

กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายทุกวันพุธ สำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖  
ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์

1. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย
2. มีมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายเพื่อเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ
3. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีวัฒนธรรมองค์กรกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

**แผนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางกาย การออกกำลังกาย**

แผนงานออกกำลังกาย	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
	64	64	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65
1. ประชุมชี้แจงกิจกรรมการออกกำลังกาย			↔									
2. รณรงค์กิจกรรมการออกกำลังกาย ผ่านทางกลุ่ม line ศูนย์อนามัยที่ 6			←									→
3. กำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที <b>กิจกรรม</b> - กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ 100% 4 ครั้ง/เดือน - กิจกรรมออกกำลังกายตามภาวะสุขภาพ			←									→
4. มีการจัดกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายในระหว่างวัน เช่น การยืดเหยียด ช่วงสั้นๆ อย่างน้อย 5-10 นาทีต่อวัน วันละ 2 ครั้ง			←									→
5. กิจกรรมก้าวทำใจ Season 4			←									→
6. จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย								↔				

## ภาพกิจกรรม

### ประชุมวางแผนออกแบบกิจกรรม



### ออกกำลังกายทุกวันพุธ



### กิจกรรมการยืดเหยียดระหว่างวัน





กิจกรรมก้าวทำใจ Season 4

ศูนย์อนามัยที่ 6  
ประจําปีงบประมาณ 2565

กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 151 วันที่ 19 ธ.ค. 2564

**NEWS**

กรมอนามัย ร่วมกับ เขตสุขภาพที่ 6 จัดกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4  
วิถีถัดไป พชชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ

วันที่ 19 ธันวาคม 2564 ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานพิธีเปิด กิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 100 วัน 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ ณ สวนพฤกษศาสตร์ จิตวิทยารอง วร ที่กระทรวงสาธารณสุขชลบุรี ซึ่งเป็นการริเริ่มโครงการก้าวทำใจด้านสุขภาพ ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับนโยบายที่ได้ให้ชุมชนเป็นฐานในการดูแลสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับยุทธศาสตร์สุขภาพเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) ร่วมกับกรมอนามัย มาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งได้ดำเนินการจัดกิจกรรมก้าวทำใจ มาแล้ว 3 Season มีผู้เข้าร่วมตลอดในภาพประเทศทั้งสิ้น 3,300,916 คน เขตสุขภาพที่ 6 มีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน 216,541 คน โดยในปี 2565 เขตสุขภาพที่ 6 ได้มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ Season 4 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ ผู้ซึ่งเป็นการส่งเสริมกิจกรรมที่ได้มีการประเมินและ เก็บคะแนนสุขภาพ (Health Point) ได้ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นต้นไป ผ่าน Line ID @thaiw เพื่อร่วมได้ซึ่งสมาชิกและสมาชิกใหม่ มีการศึกษารองสุขภาพ โดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย สอดคล้องรายงานผลการออกกำลังกาย เพื่อประเมินกลุ่ม และขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังสถานประกอบการ ชุมชน สถานศึกษา ประชาชนทั่วไป ชมรมออกกำลังกาย และหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงมีการจัดตั้งศูนย์สุขภาพและเปลี่ยนชื่อระหว่างชมรม พร้อมทั้งขยายระบบ Health Point หรือมีสุขภาพดีให้ครอบคลุมพื้นที่ในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนให้เพิ่มขึ้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

ติดตามข่าวสาร ประชาสัมพันธ์ รังสิตพลาตี ศูนย์อนามัยที่หกชลบุรี



## ประชาสัมพันธ์ในกลุ่ม line ศูนย์อนามัยที่ 6



### ข้อเสนอแนะ

1. ประชาสัมพันธ์กระตุ้นกิจกรรมบ่อยๆ และการให้ความรู้ ความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความสนใจและดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

2. เนื่องจากปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อโควิด -19 ทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่สามารถดำเนินกิจกรรมแบบ รวมกลุ่มจำนวนคนได้ ทางศูนย์อนามัยที่ 6 ได้มีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายในพื้นที่ของตัวเอง และไม่เน้นการรวมกลุ่ม