



หลักฐานประกอบตัวชี้วัด

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล
รายงานสรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน
“โครงการ Fit Fight For Firm : ก้าวไปด้วยกัน16 ล้านก้าว ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ค. 2562”

หน่วยงาน.....ศูนย์อนามัยที่ 6.....

ส่วนที่ 1 สรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรม	จำนวน (ครั้ง)
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	-
การถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน	1

ส่วนที่ 2 รายละเอียดการดำเนินงาน

1. ชื่อเรื่อง/กิจกรรม : ถอดบทเรียน “โครงการ Fit Fight For Firm : ก้าวไปด้วยกัน16 ล้านก้าว ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ค. 2562”
- 1.1 ประเภทกิจกรรม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 การถอดบทเรียนการปฏิบัติงาน
- 1.2 กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม : ผู้ถอดบทเรียน และ ผู้ที่ชนะเลิศโครงการ Fit Fight For Firm : ก้าวไปด้วยกัน16 ล้านก้าว ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ค. 2562
- 1.3 ระยะเวลา สถานที่ : วันที่ 30 พฤษภาคม 2562 ณ ห้องประกายพฤกษ์ ศูนย์อนามัยที่ 6
- 1.4 สรุปสาระสำคัญจากการจัดกิจกรรม/การถอดบทเรียน



-2-

ถอดบทเรียน

โครงการ Fit Fight For Firm : ก้าวไปด้วยกัน 16 ล้านก้าว ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ศ. 2562

เรามาดูถึงจุดนี้ได้อย่างไร

แรงผลักดันในการทำกิจกรรมของโครงการ Fit Fight For Firm ทำหายตัวเองเพื่อการมีสุขภาพดี เนื่องจาก ศูนย์อนามัยที่ 6 มี “ชมรมรักกันวันละบาท” ที่เป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนและสนับสนุนให้เกิดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากรและสร้างความผูกพันในองค์กร ด้วยการเดินนับก้าวด้วยกัน ศูนย์อนามัยที่ 6 ระยะเวลา 6 เดือน ก้าวไปด้วยกัน 16 ล้านก้าว “ระยะทางพิสูจน์ก้าว เดือน พ.ศ. 2562”

จริงใจ : ทราบว่า ป้าวรรณเป็นผู้ชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภทบุคคลหญิง ด้วยสถิติ 377,4000 ก้าว เอ้อ!! จากการคำนวณแล้ว แสดงว่าป้าวรรณจะต้องเดินได้ มากกว่า 10,000 ก้าว ในแต่ละวัน โอ๊ะโอ!! ไม่ใช่แต่ละวันนะ ทุกวันเลยก็ว่าได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เราเริ่มอยากรู้แล้วว่า ป้าวรรณมีเทคนิคเคล็ดลับอย่างไรที่สามารถเดินได้มากกว่าวันละ 10,000 ก้าวอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ วัน ???

ป้าวรรณ : เห็นคนอื่นเขาสุขภาพดี เดิน เห็น ได้สะดวก ไม่ได้เจ็บไขอะไร เราก็อยากมีร่างกายที่แข็งแรงแบบนี้บ้างนะ เราเลยต้องหันมารักตัวเอง ใส่ใจตัวเอง ทั้งเรื่องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เข้านอนให้เป็นเวลา อย่างน้อยตามมาตรฐานคือ 7 - 8 ชั่วโมงคะ สำหรับที่ป้าเดินได้วันละหมื่นก้าว ขึ้นไปนั้น เคล็ดลับอยู่ที่ “**ป้าจะแบ่งการเดินเป็น 3 ช่วงคือ เช้า - กลางวัน - เย็น พยายามเดินให้ได้ครั้งละ 3,000 ก้าวขึ้นไป**” ที่สำคัญสิ่งที่ลืมไม่ได้คือ “**โทรศัพท์ต้องพกทุกครั้ง**” และต้องบอกด้วยความสัตย์จริงว่า “**จำนวนก้าวที่ได้นั้น ป้าเดินเองล้วน ๆ นะ**” สุขภาพเงินทองซื้อไม่ได้ อยากได้ต้องทำเองนะจ๊ะ



ให้ข้อมูล โดย นางนิวรรณ พิพัฒน์ (ป้าวรรณ)
ถอดบทเรียน โดย คุณจริงใจ ไม่จิงใจ