



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



# “จากเพื่อน... ถึงเพื่อน”



ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2559

ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

อย.น้อย

## อย.น้อย Community Network Award 2559



พบกับกิจกรรมสำคัญแห่งปี  
“อย.น้อย community network award”  
ภายในเล่ม

# Contents

## บก.ทักษาย



สวัสดีครับ...ชาว อย.น้อย ทุก ๆ คน ฉบับนี้เรามีทั้งความรู้ และกิจกรรมดี ๆ มาฝาก เริ่มต้นด้วยข่าวสารที่นำมาอัปเดตให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกันในคอลัมน์แรก “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” เรื่องคุณภาพของผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์และการเลือกซื้ออุปกรณ์รักษาชีวิตด้วยตนเอง ต่อด้วยคอลัมน์ “อย.น้อย กระจายข่าว” มีข่าวการประชุมครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 2/2559 มาฝากกัน ภายในงานมีการสรุปผลการดำเนินงานกิจกรรม “มหกรรม อย.น้อย” 4 ภาค ซึ่งแต่ละภาค แต่ละพื้นที่มีการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกัน แต่ที่เหมือนกันคือมิตรภาพที่ดีที่มีต่อกันนั่นเอง นอกจากนี้ภายในงานประชุมฯ มีการบรรยายให้ความรู้ 2 เรื่อง คือ สัญลักษณ์โภชนาการ (Healthier Choice) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อย.น้อย เพื่อลดโรค NCD จากนั้นในคอลัมน์ “ดาวเด่น อย.น้อย” พบกับครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ที่จะเกษียณอายุราชการในเดือนกันยายน 2559 โดยทั้ง 3 ท่าน ได้มาเล่าเรื่องราวความภูมิใจ ความรู้สึก ที่ได้คลุกคลีอยู่กับโครงการ อย.น้อย ให้เพื่อน ๆ ได้ทราบ แล้วต่อกันด้วยคอลัมน์ “มุมมองของเพื่อน” ซึ่งฉบับนี้มีกิจกรรมสำคัญแห่งปีมานำเสนอ ได้แก่ การมอบโล่ อย.น้อย Community Network Award ให้กับหน่วยงานส่วนภูมิภาคและท้องถิ่นที่ได้ให้การส่งเสริมและสนับสนุนการทำกิจกรรม อย.น้อย มาอย่างต่อเนื่อง และสุดท้ายคอลัมน์ “เกร็ดชวนรู้” เป็นความรู้เรื่องกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นที่พูดถึงอย่างมาก รายละเอียดทั้งหมดจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ภายในเล่มนะครับ

ภก.วีระชัย นลวชัย

ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

03

อัปเดต อินเทอร์เน็ต

04-05

อย.น้อย กระจายข่าว

06

ดาวเด่น อย.น้อย

07

มุมมองของเพื่อน

08

เกร็ดชวนรู้

### วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย อย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับเครือข่าย อย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย อย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียวกัน

### เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

### บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

### กองบรรณาธิการ

ภญ.ศิริกุล อ่าพันธ์  
นางสินีนากู โรจนประดิษฐ์  
นางสาวสุชาดา ถนอมชู  
นางสาวชลิตา ใจสมัคร์

### สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000



จดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

# อัปเดต อินเทอร์เน็ต

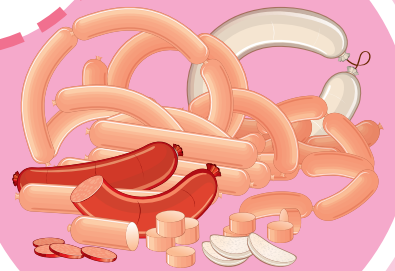
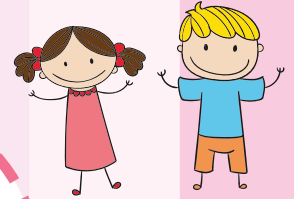
กลับมาพบกันอีกเช่นเคย พร้อมกับข่าวสารที่นำมาอัปเดตให้เพื่อน ๆ ได้ทราบกัน เรื่องแรกเป็นเรื่อง **“คุณภาพของผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์”** เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น แฮม กุนเชียง หมูยอ แหนม และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่เป็นอาหารพร้อมบริโภค เช่น เนื้อทอด หมูอบแห้ง เนื้อแดดเดียว หมูแผ่น หมูสวรรค์ หมูหยอง หมูเส้น หมูทุบ ทางสำนักงานคณะกรรมการ

อาหารและยา (อย.) มีการเฝ้าระวังคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ดังกล่าวเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ซึ่งการผลิตผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์นั้น สุขลักษณะของสถานที่ผลิตต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิต (GMP) และห้ามใส่สี

ในตัวผลิตภัณฑ์ ส่วนวัตถุดิบอาหารประเภทวัตถุดิบเสียก็อนุญาตให้ใช้ในปริมาณที่กำหนด อย่างไรก็ตามเพื่อน ๆ ทุกคนควรรับประทานอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูปบ่อยเกินไป

แต่หากจะรับประทาน **ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่ไม่มีสีแดงจัดผิดจากธรรมชาติ** ของผลิตภัณฑ์ และที่สำคัญควรสังเกตชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุ การเก็บรักษาอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ประเภทหมูยอ หมูแฮม ลูกชิ้น ควรเก็บรักษาในอุณหภูมิเย็นตลอดเวลาเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค อย่าลืมว่า... สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เกิดจากการดูแล ใส่ใจในการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกต้องนะคะ



อัปเดตเรื่องต่อไปเป็นเรื่องเกี่ยวกับความสวย ความงาม **“อุปกรณ์รักษาผิวด้วยตนเอง”** ฟังแค่นี้ก็อยากมีไว้ใช้กันบ้างแล้วใช่ไหมคะ เพื่อน ๆ อย่าได้หลงเชื่อคำโฆษณาลวงโลกเกินจริง ซึ่งอาจจะทำให้เสียต่อการเสียใจได้ จากการโฆษณาบนโลกออนไลน์เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ช่วยรักษาผิว หลุมสิว รอยแผลเป็น และฝ้า โดยใช้อุปกรณ์รักษาผิวด้วยตนเอง (Re-Skin Derma Stamp) มีลักษณะเป็นเข็มเล็ก ๆ เรียงตัวกันคล้าย ๆ ไปมิดโกนหนวด ที่มีการโฆษณาในลักษณะอวดอ้างว่าอุปกรณ์ดังกล่าวสามารถรักษา รอยแผลเป็น ฝ้า และรักษาหลุมสิวโดยทำให้เกิดเนื้อเยื่อใหม่ ซึ่งสามารถทำได้เองที่บ้าน อุปกรณ์ดังกล่าวจัดเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องมือแพทย์ชนิดหนึ่ง ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ไม่เคยอนุญาตให้นำเข้า ผลิต หรือจำหน่ายอุปกรณ์รักษาผิวด้วยตนเอง (Re-Skin Derma Stamp) ในประเทศไทยแต่อย่างใด เนื่องจากไม่มีหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยรองรับ

สนับสนุนว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยเพียงพอ เพื่อน ๆ อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาวาดอ้างคุณสมบัติของอุปกรณ์รักษาผิวด้วยตนเอง แล้วซื้อมาใช้นะคะ เพราะอุปกรณ์ดังกล่าวหากไม่สะอาด อาจเป็นสาเหตุของการติดเชื้อ เป็นอันตรายต่อผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณใกล้ดวงตา อาจเกิดอันตรายต่อดวงตา เปลือกตา เกิดการติดเชื้อ ผื่นแดงคัน แสบคันตา และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียโฉมได้ เรื่องความสวย ความงาม เป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญ แต่ก่อนที่จะซื้อ หรือใช้ ควรศึกษาข้อมูลของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ให้ถี่ถ้วน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวเพื่อน ๆ เองคะ



# อย.น้อย กระจายข่าว



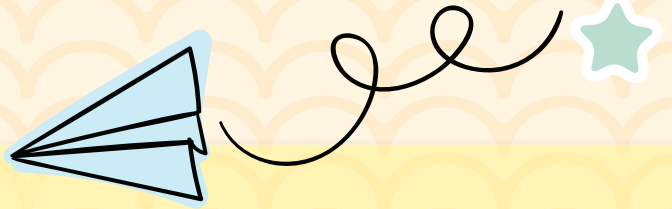
วันนี้เราขอกระจายข่าวการประชุมเชิงปฏิบัติการครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ครั้งที่ 2 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 4 – 5 สิงหาคม 2559 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ ซึ่งมีครูแกนนำ อย.น้อย จากทั่วประเทศเข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ ในการประชุมมีการนำเสนอการดำเนินงานมหกรรม อย.น้อย 4 ภาค เริ่มกันที่ **งานมหกรรม อย.น้อย ภาคใต้** จัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2559 ณ โรงแรมภูเก็ตเมอร์ลิน จ.ภูเก็ต ภายใต้ชื่องาน “มหกรรม อย.น้อย ภาคใต้ ก้าวไกลสู่อาเซียน” ซึ่งได้แนวคิดจากการที่ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน นักเรียน อย.น้อย จึงต้องมีความพร้อมเพื่อเข้าสู่อาเซียนเช่นเดียวกัน โดยการที่นักเรียน อย.น้อย สามารถดูแลตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้น โดยภายในงานมีการจัดซุ้มนิทรรศการ แสดงผลงาน อย.น้อย การนำเสนอผลงาน อย.น้อย และการตอบปัญหา

ชิงรางวัล ซึ่งได้รับความร่วมมือจากโรงเรียนในเขตภาคใต้เป็นอย่างดี นักเรียน อย.น้อย ได้รับทั้งความรู้ ความสนุกสนานและมิตรภาพที่ดีจากเพื่อนต่างโรงเรียน มาต่อกันที่**งานมหกรรม อย.น้อย ภาคเหนือ** จัดโดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 1-2 กุมภาพันธ์ 2559 ณ โรงแรมศิรินาถการ์เดนส์ จ.เชียงใหม่ มีกิจกรรมบรรยายในหัวข้อ “รวมพลัง อย.น้อย นักรบ Online ใช้สื่อให้เป็น” โดยวิทยากรจากคณะเภสัชศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นผู้ให้ความรู้ นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมเรียนรู้ตามฐาน “FDA Walk Rally” ฐานที่ 1 ตั้งสติก่อนส่งต่อ ฐานที่ 2 ปฏิบัติการนักรบ Online สไตล์ อย.น้อย ฐานที่ 3 อาหารทอด...รอดมะเร็ง ฐานที่ 4 พ่อครัว อีแม่ & รื้อตุ๋นยาป่าอู๋ แม่อู๋ ฐานที่ 5 น้ำตาล หวาน...ซ่อนเขี้ยว มีกิจกรรมแฟนท์เสื่อ อย.น้อย ตามสไตล์ของแต่ละคน ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของนักเรียน อย.น้อย เป็นอย่างมาก ต้องขอขอบคุณสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่ ที่จัดงานดี ๆ ให้นักเรียน อย.น้อย ทางภาคเหนือได้ร่วมสนุกกัน ต่อมาคือ **งานมหกรรม อย.น้อย**

**ภาคกลาง** จัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี เมื่อวันที่ 7 – 9 มีนาคม 2559 ณ ศูนย์พัฒนาบุคลากร ดิลกภิรมย์ จ.นครราชสีมา มีกิจกรรมพัฒนาทักษะการทำงาน ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีการบรรยายในหัวข้อ ที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ สุขภาพ อาหาร ยา เครื่องสำอาง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ ศึกษาระบบการผลิตนม ณ สหกรณ์โคนมไทยมิลค์ และยังมี





กิจกรรมฐานความรู้ภาคกลางคืน นักเรียน อย.น้อย ได้ทั้งความรู้และความสนุกสนาน และภาคสุดท้าย **งานมหกรรม อย.น้อย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** จัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 8 -10 มิถุนายน 2559 ณ โรงแรมโกลเด้นแลนด์รีสอร์ท จ.นครราชสีมา มีกิจกรรมการประกวดคลิปวิดีโอ วาดภาพด้วยสีเทียน ในหัวข้อ “อย.น้อย ผู้พิทักษ์” ประกวดผลงานวิชาการและนิทรรศการ อย.น้อย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมให้ความรู้ ฐานที่ 1 อ๊ะ อ๊ะ อ๊ะ ยาวีเศษเห็นนะ!! ฐานที่ 2 ร้านก๋วยเตี๋ยวอนามัย ฐานที่ 3 โฆษณาชวนเชื่อ...อย่าหลงกล ฐานที่ 4 รู้ทันอันตราย...สารปนเปื้อน ฐานที่ 5 สวยใส ปลอดภัย ไร้สารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ฐานที่ 6 กินอย่างไรไม่ให้อ้วน ด้วยฉลาก GDA

นอกจากนั้นในการประชุมฯ ครูแกนนำ อย.น้อย ยังมีการบรรยายให้ความรู้เรื่อง **“สัญลักษณ์โภชนาการ Healthier Choice”** จากคุณอรสุรางค์ ธีระวัฒน์ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สัญลักษณ์โภชนาการ ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice) ที่บ่งบอกคุณสมบัติ ในการลดปริมาณสารอาหารที่นำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อน ๆ สามารถใช้สัญลักษณ์ โภชนาการดังกล่าว ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มี คุณสมบัติทางโภชนาการที่เหมาะสมได้ง่าย และรวดเร็วขึ้น กลุ่มอาหารที่ผ่านความเห็นชอบการพิจารณารับรอง สัญลักษณ์โภชนาการ ในปัจจุบันมี 3 กลุ่มนําร่อง ดังนี้ อาหารมีอหลัก (อาหารจานเดียว) เครื่องดื่ม (น้ำผัก, น้ำผลไม้, น้ำธัญพืช, น้ำอัดลม, นมถั่วเหลือง) เครื่องปรุงรส (น้ำปลา, ซอ้้ว)



และในช่วงสุดท้ายของการประชุมฯ ได้มีการบรรยายในหัวข้อสำคัญที่เกี่ยวพันกับเพื่อน ๆ โดยตรง ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันคนไทยมีอัตราการเสียชีวิตเนื่องจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นอันดับต้น ๆ และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งกลุ่มโรค (NCDs) เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม แต่เราสามารถป้องกันตนเองจากโรครดังกล่าวได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ให้ถูกต้อง บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และกลุ่มของนักเรียนเป็นกลุ่มวัยของการเรียนรู้ ดังนั้น อย.จึงได้เชิญ ผศ.ดร.กรัณทรรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ และ อาจารย์จักรกฤษณ์ พลราชม มาบรรยายเรื่อง **“การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อย.น้อย เพื่อลดโรค NCD”** เพื่อให้ครูแกนนำ อย.น้อย นำประยุกต์ใช้ ในการเรียนการสอนปลูกฝังให้นักเรียนตระหนักถึงการเลือกซื้อ เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCD



## ดาวเด่น อย.น้อย

ในปีงบประมาณ พ.ศ.2559 นี้ มีครูแกนนำ อย.น้อย เกษียณอายุราชการ 3 ท่าน มาฟังความรู้สึกของครูทั้ง 3 ท่าน ที่ได้รับผิดชอบโครงการ อย.น้อย ว่าแต่ละคน มีความรู้สึกอย่างไรกันบ้าง ?

### 1. ครูวัลภา มาเข้า จากโรงเรียนคำแสนวิทยาสรรค์ จ.หนองบัวลำภู

ในปีการศึกษา 2554 สสจ.หนองบัวลำภู แจ้งครูว่าจะเลือกโรงเรียนประจำอำเภอ 2-3 โรงเรียน เพื่อคัดเลือกให้เป็นโรงเรียน อย.น้อย ดีเด่นประจำอำเภอ และจะได้เป็นตัวแทนของอำเภอเข้าประกวดแข่งขันระดับจังหวัด ซึ่งโรงเรียนคำแสนวิทยาสรรค์ได้รับรางวัล

