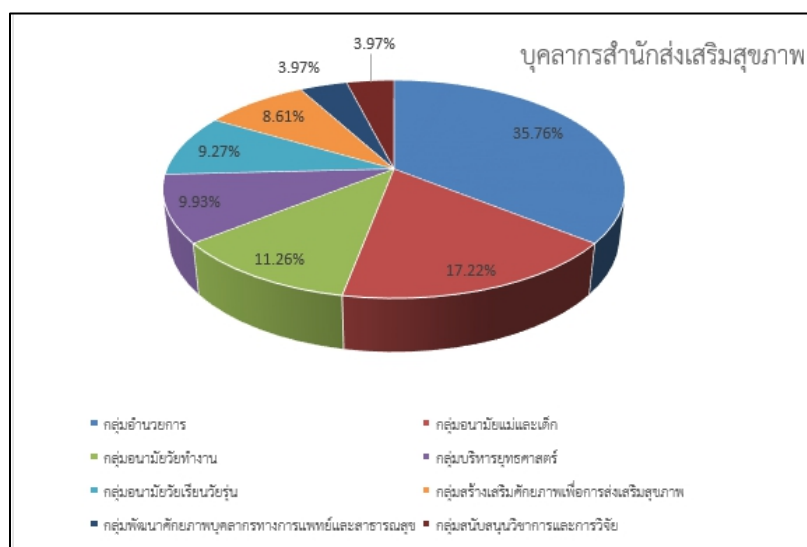


ข้อมูลสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ (หลักฐานระดับ 1.1)
ตามตัวชี้วัด 2.1 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

1. ข้อมูลทั่วไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ มีบุคลากรที่ปฏิบัติงานจริงทั้งสิ้น จำนวน 151 คน (ข้อมูล ณ เดือนตุลาคม 2562) แบ่งออกเป็น 8 กลุ่มงาน ดังนี้

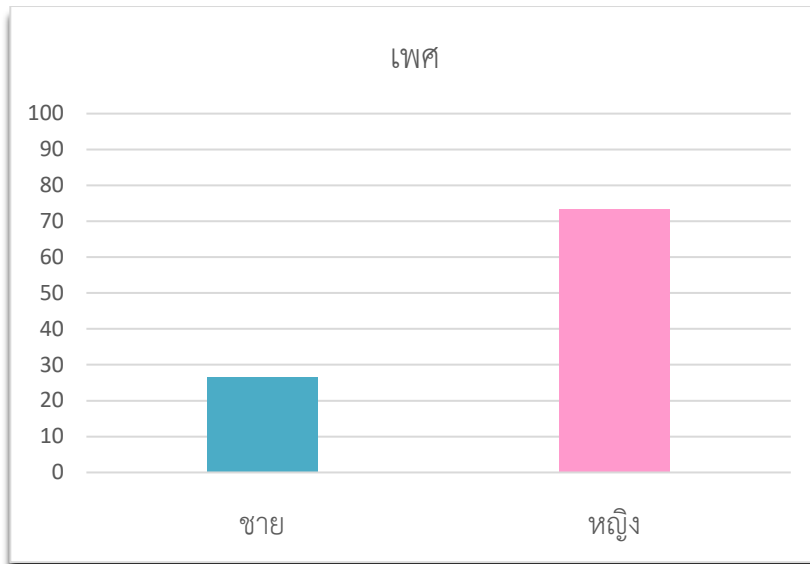
ลำดับ	กลุ่มงาน	เพศชาย	เพศหญิง	รวม	ร้อยละ
1	กลุ่มอำนวยการ	21	33	54	35.76
2	กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก	3	23	26	17.22
3	กลุ่มอนามัยวัยทำงาน	3	14	17	11.26
4	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์	2	13	15	9.93
5	กลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น	4	10	14	9.27
6	กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	4	9	13	8.61
7	กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	0	6	6	3.97
8	กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย	0	6	6	3.97
	รวม	37	114	151	100.00



