



แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) เรื่อง “รู้แบบนี้...สุขภาพดีไปนานแล้ว” ตอน: พอม หล่อ สวย หุ่นดี

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก



อ.วสันต์ อุนานันท์ (โค้ชเก่ง)
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

พบกัน 23 ธันวาคมนี้

เวลา 09.30 - 15.00 น.
@ห้องประชุมสมนึก อุนากุล สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
และระบบ Video Conference

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 2 การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

1) การประชุมสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม (22 ธันวาคม 2564)



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมโภชนาการ เช่น กิจกรรม การจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ในการประชุมต่าง ๆ (ประชุมประจำเดือนสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม ประชุมราชการทั่วไป เป็นต้น)

1) การประชุมสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม (22 ธันวาคม 2564) หรือการประชุมอื่นๆ



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 4 ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2565 ของสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม (22 ธันวาคม 2564)



กิจกรรมที่ 5 ประกาศเจตนารมณ์ต่อต้านการทุจริต สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม (22 ธันวาคม 2564)



วันที่ 22 ธันวาคม 2564 นางนภพรณ นันทพงษ์ ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในการประกาศเจตนารมณ์การต่อต้านการทุจริต สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ณ ห้องประชุมชิต ชัยวงศ์ อาคาร 5 ชั้น 5 สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมกรมอนามัย

ผู้บริหารและบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมได้ประกาศเจตนารมณ์การต่อต้านการทุจริต สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ว่าจะทำหน้าที่เป็นบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ยึดมั่นในสถาบันหลัก อันได้แก่ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ จะเป็นคนดีมีคุณธรรม ประพฤติปฏิบัติตนในสัมมาอาชีพ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเป็นหลักสำคัญมั่นคง ดำรงตนอยู่ด้วยความมีเกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง ปฏิบัติงานราชการอย่างถูกต้องชอบธรรม ไม่กระทำการโกงแผ่นดิน ไม่ทนต่อการทุจริต และไม่ใช้ตำแหน่งหน้าที่หาประโยชน์บนความทุกข์ยากของประชาชน และปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถตามค่านิยมในการบริหารงาน 6 ประการ อันได้แก่ ซื่อสัตย์ สามัคคี มีความรับผิดชอบ ตรวจสอบได้ โปร่งใส มุ่งในผลสัมฤทธิ์ของงาน กล้าหาญทำในสิ่งที่ถูกต้อง



กิจกรรมที่ 6 Big Cleaning Day สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 7 การเฝ้าระวังภาวะค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร



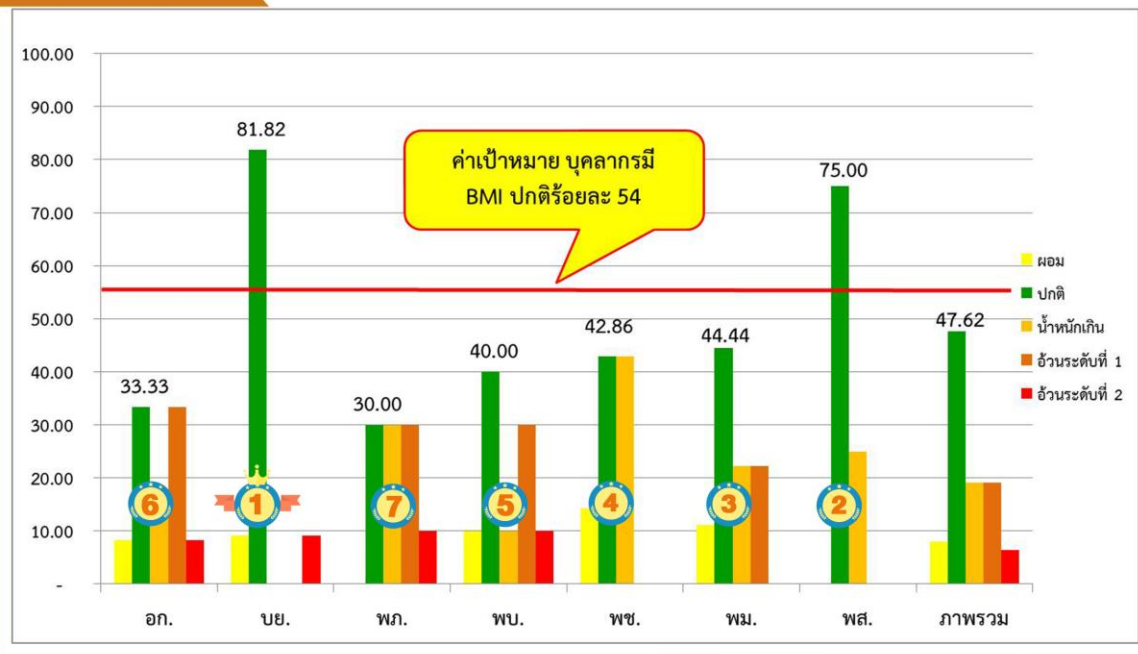


สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม มุ่งสู่องค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ

**บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมมีค่า BMI ปกติ
ประจำเดือน ธันวาคม 2564**

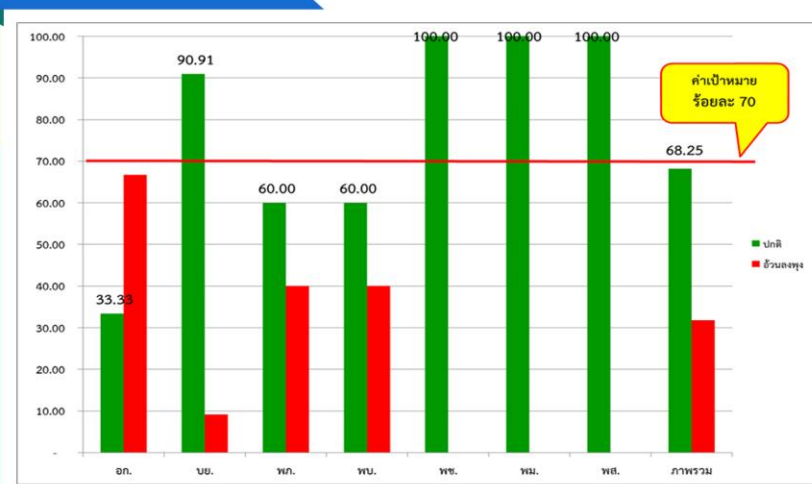


ค่า BMI (จำแนกตามกลุ่มงาน)



อ้วนลงพุง คือ ส่วนสูง(ซม.) ทหาร2 มากกว่าเส้นรอบเอว(ซม.)

เส้นรอบเอว (ภาวะอ้วนลงพุง)



เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	สมส่วน
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30.0	โรคอ้วนอันตราย

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 8 สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม มีจิตอาสา พัฒนาสิ่งแวดล้อมพร้อมรับปีใหม่



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 9 : การส่งเสริมความรู้ของบุคลากรผ่านการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้และข้อมูลข่าวสาร
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 10 การรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอของบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



docs.google.com

กล่องรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะออนไลน์

ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่สำนักว. ทุกท่าน ร่วมให้
ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ เพื่อนำไปปรับปรุงและ
พัฒนาสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ดียิ่งขึ้น

ข้อร้องเรียน/แสดงความคิดเห็น/คำถาม

คำตอบของคุณ

ข้อเสนอแนะที่ต้องการให้สำนัก ว. ปรับปรุงให้ดีขึ้น

คำตอบของคุณ

ส่ง

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอรัม

เนื้อหาไม่ได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google รายงานการละเมิด -
ข้อกำหนดในการให้บริการ - นโยบายความเป็นส่วนตัว