

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 3 ส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
มาตรการข้อที่ 1 ให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับ
ง่ายขึ้น

กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการนอนหลับกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มและปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น
เดือนมิถุนายน

การดำเนินการทำ one page ให้ความรู้เรื่องการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น
และส่งข้อมูลสื่อสารใน line กลุ่มคนรักสุขภาพเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและกิจกรรม
การส่งเสริมสุขภาพ

เวลาต่าง ขนาดตัวก็ต่าง
การนอนเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ ระยะเวลาอนที่ต่างกันไม่ถึงชั่วโมง
อาจทำให้คุณกลายเป็น "คนอ้วนง่าย" หรือ "คนอ้วนยาก"

นอนน้อยกว่า วันละ 6 ชั่วโมง	นอนน้อยกว่า วันละ 7-8 ชั่วโมง	นอนมากกว่า วันละ 9 ชั่วโมง
สมองและกล้ามเนื้อเหนื่อยล้า การทำงาน ของระบบประสาทอัตโนมัติขาด ประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้ฮอร์โมนเลปติน หรือฮอร์โมนความอ้วนหลั่งออกมาน้อยด้วย	ระยะเวลาการนอนที่ดีต่อสุขภาพที่สุด และช่วยให้ไม่อ้วนง่าย ควรนอนให้ได้ ระยะเวลาเท่านี้ และนอนหลับให้สนิท	นอนนานแบบนี้ ระวังให้ดี เพราะอาจทำให้นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ทั้งยังเสี่ยงต่อ การเป็นโรคอ้วนอีกด้วย