

5.1 ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI)ปกติของหน่วยงานตรงเป้าหมาย

รอบ 5 เดือนหลัง (มี.ค. - ก.ค. 2564)

รอบ 5 เดือนแรก (ต.ค. 2564 - ก.พ. 2565)

| ลำดับ | ชื่อ-สกุล | อายุ | น้ำหนัก | ส่วนสูง | รอบเอว | BMI | แปลผล BMI |
|-------|--------------------------------|------|---------|---------|--------|-------|----------------|
| 1 | นางวิมล โรมา | 58 | 51.5 | 151 | 75 | 22.59 | ปกติ |
| 2 | นางศรีขมา กาญจนสิงห์ | 49 | 52.7 | 160 | 73 | 20.59 | ปกติ |
| 3 | นางสาวกรรณิการ์ มณีวรรณ | 54 | 57 | 160 | 79 | 22.27 | ปกติ |
| 4 | นางสาวดวงพร ไช้ขวัญ | 33 | 53 | 153 | 77 | 22.64 | ปกติ |
| 5 | นางสาวกมลวรรณ สุขประเสริฐ | 28 | 51 | 156 | 70 | 20.96 | ปกติ |
| 6 | นางสาวกันยา เค้นา | 28 | 58 | 165 | 74 | 21.30 | ปกติ |
| 7 | นางสาวฐานิตา คุณารักษ์ | 36 | 44 | 160 | 62 | 17.19 | ผอม |
| 8 | นายวินัย รอดไพร | 47 | 58.8 | 160 | 81 | 22.97 | ปกติ |
| 9 | นายคัมภีร์ งานดี | 47 | 68.6 | 168 | 86 | 24.31 | น้ำหนักเกิน |
| 10 | นางศุภรัตน์ อสุพงษ์พัฒนา | 44 | 62.3 | 155 | 84 | 25.93 | โรคอ้วน |
| 11 | นางสาวประวีณนุช กาญจนขจรศักดิ์ | 38 | 70.4 | 165 | 87 | 25.86 | โรคอ้วน |
| 12 | นายพงษ์ศักดิ์ เทคนธรธรรม | 55 | 71.4 | 161 | 100 | 27.55 | โรคอ้วน |
| 13 | นางสาวอุริยา ศรีนวล | 35 | 60.7 | 152 | 88 | 26.27 | โรคอ้วน |
| 14 | นางสาวสุทธิพันธ์ กล้าพลสวัสดิ์ | 36 | 63.3 | 162 | 80 | 24.12 | น้ำหนักเกิน |
| 15 | นางอรพิน ท้ายวัด | 56 | 71.9 | 162 | 96 | 27.40 | โรคอ้วน |
| 16 | นางนันทพร นันทิวัฒน์ | 40 | 58 | 160 | 82 | 22.66 | ปกติ |
| 17 | นายอภิชาติ เกิดทองเล็ก | 37 | 154.6 | 183 | 144 | 46.16 | โรคอ้วนอันตราย |
| 18 | นายณัฏฐ์ อินทร์ทิม | 40 | 89.8 | 173 | 103 | 30.00 | โรคอ้วนอันตราย |
| 19 | นางสาวณพอร เตี้ยสุด | 35 | 47 | 162 | 70 | 17.91 | ผอม |
| 20 | นางสาวประภาพรรณ ปะพุทธะโร | 34 | 58.8 | 157 | 80 | 23.85 | น้ำหนักเกิน |
| 21 | นายณัฐพงศ์ พันธุศาสตร์ | 33 | 172.2 | 180 | 155 | 53.15 | โรคอ้วนอันตราย |
| 22 | นางสาวรัชกร คูหาทองเจริญ | 37 | 70.8 | 159 | 86 | 28.01 | โรคอ้วน |
| 23 | นางสาวกรรณก สายทอง | 32 | 49.5 | 163 | 76 | 18.63 | ปกติ |
| 24 | นางสาวศุภานัน จันทรตรี | 31 | 51.5 | 158 | 70 | 20.63 | ปกติ |

