

1.1 รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนํ่าอยู่ นํ่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 และผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน และความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

- 1.1.1) รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนํ่าอยู่ นํ่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564
- 1.1.2) รายงานผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
- 1.1.3) รายงานผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน
- 1.1.4) ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1.1.1) รายงานผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่ายู่ น่ายทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

จากผลการตรวจประเมินผลสถานที่ทำงานน่ายู่ น่ายทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ได้รับผลคะแนนการประเมินฯ และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ผลคะแนนการประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่ น่ายทำงาน รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ.2564

| หน่วยงาน | คะแนน | คะแนน HWP ระดับดี (เต็ม 44 คะแนน) | | | | | | HWP ระดับดีมาก (เต็ม 9 คะแนน) |
|-----------|---------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|----------------------|--------------------------------------|----------|-------------------------------|
| | เกณฑ์ 5 ส (เต็ม 42 คะแนน) | 1. การสนับสนุน (5) | 2. สะอาด (11) | 3. ปลอดภัย (12) | 4. สิ่งแวดล้อมดี (9) | 5. มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิตระดับดี (7) | รวม (44) | |
| กองแผนงาน | 39.00 | 5.0 | 10.90 | 12.00 | 9.00 | 7.00 | 43.90 | 9.00 |

ข้อเสนอแนะ

1. เกณฑ์ 5 ส

- ป้ายและบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่างๆ : มีบอร์ดประชาสัมพันธ์ มากเกินไป
- ห้องประชุม : ไม่เก็บปลั๊กไฟหลังใช้งานเสร็จ (ตัดในส่วนของคุณภาพความปลอดภัย)
- ถังขยะ : ทั้งกล่องอาหารที่ทานเสร็จ (กล่องโฟม) และถังขยะไม่ถูกประเภท โดยพบว่ามีภาชนะอาหารไปทิ้งไว้ในถังขยะรีไซเคิล ทั้งนี้ ยังพบเศษอาหารอยู่ในอ่างล้างภาชนะ ภายในห้องล้างตรงบันไดหนีไฟ (ไม่ตัดคะแนน)

2. เกณฑ์ HWP

- การสนับสนุนองค์กรฯ : การประชาสัมพันธ์วัฒนธรรมองค์กรยังไม่ชัดเจน เจ้าหน้าที่ไม่รู้จักวัฒนธรรมองค์กรของตน
- เกณฑ์สะอาด : มีบอร์ดประชาสัมพันธ์เกิน 1 จุด บริเวณหน้าห้องประชุม

1.1.2) รายงานผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกองแผนงาน โดยใช้แบบสำรวจสภาวะสุขภาพบุคลากรกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ 2565 ซึ่งได้จัดทำโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมให้สถานที่ทำงานถูกสุขลักษณะ มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และแผนงานในการดำเนินงานให้บุคลากรตระหนัก และเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานของบุคลากร ทั้งนี้ แบบสำรวจประกอบข้อมูลทั้งหมด 12 ส่วน โดยมีผลการสำรวจข้อมูล จากจำนวนบุคลากรผู้ตอบแบบสำรวจ 35 คน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

| ที่ | | ข้อมูลทั่วไป | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|----------------------|-----------------------------------|-------|--------|
| 1 | เพศ | ชาย | 12 | 34% |
| | | หญิง | 23 | 66% |
| 2 | อายุ | 25 – 29 ปี | 2 | 6% |
| | | 30 – 34 ปี | 5 | 14% |
| | | 35 – 39 ปี | 6 | 17% |
| | | 40 – 44 ปี | 11 | 31% |
| | | 45 – 49 ปี | 2 | 6% |
| | | 50 – 54 ปี | 8 | 23% |
| | | 55 ปีขึ้นไป | 1 | 3% |
| 3 | สถานภาพ | โสด | 20 | 57% |
| | | สมรส | 14 | 40% |
| | | หย่า | 1 | 3% |
| | | แยกกันอยู่ | 0 | 0% |
| 4 | การศึกษา | ต่ำกว่าปริญญาตรี | 4 | 11% |
| | | ปริญญาตรี | 16 | 46% |
| | | ปริญญาโท | 15 | 43% |
| | | ปริญญาเอก | 0 | 0% |
| 5 | ตำแหน่งงานในปัจจุบัน | ผู้บริหาร/ข้าราชการประเภทอำนวยการ | 1 | 3% |
| | | ข้าราชการประเภทวิชาการ | 20 | 57% |
| | | ข้าราชการประเภททั่วไป | 6 | 17% |
| | | พนักงานราชการ | 5 | 14% |
| | | ลูกจ้างประจำ | 3 | 9% |

