎีกา

๓. นางภัทราภรณ์ ปัญญา

ผู้ช่วยเลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรม

๔. นางสาวเพ็ญนภา ชูช่วย

ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

๙.๒ เจ้าหน้าที่ผู้จัดโครงการ

๑. นายปรมินทร์ ผาแก้ว

เภสัชกรชำนาญการ

๒. นางสาวนิศารักษ์ จอมเมือง

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

๓. นางสาวบวรรัฐ มาเจริญ

นักจัดการงานทั่วไป

รายละเอียดองค์ประกอบร่างกาย เช่น

๑. ชื่อ - นามสกุล
๒. อายุ (Age)
๓. ส่วนสูง (Height)
๔. น้ำหนัก (Weight)
๕. ร้อยละไขมัน (Fat%)
๖. ปริมาณไขมัน (Fat Mass)
๗. ปริมาณกล้ามเนื้อ (Muscle Mass)
๘. ปริมาณกระดูก (Bone Mass)
๙. ดัชนีมวลกาย (BMI)
๑๐. อายุเทียบการเผาผลาญพลังงาน (Metabolic Age)
๑๑. น้ำในร่างกาย (TBW)
๑๒. อัตราการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐาน (BMR)
๑๓. ระดับไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat Rating)
๑๔. ความสมดุลกล้ามเนื้อ (Muscle Mass Balance)