

1 การวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
2 ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ รอบ ๕ เดือนหลัง

3 สถานการณ์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปี ๒๕๖๔ ในรอบ ๕ เดือนหลัง พบว่า
4 จากการเก็บข้อมูลสุขภาพและวิเคราะห์สุขภาพจากโปรแกรมบันทึกสุขภาพของบุคลากรทั้งหมด ๕๖ คน แบ่งเป็นเพศ
5 ชาย ๑๐ คน และเพศหญิง ๔๔ คน จากจำนวนบุคลากรทั้งหมด ๕๗ คน (ตั้งครรภ์ จำนวน ๑ คน) โดยคำนวณตาม
6 ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$
7 มีรายละเอียดดังนี้

8
9 **ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)**

- 10 ๑. น้อยกว่า ๑๘.๕ (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์) : จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๖๔
11 ๒. ๑๘.๕ - ๒๒.๙ (ปกติ) : จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๗
12 ๓. ๒๓.๐ - ๒๔.๙ (น้ำหนักเกิน) : จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๐๕
13 ๔. ๒๕.๐ - ๒๙.๙ (อ้วนระดับ ๑) : จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๖

14 จากผลสรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) รวมของบุคลากรทั้งหมดในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ในรอบ ๕
15 เดือนหลัง โดยคำนวณจาก ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) = $\frac{\text{BMI รวมของบุคลากรทุกคนในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์}}{\text{จำนวนบุคลากรในสำนักฯทุกคนที่เก็บข้อมูล}}$
16

17 พบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) รวมของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เท่ากับ ๒๕.๗๙ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์
18 น้ำหนักเกิน โดยบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๔๗.๒๗ แต่บุคลากรส่วนมากยังมีค่าดัชนีมวลกาย
19 อยู่ในเกณฑ์มากกว่าปกติ (น้ำหนักเกิน + อ้วนระดับ ๑) คิดร้อยละ ๕๐.๔๑ ซึ่งเป็นความเสี่ยงด้านสุขภาพที่มีความสำคัญ
20 ดังนั้นหน่วยงานจึงได้วิเคราะห์และทบทวนการดำเนินงานกิจกรรมการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีในรอบ ๕ เดือนแรก
21 รวมทั้งปรับแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากรเพื่อให้เกิดความตระหนัก รับรู้สถานะสุขภาพ
22 ของตนเองและสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เพราะการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีจะส่งผลให้สามารถทำงานได้
23 อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข โดยมีกำหนดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายดังนี้

- 24 ๑. ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงสูง
25 ๒. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง ลดการกิน หวาน มัน เค็ม ของบุคลากร
26 ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงสูง
27 ๓. สนับสนุน และสร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักหรือมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายที่อยู่
28 ในเกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด

29 **ซึ่งมีมาตรการสำคัญ ดังนี้**

- 30 ๑. กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินค่ามาตรฐาน และกลุ่มที่มีเส้นรอบวงเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดเกิดการปรับ
31 พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม รู้จักการอ่านฉลากโภชนาการและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือก
32 สุขภาพ
33 ๒. กลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินค่ามาตรฐาน และกลุ่มที่มีเส้นรอบวงเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดมีการ
34 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ให้ถูกต้องและเหมาะสมแก่ตนเอง โดยออกกำลังกายอย่างน้อย ๓
35 ครั้ง/สัปดาห์

36 **โดยมีการกำหนดความรู้ของบุคลากรในองค์กร ดังนี้**

- 37 ๑. จัดบอร์ดให้ความรู้เรื่อง โภชนาการ การอ่านฉลากโภชนาการ อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ
38 ๒. สนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย