



# สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

## “สุขภาพกาย จิต ดี ชีวิตปลอดภัย”

- ทีมสุขภาพดี



# การแบ่งกลุ่ม

## ด้านสุขภาพ

### เขียว

1. กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
2. กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
3. งานสุขภาพจิตฯ

- สุขภาพแข็งแรง ส่งเสริมด้าน อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และสุขภาพช่องปาก

### เหลือง

1. กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ(NCD)
2. กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
3. งานสุขภาพจิตฯ

- กลุ่มเสี่ยง DM ,HT ,BMI เกินเกณฑ์ ,เสี่ยง โรคมะเร็ง ,สุขภาพช่องปาก ,สุขภาพจิต

### แดง

1. กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ(NCD)
2. กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
3. งานสุขภาพจิตฯ

- กลุ่มป่วย DM ,HT ,มะเร็ง ,สุขภาพช่องปาก ,สุขภาพจิต
- ส่งต่อรักษา



# กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ



## 1 การออกกำลังกาย



## 5. รางวัล

- ประเภทบุคคล ล าดับที่ 1-3
- ประเภทกลุ่มงาน ล าดับที่ 1-3

## • กลุ่มสีเขียว

### 1. การสร้างทีม

สร้างทีมออกกำลังกาย ใน สสจ.

### 2. การจัดกิจกรรม

ทุกวันพุธ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 30 นาที

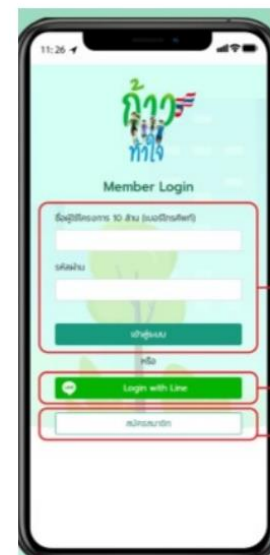
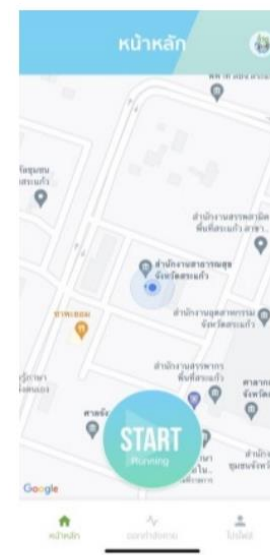
### 3. การส่งผลออกกำลังกาย

- ลงผล APP ก้าวเท้าใจ และ
- ถ่ายภาพหน้าจอ
- ส่ง Line กลุ่มออกกำลังกายสัปดาห์ละ 100 นาที

### 4. การประเมินผล

- รอบที่ 1 ก.พ.66
- รอบที่ 2 ส.ค.66

- เดิน-วิ่ง
- ปั่นจักรยาน
- โยคะ
- บาสโลบ
- อื่นๆ



# กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

- **กลุ่มสีเขียว**



2

## Healthy meeting

### Health break

- จัดอาหารว่างมีปริมาณ < 100Cal./มื้อ
- กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สรรหาเมนูเป็นทางเลือก
- จัดตั้งคณะกรรมการสำหรับการประเมิน
- คณะกรรมการแต่ละกลุ่มประเมินผล

### ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- ประชุม/จัดกิจกรรม > 2 ชั่วโมง
- กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพจัดเตรียมเพลง หรือ คลิปวีดีโอ
- จัดอบรมทีมนำยืดเหยียดแต่ละกลุ่มงาน

# การดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ



- คัดกรองภาวะสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย



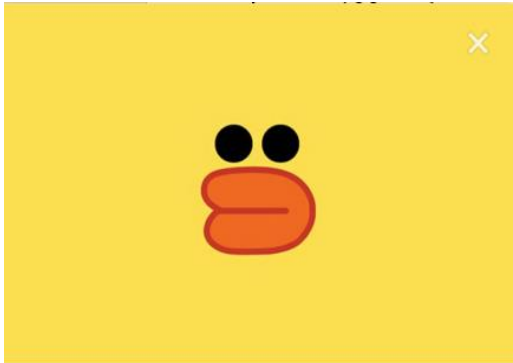
- สร้างทีมออกกำลังกาย
- ฝึกการออกกำลังกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



- เปิดกิจกรรม “สุขภาพกาย จิต ดี ชีวีปลอดภัย”
- ออกกำลังกายทุกวัน พुर โดยทีมออกกำลังกาย

# การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

- ติดตามกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 100 นาที



นโยบาย สุขภาพดี

37 >

การเผาผลาญพลังงาน

1593 แคลอรี

ระยะทาง 32.99 กิโลเมตร

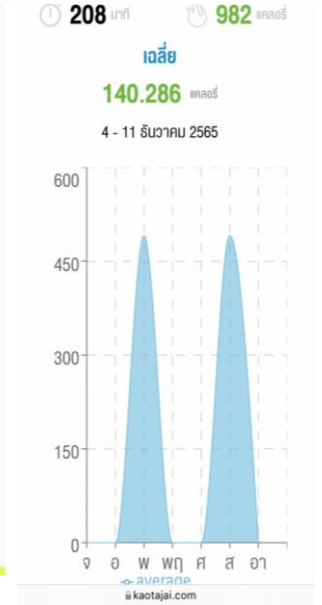
ระยะเวลา 531 นาที

2565 ธันวาคม

วันที่ | กิโลเมตร | นาที | แคลอรี

11 ธ.ค.	0	41	303
9 ธ.ค.	0	13	64
8 ธ.ค.	0	82	404

กลับ



- ติดตามกิจกรรม Healthy meeting



แบบสำรวจติดตามผลการจัดประชุม

ภายใต้แผนงาน "สสจ.สระแก้ว นำอยู่นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต : Healthy Work Place Happy For Life" ด้านสุขภาพดี

กลุ่มงาน ...พัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ...

วันที่ดำเนินการ .....28 พฤศจิกายน 2565.....

ประเภทจัดประชุม

<p>รายการเบรคเช้า</p> <p>...ชาลาเปา 1 ลูก น้ำเปล่า 1 ขวด กาแฟดำ 1 แก้ว...</p> <p>จำนวน ..85.. kcal</p>	<p>รายการเบรคบ่าย</p> <p>...ส้มสายน้ำผึ้ง 2 ผล น้ำเปล่า 1 ขวด..</p> <p>จำนวน ...100.. kcal</p>
--	--

กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

กิจกรรม/อบรม ในระยะ 2 ชั่วโมงขึ้นไป

ใช่

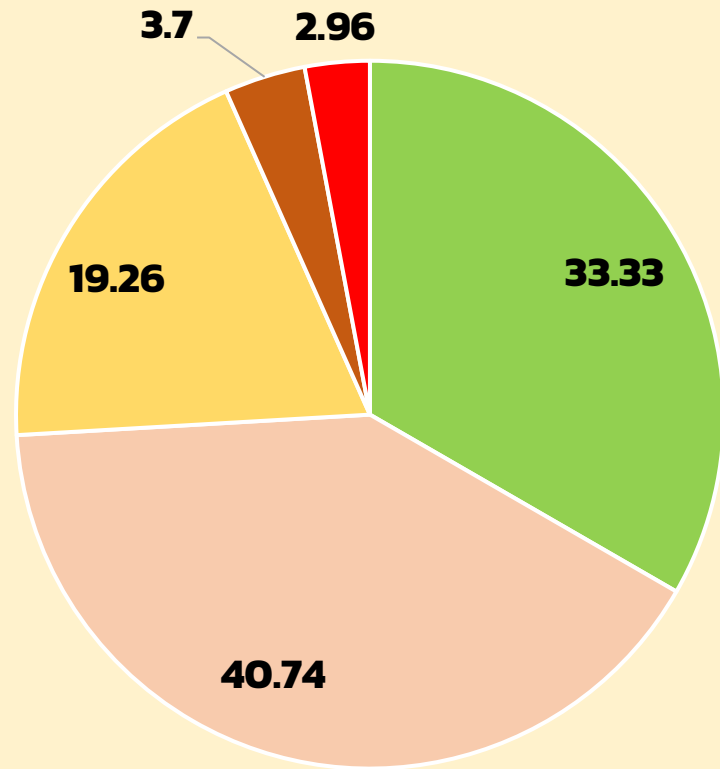
ไม่ใช่ (ระบุ .....) )

กิจกรรมยืดเหยียด  ไม่มี  มี (ระบุ ...การบริหาร/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ..... )

ลงชื่อ ..... ผู้รายงาน

# ผลการคัดกรองสุขภาพ

## การตรวจสมรรถภาพ ครั้งที่ 1

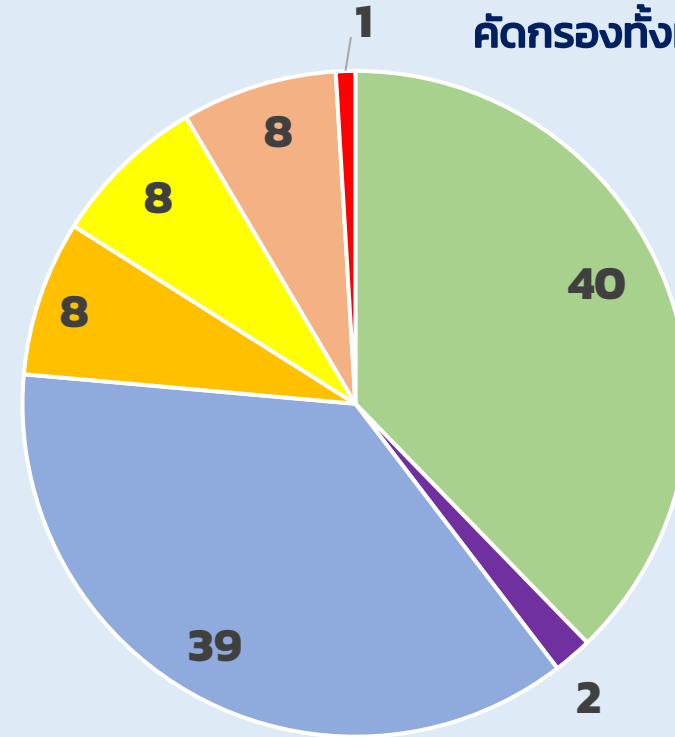


■ BMI ปกติ ■ ท้วม ■ อ้วนระดับ 2 ■ อ้วนระดับ 3 ■ BMI น้อยกว่าปกติ

คัดกรองทั้งหมด ร้อยละ 96.43

## ผลการตรวจสุขภาพประจำปี

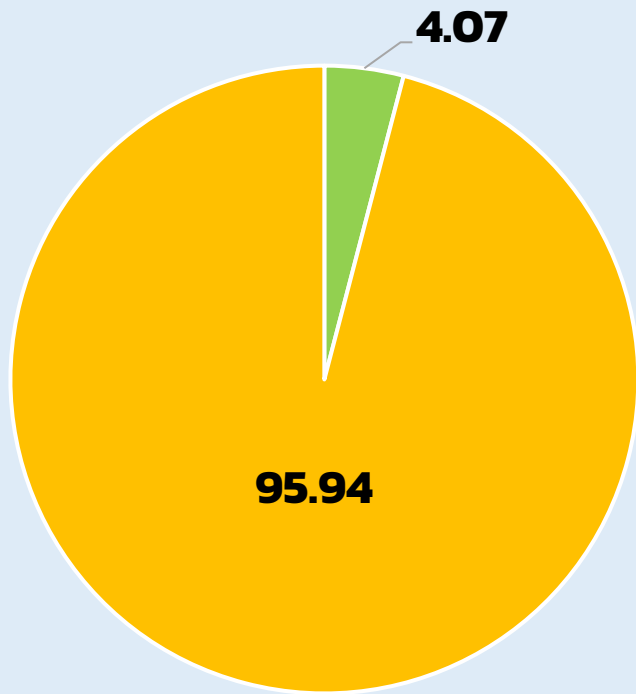
คัดกรองทั้งหมด ร้อยละ 71.43



■ ปกติ ■ โรคเบาหวาน  
 ■ โรคไขมันในเลือดสูง ■ โรคความดันโลหิตสูง  
 ■ โรคไขมันในเลือดสูง+ความดัน ■ โรคเบาหวาน+ความดัน  
 ■ เสี่ยงเบาหวาน

# ผลการคัดกรองสุขภาพ

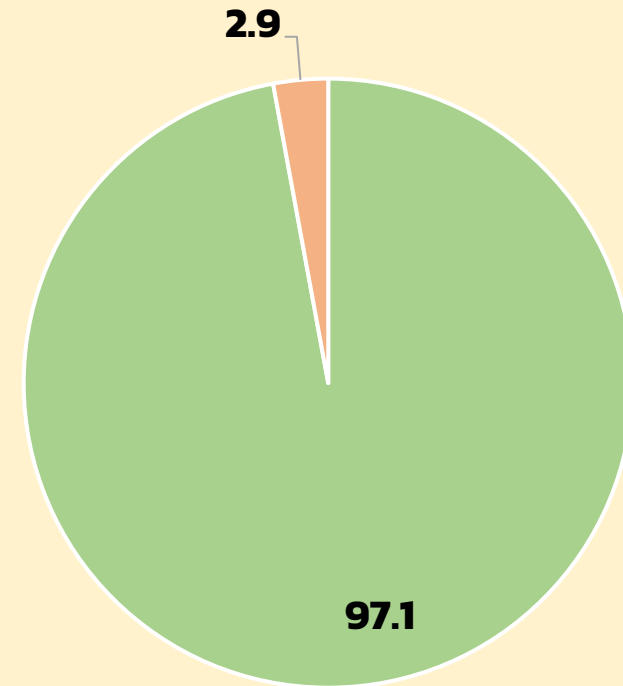
## ผลการตรวจสุขภาพช่องปาก



■ ปกติ ■ มีปัญหา

คัดกรองทั้งหมด ร้อยละ 87.86

## ตรวจคัดกรองสุขภาพจิต



■ ปกติ ■ เสียง/ป่วย

คัดกรองทั้งหมด ร้อยละ 98.57