

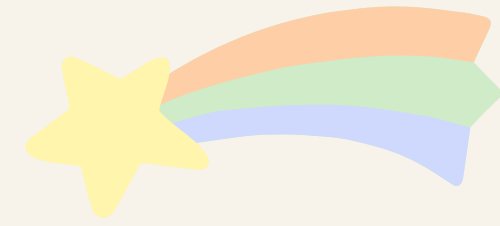
โครงการ

“ส่งเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์”



วัตถุประสงค์



เพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาพดีแก่บุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



เพื่อเสริมสร้างความรู้ และตระหนักถึงเรื่องการดูแลสุขภาพ



**เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี จากกิจกรรมร่วมกัน
และสร้างความสามัคคีระหว่างบุคลากร**



**กลุ่มเป้าหมาย
โครงการ**



บุคลากร 5 วิทยาเขต

จำนวน 12,250 คน

วิทยาเขตภูเก็ต
จำนวน 369 คน

วิทยาเขตตรัง
จำนวน 180 คน



วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
จำนวน 441 คน

วิทยาเขตปัตตานี
จำนวน 1,279 คน

วิทยาเขตหาดใหญ่
จำนวน 9,981 คน

แผนการดำเนินการ



จัดตั้งทีมคณะทำงานส่งเสริมสุขภาพบุคลากร จากคณะ/ส่วนงาน ทั้ง 5 วิทยาเขต เพื่อมาเป็นผู้นำด้านสุขภาพ และร่วมกันจัดทำแผน ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเสนอแผนเข้าที่ประชุม ก.บ.ม.

ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ

การให้ความรู้และจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ

สรุปการดำเนินกิจกรรมและทบทวนเพื่อปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก 3 อ.



อาหาร - การเลือกรับประทานอาหาร

ออกกำลังกาย - ส่งเสริมการออกกำลังกาย



อารมณ์ - สร้างกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย



การดำเนินการกิจกรรม

- โดยดำเนินการผ่านตัวแทน คณะทำงานฯ และผู้นำสุขภาพของแต่ละ ส่วนงาน/ বিভাগเขต ในการเป็นทีมช่วยในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ



ระยะเวลาแนวทางการดำเนินโครงการ (เดือน เม.ย 67 - ธ.ค.67)

เดือน เม.ย. 67

จัดตั้งทีมผู้นำสุขภาพ
เพื่อจัดทำแผนเสนอ
เข้าคณะกรรมการฯ
เพื่อออกนโยบาย

เดือน พ.ค.67 - ธ.ค.67

ประชาสัมพันธ์การ
จัดกิจกรรมด้านการ
ส่งเสริมสุขภาพ

การให้ความรู้และ
จัดกิจกรรมด้านการ
ส่งเสริมสุขภาพ

สรุปการดำเนินกิจกรรม
และทบทวนเพื่อ
ปรับปรุง และพัฒนา
กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

เดือน พ.ค.67

เดือน ธ.ค.67



เป้าหมายจากการดำเนินโครงการ



บุคลากรมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างความรู้ด้านการดูแล
สุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) การส่งเสริมสุขภาพ
พืชอ้วน พืชพุง เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสร้างความสามัคคีร่วม
กันระหว่างบุคลากรคณะ/ส่วนงาน



Thank You