| ลำดับ | ชื่อ-สกุล | อายุ | น้ำหนัก | ส่วนสูง | รอบเอว | BMI | แปลผล BMI |
|-------|--------------------------------|------|---------|---------|--------|-------|----------------|
| 1 | นางวิมล โรมา | 59 | 51 | 152 | 77 | 22.07 | ปกติ |
| 2 | นายศุภฤกษ์ สือรุ่งเรือง | 34 | 85 | 178 | 95 | 26.83 | โรคอ้วน |
| 3 | นางศรีขมา กาญจนสิงห์ | 49 | 54.4 | 160 | 74 | 21.25 | ปกติ |
| 4 | นางอรสิรา ทองเหม | 50 | 55 | 155 | 73 | 22.89 | ปกติ |
| 5 | นายคัมภีร์ งานดี | 47 | 71 | 168 | 92 | 25.16 | โรคอ้วน |
| 6 | นางสาวกรรณิการ์ มณีวรรณ | 55 | 57 | 159 | 78 | 22.55 | ปกติ |
| 7 | นางสาวประวีณนุช กาญจนขจรศักดิ์ | 40 | 73 | 163 | 95 | 27.48 | โรคอ้วน |
| 8 | นางสายชล คล้อยเอี่ยม | 37 | 58 | 175 | 75 | 18.94 | ปกติ |
| 9 | นางสาวอุริยา ศรีนวล | 35 | 63 | 153 | 89 | 26.91 | โรคอ้วน |
| 10 | นางสาวประภาพรรณ ปะพุทธะโร | 35 | 63 | 158 | 94 | 25.24 | โรคอ้วน |
| 11 | นางสาวดวงพร ไช้ขวัญ | 33 | 59 | 153 | 77 | 25.20 | โรคอ้วน |
| 12 | นางสาวมอว์ดี ทริพย์ประภา | 32 | 49 | 159 | 73 | 19.38 | ปกติ |
| 13 | นางสาวกมลวรรณ สุขประเสริฐ | 28 | 53 | 156 | 72 | 21.78 | ปกติ |
| 14 | นายพงษ์ศักดิ์ เทคนธรธรรม | 56 | 73 | 161 | 91 | 28.16 | โรคอ้วน |
| 15 | นางสาวสุทธิพันธ์ กล้าพลสวัสดิ์ | 38 | 63 | 162 | 81 | 24.01 | น้ำหนักเกิน |
| 16 | นางพิศมัย อันแจ้ง | 58 | 54 | 157 | 80 | 21.91 | ปกติ |
| 17 | นางสาวนันทพร นันทิวัฒน์ | 42 | 69 | 163 | 93 | 25.97 | โรคอ้วน |
| 18 | นางสาวรัชกร คูหาทองเจริญ | 47 | 71 | 159 | 87 | 28.08 | โรคอ้วน |
| 19 | นายณัฏฐ์ อินทร์ทิม | 39 | 88 | 173 | 97 | 29.40 | โรคอ้วน |
| 20 | นายอภิชาติ เกิดทองเล็ก | 37 | 153 | 183 | 138 | 45.69 | โรคอ้วนอันตราย |
| 21 | นางสาวณพอร เตี้ยสุด | 36 | 46 | 162 | 45 | 17.53 | ผอม |
| 22 | นางสาวฐานิตา คุณารักษ์ | 36 | 44 | 160 | 61 | 17.19 | ผอม |
| 23 | นายณัฐพงศ์ พันธุศาสตร์ | 34 | 180 | 180 | 152 | 55.56 | โรคอ้วนอันตราย |
| 24 | นางสาวกรรณก สายทอง | 33 | 51 | 163 | 81 | 19.20 | ปกติ |
| 25 | นางสาวศุภานัน จันทรตรี | 32 | 53 | 158 | 72 | 21.23 | ปกติ |
| 26 | นางสาวกุลวดี ปันฟ้า | 30 | 53 | 156 | 80 | 21.78 | ปกติ |
| 27 | นางสาวกันยา เค้นา | 28 | 58 | 165 | 74 | 21.30 | ปกติ |

ข้อมูลทั่วไป

| ต.ค. 64 - ก.พ. 65 | จำนวน | ร้อยละ | มี.ค. - ก.ค. 65 | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------|-----------|--------|---------------------|-----------|--------|
| เพศ | | | เพศ | | |
| ชาย | 6 | 25.00 | ชาย | 7 | 25.93 |
| หญิง | 18 | 75.00 | หญิง | 20 | 74.07 |
| รวม | 24 | | รวม | 27 | |
| ช่วงอายุ | | | ช่วงอายุ | | |
| 21-30 ปี | 2 | 8.33 | 21-30 ปี | 3 | 11.11 |
| 31-40 ปี | 14 | 58.33 | 31-40 ปี | 15 | 55.56 |
| 41-50 ปี | 4 | 16.67 | 41-50 ปี | 5 | 18.52 |
| 51-60 ปี | 4 | 16.67 | 51-60 ปี | 4 | 14.81 |
| น้ำหนัก(BMI) | | | น้ำหนัก(BMI) | | |
| ผอม | 2 | 8.33 | ผอม | 2 | 7.41 |
| ปกติ | 10 | 41.67 | ปกติ | 12 | 44.44 |
| น้ำหนักเกิน | 3 | 12.50 | น้ำหนักเกิน | 1 | 3.70 |
| โรคอ้วน | 6 | 25.00 | โรคอ้วน | 10 | 37.04 |
| โรคอ้วนอันตราย | 3 | 12.50 | โรคอ้วนอันตราย | 2 | 7.41 |

ผลการวิเคราะห์ค่า BMI รอบ 5 เดือนหลัง (มี.ค. – ก.ค. 2564) รอบ 5 เดือนแรก (ต.ค. 2564 - ก.พ. 2565) ดังนี้

| ผลค่าเฉลี่ย | 5 เดือนหลังปี 2564 | 5 เดือนแรกปี 2565 |
|----------------|--------------------|-------------------|
| ผลรวม BMI | 612.93 | 682.67 |
| ค่าเฉลี่ย BMI | 25.54 | 25.28 |
| * จำนวนบุคลากร | 24 คน | 27 คน |

| ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร) | 5 เดือนหลังปี 2564 | | 5 เดือนแรกปี 2565 | | ผล | |
|--|--------------------|------------|-------------------|------------|----------|------------------------------|
| | จำนวนคน | ร้อยละ (X) | จำนวนคน | ร้อยละ (Y) | จำนวนคน | ผลต่างของร้อยละ (X) - (Y) |
| น้อยกว่า 18.5 (ผอม) | 2 | 8.33 | 2 | 7.41 | เท่าเดิม | 0.92 |
| 18.5 – 22.9 (ปกติ) | 10 | 41.67 | 12 | 44.44 | เพิ่ม 2 | 2.77 |
| 23.0 – 24.9 (น้ำหนักเกิน) | 3 | 12.50 | 1 | 3.70 | ลด 2 | 8.80 |
| 25.0 – 29.9 (โรคอ้วน) | 6 | 25.00 | 10 | 37.04 | เพิ่ม 4 | 12.04 |
| > 30 (โรคอ้วนอันตราย) | 3 | 12.50 | 2 | 7.41 | ลด 1 | 5.09 |
| รวม | 24 | 100.00 | 27 | 100.00 | | |

มีภาวะผอมเท่าเดิม (จำนวน 2 คน)

มีภาวะปกติ เพิ่มขึ้นจากเดิม จำนวน 2 คน รวมเป็น 12 คน

มีภาวะน้ำหนักเกิน ลดลงจากเดิม จำนวน 2 คน คงเหลือ 1 คน

มีภาวะโรคอ้วน เพิ่มขึ้นจากเดิม จำนวน 4 คน รวมเป็น 10 คน

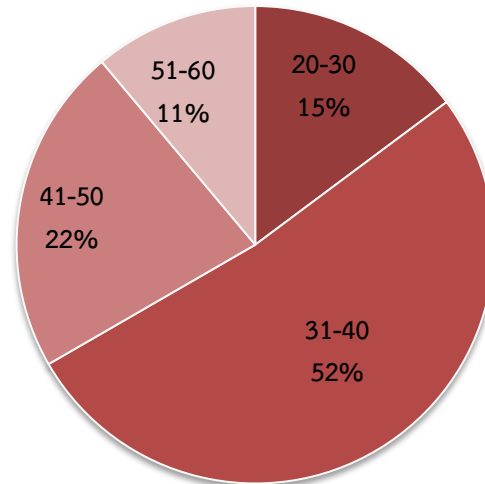
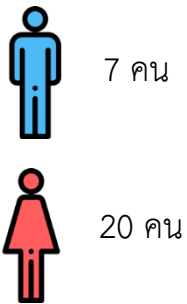
มีภาวะโรคอ้วนอันตราย ลดลงจากเดิม จำนวน 1 คน คงเหลือ 2 คน

➤ ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี **BMI ปกติ = 2.77**

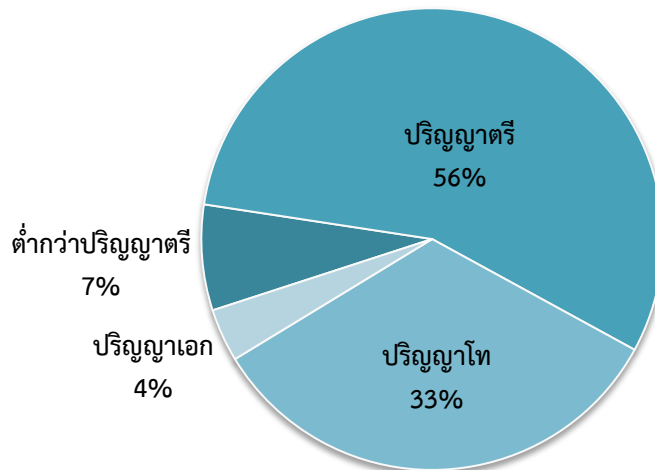
5.2 สรุปผลสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกองส่งเสริมความรู้

และสื่อสารสุขภาพ ปีงบประมาณ 2565

ช่วงอายุของบุคลากรในหน่วยงาน



การศึกษา



ด้านการเงิน

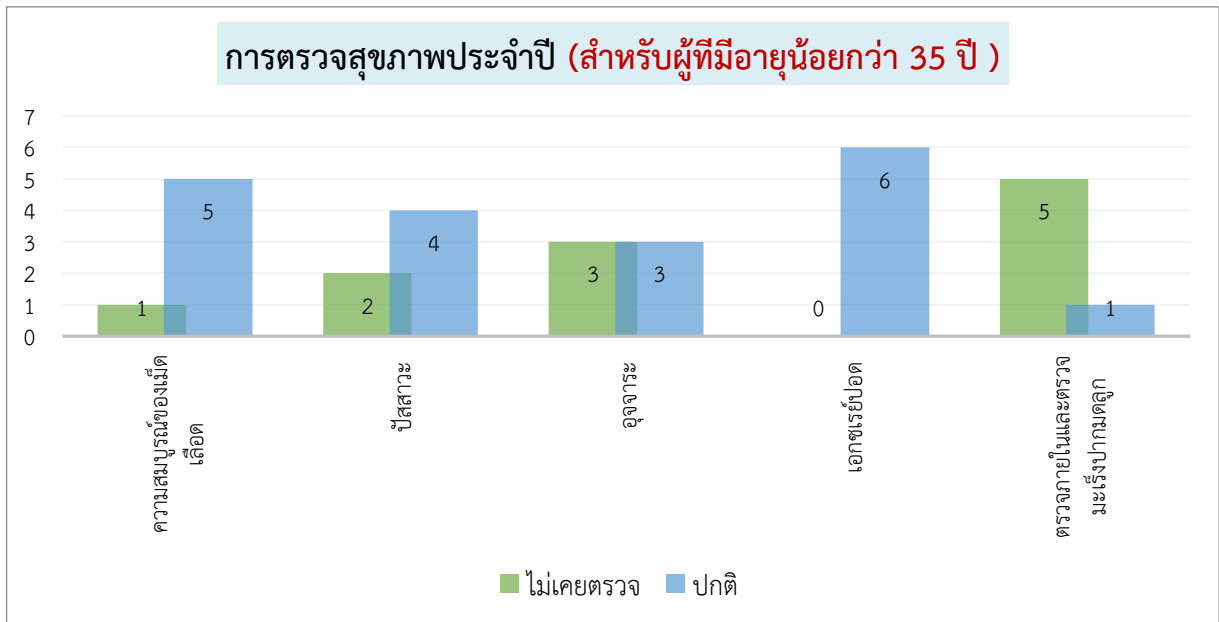
รายได้ของบุคลากรในแต่ละเดือนเมื่อเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้ 37.04% รายจ่ายเท่ากับรายได้ 33.33% และรายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย 7.41% ส่วนใหญ่มีเงินเก็บออมในแต่ละเดือนเพียงเล็กน้อย และโดยรวมคิดว่าการผ่อนชำระหนี้สินต่างๆเป็นภาระหนักมาก

ด้านสุขภาพ

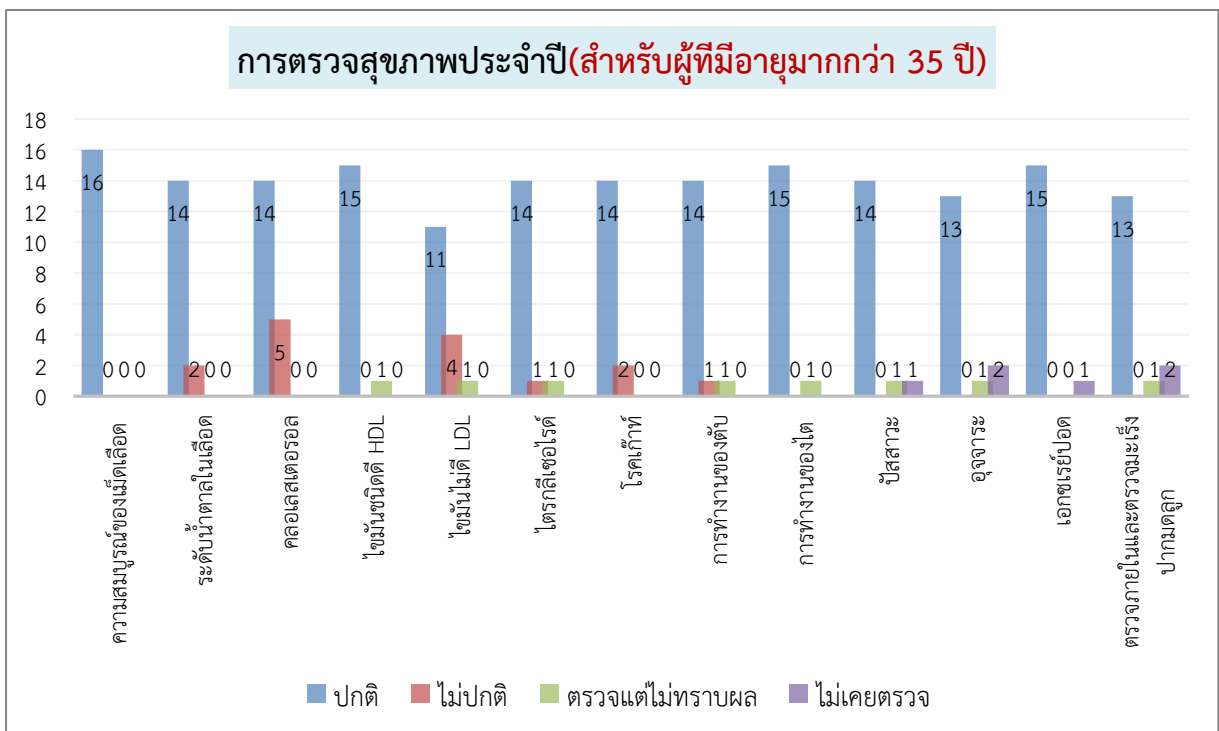
โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)



การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียุ่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี)



การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียุ่มีอายุมากกว่า 35 ปี)

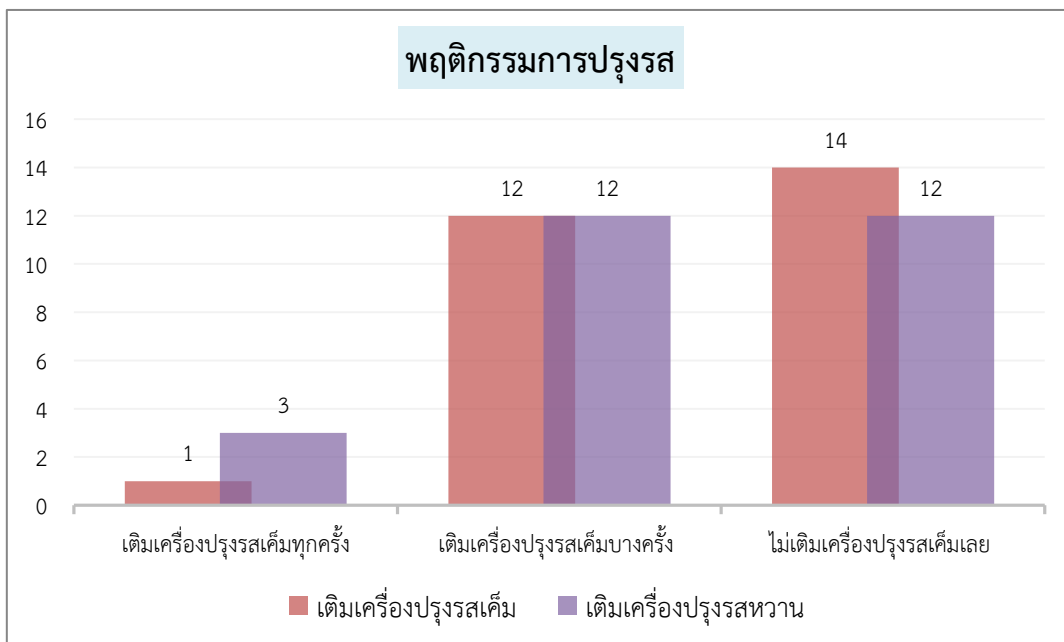
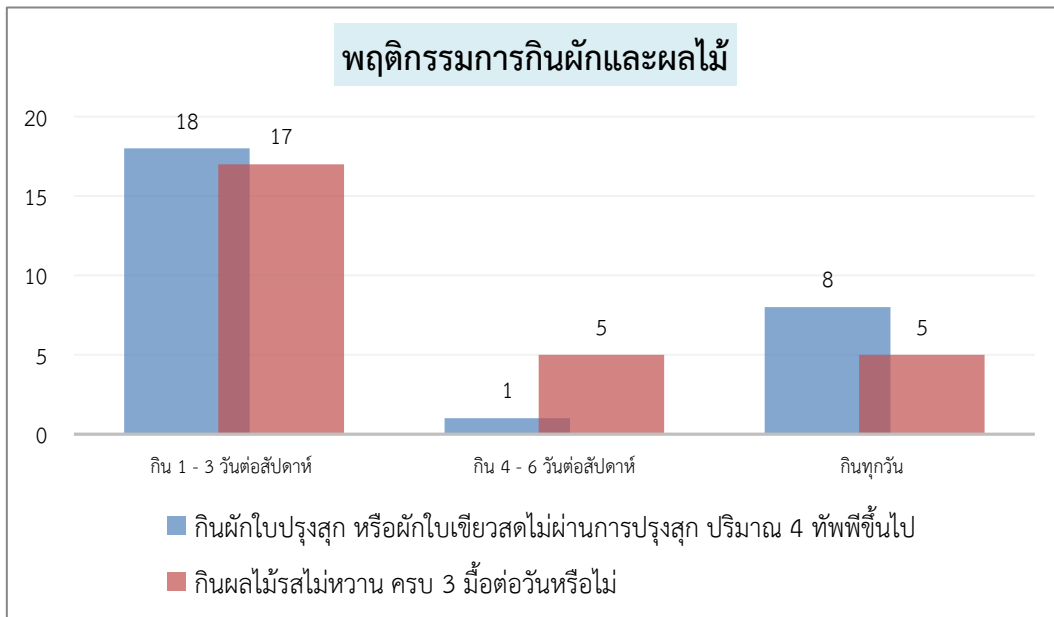


สรุปผลด้านสุขภาพ : บุคลากรมีโรคประจำตัว 30% ไม่มีโรคประจำตัว 70%

ทั้งนี้ผลการตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียุมากกว่า 35 ปี) ไม่ปกติ ในด้านต่างๆดังนี้ (3 ลำดับแรก)

1. คอเลสเตอรอล
2. ไขมันไม่ดี LDL (เสี่ยงเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจ)
3. ระดับน้ำตาลในเลือด , โรคเก๊าท์

ด้านพฤติกรรมการกิน

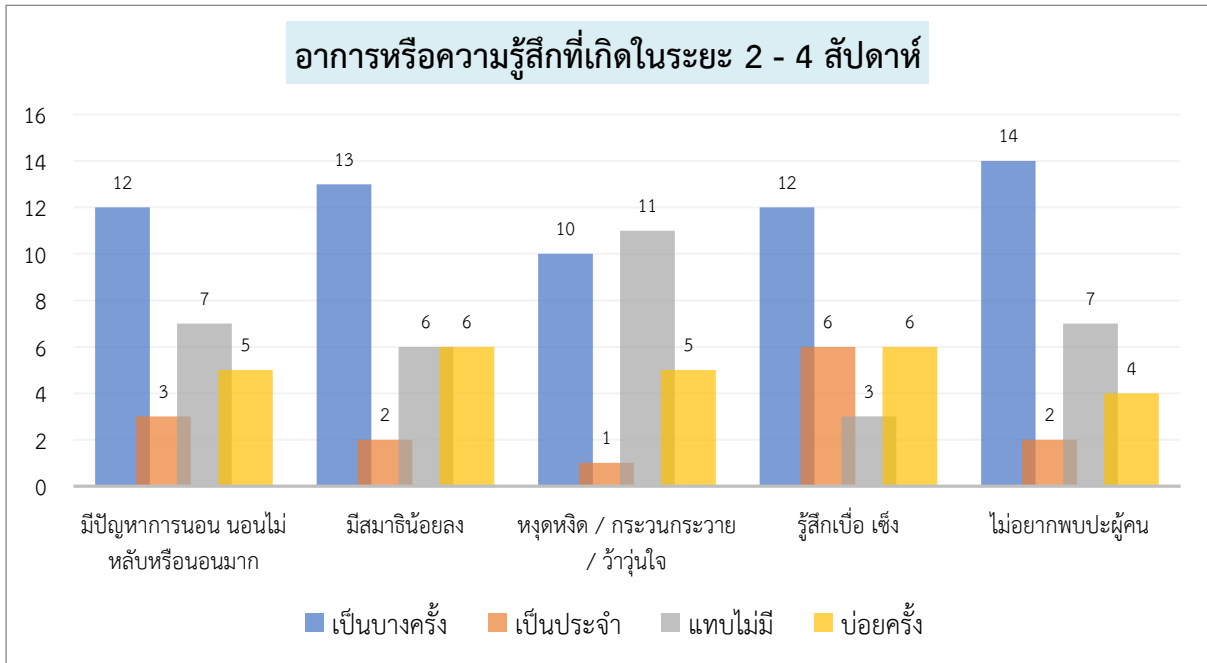


สรุปผลด้านพฤติกรรมการกิน : บุคลากรส่วนใหญ่กินผักใบปรุงสุก หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป และส่วนใหญ่ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย

ด้านการสูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์

บุคลากรในหน่วยงานส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

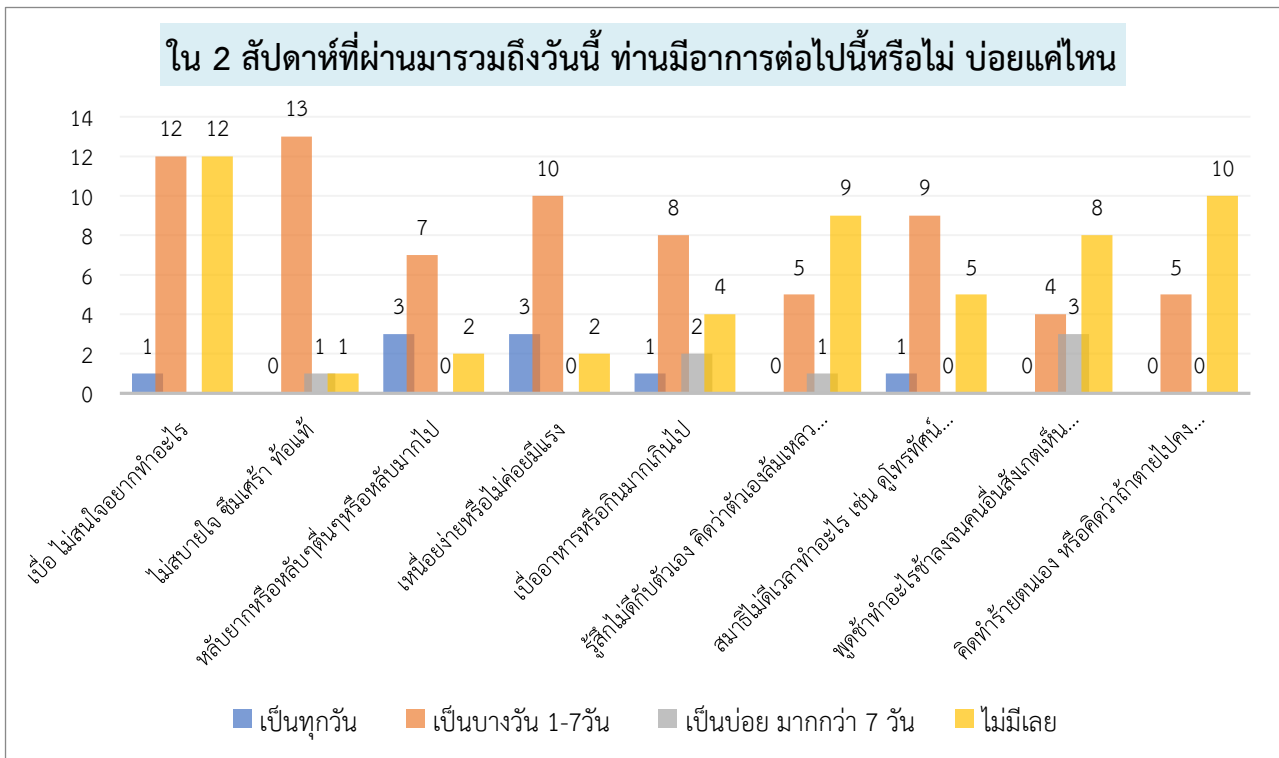
ด้านประเมินความเครียด



สรุปผลด้านประเมินความเครียด : บุคลากรส่วนใหญ่ มีอาการดังต่อไปนี้

- อาการไม่อยากพบปะผู้คน เป็นบางครั้ง
- อาการรู้สึกเบื่อ เซ็ง เป็นประจำ
- อาการหงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ แทบไม่มี
- อาการมีสมาธิน้อยลง บ่อยครั้ง

