

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น
มาตรการ การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย
กิจกรรมขยับกายห่างไกลโรคเดือนกันยายน

ได้ให้ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกายผ่านไลน์คนรักสุขภาพเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร
และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี

เทคนิคออกกำลังกาย เหนื่อย น้อย แต่ได้ มาก



ยกเวท
น้ำหนักเบาให้รู้สึกล้า
เซตละ 25 ครั้ง 3 เซต



วิ่งเพียง 15 นาที
เร็วสูง 10 วินาที
ปานกลาง 20 วินาที
เร็วต่ำ 30 วินาที
ทำซ้ำจนครบ 5 นาที
แล้วเริ่มใหม่ (3 รอบ)



โยคะ
เพียง 3 ครั้ง
ต่อสัปดาห์

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข