



ศอศ. ๓๓ / 2565

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอเชิญชวนสมัครแข่งขันลดน้ำหนัก กิจกรรม "Chula Diet" (โครงการ 4ล พอเพียง)

เรียน หัวหน้าฝ่าย / ศูนย์ / หน่วยงาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรม "Chula Diet"

ตามที่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีนโยบายในการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง โดยศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร ได้มีการจัดโครงการ 4ล พอเพียง (เลิกบุหรี่ ลด แอลกอฮอล์ เลือกรอาหาร ล้างแก้ว) มาตั้งแต่ปี 2563 อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการควบคุมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ศูนย์ฯ จึงได้จัดกิจกรรมการแข่งขันลดน้ำหนักตัว "Chula Diet" ขึ้น เพื่อให้บุคลากรตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี นั้น

ในการนี้ ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร จึงขอเชิญชวนบุคลากรใน หน่วยงานของท่านสมัครเข้าร่วมกิจกรรม "Chula Diet" โดยสแกน QR code เพื่อกดใบสมัครเข้าร่วม กิจกรรม ระหว่างวันที่ 7 - 11 กุมภาพันธ์ 2565 (รายละเอียดกิจกรรมตามเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ผศ.พญ.เลลानी ไพฑูรย์พงษ์)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ ด้านทรัพยากรบุคคล



“Chula Diet” เป็นกิจกรรม การแข่งขันเพื่อลด %ไขมัน, ค่า Visceral fat, รอบเอว

(ภายในระยะเวลา 90 วัน)

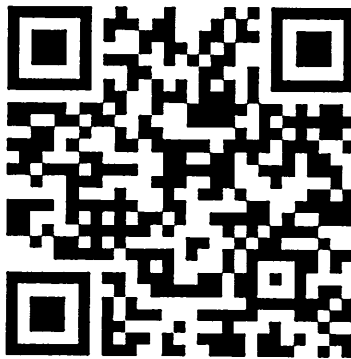
เริ่มกิจกรรม วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565

การรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 7-11 กุมภาพันธ์ 2565

(เริ่มต้นการวัด BIA วันที่ 14-18 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 08.30-16.00 น. ตึก สธ. ชั้น 17)

เงื่อนไขการรับสมัคร (1) บุคลากรโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และคณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สามารถสมัครผ่าน QR Code

(2) บุคลากร ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ( $BMI \geq 25$ ) ขึ้นไป



QR code สำหรับสมัครเข้าร่วมกิจกรรม



QR code สำหรับเข้าไลน์กลุ่ม Chula Diet

## ตารางกิจกรรมและการให้คะแนน

ลำดับ	กิจกรรม	คะแนน
1	วัด Body Composition (เดือนที่ 1 และ 3) โดยพิจารณาคะแนนจาก <ul style="list-style-type: none"> <li>- % FAT (%ไขมัน)</li> <li>- Visceral fat (ไขมันในช่องท้อง)</li> <li>- Muscle mass (มวลกล้ามเนื้อ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่า % Fat ที่ลดได้ 1% = 500 คะแนน</li> <li>- ค่า Visceral fat ที่ลดได้ 1 ระดับ = 1,500 คะแนน</li> <li>- ค่า Muscle mass ที่เพิ่มขึ้น 1 กก. = 1,000 คะแนน</li> </ul>
2	ส่งรอบเวา เดือนละ 1 ครั้ง ผ่านไลน์กลุ่ม	รอบเวาลดลง 1 เซนติเมตร = 50 คะแนน
3	ตอบคำถามท้ายบทเรียน (สั้นๆ) หลังได้รับความรู้ด้านอาหารและออกกำลังกาย จำนวน 10 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1 เรื่อง)	ตอบคำถามถูกต้อง 1 เรื่อง = 10 คะแนน
4	ส่งรูปอาหารที่รับประทาน ทุกวันพ.ย.-ส. ผ่านไลน์กลุ่ม	รูปอาหาร 1 รูป/ครั้ง = 10 คะแนน
5	รูปอาหารที่ได้รับคัดเลือกเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ โดยคำนวณจากสารอาหาร จะได้รับคะแนนพิเศษ (คัดเลือก 2 เมนู/สัปดาห์)	เมนูสุขภาพ 1 เมนู = 10 คะแนน
6	ส่งรูปออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ผ่านไลน์กลุ่ม	รูปออกกำลังกาย 1 รูป/ครั้ง = 20 คะแนน
7	ส่งคลิปVDO ความยาวไม่เกิน 3 นาที (คลิปแนวทางการลดน้ำหนัก ซึ่งประกอบด้วย เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย) ส่งเดือนเม.ย	คลิปVDO ตามเกณฑ์ = รางวัลพิเศษ

## รางวัลที่จะได้รับ

ลำดับที่	มูลค่า
1	1,000 บาท
2	700 บาท
3	500 บาท
4	300 บาท
5	300 บาท
6 - 10	ของรางวัลที่ระลึก

ติดต่อสอบถาม ศูนย์อาชีวอนามัยและสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร โทร 3540