| ที่ | ข้อมูลทั่วไป | | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|--|---|-------|--------|
| 6 | หน่วยงาน | กองแผนงาน | 35 | 100% |
| 7 | โดยรวมแล้ว รายได้ที่ท่าน ได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือน เป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับ รายจ่ายทั้งหมดในแต่ละ เดือน | รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก | 5 | 14% |
| | | รายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย | 5 | 14% |
| | | รายจ่ายเท่ากับรายได้ | 10 | 29% |
| | | รายจ่ายน้อยกว่ารายได้ | 0 | 0% |
| | | รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก | 1 | 3% |
| 8 | โดยรวมแล้ว ท่านมีเงินเก็บ ออมในแต่ละเดือนหรือไม่ | ไม่มี/มีน้อยที่สุด | 10 | 29% |
| | | มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย | 12 | 34% |
| | | มี/เก็บออมมาก | 1 | 3% |
| | | มี/เก็บออมมากที่สุด | 0 | 0% |
| 9 | ท่านรู้สึกว่าการผ่านชำระ หนี้สินต่างๆ โดยรวมของท่าน ในปัจจุบันเป็นภาระหรือไม่ | เป็นภาระหนักที่สุด | 4 | 11% |
| | | เป็นภาระหนักมาก | 4 | 11% |
| | | เป็นภาระปานกลาง | 16 | 46% |
| | | เป็นภาระน้อย | 6 | 17% |
| | | ไม่เป็นภาระ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สิน | 5 | 14% |

ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพ

| ที่ | สภาวะสุขภาพ | | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|------------------------|---------------------|-------|--------|
| 1 | น้ำหนักปัจจุบันของท่าน | 46 - 57 กิโลกรัม | 12 | 34% |
| | | 58 - 69 กิโลกรัม | 9 | 26% |
| | | 70 - 81 กิโลกรัม | 7 | 20% |
| | | 82 - 93 กิโลกรัม | 7 | 20% |
| 2 | ส่วนสูงของท่าน | 146 - 154 เซนติเมตร | 3 | 9% |
| | | 155 - 163 เซนติเมตร | 17 | 49% |
| | | 164 - 172 เซนติเมตร | 10 | 29% |
| | | 173 - 181 เซนติเมตร | 5 | 14% |
| 3 | เส้นรอบเอว | 60 - 82 นิ้ว | 19 | 54% |
| | | 83 - 105 นิ้ว | 12 | 34% |
| | | 106 - 128 นิ้ว | 3 | 9% |
| | | 129 - 151 นิ้ว | 1 | 3% |
| 4 | ท่านมีโรคประจำตัว | ไม่มีโรคประจำตัว | 23 | 66% |
| | | มีโรคประจำตัว | 12 | 34% |

| ที่ | สภาวะสุขภาพ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|---|--|--|
| | กรณีตอบว่ามีโรคประจำตัว ท่านเป็นโรคอะไร | ความดันโลหิตสูง 1 ไขมันในเลือดสูง 3 ไวรัสตับอักเสบบี 1 โรคภูมิแพ้ 1 หอบหืด 1 ความดันโลหิตสูง, ออฟฟิตซินโดม 1 ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง 1 ความดันโลหิตสูง, โรคภูมิแพ้ 1 ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โรคเบาหวาน 1 ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โรคเบาหวาน, โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด 1 | 3% 9% 3% 3% 3% 3% 3% 3% 3% |
| 5 | 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่ | ไม่ได้ตรวจ 2 ตรวจ 33 | 6% 94% |
| | กรณี que ตอบว่า ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี | | |
| | 1.การตรวจสุขภาพประจำ (สำหรับผู้ที่มียุ่ น้อยกว่า 35 ปี) | 25 - 29 ปี 2 30 - 34 ปี 5 35 - 39 ปี 6 | 6% 14% 17% |
| | ประเด็นการตรวจสุขภาพ | | |
| | ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) | ปกติ 5 ไม่ปกติ 0 ไม่ทราบผล 0 ไม่เคยตรวจ 1 | 14% 0% 0% 3% |
| | ปัสสาวะ (Urine Examination) | ปกติ 6 ไม่ปกติ 0 ไม่ทราบผล 0 ไม่เคยตรวจ 0 | 17% 0% 0% 0% |

| ที่ | สภาวะสุขภาพ | จำนวน | ร้อยละ | |
|---|---|-------------|--------|-----|
| | อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood) | ปกติ | 4 | 11% |
| | | ไม่ปกติ | 0 | 0% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |
| | เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray) | ปกติ | 6 | 17% |
| | | ไม่ปกติ | 0 | 0% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 0 | 0% |
| | ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear) | ปกติ | 1 | 3% |
| | | ไม่ปกติ | 0 | 0% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 5 | 14% |
| | 2.การตรวจสุขภาพประจำ (สำหรับผู้ที่ ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี) | 40 - 44 ปี | 11 | 31% |
| | | 45 - 49 ปี | 2 | 6% |
| | | 50 - 54 ปี | 8 | 23% |
| | | 55 ปีขึ้นไป | 1 | 3% |
| ประเด็นการตรวจสุขภาพ ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) | ปกติ | 24 | 69% | |
| | ไม่ปกติ | 2 | 6% | |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% | |
| | ไม่เคยตรวจ | 0 | 0% | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) | ปกติ | 20 | 57% | |
| | ไม่ปกติ | 6 | 17% | |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% | |
| | ไม่เคยตรวจ | 0 | 0% | |

| ที่ | สถานะสุขภาพ | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------------|-------|--------|
| คลอเลสเทอรอล | ปกติ | 14 | 40% |
| | ไม่ปกติ | 13 | 37% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 0 | 0% |
| ไขมันชนิดดี HDL | ปกติ | 21 | 60% |
| | ไม่ปกติ | 3 | 9% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |
| ไขมันไม่ดี LDL | ปกติ | 13 | 37% |
| | ไม่ปกติ | 11 | 31% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |
| ไตรกลีเซอไรด์ | ปกติ | 19 | 54% |
| | ไม่ปกติ | 5 | 14% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 3 | 9% |
| โรคเก๊าท์ | ปกติ | 18 | 51% |
| | ไม่ปกติ | 2 | 6% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 6 | 17% |
| การทำงานของตับ (SGOT/SGPT/ALP) | ปกติ | 22 | 63% |
| | ไม่ปกติ | 2 | 6% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |
| การทำงานของไต (BUN/Creatinine/eGFR) | ปกติ | 23 | 66% |
| | ไม่ปกติ | 1 | 3% |
| | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |

| ที่ | สภาวะสุขภาพ | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|------------|--------|-----|
| | ปัสสาวะ (Urine Examination) | ปกติ | 23 | 66% |
| | | ไม่ปกติ | 0 | 0% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |
| | อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood) | ปกติ | 15 | 43% |
| | | ไม่ปกติ | 0 | 0% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 9 | 26% |
| | เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray) | ปกติ | 23 | 66% |
| | | ไม่ปกติ | 1 | 3% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 2 | 6% |
| | ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear) | ปกติ | 13 | 37% |
| | | ไม่ปกติ | 0 | 0% |
| | | ไม่ทราบผล | 0 | 0% |
| | | ไม่เคยตรวจ | 11 | 31% |

