

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น
มาตรการ การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย
กิจกรรมชั้บกายห่างไกลโรคเดือนกรกฎาคม

เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงไม่สามารถ
จัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดีได้ จึงมีการทำ one page เพื่อส่งความรู้และให้ข้อมูลความรู้
บุคลากรเรื่องการออกกำลังกายในไลน์คนรักสุขภาพ

6 **ตัวเลือก**
ออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที

สควอท
ลดต้นขา
ปั้นก้นแฉ้ว

เดินนับก้าว
แค่เดินก็เผาพลาญ
แคลอรีได้ง่ายๆ

ลดหน้าท้อง
หน้าท้องสวยน้ามอง
พุ่งไม่ย้อย อะใส่เสื้อเอวลอยย้งไว้กั้นใจ

PLANK
เหมาะกับคนที่ชอบอ้างว่าไม่มีเวลา
ออกกำลังกาย ไม่มีเวลาไปเข้าฟิตเนส

เล่นเวท
ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและ
กระดูกให้แข็งแรง ซึ่งบอกเลย
ว่าการออกกำลังกายแบบนี้
จำเป็นต่อคนที่ต้องการ
ลดน้ำหนัก

ปั่นจักรยาน
ขาเรียวสวยแข็งแรง
ลดความเครียดและ
ได้ความสนุก

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข



