

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี  
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 3 ส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ  
มาตรการข้อที่ 1 ให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับ  
ง่ายขึ้น

กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการนอนหลับกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มและปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น  
เดือนสิงหาคม

ให้ความรู้เรื่องการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น เนื่องจากความเครียดมีผลต่อการลดน้ำหนัก  
ผ่านทางเพจ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี



7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

24 สิงหาคม เวลา 06:00 • 🌐

สัปดาห์ที่ 5 ของ 7 Weeks Fit@Home

การจัดการความเครียด นอนหลับเพียงพอ จัดสภาพแวดล้อมดี

ความเครียดส่งผลต่อการลดน้ำหนักเช่นเดียวกัน หากคุณเครียด อาจ  
ทำให้ร่างกายเกิดภาวะอ้วนลงพุง ดังนั้นการจัดการความเครียดที่ดี

- 1.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 2.อย่าอดอาหาร
- 3.อย่ากดดันตนเองจนเกินไป ในการออกกำลังกาย
- 4.ฝึกทำสมาธิ สวดมนต์
- 5.นำตัวเองออกไปสู่สังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่ดี
- 6.ลดการทอ้ง โซเชียล หรือ การใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์

และอย่าลืมว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอ วันละ 30 นาที เสมอควบคู่กับ  
การลดน้ำหนัก ส่งผลดีต่อร่างกายของเรามากกว่า แค่ออกกำลังกาย  
อย่างเดียว หรือลดอาหารอย่างเดียว

สัปดาห์ที่  
**5**

## จัดการความเครียด นอนหลับ เพียงพอ จัดสภาพแวดล้อมดี มีสุขอนามัยที่บ้าน



### ความเครียด

จะเพิ่มการผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดการสะสมของไขมันหน้าท้อง

### เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

ทำให้ไขมันและกลูโคสเหลือในกระแสเลือดมาก จึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วน

### ฝึกหายใจทำให้จิตใจสงบ

เกิดความผ่อนคลาย โดยหายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ ติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ในแต่ละวันฝึกให้ได้ 40 ครั้ง



# นอน ให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดี



วัยเรียน 9-11 ชั่วโมง/คืน



วัยทำงาน 7-9 ชั่วโมง/คืน



วัยรุ่น 8-10 ชั่วโมง/คืน



ผู้สูงอายุ 7-8 ชั่วโมง/คืน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
เผยแพร่วันที่ : สิงหาคม 2563

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

**0 2590 4536**

<https://www.anamai.moph.go.th>

<https://www.facebook.com/anamaidoh/>

กรมอนามัย กรุงเทพมหานคร  
เลขที่ 25622 หมู่ 4 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10000  
โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia