

ชื่อเรื่อง “21วัน เปลี่ยนชีวิต พิชิตสุขภาพ” ( ลดอ้วน ลดพุง )

หน่วยงาน งานส่งเสริมสุขภาพ(ออกกำลังกาย)

รายชื่อผู้จัดทำ (ไม่จำกัดจำนวน)

- 1 นายมานพ ศรีชมภู
2. นางนพวรรณ ศรีชมภู

เหตุผลและที่มา(ในการคัดเลือกเรื่อง)

จากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 8 ปีงบประมาณ 2558 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศูนย์อนามัยที่ 3 เป็นศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงที่ยั่งยืน ผลการดำเนินงาน พบว่า มีความคงสภาพศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงตามเกณฑ์ แต่มีตัวชี้วัดที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ที่กำหนดไว้ ได้แก่ ผลรอบเอวของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ อยู่ในเกณฑ์ปกติลดลงจากร้อยละ 67.1 เป็นร้อยละ 62.5 (เป้าหมายร้อยละ >68) ซึ่งหากรอบเอวของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดลง ต่ำกว่าร้อยละ 60 จะส่งผลให้ไม่ผ่านเกณฑ์ศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง อีกทั้งบุคลากรศูนย์กลุ่มที่มีค่า BMI  $\geq$  25 มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและคณะ มากขึ้นตามลำดับ

ดังนั้น เพื่อให้ศูนย์อนามัยที่ 3 ผ่านเกณฑ์การประเมินรับรองศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงอย่างต่อเนื่อง ในปี 2559 และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและคณะ ในบุคลากรศูนย์กลุ่มที่มีค่า BMI  $\geq$  25 คณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์จึงได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ “โปรแกรม ลดอ้วน ลดพุง” โดยแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “21วัน เปลี่ยนชีวิต พิชิตสุขภาพ”

วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

1. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อ.อาหาร อ.ออกกำลังกาย
2. ร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีน้ำหนักตัว รอบเอว ลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ 5

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ศูนย์อนามัยที่ 3 ผ่านเกณฑ์การประเมินรับรองศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงอย่างต่อเนื่อง ในปี 2559
2. กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีน้ำหนักตัว รอบเอว ลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ 5

การจัดตั้งคณะคุณเอื้อ คุณกิจ และคุณอำนวย

คุณเอื้อ : ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 3

คุณอำนวย : ประธานคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 3

คุณกิจ : คณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

## การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ

### การวินิจฉัย กลุ่มอาการอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)

กลุ่มอาการอ้วนลงพุง หรือ Metabolic syndrome เป็นกลุ่มอาการที่ประกอบด้วยความผิดปกติหลายๆ อย่างร่วมกัน **อย่างไรจึงเรียกว่าอ้วนลงพุง**

รอบเอว: ผู้ชาย  $\geq 90$  ซม. และ ผู้หญิง  $\geq 80$  ซม. บวกกับปัจจัยเสี่ยงอีก 2 ใน 4 อย่าง คือ

1. มีค่า BP สูงเกิน 130 /85
2. มีค่าน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 100
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง 150
4. ระดับไขมัน HDL ชายน้อยกว่า 40 / หญิง 50

### กลุ่มเสี่ยง

- สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีการตกไข่ไม่สม่ำเสมอเร็ว
- มีประวัติโรคเบาหวาน ไขมันสูง ความดัน
- โลหิตสูงผิดปกติในครอบครัว
- สูบบุหรี่
- มีโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- สตรีวัยหมดระดู เนื่องจากในวัยนี้ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผาผลาญ

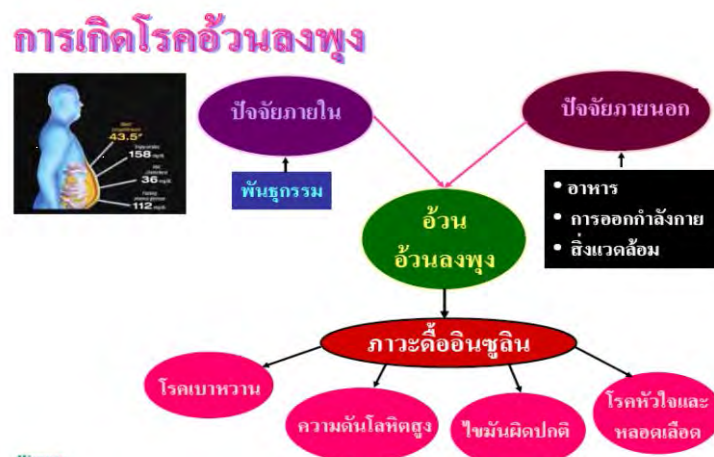
น้ำตาลและไขมัน ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลและไขมันที่สูงผิดปกติมากขึ้น และในวัยนี้มักเป็นวัยที่ขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากภาระความรับผิดชอบต่างๆ ประกอบกับปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่เป็นข้อจำกัดต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอได้

### โรคอ้วนอันตรายอย่างไร

- ความดันโลหิตสูง 3 เท่า
- เบาหวาน 8 / 10 ของคนอ้วน
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ 2 เท่า
- โรคหลอดเลือดสมอง
- มะเร็ง 33 %
- เก๊าท์ 2.5 เท่า
- โรคหัวใจในถุงน้ำดี 1 / 3 ของคนอ้วน

## การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ

### 1. สาเหตุของการเกิดโรคอ้วน



## 2. แนวทางแก้ปัญหาโรคอ้วน

# ถอดรหัสลับ.... พีซีตอ้วน พีซีตฟุง 3 อ.

**1. อาหาร** →

- ☞ รับประทานอาหารที่กินเข้าไป
- ☞ กินผัก ผลไม้ เพิ่มมากขึ้น
- ☞ ลดหวาน มัน เติม

**2. ออกกำลังกาย** →

- ☞ แอโรบิค เดินเร็ว วิ่ง
- ☞ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ☞ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

**3. อารมณ์** →

- ☞ มุ่งมั่น มีเป้าหมาย
- ☞ มีอารมณ์ร่วม
- ☞ อารมณ์ดีตรง

การประมวล กลั่นกรอง แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ครั้งที่ ๑ “ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ลดอ้วน ลดฟุง” ตามมาตรฐาน ๓ อ. วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

ใช้กระบวนการ Grows model เพื่อค้นหาเป้าหมายของการลดน้ำหนัก

ผลการใช้กระบวนการ แบ่งกลุ่มเป้าหมายได้ 3 เป้าหมายหลัก คือ

1. กลุ่มเป้าหมายเพื่อการลดน้ำหนัก
2. กลุ่มเป้าหมายเพื่อการลดรอบเอว
3. กลุ่มเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ซึ่งแต่ละกลุ่มให้ถอดบทเรียนของความสำเร็จและไม่สำเร็จ ที่ผ่านมาจากการปฏิบัติของตนเองให้บรรลุตามเป้าหมาย แต่ละกลุ่มดังนี้

ชื่อกลุ่มเป้าหมาย	สิ่งที่ทำได้สำเร็จ	สิ่งที่ทำไม่ได้สำเร็จ
กลุ่มลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> <li>ด้านอาหาร <ul style="list-style-type: none"> <li>- การลดอาหารเย็น</li> <li>- งดขนมหวาน</li> <li>- งด/ลดน้ำอัดลม</li> <li>- งดอาหารมัน</li> <li>- เน้นกินผัก</li> <li>- การคำนวณแคลอรี</li> <li>- รับประทานกาแฟดำ</li> </ul> </li> <li>ด้านออกกำลังกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ออกกำลังกายได้ 5 วัน/สัปดาห์</li> <li>- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น เดิน วิ่ง</li> </ul> </li> <li>การลดน้ำหนัก <ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถลดน้ำหนักลงได้ต่อเนื่อง เช่น จาก 69 ลดเหลือ 64 / 76 กก. ลดเหลือ 68</li> </ul> </li> <li>มีแรงบันดาลใจ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อยากรวย</li> <li>- อยากรู้สึกสบายๆ</li> <li>- มีเพื่อนร่วมกันออกกำลังกาย</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ด้านอาหาร <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยังมีปาร์ตี้เวิร์ดิก</li> <li>- กินทุกอย่าง</li> <li>- กินแป้งมาก</li> </ul> </li> <li>ด้านออกกำลังกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง</li> <li>- ออกกำลังกายหนักๆไม่ได้</li> </ul> </li> <li>ด้านอารมณ์ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ตั้งใจจริง</li> <li>- เผลอใจ</li> <li>- ชี้เกียด</li> <li>- ขาดวินัย</li> <li>- ใจไม่แข็ง</li> <li>- ตามใจปาก</li> <li>- ขาดแรงจูงใจ</li> <li>- มีภาวะเครียดเลยจึงอยากทานอาหารเพื่อลดความเครียด</li> </ul> </li> </ol>
กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>ลดอาหารประเภทแป้งทุกมื้อ</li> <li>เน้นเนื้อสัตว์</li> <li>ไม่กินผลไม้และขนมทุกอย่าง</li> <li>อะไรหวานๆไม่กินเลย 1 อาทิตย์</li> <li>กินแต่ต้มจืด 1 อาทิตย์</li> <li>ลดกาแฟเย็นเหลือ 3 แก้ว/wk</li> <li>ลดการกินน้ำอัดลมนานกว่า 6 เดือน</li> <li>หันมากินผักเพิ่มขึ้น</li> <li>ไม่กินชาเขียว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>แพ้ใจตัวเองเผลอใจกับการกิน</li> <li>เสียดายของ</li> <li>ขึ้นเวรติดกาแฟเย็น</li> <li>มีปาร์ตี้บ่อย (บุฟเฟต์)</li> <li>แม่ค้าเข้าหาตลอด</li> <li>ทานอาหารก็อร่อยทุกอย่าง</li> <li>สิ่งแวดล้อมรอบข้าง / คนรอบข้างชวนกิน</li> <li>กาแฟเย็นอาทิตย์ละ 3 แก้ว</li> <li>พยายามไม่กินขนม/ของหวาน แต่เวลาช่วงเทศกาลก็อดไม่ได้ ต้องกิน</li> <li>อากาศร้อนอยากกินน้ำอัดลม</li> <li>ขึ้นเวรติดกาแฟเย็น</li> <li>สกัดความอยากกินไม่ได้</li> </ol>
กลุ่มลดรอบเอว	<ol style="list-style-type: none"> <li>ลดการกินแป้ง การกินไขมัน</li> <li>เน้นการกินผัก</li> <li>ออกกำลังกายทุกวัน.</li> <li>ไม่กินเกินเวลา 20.00 น.</li> <li>ไม่เติมครีม+น้ำตาล ในกาแฟ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ไม่ออกกำลังกาย (ไม่มีเวลา / ชี้เกียด/ ทำไม่สม่ำเสมอ</li> <li>ติดภาระหน้าที่</li> <li>สุขภาพไม่เอื้อ</li> <li>คุมการกินไม่ได้</li> </ol>

สิ่งที่จะช่วยทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

ชื่อกลุ่ม	ตัวเราเอง	เพื่อน	หน่วยงาน
กลุ่มลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> <li>ควบคุมอาหารคำนวณแคลอรี อาหาร สะกด สกัด สะกิด</li> <li>ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> <li>ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์</li> <li>เดิน/ปั่นจักรยานไปทำงาน</li> <li>ตั้งกฎข้อห้ามในการกินของตนเอง</li> <li>ตั้งเป้าหมายใส่เสื้อผ้าต่างๆได้</li> <li></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ตั้งทีมปั่นจักรยาน</li> <li>ชวนเพื่อนออกกำลังกายและควบคุมอาหาร</li> <li>ลดปาร์ตี้หมูกระทะ</li> <li>กิจกรรมเพื่อนเตือนเพื่อน</li> <li>ทำให้สำเร็จแล้วชวนเพื่อ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัดกิจกรรมออกกำลังกายนอกเวลาราชการ</li> <li>จัดเครื่องออกกำลังกายที่เพียงพอและทันสมัย</li> <li>มีผู้นำเดินแอโรบิค</li> <li>จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย</li> <li>จัดไปสเตอร์คำนวณแคลอรีทุกหน่วยงาน</li> <li>จัดอาหารกลางวันส่งถึงที่โดยโภชนาการ</li> <li>ให้เวลาออกกำลังกาย 15.00-16.00น. 3วัน/wk</li> <li>มีนโยบายบังคับให้ออกกำลังกาย</li> <li>ประกวดบุคคลต้นแบบ</li> </ol>
กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- คิดก่อนค่อยกิน</li> <li>- ออกกำลังกายทุกวัน แต่วันออกกำลังกายไม่เหมือนกันก็ได้</li> <li>- นึกถึงความลำบากตอนที่เคยลดน้ำหนักได้</li> <li>- กินน้ำเปล่าให้เยอะขึ้น</li> <li>- กินอาหารเย็นก่อนนอน อย่างน้อย 4 ชั่วโมง</li> <li>- ปรับพฤติกรรมการกิน (จากกาแฟหวานมันเป็นหวานน้อย)</li> <li>- ไม่ซื้อของที่ทำให้อ้วน</li> <li>- ไม่มองแม่ค้า / ฝึกปฏิเสธ</li> <li>- ไม่ซื้ออาหารที่จะทำให้อ้วน / น้ำหนักเพิ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยกันบอก “อย่ากินเยอะ”</li> <li>- ช่วยกันเตือน “เริ่มอ้วนแล้วนะ”</li> <li>- รวมกลุ่มคนที่อยากลดน้ำหนัก</li> <li>- ชักชวนกันออกกำลังกาย</li> <li>- ชื่นชมเมื่อเพื่อนลดน้ำหนักได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีร้านขายอาหารลดน้ำหนักราคาทุน</li> <li>- ให้ฝ่ายโภชนาการมีบทบาทในการลดน้ำหนักเจ้าหน้าที่</li> <li>- เน้นวัฒนธรรมไม่ปาร์ตี้บ่อย</li> <li>- จัดกิจกรรมออกกำลังกาย</li> <li>- มีรางวัลให้คนที่ลดน้ำหนักได้</li> <li>- จัดอาหารกลางวันให้</li> </ul>
กลุ่มลดรอบเอว	<ol style="list-style-type: none"> <li>ลดการกินแป้ง ขนมหวาน</li> <li>กำหนดเวลาการรับประทานอาหาร</li> <li>บันทึกการกิน</li> <li>ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/wk ครั้งละขั้นต่ำ 30 นาที</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อนเตือนเพื่อน</li> <li>จับคู่ออกกำลังกาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัดโครงการ / คอร์สโปรแกรมลดรอบเอวให้ทุกคนเข้าร่วม</li> <li>มีบริการให้คำแนะนำด้านการลดพุง</li> </ol>

**สรุปผลการประชุมครั้งที่ 1 เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของแต่ละกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎี 21 วันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รายละเอียดดังนี้**

ด้าน **อ.อารมณ์** ใช้แบบควบคุม “21วัน เปลี่ยนชีวิต พิชิตสุขภาพ” ในควบคุม อ.อาหาร และ อ.ออกกำลังกาย

**บันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เราตั้งใจทำในการดูแลสุขภาพ “21วันเปลี่ยนชีวิต พิชิตสุขภาพ”**

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....

เดือน .....

สิ่งที่ต้องควบคุม อ. อาหาร	ผล	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	ได้																						
	ไม่ได้																						
	สรุป	<input type="radio"/> ทำได้ต่อเนื่อง 21 วัน <input type="radio"/> ทำไม่ได้ต่อเนื่อง 21 วัน																					

สิ่งที่ต้องควบคุม อ.ออกกำลังกาย	ผล	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	ได้																						
	ไม่ได้																						
	สรุป	<input type="radio"/> ทำได้ต่อเนื่อง 21 วัน <input type="radio"/> ทำไม่ได้ต่อเนื่อง 21 วัน																					

**แนวทางการปฏิบัติ**

1. ให้เลือกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่เป็นปัจจัยทำให้น้ำหนักขึ้นหรือ อ้วนลงพุง มา 1 อย่างที่ท่านคิดว่าทำได้ เช่น จะลดการกินกาแฟสด ดังนั้นภายใน 21 วันต่อเนื่อง ต้องลดการกินกาแฟสดให้ได้
2. ให้เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายมา 1 -2 อย่างที่ท่านคิดว่าทำได้ เช่น จะวิ่งให้ได้วันละ 40 นาที แล้วลงมือปฏิบัติ 21 วันต่อเนื่อง
3. ถ้าข้อ 1 และ 2 มีวันใดที่ไม่สามารถทำได้ ให้ลงบันทึกระบุเหตุผลที่ทำให้ไม่ได้เพราะอะไร เพื่อใช้เป็นข้อมูลแก้ไข
4. ถ้ากิจกรรมข้อ 1 ทำได้ครบ 21 วันต่อเนื่องแล้ว ให้ท่านลองเลือกพฤติกรรมข้ออื่นแล้วทำเช่นเดียวกัน 21 วันต่อเนื่อง แต่ยังคงควบคุมกิจกรรมเดิม 21 วันเหมือนเดิม
5. เมื่อครบ 21 วันแล้วให้นำบันทึกมาส่งเพื่อดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และกำหนดการควบคุมพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยทำให้น้ำหนักขึ้นต่อ

ครั้งที่ ๒ “ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง“ลดอ้วน ลดพุง” ตามมาตรฐาน ๓ อ. วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๙

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัจจัยความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้

- ทำตามแนวทาง 3 อ. อย่างต่อเนื่องแบบมีวินัย
- มีแบบติดตามควบคุมน้ำหนัก 21 วัน เป็นตัวควบคุม
- หน่วยงานสนับสนุน
- มีคณะกรรมการคอยติดตามกระตุ้นเป็นระยะ
- มีตัวอย่างคนที่ทำสำเร็จเป็นต้นแบบ จึงทำให้มีกำลังใจ
- มีสื่อ CD โปสเตอร์ ออกกำลังกายให้นำกลับไปปฏิบัติได้ง่าย ทำลดเอว ลดพุง

ครั้งที่ ๓ “ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง“ลดอ้วน ลดพุง” ตามมาตรฐาน ๓ อ. วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๙

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลจากการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๕๙

## ผลการดำเนินงาน

ตารางวิเคราะห์ผลประเมินน้ำหนักตัว และรอบเอว จากเครื่อง In Body ช่วงระยะเวลา 4 เดือน

รายการ	จำนวน คน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย
<b>น้ำหนักตัว</b>			
- ลดลง	39	65	4.26 กิโลกรัม
- คงที่	6	10	
- เพิ่มขึ้น	15	25	4.84 กิโลกรัม
<b>เส้นรอบเอว</b>			
- ลดลง	32	53.34	5.84 ซม.
- คงที่	13	21.66	
- เพิ่มขึ้น	15	25	4.54 ซม.

## การเข้าถึงและการแบ่งปัน/ เผยแพร่

1. แบ่งปันความรู้ผลงาน KM งานออกกำลังกายเรื่อง “21วัน เปลี่ยนชีวิต พิชิตสุขภาพ” ( ลดอ้วน ลดพุง ) โดยบันทึก file ไว้ที่ drive K/13-10 งานส่งเสริมสุขภาพ : ออกกำลังกาย /คลังความรู้งานออกกำลังกาย/KM รอบที่ 1- 2 ปี 2559
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มเติมนอกหน่วยงานโดย
  - เผยแพร่ใน facebook-kmhpc8
  - การส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เวทีจัดโปรแกรมลดเอว ลดพุง หน่วยงานศาลอุทธรณ์ภาค 6 นครสวรรค์

## การนำไปใช้

- ได้นำโปรแกรม ลดเอว ลดพุง ไปสนับสนุนให้กับเครือข่ายเขตรับผิดชอบ และหน่วยตรวจสุขภาพเชิงรุก เช่น
- หน่วยงานศาลอุทธรณ์ภาค 6 นครสวรรค์
  - โรงพยาบาลจิตเวชราชชนครินทร์
  - วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์
  - สำนักงานปศุสัตว์นครสวรรค์

## การพัฒนาต่อยอดกิจกรรม

1. ติดตามประเมินน้ำหนัก และรอบเอว กลุ่มตามเป้าหมาย ต่อในรูปแบบกิจกรรมชั่งน้ำหนัก รอบเอว รายเดือนของแต่ละหน่วยงาน
2. ค้นหาบุคคลต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักได้เป็นผลสำเร็จ เพื่อเป็นต้นแบบให้กลุ่มเป้าหมาย
3. สนับสนุนให้แต่ละหน่วยงานมีแผนรองรับการดูแลสุขภาพในกลุ่ม ที่มีค่า BMI  $\geq 25$  อย่างชัดเจน
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย BMI  $\geq 25$  100%
5. ขยายสนับสนุนให้กับเครือข่ายเขตรับผิดชอบ และหน่วยงานที่เข้ารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี

## ภาพกิจกรรม

