

รายงานผลการดำเนินงาน
ตัวชี้วัดที่ 8 ระดับคุณธรรมและความโปร่งใสการดำเนินงานของหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย
(ด้าน H:Health Model)
หน่วยงาน สำนัก/กอง/กลุ่ม.....สำนักส่งเสริมสุขภาพ.....

1. เรื่องโครงการ/กิจกรรม

โครงการบุคลากรรู้จักสุขภาพตามหลัก "สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา"
- กิจกรรมการประชุมปฏิบัติการสร้างต้นแบบสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง

2. 2.1 กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ

2.2 ระยะเวลา/สถานที่ พฤศจิกายน 2558 – กันยายน 2559
ณ หน่วยงานราชการ หรือ เอกชน ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล

2.3 รูปแบบ/วิธีการจัดกิจกรรม

1. ดำเนินการจัดประชุมต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน
2. ประเมินผลก่อนและหลังการประชุม
3. ประชุมทบทวนหลังการประชุม (AAR : After Action Review)
4. ติดตามประเมินผลหลังการประชุม 3 เดือน 6 เดือน 9 เดือน และ 12 เดือน

3. ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องเป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน บุคลากรได้รับการฟังบรรยาย และฝึกปฏิบัติกับวิทยากรในแต่ละเรื่อง ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และฟังบรรยาย เรื่อง อยู่อย่างไรสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง ไร้โรคภัย แนะนำการใช้เครื่องนับก้าวและการใช้สมุดคู่มือมีชีวิตรื่นเริงไดอารี่
- สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง รู้จักสุขภาพกับแนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็ม ตามหลักโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่ และ เรื่อง หลักการจัดการออกกำลังกายสู่สุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพ
- สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง และ เรื่อง รู้จักสุขภาพกับการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน
- สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง เคล็ดไม่ลับกับการกินผักและผลไม้ป้องกันโรค และ เรื่อง เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม
- สัปดาห์ที่ 5 เรื่อง รักษาสุขภาพกับการจัดการความเครียด และ เรื่อง เสริมพลังกายใจสู่สุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง
- สัปดาห์ที่ 6 เรื่อง แลกเปลี่ยนเรียนรู้การกำหนดอาหารสู่สุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง แนวทางการออกกำลังกาย ให้มีประสิทธิภาพ และออกกำลังกายแบบ Weight Training สร้างเสริมสุขภาพ
- สัปดาห์ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการอภิปรายปัญหาและให้คำแนะนำสัญญาว่าจะทำต่อไป
- สัปดาห์ที่ 12 ประชุมทบทวนหลังการประชุม (AAR : After Action Review) และติดตามผล

จากการประเมินผลสมรรถภาพทางร่างกาย พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ มีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 80 ดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง ร้อยละ 76 มีรอบเอวลดลง ร้อยละ 96 ความดันโลหิตสูงดีขึ้น ร้อยละ 28 เฟอร์เซียมไขมันลดลง ร้อยละ 84 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ร้อยละ 72 ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ร้อยละ 40 และความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ร้อยละ 48

3.1 การนำไปใช้ประโยชน์ (ผลสำเร็จ)

1. บุคลากรตระหนักในการใส่ใจสุขภาพตนเองและมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น
2. องค์กรพัฒนาสู่การเป็นองค์กรต้นแบบสุขภาพ (Health Model)
3. นำรูปแบบกิจกรรมเผยแพร่เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานด้าน Health Model แก่หน่วยงานอื่นต่อไป

4. รูปภาพประกอบ (ถ้ามี)

กิจกรรม : โครงการประชุมปฏิบัติการ สร้างต้นแบบ “สุขภาพดี มีชีวิตชีวา”

ระยะเวลา ๗ สัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๑ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และฟังบรรยาย เรื่อง อยู่อย่างไรสุขภาพดี มีชีวิตชีวา ไร้โรคภัย แนะนำการใช้เครื่องนับก้าวและการใช้สมุดคู่มือมีชีวิตชีวาไดอารี่



สัปดาห์ที่ ๒ เรื่อง รู้รักสุขภาพกับแนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็ม ตามหลักโภชนาการ อาหารหลัก ๕ หมู่ และ เรื่อง หลักการจัดการออกกำลังกายสู่สุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพ



สัปดาห์ที่ ๓ เรื่อง หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง และเรื่อง รู้รักสุขภาพกับการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน



สัปดาห์ที่ ๔ เรื่อง เคล็ดไม่ลับกับการกินผักและผลไม้ป้องกันโรค และ เรื่อง เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิตซินโดรม



สัปดาห์ที่ ๕ เรื่อง รัชสุขภาพกับการจัดการความเครียด และ เรื่อง เสริมพลังกายใจสู่สุขภาพดี
มีชีวิตชีวา



สัปดาห์ที่ ๖ เรื่อง แลกเปลี่ยนเรียนรู้การกำหนดอาหารสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง แนวทางการออกกำลังกาย ให้มีประสิทธิภาพ และออกกำลังกายแบบ Weight Training สร้างเสริมสุขภาพ



สัปดาห์ที่ ๗ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการอภิปรายปัญหาและให้คำแนะนำว่าจะทำต่อไป



สัปดาห์ที่ ๑๒ ประชุมทบทวนหลังการประชุม (AAR : After Action Review) และติดตามผล



ร่างกาย (Inbody ๗๒๐) ที่สำนักโภชนาการ

