

กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖
มกราคม ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์

1. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย
2. มีมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายเพื่อเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ
3. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีค่าดัชนี

มวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ

4. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีวัฒนธรรมองค์กรกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

1. จากการดำเนินงานของคณะกรรมการ มีการประชุมที่มการดำเนินงาน เพื่อการขับเคลื่อน ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

2. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ 4 ครั้ง/เดือน เวลา 15:00 – 16:00 น. โดยเชิญชวนเจ้าหน้าที่แต่ละแผนก เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ใส่แมส และเว้นระยะห่าง

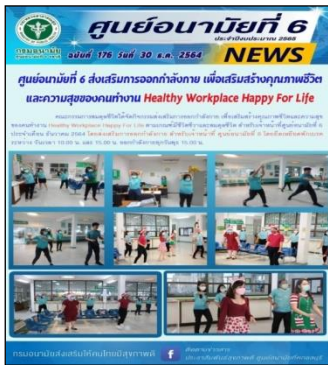
3. จัดกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายในระหว่างวัน เช่น การยืดเหยียด
4. ออกกำลังกายอิสระที่บ้าน
5. กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 4

ภาพกิจกรรม

ประชุมวางแผนออกแบบกิจกรรม



ออกกำลังกายทุกวันพุธ เว้นระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัย



กิจกรรมการยืดเหยียดระหว่างวัน



ออกกำลังกายอิสระ ทุกที่ ทุกเวลา



กิจกรรมก้าวทำใจ Season 4



ประชาสัมพันธ์ในกลุ่ม line ศูนย์อนามัยที่ 6



ปัญหาอุปสรรค

เนื่องจากแต่ละหน่วยงานมีภารกิจต่างๆ จึงไม่สะดวกในการทำกิจกรรมในบางท่าน และอาจเป็นเพราะสถานการณ์ COVID19 จึงให้เลิกกิจกรรมออกกำลังกายตามความสะดวกและเหมาะสมของตัวเอง และบางท่านยังมีพฤติกรรมยังไม่เหมาะสมกับสุขภาพเท่าที่ควร การกระตุ้นการออกกำลังกายยังมีการนำส่งรูปภาพกิจกรรมตนเองเฉพาะบางหน่วยงาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้รับการกระตุ้นกิจกรรมโดยมีแผนกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดทั้งปี และมีความหลากหลายตามความสมัครใจ และตามภาวะสุขภาพ โดยรณรงค์ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ยืดเหยียด และกิจกรรมออกกำลังกายพร้อมกันทุกวันพุธ ถ้าปฏิบัติตามแผน จะช่วยให้ระบบการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อและหลอดเลือด ได้ถูกกระตุ้นเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

ข้อเสนอแนะ

ประชาสัมพันธ์กระตุ้นกิจกรรมและเชิญชวน ทุกกลุ่มหน่วยงาน ให้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย