

บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ ด้วยกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 “พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร”

ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ด้วยกิจกรรมออกกำลังกายระยะทางเดิน-วิ่ง ให้ได้อย่างน้อย 100 กิโลเมตร ภายในเวลา 100 วัน ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม - 8 มิถุนายน 2564 ด้วยการส่งยอดสะสมผ่าน Application ก้าวทำใจ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตลอดระยะเวลา 100 วัน มีการสรุปผลและวิเคราะห์เป็นรายเดือน เดือนละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 15 วัน เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนการทำกิจกรรมและส่งเสริมกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ เพื่อให้บุคลากรสามารถบรรลุเป้าหมาย 100 วัน 100 กิโลเมตร ได้ครบทุกคน คิดเป็น 100% และภายหลังสิ้นสุดระยะเวลากิจกรรม ได้มีการวิเคราะห์และคัดเลือกบุคคลต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ แบ่งเป็น 4 ประเภท ดังนี้

ผลการคัดเลือกบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ ด้วยกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3

- 1. บุคคลต้นแบบประเภททีม** คัดเลือกจากผลการสะสมระยะทางเดิน-วิ่ง ที่มีค่าเฉลี่ยกลุ่มสูงที่สุด ในจำนวน 5 กลุ่มงานของศูนย์อนามัยที่ 6 ได้แก่ กลุ่มอำนวยการ ที่มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 19 คน สะสมระยะทางได้ทั้งหมด 7,479.01 กิโลเมตร โดยมีค่าเฉลี่ยกลุ่มเท่ากับ 393.63 กิโลเมตร ภายในระยะเวลากิจกรรม 100 วัน
- 2. บุคคลต้นแบบประเภทรายบุคคล** คัดเลือกจากผลการสะสมระยะทางเดิน-วิ่ง ที่มีค่าสูงที่สุด 5 อันดับของศูนย์อนามัยที่ 6 แบ่งเป็นประเภทชายและประเภทหญิง

ประเภทชาย

- ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 1 ได้แก่ นายบุญนาม งามศิริ ด้วยระยะทาง 1,679.92 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 2 ได้แก่ นายสมพล ทองคำ ด้วยระยะทาง 1,642.23 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 3 ได้แก่ นายจิรภัทร ไชยพิมพา ด้วยระยะทาง 1,010.00 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 4 ได้แก่ นายสมชาย จุสวัสดี ด้วยระยะทาง 836.52 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 5 ได้แก่ นายพนิต โล่เสถียรกิจ ด้วยระยะทาง 605.67 กม.

ประเภทหญิง

- ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 1 ได้แก่ นางวรรณภาพร งามศิริ ด้วยระยะทาง 801.10 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 2 ได้แก่ น.ส.กรรณิกา ขอมี่กลาง ด้วยระยะทาง 1,679.92 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 3 ได้แก่ น.ส.เสาวลักษณ์ ท่วมเจริญ ด้วยระยะทาง 598.19 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 4 ได้แก่ น.ส.พรพิมล รัตนตรัยดำรง ด้วยระยะทาง 582.15 กม.
ระยะทางเดิน-วิ่งสะสมได้สูงที่สุดเป็นอันดับที่ 5 ได้แก่ นางสาวิมล เสาวรส ด้วยระยะทาง 576.25 กม.

- 3. บุคคลต้นแบบประเภทรายบุคคล แยกตาม 4 เกณฑ์ BMI** คัดเลือกจากผลการสะสมระยะทางเดิน-วิ่ง ที่มีค่าสูงที่สุดของแต่ละเกณฑ์ แบ่งเป็นประเภทชายและประเภทหญิง

BMI เกณฑ์ผอม (<18.5)	นายสมศักดิ์ มีบุญ	ระยะทาง 343.00 กม.
	น.ส.เสาวลักษณ์ ท่วมเจริญ	ระยะทาง 598.19 กม.
BMI เกณฑ์ปกติ (18.5-22.9)	นายจิรภัทร ไชยพิมพา	ระยะทาง 1,010.00 กม.
	นางสาวิมล เสาวรส	ระยะทาง 576.25 กม.

BMI เกณฑ์ท้วม (23.0-24.9) นายสมพล ทองคำ ระยะทาง 1,642.23 กม.

นางวรรณภาพร งามศิริ ระยะทาง 801.10 กม.

BMI เกณฑ์อ้วน (25.0 ขึ้นไป) นายบุญนาม งามศิริ ระยะทาง 1,679.92 กม.

น.ส.กรรณิกา ขอมี่กลาง ระยะทาง 1,679.92 กม.

4. บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ แยกตาม 4 เกณฑ์ BMI คัดเลือกจากการประเมินผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ดีที่สุด จากการเปรียบเทียบก่อนและหลังทำกิจกรรม โดยใช้ผลการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบมวลรวมของร่างกาย (Inbody) วิเคราะห์ผลลัพธ์จากค่าน้ำหนักตัว (kg) ลดลง , ค่าดัชนีมวลกาย BMI (kg/m) ลดลง , ค่า PBF (%) ลดลง , ค่า SMM (kg) เพิ่มขึ้น และ Fitness Score เพิ่มขึ้น

BMI	ชื่อ-สกุล (ชาย)	ระยะทาง (กม.)	BW (kg)	BMI (kg/m)	PBF (%)	SMM (kg)		Fit score
ผอม	น.ส.ปวีณภัสสรร์ คล้าศิริ	488.15	-0.6	-0.2	-3.0	+0.1	Under	0
ปกติ	นายสังวร ทุ่งทองไร่	1,010.00	-2.1	-0.8	-5.4	+1.0	Normal	+5
ท้วม	นายสมพล ทองคำ	1,642.23	-3.4	-1.2	-5.0	+0.4	Normal	+4
อ้วน	น.ส.นพรัตน์ วรรณาส	1,679.92	-5.3	-2.2	-2.7	+5	Normal	+3

ประมวลภาพรับรางวัลบุคคลต้นแบบ 4 ประเภท

ประเภทที่ 1 บุคคลต้นแบบประเภททีม



ประเภทที่ 2 บุคคลต้นแบบประเภทรายบุคคล 5 อันดับสูงสุดของหน่วยงาน แบ่งเป็นประเภทชายและประเภทหญิง

อันดับ 1



อันดับ 2



อันดับ 3



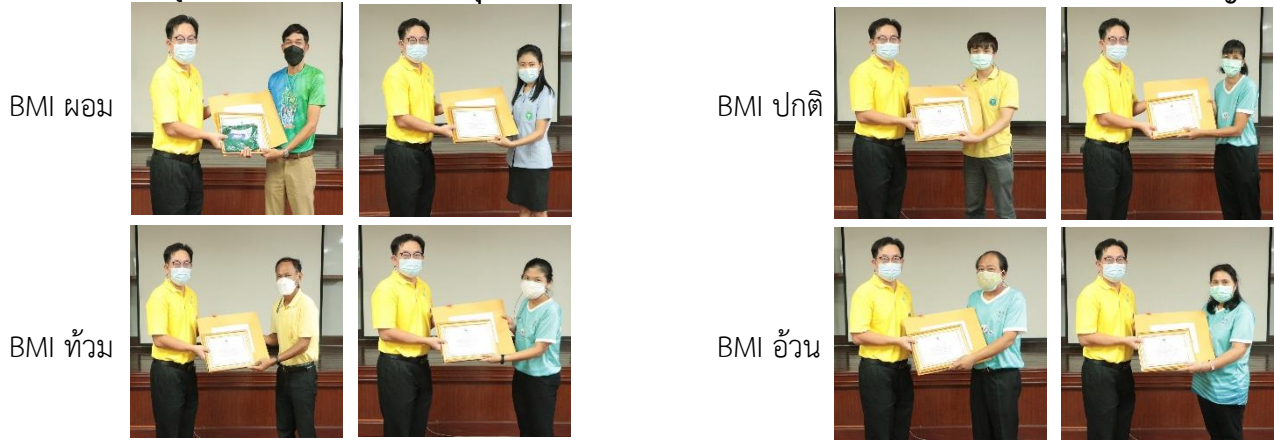
อันดับ 4



อันดับ 5



ประเภทที่ 3 บุคคลต้นแบบประเภทรายบุคคล แยกตาม 4 เกณฑ์ BMI แบ่งเป็นประเภทชายและประเภทหญิง



ประเภทที่ 4 บุคคลต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ แยกตาม 4 เกณฑ์ BMI

