



กรมการจัดหางาน

ข่าวสารตลาดแรงงาน ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

Smart Job News

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ ๓

ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๕

เขตพื้นที่รับผิดชอบเขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง



# วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน

## สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

### Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

## สถานการณ์ตลาดแรงงาน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 ได้ศึกษาข้อมูลสถานการณ์ตลาดแรงงาน โดยวิเคราะห์ความต้องการใช้แรงงาน และความต้องการทำงานของผู้สมัครงาน จากการให้บริการจัดหางานในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 (เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง) ในรอบเดือนมีนาคม 2565 ตามรายละเอียด ดังนี้



### ตำแหน่งงาน

ระดับการศึกษาและช่วงอายุที่นายจ้างมีความต้องการ  
3 ลำดับแรก

ระดับการศึกษา	ช่วงอายุ
มัธยมศึกษา	230 คน      25-29 ปี      188 คน
ปวช.	135 คน      18-24 ปี      182 คน
ปวส.	124 คน      30-39 ปี      171 คน

### ผู้สมัครงาน

ระดับการศึกษาและช่วงอายุของผู้สมัครงาน 3 ลำดับแรก

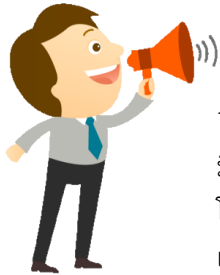
ระดับการศึกษา	ช่วงอายุ
มัธยมศึกษา	180 คน
ปริญญาตรี	118 คน
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	58 คน
ช่วงอายุ	
30-39 ปี	135 คน
40-49 ปี	98 คน
25-29 ปี	77 คน

### บรรจุงาน

ระดับการศึกษาและช่วงอายุของผู้ที่ได้รับการบรรจุงาน 3 ลำดับแรก

ระดับการศึกษา	ช่วงอายุ
มัธยมศึกษา	140 คน
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	44 คน
ปริญญาตรี	33 คน
ช่วงอายุ	
30-39 ปี	91 คน
40-49 ปี	65 คน
18-24 ปี	44 คน





**ความต้องการแรงงาน** ณ เดือนมีนาคม 2565 มีตำแหน่งงานว่างจำนวน 702 ตำแหน่ง จำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า นายจ้างหรือสถานประกอบการมีความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษามากที่สุดจำนวน 230 คน คิดเป็น 32.76% โดยต้องการแรงงานที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มากที่สุดจำนวน 188 คน คิดเป็น 26.78% และตำแหน่งที่นายจ้างหรือสถานประกอบการต้องการแรงงานมากที่สุด คือ อาชีพงานพื้นฐาน เสมียนเจ้าหน้าที่ พนักงานบริการพนักงานขายในร้านค้าและตลาด



**ผู้สมัครงาน** ณ เดือนมีนาคม 2565 มีผู้สมัครงานจำนวน 419 คน โดยเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 180 คน คิดเป็น 42.96% ผู้สมัครงานที่มีอายุระหว่าง 30-39 ปี จำนวน 135 คน คิดเป็น 32.22% ซึ่งผู้สมัครงานส่วนใหญ่สมัครงานในตำแหน่งเสมียนเจ้าหน้าที่ อาชีพงานพื้นฐาน พนักงานบริการพนักงานขายในร้านค้าและตลาด



**การบรรจุงาน** ณ เดือนมีนาคม 2565 มีผู้ได้รับการบรรจุงานจำนวน 251 คน ผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาได้รับการบรรจุงานมากที่สุดจำนวน 140 คน คิดเป็น 55.78% ผู้ที่มีอายุระหว่าง 30-39 ปี ได้รับการบรรจุงานมากที่สุดจำนวน 91 คน คิดเป็น 36.25% ซึ่งอาชีพที่มีการบรรจุงานมากที่สุด คือ อาชีพงานพื้นฐาน เสมียนเจ้าหน้าที่ พนักงานบริการพนักงานในร้านค้าและตลาด

## ผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน

ในเดือนมีนาคม 2565 มีผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน มาใช้บริการ ณ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 จำแนกได้ ดังนี้

- ขึ้นทะเบียนประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 536 คน จำแนกเป็น ชาย 254 คน และหญิง 282 คน
- รายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 1,028 คน จำแนกเป็น ชาย 494 คน และหญิง 534 คน





# วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน

## สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

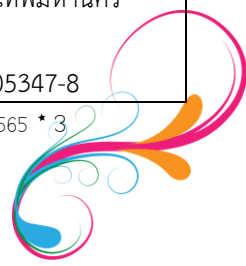
### Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

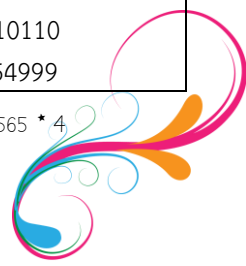
ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน มีนาคม 2565

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
1	- วิศวกรอิเล็กทรอนิกส์ - ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า - พนักงานขายเครื่องมือแพทย์ - พนักงานธุรการ	ช ช ช/ญ ญ	1 1 2 1	25-32 25-32 25-32 25-32	ป.ตรี ป.ตรี ป.ตรี ป.ตรี	16,000บ./ด 331บ./วัน 15,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท เอสพีซี อาร์ท จำกัด 1759 ซอยวชิรธรรมสาธิต 57 ถนนสุขุมวิท 101/1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-1854333
2	- พนักงานบริการลูกค้า - นักบัญชี - เจ้าหน้าที่การตลาด	ช ญ ช/ญ	20 10 5	22-40 23-40 23-40	ต่ำกว่าประถม - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี ม.3 - ป.ตรี	9,930บ./ด 11,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท เพสท์ อินโนว่า จำกัด 307 ซอยอ่อนนุช 70/1 ถนนอ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-7212222
3	- พนักงานธุรการ - เจ้าหน้าที่เทคนิควิทยาศาสตร์	ญ ช/ญ	1 1	30-45 35-45	ปวช. - ป.ตรี ปวส. - ป.ตรี	15,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท วี.ที.อินเตอร์ เอเชีย จำกัด 34 ซอยคันทรี่วิลล่า 1 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 088-8747935
4	- เจ้าหน้าที่บริหารงานลูกค้า	ญ	3	20-40	ป.ตรี - ป.โท	18,000บ./ด	บริษัท ฮาร์ลีย์ เอสที แอร์ เซ็นเตอร์ จำกัด 587,589 ห้องเลขที่ 331/1 ชั้น 3 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-0152542-5
5	- พนักงานบัญชี - ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า	ช/ญ ช	1 2	24-45 24-50	ปวส. - ป.ตรี อนุปริญญา - ป.ตรี	15,000บ./ด 18,000บ./ด	บริษัท หัวเหล็กอิน อีเล็กทริกคอล เอ็นจิเนียริง (ประเทศไทย) จำกัด 821/10 ซอยสุขุมวิท 101 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-7305347-8



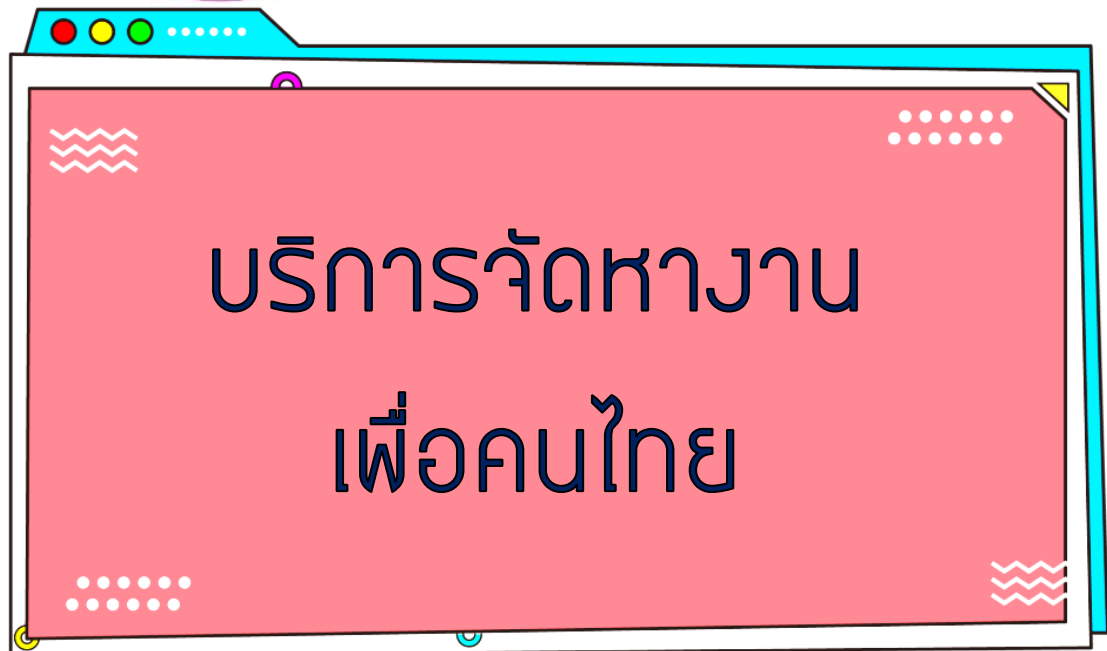
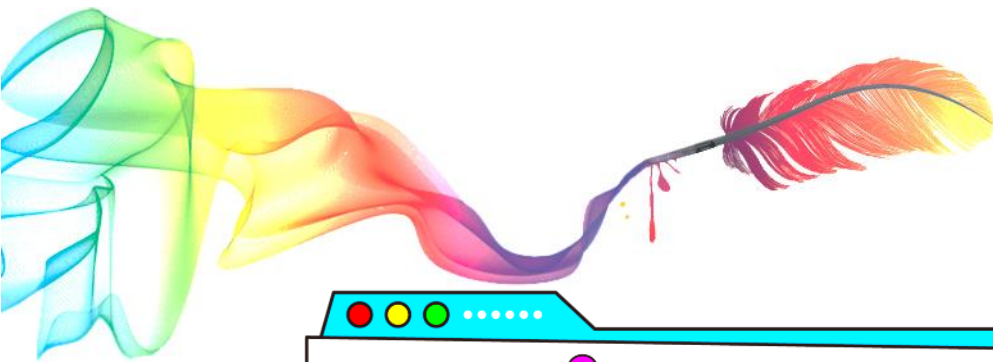
ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
6	- ตัวแทนขายผลิตภัณฑ์	ช/ญ	500	18-45	ม.3 - ป.ตรี	9,000บ./ด	บจก.ซิลค์สแปน อินชัวร์รันซ์ โบรคเกอร์เรจ 555/68 อาคารเอส เอส พี ทาวเวอร์ ชั้น 27 ซอยสุขุมวิท 63 (เอกมัย) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-3926099 ต่อ 112
7	- เจ้าหน้าที่ลงบัญชี	ญ	1	30-45	ป.ตรี - ป.โท	25,000บ./ด	บริษัท เต็นท์ลอร์ด แลป จำกัด 718/27 ถนนลาซาล แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-3483391
8	- พนักงานบริการลูกค้า - บริกร, พนักงานเสิร์ฟ - พนักงานขาย	ญ ญ ญ	3 3 3	18-30 18-30 18-30	ม.3 - ปวช. ม.3 - ปวช. ม.3 - ปวช.	10,000บ./ด 10,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท รพิต ศรีเอช จำกัด 146/10 ถนนสุขุมวิท 71 แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-1162880
9	- พนักงานดูแลรักษาความปลอดภัย - พนักงานบริการลูกค้า	ช/ญ ญ	20 1	18-50 18-35	ป.4 ขึ้นไป ป.4 - ปวส.	497บ./ว 11,000บ./ด	บริษัท รักษาความปลอดภัยซีอีเอ จำกัด 175 ถนนสุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-2040009
10	- เจ้าหน้าที่บันทึกสินค้าคงคลัง	ช/ญ	20	18-25	ม.6 - ปวส.	42บ./ชม.	บริษัท สยามแม็คโคร จำกัด (มหาชน) สาขาอุดมสุข 176 ถนนอุดมสุข แขวงบางนาเหนือ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-0330940
11	- พนักงานบัญชี - ผู้จัดการฝ่ายการเงินและการบัญชี - พนักงานขาย	ช/ญ ช/ญ ช	1 1 1	35-45 35-45 35-45	ป.ตรี - ป.โท ป.ตรี - ป.โท ป.ตรี - ป.โท	35,000บ./ด 35,000บ./ด 30,000บ./ด	บริษัท เอบาระ ฟู้ดส์ (ประเทศไทย) จำกัด 2 Jasmine Building, ชั้น12 ซอยประสานมิตร (สุขุมวิท 23) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 063-0800083
12	- ช่างเทคนิควิศวกรรมเคมี อื่น ๆ	ช/ญ	3	18-35	ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท แอ็บโซลูท เดนิม จำกัด 99 ชั้น P6A ห้อง แอ็บโซลูท เดนิม แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-2554999



ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
13	- พนักงานบริการลูกค้า	ญ	2	25-35	อนุปริญญา - ป.ตรี	17,000บ./ด	บริษัท อาซาการ์เดน จำกัด 46,46/1,48,48/1 ซอยสุขุมวิท 24 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-2590663
	- พนักงานต้อนรับทั่วไป	ญ	2	25-35	อนุปริญญา - ป.ตรี	17,000บ./ด	
	- เจ้าหน้าที่บริหารงานลูกค้า	ญ	2	25-38	ปวช. - ป.ตรี	17,000บ./ด	
14	- ช่างเทคนิควิศวกรรมโยธา	ช	5	25-45	ม.3 - ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท โลโก้เวิร์ค เทคโนโลยี จำกัด 455/25 โครงการบิซ ถนนพัฒนาการ-อ่อนนุชตัดใหม่ แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-0521388
15	- พนักงานรับโทรศัพท์	ช/ญ	2	22-35	ม.3 - ป.ตรี	14,000บ./ด	บริษัท มารูยามะ จำกัด 1588/2 บ้านกลางกรุง ถนนเพชรตัดใหม่ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 089-9227777
	- พนักงานธุรการ	ช/ญ	2	22-35	ม.3 - ป.ตรี	14,000บ./ด	
16	- ช่างซ่อมจักรยานยนต์	ช	1	18-30	ปวช. - ป.ตรี	12,000บ./ด	บริษัท สยามไอ.บี.กรุ๊ป จำกัด 885,887 ถนนศรีนครินทร์ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-3222137
	- พนักงานบัญชี	ญ	3	18-25	ปวช. - ป.ตรี	12,000บ./ด	
	- ตัวแทนขายผลิตภัณฑ์	ช/ญ	1	18-25	ม.3 - ป.ตรี	10,000บ./ด	
	- พนักงานธุรการ	ญ	3	18-25	ม.3 - ป.ตรี	10,000บ./ด	
17	- ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัย ของไอที	ช/ญ	1	30-40	ป.ตรี - ป.โท	30,000บ./ด	บริษัท วี ไฮแนป เทคโนโลยี จำกัด 695 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-1150624
18	- ช่างซ่อมตัวถังรถยนต์ (ช่างเคาะพ่นสีรถยนต์)	ช	10	18-35	ปวช. - ป.ตรี	10,000บ./ด	บริษัท โตโยต้า เค.มอเตอร์ ผู้จำหน่ายโตโยต้า จำกัด 769 ซอยสุขุมวิท 43 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-2589391
	- พนักงานขาย	ช/ญ	10	21-40	ม.6 - ป.ตรี	10,000บ./ด	
	- เจ้าหน้าที่บริหารงานลูกค้า	ช/ญ	5	21-35	ปวส. - ป.ตรี	12,000บ./ด	
	- พนักงานธุรการ	ช/ญ	5	21-35	ปวส. - ป.ตรี	12,000บ./ด	
	- ผู้ทำความสะอาดยานพาหนะ ด้วยมือ	ช/ญ	10	18-40	ต่ำกว่าประถม - ปวส.	9,930บ./ด	



ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
19	- แร่งงานในด้านการผลิตต่าง ๆ	ช	50	18-50	ต่ำกว่าประถม - ม.6	331บ./ว	บริษัท กนกเฟอร์นิเจอร์ แอนด์ เดคคอเรชั่น จำกัด 4 ซอยอ่อนนุช 46 ถนนอ่อนนุช แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-3210702
20	- พนักงานขาย	ช/ญ	2	20-30	ม.6 - ป.ตรี	331บ./ว	บริษัท วินเนอร์แมน จำกัด 448,450 ถนนอ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-1179999 ต่อ 7010





# วารสารสถานการณ์ตลาดแรงงาน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

## Bangkok Employment Office 3

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

### อาชีพทางเลือก



ขนมครีวซองต์ Croissant

“ขนมครีวซองต์” ขนมอบต้นกำเนิดแห่งกรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียที่กลายเป็นดาวเด่นแห่งโลกโซเซียล ที่พูดถึงความอร่อยของขนมอบรูปพระจันทร์เสี้ยว แป้งหนามีความกรอบนอก แต่เนื้อในเหนียวนุ่ม กัดคำแรกก็รู้สึกหอมเนยแต่ไม่น่าจืดเลยน ยิ่งกินกับคู่กาแฟหรือชาสักแก้วก็ยิ่งได้รสชาติขึ้นไปอีกเท่าตัว

“ขนมครีวซองต์” เป็นอีกหนึ่งเมนูขนมที่ทำกินเองที่บ้านได้ไม่ยากหรือรีบอบเดอร์เพื่อสร้างรายได้เสริมหลังเลิกงานหรือวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ได้ เพียงแค่มีเตาทำขนมที่บ้านก็สามารถรังสรรค์ความอร่อยแบบหอมกรุ่นจากเตา อีกทั้งวัตถุดิบก็หาง่ายอีกด้วย





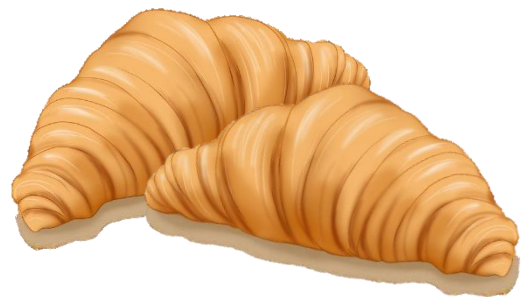
### ส่วนผสมที่ต้องเตรียมในเมนูครัวซองต์

- แป้งขนมปัง 28 ช้อนโต๊ะ
- แป้งสาลีเอนกประสงค์ 10 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 0.25 ช้อนโต๊ะ
- ยีสต์แห้งสำเร็จ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่ 3 ช้อนโต๊ะ
- นมสด 5 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 7 ช้อนโต๊ะ
- เนยสดจืดอุณหภูมิห้อง 3 ช้อนโต๊ะ
- เนยสดจืด (เย็น) 12.5 ช้อนโต๊ะ



### วิธีการทำ

- 1) นำส่วนผสมมาเคล้ารวมกันตามลำดับ ค่อย ๆ วนส่วนผสมให้เป็นหนึ่งเดียว แล้วทิ้งไว้ 1 คืน
- 2) รีดแป้งให้เป็นแผ่นขนาดใหญ่กว่าเนยสดจืด(เย็น) ที่เตรียมไว้
- 3) นำเนยสดจืดมาวางบนตัวแป้ง พับตัวแป้งปิดให้มิดชิดแล้วทำการรีดแป้งผลงานเนย 2 ครั้ง โดยพักแป้ง 30 นาทีในแต่ละรอบ
- 4) ทำการขึ้นรูปแล้วการพักแป้งอีกครั้ง 2 ชั่วโมง
- 5) ทาไข่บนตัวแป้งก่อนเข้าอบ โดยใช้เวลา 5 – 7 นาทีในการอบด้วยอุณหภูมิที่ 180 องศา



ที่มา : KNOWLEDGE. (2564). เมนูขนมยอดฮิต. สืบค้น 23 มีนาคม 2565,จาก <https://agarmmermaid.com>





# วารสารสถานการณืตลาดแรงงาน สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 *Bangkok Employment Office 3*

เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ภูเก็ต และส่วนหลวง

## วิธีดูแลสุขภาพ เปลี่ยนเราเป็นคนที่ใหม่อย่างได้ผล

### ✓ การเลือกรับประทานอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกาย การจะเกิดผลดีหรือผลเสียนั้นขึ้นอยู่กับ การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายนำไปพัฒนาและซ่อมแซมในส่วนต่าง ๆ เพราะสุขภาพดี สร้างได้เพียงแต่เราเริ่มจากการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ของทอด ปิ้ง-ย่าง หรืออาหารที่มีไขมันเยอะ เพราะหากร่างกายเผาผลาญไม่หมดก็จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายในที่สุด ทางที่ดีควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม



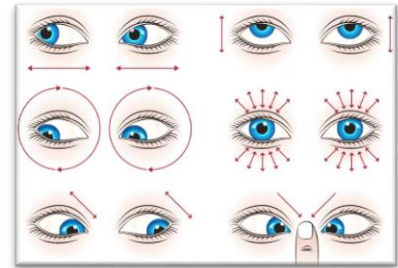
### ✓ บริหารสมอง

การบริหารสมองเป็นวิธีดูแลสุขภาพที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้ ลองหาเกมฝึกสมองมาเล่นและหันมารับประทานผลไม้พวก ส้ม องุ่น เบอร์รี่ให้มากขึ้น เพราะผลไม้จำพวกนี้มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการหลง ๆ ลืม ๆ หรือการหัวเราะ ก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น เพราะร่างกายจะหลั่งสารเคมีในระบบประสาทที่ทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลดีทั้งร่างกาย จิตใจ อีกทั้งคนรอบข้างก็จะมีความสุขตามไปด้วย



## ✔ พักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียล

ทุกวันนี้ไม่ว่าจะหันไปทางไหนหรือทำอะไรก็ต้องถ่ายรูป แชร้อข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ เพื่อไม่ให้พลาดเหตุการณ์สำคัญ ซึ่งถ้าใช้ในปริมาณที่เหมาะสมก็จะเกิดผลดี แต่ถ้าใช้มากเกินไปนอกจากจะทำให้เป็นคนติดโซเชียลแล้ว ยังอาจทำให้กล้ามเนื้อดวงตาเมื่อยล้าหรือตาแห้งเพราะต้องคอยจ้องอยู่ที่หน้าจอนานเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเบลอ สายตาพร่ามัวหรือสายตาสั้นได้ ทางที่ดีควรพักสายตาและบริหารดวงตา เช่น กะพริบตา กลอกตาไปมาเพื่อป้องกันตาแห้งหรือมองไปยังวัตถุที่อยู่ไกล ก็จะช่วยให้ผ่อนคลายดวงตาลงได้



## ✔ ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพดีแล้ว อวัยวะภายในร่างกายก็สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังทำให้ภูมิคุ้มกันและสุขภาพจิตดีตามไปด้วย ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาทีหลังเลิกงาน แต่หากใครไม่มีเวลาออกกำลังกายจริง ๆ การทำงานบ้านก็อาจจะช่วยได้เหมือนกัน เช่น การทำสวน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัว

## ✔ พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอน เพราะร่างกายจะได้ซ่อมแซมฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นจึงควรนอนให้ครบ 8 ชั่วโมงและนอนให้เป็นเวลา เพราะหากนอนดึกเกินไป ร่างกายอาจเหนื่อยล้าได้ อีกทั้งยังมีผลเสียตามมา เช่น มีริ้วรอย เสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ ทางที่ดีควรพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นมารับวันใหม่ร่างกายจะได้สดชื่นตื่นตัวตลอดทั้งวัน และสุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย

