

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ศูนย์อนามัยที่ ๖ เดือนกรกฎาคม 2564

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนการดูแลสุขภาพในรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ค่า BMI ของเจ้าหน้าที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

ด้วยสถานการณ์การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ โควิด 19 อย่างเคร่งครัดในพื้นที่สีแดงเข้ม การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่โดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15:00 – 16:00 น. โดยเชิญชวนเจ้าหน้าที่แต่ละแผนก ออกกำลังกายแบบเว้นระยะห่าง และขอความร่วมมือส่งภาพขณะออกกำลังกายให้กับทีมงาน ได้รับความร่วมมือ ดังนี้

ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย



ภาพกิจกรรม



ประโยชน์ที่ได้รับ

มีกิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่อง เป็นการส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง และปรับรูปแบบตามสถานการณ์ โดยเว้นระยะห่าง และออกกำลังกายตามความชอบ หรือสื่อที่ได้เตรียมไว้ให้

ปัญหาอุปสรรค

-ยังต้องมีการกระตุ้นเจ้าหน้าที่ในทุกๆครั้ง ถึงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ยังเป็นพฤติกรรมที่ต้องได้รับการกระตุ้น

-ขาดอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มกล้ามเนื้อในที่ทำงาน เช่นเวทน้ำหนัก

ข้อเสนอแนะ

-กระตุ้นประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงภัยสุขภาพในอนาคต

-หาอุปกรณ์ที่สามารถหาได้ใกล้ตัว เช่นขวดน้ำที่มีน้ำ และมีปริมาณน้ำหนักเพื่อเป็นแรงต้านขณะออกกำลังกายตามความเหมาะสมแต่ละบุคคล