


ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น
มาตรการ รณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน
รณรงค์ให้มีการเดินเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการเดินขึ้น – ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์

ให้ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้มีการเดิน และเห็นถึงประโยชน์ของการเดิน
ผ่านทางเพจ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

Home Posts Reviews Photos Community Vid

 **7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี** ...
Thursday at 10:43 · 🌐

มาถึงกลางสัปดาห์ของสัปดาห์ที่ 1 ของ 7 Weeks Fit@Home

สำหรับผู้เข้ารับการอบรม ก็เข้มข้นมากเลยทีเดียว ทุกคนมีความมุ่งมั่น
และตั้งใจที่จะพิชิตเป้าหมายไปกับเรา ใครได้รับการอบรม อยาก
ให้บอกความรู้สึกที่ผ่านมา 3 วัน ให้เราและเพื่อนๆ ได้รับทราบได้นะคะ

และหากท่านใดที่พลาดการอบรมในครั้งนี สามารถดาวน์โหลดคู่มือ
ได้ที่ Link นี้
<https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/7weeks-fit-at-home/>

ภารกิจอาทิตย์นี้ คือ ให้ทุกคนสำรวจตนเอง โดยการ

1. คำนวณค่า BMI
2. วัดรอบเอว
3. ใครฟิตๆ ก็วัดส่วนอื่นๆ เช่น รอบอก รอบต้นแขน ต้นขา

และอย่าลืมเดินวันละ 10,000 ก้าว หรือประมาณ 8-10 กิโลเมตรต่อวัน

คุณจะเดินยังไงก็ได้ เดินไปเข้าห้องน้ำชั้นบน-ล่าง เดินไปกินอาหารที่
โรงอาหาร เดินไปป้ายรถประจำทาง เดินขึ้น-ลงบันได เดินไป เดินไป
เดินจนกว่าจะครบ แล้วเดินจนกว่าจะเป็นวิถีชีวิต หรือหากไม่เดิน ก็ควร
ขยับร่างกายบ่อย หรือออกกำลังกายตามที่โค้ชแนะนำนะคะ

แอดมินเองก็ทำ ตอนนี้น้ำหนักลดไป 5 ชีต ลู๊ๆ นะคะ เราจะมีสุขภาพดี
ไปด้วยกันค่ะ

สัปดาห์ที่

1







**วัดรอบเอว
และชั่งน้ำหนัก**



เดินให้ได้

ประมาณวันละ **10,000-15,000 ก้าว**
(8-12 กม.) หรือ **350-500 แคลอรี**



เตรียมอุปกรณ์นับแคลอรี
เช่น นาฬิกานับก้าว หรือ
แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
0 2590 4536

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

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

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
เผยแพร่วันที่ : 30 กรกฎาคม 2563

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 น.4 ก.ฉ.ฉ.ว.น.ศ. ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia