

## ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น  
มาตรการ การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย  
กิจกรรมขยับกายห่างไกลโรคเดือนสิงหาคม

เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงไม่สามารถ  
จัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี ได้ให้ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกายผ่านทางเพจ 7 สัปดาห์  
รอบรู้สู่สุขภาพดี

**7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี**  
25 สิงหาคม เวลา 15:53

กระชับสัดส่วนด้วย 2 ท่าพิตง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน กับ 7 WEEKS Fit@home

**กรมอนามัย**  
25 สิงหาคม เวลา 11:45

มาละ มาออกกำลังกายกัน ทำออกกำลังง่าย ๆ ทำได้ที่บ้านรูปร่างกระชับ และร่างกายแข็งแรง ด้วย 2 ท่า พิต กระชับกล้ามเนื้อ ... ดูเพิ่มเติม



**7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี**  
26 สิงหาคม เวลา 16:05

มา Fit@home กันต่อกับ 2 ท่ากระชับหน้าท้อง

**กรมอนามัย**  
26 สิงหาคม เวลา 13:41

มาละ มาพิตกันต่อ รอบนี้ ใครเอวหนาเอวป่อง ลองบริหารหน้าท้องกันเลยนะคะ

อ่านต่อ เพิ่มเติมได้ที่ <https://bit.ly/3gy9n5u>





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# SEVEN WEEKS

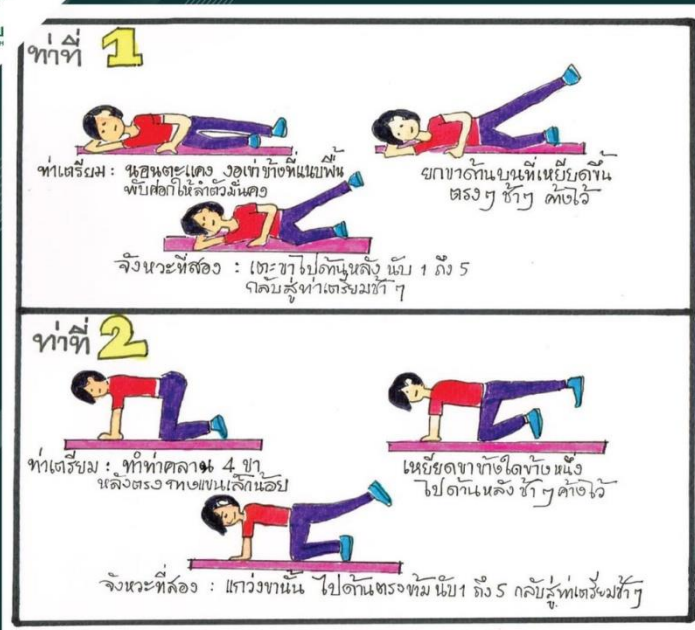


กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th) | โทรศัพท์ : ส.ค. 2563 |



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# SEVEN WEEKS



กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th) | โทรศัพท์ : ส.ค. 2563 |



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# SEVEN WEEKS

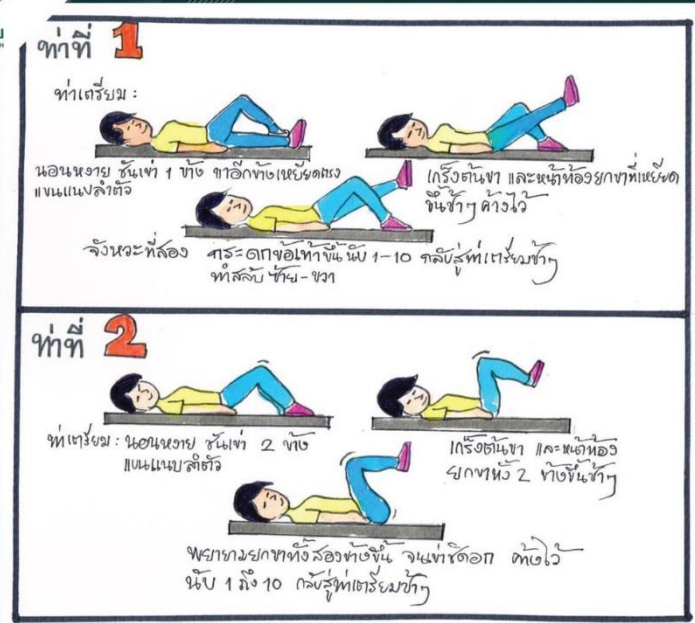


กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th) | โทรศัพท์ : ส.ค. 2563 |



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# SEVEN WEEKS



กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม [www.multimedia.anamai.moph.go.th](http://www.multimedia.anamai.moph.go.th) | โทรศัพท์ : ส.ค. 2563 |