

ตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

หลักฐานระดับ 2.1

เอกสารหลักฐานแสดงการสื่อสารผ่านช่องทางต่างๆ ของหน่วยงาน

หลักฐาน 2.1.3 หนังสือแจ้งเวียนหัวหน้ากลุ่ม ขอความร่วมมือรายบุคคล

ทำหนังสือแจ้งเวียนหัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย (หนังสือสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ สธ 0203.08/ว4 เรื่องขอชี้แจงการดำเนินงานตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข) เพื่อแจ้งให้บุคลากรทุกคนในกลุ่มงานดำเนินการตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดีฯ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัจเจกบุคคล ในประเด็นดังต่อไปนี้

- (1) สมัครกิจกรรมก้าวทำใจต้านภัยโควิด 19
- (2) การตรวจสุขภาพประจำปีสำหรับข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ ทุกคน
- (3) ทำแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด สำหรับบุคลากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
- (4) กำหนดการชั่งน้ำหนักประเมินภาวะสุขภาพประจำเดือน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๖๔

ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๘/๑๕

วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอชี้แจงการดำเนินงานตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก	หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน	หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ	หัวหน้ากลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์	หัวหน้ากลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย

ตามที่ กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้รับมอบหมายให้เป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินงานตามตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข โดยมีเป้าหมายเพื่อบุคลากรในองค์กรมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการเจริญเติบโตมั่นคงในอาชีพ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นบุคลากรต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ ขอชี้แจงการดำเนินงานตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

เอกสารแนบบันทึกข้อความ

การดำเนินงานตามตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ในฐานะผู้รับผิดชอบหลักตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ขอความร่วมมือหัวหน้ากลุ่ม/ฝ่ายแจ้งบุคลากรเพื่อร่วมกันขับเคลื่อนงานตามตัวชี้วัด 2.2 ให้บรรลุวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมก้าวทำใจต้านภัยโควิด 19

แจ้งบุคลากร**ทุกคน**ในกลุ่มให้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจต้านภัยโควิด 19 (มีผลกับคะแนนตัวชี้วัด 2.2)

เปิดลงทะเบียน 1 มิ.ย. - 31 ส.ค. 2563

นับสะสมระยะ 1 ก.ค. - 31 ส.ค. 2563

2. การตรวจสุขภาพประจำปี

2.1 ขอความร่วมมือ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ ทุกคน ตรวจสุขภาพประจำปี มีผลกับคะแนนตัวชี้วัด 2.2 (ข้อมูลสำนักส่งเสริมสุขภาพที่ตรวจกับทาง สสม. คิดเป็นร้อยละ 51.26)

ร้อยละ	น้อยกว่า 75	75-79	80-84	85-89	90-94.9	95-100
คะแนน	0	0.06	0.12	0.18	0.24	0.3

2.2 ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ที่ยังไม่ตรวจสุขภาพประจำปี ขอความร่วมมือตรวจสุขภาพประจำปี ภายในเดือนกรกฎาคม 2563 และแนบหลักฐานเพื่อแสดงว่าได้รับการตรวจแล้ว เช่น หนังสือรับรอง ใบเสร็จรับเงิน หรือภาพปกหน้า/หลังสมุดรายงานผล เป็นต้น **ไม่ใช่ผลการตรวจ**

2.3 ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ที่ตรวจสุขภาพประจำปีกับโรงพยาบาลหรือสถานบริการสุขภาพอื่นๆ ขอให้ส่งหลักฐานเพื่อแสดงว่าได้รับการตรวจแล้ว เช่น หนังสือรับรอง ใบเสร็จรับเงิน หรือภาพปกหน้า/หลังสมุดรายงานผล เป็นต้น **ไม่ใช่ผลการตรวจ**

2.3 ข้าราชการ ลูกจ้างประจำที่ตรวจกับสถาบันพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ (สสม.) เมื่อวันที่ 19 - 20 มีนาคม 2563 ที่ผ่านมา (รายชื่อแนบท้าย) **ไม่ต้องแนบหลักฐานอะไร**

2.4 พนักงานราชการ กองการเจ้าหน้าที่จะประสานงานให้โรงพยาบาลพระนั่งเกล้ามาตรวจที่กรมอนามัย วันเวลาจะแจ้งให้ทราบภายหลัง

3. **ทำแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด** สำหรับบุคลากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย)

4. กำหนดการชั่งน้ำหนัก

ครั้งที่ 1 เดือนพฤษภาคม 2563 วันที่ 18 – 22 พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ 2 เดือนกรกฎาคม 2563 วันที่ 20 – 24 กรกฎาคม 2563

