



1 3. มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ เผยแพร่องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ให้แก่บุคลากรและผู้มีส่วนได้ส่วน  
2 เสียทราบเพื่อสร้างความตระหนักและแรงขับเคลื่อนในองค์กร/ชุมชน และสังคม

3 4. จัดให้มีกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างทำงาน วันละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลา 10.30 น. และ 14.30 น. ครั้ง  
4 ละ 10 นาทีทุกวัน และมีกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างการประชุม/อบรม/สัมมนา ที่ใช้เวลา 2 ชั่วโมง  
5 ขึ้นไป ทุกครั้ง

6 5. บุคลากรมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ 5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง หรือ  
7 150 นาที/สัปดาห์ และมีกิจกรรมวันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี ทุกวันพุธ เวลา 15.00 –  
8 16.00 น.

9 6. มีการจัดเมนูอาหารว่างและอาหารกลางวันในรูปแบบ HEALTHY MEETING ในการประชุม/อบรม/สัมมนา  
10 ที่จัดโดยศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี

11 7. บุคลากรมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ที่ไม่หวาน พร้อม  
12 ทั้งเป็นองค์กรลดน้ำตาลอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด

13 8. มีกระบวนการสร้างความตระหนักและมุ่งมั่นให้บุคลากรเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักและรอบเอว  
14 ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยใช้วิธีการการจดบันทึกการเปลี่ยนของน้ำหนักและรอบเอวของตนเอง เดือนละ 1 ครั้ง และมี  
15 การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพตนเอง

16 10. มุ่งดำเนินงานเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน ตามหลัก HEALTHY WORKPLACE เพื่อส่งเสริม  
17 ให้บุคลากรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

#### 18 **มาตรการที่ใช้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน**

19 1.การส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านโภชนาการ

20 2.ส่งเสริมการออกกำลังกาย ทุกวันพุธเวลา 16.00-16.30 น.

21 3.การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีในที่ทำงาน

22 4.การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านสุขภาพจิต ความเครียด การนอนหลับ

23 5.การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านสุขภาพช่องปากและฟัน

24 6.การสื่อสารถ่ายทอดแผนการดำเนินงานภายในองค์กร

#### 25 **ความรู้ที่นำมาใช้**

26 1.เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

27 2.การแปรผลภาวะสุขภาพ

28 3.พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์