

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย



สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ข้อมูลการจัดทำหนังสือ

ISBN : 974-9362-47-3

ชื่อหนังสือภาษาไทย การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ชื่อหนังสือภาษาอังกฤษ Thai military Health

ผู้เขียนและเรียบเรียง พันเอก ฤทธิ อินทรารุช

หน่วยงานจัดทำ ศูนย์เทคโนโลยีทางทหาร (ศทท.)

ผู้สนับสนุนงบประมาณ สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จำนวนหน้า ๓๗๓ หน้า

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๔๘

พิมพ์ที่ วัชรบุรีการพิมพ์

โทร. ๐-๒๒๗๑-๔๕๓๗-๓๘

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	๑
แนะนำกิจกรรมออกกำลังกายยอดฮิต	๓
กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย	๖
กรุงเทพมหานคร-ปริมณฑล	
กรุงเทพมหานคร	๘
นนทบุรี	๘๔
ปทุมธานี	๘๖
สมุทรปราการ	๙๐
นครปฐม	๙๑
ภาคกลาง	
อยุธยา	๙๖
นครนายก	๙๘
ลพบุรี	๑๐๑
สระบุรี	๑๒๒
สมุทรสาคร	๑๒๕
ราชบุรี	๑๓๔
เพชรบุรี	๑๔๔
ประจวบคีรีขันธ์	๑๔๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

	หน้า
ปราจีนบุรี	๑๕๓
ฉะเชิงเทรา	๑๕๕
สระแก้ว	๑๕๘
ภาคตะวันออก	
ชลบุรี	๑๖๒
จันทบุรี	๑๖๗
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	
นครราชสีมา	๑๘๕
อุบลราชธานี	๒๑๓
อุดรธานี	๒๒๓
ขอนแก่น	๒๓๔
ร้อยเอ็ด	๒๔๔
สกลนคร	๒๕๕
สุรินทร์	๒๕๗
บุรีรัมย์	๒๕๘
เลย	๒๖๐
ยโสธร	๒๖๓
นครพนม	๒๗๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

	หน้า
ภาคเหนือ	
ตาก	๒๗๔
นครสวรรค์	๒๗๔
พิษณุโลก	๒๗๕
เพชรบูรณ์	๒๘๐
พะเยา	๒๘๐
อุตรดิตถ์	๒๘๔
แพร่	๓๐๒
น่าน	๓๐๓
ลำปาง	๓๐๔
เชียงใหม่	๓๐๔
เชียงราย	๓๑๑
แม่ฮ่องสอน	๓๑๒
ภาคตะวันตก	
กาญจนบุรี	๓๑๖
ภาคใต้	
ชุมพร	๓๒๘
ระนอง	๓๓๐
สุราษฎร์ธานี	๓๓๑

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

	หน้า
นครศรีธรรมราช	๓๓๒
พัทลุง	๓๔๐
ตรัง	๓๔๑
กระบี่	๓๔๒
พังงา	๓๔๓
สงขลา	๓๔๓
ปัตตานี	๓๔๗
นราธิวาส	๓๔๘
แผนที่แสดงสถานที่ตั้งโครงการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย	๓๕๐
ดัชนีแสดงสถานที่และกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพฯ	๓๕๑
เว็บไซต์สร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย	๓๖๒

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย (Thai Military Health)

บทนำ

ตามที่รัฐบาลได้มีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางด้านทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้การส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้กับกองทัพไทย ซึ่งเป็นองค์กรหลักที่มีความสำคัญในด้านความมั่นคงของชาติและการป้องกันประเทศ เปรียบเสมือนรั้วของชาติในการปกป้องภัยคุกคามต่าง ๆ ดังนั้นกำลังพลในกองทัพไทยจึงสมควรจัดให้เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของการสร้างเสริมสุขภาพ ให้มีความมั่นคงแข็งแรงเป็นอันดับแรก เพื่อเป็นตัวอย่างแก่นำเพื่อขยายผลไปสู่ภาคประชาชน

หนังสือ “การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย” เป็นหนังสือประชาสัมพันธ์ สถานที่ และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของหน่วยต่าง ๆ ในกองทัพไทย ตลอดจนสาระความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของกองทัพไทย เพื่อให้ผู้บังคับหน่วย กำลังพลและครอบครัว ตลอดจนประชาชนในชุมชนบริเวณใกล้เคียงหน่วยทหาร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ได้รับทราบกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยทหารของกองทัพไทย ทำให้เกิดการตื่นตัว หันมาสนใจ และเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในหน่วยทหารมากยิ่งขึ้น อีกทั้งแนวความคิดและความริเริ่มในการสร้างเสริมสุขภาพของโครงการต่าง ๆ ภายในหนังสือเล่มนี้ ยังจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยและของตนเองอีกทางหนึ่ง

สำหรับสถานที่จัดกิจกรรมต่างๆ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของกองทัพไทยนั้น ได้เปิดประตูต้อนรับประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรมกับทหารและครอบครัวโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (ยกเว้นกิจกรรมกีฬาบางประเภท) ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพต่อตนเองแล้วยังจะเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างทหารกับประชาชนอีกทางหนึ่ง เราจึงใคร่ขอนำท่านไปสัมผัสกับบรรยากาศ “การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย” ในพื้นที่ของหน่วยทหารต่าง ๆ ทั่วภูมิภาค เพื่อให้ท่านที่สนใจอยากจะเข้าร่วมกิจกรรม หรือเข้าไปใช้สถานที่การบริการด้านสร้างเสริมสุขภาพได้เกิดแรงบันดาลใจที่จะหันมาเริ่มใส่ใจสุขภาพของตนตั้งแต่นี้ สมดังเจตนารมณ์ของรัฐบาลที่ว่า “สุขภาพดี ไม่มีซื้อขาย ต้องทำเอง”

พันเอก ฤทธิ อินทรารุช

๒๓ เมษายน ๒๕๔๘

แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายยอคธิต

การเดินแอโรบิก

เป็นการออกกำลังกายกลางแจ้งประกอบจังหวะเพลง เพื่อให้ผู้
ออกกำลังกายได้เพลิดเพลินไปกับเสียงเพลง ไม่เกิดความจำเจและ
เบื่อหน่าย ซึ่งจะได้รับ
ประโยชน์ทั้งการบริหาร
ร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่
ศีรษะจรดปลายเท้า ช่วย
ในการบริหารปอด
ระบบการหายใจ กล้าม



เนื้อหัวใจ และการหมุนเวียนของโลหิต ตลอดจนการขับถ่ายของเสีย
ทางค่อมเหงื่อ เป็นกิจกรรมกลุ่มที่กำลังเป็นที่นิยมของทุกเพศ ทุกวัย
การฝึกโยคะ

เป็นการออกกำลังกายในร่ม แบบนุ่มนวลเบา ๆ แต่แฝงไปด้วย
ประโยชน์นานับประการ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้รับประโยชน์ทั้งการ



บริหารร่างกายทุกส่วน
ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า
ระบบการหายใจจะช่วย
ในการบริหารปอด กล้าม
เนื้อหัวใจ และการหมุน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เวียนของโลหิต เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงาน ตลอดจนเป็นการฝึกจิตสมาธิ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่เบิกบานสดชื่นแจ่มใส

ลีลาทเพื่อสุขภาพ

เป็นการออกกำลังกายในร่ม แบบสมัยนิยม ทันยุคทันสมัย สำหรับผู้ที่ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับเสียงเพลงและลีลาการเต้นรำ

แต่แฝงไปด้วยประโยชน์นานับประการ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้รับประโยชน์ทั้งการบริหารร่างกายทุกส่วน



ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ระบบการหายใจจะช่วยในการบริหารปอดกล้ามเนื้อหัวใจและการหมุนเวียนของโลหิต ตลอดจนได้รับความสนุกสนาน บันเทิงไปพร้อม ๆ กับการออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีสุขภาพใจที่สดชื่นแจ่มใส และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการออกงานสังคม งานราตรีสโมสรต่าง ๆ เป็นต้น

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ฟิตเนส และเพาะกาย

เป็นการออกกำลังกายในร่ม สำหรับคนรุ่นใหม่ที่มีข้อจำกัดด้านเวลา และสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จึงนิยมหันมาใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทต่างๆ แบบ



ครบวงจร อาทิ ตู้วิ่งประจำที่ จักรยานปั่น ดรัมเบลล์ ยกน้ำหนัก กรรเชียงบก ลูกนั่งคันพื้น ฯลฯ เพื่อให้ผู้ที่มาออกกำลังกายสามารถเลือก

การออกกำลังกายตามที่ตนต้องการ โดยไม่ต้องตากแดดให้ผิวเสีย อากาศห้องแอร์เย็นสบาย ไม่เหน็ดเหนื่อย ออกกำลังกายได้ในเวลาที่ตนสะดวก เช่น ตอนเย็น ค่ำมืด การออกกำลังกายประเภทนี้จะได้รับประโยชน์สูงสุด สามารถบริหารอวัยวะได้ทีละหลายๆ ส่วน

การบริหารร่างกายในที่ทำงาน

(โยคะออฟฟิศ)

เป็นการบริหารร่างกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความตึงเครียด บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ยืดเส้นยืดสาย ให้เลือดลมเดินสะดวก โดยใช้ อุปกรณ์และสถานที่ในที่ทำงาน



การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และสถานที่สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ที่มีอยู่ในพื้นที่กองบัญชาการทหารสูงสุด และหน่วยทหารทั้ง ๓ เหล่าทัพ (กองทัพบก กองทัพเรือ และกองทัพอากาศ) ซึ่งเปิดให้กำลังพล ครอบครัว ตลอดจนประชาชนทั่วไปเข้ามาใช้บริการและร่วมกิจกรรมจำนวนมากมายหลายแห่ง หลากหลายกิจกรรม โดยแบ่งประเภทกิจกรรมต่าง ๆ ออกเป็นดังนี้

กิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง อาทิเช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งออกกำลังกาย การปั่นจักรยานประเภทต่าง ๆ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เทนนิส เซปักตะกร้อ เปตอง และ กอล์ฟ เป็นต้น

กิจกรรมการออกกำลังกายในร่ม อาทิเช่น การฝึกโยคะ ลีลาศเพื่อสุขภาพ ฟิตเนส เพาะกาย แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส สนุกเกอร์ เป็นต้น

กิจกรรมกีฬาทางน้ำ อาทิเช่น การพายเรือยาง เรือคายัค เรือแคนู การดำน้ำ และการว่ายน้ำ เป็นต้น

กิจกรรมทางทหารที่ทำท่ายนักท่องเที่ยวและประชาชนทั่วไปที่นิยมการผจญภัย โลดโพน อาทิเช่น การขี่ม้า, การปีนหน้าผาจำลอง, การฝึกทดสอบกำลังใจ, การยิงปืน และ การยิงปืนพื้นที่บอล เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีสถานที่สร้างเสริมสุขภาพจิต อาทิเช่น สถานที่ท่องเที่ยว สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และสวนสุขภาพต่าง ๆ เป็นต้น

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล



การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรุงเทพมหานคร

กรมกำลังพลทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

โครงการ การสัมมนาหัวหน้าส่วนราชการเพื่อการพัฒนาสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. ยุทธนา เขาวนัชเชษฐ์

ที่อยู่ กองบัญชาการทหารสูงสุด ถ.แจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

กิจกรรม - จัดหาสื่อเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายใส่ในวันสัมมนาเพื่อ
เป็นสัญลักษณ์ของการรณรงค์การสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน

- จัดให้มีการตรวจสุขภาพ (เจาะเลือด, วัดความดัน
ส่วนสูง น้ำหนัก) โดย สนพ.ทหาร

- ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยเครื่องมือตามหลัก
วิทยาศาสตร์การกีฬา โดย สนพ.ทหาร และ สสส.

- จัดให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ และสมรรถภาพของ
ร่างกาย โดย สสส. และ สนพ.ทหาร

- จัดให้มีการบรรยาย และแนะนำการบริโภคอาหารที่
ถูกลักษณะ โดยวิทยากร สสส.

- จัดให้มีการบรรยาย และอธิบายการออกกำลังกายที่
ถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยวิทยากร สสส.

- จัดให้มีการบรรยายการป้องกันอุบัติเหตุส่วนบุคคล

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

และอุบัติเหตุในสถานที่ทำงาน เช่น การสวมหมวกกันน็อก การใช้เข็มขัดนิรภัย การไม่ขับรถเมื่อดื่มสุรา ฯลฯ

- จัดให้มีการนำเสนอโครงการนำร่อง การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลที่ได้ดำเนินการมาแล้วโดยที่ปรึกษา สสส.

- จัดให้มีการนำเสนอโครงการนำร่อง การพัฒนาผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพของกำลังพลแบบสมัครใจ โดย กพ.ทหาร

- จัดให้มีการสัมมนาระดมความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในหน่วยต่าง ๆ ของ บก.ทหารสูงสุด และครอบครัว

- จัดให้มีการสัมมนาเพื่อร่วมกันพิจารณาแนวทางในการดำเนินการให้กองทัพเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ร่วมกับองค์กรของรัฐ และเอกชน

- จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์เดินสร้างเสริมสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้บังคับบัญชาชั้นสูง และหัวหน้าส่วนราชการใน บก.ทหารสูงสุด พร้อมภริยา จำนวน ๕๐ คน และกำลังพลสังกัด บก.ทหารสูงสุด จำนวน ๓๐๐ คน

โครงการ พัฒนาผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพของกำลังพลแบบสมัครใจ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. ยุทธนา เซาว์นเซฎฐ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่

กองบัญชาการทหารสูงสุด ถ.แจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

กิจกรรม

- แจ้งให้หน่วยขึ้นตรง บก.ทหารสูงสุด ส่งกำลังพลที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ หน่วยละ ๕ - ๑๐ คน จำนวนรวมประมาณ ๑๐๐ คน

- จัดให้มีการบรรยายทางวิชาการ และจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยวิทยากรของ สสส. และ สนพ. ทหาร ตามระยะเวลาที่กำหนด

- แนะนำการพัฒนาการเป็นผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพของกำลังพล โดยผู้ทรงคุณวุฒิจาก สสส.

- แนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยวิทยากร สสส.

- แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยวิทยากรจาก สสส.

- แนะนำการดำเนินชีวิตที่หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น สุรา, บุหรี่, ยาเสพติด และโรคเอดส์ โดยวิทยากรจาก สสส. และ สนพ. ทหาร

- จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย พร้อมทั้งรับคำแนะนำจากแพทย์ โดย สนพ.ทหาร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

และหน่วยแพทย์ที่รับผิดชอบโครงการในแต่ละพื้นที่ก่อน และหลัง
ดำเนินโครงการ

- แนะนำการเป็นแกนนำในการชักชวนกำลังพล และ
ครอบครัว ตลอดจนประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงหน่วยทหารร่วมกิจ
กรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยวิทยากรจาก สสส.

- เปิดโอกาสให้กำลังพลพัฒนาสุขภาพของตนเอง
เป็นระยะเวลา ๕ เดือน โดยหน่วยต้นสังกัดให้การสนับสนุน โดย
ระหว่างนี้จะให้มีการแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพเป็นระยะ ๆ โดย
วิทยากรจาก สสส. และ สนพ.ทหาร

- จัดให้มีการประเมินผล โดย สนพ.ทหาร และ กพ.
ทหาร

- จัดให้มีการมอบรางวัลผู้แทนหน่วยที่เข้าร่วมโครง
การ (หน่วยละ ๕-๑๐ คน) ที่มีสุขภาพดีมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหน่วยที่มีกำลังพลเข้าร่วมกิจ
กรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นจำนวนมาก และมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ
ที่ดีขึ้นมากที่สุด

- จัดให้มีการมอบรางวัลแก่ผู้นำ ซึ่งสามารถขยายผล
ชักชวนผู้เข้าร่วมโครงการหรือจัดตั้งชมรมการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ
ได้เป็นจำนวนมาก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กลุ่มเป้าหมาย** - เป้าหมายหลัก กำลังพลในสังกัด บก.ทหารสูงสุด (ผู้แทนหน่วยละ ๕-๑๐ คน) จำนวนประมาณ ๑๐๐ คน
- เป้าหมายรอง กำลังพลในบก.ทหารสูงสุด ทุกหน่วย และครอบครัว รวมทั้งประชาชนทั่วไปในพื้นที่ใกล้เคียงหน่วยทหาร

สำนักงานเลขานุการ กองบัญชาการทหารสูงสุด

โครงการ ขยับสร้างสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. ปฏิพันธ์ กุลพิจิตร

ที่อยู่ กองบัญชาการทหารสูงสุด ถ.แจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

- กิจกรรม**
- การบรรยายพิเศษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบถึงประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดโรคแก่ร่างกาย เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าการสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายสามารถที่จะป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ และทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง โดยการเชิญวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิมาบรรยาย โดยจะดำเนินการก่อนที่จะมีกิจกรรมการเดินแอโรบิค
 - การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคจะดำเนินการทุกบ่ายวันพุธ ห้วงระยะเวลา ตั้งแต่ ๑๕๐๐-๑๖๐๐ โดยเสนอเป็นโครงการนำร่องระยะเวลา ๑ ปี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย - กลุ่มเป้าหมายหลัก ข้าราชการ บก.ทหารสูงสุด ที่มีที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ ถนนแจ้งวัฒนะ กลุ่มเป้าหมาย ประมาณ ๕% ของกำลังพลทั้งหมด ประมาณ ๑๐๐-๑๕๐ คน การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะใช้วิธีการส่งหนังสือเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมไปยังส่วนราชการต่าง ๆ ในพื้นที่ บก.ทหารสูงสุด (แจ้งวัฒนะ)

- กลุ่มเป้าหมายรอง ได้แก่ ครอบครัวของข้าราชการที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

กรมการสนเทศทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ตามสไตส์
กรมการสนเทศทหาร

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. สมพงษ์ สุกเหตุ

ที่อยู่ อาคาร ๗ กองบัญชาการทหารสูงสุด ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

กิจกรรม ๑. ดำรงปัญหาสุขภาพของกำลังพลกรมการสนเทศ
ทหารที่เข้าร่วมโครงการ โดยใช้แบบสอบถาม

๒. ตรวจสอบสภาพร่างกายและทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกรมการสนเทศทหารที่เข้าร่วมโครงการ (Pre-test) พร้อมทั้งให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยเจ้าหน้าที่จากภารกิจาแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นการประเมินภาวะสุขภาพก่อนเข้าร่วมโครงการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

และเป็นการชี้ให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพ

๓. เสริมสร้างทัศนคติการดูแลสุขภาพ

๓.๑ จัดให้มีการอบรมเรื่องอาหารสำหรับสุขภาพ

โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

๓.๒ จัดให้มีการบรรยายเรื่องการออกกำลังกาย

อย่างถูกวิธี โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

๓.๓ จัดอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้ห่างไกลจากการเกิดโรค

๓.๔ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิค หรือการฝึกโยคะ เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ ในบ่ายวันพุธ สัปดาห์วัน สัปดาห์

๓.๕ จัดการแข่งขันกีฬาภายในกรมการสนเทศ ทหาร เพื่อเป็นการออกกำลังกาย ฝึกทักษะสำหรับกีฬาแต่ละประเภท และเสริมสร้างความสามัคคีของหมู่คณะในทุกวันพุธ

๔. ฝึกอบรมบสัมพันธ์เชิงปฏิบัติการ โดยการจัดกิจกรรม กลุ่ม ระดมความคิด ทำแผนการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล สท.ทหาร ซึ่งจัดทำเป็นระยะ ๆ ไม่น้อยกว่า ๖ ครั้ง เกี่ยวกับ

- อบรมเรื่องการดูแลสุขภาพ (ตามหัวข้อที่กำหนด)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แอโรบิก โยคะ และการแข่งขันกีฬาภายในหน่วย

- ทำกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (ตามหัวข้อที่กำหนด)

๕. ตรวจสอบสภาพร่างกาย และทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลผู้เข้าร่วมโครงการ (Post-test) เพื่อเป็นการประเมินผลของการพัฒนาการดูแลสุขภาพ โดยเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทย พร้อมทั้งให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ สำหรับผู้ที่ยังมีการพัฒนาสุขภาพไม่เหมาะสม

๖. รณรงค์การลด ละ เลิก ยาเสพติด สุรา บุหรี่ เพื่อตนเองและผู้ใกล้ชิด รวมทั้งเมาไม่ขับ/ไม่ประมาท ในห้วงเทศกาลสงกรานต์และปีใหม่

๗. จัดประชุมคณะกรรมการโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อปฏิบัติ/แก้ปัญหา และปรับทิศทางการดำเนินโครงการ โดยให้ผู้นำหน่วยนำเข้าไปประชุม นขต.ของหน่วยด้วย

กลุ่มเป้าหมาย - กลุ่มเป้าหมายหลัก ข้าราชการและลูกจ้างกรมการสนเทศทหาร จำนวน ๓๓๐ คน

- กลุ่มเป้าหมายรอง กำลังพลใน สท.ทหาร ส่วนที่เหนือและครอบครัว รวมทั้งกำลังพลในหน่วยข้างเคียง ประมาณ ๑๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๑๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมการเงินทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

- โครงการ** ออกกำลังกายประกอบดนตรีเพื่อสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** พ.อ.หญิง วรณีย์ สีนคำอินทร์
- ที่อยู่** กรมการเงินทหาร อาคาร ๔ ชั้น ๕ บก.ทหารสูงสุด
แจ้งวัฒนะ หลักสี่ กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** ๑. ออกกำลังกายวันพุธด้วยการเดินแอโรบิค สลับการ
ฝึกการบริหารแบบทหาร เดิน วิ่ง และ ติลาศเพื่อสุขภาพ
๒. อบรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ๓ เดือน/ครั้ง
๓. แข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพ ปีละ ๒ ครั้ง
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย กรมการเงินทหาร จำนวน ๒๒๐ คน
ข้าราชการบริเวณใกล้เคียงจำนวน ๓๐ คน

กรมการสรรพกำลังทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

- โครงการ** สร้างเสริมสุขภาพจิตดีมีสุข ด้วยการออกกำลังกาย
โดยใช้ไม้ตามท่าทางในกรมการสรรพกำลังทหาร
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท.หญิง นพวรรณ จำศรีพันธุ์
- ที่อยู่** กรมการสรรพกำลังทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด
อาคาร ๔ ชั้น ๘ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. แต่งตั้งคณะกรรมการการดำเนินงาน, แกนนำของหน่วย และผู้รับผิดชอบโครงการ

๒. จัดเสริมเรื่องการดำเนินงานของโครงการสสส.

เข้าร่วมประชุมของกรม

๓. ทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล โดยใช้

เจ้าหน้าที่จากภารกิจแห่งประทศไทย ก่อนและหลังการดำเนินงานของโครงการฯ

๔. สร้างเสริมทัศนคติการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพ

จิต โดยเชิญวิทยากรบรรยาย ๓ เดือน/ครั้ง

- เชิญวิทยากรนำออกกำลังกายทุกพุธ เวลา ๑ ชั่วโมง
- จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการก่อนโครงการสิ้นสุด ๑ ครั้ง
- จัดให้มีการมอบรางวัลให้แก่ผู้ที่มีสุขภาพดี และผู้ที่

เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เมื่อโครงการสิ้นสุด

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กกส.ทหาร จำนวน ๑๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๐๐ คน

กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

โครงการ พัฒนาผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.เกษิ์เดช นิลเจริญ

ที่อยู่ ๒๒๑๘ ถนนกรุงเทพ-นนทบุรี เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - หน่วยขึ้นตรง กรมยุทธบริการทหาร ส่งผู้แทน
หน่วย ๔-๕ คนรวม ๕๐ คน เข้ารับการอบรมเพื่อเป็นผู้นำการสร้าง
เสริมสุขภาพจัดให้มีการบรรยายทางวิชาการ ดำเนินกิจกรรมสร้าง
เสริมสุขภาพติดตามประเมินผล เป็นระยะเวลา ๔ เดือน

- จัดกิจกรรมเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และ
ลีลาศเพื่อสุขภาพ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ในห้วงอบรม ๔ เดือนแรก

- จัดกิจกรรมเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ในห้วง
๘ เดือนต่อมา

- จัดการรณรงค์ ถด ละ เลิก สุราและยาเสพติด รวม
ถึงการป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ

- จัดประชุมคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ ขบ.
ทหาร เดือนละ ๑ ครั้ง เพื่อวางแผนงานปฏิบัติและติดตามประเมินผล

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๑,๔๑๒ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑,๕๖๕ คน

ประชาชน จำนวน ๒๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๐๐ คน

สถาบันจิตวิทยาเพื่อความมั่นคง สถาบันป้องกันประเทศ

โครงการ ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.คุณฎี งามสมภพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ สจว.สพท. บก.ทหารสูงสุด ถ.วิภาวดีรังสิต ดินแดง
กรุงเทพฯ

กิจกรรม - ในระหว่างที่ดำเนินกิจกรรม จัดให้มีการเสวนาทุก
บ่ายวันพุธเดือนละ ๒ ครั้ง ตั้งแต่เวลา ๑๓๐๐-๑๖๐๐ ณ ห้องอเนก
ประสงค์ชั้น ๒ อาคาร สจว.สพท. ประกอบด้วยสมาชิกข้าราชการใน
สังกัด บก.สพท. ๕๐ คน และบุคคลภายนอก บก.สพท. จำนวน ๒๐ คน
เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีการจูงใจให้สมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมเสวนาครบ
๕ ครั้ง ขึ้นไปจะได้รับเสื้อยืดของชมรม ๑ ตัว

- มีการแจกรางวัลให้แก่สมาชิกชมรมที่มีการ
พัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีเป็นระยะ นอกจากนี้จะมีการประชาสัมพันธ์
โดยผ่านทางสารานุกรมของสมาคมจิตวิทยาความมั่นคงแห่งประเทศไทย
(สาร สจท.) เชิญชวนให้นักศึกษาหลักสูตรต่าง ๆ ที่จบการศึกษา
แล้ว หรือกำลังศึกษาอยู่ทุกท่าน ที่สนใจการออกกำลังกายเข้ากิจกรรม
ชมรมเสวนาได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ นอกจากการประชาสัมพันธ์
แล้ว จะมีการแจ้งเดือน วัน เวลา สถานที่ ของการออกกำลังกาย
ด้วยวิธีการเสวนาไปยังหน่วยต่าง ๆ ใน บก.สพท. และสมาชิกของ
ชมรมให้ทราบล่วงหน้าก่อน ๒ วัน

- ผู้รับผิดชอบโครงการจะจัดทำการลงทะเบียนของ
สมาชิก เพื่อให้ทราบการเคลื่อนไหวของสมาชิกว่ามีความสนใจในการ
เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนเท่าไร อันจะเป็นเครื่องชี้วัดถึงการพัฒนา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

สุขภาพในการออกกำลังกายว่าประสบความสำเร็จหรือไม่หรือต้องรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น ก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

- จัดให้สมาชิกในชมรมได้มีการเรียนรู้ถึงแนวทางการพัฒนาสุขภาพตามหลักวิชาการก่อน หลังจากนั้นจึงเป็นการดำเนินการกิจกรรมตามโครงการที่ได้กำหนดขึ้น โดยให้สมาชิกชมรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมุ่งเน้นให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสำคัญ

กิจกรรมที่ดำเนินการทุกบ่ายวันพุธเดือนละ ๒ ครั้ง ตั้งแต่เวลา ๑๓๐๐-๑๖๐๐ มีกำหนดการดังนี้

๑๓๐๐-๑๔๐๐ - การบรรยายเรื่อง “การดูแลสุขภาพครบวงจร” วิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุข

- การบรรยายเรื่อง “การออกกำลังกายตามหลักวิชาการ” วิทยากรจากกีฬาแห่งประเทศไทย

- การบรรยายเรื่อง “พิษภัยของสุราและบุหรี่” วิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุข

๑๔๐๐-๑๖๐๐ - การเสวนาจังหวัดต่าง ๆ วิทยากรจาก สบ.ทบ

กิจกรรมหลัก ๑. จัดทำตารางการปฏิบัติของชมรมฯ วงรอบ ๑ ปี โดยดำเนินกิจกรรมในบ่ายวันพุธ เดือนละ ๒ ครั้ง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. ติดต่อและประสานงานกับวิทยากรหรือผู้สอนที่จะมาทำการสอนให้ชมรมฯ
๓. แข็งเคืองและประชาสัมพันธ์ให้หน่วยข้างเคียงและสมาชิกของชมรมฯ ทราบ
๔. สนับสนุนและจัดเตรียมสถานที่ฝึกสอนของชมรมฯ
๕. จัดเตรียมเครื่องขยายเสียงพร้อมเจ้าหน้าที่และเพลงลีลาศสนับสนุนการฝึกสอนของชมรมฯ
๖. จัดเครื่องดื่มสำหรับวิทยากรและสมาชิกชมรมฯ
๗. บันทึกภาพกิจกรรม
๘. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลประวัติของสมาชิกชมรมฯ
๙. รับสมัครสมาชิกที่ใส่ใจ
๑๐. รายงานผลให้ สปท.ทราบ ภายในวันที่ ๑๐ ของทุกเดือน
๑๑. แผนการดำเนินการ โครงการลีลาศเพื่อสุขภาพกิจกรรมเสริม - จัดกิจกรรมรณรงค์ ลดอุบัติเหตุในช่วงวันหยุดราชการ เช่น วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- จัดกิจกรรมรณรงค์ ลดและเลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด
ในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา วันวิสาขบูชา วันงดสูบบุหรี่โลก ฯลฯ

- จัดกิจกรรมรณรงค์ บริโภคอาหารปลอดภัยและมี
คุณค่าทางโภชนาการ โดยพิจารณาในวันที่เหมาะสมปีละ ๒ ครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย สังกัด บก.สปท. จำนวน ๕๐ คน
ครอบครัวของกำลังพล จำนวน ๒๐ คน
ผู้ที่สนใจติดตาม จำนวน ๒๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๙๐ คน

วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สถาบันป้องกันประเทศ

โครงการ ชมรมแอโรบิก สปท.

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.สุรศักดิ์ ใจอยู่

ที่อยู่ วปอ.สปท.บก.ทหารสูงสุด ถ.วิภาวดีรังสิต ดินแดง
กรุงเทพฯ

กิจกรรม - จัดหาผู้ฝึกสอน ๑ คน มานำเดินแอโรบิกในทุกวัน
พุธ เวลา ๑๓๐๐-๑๔๓๐ ณ บริเวณบันไดทางขึ้นอาคารที่ทำการ วปอ.
สปท. ด้านเสาธง โดยจะเปิดเทปให้สาระความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ ประมาณ ๕ นาที ก่อนเริ่มการเดิน
แอโรบิก พร้อมทั้งจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ให้กำลังพลของหน่วยและผู้

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ร่วมกิจกรรม ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดอื่น ๆ ตามห้วงเวลาที่
เหมาะสม และจัดประชุมคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เดือนละครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย	ปีที่ ๑ กำลังพลหน่วย	จำนวน ๑๐๐ คน
	ปีที่ ๒ ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๐๐ คน
	ปีที่ ๓ ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๑๐๐ คน

กองบัญชาการกองทัพบก

โครงการ	กองทัพบกร่วมใจ ขยับกายบ่ายวันพุธ
ผู้รับผิดชอบ	พ.อ.เจิมพล ถมยานาค
ที่อยู่	กองบัญชาการกองทัพบก ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ
กิจกรรม	จัดอบรมสัมมนา , ประชาสัมพันธ์
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้บังคับหน่วยทหารระดับกองพันหรือเทียบเท่าจำนวน ๑๐๐ คน กำลังพลภายในหน่วย ครอบครัว และชุมชน

โครงการ	ค่ายเยาวชนรักความปลอดภัย
ผู้รับผิดชอบ	พลเอก เลิศรัตน์ รัตนวานิช
ที่อยู่	๑๑๑ ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - ขอรับการสนับสนุนจากส่วนราชการ ภาคเอกชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันจัดค่ายอบรมในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ การสร้างเสริมสุขภาพ

- การคัดเลือกผู้แทนเยาวชน พร้อมเชิญครู เข้ารับการอบรมในค่ายเยาวชนรักความปลอดภัย

- การนำผู้เข้ารับการอบรมไปทัศนศึกษาที่พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ การประชาสัมพันธ์และการมอบประกาศนียบัตร

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียน นิสิต นักศึกษา และครูจากสถาบันการศึกษา ประมาณ ๔๐ แห่ง รวม ๓๕๐ คน คาดว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ ๕๐๐ คน

โครงการ ผู้นำชมรมเยาวชนรักความปลอดภัย

ผู้รับผิดชอบ พลเอก เลิศรัตน์ รัตนวานิช

ที่อยู่ ๑๑๓ ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ

กิจกรรม - ขอรับการสนับสนุนจากวิทยากร วัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือจากส่วนราชการภาคเอกชนและองค์กรและผู้ทรงคุณวุฒิมา ร่วมจัดการอบรม

- การจัดบรรยายพิเศษ การอภิปราย การสาธิต การจัดนิทรรศการ และการมอบใบประกาศนียบัตร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียน นิสิต นักศึกษา และครูจากสถาบันการละ ๓ คน ประมาณ ๑๗๐ แห่ง รวม ๕๐๐ คน คาดว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ ๗๐๐ คน

โครงการ วันชมรมเยาวชนรักความปลอดภัยเฉลิมพระเกียรติ ๗๒ พรรษามหाराชนีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗

ผู้รับผิดชอบ พลเอก เลิศรัตน์ รัตนวานิช

ที่อยู่ ๑๑๓ ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ

กิจกรรม - ขอรับการสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่วนราชการ ภาคเอกชนและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

- การจัดขบวนเฉลิมพระเกียรติและรณรงค์ประชาสัมพันธ์

สัมพันธภาพป้องกันอุบัติเหตุ

- การมอบรางวัลรณรงค์ประชาสัมพันธ์การป้องกัน

อุบัติเหตุคดีเด่น การจัดนิทรรศการ การสาธิต การแข่งขัน การประกวด และการละเล่นบนเวที พร้อมสอดแทรกความรู้ด้านความปลอดภัยและการสร้างเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย ชมรมเยาวชนรักความปลอดภัย เยาวชน นักเรียน
นิสิต นักศึกษาและประชาชน จำนวน ๔๐,๐๐๐ คน

กรมกำลังพลทหารบก

โครงการ โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.อภิชัย พิณสายแก้ว

ที่อยู่ กรมกำลังพลทหารบก ในกองบัญชาการกองทัพบก
ถ.ราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
๒. งานสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยโยคะ
๓. การป้องกันการเจ็บป่วยในเชิงรุกด้วยวิถีธรรมชาติ
๔. ช่วยป้องกันและแก้ไขสภาวะความบกพร่องของ

ร่างกาย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลในกองบัญชาการกองทัพบก จำนวน ๕๐ คน/
รอบ (รวม ๑๐๐ คน)

สำนักงานเลขานุการ กองทัพบก

โครงการ ออกกำลังกายได้พลัง

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.พลภัทร วรรณภักตร์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ที่อยู่** สำนักงานเลขานุการกองทัพบก ถ. ราชดำเนิน เขต
พระนคร กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** จัดกิจกรรมเดินแอโรบิก ทุกวันพุธ เวลา ๐๖.๓๐-
๐๘.๐๐ น.
- กลุ่มเป้าหมาย** - กำลังพลบริเวณ กองบัญชาการกองทัพบก ๑๑ หน่วย
จำนวน ๓,๐๐๐ คน
- ประชาชนบริเวณรอบกองบัญชาการกองทัพบก

ศูนย์เทคโนโลยีทางทหารกองทัพบก

- โครงการ** การรณรงค์ คน ไอ ซี ที ให้มีใจรักสุขภาพ และ
จัดทำหนังสือประชาสัมพันธ์
- ผู้รับผิดชอบ** พันเอก ฤทธิ อินทรารุช
- กิจกรรม** แบ่งออกเป็น ๒ กิจกรรมหลัก ดังนี้
๑. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของศูนย์
เทคโนโลยีทางทหารกองทัพบก

๑.๑ การแต่งตั้งคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
ของหน่วย เพื่อแบ่งมอบหน้าที่ในการจัดกิจกรรมต่างๆ การประชาสัมพันธ์
การประเมินผล การรายงาน และการกำกับดูแลการใช้จ่ายงบประมาณ

๑.๒ การเผยแพร่ความรู้การสร้างเสริมสุขภาพกาย
และใจ เช่น การจัดบรรยายความรู้ฯ และการจัดกำลังพลรับฟังการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

บรรยายความรู้ ด้านสุขภาพของหน่วยตรวจโรคที่ ๑ บก.ทบ. และ ด้านปฏิบัติธรรมของกองอนุศาสนาจารย์ ยศ.ทบ. เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และการglomเกล้าจิตใจกำลังพล

๑.๓ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น การแข่งขัน RC Family Walk Rally และการแข่งขันกีฬาครอบครัว กำลังพล เพื่อสร้างสายใยความผูกพันและความสามัคคีระหว่างครอบครัว

๑.๔ การบริหารร่างกายประจำวัน เช่น การบริหารร่างกายทำโยคะก่อนปฏิบัติงานในตอนเช้า และหลังปฏิบัติงานตอนเย็น เพื่อกระตุ้นร่างกาย ผ่อนคลายความเมื่อยล้าและความตึงเครียดหลังงาน

๑.๕ การออกกำลังกายประจำสัปดาห์ เช่น การวิ่งออกกำลังกายทุกบ่ายวันพุธ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายด้านพละนาามัย ตลอดจนการบริหารปอด หัวใจ และการขับถ่ายของเสียทางต่อมเหงื่อ

๑.๖ การจัดกิจกรรมศึกษาดูงาน โครงการคุณภาพชีวิตฯ โครงการพระราชดำริฯ และ โครงการเศรษฐกิจแบบพอเพียง ณ กรมทหารราบที่ ๒๑ รักษาพระองค์ เพื่อเสริมสร้างความรู้และวิสัยทัศน์ให้กับกำลังพลและครอบครัว

๑.๗ การรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุข เช่น บุหรี่, สุรา และยาเสพติดให้โทษต่าง ๆ เพื่อถนอมรักษาสุขภาพร่างกาย และให้กำลังพลพยายามหลีกเลี่ยง ห่างไกลยาเสพติด

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๘ การรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ เช่น การจับขี้นานพาทนะ, โครงการ Safety First ในที่ทำงานและที่บ้าน เพื่อให้กำลังพลระมัดระวังอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความประมาท เผลอเลอ โดยการจับขี้อักรยานยนต์เปิดไฟใส่หมวกกันสรีษะ การคาดเข็มขัดนิรภัย เมามือจับ การระมัดระวังอันตรายในการทำงานที่เกี่ยวกับกระแสไฟฟ้า และการป้องกันอันตรายจากการตกจากที่สูงจากการเดินสายเคเบิล

๑.๙ การรณรงค์ ป้องกันโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น โรคเอดส์, โรคหัวใจ, โรคมะเร็ง ฯลฯ โดยการให้ความรู้ในการป้องกันดูแลรักษา และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ โดยเฉพาะการสำส่อนทางเพศ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การทานอาหารประเภทปิ้งย่าง เพื่อถนอมรักษาสุขภาพกำลังพล

๑.๑๐ การรณรงค์กิจกรรม ๕ ส. (สะอาด, สะดวก, สะอาด, สุขลักษณะ และ สร้างนิสัย) เพื่อทำให้ที่ทำงานและที่บ้านเป็นสถานที่น่าอยู่ ตลอดจนเป็นการปลูกฝังอุปนิสัยให้กับคนในครอบครัว

๑.๑๑ การรณรงค์ด้านโภชนาการ เช่น การแนะนำรายการอาหารเพื่อสุขภาพ การรณรงค์ให้กำลังพลดื่มน้ำดื่มสุกแทนน้ำอัดลม ชา กาแฟ เป็นต้น

๑.๑๒ การประเมินผลและการรายงานผลการดำเนินโครงการฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. กิจกรรมการจัดทำหนังสือประชาสัมพันธ์สถานที่ และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของหน่วยต่างๆ ในกองทัพไทย ตลอดจนสาระความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของกองทัพไทย

๒.๑ การแต่งตั้งคณะกรรมการฯ (ใช้คณะกรรมการชุดเดียวกันกับกิจกรรมที่ ๑)

๒.๒ การเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลสถานที่ และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย

๒.๓ การเดินทางไปตรวจเยี่ยม แนะนำ และประสานงานกับหน่วยต่าง ๆ ในพื้นที่

๒.๔ การร่วมติดตามไปกับคณะติดตามและประเมินผลโครงการฯ ของกองทัพไทย

๒.๕ การจัดทำหนังสือประชาสัมพันธ์กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพฯ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

๒.๖ การแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (ทางร่างกาย และจิตใจ)

๒.๗ การแลกเปลี่ยนข้อมูลการประชาสัมพันธ์ด้านอื่น ๆ เช่น การท่องเที่ยว , เว็บไซต์

กลุ่มเป้าหมาย ๑. กำลังพลของศูนย์เทคโนโลยีทางทหารกองทัพบก จำนวน ๑๕๐ คน และครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓๐๐ คน รวมจำนวน ๔๕๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. หน่วยงานต่าง ๆ จำนวน ๕๐๐ หน่วย ผู้บังคับหน่วย จำนวน ๕๐๐ นาย กำลังพลและครอบครัว จำนวน ๑,๐๐๐ ครอบครัว และประชาชนในชุมชนบริเวณใกล้เคียงหน่วยทหาร รวมทั้งหน่วยงานภายนอก และคณะนักท่องเที่ยวทั่วไปที่เดินทางมาเยี่ยมเยือนหน่วย จำนวน ๑,๐๐๐ ราย

กรมสวัสดิการทหารบก

โครงการ	สร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายของ กรมสวัสดิการทหารบกและกองดุริยางค์ทหารบก
ผู้รับผิดชอบ ที่อยู่	พ.ท. ประดิษฐ์ อิมรส กรมสวัสดิการทหารบก ๒๗๕ ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิระ เขตดุสิต กรุงเทพฯ
กิจกรรม	๑. การประชาสัมพันธ์โครงการฯ ๒. การบันทึกสถิติ ฯ ๓. กิจกรรมหลักโครงการประกอบด้วย ๓.๑ แอโรบิกเพื่อสุขภาพ อาคารสงเคราะห์ กองทัพบก (ส่วนกลาง) พื้นที่ สามเสน ๓.๒ แอโรบิกเพื่อสุขภาพ พื้นที่อาคารสงเคราะห์ กองทัพบก (ส่วนกลาง) พื้นที่ พญาไท ๓.๓ แอโรบิกเพื่อสุขภาพ พื้นที่ สโมสรทหารบก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓.๔ แอโรบิกเพื่อสุขภาพ พื้นที่ กองดุริยางค์

ทหารบก

๓.๕ ฌาปนกิจร่วมใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของกองการฌาปนกิจ กรมสวัสดิการทหารบก

๓.๖ ขยับกายวันละนิดจะทำให้ชีวิตสดใส ของ
กองกิจกรรมร้านสวัสดิการกลางกองทัพบก กรมสวัสดิการทหารบก

๓.๗ กองกีฬาสัมพันธ์ร่วมใจกันออกกำลังกาย
ของกองการกีฬา กรมสวัสดิการทหารบก

๔. การประเมินผล และจัดทำบทเรียน โครงการ

กลุ่มเป้าหมาย ๑. ข้าราชการ, ลูกจ้าง และครอบครัว สังกัด กรม
สวัสดิการทหารบก จำนวน ๕,๑๓๐ คน โดยจำแนกเป็นข้าราชการและ
ลูกจ้าง จำนวน ๑,๗๐๐ คน และครอบครัว จำนวน ๓,๔๒๐ คน

๒. ทหารกองประจำการ และนักเรียนดุริยางค์ สังกัด
กองดุริยางค์ทหารบก จำนวน ๓๓๐ คน

๓. ข้าราชการและครอบครัว ที่พักอาศัยในอาคาร
สงเคราะห์กองทัพบก (ส่วนกลาง) พื้นที่สามเสน จำนวน ๑,๕๖๐ คน
และพื้นที่พญาไท จำนวน ๒,๐๐๐ คน

๔. ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงและที่สนใจ จำนวน
๔๐๐ คน

๕. เด็ก เยาวชนในพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมยุทธศึกษาทหารบก

- โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ กรมยุทธศึกษาทหารบก
- ผู้รับผิดชอบ พ.อ.สมชาย สุขมนัส
- ที่อยู่ ๔๑ ถ.เทอดดำริ ถนนนครไชยศรี เขตคูสิต กรุงเทพฯ
- กิจกรรม - ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้ข้าราชการ ครอบครัว และประชาชนในพื้นที่ได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และประชาชนในพื้นที่ได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- จัดให้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
- ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ (๒๖๐ วัน)
- กลุ่มเป้าหมาย ๑. ข้าราชการและครอบครัว กรมยุทธศึกษาทหารบก ๓๐๐ คน
๒. ข้าราชการและประชาชนพื้นที่ใกล้เคียง ๑๐๐ คน

หน่วยข่าวกรองทางทหาร

- โครงการ แอโรบิก ๑๔๕ อำนวยสงคราม
- ผู้รับผิดชอบ พ.อ. เรืองศักดิ์ สว่างแจ้ง
- ที่อยู่ ๑๔๕ ถ. อำนวยสงคราม เขตคูสิต กรุงเทพฯ
- กิจกรรม - ทำการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนข้าราชการ ครอบครัว ขกท., พัน.ขกท., มทบ.๑๑, ร.๑ พัน. ๓ รอ., รวมทั้ง ประชาชนบริเวณรอบค่าย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๕ วัน ตั้งแต่ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงลดภาระของรัฐบาลใน การรักษาพยาบาล

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ขกท.และพัน ขกท. จำนวน ๑๒๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๓๐ คน

กองพันทหารราบ มณฑลทหารบกที่ ๑๑

โครงการ เดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพชาว พัน.ร.มทบ.๑๑

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.สุชาติ พรหมใหม่

ที่อยู่ ๓๒๘ ถนนอำนวยการสงคราม ต. ถนนนครไชยศรี
เขตคูสิต กรุงเทพฯ

กิจกรรม - จัดให้มีการตรวจสุขภาพทุกรอบ ๓ เดือน (๔ ครั้ง/ปี)
วัดค่าความดันโลหิต ชั่งน้ำหนักเพื่อคำนวณหา BMI (Body Mass Index)
ให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมโครงการ ให้ความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย มีการบันทึกอย่างต่อเนื่องและประเมินผลทุกรอบ ๓ เดือน

- จัดกิจกรรมเดินแอโรบิก ทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ ในช่วงยามเย็น โดยจ้างครู ฝึก Aerobic ที่มีความรู้ความสามารถ จากหน่วยงานนอก ทบ. มาเป็นวิทยากร วันละ ๑ คน (๕ คน/สัปดาห์) ครั้งละ ๑ ชม. และเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มระดม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ความคิดแก่นำการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลและครอบครัว ในเรื่อง การออกกำลังกายที่เหมาะสม โภชนาการที่ปลอดภัยบรรณรงค์การเลิก บุหรี่ สุรา อด ละ เลิก อบายมุข สิ่งเสพติด การป้องกันอุบัติเหตุ และการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพเดือนละ ครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน	๒๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน	๓๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน	๑,๐๐๐ คน

กองพลทหารม้าที่ ๒ รักษาพระองค์

ที่อยู่ กองพลทหารม้าที่ ๒ รักษาพระองค์ ถนนพหลโยธิน
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร

- กิจกรรม
- สนามกีฬาขึงปิ่น (สนามเป่า)
 - สนามกีฬาขี่ม้า
 - สนามไคร์ฟกอล์ฟ

กองพันทหารม้าที่ ๑ รักษาพระองค์

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๑ รักษาพระองค์ ในพื้นที่กองพล
ทหารม้าที่ ๒ รักษาพระองค์ ถนนพหลโยธิน
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร

- กิจกรรม
- สวนสุขภาพกองพันทหารม้าที่ ๑ รักษาพระองค์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- โครงการ** ลานกีฬาเพื่อสุขภาพ และการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ต.ประจวบ จันต์ะมี
- ที่อยู่** กองพันทหารม้าที่ ๑ รอ. เลขที่ ๒๑๒ สนามเป้า
 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** มีลานกีฬา ฟุตบอล บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล เซปัก
 ตะกร้อ และกิจกรรมเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๕ วัน (จันทร์ - ศุกร์)
- เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลและครอบครัว รวมทั้งประชาชนทั่วไป
 ประมาณ ๒๐๐ คน

- โครงการ** การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ (ฟิตเนต) และ
 วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** พันตรี ธีรพงษ์ เพราะแก้ว
- ที่อยู่** กองพันทหารม้าที่ ๑ รักษาพระองค์ เลขที่ ๒๑๒
 สนามเป้า แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** จัดห้องออกกำลังกายที่เหมาะสม สะอาด มีอากาศถ่ายเทดี
 และจัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ (ฟิตเนต) คือ เก้าอี้
 ฝึกยกคัมเบลล์ แบบราบพร้อมคัมเบลล์ ๑๐ ชุด, จักรยาน, แมทชีน, เก้าอี้
 ซิตอัพ, เชือกกระโดด และเครื่องออกกำลังกาย (กรับมือ) พร้อมทั้งจัด
 ครูฝึกสอนแนะนำการออกกำลังกายตั้งแต่วันที่ ๑๗๐๐ - ๑๘๐๐ ชักซ้อม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ จะมีการแนะนำการเสริมสร้าง สุขภาพ ในเรื่องอื่นๆ เพิ่มเติมเช่น โยคะและพิชของบุหรี พร้อมทั้งเชิญชวนให้เลิก บุหรี, พิชของสุรายาเสพติดให้โทษ การโภชนาการที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยง อาหารไขมันสูง, อาหารที่ปลอดสารพิษ, การป้องกันอุบัติเหตุ และสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยใช้ครูฝึกเป็นผู้บรรยาย และเทพความรู้ในเรื่องดังกล่าว เปลี่ยนสลับในแต่ละครั้ง ครั้งละประมาณ ๕ - ๑๐ นาที เพื่อเป็นการ ผนึก และแนะนำให้กับสมาชิกนำไปปฏิบัติต่อจากนั้นจะเริ่มออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์เพื่ออบอุ่นร่างกาย (Warm Up Worm Dowse) ก่อนจะ ออกไปเล่นกีฬาประเภทอื่นต่อไป คือกีฬาฟุตบอล, กีฬาบาสเกตบอล, แอโรบิก และวิ่งเพื่อสุขภาพกำลังกายรอบสนามฟุตบอล สำหรับการวิ่ง เพื่อสุขภาพจะปรับปรุงลู่วิ่งที่มีอยู่เดิมให้ถูกต้องทันสมัยตามสากลนิยม เพื่อให้สมาชิกได้ปรับปรุงพัฒนาการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้นไป

กลุ่มเป้าหมาย ในพื้นที่สนามเป้า พล.ม. ๑ รอ. จำนวน ๑,๒๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑,๖๐๐ คน ประชาชน จำนวน ๒๘๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๕๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๓ กรมทหารม้าที่ ๑ รักษาพระองค์

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๓ กรมทหารม้าที่ ๑ รักษาพระองค์
เกียกกาย เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม - สนามกีฬาขิงปิ่น (เกียกกาย)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารม้าที่ ๔ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชนยานเกราะ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.รังษี กิติญาณทรัพย์

ที่อยู่ ๑๑๕๖/๑๑ ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี
เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม ๑. จัดการอบรมคณะกรรมการชุมชน และประชาชน
ในชุมชนทั้งเป้าหมายหลัก/รอง ประชาชนใกล้เคียง จำนวน ๓ ชุมชน
ในเรื่องเกี่ยวกับปัญหาขยะ และผลกระทบด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุม
ชน และวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งโครงการ ก่อนการดำเนินงานของแต่ละ
พื้นที่

๒. จัดตั้งคณะกรรมการชุมชนฯ คูแผลและรับผิดชอบ
แต่ละกลุ่มเป้าหมายหลัก/รอง ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วย
ความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์ พร้อม ๆ กับทำการประเมินผลเพื่อรับ
ทราบความก้าวหน้าและปัญหาของโครงการ ฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็น
แนวทางในการเข้าสู่การขยายผลให้กับประชาชนใกล้เคียงต่อไป

๓. จัดทำที่แยกขยะ (๓ ช่อง) กระดาษ/พลาสติก,
เศษเหล็ก/โลหะ และขวด/แก้ว จำนวน ๕๐ ชุด (น้ำรื่อง ๔ ชุด และ
วางในพื้นที่เป้าหมายหลัก ๑๒ ชุด และเป้าหมายรอง ทั้ง ๓ พื้นที่
จำนวน ๓๔ ชุด)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔. ในทุกพื้นที่ที่มีการดำเนินงานตามโครงการ ฯ นั้น จะมีการประเมินผลจากคณะกรรมการชุมชนยานเกราะที่แต่งตั้งขึ้น (จำนวน ๑๕ นาย) ทุก ๆ เดือน ๒ เดือน จนจบโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย ๑. กำลังพล และครอบครัว กลุ่มเป้าหมายหลัก (ม.พัน๔รอ.) จำนวน ๑,๑๒๘ คน

๒. กำลังพล และครอบครัว กลุ่มเป้าหมายหลัก ๑ (พัน.ขกท.) จำนวน ๑,๓๔๘ คน

๓. กำลังพล และครอบครัว กลุ่มเป้าหมายหลัก ๒ (พัน.ชปร.) จำนวน ๑,๑๕๒ คน

๔. กำลังพล และครอบครัว กลุ่มเป้าหมายหลัก ๓ (ร้อย.ม.ทว.) จำนวน) ๗๒๘ คน

๕. ประชาชนใกล้เคียง จำนวน ๓ ชุมชน เป็นกลุ่มเป้าหมายในการขยายผลประมาณ ๑,๕๐๐ - ๒,๐๐๐ คน (หากหน่วยได้รับงบประมาณเพิ่มเติม)

โครงการ	โครงการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยโท บุญญฤทธิ์ ประเสริฐศักดิ์
ที่อยู่	๑๑๕๖/๑๑ ถ. สามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการฯ ให้กับกำลังพล และครอบครัว บุตร หลาน ตลอดจนประชาชนบริเวณใกล้เคียงหน่วย ได้รับทราบโครงการฯ ที่จะกระทำได้อันรู้ถึงผลดี และผลเสีย อย่างไรก็ตามในการที่จะเข้าร่วมโครงการฯ อย่างชัดเจน

๒. จัดให้มีกิจกรรมเดินแอโรบิกทุกวันจันทร์, วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเย็น ตั้งแต่เวลา ๑๘๐๐-๑๙๐๐ โดยติดต่อครูฝึกที่มีความสามารถจากภาครัฐ และเอกชนมาเป็นวิทยากรนำออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี โดยจ่ายค่าตอบแทนเป็นรายชั่วโมง จำนวน ๑ คน/ครั้งละ ๑ ชม.

๓. จัดให้มีการตรวจสุขภาพทुरรอบ ๓ เดือน คือ วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดขนาดร่างกาย (๔ ครั้ง/ปี) และตรวจไขมันในเส้นเลือด ๒ ครั้ง/ปี ให้แก่สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งนี้ โดยสังเกตดูความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย โดยจะมีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง และประเมินผลหลังจากการตรวจสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

๔. จัดให้มีการอบรมเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างไรจึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยตรงและเหมาะสม โดยมีบุคลากรในทีมงานสุขภาพเป็นผู้แนะนำ/ปรึกษา ให้กับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ดังกล่าว

๕. จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์การลดละเลิก อดบายนุ การเลิกสูบบุหรี่ และยาเสพติด โดยการประชาสัมพันธ์ติดป้ายรณรงค์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรมบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย/ แจกจ่ายเอกสาร / ใบปลิว เกี่ยวกับกิจกรรมดังกล่าวฯ และเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๖. จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุในการใช้จักรยานยนต์ โดยจัดให้กำลังพล และครอบครัว โดยเฉพาะบุตรหลานได้รับการอบรมจากเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เกี่ยวกับการจราจรในการสร้างความเข้าใจ และความปลอดภัยในการขับขี่ ตลอดจนการปฏิบัติตามกฎจราจรที่ถูกต้อง ตามโครงการ “เปิดไฟ ใส่หมวก” อย่างต่อเนื่อง

๗. จัดให้มีการณรงค์ให้กับผู้บริโภคอาหาร ได้รับทราบถึงคุณภาพของอาหารในทางโภชนาการที่ถูกต้อง โดยจะใช้การประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้หันมารักษาสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยจะเปิดแผ่นซีดี เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารที่ถูกอนามัยก่อนและหลังการออกกำลังกาย ๕-๑๐ นาที เพื่อเป็นการลดการเจ็บป่วย และโรคขาดอาหาร

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๒๐๐ นาย, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๔๐๐ คน, กำลังพลข้างเคียง จำนวน ๒๕๐ นาย, ครอบครัวกำลังพล ๕๐๐ คน, ประชาชนใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐ - ๓๐๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๐๐ - ๕๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมทหารราบที่ ๑ รักษาพระองค์

- ที่อยู่** กรมทหารราบที่ ๑ รักษาพระองค์ ถนนวิภาวดีรังสิต
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
- กิจกรรม** - สนามกีฬายิงปืน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑ รักษาพระองค์

- ที่อยู่** กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑ รักษา
พระองค์ ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** - สนามกีฬาพื้นที่บอล
- สนามกีฬายิงปืน

กรมทหารราบที่ ๑๑ รักษาพระองค์

- โครงการ** โครงการกิจกรรมส่งเสริมเพื่อสุขภาพของกำลังพล
และครอบครัว
- ผู้รับผิดชอบ** พันเอก ไพบูลย์ คุ้มฉายา
- ที่อยู่** ๑๐๖ หมู่ ๓ ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์
เขตบางเขน กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** ๑. งานรณรงค์เผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ การออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดี
ในสถานที่ทำงาน และที่พักกองทัพรวมในเรื่อง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การรณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด
- การรณรงค์ชุมชนทหารปลอดภัยขอบายมุข
- การรณรงค์ลดอุบัติเหตุ
- การรณรงค์อาหารปลอดภัยไร้สารพิษ
- การรณรงค์การป้องกันโรคเอดส์ (กำลังพล, นักเรียน)
- การรณรงค์ยุทธทหาร (นักเรียน มีวินัย ห่างไกล ยาเสพติด)

๒. งานสร้างแกนนำพลทหาร (ผู้นำชุมชน) เพื่อสุขภาพ

๓. งานสนับสนุนการออกกำลังกาย

๓.๑ วิ่งเพื่อสุขภาพ

๓.๒ แอโรบิก (เปิดเทป สสส. ก่อน ๑๐ นาที)

๓.๓ ว่ายน้ำ

๓.๔ เทนนิส

๔. งานรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ภายในกลุ่มนักเรียน

๕. งานสนับสนุนการออกกำลังกายในวาระสำคัญ

๖. งานสร้างแกนนำชุมชนบูรณาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย กรมทหารราบที่ ๑๑ รักษาพระองค์
จำนวน ๔๕๒ คน, นักเรียนโรงเรียน ทบ. เพชรบูรณ์วิทยาใน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

พระอุปถัมภ์ จำนวน ๒,๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓๓๔ คน, ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน ๕๒๗ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒,๗๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๑ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิก และฝึกศิลปะป้องกันตัว

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก อติสร เสียงรัมย์

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๑ รักษาพระองค์ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม มีด้วยกัน ๒ ประเภท ได้แก่ กิจกรรมการเดินแอโรบิก เริ่มในห้วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐, ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว (มวยไทย - มวยสากล) เริ่มในห้วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ โดยทั้ง ๒ กิจกรรม ทำการจ้างครูฝึกสอนจากหน่วยงานนอก ทบ. เป็นผู้ฝึกสอน นอกจากนั้นยังจัดให้มีการรณรงค์ ลดละเลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด และรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลของหน่วย	จำนวน ๗๐๐	คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๓๔	คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๕๒๗	คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๒,๗๐๐-๘๐๐	คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๑ รักษาพระองค์

โครงการ ป.๑รอ. รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้รับผิดชอบ พันตรี วรการ ชุ่มตระกูล

ที่อยู่ กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๑ รักษาพระองค์ ถนนประดิพัทธ์ แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม โครงการ ป.๑ รอ.รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต มีงาน/กิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้าง

กระแสดิจิทัลในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ

ที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจากรถด้วยการ

คาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาวะที่ดีในสถานที่

ทำงานและที่พักอาศัย

๒.๔ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันการบริโภค

อาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ๒.๕ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์
๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย แอโรบิคเด่นซ์
สร้างเสริมสุขภาพ
๔. งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวัน
สำคัญต่าง ๆ
- ๔.๑ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องใน
โอกาสวันเด็กแห่งชาติ
- ๔.๒ กิจกรรมครอบครัวสุขสันต์สร้างสายสัมพันธ์
ด้วยกีฬาเนื่องในโอกาสวันครอบครัว
- ๔.๓ กิจกรรมรณรงค์ ถด ทะ เลิก อบายมุขเนื่องใน
วันเข้าพรรษา
๕. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม
- ๕.๑ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ในวันพระ
- ๕.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมและนั่งสมาธิ
- ประจำเดือน
๖. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต
และชุมชนสุขภาพดี เช่น ปรับปรุงสวนสุขภาพ
- | | | |
|---------------|-----------------|--------------|
| กลุ่มเป้าหมาย | กำลังพลของหน่วย | จำนวน ๗๐๐ คน |
| | ครอบครัวกำลังพล | จำนวน ๕๒๘ คน |

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑,๔๗๖ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๗๐๐ - ๘๐๐ คน

กองบัญชาการช่วยรบที่ ๑ (ส่วนแยก)

โครงการ ชุมชน ร่วมใจ ขยับกาย ด้านโรค

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.ชนินทร์ แสนสุใจ

ที่อยู่ ๒๔๐๘ ถ.พหลโยธิน หมู่ ๕ แขวงเสนานิคม
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

กิจกรรม โครงการ “ชุมชน ร่วมใจ ขยับกาย ด้านโรค” มีงาน
/ กิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้าง
กระแสด้านการดูแลสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ
ที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจากรถด้วยการ
คาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาวะที่ดีในสถานที่
ทำงานและที่พักอาศัย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๔ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๒.๕ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรมเดินแอโรบิกสร้างเสริมสุขภาพสัปดาห์ละ ๕ วัน วันจันทร์ - วันศุกร์

๔. งานกิจกรรมเยาวชนคนรักฟุตบอล จัดกิจกรรมสอนเทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอลให้กับเยาวชน สัปดาห์ละ ๕ วัน

๕. งานกิจกรรมส่งเสริมครอบครัวเข้มแข็ง จัดกิจกรรมให้กำลังพลและครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกันในห้องอบรมและรับฟังสาระความรู้จากวิทยากรภายนอก

๖. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในครอบครัว

๖.๑ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ในวันพระ

๖.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมโดยอนุศาสนาจารย์ของหน่วย และนิมนต์พระสงฆ์มาบรรยายธรรมเป็นประจำทุกเดือน

๗. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและชุมชนสุขภาพดี

๗.๑ ปรับปรุงภูมิทัศน์ภายในหน่วย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๗.๒ ปรับปรุงสวนหย่อมบริเวณสถานที่ทำงาน

และที่อยู่อาศัย

๗.๓ นำชุดเวชกรรมป้องกัน มากำจัดแมลงที่เป็น

พาหะให้เกิดโรคต่างๆ

๘. กิจกรรม เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ สนับสนุนให้กำลัง

พลและครอบครัว ที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิคได้ออกกำลัง
กายด้วยการเดินหรือวิ่ง

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย จำนวน ๓๐๐ คน, ครอบครัว
กำลังพล จำนวน ๕๕๐ คน, ประชาชน จำนวน ๒๐๐ คน คาดว่าจะ
มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๕๐๐ คน

กองพันทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

โครงการ กีฬาเพื่อสุขภาพ กองพันทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

ผู้รับผิดชอบ พันตรี ศักดิ์สิทธิ์ รื่นนอก

ที่อยู่ ๔๗๑ หมู่ ๑ ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์
เขตบางเขน กรุงเทพฯ

กิจกรรม ๑. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเดินแอโรบิค
มาเป็นกิจกรรมหลักและประชาสัมพันธ์ในการออกกำลังกาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. สนับสนุนการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ อาทิ วิ่ง เพื่อสุขภาพ , แบดมินตัน , ฟุตบอล , ตะกร้อ , กอล์ฟ , เทนนิส เป็นต้น โดยการตั้งชมรมเพื่อรวบรวมนักกีฬาในแต่ละชนิดมาร่วมกิจกรรม

๓. จัดการแข่งขันกีฬาภายใน ปีละ ๒ ครั้ง

๔. รณรงค์ลดอุบัติเหตุ โดยการประชาสัมพันธ์ในโครงการ “เปิดไฟ ใส่หมวก”

๕. รณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

๖. รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการในเรื่องของการใช้สารเคมีต่าง ๆ ในอาหาร

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ช.พัน.๑ รอ.จำนวน ๖๐๐ คน ครอบครัว กำลังพล จำนวน ๖๕๐ คน ประชาชน จำนวน ๔๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๐๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ 1 รักษาพระองค์

โครงการ การเดินแอโรบิค ส.พัน.๑ รอ.

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ปรัชญา เขี่ยมคง

ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๑ รักษาพระองค์

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม มีด้วยกัน ๔ ประเภท ได้แก่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑. การรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายภายในหน่วยทหารเพื่อที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเพิ่มสายใยในครอบครัว

๒. กิจกรรมการเดินแอโรบิค เริ่มในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๘๐๐-๑๙๐๐ น. ทำการจ้างครูฝึกสอนจากหน่วยงานนอก ทบ.เป็นผู้ฝึกสอน

๓. จัดให้มีการรณรงค์ลดละเลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด และรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ

๔. จัดให้มีการรณรงค์การบริโภคอาหารปลอดภัย มีโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๑๗๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๓๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๕๐๐ คน

กรมทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๒

โครงการ โครงการส่งเสริมความรู้ ทักษะ และเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันตรี อมรินทร์ เทศนธรรม

ที่อยู่ แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ส่งเสริมกำลังพลและครอบครัวให้รักการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ เช่น ฟุตบอล, แบดมินตัน, มวยไทย และแอโรบิก และมีการอบรมด้านกฎ กติกา และมารยาท ให้แก่ผู้ที่สนใจ และสามารถเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้, รมรงค์ลัด ละ เลิกบุหรี่, สุรา, ยาเสพติด, รมรงค์ลัดอุบัติเหตุ, รมรงค์บริโภคนอาหารปลอดภัยมีคุณค่าทางโภชนาการ และมีการแนะนำประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมก่อนร่วมกิจกรรม

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ปตอ. ๒, ปตอ.พัน.๑ รอ., ปตอ.พัน. ๔ จำนวน ๑,๐๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๖๐๐ คน คาดว่า จะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๕๐๐ คน

กรมการसारวัดรทหารบก

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กรมการसारวัดรทหารบก และครอบครัว

ผู้รับผิดชอบ พันเอก วิศาล วงษ์อารีย์

ที่อยู่ ๗๕/๓ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม รมรงค์ร่วมกันทำกิจกรรม/การส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อม, การส่งเสริมการบริโภคอาหารควบคุมทุกหมู่ สุก สะอาด ถูกหลักโภชนาการ, การส่งเสริมด้านอารมณ์ให้มีสุขภาพจิตดี ควบคุม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

อารมณ์ได้, การส่งเสริม ลดอบายมุข และอุบัติเหตุ, การส่งเสริมด้านการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืนของชุมชน รณรงค์ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ สุรา และยาเสพติดให้โทษ รณรงค์การบริโภคอาหารปลอดภัย ไร้สารพิษ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกรมการสารวัตรทหารบก จำนวน ๓๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๔๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๖๐๐ คน

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของ วทบ.

ผู้รับผิดชอบ พันเอกหญิง สมใจ ทรัพย์พ่วง

ที่อยู่ เลขที่ ๓๑๗/๖ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ

กิจกรรม - จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับข้าราชการนายสิบ ลูกจ้าง จำนวน ๑๔๐ คน วันพุธ เวลา ๑๕๐๐ - ๑๗๐๐ และนักเรียน พยาบาลกองทัพบก จำนวน ๒๖๐ คน ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๑๗๐๐ - ๑๘๐๐

- จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการเสวนา ทหารี และให้ความรู้ทางการส่งเสริมสุขภาพแก่ข้าราชการนายสิบ และ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ลูกจ้าง ฝ่ายสนับสนุนการศึกษา จำนวน ๗๐ คน เดือนละ ๑ ครั้ง
(วันพุธ) ระหว่างเวลา ๑๓๐๐ - ๑๕๐๐

- จัดการแข่งขันกีฬา วพบ. สัมพันธ์
- รณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด
- รณรงค์ลดอุบัติเหตุ, รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย

มีคุณค่าโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้บริหารและอาจารย์พยาบาล จำนวน ๗๐ คน,
ข้าราชการ นายสิบ ลูกจ้าง จำนวน ๗๐ คน, นักเรียนพยาบาล
กองทัพบก จำนวน ๒๖๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม
รวมทั้งสิ้น ๔๐๐ คน

กองพลธิการ กองพลที่ ๑ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการ กอง พธ. พล.๑ รอ. ร่วมใจสร้างสุขภาพ
ห่างไกลยาเสพติด

ผู้รับผิดชอบ พันตรี วีระ รักเขตการณ์

ที่อยู่ ๑๒๓ ม. ๒ ถ.แจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

กิจกรรม ๑. งานพัฒนานาบุคลากร

๑.๑ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๒ กิจกรรมรณรงค์ด้านโภชนาการและการ
บริโภคอาหารปลอดภัย

๑.๓ กิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา
ยาเสพติด

๑.๔ กิจกรรมรณรงค์การงดสูบบุหรี่ในสถานที่
ทำงาน

๑.๕ กิจกรรมรณรงค์การขับขีปลอดภัย ลด
อุบัติเหตุจากรถด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและการสวมหมวกกันน็อก

๑.๖ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์

๒. งานส่งเสริมการสร้างสุขภาพและการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพในวันอังคาร, พุธ และ
พฤหัสบดี

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล จำนวน ๖๓ คน, ครอบครัว จำนวน ๘๕ คน,
ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

ศูนย์พัฒนากีฬากองทัพบก

ที่อยู่ ศูนย์พัฒนากีฬากองทัพบก ถนนรามอินทรา

เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม สนามกอล์ฟศูนย์พัฒนากีฬากองทัพบก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมสารบรรณทหารเรือ

โครงการ ลานกีฬา สบ.ทร. สร้างเสริมสุขภาพและใจ

ผู้รับผิดชอบ พล.ร.ต ชุมนุม อัจฉริยะ

ที่อยู่ เลขที่ ๒ กรมสารบรรณทหารเรือ พระราชวังเดิม
บางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ

กิจกรรม มีกิจกรรม ๖ ชมรมและอื่น ๆ ได้แก่ ชมรมสร้างเสริมสุขภาพกายและใจ, ชมรมลีลาศ, ชมรมฟุตบอล, ชมรมเปตอง, ชมรมกีฬาในร่ม, ชมรมกอล์ฟ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยในการป้องกัน โรคและการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และการฝึกอบรมสมาธิให้มีจิตใจมีมั่นคงไม่อ่อนไหวไปตามกระแส มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียงและสมถะ ในกิจกรรมกำหนดสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง จันทร์ พุธ พฤหัสบดี/ศุกร์ หรือ อังคาร พุธ พฤหัสบดี วันพุธเริ่มตั้งแต่ ๑๒๐๐ - ๑๖๓๐ วันธรรมดา ๑๑๓๐ - ๑๓๐๐ หรือ ๑๖๐๐ - ๑๗๐๐ นอกจากนี้ยังจัดให้มีการรณรงค์ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด และการป้องกันอุบัติเหตุตามห้วงเวลาและวันสำคัญต่างๆ

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการและลูกจ้าง สบ.ทร. จำนวน ๓๐๗ คน
ครอบครัวข้าราชการและลูกจ้าง จำนวน ๓๐๐ คน
ข้าราชการและลูกจ้างในพื้นที่พระราชวังเดิม

(๑๐ หน่วย) จำนวน ๑๐๐ คน (ปีแรก ๑๐%)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เจ้าหน้าที่มูลนิธิโบราณสถานพระราชวังเดิม จำนวน
๑๐ คน ประชาชนทั่วไปบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน ๘๑๗ คน

ฐานทัพเรือกรุงเทพ กองทัพเรือ

โครงการ	สร้างสุขภาพกายเสริมสุขภาพใจ	
ผู้รับผิดชอบ	นาวาตรี สมจิตร หลาววรรณะ	
ที่อยู่	ฐานทัพเรือกรุงเทพ ถนนอิสรภาพ แขวงบ้านช่างหล่อ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร	
กิจกรรม	จัดตั้งชมรมในการออกกำลังกายต่างๆประชาสัมพันธ์ อบรม ให้ความรู้และปลูกจิตสำนึก ให้แก่กำลังพลและประชาชนทั่วไป ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้กำลังพลและ ประชาชนเข้าเป็นสมาชิก หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของในแต่ละ ชมรมที่ตั้งไว้ รณรงค์ในการลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุรา รณรงค์ด้านการลดอุบัติเหตุ และรณรงค์การบริโภคอาหารปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๗๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๐๐ คน
	ประชาชน	จำนวน ๓๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	๑,๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมสรรพาวุธทหารเรือ

โครงการ โครงการลานกีฬา สพ.ทร. สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ น.อ.อิทธิศักดิ์ ภมรสุต

ที่อยู่ ๑๒๐ กรมสรรพาวุธทหารเรือ ถ.ริมทางรถไฟเก่า
แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ

กิจกรรม ๑. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย

๒. การสนับสนุนให้มีการสมัครเข้าเป็นสมาชิกของ

ชมรม

๓. การสำรวจสถานภาพของการรักษาพยาบาลของ

กำลังพลและทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

๔. การรณรงค์ และเลิกสูบบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การ

ลดอุบัติเหตุ การบริโภคอาหารให้ถูกสุขอนามัย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๒,๗๐๐ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐๐ คน

กองเรือยกพลขึ้นบก กองเรือยุทธการ

โครงการ ชมรมรักสุขภาพ กยพ.กร.

ผู้รับผิดชอบ น.อ.วิจิตร ต้นประภา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่

กองบัญชาการกองเรือกพลขึ้นบก แขวงบางนา
กรุงเทพฯ

กิจกรรม

๑. งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์
๒. กิจกรรมกีฬาฟุตบอล
๓. กิจกรรมกีฬาออลส์ฟ
๔. กิจกรรมกีฬาเปตอง
๕. กิจกรรมกีฬาตะกร้อ
๖. กิจกรรมกีฬาเดินวิ่ง
๗. กิจกรรมการเพาะกายและสนทนาการ
๘. การรณรงค์ ถด ละ เลิก การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา
และอย่าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกประเภท
๙. การรณรงค์ลดอุบัติเหตุ
๑๐. การรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าทาง

โภชนาการที่ดี

กลวิธีและกิจกรรมที่ดำเนินการนั้นจะทำให้เกิดความ

ต่อเนื่องจะต้องมีการจัดตั้งคณะกรรมการของชมรมรักสุขภาพ กยพ.กร.
ในการปลูกจิตสำนึกในการออกกำลังกายโดยใช้การสื่อสารอบรม
กระจายเสียงชุมชน การจัดนิทรรศการ การส่งเสริมการเล่นกีฬา ของ
กำลังพลของหน่วย และครอบครัวให้เข้าใจถึงภาวะที่ดีในการออกกำลังกาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กายเพื่อสุขภาพที่ดี ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในหน่วยและครอบครัวตลอดจนในชุมชนใกล้เคียงหน่วย

กลุ่มเป้าหมาย ๑. ข้าราชการ กยพ.ครอบครัวข้าราชการ กยพ.กร.
(ข้าราชการ ๒๐๐ นาย, ครอบครัว ๘๐ คน)

๒. ประชาชนทั่วไปในพื้นที่มีความต้องการร่วมโครงการ จำนวนประมาณ ๗๐ คน

คาดการณ์จะมีสมาชิกชมรมประมาณ ๓๕๐ คน และเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละ ๒๘๐ คน

กรมอุทการเรือ

โครงการ ช่างกลคนรักสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ นาวาเอก พิบูลย์ กุลพงษ์

ที่อยู่ เลขที่ ๒ ถนน อรุณอมรินทร์ แขวงศิริราช
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม กรมอุทการเรือเป็นหน่วยงานที่ประกอบไปด้วยบุคลากรหลากหลายระดับ ทั้งข้าราชการและลูกจ้าง ที่มี ความสนใจในกิจกรรมและการรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ กัน ลักษณะของการดำเนินการ โครงการจึงได้ปรับแต่งรูปแบบให้สามารถเข้าถึงกำลังพลทุกระดับ โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่มกิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กิจกรรมเอโรบิกเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ “วิ่งรอบอยู่-คู่บ้านเรา”

๒. กิจกรรมปรับเปลี่ยนความเชื่อและพฤติกรรม เพื่อ
การสร้างเสริมสุขภาพกาย/จิต พัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม

- กิจกรรมประกวดร้องเพลงชุมชนทางเสียงทอง
- กิจกรรมสื่อสุขภาพดีจากรายการเสียงตามสาย อร.
- กิจกรรมการบรรยายทางวิชาการ/การประชุมเชิง
ปฏิบัติการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

- การณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
- การณรงค์ลดอุบัติเหตุ

๓. กิจกรรมสร้างเสริมสุขอนามัย

- กิจกรรมส่งเสริมการดำเนินงานด้านโภชนาการ
และสุขาภิบาลอาหาร “ครัวดีที่กรมอยู่” ให้มีความเข้าใจและตระหนักถึง
ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงการมีส่วนร่วม มีความ
กระตือรือร้นในการพัฒนาสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงาน เพื่อคุณภาพ
ชีวิตและคุณภาพในการปฏิบัติงานที่ดีขึ้น โดยเน้นให้เกิดผลอย่างเป็น
รูปธรรม เพื่อให้กำลังพลของกรมอยู่ทหารเรือเข้าใจและมีทัศนคติที่ดีต่อ
การสร้างเสริมสุขภาพ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตลอดจน
สามารถขยายผล ผู้ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด และชุมชนแวดล้อมของ
กำลังพลต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กรมอุทการเรือ (กองบังคับการ, กรมแผนการช่าง, กรมพัฒนาการช่าง, อุทการเรือธนบุรี, ศูนย์พัสดุช่าง) จำนวน ๑,๘๐๔ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่า ๑,๕๐๐ คน

สำนักงานผู้บังคับทหารอากาศดอนเมือง

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพล สน.ผบ.คม.

ผู้รับผิดชอบ นาวอากาศเอก เชื้อขวัญ รุคศิษฐ์

ที่อยู่ สำนักงานผู้บังคับทหารอากาศดอนเมือง แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ฯ

กิจกรรม โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล สน.ผบ.คม.

มีงานและกิจกรรมหลัก พอสรุปได้ดังนี้

- การบรรยาย ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และ

โภชนาการ

- การจัดนิทรรศการ รมรงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
- กิจกรรม การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- กิจกรรม การแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน
- กิจกรรม การประชุมเชิงปฏิบัติการ
- กิจกรรม การปฏิบัติธรรม และอบรมธรรม

วิธีการดำเนินการ

๑. แต่งตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบการดำเนินการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. รณรงค์ให้ข้าราชการเห็นผลดีในการมีส่วนร่วมโครงการพร้อมทั้งสร้างแรงจูงใจโดยการแจกรางวัล หรือประกาศชมเชย

๓. รับสมัคร ข้าราชการ ลูกจ้าง และทหารกองประจำการ จำนวน ๔๐๐ คน

๔. สำรวจสถานภาพการรักษาพยาบาลของ ข้าราชการ ลูกจ้าง ครอบครัว เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น

๕. ตรวจสอบสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน

๕.๑ จัดให้มีการตรวจร่างกาย (วัดความดัน, ส่วนสูง, น้ำหนัก และวัดรอบเอว) โดยขอรับการสนับสนุน จนท.จาก พอ.บ.นอ. เพื่อเก็บข้อมูลบันทึกทำสถิติก่อนเริ่มโครงการ

๕.๒ ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยเครื่องมือตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยขอรับการสนับสนุน จนท.จาก พอ.บ.นอ.

๖. ปฏิบัติงานทัศนคติในการดูแลสุขภาพ

๖.๑ จัดให้มีการบรรยายการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

๖.๒ จัดให้มีการบรรยายในเรื่องโรคต่าง ๆ ที่มีผลกระทบกับการดำรงชีวิตของข้าราชการลูกจ้าง และครอบครัวในปัจจุบัน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ๖.๓ จัดให้มีการบรรยาย และแนะนำด้านโภชนาการที่ถูกต้อง ตามหลักวิชา
- ๖.๔ จัดให้มีกิจกรรม รณรงค์ ลด ละ เลิกการดื่มสุรา และสูบบุหรี่
- ๖.๕ จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ ลดอุบัติเหตุการจราจรในเขตกองทัพอากาศ
- ๖.๖ จัดให้มีการบรรยายธรรมฝึกสมาธิ นอกเหนือจากการบรรยายธรรมเดือนละ ๑ ครั้งโดยเชิญวิทยากรมาบรรยาย จากหน่วยงาน หรือวัดต่าง ๆ
- ๖.๗ จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพ เพื่อเป็นข้อมูลสถิติ
- ๖.๘ จัดตั้งชมรมกีฬา เช่น ชมรมฟุตบอล,ชมรมแอโรบิค,ชมรมตระกร้อ
- ๖.๙ จัดให้มีการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล,แฮร์บอล,วอลเลย์บอล,กีฬาพื้นบ้าน และจัดให้มีการแข่งขันกีฬา เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน
- ๖.๑๐ จัดให้มีกิจกรรมปฏิบัติธรรม และดูงานด้านการส่งเสริมสุขภาพนอกสถานที่
- ๖.๑๑ จัดให้มีกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๗. คณะกรรมการโครงการ รวบรวมข้อมูลสถิติ

วิเคราะห์ผลการดำเนินการ โดยเปรียบเทียบข้อมูลสถิติเมื่อเริ่มโครงการ และเมื่อสิ้นสุดโครงการในเรื่อง ความดัน , น้ำหนัก, รอบเอว, ค่ารักษาพยาบาล พร้อมทั้งพิจารณาจัดหารางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจ สร้างขวัญ กำลังใจ ให้เกิดผลสำเร็จของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย เป้าหมายหลัก คือ ข้าราชการ ลูกจ้าง ทหารกองประจำการ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๐๐ คน เป้าหมายรอง คือ กำลังพลของสำนักงานผู้บังคับทหารอากาศดอนเมืองที่ไม่สมัครเข้าร่วมโครงการ ๗๔๔ คน และประชาชนที่อยู่บริเวณพื้นที่ใกล้เคียงที่ตั้งหน่วย ๒๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าทุกโครงการ รวมทั้งสิ้น ๑,๓๔๔ คน

หน่วยบัญชาการอากาศโยธิน กองบัญชาการยุทธทางอากาศ

โครงการ สุขภาพของกองบัญชาการหน่วยบัญชาการอากาศโยธิน

ผู้รับผิดชอบ พลอากาศตรี เกรียงเดช เจียจันทร์พงษ์

ที่อยู่ ๑๗๑/๒ หมู่ ๑๐ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ

กิจกรรม - การบรรยายให้ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

โดยการให้คำปรึกษาแนะนำ

- กิจกรรมในโครงการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ , โภชนาการ, การปฏิบัติธรรม
- กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างถูกต้อง
- กิจกรรมรณรงค์ ลดการดื่มสุราและสูบบุหรี่
- กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุและการจราจร
- กิจกรรมรณรงค์สถานที่ทำงานน่าอยู่
- กิจกรรมฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรมนอกสถานที่
- กิจกรรมแนะนำและขายอาหารเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกีฬาฟุตบอล
- กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ ลูกจ้าง และครอบครัว กองบัญชาการหน่วยบัญชาการอากาศโยธิน ฯ จำนวน ๔๐๐ คน ร่วมโครงการในครั้งแรก ๓๐๐ คน

สำนักงานปลัดบัญชาทหารอากาศ

โครงการ สถานที่ทำงานน่าอยู่สำหรับข้าราชการสำนักงานปลัดบัญชาทหารอากาศ

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอกหญิง ชวนพิศ จันทร์ยิ้ม

ที่อยู่ ๑๗๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - การบรรยายในองค์ความรู้ทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้ครอบคลุม ๕ อ. และบรรยาย แนะนำ การทำกิจกรรม ๕ ส.

- รณรงค์ให้มีส่วนร่วมการทำสถานที่ทำงานให้สะอาด
น่าอยู่ ถูกสุขลักษณะสภาพสิ่งแวดล้อมน่ามอง ภูมิทัศน์สวยงาม

- รณรงค์ให้ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

- รณรงค์ลดอุบัติเหตุความปลอดภัยทางนภัยภาพพื้น

โดยให้มีการคาดเข็มขัดนิรภัยเปิดไฟ ไล่หมวก

- รณรงค์ให้มีการบริโภคอาหารปลอดภัย มีคุณค่าทาง

โภชนาการ

- จัดให้มีการเล่นกีฬา ออกกำลังกายในทุกบ่ายวันพุธ

และเชื่อมความสัมพันธ์ด้วยการแข่งขันกีฬา (๓ เดือน/ครั้ง)

- พัฒนาจิตใจให้แจ่มใสด้วยคาถาธรรม เพื่อปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมให้มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการปฏิบัติธรรม การทำความดี
มีจิตใจผ่องใส

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการและลูกจ้างจำนวน ๒๐๐ คน ของสำนักงาน

ปลัดบัญชาทหารอากาศ คาดว่ามีผู้เข้าร่วม โครงการประมาณ ๑๕๐ คน

กรมการลาดตระเวนทางอากาศ

โครงการ ลาดตระเวนสุขภาพดี

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอก ชินรัตน์ มณีอินทร์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ กรมการลาดตระเวนทางอากาศ ถนนพหลโยธิน
แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพฯ

กิจกรรม การบรรยายให้ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพโดย
การให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องสุขภาพ รมรงค์ให้ ละเลิกสูบบุหรี่ และดื่ม
สุรา การออกกำลังกายหลายชนิด รวมทั้งแอโรบิค การบริโภคน้ำ
สะอาดเพื่อสุขภาพ การฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ ลูกจ้าง กรมการลาดตระเวนทางอากาศ ฯ
จำนวน ๒๕๑ คน

กรมสรรพาวุธทหารอากาศ

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กรมสรรพาวุธทหาร
อากาศ และครอบครัว

ผู้รับผิดชอบ น.อ. พงศธร บัวทรัพย์

ที่อยู่ กรมสรรพาวุธทหารอากาศ หมู่ ๑๐ แขวง สีกัน
เขต ดอนเมือง กรุงเทพฯ

กิจกรรม โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ข้าราชการ-ลูกจ้าง
สพ.ทอ.บนอ. และครอบครัว

- วิธีดำเนินการ เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ ของ
สสส.จึงได้จัดเป็นกิจกรรมย่อยเพื่อให้การดำเนินการได้ครอบคลุมทั้ง
๕ อ. ซึ่งกิจกรรมหลักนั้นจะมุ่งเน้นไปในเรื่องของการบรรยายให้ความ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

รู้ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ รมรงค์ให้ ลด ละ เลิก จากการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และอบายมุขทั้งปวง และเน้นหนักไปในเรื่องของการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค การจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ ความเป็นอยู่อย่างไม่มีโรค

๑. กิจกรรมในโครงการ

๑.๑ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค

๑.๒ กิจกรรมสันตนาการและออกกำลังกายด้วย

การเดินลีลาศ

๑.๓ กิจกรรมรมรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลัก

โภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี

๑.๔ กิจกรรมอาชีพะอนามัยด้วยการ ลด ละ เลิก

บุหรี่ สุรา และยาเสพติด

๑.๕ กิจกรรม ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

๑.๖ กิจกรรมเกี่ยวกับอารมณ์

๑.๗ กิจกรรมรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุในการทำงาน

และการจราจร

๑.๘ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มเป้าหมาย สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่คิดว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้าง สพ.ทอ.บนอ. คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการประมาณ

๔๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ

โครงการ สุขภาพดีสำหรับข้าราชการและลูกจ้าง กรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ ณ ที่ตั้งบางซื่อ

ผู้รับผิดชอบ พลอากาศโท ธรรมนูญค์ เอี่ยมชมรมชาติ

ที่อยู่ ๑ ถนนประดิพัทธ์ แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ

กิจกรรม โครงการสุขภาพดีสำหรับข้าราชการและลูกจ้าง กรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ ณ ที่ตั้งบางซื่อ มีกิจกรรมหลักดังนี้

๑. งานประชาสัมพันธ์ เพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้าง กระแสสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้เกิดสุขภาวะ ที่ดีในสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ การ ดื่มสุราและยาเสพติด ในสถานที่ทำงาน

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์การลดอุบัติเหตุ ในเรื่องวินัย การขับขี่ยานพาหนะ และการเคารพกฎจราจร

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์ให้ข้าราชการปฏิบัติตาม ระเบียบ ของกองทัพอากาศ ว่าด้วยนิรภัยภาคพื้น

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๔ กิจกรรมการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมของ
สถานที่ทำงานให้น่าอยู่ โดยใช้กิจกรรม ๕ ส

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อ
สุขภาพ จัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ สร้างเสริมสุขภาพวันจันทร์ถึงวัน
ศุกร์

๔. งานส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ
เพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรมโยคะสร้างเสริมสุขภาพทุกวันพุธ

๕. งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวัน
สำคัญต่าง ๆ

๕.๑ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโร
บิก เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา

๕.๒ กิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุขเนื่องใน
วันเข้าพรรษา

๖. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจ

๖.๑ กิจกรรมฝึกสมาธิด้วยการปฏิบัติธรรม

๖.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมประจำเดือน

๗. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต

และสุขภาพดี

๗.๑ ปรับปรุงสวนสุขภาพบริเวณสถานที่ทำงาน

และที่พักอาศัย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๒ ปรับปรุงสวนหย่อมบริเวณอาคารที่ทำงาน และอาคารพักอาศัยเพื่อสุขภาวะที่ดี

๑.๓ ปรับปรุงห้องสมุดเพื่อข้าราชการและลูกจ้าง ตลอดจนครอบครัวให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ

๘. งานพัฒนาแนวคิดสร้างจิตสำนึกแก่เยาวชน ในการสร้างเสริมสุขภาพโดยกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ในการจัดการเรียนการสอนตลอดจนการแข่งขันกีฬา เทนนิสและแบดมินตัน ภาคฤดูร้อน โดยสอดแทรกกิจกรรมด้านยาเสพติด ณ สนามกีฬาของ กรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ

วิธีดำเนินการ

- สร้างกระแสและปลูกฝังจิตสำนึกในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้สื่อต่างๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม

- รณรงค์ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในทุกด้านเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

- ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ในองค์กร อย่างยั่งยืน โดยเน้นความสำคัญของสุขภาพเป็นหลักและขยายวงกว้างสู่ชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียง โดยจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยขึ้นตรง ๗ หน่วย ในพื้นที่ กรมช่างอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ ณ ที่ตั้งบางซื่อ จำนวน ๒.๐๐๐ คน จะร่วมโครงการในครั้งแรก จำนวน ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เป้าหมายรอง คือ ข้าราชการ, ลูกจ้างที่ยังไม่เข้าร่วม

โครงการและครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓,๐๐๐ คน ประชาชนบริเวณ
ใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน

กรมพลธิการทหารอากาศ

โครงการ สุขภาพดีมีพลัง ทอ.๕

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอกหญิง ศศิพร ศิษย์มัต

ที่อยู่ ๑๗๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพมหานคร

กิจกรรม โครงการสุขภาพดีมีพลัง กรมพลธิการทหารอากาศ
กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ มังงาน/กิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. ให้ความรู้ ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพ
พร้อมปลูกฝังทัศนคติในการดูแลสุขภาพ

๑.๑ กิจกรรมบรรยายการสร้างเสริมสุขภาพ การลด
ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

๑.๒ กิจกรรมจัดนิทรรศการการสร้างเสริมสุขภาพ
การลดละเลิกบุหรี่ สุรา และยาเสพติดจัดกิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุ

๑.๓ กิจกรรม จัดตั้งศูนย์ข้อมูลทางการสร้างเสริม
สุขภาพ

๒. งานส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๑ กิจกรรม แอโรบิคแดนซ์ สร้างเสริมสุขภาพ
ในทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

๒.๒ กิจกรรมส่งเสริมโยคะเพื่อสุขภาพ

๒.๓ กิจกรรมการร่ำมวยจีน

๒.๔ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความ
สามัคคี

๓. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต
และชุมชนสุขภาพดี

๓.๑ ปรับปรุงสวนสุขภาพ

๓.๒ กิจกรรมนำร่องการผลิตปุ๋ยหมัก

๓.๓ กิจกรรมการจัดสวนและตกแต่งต้นไม้

๔. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ
ที่ดีในสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย

๔.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๔.๒ กิจกรรมการจัดสถานที่ทำงานและ
สภาพแวดล้อมให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๔.๓ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลัก
โภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๕. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๑ กิจกรรม เติมเต็มให้ชีวิตด้านจิตวิญญาณ สร้างความเข้าใจและประสบการณ์ให้เข้าใจและรู้แจ้ง (วิปัสสนา) ในความเป็นจริงของชีวิต

๕.๒ กิจกรรมอบรมฝึกปฏิบัติธรรมในและนอกสถานที่

๖. งานจัดบริการพิเศษ

๖.๑ จัดบริการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในร่ม

๖.๒ กิจกรรมจัดตั้งชมรมกีฬา และจัดให้มีการแข่งขันระหว่างหน่วยงาน

๗. งานพัฒนาแนวคิด สร้างจิตสำนึกแก่ ข้าราชการ ลูกจ้างและครอบครัวในการสร้างเสริมสุขภาพโดยเปิดให้บริการการออกกำลังกายในร่ม มาใช้บริการเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพเฉพาะด้าน ณ ศูนย์ออกกำลังกาย (Fitness Center) กรมพลศึกษาทหารอากาศ

๗.๑ สร้างกระแสและปลูกฝังจิตสำนึกในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้สื่อต่าง ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม

๗.๒ วรรณคดีให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทุกด้านเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

๗.๓ ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในองค์การให้ยั่งยืนโดยเน้นความสำคัญของสถาบันครอบครัวเป็นหลัก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

และขยายวงกว้างสู่ชุมชนในพื้นที่โดยจัดกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ ขึ้น
อย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของกรมพลอากาศทหารอากาศ กองบัญชา
การสนับสนุนทหารอากาศ จำนวน ๕๓๑ คน มีครอบครัวของข้าราชการ
การลูกจ้างอีกประมาณ ๑๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ
๑,๐๓๑ คน

กรมควบคุมการปฏิบัติทางอากาศ

โครงการ ออกกำลังกายรวมพลสร้างสุขภาพ กรมควบคุมการ
ปฏิบัติทางอากาศ

ผู้รับผิดชอบ พลอากาศตรี สมนึก เข็มมสถาน

ที่อยู่ กรมควบคุมการปฏิบัติทางอากาศ กองบัญชาการยุทธ
ทางอากาศ เขตสายไหม กรุงเทพฯ

กิจกรรม ๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้าง
กระแสดิจิทัลในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ
ที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการ
คาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย แอโรบิคเดินซ์สร้างเสริมสุขภาพ

- จัดกิจกรรม แอโรบิคเดินซ์สร้างเสริมสุขภาพในทุกวันอังคาร , วันพุธ และวันพฤหัสบดี

๔. งานร่วมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ ของ ทอ.

๕. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม

๕.๑ กิจกรรม ขยับกาย สบายชีวี วิถีพุทธ

๕.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมและนั่งสมาธิ

ประจำเดือน

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการและลูกจ้าง ณ ที่ตั้งคอนเมือง จำนวน ๑,๕๐๐ คน ร่วมโครงการครั้งแรกไม่เกิน ๔๐๐ คน

กองดุริยางค์ทหารอากาศ หน่วยบัญชาการอากาศโยธิน

โครงการ สุขภาพดีข้าราชการกองดุริยางค์ทหารอากาศ

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอก อเนก วีระธรรมมานนท์

ที่อยู่ กองดุริยางค์ทหารอากาศ ๑๗๑/๓ หมู่ ๑๐ ถ.เตชะ-
ตุ่งคะ แขวงสีกัน เขต คอนเมือง กรุงเทพมหานคร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม การบรรยายให้ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และลีลาศ เพื่อสุขภาพเป็นการรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรายาเสพติด รณรงค์ลดอุบัติเหตุ และรณรงค์ บริโภคอาหารปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการจำนวน ๓๒๐ คน ลูกจ้างจำนวน ๑๐ คน นักเรียนครูฝึกจำนวน ๓๖ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการประมาณ ๓๖๕ คน

ศูนย์วิทยาศาสตร์และพัฒนาระบบอาวุธกองทัพอากาศ

โครงการ สุขภาพดีถ้วนหน้า ข้าราชการ ศวอ.ทอ.

ผู้รับผิดชอบ พลอากาศตรี วิโรจน์ ระภาพันท์

ที่อยู่ ศูนย์วิทยาศาสตร์และพัฒนาระบบอาวุธ
กองทัพอากาศ ๑๗๑ ถนนเดชะตุงคะ แขวงสีกัน
เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ

กิจกรรม การบรรยายให้ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องสุขภาพ รณรงค์ให้ลด ละ เลิก สูบบุหรี่และดื่มสุรา ให้หันมาออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสามัคคี เช่น ฟุตบอล, วอลเลย์บอล รวมทั้งการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม

กิจกรรมในโครงการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ,

โภชนาการ และธรรมะ

- กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

- กิจกรรมกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์(ฟุตบอล,

วอลเลย์บอล)

- กิจกรรมปฏิบัติธรรมนอกสถานที่

- กิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา

และสิ่งเสพติด

- กิจกรรมรณรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุจราจร

- กิจกรรม รณรงค์ บริโภคอาหารที่ปลอดภัยมีคุณ

ค่าด้านโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ ลูกจ้าง ของ ศวอ.ทอ. จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๓ คน คาดว่าจะมี ข้าราชการ ลูกจ้าง เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๗๐ คน

กรมขนส่งทางอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ

โครงการ สุขภาพดีมีค่ายิ่งกว่าสิ่งใด สำหรับข้าราชการและลูกจ้างกรมขนส่งทางอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอก ดำรง เมืองคำ

ที่อยู่ ๑๗๑ แขวง สีกัน เขต ดอนเมือง กรุงเทพฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม การบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพ ประโยชน์ที่จะได้รับ ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ต่อสุขภาพให้ครอบคลุมหลัก ๕ อ. การรับสมัครข้าราชการ และลูกจ้างของหน่วยเข้าร่วมโครงการ การตรวจสุขภาพของข้าราชการ และลูกจ้างของหน่วย การปรึกษาแนะนำเรื่องสุขภาพ การปฏิบัติธรรม การทดสอบสมรรถภาพ การรณรงค์การลดละเลิกบุหรี่ สุรา เครื่องดื่มชูกำลัง การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การเปิดบริการออกกำลังกายในร่ม มีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสมกับโรคหรือปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ การจัดนิทรรศการลดละเลิกบุหรี่ สุรา เครื่องดื่มชูกำลัง และการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพ การแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความสามัคคี การฝึกสมาธิ การปฏิบัติธรรม การผลิตผักปลอดสารพิษ การรณรงค์ความปลอดภัยในการขับขี่รถและการนิรภัยภาคพื้น การจัดสถานที่ทำงานและสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่นำทำงาน รวมถึงการจัดตั้งศูนย์ข้อมูลทางสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยในพื้นที่กรมขนส่งทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศจำนวน ๑,๕๓๓ คน จะร่วมโครงการในครั้งแรก จำนวน ๘๐๐ คน เป้าหมายรองคือข้าราชการที่ยังไม่เข้าร่วมโครงการ และครอบครัวกำลังพลประมาณ ๔,๓๓๒ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียงประมาณ ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองบัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ

- โครงการ** สร้างเสริมสุขภาพกองบัญชาการ กองบัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ (ทอ ๔)
- ผู้รับผิดชอบ** พลอากาศตรี พินิจ ชาติไทย
- ที่อยู่** ๑๗๑ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ โภชนาการ และธรรมชาติ
- กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค, กิจกรรมเดิน/วิ่ง เพื่อสุขภาพ กิจกรรมแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์**
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย ข้าราชการ, ลูกจ้าง จำนวน ๑๖๕ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๖๕ คน

กรมกำลังพลทหารอากาศ

- โครงการ** สุขภาพดีสำหรับข้าราชการกองบัญชาการกองทัพบก
- ผู้รับผิดชอบ** พลอากาศตรี ดิลก ทรงกัลยาณวัตร
- ที่อยู่** ๑๗๑ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** การบรรยายให้องค์ความรู้ทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมหลัก ๕ ให้คำปรึกษาแนะนำ เรื่องสุขภาพ รมรงค์ละเลิกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิค การแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ การฝึก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

สมาธิ การปฏิบัติธรรม การจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ การรณรงค์การปฏิบัติตามกฎจรรยาจร และการนิรภัยภาคพื้น

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ๑๑ หน่วย ในพื้นที่กองบัญชาการกองทัพบก จำนวน ๒,๕๐๐ คน จะร่วมโครงการในครั้งแรก จำนวน ๘๐๐ คน เป้าหมายรอง คือข้าราชการที่ยังไม่เข้าร่วมโครงการ และครอบครัว กำลังพล จำนวน ๑๐,๘๐๐ คน

โครงการ สุขภาพดีสำหรับข้าราชการกองทัพอากาศหน่วยที่ตั้งต่างจังหวัด

ผู้รับผิดชอบ พลอากาศตรี ดิลก ทรงกัลยาณวัตร

ที่อยู่ ๑๑๑ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ

กิจกรรม การบรรยายให้องค์ความรู้ทางการสร้างเสริมสุขภาพให้ครอบครัวหลัก ๕ ให้คำปรึกษาแนะนำ เรื่องสุขภาพ รณรงค์ตะเลิกลูกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิค การแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ การฝึกสมาธิ การปฏิบัติธรรม การจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ การกำจัดขยะสำนักงานนำอยู่ การรณรงค์ปฏิบัติตามกฎจรรยาจร และการนิรภัยภาคพื้น

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ๑๑ หน่วย ประมาณ ๑๖,๐๐๐ คน จะร่วมโครงการในครั้งแรก ๔,๔๐๐ - ๖,๖๐๐ คน (หน่วยละ ๔๐๐ - ๖๐๐ คน รวมครอบครัวที่ใส่ใจ) มีครอบครัวกำลังพล ประมาณ จำนวน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒๓,๕๐๐ คน (หน่วยละ ๒,๑๐๐ คน) และมีประชาชนบริเวณใกล้เคียง
ประมาณ ๓๓,๐๐๐ คน รวมทั้งสิ้น ๕๖,๕๐๐ คน

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กองบัญชาการศึกษามหาวิทยาลัยทหารอากาศ

- โครงการ** ผู้ชีวิตใหม่ด้วยสุขภาพดีของโรงเรียนจ่าอากาศ
- ผู้รับผิดชอบ** น.อ.เชาวลิต ชูณหัศจรรย์
- ที่อยู่** โรงเรียนจ่าอากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กอง
 บัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ ดอนเมือง กรุงเทพฯ
- กิจกรรม** - ตรวจสุขภาพ , ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และให้
คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ
- เสริมสุขภาพ**
- บรรยายและอบรม เรื่อง ผู้ชีวิตใหม่ที่ดีด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ
 - บรรยายและแนะนำให้โภชนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ
 - กิจกรรมออกกำลังกายเสริมสุขภาพ โดยการเดินแอโรบิก ต่อเนื่องตลอดปี
 - กิจกรรมการแข่งขันการเดินแอโรบิก เพื่อ เชื่อมความสามัคคีระหว่างกลุ่ม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ๔๕๒ คน , นักเรียนจ่าอากาศ ๘๑๓ คน , หน่วยงานข้างเคียงประมาณ ๕๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑,๒๐๐ คน

สถาบันวิชาการทหารอากาศชั้นสูง

โครงการ จุดประกายสร้างสุขภาพ สถาบันวิชาการทหารอากาศชั้นสูง

ผู้รับผิดชอบ พลอากาศโท ศักดา หาญยุทธ

ที่อยู่ ๑๗๑ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ฯ

กิจกรรม การบรรยายทางวิชาการ การเดินแอโรบิค การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ การปฏิบัติธรรม การแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล สอส.บศอ. จำนวน ๓๕๓ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๓๕๓ คน

นนทบุรี

ศูนย์รักษาความปลอดภัย กองบัญชาการทหารสูงสุด

โครงการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิค

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. ชาติวัฒน์ วามนิชม

ที่อยู่ ๓๒ หมู่ ๓ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กิจกรรม** - ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนข้าราชการทุกระดับชั้น
ครอบครัว และประชาชนในบริเวณข้างเคียงเข้าร่วมกิจกรรม
- จัดให้มีการบรรยายพิเศษ เรื่อง การบริโภคอาหาร
ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและการออกกำลังกายตามหลักวิชาการ
 - จัดให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามจังหวัด
นครศรี ธรรม บริเวณพื้นที่รับผิดชอบของ ศรภ.บก.ทหารสูงสุด ทุกวันพุธ
เวลา ๑๗๓๐-๑๘๓๐
 - จัดบันทึกข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์และประเมินผล
ภายหลังโครงการสิ้นสุด
- กลุ่มเป้าหมาย** - กลุ่มเป้าหมายหลัก ข้าราชการและครอบครัวของ
ศรภ.บก.ทหารสูงสุด
- กลุ่มเป้าหมายรองประชาชนบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง

กรมยุทธศึกษาทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

- โครงการ** การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามจังหวัดเพลง
- ผู้รับผิดชอบ** พ.อ. ชาติวัฒน์ วามนิยม
- ที่อยู่** ๓๒ หมู่ ๓ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี
- กิจกรรม** - ติดต่อประสานหัวหน้าหน่วยงานในพื้นที่ใกล้เคียง
เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการและการเข้าร่วมกิจกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ดัดแผนป้ายประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้ประชาชนและหน่วยงานในพื้นที่ใกล้เคียงร่วมออกกำลังกาย ตามจังหวะเพลง (เดินแอโรบิค)

- จัดให้มีการบรรยายพิเศษ เรื่อง การบริโภคอาหารที่ถูกลักษณะและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามหลักวิชาการ ให้แก่ข้าราชการและประชาชนพื้นที่ใกล้เคียงที่สนใจโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

- จัดให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามจังหวะเพลง (เดินแอโรบิค) ณ อนุสรณ์สถานแห่งชาติกรมยุทธศึกษาทหารกองบัญชาการทหารสูงสุด ทุกวันพุธ เวลา ๑๔๐๐-๑๕๐๐ น. โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

กลุ่มเป้าหมาย - กลุ่มเป้าหมายหลัก ข้าราชการและครอบครัวของศรภ.บก.ทหารสูงสุด

- กลุ่มเป้าหมายรอง ประชาชนบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง

กรมพลธิการทหารบก

โครงการ พลธิการร่วมใจสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันโท ชัยฤทธิ์ แก้วสอาด

ที่อยู่ ๑๑/๑๕ ถนนติวานนท์ ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์โดยใช้สื่อเพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้างจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. ปรับพฤติกรรมในการรักษาสุขภาพ

๒.๑ รณรงค์การเลิกสูบบุหรี่ สุรา และยาเสพติด

๒.๒ รณรงค์ลดอุบัติเหตุจากการจราจร และการ

ทำงาน

๒.๓ รณรงค์ในเรื่องโภชนาการ

๒.๔ รณรงค์การป้องกันโรคเพศสัมพันธ์

๒.๕ รณรงค์เรื่องการออกกำลังกาย

๓. ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการจัดกิจกรรม

แอโรบิกในวันจันทร์ - ศุกร์

๔. ปรับปรุงสภาพแวดล้อม โดยการร่วมกันทำ

ความสะอาดเขตสุขภาพิบาล และสร้างบรรยากาศในการทำงาน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย ๘๐ คน ครอบครัว ๕๐ คน

ประชาชน ๘๐ คน รวม ๒๕๐ คน

ปทุมธานี

กรมยุทธศึกษาทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

โครงการ การบริโภคเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันตรี บุญสนอง แจ่มศรี, นาวาตรี สมพร อ่อนจันทร์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ที่อยู่** เลขที่ ๘/๑ หมู่ ๑๖ ถนนวิภาวดีรังสิต ตำบลจตุคุด
อำเภอลำลูกกา ปทุมธานี
- กิจกรรม** - จัดทำคู่มือบันทึกสุขภาพกำลังพลก่อนและหลังการ
ดำเนินโครงการ
- โครงการ** - จัดทำแบบสอบถามกำลังพลก่อนและหลังดำเนิน
โครงการ
- ๕ หมู่ และผู้ประกอบการ** - จัดบรรยายให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารให้ครบ
๒ ครั้ง
- ให้มีความรู้ในการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- จัดบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ด้านการบริโภคเพื่อ
สุขภาพและสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตลอดทั้งโครงการ
- จัดสัมมนากำลังพลและผู้ประกอบการ หลังจากได้
รับฟังการบรรยาย ๒ ครั้ง
- จัดกลุ่มกำลังพลเพื่อจัดกิจกรรมการควบคุม ติดตาม
การบริโภค การกำหนดรายการอาหารให้ผู้ประกอบการ
- จัดการประกวดการจัดทำอาหารของกำลังพล
- จัดการประชุมคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ
การเสริมสร้างสุขภาพของ ขส.ทหาร เดือนละ ๑ ครั้ง เพื่อติดตามความ
ก้าวหน้าในการดำเนินการโครงการที่ได้รับการอนุมัติของหน่วย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลของหน่วย	จำนวน ๒๗๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๐๐ คน
	ประชาชน	จำนวน ๕๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๗๒๐ คน

กรมทหารต่อสู้อากาศยาน หน่วยบัญชาการอากาศโยธิน

- โครงการ** ตอ.รวมพลังสร้างสุขภาพ ปี ๒๕๔๗
- ผู้รับผิดชอบ** นาวาอากาศตรี วิรัช โลจายะ
- ที่อยู่** กรมทหารต่อสู้อากาศยาน เลขที่ ๗๐๐/๑ หมู่ที่ ๘
ตำบลลพบุรี อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- กิจกรรม**
๑. ปฏิบัติฝึกทัศนคติในการดูแลสุขภาพ
 - จัดให้มีการอบรมและได้รู้ถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยเชิญวิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุข, การกีฬาแห่งประเทศไทย และ สสส.
 - จัดให้มีการบรรยายและแนะนำโภชนาการที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ
 - จัดกิจกรรมรณรงค์ลดการดื่มสุรา บุหรี่ ยาเสพติด
 - จัดให้มีการบรรยายธรรมและฝึกจิต, นั่งสมาธิ
 - จัดให้มีการรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจร
 - จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ โดย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

การเดินแอโรบิค และเล่นกีฬาตามความถนัด โดยเชิญข้าราชการ ทหาร
กองประจำการ และครอบครัว มาร่วมกิจกรรมโดยไม่จำกัดจำนวน

๒. อบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติในสถานที่ เวลา ๒ วัน

- โภชนาการเพื่อสุขภาพและโภชนาการบำบัด

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการฝึกปฏิบัติใน

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- การบรรยายพิเศษ เรื่อง สุขีวิตใหม่ที่ดีกว่าด้วยการ

สร้างเสริมสุขภาพ

- การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (ตามหัวข้อที่กำหนด)

- การนำเสนอผลการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ และแลกเปลี่ยน

ข้อคิดเห็น

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ, ทหารกองประจำการ และครอบครัว กรม
ทหารต่อสู้อากาศยาน หน่วยบัญชาการอากาศโยธิน กองบัญชาการยุทธ
ทางอากาศ จำนวน ๓๒๐ คน

สมุทรปราการ

กองอำนวยการสถานพักผ่อน กรมพลธิการทหารบก

ที่อยู่ กองอำนวยการสถานพักผ่อน กรมพลธิการทหารบก
ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

กิจกรรม - สถานตากอากาศบางปู

นครปฐม

กรมการสัตวภัณฑการบก

ที่อยู่	ค่ายทองทิมาฯ ตำบลธรรมศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
กิจกรรม	- สนามกีฬาขี่ม้า - สระว่ายน้ำ

สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง

โครงการ	รักสุขภาพ รักกีฬา (LOVEYOUR HEALTH LOVE EXERCISE)
ผู้รับผิดชอบ	น.อ. อภิชาติ ปัญญากิตติวัฒน์
ที่อยู่	โรงเรียนเสนาธิการทหารเรือ สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม
กิจกรรม	จัดตั้งเป็นชมรมพร้อมคณะผู้จัดการ รับสมัครสมาชิกชมรมโดยสมัครใจและมีการฝึกซ้อมและดำเนินการกิจกรรมในแต่ละวันตามช่วงเวลาที่พักและหลังเลิกฝึกหัดศึกษา ตลอดจนร่วมมือกับหน่วยหรือสถาบันใกล้เคียง
วิธีการดำเนินกิจกรรมหลัก	๑. จัดตั้งคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลสถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ กำหนดการประชุมเดือนละ ๑ ครั้ง รวมต่อท้ายการประชุมประจำเดือน นชต.สรส. (ประมาณ ๑๐ นาที)

๓. บันทึกการประชุมทุกครั้ง เพื่อรวบรวมรายละเอียด เพื่อให้ทราบว่า

๓.๑ ขณะนี้ชมรมมีสถานการณ์และสถานภาพเป็นอย่างไร

๓.๒ มีสมาชิกจำนวนเท่าใด (มีจำนวนมากขึ้นหรือลดลงในแต่ละเดือน)

๓.๓ มีการแก้ไขปัญหอย่างไรบ้าง

๓.๔ มีแรงจูงใจให้สมาชิกเข้าชมรมอย่างไรบ้างในแต่ละช่วงการดำเนินกิจกรรม

๓.๕ มีการแก้ไขอุปสรรค ข้อขัดข้องอย่างไรบ้าง

๓.๖ มีการประเมินผลอย่างไรบ้าง

๔. ชมรมแต่ละชมรมมีความพร้อมที่จะดำเนินการได้ตลอดระยะเวลา ๑ ปี

๕. มีการรณรงค์ให้สมาชิกได้รับทราบและให้ปฏิบัติดังนี้

๕.๑ ถดถอเล็ก สุรา และยาเสพติดที่ให้โทษ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๒ วรรณรงค์และป้องกันอุบัติเหตุ (เรื่องเมาไม่ขับ
สวม หมวกกันน็อก และคาดเข็มขัดนิรภัย ฯลฯ)

๕.๓ ช่วงฤดูกลางวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้า
พรรษา มาฆะบูชา ก็จะมีการวรรณรงค์ โดยชมรมคลายจิต ส่งเสริมการ
รักษาศีล ส่งเสริมการแสดงออกประเพณีที่ดีงามของคนไทย ให้แก่
สมาชิกในชมรมให้มีจริยธรรมที่ดีเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุคคลทั่วไป

๖. มีการจัดตั้งแกนนำของแต่ละชมรม เพื่อเป็นแกน
นำหลัก รับนโยบายของคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล
สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูงอีกทอดหนึ่ง และแกนนำของแต่ละ
ชมรมก็จะได้มีการจัดประชุม เพื่อเสนอและจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับ
ที่ได้วางแผนไว้ต่อไป

๖.๑ ชมรมแต่ละชมรม ซึ่งเป็นกลุ่มแกนนำจะ
จัดให้มีการประชุมขึ้นเดือนละ ๑ ครั้ง

๖.๒ มีการระดมความคิด

๖.๓ แก้ไขปัญหา

๖.๔ ประเมินผล

๖.๕ รวบรวมทำสถิติจำนวนสมาชิก ใน
ชมรมว่ามีเพิ่มขึ้นหรือน้อยลง อย่างไรบ้าง

๖.๖ ก่อนมีการร่วมกิจกรรม จะดำเนินการ
เปิด VCD ประมาณความยาว ๕ นาที ให้สมาชิกโดยรวมทราบถึงความ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

มีประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะมีประโยชน์อย่างไรบ้างอย่างสม่ำเสมอต่อไป

๖.๗ โฆษณาประชาสัมพันธ์ในเว็บไซต์ของชมรมแต่ละชมรม เพื่อให้ประชาชนทั่วไปทราบถึงกิจกรรมของชมรมอย่างต่อเนื่องต่อไป

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ ๕๐๐-๑,๐๐๐ คน/ปี
ชมรมเทนนิสเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน มีประมาณ ๑๐๐ คน
ชมรมมินิกอล์ฟเพื่อสุขภาพ มีประมาณ ๑๐๐ - ๒๐๐ คน
ชมรมอาหารไทยเพื่อสุขภาพ มีประมาณ ๑๐๐ - ๒๐๐ คน
ชมรมฝึกร้องเพลงเพื่อสุขภาพ มีประมาณ ๗๐ - ๑๐๐ คน
ชมรมดำเนินกิจกรรมรวมและเดินแอโรบิค มีประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ คน

ชมรมคลายจิตเพื่อสุขภาพ มีประมาณ ๑๐๐ - ๒๐๐ คน

ชมรมฟุตบอลเพื่อสุขภาพ มีประมาณ ๑๐๐ - ๒๐๐ คน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง จำนวน ๗๕๐ คน คาดว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ ๕๐๐ - ๑,๐๐๐ คน/ปี

กรมยุทธศึกษาทหารเรือ

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกรมยุทธศึกษาทหารเรือ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ

นาวาเอก อติเรก สอนเสน่ห์ หัวหน้ากองกำลังพล กรม
ยุทธศึกษาทหารเรือ

ที่อยู่

๑๐๖ หมู่ ๓ ถนนไทยवास ตำบลศาลาया อำเภอพุทธ
มณฑล จังหวัดนครปฐม

กิจกรรม

๑. งานเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการ
๒. งานปรับปรุงสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน
๓. งานอบรม บรรยายให้ความรู้
๔. งานจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย
 - ๔.๑ ชมรมแอโรบิก
 - ๔.๒ ชมรมลีลาศ
 - ๔.๓ ชมรมกีฬาประเภทต่างๆ
 - ๔.๔ ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ
๕. งานทดสอบสมรรถภาพร่างกายกำลังพล
๖. งานรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
๗. งานรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงจากอุบัติเหตุ
๘. งานรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย มีคุณค่าทาง

โภชนาการ

๙. งานชุมชนสัมพันธ์
 - ๙.๑ สร้างแกนนำชุมชน
 - ๙.๒ สนับสนุนการออกกำลัง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๓ กิจกรรมแข่งขันกีฬารณรงค์ต่อต้านยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย

๑. กำลังพลกรมยุทธศึกษาทหารเรือ ๔๐๐ คน

๒. ครอบครัวกำลังพล เยาวชนและประชาชนในพื้นที่

๖๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑,๐๐๐ คน

ภาคกลาง



อยุธยา

ศูนย์ต่อสู้ป้องกันภัยทางอากาศกองทัพบกที่ ๑ พื้นที่ภาคกลาง

โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.ปริญญา สุจริตตานันท์

ที่อยู่ ๑๑๐ หมู่ที่ ๘ ต.วังน้อย อ. วังน้อย จ. อยุธยา

กิจกรรม - ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้ในการออกกำลังกาย
- จัดให้มีการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

และปัญหาด้านสุขภาพ การปลูกผักปลอดสารพิษ

กาย ด้วยการเดินแอโรบิก

กิจกรรม

- การฝึกสมาธิปฏิบัติธรรม
- การแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์
- การรณรงค์การสวมหมวกกันน็อค การทำปุ๋ยคอก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย สปภอ.ทบ.๑ จำนวน ๒๔๗ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๓ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๖๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑,๐๐๐ คน

นครนายก

โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

- ที่อยู่** โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ตำบลพรหมณี
อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
- กิจกรรม**
- สนามกอล์ฟเขาชะโงก
 - สนามกีฬาอิมปีน รร.จปร.
 - พายเรือแคนู
 - กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต
 - การไต่หน้าผาจำลอง/หน้าผาจริง
 - รอกเลื่อนข้ามลำน้ำ
 - สถานีทดสอบกำลังใจ
 - จักรยานท่องเที่ยว
 - กิจกรรม RC วอล์คแรลลี่ / จักรยานแรลลี่
 - กิจกรรมเดินป่าผจญไพร
- โครงการ** แอโรบิคเพื่อสุขภาพ โรงเรียนนายร้อยพระ
จุลจอมเกล้า
- ผู้รับผิดชอบ** พ.อ.หญิง ธิดารัตน์ วิเศษศักดิ์
- ที่อยู่** โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ต. พรหมณี
อ. เมือง จ. นครนายก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติประชาสัมพันธ์ และ
ประสานงานหน่วยต่าง ๆ จัดเตรียมอุปกรณ์ และสถานที่

- รับสมัครสมาชิกผู้สนใจ ดำเนินการตามโครงการ
และประเมินผลโครงการ กิจกรรมหลัก - การออกกำลังกายโดยการเดิน
แอโรบิก จัดทุกวัน เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. เว้นวันหยุดราชการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๖๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๒๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียงจำนวน ๒๐ คน

กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

โครงการ แอโรบิกพิชิตโรค

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.วัชรพงศ์ สายทิพย์วดี

ที่อยู่ กองพันทหารราบ รร.จปร. ต. พรหมณี
อ. เมือง จ. นครนายก

กิจกรรม - จัดอบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพกับการออกกำลัง
กายที่เหมาะสม

- จัดเดินแอโรบิก ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงเวลา
๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังและครอบครัว กองพันทหารราบ รร. จปร.
จำนวน ๒๖๐ คน กำลังพล และครอบครัวหน่วยข้างเคียง และ
ประชาชนทั่วไป

ลพบุรี

โรงพยาบาลอานันทมหิดล

โครงการ ฝึกอบรมพลทหารกองประจำการ เป็นผู้นำชุมชนใน
การสร้างเสริมสุขภาพหลังปลดประจำการ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.หญิง ปราณี สนิท

ที่อยู่ รพ. อานันทมหิดล ๓๕ หมู่ ๖ ต.เขาสามยอก
อ.เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม จัดอบรมพลทหาร กองประจำการให้มีความรู้เกี่ยวกับ
การสร้างเสริมสุขภาพสามารถนำไปขยายผลให้คำแนะนำหรือเป็นผู้นำ
ชุมชนสร้างเสริมสุขภาพหลังปลดประจำการ จำนวน ๒ รุ่น

กลุ่มเป้าหมาย - พลทหารรุ่นที่ ๑ จำนวน ๘๐ คน ปลดประจำการ
๓๑ ต.ค. ๔๖

- พลทหารรุ่นที่ ๒ จำนวน ๘๐ คน ปลดประจำการ
๓๐ เม.ย ๔๗

โครงการ แม่ลูกพันชาติที่โรงพยาบาลอานันทมหิดล

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.หญิง พันธุ์ทิพย์ รักษาเสรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ รพ.อานันทมหิดล ต.เขาสามขุขต อ.เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม ให้การแนะนำคู่มือการค้าตั้งแต่ครรภ์ในเชิงรุก โดยทันตแพทย์ จะได้รับมอบหมายให้ดูแลมารดาแบบตัวต่อตัว (Case manager) เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก ติดตามตั้งแต่คลอดบุตร ต่อเนื่องไปจนบุตรอายุ ๓ ปี (ระยะเวลาดำเนินโครงการ ๔ ปี) เป้าหมายให้เด็กปราศจากฟันผุร้อยละ ๕๐ มีการประเมินผลของโครงการทุก ๖ เดือน

กลุ่มเป้าหมาย ครอบครัวกำลังพล จังหวัดลพบุรี
ครอบครัวประชาชน รวม ๒๐๐ คน

ศูนย์การbinทหารบก

โครงการ การจัดตั้ง และดำเนินงานของชมรมกีฬา สบบ.

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.โสมนัส ณ เชียงใหม่

ที่อยู่ สบบ. ค่ายสมเด็จพระศรีนครินทราบา ต. เขาพระงาม
อ.เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม - จัดตั้งชมรมกีฬาเบื้องต้น ๒ ชมรม ได้แก่ ชมรมกีฬาฟุตบอล และชมรมกีฬาแอโรบิคให้กับกำลังพลของ สบบ. รวมถึงครอบครัว และชุมชนรอบพื้นที่ สบบ. ให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้น

- เข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายกับชมรมกีฬาของ สบบ. อย่างจริงจังและยั่งยืน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ศบป. จำนวน ๒๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีของกำลังพลและครอบครัวศูนย์การบินทหารบก

ผู้รับผิดชอบ พันเอก พิทยา กระจ่างวงษ์
ที่อยู่ ศูนย์การบินทหารบก ค่ายสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี อ. เมือง จว. ลพบุรี

กิจกรรม ๑. การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้กำลังพลและครอบครัวศูนย์การบินทหารบก โดยการแจ้งให้ผู้บังคับหน่วย รับทราบรายชื่อกำลังพลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายพร้อมเชิญผู้บังคับบัญชามาเป็นประธานจัดอบรมเชิงบรรยายโดยวิทยากรและจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

๑.๑ กิจกรรมที่ ๑ การบรรยายเรื่องการโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับคนน้ำหนักเกิน และผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเริ่มแรก ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้เข้ารับการฟังการบรรยาย จำนวน ๒๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๒ กิจกรรมที่ ๒ การบรรยายเรื่องการออกกำลังกายและการฝึกกายบริหาร ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๓๐๐ คน

๑.๓ กิจกรรมที่ ๓ การบรรยายเรื่องการต่อต้านการสูบบุหรี่ ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๒๕๐ คน

๑.๔ กิจกรรมที่ ๔ การบรรยายเรื่อง การบำบัดและควบคุมผู้ที่ติดสุราและยาเสพติด ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๑๐๐ คน

๑.๕ กิจกรรมที่ ๕ การบรรยายเรื่อง สุขภาพช่องปาก ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๒๐๐ คน

๑.๖ กิจกรรมที่ ๖ การบรรยายเรื่อง การจัดการกับความเครียด และการป้องกันการกระทำอัศวินบาปกรรม ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๑๐๐ คน

๑.๗ กิจกรรมที่ ๗ การบรรยายเรื่อง การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง / การฝึกสมาธิ ตลอดจนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๑๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑. รวมผู้เข้ารับฟังการบรรยาย จำนวน ๑,๒๕๐ คน สมาชิกชมรมแอโรบิก จำนวน ๑๕๐ คน และสมาชิกชมรมฟุตบอล จำนวน ๓๕๐ คน รวมทั้งสิ้น ๑,๗๕๐ คน

๒. ดำเนินการจัดทำป้ายผ้าประชาสัมพันธ์ต่างๆ ๓ เดือน จำนวน ๑๐ ป้าย และสติ๊กเกอร์เพื่อรณรงค์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามข้อ ๑ ให้ครอบคลุมพื้นที่ศูนย์การบินทหารบก

๓. กิจกรรมย่อยเรื่องการออกกำลังกาย สนับสนุนการดำเนินการของโครงการจัดตั้งและดำเนินงานของชมรมกีฬาศูนย์การบินทหารบก ซึ่งได้ดำเนินการมาตั้งแต่ ต.ค. ๔๖ - ก.ย. ๔๗ ได้แก่ ชมรมแอโรบิก และชมรมฟุตบอล โดยให้กำลังพลของศูนย์การบินทหารบก รวมถึงครอบครัว ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ มีความรู้ ความสนใจในเรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้นและเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายกับชมรมกีฬาของศูนย์การบินทหารบก อย่างจริงจังและยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัวภายในศูนย์การบินทหารบก รวมผู้เข้ารับฟังการบรรยายและร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน ๑,๒๕๐ คน สมาชิกชมรมแอโรบิก จำนวน ๑๕๐ คน และสมาชิกชมรมฟุตบอล จำนวน ๓๕๐ คน รวมทั้งสิ้น ๑,๗๕๐ คน

ศูนย์สงเคราะห์พิเศษ

โครงการ ออกกำลังกายถูกวิธีชีวิตใส

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. หญิง ศุภพา อินทสังข์
- ที่อยู่** กองพยาบาล ศูนย์สงครามพิเศษ ค่ายสมเด็จพระนารายณ์มหาราช อ. เมือง จ. ลพบุรี
- กิจกรรม** - รมรงค์ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- ออกกำลังกายประกอบจังหวะดนตรี (เต้นแอโรบิค)
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลค่ายสมเด็จพระนารายณ์ จำนวน ๔,๖๕๕ คน
- ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒,๖๔๒ คน
- ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑,๕๐๐ คน

กองพลรบพิเศษที่ ๑

- โครงการ** โครงการออกกำลังกายประกอบจังหวะดนตรี (เต้นแอโรบิค) เพื่อสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** พันโท เกรียงศักดิ์ ภัทรพงศ์สินธุ์
- ที่อยู่** ค่ายเอราวัณ ต. เขาสามยอด อ. เมือง จ. ลพบุรี
- กิจกรรม** - ใช้การประชาสัมพันธ์เสียงทางสาย, แผ่นพับโปสเตอร์และบอร์ดประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องให้กำลังพล ครอบครัวและประชาชนใกล้เคียง ได้ทราบถึงการดำเนินกิจกรรมและประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิค รวมทั้งการรณรงค์ให้ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การรณรงค์ให้

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ปฏิบัติตามกฎจรรยาเพื่อลดอุบัติเหตุ และการรณรงค์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบถึงการบริโภคอาหารปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการควบคู่กันไป และใช้การนิมนต์พระสงฆ์มาบรรยายธรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา เพื่ออบรมจิตใจ ส่งเสริมให้ละลด เลิกอบายมุขที่เป็นสิ่งบั่นทอนสุขภาพอีกทางหนึ่ง

- การดำเนินกิจกรรมแอโรบิค ซึ่งเป็นกิจกรรมหลักใช้ระยะเวลาดำเนินการตามโครงการ ๑๒ เดือน โดยใช้สถานที่โรงฝึกพลศึกษา อาคารวงศ์วานิช ในช่วงเวลา ๑๗๐๐ - ๑๘๐๐ ทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยจ้างวิทยากรที่มีความรู้เป็นผู้นำการเดินแอโรบิค แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เหมาะสม และให้มีผู้นำกลุ่มหมุนเวียนกันเป็นผู้นำการเดินแอโรบิค นอกจากนี้ในช่วงเวลาก่อนหรือหลังการเดินแอโรบิคให้วิทยากรเป็นผู้สอดแทรกความรู้ด้านสุขภาพให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบพร้อมการจัดกิจกรรมเสริม ได้แก่ การเดินลีลาศ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ เพื่อเป็นการสร้างสายสัมพันธ์และปลูกจิตสำนึกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ก่อนการดำเนินกิจกรรมจะทำการตรวจสอบสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเก็บเป็นข้อมูลสถิติใช้ในการประเมินผล และจัดทำแบบสอบถามความต้องการและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จัดให้มีกิจกรรมเสริมด้านการออกกำลังกายควบคู่กับการเดินแอโรบิค ได้แก่ การออกกำลังกายของกำลังพลในทุกวัน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

อังคาร และวันพฤหัสบดี การเล่นเกมกีฬาในทุกบ่ายวันพุธ การวิ่งเพื่อสุขภาพประจำเดือน ระยะทาง ๑๐.๕ กม.

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย พล.รพศ. ๑, ส.พัน. ๓๕, รร.สพศ. ศสพ., กอง พท.สกอ.ศสพ. จำนวน ๘๑๒ นาย, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๖๒๕ คน, ประชาชน จำนวน ๑๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐๐ คน

กรมรบพิเศษที่ ๓

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพเขาสามยอด ถ้ายเอราวัณ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ.ชัยชนะ นาคเกิด

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๒๕๐ / ๒๗๗ หมู่ ๑ ต.เขาสามยอด
อ.เมือง จ.ลพบุรี

กิจกรรม วิธีดำเนินการ

- จัดสร้างสถานสุขภาพในพื้นที่ ที่เหมาะสมสะดวกต่อการให้บริการ

การใช้บริการ

- จัดให้มีการฝึกสอนแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เพื่อลดอันตรายหรือการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

- จัดตั้งคณะกรรมการส่วนสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กิจกรรมหลักการออกกำลังกายในส่วนสุขภาพเล่น
กายบริหารตามสถานที่ต่าง ๆ ในส่วนสุขภาพ

- การจัดกิจกรรมรณรงค์ที่เกี่ยวกับสุขภาพตามโอกาส
และตามที่หน่วยงาน หรือ รัฐบาลกำหนด ในการณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่
สุรา ยาเสพติด การรณรงค์การลดอุบัติเหตุ รณรงค์การรับประทานอาหาร
ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

- คณะกรรมการส่วนสุขภาพจะทำหน้าที่ ควบคุม
ประสานในการจัดสร้างตามงบประมาณที่กำหนด จัดหาทุน กำกับคุ
แลการซ่อมแซมปรับปรุง ฯ การจัดกิจกรรม ระบบ รปภ. และการควบ
คุมกำกับดูแลให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการสร้างเสริมสุข
ภาพกำลังพลกองทัพไทย

- กลุ่มเป้าหมาย - กำลังพลหน่วย รพศ.๓ จำนวน ๘๒๑ คน
- ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๖๐๗ คน
- ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน ๑๓,๕๓๓ คน
- คาดว่ามีผู้ร่วมกิจกรรมประมาณ ๑,๐๐๐- ๒,๐๐๐ คน

ศูนย์การทหารปืนใหญ่

ที่อยู่ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ ค่ายพิบูลสงคราม อำเภอเมือง
จังหวัดลพบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - อุทยานต้นไม้ในพระพุทธประวัติ และวรรณคดีไทย
เฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

- อุทยานพฤกษศาสตร์ต้นไม้ประจำ ๑๖ จังหวัด

โครงการ ศป. ร่วมใจ ขยับกายได้พลัง

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.สุรศักดิ์ ภู่อ้วน

ที่อยู่ ศูนย์การทหารปืนใหญ่ ค่ายพลทโยธิน

ค. เขาพระงาม อ. เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม - จัดกิจกรรมเดินแอโรบิก ทุกวันจันทร์ - ศุกร์

๑๗.๐๐-๑๘.๓๐ น.

- แนะนำความรู้เรื่องสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย - กำลังพลและครอบครัว จำนวน ๓,๐๐๐ คน

- ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒,๐๐๐ คน

กองพลทหารปืนใหญ่

โครงการ ชาวค่ายพิบูลสงคราม ร่วมใจสร้างกายใจ ปลอดภัย
แข็งแรง

ผู้รับผิดชอบ พันตรี เลิศรบ ศรีกิตตยาภรณ์

ที่อยู่ กองพลทหารปืนใหญ่ ค่ายพิบูลสงคราม ตำบลท่าแค

อ. เมือง จ. ลพบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม

๑. งานประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้

๒. งานสร้างแกนนำ เครือข่ายการออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดสุขภาวะที่ดีในสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมอบรมเรื่องการออกกำลังกายให้ถูกสุขลักษณะ

๒.๒ กิจกรรมอบรมเรื่องการโภชนาการและรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ

๒.๓ กิจกรรม ๕ ส. เพื่อความสะดวกสบายในสถานที่ทำงานและที่อยู่อาศัย

๒.๔ กิจกรรมอบรมเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน

๓.๑ กิจกรรม “แอโรบิคแดนซ์”

๓.๒ กิจกรรม “รำมวยจีน”

๓.๓ กิจกรรม “การใช้สวนสุขภาพ” (ไม่ของบประมาณ)

๓.๔ กิจกรรม “ลีลาศเพื่อสุขภาพ”

๔. งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายสร้างสุขภาวะใน

โอกาสต่างๆ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๑ กิจกรรมการป้องกันอุบัติเหตุ เนื่องในสัปดาห์ณรงค์
ป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน

๔.๒ กิจกรรมสัปดาห์ณรงค์สร้างเสริมสุขภาพด้วยการ
ออกกำลังกายเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ

๔.๓ กิจกรรมครอบครัวผูกพันสานสัมพันธ์ด้วยการออก
กำลังกาย

๔.๔ กิจกรรมประกวดบ้านพักและสถานที่ทำงานเนื่องใน
สัปดาห์ณรงค์การสร้างสุขภาวะในที่ทำงานและที่พักอาศัย

๕. รณรงค์ลดละเลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด

๖. รณรงค์ลดอุบัติเหตุในโอกาสเทศกาลต่างๆ

๗. รณรงค์อาหารปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังหน่วย กองพลทหารปืนใหญ่จำนวน ๔๑๐ นาย
ครอบครัวกำลังพลจำนวน ๓๒๑ คน, ประชาชน ๑๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้
เข้าร่วมกิจกรรมทุกโครงการ รวมทั้งสิ้น ๘๑๑ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๑ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการ ป.พัน.๑๑ รอ. รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพ
ชีวิตสดใส ห่างไกลยาเสพติด เศรษฐกิจพอเพียง

ผู้รับผิดชอบ ร.ท.ไพรัตน์ ศรีแก้ว

ที่อยู่ หมู่ที่ ๑ ต.ท่าแค อ.เมือง จ.ลพบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม โครงการ ป.พัน.๑๑ รอ. รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพ
ชีวิตสดใส ห่างไกลยาเสพติด เสริมสุขภาพพอเพียงมีงาน / กิจกรรมหลัก
สรุปได้ดังนี้

๑.งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้าง
กระแสดิจิทัลในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒.งานส่งเสริมการออกกำลังกายการเดินแอโรบิก
สร้างเสริมสุขภาพ

๒.๑ จัดกิจกรรม การเดินแอโรบิกสร้างเสริมสุขภาพ
ในทุกวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี

๒.๒ จัดกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย
ในทุกวันอังคาร และวันพุธ

๒.๓ จัดกิจกรรมเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น
ฟุตบอล บาสเกตบอล และเซปักตะกร้อ

๓.งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวัน
สำคัญต่าง ๆ

๓.๑ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องใน
โอกาสวันเด็กแห่งชาติ

๓.๒ กิจกรรมครอบครัวเข้มแข็ง สร้างสายสัมพันธ์
ด้วยกีฬาเนื่องในโอกาสวันครอบครัว

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓.๓ กิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุขเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา

๔. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความเอื้ออาทรในสังคม

๔.๑ กิจกรรมไหว้พระ สวดมนต์ในวันพระ

๔.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมและนั่งสมาธิประจำเดือน

๔.๓ กิจกรรมรักหมूरักคณะ เพื่อเสริมสร้างให้กำลังพลในหน่วยมีความรักสามัคคี มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในหน่วยอย่างมีความสุข โดยเน้นการจัดงานในวันสำคัญตามประเพณีไทยเป็นหลัก

๕. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

๕.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๕.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๕.๓ กิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาวะที่ดีในสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย

๕.๔ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๕ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๖. งานพัฒนาแนวคิด สร้างจิตสำนึกแก่เยาวชนโดยสร้างกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

๖.๑ จัดกิจกรรมนำเยาวชนเข้าค่ายฝึกทักษะการเล่นกีฬา กิจกรรมด้านยาเสพติดสอดแทรกความรู้เรื่องโรคเอดส์โดยนำเยาวชนเข้าอบรมรุ่นละ ๕๐ คน เข้าค่ายภายใน ป.พ.น.๑๑ รอ. จ.ลพบุรี

๖.๒ จัดกิจกรรมเยาวชนช่วงวาค เป็นการรวมกลุ่มประกอบกิจกรรมวาดภาพ ในการพัฒนาแนวคิดไปสู่การเรียนรู้ ชักเยาะจิตใจ อารมณ์ เสริมสร้างพัฒนาการของสติปัญญาตลอดจนจินตนาการ

๗. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและชุมชนสุขภาพดี

๗.๑ ปรับปรุงสนามเด็กเล่น

๗.๒ ปรับปรุงสวนหย่อมบริเวณอาคารที่พักอาศัย

๗.๓ การจัดทำห้องสมุดเพื่อเยาวชน

๗.๔ การปรับปรุงบ่อบำบัดน้ำเสียบริเวณอาคาร

ที่พักอาศัย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลในหน่วยกองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๑ รักษาพระองค์ จำนวน ๔๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๕๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชนในชุมชนใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกโครงการ รวมทั้งสิ้น ๑๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๑๒

โครงการ ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก สานสัมพันธ์
สร้างสรรค์สุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก เฉลิมพล วิชชาชู

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ ๑๑๒ ค่ายพิบูลสงคราม
อ. เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม ๑. งานประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างกระแสนักใน
การสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานอบรมเพิ่มพูนความรู้

๒.๑ อบรมเรื่องสุขภาพดีมีประโยชน์อย่างไร

๒.๒ อบรมเรื่องโภชนาการที่ดีสำคัญต่อสุขภาพ

อย่างไร

๒.๓ อบรมเรื่องยาเสพติดให้โทษ

๒.๔ อบรมในเรื่องการขับขี่จักรยานอย่างปลอดภัย

และกฎจราจรควรรู้

๒.๕ อบรมประโยชน์ที่ได้จากการปั่นจักรยาน

๓. งานกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓.๑ กิจกรรมป็นจักรยานเพื่อลดมลภาวะและ
ประหยัดพลังงาน

๓.๒ กิจกรรมป็นจักรยานครอบครัวเพื่อสุขภาพ
และจิต

๓.๓ กิจกรรมแรลลี่จักรยานสานสัมพันธ์สร้าง
สรรค์สุขภาพ

๓.๔ กิจกรรมเดินแอโรบิคประกอบดนตรี

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๑๒ จำนวน
๑๖๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วม
กิจกรรม จำนวน ๔๑๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๑๓

โครงการ ป.พัน. ๗๑๓ ร่วมใจห่วงใยสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก เอกภพ อุทัยฉาย

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๑๓ ค่ายพิบูลสงคราม

อ. เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม ๑. การออกกำลังกายเดินแอโรบิคสร้างเสริมสุขภาพ

และให้ความรู้

๒. การเปิดอบรมกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล และ

บาสเกตบอลให้กับเยาวชน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้กับประชาชนรอบ

ค่าย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๑๓ จำนวน ๓๕๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๒๑

โครงการ การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ครอบครัว และสร้างผู้นำในชุมชนด้านการออกกำลังกาย

ผู้รับผิดชอบ พันตรี อภิชาติ วรุณโณ

ที่อยู่ ค่ายพิบูลสงคราม ต.ท่าแค อ.เมือง จ.ลพบุรี

กิจกรรม การอบรมเพื่อสร้างเสริมความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการสร้างผู้นำชุมชนสุขภาพร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เซปักคตะก้อ รมรงค์การลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด รมรงค์การลคอุบัติเหตุ และการบริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าทางโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย ป.พัน. ๗๒๑ จำนวน ๒๘๐ นาย, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน, คนในชุมชนใกล้เคียง จำนวน ๒๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๒๒

โครงการ	โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของกองทัพไทย
ผู้รับผิดชอบ	พันโท สาริต แดงมีแสง
ที่อยู่	ค่ายพิบูลสงคราม ต. ท่าแค อ. เมือง จ. ลพบุรี
กิจกรรม	การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตามกลุ่มของประเภทกีฬา ได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เปตอง การเดิน/วิ่งเพื่อสุขภาพ และการใช้อุปกรณ์ในห้องฟิตเนส/กิจกรรมสันทนาการในครอบครัว ด้วยการหมุนเวียน กลุ่มกีฬาสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง อย่างต่อเนื่องเพื่อก่อให้เกิดความหลากหลายในประเภทกีฬา ที่สมาชิกของกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมทุกกลุ่ม และสอดแทรกกิจกรรมการรณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่และสุรา ด้วยการดำเนินกิจกรรมสนับสนุนอันจะเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีต้องมีสภาพแวดล้อมรวมทั้งพื้นฐานความคิดของสมาชิกกลุ่มที่ดีควบคู่กันไป

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗๒๓

โครงการ	เสริมสร้างร่างกาย ชีวิตสดใส ห่างไกล ยาเสพติด เสริมสุขภาพพอเพียง
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยเอก ประมินทร์ ป้อมนาค
ที่อยู่	ค่ายพิบูลสงคราม ต. ท่าแค อ. เมือง จ. ลพบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. งานเผยแพร่ความรู้และประชาสัมพันธ์ สร้างจิตสำนึกในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย รมณรงค์ลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด

๒. กิจกรรมชุมชนร่วมแข่งขันกีฬาเสริมสุขภาพร่างกาย

๓. กิจกรรมจัดอบรมด้านโภชนาการ การปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ การเลี้ยงสัตว์ ตามโครงการเศรษฐกิจพอเพียง

๔. กิจกรรมครอบครัวพักผ่อนเสริมสร้าง

สุขภาพจิต

๕. รณรงค์การลดอุบัติเหตุจราจร

๖. การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาและเดินแอโรบิก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓๒๓ จำนวน ๒๐๐ คน, ครอบครัวของกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๘๐ คน, ผบ.หน่วย และนายทหาร จำนวน ๒๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓๑ รักษาพระองค์

โครงการ ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ เพื่อสารฝันสุขภาพดีในชุมชน

ผู้รับผิดชอบ พันโท ประพล บุญमारอด

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ ค่ายพลโยธิน ตำบลเขาพระงาม อ.เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม การเดินแอโรบิค อบรมพัฒนาเกี่ยวกับเรื่องอนามัย และสุขภาพ รมรงค์สด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล ป. พัน ๓๑ รอ. จำนวน ๒๐๐ คน, ครอบครัวยุติธรรม กำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารเสนารักษ์ที่ ๑ กองพล ๑ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการ สร. ร่วมใจรักสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยตรี พิเศษฐ จารุศิริจินดา

ที่อยู่ พัน.สร.๑ พล.๑ รอ. ต.เขาสามยอด อ.เมือง จ. ลพบุรี

กิจกรรม จัดกลุ่มสัมพันธภาพหาสาเหตุสุขภาพจัดกิจกรรมเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ ๓ วัน จัดอบรมโภชนาการที่ถูกต้อง โทษของการสูบบุหรี่ สุรา ยาเสพติด และอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ รมรงค์สด ละ เลิก บุหรี่ ยาเสพติด ตลอดจนอุบัติเหตุและรมรงค์บริโภคอาหารที่ปลอดภัย กิจกรรมเผยแพร่ความรู้หลังออกกำลังกาย ๕ นาที

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล พัน.สร.๑ พล.๑ รอ. จำนวน ๑๔๗ นาย, ครอบครัวยุติธรรม กำลังพล จำนวน ๑๓๒ นาย ประชาชน - คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๓๑ รักษาพระองค์

โครงการ	การสร้างเสริมกำลังกายและสุขภาพ ร. ๓๑ พัน. ๓ รอ.
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยเอก พรเพชร นาคปานเสื่อ
ที่อยู่	๒๕๒ ม. ๑ ต. เขาสามร้อยยอด อ. เมือง จ. ลพบุรี
กิจกรรม	๑. กิจกรรมออกกำลังกายประกอบดนตรี (เดินแอโรบิค) เพื่อสุขภาพ ร.๓๑ พัน. ๓ รอ. ๒. กิจกรรมการชุมชนเอราวัณ ๓๑๓ รักกีฬาปลอดภัย
เสพติด	

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย ร. ๓๑ พัน. ๓ รอ. จำนวน ๗๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐ คน คาดว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

สระบุรี

ศูนย์การทหารม้า

ที่อยู่	ศูนย์การทหารม้า ค่ายอดิศร อ.เมือง จ. สระบุรี
กิจกรรม	- สนามกีฬาขี่ม้าค่ายอดิศร - สนามกีฬายิงปืนค่ายอดิศร - สนามกอล์ฟค่ายอดิศร - จักรยานท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- สวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า ฯ

กองพันทหารม้าที่ ๑๑ รักษาพระองค์ ฯ

โครงการ เดินเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก นิติปกรณ์ คชมหิทธิ

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๑๑ รักษาพระองค์ ฯ ถนนพิชัย ฯ
 ต.ปากเพรียว อ.เมือง จ.สระบุรี

กิจกรรม การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคสากลประกอบ
ดนตรี โดยให้มีการรณรงค์เกี่ยวกับการ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และ
การดื่มสุรา ตลอดจนการรณรงค์เกี่ยวกับคุณค่าอาหารและโภชนาการ
การขับชี่ยานพาหนะอย่างปลอดภัย ด้วยการกระจายเสียงระหว่างการ
ออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย ๑. กำลังพลภายในหน่วย จำนวน ๑๘๐ คน
 ๒. ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐ คน
 ๓. ประชาชนทั่วไป จำนวน ๓๐ คน
 คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๓๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๒๓ รักษาพระองค์

โครงการ ม. พัน.๒๓ รอ. ส่งเสริมพลานามัย ห่างไกลยาเสพติด

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ปกาสิต แก้วพวงงาน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ ๔๕ หมู่ ๔ ต. หอนงปลาไหล อ.เมือง จ. สระบุรี

กิจกรรม ๑. งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”

๒. งานสร้างแกนนำพลทหาร(ผู้นำชุมชน)เพื่อสุขภาพ

๓. งานสนับสนุนการออกกำลังกายที่มีอยู่

๓.๑ วิ่งเพื่อสุขภาพ

๓.๒ แอโรบิค

๓.๓ ว่ายน้ำ

๔. งานรณรงค์ สร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียน

๕. งานสนับสนุนออกกำลังกายในวาระสำคัญ

๖. งานสร้างแกนนำชุมชนแบบบูรณาการ (เพื่ออาหารปลอดภัย, ลดละเลิก สุรา บุหรี่, ขี้บขี้ปอดภัย)

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันทหารม้าที่ ๒๓ รักษาพระองค์ จำนวน ๓๓๐ คนและครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๗๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๖๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๕ รักษาพระองค์

โครงการ พ่อ แม่ ลูก กินอ้ม นอนอุ่น เพิ่มพูนสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. ปรีชา สายเพชร
- ที่อยู่** ๑๕๖ หมู่ ๑ ต. ปากข้าวสาร อ. เมือง จ. สระบุรี
- กิจกรรม** ๑. งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ “การเลือกบริโภค และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”
๒. งานสร้างแกนนำพลทหาร (ผู้นำชุมชน)
๓. งานสนับสนุนการออกกำลังกายที่มีอยู่
- ๓.๑ วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ๓.๒ แอโรบิก
- ๓.๓ วាយน้ำ
๔. งานรณรงค์ สร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ในกลุ่มนักเรียน
๕. งานสนับสนุนออกกำลังกายในวาระสำคัญ
๖. งานสร้างแกนนำชุมชนแบบบูรณาการ
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย จำนวน ๓๓๐ คน
- ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๗๐ คน
- ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๖๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๒๐ รักษาพระองค์ฯ

- โครงการ** ม. พัน. ๒๐ รอ. สร้างเสริมสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** พันโท ไตรเทพ ศรีพันธุ์วงศ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ที่อยู่** ๑๕๗ หมู่ ๑ ตำบลปากข้าวสาร อำเภอ เมือง
จังหวัด สระบุรี
- กิจกรรม** ๑. โครงการชุมชนปลอดภัย
- การให้ความรู้ป้องกันอุบัติเหตุและรณรงค์ลดการเกิด
- อุบัติเหตุ**
- การให้ความรู้ป้องกันอุบัติเหตุและรณรงค์การบริโภค
- อย่างถูกต้อง**
- การให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคต่างๆ และรณรงค์
- ลดการเจ็บป่วย**
๒. โครงการครอบครัวสุขสันต์
- การปฏิบัติธรรมลดละเลิกอบายมุขและรณรงค์การ
- ประพฤติกดี**
- การสร้างเครือข่ายปฏิเสธยาเสพติดและรณรงค์การเลิก
- สูบบุหรี่**
๓. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนและ
- รณรงค์การมีสุขภาพดี**
- ชมรมแอโรบิก
 - ชมรมเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ
 - ชมรมลานกีฬาต้านยาเสพติด
 - ชมรมขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในวาระสำคัญและ
รณรงค์การมีสุขภาพดี

- กิจกรรมเดิน - วิ่ง เทอดพระเกียรติ
- กิจกรรมกีฬาครอบครัว

๕. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในหน่วยงานและ
รณรงค์การมีสุขภาพดี

- กิจกรรมแฟนซีควีน
- กิจกรรมกีฬาภายใน

๖. โครงการเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์สนับสนุน

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกองพันทหารม้าที่ ๒๐ รักษาพระองค์ฯ จำนวน
๓๗๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๓๐ คน, ประชาชนบริเวณ
ใกล้เคียง จำนวน ๕๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน
๖๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๒๗ รักษาพระองค์

โครงการ ทบ. ๔๓ กินดี อยู่ดี รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพจิต
ลดละเลิก อบายมุข

ผู้รับผิดชอบ พันตรี เพิ่มศักดิ์ ขุนโชตน

ที่อยู่ ๒๐๐ หมู่ ๑ ต. ปากข้าวสาร อ. เมือง จ. สระบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬา กิจกรรมลด ละ เลิก อบายมุข
๒. รณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่, สุรา และยาเสพติด
๓. รณรงค์ลดอุบัติเหตุ
๕. รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าทางโภชนาการ

๖. รณรงค์ให้กำลังพล, ครอบครัวและประชาชนทั่วไปมีความรักในการออกกำลังกาย

๗. การดำเนินการและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยการปลูกจิตสำนึกในการบริโภค การออกกำลังกาย การอบรมศีลธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตประจำวัน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกองพันทหารม้าที่ ๒๗ รักษาพระองค์ จำนวน ๕๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๕๐๐ คน

โรงพยาบาลค่ายอดิศร จังหวัดทหารบกสระบุรี

โครงการ ชาวค่ายอดิศรรวมใจ ออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ พ.อ.จตุภูมิ เอื้ออำนวย
ที่อยู่ รพ.ค่ายอดิศร ถ.มิตรภาพ ต.ปากเพรียว อ.เมือง จ.สระบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มชมรมออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ ชมรมแม่บ้านค่ายอดิศร ให้เป็นผู้นำแต่ละกลุ่มออกกำลังกายชายผลหาสมาชิกเพิ่ม ใช้กลยุทธ์ “แม่ชักชวนลูก ลูกชักชวนพ่อ”

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล และครอบครัวในพื้นที่ค่ายอดิศร

จำนวน ๑๕,๔๕๗ คน

นักเรียน ๓ โรงเรียน จำนวน ๒,๘๓๐ คน

ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

สมุทรสาคร

กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๐๑ กรมทหารสื่อสารที่ ๑

โครงการ ชาวค่ายฯ มีวินัย ปลอดภัย รักรักษ์สุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. กิตติ สมสนั่น

ที่อยู่ เลขที่ ๕๑/๑ หมู่ ๓ ตำบลสวนหลวง

อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

กิจกรรม โครงการ ชาวค่ายฯ มีวินัย ปลอดภัย รักรักษ์สุขภาพ มุ่งานและกิจกรรม ดังนี้

๑.งานประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ความรู้ สร้างกระแสดิจิทัลในการสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยให้เกิดแก่กำลังพล ครอบครัว ประชาชน บริเวณพื้นที่ใกล้เคียง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านจิตสำนึก เพื่อให้มีวินัยที่ดี มีความปลอดภัย

๑.๑ กิจกรรมรณรงค์ ขับขี่มีวินัย ปลอดภัยถึงบ้าน

๑.๒ กิจกรรมลด ละ เลิก อบายมุข สุขภาพแข็งแรง

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

๓.๑ กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ในวันอาทิตย์,จันทร์,พุธ และวันศุกร์

๓.๒ กิจกรรม เดิน วิ่ง สำหรับกลุ่มที่สมัครใจ ในวันจันทร์,พุธ และวันศุกร์

๓.๓ กิจกรรมการแข่งขันกีฬา ลานกีฬาด้านยาเสพติด (ไม่ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก สสส.)

๓.๔ กิจกรรมพายเรือยาว โดยหน่วยจัดกำลังพลที่มีความสามารถในการพายเรือสนับสนุนโครงการของจังหวัดสมุทรสาคร (ไม่ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก สสส.)

๔. งานเสริมสร้างสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและการรักษาสุขภาพ

๔.๑ กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๒ กิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพ

๔.๓ กิจกรรมฝึกสวนครัวรั้วกินได้ (ไม่ขอรับการ

สนับสนุนงบประมาณจาก สสส.)

๕. งานรณรงค์การสร้างสุขภาวะที่ดีในบ้านพักและ
สำนักงาน (ไม่ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก สสส.)

๕.๑ รณรงค์เสริมสร้างให้สำนักงานเป็นพื้นที่ปลอด
บุหรี่

๕.๒ รณรงค์ ให้เขตบ้านพักเป็นเขตปลอดคอบายมุข

๕.๓ รณรงค์ การจัดกิจกรรม ๕ ส. ทั้งสำนักงานและ

บ้านพัก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังหน่วย ส.๑ พัน.๑๐๑ จำนวน ๔๘๒ คน ครอบครัวกำลังพล ประมาณ ๔๐๐ คน กำลังพล ครอบครัวหน่วยข้างเคียง และประชาชนบริเวณรอบค่าย ฯ ประมาณ ๓,๕๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมทุกกิจกรรม ไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๐๒ กรมทหารสื่อสารที่ ๑

โครงการ รู้เท่าทันปัญหาสุขภาพ กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๐๒
กรมทหารสื่อสารที่ ๑

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. ทรงวิทย์ วงศ์พระถาง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ ๕๑/๑๓๐๖ ต. สวนหลวง อ. กระทุ่มแบน
จ. สมุทรสาคร

กิจกรรม ๑. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น รวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลจากการตรวจสอบสุขภาพประจำปี จาก สวพท.พบ. เพื่อเป็นฐานข้อมูลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพในทางที่ดีขึ้นภายหลังเริ่มโครงการและมีการติดตามผลโดยต่อเนื่อง

๒. การประชาสัมพันธ์โครงการด้วยสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างความตื่นตัว

๓. เชิญวิทยากรมาอบรมให้ความรู้อันเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในแง่ต่าง ๆ โดยการอบรมจะเน้นให้ผู้เข้าร่วม ๆ ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ร่วมกันหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ตลอดจนการศึกษาดูงานจากสถานที่จริงอันจะทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ

๔. รณรงค์ให้กำลังพลและครอบครัวได้มีการนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ อันสอดคล้องกับสิ่งที่ได้รับจากการอบรม ติดตามและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ส.๑ พัน.๑๐๒	จำนวน ๔๕๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๕๐ คน
	กำลังพลและครอบครัวหน่วย	จำนวน ๒,๒๐๐ คน

กองพันทหารสื่อสารซ่อมบำรุงเขตหลัง

โครงการ	พันซ่อม สุขภาพดีทั่วกัน กับ เทควันโด
ผู้รับผิดชอบ	ชื่อ พ.ต.ยุทธพงษ์ ทศวงศ์ชาย
ที่อยู่	พัน.ส.ชบร.เขตหลัง ๕๑/๓ หมู่ ๓ ต.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร

กิจกรรม กิจกรรมแอโรบิคและกิจกรรมเทควันโดสัปดาห์ละ ๒ วัน โดยกิจกรรมแอโรบิค หน่วยได้ดำเนินการโดยใช้งบประมาณของหน่วย และหน่วยได้ดำเนินโครงการจัดกิจกรรมงดสูบบุหรี่ในวันงดสูบบุหรี่โลก กิจกรรมเลิกเหล้าวันเข้าพรรษา และการรณรงค์คัดค้านการดื่มและสวมหมวกกันน็อก โดยหน่วยจัดประชุมคณะกรรมการ การสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย เดือนละ ๑ ครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพล พัน.ส.ชบร.เขตหลัง	จำนวน ๒๔๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑,๐๐๐ คน
	ประชาชน	จำนวน ๕๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๑๐๐ คน

ราชบุรี

กรมการทหารช่าง

- ที่อยู่** กรมการทหารช่าง ค่ายภาณุรังษี ตำบลเกาะพลับพลา
อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
- กิจกรรม**
- กีฬาคำน้ำ
 - กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต
 - จักรยานเสือภูเขาทัวร์
 - สนามกอล์ฟค่ายภาณุรังษี (เขากรวด)

ชมรมกีฬาว่ายน้ำ ศูนย์กีฬากรมการทหารช่าง

- โครงการ** โครงการสอนว่ายน้ำเบื้องต้นให้เยาวชนและการแข่งขันว่ายน้ำ ภาณุรังษีสวมิมังคัพ ด้านยาเสพติด
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. สุนทร ทุมคำ
- ที่อยู่** ค่ายภาณุรังษีส่วนที่ ๒ ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง
จ.ราชบุรี
- กิจกรรม** สอนว่ายน้ำเบื้องต้นให้กับเยาวชนอายุ ๗ - ๑๕ ปี และ
จัดแข่งขันกีฬาว่ายน้ำหลังจากการฝึกว่ายน้ำเบื้องต้นเสร็จ พร้อมทั้งจัด
ให้มีการรณรงค์การ ลด ละ เลิก อบายมุข บุหรี่ สุรา ยาเสพติดและการ
ป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย ๑. การสอนว่ายน้ำเบื้องต้นให้กับเยาวชน กำลังพล
หน่วย ช. ๑๑ จำนวน ๓๕๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐ คน
ประชาชน จำนวน ๕๐ คน , คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการ ๑๐๐ คน

๒. การแข่งขันว่ายน้ำ ภาณุรังษีสวิมมิงคัพ ด้านยา
เสพติด ครั้งที่ ๑๐

กำลังพลหน่วย ช. ๑๑ , ช.พัน. ๑๑๑ , ช.พัน.๖๐๒ ,

พล.ช. , ช.๑ รอ. จำนวน ๑๐๐๐ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน

ประชาชน จำนวน ๗๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการ ๑๐๐๐ คน

กองพันบริการ กองบริการ กรมการทหารช่าง

โครงการ แอโรบิคพื้นฟูจิตในสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร.อ.เทพเมธิ เทียมแท้

ที่อยู่ กองพันบริการ กองบริการ กรมการทหารช่าง ค่าย
ภาณุรังษี ส่วนที่ ๑ ต.โคกหม้อ อ.เมือง จ.ราชบุรี

กิจกรรม จัดทำกิจกรรมร่วมระหว่างกำลังพลข้าราชการ พล

ทหารในหน่วย และหน่วยข้างเคียง ตลอดจนครอบครัวข้าราชการใน

หน่วย และหน่วยข้างเคียงโดยการเดินแอโรบิค เป็นการรณรงค์ ลด ละ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด รณรงค์ลดอุบัติเหตุ และรณรงค์การบริโภค
อาหารปลอดภัยมีคุณค่าทางโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันบริการ กองบริการ กรมการ
ทหารช่าง จำนวน ๓๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๖๐ คน
ประชาชน จำนวน ๔๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๐๐ คน

กองพันทหารช่างเครื่องมือพิเศษ

โครงการ ฟื้นฟูและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายโดยวิถีธรรมชาติ
(เทคนิคเต้าเต๋อซันซี)

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.บุญขวัญ เทียงธรรม

ที่อยู่ กองพันทหารช่างเครื่องมือพิเศษ ค่ายภาณุรังสีส่วนที่
ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี

กิจกรรม - การฟังบรรยาย และทดลองฝึกปฏิบัติการบริหารเต้า
เต๋อซันซี

ทุกบ่ายวันพุธ - การนำไปฝึกปฏิบัติเองประจำวันและการรวมกลุ่ม

ซี อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๓๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพลคน จำนวน ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชน

จำนวน ๓๐๐ คน

- โครงการ** โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** พันเอก สุเทพ จิตต์จำนงค์
- ที่อยู่** กองพันทหารช่างเครื่องมือพิเศษ ค่ายภาณุรังษีส่วนที่ ๒ ตำบลเกาะพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี
- กิจกรรม**
๑. เริ่มดำเนินการในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกให้กับกำลังพลภายในหน่วยในขั้นต้น โดยจัดหาวิทยากรและใช้พื้นที่, อุปกรณ์ที่มีภายในหน่วย
 ๒. การประชาสัมพันธ์เชิญชวนครอบครัวกำลังพลของหน่วยและหน่วยใกล้เคียง เพื่อรวบรวมสมาชิก พร้อมกับการเตรียมจัดหาอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการขยายผลการดำเนินการไปยังบริเวณบ้านพัก
 ๓. จัดให้มีการตรวจสุขภาพของสมาชิกโดยเจ้าหน้าที่แพทย์ พร้อมเผยแพร่ให้ความรู้ด้านการรักษา สุขภาพอนามัยตนเอง และครอบครัว, การโภชนาการเป็นต้น
 ๔. ก่อนเริ่มกิจกรรมจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ, แนะนำแนวทางและชักจูงสมาชิกให้ลด ละ เลิก สิ่ง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เสพติดและอบายมุขทั้งปวง ประมาณ ๕ นาที และหลังกิจกรรม จัดให้สมาชิกได้ออก กำลังกายโดยการเล่นกีฬาต่าง ๆ ตามความสมัครใจ

๕. จัดบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ด้านสุขภาพ, การโภชนาการ, การป้องกันและห่างไกลยาเสพติด ฯลฯ และจัดหาหนังสือแนะนำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การโภชนาการ ฯลฯ ไว้ประจำห้องสมุดให้สมาชิกยืมไปศึกษาความรู้

๖. จัดกิจกรรมฝึกสอนการเล่นกีฬาหรือแข่งกีฬาสำหรับบุตรหลานข้าราชการในห้วงปิดการศึกษา

๗. จัดการประเมินผลของโครงการทุกเดือน โดยคณะกรรมการของ พัน.ช.คมศ.

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย กองพันทหารช่างเครื่องมือพิเศษ จำนวน ๒๒๓ คน, ครอบครัวกำลังพลของหน่วยและหน่วยอื่นข้างเคียงในค่ายพัก คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๓๐๐ คน

กรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

โครงการ รำกระบองสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.อธิคม ชื่อสัตย์

ที่อยู่ ค่ายภาณุรังษีส่วนที่ ๒ ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ใช้การรำกระบองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ รมรงค์ลัด
ละ เลิก บุหรี สุรา ยาเสพติด รมรงค์ลัดอุบัติเหตุ รมรงค์ลัดบริโภคอาหาร
ปลอดภัย มีคุณค่าโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย จำนวน ๑๒๐ คน ครอบครัว
กำลังพล จำนวน ๑๓๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ
๒๕๐ คน

กรมทหารช่างที่ ๑๑

โครงการ โครงการออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. สมชัย ปิยะธรรมดารา

ที่อยู่ กรมทหารช่างที่ ๑๑ ต. เกาะพลับพลา อ. เมือง
จ. ราชบุรี

กิจกรรม ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคร่วมกัน ระหว่าง
กำลังพลและครอบครัวชาวค่ายกาญจบุรี ส่วนที่ ๒ และประชาชนใน
พื้นที่ใกล้เคียง ในตอนเย็น วันละ ๒ ชั่วโมง

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ข้าราชการ ค่ายกาญจบุรี ส่วนที่ ๒
จำนวน ๕๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑,๒๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารช่างที่ ๑๑๑

โครงการ ใส่ใจสุขภาพ ยับยั้งการเจ็บป่วย
ผู้รับผิดชอบ พ.อ. อนุสรณ์ ปัญญาบุรณ
ที่อยู่ กองพันทหารช่างที่ ๑๑๑ ค่ายภาณุรังสี ส่วนที่ ๒
ต. เกาะพลับพลา อ. เมือง จ. ราชบุรี
กิจกรรม ๑. กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ “ใส่ใจสุขภาพ ยับยั้งการเจ็บป่วย”

๒. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

๒.๑ งานสนับสนุนชมรมออกกำลังกายและชมรมกีฬาภายในค่ายภาณุรังสี (ที่มีอยู่แล้วและสร้างใหม่)

- วิ่งเพื่อสุขภาพในสวนสุขภาพ
- แอโรบิก
- ว่ายน้ำ
- แบดมินตัน
- เทนนิส
- เปตอง
- เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย
- ฟุตบอล

๒.๒ งานสนับสนุนการปลูกผักปลอดสารพิษในครัวเรือนของกำลังพล

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๓ งานสนับสนุนการลดอุบัติเหตุ เฮคส์ และยา

เสพติด

๓. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางจิต
๔. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางสังคม
๕. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล กองพันทหารช่างที่ ๑๑๑ จำนวน ๖๗๗ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๘๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐ คน

กองพันทหารช่างที่ ๑๑๒ กรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

โครงการ หนึ่ง หนึ่ง สอง เสริมสร้างพละทานามัยด้านภัยยาเสพติด

ผู้รับผิดชอบ พันเอก เกษฎา เปรมนิรันดร

ที่อยู่ กองพันทหารช่างที่ ๑๑๒ กรมทหารช่างที่ ๑ รักษา
พระองค์ ตำบลเกาะพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัด
ราชบุรี

กิจกรรม ๑. กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ “การออก
กำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ”

๑.๑ แผ่นพับ

๑.๒ เสี่ยงตามสาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๓งานเพื่อองค์กรความรู้ เพื่อเป็นแกนนำการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นใน ค่ายภาณุรังษีส่วนที่ ๒

๑.๔จัดอบรมแกนนำชุมชนเรื่อง “โภชนาการ และ
เวชกรรมป้องกัน”

๑.๕จัดอบรมให้ความรู้เสริมสร้างเครือข่ายด้าน
การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

๑.๖จัดอบรมวิทยากร MATRIX PROGRAM

๑.๗งานกิจกรรมเพื่อรณรงค์การเสริมสร้างการ
ออกกำลังกายภายในโรงเรียน ๒ แห่ง

- ประกวดเรียงความ

- ประกวดการวาดภาพ

- ประกวดคำขวัญ

- ประกวด “การเต้นประกอบจังหวะ” (Aerobic

Dance)

๑.๘ กิจกรรมเสริมสร้าง / งานสนับสนุนการออก
กำลังกายทีู่่ในการรณรงค์สร้างเสริมการออกกำลังกาย

- งานสนับสนุนชมรม Aerobic Dance (๒ แห่ง)

- งานสนับสนุนชมรมโยคะ และฤาษีตัดตน

- งานสนับสนุนชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ

- งานสนับสนุนชมรมรำไม้พลอง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- งานสนับสนุนชมรมเบคมินตัน ค่ายภาณุรังษี
- งานสนับสนุนชมรมว่ายน้ำ
- สนับสนุนกิจกรรม/นิทรรศการในหัวข้อ “เยาวชน

สดใสมากกำลังกายกันเถอะ “

- สนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาของหน่วยทหารภายในพื้นที่จังหวัดราชบุรี
- สนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาภายในพล.

พัฒนา ๑

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัว ภายในกองพันทหารช่างที่ ๑๑๒ รักษาพระองค์ จำนวน ๑,๓๕๒ คน ประชาชนในค่ายภาณุรังษี จำนวน ๕,๐๔๔ คนนักเรียน ๒ โรงเรียนจำนวน ๘๑๗ คน ประชาชนรอบค่ายภาณุรังษี ส่วนที่ ๒ จำนวน ๑,๒๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งโครงการ รวมทั้งสิ้น ๘,๕๓๓ คน

กองพันทหารช่างที่ ๕๒ กรมทหารช่างที่ ๑ รักษาพระองค์

โครงการ แอโรบิกฟื้นฟูจิตใจเสริมสร้างสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ ร้อยโท พิเชษฐ์ อบกลิ่น
ที่อยู่ ค่ายภาณุรังษีส่วนที่ ๒ ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง
จ.ราชบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - การเดินแอโรบิกเพื่อฟื้นฟูจิตใจ และเสริมสร้างสุขภาพ สัปดาห์ละ ๔ ครั้ง ตั้งแต่เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐

- จัดประชุมคณะกรรมการของ ช. พัน.๕๒ ช.๑ รอ. เดือนละ ๑ ครั้ง แทรกในวาระการประชุมประจำเดือน

- จัดให้มีการรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด ก่อนและหลังกิจกรรม ประมาณ ๕ นาที

- จัดให้มีการรณรงค์ การป้องกันอุบัติเหตุ

- จัดให้มีการรณรงค์ ให้กำลังพลและครอบครัวการ โภชนาการที่เหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัวของหน่วย จำนวน ๒๕๐ คน
กำลังพลและครอบครัวที่อาศัยบริเวณใกล้เคียง
จำนวน ๑๕๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๔๐๐ คน

เพชรบุรี

จังหวัดทหารบกเพชรบุรี

ที่อยู่ อยู่บริเวณหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมือง จังหวัด
เพชรบุรี

กิจกรรม - สถานที่พักผ่อนและพักผ่อนหาดเจ้าสำราญ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕. กิจกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ที่ดี โดยจัดโครงการระบบบำบัดน้ำเสียด้วยพืช

๖. การรณรงค์บริโภคปลอดภัยมีคุณค่าโภชนาการ
กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร.๑๑ พัน. ๓ รอ. จำนวน ๖๗๕ คน,
ครอบครัว,เยาวชน จำนวน ๒๖๐ คน, ประชาชน จำนวน ๓๕๐ คน,
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๘๐๐ คน

ประจวบคีรีขันธ์

ศูนย์การทหารราบ

ที่อยู่ ศูนย์การทหารราบ ตำบลชะอำ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

กิจกรรม - สวนสนประดิพัทธ์
- ท่าเสด็จ
- ล่องเรือยาง
- สนามกอล์ฟ
- กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต
- การไต่หน้าผาจำลอง/การไต่หน้าผาจริง
- สนามกีฬาพื้นที่บอล

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองบิน ๕๓ กองพลบินที่ ๔ กองบัญชาการยุทธทางอากาศ

โครงการ สุขภาพดี ข้าราชการกองบิน ๕๓๑ (โครงการต่อเนื่อง)

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอกจักรฤทธิ์ บัวจีบ

ที่อยู่ กองบิน ๕๓๑ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์

กิจกรรม โครงการสุขภาพดีข้าราชการ กองบิน ๕๓๑ (ต่อเนื่อง)

๑. งานประชาสัมพันธ์

๑.๑ ประกาศชักชวนและสร้างจิตสำนึก ทางเสียง
ทางสาย และสถานีวิทยุ ท.อ. ๐๕

๑.๒ บรรยาย ให้ความรู้ ชักชวน และสร้างจิต
สำนึก โดยวิทยากร จาก นอกหน่วยงาน และภายในหน่วยงาน

๑.๓ ทำป้ายประกาศ

๑.๔ ทำหนังสือ หรือแผ่นพับ แจกจ่าย

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทางสุขภาพ ให้เกิดภาพ

ที่ดี

๒.๑ กิจกรรม ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา

๒.๒ กิจกรรม ลดอุบัติเหตุการจราจร โดยการ
รณรงค์ ขับรถจักรยานยนต์ ใส่หมวกกันน็อก เปิดไฟใส่หมวก และการ
ขับรถยนต์คาดเข็มขัดนิรภัย อีกทั้ง รณรงค์เมาไม่ขับ

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์ สร้างสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน

และที่อยู่อาศัย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๔ กิจกรรม การบริโภคอาหารปลอดภัย
และดูแลสุขภาพโภชนาการ

๓. งานรักษาสิ่งแวดล้อม

๓.๑ กิจกรรม รณรงค์ช่วยกันรักษาความสะอาด
ชายหาดประจวบคีรีขันธ์ ชายหาดอ่าวมะนาว

๓.๒ กิจกรรมรณรงค์ การรักษาความสะอาดที่
ทำงานและที่บ้าน และปรับแต่งต้นไม้ ที่ทำงานให้สวยงามเพื่อสุขภาพ
จิตที่ดีในการทำงาน

๓.๓ กิจกรรม รณรงค์การคัดแยกขยะก่อนทิ้ง เพื่อ
ลดจำนวนขยะ

๔. งานส่งเสริม การออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
และสร้างสัมพันธ์กับมวลชนทั่วไป โดยการออกกำลังกายทุกวัน
ยกเว้นวันหยุดราชการ เน้นให้มีการออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อให้
เหมาะสมกับวัยหรือสภาพร่างกายของสมาชิก ได้เลือกออกกำลังกาย
ตามต้องการ มีกิจกรรมออกกำลังกายเพิ่มเติมดังนี้

๔.๑ ฟุตบอลล้อมหมวกคัพ จัดให้สมาชิกและ
บุคคลภายนอก อายุไม่เกิน ๓๕ ปี (กิจกรรมเดิม อายุ ๓๕ - ๕๕ ปี)
ออกกำลังกายฝึกซ้อมฟุตบอลที่สนามฟุตบอล กองบิน ๕๓๙ และจัดให้
มีการแข่งขันขึ้นในเดือนธันวาคม ๒๕๔๗ รับสมัครทีมเข้าร่วมแข่งขัน
ประมาณ ๘ ทีม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๒ จักรยาน จัดให้มีการปั่นจักรยานบนถนนเรียบ ชายหาดอ่าวมะนาวและอ่าวประจวบคีรีขันธ์ และจัดให้มีการแข่งขัน จักรยานแบบแรลลี่แบบครอบครัว โดยให้บุคคลภายนอกเข้าร่วม กิจกรรมด้วย

๔.๓ ตะกร้อ จัดให้มีการออกกำลังกายแบบ ตะกร้อ วง และเชปิกตะกร้อ โดยใช้สนามที่อ่าวมะนาว ออกกำลังกาย และจัด ให้มีการแข่งขันตะกร้อทั้งสองแบบ โดยเชิญทีมจากภายนอกเข้าร่วม กิจกรรมด้วย

๔.๔ เทนนิส จัดให้มีการออกกำลังกายที่สนามอ่าว มะนาว โดยจัดให้มีทีมเยาวชน และทีม ประชาชนพร้อมทั้งมีการรับ สอนให้กับผู้ที่สนใจออกกำลังกายแบบเทนนิส และจัดให้มีการแข่งขัน ทั้งประเภทเดี่ยวและคู่โดยเชิญทีมจากภายนอกร่วมกิจกรรมด้วย

๔.๕ วิ่งเพื่อสุขภาพ จัดให้มีการวิ่งออกกำลังกาย บริเวณสวนสุขภาพอ่าวมะนาว และจัดให้มีการแข่งขันมินิมาร์ฟ มาราธอน โดยแบ่งตามอายุ ประมาณ ๓ รุ่น พร้อมทั้งมีการเชิญบุคคล จากภายนอกร่วมกิจกรรมด้วย

๔.๖ เปตอง จัดให้มีการฝึกซ้อมเปตองที่สนามกีฬา กองบิน ๕๓๙ และจัดให้มีการแข่งขัน โดยเชิญทีมจากหน่วยงานภาย นอกเข้าร่วมกิจกรรมด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕. งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรม
รักษาสีงแวดล้อม เนื่องในวันสำคัญต่างๆ

๕.๑ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวัน
เด็กแห่งชาติ

๕.๒ กิจกรรมครอบครัวสุขสันต์สร้างสายสัมพันธ์
ด้วยกีฬาเนื่องในโอกาสวันครอบครัว

๕.๓ กิจกรรม ลด ละ เลิก อบายมุขเนื่องในวันเข้า
พรรษา

๕.๔ กิจกรรม รณรงค์ รักษาความสะอาดและสิ่ง
แวดล้อม เนื่องในวันเฉลิมพระชนม์พรรษา และวันสิ่งแวดล้อมโลก

๖. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม

๖.๑ กิจกรรมปฏิบัติด้านศาสนา ตามที่สมาชิกแต่ละ
คนนับถือ

๖.๒ กิจกรรมรับฟังบรรยายธรรม ตามศาสนาที่
สมาชิคนับถืออยู่

๗. งานพัฒนาแนวคิด สร้างจิตสำนึกแก่เยาวชนในการ
สร้างเสริมสุขภาพ โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงใน
การนำเยาวชนเข้าค่ายพัฒนาชุมชน อนุรักษ์ธรรมชาติและแวดล้อม การ
แข่งขันกีฬาการสวดแทรกกิจกรรมด้านยาเสพติด ณ สโมสร
อ่าวมะนาว กองบิน ๕๓

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

วิธีดำเนินงาน

- สร้างกระแสและปลูกฝังจิตสำนึกในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้สื่อต่าง ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม
- รมณรงค์ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทุกด้านเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี
- ส่งเสริมให้เกิดขบวนการสร้างเสริมสุขภาพในองค์กรอย่างยั่งยืน โดยเน้นความสำคัญของสถาบันครอบครัวเป็นหลักและขยายวงกว้างสู่ชุมชนในพื้นที่โดยจัดกิจกรรมในโอกาสต่าง ๆ ขึ้นอย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆเข้าด้วยกัน

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ ลูกจ้าง ครอบครัว จำนวน ๓,๐๐๐ คน และประชาชนใกล้เคียง จำนวน ๕,๐๐๐ คน รวม ๘,๐๐๐ คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมเดิมแล้วจำนวน ๔๐๐ คน และคาดว่าจะเข้าร่วมในกิจกรรมนี้อีกประมาณจำนวน ๓๕๐ คน

ฉะเชิงเทรา

กองพันทหารช่างที่ ๒ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการวิ่งเพื่อสุขภาพค่ายศรีโสธร

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ประสาท มีมูล

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ที่อยู่** เลขที่ ๑ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดฉะเชิงเทรา
- กิจกรรม** เชิญชวนให้กำลังพลในค่ายรวมถึงแม่บ้าน บุตรหลาน
ภายในค่ายศรีโสธร และประชาชนที่อยู่รอบค่าย เข้ามาร่วมวิ่งเพื่อสุข
ภาพภายในค่ายศรีโสธร รณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด
รณรงค์ลดอุบัติเหตุ รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย กองพันทหารช่างที่ ๒ รักษาพระองค์
จำนวน ๒๕๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน ประชาชน
จำนวน ๑๕๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๕๐ คน
- โครงการ** กีฬาเพื่อสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ** ร.อ.นฤดม นิยมสุข
- ที่อยู่** กองพันทหารช่างที่ ๒ รอ. อ. เมือง จ. ฉะเชิงเทรา
- กิจกรรม** - จัดสอนลีลาศสัปดาห์ละ ๕ วัน (อาทิตย์ , จันทร์ ,
พุธ , พฤหัสบดี , เสาร์) เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.
- จัดการทดสอบ และประเมินผลเดือนละ ๑ ครั้ง
- จัดอบรมแนะนำสุขภาพ ๒ ครั้ง
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพล และครอบครัวของ กองพันทหารช่าง
ที่ ๒ รอ. และประชาชน รวม ๑๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

โครงการ	แอโรบิก เพื่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	ร.อ. นฤดม นิยมสุข
ที่อยู่	กองพันทหารช่างที่ ๒ รักษาพระองค์ อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา
กิจกรรม	๑. ประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อต่าง ๆ ๒. รวบรวมสมาชิก จัดทำทะเบียนสมาชิก ๓. จัดวิทยากรให้ความรู้แกสมาชิก ๔. ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อย ๔๕ นาที / วัน ๕. รวบรวมกลุ่มสมาชิกต่าง ๆ ภายในจังหวัดทำกิจกรรมเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพเดือนละ ๑ ครั้ง ๖. ทำการประเมินผลทุกครั้งที่ทำกิจกรรม
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ช.พัน. ๒รอ. จำนวน ๑๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓๐๐ คน

ปราจีนบุรี

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๒ รักษาพระองค์ ๑

โครงการ เดินเพื่อสุขภาพประกอบดนตรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.ประมวล จันทร์ศรี

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๒ รักษาพระองค์ ฯ
ค่ายพรหมโยธี พื้นที่ ข ต.ไม้เค็ด อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี

กิจกรรม

๑. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์ โดยใช้ป้ายประชาสัมพันธ์และกระจายเสียงตามสายเดือนละ ๓ ครั้ง
๒. ส่งเสริมให้กำลังพลและครอบครัวรวมทั้งประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงได้ร่วมกิจกรรมเดินเพื่อสุขภาพ ฯ ตั้งแต่ วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๗๐๐ – ๑๘๐๐ น.
๓. จัดวิทยากรอบรมให้ความรู้ด้านสร้างเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ , การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ การควบคุมและดูแลสุขภาพจิต ๓ เดือน / ๑ ครั้ง
๔. จัดเทปหรือซีดีด้านสุขภาพเปิดก่อนดำเนินกิจกรรม ประมาณ 5 นาที
๕. จัดให้มีกิจกรรม / การรณรงค์เสริมเพิ่มเติมควบคู่การดำเนินโครงการ เดินเพื่อสุขภาพประกอบดนตรี
 - ๕.๑ จัดให้มีการเดิน – วิ่งของครอบครัวเดือนละครั้ง
 - ๕.๒ จัดให้มีการแข่งกีฬาพื้นบ้านเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ของสถาบันครอบครัวตามโอกาสอันควรหรือเทศกาลสำคัญ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ๕.๓ จัดให้มีการรณรงค์ ถด ละ เลิก บุหรี่ สุรา และ ยาเสพติด
- ๕.๔ จัดให้มีการรณรงค์และงดสูบบุหรี่ตามสถานที่ที่กำหนด
- ๕.๕ จัดให้มีการรณรงค์คาดเข็มขัดนิรภัยในการขับขี่รถยนต์และสวมหมวกกันน็อกเปิดไฟหน้าในการขับขี่รถจักรยานยนต์
- ๕.๖ จัดให้มีการรณรงค์การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
- ๕.๗ จัดให้กำลังพลไหว้พระสวดมนต์ทุกวันพระ
- ๕.๘ จัดฟังธรรมและนั่งสมาธิเดือนละ ๑ ครั้ง และร่วมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางศาสนาและตามนโยบาย ฯ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๔๓๓ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๖๘ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๒๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๕๐๐ - ๗๐๐ คน

มณฑลทหารบกที่ ๑๒

โครงการ	โครงการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	พ.ท. อนุชา นพจำรูญศรี
ที่อยู่	กองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๑๒ ค่ายจักรพงษ์ อ. เมือง จ. ปราจีนบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - จัดให้มีกิจกรรมการเดินแอโรบิก (Aerobic) สัปดาห์ละ ๔ วัน ทุกวันจันทร์ ถึง วันพฤหัสบดี ในช่วงเวลา ๑๕๐๐ - ๑๖๐๐ โดยจ้างครูฝึก Aerobic ที่มีความรู้ความสามารถ เป็นวิทยากรในการฝึก จำนวน ๔ คน (๑ คน/วัน) วันละ ๑ ชม.

- จัดให้มีการตรวจสุขภาพในรอบ ๓ เดือน (๔ ครั้ง/ปี) วัดความดันโลหิต , ชั่งน้ำหนักและวัดขนาดสัดส่วนของร่างกายแบบมาตรฐาน BMI (body mass index) ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมโครงการ ดูแลความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย โดยมีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง และประเมินผลในรอบ ๓ เดือน

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๓๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๒๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๑๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๒ กองพลทหารราบที่ ๒ รอ.

โครงการ	เดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	พ.ต.เฉลิมเกียรติ ลาภะระโง
ที่อยู่	ต. บ้านพระ อ. เมือง จ. ปราจีนบุรี
กิจกรรม	จัดเดินแอโรบิก ตอนเย็น สัปดาห์ละ ๕ วัน จัดอบรมเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัว กองพันทหารม้าที่ ๒ และ
ประชาชนใกล้เคียง จำนวน ๑,๐๐๐ - ๑,๒๐๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๒ กองพลทหารราบที่ ๒ รอ.

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของราชการและครอบครัวกองพันทหารสื่อสารที่ ๒

ผู้รับผิดชอบ พ.ต.เอกชัย ลักษณะวิสัย
ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๒ ค่ายพรหมโยธี ต. บ้านพระ
อ. เมือง จ. ปราจีนบุรี

กิจกรรม

- การจัดให้มีการเดินแอโรบิค
- การวิ่งหรือการเดินเพื่อสุขภาพ ระยะทาง ๓ ก.ม.
- การแข่งขันกีฬาและกรีฑาแบบทีมครอบครัว
- การปลูกผักสวนครัว กิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียง
- การรักษาความสะอาดและบำบัดน้ำเสียรอบบ้านพัก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ส. พัน. ๒ , ร้อย.บก.พล.ร. ๒ รอ.
ร้อย ลว. โกลที่ ๒ และร้อย ตถ.ที่ ๒ จำนวน ๖๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑,๒๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑,๐๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

สระแก้ว

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๒ รักษาพระองค์

โครงการ แอโรบิคด้านซ์เซอร์ ร่วมใจเพื่อความเป็นหนึ่ง

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.ศรศักดิ์ พูนประสิทธิ์

ที่อยู่ ๕๓๕ หมู่ที่ ๒ ต.ท่าเกษม อ.เมือง จ. สระแก้ว

กิจกรรม ๑. เดินแอโรบิคทุกวันอังคาร , พฤหัสบดี (๕๔ ครั้ง)
๒. ฝึกอบรมเรื่องสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย , ครอบครัว , ประชาชน ๔๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๒ รักษาพระองค์

โครงการ โครงการณรงค์ลดละเลิกบุหรี เหล้า เอาใจใส่สุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันโท ธรรมบุญ วิถี

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๒ รักษา
พระองค์ ค่ายนิมมาถกกลยุทธ์ อ.เมือง จ. สระแก้ว

กิจกรรม โครงการณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี เหล้า เอาใจใส่
สุขภาพ มีการดำเนินงาน / กิจกรรม ดังนี้

๑. กลุ่มรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี เหล้า

๑.๑ งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้าง

จิตสำนึกในการลดละเลิกอบายมุขเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๒งานรณรงค์การ ลด ละ เลิก บุหรี่ เหล้า เพื่อสุขภาพที่ดี มีครอบครัวที่เป็นสุข

- กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน
- กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุ ดื่ม ไม่ขับ
- กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุการจราจรด้วยการคาด

เข็มขัด / สวมหมวกนิรภัย / เปิดไฟหน้า

- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และปฏิบัติธรรมเฉลิมพระ

เกียรติ

- กิจกรรมประกวดคำขวัญและวาดภาพรณรงค์ ลด ละ

เลิก บุหรี่ เหล้า

- กิจกรรมอบรมศีลธรรมประจำเดือน

๒. กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๒.๑งานส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย

- กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ ชุมชนนิมมานกมล

ยุทธ ร่วมใจเพื่อสุขภาพ สำหรับกำลังพลและครอบครัว

- กิจกรรมส่งเสริมการแข่งขันกีฬาสำหรับกำลัง

พลและครอบครัวชาวค่ายนิมมานกมลยุทธ

- กิจกรรมลานกีฬาต้านยาเสพติด

- กิจกรรม Walk Rally เพื่อสุขภาพสำหรับ

เยาวชน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๒ งานสร้างเสริมสุขภาพด้วยโภชนาการและสุข
อนามัยที่ดี

- กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารตามหลัก
โภชนาการเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

- กิจกรรมหน้าบ้านนำดู ในบ้านนำอยู่ หลังบ้าน
กินได้ ไร้มลภาวะ

- กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อ

๒.๓ งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสุขภาพจิต
และชุมชนสุขภาพอนามัยดี

- กิจกรรม “ชุมชนแซ่ซ้อ ร่วมใจปลูกต้นไม้
เฉลิมพระเกียรติ ฯ”

- ปรับปรุงสวนสุขภาพและสนามเด็กเล่น

- ปรับปรุงทางวิ่งเพื่อสุขภาพบริเวณสวนหย่อม

และลานกีฬา

- การจัดทำห้องสมุดชุมชนนิมมานกมลยุทธ

๒.๔ งานกิจการพลเรือน การบริจาคโลหิตตาม
โครงการ 72 ล้านหยดทดแทนพระคุณแม่

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย และครอบครัว รวมทั้งประชาชนใน
ชุมชนรอบที่ตั้งหน่วย เข้าร่วมโครงการ ฯ ทุกกิจกรรม
รวมทั้งสิ้น ๑,๒๐๐ คน

ภาคตะวันออก



ชลบุรี

โรงพยาบาลค่ายนวมินทราชินี

โครงการ	เดินแอโรบิค
ผู้รับผิดชอบ	ร.อ.หญิง นัญจกัศ มธุรส
ที่อยู่	รพ. ค่ายนวมินทราชินี ต. บ้านสวน อ. เมือง จ. ชลบุรี
กิจกรรม	จัดเดินแอโรบิค อาทิตย์ละ ๔ วัน (จันทร์-พฤหัสบดี) เวลา ๑๗.๔๕ - ๑๘.๔๕
กลุ่มเป้าหมาย	แม่บ้าน กำลังพล และประชาชนทั่วไปที่ BMI มากกว่าปกติ จำนวน ๖๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒๑ รักษาพระองค์

โครงการ	โครงการ “อาวุธโบราณเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ”
ผู้รับผิดชอบ	พ.ต.ชนมากรณ์ ภีชาชนม์
ที่อยู่	ร.๒๑ พัน.๓ รอ. ค่ายนวมินทราชินี อ.เมือง จ.ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ ๒๐๐๐๐
กิจกรรม	๑. เชิญวิทยากรจากสำนักพุทธไสสวรรคย์ มาฝึกสมาชิก ของชมรมอาวุธโบราณ ค่ายนวมินทราชินีซึ่งมีพื้นฐานการต่อสู้อยู่แล้ว อย่างต่อเนื่องเป็นประจำให้สามารถพัฒนาฝีมือจนถึงระดับผู้ฝึกสอน สามารถเป็นต้นแบบต่อไปได้

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. ฝึกอาวุธโบราณให้กับกำลังพลและประชาชนที่มีความสนใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและไม่มี ความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

๓. จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการรณรงค์ในเรื่องของการลด ละเลิกสุรา, ยาเสพติดรวมทั้งการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

๔. ให้ชมรมอาวุธโบราณ ค่าขนวมินทรราชินี เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้โดยการเปิดการฝึกอบรมโดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ ชั้น พื้นฐาน, ชั้นผู้ชำนาญการ, ชั้นผู้ฝึกสอน

๕. ค่าขนวมินทรราชินี มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้แก่ การเดินแอโรบิกและชมรมเทนนิส โดยเปิดบริการให้กับครอบครัวกำลังพลและประชาชนผู้สนใจทั่วไป

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ร.๒๑ พัน.๓ รอ.	จำนวน ๕๕๕ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๕๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๒๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันส่งกำลังและบริการที่ ๒๑ กองบัญชาการช่วยรบที่ ๑

โครงการ เดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันโทสุเมธ คำภานนท์

ที่อยู่ ๔๘๐ หมู่ ๑ ต.เกาะจันทร์ กิ่ง อ.เกาะจันทร์ จ.ชลบุรี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม

๑. วิธีดำเนินการ รายละเอียด ตามผนวก ก. และ ข.

๑.๑ ปลุกจิตสำนึกในการออกกำลังกายสร้างสุขภาพให้กับกำลังพล ครอบครัว และประชาชนรอบค่ายพระพนัสบดีศรีอุทัย ให้เกิดเป็นวัฒนธรรมในการสร้างสุขภาพ โดยใช้สื่อต่าง ๆ หรือโอกาสที่เหมาะสม เช่น โปสเตอร์ ใบปลิว แผ่นพับ สื่อเสียงตามสาย สถานีวิทยุ ฯลฯ

๑.๒ ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่ม หรือชมรมออกกำลังกายให้เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกระดับ ตามความสมัครใจไม่มีการบังคับ ให้สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจของครอบครัวความชอบ ความถนัดของแต่ละบุคคล ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ขยายผลหาสมาชิกเพิ่ม

๑.๓ จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสร้างสุขภาพในโอกาสพิเศษ เช่น วันเด็กแห่งชาติ วันครอบครัวแห่งชาติ เป็นต้น

๑.๔ ปลุกจิตสำนึกให้มีการณรงค์ ลดละเลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด และการรณรงค์ลดอุบัติเหตุจากภัยบนท้องถนน

๒. กิจกรรมหลัก

๒.๑ กิจกรรมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒.๒ กิจกรรมสร้างแกนนำการออกกำลังกาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๓ กิจกรรมงานชุมชนร่วมใจออกกำลังสร้างสุขภาพในวาระสำคัญ

๒.๔ การรณรงค์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ ยาเสพติด, ยาสมุนไพร , สารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการอุปโภค และบริโภค ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะดำเนินการทำให้ความรู้ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม (วันละ ๕ นาที)

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย นขต.บชร. ๑ และ นขต.บก.บชร. ๑
จำนวน ๒๕๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐ คน
ประชาชน จำนวน ๔๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๓๔๐ - ๔๐๐ คน

กรมทหารราบที่ ๒๑ รักษาพระองค์

ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๒๑ รักษาพระองค์ ค่ายนวมินทราชินี
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

กิจกรรม

- สนามกีฬาขึงปิ่น
- กีฬาขี่ม้า
- กีฬาคำน้ำ
- กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองเรือป้องกันฝั่ง

- โครงการ** ชี้จักรยาน ไปทำงานเพื่อสุขภาพดีและชี้ท่องเที่ยวไป
 กับครอบครัว
- ผู้รับผิดชอบ** พลเรือตรี สมพงษ์ เรืองสวัสดิ์
- ที่อยู่** ค่ายพระมหาเจษฎาราชเจ้า ตำบลพลูตาหลวง อำเภอ
 สัตหีบ จังหวัดชลบุรี
- กิจกรรม** ๑. ประชุมคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ กปฝ.
 เดือนละ ๑ ครั้ง โดยประธานฯกำหนดวันประชุม
๒. ประชุมแกนนำสร้างเสริมสุขภาพของ กปฝ. เดือน
 ละ ๑ ครั้ง โดยผู้รับผิดชอบโครงการกำหนดวันประชุม
๓. ชี้จักรยานไปทำงานทุกวันพุธของสัปดาห์ทุกเดือน
 เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์
๔. ชี้จักรยานท่องเที่ยวไปกับครอบครัว ๒ เดือน/ครั้ง
 ในวันหยุดเสาร์อาทิตย์
๕. ชี้จักรยานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการท่องเที่ยว
 จำนวน ๓ ครั้ง ในเดือน มี.ค.๔๗,ก.ค.๔๗และพ.ย.๔๗
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลของหน่วย ๑๐๐ คน ครอบครัว ๘๐ คน
 ประชาชน จำนวน ๕๐๐ คน
 คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๗๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองบัญชาการ กองเรือยุทธการ กองทัพเรือ

โครงการ	ชมรมวิवादไส บก.กร
ผู้รับผิดชอบ	พล.ร.อ. วิชัย ชูนางกูร
ที่อยู่	กองเรือยุทธการ ต.สัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี
กิจกรรม	๑. กิจกรรมเอโรบิค ๒. กิจกรรมกีฬาทางน้ำ ๓. กิจกรรมสอนดนตรีไทย ๔. กิจกรรมตรวจสุขภาพ / สัมมนาเพื่อลดสุรา / บุหรี่
/ โภชนาการ / การออกกำลังกาย / การขับขี่ยานพาหนะอย่างปลอดภัย	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย กร. จำนวน ๑๐,๐๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓,๐๐๐ คน
	ประชาชน จำนวน ๕๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๓๐๐ คน

กองการฝึก กองเรือยุทธการ

โครงการ	สุขภาพดีชีวิตสดใส กองการฝึก กองเรือยุทธการ
ผู้รับผิดชอบ	นาวาเอก ธวัชชัย ม่วงคำ
ที่อยู่	กองการฝึก กองเรือยุทธการ อ. สัตหีบ จ.ชลบุรี
กิจกรรม	๑. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในพื้นที่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ก่อนการออกกำลังกาย จัดให้มีการบรรยายวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิธีการ ,บรรยายปัญหาเรื่องโรคต่าง ๆ ที่มีปัญหาต่อการดำรงชีวิต

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิค
- ออกกำลังกายแบบกายบริหารของราชนาวิ
- จัดแข่งขันกีฬาภายในหน่วย เช่น ฟุตบอล,ตะกร้อ เปตอง, ซอกกี, กีฬาพื้นบ้าน, วิ่งมินิมาราธอน

๒. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนอกพื้นที่

- วิ่งแข่งขันเพื่อสุขภาพ กร. ปีละ ๘ ครั้ง
- จัดการแข่งขันกีฬาวันสถาปนา กร., กีฬาต้านยาเสพติด, กีฬาพิธีเปิด-ปิด การแข่งขันกีฬาภายใน ทร.
- ร่วมแข่งขันกีฬาเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยข้างเคียง ๒ ครั้ง

๓. การจัดบรรยายเพื่อสุขภาพ

- จัดบุคลากรภายในหน่วยบรรยายปัญหาสุขภาพพื้นฐานของกำลังพล
- บรรยายสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์ จากโรงพยาบาลทหารเรือในพื้นที่

๔. การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

- ทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล โดย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เจ้าหน้าที่หมวดทัศนศึกษาสัญญาณ ปีละ ๔ ครั้ง

- ทดสอบสมรรถภาพร่างกายด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ โดย รพ.อากาศเรกิยรติวงส์

๕. การจัดทำบทความเกี่ยวกับสุขภาพ พิมพ์ในวารสารรายเดือนของหน่วย และบอร์ดกิจกรรมของหน่วย

- เสนอบทความเกี่ยวกับการดูแล รักษาสุขภาพ จัดพิมพ์ในนิตยสารกระดูงู เป็นประจำทุกเดือน

- จัดทำบอร์ดแนะนำการดูแล รักษาสุขภาพตามสถานที่ที่มีกำลังพลไปใช้บริการเป็นประจำ

๖. สร้างทัศนคติให้กับกำลังพล

- ดูแลรักษาสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงาน ด้วยการเก็บขยะชายหาดในหมู่บ้าน กร.

- ดำเนินกิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และดื่มสุราตลอดจนอบายมุขต่าง ๆ

- อบรมแนะนำการสร้างหนี้สินนอกระบบที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้

- ดำเนินกิจกรรมรณรงค์ให้กำลังพลปฏิบัติตาม

- กฎจราจร ด้วยการเปิดไฟ สวมหมวกกันน็อค ขณะ

ขับขี่รถจักรยานยนต์ คาดเข็มขัดนิรภัย ขณะขับขี่รถยนต์ ไม่ขับรถสวน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ทางจรรยา และ ขับรดไม่เกินความเร็วที่กฎหมายกำหนด ตลอด จนดูแลรักษาโรคให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยต่อการจับขี้

- จัดให้มีสวัสดิการในการจำหน่ายอาหารเพื่อ สุขภาพ และสินค้าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพในท้องตลาด
- จัดให้มีกิจกรรมแข่งขันกีฬาเชื่อมความ สามัคคีกับหน่วยงานในพื้นที่

- แนะนำและส่งเสริมให้กำลังพลเข้ารับฟังการบรรยายธรรมตลอดจนปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกจิตสมาธิ เดือนละ ๑-๒ ครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย	๑. กำลังพลหน่วย	จำนวน ๔๐๐ คน
	๒. กำลังพลที่เข้าอบรมที่ กฝร.	จำนวน ๓๐๐ คน
	๓. ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๐๐ คน
	๔. ประชาชนทั่วไป	จำนวน ๒๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๑,๐๐๐ คน

กองเรือฟริเกตที่ ๒ กองเรือยุทธการ

โครงการ โครงการสร้างสุขภาพ ได้สุขภาพใจ

ผู้รับผิดชอบ น.อ. ทรงพล ศรีสำอาง

ที่อยู่ กองเรือฟริเกตที่ ๒ กองเรือยุทธการ ต.สัตหีบ

อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

กิจกรรม ๑. การแต่งตั้งคณะกรรมการฯและประชุมคณะกรรมการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ โครงการสร้างสุขภาพกาย ได้สุขภาพใจ

๑. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ

๑.๑ การรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

๑.๒ การรณรงค์ ลดอุบัติเหตุ จราจรด้วยการคาดเข็ม

ขัดนิรภัย และการสวมหมวกกันน็อก

๑.๓ การรณรงค์ การบริโภคอาหารให้ถูกหลัก

โภชนาการ เพื่อสุขอนามัยที่ดี

๑.๔ การรณรงค์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พันธุ

๔. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อการสร้างสุขภาพกาย ได้สุขภาพใจ

๔.๑ ดำเนินการกิจกรรม Aerobic Dance เพื่อการสร้างสุขภาพ ได้สุขภาพใจ ในทุกวันจันทร์ ถึง วันศุกร์

๔.๒ ดำเนินกิจกรรม เดิน-วิ่ง เล่นกีฬาให้แก่กำลังพล

ครอบครัวและสมาชิกที่ไปร่วมกิจกรรม Aerobic Dance

๕. งานร่วมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวัน

สำคัญต่าง ๆ

๕.๑ กิจกรรมรวมพลังเนื่องในวัน จดสูบบุหรี่โลก

(๓๐ พ.ค. ๔๗)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๒ กิจกรรมเหล่าเข้าพรรษา (๑ ส.ค. ๔๗)

๕.๓ กิจกรรมรวมพลัง รวมพลคนเสื้อเหลือง รวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ ๓ (พ.ย.๔๗)

๕.๔ กิจกรรมรวมพลัง เพื่อสาธารณะประโยชน์ ร่วมกันออกกำลังกาย เนื่องในวันที่ ๕ ธ.ค. ๔๗

๖. งานพัฒนาสุขภาพใจ สร้างความอบอุ่นในสังคม กิจกรรมฟังการบรรยายธรรม ปฏิบัติธรรม จริยธรรม ประจำเดือน

๗. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพจิต และสุขภาพกายที่ดี ในที่ทำงานและที่พักอาศัย

๗.๑ ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ เนื่องในวันต้นไม้แห่งชาติ (๒ มี.ย. ๔๗)

๗.๒ ดำเนินโครงการนโยบาย ๕ อ. (อ.อบอุ่น, อ. อบายมุข, อ. อุบัติเหตุ, อ. ออกกำลังกาย และ อ. อนามัย)

๗.๓ ดำเนินกิจกรรม ๕ ส.

กลุ่มเป้าหมาย ๑. กำลังพล กองเรือฟริเกตที่ ๒ ๑๕๐ คน

๒. ครอบครัวกำลังพล ๓๕๐ คน

๓. ประชาชนพื้นที่ใกล้เคียง ๓๐๐ คน

คาดว่าจะมีสมาชิกประมาณ ๘๐๐ คน และเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละประมาณ ๑๕๐ - ๒๕๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ศูนย์ฝึกทหารใหม่ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ

โครงการ ศูนย์ฝึกทหารใหม่ชุมชนคนสุขภาพดี

ผู้รับผิดชอบ น.อ. ฌัญฐนันท์ วิเศษสมวงศ์

ที่อยู่ ๑๖๐/๔ หมู่ ๕ ตำบลบางเสร่ อำเภอสัตหีบ จ.ชลบุรี

กิจกรรม จัดกิจกรรมออกกำลังกายเดินแอโรบิค, สนับสนุนการ

ออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวจัดการบรรยายให้ทักษะและ

ความรู้ด้านสุขภาพ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ, การใช้ยาที่

ถูกวิธี, การกำจัดขยะจัดการรณรงค์ในการลด ละ เลิกในการดื่มสุรา สูบ

บุหรี่ เสพสารเสพติด การป้องกันอุบัติเหตุ และการระบาดของโรค

ต่างๆ จัดการบรรยายบทความทางธรรม และการพัฒนาสภาพแวดล้อม

ในที่ทำงานและบ้านพักอาศัยให้มีความน่าอยู่ สนับสนุนในการจัดกิจ

กรมพิเศษของค่ายเยาวชน, การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารและกิจ

กรรมของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัว จำนวน ๕๐๐ คน

ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน

ทหารกองประจำการ จำนวน ๑๔,๔๐๐ นาย

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น ๑๕,๐๐๐ คน

กองบัญชาการ หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน

โครงการ ค่ายกรมหลวงชุมพรรัศมีสุขภาพ (๒) (ทร.ที่ ๑๗)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ** นาวาเอก ณรงค์รัตน์ โพธิ์แดง
- ที่อยู่** ค่ายกรมหลวงชุมพร ต.สัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี
- กิจกรรม**
๑. งานเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและเป็นประโยชน์กับร่างกาย
 ๒. การรณรงค์เพื่อป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งในบ้าน ที่ทำงาน และบนท้องถนน
 ๓. การสนับสนุน กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่
 - ๓.๑ การเดินแอโรบิกส์
 - ๓.๒ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ
 - ๓.๓ การปั่นจักรยาน
 - ๓.๔ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - ๓.๕ การฝึกสอนเทนนิสให้กับเยาวชน
 ๔. การสนับสนุน กิจกรรมเสริมในโรงเรียนนาวิกโยธินบูรณะ
 ๕. การรณรงค์ เพื่อปลูกฝังการออกกำลังกาย การสร้างค่านิยมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารให้กับเยาวชนในโรงเรียน
 ๖. การรวมพลังการออกกำลังกาย และจัดแสดงนิทรรศการ ในวาระสำคัญ
 ๗. การสร้างแกนนำ เพื่อการขยายผลไปยังกลุ่มต่าง ๆ ในเชิงบูรณาการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๘. รมรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

๙. อบรม ด้านศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม

กลุ่มเป้าหมาย ๑. กำลังพลในค่ายกรมหลวงชุมพร จำนวน ๓๐๐ คน

๒. ครู และ นักเรียนในโรงเรียนนาวิกโยธินบูรณะ

จำนวน ๗๔๐ คน

๓. คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดประมาณ

๑,๐๔๐ คน

กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ
ครั้งที่ ๒

ผู้รับผิดชอบ นาวาเอก วสันต์ แจ่มยอดสุข

ที่อยู่ กรมโรงงานฐานทัพเรือสัตหีบ อ. สัตหีบ จ.ชลบุรี

กิจกรรม - จัดให้มีการอบรมให้ความรู้ในเรื่องการสร้างเสริม

สุขภาพอย่างถูกหลักวิชาการ

- การจัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติธรรม

- จัดให้มีการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน และ

จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๒๐๐ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๐๐ คน

ศูนย์ส่งกำลัง ฐานทัพเรือสัตหีบ

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูกาภาวะ

ผู้รับผิดชอบ นาวาเอก วิทยา จันทร์คดี

ที่อยู่ ศูนย์ส่งกำลัง ฐานทัพเรือสัตหีบ เลขที่ ๒๐๔๗
หมู่ที่ ๑ ตำบลสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จ.ชลบุรี

กิจกรรม

๑. กิจกรรมหลัก

๑.๑ สัมมนาหัวหน้าส่วนราชการและแม่บ้าน

๑.๒ จัดบรรยายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ

๑.๓ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

๑.๔ การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และกิจกรรม

๑.๕ กิจกรรมรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- อบรมการรณรงค์ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ และสาร

เสพติด

- อบรมการรณรงค์ลดอุบัติเหตุจากรางร วินัยการขับขี่

- อบรมการรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลัก

โภชนาการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- อบรมการรณรงค์ป้องกันโรคติดต่อทางเพศ

สัมพันธ

- จัดทำป้ายรณรงค์ต่าง ๆ ตลอดปี

๑.๖ กิจกรรมปลูกผักปลอดสารพิษ

๑.๗ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- การเดิน - วิ่ง

- แอโรบิก และกายบริหาร

- ว่ายน้ำ

๑.๘ กิจกรรมปฏิบัติธรรม

- ฟังเทศนาธรรมและบรรยายธรรม

- ฝึกนั่งสมาธิและบรรยายหลักปฏิบัติ

๑.๙ กิจกรรมปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อม

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของศูนย์ส่งกำลังฐานทัพเรือสัตหีบ

จำนวน ๖๕๒ คน

ครอบครัวและประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง

จันทบุรี

กองบัญชาการป้องกันชายแดนจันทบุรีและตราด

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ กปช.จต.๔๘

ผู้รับผิดชอบ นาวาเอก เวทย์วีระ ทรงวรวิทย์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ ๘๐/๑ ค่ายตากสิน ถนนท่าหลวง อำเภอเมือง
จังหวัดจันทบุรี

กิจกรรม แต่งตั้งคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย
และจิตใจ โดยมี รองเสนาธิการ ป้องกันชายแดนจันทบุรีและตราดเป็น
หัวหน้าคณะกรรมการโครงการ ฯ จัดการประชุมทุกเดือน และดำเนินการ
ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์กำลังพลและครอบครัว รวมทั้ง
บุคคลภายนอกที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการ ฯ ทาง สถานีวิทยุ ส.
ทร.๔ จันทบุรี เป็น ระยะเวลา ๑ เดือน , กับทางเสียงตามสายของหน่วย
และแผ่นพับโฆษณา ระยะเวลา ๓ เดือน เริ่มตั้งแต่เดือน ต.ค.๕๗
เป็นต้นไป

๒. เปิดโครงการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ
กปช.จต๔๘ เรียนเชิญ ผู้บัญชาการป้องกันชายแดนจันทบุรีและตราด
เป็นประธาน

๓. จัดการอบรม จำนวน ๑ วัน ให้กำลังพลมีความรู้
เบื้องต้น และทราบแนวทาง ขอบเขต วัตถุประสงค์ของโครงการ ฯ ให้
กับกำลังและครอบครัวทราบ เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติได้เป็นแนวทาง
เดียวกัน

๔. กลวิธีและกิจกรรมของแต่ละกิจกรรมที่ดำเนินการ
มีรายละเอียดดังนี้

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๑ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบทหารนาวิก

โยธิน

๔.๑.๑ จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามหญ้า กองบัญชาการป้องกันชายแดนจันทบุรีและตราดและอุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น ราวดึงข้อ เป็นต้น

๔.๑.๒ จัดข้าราชการของหน่วย เป็นวิทยากร จำนวน ๒ คน นำออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารทางทหาร ใช้เวลา ๓๐ นาที ต่อด้วยการวิ่งระยะปานกลางเป็นหมู่คณะ ๓๐ นาที รวม ๑ ชม./ครั้ง ในระหว่างเวลา ๑๕๓๐-๑๖๓๐ ของวันพุธ และ วันพฤหัสบดี สลับกันไป ก็มีการทดสอบร่างกาย ๒ ครั้ง/ปี ระยะ เวลาดำเนินการ ๑ ปี รวม ประมาณ ๔๐ ครั้ง คณะทำงานโครงการ ควบคุมการออกกำลังกายเป็นส่วนรวม และแต่งตั้งคณะกรรมการทดสอบร่างกาย เพื่อการทดสอบร่างกาย

๔.๑.๓ จัดทำตารางการให้คะแนนการทดสอบร่างกายของแต่ละบุคคล และจัดเตรียมโล่เกียรติยศเป็นรางวัลมอบให้กับผู้ที่มีผลการทดสอบร่างกายดีที่สุดของแต่ละกลุ่มอายุ จำนวน ๕ รางวัลต่อการทดสอบร่างกาย ๑ ครั้ง แต่ละกลุ่มอายุ ดังนี้

๔.๑.๓.๑ กลุ่มอายุ ๒๐ - ๒๕ ปี

๔.๑.๓.๒ กลุ่มอายุ ๓๐ - ๓๕ ปี

๔.๑.๓.๓ กลุ่มอายุ ๔๐ - ๔๕ ปี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๑.๓.๔ กลุ่มอายุ ๔๖ - ๕๔ ปี

๔.๑.๓.๕ กลุ่มอายุ ๕๔ ปี ขึ้นไป

๔.๑.๔ ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

๔.๒ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์

๔.๒.๑ จัดเตรียมสถานที่บริเวณสนามกีฬาค่ายตากสิน อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี และจัดเตรียมแท่นออกกำลังกายสำหรับวิทยากร เครื่องขยายเสียงพร้อมไมโครโฟนไร้สายขนาดเล็ก

๔.๒.๒ เชิญวิทยากรนำเต้นจากโรงเรียนศรียา-นุสรณ์ จว.จันทบุรี จำนวน ๑ คน ดำเนินการนำเต้นออกกำลังกาย ใช้เวลา ๑ ชม./ครั้ง ในระหว่างเวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ หรือ เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ ของวันจันทร์ วันอังคาร และวันพุธ หรือวันพฤหัสบดี ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เปิดเทปแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพเรื่องต่าง ๆ ครั้งละประมาณ ๕ นาที เพื่อเพิ่มทักษะการดูแลสุขภาพ ระยะเวลาดำเนินการ ๑ ปี รวมประมาณ ๖๐ ครั้ง

๔.๒.๓ จัดบอร์ดนิทรรศการ การดำเนินงานให้เป็นปัจจุบัน

๔.๒.๔ จัดทำสื่อวีซีดี สำหรับแจกผู้ร่วมกิจกรรมโดยต่อเนื่อง (๕ ครั้งขึ้นไป)

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๒.๕ ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

๔.๓ กิจกรรมการฝึกจิต

๔.๓.๑ จัดเตรียมสถานที่ในการฝึกกอบรมและฝึกปฏิบัติ (วัดในพื้นที่ใกล้เคียงหน่วยและมีความเป็นสัมปายะ) จัดทำคู่มือแนะนำการปฏิบัติธรรม จัดยานพาหนะและน้ำมันเชื้อเพลิง เพื่อรับ-ส่ง เจ้าหน้าที่และสมาชิกที่ร่วมกิจกรรม พร้อมอาหารว่าง เครื่องดื่มในเวลาพัก ระหว่างการฝึกกอบรม

๔.๓.๒ นิมนต์พระสงฆ์บรรยายธรรมและนำฝึกนั่งสมาธิให้เวลา ๓ - ๔ ชม. ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐ - ๑๘.๐๐ หรือเวลา ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ ในวันธรรมสวนะ หรือวันอื่น ๆ ที่เหมาะสม ดำเนินการประมาณ ๘ ครั้ง/ปี

๔.๓.๓ ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

๔.๔ กิจกรรมต่อต้านยาเสพติด

๔.๔.๑ เชิญวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับ บุหรี่ สุรา สารเสพติดแต่ละชนิด ถึงโทษและการป้องกัน

๔.๔.๒ จัดให้เล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่น ขั้วขีดจักรยาน , เล่นฟุตบอล และเปตองอย่างหนึ่งอย่างใด จัดวิทยากรให้คำแนะนำ ควบคุมการเล่นกีฬาแต่ละชนิด จัดหาอุปกรณ์สำหรับเล่นกีฬา

การส่งเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ให้กำลังพลที่มีรถจักรยานอยู่แล้ว ขับขี่รถจักรยานเป็นกลุ่ม โดยจัดหัวหน้ากลุ่มให้คำแนะนำความปลอดภัยในการขับขี่และจัดให้เล่นกีฬา ดังนี้

๔.๔.๒.๑ ขับขี่รถจักรยาน ทุกวันศุกร์ หรือวันอื่น ๆ ที่เหมาะสม ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐

๔.๔.๒.๒ กีฬาฟุตบอล จัดให้เล่นตั้งแต่ วันพุธ - วันศุกร์ ระหว่างเวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ และจัดให้มีการแข่งขันทุกรอบ ๒ เดือน

๔.๔.๒.๓ กีฬาเปตอง จัดให้เล่นตั้งแต่ วันจันทร์ - วันศุกร์ ระหว่างเวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐

๔.๔.๓ แบ่งเขตพื้นที่ตั้งคstubบุรี โดยมีป้าย “งคstubบุรี” เป็นสัญลักษณ์ของพื้นที่ ึงคstubบุรี ขยายพื้นที่ตั้งคstubบุรีให้มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยให้เป็นพื้นที่ส่วนมาก จัดทำบอร์ดที่เกี่ยวกับความรู้ กิจกรรมอาสาเสพติดที่ดำเนินการอยู่

๔.๔.๔ ขยายผลจากหน่วยงานไปสู่ กำลังพล ครอบครัว และประชาชนในพื้นที่โดยรอบค่ายตากสิน

๔.๔.๕ ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรมหลัก

- ส่งเสริมและเสริมสร้างกำลังพลให้มีศักยภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยการออกกำลังกายในรูปแบบทหารนาวิกโยธิน และ แอโรบิคแดนซ์

- ส่งเสริมให้กำลังพล ได้มีการปฏิบัติธรรม ด้วยการถือศีลและฝึกนั่งสมาธิ โดยทำอย่างเป็นขั้นตอนส่งผลให้อารมณ์และจิตใจของผู้เข้ารับการอบรม มีความสุขสงบ

- ส่งเสริมให้กำลังพลได้มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องยาเสพติด พิษภัยของยาเสพติดจะได้ ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดทั้งปวง

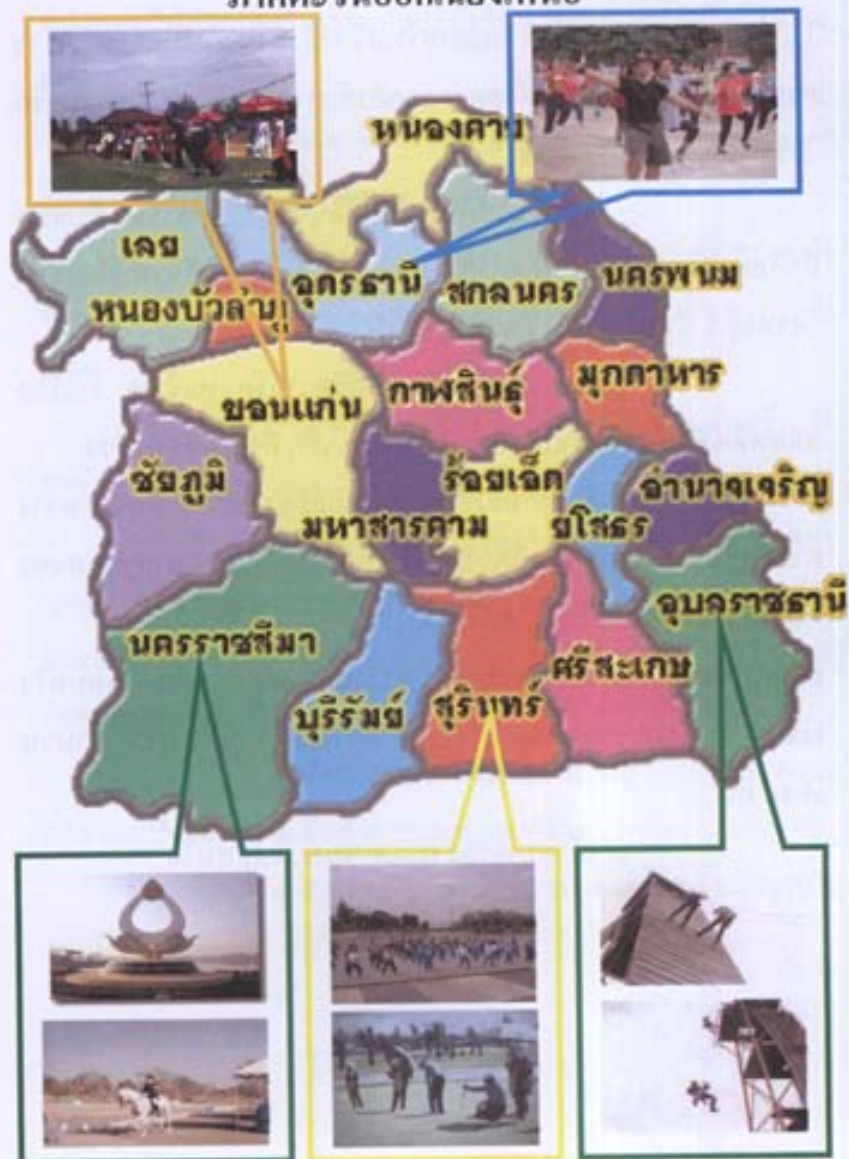
- เพิ่มทักษะให้กำลังพล และครอบครัว มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีความรู้พื้นฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และครอบครัวห่างไกลโรคต่าง ๆ

กลุ่มเป้าหมาย ๑. เป้าหมายหลัก กำลังพล ๓๔๕ นาย ครอบครัว ๒๒๕ คน ประชาชน ๒๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน ๗๗๐ คน

๒. เป้าหมายรอง ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

นครราชสีมา

กองบัญชาการกองทัพภาคที่ ๒

ที่อยู่ กองบัญชาการกองทัพภาคที่ ๒ ค่ายสุรนารี

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม - สวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.๕

กองพลทหารราบที่ ๓

โครงการ โครงการสุขภาพดี ชีวิตสุขสันต์

ผู้รับผิดชอบ พันโท ทักษภณ ศิริรักษ์

ที่อยู่ ค่ายสุรนารี อ.เมือง จ.นครราชสีมา

กิจกรรม - จัดให้มีกิจกรรมการเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๓

วันๆ ละ ๑ ชม. เวลา ๑๗๐๐ - ๑๘๐๐ จำนวน ๑๔๔ ชม. โดยจ้างครู

ฝึกเดินแอโรบิก จากหน่วยงานนอก ทบ. เป็นวิทยากร จำนวน ๑ คน/

ชุมชน

- จัดให้มีการตรวจความดันโลหิต วัดรอบเอว BMI

(Body Mass Index) แก่ผู้เข้าร่วมโครงการโดยมีการบันทึกอย่างต่อเนื่อง

เนื่องทุก ๓ เดือน รวมจำนวน ๔ ครั้ง เพื่อควบคุมก้าวหน้าของการ

ออกกำลังกาย

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ

เช่น โภชนาการที่เหมาะสม อาหารปลอดภัย สิ่งแวดล้อมที่เอื้อ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ต่อสุขภาพ ฯลฯ ก่อนกิจกรรมการเดินแอโรบิค ในโอกาสต่างๆ ตามความเหมาะสม

- จัดกิจกรรมรณรงค์ลดละเลิกการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การละเว้นจากยาเสพติดทั้งปวง และการป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ กลุ่มเป้าหมาย (แต่ละพื้นที่ชุมชนห่างกันประมาณ ๒ กม.)

๑. ชุมชนทหารหน้าโรงพยาบาลค่ายสุรนารี

กำลังพลของหน่วย ๕๔๐ คน
ครอบครัวกำลังพล ๖๒๐ คน
ประชาชนทั่วไป ๒๐๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

๒. ชุมชนทหารหนองไผ่ล้อม

กำลังพลของหน่วย ๒๖๕ คน
ครอบครัวกำลังพล ๖๒๗ คน
ประชาชนทั่วไป ๒๐๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

๓. ชุมชนทหารหนองบัวรอง

กำลังพลของหน่วย ๓๖๘ คน
ครอบครัวกำลังพล ๗๘๐ คน
ประชาชนทั่วไป ๒๐๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันเสนารักษ์ที่ ๓

โครงการ รักษาสุภาพ ปราบอบายมุข

ผู้รับผิดชอบ ร้อยตรี บานเย็น วิจิตร โคกกรวด

ที่อยู่ กองพันเสนารักษ์ที่ ๓ ค่ายสุรธรรมพิทักษ์ อำเภอเมือง
 จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์และรณรงค์กำลังพลเข้าร่วมกิจกรรมโครงการงดเหล้าและงดสูบบุหรี่

๒. เชิญวิทยากรบรรยายให้ความรู้เดือนละ ๑ ครั้ง

๓. ทำกิจกรรมงดดื่มเหล้าและงดสูบบุหรี่ทุกวันพระ

ภายในหน่วย

๔. ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ

กำลังพล ครอบครัวและประชาชน โดยจัดวิทยากรมาบรรยายเป็นประจำทุกเดือน

๕. ดำเนินกิจกรรมกระบวนการค้นหาแนวทางปฏิบัติในเรื่องการรณรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุ, การรณรงค์ให้บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าทางโภชนาการ

๖. ให้ครอบครัวและคนในชุมชนผู้ที่ออกกำลังสม่ำเสมอสูงสุดได้รับเสื้อ “คนรักสุขภาพ “ไปเป็นรางวัล มีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๗. จัดให้มีการแข่งขันกีฬาเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มกำลังพล กลุ่มแม่บ้าน ครอบครัว และกลุ่มเยาวชน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกองพันเสนารักษ์ที่ ๓ จำนวน ๑๕๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน ประชาชน จำนวน ๕๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวม ๔๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๓

โครงการ แอโรบิคเสริมสุขภาพ และการเกษตรปลอดสารพิษ

ผู้รับผิดชอบ พันโท เดชอุดม นิชรรัตน์

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๓

ค่ายสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. งานประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้ และสร้าง

กระแสดิจิทัลในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ

ที่ดี

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการ

สวมหมวกกันกระแทก และคาดเข็มขัดนิรภัย

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์การลด ละ เลิกอบายมุข

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๔ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายแอโรบิคแดนซ์สร้างเสริมสุขภาพ

๓.๑ กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์สร้างเสริมสุขภาพในทุกวันพุธเวลา ๑๕๐๐ - ๑๗๐๐ น.

๓.๒ กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจสำหรับการมีส่วนร่วม

๔. งานการให้ความรู้ด้านการเกษตรปลอดสารพิษ

๔.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในการจัดทำปุ๋ยหมักและสารไล่แมลงชีวภาพ

๔.๒ กิจกรรมอบรมให้ความรู้การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ

๔.๓ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในเรื่องดินและการเพาะปลูกผักที่ถูกต้องวิธี โดยนักวิชาการเกษตร

๔.๔ กิจกรรมการเตรียมการพื้นที่การเพาะปลูกและการเพาะปลูก (หน่วยมีพื้นที่และจัดเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว)

๔.๕ กิจกรรมการดูแลรักษา และเก็บเกี่ยวผลผลิต

๔.๖ กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจสำหรับการมีส่วนร่วม

ร่วม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๓
จำนวน ๖๗๑ คน ครอบครัว จำนวน ๓๐๐ คน รวม ๙๗๑ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๓๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๓

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีด้วยวิถีองค์กรรวม

ผู้รับผิดชอบ พันโท เชาวลิต สังฆฤทธิ์

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๓ ค่ายสุรนารี อ.เมือง
จ.นครราชสีมา

กิจกรรม โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีด้วยวิถีองค์กรรวม

ป.พัน.๑๐๓ มืงาน / กิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. กิจกรรมการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ความรู้ใน
การสร้างเสริมสุขภาพดีด้วยวิถีแห่งองค์กรรวม

๒. กิจกรรมที่ให้องค์ความรู้

๒.๑ ด้านอาหาร ให้ความรู้ในด้านหลักการ
โภชนาการ , การกินอาหารชีวจิตส่งเสริมสุขภาพและด้านภัยโรค

๒.๒ ด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อม ให้ความรู้ใน
ด้านทันตสุขภาพ , การป้องกัน โรคติดต่อและการดูแลสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๓ ด้านอบายมุขและอุบัติเหตุ ให้ความรู้ในด้านการป้องกันอุบัติเหตุจราจร , การลด ละ เลิก อบายมุข , การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

๒.๔ ด้านอารมณ์ ให้ความรู้ในด้านการอบรมจิตใจเข้าไปในกิจกรรมในการให้ความรู้ตามความเหมาะสม

๒.๕ ด้านออกกำลังกาย ให้ความรู้และประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย

๓. กิจกรรมในการสาธิต

๓.๑ โครงการอบรมผู้นำ เพื่อสุขภาพ

๓.๒ โครงการเพาะเห็ดด้านมะเร็ง

๔. กิจกรรมในการปฏิบัติ

๔.๑ กิจกรรมการตรวจสอบและควบคุมสุขอนามัยในการรับประทานอาหารของสุททกรรม หน่วย ป.พัน.๑๐๓

๔.๒ กิจกรรมการส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับกำลังพลและครอบครัว

๔.๓ กิจกรรมการออกกำลังกายของกำลังพลในหน่วยทุกหน่วยวันพุธ

๔.๔ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคในสวนน้ำบึงตาหลวงเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ กองพันทหารปืนใหญ่ที่

๑๐๓

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๕ กิจกรรมการส่งเสริมกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
และห่างไกลยาเสพติดของเยาวชน

๔.๖ กิจกรรมด้านการอบรมจิตใจโดยใช้ธรรมะ
โดยใช้โครงการย่อยโครงการธรรมะในใจ, โครงการธรรมะในซอย,
โครงการครอบครัวสุขสันต์ และโครงการสืบสานวัฒนธรรมและ
ประเพณีท้องถิ่น

๔.๗ กิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทาง
ศาสนา และปฏิบัติเป็นประจำทุกเดือนทั้งหน่วย

๔.๘ กิจกรรมการพัฒนาระบบ ๕ ส.

๔.๙ กิจกรรมการปรับปรุงชุมชนที่อยู่อาศัยและ
สิ่งแวดล้อม

๔.๑๐ กิจกรรมการรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุข
เนื่องในวโรกาสครบรอบ ๗๒ พรรษา สมเด็จพระบรมราชินีนาถ

๔.๑๑ กิจกรรมการเลิกบุหรี่เพื่อตัว เพื่อครอบครัว
และสังคม

๔.๑๒ กิจกรรมการรณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่
เนื่องในวโรกาสครบรอบ ๗๒ พรรษา สมเด็จพระบรมราชินีนาถ

๔.๑๓ กิจกรรมการรณรงค์งดสูบบุหรี่ในบ้านพัก
และสำนักงาน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๑๔ กิจกรรมการเลิกสุราเนื่องในวันเข้าพรรษา เพื่อลดปัญหาสุขภาพ

๔.๑๖ กิจกรรมการรณรงค์การลดอุบัติเหตุการจราจรด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๔.๑๗ กิจกรรมการรณรงค์ ลด ละ เลิก การพนัน รูปแบบต่าง ๆ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ป.พัน.๑๐๓	จำนวน ๒๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๐๐ คน
	ประชาชนรอบค่าย	จำนวน ๕๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งสิ้น ๑,๐๐๐ คน	

กรมทหารราบที่ ๒๓

โครงการ ร.๒๓ ร่วมใจด้านกัญหุรีและสุรา

ผู้รับผิดชอบ พันโท ทศน์พล สุพิสุนทร

ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๒๓ ค่ายสุรธรรมพิทักษ์

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. ดำรวจข้อมูล พฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของกำลังพลและครอบครัวเพื่อนำมาวิเคราะห์พฤติกรรมและเก็บเป็นสถิติ พร้อมรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. สำรวจและจัดทำบัญชีรายจ่ายส่วนบุคคลและครอบครัว เพื่อเป็นกลวิธีในการบริหารเงินของตนเองควบคุมไม่ให้ใช้จ่ายในสิ่งที่เปล่าประโยชน์ในการบริโภคบุหรีและสุรา

๓. ดำเนินการฝึกอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในโครงการและร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ โดยเน้นที่เนื้อหาของการปลูกจิตสำนึกให้ตระหนักถึงพิษภัยของการสูบบุหรีและดื่มสุรา ตลอดจนผลกระทบต่อครอบครัว การทำงาน ชุมชนและสังคม

๔. ปฏิบัติตน ลด ละ เลิกการบริโภคบุหรีและสุราอย่างเข้มแข็งด้วยความสมัครใจ

๕. ดำเนินกิจกรรมเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรม

๖. จัดกิจกรรมแสดงพลังและแข่งขันกีฬาภายในหน่วยของกำลังพลและครอบครัว “ร.๒๓ รวมพลังต้านภัยบุหรี สุรา และยาเสพติด”

๗. รณรงค์ลดอุบัติเหตุ

๘. รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย

กำลังพลนายทหาร , นายสิบ	จำนวน ๑๐๐ คน
พลทหารกองประจำการ	จำนวน ๒๐๐ คน
สมาชิกครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๕๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชนใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น รวม ๔๐๐ คน

โครงการ ร.๒๓ ร่วมใจออกกำลังกายเดินแอโรบิก เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

**ผู้รับผิดชอบ
ที่อยู่** พันตรี ทศน์พล สุพิสุนทร
กรมทหารราบที่ ๒๓ ค่ายสุรธรรมพิทักษ์ อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. จัดประชุมคณะกรรมการสร้างความพร้อมของงาน
เดือนละ ๑ ครั้ง

๒. จัดทำบันทึกการประชุม

๓. จัดเดินแอโรบิกทุกวัน ห้วงเวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐

๔. การรณรงค์ป้องกันการลดอุบัติเหตุจากการขับขี่

ยานพาหนะ และ ลด ละ เลิก สิ่งเสพติด ทุกประเภท

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย จำนวน ๒๓๑ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๘๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๖๑ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๒๓

โครงการ	โครงการ ร.๒๓ พัน. ๑ สถานกีฬาเสริมสร้างพลานามัย	
ผู้รับผิดชอบ	พันตรี สมภพ ภาวะเวช	
ที่อยู่	กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๒๓ ค่ายสุร ธรรมพิทักษ์ อำเภอเมือง จังหวัด นครราชสีมา	
กิจกรรม	๑. พิธีเปิดโครงการและอบรมสัมมนา ๒. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค และวิ่งเพื่อสุขภาพ ๓. การเพิ่มเติมและทบทวนให้ความรู้หลักโภชนาการ ๔. การจัดบอร์ดนิทรรศการ ๕. การตรวจสุขภาพร่างกาย ๖. การส่งเสริมความสามารถพิเศษทางศิลปะมวยไทย	
และเทควันโด	๗. จัดการอบรมและแข่งขันกีฬา ๘. การรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การลด	
อุบัติเหตุจราจรและเอดส์		
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลของหน่วย	จำนวน ๖๕๕ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๒๐๐ คน
	กิจกรรมแอโรบิค	จำนวน ๖๐๐ คน
	กิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ	จำนวน ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรมฟุตบอล	จำนวน ๑๕๐ คน
กิจกรรมวอลเลย์บอล	จำนวน ๑๕๐ คน
กิจกรรมบาสเกตบอล	จำนวน ๑๕๐ คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน ๑,๓๕๐ คน

กองพันสุนัขทหาร

โครงการ กองพันสุนัขทหาร สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยตรี สำเภา ปฏิสังข์

ที่อยู่ กองพันสุนัขทหาร บ้านเลขที่ ๓๐๐ หมู่ที่ ๔ ตำบล
หนองสาหร่าย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์ให้กำลังพลทราบ ถึงประโยชน์ของ
กิจกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพกำลังพลให้เกิดขึ้นหลาย ๆ รูปแบบกิจ
กรรม ซึ่งให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของในแต่ละกิจกรรม การชี้แจงในที่
รวมพลสื่อเสียงตามสาย เป็นต้น

๒. ส่งเสริมกิจกรรมการดำเนินการต่างๆ ให้เกิดการ
รวมกลุ่ม และก่อตั้งแกนนำการร่วมกิจกรรม สร้างเสริมความเข้มแข็ง
ด้วยการพบปะเพื่อทราบปัญหา และดำเนินการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง เมื่อ
มีความมั่นคงแล้วให้ทำการขยายผลโดยการเพิ่มจำนวนสมาชิกในแต่ละ
กิจกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓. ส่งเสริมการพัฒนาการแก่สมาชิกที่ดำเนินการอยู่แต่ละกิจกรรม เพื่อให้สามารถเป็นวิทยากรด้วยการให้โอกาส และงบประมาณสนับสนุน เพื่อให้ นำความรู้ ความสามารถ กลับมาพัฒนากิจกรรมและองค์กรต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของ กองพันสุนัขทหาร จำนวน ๕๒๕ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓๐๐ คน ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๔๐๐ คน

กรมทหารช่างที่ ๒

โครงการ ช.๒ ร่วมใจส่งเสริมพลานามัย ขยับกายคลายเครียด

ผู้รับผิดชอบ พันตรี ชาตรี บัวรักษา

ที่อยู่ กองพันทหารช่างสนามที่ ๒๐๑ ค่ายสุรธรรมพิทักษ์
อ.เมือง จ.นครราชสีมา

กิจกรรม โครงการ ช.๒ ร่วมใจส่งเสริมพลานามัย ขยับกาย
คลายเครียด มืงาน / กิจกรรมหลักดังนี้

๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่การจัดทำโครงการ
และหาแนวร่วมสมาชิกเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย

๒. งานอบรมและกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้ความเข้าใจ
เกี่ยวกับหลักการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยหลักการโภชนาการ การดู

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

แลสุขภาพจิตของครอบครัว การรณรงค์การลดละเลิกอบายมุข และการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร (จำนวน ๒ รุ่น)

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ บริเวณศูนย์กีฬาของหน่วย

๔. งานเผยแพร่การผลิตปุ๋ยชีวภาพ จุลินทรีย์ EM และจำหน่ายผลิตภัณฑ์การเกษตรปลอดสารพิษแก่กำลังพลและประชาชนรอบค่าย เดือนละ ๑ ครั้ง บริเวณตลาดนัด กรมทหารช่างที่ ๑ (ไม่ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สสส.)

๕. งานส่งเสริมการแข่งขันกีฬาเยาวชนฟุตบอล ทีมลูกทหารช่างกับภาคเอกชน ตามวาระการจัดการแข่งขันในโอกาสต่างๆ ตลอดจนการจัดการแข่งขันกีฬาประเพณีภายในหน่วยเป็นประจำทุกปี (ไม่ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สสส.)

๖. ส่งเสริมงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกองทัพบกอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ด้าน (ไม่ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สสส.)

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกรมทหารช่างที่ ๒ กองพันทหารช่างสนามที่ ๒๐๑ และกองพันทหารช่างที่ ๒๐๒ จำนวน ๗๕๕ คน ครอบครัว กำลังพล จำนวน ๘๘๐ คน ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกโครงการ รวมทั้งสิ้น ๔๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารขนส่งที่ ๒๒ กองบัญชาการช่วยรบที่ ๒

โครงการ โครงการอบรมความรู้ผู้นำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพและงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนทหาร

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.เฉลิมพันธ์ ชำนาญจิตต์

ที่อยู่ พัน.ขส.๒๒ บชร.๒ ค่ายสุรนารี ต.หนองไผ่ล้อม
อ.เมือง จ.นครราชสีมา

กิจกรรม ทำการฝึกอบรมผู้นำชุมชนเพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและประสบการณ์ ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมโดยมีงาน / กิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. งานการจัดตั้งและพัฒนาเครือข่ายงานสร้างเสริมสุขภาพ ในชุมชนทหาร พัน.ขส. ๒๒ บชร.๒

๒. งานการอบรมแกนนำสร้างเสริมสุขภาพชุมชนทหาร พัน.ขส.๒๒ บชร.๒

๓. งานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาพที่ดี

๓.๑ กิจกรรมรณรงค์ลดละเลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

๓.๒ กิจกรรมรณรงค์ ลดอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะด้วยการ

- คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่รถยนต์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- เปิดไฟและสวมหมวกกันน็อคขณะขับจีวรรถ

จักรยานยนต์

๓.๓ กิจกรรมรณรงค์ การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๓.๔ กิจกรรมรณรงค์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔. งานการส่งเสริมการออกกำลังกายในโอกาสต่าง ๆ

ทุกวันพุธ

๔.๑ กิจกรรม แอโรบิคแดนซ์สร้างเสริมสุขภาพ

โอกาสวันสำคัญของชาติ

๔.๒ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องใน

สำคัญทางศาสนา

๔.๓ กิจกรรม ลด ละ เลิก อบายมุข เนื่องในวัน

๔.๔ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน พัน.ขส.๒๒

๔.๕ กิจกรรมการออกกำลังกายบ่ายทุกวัน

๕. งานการพัฒนาสุขภาพจิตใจใฝ่ธรรมะ

๕.๑ กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระทุกวันพระ

๕.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมประจำเดือน

๕.๓ กิจกรรมทำบุญไหว้พระในเทศกาลสำคัญ

๖. งานการพัฒนาสิ่งแวดล้อมพร้อมสร้างสุขภาพจิต

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๖.๑ ปรับปรุงสวนหย่อมบริเวณอาคารบ้านพักข้าราชการ พัน.ขส.๒๒ บชร.๒

๖.๒ ปรับปรุงภูมิทัศน์โดยทั่วไปให้สะอาดร่มรื่น น่าอยู่

๖.๓ จัดหาถังขยะให้เพียงพอต่อความต้องการ จัดให้อยู่ในพื้นที่กำหนดอย่างเป็นระเบียบ

๖.๔ กิจกรรมแยกขยะเพื่อนำไปรีไซเคิล

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย นายทหาร นายสิบ พลทหาร จำนวน ๓๔๑ คน , ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๗๐๕ คน , ประชาชน จำนวน ๒,๐๕๒ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓,๑๓๘ คน

กองพันทหารม้าที่ ๘

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๘ ค่ายสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม - สนามกีฬาอิงปิ่นค่ายสุรนารี

กองพันทหารราบ มณฑลทหารบกที่ ๒๑

โครงการ โครงการลานกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพกำลังพล และครอบครัว พัน.ร.มทบ.๒๑

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.สุรพงษ์ ชำนิขันธ์
ที่อยู่ กองพันทหารราบ มณฑลทหารบกที่ ๒๑ ค่ายสุรนารี
อ.เมือง จ.นครราชสีมา

กิจกรรม - ดำเนินการฝึกอบรมผู้นำในการออกกำลังกาย และ
เล่นกีฬา ซึ่งเป็นผู้นำตามธรรมชาติที่มีอยู่ภายในหน่วยและชุมชนบ้าน
พักของหน่วย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ มีทักษะและประสบการณ์ และนำ
สิ่งที่ได้รับเพิ่มเติมจากการอบรม ไปเป็นแกนนำในกระบวนการสร้าง
เสริมสุขภาพภายในหน่วยและชุมชนบ้านพักของตนเองอย่างต่อเนื่อง
และยั่งยืน

- ปลูกจิตสำนึก และวัฒนธรรมในการออกกำลังกาย

และเล่นกีฬา

- ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มในการเล่น

กีฬา และออกกำลังกาย รวมทั้งการแข่งขันกีฬาสร้างเสริมสุขภาพใน
หน่วย และชุมชนบ้านพักของหน่วย

- จัดให้มีกิจการส่งเสริมการสร้างสุขภาพเนื่องใน

โอกาสวันสำคัญต่างๆ

- รณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

- รณรงค์ลดอุบัติเหตุ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การมอบรางวัลให้กับผู้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่หน่วย
ดำเนินการ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ จูงใจให้มาร่วมออกกำลังกายอย่าง
ยั่งยืนเป็นสำคัญ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย มีนายทหาร นายสิบ และพลทหาร
จำนวน ๘๒๖ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๖๐๐ คน ประชาชน
บริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน รวม ๑,๔๒๖ คน คาดว่าจะมีผู้เข้า
ร่วมโครงการอย่างสม่ำเสมอ จำนวน ๘๐๐ - ๑,๐๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓ กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๓

โครงการ โครงการ ป.พัน ๓ ร่วมใจขยับกายสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันโท ยุวัต ชันธปรีชา

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓ ค่ายสุรนารี

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม รณรงค์ร่วมกันทำกิจกรรม

- วิ่งออกกำลังกาย
- กายบริหาร
- เดินแอโรบิก (สัปดาห์ละ ๕ วัน)
- ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- รณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรายาเสพติด
- รณรงค์ลดอุบัติเหตุ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- วรรณคดีการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยสารพิษ และอาหารที่มีประโยชน์

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ป. พัน. ๓ จำนวน ๓๕๓ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๔๕๖ คน, ประชาชน จำนวน ๒๐๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๓

ชื่อโครงการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพลและครอบครัว

ผู้รับผิดชอบ พันโท เศรษฐา ทานกระโทก

ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๓ ค่ายสุรนารี อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์ให้กำลังพลทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นด้วยหลายๆรูปแบบกิจกรรม ซึ่งให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของแต่ละในกิจกรรม และเชื่อมโยงถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยสื่อในรูปแบบต่างๆ เช่น ไปสเตอร์ สื่อเสียงตามสาย รถกระจายเสียงเป็นต้น

๒. ส่งเสริมดำเนินกิจกรรมต่างๆให้เกิดการรวมกลุ่มและก่อตั้งแกนนำการร่วมกิจกรรมสร้างเสริมความเข้มแข็งด้วยการพบปะเพื่อทราบปัญหาและดำเนินการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีความมั่นคงแล้วให้ทำการขยายผลโดยการเพิ่มจำนวนสมาชิกในแต่ละกิจกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓. ส่งเสริมการพัฒนากองทัพไทย ให้แก่สมาชิกเพื่อให้สามารถกลับมาพัฒนากิจกรรม และองค์กรต่อไป

กิจกรรมด้านโภชนาการ

๑. ผลิตอาหารชีวจิตส่งเสริมสุขภาพด้านภัยโรค

๑.๑ ส่งเสริมการปลูกเห็ดชนิดต่างๆ ที่สามารถรับประทานได้

๑.๒ ส่งเสริมการบริโภคโปรตีนจากเนื้อปลา

๑.๓ ส่งเสริมการปลูกผักปลอดพิษ โดยการใช้ปุ๋ยอินทรีย์

๒. ให้ความรู้ด้านโภชนาการ เช่น ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน อาการที่แสดงออกเมื่อมีการขาดสารอาหาร

กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย

๑. จัดผู้ฝึกสอนเล่นกีฬาให้กับเยาวชนในช่วงปิดภาคเรียน

๒. จัดการแข่งขันกีฬาเพื่อให้เกิดพัฒนาทักษะการเล่นให้กับกำลังพลและครอบครัว (๔ครั้ง)

๓. จัดการเดินแอโรบิค

๔. จัดให้มีการวิ่งระยะทาง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรมด้านการอบรมจิตใจ

๑. นิมนต์พระสงฆ์มาแสดงธรรมเพื่อส่งเสริมการ ลด ละ เลิก อบายมุข แก่กำลังพลในวันสำคัญทางศาสนา
๒. ทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทางศาสนาและปฏิบัติเป็นประจำทุกเดือนทั้งหน่วย

กิจกรรมการรักษาสภาพแวดล้อม

๑. ปลูกฝังให้กำลังพลมีจิตสำนึกให้การรักษาความสะอาด
๒. จัดที่เก็บขยะให้เพียงพอกับบ้านพักของกำลังพล โดยมีการแยกประเภทของขยะ

กิจกรรมลด ละ เลิก อบายมุข

๑. จัดสัปดาห์ณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ และสุรา
 ๒. จัดสัปดาห์ณรงค์ ลด ละ เลิก การพนันรูปแบบต่างๆ
- กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันทหารสื่อสารที่ ๓ จำนวน ๒๗๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน, ประชาชน จำนวน ๑๒๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๕๕๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๒

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพลและครอบครัว
ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ปิยะ หิมะมาน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๒ ค่ายสุรนารี

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์ให้กำลังพลทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่จะส่งเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นด้วยหลายๆ รูปแบบกิจกรรม ซึ่งให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของในแต่ละกิจกรรม และเชื่อมโยงถึงวิธีการดำเนินชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยสื่อในรูปแบบต่างๆ เช่น โปสเตอร์ สื่อเสียงตามสาย เป็นต้น

๒. ส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดการรวมกลุ่ม และก่อตั้งแกนนำการร่วมกิจกรรม สร้างเสริมความเข้มแข็งด้วยการพบปะเพื่อทราบปัญหาและดำเนินการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีความมั่นคงแล้วให้ทำการขยายผลโดยการเพิ่มจำนวนสมาชิกในแต่ละกิจกรรม

๓. ส่งเสริมพัฒนาการให้แก่สมาชิกเพื่อให้เป็นวิทยากร ด้วยการให้โอกาสและงบประมาณสนับสนุน เพื่อให้ นำความรู้ ความสามารถ กลับมาพัฒนากิจกรรมและองค์กรต่อไป

กิจกรรมด้านสุขอนามัยและโภชนาการ

๑. ผลิตอาหารส่งเสริมสุขภาพและต้านภัยโรค

๑.๑ ส่งเสริมการเลี้ยงปลา

๑.๒ ปลูกผักปลอดสารพิษ

๒. ให้ความรู้ด้านโภชนาการ เช่น อาหารที่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ร่างกายต้องการ อากาที่แสดงออกเมื่อมีการขาดสารอาหาร

๓. การให้ความรู้เกี่ยวกับวิถีดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล

กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย

๑. การส่งเสริมกีฬา

๑.๑ จัดผู้ฝึกสอนการเล่นกีฬา

๑.๒ จัดการแข่งขันกีฬาเพื่อให้เกิดพัฒนาทักษะการเล่น

๑.๓ การส่งเสริมการเล่นกีฬาให้แก่บุตรหลานของ

กำลังพล

กิจกรรมด้านการอบรมจิตใจ

๑. นิมนต์พระสงฆ์มาแสดงธรรมเพื่อส่งเสริมการลด

ละ เลิก อบายมุข แก่กำลังพลในวันสำคัญทางศาสนา

๒. ทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทางศาสนาและปฏิบัติ

เป็นประจำทุกเดือนทั้งหน่วย

๓. จัดกำลังพลของหน่วยช่วยในการทำความสะอาด

และพัฒนาสถานที่สำคัญในชุมชน เช่น วัด โรงเรียน เป็นต้น

กิจกรรมลด ละ เลิก อบายมุข

๑. จัดสัปดาห์ณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่

๒. จัดสัปดาห์ณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓. จัดสัปดาห์รณรงค์ลด ละ เลิก การพนันทุกรูปแบบ

ต่างๆ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๒ จำนวน ๒๕๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน, ประชาชน จำนวน ๑๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๖๐๐ คน

กองพันทหารช่างที่ ๓

โครงการ ช.พัน. ๓ ร่วมใจยับยั้งภัยร้ายวันพุธ

ผู้รับผิดชอบ พันตรี สาริต อุ่ณกาย

ที่อยู่ กองพันทหารช่างที่ ๓ ค่ายสุรนารี อ.เมือง

จ. นครราชสีมา

กิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพให้กับกำลังพลและครอบครัว

กระตุ้นให้ชุมชนสร้างสุขภาพแบบยั่งยืน โดยดำเนินการดังนี้

- จัดเดินแอโรบิก ทุกบ่ายวันพุธ
- รณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด
- รณรงค์ลดอุบัติเหตุ
- รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากกำลังพลของ ช.พัน. ๓ ประกอบด้วย นายทหาร จำนวน ๒๗ คน นายสิบ จำนวน ๓๘๖ คน พลทหาร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จำนวน ๒๕๐ คน และครอบครัวกำลังพลของหน่วย จำนวน ๘๖๗ คน ดังนั้นจึงกำหนดเป้าหมายในการดำเนินการ จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๒

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล

ปตอ. พัน ๒ และครอบครัว

ผู้รับผิดชอบ พันตรี ฉัฐชัย มีชั้นช่วง

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๒

ค่ายสุรนารี อ. เมือง จ. นครราชสีมา

กิจกรรม ฆรรค์ร่วมกันทำกิจกรรม/ การส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม, การส่งเสริมการบริโภคอาหารครบทุกหมู่ สุข

สะอาด ถูกหลักโภชนาการ การส่งเสริมด้านอารมณ์ ให้มีสุขภาพจิตดี

ควบคุมอารมณ์ได้ การส่งเสริมลดคอบายมุขและอุบัติเหตุ การส่งเสริม

ด้านการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืนของชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกองพันทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๒

จำนวน ๒๕๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน, ประชาชน

บริเวณใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วม กิจกรรม

จำนวน ๔๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองบิน ๑ กองพลบินที่ ๒ กองบัญชาการยุทธทางอากาศ

โครงการ ชุมชนนำอยู่ไปสู่สุขภาพดี กองบิน ๑ นครราชสีมา

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอก สฤษฏ์พงศ์ วัฒนวรังกูร

ที่อยู่ ๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองไผ่ล้อม อำเภอเมือง จังหวัด
นครราชสีมา

กิจกรรม ดัดตั้งถังสำหรับคัดแยกขยะจุดละ ๓ ถัง (แยกตามประเภทขยะ) ให้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วทั้งกองบิน ๑ ฯ รณรงค์และให้ความรู้แก่ข้าราชการ ลูกจ้างและครอบครัว เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีปฏิบัติในการคัดแยกขยะภายในบ้านพักอาศัย พร้อมทั้งแจกจ่ายถุงพลาสติกสำหรับคัดแยกขยะ, ทำการสำรวจว่าในแต่ละจุดมีการคัดแยกขยะที่ถูกต้องหรือไม่ และดำเนินการติดตามผลในพื้นที่บริเวณที่ถังขยะตั้งอยู่, ขุดบ่อสำหรับผลิตปุ๋ยชีวภาพและนำขยะประเภทที่ ๑ มาเข้าสู่ขั้นตอนในการผลิตปุ๋ยชีวภาพ, นำขยะประเภทที่ ๒ และ ๓ ไป RECYCLE, รณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด, รณรงค์ลดอุบัติเหตุ และรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าโภชนาการ ซึ่งระยะเวลาในการดำเนินในแต่ละขั้นเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวัน

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ ลูกจ้าง จำนวน ๒,๓๑๕ คน ครอบครัวประมาณ ๒,๔๐๐ คน และมีประชาชนบริเวณใกล้เคียง ประมาณ ๓,๐๐๐ คน รวมทั้งสิ้น ๗,๗๑๕ คน ในระยะแรกคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน ครอบครัว ประมาณ ๑,๒๐๐ คน

อوبرาชาธานี

มณฑลทหารบกที่ ๒๒ (ค่ายสรรพสิทธิประสงค์)

โครงการ มทบ.๒๒ ร่วมใจยับยั้งภัยเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันเอกนิรติชัย จุลภาค

ที่อยู่ มณฑลทหารบกที่ ๒๒ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

กิจกรรม ๑. การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้างจิต
สำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. การส่งเสริมการออกกำลังกาย

๒.๑ กิจกรรมออกกำลังกายโดยเดินแอโรบิค ทุก

บ่ายวันพุธ

๒.๒ กิจกรรมวิ่งออกกำลังกาย และเล่นกีฬาทุกบ่ายวัน

จันทร์ - อังคาร และศุกร์

๓. การรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสำนักงาน

๓.๒ กิจกรรมรณรงค์งดดื่มสุรา

๓.๓ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจากรถ ด้วยการ

คาดเข็มขัดนิรภัย และสวมหมวกกันน็อก

๓.๔ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารถูกหลัก

โภชนาการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย มณฑลทหารบกที่ ๒๒ จำนวน ๕๐๐ นาย , ครอบครัวของกำลังพล จำนวน ๓๐๐ คน , ประชาชนทั่วไป ๓๐๐ คน , คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๑,๑๐๐ คน

กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๓

โครงการ โครงการรวมพลังขยับกายสบายชีวิ สร้างเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้า กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๓

ผู้รับผิดชอบ พันเอก นคร สุขประเสริฐ

ที่อยู่ กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๓ ค่ายสุรนารี อ.เมือง จ. นครราชสีมา

กิจกรรม รณรงค์ร่วมกันทำกิจกรรมเดินแอโรบิคอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๕ วัน, วิ่งออกกำลังกายร่วมกัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน, รณรงค์การลด ละ เลิก อบายมุข, ยาเสพติด, ลดอุบัติเหตุการจราจร และรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๓ จำนวน ๑๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน, ประชาชน จำนวน ๑๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กรมทหารราบที่ ๖

โครงการ กรมทหารราบที่ ๖ สุขภาพดี ชีวิตเป็นสุข

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ	พ.อ. นิรุทธ์ เกตุศิริ	
ที่อยู่	กรมทหารราบที่ ๖ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์	
	อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	
กิจกรรม	๑. เดินแอโรบิค : ใช้สนามกีฬาภายในหน่วย ช้างครู ผู้ฝึกสอนจากภายนอกสัปดาห์ละ ๓ วัน	
	๒. กีฬาเทนนิส : ใช้ครูภายนอกฝึกสอนให้กับบุตร หลาน กำลังพลในวันเสาร์-อาทิตย์ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ร. ๖	จำนวน ๒๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๐๐ คน
	ประชาชน	จำนวน ๑๕๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	๔๕๐ คน

โครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพ สร้างความปลอดภัย ในชีวิต
และทรัพย์สิน

ผู้รับผิดชอบ พันเอก จุลเดช จิตถวิล
ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๖ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่
๓๗๖ หมู่ ๒ อ.วาริน-พิบูล ต.แสนสุข อ.วารินชำ
ราบ จ.อุบลราชธานี

กิจกรรม โครงการส่งเสริมสุขภาพสร้างความปลอดภัยในชีวิต
และทรัพย์สิน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑. การเตรียมการวางแผน และประชาสัมพันธ์ เพื่อ
เผยแพร่ความรู้และสร้างจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. การอบรมให้ความรู้

๒.๑ การปลูกพืชผักสวนครัวปลอดสารพิษเพื่อ
บริโภค

๒.๒ กฎหมายจราจรและการขับขี่ยานพาหนะ
อย่างถูกกฎหมาย

๒.๓ การดูแลสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัว

๒.๔ ความรู้โทษของยาเสพติด และวิธีป้องกันคน
ในครอบครัวไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

๓. การอบรมความรู้ด้านดนตรีให้กับเยาวชน เพื่อใช้
เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีจิตใจอ่อนโยน

๔. การอบรมความรู้การวาดภาพให้กับบุตรหลาน
กำลังพล และเยาวชนในพื้นที่ใกล้เคียง

๕. งานส่งเสริมสุขภาพ

๕.๑ การแข่งขันกีฬาระหว่างหน่วยทหารกับ
ชุมชนรอบค่าย

๕.๒ การแข่งขันกีฬาเยาวชน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๖. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พัก

๖.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน และที่พัก

๖.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๖.๓ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๗. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม

๗.๑ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ในวันพระ

๗.๒ กิจกรรมฟังการบรรยายธรรม และนั่งสมาธิประจำเดือน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย กรมทหารราบที่ ๖ จำนวน ๔๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๔๐๐ คน และประชาชน จำนวน ๑,๐๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ รวมทั้งสิ้น ๑,๘๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๖

ที่อยู่

ร. ๖ พัน ๑ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ต.แสนสุข

อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต
- การไต่หน้าผาจำลอง
- จักรยานเสือภูเขา

โครงการ ร.๖ พัน ๑ ส่งเสริมสุขภาพดีแบบยั่งยืน

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.ธนศ วงศ์ชะอุ่น

ที่อยู่ ร. ๖ พัน ๑ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อ. วารินชำราบ
จ. อุบลราชธานี

กิจกรรม จัดเดินแอโรบิก ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.
๒๖ สัปดาห์ รวมแถววิ่ง สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที เวลา
๑๕.๐๐ น.

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล ร. ๖ พัน ๑ จำนวน ๕๐๐ คน
ครอบครัว ๒๐๐ คน
กำลังพลหน่วยข้างเคียง จำนวน ๒,๐๐๐ คน
ประชาชนทั่วไป ประมาณ ๓๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๖

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพพลรบรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุขและ
ปัจจัยเสี่ยง ร.๖ พัน.๒

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ พ.ท. พูลศักดิ์ สมบูรณ์
- ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๖ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ ๓๗๘ หมู่ ๒ ถ.วาริน-พิบูลค.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
- กิจกรรม โครงการ “สร้างเสริมสุขภาพพรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุข และปัจจัยเสี่ยง ร.๖ พัน.๒” มีงาน / กิจกรรมหลักดังนี้
๑. การเตรียมการและงานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้างกระแสนิยมในการสร้างเสริมสุขภาพ
 ๒. กิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ ลด ละ เลิก อบายมุข เศรษฐกิจพอเพียงและชุมชนเข้มแข็ง
 - ๒.๑ กิจกรรมรณรงค์ลดละเลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด
 - ๒.๒ กิจกรรมรณรงค์การปลูกผักปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ
 - ๒.๓ กิจกรรมรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ
 - ๒.๔ กิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน
 - ๒.๕ กิจกรรมส่งเสริมวิชาชีพให้กับกำลังพล และครอบครัว

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๖ กิจกรรมรณรงค์ขับขี้อุปกรณ์สร้างเสริมวินัย
ในการปฏิบัติตาม กฎจรรยาให้กับกำลังพลและครอบครัว

๒.๗ การฝึกเสริมสร้างความเข้มแข็งในชุมชน ร.๖
พ้น.๒ เกี่ยวกับการ ถด ละ เลิก สิ่งเสพติด

๒.๘ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ทุกวันพระ

๓. งานสร้างเสริมสุขภาพจัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพ
ของกำลังพลและครอบครัวจัดกิจกรรมแอโรบิก สร้างเสริมสุขภาพ
ในทุกวันพุธ

๔. กิจกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่อง

๔.๑ การวิ่งออกกำลังกายของกำลังพลของหน่วย
ทุกวัน

๔.๒ จัดการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน ร.๖ พ้น.๒

๔.๓ การวิ่งออกกำลังกาย,การบริหาร,เล่นกีฬาของ
ครอบครัว และประชาชนบริเวณใกล้เคียงบริเวณรอบสวนสุขภาพลาน
กีฬาหนองปลิง

๕. การประเมินผล

๕.๑ ทำการทดสอบร่างกายเดือนละ ๑ ครั้ง

๕.๒ ออกแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๓ ออกแบบสำรวจความคิดเห็นและผลการดำเนินงานกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป

๕.๔ ออกแบบสอบถามเกี่ยวกับอุบัติเหตุของชุมชนและครอบครัว

๕.๕ ออกแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของชุมชนและครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๖ จำนวน ๕๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐๐ คน ประชาชนทั่วไป ๓,๐๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกโครงการรวมทั้งสิ้น ๒,๐๐๐ คน

โครงการ	ร. ๖ พัน. ๒ สร้างเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้า
ผู้รับผิดชอบ	พ.ท. พุทธศักดิ์ สมบูรณ์
ที่อยู่	ร. ๖ พัน. ๒ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ ๓๗๘ หมู่ ๒ ถ. วาริน-พิบูล ต.แสนสุข อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
กิจกรรม	- สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพในด้านอื่น ๆ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การส่งเสริมวิชาชีพให้แก่กำลังพล , ครอบครัว , และประชาชนทั่วไป ที่มีส่วนร่วมในโครงการ ฯ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร. ๖ พัน. ๒ จำนวน ๕๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียงจำนวน ๓,๐๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๖

ที่อยู่ ร. ๖ พัน ๓ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ต.แสนสุข
อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

กิจกรรม - กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต

โครงการ สุขภาพศิวิไลซ์ใส

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.ณรงค์ฤทธิ์ วิจิตร

ที่อยู่ ร. ๖ พัน. ๓ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ ๓๗๕ หมู่
๒ ต.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

กิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพในด้านอื่น ๆ รวมถึงการส่งเสริมวิชาชีพให้แก่กำลังพล, ครอบครัว, และประชาชนทั่วไป ที่มีส่วนร่วม ในโครงการ ฯ รณรงค์ลดละเลิก เหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ และพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นต่อสุขภาพของกำลังพลและชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร.๖ พัน. ๓ จำนวน ๕๕๐ คน ครอบครัวกำลังพลจำนวน ๒๕๐ คน ประชาชนจำนวน ๖๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

โครงการ เส้นทางอนามัย ร่วมใจสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ต.ฉรงค์ฤทธิ์ วิจิตร

ที่อยู่ ร.๖ พัน.๓ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ ๓๗๕ หมู่ ๒ ต.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

กิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย กิจกรรมเกี่ยวกับสร้างเสริมสุขภาพในด้านอื่น ๆ อบรมความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด รมรงค์ ถด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การขับชี่ยานพาหนะให้ปลอดภัยเพื่อลดอุบัติเหตุ กิจกรรม เสริมสุขภาพเพียงและชุมชนเข้มแข็ง โดยให้กำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป มีส่วนร่วมในโครงการ ฯ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร.๖ พัน.๓ จำนวน ๕๕๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๕๐ คน ประชาชน จำนวน ๖๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๖

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๖ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ต.แสนสุข อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - สนามไคร้ฟกอล์ฟ

โครงการ ป. พัน. ๖ ร่วมใจทุกคนนำชุมชนสร้างพลังแผ่นดิน

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. ชลิต บรรจงปรี

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๖ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี

กิจกรรม - ฝึกอบรม ๕ สาขาอาชีพ เพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจ

ให้ชุมชนเข้มแข็ง

- ฝึกอบรมจัดกิจกรรมกลุ่มรณรงค์ เลิกสุรา บุหรี่

ต่อต้านยาเสพติด ส่งเสริมออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ป. พัน. ๖ จำนวน ๓๗๗ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๐๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๕๐๐ คน

รพ. ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

โครงการ รักครอบครัว รักหัวใจ ใส่ใจโคเลสเตอรอล

ผู้รับผิดชอบ พันตรี หญิง กนกพร มาลีเลิศ

ที่อยู่ รพ. ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ ๓๘๓ หมู่ ๒

ถนนสถิตย์มีมานกาล อำเภอ วารินชำราบ

จังหวัด อุบลราชธานี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม รมรณรงค์การสร้างสุขภาพ โดยการให้คณาจารย์ในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การลดและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ร่วมกับการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพที่เริ่มจากครอบครัว ชุมชน โดย รพ. ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ เป็นพี่เลี้ยงและประสานงานผ่านเครือข่ายแกนนำสุขภาพของหน่วยทหาร และ อสม.

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัวในค่ายสรรพสิทธิประสงค์ (ร.๖, ร.๖ พัน. ๑, ร.๖ พัน. ๒, ร.๖ พัน. ๓, ป. พัน. ๖, มทบ. ๒๒) และ นขต. จำนวน ๑๐,๑๓๓ คน ประชาชน จำนวน ๑,๗๖๓ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕,๐๐๐ คน

ศูนย์การฝึกนักศึกษาวิชาทหาร มณฑลทหารบกที่ ๒๒

โครงการ โครงการ ศฝ.นศท.มทบ. ๒๒ สร้างเสริมสุขภาพดีทั่วหน้า

ผู้รับผิดชอบ พันตรี ฉัฐวัช หุ่นมีทอง

ที่อยู่ ศูนย์การฝึกนักศึกษาวิชาทหาร มณฑลทหารบกที่ ๒๒ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี

กิจกรรม ๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้างกระแสดีที่สำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน ที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์ลดละเลิกอบายมุข เหล้า, บุหรี่, ยาเสพติด

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัย และการสวมหมวกกันกระแทก

๒.๓ กิจกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายแอโรบิคแดนซ์, การบริหาร, วิ่ง

๓.๑ จัดกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ การบริหาร วิ่งของกำลังพลในทุกวันพุธของสัปดาห์ และทุกวันจันทร์และวันศุกร์ในห้วงอบรม

๓.๒ จัดกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ ให้กับนักศึกษาวิชาทหารทุกวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี รอบเช้าเวลา ๑๑๐๐ - ๑๒๐๐ รอบบ่ายเวลา ๑๖๐๐ - ๑๗๐๐

๔. งานรณรงค์ในการลดเลิกอบายมุขเนื่องในโอกาสวันสำคัญต่างๆ

- จัดกิจกรรมรณรงค์ลดเลิกอบายมุขเนื่องในวันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันเข้าพรรษา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความปลอดภัยในสังคม

๕.๑ จัดกิจกรรมพึงธรรมเวียนเทียน ไหว้พระสวด
เจริญพระรัตนตรัยแบบสรภัญญะในวันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันเข้า
พรรษา

๕.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมและนั่ง
สมาธิในห้วงเข้าพรรษา

๖. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพดี

๖.๑ ปรับปรุงภูมิทัศน์ในที่ตั้งหน่วย

๖.๒ ปรับปรุงอาคารบ้านพักอาศัยเพื่อสุขภาพ

๖.๓ การสาธิตทำแปลงปลูกพืชผักสวนครัวปลอด

สารพิษ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ศฝ.นศท.มทบ. ๒๒ และครอบครัว
จำนวน ๒๐๐ คน, นักศึกษาวิชาทหารที่ทำการพัก ณ ศฝ.นศท.มทบ.
๒๒ จำนวน ๓,๖๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น
๓,๘๐๐ คน

อุดรธานี

มณฑลทหารบกที่ ๒๔ และกรมทหารราบที่ ๑๓

โครงการ ชาวค่ายประจักษ์ รักสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ** พ.อ. ไพโรจน์ มณีอ่อน
- ที่อยู่** ค่ายประจักษ์ศิลปาคม บ้านหมากแข้ง หมู่ที่ ๑ ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
- กิจกรรม** วิธีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
๑. ใช้สื่อประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย
 ๒. ให้กำลังพลในหน่วยงานออกกำลังกายในทุกบ่าย
- วันพุธ**
๓. จัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกทุกบ่ายวันพุธ
- วิธีการสร้างเสริมสุขภาพ อาหารสะอาดและปลอดภัย**
- ในค่ายทหาร**
๑. จัดอบรมเรื่องการเลือกซื้ออาหารสะอาดและปลอดภัยแก่กำลังพล , ครอบครัว และประชาชนในค่ายทหาร ๕ ค่ายในจังหวัดอุดรธานี และรอบค่ายประจักษ์ศิลปาคม
 ๒. ให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการร้านอาหาร ในการปฏิบัติตามมาตรฐาน ร้านอาหารของอนามัย
 ๓. ติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกำลังพล และครอบครัว
 ๔. ประเมินร้านอาหารตามแนวทางมาตรฐานกรมอนามัยร่วมกับสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี
 ๕. ประเมินผลโครงการ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

วิธีการรณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี่ สุราและยาเสพติด

๑. จัดอบรมกำลังพลให้ได้รับความรู้โทษภัยของบุหรี่
สุราและยาเสพติด

๒. จัดเขตปลอดคนบุหรี่ และเขตสูบบุหรี่

๓. คัดกรองเข้ารับการรักษา

๔. กำหนดนโยบายจำกัดการจำหน่ายบุหรี่และสุราใน

ค่ายทหาร

วิธีการรณรงค์ ลดอุบัติเหตุ

๑. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการขับขี่ปลอดภัยในค่าย
ทหาร

๒. จัดระบบข้อมูล ผู้ขับขี่ยานพาหนะในค่ายทหาร
และจัดเก็บสถิติอุบัติเหตุและการสูญเสียเพื่อการเฝ้าระวังและพัฒนา
พฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

๓. จัดกิจกรรมภาคสนามในการรณรงค์การขับขี่ยาน
พาหนะปลอดภัยในค่ายทหาร

กลุ่มเป้าหมาย

๑. กำลังพลหน่วย มทบ.๒๔ และ นขต. ในค่าย
ประจักษ์ศิลปาคม จำนวน ๑,๒๒๖ นาย

๒. ครอบครัวกำลังพลในค่ายประจักษ์ศิลปาคม
จำนวน ๒,๒๒๖ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓. ประชาชนรอบค่าย จำนวน ๑๓,๑๒๖ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

- กำลังพลเดินแอโรบิกทุกบ่ายวันพุธ จำนวน ๒๐๐ - ๓๐๐ คน/วัน

- กำลังพล / ครอบครัวและประชาชนทั่วไป เดินแอโรบิกทุกวัน เวลา ๑๗๐๐ - ๑๘๐๐ น. จำนวน ๑๐๐ - ๒๐๐ คน/วัน (๓๖,๕๐๐ - ๕๔,๗๕๐ คน/ปี)

- ร้านอาหารที่รับตรวจ จำนวน ๓๕ ร้านค้า จากทั้ง ๕ ค่ายทหารในจังหวัดอุดรธานี

- บุคคลที่ได้รับประโยชน์จากการบริโภคอาหารปลอดภัย จำนวน ๒๐,๐๐๐ คน

กรมทหารราบที่ ๑๓

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ลด ละ เลิก การบริโภคสุรา กรมทหารราบที่ ๑๓

ผู้รับผิดชอบ พันเอกสิทธิ จันทร์

ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๑๓ ค่ายประจักษ์ศิลปาคม ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัด อุดรธานี

กิจกรรม รณรงค์ร่วมกันทำกิจกรรม/ลด ละ เลิกการบริโภคสุรา ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งของงาน “ครอบครัวมีสุข” ของ กรมทหารราบ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่ ๑๓ โดยมียุทธศาสตร์ “มีเงินใช้ ไร้โรคคา พาให้ลูกดี” (สุขภาพดี, เรียนดี และประพฤติดี) มุ่งต่อเป้าหมายกำลังพล แม่บ้าน และบุตร สำหรับกิจกรรม ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ได้ดำเนินการไปแล้ว เช่น

- เป้าหมายกำลังพล แม่บ้าน และบุตร ได้แก่ กิจกรรม ขยับขี้พลอดภัย , กิจกรรมปรับปรุงสภาพบ้านพัก และกิจกรรมส่งเสริมพุทธศาสนา เป็นต้น

- เป้าหมายกำลังพล ขยับกายบ่ายวันพุธ และแข่งขัน การเดินเร่งรีบ เป็นต้น

- เป้าหมายบุตร จัดตั้งกลุ่มเยาวชนกีฬาฟุตบอล/ฟุตบอล และวอลเลย์บอล พร้อมทั้งส่งเสริมเข้าร่วมการแข่งขันอย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพล กรมทหารราบที่ ๑๓	จำนวน ๔๕๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๕๐ คน
	คาดว่าผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๖๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๓

โครงการ การสร้างเสริมสุขภาพ “ชาวค่ายขยับกายสบายชีวี เดิน แอโรบิคต้านซ์ เพื่อสุขภาพ”

ผู้รับผิดชอบ ร.ท. เสถียร เวชภักดิ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่	กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๓ ค่ายพระยาสุนทรธรรมธาดา ต. โนนสูง อ. เมือง จ. อุตรธานี		
กิจกรรม	- เดินแอโรบิคด้านซ์		
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๓ กองกำลังสุรศักดิ์มนตรี	จำนวน ๘๐๐ คน	
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๐๐ คน	
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๓๐๐ คน	

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๓

โครงการ	เดินแอโรบิคเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ร. ๑๓ พัน. ๒		
ผู้รับผิดชอบ	พ.ท. ชาญชัย เอมอ่อน		
ที่อยู่	ค่ายเจ้าพระยาสุรวงศ์วัฒนศักดิ์ ต. หมุ่ม่น อ. เมือง จ. อุตรธานี		
กิจกรรม	เดินแอโรบิค สัปดาห์ละ ๕ วัน		
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ร. ๑๓ พัน. ๒	จำนวน ๘๐๐ คน	
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓๐๐ คน	
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๒๐๐ คน	

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๓

โครงการ	สร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ร. ๑๓ พัน ๓
----------------	-------------------------------------

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ	พ.ท. ชานินทร์ สนิทชน
ที่อยู่	กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๓ ต. หมู่ม่น อ. เมือง จ. อุตรธานี
กิจกรรม	รณรงค์ร่วมกันทำกิจกรรม/เดินแอโรบิก , วิ่งออก กำลังกายร่วมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน ตั้งแต่วัน จันทร์-วันศุกร์
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพล กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๓ จำนวน ๓๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๓

โครงการ	โครงการเสริมสร้างสุขภาพกำลังพลค่ายยุทธศิลป์- ประสิทธิ์
ผู้รับผิดชอบ	พันโท นันทพล เชื้อหน่าย
ที่อยู่	ค่ายยุทธศิลป์ประสิทธิ์ ตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี
กิจกรรม	รณรงค์ให้มีการออกกำลังกายในการเดินแอโรบิก วันละ ๑ ชม. เป็นหลัก และรณรงค์ให้เลิกเหล้า บุหรี่ และสิ่งเสพติดทุกชนิด

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง แบบบูรณาการ และจัดให้มีการรณรงค์ การลดอุบัติเหตุทางการจราจรอีกทางหนึ่ง

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของกองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๓ จำนวน ๕๐๐ นาย, ครอบครัวบุตรหลาน จำนวน ๓๐๐ คน, ประชาชนทั่วไป จำนวน ๒๐๐ คน

ขอนแก่น

โรงพยาบาลค่ายศรีพัชรินทร์

โครงการ ชาวโรงพยาบาลค่ายศรีพัชรินทร์เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ น.ส.สิวิกา สุริยะมณี

ที่อยู่ โรงพยาบาลค่ายศรีพัชรินทร์ ถนนกสิกรทุ่งสร้าง
ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น

กิจกรรม ๑. ดำรวจข้อมูลพื้นฐานของกำลังพลและครอบครัว
จากนั้นจัดกิจกรรมกลุ่มในกำลังพลเพื่อแสดงความต้องการ และเสนอ
ปัญหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกาย

๒. การอบรมความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

๓. การอบรมความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
และทบทวนทักษะการเล่นกีฬา

๔. การส่งกำลังพลอบรมผู้นำออกกำลังกาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕. การให้กำลังพลผลัดเปลี่ยนเป็นผู้นำเสนอข้อมูลสุขภาพ และความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารระหว่างรวมแถวกำลังพลก่อนเลิกงาน

๖. การรณรงค์คัดค้านเหล้าสุบบุรีในวันสำคัญต่าง ๆ

๗. การรณรงค์ขับขี้ปลอดภัย

๘. การจัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกบ่ายวันพุธ

๙. การจัดนิทรรศการและกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเนื่องในงานวันเด็ก

๑๐. การจัดกิจกรรมวิ่งแรลลี่เชื่อมความสัมพันธ์ครอบครัวและสนับสนุนให้กำลังพลและครอบครัวสนุกกับการออกกำลังกาย กลุ่มเป้าหมาย เป้าหมายหลัก กำลังพลโรงพยาบาลค่ายศรีพัชรินทร จำนวน ๑๑๗ นาย ครอบครัว จำนวน ๑๐๓ คน

เป้าหมายรอง กำลังพลและครอบครัวภายในค่ายศรีพัชรินทร ประมาณ ๑,๐๐๐ คน ประชาชนในละแวกใกล้เคียง ประมาณ ๕๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐๐ คน

กรมทหารม้าที่ ๖ ในสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ

โครงการ โครงการลานกีฬาพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต กรมทหารม้าที่ ๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ ร.ต.สมเด็จ โคตรประทุม
ที่อยู่ กรมทหารม้าที่ ๖ ค่ายศรีพัชรินทรา อ.เมือง
จ.ขอนแก่น

กิจกรรม ๑. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนรวม และ
สอดแทรกความรู้ด้านสุขภาพก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย สำหรับ
กำลังพลในหน่วย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ วัน ส่วนในตอนเย็นจัดให้
กิจกรรมออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิค สำหรับกำลังพลและ
ครอบครัวตลอดจนประชาชนที่ร่วมโครงการ

๒. จัดให้มีการอบรมความรู้ด้านการกีฬาและกติกาที่
ถูกต้อง มีการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยรวมทั้งครอบครัวมีส่วนร่วมใน
กิจกรรมนี้ด้วย

๓. ให้ความรู้ด้านโภชนาการในการรับประทาน
อาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าต่อร่างกาย

๔. รมรงค์ให้งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน และในที่
พักอาศัย

๕. จัดให้มีกิจกรรมเป็นส่วนรวมในการรักษาสภาพ
แวดล้อมที่คิบริเวณสำนักงานและที่พักอาศัย

กลุ่มเป้าหมาย - กำลังพลและครอบครัวของหน่วย จำนวน ๔๐๐ คน
- ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๖๐๐ คน
- คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ จำนวน ๑๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารม้าที่ ๖

โครงการ โครงการพัฒนาระบบการจัดเก็บขยะในการสร้างเสริมสุขภาพ ของชุมชนกองพันทหารม้าที่ ๖

ผู้รับผิดชอบ ชมรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ม.พัน ๖

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๖ เลขที่ ๑๐๐ ตำบลศิลา
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

กิจกรรม โครงการพัฒนาระบบจัดเก็บขยะในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนกองพันทหารม้าที่ ๖ มีงานกิจกรรมหลักดังนี้ คือ

๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้างจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดีในสถานที่ทำงานและบ้านพักอาศัย

- กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน
- กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุทางการจราจรขั้น

รุดด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัย และสวมหมวกกันกระแทกศีรษะ

๓. งานการจัดอบรมบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการ

- ปลูกผักปลอดสารพิษ
- ฝึกอบรมทำปุ๋ยชีวภาพสาร EM

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ตรวจสอบคุณภาพ อาหาร สุขภาพ โดยศูนย์
อนามัยที่ ๖ ขอนแก่น

จัดกิจกรรมด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อม เช่น

- โครงการตรวจสอบรรถภาพร่างกาย
- โครงการทันตสุขภาพทางช่องปาก
- โครงการมุมเพื่อนใจ (เยาวชนห่างไกลยาเสพติด)
- โครงการปรับปรุงชุมชนและสิ่งแวดล้อม
- โครงการประกวดบ้านครัวตัวอย่าง

จัดกิจกรรมด้านลด ละ เลิก อบายมุข และอุบัติเหตุ

- รณรงค์ในการซื้อขายให้น้อยลง
- สร้างกระแสให้กับร้านค้าไม่ขายเหล้าบุหรี่ให้กับ
เยาวชน อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี
- โครงการงดบุหรี่ในวัน“งดสูบบุหรี่โลก”
- โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อลดปัญหาสุขภาพและอุบัติเหตุ
- โครงการป้องกันและลดการเกิดอุบัติเหตุทาง
ถนนในห้วงเทศกาลสงกรานต์และปีใหม่ “ขับรถปลอดภัย”
- โครงการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดใน
ชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่	กรมทหารราบที่ ๘ ค่ายสี่เหลษาคเดโชไชย ค. ศีลา อ. เมือง จ. ขอนแก่น	
กิจกรรม	ในภาพรวมของค่ายสี่เหลษาคเดโชไชย เน้นหนักในการ สร้างเสริมสุขภาพกำลังพลและชุมชนค่าย	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	
	ค่ายสี่เหลษาคเดโชไชย	จำนวน ๑,๔๒๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓,๕๕๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๓,๕๗๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๘

โครงการ	โครงการ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๘ ค่ายมหาศักคิพลเสพร่วมใจขยับกายเย็นวันพุธ	
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยโท สมหวัง หวานจริง	
ที่อยู่	ร.๘ พัน ๒ ค่ายมหาศักคิพลเสพ ตำบลโนนสะอาด อำเภอชุม จังหวัดขอนแก่น	
กิจกรรม	เดินแอโรบิก ทุกวันพุธ ในช่วงเวลาเป็นเวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ รณรงค์ให้ผู้เข้ากิจกรรม ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด ของ มีนเมาที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๑๕๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๒๒๔ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๘

โครงการ	สร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ร.๘ พัน.๓
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยเอก อาทิตย์ มุกดาภิข
ที่อยู่	ค่ายสี่ทหารเข โขไชย ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
กิจกรรม	๑. พิธีเปิด - ปิด โครงการและอบรมสัมมนา ๒. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ๓. การจัดบอร์ดนิทรรศการ ๔. การส่งเสริมสุขภาพจิต ๕ การตรวจสุขภาพร่างกาย ๖. จัดการแข่งขันกีฬาเยาวชน ๗. ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ ๘. ส่งเสริมการบริโภคโปรตีนจากปลา ๙. ส่งเสริมความสามารถทางกีฬาให้เยาวชน ๑๐. การณรงค์ลดละเลิกบุหรี่สุรายาเสพติด ๑๑. การรณรงค์ ลด อุบัติเหตุ
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลของหน่วย ๖๓๗ คน ครอบครัว ๓๕๐ คน ประชาชน ๒๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๗๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๓๐๐ คน, ครอบครัว
กำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐
คน คาดว่าจะมีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๑๔

โครงการ ม.พัน ๑๔ รวมใจรักสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก เอกพจน์ คู่้มแสง

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๑๔ ค่ายเปรมติณสูลานนท์
ต. บัวเงิน อ. น้ำพอง จ. ขอนแก่น

กิจกรรม ๑. จัดกิจกรรมและเชิญชวนให้มีการออกกำลังกาย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย

๒. จัดกิจกรรมวาดรูปภาพให้กับบุตรหลานกำลังพล
ค่ายเปรมติณสูลานนท์ โดยเชิญวิทยากรภายนอกมาเป็นผู้ฝึกอบรม
กำหนดการสอนเป็นรุ่นๆ ละ ๒๐ คน จำนวน ๔ รุ่น

๓. จัดกิจกรรมอบรมความรู้ หลักการดูแลสุขภาพ
ร่างกายและการบริโภคตามหลักโภชนาการ และโรคที่มีความสำคัญต่อ
สุขภาพร่างกาย โดยเชิญวิทยากรจากภายนอกมาเป็นผู้บรรยายให้ความ
รู้แก่สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ ตลอดจนเยาวชนรอบๆ ค่ายเปรม
ติณสูลานนท์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔. จัดกิจกรรมอบรมศีลธรรมให้กับกำลังพลและครอบครัว ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กำหนดห้วงเวลาการอบรมรุ่นละ ๕ วัน ๔ คืน จำนวน ๒ รุ่นๆ ละ ๒๐ คน

๕. จัดให้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย โดยจัดให้มีการแพร่ภาพทางระบบเคเบิลทีวีของค่ายเปรมดิณสุธานนท์ ตลอดห้วงโครงการ สัปดาห์ละ ๓ วัน

๖. รณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

๗. รณรงค์การลดอุบัติเหตุ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล กองพันทหารม้าที่ ๑๔ จำนวน ๖๖๔ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๖๘ คน, ประชาชน จำนวน ๕๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๐๐ คน

ร้อยเอ็ด

กองร้อยปืน กองพลทหารราบที่ ๖

โครงการ การสร้างเสริมสุขภาพกองร้อยปืน
กองพลทหารราบที่ ๖

ผู้รับผิดชอบ พันตรี ฉัฐวุฑ์ ประสิทธิ์

ที่อยู่ กองร้อยปืน กองพลทหารราบที่ ๖ ค่ายประเสริฐ
สงคราม ตำบลเหนือเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม โครงการเสริมสร้างสุขภาพ กองร้อยบินกองพลทหารราบที่ ๖ มี่งาน/กิจกรรม ดังนี้

๑. งานชุมชนร่วมใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๑.๑ จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ๓ คนประเภทประชาชนทั่วไปชาย (อายุ ๓๐ ปีขึ้นไป)

๑.๒ จัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล 7 คน ประเภทเยาวชน (อายุไม่เกิน ๑๘ ปี)

๑.๓ จัดการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ประเภทประชาชนทั่วไปชาย

๑.๔ กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์เสริมสร้างสุขภาพในทุกวันอังคาร และ พฤหัสบดี

๑.๕ การฝึกอบรมศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว แบบอาคิโด ในทุกวันพุธ

๑.๖ การออกกำลังกายด้วยการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๒. งานพัฒนาสุขภาพจิตและสร้างความอบอุ่นในสังคม

๒.๑ กิจกรรมการรับฟังการบรรยายธรรม ใช้หลักคุณธรรมนำชีวิต

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๒ กิจกรรมการทำบุญตักบาตรเลี้ยงพระของข้าราชการ / ครอบครัวและประชาชนในพื้นที่ เนื่องในวันสำคัญของหน่วย คือ วันสถาปนาหน่วย และวันการbinทหารบก

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุข เนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๒.๔ กิจกรรมปรับปรุงวงดนตรีพื้นบ้านอีสานด้านยาเสพติด “พิณแคนซอ ร้อย.บ.พล.๖”

๓. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดสุขภาวะที่ดี

๓.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในที่ทำงาน

๓.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจากรถด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๓.๓ กิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาวะที่ดีในที่ทำงาน โดยใช้โครงการ ๕ ส.

๓.๔ กิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาวะที่ดีที่บ้านพัก โดยหน้าบ้านสะอาดเรียบร้อยดูงามตาภายในบ้านใช้โครงการ ๕ ส. หลังบ้านมีแปลงผักสวนครัวปลอดสารพิษ

๔. งานพัฒนาปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในชุมชน โดยเน้นการปรับปรุง / บำบัดน้ำเสียซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงให้ใสสะอาด โดยใช้จุลินทรีย์ EM

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- จัดอบรม / สร้างแกนนำชุมชนให้มีความรู้เกี่ยว

กับการทำปฎิชีวะภาพไว้ใช้เองและใช้นำบัดน้ำเสียในแหล่งชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลภายในหน่วย กองร้อยบินกองพลทหารราบ

ที่ ๖ จำนวน ๑๐๓ คน ครอบครัวกำลังพล ๒๕๐ คน ประชาชนใน

ชุมชนบ้านหนองตากถ้ำ จำนวน ๒,๒๕๐ คน (มีพื้นที่ติดกัน) คาดว่า

จะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในทุกโครงการ รวมทั้งสิ้น ๒,๖๐๓คน/ปี

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๖

โครงการ ร.๑๖ พัน. ๑ ร่วมใจรักสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร.อ. เค่นชัย ยิ่งยง

ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๑๖ ค่ายประเสริฐสงคราม อ. เมือง
จ. ร้อยเอ็ด

กิจกรรม ๑. พิธีเปิดโครงการและอบรมสัมมนา

๒. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

๓. การเพิ่มเติมและทบทวนความรู้หลักการสัมมนา

๔. การจัดบอร์ดนิทรรศการ

๕. การตรวจสุขภาพร่างกาย

๖. การส่งเสริมสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

๗. การสาธิตทำนาไร้สารพิษเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

๘. การปลูกพืชไร้สารพิษ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๘. การวิ่งและขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ

๑๐. จัดการแข่งขันกีฬาเยาวชน

๑๑. การส่งเสริมความสามารถพิเศษทางกีฬาให้

เยาวชนและบุตรหลาน

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน	๔๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน	๒๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน	๒๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๒๑

โครงการ กองพันทหารม้าที่ ๒๑ ส่งเสริมสุขภาพดีแบบยั่งยืน

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. สมบัติ จินดาศรี

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๒๑ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า
จุฬาโลกมหาราช ต. โปธิ์สัย อ. ศรีสมเด็จ จ. ร้อยเอ็ด

กิจกรรม ออกกำลังกาย ลด ละ เลิกการดื่มสุรา/สูบบุหรี่และ
บริโภคอาหารปลอดภัย เดินแอโรบิค สัปดาห์ละ ๕ วัน จันทร์ -
ศุกร์

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน	๒๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน	๒๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน	๑,๐๐๐-๑,๕๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันเสนารักษ์ที่ ๖ กองพลทหารราบที่ ๖

โครงการ เกษตรกรรมไร้สารพิษ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.เมธี บุญรินทร์

ที่อยู่ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช
อ.ศรีสมเด็จ จ.ร้อยเอ็ด

กิจกรรม - สาธิตการทำนาไร้สารพิษ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
- สาธิตการปลูกพืชหมุนเวียนไร้สารพิษนอกฤดูปลูก

ทำนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

- ฝึกอบรมการทำปุ๋ยหมักจุลินทรีย์ และสารไล่แมลง

ชีวภาพ เพื่อสนับสนุนทั้ง ๒ โครงการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล พัน สร. ๖ จำนวน ๒๕๖ คน

ครอบครัว ๒๘๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง พื้นที่ดำเนินการ ๒๐ ไร่

โครงการ ฝึกอบรมผู้นำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ต. ศรีชาติ อุ้นตา

ที่อยู่ กองพันเสนารักษ์ที่ ๖ กองพลทหารราบที่ ๖ ค่าย
สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าฯ อ. ศรีสมเด็จ จ. ร้อยเอ็ด

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - การฝึกอบรมผู้นำชุมชน เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน อย่างต่อเนื่อง

- การสร้างแกนนำเครือข่ายเพื่อกระตุ้นชุมชนสร้าง สุขภาพแบบยั่งยืนของชุมชนเอง

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๓,๕๑๓ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๓,๔๕๕ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๕๑,๖๕๐ คน
	อาจารย์ นักเรียน รร.สว.ร.อ.	จำนวน ๕๐๔ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๖

โครงการ กองพันทหารสื่อสารที่ ๖ รวมพลังสร้างสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. สุวัฒน์ ศรีสังข์

ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๖ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต.โพธิ์ชัย อ.ศรีสมเด็จ จ.ร้อยเอ็ด

กิจกรรม - รมรงค์ส่งเสริม และปลูกจิตสำนึกให้เกิดวัฒนธรรม ในการสร้างสุขภาพ

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการสร้างสิ่งแวดล้อมให้เป็นปัจจัยเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย/ ครอบครัว จำนวน ๑,๕๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ที่อยู่** กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๖ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้า
จุฬาโลกมหาราช อ. ศรีสมเด็จ จ. ร้อยเอ็ด
- กิจกรรม**
- จัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้
 - ตรวจสอบสภาพร่างกาย
 - จัดนิทรรศการเพื่อประชาสัมพันธ์การเดินแอโรบิค
 - การรวมแถววิ่งออกกำลังกาย
 - การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ
- กลุ่มเป้าหมาย**
๑. กลุ่มเป้าหมายหลัก กำลังพลนายทหาร , นายสิบ , พลทหาร , ครอบครัวกำลังพล และประชาชนทั่วไป ใน บริเวณใกล้เคียง จำนวน ๔๐๐ คน
 ๒. กลุ่มเป้าหมายรอง คือ ประชาชนทั่วไปที่สนใจร่วมโครงการในกรณีขยายโครงการ จำนวน ๕๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๖

- โครงการ** กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๖ ส่งเสริมสุขภาพและจิต เพื่อคุณภาพชีวิตดีถ้วนหน้า
- ผู้รับผิดชอบ** พันโท ดำรง สุ่มสังข์
- ที่อยู่** กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๖ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม การจัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้ การจัดนิทรรศการและการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การออกกำลังกายด้วยการเล่นกายบริการ วิ่งและเล่นกีฬาที่ถนัด การปฏิบัติธรรมและการฝึกสมาธิจิต การตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพ และรณรงค์ให้กำลังพล ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และอบายมุขทุกประเภท

กลุ่มเป้าหมาย คาดว่ามีผู้ร่วมโครงการ จำนวน ๔๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๖

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๖

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ชูเกียรติ ต้นเลิศ

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๖ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช อำเภอศรีสมเด็จ จ. ร้อยเอ็ด

กิจกรรม การจัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้ การจัดนิทรรศการและการประชาสัมพันธ์ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค , การปฏิบัติธรรมและการฝึกสมาธิ การตรวจสุขภาพ, การทดสอบสมรรถภาพ และการประเมินผล

กลุ่มเป้าหมาย

กำลังพลหน่วย ป.พัน. ๑๐๖	จำนวน ๔๑๑ คน
ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๖๒๔ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๖๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพลทหารราบที่ ๖

ที่อยู่ กองพลทหารราบที่ ๖ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ตำบลโพธิ์สัย อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด

กิจกรรม

- สวนสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก
- สนามกอล์ฟค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก
- สนามไคร์ฟกอล์ฟ

โครงการ พล.ร. ๖ ส่งเสริมสุขภาพดีตลอดชีวิต

ผู้รับผิดชอบ พันเอก วุฒิ แสงจันทร์

ที่อยู่ กองพลทหารราบที่ ๖ ค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก อ. ศรีสมเด็จ จ. ร้อยเอ็ด

กิจกรรม จัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้, ตรวจสอบสภาพร่างกาย, จัดนิทรรศการเพื่อประชาสัมพันธ์การเดินแอโรบิค, การรวมแถววิ่งออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และรณรงค์ให้กำลังพลครอบครัว และบุตรหลาน ตลอดจนประชาชนรอบค่ายให้เลิกเกี่ยวข้องกับยาเสพติด รณรงค์ลดละเลิกบุหรี่สุรา เคารพในกฎหมาย เพื่อสร้างความปลอดภัยในชีวิต ผลิตภัณฑ์และบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของ พล.ร. ๖ และ นขต.บก.พล.ร. ๖ จำนวน ๓,๔๐๐ คน, ครอบครัวของ พล.ร. ๖ จำนวน ๗,๒๐๐ คน,

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐,๐๐๐ คน คาดว่าจะมีกำลังพล และครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑,๕๐๐ คน

สกลนคร

กรมทหารราบที่ 3

โครงการ ชมรมเดินแอโรบิกเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
กรมทหารราบที่ 3

ผู้รับผิดชอบ ร้อยโท ประดิษฐ์ พิมพการ

ที่อยู่ ค่ายกฤษณ์สีวะรา อ.เมือง จ.สกลนคร

กิจกรรม ให้ความรู้ถึงประโยชน์การออกกำลังกาย โดยจัดหา
วิทยากรบรรยายตลอดจนส่งเสริมให้มีความรู้ทางด้านโภชนาการ และ
อาหารที่ควรส่งเสริมสนับสนุนให้รับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
กำลังพล และส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ทั้งกีฬาพื้น
บ้าน กีฬาสนุกสนาน

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย จำนวน ๑๕๐ คน ครอบครัว
กำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้
เคียงหน่วยทหาร จำนวน ๑๐๐ คน รวม ๔๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๓

โครงการ ชุมชน ร. ๓ พัน. ๑ รวมพลังออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. สุขพัฒน์สมนต์ สุขสร้อย
- ที่อยู่** ร. ๓ พัน. ๑ ค่ายกฤษณ์สีวะรา อ. เมือง จ. สกลนคร
- กิจกรรม**
- ปลุกจิตสำนึกในการออกกำลังกาย
 - ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกาย
 - ส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกในการออกกำลังกาย
 - จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสร้างสุขภาพในโอกาสพิเศษ ๆ

จังหวัดทหารบกสกลนคร

- ที่อยู่** จังหวัดทหารบกสกลนคร อำเภอเมือง จังหวัด
สกลนคร
- กิจกรรม** - สถานีทดสอบกำลังใจ ค่ายลูกเสือ - เนตรนารี

กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๒ (ค่ายฝึกรบพิเศษน้ำพุง)

- ที่อยู่** กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๒ (ค่ายฝึกรบพิเศษน้ำพุง)
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร
- กิจกรรม** - กระโดดหอสูง ๑๔ ฟุต

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

สุรินทร์

จังหวัดทหารบกสุรินทร์

โครงการ	จทบ.ส.ร. สร้างเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้า
ผู้รับผิดชอบ	พ.อ.พจน์ เจริญภูมิ ตำแหน่ง
ที่อยู่	จทบ.ส.ร. ค่ายวีรวัฒน์โยธิน อ.เมือง จ.สุรินทร์
กิจกรรม	จัดตั้งแกนนำเพื่อขยายผลต่อกำลังพลและครอบครัว ภายในค่ายวีรวัฒน์โยธิน ในรูปของชมรม เพื่อการออกกำลังกายโดย เดินแอโรบิค
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย จทบ.ส.ร.จำนวน ๕๐๐ คน ร.๒๓ พัน. ๓ จำนวน ๑,๐๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๘๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒๓

โครงการ	ร.๒๓ พัน.๓ สร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ลด ละ เลิก เหล้าบุหรี่ ลดอุบัติเหตุ ป้องกันโรค ส่งเสริม เศรษฐกิจพอเพียง
ผู้รับผิดชอบ	พ.ท.พงษ์ศักดิ์ มาอินทร์
ที่อยู่	ร.๒๓ พัน.๓ ค่ายวีรวัฒน์โยธิน เลขที่ ๗๐๐ หมู่ ๗ ถ. สุรินทร์ - ปราสาท ต.นอกเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายประเภทต่างๆ เช่น แอโรบิค การวิ่งออกกำลังกาย ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล การรณรงค์กิจกรรม ลด ละ เลิก บุหรี่ เหล้า การรณรงค์ให้กลุ่มเป้าหมายรู้จักภัยจากอุบัติเหตุ และการป้องกันมิให้เกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะในเทศกาลสำคัญ ปีใหม่ สงกรานต์ การรณรงค์อบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย ให้ช่วยรักษาพัฒนาสิ่งแวดล้อมปราศจากการสารพิษด้วยการส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ โดยใช้สารจุลินทรีย์ EM และการรณรงค์อบรมให้ความรู้การบริโภคอาหาร รวมทั้งการให้ความรู้ โรคภัยที่เกิดจากการใช้ชีวิตในทางที่เสี่ยง เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคอ้วน

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ร.๒๓ พัน.๓	จำนวน ๔๕๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๑,๐๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๔๐๐ คน

บุรีรัมย์

กองพันทหารราบที่ ๔ กรมทหารราบที่ ๒๓

โครงการ ชาวเขากระโดดร่วมใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ ร.อ.สมเด็จ พวงผกา
ที่อยู่ ร.๒๓ พัน.๔ ค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชบุรีรัมย์
ต.เสม็ด อ.เมือง จ.บุรีรัมย์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม หน่วยแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการ โครงการฯ โดยจัดให้มีการประชุมประจำเดือนทุกเดือน และติดตามประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ รวมทั้งจัดการอบรม รมรงค์ และจัดเวทีประชาคม โดยมีกิจกรรมดังนี้

๑. จัดการอบรม (๒ ครั้ง ๆ ละ ๑ วัน) ในเรื่อง
 - หลักการส่งเสริมสุขภาพ
 - การโภชนาการ ภาวะทุโภชนาการ โรคที่เกี่ยวข้อง
 - การดูแลสุขภาพจิต
๒. จัดการรณรงค์ในเรื่อง
 - ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา และยาเสพติดอื่น ๆ
 - การป้องกันตนเองจากการติดเชื้อต่าง ๆ และอุบัติเหตุ

เหตุจากการจรรยาจร

๓. ส่งเสริมการเดิน/วิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นประจำทุกวัน
๔. ดำเนินการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในหน่วย
๕. จัดการอบรมธรรมทุกเดือน
๖. จัดการอบรมสัมมนาแกนนำที่เข้าร่วมโครงการทุก

เดือน

๗. จัดให้มีการตรวจสุขภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการฯ เมื่อสัปดาห์เริ่มโครงการ (ทุกวันพุธ ในสัปดาห์สุดท้ายของเดือน) เพื่อใช้ในการประเมินผลโครงการ โดยใช้ค่าความดันโลหิต ค่า

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

อัตราการเด่นของ หัวใจขณะพัก และดัชนีมวลกาย (BODY MASS INDEX: BMI) เป็นดัชนีวัดโดยใช้วิทยาการจาก รพ.ค่ายสมเด็จพระเจ้าพระยามหากษัตริย์ศึก และ มว.สร.ร้อย.สสข.ร.๒๑พัน.๔

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร.๒๑ พัน.๔ จำนวน ๕๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน
ประชาชน จำนวน ๔๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑,๐๐๐ คน

เลย

จังหวัดทหารบกเลย

- ที่อยู่ จังหวัดทหารบกเลย ค่ายศรีสองรัก อำเภอเมือง
จังหวัดเลย
- กิจกรรม - สถานีทดสอบกำลังใจ ค่ายลูกเสือ - เนตรนารี
- กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต
- สนามกอล์ฟกำลังเอก (ค่ายศรีสองรัก)
- โครงการ ค่ายศรีสองรัก สร้างเสริมสุขภาพ
- ผู้รับผิดชอบ พ.ต.เกรียงศักดิ์ เพชรราเวช
- ที่อยู่ จทบ.ล.ข. ค่ายศรีสองรัก อ.เมือง จ.เลย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม โครงการค่ายศรีสองรักสร้างเสริมสุขภาพ มืงาน/ กิจกรรมหลักอยู่ 3 กิจกรรม ดังนี้

๑. งาน / กิจกรรม ด้านการเสริมสร้างสุขภาพ

๑.๑ รณรงค์ให้มีการบริโภคอาหารที่เป็น

ประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ

๑.๒ รณรงค์ให้ลด ละ เลิก อบายมุข บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นภัยต่อสุขภาพและชีวิตเป็นพิษต่อสังคม

๑.๓ รณรงค์ให้งดเว้นหรือลดเว้นการประพาศิปฏิบัติในสิ่งที่ไม่เป็นมงคล ควบคู่ไปกับการฟังธรรมะเข้าวัดปฏิบัติธรรมะ ซ้ำระจิตใจในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันพระ ๘ คำ ๑๕ คำ เป็นต้น

๑.๔ รณรงค์ให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่ทำงาน ให้มีความเป็นระเบียบสวยงามอยู่เสมอ

๑.๕ รณรงค์ให้มีการพัฒนาบริเวณหรือพื้นที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์สูงสุดในทุก ๆ ด้าน

๒. งาน / กิจกรรม ด้านการป้องกัน แก้ไขและลดปัญหาอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากราจร

๒.๑ รณรงค์ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ให้ความรู้ในเรื่องของกฎจราจร เครื่องหมายจราจร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๒ รณรงค์ลดอุบัติเหตุ การใช้รถ ใช้ถนนให้เป็นไปตามกฎระเบียบ อย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

๒.๓ รณรงค์ปลูกฝังจิตสำนึกให้มีการปฏิบัติตามกฎจราจรอยู่เสมอทั้งภายในและภายนอกค่าย

๒.๔ พัฒนาระบบการจราจรเครื่องหมายการจราจรในค่าย ฯ ให้ชัดเจนถูกต้องและทันสมัยอยู่เสมอ

๓. งาน / กิจกรรม ด้านการรณรงค์ป้องกัน แก้ไขปัญหายาเสพติด

๓.๑ ประชาสัมพันธ์ให้การอบรม ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ หรือพิษภัยของยาเสพติด

๓.๒ ปลูกฝังจิตสำนึกให้ทุกคนเป็นผู้มีส่วนรับผิดชอบร่วมกัน ในการป้องกันการแก้ไขปัญหา ยาเสพติด เช่น การกล้าที่จะให้ข้อมูล ข่าวสาร เบาะแส เกี่ยวกับผู้เสพ ผู้ค้า ผู้นำสงสัย และต้องไม่เข้าไปเป็นผู้มีส่วนร่วมเสียเอง

๓.๓ สร้างเครือข่ายมวลชนสัมพันธ์ด้านยาเสพติด

๓.๔ สร้างความรัก ความผูกพัน ความใกล้ชิดในครอบครัว และในสังคมชาวค่าย ฯ เพื่อให้เกิดเป็นภูมิคุ้มกันปัญหา ยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑.กลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๑ กำลังพล จำนวน ๕๖๐ คน

๑.๒ ครอบครัว จำนวน ๘๒๗ คน

๒. กลุ่มเป้าหมายรอง (เนื่องจากตั้งอยู่ในพื้นที่เดียวกัน

และมักมีกิจกรรมร่วมกัน) ได้แก่

๒.๑ กำลังพล ร.๘ พัน.๑ จำนวน ๖๑๒ คน

๒.๒ ครอบครัว จำนวน ๔๐๕ คน

๒.๓ กำลังพล กรม ทพ.๒๑ จำนวน ๑๓๐ คน

๒.๔ ครอบครัว จำนวน ๓๔ คน

ยโสธร

กรมทหารราบที่ ๑๖

โครงการ กรมทหารราบที่ ๑๖ ส่งเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน
ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก บรรจง คณาพันธ์
ที่อยู่ ๑๐๖ หมู่ที่ ๓ ตำบลคันทนาพรุ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร
กิจกรรม แต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของ กรมทหาร
ราบที่ ๑๖ จัดให้มีการประชุมทุกๆ เดือน การดำเนินงาน ๓ กิจกรรม
หลัก ดังนี้

๑. การอบรมสัมมนาและจัดกิจกรรมกลุ่มแก่กำลังพล
ประจำการ (นายทหารชั้นสัญญาบัตร นายทหารชั้นประทวนและพลทหาร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองประจำการ) สังกัด ร.๑๖ รวมทั้งครอบครัวของกำลังพลเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพรพ.ยโสธร หน่วยตรวจโรคค่ายบดินทรเดชา และ มว.สร.ร้อย.บ.ก.ร.๑๖ ในหัวข้อ ดังนี้

- หลักการส่งเสริมสุขภาพ
- การโภชนาการ ภาวะโภชนาการ และโรคที่เกี่ยวข้อง

เนื่อง

- การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย
- ผลของบุหรี่ สุรา และยาเสพติดอื่นต่อสุขภาพ
- การป้องกันตนจากโรคติดเชื้อต่างๆ และอุบัติเหตุ

เหตุจากการจรรยา

ในห้วงการอบรม จัดให้มีการร่วมกิจกรรมกลุ่มในการระดมความคิด วางแผนปฏิบัติการเกี่ยวกับแนวทางดำเนินงานของชุมชนให้เป็น “ชุมชนน่าอยู่สุขภาพแข็งแรง”

๒. จัดกิจกรรมออกกำลังกายของหน่วย

๒.๑ การเดินแอโรบิกของกำลังพลภายในหน่วยและครอบครัว ทุกวันพุธ เวลา ๑๖๓๐ - ๑๘๓๐ น. ณ ลานเอนกประสงค์ ร.๑๖ โดยวิทยากรจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ รพ.ยโสธร

๒.๒ การรวมแถววิ่งออกกำลังกายของกำลังพลภายในหน่วยตาม รปจ. เวลา ๑๕๐๐ น. อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ นาที เป็นอย่างน้อย โดยใช้เส้นทางภายในค่ายบดินทรเดชา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๓ จัดให้มีการเพิ่มเติมและทบทวนความรู้ตามหัวข้อในข้อ ๑ ทุกสัปดาห์ก่อนหรือหลังการเดินแอโรบิคประจำสัปดาห์ โดย มว.ส.ร้อย.บก.ร.๑๖

๒.๔ จัดบอร์ดนิทรรศการถาวรตามหัวข้อในข้อ ๑ บริเวณ ร้อย.นขต.บก.ร.๑๖

๒.๕ จัดให้มีการตรวจสุขภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อใช้ในการประเมินผลโครงการซึ่งทำการวัดตลอดห้วงดำเนินโครงการ โดยใช้ค่าความดันโลหิต ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพัก น้ำหนักตัว และดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นดัชนีวัด ใช้อัปเดตจาก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ รพ.ยโสธร หน่วยตรวจโรคค่ายบดินทรเดชา และ มว.สร.ร้อย.บก.ร.๑๖

๒.๖ จัดให้ผู้ร่วมโครงการเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ ซึ่งจัดโดยหน่วยงาน สมาคมหรือชมรมสุขภาพต่าง ๆ

๒.๗ ส่งกำลังพลเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ และโครงการงดเหล้า-บุหรี่ ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาล ยโสธร

๒.๘ รณรงค์รื้อน้าภายในหน่วย งดจำหน่ายเหล้า บุหรี่ ให้กับกำลังพลกลุ่มเป้าหมาย

- กำลังพลประจำการ สังกัด ร.๑๖ จำนวน ๔๐๐

นาย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ครอบครัวกำลังพลประจำการ สังกัด ร.๑๖ จำนวน ๒๐๐ คน
 - หน่วยข้างเคียง ร.๑๖ พัน.๒ กำลังพล จำนวน ๕๗๐ คน ครอบครั้ว ๑๕๐ คน
 - หน่วยข้างเคียง ร.๑๖ พัน.๓ กำลังพล จำนวน ๕๔๗ คน ครอบครั้ว ๘๐ คน
 - หน่วยข้างเคียง มว.ชบร.สน.๓ กำลังพล จำนวน ๓๒ คน ครอบครั้ว ๓๐ คน
๓. โครงการเกษตรกรรมไร้สารพิษเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น ๓ โครงการ ดังนี้
- ๓.๑ โครงการฝึกอบรมการทำปุ๋ยหมักจุลินทรีย์ และสารไล่แมลงชีวภาพ สนับสนุนโครงการทำนาไร้สารพิษและโครงการปลูกพืชหมุนเวียนไร้สารพิษ
 - ๓.๒ โครงการทำนาไร้สารพิษเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างเสริมสุขภาพ
 - ๓.๓ โครงการปลูกพืชหมุนเวียนไร้สารพิษเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างเสริมสุขภาพ
- กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เข้าร่วมโครงการหลักรวมกำลังพล และครอบครัวกำลังพลประจำการ หน่วยข้างเคียง ประชาชน จำนวน ๒,๔๐๕ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๖

- โครงการ** ร.๑๖ พัน ๒ สร้างเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้า
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท.ชัชชัย แจ่มประจักษ์
- ที่อยู่** ร. ๑๖ พัน. ๒ ค่ายคันทระเดชา เลขที่ ๑๒๑ หมู่ที่ ๒
ถนนแจ้งสนิท ต.เค็ด อ.เมือง จ.ยโสธร
- กิจกรรม** สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และกิจกรรม
เกี่ยวกับสุขภาพในด้านอื่นๆ รวมถึงการส่งเสริมวิชาชีพ ให้แก่กำลังพล,
ครอบครัว,และประชาชน ทั่วไปที่มีส่วนร่วมในโครงการ ตลอดจน
รณรงค์ในการลด ละ เลิก อบายมุข ทุกชนิด
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย ร. ๑๖ พัน. ๒ จำนวน ๖๒๔ นาย
ครอบครัวกำลังพลและบุตรหลาน จำนวน ๓๘๖ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๗๕ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ รวมทั้งสิ้น
๑,๑๘๕ คน

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๖

- โครงการ** ร.๑๖ พัน.๓ ส่งเสริมสุขภาพดีแบบยั่งยืน
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. ประสิทธิ์ ทิศาวงศ์
- ที่อยู่** ๑๐๔ หมู่ ๓ ค่ายคันทระเดชา ตำบลเค็ด อำเภอเมือง
จังหวัด ยโสธร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. จัดการอบรมสัมมนาและจัดกิจกรรมกลุ่มแก้กำลังพลประจำการ (นายทหารชั้นสัญญาบัตร ชั้นประทวน และพลทหารกองประจำการ) สังกัด ร. ๑๖ พัน. ๓ รวมทั้งครอบครัวของกำลังพลเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแต่ตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติและแนะนำผู้อื่นได้โดยจัดอบรมสัมมนา ระยะเวลา ๒ วัน ใช้วิทยากรจาก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ รพ. ยโสธร หน่วยตรวจโรคค่ายคันทระเดชา และ มว.สร. ร้อย.สสช. ร. ๑๖ พัน. ๓ ในหัวข้อ ดังนี้

- หลักการส่งเสริมสุขภาพ
- การโภชนาการ ภาวะทุโภชนาการ และโรคที่เกี่ยวข้อง

เนื่อง

- การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย
- ผลของบุหรี่ย สุรา และยาเสพติดอื่นต่อสุขภาพ
- การป้องกันตนจากโรคติดเชื้อต่าง ๆ และอุบัติเหตุ

จากการจรรยา ในห้วงการอบรม จัดให้มีการร่วมกิจกรรมกลุ่มในการระดมความคิด วางแผนปฏิบัติการเกี่ยวกับแนวทางดำเนินงานของชุมชนให้เป็น “ชุมชนน่าอยู่สุขภาพแข็งแรง”

๒. จัดกิจกรรมออกกำลังกายของหน่วย

- การเดินแอโรบิกของกำลังพลภายในหน่วยและครอบครัว ทุกวันพุธ เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๒๐ น. ณ ลานเอนกประสงค์ ร. ๑๖ พัน. ๓ โดยวิทยากรจาก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ รพ. ยโสธร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การรวมแถววิ่งออกกำลังกายของกำลังพลภายใน

หน่วย ตาม รปจ. เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ นาที เป็นอย่างน้อย โดยใช้เส้นทางภายใน ค่ายบดินทรเดชา

๓. จัดให้มีการเพิ่มเติมและทบทวนความรู้ตามหัวข้อ

ในข้อ ๑ ทุกสัปดาห์ก่อนหรือหลังการเดินแอโรบิก ประจำสัปดาห์ โดย มว.สร.ร้อย.สสข.ร. ๑๖ พัน ๓

๔. จัดบอร์ดนิทรรศการถาวรตามหัวข้อในข้อ ๑

บริเวณ ร้อย นขต.ร. ๑๖ พัน ๓

๕. จัดให้มีการตรวจสุขภาพร่างกายของผู้ร่วมโครงการ

เพื่อใช้ในการประเมินผลโครงการ ซึ่งทำการวัดตลอดห่วงดำเนินโครงการ โดยใช้ค่าความดันโลหิต ค่าอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก น้ำหนักตัว และดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นดัชนี วัดใช้วิทยากรจาก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ รพ. ยโสธร , หน่วยตรวจโรค ค่ายบดินทรเดชา และ มว.สร.ร้อย.สสข.ร. ๑๖ พัน ๓

๖. จัดให้ผู้ร่วมโครงการเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ

ซึ่งจัดโดยหน่วยงาน สมาคมหรือชมรมสุขภาพต่าง ๆ

๗. ส่งกำลังพลเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ และ

โครงการรดเกล้า บุหรี่ ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลยโสธร

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๘. รมรรงค์ ร้านค้าภายในหน่วย งดจำหน่ายเหล้า บุหรี่
ให้กับกำลังพล

- กลุ่มเป้าหมาย
- กำลัง ๔๐๐ นายพลประจำการ สังกัด ร. ๑๖ พัน. ๓
จำนวน
 - ครอบครัวกำลังพลประจำการ สังกัด ร. ๑๖ พัน. ๓
จำนวน ๒๐๐ นาย
 - คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๔๐๐ คน

นครพนม

จังหวัดทหารบกนครพนม

โครงการ เดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพค่ายพระยอดเมืองขวาง

ผู้รับผิดชอบ พ.ต.สุรพล ทองทอง

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๒๕๑ บ.พระยอดเมืองขวาง ต.กรูคู อ.เมือง
จ.นครพนม

กิจกรรม ๑. ประชาสัมพันธ์ เผยแพร่เชิญชวนให้กำลังพลและ
ครอบครัวภายในหน่วยและหมู่บ้านที่อยู่ใกล้เคียงเข้าร่วมกิจกรรมออก
กำลังกาย เดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพค่ายพระยอดเมืองขวาง

๒. เพิ่มความรู้และการเสริมสร้างเครือข่ายในชุมชน
หน่วยทหาร โดยการฝึกอบรมสมาชิกเป็นแกนนำออกกำลังกาย โดยกา
รอบรมนายทหาร , นายสิบ , พลทหาร, ลูกจ้าง และผู้แทนองค์กรต่าง ๆ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ในเรื่องทักษะ และความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งจัดประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของแกนนำ

๓. จัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์การเสริมสร้างสุขภาพ และปลูกจิตสำนึกให้รักการออกกำลังกาย โดยดำเนินการจัดให้มีการเดินแอโรบิกทุกวัน และก่อนออกกำลังกายจัดให้วิทยากรหรือเสียงตามสายแนะนำความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสม วันละ ๕ นาที

๔. รณรงค์และเชิญชวนผู้ที่เข้าร่วม โครงการลดละเลิก อบายมุข เช่น บุหรี่ , สุรา และยาเสพติดทุกชนิด แนะนำความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการขับขีรถยนต์และรถจักรยานยนต์ รวมทั้งเชิญชวนให้ร่วมกันพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ดีสะอาด ถูกหลักอนามัยมีโภชนาการที่ปลอดภัย

๕. ส่งเสริมและเน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วม โครงการ ได้มีกิจกรรมร่วมกันในวันสำคัญ (เช่น วันพ่อ, วันแม่, วันเข้าพรรษา หรือวันงดสูบบุหรี่โลก) โดยจัดให้มีการแข่งขันการเดินแอโรบิกระหว่างผู้ร่วมโครงการ รวมทั้งเชิญชวนให้ลด ละเลิก อบายมุข และหันมาพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่กำลังพลของหน่วย จทบ.น.พ. , ครอบครัวและประชาชนหมู่บ้านใกล้เคียง คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๕๐๐ คน

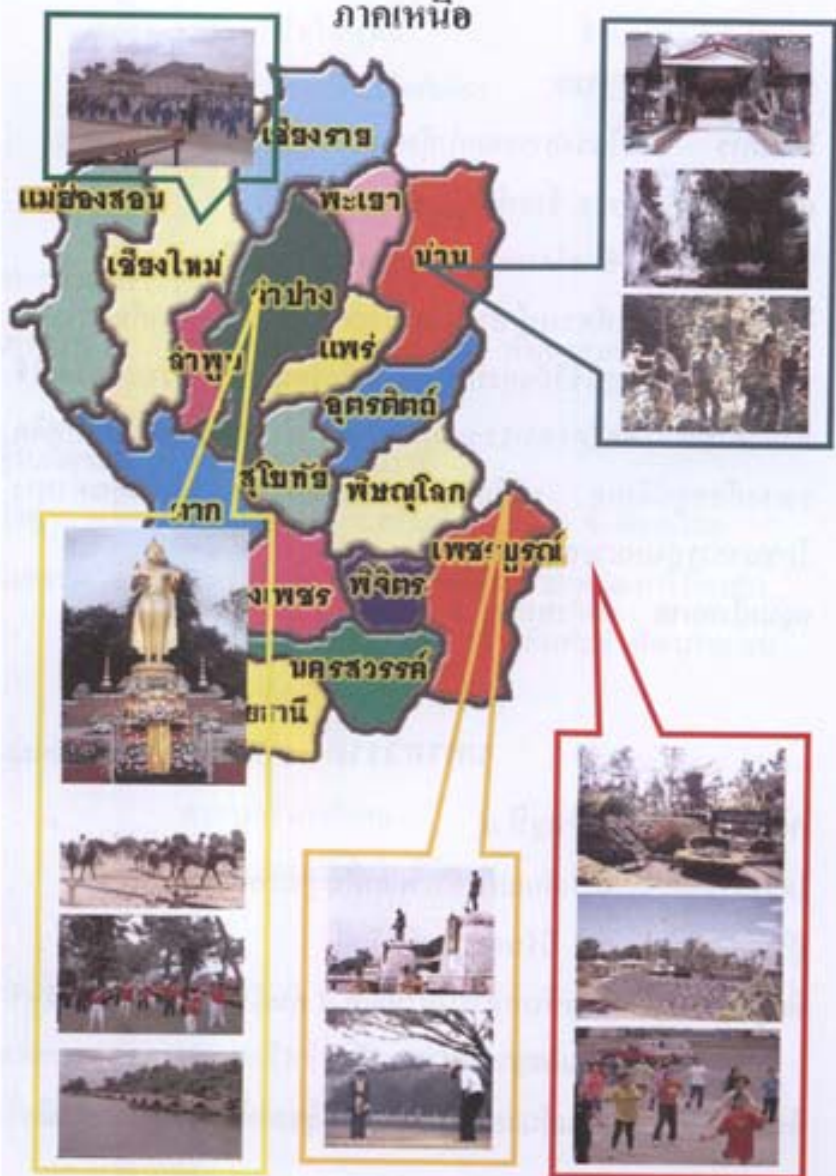
การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๓

- โครงการ** โครงการ ชุมชน ร.๓ พัน. ๓ รวมพลังสร้างสุขภาพ
“ห่างไกลยาเสพติด ใกล้ชิดชุมชน”
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. ประสิทธิ์ ทิศาวงศ์
- ที่อยู่** ร.๓ พัน.๓ ค่ายพระยอดเมืองขวาง อ.เมือง จ.นครพนม
- กิจกรรม** - รมรณรงค์การลดละเลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด ให้กับ
กำลังพลและครอบครัว
- รมรณรงค์การป้องกันอุบัติเหตุ ในการขับขี่ยาน
พาหนะ
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย ร.๓ พัน.๓ จำนวน ๕๖๖ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๗๐๕ คน
ประชาชน ๓๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓๕๐ คน

การสร้างเสริมคุณภาพกองทัพไทย

ภาคเหนือ



การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ตาก

จังหวัดทหารบกตาก

โครงการ	โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพค่ายวชิรปราการ
ผู้รับผิดชอบ	พ.อ. จีระพันธ์ ครุฑชาลัย
ที่อยู่	จังหวัดทหารบกตาก ต.น้ำริน อ.เมือง จ.ตาก
กิจกรรม	ให้ความรู้/สาธิตการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค บริหารร่างกายโดยใช้ไม้ของป้าบุญมี เครื่องรตน์ บริหารร่างกายโดยใช้ ท่ามวยไทย จัดโครงการรณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด รณรงค์ลดอุบัติเหตุ บริโภคอาหารปลอดภัยสารพิษ และมีคุณค่าทาง โภชนาการสูงเหมาะสมกับอายุ
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย จทบ.ตาก และหน่วย ร.๔ พัน ๔

นครสวรรค์

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๔

โครงการ	การเดินแอโรบิค พลิกฟื้นสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	ร.อ. นิรันดร สิทธีสวัสดิ์
ที่อยู่	กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๔ ค่ายจिरประวัติ อ. เมือง จ. นครสวรรค์
กิจกรรม	การเดินแอโรบิค พลิกฟื้นสุขภาพ สัปดาห์ละ ๕ วัน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๑๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๒๐๐ คน

พิษณุโลก

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๔

โครงการ ปันจักรยาน สร้างสัมพันธ์ พัฒนาชุมชน ลดมลพิษ
พิทักษ์สิ่งแวดล้อม

ผู้รับผิดชอบ ร.อ. รังสรรค์ คุ้มราษี

ที่อยู่ ๑๒๓/๔๑๐๗ ต.อรัญญิก อ.เมือง จ.พิษณุโลก

กิจกรรม รมรงค์ออกกำลังกาย ต่อต้านยาเสพติด การป้องกัน
โรคไข้จักรยานท่องเที่ยว สร้างสัมพันธ์ พัฒนาชุมชน
ลดมลพิษ พิกักษ์สิ่งแวดล้อม

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพล หน่วย	จำนวน ๔๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๓๐๐ คน

กรมรบพิเศษที่ ๔

โครงการ ครอบครัวเข้มแข็งสุขภาพสมบูรณ์

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. วินัย นิ่งทับ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่ กรมรบพิเศษที่ ๔ ค่ายสฤษดิ์เสนา ๔๕๑ หมู่ ๒ ตำบล
วังนกแอ่น อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

กิจกรรม กิจกรรมออกกำลังกายเข้าจังหวะประกอบเพลง
(แอโรบิคแดนซ์) เพื่อปลูกจิตสำนึก โดยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพ
ให้กับข้าราชการ ครอบครัวและประชาชนทั่วไปพร้อมทั้งจัดให้มีการ
รณรงค์ ถด ละ เลิก อบายมุข บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การให้ยานพาหนะให้
ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ และให้เกิดเป็นวัฒนธรรม ในการสร้างสุขภาพ
โดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย โปสเตอร์ การจัดนิทรรศการ การ
แข่งขันการออกกำลังกายประกอบเพลง

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กรมรบพิเศษที่ ๔ จำนวน ๗๒๐ นาย
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๖๐ นาย
ประชาชน จำนวน ๔๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๐๐ คน/วัน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๓

โครงการ ส. พัน.๒๓ รวมใจ สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.สรรค์พร พงศบุตร

ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๓ ค่ายสมเด็จพระเอกาทศรถ
อ. เมือง จ. พิษณุโลก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม - งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”

วินัยจรรยา - การฝึกอบรมการขับขี่รถยนต์ รถจักรยานยนต์ และ

- การจัดอบรมด้านโภชนาการ การปลูกผักสวนครัว
ปลอดสารพิษ และการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

- การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิก

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน	๒๖๒ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน	๑๕๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน	๕๐ คน

กองบัญชาการช่วยรบที่ ๓

ที่อยู่ กองบัญชาการช่วยรบที่ ๓ ค่ายสมเด็จพระเอกาทศรถ
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

กิจกรรม - กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต
- สนามกีฬายิงปืน

กองพลพัฒนาที่ 3

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพะชุมชนทหาร ค่ายสมเด็จพระบรม
ไตรโลกนาถ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ พันเอก ณรงค์ศักดิ์ สาสังข์
ที่อยู่ ค่ายสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ ตำบลสมอแข
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
กิจกรรม ๑. ดำเนินงานการประชาสัมพันธ์เผยแพร่องค์ความรู้
ด้านสุขภาพ

๒. ดำเนินการอบรมด้านศีลธรรม จริยธรรม กฎ
ระเบียบ ที่ชุมชนกำหนด
๓. ดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายกลางแจ้ง
๔. รณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด
๕. รณรงค์ ลดอุบัติเหตุ
๖. รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย มีคุณค่าทาง

โภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยทหาร จำนวน ๑,๑๐๒ คน ครอบครัว
กำลังพล จำนวน ๑,๒๒๘ คน ประชาชนบริเวณรอบค่ายฯ จำนวน
๕๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมโครงการฯ ประมาณ ๒,๘๓๐ คน

กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๔

โครงการ เดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพเสริมสร้างความสัมพันธ์
ให้ครอบครัว

ผู้รับผิดชอบ พันโท เรืองเดช พูปินวงศ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ที่อยู่** ๑๒๕/๑๑๑ หมู่ ๒ ตำบล อรัญญิก อำเภอ เมือง
จังหวัด พิษณุโลก
- กิจกรรม** ประชาสัมพันธ์, ออกกำลังกายเดินแอโรบิค ๒๗๐ วัน
สัปดาห์ละ ๕ วัน, รณรงค์ลด ละ เลิก สุรา บุหรี่ ยาเสพติด (วันสำคัญ),
รณรงค์ลดอุบัติเหตุ (ปีใหม่), รณรงค์อาหารปลอดภัย, อบรมให้ความรู้
ด้านโภชนาการ
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพลหน่วย ๑๐๐ คน, ครอบครัวกำลังพล ๑๐๐
คน, กำลังพลหน่วยข้างเคียง ๑๐๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียง ๕๐
คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๕๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๔

- โครงการ** รักษาสุขภาพกับกองพันทหารสื่อสารที่ ๔
- ผู้รับผิดชอบ** ร้อยเอก สุรเชษฐ์ แก้วโชติ
- ที่อยู่** กองพันทหารสื่อสารที่ ๔ ค่ายสมเด็จพระ
พระนเรศวรมหาราช อ. เมือง จ. พิษณุโลก
- กิจกรรม** ๑. ออกกำลังกายเดินแอโรบิค
๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการไม่สูบบุหรี่
- กลุ่มเป้าหมาย** นายทหาร, นายสิบ, พลทหาร จำนวน ๒๖๕ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๕ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐ คน คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๕๐ คน

เพชรบูรณ์

จังหวัดทหารบกเพชรบูรณ์

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยยุทธศาสตร์ฯจัดความเครียด

ผู้รับผิดชอบ พันเอก รังษิ ธีระศิลป์

ที่อยู่ โรงพยาบาลค่ายพ่อขุนผาเมือง ถนนสระบุรี-หล่มสัก
ต.สะเดียง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์

กิจกรรม โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยยุทธศาสตร์ฯจัด
ความเครียด มีงาน / กิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ "ยุทธศาสตร์
ฯจัดความเครียด" และสร้างกระแสจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานอบรมให้ความรู้การสร้างสุขภาพด้วยยุทธ
ศาสตร์ฯจัดความเครียดและกิจกรรมกลุ่มเรื่องการวิเคราะห์และ
ประเมินความเครียดด้วยตนเอง เทคนิคการลดความเครียด การฝึกการ
หายใจและการฝึกพลังลมปราณ

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สร้าง
เสริมสุขภาพและลดความเครียด

๓.๑ สนับสนุนกิจกรรมชมรมออกกำลังกาย

๓.๒ จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย ได้แก่ ชมรมคนรัก

จักรยาน ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ชมรมไม้พลอง และชมรมโยคะ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓.๓ จัดประชุมติดตามผลของภาวะความเครียด

กับการออกกำลังกายทุก ๓ เดือน

๔. งานอบรมให้ความรู้และกิจกรรมกลุ่มเรื่อง การจัดการความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ ฝึกสมาธิการนวดเพื่อสุขภาพ ทำกายบริหารในการจัดการความเครียด ฤๅษีคัดคน

๕. งานปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ เพื่อลดความเครียด พัฒนาสุขภาพจิต

๖. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่

ดี

๖.๑ กิจกรรมรณรงค์การขี่จักรยาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในวันสำคัญ

๖.๒ กิจกรรมรณรงค์การลดละเลิกสุรา ยาเสพติด บุหรี่

๖.๓ กิจกรรมกลุ่ม “ลดละเลิกสุรา ยาเสพติด “ให้ กับกำลังพลและครอบครัว

๖.๔ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อกในช่วงเทศกาล

๖.๕ กิจกรรมรณรงค์สนับสนุนการบริโภคอาหารปลอดภัย โดย

- จัดบอร์ดนิทรรศการในสัปดาห์รณรงค์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- จัดอบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพดีเริ่มที่อาหารปลอดภัย โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารปลอดภัย สารปนเปื้อนในอาหาร แนวทางการขอรับรองอาหารปลอดภัย (Safe Food Good Health) กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลและครอบครัว ในพื้นที่ค่ายพ่อบุณผาเมือง จำนวน ๑๐,๐๘๕ คน

กองพันเสนารักษ์ที่ ๘

โครงการ ร่วมใจสร้าง กายใจ จิตวิญญูณ ปลอดภัยแข็งแรง

ผู้รับผิดชอบ ร้อยตรี ชวลิต นุชนาง

ที่อยู่ กองพันเสนารักษ์ที่ ๘ กองพลทหารม้าที่ ๑

ค่ายพ่อบุณผาเมือง ตำบลสะเดียง ถนนสระบุรี-หล่มสัก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

กิจกรรม โครงการกองพันเสนารักษ์ที่ ๘ ร่วมใจสร้าง กายใจ จิตวิญญูณ ปลอดภัยแข็งแรง มีงานกิจกรรมหลัก ดังนี้

๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้างกระแสดิจิทัลในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาพภาวะที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ ในสถานที่ทำงาน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกกันน็อก

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาวะที่ดีในสถานที่ทำงานและที่พักอาศัย

๒.๔ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขอนามัยที่ดี

๒.๕ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย แอโรบิคแดนซ์ มวยไทย ฟุตบอล เซปักตะกร้อ

๓.๑ จัดกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ ในวันอังคารและพุธ ตอนเย็น

๓.๒ จัดกิจกรรมเซปักตะกร้อ มวยไทย ฟุตบอล ในวันพฤหัสบดี ตอนเย็น

๔. งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในวันสำคัญต่างๆ

๔.๑ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ

๔.๒ กิจกรรมครอบครัวสุขสันต์สร้างสายสัมพันธ์ด้วยเนื่องในโอกาสวันครอบครัว

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๓ กิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก อบายมุขเนื่องในโอกาสวันเข้าพรรษา

๕. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม

๕.๑ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ในวันพระ

๕.๒ กิจกรรมรับฟังการบรรยายธรรมและนั่งสมาธิประจำเดือน

๖. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและชุมชนสุขภาพดี

๖.๑ ปรับปรุงสวนสุขภาพ

๖.๒ ปรับปรุงสวนหย่อมบริเวณอาคารพักอาศัยเพื่อสุขภาพที่ดี

๖.๓ การจัดทำห้องสมุดเพื่อเยาวชน

๖.๔ การสาธิตการทำขยะหอม

๗. งานพัฒนาแนวคิด สร้างจิตสำนึกแก่เยาวชนในการเสริมสร้างสุขภาพโดยสร้างกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริง ในการนำเยาวชนเข้าค่ายพัฒนาชนบท อนุรักษ์ธรรมชาติแข่งขันกีฬาและสวดเทรกกิจกรรมด้านยาเสพติด ณ ลานกีฬาเอกประสงค์ บริเวณตลาดค้าฟุ้งชุมเมือง และบริเวณสวนสุขภาพ กองพันเสนารักษ์ที่ ๘

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกองพันเสนารักษ์ที่ ๘ จำนวน ๑๐๕ คน
ครอบครัวกำลังพล ๒๘๐ คน ประชาชน จำนวน ๑๕๐ คน
คาดว่าจะมีผู้ใช้โครงการ จำนวน ๕๓๕ คน

กองพันทหารช่างที่ ๘

โครงการ ช.พัน.๘ ร่วมใจรักสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ต. บัญญัติ จันทร์เหยี่ยว

ที่อยู่ กองพันทหารช่างที่ ๘ ค่ายพ่อขุนผาเมือง อ. เมือง
จ. เพชรบูรณ์

กิจกรรม - ปลุกจิตสำนึกในการออกกำลังการสร้างสุขภาพให้
กับชุมชนกองพันทหารช่างที่ ๘ โดยใช้สื่อและจัดองค์ความรู้

- ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่ม/ชมรมออกกำลังกายให้
เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย

- จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายสร้างสุขภาพใน
โอกาสพิเศษต่างกัน

- จัดให้มีการติดตามกลุ่มเครือข่ายและดำเนินการ
ประเมินผล

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลภายในหน่วย	จำนวน ๔๕๔ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๔๖ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน - คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมทหารม้าที่ ๓

โครงการ ชาวค่ายพ่อขุนผาเมืองรวมใจ ออกกำลังสร้างสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. วรรณทิพย์ ว่องไว

ที่อยู่ ค่ายพ่อขุนผาเมือง อ. เมือง จ. เพชรบูรณ์

กิจกรรม

- งานเผยแพร่ความรู้
- งานสร้างแกนนำเสริมเครือข่ายการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพ

- งานสนับสนุนชมรมออกกำลังกาย
- งานชุมชนร่วมใจออกกำลังกายสร้างสุขภาพใน

โอกาสสำคัญต่าง ๆ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยภายใน

ค่ายพ่อขุนผาเมือง ๑๕ หน่วย จำนวน ๕,๒๓๐ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓,๒๕๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๔,๐๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๒๖

โครงการ ร่วมใจสร้างเสริมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. สามารถ มโนรมมงคล

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๒๖ ค่ายพ่อขุนผาเมือง อ. เมือง

จ. เพชรบูรณ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- * **กิจกรรม** จัดให้มีกิจกรรม จำนวน ๕ กิจกรรม ระยะเวลา
ดำเนินการ ๑ ปี
- กลุ่มเป้าหมาย** กำลังพล และครอบครัวภายในค่ายพ่อบุญผาเมือง
จำนวน ๕,๖๘๕ คน
ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

กองพันทหารม้าที่ ๒๘

- โครงการ** ชาวค่ายพ่อบุญผาบางกลางหาว สุขภาพดีถ้วนหน้า
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท.ชัยชาญ ชัยวรรณธรรม
- ที่อยู่** ม.พัน. ๒๘ ค่ายพ่อบุญผาบางกลางหาว ต.บึงน้ำเต้า
อ. หล่มสัก จ. เพชรบูรณ์
- กิจกรรม** ๑. การออกกำลังเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการเดิน
แอโรบิก
๒. การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ และอาหารที่
ควรสนับสนุนให้รับประทาน เพื่อการส่งเสริมด้านสุขภาพของกำลังพล
และครอบครัว
๓. การให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของสุรา บุหรี่ ยาเสพติด
อื่น ๆ ตลอดจนการรณรงค์ให้กำลังพล ครอบครัว ลด ละ เลิก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔. การให้ความรู้ และการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการขับขียานพาหนะให้กับกำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป

๕. การจัดกิจกรรมชุมชนร่วมใจออกกำลังกายสร้างสุขภาพในวันสำคัญต่าง ๆ

๖. การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาเซปักตระกร้อ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่ใกล้เคียงค่ายพ่อบุณบางกลางหาวในวันครอบครัวแห่งชาติ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ม. พัน. ๒๘	จำนวน ๔๕๕ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๒๕๕ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๑๕๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๑

โครงการ ร่วมใจสร้างเสริมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

ผู้รับผิดชอบ พ.ต.สมศักดิ์ คุริยประณีต

ที่อยู่ กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๑ ค่ายพ่อบุณผาเมือง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์

กิจกรรม จัดให้มีกิจกรรม จำนวน ๔ กิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการ ๑ ปี ประกอบด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑. กิจกรรมเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์ การสร้างเสริมสุขภาพ รณรงค์การ ลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ และอุบัติเหตุให้กำลังพลและครอบครัวของหน่วย รวมทั้งกำลังพลและครอบครัวภายในค่ายพ่อขุนผาเมือง

๒. กิจกรรมพัฒนาพื้นที่สาธารณะประโยชน์

๓. กิจกรรมรักษาสีสิ่งแวดล้อม ลคมลภาวะที่เป็นพิษ

๔. กิจกรรมการจัดกีฬาต้านยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๑ จำนวน ๒๕๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน
กำลังพลและครอบครัวภายในค่ายพ่อขุนผาเมืองที่มีความสนใจ จำนวน ๑๕๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๖๐๐ คน

กองพลทหารม้าที่ ๑

ที่อยู่ อยู่ในบริเวณอุทยานแห่งชาติภูหินร่องกล้า หมู่ที่ ๘ ตำบลเขาค้อ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

กิจกรรม - เขาค้อ , ภูหินร่องกล้า (ฐานพัชรินทร์)
- เขาค้อลอดจ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

พะเยา

กรมทหารราบที่ ๑๗

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้า ร.๑๗
ผู้รับผิดชอบ พ.ต.ชายแดน กฤษณสุวรรณ
ที่อยู่ ค่ายขุนเจืองธรรมิกราช อ.เมือง จ.พะเยา
กิจกรรม แบ่งการดำเนินการเป็น ๓ ขั้นตอน มีกิจกรรมในขั้น
ต่าง ๆ ดังนี้
ขั้นที่ ๑ การเตรียมการ : ตั้งแต่ปัจจุบัน ได้รับอนุมัติให้
เริ่มโครงการ โดยจัดให้มีกิจกรรมดังนี้

๑. จัดการประชาสัมพันธ์โครงการ โดย

- จัดทำแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ฯ ทั้งภายในหน่วยและพื้นที่ชุมชนใกล้เคียง
- จัดทำแผ่นพับความรู้และแบบสอบถาม
- การจัดทำบอร์ดนิทรรศการเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการฯ

โครงการฯ

๒. จัดทำสื่อโครงการ จำนวน ๔๐๐ ตัว

๓. สำรวจความคิดเห็นและความต้องการของกำลังพล

และชุมชนใกล้เคียง

ขั้นที่ ๒ การดำเนินการตามโครงการ ฯ : ตั้งแต่เดือนที่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑. การอบรมให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพเดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง โดยใช้วิทยากรจาก สาธารณสุขจังหวัด , กกท.จังหวัดพะเยา และ รพ.ค่ายขุนเจืองธรรมิกราช

๒. การอบรมพัฒนาจิต โดยพระเถรานุเถระใน จังหวัดพะเยา เดือนละ ๑ ครั้ง รวม ๑๒ ครั้ง

๓. การรณรงค์เพื่อลดการเสียด้านสุขภาพเนื่องในวัน สำคัญต่างๆ เดือนละ ๑ ครั้ง รวม ๑๒ ครั้ง รณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา ยาเสพติด รณรงค์ละอู่บัติเหตุ รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่า โภชนาการ

๔. การฝึกอบรมและสาธิตการนำวัสดุคิบัติที่เป็นขยะ ซึ่งเกิดจากการบริโภคของกำลังพล มาใช้ประโยชน์ในรูปแบบของสาร ชีวภาพ โดยใช้วิทยากรจากสำนักงานเกษตรจังหวัดพะเยา ปีละ ๒ ครั้ง

๕. การจัดกิจกรรมเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ ๔ ครั้ง ณ สนามหน้า บก.ร.๑๗

- วันจันทร์ , อังคาร , พฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา ๐๕๐๐ - ๐๗๐๐ น.

๖. การรวมแถววิ่งออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ ครั้งๆ ละ ไม่น้อยกว่า ๒๐ นาที โดยใช้เส้นทางภายในค่ายขุนเจืองธรรมิกราช

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๗. จัดให้มีการทบทวนและให้ความรู้เพิ่มเติม โดย
วิทยากรพิเศษ และเจ้าหน้าที่จาก รพ.ค่ายขุนเจืองธรรมิกราช และ กกท.
จังหวัดพะเยา ระหว่างดำเนินการโครงการทุก ๔ เดือน รวม ๓ ครั้ง

๘. จัดให้มีกิจกรรมเข้าร่วมชมรมกีฬา ๖ ชมรมทุกวัน
พุธเวลา ๑๕๐๐ - ๑๗๐๐ น. ได้แก่

- ชมรมฟุตบอล
- ชมรมตะกร้อ
- ชมรมวอลเลย์บอล
- ชมรมเปตอง
- ชมรมบาสเกตบอล
- ชมรมอาวุชโบราณ

๙. การศึกษาศิลปวัฒนธรรมล้านนา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย กลองสะบัดชัย , สะล้อซอซึง , ม้าจกคอก และอาวุชโบราณ โดยใช้วิทยากรท้องถิ่น สัปดาห์ละ ๒ ชม. รวม ๑๐๔ ชม.

๑๐. การฝึกอบรมเยาวชนในห้วงปิดเทอม โดยมีเยาวชนครั้งละ ๑๐๐ คน เข้าค่ายฝึกอบรมให้เป็นแกนนำ ด้านสุขภาพปีละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๕ วัน โดยใช้วิทยากรของหน่วยที่ผ่านการอบรมมาแล้ว

๑๑. การจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาครอบครัว ๓ คน ใน
วันครอบครัวปีละ ๑ ครั้ง

๑๒. จัดให้มีการตรวจสุขภาพกำลังพล และผู้เข้าร่วม
โครงการ โดยใช้ค่าความดันโลหิตอัตราการเต้นของหัวใจ น้ำหนักตัว
และดัชนีมวลกาย โดยเจ้าหน้าที่จาก รพ.ค่ายขุนเจืองธรรมิกราช

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑๓. จัดให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมกับส่วนราชการและชุมชนใกล้เคียง (อบต.ท่าวังทอง จังหวัดพะเยา เช่น กิจกรรมการ เดิน วิ่ง, ปั่นจักรยาน ฯลฯ)

ขั้นที่ ๓ การประเมินผล และการรายงาน

กลุ่มเป้าหมาย เป้าหมายหลัก : ผู้ร่วมโครงการ จำนวน ๓๐๐ คน

- กำลังพลของหน่วย ๓๐๐ คน
- ครอบครัวกำลังพลและชุมชนใกล้เคียง ๒๐๐ คน

เป้าหมายรอง : กรณีขยายโครงการ

- กำลังพลหน่วยข้างเคียง ๑๐๐ นาย (จทบ.พ.ย., ป.

พัน.๑๗ และ มว.ชบร.สน.๒)

- ประชาชนทั่วไป ๑๐๐ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ ประมาณ

๖๐๐ คน และเมื่อมีการขยายผลของโครงการ ฯ คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมประมาณ ๘๐๐ คน

จังหวัดทหารบกพะเยา

โครงการ ขยับกายสบายสุข

ผู้รับผิดชอบ ร.ท. นพ. ชีรศักดิ์ พุ่มสีทอง

ที่อยู่ โรงพยาบาลค่ายขุนเจียงธรรมมิกราช เลขที่ ๒๐๐

ม. ๕ ต. ท่าวังทอง อ. เมือง จ. พะเยา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม

๑. สำรวจความคิดเห็นของกำลังพลและครอบครัว
๒. ประชุมแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๔. ลงทะเบียนผู้มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม
๕. จัดทำป้ายโครงการ, จัดทำสื่อชมรมฯ และจัดหาสื่อ

อุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ

๖. จัดเตรียมพิธีเปิดโครงการฯ และเวียนเชิญ ผบ.

จทบ.พ.ย. เป็นประธานพิธีเปิด

๗. ดำเนินกิจกรรมเดินแอโรบิกทุกวันจันทร์ - วันศุกร์

เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.

๘. ส่งเสริมเยาวชนในการฝึกเป็นผู้นำเดิน
๙. จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
๑๐. รณรงค์ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด และการลด

อุบัติเหตุต่างๆ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ครอบครัวกำลังพล ๑๐๐ คน ,
ประชาชน จำนวน ๑๐๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

อูตรดิตถ์

กองพันทหารม้าที่ ๗

โครงการ ลูกหลานพระยาพิชัย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- ผู้รับผิดชอบ** ร้อยเอก อภิชาติ นิยมจันทร์
- ที่อยู่** กองพันทหารม้าที่ ๗ ค่ายพิชัยดาบหัก อำเภอเมือง
จังหวัดอุตรดิตถ์
- กิจกรรม** ๑. ส่งเสริมและเสริมสร้างกำลังพลให้มีศักยภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยการออกกำลังกายรูปแบบการเดินแอโรบิค มวยไทย หรือ แอโรบิคบ็อกซิ่ง
๒. เป็นการอนุรักษ์สืบทอดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ด้วยภูมิปัญญาไทย และเชิดชูเกียรติของวีระบุรุษไทย
๓. ส่งเสริม และรณรงค์ให้กำลังพล และครอบครัว ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลด ละ เลิก อบายมุข เช่น บุหรี่ สุรา สารเสพติด
๔. ลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุของกำลังพลและครอบครัวในการรณรงค์ “เมาไม่ขับ” และ “ขับขี่มอเตอร์ไซด์เปิดไฟหน้า สวมหมวกกันน็อก”
๕. ส่งเสริม และพัฒนา ปรับปรุงสุขภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภูมิทัศน์ ของหน่วยงาน บ้านพักกำลังพล และ ครอบครัว มีสภาพแวดล้อมที่สวยงาม เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความปลอดภัย เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ดี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๖. ส่งเสริมให้หน่วยงาน กำลังพล และครอบครัว มีพืชผักสวนครัวที่ปลอดจากสารพิษ บริโภคตลอดปี และยังเป็นแหล่งลดรายจ่ายของหน่วยงาน กำลังพล และครอบครัวอีกทางหนึ่ง

๗. เพิ่มทักษะให้กำลังพล และครอบครัว มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีความรู้พื้นฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และครอบครัว ห่างไกลโรคต่าง ๆ

กลุ่มเป้าหมาย ๑. เป้าหมายหลัก กำลังพล ๔๓๖ นาย , ครอบครัว ๓๐๐ คน , ประชาชนบริเวณใกล้เคียง ๒๐๐ คน , คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๙๓๖ คน

๒. เป้าหมายรอง ประชาชนทั่วไปที่สนใจ

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๐

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพค่ายพระศรีพนมมาศ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ชูดิษฐ์ อาทิตย์

ที่อยู่ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๐ ค่ายพระศรีพนมมาศ
ตำบลทุ่งขี้ อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

กิจกรรม กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๐ ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการสร้างเสริมสุขภาพค่ายพระศรีพนมมาศ โดยมีผู้บังคับกองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๐ เป็นประธาน นอกจากนั้นยังส่งเสริมให้ผู้ที่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

มาร่วมออกกำลังกาย ได้เรียนรู้กฎ กติกา มารยาท ของ โครงการกีฬาที่หน่วย จัดขึ้น ขณะเดียวกันกับได้มีการรณรงค์ให้มีกิจกรรมอื่นๆ เช่น

- การรณรงค์ลด ละ เลิก อบายมุข การเลิกสูบบุหรี่

และไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

- การพัฒนาเขตสุขภาพิบาลในหน่วย และพัฒนาสภาพ

แวดล้อม

- การรณรงค์การขับขี่ปลอดภัย เปิดไฟ - ใส่หมวก

กันน้ำค สำหรับการขับขี่รถจักรยานยนต์

- การอบรมจิตใจในการฝึกปฏิบัติธรรม

- การรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลของหน่วย นายทหาร ๒๑ นาย, นายสิบ ๑๖๗ นาย, พลทหาร ๒๐๑ นาย รวมทั้งสิ้น ๓๘๙ นาย, ครอบครัว กำลังพล จำนวน คน, ประชาชน จำนวน ๓๐๐ คน คาดว่าจะมีผู้ เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

กรมทหารม้าที่ ๒

โครงการ โครงการกรมทหารม้าที่ ๒ รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พันตรี เทพฤทธิ์ เรือนคำ

ที่อยู่ กรมทหารม้าที่ ๒ ค่ายพิชัยดาบหัก อำเภอเมือง
จังหวัดอุตรดิตถ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้าง
กระแสด้านนี้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ
ที่ดีในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพ

๔. งานกีฬาในการแข่งขันระดับต่างๆ ในประเทศ
และในระดับนานาชาติ

๕. งานรณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา และยาเสพติด

๖. งานรณรงค์ลดอุบัติเหตุ

๗. งานรณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัยมีคุณค่าทาง

โภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลจำนวน ๓๒๖ นาย, และครอบครัว จำนวน
๑๕๐ คน, ประชาชนในพื้นที่ชุมชนใกล้เคียง จำนวน ๑๕๐ คน คาด
ว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๐๐ คน

โรงพยาบาลค่ายพิชัยดาบหัก

โครงการ สร้างสุขภาพ ค่ายพิชัยดาบหัก

ผู้รับผิดชอบ พันตรีหญิง อัครณา ศรีนิลทิน

ที่อยู่ ๑๐๒ หมู่ ๘ ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม

ประชาสัมพันธ์

๑. งานเผยแพร่ความรู้ สร้างกระแสการสร้างสุขภาพและ

รวม

๒. งานเพิ่มองค์ความรู้สร้างเสริมเครือข่ายสุขภาพแบบองค์

๒.๑ สร้างแกนนำออกกำลังกายแอโรบิกในชุมชน

๒.๒ กิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยทหาร, หน่วย

ฝึกนักศึกษาวิชาทหาร, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและข้าราชการบำนาญ

๓. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปรับพฤติกรรม

ด้านสุขภาพแบบองค์รวม

๓.๑ การประกวดเรียงความคำขวัญเกี่ยวกับการ

ออกกำลังกายสร้างสุขภาพ

๓.๒ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะวาดภาพ

๓.๓ กิจกรรมแอโรบิกและกระบอง ป่าบุญมี ค่าย

พิชัยดาบหัก

๓.๔ กิจกรรมสุขภาพเด็กดีและศูนย์เด็กเล็กนำอยู่

กิจกรรมกลุ่มครอบครัวกำลังพล และทหารประจำการเดินรณรงค์ตาม

กระแสต่างๆ เช่น วันเอดส์โลก, จดเกล้าเข้าพรรษา, เมาไม่ขับ เป็นต้น

๓.๕ กิจกรรมดนตรีไทยสากล เพื่อเยาวชนห่างไกล

ยาเสพติด

๔. งานสนับสนุนชมรมออกกำลังกาย ต่างๆ ที่มีอยู่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔.๑ เดิน-วิ่ง ๒ กิโลเมตร เทอดพระเกียรติมหา

ราชา - ราชนี

๔.๒ รณรงค์สวมหมวกกันน็อก เปิดไฟหน้ารถเข้ม
งวด เมาไม่ขับ เพื่อลดอุบัติเหตุสนับสนุนชมรมแม่บ้าน “อาหารเพื่อสุข
ภาพ” “มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันเถอะ” “และขยะทองคำสร้างราย
ได้”

๔.๓ สนับสนุนชมรมลีลาศ

๔.๔ สนับสนุนชมรมขี่จักรยาน ค่ายพิชัยดาบหัก

๔.๕ สนับสนุนชมรมเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ

๔.๖ การแข่งขันกีฬาสร้างความสัมพันธ์ ภายใน
กลุ่ม ค่ายพิชัยดาบหัก

๔.๗ กิจกรรมเข้าค่าย “ลด ละ เลิก เหล้า - บุหรี่ เข้า
พรรษา” โดยทีมยาเสพติด

๕. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพจิต และอารมณ์

๕.๑ สร้างแกนนำผู้สอนปฏิบัติธรรม และศีลธรรม

๕.๒ การปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ

๕.๓ การฟังธรรมเทศนาจากพระภิกษุสงฆ์

๕.๔ กิจกรรมประกวดคำกลอน สุภาษิต

หลักธรรมสอนใจ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๔ การเผยแพร่ธรรมะสอนใจทางศูนย์เคเบิลทีวี และสถานีวิทยุกองทัพภาคที่ ๓

๖. มหกรรมสร้างสุขภาพค่ายพิชัยดาบหักโดยจัดเป็น
ชุมนุมสุขภาพ

๗. งานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิต

๗.๑ กิจกรรม “รวมพลังชาวค่ายฯ สร้างอากาศ
สดใส่”

๗.๒ กิจกรรม “บ้านน่าอยู่ ที่ทำงานสดใส่”

๗.๓ กิจกรรม “ค่ายพิชัยดาบหักปลอดไข้เลือด

ออก”

กลุ่มเป้าหมาย ประชากรทุกคนในพื้นที่ค่ายพิชัยดาบหัก จำนวน ๘,๗๖๐ คน (กำลังพลและครอบครัว ๑,๕๗๖ คน, นักเรียน รร. พิชัยดาบหัก (๑) ๔๐๐ คน, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กค่ายพิชัยดาบหัก ๗๐ คน, ข้าราชการบำนาญ ๖๖๔ คน, พลทหารกองประจำการ ๘๖๘ คน และ นักศึกษาวิชาทหาร จำนวน ๔,๗๗๕ คน) คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕,๒๕๖ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

แพร์

กองพันทหารม้าที่ ๑๒

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพรวมใจอนุรักษ์ศิลปะไทยค่ายพระยาไชยบูรณ์

ผู้รับผิดชอบ ร.อ. เจน สุขศรีทอง และร.อ.ผจญ ห้วยสุข

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๑๒ ค่ายพระยาไชยบูรณ์ ๒๕๘ หมู่ที่ ๕ ตำบลเด่นชัย อำเภอด่านชัย จังหวัดแพร่

กิจกรรม กองพันทหารม้าที่ ๑๒ ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และอนุรักษ์ ศิลปะไทย โดยมี ผู้บังคับกองพันทหารม้าที่ ๑๒ เป็นประธาน กำหนดให้มีการรณรงค์ในการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันและทำการทดสอบร่างกายเป็นประจำทุกเดือน เพื่อทราบถึงสมรรถภาพร่างกายของตนเอง นอกจากนั้นยังส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ได้ศึกษาเรียนรู้และออกกำลังกายในลักษณะของการฝึกซ้อมศิลปะไทยพื้นบ้าน ในรูปแบบของการตีกลองสะบัดชัย และการเรียนรู้ศิลปะการป้องกันตัวไปพร้อม ๆ กัน ขณะเดียวกันได้มีการรณรงค์ให้มีกิจกรรมอื่น ๆ อาทิเช่น

- การรณรงค์ ลด ละเลิก อดยาสูบ การเลิกสูบบุหรี่ และไม่เกี่ยวข้องข้องกับสารเสพติด

- การพัฒนาเขตสุขภาพภายในหน่วย และพัฒนาสภาพแวดล้อม

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การรณรงค์การขับขี่ปลอดภัย เปิดไฟ - ใส่หมวกกัน
น็อก สำหรับการขับขี่รถจักรยานยนต์

- การอบรมจิตใจในการฝึกปฏิบัติธรรม

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลภายในหน่วยประกอบด้วย นายทหาร ๒๘
นาย นายสิบ ๒๗๐ นาย พลทหาร ๒๗๘ นาย และครอบครัวกำลังพล
๒๕๐ คน ประชาชนร่วมด้วย ประมาณ ๕๐๐ คน รวมกลุ่มเป้าหมาย
๑,๒๗๖ คน โดยคาดว่าจะในแต่ละวันราชการ (จันทร์ - ศุกร์) จะมีผู้ร่วม
กิจกรรมวันละ ๓๐๐ คน ในวันหยุดราชการ (เสาร์ - อาทิตย์ และวัน
นักขัตฤกษ์) จะมีผู้ร่วมกิจกรรมวันละ ๕๐๐ คน

น่าน

กองพันทหารม้าที่ ๑๐

โครงการ	ม. พัน. ๑๐ รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	ร.อ. ประดิษฐ์ ตรรกนรเศรษฐ์
ที่อยู่	ม.พัน. ๑๐ ค่ายสุริยพงษ์ ต. ในเวียง อ. เมือง จ. น่าน
กิจกรรม	๑. งานประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ และสร้าง กระแสด้านนี้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ ที่ดี ในสถานที่ทำงาน และที่พักอาศัย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกาย แอโรบิคแดนซ์
สร้างเสริมสุขภาพ

๔. งานรวมพลังส่งเสริมการออกกำลังกายเนื่องใน
โอกาสวันสำคัญต่าง ๆ

กลุ่มเป้าหมาย ๑. เป้าหมายหลัก : กำลังพล และครอบครัว ๒๓๔
ครอบครัว จำนวน ๗๐๒ คน

๒. เป้าหมายรอง : ประชาชนในพื้นที่ชุมชนใกล้เคียง
๑,๒๘๕ ครอบครัว จำนวน ๓,๖๓๔ คน

ลำปาง

กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๓ (ค่ายฝึกรบพิเศษประตูผา)

ที่อยู่ กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๓ ค่ายฝึกรบพิเศษประตูผา
เส้นทาง จาว - ลำปาง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง

กิจกรรม - ทัวร์ป่าทางทหาร

เชียงใหม่

มณฑลทหารบกที่ ๓๓

ที่อยู่ อยู่ในบริเวณ อ่างเก็บน้ำห้วยตึงเฒ่า อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กิจกรรม**
- อ่างเก็บน้ำห้วยตึงเฒ่า
 - สนามกอล์ฟล้านนา

กองพันสัตว์ต่าง กรมการสัตว์ทหารบก

ที่อยู่ กองพันสัตว์ต่าง กรมการสัตว์ทหารบก
ตำบลคอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

- กิจกรรม**
- การขี่ม้า
 - กิจกรรมทัวร์ไพรป่าและการพักผ่อน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๗

โครงการ ธนาคารขยะค่ายกาวิละ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท.สมพร พ่วงบางโพ

ที่อยู่ ๒๘๕ ค่ายกาวิละ ถ.เชียงใหม่-บางพูน ต.วัดเกต
อ.เมือง จ.เชียงใหม่

กิจกรรม - จัดอบรมเรื่องปัญหาขยะ และผลกระทบต่อสุขภาพ
ให้แก่กำลังพล และครอบครัวรวมทั้งประชาชนใกล้เคียง

- จัดทำที่แยกขยะ (๓ ช่อง) วางในพื้นที่บ้านพักกำลัง

พลค่ายกาวิละและขยายไปยังชุมชนรอบค่ายกาวิละ ๓ ชุมชน

- ประเมินผลทุก ๒ เดือน ในทุกพื้นที่ที่ดำเนินการ

รวมระยะเวลา ๑ ปี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร. ๗ พัน. ๑ , ร. ๗ และ มทบ. ๓๑
จำนวน ๑,๕๐๐ คน ครอบครัว ๓,๕๐๐ คน ประชา
ชนบริเวณใกล้เคียง ๒,๕๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๗

โครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพค่ายพิชิตปรีชากร

ผู้รับผิดชอบ ร้อยตรี อมรพงษ์ กำเริว

ที่อยู่ ๒๒๒ หมู่ที่ ๑๓ ค่ายพิชิตปรีชากร ตำบล ปิงโค้ง
อำเภอเชียงดาว จังหวัด เชียงใหม่

กิจกรรม มีการดำเนินการจัดตั้งคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของค่ายพิชิตปรีชากร กำกับดูแล และให้การสนับสนุน โครงการธนาคารขยะและการเดินแอโรบิค ขยับการสบายชีวิ มีการเตรียมการอบรมให้มีความรู้ แก่ กำลังพลและครอบครัวในด้าน โภชนาการ ให้เข้าใจการดำเนินการของธนาคารขยะการเดินแอโรบิค มีการพัฒนาสิ่งแวดล้อมโดยการจัดตั้ง ธนาคารขยะ ของหน่วยและมีการอบรมให้ความรู้แก่กำลังพล ให้มีแกนนำของแม่บ้าน,เยาวชน และกำลังพล,ให้มีการประชุม ระดมความคิด มีการติดตามประเมินผลโครงการ ทด ละ เลิก อบายมุข สุรา บุหรี่ และสิ่งเสพติดอื่น ๆ มีการกำหนดมาตรการป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบ
ที่ ๗ จำนวน ๕๒๗ คน

ครอบครัวกำลังพล กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหาร
ราบที่ ๗ จำนวน ๑๒๑ ครอบครัว จำนวน ๓๗๓ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง ๗๕ ครอบครัว จำนวน
๒๓๖ คน

คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมธนาคารขยะประมาณ
๑,๐๐๐ คน ขึ้นไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเดินแอโรบิคประมาณ ๓๐๐
คนขึ้นไป

กรมรบพิเศษที่ ๕

โครงการ ออกกำลังกายประกอบจังหวะดนตรี(เดินแอโรบิค)
เพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร.ต.อาจณรงค์ ผลบุญรักษ์

ที่อยู่ รพศ. ๕ ต.คอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

กิจกรรม - สร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย(แอโรบิค)
- รมรงค์ให้ลดละเลิกบุหรี่และสุรา รวมทั้งไม่ข้อง

เกี่ยวกับยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล รพศ. ๕ จำนวน ๒๕๐ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประชาชน	จำนวน ๕๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๒๐๐ คน

กองพันรบพิเศษที่ ๒ กรมรบพิเศษที่ ๕

โครงการ กองร้อยรบพิเศษเข้มแข็ง

ผู้รับผิดชอบ ร.ท.ประสิทธิ์ พันธุมเสน

ที่อยู่ ๑๗๓/๔ หมู่ ๑ ตำบลคอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

- กิจกรรม
- จัดเตรียมเชิญวิทยากร / ผู้เชี่ยวชาญ / ครูแนะนำ
 - การเตรียมการด้านสถานที่
 - แผนการฝึกพัฒนาศักยภาพร่างกาย
 - การจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนเพื่อเผยแพร่ โครงการ สสส.
 - การเปิดเทปแผ่นซีดี การเดินแอโรบิก ให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับชมประมาณ ๕ - ๑๐ นาที ก่อนออกกำลังกาย
 - การรณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภค บุหรี่ และสุรา ของกำลังในหน่วยและชุมชนใกล้เคียงหน่วยทหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
 - การรณรงค์ การป้องกันอุบัติเหตุช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น งานสงกรานต์ , ขึ้นปีใหม่ ฯลฯ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- การจัดการด้าน โภชนาการ และการพัฒนาสิ่งแวดล้อม

ล้อมภายในหน่วย

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย รพศ.๕ พัน.๒	จำนวน	๕๗ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน	๑๕๐ คน
	ประชาชน	จำนวน	๒๐๐คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม		๔๔๗ คน

กองพันพัฒนาที่ ๓

โครงการ	พลังแอโรบิค เพิ่มพลัง สร้างสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	ร.อ. อนุสรณ์ เชียงแรง
ที่อยู่	๑๘๗/๖ หมู่ ๘ ต. คอนแก้ว อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่
กิจกรรม	การออกกำลังกายแอโรบิค ๕ ครั้ง / สัปดาห์
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วยกองพันพัฒนาที่ ๓ จำนวน ๕๕๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๔๕ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐ คน

โรงพยาบาลค่ายกาวิละ

โครงการ	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองเพื่อสุขภาพ
	มทป. ๓๓
ผู้รับผิดชอบ	พ.อ. ปฏิพงษ์ ศรีทิภังค์

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ที่อยู่	รพ.ค่ายกาวิละ ต. วัดเกต อ. เมือง จ. เชียงใหม่	
กิจกรรม	จัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยไม้พลองเป็นประจำทุกวัน เวลา ๑๗.๐๐น. - ๑๘.๐๐ น. เป็นระยะเวลา ๖ เดือน มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๒๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๒๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๓๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗

โครงการ	ขยับกาย ร่วมเดินแอโรบิก เพื่อสุขภาพ	
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยเอก ประณต ศิริพันธ์	
ที่อยู่	๑๖๓/๓ หมู่ ๘ ถนน โชตนา ตำบล ดอนแก้ว อำเภอ แม่ริม จังหวัด เชียงใหม่	
กิจกรรม	๑. ร่วมออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ ๕ วัน	
	๒. เปิดเครื่องขยายเสียงประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	
	๓. รณรงค์ให้มีการลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด และลดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะในช่วง เทศกาลที่สำคัญ หรือวันที่มีความสำคัญทางศาสนา เช่น ช่วงเข้าพรรษา เทศกาลสงกรานต์ เป็นต้น	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔. รมรงค์ให้บริโภคนอาหารที่ปลอดภัยถูกต้องลักษณะ
มีคุณค่าทางโภชนาการ

๕. จัดให้มีการตรวจโรคประจำปี

๖. กิจกรรมสร้างแกนนำ

๗. กิจกรรมประชุมกลุ่มเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
เห็นในการรักษาสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จำนวน ๓๐๐ คน, ครอบครัวและผู้พัก
อาศัย จำนวน ๓๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๐๐ คน

เชียงราย

จังหวัดทหารบกเชียงราย

ที่อยู่ จังหวัดทหารบกเชียงราย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

กิจกรรม - สนามกอล์ฟแม่ก
- กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๗

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๗

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

กิจกรรม - สนามกีฬาอิงปืน

แม่ฮ่องสอน

กองพันทหารราบที่ ๕ กรมทหารราบที่ ๗

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ ค่ายโสณบัณฑิตย์

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก พิเชษฐสกุล กิตติกร

ที่อยู่ ๘๖ หมู่ ๖ ค่ายโสณบัณฑิตย์ ตำบลเวียงใต้ อำเภอป่า
จังหวัด แม่ฮ่องสอน

กิจกรรม - จัดตั้งคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ค่ายโสณ
บัณฑิตย์ โดยให้มีการประชุมคณะกรรมการทุก ๒ เดือน / ครั้ง

- จัดตั้งคณะทำงานสร้างเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ เพื่อ
เป็นแกนนำระดมความคิด วางแผนกิจกรรมหลักกิจกรรมรอง และกิจ
กรรมเสริมในการบูรณาการ กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้งมวลของ
หน่วยที่มีอยู่และริเริ่มขึ้นใหม่ ให้ประสานสอดคล้องกันอย่างเป็น
รูปธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยให้มีการประชุมคณะทำงานและแกนนำด้าน
ต่าง ๆ ทูกรอบ ๑ เดือน / ครั้ง

- จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพโดยมีกิจกรรม
หลัก ๒ กิจกรรม คือ

๑. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพร่างกายจิตใจ ขยับกาย
สบายชีวี ออกกำลังกายเดิน แอโรบิคประกอบดนตรี , กายบริหาร
ประกอบไม้พลองและกายบริหารประกอบจังหวะ สัปดาห์ละ ๔ วัน ๆ
ละ ๑ - ๒ ชั่วโมง ระยะเวลา ๒๐๐ วัน/ปี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพโดยจัดตั้ง ธนาคารขยะ เพื่อให้มีการทิ้งขยะและจัดเก็บขยะให้ถูกวิธี ถูกที่ ถูกเวลา และทำขยะให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อชุมชนอย่างกว้างขวางตามหลักขยะเศรษฐกิจลดมลพิษในชุมชน

- จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์และรับฟังธรรมะหรือคติธรรม ทุกวันพระตอนเช้า ณ ที่รวมพลและให้มีการฟังเทศนาอบรมศีลธรรมประจำเดือน ๆ ละ ๑ ครั้ง

- รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ อบรมชี้แจงให้กำลังพล , ครอบครัวและประชาชน ลดละเลิกอบายมุข บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดทุกอย่างรวมทั้งการไม่บริโภคอาหารที่บั่นทอนสุขภาพ ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

- รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ อบรม ชี้แจงให้ กำลังพล , ครอบครัว, ประชาชนมีความรู้ในการรักษาสุขภาพการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคร้ายต่าง ๆ เช่น อุบัติเหตุ , อุบัติภัย และพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวัน

- รณรงค์ ส่งเสริมให้มีการปลูกพืชผักสวนครัว การทำเกษตรด้วยระบบชีวภาพ เลิกใช้สารเคมีในการทำการเกษตร ปลูกพืชปลอดสารพิษ เพื่อให้ กำลังพล, ครอบครัว และประชาชน บริโภคพืชผักปลอดสารพิษ รวมทั้งการใช้ สารชีวภาพหรือ EM. ในการทำปุ๋ย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กำจัดศัตรูพืช, การบำบัดน้ำเสียและขยะเพื่อลดมลพิษในสิ่งแวดล้อมชุมชน และตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

- จัดให้มีการประเมินผลให้สมาชิกทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ความคิด สุขภาพจิต สภาพแวดล้อม ทุก ๆ ๒ เดือน/ครั้ง

กลุ่มเป้าหมาย - กำลังพลของหน่วย ๗๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล ๓๒๕ คน ประชาชนในพื้นที่ ๕๔๐ คน

- คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมขยับกายสบายชีวี ๓๕๐ คน และมีผู้ร่วมกิจกรรม ธนาคารขยะ ๑,๕๐๐ คน

ภาคตะวันตก



กาญจนบุรี

กองพลทหารราบที่ ๘

ที่อยู่ กองพลทหารราบที่ ๘ ค่ายสุรสีห์ อำเภอเมือง จังหวัด
กาญจนบุรี

กิจกรรม - การป็นหน้าผาจำลอง
- ล่องเรือยาง
- สนามกีฬาพื้นที่บอล

โครงการ เดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. สมจิตร คำประพันธ์

ที่อยู่ ๒๘๒ หมู่ ๑ พล.ร.๘ ค่ายสุรสีห์ ต.ลาดหญ้า
อ.เมืองจ. กาญจนบุรี

กิจกรรม - ประชาสัมพันธ์เชิญชวนกำลังพล และครอบครัว
หน่วยราชการข้างเคียง

- ประชาชนในพื้นที่ร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิคทุกวัน
พุธในช่วงเช้า วันอังคาร และวันพฤหัสบดีในช่วงเย็น - การตรวจสุขภาพ
ทุกกรอบ ๓ เดือน วัดความดันโลหิต , ตรวจไขมันในเส้นเลือด

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล จำนวน ๖๕๕ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๔๓๔ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ใกล้เคียง จำนวน ๑,๘๐๐ คน

กองพันทหารสื่อสารที่ ๕

โครงการ	โทรทัศน์วงจรปิดเพื่อสุขภาพะถ้วนหน้า	
ผู้รับผิดชอบ	พ.ท. ทรงคุณ พัทธสุระพงษ์	
ที่อยู่	กองพันทหารสื่อสารที่ ๕ ค่ายสุรสีห์ ตำบล ลาดหญ้า อำเภอ เมือง จังหวัด กาญจนบุรี	
กิจกรรม	๑. การดำเนินการ โครงการฯ ตั้งแต่ก.ย.๔๗-ส.ค. ๔๘ ๒. การนำเสนอรายการทางสถานีโทรทัศน์วงจรปิด ค่ายสุรสีห์ เป็นประจำทุกวัน โดยแบ่งออกเป็น ๒ ชั่วโมง ดังนี้ ๒.๑ ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ ๒.๒ ชั่วโมงที่สอง ตั้งแต่เวลา ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ ๓. ธรรมรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ ยาเสพติด และธรรมรงค์ ลด	
อุบัติเหตุ		
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ส.พัน.๕	จำนวน ๒๐๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล ค่ายสุรสีห์	จำนวน ๔,๐๐๐ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	๓,๐๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๕

โครงการ พ่อ - แม่ - ลูก ผูกพันขັນเดินตามเสียงเพลง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. วาสิฎฐ์ มณีโชติ

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๕ กองพลทหารราบที่ ๕ ต.ลาดหญ้า อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

กิจกรรม

- งานเผยแพร่ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- งานสร้างแกนนำเครือข่ายการออกกำลังกาย
- งานสนับสนุนชมรม ได้แก่ การเดินแอโรบิก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพล และครอบครัวหน่วย กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๕ จำนวน ๒๐๐ คน

กำลังพล และครอบครัวของหน่วยข้างเคียง

จำนวน ๑๐๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียงจำนวน ๑๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๕

โครงการ สร้างเสริมพลานามัยร่วมใจรักษาสีแกวเดลิ้อม

ผู้รับผิดชอบ ร.ท.ณรงค์ศักดิ์ บุญพุ่มพวง

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๒๘๓ หมู่ ๑ ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

กิจกรรม เดิน, วิ่ง, เล่นกีฬาออกกำลังกายและปลูกต้นไม้ตามเส้นทางออกกำลังกาย ลด ละ เลิก อบายมุข บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การใช้ยานพาหนะให้ถูกกฎระเบียบวินัยจราจรและการบริโภคอาหารอย่างถูกสุข

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

อนามัขปลอดภัยจากสารพิษ รวมทั้งการป้องกันรักษาโรคที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินเช่น โรคเอดส์ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร.๘ พัน.๒ จำนวน ๕๐๐ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๗๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๕

โครงการ รักสุขภาพ...สืบเก้าหนึ่ง

ผู้รับผิดชอบ พันโท สุรินทร์ นิลเหลือง

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๕ ค่ายสุรสีห์
ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

กิจกรรม ๑. งานประชาสัมพันธ์ / สัมมนา เพื่อเผยแพร่ความรู้
และ สร้างกระแสดิจิทัลในการสร้างสุขภาพ

๒. งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดสุขภาวะ
ที่ดีในสถานที่ทำงาน และ ที่พักอาศัย

๒.๑ กิจกรรมรณรงค์งดสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน

๒.๒ กิจกรรมรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจรด้วยการ

เปิดไฟใส่หมวก

๒.๓ กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารให้ถูกหลัก

โภชนาการเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๔ กิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรค AIDS ร่วมกับ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ การแพทย์ทหารกรมแพทย์ทหารบก (สวพท.พบ.)

๓. งานส่งเสริมการออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ

๓.๑ จัดกิจกรรมเดินแอโรบิคแดนซ์สร้างเสริมสุขภาพ สัปดาห์ละ ๔ วัน

๓.๒ กิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างแม่บ้าน และ พ่อบ้าน

๓.๓ กิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างทหารกองประจำการ

๔. งานพัฒนาสุขภาพจิตใจสร้างความอบอุ่นในสังคม

๔.๑ กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ทุกวันพระ

๔.๒ กิจกรรมรณรงค์ ถศ ละ เลิก อบายมุขเนื่องในวันเข้าพรรษา

๔.๓ กิจกรรมการเล่นเกมกีฬาพื้นบ้านภายในครอบครัว เพื่อสร้างความอบอุ่น

๕. งานพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต และชุมชนสุขภาพดี

๕.๑ กิจกรรมร่วมกันรักษาเขตสุขภาพิบาล ภูมิทัศน์ และ สภาพแวดล้อมภายในเขตบ้านพักของหน่วย

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๕.๒ กิจกรรมการจัดระเบียบ และการทำความสะอาดปรับปรุงซ่อมแซมอาคารบ้านพัก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย และครอบครัว จำนวน ๒๐๐ คน
กรมทหารราบที่ ๑๘ และ นขต.๗ จำนวน ๒๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๓๐๐ - ๔๐๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐๐ คน

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๘

โครงการ ศิลปะมวยไทยประกอบจังหวะเพื่อสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร.ท. ณฐวิษณุ มินะกนิษฐ

ที่อยู่ ร. ๑๘ พัน. ๒ ค่ายสุรสีห์ ต. ลาดหญ้า อ. เมือง
จ. กาญจนบุรี

กิจกรรม - จัดให้มีกิจกรรมฝึกศิลปะมวยไทย ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐น. - ๑๗.๐๐ น (วันละ ๒ ชั่วโมง) โดยจัดจ้างวิทยากร (ครูฝึก) ที่มีความรู้ความสามารถจากหน่วยงานนอก ทบ. มาร่วมเป็นวิทยากรในการฝึกวันละ ๕ คน (อัตราส่วนวิทยากรผู้รับการฝึก ๑: ๕๐)

- จัดให้มีการตรวจสุขภาพทุกรอบ ๓ เดือน(๔ ครั้ง/ปี)
วัดความดันโลหิต , ตรวจไขมันในเส้นเลือด , ชั่งน้ำหนัก และวัดขนาดสัดส่วนของร่างกายแบบมาตรฐาน BMI (Body Mass Index) ให้แก่

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กำลังพลที่เข้าร่วมโครงการ ให้ความสำคัญนำของกำลังพล โดยมี การบันทึกอย่างต่อเนื่อง และประเมินผลทุกกรอบ ๓ เดือน

- จัดให้มีการอบรมเพิ่มพูนความรู้ ในเรื่องสุขภาพกับ

การออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยบุคลากรในทีมสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ร. ๑๕ พัน. ๒	จำนวน ๕๑๗ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๑๖ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน - คน

กรมทหารราบที่ ๒๕

โครงการ เดิน - วิ่งนาน ๆ - ชี้อัจฉริยะ-บริหารร่างกายตาม
จังหวะ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. ประสาร จันทร์ดี

ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๒๕ กองพลทหารราบที่ ๕ ต. ลาด
หญ้า อ. เมือง จ. กาญจนบุรี

กิจกรรม จัดให้มีการทำกิจกรรมแบบบริหารร่างกายตามจังหวะ
โดยใช้วิทยากรจากนอกหน่วยมาทำการฝึกสอน

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลภายใน	
	กรมทหารราบที่ ๒๕	จำนวน ๕๕๐ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๐๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๑,๐๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๒๕

โครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิต ร.๒๕ พัน ๒

ผู้รับผิดชอบ ร.ต. ไวยุทธ์ เก่งนาวา

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๒๕

ต. ลาดหญ้า อ. เมือง จ. กาญจนบุรี

กิจกรรม ๑. การประชาสัมพันธ์ส่งเสริมการออกกำลังกาย
ในหน่วยต่าง ๆ และชุมชนใกล้เคียง

๒. การแอโรบิกในช่วงเย็น

๓. การตรวจสุขภาพร่างกายแก่สมาชิก

๔. กิจกรรมค่ายเยาวชนช่วงปิดภาคเรียน และการแข่ง

ขันกีฬาให้กับเยาวชน บุตร หลาน

๕. กิจกรรมอบรมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพโภชนาการ

๖. การรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่ สุรา ยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยภายในหน่วย จำนวน ๕๑๕ คน

ครอบครัว จำนวน ๑๗๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๔๐๐-๖๐๐ คน

กองพันทหารม้าที่ ๑๕

โครงการ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตชาว ม.พัน. ๑๕ และชุมชนใกล้เคียง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ	ร.ท. จิระเดช สืบรสปลื้ม
ที่อยู่	กองพันทหารม้าที่ ๑๕ ค่ายสุรสีห์ ถ. สายลาดหญ้า- บ่อพลอย ต. ลาดหญ้า อ. เมือง จ. กาญจนบุรี
กิจกรรม	แบ่งเป็น ๔ กลุ่มงาน คือ - งานการประชาสัมพันธ์เผยแพร่กิจกรรมของโครงการงานเพื่อองค์ความรู้ - งานการจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์สร้างเสริมคุณภาพ - งานการจัดกิจกรรม - งานสนับสนุนชมรมออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีอยู่ใน
การรณรงค์	สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย จำนวน ๕๖๑ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียงจำนวน ๑๕,๐๘๐ คน

กรมสนับสนุน กองพลทหารราบที่ ๕

โครงการ	ชาวกรมสนับสนุนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ	พ.อ. สมเดช ชื้อมาก
ที่อยู่	ค่ายสุรสีห์ ต. ลาดหญ้า อ. เมือง จ. กาญจนบุรี
กิจกรรม	- งานเผยแพร่ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- งานสร้างแกนนำเครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกวันพุธในช่วงเช้า

- งานสนับสนุนชมรม ได้แก่ การเดินแอโรบิค การวิ่งเพื่อสุขภาพ การรำมวยจีน การว่ายน้ำ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยกรมสนับสนุน

กองพลทหารราบที่ ๘ จำนวน ๔๐๐ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๒๐๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐ คน

จังหวัดทหารบกกาญจนบุรี

โครงการ จทบ.ก.จ. รวมใจออกกำลังกายสร้างสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. จำลอง นุชคำของ

ที่อยู่ จทบ.ก.จ. ค่ายสุรสีห์ ต.ลาดหญ้า อ.เมือง

จ.กาญจนบุรี

กิจกรรม ๑. แอโรบิค

๒. วิ่งเพื่อสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย จทบ.ก.จ. จำนวน ๘๒๑ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๕๒๕ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๓,๐๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ชุมพร

จังหวัดทหารบกชุมพร

ที่อยู่	จังหวัดทหารบกชุมพร ค่ายเขตอุดมศักดิ์ ตำบลวังใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
กิจกรรม	- สนามกีฬายิงปืน - สนามกอล์ฟ

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๒๕

โครงการ	แอโรบิก เสริมสุขภาพ ร. ๒๕ พัน. ๑
ผู้รับผิดชอบ	พ.ต. วิโรจน์ จันทร์ทับ
ที่อยู่	กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๒๕ ค่ายเขต อุดมศักดิ์ อ. เมือง จ. ชุมพร
กิจกรรม	รณรงค์ให้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วัน จันทร์, พุธ, ศุกร์
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลของหน่วย จำนวน ๔๐๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน
โครงการ	ไม่คิดริตองบริโภคสุราและสูบบุหรี่ เพื่ออนาคตสดใส ของชาติบ้านเมือง ร.๒๕ พัน.๑

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ผู้รับผิดชอบ	พันตรี วิโรจน์ จันทร์ทับ	
ที่อยู่	กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๒๕ ค่ายเขตอุดมศักดิ์ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	
กิจกรรม	- จัดการฝึกอบรมกำลังพล และเยาวชนในห้วงบริโศก สุราและยาสูบ	
	- รณรงค์ลดอุบัติเหตุ	
กลุ่มเป้าหมาย	- กำลังพลหน่วย	จำนวน ๔๐๐ นาย
	- เยาวชนของกำลังพล	จำนวน ๒๕๐ คน
	- เยาวชนจากโรงเรียนในพื้นที่	จำนวน ๑,๕๐๐ คน
	- คาดว่ามีผู้เข้าร่วมโครงการ	จำนวน ๕๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๕

โครงการ	ป. พัน. ๒๕ ใส่ใจดูแลสุขภาพอนามัย	
ผู้รับผิดชอบ	พ.ท. ปราโมทย์ พรหมอินทร์	
ที่อยู่	กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๕ ค่ายเขตอุดมศักดิ์ อ. เมือง จ. ชุมพร	
กิจกรรม	- ดำเนินการอบรมในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานในครอบครัว	
	- จัดให้มีการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิคและ การเล่นกีฬาอื่น ๆ	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๓๐๐ คน
กำลังพลกองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๕
และครอบครัว จำนวน ๒๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน

ระนอง

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๒๕

โครงการ เสริมสร้างสุขภาพกำลังพลค่ายรัตนรังสรรค์
ผู้รับผิดชอบ พันเอก มโนช จันทร์ศิริ
ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๒๕
ค่ายรัตนรังสรรค์ อ. เมือง จ. ระนอง
กิจกรรม รณรงค์ให้ออกกำลังกายเล่นกีฬา ลด ละ เลิกอบายมุข
และยาเสพติด รณรงค์ลดอุบัติเหตุ รณรงค์บริโภคอาหารปลอดภัย มี
คุณค่าโภชนาการ
กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลนายทหาร นายสิบ จำนวน ๕๕๐ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๕๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๕๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๔๕๐ คน

สุราษฎร์ธานี

จังหวัดทหารบกสุราษฎร์ธานี

ที่อยู่	จังหวัดทหารบกสุราษฎร์ธานี ค่ายวิภาวดีรังสิต อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
กิจกรรม	- สนามกีฬาขึงปิ่น - สนามกอล์ฟ

โรงพยาบาลค่ายวิภาวดีรังสิต

โครงการ	ขยับกายคลายเครียดด้วยแอโรบิก
ผู้รับผิดชอบ	ร.อ.หญิง วชิรา ชุมทอง
ที่อยู่	บ้านพัก รพ. ค่ายวิภาวดีรังสิต อ. เมือง จ. สุราษฎร์ธานี
กิจกรรม	จัดกิจกรรมเดินแอโรบิก ณ บริเวณลานปูนหน้า โรงพยาบาลค่ายวิภาวดีรังสิตทุกวัน เวลา ๑๘.๐๐- ๑๙.๐๐ น. ตั้งแต่ ธ.ค.๕๖- พ.ย.๕๗ และในห้วงเดือน มกราคม มีการตรวจสุขภาพ ร่างกาย ประจำปีให้กับกำลังพล
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย รพ.ค่ายวิภาวดีรังสิต จำนวน ๕๐ คน ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๑๐๐ คน ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

โครงการ สาระสุขภาพทางสถานีวิทยุเพื่อชุมชน

ผู้รับผิดชอบ ร.อ.หญิง วชิรา ชุมทอง

ที่อยู่ บ้านพัก รพ. ค่ายวิภาวดีรังสิต อ. เมือง
 จ. สุราษฎร์ธานี

กิจกรรม - จัดรายการทางสถานีวิทยุกองทัพภาคที่ ๔ ค่าย
วิภาวดีรังสิต จ. สุราษฎร์ธานี ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๕.๑๐-๒๐.๐๐ น. เนื้อหา
สาระที่เป็นประโยชน์เพื่อสุขภาพงานโครงการต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชน
ได้รับทราบถึงความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

- ขั้นตอนการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมาใช้
บริการในโรงพยาบาล และเนื้อหาที่เป็นความต้องการของประชาชน
กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลในค่ายวิภาวดีรังสิต ประชาชนบางพื้นที่ของ
จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดชุมพรที่สามารถรับคลื่นวิทยุได้

นครศรีธรรมราช

กองทัพภาคที่ ๔

ที่อยู่ ค่ายชิวราษฎร์ ตำบลปากพูน อำเภอเมือง
 จังหวัดนครศรีธรรมราช

กิจกรรม - สนามยิงปืน
 - สนามกอล์ฟ , สนามไคร์ฟกอล์ฟ

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กรมทหารราบที่ ๑๕

โครงการ ร.๑๕ ใส่ใจดูแลสุขภาพอนามัย

ผู้รับผิดชอบ พันเอก กิตติ อินทสร

ที่อยู่ กรมทหารราบที่ ๑๕ ค่ายวชิราวุธ หมู่ที่ ๕

ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

กิจกรรม - ดำเนินการรณรงค์ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ เช่น รณรงค์การ

ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ

สุขภาพ อบรมและรณรงค์การปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานโดย

ให้ผู้เข้ารับการอบรมให้ความรู้มีส่วนร่วมคิด ร่วมวางแผน และกำกับดูแล

สุขภาพกันเอง ภายในกลุ่ม

- จัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค และ

การเล่นกีฬาอื่นๆ

- จัดให้กำลังพลและครอบครัวและประชาชนในพื้นที่

บ้านพักอาศัยในชุมชนและพื้นที่รอบที่ตั้งหน่วยปลูกผักสวนครัวปลอด

สารพิษ ไว้รับประทานและจำหน่ายตามตลาดใกล้เคียงอย่างเพียงพอ

- รณรงค์ปลูกผักโดยการใช้สารชีวภาพจุลินทรีย์ EM

และผลิตอาหารที่ปลอดสารพิษทั้งพืชและสัตว์

กลุ่มเป้าหมาย - กำลังพลและครอบครัว จำนวน ๓๐๐ คน

- ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๕

โครงการ ร. ๑๕ พัน. ๒ ใส่ใจดูแลสุขภาพอนามัย
ผู้รับผิดชอบ พ.ท. ไพศาล หนูสังข์
ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๑๕
ค่ายวชิราวุธ อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช

กิจกรรม ดำเนินการอบรมในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ อบรมการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานในครอบครัว โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมคิด ร่วมวางแผนและกำกับดูแลสุขภาพตนเอง ภายในกลุ่ม จัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกและเล่นกีฬาอื่น ๆ

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกองพันทหารราบที่ ๒ จำนวน ๒๐๐ คน
ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๒๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๕

โครงการ ชาวปืนใหญ่ ร่วมชุมชน รมรงค์ สร้างเสริมสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ พ.ท. ฉัตติวุฒิ วงศ์ปาลามานนท์
ที่อยู่ ค่ายวชิราวุธ ๒๘๓ หมู่ที่ ๑ ต. ปากพูน อ. เมือง
จ. นครศรีธรรมราช

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กิจกรรม ๑. งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒. งานสร้างแกนนำเครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นในชุมชนค่ายวชิราวุธ

๓. งานสนับสนุนชมรมออกกำลังกายในชุมชน (ที่มีอยู่แล้วและสร้างใหม่)

๔. งานรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพด้วยการจัดกิจกรรมในวันเด็กแห่งชาติ

๕. งานวิจัยเพื่อสุขภาพดี มีสุข และให้คำแนะนำในการสร้างเสริมสุขภาพ

๖. งานส่งเสริมกิจกรรม ด้านกีฬาชุมชน

๗. งานอบรมลดอุบัติเหตุ โรคเอดส์ ยาเสพติด และสารออกฤทธิ์ที่มีผลต่อร่างกาย

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพล	๑,๐๖๓ คน
	ทหารกองประจำการ	๒๑๕ คน
	ครอบครัว	๔๓๒ คน
	ประชาชน	๑,๐๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๔ (ค่ายฝึกรบพิเศษลิตล)

- ที่อยู่** กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๔ (ค่ายฝึกรบพิเศษลิตล)
อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
- กิจกรรม** - กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต

จังหวัดทหารบกทุ่งสง

- ที่อยู่** จังหวัดทหารบกทุ่งสง ค่ายเทพสตรีศรีสุนทร
อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
- กิจกรรม** - สนามฝึกขี่ม้า
- พายเรือ
- จักรยานวิบาก
- สนามทดสอบกำลังใจ
- สนามกีฬายิงปืน
- สนามกอล์ฟ
- สนามไคร์ฟกอล์ฟ

กองพันทหารช่างที่ ๕

- โครงการ** การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน
- ผู้รับผิดชอบ** พ.ท. จ่านง ช่วยบุญนำ
- ที่อยู่** ค่ายเทพสตรีศรีสุนทร ต. กะปาง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

อ. ทุ้งสง จ. นครศรีธรรมราช

กิจกรรม

๑. สร้างเสริมองค์ความรู้การดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายโดยการจัดการอบรมให้ความรู้จากวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิ ให้แก่ข้าราชการทหาร ชรบมแม่บ้านทหารบก และเยาวชนเพื่อเป็นแกนนำในการรณรงค์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒. ปลูกจิตสำนึกในการออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพให้แก่ประชาชนภายในชุมชนทหารค่ายเทพสตรีศรีสุนทร จนก่อให้เกิดเป็นวัฒนธรรมองค์การในการสร้างสุขภาพ โดยใช้สื่อต่าง ๆ รวมทั้งโอกาสที่เหมาะสมเช่น แผ่นพับ ป้ายประชาสัมพันธ์ โบปลิวิ สื่อเสียงตามสาย รถประชาสัมพันธ์ สถานีวิทยุของท้องถิ่น และการจัดนิทรรศการและกิจกรรมการออกกำลังกาย

๓. ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มหรือชมรมในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายขึ้นอย่างหลากหลายและกว้างขวางตามความสมัครใจ มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นสำคัญ ตามสถานะเศรษฐกิจ ของครอบครัวความพึงพอใจและความถนัดของบุคคล โดยชมรมแม่บ้านทหารบก และเยาวชนที่ผ่านการอบรมเป็นแกนนำในแต่ละกลุ่มในการร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ขยายผลในทางปฏิบัติตามแนวทางสายสัมพันธ์ครอบครัว

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๔. ส่งเสริม/สนับสนุนให้สมาชิกของชมรม/กลุ่มออกกำลังกายได้มีการศึกษาอบรมพัฒนาทักษะผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นวิทยากรอบรมและขยายผลต่อไป

๕. ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายสร้างสุขภาพเนื่องในวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวเพื่อเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วยทหารภายใน

ค่ายเทพสตรีศรีสุนทร จำนวน ๕,๖๔๕ คน

ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๘,๕๖๐ คน

ประชาชนบริเวณใกล้เคียงจำนวน ๑๑,๑๔๘ คน

กองพันทหารม้าที่ ๑๖

โครงการ รักครอบครัว เสริมสร้างสุขภาพ จิตใจผ่องใส

ผู้รับผิดชอบ พันโท ภูมินทร์ ชุมช่วย

ที่อยู่ กองพันทหารม้าที่ ๑๖ ค่ายเทพสตรีศรีสุนทร

ต.กะปาง อ.ทุ่งสง จ. นครศรีธรรมราช

กิจกรรม ๑. การเตรียมการ

๑.๑ ประสานองค์การภาคีเพื่อขอตัวบุคลากรแต่งตั้ง

เป็นคณะกรรมการดำเนินงาน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๑.๒ จัดประชุมคณะกรรมการชี้แจงแผนการ

ดำเนินงานโครงการ

๑.๓ ดำรวจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพของกำลัง

พล ครอบครัว และบุตรหลาน

๑.๔ จัดทำแผนการการดำเนินงานโดยคณะ

กรรมการโครงการ

๑.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการให้กำลังพล ครอบครัว

และบุตรหลาน ได้รับทราบวัตถุประสงค์และแผนการดำเนินงานของโครงการ

๒. การจัดกิจกรรม

๒.๑ จัดประชุมกำลังพล ครอบครัว และบุตร

หลาน เพื่อรับทราบปัญหาด้านสุขภาพ และตอบปัญหาทำความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมให้หันมาดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพร่างกายเพื่อ ตนเอง ครอบครัว และผู้ใกล้ชิด

๒.๒ จัดวิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการดูแล

รักษาสุขภาพ แนะนำให้ทราบถึงภัยบนท้องถนนและสิ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดอื่นๆ ที่มีผลต่อตนเองและส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

๒.๓ จัดวิทยากรบรรยายการดูแลรักษาสุขภาพด้วย

การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และจัดกิจกรรมเดินแอโรบิก

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๒.๔ จัดวันรณรงค์การลดละเลิกอบายมุข ต่อตนเอง ครอบครัว อันเป็นที่รักและส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น วันงดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา มีระเบียบ คำสั่ง กำหนดเขตปลอดบุหรี่ในอาคารสำนักงานที่ชัดเจน

๒.๕ จัดวิทยากรบรรยายเรื่องโภชนาการเพื่อสุขภาพให้แก่กำลังพล ครอบครัว และบุตรหลาน

๒.๖ จัดวิทยากรบรรยายประโยชน์ใช้สารจูลินทรี (อีเอ็ม) และการรณรงค์ปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษเพื่อบริโภคในครัวเรือน

๒.๗ จัดวิทยากรอบรมเพิ่มทักษะการกีฬาให้แก่ครอบครัวและบุตรหลาน จัดการแข่งขันและมอบอุปกรณ์การกีฬา กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย กองพันทหารม้าที่ ๑๖ จำนวน ๒๔๖ คน, ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๓๔๕ คน, กำลังพลและครอบครัวหน่วยอื่นๆ จำนวน ๓๐๐ คน, คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๘๙๑ คน

พัทลุง

กองพันทหารช่างที่ ๔๐๒

ที่อยู่ กองพันทหารช่างที่ ๔๐๒ ค่ายอภัยบรรณิกษ์
ตำบลชุมพล กิ่งอำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลของหน่วย	จำนวน ๕๓๘ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๔๗๘ คน
	ประชาชน	จำนวน ๕,๕๘๓ คน

กระบี่

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๑๕

โครงการ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพใน
หน่วยทหาร

ผู้รับผิดชอบ พ.อ. ประชุม พันธุ์โสคติ

ที่อยู่ เลขที่ ๗๗ หมู่ที่ ๘ ต. คลองท่อมใต้ อ. คลองท่อม
จ.กระบี่

กิจกรรม ๑. เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดกระบี่ มาเป็น
วิทยากรบรรยายให้ความรู้กำลังพล และครอบครัวทั้งหมด จำนวน
๗๗๐ คน โดยแบ่งกำลังพลและครอบครัวออกเป็น ๗ รุ่น ๆ ละ ๑๑๐
คน ใช้เวลารุ่นละ ๑ วัน รวม ๗ วัน ในแต่ละวันจะใช้เวลาบรรยายให้
ความรู้ และชมการจัดนิทรรศการ รวมทั้งการจัดกิจกรรมกลุ่มแกนนำ
สร้างเสริมสุขภาพของหน่วยทุกเดือน เพื่อระดมความคิดหาแนวทางทำ
กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพรวมทั้งการติดตามประเมินผล

๒. จัดให้มีการเล่นกีฬาภายในหน่วยขึ้น โดยกำหนด
แบ่งหน่วยตามสังกัด ๕ กองร้อย ทั้งกำลังพลและครอบครัว โดยใช้

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กีฬาพื้นฐานที่นิยมเล่น ๓ ประเภท คือ ฟุตบอล ตะกร้อ และเปตอง รวมทั้งกีฬาพื้นบ้านจำนวน ๓ ประเภท คือ ชักกะเย่อ วิ่งกระสอบ ปิดตาตีหม้อ เพื่อให้ทุกคนได้ออกกำลังกายให้มากที่สุดตามความสมัครใจ ต่อเนื่องตลอดปีและจัดให้มีการแข่งขันเป็นครั้งคราว เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๕๔๒ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๒๒๘ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๗๗๐ คน

พังกา

ฐานทัพเรือพังกา

ที่อยู่	ฐานทัพเรือพังกา ต.ท่าแก่น อ.ท้ายเหมือง จ.พังกา
กิจกรรม	- สนามกอล์ฟ

สงขลา

มณฑลทหารบกที่ ๔๒

ที่อยู่	มณฑลทหารบกที่ ๔๒ ค่ายเสนาณรงค์ ตำบลคอกหงส์
อำเภอภาคใหญ่	จังหวัดสงขลา

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

- กิจกรรม** - สนามกีฬาอิมปีน
- สนามกอล์ฟ

กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๕

โครงการ ชาวกองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๕ ร่วมใจ
ออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก ภูมิพัฒน์ บุญเรืองขาว

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๑ กรมทหารราบที่ ๕ ค่ายเสนา
ณรงค์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

กิจกรรม การฝึกอบรมผู้นำชุมชนเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ ทักษะ
และประสบการณ์ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง , การสร้างแกนนำและเครือข่ายใจชุมชนเพื่อกระตุ้นให้เกิดการสร้างสุขภาพแบบยั่งยืน , การดำเนินกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ โดยปฏิบัติเป็นประจำทุกวันเพื่อให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดไป , การรณรงค์ให้กำลังพล ทด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ และสิ่งเสพติดประเภทอื่น ๆ รวมถึงการส่งเสริมให้ปฏิบัติ ตามกฎจรรยาบรรณอย่างถูกต้อง , การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในหน่วย และ บริเวณ รอบ ๆ หน่วย ให้เกิดความสวยงาม , สะอาด , เรียบร้อย , ถูกสุขลักษณะของชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลหน่วย ร.๕ พัน. ๑. ร.๕ , มทบ.๔๒ จำนวน
๒,๒๕๒ คน
ครอบครัวกำลังพล จำนวน ๔,๗๘๐ คน
ประชาชน จำนวน ๔๒,๕๗๐ คน
คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑,๐๐๐ คน

กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๕

โครงการ ชาวค่ายพระปกเกล้าร่วมใจพัฒนาสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ พ.ท. พิชิต โชติแก้ว

ที่อยู่ ค่ายพระปกเกล้า ต.เขารูปช้าง อ.เมือง
จ. สงขลา

กิจกรรม ๑. งานเผยแพร่ความรู้ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒. งานสร้างแกนนำเครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นในชุมชนค่ายพระปกเกล้า

๓. งานสนับสนุนชมรมออกกำลังกายในชุมชน (ที่มีอยู่แล้วและสร้างใหม่)

๔. งานรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพด้วยการจัดกิจกรรมในวันเด็กแห่งชาติ

๕. งานวิจัยเพื่อการมีคุณภาพดี

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

๖. งานลดอุบัติเหตุจากรถ เอดส์ สารเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย	จำนวน ๖๐๔ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑๔๐ คน
	ประชาชนบริเวณใกล้เคียง	จำนวน ๑๐๐ คน

กองบิน ๕๖ กองพลบินที่ ๔ กองบัญชาการยุทธอากาศ

โครงการ สุขภาพดีสำหรับข้าราชการ กองบิน ๕๖

ผู้รับผิดชอบ นาวาอากาศเอก ฤทธิชัย ภูโกสัย

ที่อยู่ ๕๕ หมู่ ๘ ตำบลโคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา

กิจกรรม การบรรยายให้องค์ความรู้ทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

พัฒนาสำนักงานนำอยู่ ดูแลสะอาดตา ให้ครอบครัวหลัก ๕ อ. ให้คำปรึกษาแนะนำ เรื่องสุขภาพ ธรรมะละ เลิกสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การแข่งขันกีฬาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ การฝึกสมาธิ การปฏิบัติธรรม การจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพการรณรงค์การปฏิบัติตามกฏจราจรและการนิรภัยภาคพื้น

กลุ่มเป้าหมาย เป้าหมายหลัก ข้าราชการ ลูกจ้าง ทหารกองประจำการ กองบิน ๕๖ ๆ จำนวน ๓๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เป้าหมายรอง คือ ข้าราชการ ที่ยังไม่เข้าร่วมโครงการ และครอบครัวกำลังพลพร้อมที่ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๑,๕๐๐ คน

ปัตตานี

กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๕

โครงการ ร. ๕ พัน. ๒ ใส่ใจดูแลสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบ ร้อยเอก วชิรพงษ์ บุญรัตน์

ที่อยู่ กองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๕ ค่ายอิงคยุทธ
บริหาร ต. บ่อทอง อ. หนองจิก จ. ปัตตานี

กิจกรรม - ดำเนินการอบรมในเรื่องหลักปฏิบัติที่ถูกต้องตาม
หลักศาสนาอิสลาม พฤติกรรมด้านต่างๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ การปฏิบัติตนเองต่อสังคม การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ อบรมเยาวชนและกำลังพลให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเข้าตามหลักศาสนาโดยให้ผู้เข้ารับการ อบรมมีส่วนร่วมคิดวางแผน และกำกับดูแลสุขภาพตนเองภายในกลุ่ม

- กิจกรรมโครงการอบรมหลักปฏิบัติที่ถูกต้องตาม
หลักศาสนาอิสลาม

กลุ่มเป้าหมาย กำลังพลกองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๕
จำนวน ๒๐๐ คน, ประชาชนบริเวณใกล้เคียง จำนวน ๔๐๐ คน

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๕

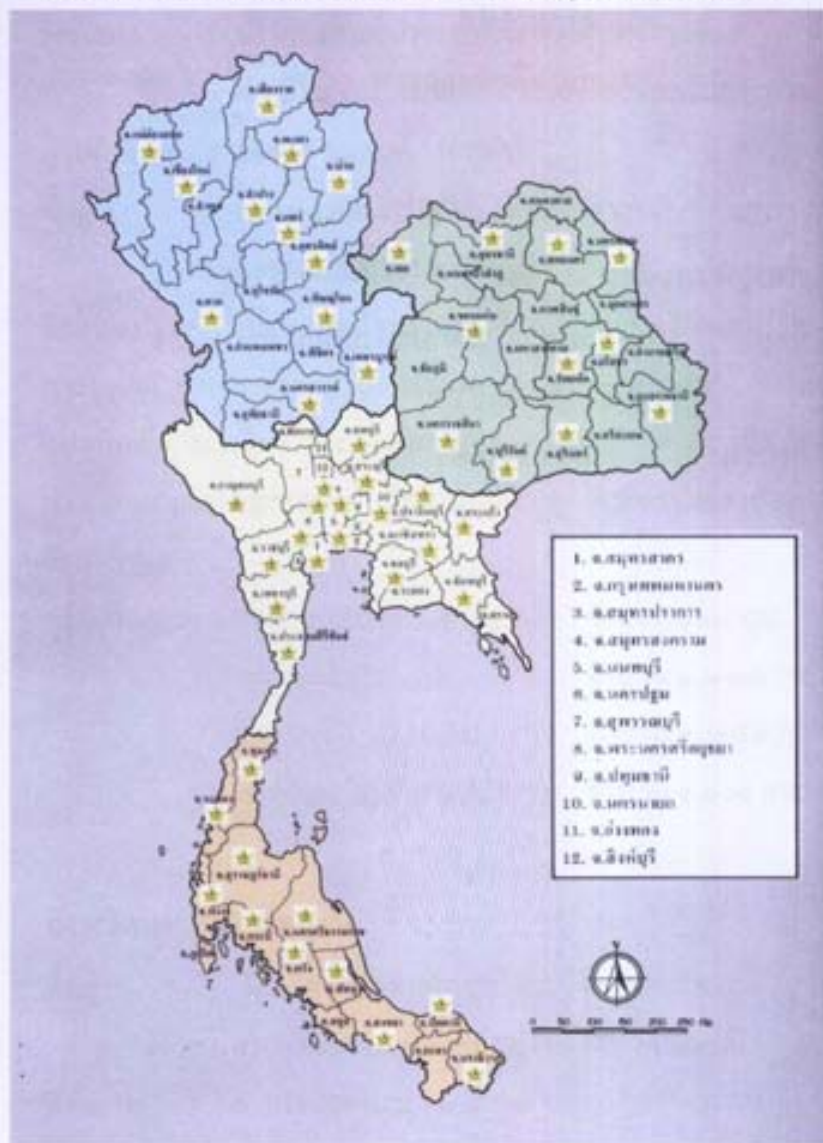
โครงการ	ชาวกองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๕ ค่ายสิรินธร ร่วมใจออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ	
ผู้รับผิดชอบ	ร้อยตรี สมพงษ์ วงศ์ทองดี	
ที่อยู่	กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๕ ค่ายสิรินธร ต.เขาตุ้ม อ.ยะรัง จ.ปัตตานี	
กิจกรรม	สร้างแกนนำเครือข่ายเน้นการออกกำลังกายสนับสนุน การออกกำลังกายของชมรมแอโรบิก จักรยาน, ฟุตบอล, เทนนิส, แบดมินตัน, มวยไทย และวิ่งเพื่อสุขภาพ / รมรงค์ ลค ละ เลิก นุหรี สุรา ยาเสพติด และรมรงค์ ป้องกันอุบัติเหตุ โดยการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรม ฯ	
กลุ่มเป้าหมาย	กำลังพลหน่วย ร.๕ พัน. ๓	จำนวน ๕๖๔ คน
	ครอบครัวกำลังพล	จำนวน ๑,๒๓๕ คน
	ประชาชน	จำนวน ๓,๗๕๖ คน
	คาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๑,๐๐๐ คน

จังหวัดทหารบกปัตตานี

ที่อยู่	จังหวัดทหารบกปัตตานี ค่ายอิงคยุทธบริหาร ตำบลบ่อทอง อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี
กิจกรรม	- กระโดดหอสูง ๓๔ ฟุต

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

แผนที่แสดงสถานที่และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย



การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ดัชนีแสดงสถานที่และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กรุงเทพมหานคร - นนทบุรี		
ศูนย์กีฬากองบัญชาการทหารสูงสุด	A, T, BA, FI, SW, SK, SO	
กรมกำลังพลทหาร (กพ.ทหาร)	E	๘
ศูนย์รักษาความปลอดภัย (ศรภ.)	A	๘๔
กรมยุทธศึกษาทหาร (ยศ.ทหาร)	A	๘๕
สำนักงานเลขานุการ บก.ทหารสูงสุด	A	๑๒
กรมการสื่อสารทหาร (สส.ทหาร)	P, FB, HF	
กรมการสนเทศทหาร (สท.ทหาร)	A, YO	๑๓
กรมการเงินทหาร (กง.ทหาร)	A, BR, E	๑๖
วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ)	A	๒๒
สถาบันจิตวิทยาเพื่อความมั่นคง	BR	๑๘
กรมการสรรพกำลังทหาร	A	๑๖
กรมยุทธบริการทหาร	A, B, V, S, P, R, YO	๑๗
กองบัญชาการกองทัพบก (บก.ทบ.)	E, T, FI	๒๓
สนามกีฬากองทัพบก (สก.ทบ.)	A, E	๓๑
ศูนย์พัฒนากีฬากองทัพบก	G	๕๕
ศูนย์กีฬาสโมสรกองทัพบก (สก.ทบ)	A, E, FI, SW	๓๑
กองดุริยางค์ทหารบก (ดย.ทบ.)	A, E	๓๑
ร้านสวัสดิการกลาง ทบ. (สก.ทบ.)	A, E	๓๑
กองการฆาปนกิจทหารบก (สก.ทบ.)	A, E	๓๑
แฟลต ทบ. (สามเสน , พญาไท)	A, B, S, P, FB	๓๑

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กรมสวัสดิการทหารบก (สก.ทบ.)	A, E, FI	๓๑
กรมกำลังพลทหารบก (กพ.ทบ.)	YO	๒๖
สำนักงานเลขานุการ ทบ. (สลก.ทบ.)	A	๒๖
ศูนย์เทคโนโลยีทางทหาร (ศทท.)	A, E	๒๗
กรมการสารวัตรทหารบก (สท.ทบ.)	T, GY, SW, FB	๕๒
กรมการทหารสื่อสาร (สส.)	T	
กรมการขนส่งทหารบก (ขส.ทบ.)	B, FB	
กรมพลธิการทหารบก (พช.ทบ.)	B, T, S, FI, SW	๘๖
กรมยุทธโยธาทหารบก (ยช.ทบ.)	E, T, FB	
กรมวิทยาศาสตร์ทหารบก (วศ.ทบ.)	B, V, FB	
กรมแพทย์ทหารบก (พบ.)	A, B, V, E, T, BA, S, FB	
วิทยาลัยพยาบาล (วพบ.)	E	๕๓
กรมสรรพาวุธทหารบก (สพ.ทบ.)	A, E, P, FI, SK	
กรมยุทธศึกษาทหารบก (ยศ.ทบ.)	A, E	๓๓
หน่วยข่าวกรองทางทหาร (ขกท.)	A, S, P, FB	๓๓
กรมการรักษาดินแดน (รด.)	F	
หน่วยขบป้องกันภัยทางอากาศ (นปอ.)	GY	
สำนักงานประสานการวิจัย ทบ.	S, BA	
กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน	T, FB	
กรมปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๑	T, FB	
กรมปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๒	A, FB, BA, BO	๕๑
กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๑ รอ.	A, B, V, E, S, P, HF	๔๕

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองพลทหารม้าที่ ๒ รอ.	F, G, FB	๓๕
กองพลาธิการ พล ม.๒ รอ.	SW	
กองพันทหารม้าที่ ๑ รอ.	A, B, V, S, P, FB, FI, HF	๓๕
กองพันทหารม้าที่ ๓ รอ.	FI, FB	๓๗
กองพันทหารม้าที่ ๔ รอ.	A, FI, FB	๓๘
กองพันทหารม้าที่ ๒๕ รอ.	H	
กองพันทหารช่างที่ ๑ รอ.	A, BA, FB, G, S, T	๔๕
กองพันทหารสื่อสารที่ ๑ รอ.	A, B, T, S, SW, FB, HF	๕๐
กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๒ รอ.	V, S,	
กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๑ รอ.	B, V, T, S, FB	
กองสรรพาวุธเบา พล ๑ รอ.	A	
กองพลาธิการ พล ๑ รอ.	A	๕๔
กรมทหารราบที่ ๑ รอ.	F	๔๒
ร. ๑ พัน ๒ รอ.	F, FB, PB	๔๒
ร. ๑ พัน ๔ รอ.	BA, FB, BO	
กรมทหารราบที่ ๑๑ รอ.	A, B, V, BA, FB, SW, T, E	๔๒
ร. ๑๑ พัน ๑ รอ.	A, B, V, BA, FB, BO	๔๔
ร. ๑๑ พัน ๒ รอ.	FB	
พัน ร. มทบ. ๑๑	A	๓๔
กองบัญชาการช่วยรบที่ ๑ ส่วนแยก	A, FB, E	๔๗

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กรมสารบรรณทหารเรือ	BR, FB, P, G	๕๖
กรมอุททหารเรือ	A, E	๖๐
ฐานทัพเรือกรุงเทพฯ	A, E, R, G, FB, P, S	๕๗
กองเรือยกพลขึ้นบก (บางนา)	FB, G, P, S, FI, E	๕๘
กรมสวัสดิการทหารเรือ (สท.ทร.)	T, SW	
กรมสรรพาวุธทหารเรือ (บางนา)	SC	๕๘
ศูนย์พัฒนากีฬาราชนาวิ (บางนา)	E, T, R, F, G, SW, FB, HF	
โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า	E, R, FI, SW, FB	
สำนักผู้บังคับทหารอากาศดอนเมือง	A, B, V, S, P, R, FB, BI	๖๒
สนามกีฬา ทอ. (จันทบุรีเบกษา)	T, R, FB	
แฟลต ทอ. เขต ๖ (ทุ่งสีกัน)	T, BA, SW, FB	
แฟลต ทอ. เขต ๖ (ต. ดอนเมือง)	FB	
แฟลต ทอ. เขต ๓ (ท่าดินแดง)	T, BA, FB, HF	
สนามกีฬา ทอ. (รูปเตมีย์)	P, R, F, FB	
สวนสุขภาพกองทัพอากาศ	HF	
สโมสรนายทหารประทวน ทอ.	S, FB	
สนามกอล์ฟรูปเตมีย์ (ลำลูกกา)	G	
สนามซ้อมกอล์ฟ (ดอนเมือง)	G	
สระว่ายน้ำ ทอ. (โรจนนิล)	SW	
ศูนย์การทหารอากาศโยธิน (อบ.บยอ)	T	
กรมทหารต่อสู้อากาศยาน	FB	๘๕
กรมทหารอากาศโยธิน รอ.	FB	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองดุริยางค์ทหารอากาศ (คย.ทอ)	A, B, BR, V, S, F, FI	๗๗
หน่วยบัญชาการยุทธทางอากาศ	E	
หน่วยฯ สนับสนุนทางอากาศ	E	
โรงพยาบาลภูมิพลฯ (พอ.บนอ.)	T, SW, FB	
โรงเรียนนายเรืออากาศ (รร.นอ.)	B, V, FB	
หน่วยบัญชาการอากาศโยธิน	A, FB	๖๕
สำนักงานปลัดบัญชาทหารอากาศ	E	๖๖
กรมการลาดตระเวนทางอากาศ	A	๖๗
กรมสรรพาวุธทหารอากาศ	A	๖๘
กรมช่างอากาศ	A	๗๐
กรมพลธิการทหารอากาศ (พช.ทอ.)	A, YO, HF	๗๓
กรมควบคุมการปฏิบัติทางอากาศ	A	๗๖
ศูนย์วิทยาศาสตร์/พัฒนาอาวุธ ทอ.	A, FB, V	๗๘
กรมขนส่งทหารอากาศ (ขส.ทอ.)	A	๗๙
กองบัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ	A	๘๑
กรมกำลังพลทหารอากาศ (กพ.ทอ.)	A	๘๑
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ (ยศ.ทอ.)	A	๘๓
สถาบันวิชาการทหารอากาศชั้นสูง	A, V, FB, CB, P, E	๘๔
กาญจนบุรี		
จังหวัดทหารบกกาญจนบุรี	A, E, R	๓๒๖
ค่ายฝึกนักศึกษาวิชาทหาร	M	
กองเกษตรกรรมที่ ๑	HF	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองพลทหารราบที่ ๕	A, FB, M, SW	๓๑๖
กรมสนับสนุนกองพลทหารราบที่ ๕	A, E, SW	๓๒๕
กรมทหารราบที่ ๕	T, R	
ร. ๕ พัน ๑	A	๓๑๘
ร. ๕ พัน ๒	E	๓๑๙
กรมทหารราบที่ ๑๕	B, V, S, FB	
ร. ๑๕ พัน ๑	A, E	๓๒๐
ร. ๑๕ พัน ๒	BO	๓๒๒
กรมทหารราบที่ ๒๕	A, R, FI	๓๒๓
ร. ๒๕ พัน ๒	A	๓๒๔
กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๕	R, F	
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๕	E	๓๑๗
กองพันทหารช่างที่ ๕	A	๓๑๗
กองพันทหารสื่อสารที่ ๕	FB, S, P	๓๑๘
กองพันทหารม้าที่ ๑๕	E	๓๒๔
กระบี่		
ร. ๑๕ พัน ๑	FB, P, S	๓๔๒
ขอนแก่น		
กรมทหารม้าที่ ๖	A, E, G	๒๓๕
กองพันทหารม้าที่ ๖	A, B, T, S, FB, HF, BO	๒๓๗
กองพันทหารม้าที่ ๑๔	E	๒๔๓
กรมทหารราบที่ ๘	E	๒๓๙

การร่ำงเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมร่ำงเสริมสุขภาพ	หน้า
ร. ๘ พื้นที่ ๑	FB, E, BI	
ร. ๘ พื้นที่ ๒	A, E, FB	๒๔๐
ร. ๘ พื้นที่ ๓	A, E	๒๔๑
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๘ มณฑลทหารบกที่ ๒๓	A, E	๒๔๒
โรงพยาบาลค่ายศรีพัชรินทร ฉันทบุรี	A, E, BI, FB, P	๒๓๔
ค่ายตากสิน	G, FB	
กองบัญชาการป้องกันชายแดน ฯ ฉะเชิงเทรา	A, E, FB, HF	๑๗๗
กรมทหารราบที่ ๑๑๑	FB	
ร.๑๑๑ พื้นที่ ๑	A, B, V, T, S, FB, BR	
ร.๑๑๒ พื้นที่ ๑		
กองพันทหารช่างที่ ๒ รอ. ชลบุรี	A, B, BR, V, S	๑๕๑
กรมทหารราบที่ ๒๑ รอ.	B, V, T, S, H, FB, F, M, SW	๑๖๕
ร. ๒๑ พื้นที่ ๑ รอ.	B, SW, FB	
ร. ๒๑ พื้นที่ ๒ รอ.	B, S, P, F, FB	
ร. ๒๑ พื้นที่ ๓ รอ.	A, B, V, S, FB, T	๑๖๒
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๑ รอ. โรงพยาบาลค่ายนวมินทราชินี	A	
กองบัญชาการช่วยรบที่ ๑	A, B, S, FB	๑๖๒
	FB	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
พัน สปร.ที่ ๑ บชร.๑	B, SW, FB	๑๖๓
มณฑลทหารบกที่ ๑๔	A, T, F, G, FI, VS, HF, W	
กองเรือยุทธการ (สัตหีบ)	A, WS	๑๖๕
กองเรือฟริเกตที่ ๒ (สัตหีบ)	A, BI, E	๑๗๐
กองเรือป้องกันฝั่ง (สัตหีบ)	A, BI	๑๖๖
ศูนย์ฝึกทหารใหม่ ยศ.ทร.	A, E, BI, T	๑๗๓
หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน	A, T, R, F, G, FI, GY, SW, FB, HF	๑๗๓
ฐานทัพเรือสัตหีบ	E	
กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ	A, SW	๑๗๕
ศูนย์ส่งกำลัง ฐานทัพเรือสัตหีบ	A, FB, S, P, E, SW	๑๗๖
กองการฝึก กองเรือยุทธการ	A, G	๑๖๗
ศูนย์พัฒนากีฬาราชนาวิกโยธิน (สัตหีบ)	G, HF	
หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน	A, G, FI, HF, SO, BI	๑๗๓
หน่วยบัญชาการต่อสู้อากาศยาน	R, G, FB, HF, SO	
ศูนย์ฝึกทหารใหม่ (สัตหีบ)	A, HF	๑๗๓
โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์	HF	
ชุมพร		
จังหวัดทหารบกชุมพร	F, G	๓๒๘
ร. ๒๕ พัน ๑	A	๓๒๘
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๕	A	๓๒๕
เชียงใหม่		
มณฑลทหารบกที่ ๓๓	B, T, BA, S, P, G, SW, FB, HF	๓๐๔

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองพันสัตว์ต่าง กส.ทบ.	H	๓๐๕
กรมรบพิเศษที่ ๕	A, T, S, P, FB	๓๐๖
กองพันรบพิเศษที่ ๒	A	๓๐๘
ร. ๗ พัน ๑	B, T, S, P, FI, FB	๓๐๕
ร. ๗ พัน ๒	A	๓๐๖
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๗	A, V, S, FB	๓๑๐
กองพันพัฒนาที่ ๓	A, P, F, FB	๓๐๕
โรงพยาบาลค่ายกาวิละ	E	๓๐๕
กองบิน ๔๑ กองพลบินที่ ๓	A, B, V, T, S, P, G, FI, FB, HF	
เชียงราย		
จังหวัดทหารบกเชียงราย	B, P, G, FI, FB	๓๑๑
ร. ๑๗ พัน ๓	S, F, FB	๓๑๑
ตาก		
จังหวัดทหารบกตาก	A, R, FB	๒๗๔
ร. ๔ พัน ๔	G, SW	๒๗๔
ตรัง		
ร. ๑๕ พัน ๔	E	๓๔๑
นครนายก		
โรงเรียนนายร้อย จปร.	A, R, T, G, SW, SC, MU	๕๕
นครปฐม		
กรมการสัตว์ทหารบก	H, G, SW	๕๑
กรมยุทธศึกษาทหารเรือ	A, BR, E	๕๔

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
สถาบันวิชาการทหารเรือชั้นสูง โรงเรียนการบิน (กำแพงแสน) นครพนม	A, P, T, TT, G, FB B, S, SW, FB, HF, BI	๕๑
จังหวัดทหารบกนครพนม ร. ๓ พัน ๓ นครราชสีมา	A, B, V, BA, S, F, FB HF	๒๓๐ ๒๓๒
กองบัญชาการกองทัพภาคที่ ๒ กองบัญชาการกองทัพพื้นที่ ๒ กองพลทหารราบที่ ๓ กองพันทหารเสนารักษ์ที่ ๓ กองพันทหารสื่อสารที่ ๓ กองพันปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยานที่ ๒ กองพันทหารม้าที่ ๘ กองพันทหารช่าง ๓ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๓ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๓ ร. ๓ พัน ๒ กรมทหารราบที่ ๒๓ ร. ๒๓ พัน ๑ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๓ กรมพัฒนาที่ ๒	G, FH F, H A E A, E, G HF F A A, B, S, FB, P, TT A, E A, B, BA, S A, B, V, P, FB, R A, E, GY E A	๑๘๕ ๑๘๕ ๑๘๗ ๒๐๕ ๒๑๑ ๒๐๒ ๒๑๐ ๒๐๔ ๑๕๐ ๑๘๘ ๑๕๓ ๑๕๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กรมทหารช่างที่ ๒	A, FB	๑๕๘
กองพันทหารช่างที่ ๒๐๑	FB	
กองพันทหารช่างที่ ๒๐๒	V, S,P,FB	
กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๒	E, G	๒๐๗
กองบัญชาการช่วยรบที่ ๒	G	
กองพันส่งกำลังและบริการที่ ๒๒	FB	
กองพันทหารขนส่งที่ ๒๒	E, T, SW	๒๐๐
มณฑลทหารบกที่ ๒๑	A, E	๒๐๒
กองพันสุนัขทหาร	A, B, V, T, S, G, FI, FB	๑๕๗
กองบินที่ ๑ กองพลบินที่ ๒	B, V, T, BA, F, G, GY	๒๑๒
นครศรีธรรมราช		
กองทัพภาคที่ ๔	G, F, P, FB	๓๓๒
มณฑลทหารบกที่ ๔๑	P	
กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๔	FB	
กรมทหารราบที่ ๑๕	A	๓๓๓
ร. ๑๕ พัน ๒	A, FB	๓๓๔
กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๕	A	
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๕	E	๓๓๔
จังหวัดทหารบกทุ่งสง	BI, F, G, H, M, WS	๓๓๖
กองพันทหารช่างที่ ๕	E	๓๓๖
กองพันทหารม้าที่ ๑๖	E	๓๓๘
กองร้อยฝึกรบพิเศษที่ ๔ (ลิตล)	M	๓๓๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
นครสวรรค์		
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๔	A, B, S, FB	๒๗๔
ร. ๔ พัน ๒	FB	
กองบิน ๔ กองพลบินที่ ๓	B, V, T, BA, S, P, TT, G, FI, SW, FB	
นราธิวาส		
ค่ายจุฬาภรณ์	G	๓๔๕
น่าน		
จังหวัดทหารบกน่าน	SC, BA, FB, HF	
กรมทหารพรานที่ ๓๒	S, P, FB	
กองพันทหารม้าที่ ๑๐	A	๓๐๓
บุรีรัมย์		
ร. ๒๓ พัน ๔	B, FB, V, P, S	๒๕๘
ปทุมธานี		
กรมยุทธศึกษาทหาร (ยศ.ทหาร)กรม		๘๗
ทหารต่อสู้อากาศยาน	A	๘๕
ประจวบคีรีขันธ์		
ศูนย์การทหารราบ	HF, M, WS, PB, G	๑๔๖
กองบิน ๕๓ กองพลบินที่ ๔	B, V, T, S, P, G, VS, FB, BI	๑๔๗
ปราจีนบุรี		
กองพลทหารราบที่ ๒ รอ.	G, SW	
ร. ๒ พัน ๒ รอ.	T, BA	
กองพันทหารม้าที่ ๒	A	๑๕๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองพันทหารม้าที่ ๓๐	B, FB, BI	
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๒ รอ.	SC	
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๒ รอ.	A, E	๑๕๓
พัน ชบร. กรม สน. พล ร. ๒ รอ.	B, S	
มณฑลทหารบกที่ ๑๒	A, B, V, S, P, FB	๑๕๕
กองพันทหารสารวัตรที่ ๑๒	B, S, P, FB	
กองพันทหารสื่อสารที่ ๒	A, E	๑๕๗
ปัตตานี		
จังหวัดทหารบกปัตตานี	G, F, M	๓๔๘
ร. ๕ พัน ๒		๓๔๗
ร. ๕ พัน ๓	A, BA, BI, BO, E, FB, T	๓๔๘
พะเยา		
จังหวัดทหารบกพะเยา	A, B, V, T, BA, S, P, FB	๒๕๓
กรมทหารราบที่ ๑๗	A, HF	๒๕๐
ร. ๑๗ พัน ๔	HF	
กรมทหารพรานที่ ๓๑	R, S	
พังงา		
ฐานทัพเรือพังงา	A, SC, T, R, G, VS, GY, FB, HF	๓๔๓
เพชรบุรี		
จังหวัดทหารบกเพชรบุรี	HF	๑๔๔
ร. ๑๑ พัน ๓ รอ.	A, B, V, E, BA, S, FB	๑๔๕
ค่ายฝึกรบพิเศษแก่งกระเจาน	S, P, FB, M	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
เพชรบูรณ์		
จังหวัดทหารบกเพชรบูรณ์	E, G, SW, FB, YO	๒๘๐
กองพลทหารม้าที่ ๑	B, V, S, P	๒๘๕
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓๐	A, BO, E	
กรมทหารม้าที่ ๓	B, S, FB	๒๘๖
กองพันทหารม้าที่ ๒๖	A, S	๒๘๖
กองพันทหารม้าที่ ๒๘	A, S, P, FB	๒๘๗
กองพันทหารช่างที่ ๘	E, SW	๒๘๕
กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๑	E, FB	๒๘๘
กองพันทหารเสนารักษ์ที่ ๘	A, BO, FB, S	๒๘๒
พิษณุโลก		
กองบัญชาการกองทัพภาคที่ ๓	G, HF	
กองบัญชาการช่วยรบที่ ๓	A, B, E, G, SW, F, FB, M	๒๗๗
กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๔	A	๒๗๘
กรมรบพิเศษที่ ๔	A, B, V, BA, R, FB	๒๗๕
กรมทหารราบที่ ๔	B, V, T, S, P, FB	
ร. ๔ พัน ๓	V, S, FB	
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๔	BI, FB	๒๗๕
กองพันทหารสื่อสารที่ ๔	A, V, FB	๒๗๕
กองบัญชาการกองพลพัฒนาที่ ๓	A, R, VS, BI, WS	๒๗๗
กองพันทหารช่างที่ ๓๐๒	B, V, S, P, FB	
จังหวัดทหารบกพิษณุโลก	A, B, V, T, S, FB	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองพันทหารสื่อสารที่ ๒๓	A, V, S, FB	๒๗๖
กองบิน ๔๖ กองพลบินที่ ๓	B, V, T, FB	
พัทลุง		
กองพันทหารช่างที่ ๔๐๒	F, G, M	๓๔๐
แพร่		
กองพันทหารม้าที่ ๑๒	E, G	๓๐๒
กองพันทหารม้าที่ ๑๕	M, FB	
แม่ฮ่องสอน		
กรมทหารพรานที่ ๓๖	S, FB	
ร. ๗ พัน ๕	A	๓๑๒
ยโสธร		
กรมทหารราบที่ ๑๖	A, E, F, G, SW	๒๖๓
ร. ๑๖ พัน ๒	E	๒๖๔
ร. ๑๖ พัน ๓	A, E	๒๖๗
ระนอง		
ร.๒๕ พัน ๒	A, E	๓๓๐
ราชบุรี		
ค่ายกาญจน์มีส่วนที่ ๑	GY, FB	๑๓๔
ค่ายกาญจน์มีส่วนที่ ๒	A, BA, E, T, P, F, GY, SW, FB	๑๓๔
กรมการทหารช่าง	BI, G, M, SW	๑๓๔
กองพันบริการ กรมการทหารช่าง	A	๑๓๕
กองพันทหารช่างเครื่องมือพิเศษ	B, S, V	๑๓๖

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กรมทหารช่างที่ ๑ รอ.	E	๑๓๘
กรมทหารช่างที่ ๑๑	A	๑๓๙
กองพันทหารช่างที่ ๑๑๑	A, B, BA, E, FB, SW, T, P	๑๔๐
กองพันทหารช่างที่ ๑๑๒	A, BA, E, FB, SW, YO	๑๔๑
กองพันทหารช่างที่ ๕๒	A	๑๔๓
ร้อยเอ็ด		
จังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด	G	
กองพลทหารราบที่ ๖	A, R, T, G	๒๕๔
ร. ๖ พัน ๑	A, BI, BO, V, E, FB	
ร. ๑๖ พัน ๑	A, BI, E	๒๔๗
ร. ๑๖ พัน ๒	A	
กองพันทหารม้าที่ ๒๑	A	๒๔๘
กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๖	A, E	๒๕๑
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๖	A, E	๒๕๒
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๐๖	A	๒๕๓
กองร้อยบิน พล ร.๖	A, FB, S	๒๔๔
กองพันเสนารักษ์ที่ ๖	E	๒๔๙
กองพันทหารสื่อสารที่ ๖	E	๒๕๐
กองพันทหารช่างที่ ๖	E	๒๕๑
ลพบุรี		
โรงพยาบาลอานันทมหิดล	A, V, B, S, FI, SW, HF, M	๑๐๑
ศูนย์สงครามพิเศษ	A, T, G, FI, FB	๑๐๕

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
กองพลรบพิเศษที่ ๑	B, T	๑๐๖
กรมรบพิเศษที่ ๑	FB	
กรมรบพิเศษที่ ๓	FB, HF	๑๐๘
ศูนย์การทหารปืนใหญ่	A, SC, GY, HF	๑๐๕
ศูนย์การบินทหารบก	A, GY, SW, FB	๑๐๒
กองพลทหารปืนใหญ่	A, T, G, FI, FB	๑๑๐
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๑ รอ.	A, B, V, S, FB	๑๑๒
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๑๒	A, BI	๑๑๖
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๑๓	A, FB, B, V	๑๑๗
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๒๑	B, FB, V, S	๑๑๘
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๒๒	B, TT, P, FI	๑๑๕
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๒๓	A	๑๑๕
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๓๑ รอ.	A, B, S, P, FB	๑๒๐
กองพันทหารเสนารักษ์ที่ ๑	A	๑๒๑
กรมทหารราบที่ ๓๑ รอ.	B, V, S, P, FB	
ร. ๓๑ พัน ๑ รอ.	FB	
ร. ๓๑ พัน ๒ รอ.	FB	
ร. ๓๑ พัน ๓ รอ.	A, S	๑๒๒
กองบิน ๒ กองพลบินที่ ๑	B, T, G, FI, SW, FB	
เลย		
จังหวัดทหารบกเลย	G, M	๒๖๐

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
ลำปาง		
ค่ายฝึกรบพิเศษประจวบ มณฑลทหารบกที่ ๓๒	M	๒๐๔
ร. ๗ พัน ๒	B, V, T, S, R, FB	
ร. ๑๗ พัน ๒	B, V, S, FB	
ร. ๑๗ พัน ๒	B, V, S, P, FB	
สกลนคร		
จังหวัดทหารบกสกลนคร	GY, M	๒๕๖
กรมทหารราบที่ ๓	E	๒๕๕
ร. ๓ พัน ๑	A	๒๕๕
ค่ายฝึกรบพิเศษน้ำพุง	M	๒๕๖
สงขลา		
มณฑลทหารบกที่ ๔๒	A, F, G	๓๔๓
ร. ๕ พัน ๑	A, FB, S, E	๓๔๔
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๕	A, E	๓๔๕
ฐานทัพเรือสงขลา	A, T, F, VS, WS	
กองบิน ๕๖ กองพลบินที่ ๔	A, B, T, G, FI, FB, HF	๓๔๖
สระแก้ว		
จังหวัดทหารบกสระแก้ว	B, V, S, P, FB	
กรมทหารราบที่ ๑๒ รอ.	B, V, E, S, P, R, G	
ร. ๑๒ พัน ๑ รอ.	A, B, V, S, P, FB	๑๕๘
ร. ๑๒ พัน ๒ รอ.	A, B, E, V, S, P, FB	๑๕๘
ร. ๑๒ พัน ๓ รอ.	B, V, S, P, FB	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
สมุทรปราการ		
กอ.สถานตากอากาศ บางปู	HF, E, GY	๕๐
สมุทรสาคร		
กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๐๑	A, E, WS	๑๒๕
กองพันทหารสื่อสารที่ ๑๐๒	E	๑๓๑
พัน ส. ชรบ. เขตหลัง	A	๑๓๓
สระบุรี		
ศูนย์การทหารม้า	BI, F, G, H, HF	๑๒๒
กรมทหารม้าที่ ๕ รอ.	S, FB	
กองพันทหารม้าที่ ๕ รอ.	A, B, FB, HF, R, SW	๑๒๔
กองพันทหารม้าที่ ๑๑ รอ.	A, B, FB	๑๒๓
กองพันทหารม้าที่ ๒๐ รอ.	A, B, BI, E, FB	๑๒๕
กองพันทหารม้าที่ ๒๓ รอ.	A, V, FB, SW	๑๒๓
กองพันทหารม้าที่ ๒๔ รอ.	A, V, FB	
กองพันทหารม้าที่ ๒๗ รอ.	E	๑๒๗
โรงพยาบาลค่ายอดิศร	E	๑๒๘
สุราษฎร์ธานี		
จังหวัดทหารบกสุราษฎร์ธานี	A, G, F	๓๓๑
โรงพยาบาลค่ายวิภาวดี	A	๓๓๑
กองบิน ๗ กองพลบินที่ ๔	A, B, V, T, S, P, G	

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
สุรินทร์		
จังหวัดทหารบกสุรินทร์	A, E, FB	๒๕๗
ร. ๒๓ พัน ๓	A, E, FB, S, V	๒๕๗
อุดรธานี		
มณฑลทหารบกที่ ๒๔	A, T, BA, R, FB	๒๒๗
กรมทหารราบที่ ๑๓	FB, E, V	๒๓๐
ร. ๑๓ พัน ๑	A	๒๓๑
ร. ๑๓ พัน ๒	A, G	๒๓๒
ร. ๑๓ พัน ๓	A, V, S, FB	๒๓๒
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๑๓	A, E	๒๓๓
กองบิน ๒๓ กองพลบินที่ ๒	B, G, GY	
อยุธยา		
สปภอ. ๑ (ภาคกลาง)	A, E	๕๘
อุตรดิตถ์		
จังหวัดทหารบกอุตรดิตถ์	B, P, FB, HF	
กรมทหารม้าที่ ๒	G, E	๒๕๗
กองพันทหารม้าที่ ๗	A, BO, V, S, P	๒๕๔
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒๐	V, T, S, P, TT, FB	๒๕๖
โรงพยาบาลค่ายพิชัยดาบหัก	A, BI, BR, E	๒๕๘
อุบลราชธานี		
มณฑลทหารบกที่ ๒๒	A, B, V, T, BA, S, F, G, FB	๒๑๓
กรมทหารราบที่ ๖	A, F, T	๒๑๔

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

จังหวัด/พื้นที่	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	หน้า
ร. ๖ พัน ๑	A, T, BA, BI, FI	๒๑๗
ร. ๖ พัน ๒	A, E	๒๑๘
ร. ๖ พัน ๓	A, M	๒๒๒
กรมทหารปืนใหญ่ที่ ๓	A	๒๑๔
กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๖	B, S, E, G	๒๒๓
โรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์		๒๒๔
ศูนย์ฝึกนักศึกษามทบ. ๒๒	A	๒๒๕
กองบิน ๒๑ กองพลบินที่ ๒	B, V, E, T, S, G, SW, FB, HF	

สัญลักษณ์กิจกรรม

A	เดินแอโรบิก	B	บาสเก็ตบอล	BA	แบดมินตัน
BI	จักรยาน	BO	มวยสมัครเล่น	BR	ลีลาศสุขภาพ
E	ลานออกกำลังกาย	F	ยิงปืน	FB	ฟุตบอล
FI	ฟิตเนส	G	กอล์ฟ	GY	โรงยิมเนเซียม
H	ขี่ม้า	HF	สวนสุขภาพ	M	ทดสอบกำลังใจ
P	เปตอง	PB	ฟันท์บอล	R	สนามลู่วิ่ง
S	เซปักตะกร้อ	SC	ศูนย์กีฬา	SK	สนุกเกอร์
SO	เซาว์น้ำ	SW	ว่ายน้ำ	T	เทนนิส
TT	เทเบิลเทนนิส	V	วอลเลย์บอล	VS	วอลเลย์บอลชายหาด
WS	กีฬาทางน้ำ	YO	โยคะ		

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เว็บไซต์สร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

เว็บไซต์สำนักงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพไทย

<http://milhealth.thaihealthnet.com>

เว็บไซต์การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองบัญชาการทหารสูงสุด

<http://schq.milhealth.thaihealthnet.com>

เว็บไซต์การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก

<http://army.milhealth.thaihealthnet.com>

เว็บไซต์การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพเรือ

<http://navy.milhealth.thaihealthnet.com>

เว็บไซต์การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพอากาศ

<http://rtaf.milhealth.thaihealthnet.com>

การสร้างเสริมสุขภาพกองทัพไทย

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล พ.อ. ดุทธิ อินทรารุช
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองแผนและฝึก
ที่ทำงาน ศูนย์เทคโนโลยีทางทหาร
อี-เมลล์ rittee@rta.mi.th



การศึกษา

โรงเรียนนายร้อย พระจุลจอมเกล้ารุ่นที่ ๒๕

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำ ชุดที่ ๖๘

โรงเรียนเสนาธิการทหารบก ประเทศฝรั่งเศส ชุดที่ ๑๖

วิทยาลัยการทัพบก สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง ชุดที่ ๔๗

วุฒิการศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต, ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

ประสบการณ์สื่อสารมวลชน ด้านสารสนเทศ และการท่องเที่ยว

ผู้เขียนบทความ/ผู้ดำเนินรายการวิทยุกองทัพบก “เปิดโลกเทคโนโลยี”

ขณะทำงานด้านสร้างเสริมสุขภาพ การท่องเที่ยว และสารสนเทศ (IT)

ผลงานและเกียรติประวัติ

- รางวัลการประกวดโปรแกรมคอมพิวเตอร์ จาก กองทัพบก
- รางวัลเอกสารวิจัยส่วนบุคคลดีเด่น จาก วิทยาลัยการทัพบก
- รางวัลนักวิจัยดีเด่น จาก กองทัพบก
- รางวัลทหารราบดีเด่น จาก ศูนย์การทหารราบ



สำนักโครงการเสริมสร้างสุขภาพกำลังพลกองทัพไทย
กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด
๒๒๑๘ ถนนกรุงเทพฯ - นนทบุรี เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๕-๒๘๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๘๕-๔๕๑๓
<http://milhealth.thaihealthnet.com>



ศูนย์เทคโนโลยีทางทหาร
อาคาร ๓ ชั้น ๑ กองบัญชาการกองทัพบก
ถนนราชดำเนินนอก เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๗-๗๐๑๕ โทรสาร ๐-๒๒๘๐-๒๓๘๒
<http://mtc.rta.mi.th>