

ผลงานด้านวิชาการและการวิจัย

งานพัฒนาระบบบริหาร กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

1. เรื่อง แนวทางการจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพ โครงการ Happy ∞ (แฮปปี้ อินฟินิตี้) กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์
2. ชื่อ – นามสกุล นางสาวจันจิรา ทรัพย์อาภรณ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
3. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักส่งเสริมสุขภาพ

4. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันคนกลุ่มวัยทำงานอายุ 30 – 44 ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 52.8 และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า คนไทยวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมกินผักผลไม้ต่อวันเพียงพอตามข้อเสนอแนะเพียงร้อยละ 25.9 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 19.2 มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพียงร้อยละ 36.43 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 37.5 พบโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 24.7 จากสถานการณ์ดังกล่าวถือเป็นปัจจัยเบื้องต้นกับสุขภาพของคนไทยไม่สอดคล้องกับสังคมผู้สูงอายุของประเทศที่ประชาชนมีอายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นทั้งเพศหญิงและเพศชายแต่พบว่าเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูกโรคไต และโรคความจำเสื่อมซึ่งโรคเหล่านี้ สามารถป้องกันได้หากประชาชนมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

โดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้มีจัดกิจกรรมส่งเสริมให้แต่ละกลุ่มงาน จัดทำโครงการ การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ซึ่งกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์จึงได้มีการจัดทำโครงการ Happy ∞ (แฮปปี้ อินฟินิตี้) ที่ส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ และด้านอารมณ์ พร้อมได้มีการติดตามแล้วประเมินผลด้านสุขภาพ จากค่า BMI และ Inbody

5. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหาร และลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากกว่า
2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3. เพื่อแบ่งปันความรู้ด้านสุขภาพ (การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย)
4. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุคลากรในกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

6. วิธีการและขั้นตอน

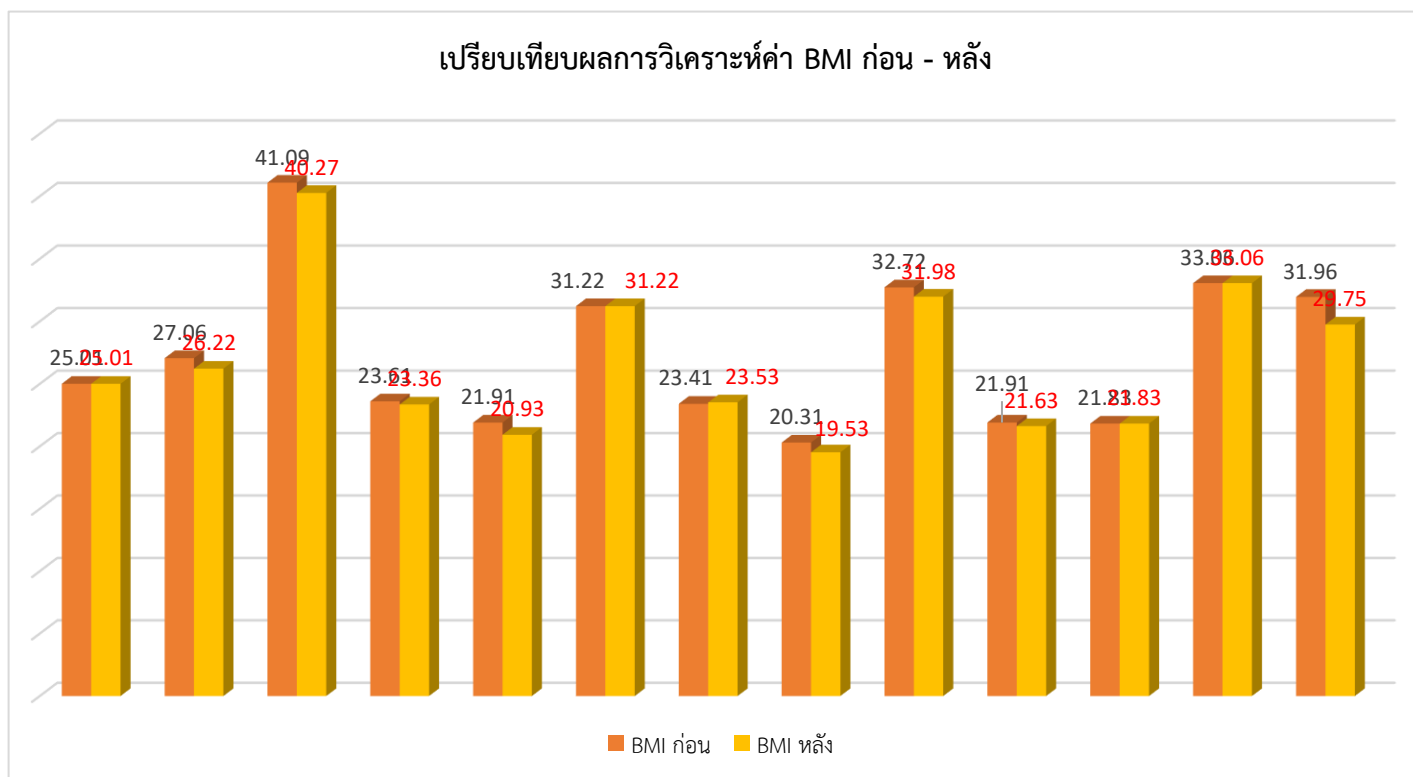
1. จัดทำรายละเอียดของโครงการ และวางแผนกิจกรรมการดำเนินงาน ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้
 - 1.1 ประเมินค่า BMI ก่อนเข้าโครงการ
 - 1.2 ประเมินค่า In body ก่อนเข้าโครงการ
 - 1.3 ด้านการออกกำลังกาย
 - 1.4 ด้านโภชนาการ
 - 1.5 ด้านอารมณ์ (H₂MP)
2. กำกับ ติดตาม ผลการดำเนินงาน/กิจกรรม เป็นประจำทุกเดือน และรายงานในการประชุมคณะทำงานฯ
4. ประเมินผลค่า BMI และ In body หลังเข้าโครงการ
5. สรุปผลโครงการเสนอต่อคณะกรรมการ HAPPY 8

แผนกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ Happy ∞ (แฮปปี้ อินฟินิตี้) กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ลำดับที่	กิจกรรม	ปีงบประมาณ 2566					
		มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
		เป้าหมายกิจกรรม					
1	วัน "kick off " กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์	1 ครั้ง	-	-	-	-	-
2	ประเมินค่า BMI และประเมินค่า In body	1 ครั้ง	-	1 ครั้ง	-	-	1 ครั้ง
ด้านการออกกำลังกาย							
3	กิจกรรม “ยืดเหยียดร่างกาย”	9 ครั้ง	11 ครั้ง	13 ครั้ง	12 ครั้ง	11 ครั้ง	11 ครั้ง
4	กิจกรรมผลักดันการออกกำลังกายในช่วงหลังเลิกงาน	15 วัน	16 วัน	21 วัน	21 วัน	29 วัน	20 วัน
5	กิจกรรม แอร์ลูโก้ ส่งต่อการออกกำลังกาย	3 ครั้ง	3 ครั้ง	5 ครั้ง	3 ครั้ง	4 ครั้ง	3 ครั้ง
ด้านโภชนาการ							
6	Monday No (ไข)มัน Day (MND)	3 ครั้ง	3 ครั้ง	5 ครั้ง	3 ครั้ง	4 ครั้ง	3 ครั้ง
7	Fruit Fit For Fine (F4)	3 ครั้ง	3 ครั้ง	5 ครั้ง	3 ครั้ง	4 ครั้ง	3 ครั้ง
8	Drink Drank Drunk (3D)	15 วัน	16 วัน	21 วัน	21 วัน	29 วัน	20 วัน
ด้านอารมณ์ (H ₂ MP)							
9	Happy Bomb Party (วันสงกรานต์)	-	1 วัน	-	-	-	-
10	Happy Birthday	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง
11	Monthly Meeting (ประชุมกลุ่มประจำเดือน)	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง	1 ครั้ง
12	Power nap time (พักสายตาวินละ 10 นาที)	15 วัน	16 วัน	21 วัน	21 วัน	29 วัน	20 วัน

7. ผลการดำเนินงาน

จากการทำกิจกรรมของโครงการฯ พบว่าบุคลากรในกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ได้มีการลองเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และลดการบริโภคขนม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากขึ้น รวมทั้งยังเป็นการผลักดันให้ได้หา เวลาออกกำลังกายในช่วงเย็นมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมด้านอารมณ์ยังช่วยให้คนในกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ได้ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี และได้มีกิจกรรมร่วมกัน



8. ช่องทางการเผยแพร่

เว็บไซต์สำนักส่งเสริมสุขภาพ

<https://hp.anamai.moph.go.th/th/km-research-person/207829>