



## ประกาศนโยบายศูนย์อนามัยที่ ๑ เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ

ข้าพเจ้า นางสาวทิพา ไกรลาศ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ นครราชสีมา พร้อมด้วยบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๑ ขอประกาศเจตนารมณ์ว่าจะร่วมกันขับเคลื่อน ศูนย์อนามัยที่ ๑ ให้เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ ตาม ๑๐ มาตรการ Health Model ดังนี้

๑. ตรวจสอบสุขภาพและตรวจสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หมั่นซักร้าน้ำหนักหรือตรวจมวลร่างกาย เดือนละ ๑ ครั้ง
๒. จัดข้าวกล่องเมนูผักและผลไม้ในอาหารมื้อกลางวันสำหรับการประชุมภายในหน่วยงานและฝึคนับคาร์บ
๓. จัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (Healthy break)
๔. ออกกำลังกายทุกบ่ายวันพุธ
๕. ขยับร่างกายทุก ๒ ชั่วโมง ผ่านกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Exercise break ระหว่างทำงานและประชุม
๖. งดน้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มรสหวาน ทุกวันพุธ และ วันศุกร์
๗. งดการใช้ถุงพลาสติกบรรจุอาหารและเครื่องดื่ม ทุกวันจันทร์
๘. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และไม่ซื้ออาหารที่บรรจุกล่องโฟม
๙. งดสูบบุหรี่/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในหน่วยงาน
๑๐. ขับขี่ทุกครั้ง สวมหมวกกันน็อค และคาดเข็มขัดนิรภัย

โดยดำเนินการอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อให้ศูนย์อนามัยที่ ๑ นครราชสีมา “เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ อย่างยั่งยืน” ต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นางสาวทิพา ไกรลาศ)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ นครราชสีมา