

สรุปผลการประชุมโครงการ FIT FIGHT FOR FIRM

ณ ห้องประชุมประกายพฤกษ์ ศูนย์อนามัยที่ 6

วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

การดำเนินโครงการโครงการ FIT FIGHT FOR FIRM ทำทนายตัวเองเพื่อการมีสุขภาพดี (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักออกก่าลังกาย) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมการออกก่าลังกายของบุคลากร (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักออกก่าลังกาย) โดยใช้กลยุทธ์การขึ้นด้านสุขภาพ การเพิ่มความสามารถด้านความรู้สุขภาพและกระบวนการเรียนรู้คือ การวิเคราะห์องค์กรแบบมีส่วนร่วม การประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างอนาคตร่วมกัน เพื่อกระตุ้นเสริมพลังความคิด แรงบันดาลใจและการมีส่วนร่วมขององค์กรทำให้องค์กรได้เรียนรู้สภาพปัญหาและความต้องการขององค์กร ทำให้องค์กรได้เรียนรู้สภาพปัญหา ความต้องการที่แท้จริงและสามารถกำหนดแนวทางตอบสนองความต้องการของกิจกรรมสำคัญที่ใช้ในการดำเนินโครงการ การประชุมคั่นหากลุ่มเป้าหมายบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 6 การจัดกิจกรรมเรียนรู้สร้างแรงบันดาลใจในการออกก่าลังกายการดูแลสุขภาพองค์กรวม ทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารกิน และพฤติกรรม การออกก่าลังกาย โดยมีการมอบรางวัลบุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพ การประกวดออกก่าลังกาย เพื่อสร้าง กระแสการสร้างสุขภาพทั้งนี้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

3 อาการที่พบบ่อยในกลุ่มคนทำงานออฟฟิศ ได้แก่ ปวดหลังเรื้อรัง ปวดศีรษะ ไมเกรน ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจาก พฤติกรรมนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน หรือบางคนอาจนั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น นั่งหลังค่อม ก้มหรือเงย คอมากเกินไป ยิ่งมาผนวกกับอาหารการกินที่ไม่ค่อยเป็นมิตรต่อสุขภาพ ยิ่งทำให้เกิดโรคในกลุ่มคนทำงาน สูงขึ้น

กำหนดระยะเวลากิจกรรม การดำเนินโครงการโครงการ FIT FIGHT FOR FIRM ทำทนายตัวเองเพื่อ การมีสุขภาพดี เริ่มจากการสำรวจพฤติกรรมของพนักงานภายในองค์กร โดยเฉลี่ยจากจำนวนก้าวเดินในแต่ละ วัน ผลจากการสำรวจพบว่า ค่าเฉลี่ยของบุคลากรมีการขยับร่างกาย และก้าวเดินเพียงวันละ 4-5 พันก้าว ในขณะที่การก้าวเดินเพื่อสุขภาพที่ดี จะอยู่ที่ประมาณ 1 หมื่นก้าวต่อวัน

โครงการได้กำหนดรูปแบบกิจกรรม ให้กับบุคลากร โดยทำการแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ภารกิจ เพื่อ มุ่งเน้นให้เกิดกระแสและสร้างการมีส่วนร่วม

เริ่มจากภารกิจที่ 1 กิจกรรมการตรวจวัดตระหนักรู้ เพื่อเช็คสมรรถภาพความฟิตของร่างกาย รวมถึง ความเข้มแข็งของสุขภาพในปัจจุบันของทุกคน และนำมาหาค่าเฉลี่ยในการจัดกลุ่มตามสัดส่วนน้ำหนักของ บุคลากร

ภารกิจที่ 2 ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ “3อ. 2 ส.” ในหัวข้อ กินอย่างไร ห่างไกลโรคร้าย เรียนรู้ โภชนาการ ไขข้อข้องใจด้านอาหารการกิน ปรับพฤติกรรมชีวิต ด้วยวิธีเรียนรู้การออกก่าลังกาย และการสร้าง แรงจูงใจในการออกก่าลังกาย เช่น Cardio exercise (การออกก่าลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและ

หัวใจ) Resistance exercise (การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ) และ Flexibility exercise (การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว)

ภารกิจที่ 3 กิจกรรม แข่งขันนับก้าวเดินวันละหมื่นก้าว โดยการให้พนักงานที่เป็นสมาชิกดาวน์โหลด แอปพลิเคชันเพื่อนับก้าวเดินประจำวัน และแชร์ลงในกรุปไลน์ (Group Line) ของกลุ่มที่ตนเองร่วมเป็นสมาชิก เพื่อกำหนดเป้าหมายการขยับเพื่อออกกำลังกายให้สุขภาพดีขึ้นประจำแต่ละเดือน โดยจะมีการติดตามผลและให้คำแนะนำเพิ่มเติม และการสร้างแรงบันดาลใจด้านการออกกำลังกายจากเทรนเนอร์ด้านสุขภาพ อ. บุญนาค ชูเลิศ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ทั้งนี้เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยเกิดการตระหนักต่อผลที่จะเกิดจากการเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานได้เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงใหม่ไม่เป็นโรคจึงได้พัฒนาโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ออกกำลังกายห่างไกลโรคเรื้อรัง กิจกรรมสำคัญที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเรียนรู้การดูแลสุขภาพองค์รวม ทั้งเจ้าของสุขภาพ ความร่วมมือกันของบุคลากรที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง และเพื่อนร่วมงาน



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

ศูนย์อนามัยที่ 6

เขตสุขภาพที่ 6

เลขที่ 43 ม.7 ต.นาป่า อ.เมือง จ.ชลบุรี โทร 038-148165-8

ปี 2563

องค์กรหลักในการอภิบาลระบบการส่งเสริมสุขภาพและอนามัย

ศอ.6 ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาบุคลากร เพื่อการมีสุขภาพดี ในโครงการ FIT FIGHT FOR



นายแพทย์พนิต
ผู้อำนวยการศูนย์

วันที่ 11 ตุลาคม 2562 นายแพทย์พนิต โล่เสถียรกิจ ผู้อำนวยการศูนย์ เป็นประธานพิธีเปิด โครงการ FIT FIGHT FOR FIRM ทำทนายตัวเองเพื่อการมีสุขภาพดี วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีสุขภาพดี เห็นความสำคัญของกายและตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อกระตุ้นให้บุคลากรในองค์กรถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น โดยให้บุคลากรมีกิจกรรมทางออกกำลังกายร่วมกันด้วยวิธีการเดิน ภายใต้งิจกรรม ภายในระยะเวลา 6 เดือน 68 ล้านก้าว และเพื่อเป็นต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพในระดับหน่วยงานและภายนอก



ศูนย์อนามัยที่ 6
อินดิคชั่น

แรงบันดาลใจสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
วิทยากรโดย นพ. บุญเลิศ สุทธิ

