

ตัวชี้วัดที่ 2.2 องค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)
 หลักฐานระดับ 1.1 การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลการดำเนินงานในรอบ 6 เดือนแรก

1. การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี รอบ 6 เดือนแรก

การดำเนินงานตามตัวชี้วัด 2.2 องค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี ในรอบเดือนแรก ประกอบด้วยกิจกรรมการดำเนินงาน 5 มาตรการ และ 8 กิจกรรมย่อย ดังนี้

มาตรการ	กิจกรรม	ปัญหาอุปสรรค/ข้อเสนอแนะ
1. มาตรการส่งเสริมสุขภาพกายสบายชีวิ	<p>กิจกรรมที่ 1 มีการพักเบรกระหว่างการทำงานทั้งเพื่อออกกำลังกายหรือยืดเหยียดร่างกาย เวลา 10.00 น. และเวลา 15.00 น. (กิจกรรมในภาพรวมของกลุ่มงาน)</p> <p>กิจกรรมที่ 2 ทุก 1 - 2 ชั่วโมงในระหว่างการนั่งทำงานควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืดเหยียดร่างกาย ไปดื่มน้ำ หรือเดินไปเข้าห้องน้ำ เป็นต้น (กิจกรรมส่วนบุคคล)</p> <p>กิจกรรมที่ 3 ระหว่างการประชุม ก่อนพักมีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย</p>	<p>- บุคลากรในสำนักส่งเสริมสุขภาพให้ความร่วมมือดี มีกิจกรรมขยับกายสบายชีวิทั้งในภาพรวมของสำนักฯ ภาพรวมของกลุ่ม และกิจกรรมรายบุคคล</p> <p>ข้อเสนอแนะ มาตรการให้บุคลากรมีกิจกรรมทางกายทั้ง 3 กิจกรรมอย่างต่อเนื่องในช่วง 6 เดือนหลัง ทั้งนี้ เว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19</p>
2. มาตรการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน	<p>กิจกรรม 1 มาตรการให้มีการเดินเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการเดินขึ้น - ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์</p>	<p>การเดินขึ้น - ลงบันไดส่วนใหญ่ยังมีเฉพาะในกลุ่มคนหนุ่มสาวที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ (เข้า) แต่เนื่องจากสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ขึ้น สูงถึงร้อยละ 40.70 ของบุคลากรทั้งหมด มีโรคประจำตัว และมีที่ตั้งสำนักงานตั้งแต่ชั้น 2 ถึง 6 โดยเฉพาะชั้นที่ 3 ขึ้นไปค่อนข้างเป็นอุปสรรคต่อการเดินขึ้น-ลงบันได</p> <p>ข้อเสนอแนะ ส่งเสริมให้มีการเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ในบุคลากรที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ</p>
3. การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย	<p>กิจกรรมที่ 1 จัดกิจกรรมขยับกายห่างไกลโรค ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 น. มาตรการให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>กิจกรรมที่ 2 สนับสนุนให้มีการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น ได้แก่ ฟิตเนส ลู่วิ่ง ลู่วิ่งจักรยาน</p>	<p>เดือนพฤศจิกายน - กุมภาพันธ์ 2563 ซึ่งสำนักส่งเสริมสุขภาพได้จัดปัจจัยเอื้อส่งเสริมให้บุคลากรมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ผลการประเมินพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีความตระหนักและตื่นตัวในการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานจัดตลอดจนใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุข</p>

มาตรการ	กิจกรรม	ปัญหาอุปสรรค/ข้อเสนอแนะ
		<p>ปัญหาอุปสรรค จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่สามารถจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของบุคคลได้ 2. มีมาตรการงดการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายในกรมอนามัย และภายในกระทรวงสาธารณสุข <p>ข้อเสนอแนะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รณรงค์ให้มีการทำกิจกรรมชั้บกายสบายชีวาต่อไป ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ยืดเหยียดร่างกายช่วงเบรกเข้า-ปายในภาพรวมของกลุ่ม โดยเว้นระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร - ชั้บเคลื่อนไหวร่างกายทุก 1 – 2 ชม. - มีการชั้บเคลื่อนไหวร่างกายก่อนพักเบรกในการประชุม 2. เพิ่มการให้ความรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายด้วยตัวเอง โดยเผยแพร่ในรูปแบบ infographic ผ่านทาง line ของหน่วยงานและ line คนรักสุขภาพ ซึ่ง เป็น line แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
<p>4. รณรงค์ลด ละ เลิก น้ำหวานอาหารมัน</p>	<p>กิจกรรมที่ 1 ให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ลดหวาน – มัน</p>	<p>การปรับพฤติกรรมความเคยชินของบุคคลเป็นเรื่องยาก ต้องให้บุคคลรับรู้ถึงผลกระทบต่อสุขภาพและเกิดความ ต้องการปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง</p> <p>ข้อเสนอแนะ</p> <p>การให้ความรู้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ในระยะเวลาที่มากพอต่อการเปลี่ยนแปลงสถานะสุขภาพ</p>
<p>5. ให้ความรู้เรื่องการนอนน้อยกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและการปรับพฤติกรรมเพื่อให้นอนหลับง่ายขึ้น</p>	<p>กิจกรรมที่ 1 ให้ความรู้เรื่องการนอนหลับกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มและปรับพฤติกรรมเพื่อให้หลับง่ายขึ้น</p>	<p>การปรับพฤติกรรมความเคยชินของบุคคลเป็นเรื่องยาก ต้องให้บุคคลรับรู้ถึงผลกระทบต่อสุขภาพและเกิดความ ต้องการปรับเปลี่ยนด้วยตนเอง</p> <p>ข้อเสนอแนะ</p> <p>การให้ความรู้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ใน ระยะเวลา ที่ มาก พอ ต่อ การเปลี่ยนแปลงสถานะสุขภาพ</p>

