



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

วันพฤหัสบดีที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๔



จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาความร่วมมือและศักยภาพภาคี
เครือข่ายอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) เรื่อง “รู้แบบนี้...สุขภาพดีไปนานแล้ว” ตอน : Fat Fit Fun



วันพฤหัสบดีที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๔ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม จัดประชุมการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) เรื่อง “รู้แบบนี้...สุขภาพดีไปนานแล้ว” ตอน : Fat Fit Fun โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดี (Happy Body) ให้บุคลากรในหน่วยงานนำองค์ความรู้ ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป ณ ห้องประชุมชิด ชัยวงศ์ อาคาร ๕ ชั้น ๕ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

กรมอนามัย มีนโยบายให้ทุกหน่วยงานในสังกัดพัฒนาเป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างสุขให้บุคลากรในองค์กรอย่างยั่งยืน สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม จึงมุ่งเน้นการดำเนินงานตามนโยบายของกรมอนามัย เพื่อให้บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมมีสุขภาพที่ดี และมีความสุขในการทำงานโดยหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้บรรลุเป้าหมาย คือ การที่บุคลากร มีสุขภาพดี (Happy Body)

○ ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

1. กิจกรรมทางกายถือเป็นรากฐานของชีวิต การมีกิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มมากขึ้น เช่นระบบกล้ามเนื้อ และระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น
2. ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายน้อย มีพฤติกรรมนั่งนาน ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายจะมีผลทำให้การทำงานประสิทธิภาพของร่างกายลดลง
3. การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งของการมีสภาวะสุขภาพที่ดี

○ ประเภทของการออกกำลังกาย

๑. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ และ เล่นฟุตบอล
๒. การออกกำลังกายแบบแรงต้าน (Resistant Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก วิดพื้น ซิตอัพ (Sit up)
๓. การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เล่นโยคะ

○ หลักของการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย (FITT)

๑. ความถี่ หรือ บ่อย (F: Frequency) หมายถึง จำนวนครั้ง ในการออกกำลังกายภายใน ๑ สัปดาห์
๒. ความหนัก (I: Intensity) หมายถึง ระดับความเหนื่อยหรือการออกแรงของการออกกำลังกาย โดยมีระดับตั้งแต่ไม่มีการออกแรง(ไม่เหนื่อย)จนถึงออกแรงมาก (เหนื่อยมากที่สุด)
๓. ระยะเวลา (T: Time) หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง มีหน่วยนาที
๔. ชนิด หรือ ประเภท (T: Type) หมายถึง ชนิดหรือประเภท ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปลอดภัย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

○ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

สถานประกอบการ สามารถสนับสนุนการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในระหว่างการทำงานและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ การดำเนินการที่สำคัญต้องอาศัยนโยบายผู้บริหารในการเป็นต้นแบบ การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมจูงใจพนักงาน

- สร้างนโยบายจูงใจหรือสวัสดิการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้บริหารระดับสูงเป็นต้นแบบผู้นำกิจกรรมทางกายและเชิญชวนพนักงานในสังกัดอย่างต่อเนื่อง
- จัดกิจกรรมขยับร่างกายก่อนหรือหลังช่วงเวลาทำงาน และระหว่างทุกๆ 2 ชั่วโมง ให้น้ำยืดเหยียดสั้นๆ หรือพักเดินประมาณ 3-5 นาที
- ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่ม หรือชมรมออกกำลังกายตามความสนใจของพนักงาน ควรให้พนักงานมีส่วนร่วมในการรวมกลุ่ม และบริหารจัดการเอง แต่ให้มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์
- จัดตั้งหน่วยงานความสะอาดต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ห้องอาบน้ำ ลู่วิ่ง โต๊ะปิ้งปอง จุดจอดรถจักรยานที่ปลอดภัย โต๊ะทำงานแบบยืน เก้าอี้ลูกบอล
- องค์กรมีการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เช่น เดินทำงานด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน หรือใช้รถสาธารณะ การใช้บันได เดินหรือวิ่งออกกำลังกาย



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th