

## รายงานผลการไปศึกษา ฝึกอบรม ปฏิบัติงานวิจัย ดูงาน ประชุมและสัมมนา ณ ต่างประเทศ ของข้าราชการกรมอนามัย (One - Page Report)

ชื่อ-สกุล.....พ.ญ.นภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล.....ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการ.....

หน่วยงาน.....สำนักโภชนาการ.....

ชื่อหลักสูตรการศึกษา ฝึกอบรม ปฏิบัติงานวิจัย /ชื่อการประชุม สัมมนา และดูงาน.....

ICO 2017 : 19<sup>th</sup> International Conference on Obesity

### รายนามผู้ประชุมและสัมมนา

๑. นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
๒. แพทย์หญิงนภาพรรณ วิริยะอุตสาหกุล	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ
๓. นางสาวพรวิภา ดาวดวง	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
๔. นางสาววิระวัลย์ กรมมงคลลักษณ์	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
๕. นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์	นักโภชนาการปฏิบัติการ
๖. นางสาวสุรีย์รัตน์ พิพัฒน์จารุกิตติ์	นักโภชนาการปฏิบัติการ

ระหว่างวันที่ 4-5 กรกฎาคม 2560 แหล่งงบประมาณ กรมอนามัย

สถานที่ โรงแรม Holiday inn Singapore Atrium สาธารณรัฐสิงคโปร์

### วัตถุประสงค์

1. นักวิชาการและนักวิจัย มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานและนำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับโรคอ้วน
2. นำเสนอนวัตกรรม แนวโน้ม สถานการณ์ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องและทิศทางการดำเนินงานเพื่อการจัดการปัญหาโรคอ้วน

### ผลการศึกษา ฝึกอบรม ปฏิบัติงานวิจัย ดูงาน ประชุมและสัมมนา ณ ต่างประเทศ

ได้นำเสนอรูปแบบการจัดการปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน เรื่อง Smart Kids Coacher : Model for childhood obesity in Thailand โดยนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน 13 เขต ทำหน้าที่เป็นผู้ขับเคลื่อนงานในพื้นที่ ตามกรอบแนวคิด PIRAB โดยการจัดการปัญหาภาวะอ้วน ใช้หลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ ซึ่งถ่ายทอดผ่านกระบวนการกลุ่มทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ สำคัญประกอบด้วย การบริโภคอาหาร ในสัดส่วนที่เหมาะสมตามคำแนะนำจากโภชนาการ ฉลากโภชนาการ เพื่อควบคุมปริมาณการกิน และการลดอาหาร หวาน มัน เค็ม รวมทั้งการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานที่เหมาะสม ในระยะเวลา 60 นาที เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการกระโดดแบบจิ้งจอก ยืดตัว รวมทั้งการควบคุมอาหาร ความอยากอาหาร เพื่อสกัดกั้นความหิว โดยใช้หลัก 3 ส คือ สกัด สะกด สะกิด ด้วยการขยายผลการดำเนินงานในพื้นที่ที่มีการสร้างแกนนำนักเรียนเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าถึงการจัดการปัญหาภาวะอ้วนให้บรรลุวัตถุประสงค์ ก้าวต่อไปคือ การขยายผลนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน และแกนนำนักเรียน ให้ความครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทั่วประเทศต่อไป ที่ประชุมได้มีการซักถาม ในประเด็นการจัดการปัญหาภาวะอ้วนของประเทศไทย มีการควบคุมการจัดการอาหารและการจัดสิ่งแวดล้อมในและรอบรั้วโรงเรียน รวมทั้งการให้กระตุ้นผู้ปกครองให้เห็นความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนของเด็ก และให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการจัดการปัญหาดังกล่าว พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละประเทศ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินการของประเทศไทยต่อไป

### ประโยชน์จากการไปศึกษา ฝึกอบรม ประชุม สัมมนา และดูงาน

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดำเนินงานเพื่อลดปัญหาภาวะอ้วน ในรูปแบบต่างๆ จากประเทศที่เข้าร่วมประชุม รวมทั้งได้รับองค์ความรู้ งานวิจัย และนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินงาน

**ข้อเสนอเชิงนโยบายหรือการดำเนินการต่อกรมอนามัย/กระทรวงสาธารณสุข**

๑. ควรมีการบูรณาการประสานความร่วมมือระหว่างภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน เพื่อขับเคลื่อนนโยบายการแก้ไขปัญหามลภาวะอันในเด็กวัยเรียน
๒. ควรมีการสร้างกระแสสังคมในวงกว้างให้กับผู้เกี่ยวข้องทุกระดับ เพื่อตระหนักถึงปัญหามลภาวะอันในเด็กวัยเรียน โดยการใช้การสื่อสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย

ลงนาม.....ผู้จัดทำ

(.....พ.ญ.นภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล.....)

วันที่.....17 กรกฎาคม 2560.....

## One Page Report

### ICO 2017 : 19<sup>th</sup> International Conference on Obesity

**Name** Dr.Napaphan Viriyautsahakul, Director of Bureau of Nutrition, Department of Health

The conference was held on 4-5 July 2017 in Singapore with the following objectives:

1. To learn and share experience and research on obesity.
2. To present innovation for dealing with situation and trend of global obesity and the direction of management obesity.

#### **Results:**

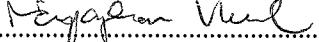
To present model for solving childhood obesity, Smart kids Coacher: Model for childhood obesity in Thailand which 13 Regional Health Promotion Centers act as a driven mechanism in area with based on PIRAB concept, by managing 3 main issues, which are nutrition, physical activity and emotional control, that are disseminate knowledge and practice. The tools are consisting of nutrition flag as a food guide that model showing food group and amount that Thai people should have each day, Nutrition labeling aims to control amount of consumption and reduce sweet fat and salty foods consumption include nutrition status monitoring and Physical activity for increasing body metabolism for 60 minutes per day, for example, stretching exercise and kangaroo dance. Emotional control consists of avoidance access to unhealthy food, having meal in appropriate time to prevent over consumption and having peers and family member to encourage awareness. After that training disseminate knowledge and practice to student to achieve target in solving childhood obesity. A way forward is to expand number of smart kids coaches and smart kids leader coverage to nationwide. The audience questioned on issue of management childhood obesity in Thailand, how to set food management and school environment in and around school including how to encourage awareness parents focus on childhood obesity problem and cooperate with school that is to learn and share experience of each country that benefit to Thailand.

#### **Benefits of participation:**

To learn and share experience in reducing obesity in various ways from participating countries It also has the knowledge, research and innovation that is beneficial to the operation especially in nutrition and physical activity aspect.

#### **What's next? (Propose to Department of Health/Ministry of Public Health)**

1. There should be integration of coordination among all network partners to drive policy to solve childhood obesity.
2. There should be a broader social advocacy for all levels involved to be aware of childhood obesity. by using a variety of communication channels.

Signature.....

(Dr.Napaphan Viriyautsahakul)

Date 17 July 2017