ชนะเลิศ เป็นโรงเรียน อย.น้อย ต้นแบบของจังหวัด และได้เป็นตัวแทนจังหวัด นำเสนอผลงานระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ จ.อุดรธานี จากผลงานครั้งนี้ ส่งผลให้ สสจ.หนองบัวลำภู ส่งชื่อครูให้เป็นครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ 2 วาระ จนถึงปัจจุบัน เมื่อได้รับการคัดเลือกเป็นครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ทำให้ครูตระหนัก และรู้ว่าโครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่ดี เป็นประโยชน์ มีทั้งความรู้ สารสนเทศที่ดีนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีกับนักเรียน ครอบครัว ชุมชน นักเรียนโรงเรียนคำแสนวิทยาสรรค์ขอให้ครูจัดตั้งชุมชน อย.น้อย ทุกปีจนถึงปัจจุบัน ในการดำเนินโครงการ อย.น้อย ที่ผ่านมานักเรียนจัดกิจกรรมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ ทางรายการวิทยุเพื่อการศึกษาของโรงเรียน ประชาสัมพันธ์ในชุมชน และให้ความรู้ หน้าเสาธง ครูรู้สึกภูมิใจที่ได้ประกอบอาชีพครู ได้เป็นครูแกนนำ อย.น้อย ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน



### 2. ครูพรธมพัชร เพชรหมื่นไวย จากโรงเรียนวิเศษไชยชาญ "ตันติวิทยานุกูมิ" จ.อ่างทอง

ครูรู้สึกภาคภูมิใจมากที่ได้เป็นครูที่ปรึกษาชมรม อย.น้อย ซึ่งเป็นชมรมที่สร้างสรรค์ สร้างเยาวชน ให้มีความเข้มแข็ง และรู้จักเลือกซื้อ เลือกใช้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง กิจกรรมต่าง ๆ นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ในชีวิตประจำวัน ที่สำคัญชุมชนรอบ ๆ โรงเรียนให้ความร่วมมือให้การส่งเสริม สนับสนุน ไม่มีพลังใดจะยิ่งใหญ่เท่าพลังเยาวชนชมรม อย.น้อย อีกแล้ว ในแต่ละวันจะมีกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมของแต่ละโรงเรียนมาให้ชื่นชม ครูประทับใจที่ได้เป็นครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ ถึง 3 สมัย เวทีอันทรงเกียรติแห่งนี้ ให้ทั้งความรู้ มิตรภาพระหว่าง อย. และครูแกนนำ อย.น้อย ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้นำเสนอผลงาน ถึงแม้ว่าจะเกษียณอายุราชการไปแล้วครูก็ยังคงทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาให้กับภาคประชาชนต่อไป



และอีกหนึ่งของความภาคภูมิใจก็คือได้ทำงานร่วมกับสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับการร่างเกณฑ์คู่มือการประเมิน ให้ได้การรับรองมาตรฐาน โรงเรียน อย.น้อย ของอบคณ อย. ที่จัดโครงการ อย.น้อย ให้ครูและนักเรียน จากทั่วประเทศได้รวมพลัง ทำกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์อย่างต่อเนื่อง และหวังว่าโครงการนี้จะอยู่ ยั่งยืนตลอดไป...

### 3. ครูมะลิวรรณ วิระจิตต์ จากโรงเรียนวัดไร่จิง จ.นครปฐม

ครูมีความภูมิใจเป็นอย่างมากที่ได้รับคัดเลือกให้มาเป็นครูแกนนำ อย.น้อย ประจำจังหวัดนครปฐม ซึ่งถือได้ว่าเป็นตัวแทนของโรงเรียนในจังหวัด ซึ่งครูมีความตั้งใจดำเนินกิจกรรม อย.น้อย และขยายเครือข่ายให้ได้มากที่สุด ครูได้ทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการครูแกนนำ อย.น้อย ระดับประเทศ 2 วาระ ได้ดำเนินโครงการ อย.น้อย ทั้งในโรงเรียน วัดไร่จิงเอง โรงเรียนในเครือข่าย และบริเวณชุมชนรอบ ๆ โรงเรียน ครูมีความภาคภูมิใจที่ทำให้นักเรียน บุคลากรในโรงเรียน และคนในชุมชน โดยรอบ ใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น สามารถเลือกซื้อเลือกใช้บริการสุขภาพที่ถูกต้อง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่มีประโยชน์ เป็นการฝึกฝนนักเรียนให้มีความกล้าแสดงออก ในทางที่ถูกต้อง เสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ นักเรียนได้ทั้งความรู้ และยังสามารเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



# มุมนี ของเพื่อน



ตามที่เพื่อน ๆ ทราบบันอยู่แล้วว่า สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ดำเนินโครงการ อย.น้อย อย่างเข้มแข็งและยั่งยืนมาจนถึงปัจจุบันนับเป็นปีที่ 14 แล้ว เพราะได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายภูมิภาคและท้องถิ่น ซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญในพื้นที่ โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้ส่งเสริมให้โรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรม

อย.น้อย ภายในโรงเรียนและชุมชนอย่างต่อเนื่อง ขณะที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรม อย.น้อย ในพื้นที่อย่างเข้มแข็ง ซึ่งเป็นความร่วมมือที่แตกต่างกันไปในแต่ละแห่ง เพื่อเป็นการเชิดชูและประกาศเกียรติคุณแก่ผู้ที่ให้การสนับสนุนโครงการ อย.น้อย ตลอดมา อย. จึงได้จัดงานมอบโล่ **อย.น้อย Community Network Award** ขึ้นเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2559 ที่ผ่านมา ซึ่งผู้ที่รับโล่ดังกล่าวประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 76 จังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จาก 12 เขตพื้นที่บริการ จำนวน 33 หน่วยงาน ได้แก่ 1.เทศบาลนครลำปาง 2.เทศบาลเมืองลำพูน 3.เทศบาลเมืองพะเยา 4.เทศบาลเมืองตาก 5.เทศบาลตำบลเขาแก้วศรีสมบูรณ์ 6.องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำอ่าง 7.องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท 8.เทศบาลตำบลตากฟ้า 9.องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งโพ 10.เทศบาลตำบลถนนสมอ 11.เทศบาลตำบลเส้าไห้ 12.องค์การบริหารส่วนตำบลขอนแก่น 13.เทศบาลเมืองไร่ขิง 14.เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 15.เทศบาลตำบลหาดเล็ก 16.เมืองพัทยา 17.เทศบาลตำบลคลองใหญ่ 18.องค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม 19.เทศบาลเมืองร้อยเอ็ด 20.องค์การบริหารส่วนตำบลกุดหว้า 21.เทศบาลตำบลนาหว้า 22.เทศบาลตำบลสว่างแดนดิน 23.องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง 24.เทศบาลตำบลภูเขียว 25.องค์การบริหารส่วนตำบลตูมใหญ่ 26.เทศบาลตำบลบัวเชด 27.เทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร 28.เทศบาลตำบลโคกกลอย 29.เทศบาลเมืองหลังสวน 30.องค์การบริหารส่วนตำบลเหนือคลอง 31.เทศบาลตำบลคลองขุด 32.เทศบาลตำบลท่าช้าง 33.องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนารี



เราขอแสดงความยินดีกับทุกหน่วยงานที่ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ อย.น้อย Community Network Award ในครั้งนี้ด้วยนะคะ ต้องขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่เห็นความสำคัญของโครงการ อย.น้อย และให้การสนับสนุนที่ดีเสมอมา หน่วยงานใด มีกิจกรรมดี ๆ สามารถส่งมาที่กอง บก. กระจายข่าวต่อไปได้นะคะ ฉบับหน้าจะเป็นเรื่องอะไรนั้น ต้องรอติดตามกันต่อไปค่ะ...





# เกร็ดความรู้



เกร็ดความรู้ ขอพาเพื่อน ๆ มารู้จักกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs : Non-Communicable Diseases) คือ กลุ่มโรคที่ไม่สามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ แม้จะเกิดการสัมผัส คลุกคลีหรืออยู่ใกล้กัน แต่โรคนี้เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคนไม่ดีหรือขาดสมดุล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (ประเภทอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม) การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ มีความเครียด และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ฯลฯ



กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น ดังนั้น เพื่อป้องกันตนเองและครอบครัวจากกลุ่มโรค NCDs เพื่อน ๆ ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น รับประทานอาหารอย่างสมดุลเหมือนดังคำกล่าวที่ว่า **you are what you eat** กินอย่างไร ได้อย่างนั้น ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ห้ามนอนดึกนะจ๊ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์