

ใบสมัครเข้าร่วมโครงการ

“ลดเค็ม ลดหวาน ลดล้าันกิโโล หลานย่าโมทำความดีถวายพ่อของแผ่นดิน”

(เริ่ม 5 ธันวาคม 2559 – 5 ธันวาคม 2560)

- 1 ชื่อหน่วยงาน
- 2 ที่อยู่หน่วยงาน.....
- 3 ประเภทหน่วยงาน ภาครัฐ ภาคเอกชน รัฐวิสาหกิจ อื่นๆ ระบุ.....
- 4 จำนวนบุคลากรทั้งหมดคน
- 5 จำนวนน้ำหนักทั้งหมดก่อนเข้าร่วมโครงการกิโลกรัม
- 6 เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมดกิโลกรัม (จำนวนคน (ในข้อ 4) X 2กก.)

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน ลงชื่อ.....ผู้ประสานงาน
(.....) (.....)

ตำแหน่ง..... เบอร์มือถือ.....

เบอร์มือถือ..... E-mail./ ID Line

- คำอธิบาย**
1. หน่วยงานคือใบสมัครเข้าร่วมโครงการผ่าน Website www.korathealth.com/mkk
 2. หน่วยงานทำการชั่งน้ำหนักของบุคลากรทุกคนในทุกสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน
 3. หน่วยงานรายงานผลการชั่งน้ำหนักของบุคลากรโดยรวมผ่าน web ทุกสัปดาห์ที่ 4 ของเดือน

มาตรการ/ข้อเสนอแนะในการลดน้ำหนัก

- 1 หน่วยงานกำหนดนโยบายและมาตรการ ลดเค็ม ลดหวาน ลดน้ำหนักของบุคลากร เพื่อทำความดีถวายพ่อของแผ่นดิน
- 2 ลด/จำกัด อาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล ของบุคลากร โดย
 - 2.1 ไม่รับประทานข้าวเจ้าเกิน 7 ทัพพีต่อคนต่อวัน หรือ ข้าวเหนียวไม่เกิน 7 ปั้นกำมือต่อวัน
 - 2.2 งดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ได้แก่ ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน
 - 2.3 เปลี่ยนอาหารว่างเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือผลไม้
- 3 ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
- 4 กำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนักด้วยตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่น 2-3 กก.ต่อเดือน
- 5 กำหนดมาตรการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การจัดคู่มือตัดลดน้ำหนัก, การให้รางวัลเพื่อเป็นขวัญกำลังใจ
- 6 กำหนดผู้ประสานงาน ผู้รับผิดชอบ เพื่อติดตามกำกับอย่างต่อเนื่องทุกเดือน