

มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

การประเมินผลการดำเนินงานตามแผน และสรุปบทเรียน

❖ การประเมินผลการดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม/ขั้นตอน	เป้าหมาย	วันที่เริ่มกิจกรรม	วันที่สิ้นสุด	ผลการดำเนินงาน	
					ไม่ได้ดำเนินการ/ อยู่ระหว่างดำเนินการ	ดำเนินการครบถ้วน
1	วัดค่า in body และวัดสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่กองแผนงาน	1 ครั้ง	13 ม.ค.63	31 ม.ค.63		✓
2	ให้ความรู้เจ้าหน้าที่กองแผนงานด้านโภชนาการโดยเจ้าหน้าที่สำนักโภชนาการ ในการประชุมกองแผนงาน	1 เรื่อง	3 ก.พ.63	28 ก.พ.63		✓
3	ให้ความรู้เจ้าหน้าที่กองแผนงานด้านการออกกำลังกาย โดยเจ้าหน้าที่กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ในการประชุมกองแผนงาน	1 เรื่อง	3 ก.พ.63	28 ก.พ.63		✓
4	จัดกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับบุคลากรกองแผนงาน จำนวน 3 วัน ต่อสัปดาห์ ตั้งแต่เวลา 16.00 น. เป็นต้นไป	33 ครั้ง	13 ม.ค.63	31 มี.ค.63		✓

จากการดำเนินงานตามแผนในรอบ 6 เดือนแรก (ตุลาคม 2562 – มีนาคม 2563)

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) เป็นไปตามแผนการขับเคลื่อนทุกขั้นตอน

สรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรกองแผนงาน ครั้งที่ 2

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	16
23.0-24.9	4	23.0-24.9	4
25.0-29.9	7	25.0-29.9	5
มากกว่า 30	0	มากกว่า 30	3

จากตารางสรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองแผนงาน จำแนก ดังนี้

1. BMI น้อยกว่า 18.5 จำนวน 1 คน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
2. BMI 18.5 – 22.9 จำนวน 17 คน สมส่วน
3. BMI 23.0 – 24.9 จำนวน 8 คน น้ำหนักเกิน
4. BMI 25.0 – 29.9 จำนวน 12 คน อ้วน
5. BMI มากกว่า 30 จำนวน 3 คน อ้วนมาก

$$\text{ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{BMI ของบุคลากรทุกคน}}{\text{จำนวนบุคลากรทุกคน}} = \frac{983.42}{41} = 23.98$$

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรกองแผนงาน = 23.98 อยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักเกิน

ร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ลดลง

$$= \frac{\text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 2} - \text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 1}}{\text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 1}} \times 100$$

$$= \frac{23.98 - 24.18 \times 100}{24.18} = -0.82$$

ผลจากการหาค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ทั้ง 2 ครั้ง ของบุคลากรกองแผนงาน มีค่าเฉลี่ยที่ลดลง ร้อยละ 0.82 ซึ่งยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักเกิน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองแผนงาน : Planning Division ฉบับที่ 003/2563

วันที่ 22 มกราคม 2563

ที่กระทรวงสาธารณสุข ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดกิจกรรม ก้าวก้าวใจ ซีซั่น 1 โดยมี แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดี กรมอนามัย ผู้บริหาร บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานภาคีเครือข่ายและ ประชาชนร่วมกิจกรรม



ในการนี้กองแผนงาน กรมอนามัย นำโดย กนต์แพทย์ดำรง อำรงเลาหะพันธ์ ผู้อำนวยการ นำทีมบุคลากรร่วมสร้างพลัง "ก้าวก้าวใจ ซีซั่น 1" สร้างจุดเปลี่ยนด้านสุขภาพ ด้วยการเดิน-วิ่ง สะสมระยะทาง (virtual run) ก้าวก้าวใจ 60 วัน 60 กิโลเมตร เป้าหมายให้บุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายที่ลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

Website

Facebook



www.anamai.moph.go.th

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล 0 2 590 4301



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองแผนงาน : Planning Division ฉบับที่ 006/2563

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล 0 2 590 4301

ชาวกองแผนงาน ร่วมสร้างพลัง ก้าวทำใจ เด็น-วิ่ง สะสมระยะทาง 60 วัน 60 กิโลเมตร



Website

Facebook

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองแผนงาน : Planning Division ฉบับที่ 008/2563

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล 0 2 590 4301

เดือนมกราคม – เดือนมีนาคม 2563
คณะทำงานตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จ
ของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
จัดกิจกรรมยืดเหยียด ออกกำลังกาย
สำหรับเจ้าหน้าที่กองแผนงาน 3 วัน
ต่อสัปดาห์ (จันทร์ พุธ ศุกร์) เวลา 16.00 น.
เป็นต้นไป และสร้างสังคม healthy society
ชวนกันออกกำลังกายวันว่างหลังเลิกงาน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th



Facebook



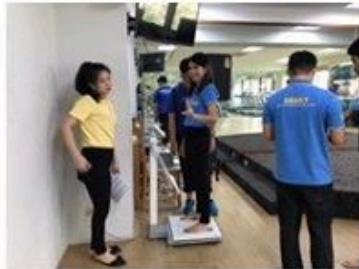
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองแผนงาน : Planning Division ฉบับที่ 005/2563

วันที่ 30-31 มกราคม 2563

กองแผนงานพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นของเจ้าหน้าที่ และความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข โดยเริ่มจากการเจ้าหน้าที่ให้ความร่วมมือร่วมตรวจวัด Body Composition (Inbody) เพื่อวัดส่วนประกอบของร่างกาย โดยวิเคราะห์แยกส่วนประกอบของร่างกายออกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนของน้ำ กล้ามเนื้อ กระดูก และไขมัน ซึ่งช่วยให้ประเมินความอ้วนพอมได้แม่นยำมากขึ้น และหาค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ทั้งองค์กร เพื่อหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายๆ ประการที่สามารถตามมาได้ในอนาคต



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

Website

Facebook

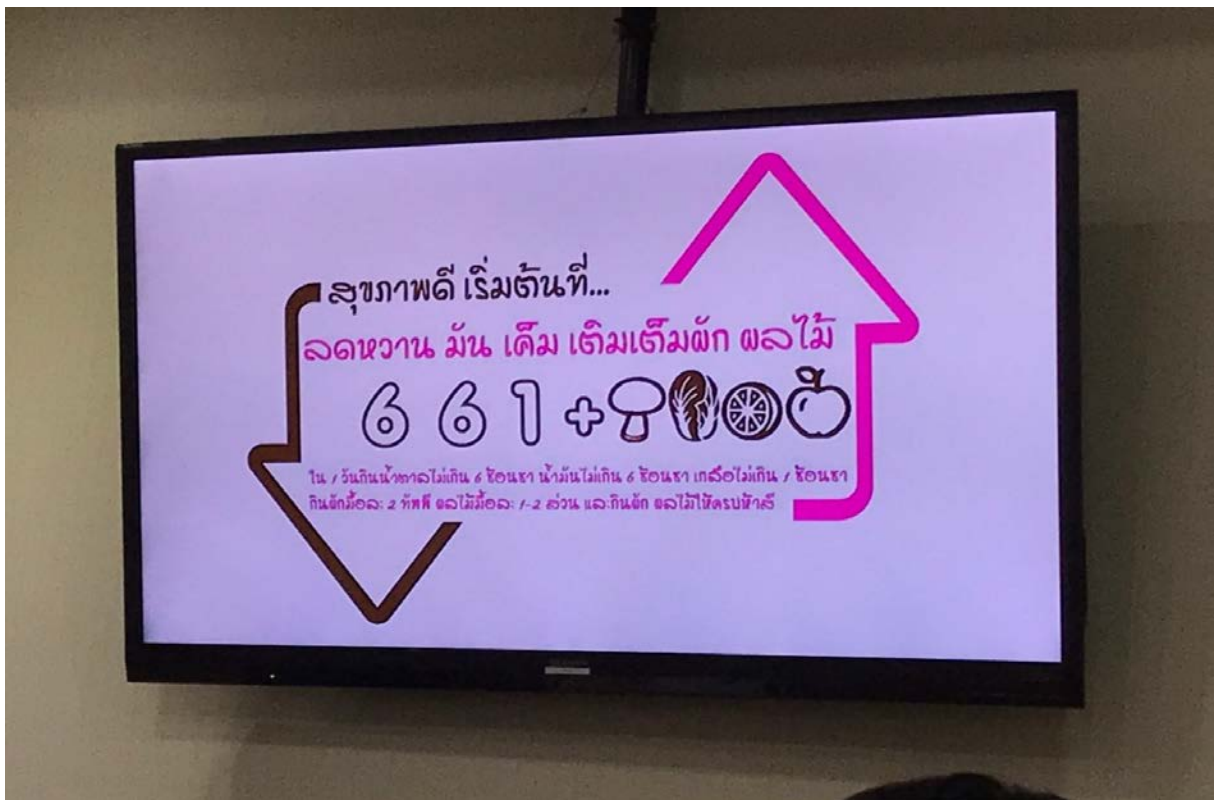


www.anamai.moph.go.th

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล 0 2 590 4301

ให้ความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการ





ปริมาณเนื้อสัตว์ที่แนะนำต่อวัน

- สำหรับเด็กวัยเรียน หญิงวัยทำงานวันละ 6 ช้อนกินข้าว
- สำหรับวัยรุ่นชาย ผู้ใหญ่วันละ 9 ช้อนกินข้าว
- นักกีฬาและผู้ใช้แรงงาน วันละ 12 ช้อนกินข้าว
- ผู้สูงอายุวันละ 6-8 ช้อนกินข้าว



ผลไม้



ผลไม้ 1 ส่วนประกอบด้วย
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม พลังงานทั้งหมด 60 กิโลแคลอรี

