

## ตัวชี้วัดที่ 2.2 มิติที่ 1 ระดับที่ 2.1

### แผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

ข้อมูลประกอบด้วย

1. ข้อมูล/ความรู้และรายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
2. ข้อเสนอเชิงนโยบายในการจัดการกับสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
3. ข้อเสนอมาตรการในการหาวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
4. ประเด็นกำหนดความรู้ให้บุคลากรของหน่วยงานในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (HL)
5. แผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

#### 1. ข้อมูล/ความรู้และรายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

จากรายงานการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากรในสำนักส่งเสริมสุขภาพ ปีงบประมาณ 2563 พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกินสูงถึง 57.37 ของบุคลากรทั้งหมด ส่วนใหญ่พบในเพศหญิง มากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.09 และพบในกลุ่มบุคลากรที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป สูงกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า ร้อยละ 40.70

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน ได้แก่

(1) **อายุ** บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40.70 ของบุคลากรทั้งหมด เมื่ออายุมากขึ้นการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันก็น้อยลงกว่าวัยหนุ่มสาวด้วยเช่นกัน เมื่อการเผาผลาญลดลง ใช้พลังงานน้อยลง ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานน้อยลงตามไปด้วย เพราะฉะนั้นพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปจึงไปสะสมในรูปของไขมันได้ง่ายขึ้น จากปัจจัยเรื่องอายุจึงทำให้พบว่าสำนักส่งเสริมสุขภาพมีภาวะน้ำหนักเกินสูง

(2) **เพศ** บุคลากรเพศหญิงของสำนักส่งเสริมสุขภาพมีภาวะน้ำหนักเกินมากที่สุด ร้อยละ 63.09 เมื่อวิเคราะห์มาสิริระวิทยาอธิบายได้ว่าเนื่องจากเพศหญิงมีกล้ามเนื้อน้อยกว่าเพศชาย ทำให้อัตราการเผาผลาญต่ำกว่าเพศชาย ทำให้เพศหญิงมีโอกาสที่จะเกิดภาวะน้ำหนักเกินสูงกว่าเพศชาย ประกอบกับเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเพศหญิงจะมีการหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง ทำให้มีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น

(3) **พฤติกรรมสุขภาพ** ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ พบว่า

3.1 บุคลากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 45.26 ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ 2 – 4 วัน/สัปดาห์

3.2 บุคลากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 47.37 รับประทานอาหารอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กลัวยทอด ปาท่องโก๋ หรืออื่น ๆ

3.3 มีกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย การเดิน การออกแรงทำงาน) เพียงร้อยละ 42.08

3.4 พฤติกรรมการนอน บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมการนอนไม่เพียงพอ (ไม่ถึง 7 ชั่วโมง) ข้อมูลจากการศึกษาพบว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ และคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เช่น หลับไม่สนิท หลับยาก ตื่นบ่อย ๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน อธิบายได้ว่า

- ฮอร์โมน ghrelin และ leptin มีบทบาทสำคัญต่อความรู้สึกหิวและความสมดุลของการใช้พลังงานในร่างกาย

- ฮอร์โมน ghrelin กระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากอาหาร โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง

- ฮอร์โมน leptin ลดความอยากอาหารและเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย

กล่าวโดยสรุป เมื่อร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอ ระดับ ghrelin จะเพิ่มขึ้นกระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากอาหาร ขณะที่ระดับฮอร์โมน leptin ซึ่งลดความอยากอาหารและเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกายจะลดลง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร คนที่มีพฤติกรรมการนอนหลับไม่เพียงพอจึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน (ข้อมูลจากเวชศาสตร์ทันยุค 2556 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล)

3.5 พฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่ การนั่งโต๊ะทำงานนานๆ เช่น การพิมพ์เอกสาร ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ การมีเครื่องอำนวยความสะดวกในที่ทำงาน เช่น ลิฟต์ สำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นหน่วยงานใหญ่ มีบุคลากรปฏิบัติงานในอาคาร 7 ตั้งแต่ชั้น 2 ถึงชั้น 6 การมีลิฟต์ทำให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น ประกอบกับการมีอายุมาก มีปัญหาเรื่องเข้าทำให้ไม่สามารถเดินขึ้นบันไดได้ จึงใช้ลิฟต์แทนการเดินขึ้นบันได

สรุป ปัจจัยที่ส่งเสริมบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกิน ประกอบด้วย อายุ เพศ พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล อาหารทอด เป็นต้น พฤติกรรมการนอนไม่เพียงพอพฤติกรรมการทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย และการมีเครื่องทุ่นแรง

2. ข้อเสนอเชิงนโยบายในการจัดการกับสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
  3. ข้อเสนอมาตรการในการหาวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
  4. ประเด็นกำหนดความรู้ให้บุคลากรของหน่วยงานในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (HL)
- ข้อ 2 - 4 นำเสนอในภาพรวมในรูปแบบตาราง ดังนี้

ข้อเสนอเชิงนโยบาย	มาตรการสำคัญ	ประเด็นความรู้ที่ใช้ /Key message
1. ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ได้มาจากผลการวิเคราะห์	1. รณรงค์ขยับกายสบายชีวี 2. รณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน 3. การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย	1. ขยับกายห่างไกลโรค 2. นั่งนานเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCD ได้มาจากผลการวิเคราะห์ หน้าที่ ..... บรรทัดที่.....
2. ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ได้มาจากผลการวิเคราะห์	รณรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน	1. น้ำหวานเพิ่มพุง 2. กินอย่างไรให้หุ่นดี ได้มาจากผลการวิเคราะห์
3. ส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ได้มาจากผลการวิเคราะห์	1) ให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น 2) ให้ความรู้เรื่องการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น (สำหรับคนที่มีปัญหาการนอนหลับยาก)	1. นอนน้อย อ้วนมาก ได้มาจากผลการวิเคราะห์

5. แผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

ลำดับ	ข้อเสนอเชิงนโยบาย	มาตรการ	กิจกรรม	ผลการดำเนินงาน	ผู้รับผิดชอบ
1	ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น	1. ธารณะชั้บกายธารณะชั้บกายสบายชีวี	กิจกรรมที่ 1 มีการพักระหว่างการทำงานทั้งเพ้อออกกำลั้กายหรือยั้ดเหยยั้ดร่างกาย เวลา 10.00 น. และเวลา 15.00 น. (กิจกรรมในภาพรวมของกลุ่มงาน)	- ทำหนังสือแจ้งเวียนทุกกลุ่มงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพเพ้อขอความร่วมมือ	กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ
			กิจกรรมที่ 2 ทุก 1 - 2 ชั่วโมงในระหว่างการทำงานควรเปลี่นอริยาบถ เช่น ลุกขึ้ดเหยยั้ดร่างกาย ไปต้มน้ำ หรือเดินไปเข้าห้องน้ำ เป็นต้น (กิจกรรมส่วนบุคคล)	- ทำหนังสือแจ้งเวียนทุกกลุ่มงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพเพ้อขอความร่วมมือ	กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ
			กิจกรรมที่ 3 ระหว่างการประชุม ก่อนพั้กมีการชั้บเคลื่อ้ไ้หวร่างกาย	ในการประชุมประจำเดือน บุคลากรมีการกิจกรรมชั้บเคลื่อ้ไ้หวร่างกายมากขึ้น และเหมาะสมกับการประชุม เช่นกิจกรรมชั้บกายบนเก้าอี้ เป็นต้น	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

		2. รณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน	<b>กิจกรรม</b> รณรงค์ให้มีการเดินเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการเดินขึ้น – ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์	- ทำหนังสือแจ้งเวียนทุกกลุ่มงานในสำนัก ส่งเสริมสุขภาพเพื่อขอความร่วมมือ <u>ผลการดำเนินงาน</u> บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการเดินมากขึ้น มีการเดินและขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์มากขึ้น	กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ
		3. การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย	<b>กิจกรรมที่ 1</b> จัดกิจกรรมขยับกายห่างไกลโรคทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 น. รณรงค์ให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม <b>กิจกรรมที่ 2</b> สนับสนุนให้มีการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัย และกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น ได้แก่ ฟิตเนส ลู่วิ่ง ลู่วิ่งจักรยาน	ทำหนังสือแจ้งเวียนทุกกลุ่มงานในสำนัก ส่งเสริมสุขภาพเพื่อขอความร่วมมือ ผลการประเมินพบว่า บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ส่วนคนที่ไม่ถนัดในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกหรือไลน์แดนซ์ก็หันมาออกกำลังกายรูปแบบอื่น เช่น การเดิน การวิ่ง หรือการเล่นอุปกรณ์ในฟิตเนส	กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ
2	ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม	1. รณรงค์ลด ละ เลิก น้ำหวานอาหารมัน	<b>กิจกรรมที่ 1</b> ให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ลดหวาน – มัน	1. ทำหนังสือแจ้งเวียนทุกกลุ่มงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพทราบข้อมูล	กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ

3	ส่งเสริมการนอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ	1) ให้ความรู้เรื่องการนอน น้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น และการปรับพฤติกรรม เพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น	<b>กิจกรรมที่ 1</b> ให้ความรู้เรื่องการนอนหลับกับ น้ำหนักตัวที่เพิ่มและปรับพฤติกรรมเพื่อให้ นอนหลับง่ายขึ้น	1. ทำหนังสือแจ้งเวียนทุกกลุ่มงานใน สำนักส่งเสริมสุขภาพทราบข้อมูล	กลุ่มพัฒนาศักยภาพ บุคลากรฯ
---	---	--	---	---	-------------------------------