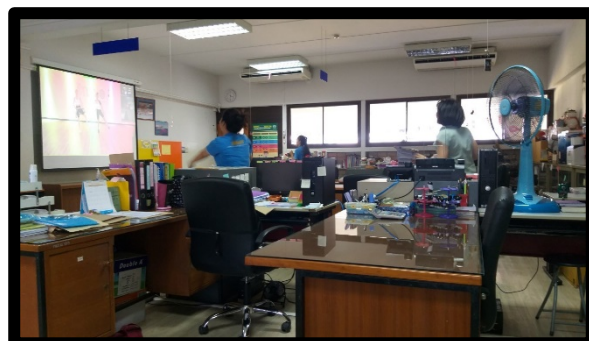


รายงานผลการดำเนินการขับเคลื่อน ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
(บุคลากรในองค์กรมีความสุข Happy Body) ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ประจำเดือน พฤษภาคม 2563

1.ออกกำลังกายทุกบ่าย 3 โมง: กิจกรรมยังคงดำเนินการต่อเนื่องและรักษาระยะห่างการออกกำลังกายเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ Covid-19 ซึ่งในเดือนนี้พฤษภาคมนี้เน้นการออกกำลังกายในรูปแบบ Body Combat ทำให้แรงการเผาผลาญได้ดียิ่งขึ้นโดยใช้เวลาครั้งละ 20 นาที/วัน

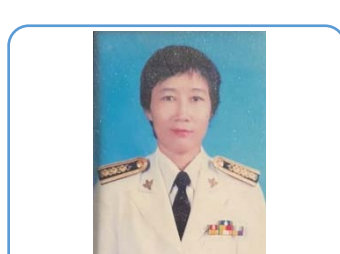


2. เก็บก้าวเพื่อสุขภาพ: เจ้าหน้าที่ศรป.ได้เข้าไปกรอกข้อมูลBMIและจำนวนก้าวของตนเองเรียบร้อยแล้ว [คลิก](#)

2.1 เก็บก้าวในหน่วยงาน เจ้าหน้าที่ได้ก้าวหน้าสูงสุดในเดือน พฤษภาคม 2563 มีดังนี้



นายรังสรรค์ พันธะจงสิงห์
581,304 ก้าว



น.ส.อัมพร กิตติสยาม
308,100 ก้าว



น.ส.นัยนา ใช้เทียมวงศ์
300,427 ก้าว



2.2 ก้าวทำใจ 60 วัน 60 กิโลเมตร Season 2: กิจกรรมยังไม่ได้ประกาศอย่างเป็นทางการ

3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ/ การบริโภครับประทานอาหาร/การออกกำลังกาย :

พิตอยู่บ้าน
ช่วยชาติต้าน COVID-19

ทำยิทยืดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการเมื่อยหลังและต้นขา

ท่าที่ 1
เหยียดขาข้างขวาให้ถึง เข่าซ้ายซ้ายเข้าด้านใน
กดฝ่ามือทั้ง 2 ข้างซ้อนทับกันพอดี ค่อยๆพับตัว ก้มตัว
เหยียดเข่าและปลายนิ้วมือ เข้าหาปลายเท้าเท่าที่ทำได้
จนรู้สึกถึง ก้นตึงค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับทำข้างซ้าย

ท่าที่ 2

1. บอนท่ายืนเหยียดขา 2 ข้าง
วางเข่าทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

2. งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งขึ้น
ประสานมือไว้บริเวณหน้าเข่า

3. ถึงเข่าเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกถึง
ที่ก้นเข่าด้านหลังเข่าค้างไว้ 10 วินาที
(ท่าคล้ายงู-งา)

ท่าที่ 3

1. บอนท่ายืนเข่าข้างทั้ง 2 ข้าง
วางเข่าทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

2. งอเข่าเข้าหาลำตัว
ประสานมือไว้บริเวณหน้าเข่า

3. ถึงเข่าเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกถึง
ที่ก้นเข่าด้านหลังเข่าค้างไว้ 10 วินาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เผยแพร่ : 7 เมษายน 2563



ตามที่กรมอนามัยมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่ที่สามารถทำงาน
อยู่ที่บ้าน (Work from Home) ซึ่งทำให้เจ้าหน้าที่ศรป.
ในช่วงเวลาที่ทำงานอยู่ที่บ้านนั้นส่วนมากนั่งอยู่กับที่ไม่มี
การเคลื่อนไหว บางรายพบว่ามีอาการปวดเมื่อยยิ่งขึ้น
ผู้รับผิดชอบจึงนำความรู้ “ทำยิทยืดกล้ามเนื้อ
เพื่อลดอาการเมื่อยหลังและต้นขา” มาแลกเปลี่ยนในที่
การประชุมศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ครั้งที่ 7
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

4. การตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน : ตามที่ชี้แจงในการประชุมรายงานการประชุมศูนย์ความ
ร่วมมือระหว่างประเทศ ครั้งที่ 7 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 วันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม 2563 ซึ่งขอให้
เจ้าหน้าที่ศรป.ส่งผลตรวจสุขภาพของตนเอง ภายในสิ้นเดือน กรกฎาคม 2563

5. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไปด้วย
โปรแกรม : ส่งพร้อมกับผลตรวจสุขภาพ ตามข้อที่ 4

6. แผนการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร ให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคล:

ตามที่ชี้แจงในการประชุมรายงานการประชุมศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ครั้งที่ 7 ประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. 2563 วันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม 2563 ซึ่งขอให้บุคลากร ศรป. ทุกคน ส่งแผนออกกำลังกายรายบุคคล
ภายในสิ้นเดือนมิถุนายน 2563

