

วิเคราะห์ผลกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก จำนวน ๒ กิจกรรม)

รอบ ๕ เดือนหลัง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

จากการดำเนินงานตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for Life ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ในระดับดีมาก ซึ่งได้มีการจัดกิจกรรมทั้งหมด ๙ กิจกรรม ในรอบ ๕ เดือนหลัง จึงมีการวิเคราะห์ผลกิจกรรมในระดับดีมาก จำนวน ๒ กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลการตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรอนามัย พบว่าเจ้าหน้าที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับความอดทนของหัวใจและปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่าโดยเฉลี่ยทุกด้านแล้วอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ จึงมีข้อเสนอแนะให้จัดทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ ในแนวทางที่มองสุขภาพในเชิงบวก สุขภาพที่ประกอบด้วยความสุข ทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม จำนวน ๒ กิจกรรม คือ

๑. กิจกรรมสู้ป็นสุข สุขใจที่ได้ให้&บอร์ตอวยพรวันเกิด
๒. กิจกรรมบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการจัดทำกิจกรรม

๑. เพื่อสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต ในการทำงานของเจ้าหน้าที่ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพครอบคลุม ๓ ด้าน

๒. เพื่อสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักการแบ่งปันซึ่งกันและกัน การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ทำให้บุคลากรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันส่งเสริมให้บรรยากาศในการทำงาน น่าอยู่มากขึ้น

ด้านความรู้ การมีสุขภาพที่ดีเป็นหนึ่งในข้อสำคัญของชีวิตคนเรา ซึ่งไม่ได้หมายถึงร่างกายภายนอกเท่านั้น สุขภาพทางด้านจิตใจก็เป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกัน เพราะหากเรามีสุขภาพจิตใจที่ดีแล้ว ย่อมส่งผลต่อภาวะอารมณ์ ในการจัดการกับชีวิตประจำวันของเราได้อย่างดี และนำไปสู่สุขภาพกายที่ดี สำหรับวิธีการสร้างสุขภาพที่ดีทั้งจิตใจ และกายทำได้ไม่ยาก เช่น

๑. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม้ใจร้อน โกรธง่ายไม่เอาจริงเอาจัง กับทุกอย่างจนเกินไป ไม้หวั่นไหวง่าย ไม้ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ

๒. เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม้ว่าจะเป็นคนครอบครัว หรือเพื่อนฝูง สังคมล้อมรอบเรา เปิดใจความรู้สึทงตนเอง และเข้าใจถึงจิตใจของผู้อื่น รู้จักให้เวลาตนเองและคนสำคัญในชีวิต ไม้มีเวลาทงการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ด้วยการให้และการแบ่งปัน

๓. ดูแลรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ

๔. เมื่อมีความเครียดทางจิตใจหรือมีปัญหา ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ด้วยการทงานอดิเรก ออกกำลังกาย จะทำให้มีจิตใจที่สบายขึ้น

๕. เรียนรู้วิธีเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มุ่งเน้นจัดการความคิดในเชิงบวก ควรมีเวลาแต่ละวันในการทำสมาธิ เพื่อที่จะได้เข้าใจสภาวะจิตใจในแต่ละช่วงขณะ

ด้านเจตคติ

๑. เจ้าหน้าที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพทั้งด้านจิตและกาย คือมีความตระหนักรู้ว่าการให้หรือการแบ่งปันเป็นเรื่องของ “จิตใจ” ซึ่งไม่ใช่เป็นเพียงแค่เรื่องของวัตถุ วัตถุเป็นเพียงสื่อเท่านั้นที่นำไปสู่ความรู้สึกทางจิตใจของทั้งผู้ให้และผู้รับ เช่นการแสดงออกซึ่งความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดีด้วยการพูดจาดี ๆ แบ่งปันความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดีให้กันก็เป็นการให้

๒. เจ้าหน้าที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายโดยการเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับเพศและวัย เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

ด้านทักษะชีวิต

๑. ความตั้งมั่นในเป้าหมาย เช่น มีการตั้งเป้าหมายความหมายในการลดน้ำหนัก

๒. เสถียรภาพทางอารมณ์ เช่น การแบ่งปันเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก ความปรารถนาดี

๓. การควบคุมตัวเอง เช่น การยับยั้งชั่งใจที่จะไม่รับประทานอาหารที่รส หวาน มัน เค็ม

