



ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
รับที่ ๙๐๙๗
วันที่ ๒๐ ก.ย. ๖๖

ผู้ช่วยปลัดฯ (นางสาวนฤมล)
รับที่ ๙๐๙๐๘
วันที่ ๒๐ ก.ย. ๖๖ เวลา ๑๕.๐๕

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กองกลาง โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๕๕๕๕ ต่อ ๒๙๑

ที่ กษ ๐๒๐๑.๐๖/๙๐๖๙๗

วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ”

เรียน ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผ่าน ผู้ช่วยปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (นางสาวนฤมล สงวนวงศ์)

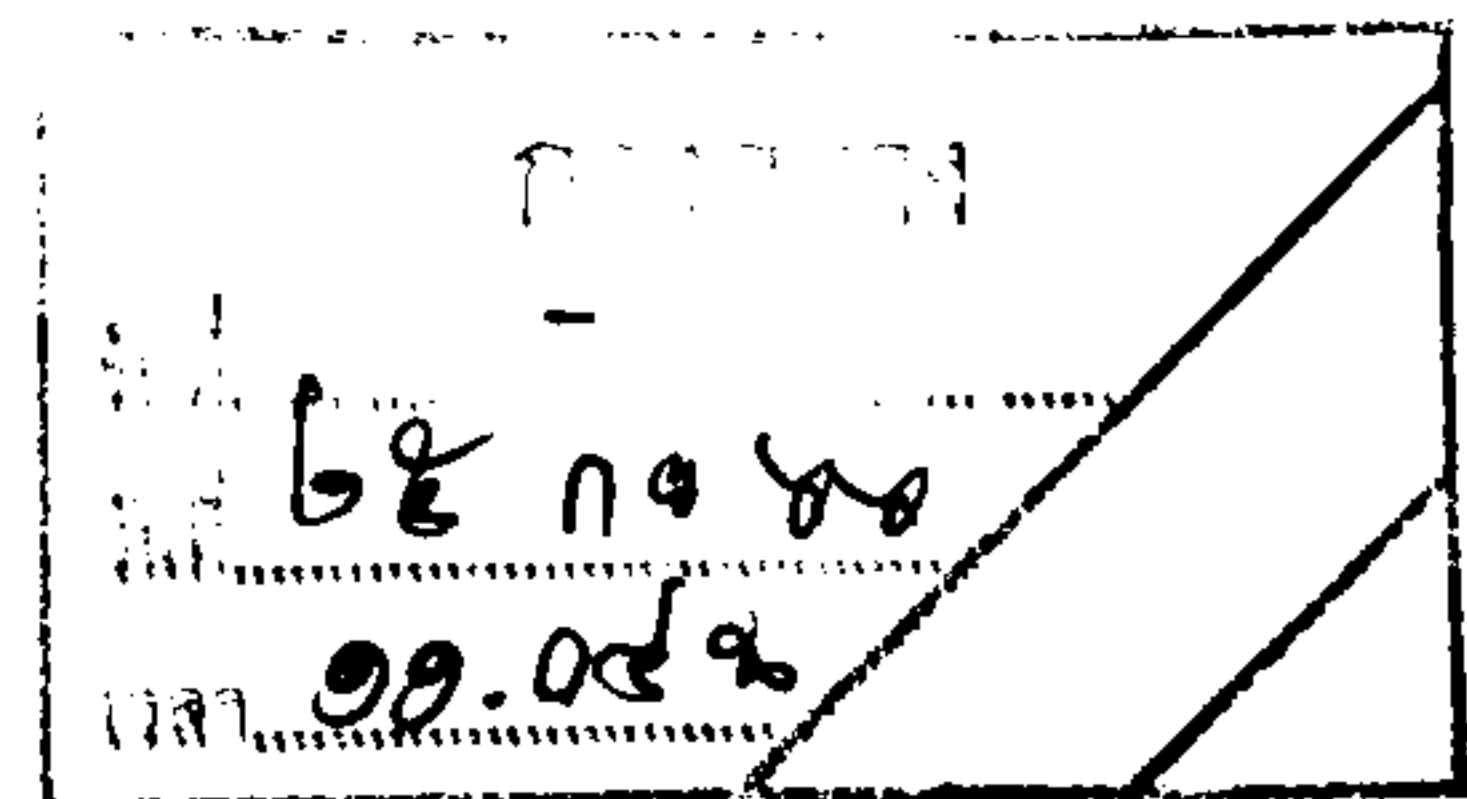
ด้วยกระทรวงสาธารณสุข ขอเชิญปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เข้าร่วมกิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้เข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรม ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคที่เกิดจากความเครียด และลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง เนื้อหาประกอบด้วย การเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) ตัวอย่างอาหารว่างเพื่อสุขภาพ หลักการอาหารปลอดภัย การดูแลสุขภาพฟัน และการยืดเหยียดร่างกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด สำหรับผู้เข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรม และขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หน่วยงานในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยสามารถดาวน์โหลดสื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมได้ทาง QR Code ดังรายละเอียดตามหนังสือ ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๗/๑๕๕๗ ลงวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ทั้งนี้ เห็นสมควรแจ้งหน่วยงานในสังกัด สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจในสังกัด และองค์การมหาชนในกำกับให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

(นางสาวนฤมล ยติเรกไฉतिकุล)

ผู้อำนวยการกองกลาง

สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์



ผ่าน

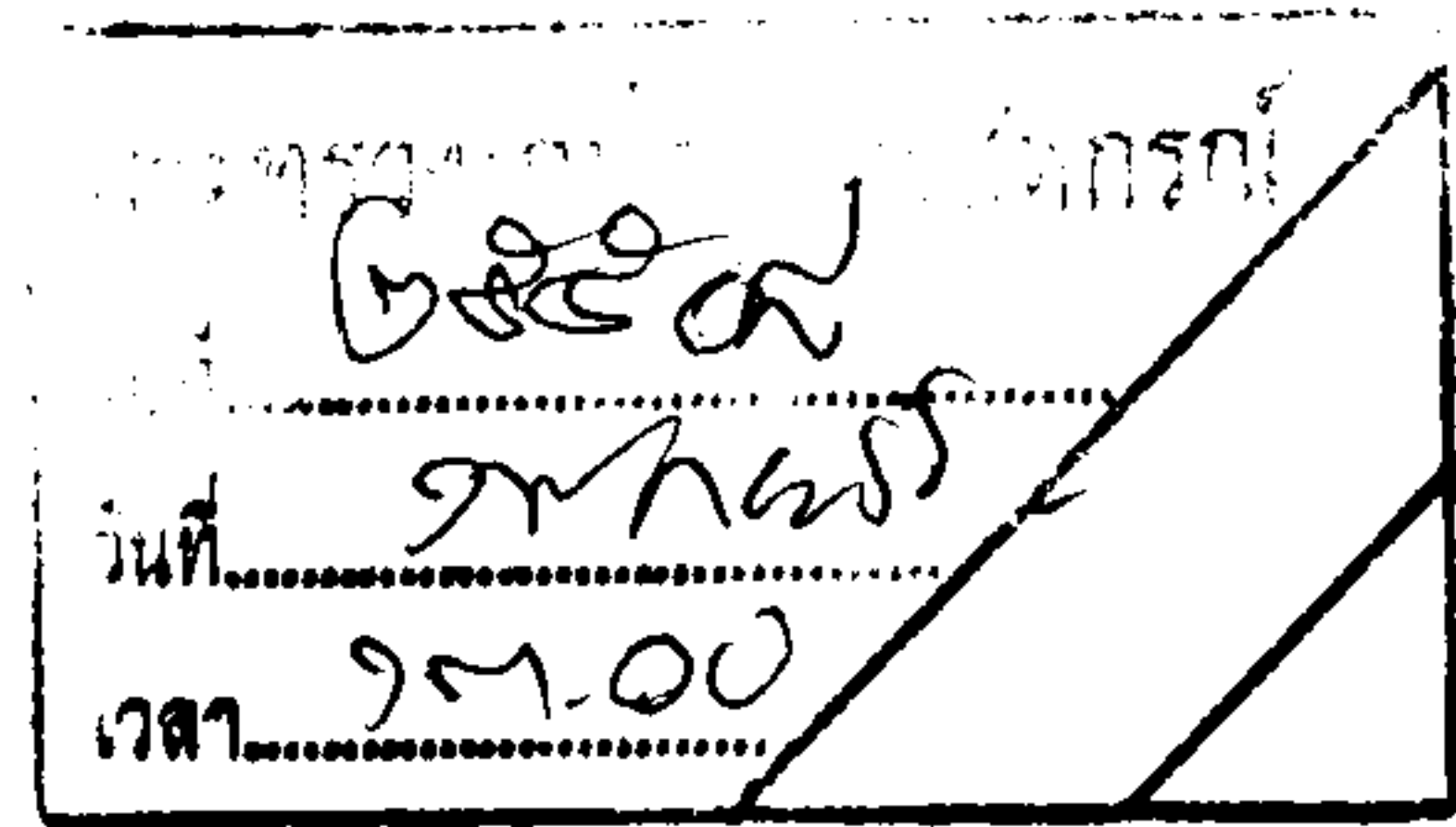
๒๐ ก.ย. ๖๖

(นางสาวนฤมล สงวนวงศ์)

ผู้ช่วยปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

(นางสาวนฤมล ยติเรกไฉतिकุล)

ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์



ที่ สธ ๐๔๐๖.๐๗/๑๓๕๓

กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ”

เรียน ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

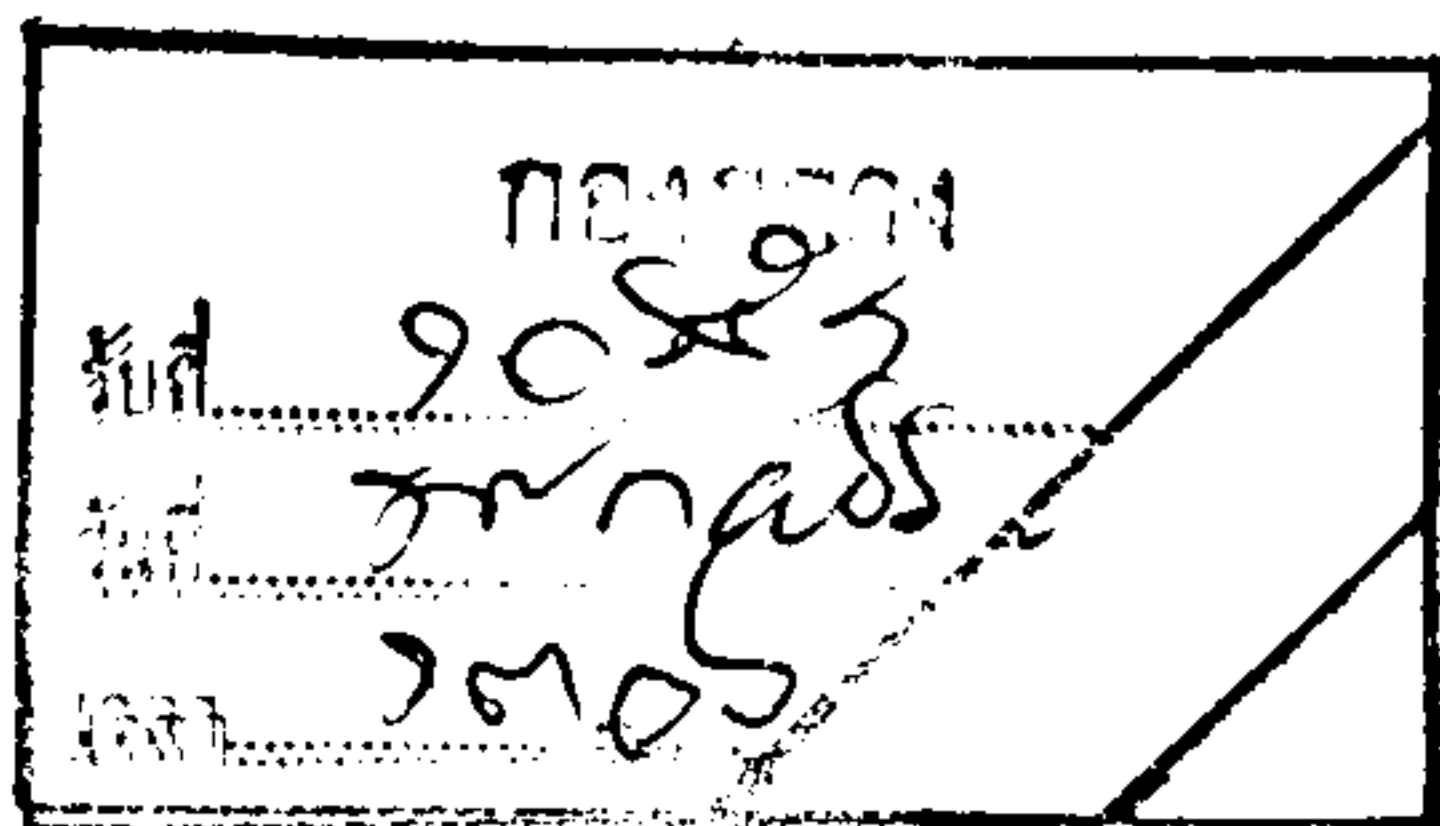
สิ่งที่ส่งมาด้วย QR code สำหรับดาวน์โหลดคู่มือ Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้ดำเนินการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้เข้าร่วมประชุม หรือฝึกอบรม ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคที่เกิดจากความเครียด และลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง เนื้อหาประกอบด้วย การเลือกอาหารว่าง เพื่อสุขภาพ (Healthy Break) ตัวอย่างอาหารว่างเพื่อสุขภาพ หลักการอาหารปลอดภัย การดูแลสุขภาพฟัน และการยืดเหยียดร่างกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด สำหรับผู้เข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรม

กระทรวงสาธารณสุข ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า หน่วยงานของท่าน มีภาคีเครือข่ายในความดูแล รับผิดชอบจำนวนมาก และมีกิจกรรมการฝึกอบรม การศึกษาดูงาน การประชุม/สัมมนา และการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานอยู่เสมอ การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) และการยืดเหยียดร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สาม เสดส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมที่จะนำไปปรับใช้ในกิจกรรม ดังกล่าวในหน่วยงาน ดังนั้น จึงขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” และขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หน่วยงานในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวด้วย
จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ



๗

(นายณรงค์ สายวงศ์)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

ปฏิบัติราชการแทน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย

สำนักโภชนาการ

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๔๕๐๕, ๔๓๓๗

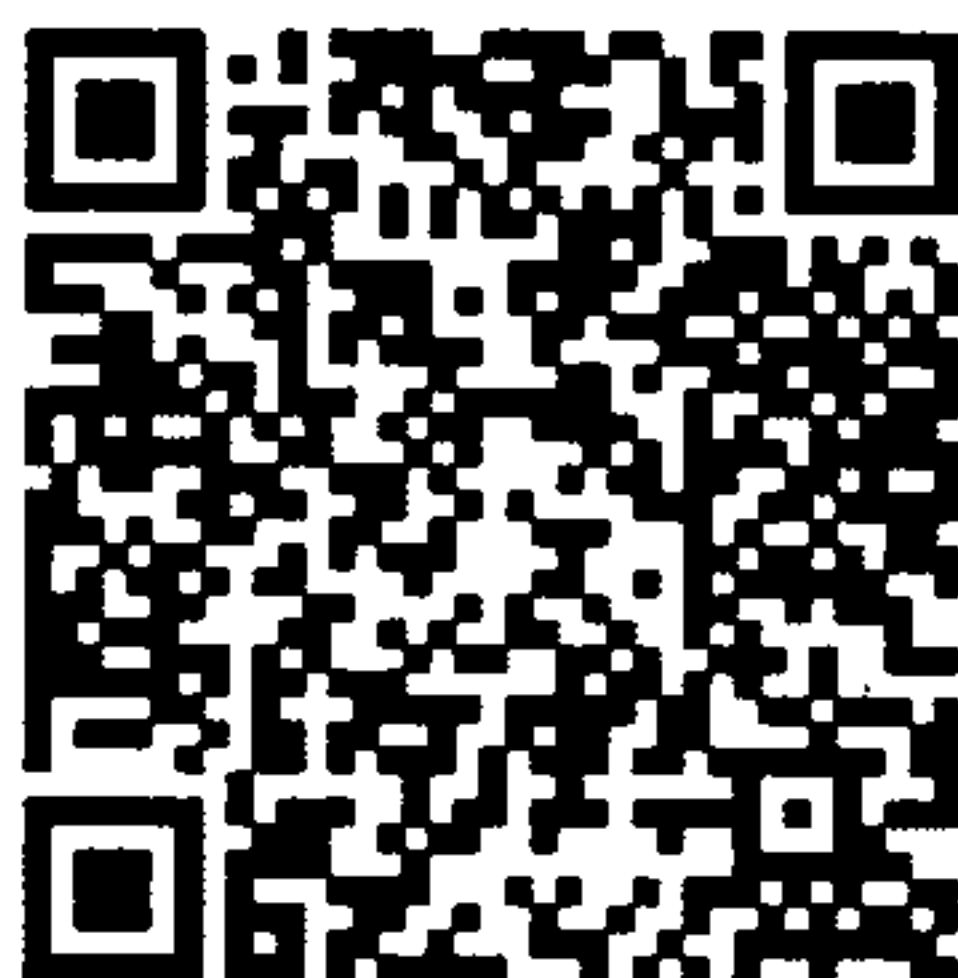
โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๙

เรียน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมกิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ”

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้เข้าร่วมประชุมหรือฝึกอบรม ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคที่เกิดจากความเครียด และลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง

โดยมีกิจกรรมคือ การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) และการยืดเหยียดร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด ในระหว่างการจัดประชุม การสัมมนา การฝึกอบรม การศึกษาดูงาน หรือการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงาน ศึกษารายละเอียดดังตัวอย่างตาม QR code สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” ด้านล่างที่แนบมาพร้อมนี้

QR code สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ”



QR code ป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรม Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ”

Link : <https://moph.cc/Cq๘ZimX๘Y>



Healthy Meeting

ประชุมได้ผล

คนได้สุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ขอเชิญหน่วยงานต่างๆ ร่วมกิจกรรม

1 จัดอาหารกลางวัน
เพื่อสุขภาพ
ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม



น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพร
หวานน้อย



2



จัดอาหารว่าง
เพื่อสุขภาพ
ระหว่างการประชุม

3

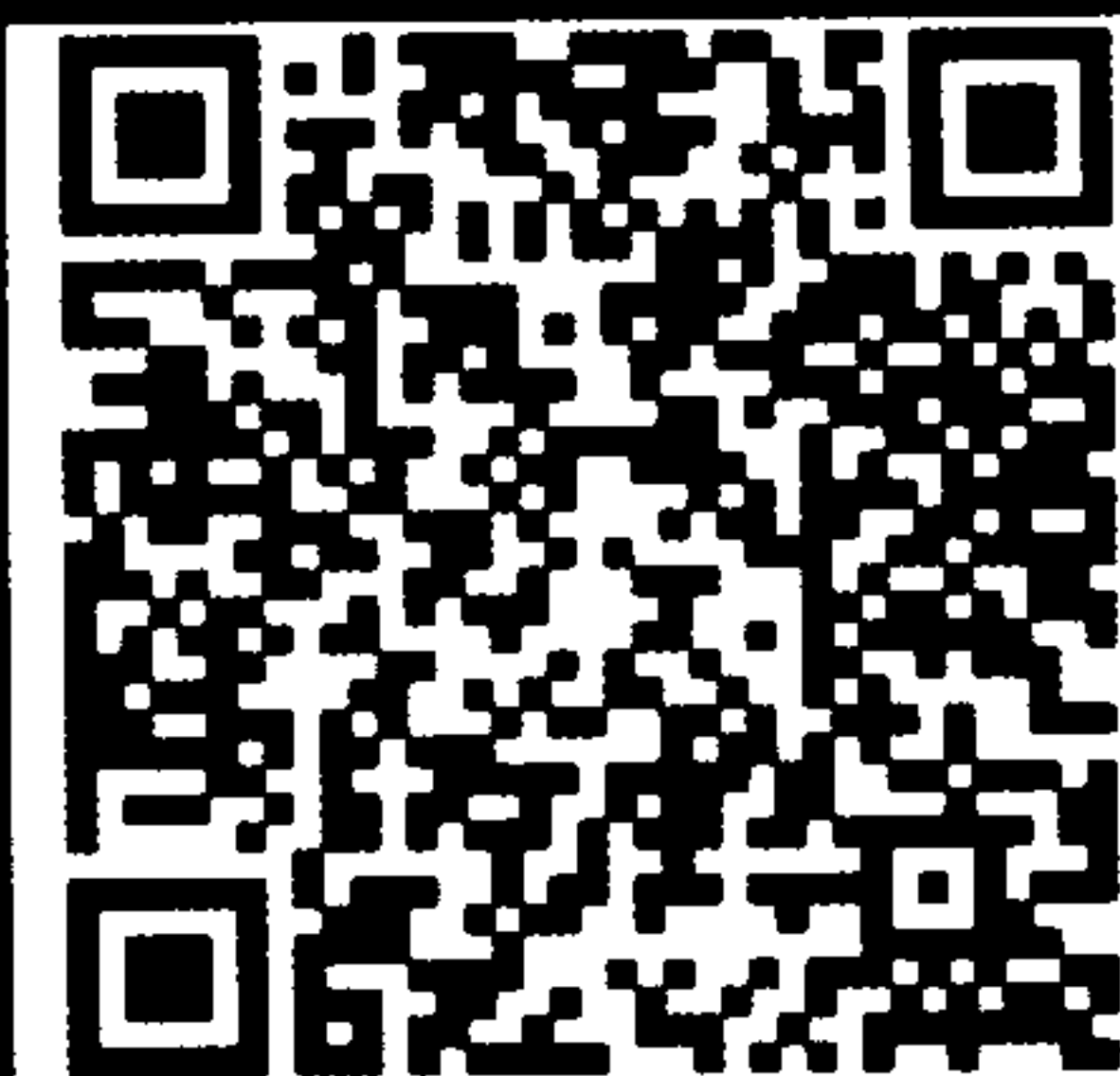
ยืดเหยียดร่างกาย
ระหว่างประชุม



อย่างน้อย 2 ครั้ง
เช้า, ป้าย
ครั้งละ 15-30 นาที

สามารถดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

SCAN ME



SCAN ME



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย