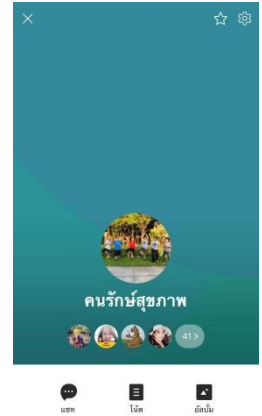


ตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี หลักฐานระดับ 2.1

เอกสารหลักฐานแสดงการสื่อสารผ่านช่องทางต่างๆ ของหน่วยงาน

หลักฐาน 2.1.4 line group คนรักสุขภาพ

มีการสื่อสารสถานการณ์สุขภาพเป็นระยะ ผ่านทาง group line “คนรักสุขภาพ” สร้างขึ้นตั้งแต่เดือนธันวาคม 2561 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพส่งข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพโดยเฉพาะการปรับพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักตัว ส่งข้อมูลใน line แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งความรู้ คลิปวิดีโอ และภาพกิจกรรม ช่วยกระตุ้นเตือนกันและกันให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้ออกกำลังกายกัน เป็นกลุ่มปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งการยกย่อง ชมเชย ชื่นชมกันและกัน



ตัวอย่างการส่งข้อมูลข่าวสาร เชิญชวน กระตุ้นเตือนกันเรื่องการดูแลสุขภาพในกลุ่ม line คนรักสุขภาพ เดือนกันยายน 2563



มีการประชาสัมพันธ์เรื่อง 7 สัปดาห์รอบรู้สุขภาพดี ผ่านเว็บไซต์สำนักส่งเสริมสุขภาพ โดยเป็นการให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เช่น เรื่องการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน เพื่อให้บุคลากรและประชาชนทั่วไปได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้มีสุขภาพดี



Infographic 7 Weeks (Season 1)



Infographic 7 Weeks (Season 2)

1 **ป้องกันโรคติดต่อ**

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย
สวมหน้ากากอนามัย
ล้างมือบ่อยๆ
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงป่วย

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

2 **เพิ่มความรู้เกี่ยวกับ
เพื่อนออกกำลังกาย**

เบียด (ความแข็งแรง)
หายใจ (การหายใจ)
ใจ (จิตใจ)
ไม่เบื่อ (ไม่เบื่อ)
เก็บ (เก็บ)

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

3 **เพิ่มความรู้เกี่ยวกับ
สุขภาพจิตและสุขภาพกาย**

สุขภาพจิต
สุขภาพกาย
222
222

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

4 **กินผักผลไม้
เพื่อสุขภาพที่ดี**

กิน (กิน)
ดื่มน้ำ (ดื่มน้ำ)
ออกกำลังกาย (ออกกำลังกาย)
นอนหลับ (นอนหลับ)

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

5 **สุขภาพจิตที่ดี
ส่งผลดีต่อสุขภาพกาย**

ความเครียด
สมาธิ
ออกกำลังกาย

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

6 **ทบทวน มีวินัย
สร้างแรงใจ ควบคู่กัน**

วินัย
แรงใจ

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

7 **พิชิตเส้นชัย
สุขภาพดีบ้านคุณ**

สุขภาพ
บ้าน
พิชิตเส้นชัย

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999

8 **ดูแลสุขภาพกาย
ด้วยกิจกรรมในบ้าน**

บ้าน
กิจกรรม
สุขภาพ

หากมีอาการป่วย
ให้รีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการวินิจฉัยและ
การรักษาที่เหมาะสม

โทร 1668 หรือ
191 หรือ 199 9999