

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 3 ความผูกพันต่อองค์กร
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานการมีส่วนร่วมของบุคลากรต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่ 2 เสริมสร้างความสุขให้กับบุคลากรโดยเน้นส่งเสริมสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่สำคัญต่อชีวิต

มาตรการที่ 1 ส่งเสริมสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่สำคัญต่อชีวิต

กิจกรรมสนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

บุคลากรจำนวน 132 คน ได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ 124 คน คิดเป็นร้อยละ 93.93 (หลักฐานใบเซ็นชื่อเข้าร่วมกิจกรรมเดือนสิงหาคม)

1. ทำ one page เพื่อส่งความรู้และให้ข้อมูลความรู้บุคลากรเรื่องการออกกำลังกายในไลน์คนรักสุขภาพ



2. ให้ข้อมูลความรู้เรื่องการออกกำลังกาย โดยการบริหารหน้าท้องให้กระชับ และบริหารสะโพกให้กระชับ ผ่านทางเพจ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี ซึ่งเป็นเพจที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การทานอาหารตามหลักโภชนาการ การดูแลด้านอารมณ์ และการปรับตัวในวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
25 สิงหาคม เวลา 15:53

กระชับสัดส่วนด้วย 2 ท่าพิตง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน กับ 7 WEEKS Fit@home

กรมอนามัย
25 สิงหาคม เวลา 11:45

มาค่ะ มาออกกำลังกายกัน ทำออกกำลังกายง่าย ๆ ทำได้ที่บ้านรูปร่างกระชับ และร่างกายแข็งแรง ด้วย 2 ท่า พิต กระชับกล้ามเนื้อ ... ดูเพิ่มเติม

7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
26 สิงหาคม เวลา 16:05

มา Fit@home กันต่อกับ 2 ท่ากระชับหน้าท้อง

กรมอนามัย
26 สิงหาคม เวลา 13:41

มาค่ะ มาออกกำลังกายกันต่อ รอบนี้ ใครเอวหนาเอวป่อง ลองบริหารหน้าท้องกันแบบนี้ค่ะ

อ่านต่อ เพิ่มเติมได้ที่ <https://bit.ly/3gy9n5u>

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

SEVEN WEEKS



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th | โทรศัพท์ : ๐-๒๕๖๒-๖๔๖๖๖

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

SEVEN WEEKS

ทำที่ 1



ทำเตรียม : ทุบจนตะไคร้ งาม เก่าข้างหนึ่งแปฟฟ
พับใส่อกในลำตัวมันคง



ยกขา^๒ก้น^๑บน^๑ที่^๑เหยียด^๑ด้าน^๑
ตรง^๑ๆ ซ้าย^๑ๆ ด้าน^๑ไว้



จักรวรรดิที่สอง : เตะขาไปอีกหนึ่งครั้ง นับ 1 ถึง 5
 กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำ ๆ

ท่าที่ 2



ทำเตรียม : ทำท่าศลา 4 ขา
แล้วตรง ๑ ท่า ๒ เว้นเล็กน้อย



เหยียดขาทั้งได้นั่ง
ไปถนัดหลัง ชี ๗ คำบ๊ว



จังหวะที่สอง : แกว่งขาขึ้น ไปด้านตรงข้าม นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th | เผยแพร่ : ส.ค. 2563





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

SEVEN WEEKS



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th | เผยแพร่ : ส.ค. 2563



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

SEVEN WEEKS

ท่าที่ 1

ท่าเตรียม :



นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง ขาอีกข้างเหยียดตรง
แขนแนบลำตัว

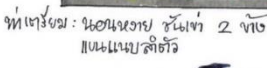


เกร็งต้นขา และเหยียดข้อเท้าที่เหยียด
ขึ้นข้างๆ ค้างไว้



จังหวะที่สอง สลับขาเหยียดให้ชันมุม 1-10 องศาที่เข่าข้าง
ที่สลับ ชัน-ขวา

ท่าที่ 2



ท่าเตรียม : นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง
แขนแนบลำตัว



เกร็งต้นขา และเหยียดข้อเท้า
ยกขาขึ้น 2 ข้างชันข้าง



พยายามยกขาทั้งสองข้างขึ้น จนขาตั้งฉาก ค้างไว้
นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมข้าง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th | เผยแพร่ : ส.ค. 2563

