

# นับก้าว



ชวนพนักงานกลุ่มเซ็นทรัล  
ร่วมโครงการ Wellbeing แข่งขันเดิน/วิ่ง

พิชิตภารกิจ 30 วัน  
มีสิทธิ์ลุ้นรางวัล 3 ต่อ!!!

รางวัลมูลค่ารวมกว่า 50,000 บาท



## โครงการนับก้าวเพื่อป้องกัน โรคออฟฟิศซินโดรม

บริษัทฯ ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของพนักงานที่ทำงานอยู่ในอาคารสำนักงาน คือ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป ขาดการขยับและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ดังนั้น บริษัทฯ จึงจัดทำโครงการนับก้าว เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีการขยับร่างกาย และผ่อนคลายจากการทำงานมากขึ้น พร้อมทั้งแจกอุปกรณ์นับก้าวแบบพกพาให้แก่พนักงาน เพื่อส่งเสริมให้พนักงานตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง และเป็นการกระตุ้นให้พนักงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีการบริหารกล้ามเนื้อในขณะที่ทำงาน ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่มีจำนวนการนับก้าวมากที่สุดจะได้รางวัลจากบริษัทฯ ในทางเป็นตัวอย่างที่ดี

โครงการนับก้าว ได้เชิญชวนให้พนักงานทุกบริษัทฯ ในทุกกลุ่มธุรกิจได้เข้าร่วม ตั้งเป้าหมายไว้ที่ 3,000 คน แต่เมื่อเริ่มโครงการได้รับความสนใจมีผู้สมัครและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตลอดโครงการถึง 4,358 คน และมีการส่งผลการเดินอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาโครงการ 1 เดือน (28 กันยายน – 27 ตุลาคม ปี 2563) พนักงานจาก 14 บริษัทย่อยมีการเดินรวมกันมากถึง 271,048,519 ก้าว หรือมีค่าเฉลี่ยเดินได้คนละ 11,907 ก้าว/คน/วัน ซึ่งนับว่าเป็นโครงการด้านสุขภาพของพนักงานที่ประสบความสำเร็จและสร้างพฤติกรรมและทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แก่พนักงาน