

โครงการ เสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพิบาล สำนักงานเขตหนองแขม
ปีงบประมาณ ๒๕๖๑

๑. หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี เพื่อพร้อมปฏิบัติงานให้องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลกระทบต่อการทำงานได้ หรืออีกกรณี ที่การทำงานนั้นอาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลง เช่น การนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง หรือ การปฏิบัติงานเป็นคณงานกวาดถนนอาจเกิดโรคเกี่ยวกับปอดได้ เนื่องจากต้องถอนหายใจเอา ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากท้องถนนทุกวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใด อาจส่งผลต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น องค์กรจึงควรมีข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากร การส่งเสริมให้บุคลากรตรวจสุขภาพของตนเอง การนำข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากรมาจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ให้แก่บุคลากร และการจัดหาเครื่องมือและหรือป้องกันความปลอดภัยในการปฏิบัติงานต่างๆ เพื่อให้บุคลากร ขององค์กรมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นได้

จากข้อมูลรายงานค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) ของสำนักงานเขตหนองแขม พบว่าผลค่าดัชนีมวลกายครั้งแรกของบุคลากรทั้งหมด ๑,๒๒๘ คน สรุปได้ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI)	แปลผลน้ำหนัก	ภาวะเสี่ยงต่อโรค	จำนวน (คน)
< ๑๘.๕	น้ำหนักน้อย/ผอม	มากกว่าคนปกติ	๖๕
๑๘.๕ - ๒๒.๙	น้ำหนักปกติ/สุขภาพดี	เท่าคนปกติ	๓๘๔
๒๓ - ๒๔.๙	ท้วม/ภาวะอ้วนระดับ๑	อันตรายระดับ๑	๗๗๙
๒๕ - ๒๙.๙	อ้วน/ภาวะอ้วนระดับ๒	อันตรายระดับ๒	
>๓๐	อ้วนมาก/ภาวะอ้วนระดับ๓	อันตรายระดับ๓	

จะเห็นได้ว่ามีบุคลากรที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases ; NCDs) ค่อนข้างมาก สำนักงานเขตหนองแขมจึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพบุคลากรให้ดียิ่งขึ้นหรือไม่แย่งไปจากเดิม ซึ่งจะส่งผลให้บุคลากรมีศักยภาพในการทำงาน เพิ่มขึ้น และหน่วยงานเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานเขตหนองแขมมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือมีแนวโน้มพัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นภายหลังหน่วยงานมีการดำเนินกิจกรรม/โครงการ สร้างเสริมสุขภาพแก่บุคลากร

๒. เพื่อให้บุคลากรมีความใส่ใจในสุขภาพ และดูแลรักษาสุขภาพของตนอย่างต่อเนื่องได้ทุกที่ ทุกเวลาจนกลายเป็นลักษณะนิสัย

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของสำนักงานเขตหนองแขม (ข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญ ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว ยกเว้น บุคลากรที่ตั้งครรภ์ภายใน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑) มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือมีแนวโน้ม พัฒนาสุขภาพเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น

๔. วิธีการดำเนินงาน

๑. จัดทำและเสนอขออนุมัติโครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

๒. นำค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) มาวิเคราะห์ตามเกณฑ์มาตรฐาน อาเซียน (เอเชีย) เพื่อจัดกลุ่มบุคลากรที่มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือมีภาวะเสี่ยงต่อโรค

๓. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรสำนักงานเขตหนองแขม เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

๔. ประสานศูนย์สาธารณสุข ๔๘ สนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ตามหลัก ๓ อ ๒ ส และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ

๕. ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วย

๕.๑ ติดประกาศประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการและทำออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับบุคลากรและสอดคล้องกับเพศ อายุ ลักษณะงาน ข้อมูลสุขภาพ และวิถีชีวิตของแต่ละคน

๕.๒ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละอย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป โดยมีช่วง หลังจากเสร็จกิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติในทุกวันหรือออกกำลังกายในห้องทำงานของแต่ละฝ่าย ทุกวันจันทร์เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.และร่วมกิจกรรมสปอร์ตเดย์ (Sports day) ทุกวันพุธและวันศุกร์ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

๕.๓ ชั่งน้ำหนักเพื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) และ วัดเส้นรอบเอวทุกเดือน

๖. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ธันวาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๑

๖. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ร้อยละความสำเร็จของการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรสำนักงานเขตหนองแขม ที่เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานมีแนวโน้มค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) พัฒนาเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น

๗. งบประมาณ

ใช้งบประมาณหมวดเงินเดือนและขอรับการสนับสนุนจากภาคเอกชน

๘. ปัญหา/อุปสรรค

บุคลากรสำนักงานหนองแขมขาดความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพร่างกายจึงไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมต่อเพศ อายุ ลักษณะงาน ข้อมูลสุขภาพ และวิถีชีวิตของแต่ละคน

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรของสำนักงานเขตหนองแขมมีความรู้ สามารถปฏิบัติและเผยแพร่ความรู้เชิงชวนให้บุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นๆดูแลสุขภาพร่างกายตามโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน ได้

๒. บุคลากรของสำนักงานเขตหนองแขม มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น

๑๐. การติดตามและประเมินผล

๑. ให้แต่ละฝ่ายของสำนักงานเขตหนองแขมควบคุมกำกับให้บุคลากรออกกำลังกายในช่วงวันและเวลาตามโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน และส่งใบเซ็นด์ชื่อพร้อมภาพถ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมให้ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพทุกสัปดาห์

๒. ติดตามผลจากรายงานผลการคำนวณค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) ของบุคลากรสำนักงานเขตหนองแขมในแต่ละเดือน

๓. สรุปผลดำเนินงานเพื่อนำเรียนผู้บริหาร

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายยุทธนา ศรีแย้มวงศ์)

หัวหน้าฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

สำนักงานเขตหนองแขม

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุธน สุวรรณภานนท์)

ผู้อำนวยการเขตหนองแขม

แผนการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล สำนักงานเขตหนองแขม

ประจำปี ๒๕๖๑

ลำดับ ที่	รายละเอียดค่าใช้จ่าย	ต.ค. ๖๐	พ.ย. ๖๐	ธ.ค. ๖๐	ม.ค. ๖๑	ก.พ. ๖๑	มี.ค. ๖๑	เม.ย. ๖๑	พ.ค. ๖๑	มิ.ย. ๖๑	ก.ค. ๖๑	ส.ค. ๖๑	ก.ย. ๖๑	หมายเหตุ
๑.	จัดทำและเสนอขออนุมัติโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน			↔	↔									
๒.	นำค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) มาวิเคราะห์ตามเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน (เอเชีย) เพื่อจัดกลุ่มบุคลากรที่มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือมีภาวะเสี่ยงต่อโรค				↔									
๓.	ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรสำนักงานเขตหนองแขม เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน				↔									
๔.	ประสานศูนย์สาธารณสุข ๔๘ สนับสนุนวิทยากรให้ความรู้ตามหลัก ๓ อ ๒ ส และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ				↔									
๕.	ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วย ๕.๑ ติดตามประกาศประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการและทำออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับบุคลากรและสอดคล้องกับเพศ อายุ ลักษณะงาน ข้อมูลสุขภาพ และวิถีชีวิตของแต่ละคน ๕.๒ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละอย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป โดยมีช่วงหลังจากเสร็จกิจกรรมเช้าแถวเคารพธงชาติในทุกวันหรือออกกำลังกายในห้องทำงานของแต่ละฝ่ายทุกวันจันทร์เวลา ๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. และร่วมกิจกรรมสปอร์ตเดย์ (Sports day) ทุกวันพุธและวันศุกร์เวลา ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ชั่งน้ำหนักเพื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI) และวัดเส้นรอบเอวทุกเดือน				↔									
๖.	สรุปและรายงานผลการดำเนินงานโครงการ												↔	
๗.														

รับรองข้อมูลถูกต้อง

ลงชื่อ.....

(นายสุชน สุวรรณภานนท์)
ผู้อำนวยการเขตหนองแขม