

# โครงการส่งเสริมบุคลากร ลด "พุง" ลดโรค



## 1. คลาสลดพุง 4 สัปดาห์

### คุณสมบัติ

- บุคลากรผู้สนใจ มีใจอยากลดพุง
- ระยะเวลา 24 ม.ค.-21ก.พ.2561
- มีเวลาพบกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง/ส่งทำการบ้าน 3 อ.
- \*\*รับสมัคร จำนวน 10 คน
- ตั้งแต่บัดนี้ ถึง 31 ม.ค. 2561
- ทาง <https://goo.gl/y6KpvU>



## 2. สานต่อก้าวคนละก้าว

### คุณสมบัติ

- บุคลากรผู้สนใจ ทุกเพศ ทุกวัย
- เดิน-วิ่ง ได้ทุกๆ สถานที่
- สะสมระยะทาง 900 กม. (ภายในระยะเวลา 6 เดือน ต่อ 180 วัน เฉลี่ย วันละ 5 กม.)
- \*\*รับสมัคร ไม่จำกัดจำนวน
- ตั้งแต่บัดนี้ ถึง 31ม.ค. 2561
- ทาง <https://goo.gl/grS2zU>



## 3. บุคลากรต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ

ค้นหา/คัดเลือกผู้มีคุณสมบัติ"ต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ"

ประจำเดือน คือ

- เป็นผู้ปฏิบัติงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
- มีพฤติกรรมการกินที่ถูกหลัก เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย
- มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที
- มีสุขภาพจิตดี มีมนุษยสัมพันธ์ อารมณ์ดีและแสดงออกมีความเหมาะสม
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติด

สอบถามเพิ่มเติมที่ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ โทร.302/เก

คลาสลด"พุง" 4สัปดาห์ สสจ.สระแก้ว

ลดพุง

ขยับบ่อยๆ  
ลดพุง ลดโรค

ใบสมัคร สานต่อก้าวคนละก้าว สสจ.สระแก้ว

ส่วนที่ไม่มีชื่อ

ชวนกันเดิน | 20 อยากรวม  
WALK MORE PART1 | ไทศพล ทุกคนเดิน

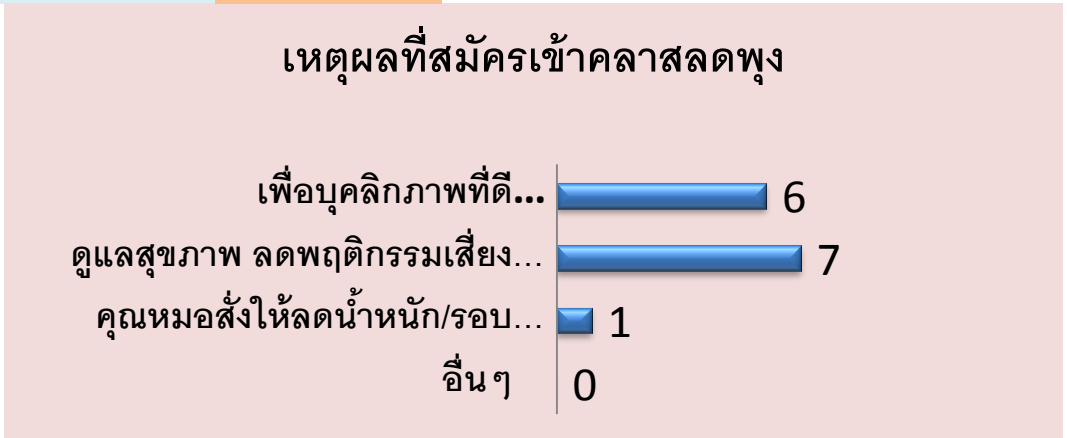
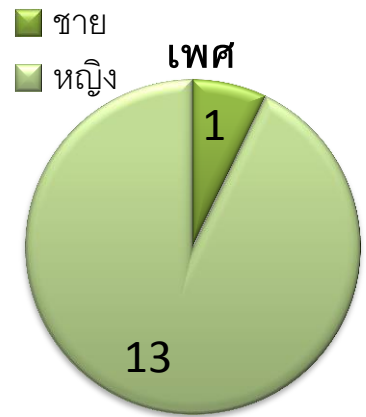
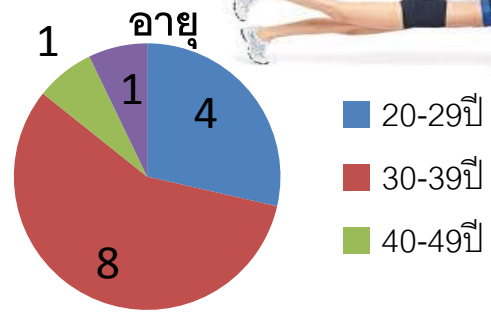




# สรุปผู้เข้าร่วมคลาสลดพุง 4 สัปดาห์



\*เป้าหมาย 10 คน สมัครงใจ เข้าร่วม 14 คน ในจำนวนนี้มีกลุ่มเสี่ยงอ้วนลงพุง เข้าร่วมกิจกรรม 4 คน ( 29%)

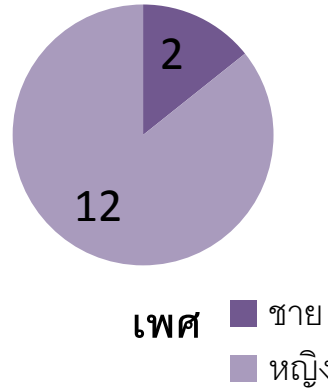
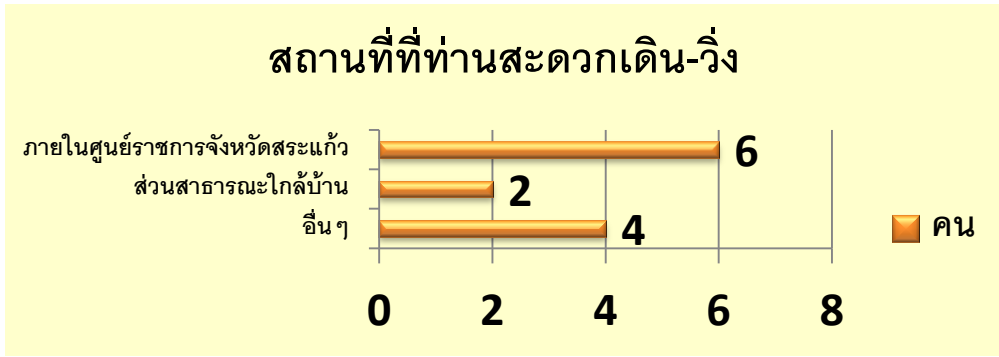
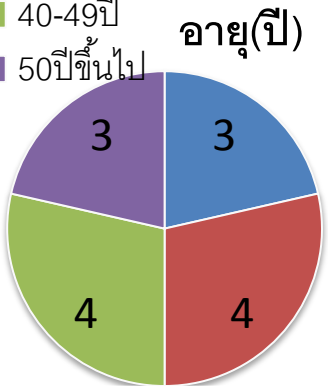




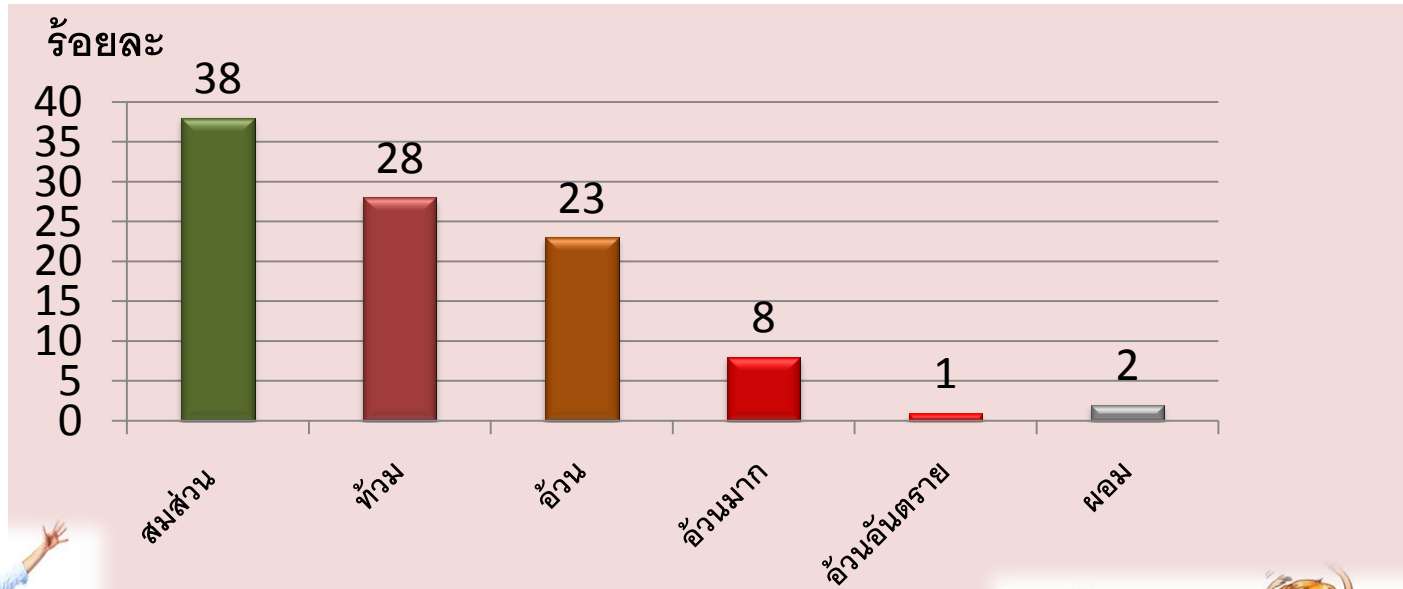
# สรุปผู้เข้าร่วมกิจกรรมสถานที่ก้าวคนละก้าว



- 20-29ปี
- 30-39ปี
- 40-49ปี
- 50ปีขึ้นไป



# ข้อมูลจากการสำรวจเพื่อระวางภาวะสุขภาพของบุคลากร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ปี 2560





**การแข่งขันมหกรรมกีฬาภายในหน่วยงานราชการ  
จังหวัดสระแก้ว ประจำปี 2561**

**ระหว่างวันที่ 26 กุมภาพันธ์ - 14 มีนาคม 2561**  
**ณ สนามกีฬาภายในศูนย์ราชการจังหวัดสระแก้ว**



# ผลงานปี 2560

## ชนะเลิศ ฟุตบอลชาย + ชนะเลิศ วอลเลย์บอลหญิง

### รองอันดับ 2 กองเชียร์-ลีดเดอร์



# กลุ่มทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันฯ

ลำดับ	กระทรวง	สีประจำทีม
1	กระทรวงมหาดไทย + เหล่ากาชาด	สีเทา
2	กระทรวงกลาโหม + กระทรวงศึกษาธิการ + กระทรวงดิจิทัล	สีเขียว
3	กระทรวงยุติธรรม + ศาลจังหวัด + อัยการจังหวัด + กกต.	สีขาว
4	กระทรวงคมนาคม + กระทรวงอุตสาหกรรม + หอการค้า + สภาอุตสาหกรรม + กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม + กระทรวงพาณิชย์ + กระทรวงพลังงาน	สีชมพู
5	<u>กระทรวงสาธารณสุข</u>	<u>สีส้ม</u>
6	กระทรวงแรงงาน + กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ + กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา + กระทรวงการคลัง + ตำรวจท่องเที่ยว	สีน้ำเงิน
7	สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	สีแดงเลือดหมู
8	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ + กระทรวงวัฒนธรรม + สำนักนายก + สำนักพุทธศาสนา + สื่อมวลชน	สีม่วง

# สรุปประชุมเตรียมทีม/มอบหมายเจ้าภาพจัดทีมนักกีฬา

ลำดับ	ประเภทกีฬา	นักกีฬา + Staff	ระยะเวลาแข่งขัน	เจ้าภาพจัดทีม + แหล่งงบ	ผู้ประสาน
1*	ฟุตบอลชาย 7 คน	15 + 2	26 ก.พ.-14 มี.ค.61	CUP เมือง	ชนะ ชนะภัย รพร.สก.
2*	วอลเลย์บอลหญิง	15 + 2	26 ก.พ.-14 มี.ค.61	CUPวัฒนานคร	จินตนา เลิศศิริสวัสดิ์ รพ.พัฒนา
3*	เปตองคู่ผสม	5 + 2	26 ก.พ.-14 มี.ค.61	สสจ.สระแก้ว	สมเกียรติ ทองเล็ก คร.
4*	เซปักตะกร้อ	6 + 2	26 ก.พ.-14 มี.ค.61	สสจ.สระแก้ว	ชรัส ทิพย์วัลย์ คบ.
5	กีฬามหาสนุก				
	5.1 ชักเย่อ	12 + 2	14-มี.ค.-61	สสจ.สระแก้ว	สุลัดร์น เพ็ชรสมบัติ สส.
	5.2 รุ่งกระสอบ	10 + 2	14-มี.ค.-61	CUP เขาฉกรรจ์	อนนท์ ปลื้มจิต รพ.เขาฉกรรจ์
	5.3 รุ่งวิบาก	2	14-มี.ค.-61	CUP เขาฉกรรจ์	อนนท์ ปลื้มจิต รพ.เขาฉกรรจ์
6	ประกวดกองเชียร์	30 + 2	14-มี.ค.-61	สสจ.สระแก้ว	จามจรี สมบัติวงษ์ บร. สุลัดร์น เพ็ชรสมบัติ สส.
	เชียร์ลีดเดอร์	10 + 2	14-มี.ค.-61	สสจ.สระแก้ว	นภาพรชน นาครอง คบ. ศิริพร ดาราภูมิ สส.
	รวม	119 คน			

\*นักกีฬาประเภททีม 1 คน ลงแข่งขันได้ 1 ประเภทกีฬานั้น



# ทีมกองเชียร์และเชียร์ลีดเดอร์ (สีส้ม ; ทีม Healthy Happy)

กลุ่มงาน/งาน	ผู้ประสานกลุ่มงาน	เชียร์ลีดเดอร์	กองเชียร์
คุ้มครองผู้บริโภค	หนู่ม		หนู่ม จัน
ประกันสุขภาพ	ตาล		ตาล มา จุ่ม ปุ่ม
ทันตสาธารณสุข	นิต	นุก	นิต หมอน้ำ หมอจุน แตน
พัฒนายุทธศาสตร์	สาคิด	บิว หนึ่ง	เด่น เดช ดาว มาศ สาคิด
ส่งเสริมสุขภาพ	แอน	นิตน้อย	เก้ แอน ตู่
ควบคุมโรค	ปิยะ	ปิยะ จุ่ม	ปู เก้
NCD	แนต	ตัก	แนต แหม่ม
ทรัพยากรบุคคล	บึงปอน	บึงปอน	ต่าย ปึก อ้อม เหว่า
พัฒนาคุณภาพฯ	แดง	แดง	ถวัลย์ ชิม
บริหาร	พีจี	ยัย	แก้ว ฝน ดาหวัน นัย เจียบ อร นาด ปุ่ม หญิง ปู
แพทย์แผนไทย	สุ	จ่อม	สุ เอ็ม นุช อ้อมหล่อ ป้าทม สุวรรณ ปรารถิ ตู่
นิติการ	ตัน		ตัน
สิ่งแวดล้อม	เอก		เอก
ควบคุมภายใน	โบว์		โบว์
ผู้จัดการทีมเชียร์	พีจี / เก้		
ผู้จัดการทีมลีดเดอร์	พีหนู่ม / นิตน้อย/บึงปอน		
รวม (คน)		11	49



**\*\*ขอความกรุณาจากท่าน หน.หล่มงาน/งาน ทุกกลุ่มงาน แจ้งผู้เกี่ยวข้องรับทราบและเตรียมการฝึกซ้อมต่อไป**

# ขอเชิญชมและเชียร์ให้กำลังใจทีมสาธารณสุข (รอบแรก)

วัน	เวลา	ประเภทกีฬา	คู่แข่งชั้น	สนามกีฬา
26 ก.พ. 61	16.20 น. (เปิดสนาม)	ฟุตบอลชาย	สีส้ม พบ สีน้ำเงิน(แรงงานฯ)	สนามฟุตบอลหลังศาลาฯ
	16.20 น. (เปิดสนาม)	วอลเลย์บอลหญิง	สีส้ม พบ สีชมพู (ทรัพยากรฯ)	สนามหลังอัยการฯ
27 ก.พ.61	16.20 น. (คู่แรก)	เปตองผสม	สีส้ม พบ สีน้ำเงิน (แรงงานฯ)	สนามเปตองหลังศาลาฯ
	17.00 น. (คู่ 2 )	ตะกร้อชาย	สีส้ม พบ สีขาว (ศาลาฯ)	สนามตะกร้อหลังอัยการ ฯ