ครั้งที่ 3 เดือนสิงหาคม 2563 วันที่ 17 – 21 สิงหาคม 2563

กรณีไม่สามารถชั่งน้ำหนักได้ตามเวลาที่เจ้าหน้าที่ไปให้บริการที่กลุ่มฯ ให้มาติดตามชั่งน้ำหนักที่กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ การชั่งน้ำหนักทั้ง 3 ครั้งจะนำไปรวมกับการพิจารณาความดีความชอบ

5. ขอความร่วมมือบุคลากรทุกกลุ่มงาน

5.1 รมรงค์เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ถ่ายภาพเพื่อประกวดภาพถ่ายขึ้นลงบันได

5.2 กิจกรรมขยับกายห่างไกลโรค ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 - 16.30 น. เปลี่ยนเป็นกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเดิน หรือวิ่ง เช่นชื่อร่วมกิจกรรมที่กลุ่มงานตนเอง ตัวแทนกลุ่มรวบรวมรายชื่อส่งกลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ ทุกเดือน (อาจจะถ่ายภาพประกอบ) กรณีไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามวันและเวลาดังกล่าวได้ สามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านได้ (การเช่นชื่อเข้าร่วมกิจกรรมและภาพถ่ายจะนำไปใช้ประกอบหลักฐานตัวชี้วัด 2.2)

5.3 ทุกกลุ่มงานจัดกิจกรรมขยับกายเวลา 10.00 น. และ 14.30 น. ครั้งละ 3 - 5 นาทีเพื่อให้มีกิจกรรมการยืดเหยียดร่างกาย (เวลาสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม, ถ่ายภาพประกอบการเข้าร่วมกิจกรรมส่งทาง line คนรักรักษ์สุขภาพ)

5.4 เชิญชวนบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพเข้าร่วมกลุ่ม “คนรักรักษ์สุขภาพ” ซึ่งเป็นกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารหรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เป็นแรงบันดาลใจให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น



*****หมายเหตุ** ทุกกิจกรรมที่มีการเช่นชื่อและภาพถ่าย ถูกนำไปใช้เป็นหลักฐานตอบตัวชี้วัด 2.2

**แบบฟอร์มบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี
และการวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด (CV risk score)**

กลุ่ม.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ	ตำแหน่ง	การตรวจสุขภาพประจำปี		ผลการวิเคราะห์ CV risk score (ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคต)				
				ตรวจแล้ว (สถานที่)	ยังไม่ตรวจ	<10% (เสี่ยงต่ำ)	10-20% (ปานกลาง)	20-<30% (สูง)	30-<40% (สูงมาก)	>40% สูงอันตราย

หมายเหตุ

- การตรวจสุขภาพประจำปี ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ ตรวจทุกคน ภายในเดือนกรกฎาคม 2563 แขนงหลักฐานได้รับการตรวจ เช่น หนังสือรับรอง ใบเสร็จรับเงิน หรือภาพปกหน้า/หลังสมุดรายงานผล เป็นต้น ไม่ใช่ผลการตรวจ
- การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง สำหรับบุคลากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป

แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด

คำชี้แจง ขอความร่วมมือบุคลากรที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ตอบแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด


วิธีการทำแบบประเมิน

1. เข้า Google พิมพ์คำว่า “CV risk score” หรือ
2. สแกน QR code



คำอธิบาย

1. กรอกข้อมูลที่จำเป็น



Thai CV risk score

ข้อมูลที่จำเป็น (ต้องกรอกทุกข้อ)

อายุ	45	<input type="range"/>
เพศ	<input checked="" type="checkbox"/> หญิง	
สูบบุหรี่อยู่	<input type="checkbox"/> ใช่	
เป็นโรคเบาหวาน	<input type="checkbox"/> ใช่	
ความดันโลหิตตัวบน	120	<input type="range"/>

2. กรณีไม่ทราบผลเลือด คือ รอบเอวเป็นนิ้ว และส่วนสูงเป็นเซนติเมตร
กรณีทราบผลเลือด คือ ระดับไขมัน (โคเลสเตอรอลรวม, โคเลสเตอรอลเลว/LDL, โคเลสเตอรอลดี/HDL)

ไม่ใช้ผลเลือด		ใช้ผลเลือด	
โคเลสเตอรอลรวม (Cholesterol)	200	<input type="range"/>	
โคเลสเตอรอลเลว (LDL)	130	<input type="range"/>	
โคเลสเตอรอลดี (HDL)	45	<input type="range"/>	
วัดรอบเอว	30	<input type="range"/>	
ส่วนสูง	160	<input type="range"/>	

หากผลเลือดของท่านมีค่ามากกว่าที่กำหนดให้เลือกค่าสูงสุด

[→ แสดงผล](#)

3. กดเลือกแสดงผล โดยผลการประเมินจะอธิบายถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดในระยะเวลา 10 ปีข้างหน้าเป็นเปอร์เซ็นต์(%) จัดอยู่ในกลุ่มความเสี่ยงใด(สูง,น้อย,ปานกลาง) และเป็นกี่เท่าเมื่อเทียบกับคนไทยเพศเดียวกัน อายุเท่ากันและปราศจากปัจจัยเสี่ยง พร้อมข้อเสนอแนะเบื้องต้นให้ไปปฏิบัติตาม

4. กรอกข้อมูลลงในแบบฟอร์มบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี ส่งคืนกลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ ภายในวันที่ 5 มิถุนายน 2563 (กรณีบุคลากรที่ยังไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี สามารถติดตามส่งเอกสารการตรวจภายหลังได้ โดยส่งภายในวันที่ 24 กรกฎาคม 2563)

รายชื่อบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพที่เข้ารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี 2563

ระหว่าง 19 - 20 มีนาคม 2563

โดยสถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

code	ชื่อ-สกุล		อายุ
322	นาง	นภาพร ท้วมมะลิ	56
324	นางสาว	ปิยวดี พิศาลรัตน์คุณ	35
325	นาย	สุรียัน ท้วมมะลิ	57
326	นางสาว	ปิยะวรรณ กลิ่นสุคนธ์	55
330	นางสาว	ประภัสสร นุชนิยม	29
331	นาง	วิชชุพร เกตุใหม่	36
332	นาง	อัญชลินทร์ ปานศิริ	56
333	นาย	มณฑล หวานวาจา	37
334	นาง	กมลชนก ศรีศาสตร์	30
335	นางสาว	จุฬาวรรณ สุขอนันต์	37
337	นางสาว	ปวีณา สุขพรรณพิมพ์	44
338	นาง	บังอร สุภาเกตุ	38
339	นาง	รักษา ศิโรรัตน์กุล	55
340	นาง	มณฑา โสภวานิตย์	58
341	นางสาว	อรอุมา โภคสมบัติ	42
342	นาง	มะลิวัลย์ ใจตรง	59
343	นาง	ศรินทิพย์ ศรีชะเกต	56
344	นางสาว	ฉวีวรรณ ต้นพุดชา	44
345	นาง	ศิริพร แสงวิภาสนภาพร	57
347	นางสาว	รุ่งฟ้า ปัญญาไว	45
348	นางสาว	สุรรัตน์ พิษผักหวาน	44
349	นาง	รัตติยาภรณ์ องค์กรพัฒนากุล	59
350	นางสาว	อัญชลา ดิษฐผดุง	55
351	นางสาว	เดือนเพ็ญ นากุดนอก	44

352	นางสาว	ศุภกานต์ ตุ่มแก้ว	53
353	นางสาว	จุฑารัตน์ ปฏิเวทย์	55
354	นางสาว	กมลนิตย์ มาลัย	49
355	นางสาว	นภาพร บุตรจันทร์	57
356	นาง	สมพร กรณ์เกษม	58
357	นางสาว	ภารินี หงษ์สุวรรณ	41
358	นางสาว	นัยนา ชัยพล	44
359	นางสาว	ชนัญชิตา สมสุข	41
360	นาง	ปิยนันท์ เกตตรีกรณ์	41
363	นางสาว	วัลนิภา ชัยยะมาตร์	26
364	นาย	สุพัฒน์ นิจจะพจน์	52
365	นางสาว	ศิริลาภ โกมลปานิก	59
366	นาง	อัญชรีย์ บุญมาประเสริฐ	48
367	นาง	มาลินี โตบัว	59
368	นาง	อาริสรา ทองเหม	48
369	นางสาว	พรพิมล วัฒนารุ่งกานต์	59
370	นาง	วิไลวรรณ มาเจริญทรัพย์	54
371	นางสาว	ฟารีดา เม้าะสนิ	37
372	นางสาว	โณมยง ผายพิมพ์	50
373	นาย	สมศักดิ์ ปิ่นนาค	57
374	นางสาว	วรรษภัสร จันนงเยาว์	48
375	นาง	ปจารดา ดวงวิเชียร	42
376	นางสาว	อัญชลี อ่อนศรี	35
377	นางสาว	ธมนวร จันท์แก	53
379	นาง	พิศมัย อ้นแฉ่ง	56