

กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖  
ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนการดูแลสุขภาพในรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ค่า BMI ของเจ้าหน้าที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

1. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15:00 – 16:00 น. โดยเชิญชวนเจ้าหน้าที่แต่ละแผนก เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ใส่มแมส และเว้นระยะห่าง
2. จัดทำคลิปวิดีโอส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายตามภาวะสุขภาพ สำหรับผู้ที่มี BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ และผู้ที่มี BMI เกิน
3. จัดกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายในระหว่างวัน เช่น การยืดเหยียด
4. กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 4

health literacy ของการออกกำลังกาย

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

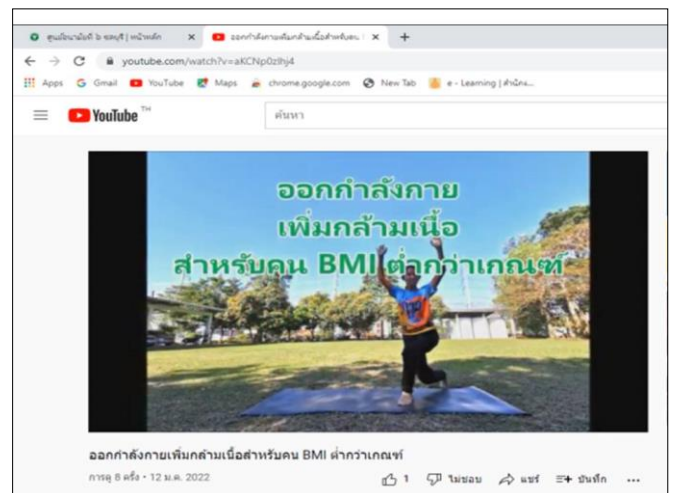
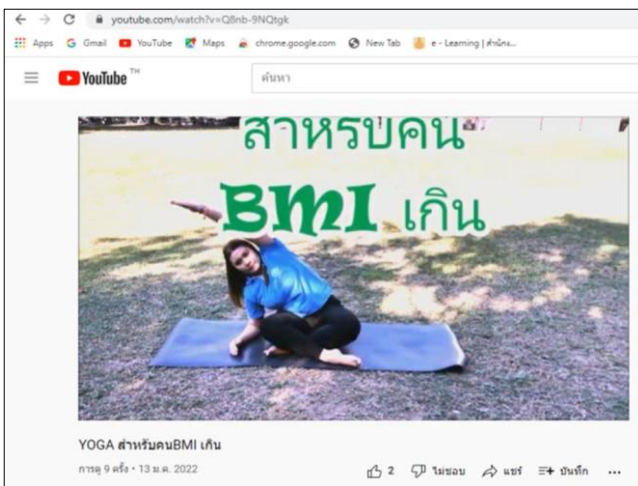


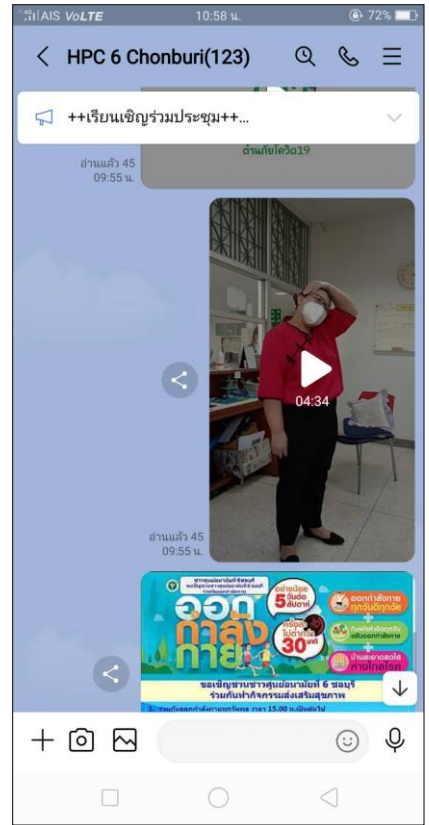
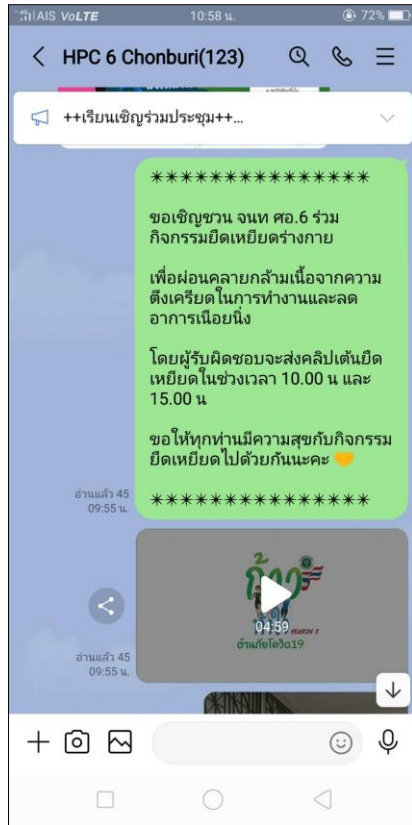
- 
- 
- 

การนำหลักการของ health literacy มาใช้ดังนี้

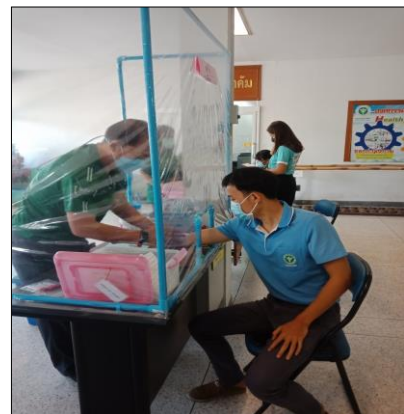
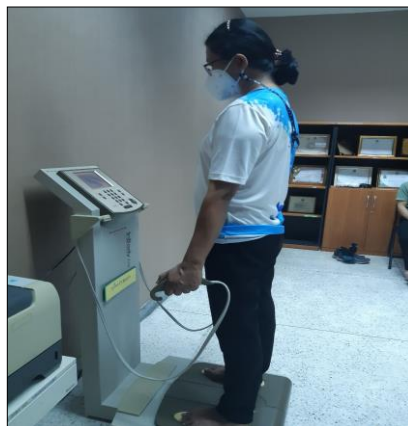
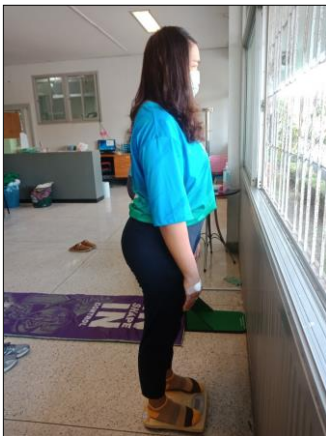
ขั้นตอนที่ 1 คือ การเข้าถึง คือการรับรู้ข้อมูลจากสื่อประชาสัมพันธ์ ที่ได้ประชาสัมพันธ์ทางกลุ่ม line และ Youtube ทางช่อง Health ของศูนย์อนามัยที่ 6

- จัดทำสื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่ม BMI เกินเกณฑ์ <https://youtu.be/O8nb-9NOtgk>
- จัดทำสื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่ม BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ <https://youtu.be/aKCNp0zlhj4>





ขั้นตอนที่ 2 คือ การเข้าใจ โดยการตรวจสอบสุขภาพประจำปี การให้ความรู้ในกลุ่มเสี่ยงอ้วนและผอม



ขณะนี้กำลังดำเนินการอยู่ในระยะที่ 3 ( เมษายน ) คือ การโต้ตอบซักถาม

เจ้าหน้าที่ได้รับผลการตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง และสามารถวิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพด้วยตนเอง และฟังคำแนะนำด้านสุขภาพโดยแพทย์เพื่อหาแนวทางแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง ทางทีมงานออกกำลังกายได้รับผลการแบ่งกลุ่ม BMI และกำลังอยู่ดำเนินการวิเคราะห์การออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยแบ่งเป็น

BMI ปกติ

BMI เกินเกณฑ์

BMI ต่ำกว่าเกณฑ์

โดยได้บูรณาการงานออกกำลังกายและโภชนาการ เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ จัดการประชุมเพื่อหาแนวทางการดำเนินงาน





ภาพกิจกรรม . จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15:00 – 16:00 น.โดยเว้นระยะห่าง และตามความถนัดที่ชอบ โดยมีเจ้าหน้าที่ส่งข้อความประชาสัมพันธ์ กระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ



ภาพข่าวการดำเนินงานจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ประจำเดือน เมษายน 2565

  
กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

## ศูนย์อนามัยที่ 6

ประจำกิ่งบประมาณ 2565

# NEWS

### ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ ประจำเดือน เมษายน 2565



ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ ประจำเดือน เมษายน 2565 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy For Life ตามเกณฑ์มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิตโดยส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ การออกกำลังกายวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ จัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธพร้อมกันเวลา 15.00 น. ยืดเหยียดร่างกายระหว่างวัน วันละ 2 รอบ เวลา 10.00 น. และ 15.00 น.



โยคะฟุตบอล

Resistance training  
ด้วยยางยืด

Resistance training  
ด้วยยางยืด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี  ติดตามข่าวสาร ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

## ข้อเสนอแนะ

- เมื่อเจ้าหน้าที่ได้รับทราบผลสุขภาพตัวเองแล้ว ให้คิดกิจกรรมและดำเนินการ ให้ความรู้ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ

## ปัญหาอุปสรรค

อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมแต่ละ BMI และสีต่างๆ

## ประโยชน์ที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ได้รับการกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถดำเนินการออกกำลังกายด้วยตนเองได้ และหลังฟังผลตรวจสุขภาพ เริ่มมีการจัดกลุ่มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง