

รายงานการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายที่บ้าน
ประจำ กรกฎาคม 2564

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายในบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา เล็งเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายจึงได้ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ดังนี้

1. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้าน

กิจกรรม

1.1 ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรที่ออกกำลังกายที่บ้านส่งภาพการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้น และชวนเพื่อนออกกำลังกายผ่านกลุ่มไลน์ชมรมขยับกายสบายชีวา และผ่าน Face book

1.2 ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน

ผลการดำเนินงาน

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละการออกกำลังกายที่บ้านของบุคลากร

รายการ	พฤษภาคม 2564		มิถุนายน 2564		กรกฎาคม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายที่ทำงาน	10	6.10	15	8.93	5	3.01
ออกกำลังกายที่บ้าน	22	13.41	38	22.62	52	31.33
ไม่ออกกำลังกาย	132	80.49	115	60.45	109	65.66

เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มากขึ้นทำให้ไม่สามารถไปออกกำลังกายในสถานที่ต่างๆได้ การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายที่บ้านจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งควรมีการกระตุ้นส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง และอาจต้องหากกลยุทธ์ในการกระตุ้นให้บุคลากรมีความตระหนักกับออกกำลังกายมากขึ้น

จตุพร แก้วมณี สรุปรายงาน

ภรภัทร ชอมตะคุ ตรวจสอบ

10 สิงหาคม 2564