



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ 

ฉบับที่ 6/63

ศอช. จัดกิจกรรมส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “ขยับกาย...ห่างไกลโรค”



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
สู่การเป็นองค์กรสร้างสุข Happy Body เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ
และกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง อาทิ การออกกำลังกาย การขยับ
ยืดเหยียดกายในระหว่างทำงาน รวมถึงการสำรวจภาวะสุขภาพร่างกายของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์
ปกติ หากน้ำหนักเกิน อ้วน หรืออ้วนมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่างๆ
ได้ เช่น โรคกลุ่ม NCDs จากผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากร ศอช. ได้มีนโยบายและ
มาตรการสำคัญ และการสร้างองค์ความรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคน
วัยทำงาน จึงได้จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย และบุคลากรทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม
ทุกวันพุธ และลุกขึ้นยืดเหยียดขยับกาย...ห่างไกลโรค ทุกวันในเวลา 10.30 น.



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th