

หลักฐานแสดงผลผลิตครบตามจำนวนข้อเสนอเชิงนโยบาย
และหลักฐานแสดงผลผลิตครบตามมาตรการที่กำหนดในแผนการขับเคลื่อน
ตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)
(หลักฐานตัวชี้วัด 2.2 มิติ 1 หลักฐานระดับ 4)

**หลักฐานแสดงผลผลิตครบตามจำนวนข้อเสนอเชิงนโยบาย
และหลักฐานแสดงผลผลิตครบตามมาตรการที่กำหนดในแผนการขับเคลื่อน**

ข้อเสนอเชิงนโยบาย	มาตรการ	ผลผลิต
<p>1. ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น</p>	<p>1. รณรงค์ขยับกายสบายชีวี 2. รณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน 3. การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย</p>	<p>บุคลากรมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีการพักเบรกระหว่างการทำงานทั้งเพื่อออกกำลังกายหรือยืดเหยียดร่างกาย เวลา 10.00 น. และเวลา 15.00 น. 2. ทุก 1 - 2 ชั่วโมงในระหว่างการทำงานควรเปลี่ยนอิริยาบถ 3. ระหว่างการประชุม ก่อนพักมีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย 4. บุคลากรมีการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ การเดินมากขึ้น ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ 5. บุคลากรใช้ประโยชน์จากกิจกรรมที่หน่วยงานจัดและจากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น <p>ตั้งเห็นได้จากหลักฐานแสดงการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - รายงานการประชุม - รายงานโครงการ/กิจกรรม - ภาพถ่ายกิจกรรม <p>จากไฟล์หลักฐาน ตัวชี้วัดที่ 2.2 มิติที่ 1 ระดับ 3.3 หลักฐานแสดงการจัดกิจกรรมต่างๆ</p>
<p>2. ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม</p>	<p>รณรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน</p>	<p>One page ให้ความรู้รณรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน สื่อสารใน line กลุ่มคนรักสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>จากไฟล์หลักฐาน ตัวชี้วัดที่ 2.2</p>

ข้อเสนอเชิงนโยบาย	มาตรการ	ผลผลิต
		มติที่ 1 ระดับ 3.3 หลักฐานแสดงการจัดกิจกรรมต่างๆ
3. ส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	รณรงค์ให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น	One page รณรงค์ให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น สื่อสารใน line กลุ่มคนรักสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ จากไฟล์หลักฐาน ตัวชี้วัดที่ 2.2 มติที่ 1 ระดับ 3.3 หลักฐานแสดงการจัดกิจกรรมต่างๆ