

ชื่อโครงการ โครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเขตคันนายาว
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑
หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตคันนายาว

๑. หลักการและเหตุผล

เมื่อปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ กรุงเทพมหานครได้กำหนดหลักเกณฑ์ให้หน่วยงานส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจสอบภาวะสุขภาพของบุคลากรของหน่วยงานว่ามีปัญหาสุขภาพด้านใดบ้าง เพื่อให้หน่วยงานใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดกิจกรรม/โครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรให้ดียิ่งขึ้นหรือไม่แย่งลงไปกว่าเดิม ซึ่งจะส่งผลให้บุคลากรมีศักยภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น และหน่วยงานเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

สำนักงานเขตคันนายาวได้ตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรในสังกัด ซึ่งปรากฏผลการตรวจส่วนใหญ่พบเป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง โรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุอันเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของเรา เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารหวาน มัน เค็มจัด และความเครียด เป็นต้น อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากร ซึ่งหากเราสามารถลดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นการลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้ โดยเฉพาะในเรื่องของอาหารซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและบำบัดโรค หากเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารและวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เรามีสุขภาพดีและอายุยืนได้ และเรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย ด้วยเหตุนี้ ฝ่ายปกครองได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานเขตคันนายาวมีสุขภาพพลานามัยที่ดี และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๗ – ๒๕๖๐) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย และแผนยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ. ๒๕๕๗ – ๒๕๖๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน กลยุทธ์ที่ ๔.๒ เสริมสร้างสุขภาพ สัมพันธภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อความสมดุลในชีวิต ประกอบกับการประเมินผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ มิติที่ ๔ ด้านการพัฒนากิจการ ตัวชี้วัดที่ ๔.๒.๒ ร้อยละความสำเร็จของการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานเขตคันนายาวตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย

๒.๒ เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานเขตคันนายาวมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ

๒.๓ เพื่อให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากร สำนักงานเขตคันนายาว มีแนวโน้มพัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น ภายหลังการดำเนินกิจกรรม

๓. เป้าหมาย

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญ ข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร และลูกจ้างในสังกัดสำนักงานเขตคันนายาว มีการพัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕ ขึ้นไป ภายหลังที่หน่วยงานมีการดำเนินกิจกรรม

๔. ลักษณะของโครงการ

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย และแผนยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน กลยุทธ์ที่ ๔.๒ เสริมสร้างสุขภาพ สัมพันธภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อความสมดุลในชีวิต ประกอบกับการประเมินผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ มิติที่ ๔ ด้านการพัฒนาองค์กร ตัวชี้วัดที่ ๔.๒.๒ ร้อยละความสำเร็จของการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

๕. ระยะเวลาการดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนมกราคม - กันยายน ๒๕๖๑

๖. วิธีดำเนินการ

กำหนดจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเขตคันนายาว ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพทางสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือเวียน ทางไลน์ของหน่วยงาน ป้ายความรู้ในห้องสุขาของหน่วยงาน หัวข้อ “นานา...สาระ” และบอร์ดประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการออกกำลังกาย “Sport Day” ของสำนักงานเขตคันนายาว ทุกวันพุธ

กิจกรรมที่ ๓ การอบรมให้ความรู้ เรื่อง “๓๐ ๒๕ ป้องกันโรคเรื้อรัง” โดย

๓.๑ จัดเตรียมข้อมูล สถานที่ เอกสาร และรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

๓.๒ จัดทำคำสั่งให้บุคลากรเข้ารับการอบรม

๓.๓ ติดต่อประสานงานด้านวิทยากร

๓.๔ ประเมินผลการอบรม

๗. งบประมาณที่ใช้ในโครงการ

ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๘.๑ บุคลากรของสำนักงานเขตคันนายาวมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๘.๒ บุคลากรของสำนักงานเขตคันนายาวมีความพึงพอใจในโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเขตคันนายาว ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๘.๓ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานเขตคันนายาว มีการพัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น ภายหลังที่หน่วยงานมีการดำเนินกิจกรรม

๙. ปัญหาและอุปสรรค

๙.๑ บุคลากรในสังกัดไม่ใส่ใจดูแลตนเอง หรือไม่ให้ความสำคัญทั้งในด้านอาหารการกิน และขาดการออกกำลังกาย

๙.๒ บุคลากรทุ่มเทร่างกายและแรงใจให้กับการทำงานมากกว่าการดูแลตัวเอง เพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน การสร้างฐานะและครอบครัว

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ บุคลากรของสำนักงานเขตคันทนาวมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

๑๐.๒ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานเขตคันทนาว มีการพัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้น

๑๑. การติดตามและประเมินผล

๑๑.๑ ประเมินผลโดยใช้แบบสอบถาม

๑๑.๒ ติดตามผลจากค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของบุคลากรในสังกัด

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวนิภา นิลพินิจ)
เจ้าหน้าที่โครงการฯ สำนักงานเขตคันทนาว

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายวันทพงศ์ แก้วศรี)
ผู้อำนวยการเขตคันทนาว