

สรุปผลกิจกรรมการดำเนินงานการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง

จากแผนการขับเคลื่อนตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ได้กำหนดแผนการขับเคลื่อนทั้งหมด ๑๒ กิจกรรม โดยสรุปผลการดำเนินงานดังนี้

๑. กิจกรรม Big Cleaning ของแต่ละกลุ่มงาน ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๓ เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๕ และครั้งที่ ๔ เมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๕ โดยให้บุคลากรแต่ละกลุ่มงานร่วมกันทำความสะอาด ภายในกลุ่มงานของตนเองรวมถึงห้องน้ำชั้น ๔ และจัดเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ตามหลัก ๕ ส เพื่อพัฒนาสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๒. กิจกรรมรณรงค์และสร้างกระแสในการร่วมกิจกรรมสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๓ โดยการเชิญชวนบุคลากรในสำนักแต่งกายด้วยผ้าไทยในวันพุธและวันศุกร์ของสัปดาห์ ตามนโยบายของกรมอนามัย เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้ผ้าไทยในชีวิตประจำวันและอนุรักษ์สืบสานภูมิปัญญาของคนไทยและรักษาไว้ซึ่งอัตลักษณ์ของผ้าไทย

- ครั้งที่ ๔ เชิญชวนบุคลากรในสำนักออกกำลังกาย/เล่นกีฬา สัปดาห์ละ ๕ วัน (ช่วงเวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.) เพื่อเป็นส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๓. กิจกรรมจัดทำและตรวจสอบป้ายกำกับอุปกรณ์/เครื่องใช้สำนักงาน/พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๔ ครั้ง (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

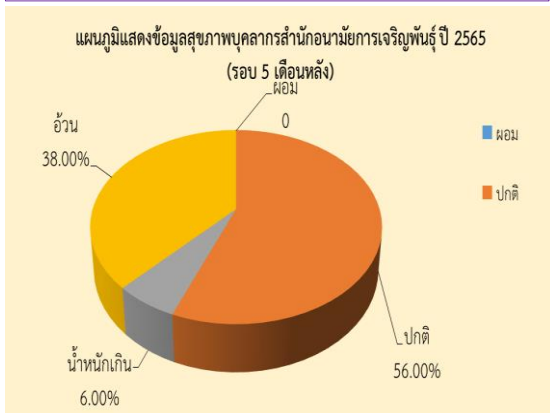
๔. กิจกรรมการคัดแยกขยะรีไซเคิลและรณรงค์ลดการใช้พลาสติก ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๓ ตั้งกล่องรับบริจาคฝาขวดน้ำพลาสติก เพื่อนำไปสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ เป็นการส่งเสริมการคัดแยกขยะและลดปริมาณขยะ เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น

- ครั้งที่ ๔ ตั้งกล่องรับบริจาคขวดน้ำพลาสติก เพื่อมอบให้แก่วัดจากแตงนำไปผลิตเป็นจิวรพระ เป็นการส่งเสริมการคัดแยกขยะและลดปริมาณขยะ เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๕. วัดดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากร ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้ จำนวน ๑ ครั้ง บุคลากรสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจวัดค่า BMI ของบุคลากร ครั้งที่ ๒ โดยให้บุคลากรไปตรวจวัดค่า BMI ด้วยเครื่องตรวจวัด InBody เพื่อให้บุคลากรเกิดความตระหนักและรับรู้สถานะสุขภาพของตนเอง เป็นการสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เพราะการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

**ภาพแผนภูมิแสดงค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
(รอบ ๕ เดือนหลัง)**



จากแผนภูมิค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนหลัง) มีรายละเอียดดังนี้

๑. ผอม = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม.
จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐
๒. ปกติ = ๑๘.๕ - ๒๒.๙ กก./ตร.ม.
จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๐๐
๓. น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓ - ๒๔.๙ กก./ตร.ม.
จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๐
๔. อ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม. ขึ้นไป
จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐๐

จากข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ รอบ ๕ เดือนหลัง ปี ๒๕๖๕ บุคลากรที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติในรอบ ๕ เดือนหลัง ปี ๒๕๖๕ มีเกณฑ์เพิ่มขึ้น รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงผลข้อมูลดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)	รอบ ๕ เดือนหลัง ปี๒๕๖๕	รอบ ๕ เดือนแรก ปี๒๕๖๕
ผอม = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม.	จำนวน ๐ คน (๐.๐๐%)	จำนวน ๐ คน (๐.๐๐%)
ปกติ = ๑๘.๕ - ๒๒.๙ กก./ตร.ม.	จำนวน ๒๘ คน (๕๖.๐๐%)	จำนวน ๒๗ คน (๕๑.๙๒%)
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓ - ๒๔.๙ กก./ตร.ม.	จำนวน ๒ คน (๖.๐๐%)	จำนวน ๔ คน (๗.๖๙%)
อ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม. ขึ้นไป	จำนวน ๑๔ คน (๓๘.๐๐%)	จำนวน ๒๑ คน (๔๐.๓๘%)

จากตารางข้อมูลดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ในรอบ ๕ เดือนหลัง พบว่า ค่า BMI เกณฑ์ปกติของบุคลากรในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ ๔.๐๘ โดยคำนวณจาก (ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ ๕ เดือนหลัง ปี ๒๕๖๕ - ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ ๕ เดือนแรก ปี ๒๕๖๕)

$$= (๕๖.๐๐ - ๕๑.๙๒)$$

$$= ๔.๐๘$$

ดังนั้น ค่า BMI เกณฑ์ปกติของบุคลากรในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ ๔.๐๘

(ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๖. กิจกรรมออกกำลังกาย ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง เพื่อให้บุคลากรได้ผ่อนคลาย จากการนั่งประชุมหรือนั่งทำงานเป็นเวลานาน ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้อึดกล้ามเนื้อที่ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลง (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๗. กิจกรรมทำบุญ สวดมนต์ เจริญสมาธิ ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๓ ครั้ง เพื่อให้บุคลากรทุกคนนำหลักธรรมอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนำไปสู่การทำงานร่วมกัน อย่างมีความสุข ช่วยให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น มีสติ และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๘. กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๓ จัดบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารให้เหมาะกับอายุ เพศ กิจกรรมที่ทำในแต่ละวันและภาวะสุขภาพของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีและปราศจากโรค

- ครั้งที่ ๔ จัดบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักงานมีการบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ เพราะการบริหารร่างกายเป็นประจำช่วยให้แข็งแรง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และถ้าทำเกิน ๑๐ นาที จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๙. กิจกรรม “ตู้ปันสุข สุขใจที่ได้ให้” ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ นำขนม อาหาร เครื่องดื่ม ฯลฯ มาแบ่งปันให้แก่เพื่อนร่วมงาน โดยการนำมาวางไว้ที่ตู้ปันสุขของสำนักฯ (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๑๐. กิจกรรม “สุขสันต์วันดี วันนี้นำวันเกิด” ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๔ ครั้ง บุคลากรในสำนักทุกคนสามารถมาเขียนอวยพรวันเกิดเพื่อนร่วมงานแล้วแปะไว้ที่บอร์ดได้ เป็นการสร้างความประทับใจให้แก่บุคลากรเจ้าของวันเกิดและสร้างความผูกพันกับหน่วยงาน (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๑๑. ประเมินความเครียดด้วยตนเอง ในรอบ ๕ เดือนหลัง กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง

- ครั้งที่ ๒ บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ส่วนมากมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๓๖ คน จากบุคลากรทั้งหมดจำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒%

- ครั้งที่ ๓ พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ส่วนมากมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๓๖%

ซึ่งถือว่าบุคลากรสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับปกติถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๑๒. การตรวจสุขภาพประจำปี ในรอบ ๕ เดือนหลัง มีผู้ส่งหลักฐานการตรวจสุขภาพประจำปีจำนวน ๕๑ คน จากบุคลากรทั้งหมด ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐% ซึ่งบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)