



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ ต่อ ๔๐๘

ที่ สธ ๐๙๓๕.๑๗/๐๖

วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งสรุปผลการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ หน้ดี สุขภาพดี
ในเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการฯ)

ตามที่กรมอนามัยได้จัดทำคำรับรองการปฏิบัติราชการของหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ รอบ ๖ เดือนแรก ซึ่งกรอบการประเมินตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ กำหนดให้มีการทบทวนผลการดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขคนทำงาน การวิเคราะห์สถานการณ์สถานะสุขภาพบุคลากร ผลการเข้าร่วมกิจกรรม ก้าวทำใจ ข้อมูลผลสำรวจความสมดุลชีวิตและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร และจัดทำแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งความสุข ประจำปี ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงานและกลุ่มงานบริหารงานพัสดุ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ หน้ดี สุขภาพดี ในเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนา สุขภาวะเขตเมือง เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓ ๕, ๑๑, ๑๔ และ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔ มีผู้เข้าประชุมทุกกลุ่ม งานทั้งสิ้น จำนวน ๘๖ คน กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน จึงขอส่งรายงานสรุปผลการ ดำเนินงานดังกล่าวฯ รายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อขับเคลื่อนสถาบันพัฒนา สุขภาวะ เขตเมืองให้เป็นองค์กรแห่งความสุข ประจำปี ๒๕๖๔ รอบ ๖ เดือนแรก ให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์และ ตัวชี้วัดความสำเร็จของกิจกรรมดังกล่าวฯ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางจารณี ยศปัญญา)

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน

- ทนพ

กมล ๖๔

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

นาย Yongyot Nitthasarak (ด้านธุรการ)

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

**สรุปผลการประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ รุ่นดี สุขภาพดี”
ในเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง**

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง เป็นหน่วยงานสังกัดกรมอนามัย มีวิสัยทัศน์ เป็นสถาบันชั้นนำวิจัย และนวัตกรรม สู่การเป็นเมืองสุขภาพดี ภายในปี 2565 มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย และพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งสถาบันฯ รวมถึงบุคลากรของสถาบันฯ ต้องเป็นต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พบว่าบุคลากรของสถาบันฯ มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติเพียง ร้อยละ 34.4 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ร้อยละของบุคลากรของสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมืองแยกตามดัชนีมวลกาย (BMI)
(ข้อมูล ณ เดือนตุลาคม 2563)

BMI	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ผอม (<18.5 กก./ม ²)	10	5.3
- ปกติ (18.5 – 22.9 กก./ม ²)	65	34.4
- เกินเกณฑ์ (23.0 – 24.9 กก./ม ²)	34	18
- อ้วนระดับ 1 (25.0 – 29.9 กก./ม ²)	54	28.6
- อ้วนระดับ 2 (\geq 30 กก./ม ²)	26	13.8
รวม	189	100

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน ร่วมกับกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ ได้จัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ รุ่นดี สุขภาพดี” ในบุคลากรสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง ในวันที่ 30 ธันวาคม 2563, 5, 11, 14 และ 15 มกราคม 2564 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่บุคลากรสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมืองมุ่งสู่การเป็นบุคคลต้นแบบ นำไปสู่องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพต้นแบบ บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ บุคลากรที่มีภาวะเสี่ยงและผู้สนใจ จำนวนทั้งสิ้น 86 คน ในการประชุมฯ มีกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 30 ธันวาคม 2563 มีกิจกรรมดังนี้

- ค้นข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี ของสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง
- กิจกรรมค้นหาภาวะเสี่ยงและปัญหาสุขภาพ
- กิจกรรมจับคู่เสี่ยว
- กิจกรรมเสริมสร้างความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ

ครั้งที่ 2 วันที่ 5 มกราคม 2564 มีกิจกรรมดังนี้

- กิจกรรมแบ่งฐานเพื่อฝึกทักษะและความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ
 - ฐานที่ 1 อาหาร
 - ฐานที่ 2 ออกกำลังกาย
 - ฐานที่ 3 ยาและอาหารทางเลือก

ครั้งที่ 3 วันที่ 11 มกราคม 2564 มีกิจกรรมดังนี้

- กิจกรรมแบ่งฐานเพื่อฝึกทักษะและความสามารถในการโต้ตอบซักถามข้อมูลสุขภาพ

ฐานที่ 1 อาหาร

ฐานที่ 2 ออกกำลังกาย

ฐานที่ 3 ยาและอาหารทางเลือก

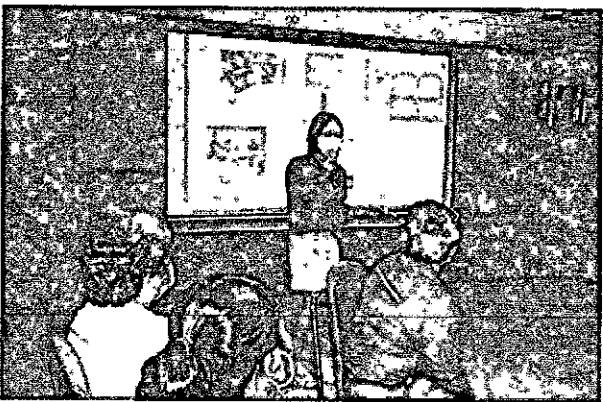
ครั้งที่ 4 วันที่ 14 มกราคม 2564

- กิจกรรม เสริมสร้างความสามารถและทักษะในการตัดสินใจและการนำไปใช้

ครั้งที่ 5 วันที่ 15 มกราคม 2564

- กิจกรรมประเมินภาวะสุขภาพ ชั่งน้ำหนักและวัดองค์ประกอบของร่างกาย

ในการประชุมฯครั้งนี้ได้รับเกียรติจากวิทยากรหลายกลุ่มงานในการให้ความรู้ด้านสุขภาพที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและตามความสนใจการของผู้เข้าร่วมประชุมฯประกอบด้วย วิทยากรจากกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพ วิทยาลัยทำงานและสถานที่ทำงาน กลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ และกลุ่มงานเภสัชกรรมชุมชน



ข้อมูลบุคลากรสถาบันฯ ที่เข้าร่วมโครงการ

มีบุคลากรที่เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น 86 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.1 และอยู่ในช่วงอายุ 45 – 59 ปี ร้อยละ 67.4 และส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 44.2 รองลงมาได้แก่น้ำหนักเกิน ร้อยละ 30.2 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรของสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองที่เข้าร่วมโครงการฯ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	18	20.9
- หญิง	68	79.1
อายุ		
- 15 - 59 ปี	9	10.5
- 30 - 44 ปี	18	20.9
- 45 – 59 ปี	58	67.4
- 60 ปีขึ้นไป	1	1.2
BMI		
- น้ำหนักเกิน (23.0 – 24.9 กก./ม ²)	26	30.2
- อ้วนระดับ 1 (25.0 – 29.9 กก./ม ²)	38	44.2
- อ้วนระดับ 2 (≥ 30 กก./ม ²)	22	25.6

แผนการดำเนินงานต่อไป

วางแผนจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประเมินผลการดำเนินโครงการ ในช่วงเดือนมีนาคม 2564 โดยมีกิจกรรมการวัดและประเมินภาวะสุขภาพด้วยการวัดองค์ประกอบของร่างกาย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ถอดบทเรียนการปฏิบัติตัวของคู่เสี่ยว
