

สรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
เพื่อถ่ายทอดวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสู่การเป็นบุคคลสุขภาพดี (Happy body)  
ระหว่างวันที่ ๑๑ และ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓  
ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

วัตถุประสงค์ : เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดี ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และกระตุ้นให้เกิด  
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

ผู้เข้าร่วมประชุม : ประกอบไปด้วย ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ และ พนักงานจ้างเหมา  
จำนวน ๔๕ คน (คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐)

วิทยากร : นายแพทย์ศุภฤกษ์ สือรุ่งเรือง นายแพทย์ชำนาญการ  
นายแพทย์ภาคภูมิ ตันแสงทอง นายแพทย์ชำนาญการ  
นายกฤษดา ยานวงศ์ นักวิชาการสาธารณสุข  
นายวิทยา บุญยศ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

รูปแบบการประชุม : แบ่งออกเป็น ๒ วัน ดังนี้

วันที่ ๑ บุคลากรทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม “เทคนิคการออกกำลังกายเฉพาะส่วน และการ  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในแต่ละกลุ่มวัย” เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง

วันที่ ๒ บุคลากรทุกคนเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อรับฟังการบรรยายในหัวข้อ  
และการวัดองค์ประกอบของร่างกาย โดยเครื่อง Inbody เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐาน ครั้งที่ ๒

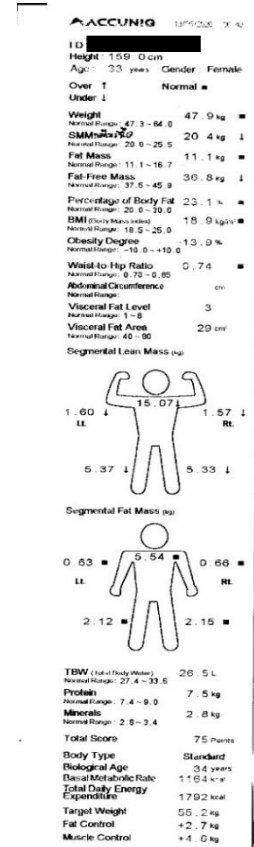
กิจกรรม :

๑. เทคนิคการออกกำลังกายเฉพาะส่วน โดยทีม กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่  
สอนเทคนิคการออกกำลังกายเฉพาะส่วน และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในแต่ละกลุ่มวัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่นำ  
เทคนิคการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัว



๒. การวัดองค์...

๒. การวัดองค์ประกอบของร่างกาย โดยเครื่อง Inbody เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ น้ำในร่างกาย โปรตีน แร่ธาตุต่างๆ กล้ามเนื้อและไขมันในร่างกาย โดยนำข้อมูลที่ได้นำมาประเมินภาวะโรคอ้วนของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ



๓. ทบแบบประเมินพื้นฐานสุขภาพของร่างกาย ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน เพื่อประเมินสุขภาพพื้นฐานของร่างกาย



แบบประเมินพื้นฐานสุขภาพของร่างกาย ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

\* Required

ชื่อ-สกุล \*

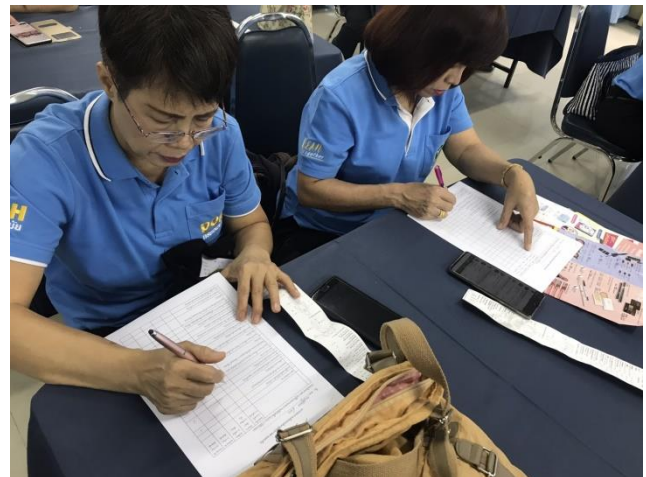
Your answer

โปรดเลือกตามความรู้สึกและประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นในช่วง \*\*1 ปีที่ผ่านมา\*\*

สุขภาพโดยรวม \*

ไม่เคยรอนานๆ เป็นบางครั้ง หักเดือน (1-3) หักสัปดาห์ (1-4) เกือบทุกวัน (5-7 ครั้ง (1-3ครั้ง/ปี) (2-3เดือนครั้ง) ครั้ง/เดือน วัน/สัปดาห์) วัน/สัปดาห์)

คุณรู้สึกสดชื่นมี  
ชีวิตชีวามากไหม



๔. มอบของรางวัล...



๔. มอบของรางวัลเป็นกำลังใจให้แก่บุคลากรที่สามารถลดน้ำหนักได้ ดังนี้

คนที่สามารถลดน้ำหนักได้ ตั้งแต่ ๐.๑ - ๐.๙ กิโลกรัม	จำนวน ๘ คน
คนที่สามารถลดน้ำหนักได้ ตั้งแต่ ๑ - ๕ กิโลกรัม	จำนวน ๑ คน
คนที่สามารถลดน้ำหนักได้ ตั้งแต่ ๖ - ๑๐ กิโลกรัม	จำนวน ๑ คน



ลดน้ำหนักได้ ตั้งแต่ ๐.๑ - ๐.๙ กิโลกรัม



ลดน้ำหนักได้ ตั้งแต่ ๑ - ๕ กิโลกรัม



ลดน้ำหนักได้ ๗ กิโลกรัม



รูปภาพประกอบกิจกรรมการประชุม

