

การปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

1. กิจกรรมการออกกำลังกายทุกบ่าย 3

ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศได้ดำเนินการกิจกรรมดังกล่าวตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคลากรในหน่วยงานได้ขยับร่างกายและลดความเครียดจากการทำงานลดปัญหาเสี่ยงการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม ในช่วงเวลาทำการในทุกวันเวลา 15.00 น. ซึ่งหน่วยงานได้ดำเนินการต่อเนื่อง

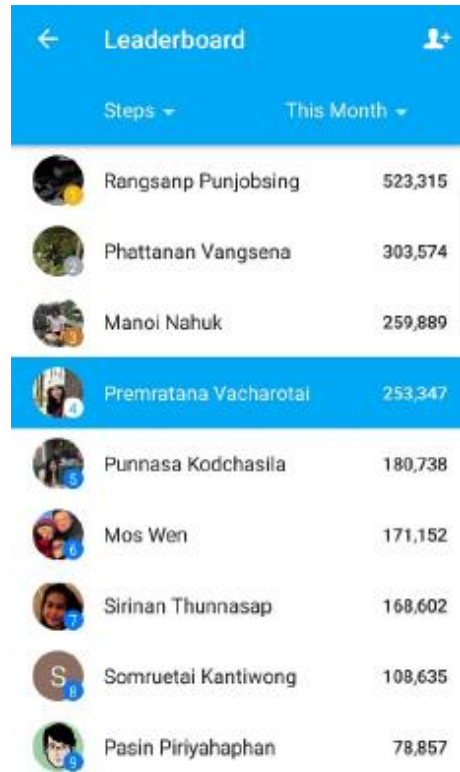
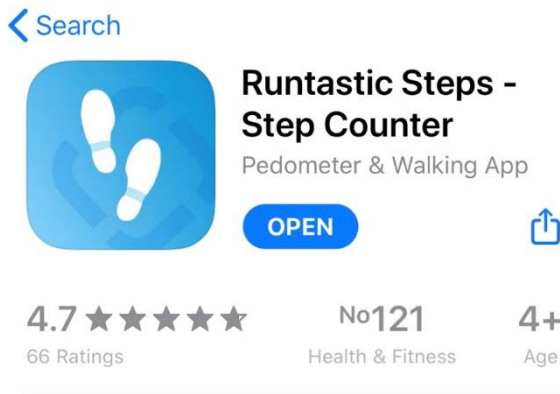


การออกกำลังกายประจำเดือน มกราคม 63
ในรูปแบบของการเต้น ZUMBA ในแต่วัน
ใช้เวลาครั้งละ 4-10 นาที

2. กิจกรรมเก็บก้าวเพื่อสุขภาพ

2.1 เก็บก้าวในหน่วยงาน เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจาก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ในปีที่ผ่านมาศูนย์ความร่วมมือได้รับรางวัล รางวัลชนะเลิศอันดับที่ 2 ประเภทหน่วยงานที่มีก้าวเยอะที่สุด และรางวัลชนะเลิศอันดับที่ 3 ประเภทบุคคลที่มีก้าวเยอะที่สุดในภายใต้กิจกรรม Happy Health Happy Walk Step Challenge ของกรมอนามัย <http://bit.ly/2UBAXY3> หน่วยงานจึงยังคงดำเนินการต่อและปรับเปลี่ยนวิธีการส่งผลก้าวเดิน เพื่อสร้างแรงจูงใจและท้าทายในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง อีกทั้งเพิ่มการลงข้อมูลน้ำหนักรอบเอว และการแปรผลค่า BMI ในรูปออนไลน์ เพื่อความสะดวกในการลงข้อมูลที่ไหนก็ได้และให้เป็นปัจจุบันที่สุด <http://bit.ly/2ul7APa> โดยสามารถแก้ไขหรือลงข้อมูลได้เฉพาะบุคลากรในหน่วยงานเท่านั้น

| ลำดับ | ชื่อ | นามสกุล | เพศ | ปีเกิด (พ.ศ.) | หนัก (กิโลกรัม) | ส่วนสูง (เซนติเมตร) | รอบเอว (เซนติเมตร) | BMI | สถานะ |
|-------|-----------------|--------------|------|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-----|-------|
| 1 | นางสาวนิยนา | ใช้เทียมวงศ์ | หญิง | 2509 | 51.0 | 152.0 | 73.6 | 2 | 2 |
| 2 | นางสาวอัมพร | กิตติสยาม | หญิง | 2504 | 40.0 | 140.0 | 60.0 | 2 | 2 |
| 3 | นางสาวปิ่นอนงค์ | เครือซำ | หญิง | 2519 | 43.0 | 163.0 | 66.0 | 1 | 1 |



วิธีการเก็บก้าวของหน่วยงานจะใช้
 Application : Runtastic Steps
 หมายเหตุ : เจ้าหน้าที่บางรายไม่ได้ใช้สมาร์ตโฟนจะใช้เครื่อง
 ก้าวแบบพกพาแทน

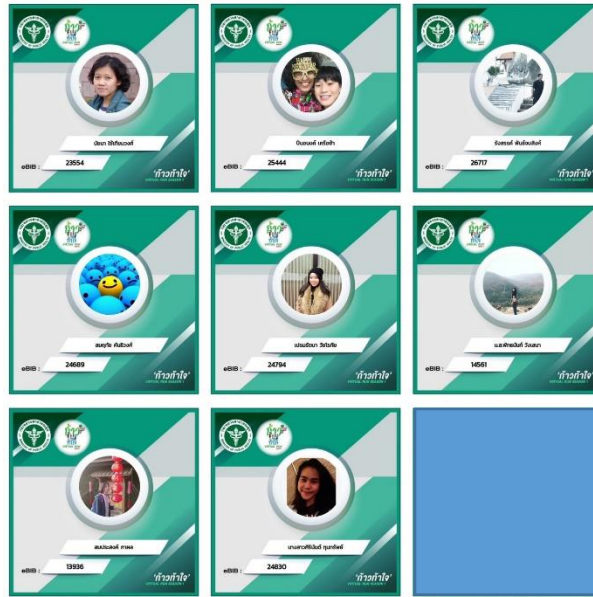
นี้ บ

หลังจากนั้นก็สามารรถนำข้อมูลออนไลน์

| ลำดับ | ชื่อ-นามสกุล | ม.ค 63 | ก.พ 63 | มี.ค 63 | เม.ย 63 | พ.ค 63 | มิ.ย 63 | ก.ค 63 | ส.ค 63 | ก.ย 63 | ต.ค 63 |
|-------|---------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 2 | นางสาวนิมา ไชยเกียรติวงศ์ | 385,264 | | | | | | | | | |
| 3 | นางสาวอิมพร ศิริศิษยานุ | 263,512 | | | | | | | | | |
| 4 | นางสาวอิมพรศร ศรีอชชา | 152,355 | | | | | | | | | |
| 5 | นายพลิน พิธิพงษ์พิศ | 180,899 | | | | | | | | | |
| 7 | นางสาวศุภฤทัย สันธิวงศ์ | 118,223 | | | | | | | | | |
| 8 | นางสาวสมประเสริฐ ภายเส | 248,916 | | | | | | | | | |
| 10 | นางสาวพิชญ์นันทน์ วัฒน | 276,797 | | | | | | | | | |
| 11 | นางสาวประทีปนา รัชชโรหิต | 208,477 | | | | | | | | | |
| 12 | นายอริสธรณ์ พันธุ์จงบึง | 468,630 | | | | | | | | | |
| 13 | นางสาวศิริรัตน์ ทุนทรัพย์ | 210,465 | | | | | | | | | |

2.2 ก้าวทำใจ 60 วัน 60 กิโลเมตร

ตามที่กรมอนามัยได้เป็นเจ้าภาพหลักจัดกิจกรรมดังกล่าว หน่วยงานจึงให้ความร่วมมือในการสมัครเข้าร่วมโครงการเพื่อเป็นองค์กร Health Model ที่ผลักดันให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพและเข้าถึงประชาชนเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีต่อไป



2.3 แผนการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคล
ยังไม่มีข้อมูล กำหนดส่งวันที่ 28 ก.พ. 63