2. ผลลัพธ์ของกระบวนการตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

จากการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการฯ ในรอบ 6 เดือนแรก (ตุลาคม 2562 – มีนาคม 253) พบว่า

1. คะแนนที่ได้ **1.32** คะแนน จาก 1.50 คะแนน
2. กระบวนการระดับ 1 – 4 ทำได้เต็มทุกข้อ
3. ผลลัพธ์ข้อที่ 5 ทำได้ 0.12 คะแนนจาก 0.30 คะแนน ดังปรากฏในตาราง

ร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในหน่วยงานลดลง

ร้อยละ	1 – 1.99	2 – 2.99	3 – 3.99	4 – 4.99	5 – 5.99
คะแนน	0.06	0.12	0.18	0.24	0.3

สรุป บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย**ลดลง** คิดเป็นร้อยละ 2.47

3. การวิเคราะห์ผลการดำเนินงานในรอบ 6 เดือนแรก

จากผลลัพธ์ของกระบวนการตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดีตามแผนปฏิบัติการฯ ในรอบ 6 เดือนแรก (ตุลาคม 2562 – มีนาคม 253) พบว่า บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย**ลดลง** คิดเป็นร้อยละ 2.47

สามารถวิเคราะห์ได้ ดังนี้

1. ปัจจัยเชิงบวก

สำนักส่งเสริมสุขภาพมีการจัดปัจจัยเอื้อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น

(1) จัดกิจกรรมชกมวยท่ามกลางโรค ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 น. ของทุกสัปดาห์

(2) การสนับสนุนให้มีการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น ได้แก่ ฟิตเนส ลู่วิ่ง ลู่วิ่งจักรยาน

ผลในภาพรวม พบว่า บุคลากรให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมและใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายมากขึ้น

2. ปัจจัยเชิงลบ การลดน้ำหนักในภาพรวมของหน่วยงานไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ปัจจัยหนึ่งที่มีผลเป็นอย่างมากที่สุดคือ **อายุ** บุคลากรส่วนใหญ่ในสำนักส่งเสริมสุขภาพมีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ซึ่งสูงถึงร้อยละ 40.70 อายุที่มากขึ้นมีผลทำให้อัตราการเผาผลาญลดลง อีกทั้งการมีอายุมากยังทำให้ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายหนักๆ ที่เร่งอัตราการเผาผลาญเหมือนคนในวัยหนุ่มสาวได้ ปัจจัยเรื่องอายุจึงเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงเน้นที่การจัดกิจกรรมเพื่อคงไว้ซึ่งการมีน้ำหนักคงตัวหรือไม่เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

3. ปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ทวีความรุนแรงในเดือนมีนาคม 2563 มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distance) บุคคลควรต้องมีการเว้นระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร หรือ 6 ฟุต เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค งดเว้นการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก ดังนั้นจึงส่งผลโดยตรงต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย งดการจัดกิจกรรมชกมวยท่ามกลางโรค และไม่สามารถใช้แหล่งประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายในกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขได้

4. แนวทางการดำเนินงานในรอบ 6 เดือนหลัง

(1) ให้บุคลากรมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเอง และ

(2) ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้เหมาะสมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

(3) สื่อสารให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพ แผนการดำเนินงาน และความรู้ในการปฏิบัติตัวผ่าน
ทาง line คนรักษ์สุขภาพ เพื่อลดการติดต่อสัมผัสกันโดยตรง