



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ โทร. ๑๑๕

ที่ สธ.๐๙๓๕.๑๗ / ๓๖๓

วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ส่งรายงานสรุปผลการดำเนินงานส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีความสุขที่ดี (Happy Body)

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง)

ตามที่กรมอนามัยได้จัดทำคำรับรองการปฏิบัติราชการของหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ รอบ ๖ เดือนหลังตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ได้จัดทำแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองให้เป็นองค์กรแห่งความสุข ประกอบด้วย ๑. การส่งเสริมองค์กรที่มีสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ๒. การส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีความสุขที่ดี (Happy Body) ๓. การส่งเสริมองค์กรที่มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานและความผูกพันต่อองค์กร (Employee Engagement) นั้น

ในการนี้กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีความสุขที่ดี (Happy Body) เรียบร้อยแล้วและได้จัดทำรายงานสรุปผลการตรวจสุขภาพประจำปี การประเมินดัชนีมวลกายรอบ ๕ เดือนหลัง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้ เห็นควรแจ้งกองการเจ้าหน้าที่ ผู้กำกับตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางพิกุล ศรีบุตรดี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ

(นางวิดา บุญเอื้อง)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

10 ก.ค.๖๔

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

สรุป BMI ของบุคลากรสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง ประจำปี 2564 (รอบ5 เดือนหลัง)

1.บุคลากรทั้งหมด 208 คน ได้รับการตรวจ 208 คน

2.ร้อยละของประชาชนวัยทำงานสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมืองอายุ 18-59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ เท่ากับร้อยละ 37

BMI	รอบ 1		รอบ 2	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ (<18.5 กก./ม ²)	12	6.3	16	7.7
ปกติ (18.5 – 22.9 กก./ม ²)	65	34.4	77	37.0
เกินเกณฑ์ (23.0 – 24.9 กก./ม ²)	23	12.2	27	13.0
อ้วนระดับ 1 (25.0 – 29.9 กก./ม ²)	64	33.9	61	29.3
อ้วนระดับ 2 (≥ 30 กก./ม ²)	25	13.2	27	13.0
รวม	189	100	208	100

1. รายงานผลผลิตการขับเคลื่อนงานตามแผนงาน

BMI ของบุคลากรสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมืองรายบุคคล ประจำปี 2564 รอบ 2 (เมษายน - กันยายน 2564)

บุคลากรจำนวน 208 คน ได้รับการตรวจ 208 คน

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
1	นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์	57	167	61.2	21.9
2	ดร.กานดาวิณี มาลีวงษ์	60	168	71	25.2
3	ทันตแพทย์หญิงศิริดา เล็กอุทัย	48	158	64	25.6
4	นายแพทย์ยงยศ ทัฬหเสวรรค์	49	168	63.6	22.5
กลุ่มงานบริหารนโยบายยุทธศาสตร์และประเมินผล					
5	นางฐิฎา ไกรวัฒนพงศ์	60	158	44	17.6
6	ว่าที่ร้อยตรีหญิงโยธกา แก้วคำ	29	162	47	17.9
7	นางสาวจุฑามาศ วงคำจันทร์	31	158	49	19.6
8	นางสาววันเพ็ญ ศรีจิตร	32	151	59	25.9
9	นางปณิดา ศรีบุญธรรม	54	159	58	22.9
กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน					
10	นางสาวเกศรา โชคนำชัยสิริ	41	166	89	32.3
11	นางวิชดา คุ่มยิ้ม	44	156	50	20.5

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
12	นางสาวชฎานิษฐ์ สมเจริญ	36	164	54	20.1
13	นางสาวอัจฉรา โพชนะโน	29	165	50	18.4
14	นางสาวกะชามาศ แซงเถียน	24	159	41	16.2
15	นายเมธีร์ ชะรัตรัมย์	43	177	88	28.1
16	นายเทวพงศ์ วงศ์เชื่อนแก้ว	37	177	85	27.1
17	นายวิฑูรต์ นิลรัตน์	44	181	72	22.0
18	นางสาวสุชาดา เดชเดชา	54	154	50	21.1
19	นางสาวรัตนา โพนนอก	38	168	58	20.5
20	นางสาวตรียานุช ดอนดง	36	160	50	19.5
21	นายกันตินันท์ ภู่ทอง	36	164	72	26.8
22	นางสาวอรไพลิน เล้าเลิศอนันต์	53	157	62	25.2
23	นายศักดิ์สิทธิ์ โกมลปาณิก	47	170	63	21.8
24	นายมนตรี ศรีไพบูลย์	50	167	51	18.3
25	นางสาวนันทยา เกษมศิริวัฒน์	42	158	53.8	21.6
กลุ่มงานพัฒนาวิจัยและนวัตกรรม					
26	นางเตือนใจ ชีวาเกียรติยิ่งยง	57	154	65.5	27.6
27	นางชุลีกร ลิ่งไธสง	43	150	48	21.3

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
28	นางสาวกชนันท์ นาครัตน์	25	174	76	25.1
29	นางสาวศศิธร ยี่ศรี	31	162	50	19.1
30	นางสาวแพรวพราว โพธิ์คำ	53	154	60	25.3
กลุ่มงานบริหารสารบรรณ อาคารสถานที่ และยานพาหนะ					
31	นางสาวมัญชุชญา ชาวฤทธิ์	57	165	55	20.2
32	นางกนกลักษณ์ ดอนดง	60	160	61	23.8
33	นายสิทธิพล ทิชาชาติ	55	165	65	23.9
34	ว่าที่ร้อยตรีประเสริฐ เพ็งศรี	55	167	70	25.1
35	นางอัยยา น้อยประไพ	59	155	55.4	23.1
36	นางปฤษณา สีนาค	50	155	69	28.7
37	นางสาววาสนา นิลพงษ์	52	155	65	27.1
38	นายสุชาติ นุ่มไทย	57	161	65	25.1
39	นายสุพรชาติ ศรจิตต์	59	170	64	22.1
40	นายฉัตรชัย กอวงษ์	54	165	80	29.4
41	นายภมร เจริญสุข	45	173	58	19.4
42	นายอำนาจ เจจื่อ	45	170	66	22.8
43	ว่าที่ร้อยตรีบรรจบ เขจรนิตย์	57	161	56	21.6

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
44	นายสุระสิทธิ์ เอี้ยวประเสริฐ	56	162	84	32.0
45	นางกาญจนา ขำประดิษฐ์	60	150	74	32.9
46	นางสาววรรณิ อยู่ताल	44	165	75	27.5
47	นางขวัญเรือน เอี่ยมโอบษฐ์	55	158	67	26.8
48	นางเดือนเพ็ญ คล้ายบุญมี	54	157	78	31.6
49	นางจอมขวัญ น้อยไม	53	159	101.4	40.1
50	นายพีระพัฒน์ กุลอ้อม	47	180	47	14.5
51	นางนวลปราง ศรีพินนา	57	157	74	30.0
52	นางรัตนา เพ็ชรอินทร์	60	162	63	24.0
53	นายอนันต์ แก้วกิ่ง	52	167	62	22.2
54	นายอนุชาติ คล้ายบุญมี	56	174	90	29.7
55	นายไชยพล หิรัญญาภรณ์วิชัย	31	172	80	27.0
56	นางสุทิน ทับทิมศรี	60	156	70	28.8
57	นางสาวสมัย ศรีพินนา	62	153	50	21.4
กลุ่มงานบริหารการเงินและบัญชี					
58	นางชณภา ศรีหล้า	53	155	74	30.8
59	นางอุทัย อึ้งทอง	58	160	64	25.0

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
60	นางแสงฉาย เขยขุนทด	50	150	59	26.2
61	นางนฤมล กระแสร์	59	155	55.5	23.1
62	นางสมพร บัวพึ่ง	53	146	27.7	13.0
63	นางพวงแก้ว เเงาเกาะ	51	156	45	18.5
64	นายประเทือง แสงทอง	50	175	75	24.5
65	นางพรประพา รอดสงค์	40	160	53	20.7
66	นางสาวเบญจมาศ ชลชาชีพ	33	158	56	22.4
67	นางนภัสกร ขุนบุญจันทร์	41	157	69	28.0
กลุ่มงานบริหารพัสดุ					
68	นางสาวเอี่ยมพร มวลศิริ	40	158	98	39.3
69	นางสาวสุภา ปุณญาคม	59	153	31.5	13.5
70	นางสาวสุดใจ จันทะเอ	59	150	62	27.6
71	นางจันทร์ฉาย พจน์พริ้ง	55	155	60	25.0
72	นางสาวอารยา จันนงเยาว์	46	159	80	31.6
73	นายอนุพล เอี้ยวประเสริฐ	26	180	128	39.5
74	นางสาวกาญจนา สังอรวัฒน์	30	161	44	17.0
กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัย และครอบครัว					

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
75	ดร.ศิริพรรณ บุตรศรี	57	157	71.5	29.0
76	นางดวงประทีป ไตรสุรัตน์	59	150	47	20.9
77	ร้อยตำรวจเอกหญิงไพเราะ นาคนิยม	57	160	62	24.2
78	นางสาวกรรณิการ์ เจริญจิตร	36	156	78	32.1
79	นางสาวราตรี ชายทอง	35	163	52	19.6
80	นางสาวกนกวรรณ แสงสัมฤทธิ์ผล	40	155	63	26.2
81	นางสาวปาริชาติ ชรากาหมุด	29	155	57	23.7
82	นางธัญลักษณ์ เต้าซุ่น	51	153	57	24.3
83	นางวรรณณา เอี่ยมละออ	55	160	66	25.8
กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยเรียน วัยรุ่น และสถานศึกษา					
84	นางวิไล รัตนพงษ์	60	168	70	24.8
85	นางศรีสุดา สว่างสาลี	56	163	70	26.3
86	นางจันทิรา นันทมงคลชัย	54	154	67	28.3
87	นางสาววีรฉัตร จรัสฉิมพลีกุล	46	150	43.5	19.3
88	นางสาวจุไรรัตน์ ทนเสถียร	38	150	47	20.9
89	นางสาวสุกัญญา เขตอนันต์	35	155	57.5	23.9
90	นางสาวรชยา สุวรรณพรม	26	158	44.8	17.9

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
91	นางอมรน้อย ฤทธิเดช	51	150	65	28.9
92	นางสาวจุฬาลักษณ์ สาและ	29	159	69	27.3
กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี					
93	นางดวงหทัย เกตุทอง	54	156	64.5	26.5
94	นางวนิดา แยมกลิน	59	160	62	24.2
95	นางฉันทนา อ่อนสมจิตร	48	156	47.5	19.5
96	นางพัชรี รื่นเริง	55	165	82	30.1
97	นางสาวธัญกานต์ รัชมาศ	57	160	65	25.4
98	นางสุภาวดี คงโพธิ์น้อย	57	150	75	33.3
99	นางสุภาพรรณ อยู่ประเสริฐ	41	151	50	21.9
100	นางอัจฉรา บุญอศุลยรัตน์	59	154	92	38.8
101	นางสาวหนูพุ่ม ลือปรีชา	57	157	73.5	29.8
102	นางสำเนียง พูลศิริ	57	163	71.5	26.9
103	นางสาวมัทธนา ศรีนาค	35	158	105	42.1
กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็กดี					
104	นางมณฑาทิพย์ เทตานุรักษ์	53	160	50	19.5
105	นางมลฤดี กัลยกฤต	54	156	55.5	22.8

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
106	นางศุภศิธา ไทยถาวร	46	165	53	19.5
107	นางกนกวรรณ กัญญาสาย	43	160	49	19.1
108	นางชนัญญา รัตนยงค์	41	158	65	26.0
109	นางสุภัทรา จอประเสริฐกุล	32	158	50	20.0
110	นางสาวฐิตาภา ไบไกล้	31	168	77	27.3
111	นางสำรวย ดาวทอง	48	150	57	25.3
112	นางสาวสุภาพร โพธิ์งาม	31	160	100	39.1
113	นางสาวสุดี ไพจิตรรุ่งเรือง	33	157	79.9	32.4
114	นางสายสุดา เสื่อยันต์	55	153	50	21.4
115	นางบุญมี ภูมิเจริญ	54	155	70.7	29.4
116	นางสาวทัศนีย์ วิปสงเนิน	49	151	69	30.3
117	นางนงลักษณ์ งามเจริญ	35	145	52	24.7
กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน					
118	นางจารินี ยศปัญญา	57	157	64	26.0
119	นางภัทราภรณ์ เอมย่านยาว	51	164	59.5	22.1
120	นางอรอุมา ไชยดำ	57	151	60	26.3
121	พันจ่าเอกสามารถ อัครอุโฆษ	56	171	73	25.0

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
122	นายกรรณตну สกเซตร์	35	178	67	21.1
123	นางวิระฉัตร ชุสิน	31	159	53.4	21.1
124	นางวาสนา งามสมนึก	52	158	69	27.6
125	นางสาวพันวรรษา ครุฑพันธ์	60	151	60	26.3
กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ					
126	ทันตแพทย์หญิงเยาวเรศ วงศาสุลักษณ์	45	164	55.5	20.6
127	นางสาวจันทร์ฉาย วรรณศรี	46	164	81	30.1
128	นางสาวพัชรา อัจฉินทร์	39	160	48	18.8
129	นางนิพล ชยุพงศ์	53	160	49	19.1
130	นายอมร กิมทวน	41	164	61.5	22.9
131	นางสาวกนกพรรณณ์ จรัสวิเศษภรณ์	30	161	45	17.4
132	นางสาวสวรรส ทองเกษร	42	158	65	26.0
กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการบริการสุขภาพะ					
133	นางพิกุล ศรีบุตรดี	58	162	59	22.5
134	นางณิชนันท์ ไพโรวิจารณ์	53	160	76	29.7
135	นางบุษบา ชื่อสัตตบงกช	59	160	56	21.9
136	นางอัญชลี ภูบุบผากาญจน	55	158	54	21.6

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
137	นางสาวณภัสนันท์ พิทักษ์กุล	40	152	86	37.2
138	นายมนตรี รวยพร	58	172	72	24.3
139	นางสาววิภาดา รูปงาม	32	155	48	20.0
140	นางจรีพร วรรณสินธุ์	39	168	49.5	17.5
141	นางสาวหทัยรัตน์ ศรีวงศ์ไชย	34	156	52.6	21.6
142	นางสาวณัฐนันท์ แซมเพชร	36	157	54	21.9
143	นายพงศ์ศา โพชัย	30	175	73	23.8
144	นางสาวชนาธินาถ ทองมาก	25	158	68.3	27.4
145	นางชนารัตน์ ไวยคณี	33	151	49	21.5
146	นายพลกฤต ปรีดาธรรม	27	166	61	22.1
147	นายสุพจน์ วงศ์อภัย	53	161	75	28.9
148	นายไพฑูรย์ ประชุมรัตน์	60	169	67	23.5
149	นายสมพงษ์ มิลาวรรณ	57	165	73	26.8
150	นางสาวเนาวรัตน์ บุญพูน	54	160	64	25.0
151	นางกชพรรณ เรืองอุไร	52	158	52	20.8
152	นางสาวกิ่งแก้ว เอี่ยมโอษฐ์	23	170	93	32.2
153	นางสาวกรวรรณ อนันตธนลาภา	27	165	67.1	24.6

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
154	นางทิพา เรืองฤทธิ์	53	159	56	22.2
155	นางสุธิมา ทานาค	57	156	76	31.2
156	นางสาวเพ็ญภา เริงพงษ์พันธ์	41	160	55	21.5
157	นายกานต์ ชำนาญเมธินนท์	45	169	65	22.8
158	นายสุमित บำรุงสาลี	46	170	62	21.5
159	นางสุรางค์ โสภอาจารย์	54	156	58	23.8
กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อม					
160	นางสาวศิริพร ดวงสวัสดิ์	44	156	66.5	27.3
161	นางสาวทิพย์วัลย์ ปราบคะเซ็น	37	164	61	22.7
162	นางสาวภาวินี แสนสำราญ	29	161	54	20.8
163	นางสาวเมธวดี นามจรัสเรืองศรี	30	161	47.4	18.3
164	นางสาวนพัชกร อังคะนิจ	28	152	52.3	22.6
165	นางสาวกฤษฏี แสนดา	26	158	51	20.4
166	นางสาวพรพรรณ ทองผดุงโรจน์	26	155	40	16.6
167	นายนิกร เเงเกาะ	49	162	56	21.3
168	นางพัชนี สมิตะมาน	51	160	73	28.5
กลุ่มงานบริหารทางการแพทย์					

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
169	แพทย์หญิงวิดา บุญเลื่อง	44	160	59	23.0
170	นายแพทย์สุรัตน์ สิรินนทกานต์	57	174	91	30.1
171	แพทย์หญิงนิตยา อยู่ภักดี	47	153	65	27.8
172	นายแพทย์กীরชัย ชัยมีศรีสุข	34	175	68	22.2
173	แพทย์หญิงวันจันทร์ วัชรพฤษช์	39	165	47	17.3
174	แพทย์หญิงชุตินา ศิริดำรงค์	38	160	65	25.4
175	นายแพทย์สรณัติ ลลิตวงศา	31	172	72	24.3
กลุ่มงานทันตสาธารณสุข					
176	ทันตแพทย์สิทธิเดช สุขแสง	37	176	77	24.9
177	ทันตแพทย์วรวิทย์ ใจเมือง	57	168	69	24.4
178	ทันตแพทย์หญิงจิราพร ไพศาลสินสุข	37	148	48	21.9
179	ทันตแพทย์หญิงสุภาวิตา ภคเอกภัทร	35	157	54.5	22.1
180	ทันตแพทย์หญิงวันวิสา ศิริจานุสรณ์	35	163	54	20.3
181	นายธูปน ศรีกรณ	57	165	61	22.4
182	นางสาวสุพัตรา สุวรรณนาบุรณ์	29	160	67	26.2
183	นายสรารุฒิ ทาระนาม	25	161	65	25.1
184	นางสาวจุฑามาศ บุญเลิศ	27	158	95	38.1

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
185	นางสาวธัญญา อวะรัมย์	37	165	56	20.6
186	นางสาวสุพิชญา กระสอบทอง	24	160	78	30.5
กลุ่มงานเภสัชกรรมชุมชน					
187	นางสุภัทรา อนันตนาถรัตน์	57	159	57.5	22.7
188	นางสาวพัชรินทร์ ศรีประทักษ์	43	170	64	22.1
189	นายวิจิต ประเสริฐศิลปกุล	36	166	64	23.2
190	นางเรืองรอง ช่วยสำเร็จ	44	160	57.5	22.5
191	นางศุภลักษณ์ ศรีมีชัย	59	158	66.5	26.6
192	นางสาวพรมณี ศิริผล	49	163	60	22.6
193	นางสาวอนงค์นุช ดวงสวัสดิ์	53	150	35	15.6
194	นางอุทัย ชันติ	56	155	94	39.1
195	นายสมพ่วง กะตะโท	56	156	63	25.9
196	นางอรัญญา ลอยลม	50	150	53	23.6
กลุ่มงานคลินิกห้องปฏิบัติการเวชศาสตร์ชั้นสูง					
197	นางณัชชา หิริโอดัปะ	57	153	52	22.2
198	นางศศิธร สิงพรหมวงศ์	57	145	50	23.8
199	นางอัจฉราพร แป้นนอก	43	153	44	18.8

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	BMI
200	นางเดือนเพ็ญ รัตนสุวรรณ	59	156	56.7	23.3
201	นางสาวสิริกร ชมบุญเรือง	54	155	63.1	26.3
202	นางบุญเพ็ง แสงทอง	50	162	67.8	25.8
203	นางชูศรี เพ็ชรอินทร์	53	167	55	19.7
กลุ่มงานสาริตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก					
204	นางเพ็ญศรี สุขสวัสดิ์	56	150	53.5	23.8
205	นางสาวสุกัญญา หนูศรีแก้ว	30	150	69	30.7
206	นางสาวมณฑา แยมขยาย	26	167	56	20.1
207	นางสาวนิต ศรีสว่าง	30	157	48	19.5
208	นางสาวศรัญญา บายศรี	50	157	56	22.7

2. จัดทำองค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและเผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ อย่างน้อย 2 เรื่อง

2.1 จัดทำสื่อการออกกำลังกายที่บ้านในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

สสจ. กรมอนามัย อยู่กับ... และ
คนอื่นๆ อีก 3 คนที่ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดมือง
25 มิถุนายน เวลา 15:19 น. · กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย ·

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดมืองหอการค้าสงคาม "หวังกินและ อยู่บ้านก็วิ่งได้" ลดการแพร่ระบาดของโควิด-19

กรมอนามัย Running Workout อยู่บ้านก็วิ่งได้

1. วิ่งสลับช้าๆ ทำพิกัด
สลับช้าๆ 30 นาที
พัก 15 วินาที
ทำ 4 - 5 รอบ

2. วิ่งยกเท้าตึก
สลับช้าๆ 30 นาที
พัก 15 วินาที
ทำ 4 - 5 รอบ

วิ่งสลับช้าๆ
สลับช้าๆ 30 นาที
พัก 15 วินาที
ทำ 4 - 5 รอบ

วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก
วิ่งยกเท้าตึก

ความถี่เป็น 2 รายการ แชร์ 3 ครั้ง

ถูกใจ แสดงความคิดเห็น แชร์

2.2 สื่อวิดีโออาหารสุขภาพ

แจกสูตร

เมนูสุขภาพ

แจกสูตรปลาอุยชิ้น เมนูสุขภาพ

25 views · Jun 23, 2021

2 0 SHARE SAVE ...

สถาบันงานสุขภาพระดับสูง

SUBSCRIBED