

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กิน อยู่ อย่างไรให้ไกลโรค

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคม ทำให้คนส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ ไม่เอื้ออำนวยต่อการเลือกเตรียมและประกอบอาหารด้วยตัวเอง บ่อยครั้งที่ต้องกินอาหารนอกบ้าน ตามร้านสะดวกซื้อ หรือร้านค้าทั่วไป ประกอบกับการออกกำลังกายที่ลดลง ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านโภชนาการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ที่พบบ่อย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอาหารจานเดียว ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราส่วนมากเจ็บป่วยเป็นโรคดังกล่าว ต้องเสียเงินกับการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ในอดีตที่ผ่านมา คนเราส่วนมากจะปลูกผักกินเอง ไม่ใช่สารเคมี โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่พบมากเหมือนในปัจจุบัน และเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมในศาลแขวงสงขลา จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต กิน อยู่ อย่างไรให้ไกลโรค

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการบริโภคแก่ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมในศาลแขวงสงขลา

๒.๒ เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารการกิน เช่น โรคเบาหวาน

๒.๓ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมในศาลแขวงสงขลา

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมในศาลแขวงสงขลา จำนวน ๕๓ คน

๔. สถานที่

ห้องประชุมศาลแขวงสงขลา

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๑

๖. เนื้อหา/รูปแบบ

๖.๑ บรรยายโดยวิทยากรภายนอก

๗. งบประมาณ

ไม่มีงบประมาณ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑. เพื่อให้ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย

๘.๒. เพื่อรณรงค์ส่งเสริมการบริโภคอาหารปลอดภัยสารพิษ

๘.๓. เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรคความดัน เบาหวาน และไขมัน

๙. ผู้จัดทำโครงการ

นางเนาวรัตน์ มณีโชติ

เจ้าพนักงานศาลยุติธรรมชำนาญการ

๑๐. ผู้เห็นชอบโครงการ

นางนันทริมา ไชยรัตน์

ผู้อำนวยการสำนักงานประจำศาลแขวงสงขลา

๑๑. ผู้อนุมัติโครงการ

นายศรจิตร์ สอนศรี

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลแขวงสงขลา

กำหนดการ
“โครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิต กิน อยู่ อย่างไรให้ไกลโรค”
วันพุธที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑
ณ ห้องประชุมศาลแขวงสงขลา

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๖.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐น.	บรรยายหัวข้อ “ความรู้ ความเข้าใจในหลักโภชนาการและสุขอนามัย” โดยวิทยากร นางพยอม ดวงภักดี นักโภชนาการชำนาญการ โรงพยาบาลสงขลา	

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ นาฬิกา นางพยอม ดวงภักดี นักโภชนาการชำนาญการ โรงพยาบาลสงขลา เป็นวิทยากรบรรยายถ่ายทอดความรู้ หัวข้อเรื่อง “ความรู้ ความเข้าใจในหลักโภชนาการและสุขอนามัย” ให้แก่ข้าราชการศาลยุติธรรม พนักงานราชการ และลูกจ้างศาลแขวงสงขลา ได้รับฟัง ตามโครงการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต กิน อยู่ อย่างไรให้ไกลโรค” ณ ห้องประชุมศาลแขวงสงขลา





