

รายงานการติดตามการดำเนินงานประจำเดือน
ตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)
(หลักฐานตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 หลักฐานระดับ 3.4)

รายงานการติดตามการดำเนินงานประจำเดือนมกราคม 2563

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข

มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

กิจกรรมตามแผนการดำเนินงาน	ผลผลิต	ผลลัพธ์
1. ประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ	รายงานสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ	ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์สถานการณ์/ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ (ระดับ 1)
2. วิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ (1) กำหนดนโยบาย (2) กำหนดมาตรการสำคัญ (Key Activies) (3) กำหนดความรู้ของบุคลากรในองค์กร	รายงานการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ	ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (ระดับ 1)
3. จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี ประกอบด้วย (1) ข้อมูล ความรู้ และรายงานผลการวิเคราะห์ (2) ข้อเสนอเชิงนโยบายในการจัดการกับสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรในองค์กร (3) ข้อเสนอมาตรการในการหาวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการทำให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพดี (4) ประเด็นกำหนดความรู้ให้บุคลากรในหน่วยงานในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	แผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (อยู่ระหว่างการจัดทำหนังสือเวียนแจ้งทุกกลุ่มงาน)	แนวทางการขับเคลื่อนเพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (ระดับ 2)
4. ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยงานแสดงเจตจำนงต่อการขับเคลื่อนองค์กรให้เป็นองค์กรสร้างสุข - หน่วยงานมีกิจกรรมขับเคลื่อนให้เป็นไปตามแผนปฏิบัติการ (กิจกรรมขยับกายห่างไกลโรค)	ประกาศในที่ประชุมประจำเดือน สำนักส่งเสริมสุขภาพ 21 ม.ค.2563	การแสดงเจตจำนงเพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานตระหนักถึงความสำคัญและปฏิบัติตาม (ระดับ 3)

สิ่งที่จะดำเนินการในเดือนกุมภาพันธ์

1. ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดีตามแผนปฏิบัติการ
2. ประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ โดยการชั่งน้ำหนักคำนวณ BMI เปรียบเทียบกับเดือนตุลาคม เพื่อดูผลลัพธ์ตามแผนปฏิบัติการในการส่งเสริมให้บุคลากรสุขภาพดี

รายงานการติดตามการดำเนินงานประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข

มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

กิจกรรมตามแผนการดำเนินงาน	ผลผลิต	ผลลัพธ์
<p>1. ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น</p> <p>1.1 มีการพักเบรกระหว่างการทำงานทั้งเพื่อออกกำลังกายหรือยืดเหยียดร่างกาย เวลา 10.00 น. และเวลา 15.00 น. (กิจกรรมในภาพรวมของกลุ่มงาน)</p> <p>1.2 ทุก 1 - 2 ชั่วโมงในระหว่างการทำงาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืดเหยียดร่างกาย ไปดื่มน้ำ หรือเดินไปเข้าห้องน้ำ เป็นต้น (กิจกรรมส่วนบุคคล)</p> <p>1.3 ระหว่างการประชุม ก่อนพักมีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย</p>	<p>บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น</p>	<p>ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และนำไปสู่การคืนข้อมูลให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพทราบ ความก้าวหน้าและเพื่อปรับแผนการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นในรอบ 6 เดือนหลัง</p>
<p>2. รมณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การจอดรถไกลจากที่ทำงานมากขึ้น การลงรถก่อนถึงป้าย เป็นต้น</p>	<p>บุคลากรมีความตระหนักและนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น</p>	<p>ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และนำไปสู่การคืนข้อมูลให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพทราบและเพื่อปรับแผนการรณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นในรอบ 6 เดือนหลัง</p>
<p>3. การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย</p> <p>3.1 จัดกิจกรรมขยับกายห่างไกลโรค ทุกวัน พุธที่สบดี เวลา 15.00 น และรณรงค์ให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>3.2 สนับสนุนให้มีการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น ได้แก่ ฟิตเนส ลู่วิ่ง ลู่วิ่งจักรยาน</p>	<p>บุคลากรมีความตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย ใช้ประโยชน์จากกิจกรรมที่หน่วยงานจัดและจากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น</p>	<p>ข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และนำไปสู่การคืนข้อมูลให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพทราบ ตลอดจนนำไปสู่การปรับแผนในรอบ 6 เดือนหลัง</p>
<p>2. ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยการให้ความรู้รณรงค์ลด ละ เลิกน้ำหวานอาหารมัน</p>	<p>บุคลากรมีความตื่นตัวในการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยการลดหวาน มัน</p>	<p>ข้อมูลนำไปประกอบการประเมินผลลัพธ์ค่าดัชนีมวลกายภายหลังการปรับพฤติกรรม</p>

<p>3. ส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ โดยการให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น</p>		<p>ข้อมูลนำไปประกอบการประเมินผลลัพธ์ค่าดัชนีมวลกายภายหลังการปรับพฤติกรรม</p>
<p>4. ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง หาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ เพื่อประเมินผลลัพธ์ตามแผนปฏิบัติการในการส่งเสริมให้บุคลากรสุขภาพดี</p>	<p>รายงานผลลัพธ์ของกระบวนการตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพ</p>	<p>ข้อมูลนำไปเปรียบเทียบกับข้อมูลก่อนการปฏิบัติการตามแผนส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพ (ระดับ 5)</p>