




การติดตามการขับเคลื่อนผ่าน 10 มาตรการ Health Model








จากการประการนโยบายและมาตรการ HLO และ 10 มาตรการ Health Model ได้มีการจัดทำโปสเตอร์การสื่อสารนโยบายด้านสุขภาพติดประกาศในแต่ละแผนก และมีการจัดเสียงตามสายทุก การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในหน่วยงาน และการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ



ประกาศมาตรการ Health Model

1. การติดตามการขับเคลื่อนผ่าน 10 มาตรการ Health Model
ตารางที่ 1 การติดตามการขับเคลื่อนผ่าน 10 มาตรการ Health Model

ข้อ	มาตรการ	แนวทางการขับเคลื่อน/ติดตาม	ภาพกิจกรรม
1.	ชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวเดือนละ 1 ครั้ง	-ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ที่ 4 ของเดือน	
2.	จัดข้าวกล้อง เมนูผัก และผลไม้ไม่หวานในอาหารมื้อกลางวันสำหรับการประชุมภายในหน่วยงาน	-ส่งภาพเมนูอาหารและรายการอาหารในกลุ่ม line ของห้องประชุม	
3.	จัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ(Healthy break) ไม่ควรเกิน 200 แคลอรีต่อวัน	-การจัดอาหารว่างให้แบ่งเป็น 2 มื้อ มื้อละ 100 แคลอรี -ส่งภาพเมนูอาหารและรายการอาหารในกลุ่ม line ของห้องประชุม	

ข้อ	มาตรการ	แนวทางการขับเคลื่อน/ติดตาม	ภาพกิจกรรม
4.	ออกกำลังกายทุกบ่ายวันพุธ	- จัดทำแบบบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายรายบุคคล - ส่งแบบบันทึกวันที่ 1 ของเดือน	
6.	งดน้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มรสหวาน ทุกวันพุธ และวันศุกร์	- จัดทำแบบบันทึกกิจกรรมงดน้ำหวานรายบุคคล - ส่งแบบบันทึกวันที่ 1 ของเดือน	 
7.	งดการใช้ถุงพลาสติกบรรจุอาหารและเครื่องดื่มทุกวันจันทร์	- ส่งเสริมให้ใช้ถุงผ้าและหิ้วปิ่นโต/ตะกร้าแทนถุงพลาสติก	
8.	กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และไม่ซื้ออาหารที่บรรจุกล่องโฟม	- การจัดข้าวกล่อง/อาหารว่างต้องไม่ใช้กล่องโฟมไม่ซื้ออาหารที่ใส่กล่องโฟม ห้ามแม่ค้าพ่อค้าใช้กล่องโฟมบรรจุอาหารมาขาย	
9.	งดสูบบุหรี่/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในหน่วยงาน	- ติดป้ายเตือนห้ามสูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์ในหน่วยงาน	
10.	ขับขี่ทุกครั้ง สวมหมวกกันน็อก และคาดเข็มขัดนิรภัย	- ส่งเสริมการสวมหมวกกันน็อก และคาดเข็มขัดนิรภัย ขณะขับขี่	

2. การติดตามกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

กิจกรรมการออกกำลังกาย Hello Exercise ในวันพุธ เป็นกิจกรรมที่บุคลากรมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดร้อยละ 85 แต่เนื่องจากการระบาดโควิด - 19 จึงเน้นการส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านมากขึ้น ในเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม 2564 ร้อยละการออกกำลังกายของบุคลากร แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

กิจกรรม	จำนวน (ร้อยละ)					
	มกราคม		กุมภาพันธ์		มีนาคม	
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์	105	62.87	122	72.62	120	72.28
Hello Exercise	-	-	20	11.90	15	9.04

ภาพกิจกรรม



นำรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ กิจกรรม Hello Exercise