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค

| ที่ | พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|---------------|--------|-----|
| 1 | ใน 1 วันท่านกินอาหารครบ 3 มื้อ หรือไม่ | ครบ 3 มื้อ | 24 | 69% |
| | | ไม่ครบ 3 มื้อ | 11 | 31% |
| | กรณี que ตอบว่า รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ท่านไม่ได้รับประทานมื้อใดเป็นประจำ | เช้า | 6 | 17% |
| | | กลางวัน | 1 | 3% |
| | | เย็น | 2 | 6% |
| | | เช้า กลางวัน | 0 | 0% |
| | | เช้า เย็น | 0 | 0% |
| | | กลางวัน เย็น | 2 | 6% |

| ที่ | พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร | | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|---|-------------------------------|-------|--------|
| 2 | ใน 1 วัน ท่านกินผักใบปรุงสุก | ไม่กินเลย | 0 | 0% |
| | แล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก | กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ | 20 | 57% |
| | เช่น มะเขือเทศ แครอท | กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์ | 6 | 17% |
| | ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก | กินทุกวัน | 9 | 26% |
| | ถั้วฝักยาว หอมหัวใหญ่ หรือ ผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป | | | |
| 3 | ใน 1 วัน ท่านรับประทาน | ไม่กินเลย | 2 | 6% |
| | ผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อ | กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ | 20 | 57% |
| | ต่อวัน หรือไม่ (1 มื้อ = 1 จานเล็ก) | กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์ | 8 | 23% |
| | | กินทุกวัน | 5 | 14% |
| 4 | ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม | ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย | 14 | 40% |
| | หรือไม่ | เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง | 20 | 57% |
| | | เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง | 1 | 3% |
| 5 | ท่านเติมเครื่องปรุงรสหวาน | ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย | 15 | 43% |
| | หรือไม่ | เติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง | 20 | 57% |
| | | เติมเครื่องปรุงรสหวานทุกครั้ง | 0 | 0% |
| 6 | ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวาน | ไม่ดื่มเลย | 4 | 11% |
| | หรือไม่ | ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์ | 18 | 51% |
| | | ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์ | 8 | 23% |
| | | ดื่มทุกวัน | 5 | 14% |

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร

| ที่ | พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร | | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|--|---|-------|--------|
| 1 | การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์ | ใช้ทุกครั้ง | 24 | 69% |
| | | ใช้บางครั้ง | 4 | 11% |
| | | ไม่เคยใช้เลย | 0 | 0% |
| | | ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ | 7 | 20% |
| 2 | การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ | ใช้ทุกครั้ง | 25 | 71% |
| | | ใช้บางครั้ง | 4 | 11% |
| | | ไม่เคยใช้เลย | 0 | 0% |

| ที่ | พฤติกรรมกำรป้องกันกำรบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|---|--------|-----|
| | ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ | 6 | 17% | |
| 3 | การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่ รถจักรยานยนต์ | ใช้ทุกครั้ง | 14 | 40% |
| | | ใช้บางครั้ง | 3 | 9% |
| | | ไม่เคยใช้เลย | 1 | 3% |
| | | ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ | 17 | 49% |
| 4 | การสวมหมวกนิรภัยขณะ โดยสารรถจักรยานยนต์ | ใช้ทุกครั้ง | 14 | 40% |
| | | ใช้บางครั้ง | 5 | 14% |
| | | ไม่เคยใช้เลย | 2 | 6% |
| | | ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ | 14 | 40% |

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมกำรสูบบุหรี่

| ที่ | พฤติกรรมกำรสูบบุหรี่ | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|------------------------------|--------|--------|------|
| 1 | ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่ | ไม่สูบ | 35 | 100% |
| | | สูบ | 0 | 0% |

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมกำรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

| ที่ | พฤติกรรมกำรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|------------------------|--------|-----|
| 1 | ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือไม่ | ไม่เคยดื่มเลย | 29 | 83% |
| | | สัปดาห์ละครั้ง | 0 | 0% |
| | | เดือนละครั้ง | 5 | 14% |
| | | ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน | 1 | 3% |
| 2 | ท่านดื่มสุรา เกิน 1/2 แบนขึ้น ไป หรือไม่ | ไม่เคยดื่มเลย | 30 | 86% |
| | | สัปดาห์ละครั้ง | 0 | 0% |
| | | เดือนละครั้ง | 4 | 11% |
| | | ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน | 1 | 3% |

ส่วนที่ 7 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

| ที่ | แบบประเมินความเครียด (ST-5) | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|--------------|--------|-----|
| 1 | มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก | แทบไม่มี | 14 | 40% |
| | | เป็นบางครั้ง | 12 | 34% |
| | | บ่อยครั้ง | 7 | 20% |

| ที่ | แบบประเมินความเครียด (ST-5) | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|------------------------------------|----------|--------|-----|
| | เป็นประจำ | 2 | 6% | |
| 2 | มีสมาธิน้อยลง | แทบไม่มี | 12 | 34% |
| | เป็นบางครั้ง | 16 | 46% | |
| | บ่อยครั้ง | 7 | 20% | |
| | เป็นประจำ | 0 | 0% | |
| 3 | หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ ว้าวุ่นใจ | แทบไม่มี | 13 | 37% |
| | เป็นบางครั้ง | 19 | 54% | |
| | บ่อยครั้ง | 3 | 9% | |
| | เป็นประจำ | 0 | 0% | |
| 4 | รู้สึกเบื่อ เซ็ง | แทบไม่มี | 10 | 29% |
| | เป็นบางครั้ง | 19 | 54% | |
| | บ่อยครั้ง | 6 | 17% | |
| | เป็นประจำ | 0 | 0% | |
| 5 | ไม่อยากพบปะผู้คน | แทบไม่มี | 15 | 43% |
| | เป็นบางครั้ง | 19 | 54% | |
| | บ่อยครั้ง | 1 | 3% | |
| | เป็นประจำ | 0 | 0% | |

ส่วนที่ 8 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

| ที่ | แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|-----------------------------------|-------|--------|-----|
| 1 | ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวม | มี | 7 | 20% |
| | วันนี้ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือ | ไม่มี | 28 | 80% |
| | ท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่ | | | |
| 2 | ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวม | มี | 12 | 34% |
| | วันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ | ไม่มี | 23 | 66% |
| | ไม่เพลิดเพลินหรือไม่ | | | |

| ที่ | แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|--|--------------------|--------|
| 3 | ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่ บ่อยแค่ไหน | | |
| | เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร | ไม่มีเลย | 2 6% |
| | | เป็นบางวัน 1-7 วัน | 10 29% |
| | | เป็นบ่อย >7 วัน | 0 0% |
| | | เป็นทุกวัน | 0 0% |
| | ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ | ไม่มีเลย | 3 9% |
| | | เป็นบางวัน 1-7 วัน | 9 26% |
| | | เป็นบ่อย >7 วัน | 0 0% |
| | | เป็นทุกวัน | 0 0% |
| | หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป | ไม่มีเลย | 2 6% |
| | | เป็นบางวัน 1-7 วัน | 7 20% |
| | | เป็นบ่อย >7 วัน | 3 9% |
| | | เป็นทุกวัน | 0 0% |
| | เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง | ไม่มีเลย | 6 17% |
| | | เป็นบางวัน 1-7 วัน | 4 11% |
| | | เป็นบ่อย >7 วัน | 2 6% |
| | | เป็นทุกวัน | 0 0% |
| | เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป | ไม่มีเลย | 3 9% |
| | | เป็นบางวัน 1-7 วัน | 8 23% |
| | | เป็นบ่อย >7 วัน | 1 3% |
| | | เป็นทุกวัน | 0 0% |
| | รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง | ไม่มีเลย | 9 26% |
| | | เป็นบางวัน 1-7 วัน | 2 6% |
| | | เป็นบ่อย >7 วัน | 1 3% |
| | | เป็นทุกวัน | 0 0% |

| ที่ | แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|---|-------------------|------------------------|
| | สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ | ไม่มีเลย เป็นบางวัน 1-7 วัน เป็นบ่อย >7 วัน เป็นทุกวัน | 4 7 1 0 | 11% 20% 3% 0% |
| | พูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น | ไม่มีเลย เป็นบางวัน 1-7 วัน เป็นบ่อย >7 วัน เป็นทุกวัน | 9 3 0 0 | 26% 9% 0% 0% |
| | คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี | ไม่มีเลย เป็นบางวัน 1-7 วัน เป็นบ่อย >7 วัน เป็นทุกวัน | 12 0 0 0 | 34% 0% 0% 0% |

ส่วนที่ 9 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

| ที่ | แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|---|---|--|----------------|
| 1 | ท่านมีกิจกรรมทางกาย หรือ เคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ (ออกกำลังกาย) หรือไม่ | ไม่มีเลย มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาที ต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ | 9 18 | 26% 51% |
| | | มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่า หรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ | 8 | 23% |
| | 2 | ท่านนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง หรือไม่อย่างไร | นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน ไม่นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง | 11 12 12 |

ส่วนที่ 10 พฤติกรรมการนอนหลับ

| ที่ | พฤติกรรมการนอนหลับ | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|--|---------------------------|--------|-----|
| 1 | ท่านนอนถึง 7 ชั่วโมงหรือไม่ อย่างไร | นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน | 10 | 29% |
| | | นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน | 20 | 57% |
| | | นอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน | 5 | 14% |
| 2 | ท่านรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน | ทุกวัน | 7 | 20% |
| | | 5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์ | 8 | 23% |
| | | 1 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์ | 16 | 46% |
| | | ไม่เคย | 4 | 11% |

ส่วนที่ 11 พฤติกรรมการแปรงฟัน

| ที่ | พฤติกรรมการแปรงฟัน | จำนวน | ร้อยละ | |
|-----|---|--------------------------------|--------|-----|
| 1 | ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่ | ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย | 0 | 0% |
| | | แปรงฟันก่อนนอนบางวัน | 6 | 17% |
| | | แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน | 29 | 83% |
| | ท่านใช้เวลาในการแปรงฟันแต่ละครั้งนานกี่นาที | น้อยกว่า 2 นาที | 3 | 9% |
| | | 2 - 3 นาที | 23 | 66% |
| | | 3 นาทีขึ้นไป | 9 | 26% |
| 2 | ในปีที่ผ่านมา ท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่ | ไม่ไป | 15 | 43% |
| | | ไป | 20 | 57% |
| | ถ้าตอบว่า ไป ท่านไปรับบริการทันตกรรมอะไรบ้าง (ระบุได้มากกว่า 1 คำตอบ) | ขูดหินปูน | 4 | 11% |
| | | รักษารากฟัน | 2 | 6% |
| | | อุดฟัน | 1 | 3% |
| | | ถอนฟัน | 1 | 3% |
| | | ขูดหินปูน, รักษารากฟัน | 1 | 3% |
| | | อุดฟัน, ขูดหินปูน | 7 | 20% |
| | | อุดฟัน, ถอนฟัน | 1 | 3% |
| | | อุดฟัน, ขูดหินปูน, ถอนฟัน | 1 | 3% |
| | | อุดฟัน, ขูดหินปูน, รักษารากฟัน | 1 | 3% |
| | | อุดฟัน, ขูดหินปูน, ผ่าฟันคุด | 1 | 3% |

1.1.3) รายงานผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 มีเกณฑ์การประเมินรอบที่ 1 : 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2564 – กุมภาพันธ์ 2565) ในระดับ 4 Output ผลผลิต และระดับ 5 Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด โดยมีผลการดำเนินการในปัจจุบันตามเกณฑ์ดังกล่าว ดังนี้

| เกณฑ์การประเมินรอบที่ 1 : 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2564 – กุมภาพันธ์ 2565) | ผลการดำเนินการในปัจจุบัน | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|----------|----------|----------|-------------|-----|-------------|----------|----------|----------|----------|-------------|---|
| Output ผลผลิต | | | | | | | | | | | | | |
| <p>1. หน่วยงานผ่านเกณฑ์การประเมิน 5ส. ตารางค่าคะแนนวัดผลผลิต เกณฑ์ประเมิน 5ส.</p> <table border="1" data-bbox="310 683 877 797"> <thead> <tr> <th>คะแนน</th> <th>0.1</th> <th>0.2</th> <th>0.3</th> <th>0.4</th> <th>0.5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>จำนวน (ข้อ)</td> <td>0-35.99</td> <td>36-37.99</td> <td>38-39.99</td> <td>40-41.99</td> <td>42</td> </tr> </tbody> </table> <p>หมายเหตุ : การดำเนินงานตามเกณฑ์ 5ส. จำนวน 42 ข้อ</p> | คะแนน | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | จำนวน (ข้อ) | 0-35.99 | 36-37.99 | 38-39.99 | 40-41.99 | 42 | <p>จากผลการตรวจประเมินผลสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ผ่านเกณฑ์การประเมิน 5ส. 39 ข้อ</p> |
| คะแนน | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | | | | | | | | |
| จำนวน (ข้อ) | 0-35.99 | 36-37.99 | 38-39.99 | 40-41.99 | 42 | | | | | | | | |
| <p>2. หน่วยงานผ่านเกณฑ์การประเมินตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for Life ระดับดี โดยมีค่าคะแนนวัดผลผลิต การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานฯ พิจารณาตามจำนวนข้อที่สามารถดำเนินการได้ ดังนี้</p> <table border="1" data-bbox="310 1045 877 1159"> <thead> <tr> <th>คะแนน</th> <th>0.1</th> <th>0.2</th> <th>0.3</th> <th>0.4</th> <th>0.5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>จำนวน (ข้อ)</td> <td>0-35.99</td> <td>36-38.99</td> <td>39-40.99</td> <td>41-42.99</td> <td>43-44</td> </tr> </tbody> </table> <p>หมายเหตุ : การดำเนินงานตามเกณฑ์ HWP ระดับดี จำนวน 44 ข้อ</p> | คะแนน | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | จำนวน (ข้อ) | 0-35.99 | 36-38.99 | 39-40.99 | 41-42.99 | 43-44 | <p>จากผลการตรวจประเมินผลสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ผ่านเกณฑ์การประเมินตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for Life ระดับดี 43.90 ข้อ</p> |
| คะแนน | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | | | | | | | | |
| จำนวน (ข้อ) | 0-35.99 | 36-38.99 | 39-40.99 | 41-42.99 | 43-44 | | | | | | | | |
| Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด | | | | | | | | | | | | | |
| <p>1. ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ</p> <table border="1" data-bbox="205 1300 779 1414"> <thead> <tr> <th>คะแนน</th> <th>0.1</th> <th>0.2</th> <th>0.3</th> <th>0.4</th> <th>0.5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ร้อยละ</td> <td>0.2-0.39</td> <td>0.4-0.59</td> <td>0.6-0.79</td> <td>0.8-0.99</td> <td>1 ขึ้นไป</td> </tr> </tbody> </table> | คะแนน | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | ร้อยละ | 0.2-0.39 | 0.4-0.59 | 0.6-0.79 | 0.8-0.99 | 1 ขึ้นไป | <p>บุคลากรกองแผนงานในรอบ 5 เดือนหลังของปี 2564 มีจำนวนทั้งสิ้น 39 คน มี BMI ปกติ 19 คน คิดเป็น 49% น้ำหนักเกิน 4 คน คิดเป็น 10% และอ้วน 16 คน คิดเป็น 41%</p> |
| คะแนน | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | | | | | | | | |
| ร้อยละ | 0.2-0.39 | 0.4-0.59 | 0.6-0.79 | 0.8-0.99 | 1 ขึ้นไป | | | | | | | | |

| เกณฑ์การประเมินรอบที่ 1 : 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2564 – กุมภาพันธ์ 2565) | ผลการดำเนินการในปัจจุบัน | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|---|
| <p>วิธีการคำนวณ</p> <p>ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ =</p> <p>ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ 5 เดือนแรกของ ปี 2565 - ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ 5 เดือนหลังของปี 2564</p> <p>*ค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI) *</p> <p>ผอม = น้อยกว่า 18.5 กก./ตร.ม.</p> <p>ปกติ = 18.5 – 22.9 กก./ตร.ม.*</p> <p>น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = 23-24.9 กก./ตร.ม.</p> <p>อ้วน = 25 กก./ตร.ม.ขึ้นไป</p> | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2. จำนวนบุคลากรที่ตอบสนองประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย</p> <table border="1" data-bbox="205 704 789 841"> <thead> <tr> <th>คะแนน</th> <th>0.05</th> <th>0.10</th> <th>0.15</th> <th>0.20</th> <th>0.25</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ร้อยละการตอบสนองประเมิน</td> <td>60-64.99</td> <td>65-69.99</td> <td>70-74.99</td> <td>75-79.99</td> <td>80 ขึ้นไป</td> </tr> </tbody> </table> | คะแนน | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | ร้อยละการตอบสนองประเมิน | 60-64.99 | 65-69.99 | 70-74.99 | 75-79.99 | 80 ขึ้นไป | <p>ตามหนังสือที่ สธ 0923.05/ว6514 ลงวันที่ 11 พ.ย. 2564 สำนักส่งเสริมสุขภาพ ขอความอนุเคราะห์กองแผนงานตอบสนองประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ 2565 โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปประกอบด้วยข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานกระทรวง ซึ่งกองแผนงาน มีเจ้าหน้าที่ตรงตามข้อกำหนดดังกล่าว จำนวน 35 คน ซึ่งเจ้าหน้าที่ได้ตอบสนองประเมินฯเรียบร้อยแล้ว และได้รับผลการตอบสนองประเมินฯ จากอีเมล bohptraining@gmail.com เมื่อวันที่ 19 พ.ย.64 โดยมีเจ้าหน้าที่ตอบสนองประเมินฯ ทั้งสิ้น 35 คน คิดเป็น 100%</p> |
| คะแนน | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | | | | | | | | |
| ร้อยละการตอบสนองประเมิน | 60-64.99 | 65-69.99 | 70-74.99 | 75-79.99 | 80 ขึ้นไป | | | | | | | | |
| <p>3. จำนวนบุคลากรตอบสนองประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร</p> <table border="1" data-bbox="205 1166 789 1302"> <thead> <tr> <th>คะแนน</th> <th>0.05</th> <th>0.10</th> <th>0.15</th> <th>0.20</th> <th>0.25</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ร้อยละการตอบสนองประเมิน</td> <td>60-64.99</td> <td>65-69.99</td> <td>70-74.99</td> <td>75-79.99</td> <td>80 ขึ้นไป</td> </tr> </tbody> </table> | คะแนน | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | ร้อยละการตอบสนองประเมิน | 60-64.99 | 65-69.99 | 70-74.99 | 75-79.99 | 80 ขึ้นไป | <p>จากผลการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย สิ่งแวดล้อม ความสมดุลในชีวิตการทำงาน และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกองแผนงาน กรมอนามัย ภายใต้กิจกรรมการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 มีเจ้าหน้าที่ให้ความร่วมมือในการตอบสนองสำรวจฯ ทั้งสิ้น 37 คน คิดเป็น 100%</p> |
| คะแนน | 0.05 | 0.10 | 0.15 | 0.20 | 0.25 | | | | | | | | |
| ร้อยละการตอบสนองประเมิน | 60-64.99 | 65-69.99 | 70-74.99 | 75-79.99 | 80 ขึ้นไป | | | | | | | | |

1.1.4) ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1. คู่มือ 5ส. (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม, 2552) โดยใช้เป็นเครื่องมือในการจัดความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในหน่วยงานด้วยหลักการ 5ส ควบคู่กับเกณฑ์สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) : เกณฑ์การประเมิน 5 ส จำนวน 42 ข้อ ประกอบด้วย 10 ประเด็น ได้แก่ 1.ป้ายและบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่างๆ 2.โต๊ะทำงานหรือพื้นที่บริเวณโต๊ะทำงาน 3. อุปกรณ์สำนักงาน 4.ตู้เก็บเอกสาร/ตู้เก็บของ 5.ห้องประชุม 6.มุมรับประทานอาหาร 7.พื้นที่พักผ่อน/สวนหย่อม 8.ทางเดิน/ทางหนีไฟ 9.ถังขยะ 10.อื่นๆ (มาตรการประหยัดพลังงาน ความเข้าใจหลัก 5ส.ของบุคลากร)

2. คู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) (สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม, 2561)โดยใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน มุ่งเน้นให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน ลดความเครียด ความขัดแย้งเกิดประสิทธิภาพในการสร้างสรรค์ผลงานเพื่อขับเคลื่อนองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ 1.การสนับสนุนขององค์กร และการมีส่วนร่วม 2.หลัก 5 ประการ สู่การเป็น “สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต)

อ้างอิง

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ 5ส. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2552.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2561.