

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี  
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานแสดงการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น มาตรการ  
การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย  
กิจกรรมชั้บกายห่างไกลโรคเดือนเมษายน

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





กิจกรรมขยับกายห่างไกลโรคเดือนพฤษภาคม

เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงไม่สามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดีได้ จึงมีการทำ one page เพื่อส่งความรู้และให้ข้อมูลความรู้บุคลากรเรื่องการออกกำลังกายในไลน์คนรักสุขภาพ

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

## แพลงก์ ลดพุง!!

ท่าแพลงก์เหยียดแขน ใช้มือรับน้ำหนักตัว		ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ เหมาะกับคนที่เริ่มแพลงก์
ท่าแพลงก์ปกติ ประสานมือไว้		ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สร้างซิกแพคได้
ท่าแพลงก์เปิดแขน ขนานลำตัว		กระตุ้นกล้ามเนื้อได้ดีกว่า ถ้าทำได้แสดงว่ากล้ามเนื้อแข็งแรง