

โครงการ	“ วิทยำงานสดสใ สใใจสุขภพ ดวยหลัของ ๓๐ ๒ ส ”
ฝำยปกครอง	สำนักรำนเขตวังทองหลำง
ปีงบประมำน	พ.ศ. ๒๕๖๑

๑. วัตถุประสงค์

๑.๑ เพื่อเป็นการให้ค้ำดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของขำรำนกรและบุคลำกรรwmถึงขำรำนกรครูและบุคลำกรทำกรศึกษำในสังกัดกรุงเทพมหานครเข้าสู่เกณฑ์ปกติจากเกณฑ์ภำวะอ้วนระยะที่ ๒

๑.๒ เพื่อส่งเสริมความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยหลัก ๓๐ ๒ส ให้กับขำรำนกรและบุคลำกรรwmถึงขำรำนกรครูและบุคลำกรทำกรศึกษำในสังกัดสำนักรำนเขตวังทองหลำง

๒. หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยคนวิทยำงานได้ใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในที่ทำงำน จึงมำกจะสใใจกับสุขภพของตนเองน้อยกว่ำการที่จจะทุ่มเททำงำนเพื่อหำเลี้ยงชีพให้ตนเองมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และมีความก้ำวหน้ำ ตลอดจนสร้ำงฐำนะสร้ำงครอบครั้วให้มีความมั่นคง จึงทำให้อำตรณการดูแลตนเองที่เหมำะสม ทั้งทำงำนด้านการเลือกบริโภคอำหำรที่เหมำะสมและอำตรณการออกกำล้งกายเพื่อให้ร้ำงกายตนเองมีความแข็งแรง ประกอบกับสังคมยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ทำให้อหำยคนนิยมบริโภคอำหำรปรุงสร้ำงหรืออำหำรกึ่งสร้ำงรูป ซึ่งมีส่วนทำให้อหำยคนได้รับน้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมในปริมาณที่มำกเกินกว่ำที่ร้ำงกายต้องการ และในระยะยำวอำจทำให้อเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases : NCDs) ได้

ฝำยปกครองจึงจัดทำโครงการ วิทยำงานสดสใ สใใจสุขภพ ดวยหลัของ ๓๐ ๒ ส ขึ้น เพื่อให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองทั้ง ๓ ด้าน (อำหำร อำรณ และออกกำล้งกาย) แก่ขำรำนกรและบุคลำกรรwmถึงขำรำนกรครูและบุคลำกรทำกรศึกษำในสังกัดสำนักรำนเขตวังทองหลำงและเพื่อส่งเสริมให้ขำรำนกรและบุคลำกรดั่งกล่ำว มีค้ำดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เฉลี่ยเข้าสู่เกณฑ์ปกติ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองได้ซึ่งจะส่งผลจนกลายเป็นนิสัย สามารถดูแลตนเองและบุคลลใกล้เคียงได้อย่างถูกต้องและเหมำะสม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ ขำรำนกรและบุคลำกรสังกัดสำนักรำนเขตวังทองหลำงทุกคน

๓.๒ ขำรำนกรครูและบุคลำกรทำกรศึกษำทุกคน ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักรำนเขตวังทองหลำง

๔. วิธีดำนเนินการ

๔.๑ จัดทำและเสนอโครงการวิทยำงานสดสใ สใใจสุขภพ ดวยหลัของ ๓๐ ๒ส ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑

๔.๒ จัดทำค้ำสั่งแต่งตั้งคณะทำงำนและติดตำมการสร้ำงเสริมสุขภพของบุคลำกรในหน่วยงำน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑

๔.๓ จัดประชุมคณะทำงำนเพื่อชี้แจงแนวทำงำนการดำนเนินงำน

๔.๔ เผยแพร่ความรู้เรื่อง ๓๐ ๒ส และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases : NCDs) ให้แก่บุคลำกรกลุ่มเป้าหมาย

- ๔.๕ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงกลุ่มเป้าหมายทุกคนก่อนเริ่มโครงการฯ
- ๔.๖ ทุกฝ่าย/โรงเรียนจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อย ๑ ครั้ง/สัปดาห์
- ๔.๗ ทุกฝ่าย/โรงเรียนจัดกิจกรรมฝึกจิตใจ (สวตมนต์) อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง
- ๔.๘ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงกลุ่มเป้าหมายทุกคนหลังการจัดกิจกรรมตามโครงการฯ
- ๔.๙ จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อสรุปผลการจัดกิจกรรมโครงการฯ
- ๔.๑๐ รายงานผลการดำเนินโครงการให้ผู้อำนวยการเขตวังทองหลางทราบ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑ – ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

๖. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๖.๑ ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เฉลี่ยของข้าราชการและบุคลากรรวมถึงข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษา ลดลงอย่างน้อยร้อยละ ๑๐

๖.๒ ข้าราชการและบุคลากรรวมถึงข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาสังกัดสำนักงานเขตวังทองหลาง มีความรู้เรื่อง ๓๐ ๒๘ ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ สามารถทำแบบทดสอบได้ถูกต้องอย่างน้อยร้อยละ ๖๐



(นายณรา หน่อสารถ)..... ผู้เสนอโครงการ
เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตวังทองหลาง



(นางสาวศรีลักษณ์ สิริศรี)..... ผู้อนุมัติโครงการ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขต ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการเขตวังทองหลาง