

กิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่มภาวะสุขภาพ ประจำเดือน มกราคม 2565

วัตถุประสงค์

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

มวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ

4. เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีวัฒนธรรมองค์กรกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

1.. จัดทำคลิปวิดีโอส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายตามภาวะสุขภาพ สำหรับผู้ที่มี BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ และผู้ที่มี BMI เกินเกณฑ์

กิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่มภาวะสุขภาพ

สำหรับในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ พบว่าเจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ทั้งหมด ๑๑๐ คน มีค่าดัชนีมวลกายอันดับแรกคือ ค่าดัชนีมวลกายปกติ จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๗๓ รองลงมาคือ อ้วน จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๐๙ น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสียง) จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๒ น้อย/ผอม จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๓๖ ตามลำดับ

V shape

1. เข้าถึง โดยการได้รับรู้ข้อมูล จากสื่อประชาสัมพันธ์
2. เข้าใจ โดยการ เข้าใจปัญหาสุขภาพของตนเอง จัดการบรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพในกลุ่มเสียง
3. โต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน มีการแลกเปลี่ยนความรู้พฤติกรรมของตนเอง
4. ตัดสินใจ เลือกแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และจริตของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างมีเป้าหมาย
5. เปลี่ยนพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังจากเข้าใจภาวะสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต
6. บอกต่อ มีการบอกต่อคนใกล้ชิด ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคในการให้บรรลุเป้าหมาย

วิธีการดำเนินการ

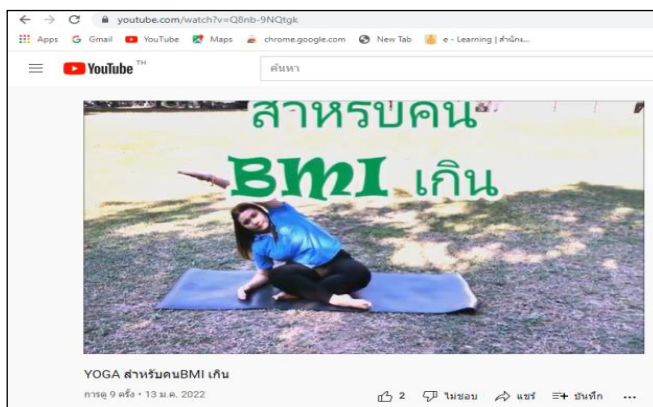


การนำหลักการของ Health literacy ประจำเดือนมกราคมนี้ อยู่ในขั้นตอนการ

เข้าถึง คือการรับรู้ข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์ ที่ได้ประชาสัมพันธ์ทาง

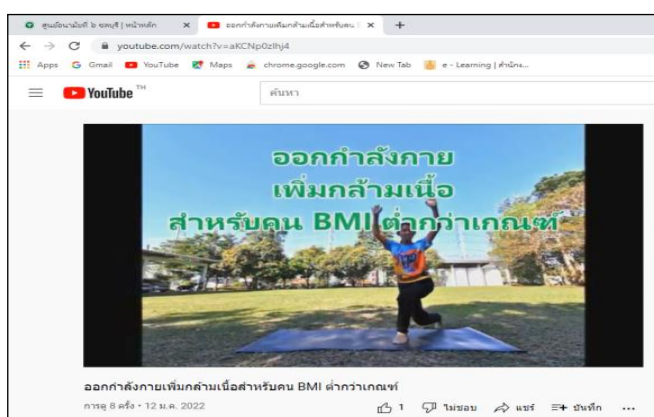
กลุ่ม line และ Youtube ทางช่อง Health ของศูนย์อนามัยที่ 6 โดยทำสื่อออกกำลังกายภาวะสุขภาพ กลุ่ม BMI เกินเกณฑ์ และ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ เพื่อให้อยู่ในเกณฑ์

สื่อกลุ่ม BMI เกินเกณฑ์



<https://youtu.be/Q8nb-9NQtgk>

สื่อกลุ่ม BMI ต่ำกว่าเกณฑ์



<https://youtu.be/aKCNp0zlhj4>

ปัญหาอุปสรรค

รอประเมินวิเคราะห์ผลภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ซึ่งเสร็จสิ้นเมื่อ 20 มกราคม 2565 เพื่อดำเนินการวิเคราะห์และจัดกิจกรรม ตามภาวะสุขภาพ

ประโยชน์ที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้รับการกระตุ้นกิจกรรมโดยมีแผนกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดทั้งปี และมีสื่อสำหรับภาวะสุขภาพเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย BMI เกินเกณฑ์ และ BMI ต่ำกว่าเกณฑ์

ข้อเสนอแนะ

ประชาสัมพันธ์กระตุ้นกิจกรรมและเชิญชวน ทุกกลุ่มหน่วยงาน ให้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย