

มาตรการลดพุง สสจ.สระแก้ว



มาตรการลดพุง สสจ.สระแก้ว

1.อาหาร	1.ออกกำลังกาย
1.งดดื่ม น้ำอัดลม	1.ออกกำลังกายร่วมกัน ทุกเย็นวันพุธ
2.งดดื่มเบียร์	2.PA ทุกวัน ะ ละ 60 นาที
3.ลดแป้ง ลดหวาน ลดมัน (โดยเฉพาะมือเย็น)	3.หยุดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งชั่ นาน 2 ชม.++
1.อารมณ์	
1.Strong	2.Smart 3.Smile

****ร่วมกับ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี และทดสอบสมรรถภาพ ปีละ 1 ครั้ง**

โครงการส่งเสริมบุคลากรลดพุงลดโรค

1. "คลาสลดพุง 4 สัปดาห์"

คุณสมบัติ

- บุคลากรผู้สนใจ มีใจอยากลดพุง
- ระยะเวลา 24 ม.ค.- 21 ก.พ.2561
- มีเวลาพบกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง/ ส่งทำการบ้าน 3 อ.

รับสมัคร จำนวน 10 คน
ตั้งแต่วันที่ 23-24 ม.ค.2561

2. สานต่อก้าวคนละก้าว

คุณสมบัติ

- ❖ บุคลากรผู้สนใจ ทุกเพศ ทุกวัย
- ❖ เดิน-วิ่ง ได้ทุกๆ สถานที่
- ❖ สะสมระยะทาง 900 กม. (ภายในระยะเวลา 6 เดือน / 180 วัน เฉลี่ยวันละ 5 กม.)

รับสมัคร ไม่จำกัดจำนวน
ตั้งแต่วันที่ 24 -31 ม.ค.2561

3. โครงการบุคลากรต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ

- ค้นหา/คัดเลือกผู้มีคุณสมบัติ"ต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ"ประจำเดือน คือ
- เป็นผู้ปฏิบัติงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
 - มีพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย
 - มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที
 - มีสุขภาพจิตดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี อารมณ์และแสดงออกมีความเหมาะสม
 - ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติด