

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี  
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น  
มาตรการ รณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน  
รณรงค์ให้มีการเดินเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการเดินขึ้น – ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์

บุคลากรเกิดความตระหนักและมีการปรับพฤติกรรมโดยการเดินขึ้น – ลง บันได แทนการใช้ลิฟต์  
มากขึ้น



ภาพการรณรงค์ให้มีการเดินขึ้น – ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์



บุคลากรปรับพฤติกรรมโดยการเดินขึ้น - ลง บันได แทนการใช้ลิฟต์

2. ให้ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ของการเดิน ผ่านทางไลน์สำนักส่งเสริมสุขภาพ

**7 WEEKS**  
TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE

# เดินวันละ 10,000 ก้าว ได้อะไรบ้าง

- 8 km  
ประมาณ 8 กิโลเมตร
- เผาผลาญพลังงาน 350-500 กิโลแคลอรี
- เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
- ดีต่อกล้ามเนื้อหัวใจและปอด
- เพิ่มความกระชับกระเฉงของกระดูกและข้อ
- ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บเหมือนกีฬาชนิดอื่นๆ

ดาวน์โหลดคู่มือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี | จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536 | เผยแพร่วันที่ .....

