

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์การประเมิน Health Workplace Happy for Life

รวมถึงสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

(5 เดือนแรก) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์การประเมิน Health Workplace Happy for Life

จากการประเมินเกณฑ์สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) รอบ 5 เดือนแรก กลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ครั้งที่	เดือนที่ได้รับการประเมิน	คะแนน	คะแนน Healthy Workplace Happy for Life					สรุปคะแนน (42)
		คะแนน 5 ส (42)	การสนับสนุน (5)	สะอาด (11)	ปลอดภัย (12)	สิ่งแวดล้อมดี (9)	มีวิถีชีวิตสมดุลชีวิต (5)	
1	พฤศจิกายน	-	-	-	-	-	-	49.8
2	ธันวาคม	38	4.35	11	11.6	8	5	40
3	กุมภาพันธ์	38	5	10.50	12	9	5	41.50

จากการประเมินครั้งที่ 3 เดือนกุมภาพันธ์ หลังจากการอุทธรณ์ กลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้คะแนน 5 ส. 38 คะแนน ส่วนเกณฑ์คะแนน Healthy Workplace Happy for Life ได้ 41.50 คะแนน ด้านที่ต้องพัฒนาคือ ความสะอาด

คำแนะนำจากคณะกรรมการ และสิ่งที่ต้องแก้ไขปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น

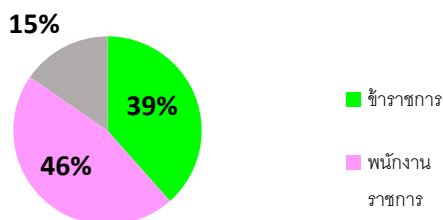
สิ่งที่ควรปฏิบัติเพิ่มเติมในส่วนของ 5 ส

- 1) ไม่ควรมีอะไรติดที่ฉากกั้นห้อง
- 2) ผนังห้องไม่ควรติดบอร์ดภาพกิจกรรม
- 3) ไม่ควรนำสติ๊กเกอร์ณรงค์การประหยัดพลังงานติดไว้หน้าจอคอมพิวเตอร์
- 4) “ของใช้ส่วนตัว” ให้ติดได้เพียง 1 ชิ้นเท่านั้น

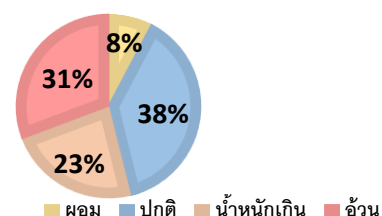
สิ่งที่ควรปฏิบัติเพิ่มเติมในส่วนของ HWP คือด้านความสะอาด

2. ผลการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร มีบุคลากรรวมทั้งสิ้น 13 คน จำแนกตามประเภทบุคลากร เป็น 3 กลุ่ม พบว่าส่วนใหญ่เป็นพนักงานราชการ ร้อยละ 46 รองลงมาได้แก่ข้าราชการและจ้างเหมาบริการ ร้อยละ 39 และ ร้อยละ 15 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคลากรจำแนกตามประเภทบุคลากร



ร้อยละของบุคลากรตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI)






ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร รอบ 5 เดือนแรก ของปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