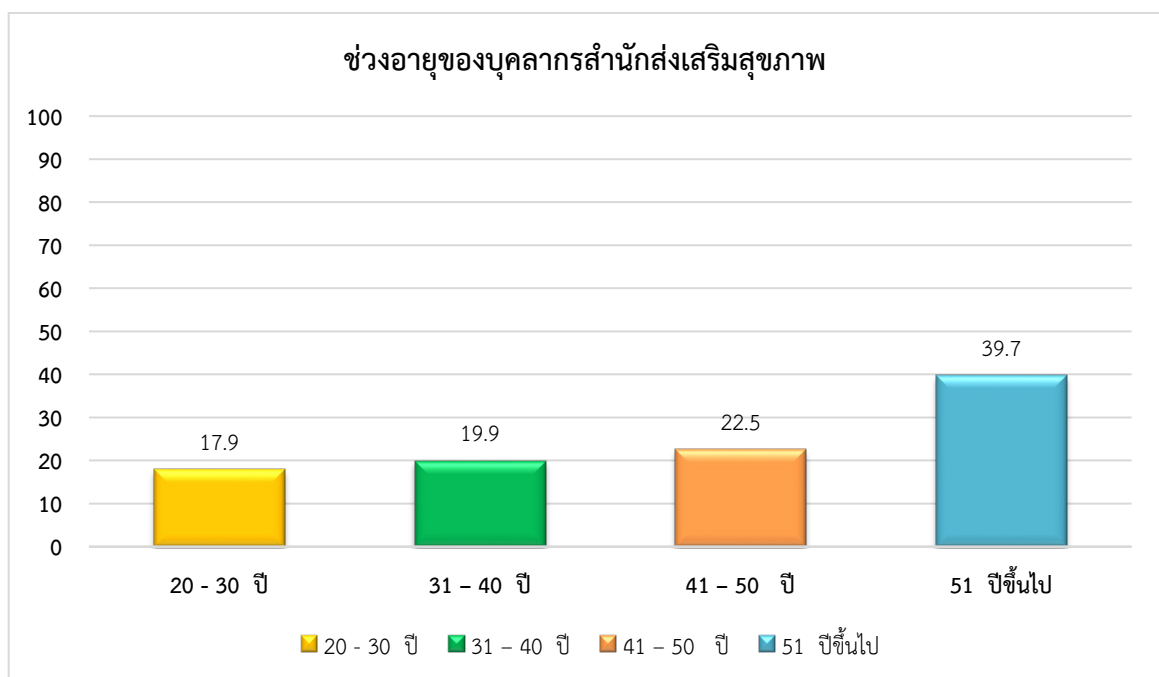
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า กลุ่มงานที่มีบุคลากรมากที่สุดคือกลุ่มอำนวยการ รองลงมาคือกลุ่มอนามัยแม่และเด็ก และกลุ่มอนามัยวัยทำงาน (คิดเป็นร้อยละ 35.76, 17.22 และ 11.26 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มงานที่มีบุคลากรน้อยที่สุดคือ กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และกลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย คิดเป็นร้อยละ 3.97 ของบุคลากรทั้งหมด

2. ข้อมูลบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามเพศ

สำนักส่งเสริมสุขภาพมีบุคลากรที่ปฏิบัติงานจริงทั้งสิ้น จำนวน 151 คน (ข้อมูล ณ เดือนตุลาคม 2562) เป็นเพศชาย จำนวน 37 คน เพศหญิง 114 คน (คิดเป็นร้อยละ 26.49 และ 73.51 ตามลำดับ)



3. ข้อมูลประชากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามช่วงอายุ



จากกราฟแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่ของสำนักส่งเสริมสุขภาพมีอายุอยู่ในช่วง 50 ปีขึ้นไปมากที่สุด รองลงมาคือช่วงอายุ 41 - 45 ปี และช่วงอายุที่มีน้อยที่สุดคือ 20 - 30 ปี (ร้อยละ 39.70, 22.50, และ 17.90 ตามลำดับ)

ข้อมูลดัชนีมวลกาย
(Body Mass Index : BMI)

ตารางแปลผลค่าดัชนีมวลกาย
(Body Mass Index : BMI)

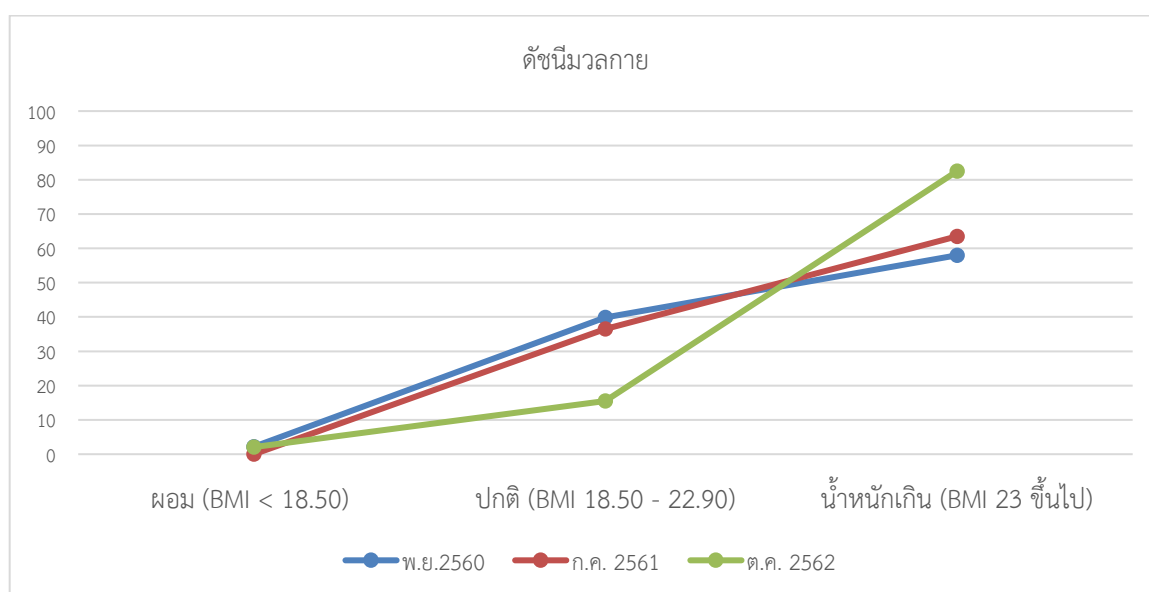
MI kg/m ²	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย/ผอม	มากกว่าคนปกติ
ระหว่าง 18.50 – 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ
ระหว่าง 23 – 24.90	ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1
ระหว่าง 25 – 29.90	อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3

ที่มา : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ข้อมูลภาวะน้ำหนักเกินของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบ 3 ปีย้อนหลัง

สำนักส่งเสริมสุขภาพได้นำข้อมูลการประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบข้อมูลย้อนหลัง 3 ปี พบข้อมูล ดังนี้

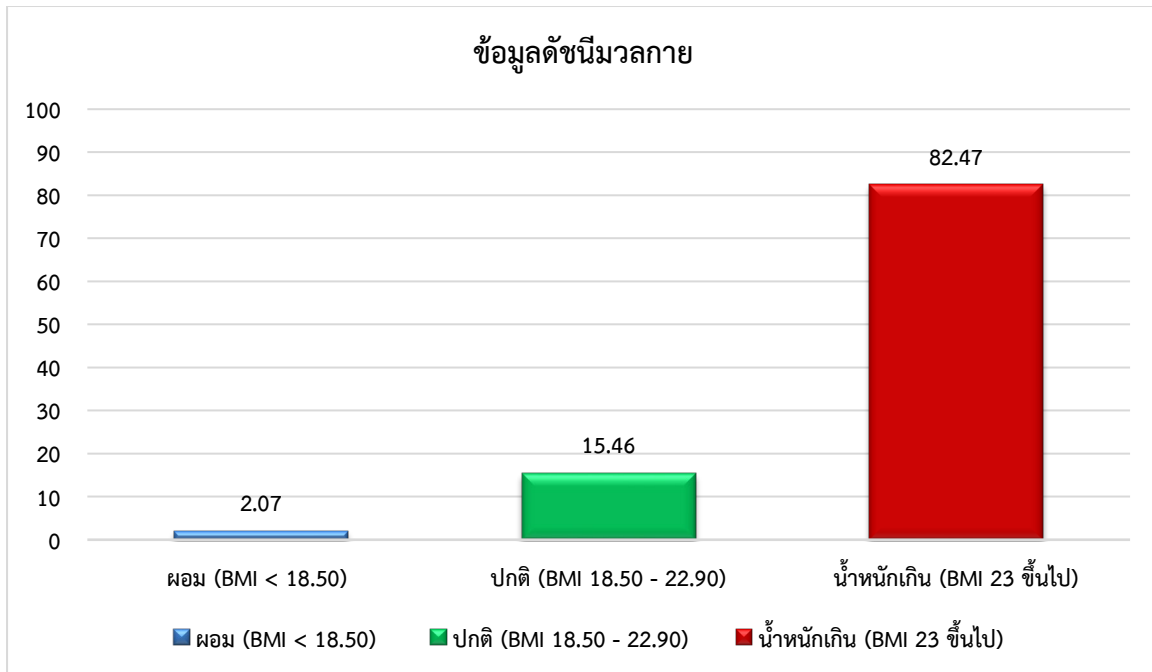
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	พ.ย.2560 (ร้อยละ)	ก.ค. 2561 (ร้อยละ)	ต.ค. 2562 (ร้อยละ)
ผอม (BMI < 18.50)	2.17	0.00	2.07
ปกติ (BMI 18.50 - 22.90)	39.86	36.51	15.46
น้ำหนักเกิน (BMI 23 ขึ้นไป)	57.97	63.49	82.47



จากกราฟแสดงสถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ ข้อมูลย้อนหลัง 3 ปี ตั้งแต่ พ.ศ.2560, พ.ศ.2561, พ.ศ.2562 พบว่า แนวโน้ม 3 ปีย้อนหลังมีค่าเพิ่มขึ้น (พ.ศ.2560 ร้อยละ 57.97, พ.ศ.2561 ร้อยละ 63.49, พ.ศ.2562 ร้อยละ 82.47)

2. ข้อมูลดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ เดือนตุลาคม 2562

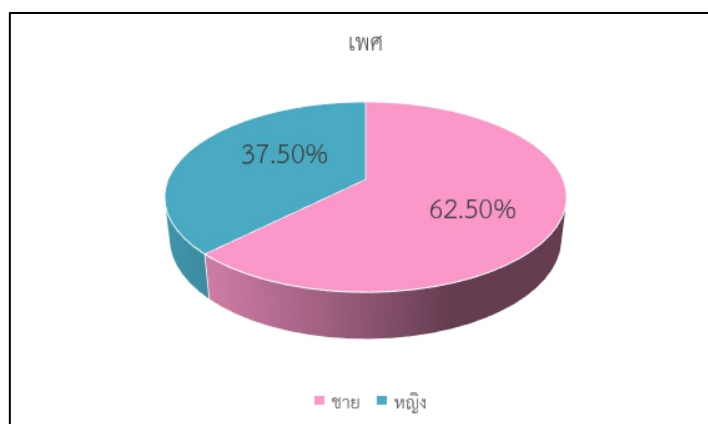
บุคลากรเข้ารับการประเมินภาวะสุขภาพ ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2562 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 64.24 ของบุคลากรทั้งหมด โดยมีค่าดัชนีมวลกาย ดังนี้



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน (BMI 23 ขึ้นไป) จำนวน 80 คน รองลงมาคือปกติ (BMI 18.50 - 22.90) จำนวน 15 คน และมีภาวะผอม (BMI < 18.50) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 82.47 , 15.46 , 2.07 ตามลำดับ

สรุป บุคลากรที่มีน้ำหนักเกิน (BMI 23 ขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 82.47 ของบุคลากรที่เข้ารับการตรวจทั้งหมด

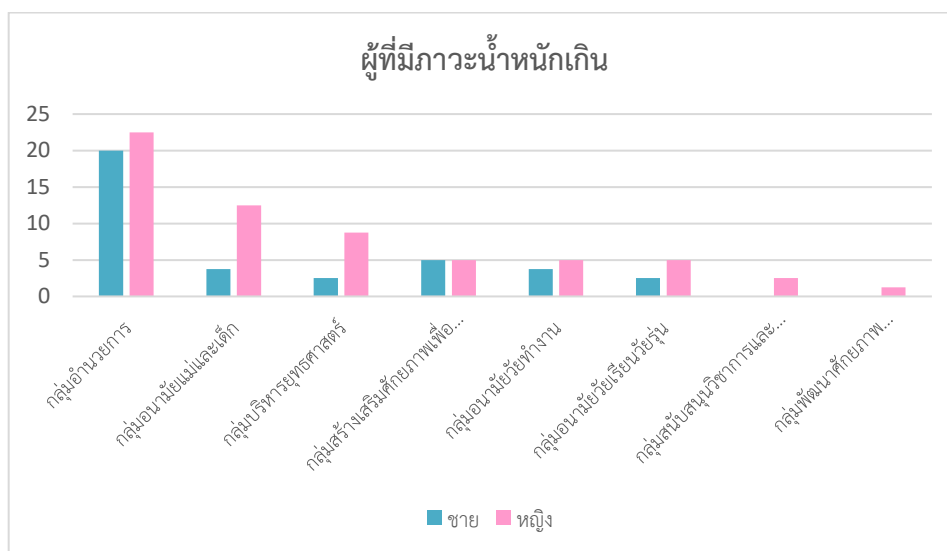
3. จำนวนบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามเพศ



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรเพศหญิงมีภาวะน้ำหนักเกินมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.50 ของบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในขณะที่เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 37.50

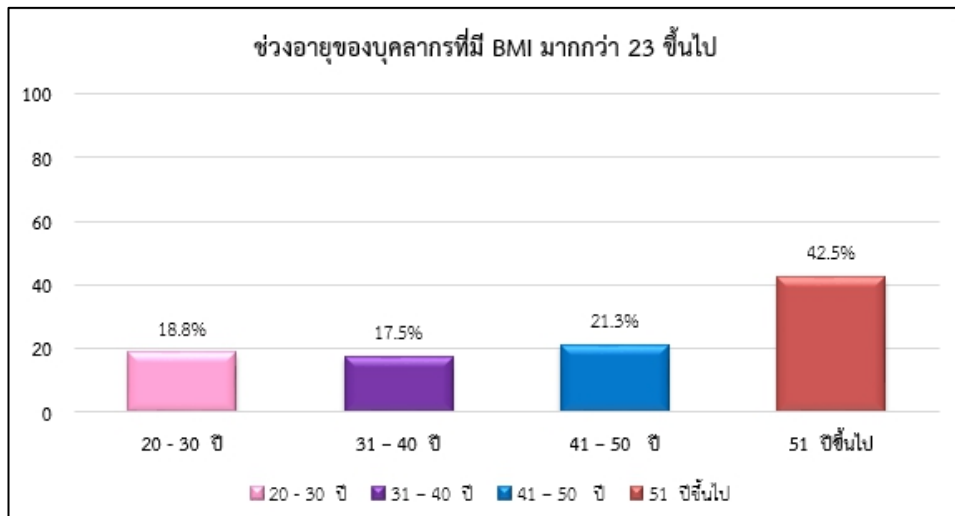
4. จำนวนบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามกลุ่มงาน

กลุ่มงาน	เพศชาย	เพศหญิง	รวม	การแปรผล
กลุ่มอำนวยการ	16 (20.00)	18 (22.50)	34 (42.50)	มากที่สุด อันดับ 1
กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก	3 (3.75)	10 (12.50)	13 (16.25)	มากเป็นอันดับ 2
กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์	2 (2.50)	7 (8.75)	9 (11.25)	มากเป็นอันดับ 3
กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	4 (5.00)	4 (5.00)	8 (10.00)	
กลุ่มอนามัยวัยทำงาน	3 (3.75)	4 (5.00)	7 (8.75)	
กลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น	2 (2.50)	4 (5.00)	6 (7.50)	
กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย	0 (0.00)	2 (2.50)	2 (2.50)	
กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	0 (0.00)	1 (1.25)	1 (1.25)	
รวม	30 (37.50)	50 (62.50)	80 (100.00)	



จากกราฟแสดงให้เห็นว่า กลุ่มอำนวยการ เป็นกลุ่มงานที่มีจำนวนบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอนามัยแม่และเด็กและกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ (ร้อยละ 42.50, 16.25, และ 11.25 ตามลำดับ)

5. จำนวนบุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำแนกตามช่วงอายุ



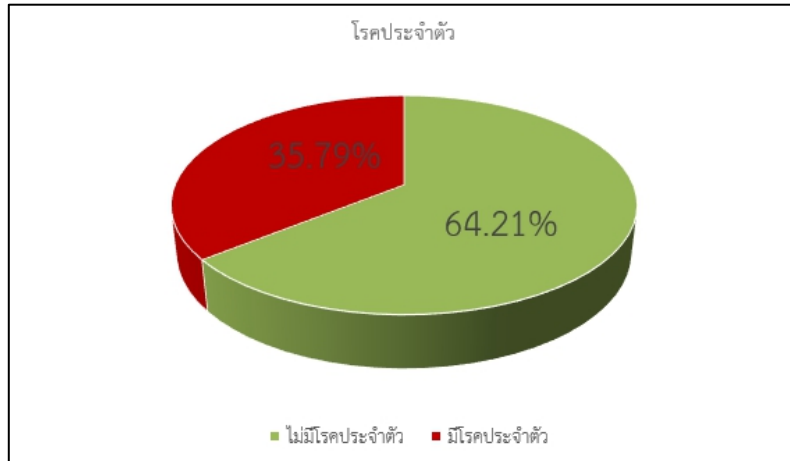
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินมากที่สุด คือบุคลากรช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไป รองลงมาคือช่วงอายุ 41 – 50 ปี และช่วงอายุ 20 – 30 ปี (คิดเป็นร้อยละ 42.50 , 21.30 และ 18.80 ตามลำดับ)

ผลการประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ
ตามหลัก 3อ2ส1พ1น ปีงบประมาณ 2563
(เฉพาะข้าราชการ , พนักงานราชการ , ลูกจ้างประจำ)

การประเมินพฤติกรรมการสุขภาพ 3๒2ส1ฟ1น

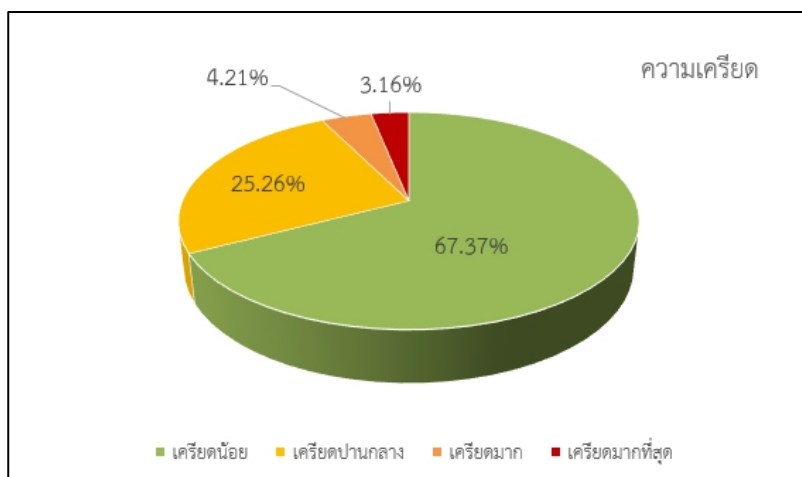
นอกจากการเก็บรวบรวมข้อมูลค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรแล้ว สำนักส่งเสริมสุขภาพยังได้เก็บรวบรวมข้อมูลการประเมินพฤติกรรมการสุขภาพตามหลัก 3๒2ส1ฟ1น มีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 95 คน จากบุคลากรทั้งหมด 151 คน คิดเป็นร้อยละ 62.91 ของบุคลากรทั้งหมด โดยมีข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. ข้อมูลการมีโรคประจำตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม



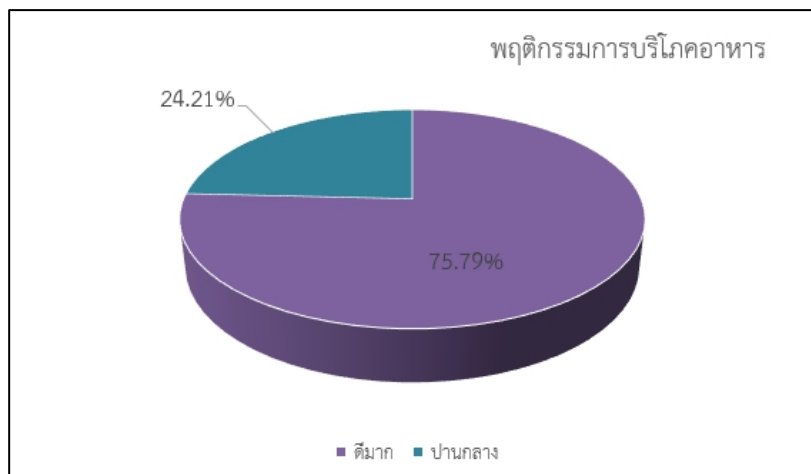
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่ามีบุคลากรส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 64.21 ส่วนบุคลากรที่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 35.49 เป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด รองลงมาคือโรคไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน (คิดเป็นร้อยละ 47.05, 41.17, และ 23.52 ตามลำดับ)

2. การประเมินความเครียด (ST-5)



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีภาวะเครียดน้อย มากที่สุด รองลงมาคือเครียดปานกลาง และเครียดมาก (คิดเป็นร้อยละ 67.37, 25.26, และ 4.21 ตามลำดับ)

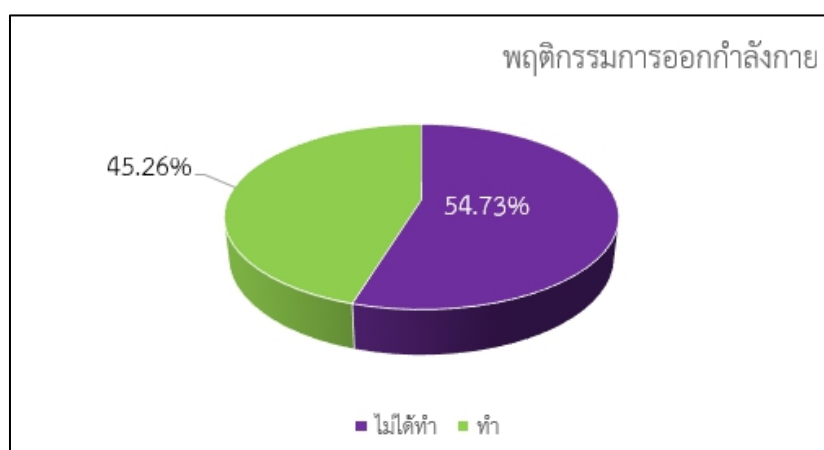
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก รองลงมาคือระดับปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 75.79 และ 24.21 ตามลำดับ)

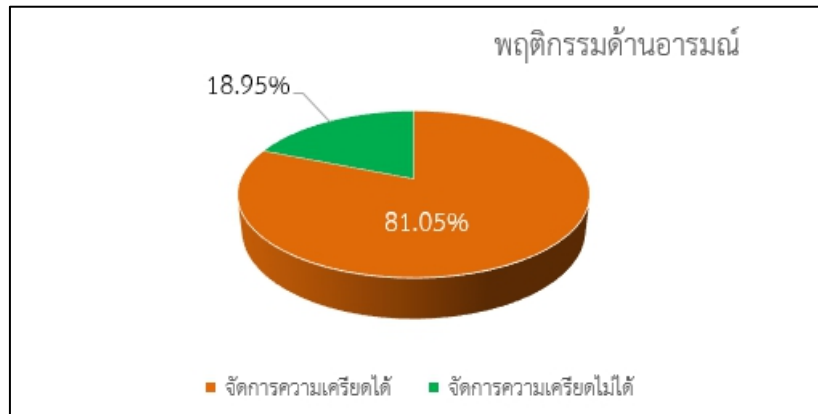
ข้อสังเกต แม้บุคลากรส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมในระดับดีมาก แต่เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ พบว่า บุคลากรส่วนยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารบางข้อที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ และการรับประทานอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด ปาท่องโก๋ หรืออื่น ๆ เป็นประจำ

4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา



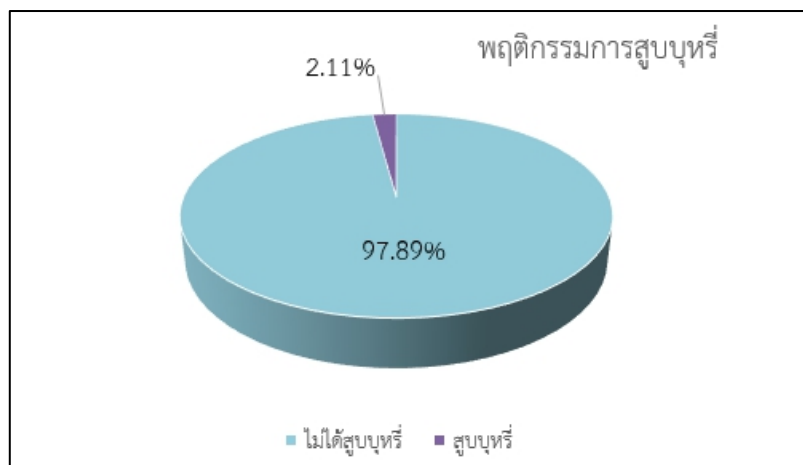
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่ไม่ได้มีการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่อง ร้อยละ 54.73 มีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 45.26

5. ผลการประเมินพฤติกรรมด้านอารมณ์ (ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา)



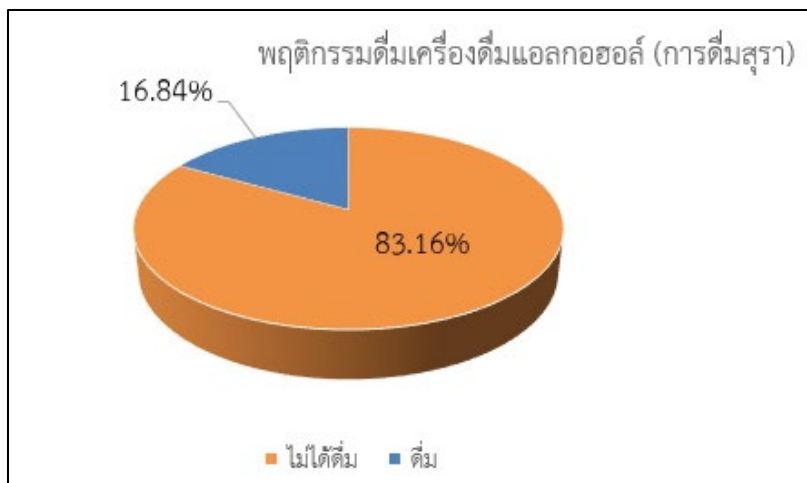
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่จัดการความเครียดได้ สูงถึงร้อยละ 81.05 มีเพียงร้อยละ 18.95 ที่ไม่สามารถจัดการความเครียดได้

6. พฤติกรรมการสูบบุหรี่



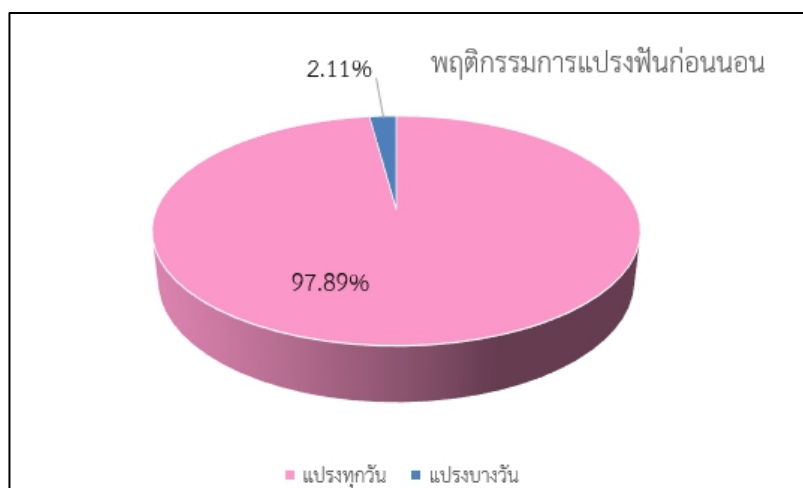
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 97.89 และสูบบุหรี่เพียงร้อยละ 2.11

7. พฤติกรรมการดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ (การดื่มสุรา)



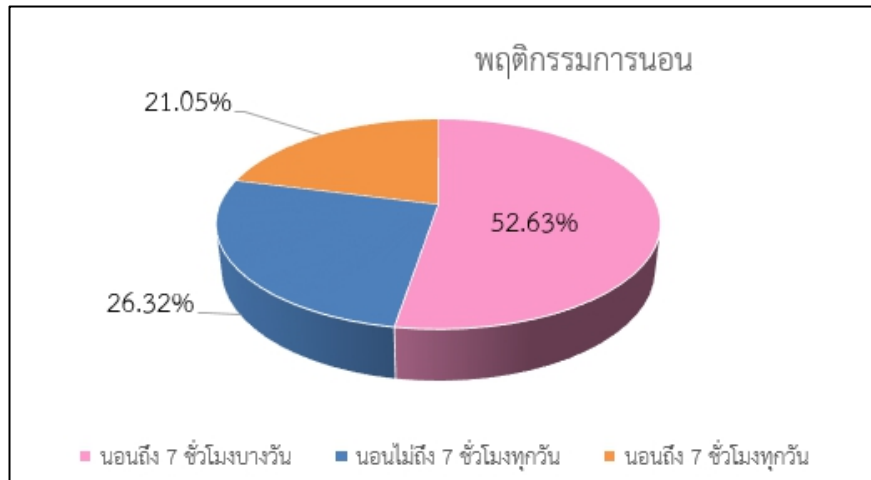
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่ไม่ดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 83.16 รองลงมาคือดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ ร้อยละ 16.84

8. พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอน



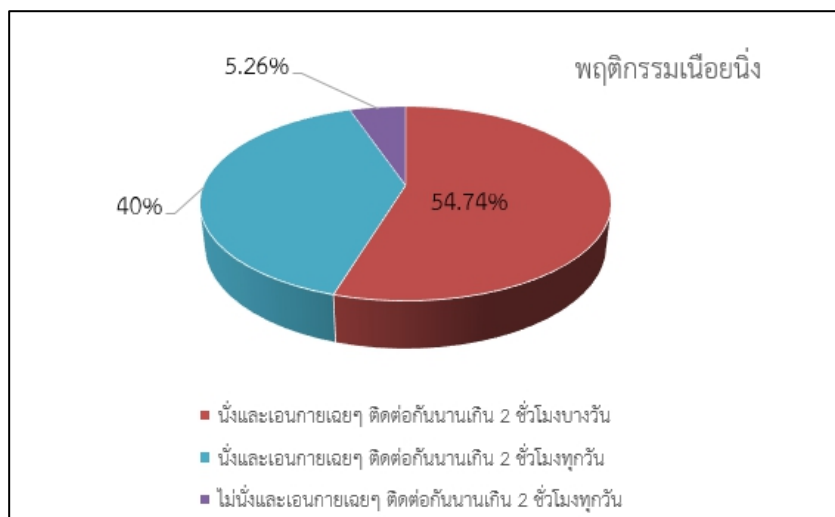
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีการแปรงฟันก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ 97.89 รองลงมาคือแปรงบางวัน คิดเป็นร้อยละ 2.11

9. พฤติกรรมการนอน



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่ นอนถึง 7 ชั่วโมงเป็นบางวัน รองลงมาคือ นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน และนอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน (ร้อยละ 25.63, 26.32, และ 21.05 ตามลำดับ)

10. พฤติกรรมเนือยนิ่ง



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นบางวัน รองลงมาคือเนือยนิ่งทุกวัน และไม่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (ร้อยละ 54.74, 40.00 และ 5.26 ตามลำดับ)

หมายเหตุ พฤติกรรมเนือยนิ่ง จากนิยามคือนั่งและเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง