

โครงการ

ส่งเสริมสุขภาพข้าราชการและบุคลากรของสำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร

ปีงบประมาณ

๒๕๖๐

๑. หลักการและเหตุผล

องค์การอนามัยโลกชี้ ทว่าโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังปีละ ๓๕ ล้านคน ๓.๒ ล้านคน อาจเสียชีวิต เพราะกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบันที่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งมีสาเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ที่มีปัจจัยเสี่ยงสำคัญมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และการขาดกิจกรรมทางกาย ซึ่งคนยุคนี้จะอยู่กับหน้าจอ จนเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในแต่ละวันพบว่าใช้เวลาติดหน้าจอโทรศัพท์ จอคอมพิวเตอร์ และจอสมาร์ทโฟน ๖-๗ ชั่วโมง โดยรวมแล้วมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ๑๓.๕๒ ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ประชากรผู้ใหญ่ทั่วโลกประมาณ ๑ ใน ๔ ยังมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า ๓๐ นาทีต่อวัน ที่น่ากังวลคือ องค์การอนามัยโลกคาดคะเนว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จะเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกถึงร้อยละ ๕.๕ หรือประมาณ ๓.๒ ล้านคนต่อปี (ข้อมูลจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ปี ๒๕๕๙) และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ ๔ พ.ศ.๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบว่าความชุกของกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอร้อยละ ๑๘.๕ และกลุ่มอาชีพที่มีลักษณะการทำงานไม่ต้องใช้แรงกายมาก เช่น งานเสมียน นักวิชาการ ผู้บริหาร มีความชุกของการทำกิจกรรมทางกาย ร้อยละ ๒๕-๓๖ พฤติกรรมการกินอาหารในวัยทำงาน ประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๒๐ กินอาหารมื้อเย็นโดยซื้ออาหารปรุงเสร็จหรือกินอาหารนอกบ้านในช่วงวันเสาร์-วันอาทิตย์ และในปี ๒๕๕๙ สำนักงานมัยได้ตรวจสุขภาพข้าราชการและลูกจ้างของสำนักงานมัย พบว่ามีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม ร้อยละ ๕๖ ดัชนีมวลกายเกิน ร้อยละ ๕๑ และพฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ ๓๙

สุขภาพของคนวัยทำงาน มีความสำคัญและมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ถ้าภาวะสุขภาพอนามัยดีย่อมทำงานได้อย่างเต็มความสามารถ ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้ปฏิบัติงานต้องประสบกับปัญหาสุขภาพเจ็บป่วย ย่อมบั่นทอนสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมสุขภาพข้าราชการและบุคลากรของสำนักงานมัย ให้มีความรู้ความสนใจในการดูแลตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม กองสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพข้าราชการและบุคลากรของสำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร ขึ้น โดยจัดให้มีการประกวดการดำเนินงานโครงการที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพของข้าราชการและบุคลากรของส่วนราชการต่างๆของสำนักงานมัย เช่น โครงการศูนย์..สดใส ใส่ใจสุขภาพ โครงการศูนย์..รักษสุขภาพ โครงการศูนย์..ไร้พุงมุ่งสู่สุขภาพดี เป็นต้น ซึ่งการประกวดการแข่งขันเป็นวิธีหนึ่งที่จะกระตุ้น และสร้างแรงจูงใจในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ข้าราชการและบุคลากรให้มีสุขภาพชีวิตที่ดี มีความแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้ส่วนราชการเป็นต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ส่วนราชการมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ข้าราชการและบุคลากร

๒.๒ เพื่อให้ข้าราชการและบุคลากรในทุกส่วนราชการของสำนักงานมัย เข้าร่วมกิจกรรม และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

๓. เป้าหมาย

ข้าราชการและบุคลากรในทุกส่วนราชการของสำนักอนามัย ประกอบด้วย สำนักงาน/กอง ต่างๆ รวม ๑๓ หน่วยงาน และศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๘ แห่ง

๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life) กลยุทธ์ที่ ๔.๒ สร้างเสริมสุขภาพ สัมพันธภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อความสมดุลในชีวิต

๕. วิธีการดำเนินงาน

๕.๑ จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหาร

๕.๒ จัดทำคำสั่งคณะกรรมการอำนวยการ คณะกรรมการดำเนินงาน คณะกรรมการรับส่ง และเก็บรักษาเงิน

