

กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖  
ประจำเดือน พฤษภาคม 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

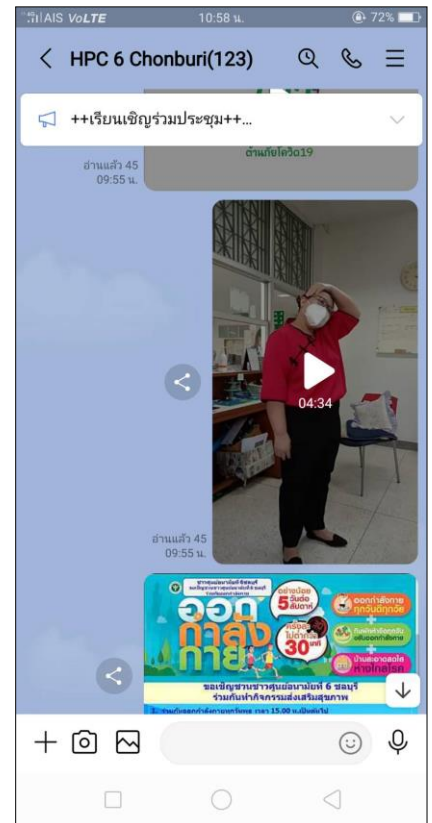
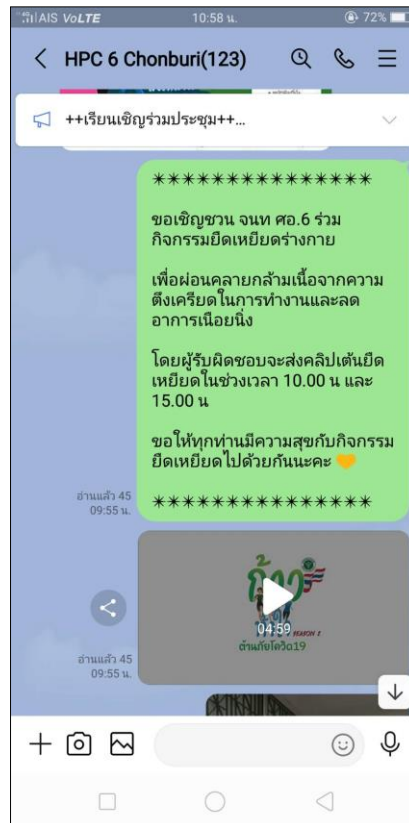
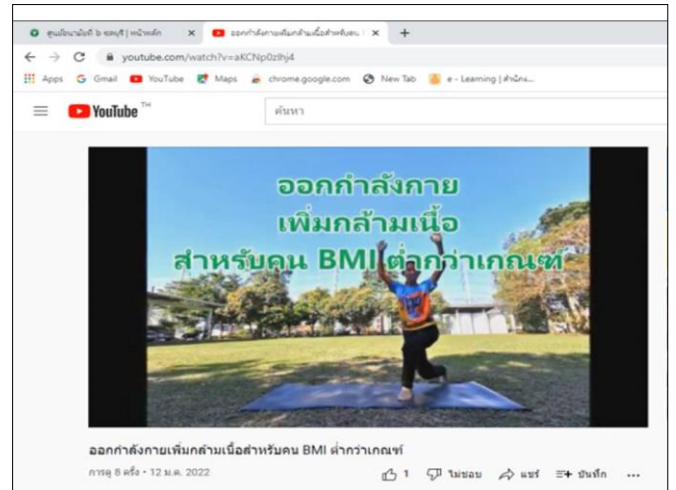
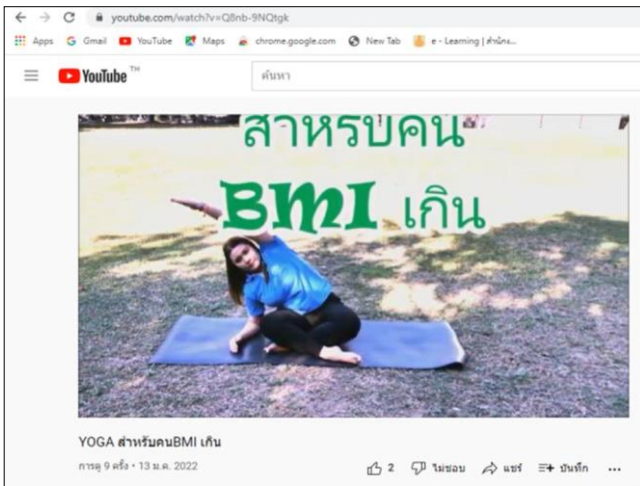
1. เข้าถึง โดยการได้รับรู้ข้อมูล จากสื่อประชาสัมพันธ์
2. เข้าใจ โดยการจัดการบรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง
3. โต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน มีการแลกเปลี่ยนความรู้พฤติกรรมของตนเอง
4. ตัดสินใจ เลือกแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และจริตของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างมีเป้าหมาย
5. เปลี่ยนพฤติกรรม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



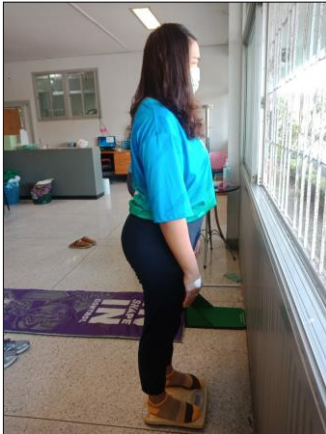
การนำหลักการของ health literacy มาใช้ดังนี้

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

- จัดทำสื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่ม BMI เกินเกณฑ์ <https://youtu.be/Q8nb-9NQtk>
- จัดทำสื่อออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่ม BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ <https://youtu.be/aKCNp0zlhj4>



ขั้นตอนที่ 2 คือ การเข้าใจ โดยการตรวจสุขภาพประจำปี การให้ความรู้ในกลุ่มเสี่ยงอ้วนและผอม



ขณะนี้กำลังดำเนินการอยู่ในระยะที่ 3 ( เมษายน ) คือ การโต้ตอบซักถาม

เจ้าหน้าที่ได้รับผลการตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง และสามารถวิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพด้วยตนเอง และฟังคำแนะนำด้านสุขภาพโดยแพทย์เพื่อหาแนวทางแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง ทางทีมงานออกกำลังกายได้รับผลการแบ่งกลุ่ม BMI และกำลังอยู่ดำเนินการวิเคราะห์การออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยแบ่งเป็น

BMI ปกติ

BMI เกินเกณฑ์

BMI ต่ำกว่าเกณฑ์

โดยได้บูรณาการงานออกกำลังกายและโภชนาการ เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ จัดการประชุมเพื่อหาแนวทางการดำเนินงาน



ระยะเวลาการดำเนินงาน health literacy ของการออกกำลังกาย

ขณะนี้กำลังดำเนินการอยู่ในระยะที่ 4 ( พฤษภาคม – มิถุนายน 2565 ) คือ

ตัดสินใจ เลือกแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และจริตของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดี  
ขึ้นอย่างมีเป้าหมาย

ภาพกิจกรรม . จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15:00 – 16:00 น.โดยเว้น  
ระยะห่าง และตามความถนัดที่ชอบ โดยเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมที่ตัวเองถนัด เพื่อทีมจะนำเป็นผลงาน  
กระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อแสดงถึงการให้ความร่วมมือในกิจกรรมและตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของ  
ตนเอง ดดยการออกกำลังกาย





# ศูนย์อนามัยที่ 6

ประจำปีงบประมาณ 2565

## NEWS

### ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่ ประจำเดือนพฤษภาคม 2565



ศูนย์อนามัยที่ 6 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ ประจำเดือน พฤษภาคม 2565 เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy For Life ตามเกณฑ์มีชีวิตรื่นจิวา และสมดุลชีวิต โดยส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่การออกกำลังกายวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ทุกวันพุธพร้อมกันเวลา 15.00 น. ยืดเหยียดร่างกายระหว่างวัน วันละ 2 รอบ เวลา 10.00 น. และ 15.00 น.



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี



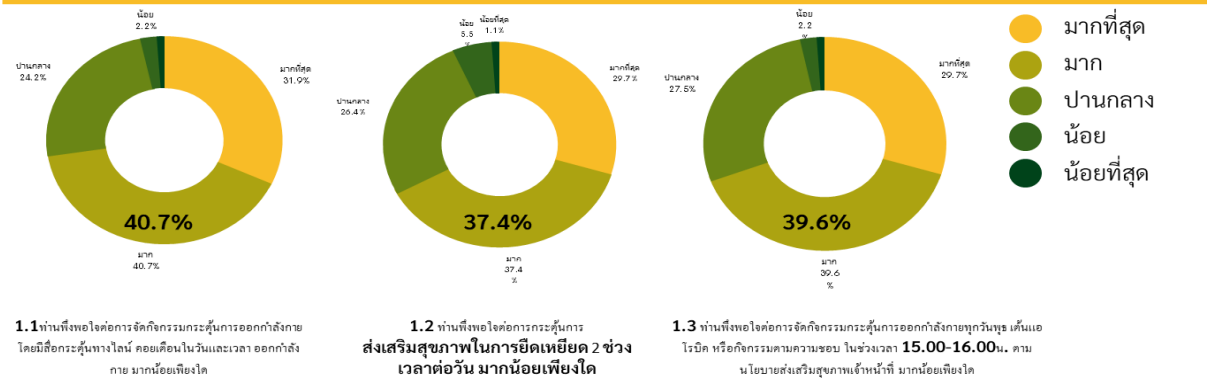
ติดตามข่าวสาร ประชาสัมพันธ์สุขภาพดี ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

# ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพเจ้าหน้าที่ในด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

## ?ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ?เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ? ประจำปีงบประมาณ 2565(รอบ 6 เดือนแรก)



### ส่วนที่ 1 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย



### ข้อเสนอแนะ

- ในการทำแบบสำรวจในหมวดของออกกำลังกาย นอกจากด้านความพึงพอใจด้านกิจกรรมออกกำลังกาย ยังมีการสำรวจการเกิดกลุ่ม Office Syndrome ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 ดังนั้นเสนอให้มีการการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ การออกกำลังกายเพื่อป้องกัน และบรรเทาอาการในผู้ที่มีอาการ Office Syndrome ในครั้งต่อไป

### ปัญหาอุปสรรค

สำหรับการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกาย ยังขาดอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่สามารถลงน้ำหนักหรือใช้ท่าออกกำลังกายบางท่าได้ การมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายเน้นกล้ามเนื้อที่ตรงจุดมากกว่า และลดการบาดเจ็บได้

### ประโยชน์ที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ที่ได้รับการกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถดำเนินการออกกำลังกายด้วยตนเองได้ และหลังฟังผลตรวจสุขภาพ เริ่มมีการจัดกลุ่มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง