

กรอบแผนสุขภาพกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ  
จังหวัดอ่างทอง ปีงบประมาณ 2563



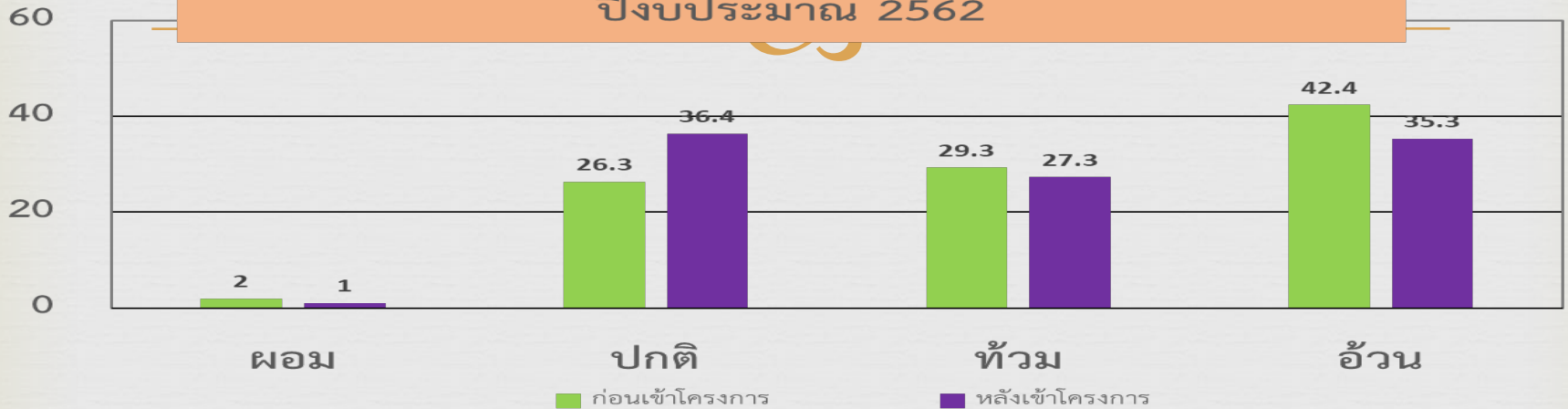
PP & P Excellence Strategies

พัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย

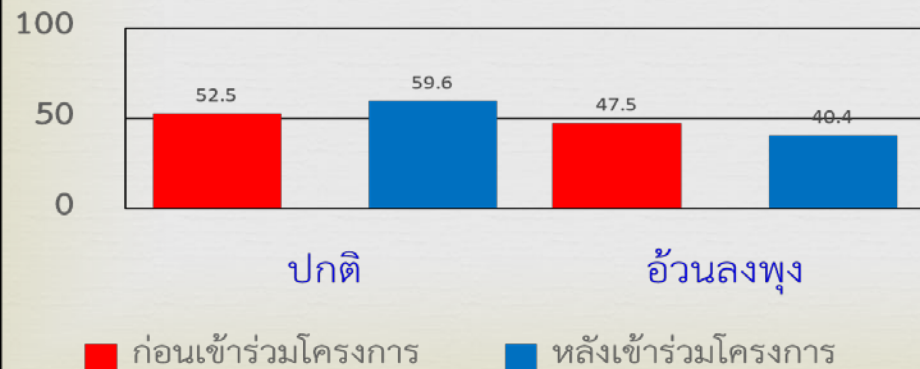
- ส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกาย

# ส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกาย

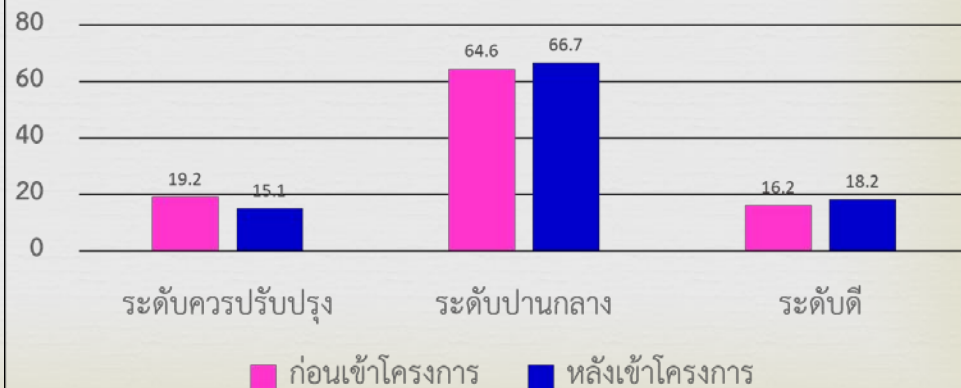
ร้อยละของค่าดัชนีมวลกายบุคคลากรสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง  
ปีงบประมาณ 2562



ร้อยละของรอบเอวบุคคลากรสาธารณสุข  
จังหวัดอ่างทอง ปีงบประมาณ 2562



ร้อยละพฤติกรรมสุขภาพ (3 อ 2ส.)ของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุข  
จังหวัดอ่างทอง ปีงบประมาณ 2562



# ส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกาย

## (Output)

1พัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย  
1.4 เจ้าหน้าที่  
สาธารณสุขอำเภอ  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

## กิจกรรม

1.สนับสนุนบุคลากร  
สาธารณสุขต้นแบบด้าน  
สุขภาพ (หุ่นสวยด้วยตัวเอง)  
2.รายงานความก้าวหน้า  
การดำเนินการ

## การวัดความสำเร็จ

1. บุคลากร  
สาธารณสุขน้ำหนัก  
ลดลง 90 วัน  
1,000 กก./1,000  
ชม.

# เป้าหมาย

อำเภอ	จำนวนสถานบริการ(จำนวน 91 แห่ง)
เมืองอ่างทอง	จำนวน 16 แห่ง (สสจ. 1 แห่ง รพท. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 13 แห่ง)
ไชโย	จำนวน 11 แห่ง (รพช. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 9 แห่ง)
ป่าโมก	จำนวน 12 แห่ง (รพช. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 10 แห่ง)
โพธิ์ทอง	จำนวน 19 แห่ง (รพช. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 17 แห่ง)
แสวงหา	จำนวน 9 แห่ง (รพช. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 7 แห่ง)
วิเศษชัยชาญ	จำนวน 17 แห่ง (รพช. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 15 แห่ง)
สามโก้	จำนวน 7 แห่ง (รพช. จำนวน 1 แห่ง / สสอ. จำนวน 1 แห่ง รพ.สต. จำนวน 5 แห่ง)

# เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างทองออกกำลังกาย สม่ำเสมอ

1.สนับสนุนบุคลากร  
สาธารณสุขต้นแบบ  
ด้านสุขภาพ (หุ่น  
สวยด้วยตัวเรา)

2.รายงาน  
ความก้าวหน้าการ  
ดำเนินการ

# 1.สนับสนุนบุคลากรสาธารณสุขต้นแบบด้านสุขภาพ (หุ่นสวยด้วยตัวเรา)

## กิจกรรม

1.1หน่วยงานคีย์ข้อมูลรายชื่อบุคลากรและภาวะโภชนาการ ตามโปรแกรมที่ สสจ.จัดทำ ในเดือนธันวาคม 2562

1.2 ชี้แจงวิธีการดำเนินงานทางหนังสือราชการบุคลากรสาธารณสุขต้นแบบด้านสุขภาพ (หุ่นสวยด้วยตัวเรา) แก่สถานบริการสาธารณสุขภายในจังหวัดอ่างทองเดือนธันวาคม 2562

1.3สถานบริการทุกแห่งดำเนินกิจกรรมตรวจวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก และประเมินพฤติกรรม 3 อ. 2 ส. ด้วยตนเอง 3 เดือนต่อครั้ง (ต.ค. ม.ค. เม.ย.ก.ค)

# กิจกรรม

## 1.4 สถานบริการทุกแห่งดำเนินกิจกรรม

- จัดอาหารกลางวัน และอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้เข้าร่วมประชุมหรืออบรม
- จัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 16.00 – 17.00 น.
- ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยร่วมกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ วันละ 2 ครั้ง ช่วงเวลา 10.00 น. และเวลา 14.00 น.

## 1.5 สสจ.มอบโล่และเกียรติบัตรแก่บุคคลต้นแบบ/เครือข่ายที่ดำเนินงานโครงการบุคลากรสาธารณสุขต้นแบบด้านสุขภาพ (หุ่นสวยด้วยตัวเรา) เดือนกรกฎาคม 2563

## 1.6 ทุกหน่วยบริการเผยแพร่ความรู้และกิจกรรมของพื้นที่ผ่านกลุ่มไลน์ Healthy orga และระบบสารสนเทศต่างๆของหน่วยงาน

เช่น เว็บไซต์กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ facebook กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

## 2.รายงานความก้าวหน้าการดำเนินการ

2.1 หน่วยบริการรายงานผล  
การดำเนินงานตามโปรแกรมที่  
สสจ.จัดทำ ทุก 3 เดือน  
(ธ.ค. เม.ย. ก.ค. )

2.2 การประชุมความก้าวหน้า  
ของการดำเนินงานในการ  
ประชุมคณะขับเคลื่อนงานระดับ  
จังหวัดทุกสัปดาห์ที่ 2 ของเดือน