สรุปผลการดำเนินงาน

๑. กิจกรรมตู้ปันสุข สุขใจที่ได้ให้&บอortอวยพรวันเกิด เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรในองค์กร ทำให้บุคลากรรู้จักการเสียสละและการแบ่งปันซึ่งกันและกัน การเขียนการ์ดอวยพรวันเกิด ก็เป็นการสร้างความประทับใจให้แก่บุคลากรเจ้าของวันเกิด ตลอดจนสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุคลากรในหน่วยงาน สร้างนิสัยเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความสามัคคี อันเป็นพื้นฐานการสร้างระบบการทำงานเป็นทีมที่ดีอีกด้วย บุคลากรมีความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมนี้ นำไปสู่ความผาสุกในหน่วยงาน



๒. กิจกรรมบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคลากรในสำนักตระหนักถึงภาวะสุขภาพของตนเองและหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่งผลให้บุคลากรในสำนักมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และทำให้รูปร่างและบุคลิกดี เพื่อจะได้เป็นบุคคลต้นแบบที่มีสุขภาพดีต่อไป

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 63.5 Kg
ส่วนสูง : 161 CM
รอบเอว : 72 CM
ดัชนีมวลกาย : 24.6

"มีใจมุ่งมั่นที่จะดูแลสุขภาพของตัวเอง
ใส่ใจทั้งตนเองและคนรอบข้าง
สุขภาพดีแล้วสุขภาพคนอื่นดีด้วย"

นางนงน พงษ์วัฒน์
ผู้บังคับกองกลางศูนย์สุขภาพชุมชน
ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง

ชื่อ : ว่าที่ ร.ต. สุทธิพงษ์ สุขเกษม
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงานอนามัยการเจริญพันธุ์

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 52.2 กิโลกรัม
ส่วนสูง : 155 เซนติเมตร
รอบเอว : 77 เซนติเมตร
ดัชนีมวลกาย : 21.7

"ก้าวแรกอาจท้อแท้
เริ่มจากการมีสุขภาพ
ที่ดีทั้งกายและใจ"

ชื่อ : ศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์
ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงาน

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 65.9 กิโลกรัม
ส่วนสูง : 175 เซนติเมตร
รอบเอว : 78.3 เซนติเมตร
ดัชนีมวลกาย : 21.9

เราทุกคนอยาก "มีความสุข"
ความสุขแท้จริงไม่ใช่แค่ตัวเลขสุขภาพ
สุขภาพดีแล้วใจดี ใจดีแล้วสุขภาพดี
ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่แค่ตัวเลขสุขภาพ
แต่ความสุขที่แท้จริงคือใจดี
มีใจดีแล้วสุขภาพดี
ใจดีแล้วสุขภาพดี

ชื่อ : ว่าที่ ร.ต. สุทธิพงษ์ สุขเกษม
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงานอนามัยการเจริญพันธุ์

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 53 kg.
ส่วนสูง : 160 cm.
รอบเอว : 66 cm.
ดัชนีมวลกาย : 20

"...จิตใจดีสุขภาพดี
...สุขภาพดีแล้วใจดี...
...ใจดีแล้วใจดี...
...สุขภาพดีแล้วใจดี...
...ใจดีแล้วใจดี..."

ชื่อ : พญ.ดร. อารยาพร
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงาน

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 51 Kg.
ส่วนสูง : 162 Cm.
รอบเอว : 69 Cm.
ดัชนีมวลกาย : 19.4

"...ถึงกับคลั่งสุขภาพ..."
สุขภาพดี...มีได้ด้วยตัวเรา

ชื่อ : นางสาวณิชากร สุคนธ์
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงานอนามัยการเจริญพันธุ์

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 50 กิโลกรัม
ส่วนสูง : 162 เซนติเมตร
รอบเอว : 68 เซนติเมตร
ดัชนีมวลกาย : 19.05

"สุขภาพร่างกายที่ดี
ที่เราสร้างได้ เพียงแค่
ออกกำลังกายและ
รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์... ไม่ได้ทำ
เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเอง"

ชื่อ : ปัทมาพร อรรณวน
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงานอนามัยการเจริญพันธุ์

บุคคลต้นแบบดูแลสุขภาพสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

ผู้ใส่ใจสุขภาพด้วยตัวเองมีเสมอ

น้ำหนัก : 56 กิโลกรัม
ส่วนสูง : 158 เซนติเมตร
รอบเอว : 75 เซนติเมตร
ดัชนีมวลกาย : 22.5

"สุขภาพดี เริ่มต้นที่ใจ"
ดูแลร่างกาย จิตใจให้ดี และแข็งแรง
แล้วเราจะพบว่า
พลังแห่งความสุขอยู่ภายในตัวเรา

นางสาวณิชากร สุคนธ์
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มงาน : พัฒนาระบบงานอนามัยการเจริญพันธุ์