



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

ภาพกิจกรรม

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

โดยคณะกรรมการ ITA

กิจกรรมลดการใช้พลาสติก ได้แก่ เตรียมแก้วน้ำส่วนตัวซื้อเครื่องดื่ม เตรียมถุงกรณีไปซื้อของ เตรียมถุงผ้ามารับยา



กรมอนามัย
Public Health & Nutrition

ประกาศนโยบายศูนย์อนามัยที่ ๙ เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model)

ข้าพเจ้า นายพีระยุทธ สาบุญดี ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา พร้อมด้วยบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา ขอประกาศเจตนารมณ์ว่า จะร่วมกันขับเคลื่อนศูนย์อนามัยที่ ๙ ให้เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพตาม ๑๐ มาตรการ Health Model ดังนี้

๑. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ตรวจสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และหมั่นใช้น้ำดื่มบรรจุขวดสะอาดวันละ ๑ ลิตร
๒. จัดข้าวกล่องเมนูผักและผลไม้ในอาหารมื้อกลางวันสำหรับการประชุมภายในหน่วยงานและฝึกนิทรรศการ
๓. จัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (Healthy break)
๔. ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย ๓๐ นาที
๕. ขยับร่างกายทุก ๒ ชั่วโมง ผ่านกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Exercise break ระหว่างทำรายงานและประชุม
๖. ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่มรสหวาน ทุกวันพุธ และ วันศุกร์
๗. ลดการใช้ถุงพลาสติกบรรจุอาหารและเครื่องดื่ม ทุกวันจันทร์
๘. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ งดใช้ถุงพลาสติกและบรรจุกล่องโฟมบรรจุอาหาร
๙. งดสูบบุหรี่/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในหน่วยงาน
๑๐. ขับขี่ทุกครั้ง สวมหมวกกันน็อก และคาดเข็มขัดนิรภัย

โดยดำเนินการอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อให้ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา "เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) อย่างยั่งยืน" ต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

Signature

(นายพีระยุทธ สาบุญดี)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

หน่วยงานมีนโยบายเป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ(Health Model)โดย

- ลดการใช้ถุงพลาสติกบรรจุอาหารและเครื่องดื่ม
- เตรียมแก้วน้ำส่วนตัวซื้อเครื่องดื่ม
- เตรียมถุงกรณีไปซื้อของ เตรียมถุงผ้ามารับยา

10 นโยบาย Health Model

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

- 1** ชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอว เดือนละ 1 ครั้ง
- 2** จัดข้าวกล่อง เมนูผัก และผลไม้สดในอาหารมื้อกลางวันสำหรับการประชุมภายในหน่วยงาน
- 3** จัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) มีพลังงานไม่เกิน 200 แคลอรีต่อวัน
- 4** ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 30 นาที
- 5** ขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมงผ่านกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ, Chicken dance และ Exercise break ระหว่างทำงานประชุม/อบรม
- 6** **งด** น้ำหวาน น้ำอัดลม ทุกวันพุธ/ศุกร์
- 7** **งด** การใช้ถุงพลาสติกบรรจุอาหารและเครื่องดื่ม ทุกวันจันทร์
- 8** กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และไม่ซื้ออาหารที่บรรจุในกล่องโฟม
- 9** **งด** สูบบุหรี่/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภายในหน่วยงาน
- 10** ขับขี่ทุกครั้งสวมหมวกกันน็อก และคาดเข็มขัดนิรภัย

ประกาศวันที่ 8 ธันวาคม 2564

Signature
นายพีระยุทธ สาบุญดี
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา



ร่วมลดการใช้พลาสติก

มาใช้ถุงผ้ากันเถอะ!



ช่วยรักโลก ลดขยะ ลดโลกร้อน



ช่วยลดปริมาณขยะ
พลาสติกในสิ่งแวดล้อม



ใช้ซ้ำได้หลายครั้ง
แข็งแรงและทนทาน



ลดปัญหาขยะและมลพิษ
สิ่งแวดล้อม



ปลอดภัยต่อสุขภาพ
ในระยะยาว



มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรักโลก
ด้วยใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติกไปด้วยกันนะคะ