

## กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ศูนย์อนามัยที่ 6 (มีนาคม 2564)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับปรุง พัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 6
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการออกกำลังกายเพื่อให้บุคลากรมี BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

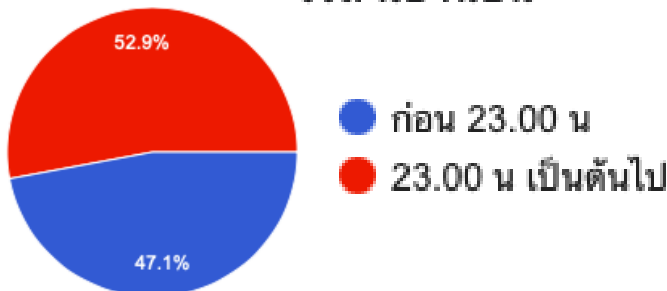
### ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วางแผนจัดประชุมชี้แจงแผนการดำเนินงานในรอบ 6 เดือน
2. ชี้แจงที่มาของแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ที่ประชุมรับทราบ เพื่อกำหนดเป็นนโยบายของหน่วยงาน และขอข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นจากที่ประชุม
3. นำข้อเสนอแนะและข้อสรุปจากที่ประชุมมาวางแผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ในเจ้าหน้าที่

### ผลการดำเนินงาน

1. กิจกรรมทำท่ายการออกกำลังกาย 21 วันให้ดูจากการส่งผลก้าวทำให้ว่ามีใครบ้างที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง 21 วัน และใครที่ไม่ได้ออกกำลังกายต่อเนื่องเพื่อหาแนวทางการดำเนินงานต่อไป
  2. ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันทุกวันพุธ
  3. จัดกลุ่ม BMI ของเจ้าหน้าที่ เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมเพื่อให้บุคลากรมี BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ
  4. จัดทำแบบสำรวจพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่
- ผลการสำรวจ

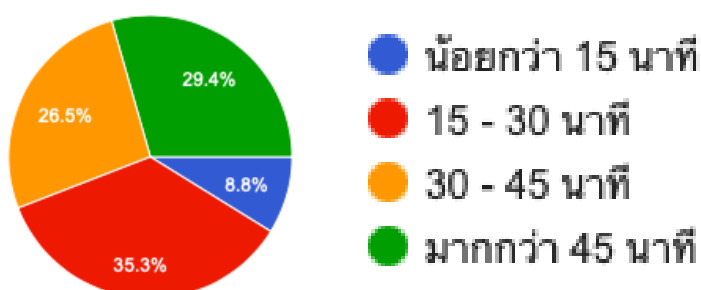
### เวลาเข้านอน



### ระยะเวลานอน



### ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง



5. ชี้แจงแนวทางและแผนการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อเริ่มดำเนินงาน ตั้งแต่ 1 เมษายน 2564 ถึง 30 กันยายน 2564 และมีการจัดประชุมนำเสนอความก้าวหน้าในทุกเดือน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อลดจำนวนกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI เกินเกณฑ์และกลุ่มเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ ให้ปรับมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. มีโมเดลที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในภาพรวมขององค์กรต่อไป

## ภาพกิจกรรม

1. การประชุมชี้แจงที่มาของแผนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมต่าง ๆ



2. การออกกำลังกายทุกวันพุธ

