

รายงานการคืนข้อมูลแปลผลตรวจสุขภาพผ่าน 6 key message

ประจำเดือน พฤษภาคม 2564

จากการตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่ม ข้าราชการ พนักงานราชการ พนักงานกระทรวง จำนวน 166 ราย เข้ารับการแปลผลตรวจสุขภาพเป็นรายบุคคล 139 ราย คิดเป็นร้อยละ 83.73 โดยได้แปลผลตรวจสุขภาพผ่าน 6 key message ประกอบด้วย กินเหมาะสม นอนพอ อารมณ์ดี ได้ออกแรง แปร่งฟัน และรู้ทันโรค ดังนี้

กิจกรรม	ภาพกิจกรรม
<p><u>กินเหมาะสม</u> ธงโภชนาการ อาหารสูตร 211 อาหารหวานมันเค็ม การอ่านฉลากโภชนาการ</p>	
<p><u>นอนพอ</u> วันทำงานต้องนอน 7-9 ชม.</p>	
<p><u>อารมณ์ดี</u> ประเมินความเครียดด้วยเครื่องมือ ST5 ลดเครียด ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก</p>	
<p><u>ได้ออกแรง</u> ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยหลัก FITT</p>	
<p><u>แปร่งฟัน</u> หลักการแปร่งฟัน 2 2 2</p>	
<p><u>รู้ทันโรค</u> การแปลผลการตรวจสุขภาพ ค้นหาเฝ้าระวังความเสี่ยง</p>	

จตุพร แก้วมณี สรุปรายงาน

ภรภัทร ชอมตะคุ ตรวจสอบ

10 มิถุนายน 2564