บุคลากร	ส่วนสูง (เมตร)	ตุลาคม		พฤศจิกายน		ธันวาคม		มกราคม		กุมภาพันธ์	
		น้ำหนัก	BMI	น้ำหนัก	BMI	น้ำหนัก	BMI	น้ำหนัก	BMI	น้ำหนัก	BMI
T	2.65	65.5	24.72	65.5	24.72	65.5	24.72	64	24.15	64	24.15
N	2.43	55.3	22.76	55	22.63	56	23.05	56	23.05	56	23.05
S	2.37	67.5	28.48	67.1	28.31	67	28.27	66.7	28.14	67	28.27
J	2.40	60.7	25.29	61.2	25.50	61.1	25.46	60.6	25.25	60.2	25.08
P	2.56	55.6	21.72	55.5	21.68	55.5	21.68	56	21.88	56	21.88
n	2.99	66	22.07	65.9	22.04	65.6	21.94	66.4	22.21	66.5	22.24
t	2.46	59	23.98	60	24.39	59	23.98	60	24.39	60	24.39
p	2.62	57.2	21.83	57.5	21.95	57.3	21.87	58	22.14	57.4	21.91
j	2.66	65.2	24.51	66	24.81	67	25.19	67.8	25.49	67.8	25.49
A	2.59	92	35.52	92.8	35.83	92.3	35.64	93.4	36.06	91.8	35.44
G	3.24	70	21.60	70.6	21.79	71.7	22.13	72.2	22.28	71.4	22.04
B	2.82	57.7	20.46	58.5	20.74	59	20.92	60	21.28	59.5	21.10
Y	2.31	36.6	15.84	36.5	15.80	36.5	15.80	36.7	15.89	36.6	15.84

การตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2564 จำนวน 8 คน (ข้าราชการ 6 จ้างเหมา 2 คน) เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2564 (ผลอยู่ระหว่างดำเนินการ) ส่วนพนักงานราชการ จำนวน 5 คน (อยู่ระหว่างให้ครบบรอบการตรวจสุขภาพประจำปีตามประกันสังคม)

ประเภทบุคลากร	ข้าราชการ ร้อยละ (N)	พนักงานราชการ ร้อยละ (N)	จ้างเหมาบริการ ร้อยละ (N)
เข้ารับการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2564	46.16 (6) 	38.46 (5) 	15.38 (2) 

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์การประเมิน Health Workplace Happy for Life รวมถึงสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร (5 เดือนแรก) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 หน่วยงานเห็นว่าบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้ดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการฯ ในรอบ 5 เดือนแรก อย่างสม่ำเสมอที่ตั้ง

ไว้ คือ (1.สื่อสารและสร้างความเข้าใจอย่างทั่วถึงในองค์กร 2.สนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ ทักษะ สมรรถนะในการทำงาน 3.การขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนากลุ่มพัฒนาระบบบริหารเป็นสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) 4.ส่งเสริม สุขภาพกายใจแข็งแรง) และการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางที่ดี จึงเห็นควรดำเนินการตามแผนปฏิบัติการฯ ใน รอบ 5 เดือนหลัง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 เช่นเดิมและเพิ่มในเรื่องของความสะอาด โดยให้บุคลากรทุก คนทำความสะอาดที่โต๊ะทำงานเป็นประจำทุกวันศุกร์ก่อนกลับบ้าน โดยใช้ชื่อกิจกรรมว่า กิจกรรม 5 ส จัดเก็บโต๊ะ ทำงานให้สะอาด “ก่อนกลับบ้าน ศุกร์สะอาด ปราศจากเชื้อโรค” (กิจกรรมใหม่) เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ ความสุขของคนทำงาน นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพอีกด้วย

นโยบาย มาตรการ และแผนเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารต่อองค์กร

ตารางที่ 4 นโยบาย มาตรการ แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งความสุข สร้างเสริมความ ผูกพันของบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหารประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

มาตรการหรือ กิจกรรมสำคัญ	แผนงาน/กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
1.สื่อสารและสร้าง ความเข้าใจอย่างทั่วถึง ในองค์กร	1.1 ประชุมประจำเดือนของหน่วยงาน	ต.ค.63-ก.ย.64	ทิวาวรรณ ปิยรัตน์
	1.2 BAR : Before Action Review ในกิจกรรมการประชุม อบรม สัมมนา	ต.ค.63-ก.ย.64	ผู้รับผิดชอบ โครงการ
2. สนับสนุนและ ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ ทักษะ สมรรถนะในการ ทำงาน	2.1 สสำรวจความต้องการหรือความสนใจเกี่ยวกับความรู้ด้านการส่งเสริม สุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงาน 2.2 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมีการเผยแพร่บนเว็บไซต์ของหน่วยงาน	ม.ค.-ก.ย.64	นัทธุทัทัย อริยาพัชร พิรพัฒน์
3. การขับเคลื่อนการ ดำเนินงานพัฒนากลุ่ม พัฒนาระบบบริหาร เป็นสถานที่ทำงานน่า อยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)	3.1 ประกาศนโยบายพัฒนากลุ่มพัฒนาระบบบริหารเป็นสถานที่ทำงานน่า อยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)	ต.ค.63	ปิยรัตน์
	3.2 จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน และคณะกรรมการตรวจ/ประเมินผล การพัฒนากลุ่มพัฒนาระบบบริหารให้เป็น สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy for Life	ต.ค.63	ปิยรัตน์
	3.3 วิเคราะห์ข้อมูลความสมดุลชีวิตและความผูกพันของบุคลากร	ต.ค.63-ม.ค.64	อริยาพัชร
	3.4 จัดทำแผนการดำเนินงานพัฒนากลุ่มพัฒนาระบบบริหารให้เป็นสถานที่ ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy for Life	ต.ค.63-ม.ค.64	ปิยรัตน์
	3.5 กิจกรรมหน้าบ้านนำมอง และกิจกรรม Big Cleaning day	ต.ค.63-ก.ย.64	บุคลากร กพร.
	3.6 เตรียมพร้อมรับการตรวจประเมิน และนำเสนอการดำเนินงานต่อ คณะกรรมการตรวจประเมินฯ	ต.ค.63-ก.ย.64	อริยาพัชร ปิยรัตน์

	3.7 สรุปผลการดำเนินงานพัฒนากรู่มพัฒนาระบบบริหารให้เป็นสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน Healthy Workplace Happy for Life	ก.พ.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	3.8 กิจกรรม 5 ส จัดเก็บโต๊ะทำงานให้สะอาด “ก่อนกลับบ้าน สุกร์สะอาด ปราศจากเชื้อโรค” (กิจกรรมใหม่)	มี.ค.-ก.ค.64	บุคลากร กพร.
4. ส่งเสริมสุขภาพกายใจแข็งแรง	4.1 กิจกรรม Happy Friday ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน ออกกำลังกายในหน่วยงาน (เวลา 16.00 – 16.30 น.)	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	4.2 กิจกรรม “Happy Friday” ทุกวันศุกร์ สุดท้ายของเดือน “หิวปิ่นโต โข้ว Healthy Food” (งดการใช้ถุงพลาสติก)	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	4.3 กิจกรรม “Let’s take a break” การบริหารร่างกายและยืดเหยียดระหว่างวัน	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร ญาสุมิน
	4.4 กิจกรรมการวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก เพื่อประเมินความเสี่ยงและดัชนีมวลกายในหน่วยงาน (หาค่า BMI ของบุคลากร)	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	4.5 กิจกรรมก้าวอย่างเพื่อสร้างหุ่น	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	4.6 กิจกรรม “สวดมนต์” บำบัดกาย เสริมสร้างความสบายใจ	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร พีรพัฒน์
	4.7 กิจกรรมจิตอาสา	ม.ค.-ก.ย.64	ปิยรัตน์
	4.8 กิจกรรมตามเทศกาลและวันสำคัญต่างๆ	ม.ค.-ก.ย.64	ปิยรัตน์
	4.9 ประเมินความเครียดบุคลากร	ม.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	4.10 การตรวจสุขภาพประจำปีและประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากร อายุ 35 ปีขึ้นไป	พ.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร
	4.11 กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 3	มี.ค.-ก.ย.64	อริยาพัชร

ประเด็นความรู้ ที่กลุ่มพัฒนาระบบบริหารนำมาใช้ คือ เกณฑ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย 2563 “**เกณฑ์สะอาด**” ประกอบด้วย 10 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงาน คือ

1. กำหนดพื้นที่ใช้งานอย่างชัดเจน โดยแบ่งเป็นพื้นที่เพื่อการปฏิบัติงาน การจราจร ขนย้ายวัสดุ จัดเก็บวัสดุ/สารเคมี จัดเก็บวัสดุเหลือใช้ พื้นที่สำหรับพักผ่อน พื้นที่สำหรับรับประทานอาหาร/ดื่มน้ำและพื้นที่อื่น ๆ ที่จำเป็น พร้อมมีป้ายแสดง และมีการปฏิบัติตามมาตรฐาน 5ส
2. ไม่แขวนวัสดุต่าง ๆ ตามเสาหรือผนังของอาคาร เว้นแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวัง ตรวจสอบตราหรือใช้เพื่อการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น และวัสดุอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น นาฬิกาแขวนผนัง ปฏิทินแขวนผนัง
3. สภาพของหน้าต่าง ประตู ชั้นบันได ราวบันได อยู่ในสภาพดีและสะอาด
4. อุปกรณ์และหลอดไฟตามที่ต่าง ๆ ต้องอยู่ในสภาพดี และสะอาด
5. พื้นอยู่ในระนาบเดียวกัน เรียบ ไม่ลื่น ไม่ดูดซึมน้ำ หากเป็นบริเวณต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์บอกความแตกต่าง มีการกันลื่น อยู่ในสภาพดีและสะอาด

6. บริเวณที่ต้องมีเศษวัสดุเหลือใช้หรือเป็นผลิตภัณฑ์กลาง จะต้องมีการชำระรับหรือมีการจัดเก็บอย่างถูกวิธี และเหมาะสม
7. ขนาดความกว้างของพื้นทางเดิน ทางขนย้าย หรือทางเพื่อการจราจรมีขนาดเหมาะสมที่จะใช้เพื่อจุดประสงค์ในการนั้น อยู่ในสภาพดีและสะอาดไม่มีสิ่งกีดขวาง
8. ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดีและสะอาด ติดป้ายแสดงชนิดสิ่งของ
9. ได้มาตรฐานสิ่งแวดล้อมสาธารณะไทย ของกรมอนามัย เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วมมีการระบายอากาศและแสงสว่างเพียงพอไม่มีกลิ่น รวมทั้งมีเครื่องใช้และสิ่งอำนวยความสะดวก
10. มีการควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค ได้แก่ แมลงสาบ แมลงวัน หนู และยุงในสถานที่ทำงาน
 ทั้งนี้ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จะดำเนินการตามนโยบาย มาตรการ และแผนขับเคลื่อนหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งความสุขและมีคุณภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564 ตามมาตรการทั้ง 4 มาตรการต่อไป

ประเด็นความรู้ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Composition) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย ดังนี้
 1.น้ำ 2.โปรตีน 3.กระดูก 4.ไขมัน 5.กล้ามเนื้อละลาย 6.ดัชนีมวลกาย 7.รอบเอวต่อสะโพก 8.ไขมันช่องท้อง 9.พื้นที่ไขมันในช่องท้อง 10.อายุร่างกาย 11.กล้ามเนื้อแขน และขา ไขมันแขน และขา 12.อายุร่างกาย 13.มวลเซลล์ในร่างกาย 14.พลังงานพื้นฐานของร่างกาย

🎯 ทำไม...เราจึงควรทราบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย?

การทราบปริมาณไขมันในร่างกาย จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะด้วยปัจจัยต่างๆ การควบคุมอาหาร กิจกรรมในแต่ละวัน และการจัดโปรแกรมออกกำลังกายให้เหมาะสม โดยปกติ เราควรวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันเป็นระยะๆ ความถี่ อาจจะสัปดาห์ละครั้ง หรือเดือนละครั้ง เพื่อติดตามผลความคืบหน้าในการออกกำลังกายของเรา และจัดโปรแกรมการรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณพลังงานและไขมันที่เหมาะสม โดยเราสามารถตรวจสอบ ปริมาณพลังงาน หรือ แครอรีในอาหารได้

อ้างอิง

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย 2563

Muflexandfit Mahidol มหาวิทยาลัยมหิดล