

ชื่อโครงการ

โครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรสังกัดสำนักงานเขตบางบอน

หน่วยงานรับผิดชอบ

ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางบอน

ปีงบประมาณ

พ.ศ.๒๕๖๑

๑. หลักการและเหตุผล

การเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดีและแข็งแรง เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของบุคลากรซึ่งใช้พลังงานน้อยลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโรคเรื้อรังและโรคอ้วนซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคเมตาบอลิก นอกจากนี้จากการวิจัยของคณะทำงานจัดทำภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงของประเทศไทย ปี ๒๕๕๙ (โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ สสส.) พบว่า ภาวะอ้วนลงพุงมีความสัมพันธ์กับภาวะต้านอินซูลิน และโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนจึงมีผลทำให้ประสิทธิภาพลดลงและอาจเกิดโรคเรื้อรัง มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสูญเสียทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเพิ่มค่าใช้จ่ายทางสุขภาพและการสูญเสียสุขภาพจากภาวะพิการและการตายก่อนวัยอันควร

ดังนั้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจตลอดจนการตรวจวัดค่าดัชนีมวลกายเป็นการคัดกรองสภาพร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง จึงได้กำหนดโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรประจำปี ๒๕๖๑

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้บุคลากรในสังกัดตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
- เพื่อให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน
- เพื่อลดภาวะโรคจากการป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๓. เป้าหมาย

ข้าราชการกรุงเทพมหานครและบุคลากรกรุงเทพมหานครสังกัดสำนักงานเขตบางบอนทุกคน

๔. ลักษณะของโครงการ

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๖๐) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย แผนยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๖๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life) กลยุทธ์ที่ ๔.๒ เสริมสร้างสุขภาพสัมพันธภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อความสมดุลในชีวิตและเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรา ๓ วรรค ๒ แห่งพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ.๒๕๕๔

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๐ – กันยายน ๒๕๖๑

๖. แนวทางในการดำเนินการ

- ขออนุมัติโครงการ
- ประสานสถานพยาบาลและกำหนดวันตรวจวัดค่าดัชนีมวลกายแก่บุคลากร โดยดำเนินการตรวจวัดค่าดัชนีมวลกาย ครั้งที่ ๑ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๐ และครั้งที่ ๒ ระหว่างเดือนกันยายน ๒๕๖๑ เพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการดำเนินการ

๓. จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายและสมรรถภาพของหัวใจ โดยจัดกิจกรรมทุกวันพุธ ระหว่างเวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

๗. งบประมาณ

- ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรในสังกัด มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๒. ผู้มีภาวะโรคอ้วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการใช้ชีวิต เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
๓. ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพ

๙. ปัญหาและอุปสรรค

๑. ผู้มีภาวะโรคน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ไม่ให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันและการบริโภคอาหาร
๒. ผู้เป็นโรคอ้วนบางรายเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วแต่ยังไม่สามารถลดน้ำหนักและโรคอ้วน เนื่องจากเป็นโรคอ้วนที่เกิดจากพันธุกรรม

๑๐. การติดตามและประเมินผล

ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางบอน ติดตามและรายงานผลส่งสำนักงาน ก.ก. ครั้งที่ ๑ ภายในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ และครั้งที่ ๒ ภายในวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๑

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ
(นายมงคล กฤษณาพรหม)
เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางบอน

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวพนิตนาฏ รัตนภินันท์)
ผู้อำนวยการเขตบางบอน