



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทาลัยนเรศวร หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 5637

ที่ ศธ.0527.10.01/ว.1881

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2558

เรื่อง เชิญชวนนิสิตมหาวิทาลัยนเรศวร เข้าร่วมแข่งขันเพื่อลดน้ำหนักโครงการภารกิจพิชิต อ้วนพิชิตพุง

เรียน คณบดี / ผู้อำนวยการวิทยาลัย / สถาบัน / สำนัก / กองและศูนย์

ตามที่ หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาวิทาลัยนเรศวร จะดำเนินการจัดทำโครงการภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุง (AF : Anti...Fat) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นิสิตมหาวิทาลัยนเรศวร ที่มีภาวะอ้วน เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถลดน้ำหนักหรือควบคุม น้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพนั้น

ในการนี้ จึงขอเชิญชวนนิสิตมหาวิทาลัยนเรศวร เข้าร่วมแข่งขันเพื่อลดน้ำหนักโครงการภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุง (AF : Anti...Fat) โดยมีคุณสมบัติเป็นนิสิตมหาวิทาลัยนเรศวร ระดับปริญญาตรี ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 และผู้ชายมีค้ำรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร หรือผู้หญิงมีรอบเอวมากกว่า 80 เซนติเมตร เข้าร่วมแข่งขันเพื่อลดน้ำหนัก โดยต้องมาสมัครด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 8 มกราคม 2559 ณ ห้องงานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1 โรงพยาบาลมหาวิทาลัยนเรศวร สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 0 5596 5637 (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายมาพร้อมนี้)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ศิริเกษม ศิริลักษณ์)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

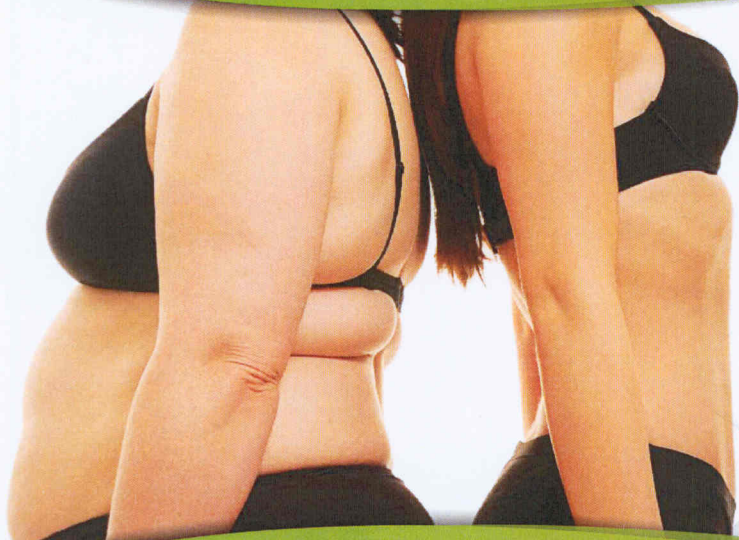


ขอเชิญชวน



นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

# ร่วมแข่งขันลดน้ำหนัก



ปฏิบัติการฝ่าวิกฤต

ภารกิจ พิชิตอ้วน

พิชิตพุง

**AF : Anti...Fat**

### คุณสมบัติผู้สมัคร

- เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ระดับปริญญาตรี
- มีค่าดัชนีมวลกาย BMI > 25
- ผู้ชาย รอบเอว มากกว่า 90 ซม.
- ผู้หญิง รอบเอว มากกว่า 80 ซม.

### ชิงเงินรางวัล

ผู้ชนะเลิศ	3,000 บาท	มี 1 รางวัล
รองชนะเลิศอันดับ 1	2,000 บาท	มี 3 รางวัล
รองชนะเลิศอันดับ 2	1,000 บาท	มี 3 รางวัล



\*สมัครด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม 2559 เวลา 08.30-16.00 น. เป็นต้นไป

ณ หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานบริการปฐมภูมิ ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทรศัพท์ 5637 <http://www.med.nu.ac.th>



**ภารกิจนี้ ห้ามพลาด**

วันอาทิตย์ที่ 10 มกราคม 2559 เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป พบกับทีมงาน AF

คุณพร้อมหรือยัง ที่จะ **ทิ้ง ไขมัน เปลี่ยน Fat เป็น Fit**



ณ ห้องโถง ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร





ลำดับที่.....

## ใบสมัครผู้เข้าร่วมโครงการภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุง ( AF : Anti...Fat )

วันเดือนปีที่สมัคร.....เข้าร่วมโครงการ

### 1. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ - สกุล..... อายุ.....ปี คณะ.....  
สาขา.....ชั้นปี.....Facebook.....มือถือ.....  
น้ำหนักปัจจุบัน.....กก. ส่วนสูง.....ซม. ค่า BMI.....รอบเอว.....ซม.  
ความดันโลหิต.....ปริมาณไขมัน .....% (ปกติ ชาย10-20% หญิง 20-30%)

### 2. ประวัติสุขภาพ

- 2.1 ประวัติโรคประจำตัวของท่าน ( ) ไม่มี ( ) มี โปรดระบุ.....  
ประวัติโรคประจำตัวบิดา ( ) ไม่มี ( ) มี โปรดระบุ.....  
ประวัติโรคประจำตัวมารดา ( ) ไม่มี ( ) มี โปรดระบุ.....  
2.2 ยาที่ได้รับในปัจจุบัน ( ) ไม่มี ( ) มี ระบุ.....  
2.3 การออกกำลังกาย ( ) ไม่เคยเลย ( ) 1-2 ครั้ง / สัปดาห์ ( ) 3-4 ครั้ง / สัปดาห์ ( ) 5- 6 ครั้ง / สัปดาห์  
( ) เป็นประจำทุกวัน ออกกำลังกายด้วยวิธี.....

### 3.ประวัติด้านโภชนาการ

- 3.1 การรับประทานอาหาร วันละ.....มื้อ / วัน  
3.2 ช่วงเวลาที่รับประทานอาหาร มื้อเช้าเวลา.....มื้อมีกลางวันเวลา.....มื้อมีเย็นเวลา.....อื่นๆ เวลา.....  
3.3 อาหารที่รับประทานเป็นประจำ.....ชอบอาหารรส.....  
3.4 เมื่อท่านไม่สบายใจหรือมีความเครียดท่านจะรับประทานอาหาร ( ) ปกติ ( ) ลดลง ( ) เพิ่มขึ้น

### รายละเอียดและคุณสมบัติของผู้สมัครเข้าร่วมโครงการภารกิจพิชิตอ้วนพิชิตพุง (AF : Anti...Fat)

1. ผู้สมัครเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ระดับปริญญาตรี ที่มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 25 กิโลกรัม / เมตร<sup>2</sup>
2. มีรอบเอว ผู้ชายมากกว่า 90 เซนติเมตร (>36 นิ้ว) ผู้หญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร (>32 นิ้ว)
3. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ 3 เดือน (เดือนมกราคม 2559 ถึงเดือนมีนาคม 2559 ประกาศผลรางวัลเดือนเมษายน 2559)
4. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด และมาติดตามผลอย่างต่อเนื่องทุกเดือน
5. กิจกรรมที่จัดให้ผู้เข้าร่วมโครงการ คือ การควบคุมอาหารตามหลักโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย (โดยไม่มีการใช้ยาลดความอ้วนใดๆ ทั้งสิ้น)
6. เป้าหมายในการลดน้ำหนัก ( ) 2 กิโลกรัม / 1 เดือน ( ) 1.5 กิโลกรัม / 1 เดือน  
( ) 1 กิโลกรัม / 1 เดือน ( ) 0.5 กิโลกรัม / 1 เดือน ( ) หรือน้ำหนักคงที่
7. น้ำหนักเป้าหมาย.....กก.
8. ผู้เข้าร่วมโครงการต้องให้ข้อมูลตามจริงเกี่ยวกับเรื่องประวัติโรคประจำตัว ประวัติครอบครัว การรับประทานอาหาร เพื่อประโยชน์ในการดูแลและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล

ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดและคุณสมบัติของผู้สมัครเข้าร่วมโครงการภารกิจพิชิตอ้วนพิชิตพุง (AF : Anti...Fat) ข้างต้นแล้ว  
และยินดีเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการ  
(.....)

## กติกาการปฏิบัติภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุง AF : Anti...Fat

### ประเภท นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

1. เปิดรับสมัครล่วงหน้าซึ่งต้องมาสมัครด้วยตนเอง ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันศุกร์ที่ 8 มกราคม 2559  
ณ ห้องงานปฐมนิเทศและสร้างเสริมสุขภาพ ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1
2. เข้าร่วมอบรม ในวันอาทิตย์ที่ 10 มกราคม 2559 ณ บริเวณโถง ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยทีมแพทย์ พยาบาล และการฝึกปฏิบัติ ออกกำลังกาย
3. ระยะเวลาดำเนินการ 3 เดือน โดยเริ่มเปิดตัวโครงการ ในวันอาทิตย์ที่ 10 มกราคม 2559 จนถึงเดือนมีนาคม 2559 เน้นการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย โดยไม่ใช้ยาลดความอ้วน
4. ต้องบันทึกรายการอาหารที่รับประทานและการออกกำลังกายในแต่ละวัน ในสมุดประจำตัวผู้เข้าร่วมโครงการ ( แจกในวันอบรมวันอาทิตย์ที่ 10 มกราคม 2559) และนำสมุดมาให้ดูทุกครั้งที่มาชั่งน้ำหนัก
5. ติดตามประเมินผลทุกเดือน ต้องชั่งน้ำหนัก ในสัปดาห์สุดท้ายของเดือน  
ณ ห้องงานปฐมนิเทศและสร้างเสริมสุขภาพ ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1
6. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมข่าวสาร จะแจ้งทาง Facebook กลุ่ม AF: Anti...Fat
7. ประกาศผลการแข่งขันและมอบเงินรางวัลเดือนเมษายน จะแจ้งวันเวลาสถานที่ให้ทราบอีกครั้ง
8. เกณฑ์การตัดสินโดยดูจาก น้ำหนักตัว ค่าBMI รอบเอว โดยเทียบจากค่าที่เริ่มเข้าโครงการ  
ของแต่ละคน ดูความต่อเนื่องของน้ำหนักที่ลดลง การจดบันทึกรายการอาหาร การเข้าร่วมกิจกรรม
9. เงินรางวัล มีจำนวนทั้งหมด 7 รางวัล โดยให้รางวัลผู้ที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด 7 คนแรก  
โดยทั้งหมดที่จะได้รางวัล ต้องสามารถลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 5% ของน้ำหนักตัว

#### เกณฑ์การให้รางวัล จะประกอบด้วย

- |   |                     |                |
|---|---------------------|----------------|
| - รางวัลชนะเลิศ ผู้ที่ลดน้ำหนักได้มากที่สุด | จำนวนเงิน 3,000 บาท | จำนวน 1 รางวัล |
| - รองรางวัลชนะเลิศ อันดับ 1                 | จำนวนเงิน 2,000 บาท | จำนวน 3 รางวัล |
| - รองรางวัลชนะเลิศ อันดับ 2                 | จำนวนเงิน 1,000 บาท | จำนวน 3 รางวัล |





## กำหนดการ

โครงการภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุง (AF: Anti...Fat)  
ครั้งที่ 2 จัดอบรมให้ความรู้วิถีมหาวิทยาลัยนเรศวร  
ในวันอาทิตย์ที่ 10 มกราคม 2559 เวลา 08.00 – 16.00 น.  
ณ บริเวณโถง ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ พระชนมพรรษา 1  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

---

08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.30 – 09.00 น.	- พิธีเปิดโครงการ - ประธานกล่าวเปิดงาน (โดย รองคณบดีฝ่ายบริหาร) - กล่าวรายงาน (โดย หัวหน้างานบริการปฐมภูมิและสร้างเสริมสุขภาพ)
09.00 – 11.00 น.	- บรรยายและฝึกปฏิบัติ “การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก” (โดยทีมวิทยากร)
11.00 – 12.00 น.	- บรรยายให้ความรู้ เรื่อง “อ้วนลงพุง สัญญาณอันตราย” (โดย นายแพทย์บัณฑิต บุตรธรรม) อาจารย์แพทย์โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร
12.00 – 13.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	- บรรยาย เรื่อง “การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก” (โดยทีมวิทยากร โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร)
15.00 – 16.00 น.	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้การควบคุมน้ำหนัก - ปิดโครงการ ครั้งที่ 2

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม  
2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.