

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการตามตัวชี้ที่ 2.2 ระดับความสำเร็จขององค์กรสร้างสุข

มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

เป้าหมาย : บุคลากรกองแผนงาน จำนวน 41 คน

สรุปผลการดำเนินการดำเนินกิจกรรม :

1. สรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรกองแผนงาน ครั้งที่ 2 (รอบ 6 เดือนหลัง)

เพศ	จำนวน (คน)	เพศ	จำนวน (คน)
ชาย	12	หญิง	29
Body Mass Index		Body Mass Index	
น้อยกว่า 18.5	0	น้อยกว่า 18.5	1
18.5-22.9	1	18.5-22.9	17
23.0-24.9	4	23.0-24.9	2
25.0-29.9	6	25.0-29.9	5
มากกว่า 30	0	มากกว่า 30	4

จากตารางสรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองแผนงาน จำแนก ดังนี้

1. BMI น้อยกว่า 18.5 จำนวน 1 คน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
2. BMI 18.5 – 22.9 จำนวน 18 คน สมส่วน
3. BMI 23.0 – 24.9 จำนวน 6 คน น้ำหนักเกิน
4. BMI 25.0 – 29.9 จำนวน 11 คน อ้วน
5. BMI มากกว่า 30 จำนวน 4 คน อ้วนมาก

$$\text{ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{BMI ของบุคลากรทุกคน}}{\text{จำนวนบุคลากรทุกคน}} = \frac{976.37}{41} = 23.81$$

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรกองแผนงาน = 23.81 อยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักเกิน

ร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ลดลง

$$= \text{BMI ของบุคลากรทุกคน ครั้งที่ 2} - \text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 1} \times 100 \text{ ทหารด้วย BMI ของบุคลากรทุกคน ครั้งที่ 1}$$

$$= \frac{23.81 - 23.98 \times 100}{23.98} = -0.71$$

ผลจากการหาค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ทั้ง 2 ครั้ง ของบุคลากรกองแผนงาน มีค่าเฉลี่ยที่ลดลง ร้อยละ 0.71 ซึ่งยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักเกิน

2. หน่วยงานสนับสนุนให้บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรมก้าวทำใจ season 2

บุคลากรกองแผนงานเข้ากิจกรรมก้าวทำใจ season 2 = 100%

Link  <https://shorturl.asia/GTvNJ>

3. หน่วยงานสนับสนุนให้บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2563

บุคลากรกองแผนงานได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2563 = 100%

Link  <https://drive.google.com/file/d/1jcS55qSX2HstvogFTvobsU78ki4jRoDt/view>

4. หน่วยงานสนับสนุนให้บุคลากรที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป ทำการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและ หลอดเลือด ด้วยโปรแกรม CV risk score

บุคลากรกองแผนงานทำการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดด้วย โปรแกรม CV risk score จำนวน 30 คน คิดเป็น 100% มีความเสี่ยงต่ำ จำนวน 29 คน และเสี่ยงปานกลาง 1 คน

หลักฐานประกอบการตรวจร่างกายและ วิเคราะห์ CV risk score (ระดับ 4 ของมิติ 2.2.1)

หน่วยงาน.....กองแผนงาน.....

ประเภท บุคลากร	จำนวน ทั้งหมด (คน)	จำนวนที่ตรวจ สุขภาพ (คน)	จำนวนคนที่ อายุ 35 ปีขึ้นไป (คน)	ผลการวิเคราะห์ CV risk score (ความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคต)				
				< 10% (เสี่ยงต่ำ)	10-20 % (ปานกลาง)	20- <30% (สูง)	30- <40% (สูงมาก)	> 40% (สูงอันตราย)
ชรก.	32	30	22	21	1			
พรก.	5	5	4	4				
ลจ.	4	4	4	4				
ปกส.	-	-	-	-	-			
รวม	41	39	30	29	1			

สรุป ผลการวิเคราะห์ CV risk score (ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคต) ของบุคลากร กองแผนงาน จำนวน 30 คน บุคลากรจำนวน 29 คน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ในอนาคต มีความเสี่ยงต่ำ และ 1 คน เสี่ยงปานกลาง

Link  <https://shorturl.asia/XNMn0>

5. หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายสำหรับบุคลากรกองแผนงาน “คลิปวิดีโอและภาพถ่าย #Challenge for Change by planning division”

บุคลากรกองแผนงานร่วมกันให้ความรู้และชวนยึดเหนี่ยวระหว่างการทำงานเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้วยคลิปวิดีโอและภาพถ่าย เพื่อช่วยป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม (ผ่าน Line กลุ่มสมาชิกกองแผนงาน) ตามมาตรการ New Normal

Link  <https://shorturl.asia/Qc1q3>

6. หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ “คลิปวิดีโอ/ One page #เมนูสุขภาพ by planning division”

บุคลากรกองแผนงานร่วมกันสร้างการตระหนัก โดยเน้นการเผยแพร่สื่อสาร และพัฒนาพฤติกรรมโภชนาการ เพื่อความรู้ทางด้านโภชนาการมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (ผ่าน Line กลุ่มสมาชิกกองแผนงาน) ตามมาตรการ New Normal

Link  <https://shorturl.asia/DBmRP>