๕.๓ ดำเนินตามกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ จัดประชุมวางแผนการดำเนินโครงการฯ ให้กับบุคลากรของสำนักอนามัย ประกอบด้วย สำนักงาน/กอง รวม ๑๓ แห่งๆ ละ ๑ คน และศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๘ แห่งๆ ละ ๑ คน เจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จำนวน ๖ คน รวมทั้งสิ้น ๘๗ คน

กิจกรรมที่ ๒ จัดการประชุมโครงการฯ ที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพข้าราชการและบุคลากรของสำนักอนามัย รอบคัดเลือกและรอบตัดสิน รวม ๒ ครั้ง ดังนี้

๒.๑ รอบคัดเลือก พิจารณาโครงการฯ ของส่วนราชการที่เข้าร่วมประกวด ได้แก่ สำนักงาน/กอง จำนวน ๑๓ แห่ง และศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน ๖๘ แห่ง ณ สถานที่ราชการ ระยะเวลา ๒ วัน โดยคณะกรรมการตัดสินรอบคัดเลือกเหลือ ๖ แห่ง

๒.๒ รอบตัดสิน พิจารณาดำเนินโครงการฯ ของส่วนราชการที่ผ่านรอบคัดเลือก จำนวน ๖ แห่ง ณ สถานที่ราชการ ระยะเวลา ๑ วัน โดยคณะกรรมการตัดสิน และสรุปผลการตัดสิน แบ่งเป็นรางวัล ดังนี้

- | | |
|--------------------------|----------------|
| - รางวัลชนะเลิศ | จำนวน ๑ รางวัล |
| - รองชนะเลิศ อันดับที่ ๑ | จำนวน ๑ รางวัล |
| - รองชนะเลิศ อันดับที่ ๒ | จำนวน ๑ รางวัล |
| - รางวัลชมเชย | จำนวน ๓ รางวัล |

กิจกรรมที่ ๓ จัดพิธีมอบรางวัลให้แก่ส่วนราชการที่ชนะเลิศการประกวดโครงการสร้างเสริมสุขภาพข้าราชการและบุคลากรของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๕.๔ ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินโครงการฯ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนธันวาคม ๒๕๕๙ - เดือนกันยายน ๒๕๖๐

๗. งบประมาณ

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานเบิกจ่ายจากเงินนอกงบประมาณ ประเภทเงินบำรุงสถานบริการสาธารณสุข (บัญชี) โครงการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าของสำนักอนามัย จำนวน ๑๖๐,๒๐๐ บาท (หนึ่งแสนหกหมื่นสองร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ จัดประชุมวางแผนการดำเนินโครงการฯให้กับบุคลากรของสำนักอนามัย ประกอบด้วย สำนักงาน/กอง รวม ๑๓ แห่งๆละ ๑ คน และศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๘ แห่งๆ ละ ๑ คน เจ้าหน้าที่ดำเนินงาน จำนวน ๖ คน รวมทั้งสิ้น ๘๗ คน

- ค่าเลี้ยงรับรองสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน
อาหารว่างและเครื่องดื่ม (๒๕ บาท x ๘๗ คน) เป็นเงิน ๒,๑๗๕ บาท

รวมกิจกรรมที่ ๑ เป็นเงิน ๒,๑๗๕ บาท

(สองพันหนึ่งร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๒ จัดการประกวดโครงการส่งเสริมสุขภาพข้าราชการและบุคลากรของส่วนราชการ สำนักอนามัย รอบคัดเลือกและรอบตัดสิน

๒.๑ รอบคัดเลือก คณะกรรมการพิจารณาโครงการฯของส่วนราชการที่เข้าร่วมประกวดได้แก่ สำนักงาน/กอง จำนวน ๑๓ แห่ง และศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน ๖๘ แห่ง รวมทั้งสิ้น ๘๑ แห่ง คัดเลือกให้เหลือ ๖ แห่ง จัด ณ สถานที่ราชการระยะเวลา ๒ วัน มีค่าใช้จ่าย ดังนี้

- ค่าตอบแทนกรรมการตัดสิน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
(๕ คน x ๕๐๐ บาท x ๒ วัน)
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
สำหรับคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน
(๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๒ วัน)
- ค่าอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
สำหรับคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน
(๑๐ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน)
- ค่าวัสดุ เครื่องเขียน อุปกรณ์ เป็นเงิน ๑,๐๒๕ บาท

รวมเป็นเงิน ๙,๐๒๕ บาท

(เก้าพันยี่สิบห้าบาทถ้วน)

๒.๒ รอบตัดสิน คณะกรรมการพิจารณาตัดสินโครงการฯของส่วนราชการที่ผ่านรอบคัดเลือก จำนวน ๖ แห่ง ณ สถานที่ราชการระยะเวลา ๑ วัน และสรุปผลการตัดสิน ดังนี้

- รางวัลชนะเลิศ จำนวน ๑ รางวัล
- รองชนะเลิศ อันดับที่ ๑ จำนวน ๑ รางวัล
- รองชนะเลิศ อันดับที่ ๒ จำนวน ๑ รางวัล
- รางวัลชมเชย จำนวน ๓ รางวัล

ค่าใช้จ่าย ประกอบด้วย

- ค่าตอบแทนกรรมการตัดสิน เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
(๕ คน x ๕๐๐ บาท x ๑ วัน)
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
สำหรับคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน
(๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน)

- ค่าอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
สำหรับคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ดำเนินงาน
(๑๐ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน)

รวมเป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
(สี่พันบาทถ้วน)

รวมกิจกรรมที่ ๒

เป็นเงิน ๑๓,๐๒๕ บาท
(หนึ่งหมื่นสามพันยี่สิบห้าบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๓ จัดพิธีมอบรางวัลให้แก่ส่วนราชการที่ชนะการประกวดโครงการส่งเสริม-
สุขภาพข้าราชการและบุคลากรของสำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท
(๕๐ บาท x ๒๐๐ คน x ๑ มื้อ)
- ค่าโล่รางวัลตามโครงการฯ เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท
(๑,๒๐๐ บาท x ๖ อัน)
- เงินรางวัลสำหรับส่วนราชการที่ชนะการประกวด เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท
• เงินรางวัลชนะเลิศ = ๕,๐๐๐ บาท
• เงินรางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ ๑ = ๔,๐๐๐ บาท
• เงินรางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ ๒ = ๓,๐๐๐ บาท
• เงินรางวัลชมเชย = ๓,๐๐๐ บาท
(๑,๐๐๐ บาท x ๓ รางวัล)
- ค่าเช่าและบริการวัสดุอุปกรณ์ในการจัดงาน เป็นเงิน ๔๐,๐๐๐ บาท
- ค่าใช้จ่ายในการตกแต่งสถานที่ เป็นเงิน ๔๐,๐๐๐ บาท
รวมค่าติดตั้งและค่ารื้อถอน
- ค่าจ้างเหมาจัดบอร์ดนิทรรศการ เป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท
- ค่าวัสดุ เครื่องเขียน อุปกรณ์ เป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท

รวมกิจกรรมที่ ๓

เป็นเงิน ๑๔๕,๐๐๐ บาท
(หนึ่งแสนสี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)

รวมเงินทั้งสิ้น

- กิจกรรมที่ ๑ เป็นเงิน ๒,๑๗๕ บาท
กิจกรรมที่ ๒ เป็นเงิน ๑๓,๐๒๕ บาท
กิจกรรมที่ ๓ เป็นเงิน ๑๔๕,๐๐๐ บาท

รวมเงินทั้งสิ้น เป็นเงิน ๑๖๐,๒๐๐ บาท
(หนึ่งแสนหกหมื่นสองร้อยบาทถ้วน)

ทั้งนี้ ให้ถือว่าเฉลี่ยได้ตามความเป็นจริงในกรณียอดใดยอดหนึ่งไม่พอแต่ต้องไม่เกินยอด
งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ

๘. ปัญหาและอุปสรรค

มีเหตุการณ์ฉุกเฉินไม่สามารถดำเนินการได้ตามกำหนด

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ข้าราชการและบุคลากรสังกัดสำนักอนามัยมีสุขภาพดี เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพ

๙.๒ สามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของกรุงเทพมหานคร

๙.๓ ส่งเสริมภาพลักษณ์ขององค์กร และเป็นองค์กรนำในด้านการส่งเสริมสุขภาพ

๑๐. ตัวชี้วัดโครงการ

๑๐.๑ ร้อยละ ๘๐ ของส่วนราชการมีการดำเนินงานจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่
ข้าราชการและบุคลากร

๑๐.๒ ร้อยละ ๓๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนักและหรือรอบเอวลดลงก่อนเข้าร่วม
โครงการฯ

๑๑. การประเมินผล

จากเอกสารการดำเนินงานตามโครงการฯ ของส่วนราชการสังกัดสำนักอนามัย

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวศุสดี พรหมายน)
ผู้อำนวยการกองสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักอนามัย

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายวินทร์ ศิรินาค)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย