



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สทน.1 ส่งเสริมสุขภาพด้วย “การออกกำลังกาย”



สำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตลอดปีงบประมาณ พ.ศ.2566 เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาที ซึ่งจะทำให้สมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ การมีสุขภาพที่ดีจะทำให้เจ้าหน้าที่มีพลังงานที่สมบูรณ์ในการปฏิบัติงานราชการ และสามารถช่วยเหลือประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล

