

กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ศูนย์อนามัยที่ ๖ เดือนมิถุนายน 2564

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนการดูแลสุขภาพในรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ค่า BMI ของเจ้าหน้าที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15:00 – 16:00 น. โดยเชิญชวนเจ้าหน้าที่แต่ละแผนก เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ใส่มแมส และเว้นระยะห่าง กิจกรรมดังนี้

การออกกำลังกายที่ชอบตามอำเภอใจ กลุ่มย่อย และเดี่ยว ตามความชอบ



กิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มใหญ่ ยืนเว้นระยะห่าง ใส่แมส



จัดทำสื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่ม BMI เกินเกณฑ์ปกติ และ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ เพื่อให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ประโยชน์ที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหลากหลายตามความสมัครใจ และได้มีส่วนร่วมจากทุกหน่วยงาน การจัดทำสื่อช่วยให้มีตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับค่า BMI ของตนเอง และสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ และเป็นการกระตุ้นการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ประชาสัมพันธ์กระตุ้นกิจกรรมบ่อยๆเพื่อให้เกิดความสนใจและดูแล
สุขภาพตนเองมากขึ้น

ปัญหาอุปสรรค

ตามสถานการณ์การ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID 19 และ
บุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ต้องมีกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติม
อาจจะทำให้ไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้พร้อมเพรียงกัน และเป็นกลุ่ม
ขนาดใหญ่ได้ รักษาระยะห่างตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา โดย Work from
home

ไม่มีห้องออกกำลังกายเฉพาะ แต่ในสถานการณ์นี้สามารถออกกำลังกาย
ที่บ้าน รักษาระยะห่างจะเหมาะสมกว่า