ด้านคัดกรองโรคซึมเศร้า



สรุปผลด้านคัดกรองโรคซึมเศร้า : บุคลากรส่วนใหญ่ มีอาการดังต่อไปนี้

- อาการหลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากเกินไป และอาการเหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง เป็นทุกวัน
- อาการไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ เป็นบางวัน 1-7 วัน
- อาการพูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ เป็นบ่อย มากกว่า 7 วัน
- เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ไม่มีเลย

ด้านกิจกรรมทางกาย

บุคลากรส่วนใหญ่ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายใดที่ทำให้เหนื่อยกว่าปกติทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ และบุคลากรส่วนใหญ่มีการนั่งติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ในบางวัน

ด้านพฤติกรรมการนอนหลับ

บุคลากรส่วนใหญ่นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน และส่วนใหญ่รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน 1-4 วันต่อสัปดาห์

ด้านพฤติกรรมการแปรงฟัน

บุคลากรส่วนใหญ่แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ใช้เวลาในการแปรงฟัน 2-3 นาที และในปีที่ผ่านมาบุคลากรร้อยละ 51 ได้เข้ารับบริการทันตกรรม ได้รับบริการด้าน ขูดหินปูน ถอนฟัน และอุดฟัน ตามลำดับ

- ร้อยละการตอบแบบประเมิน = **ร้อยละ 100**

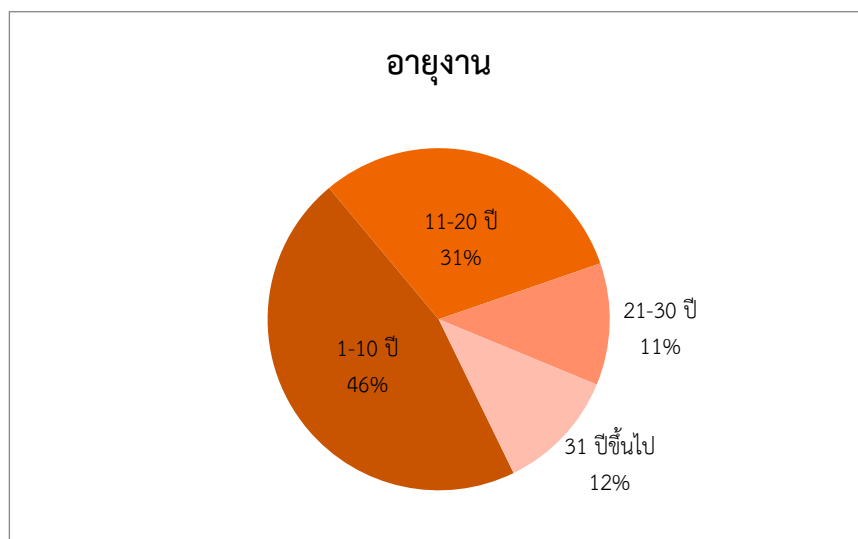
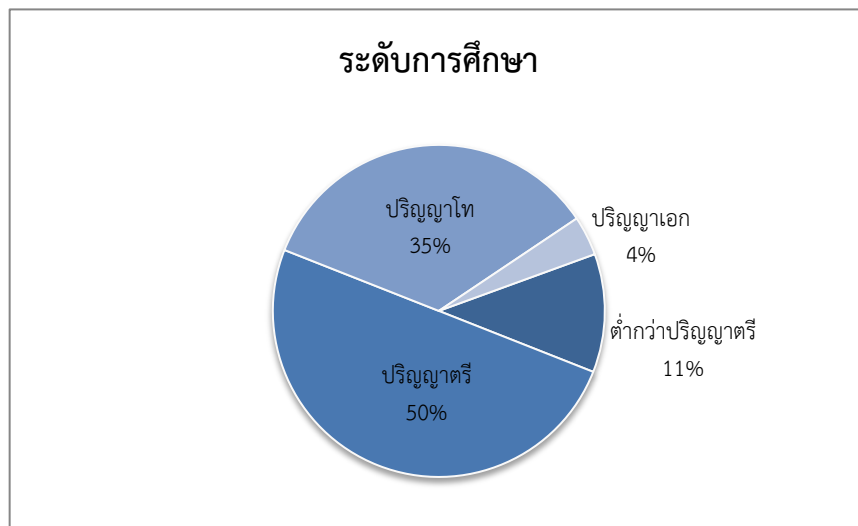
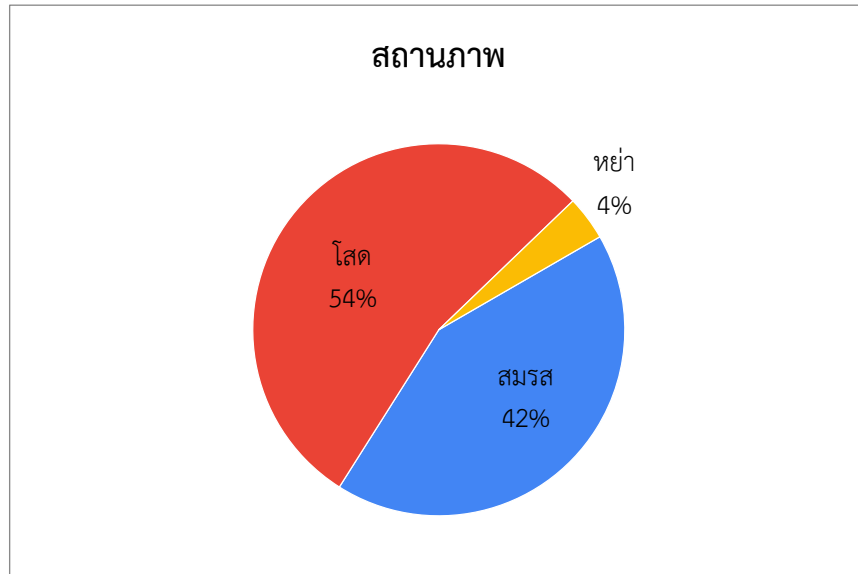
5.3 สรุปผลการวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ ปีงบประมาณ 2565

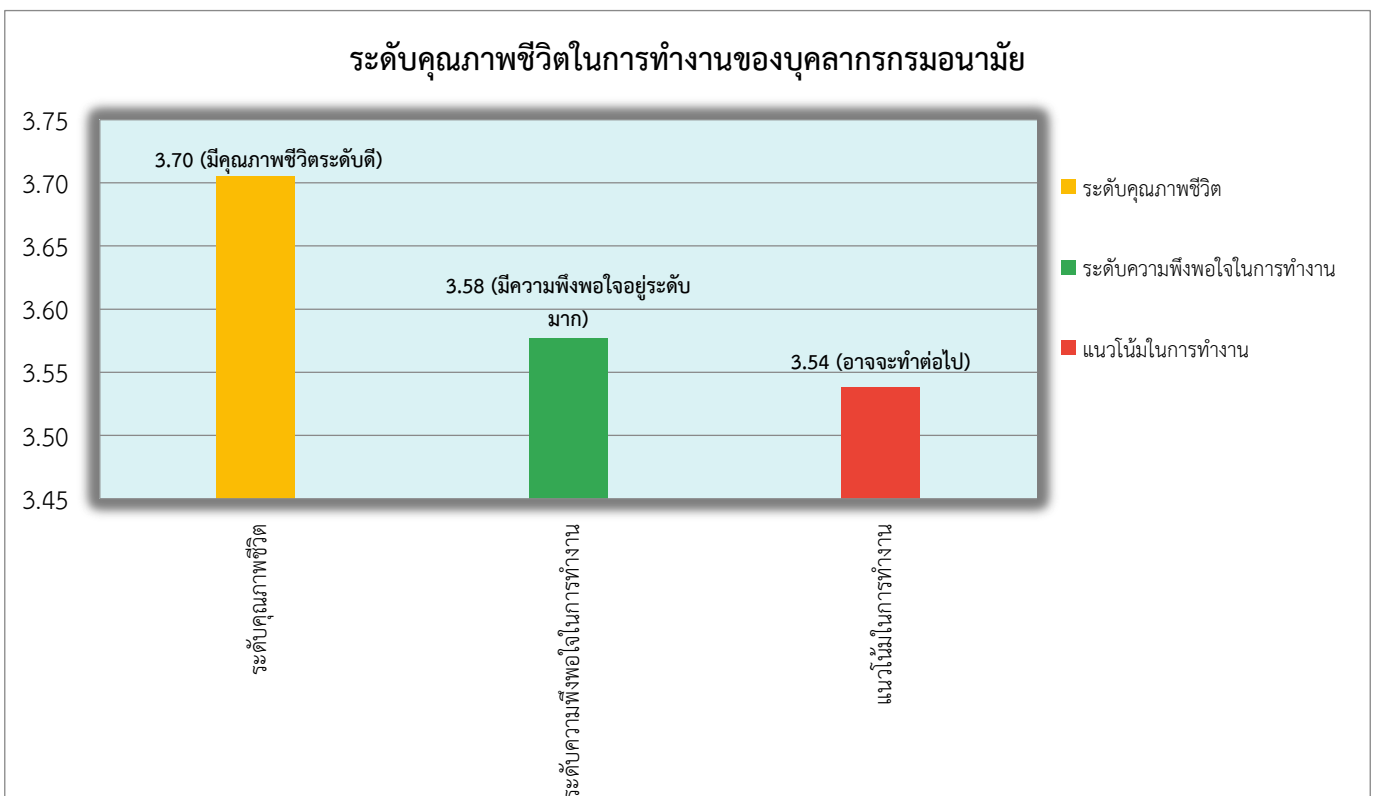
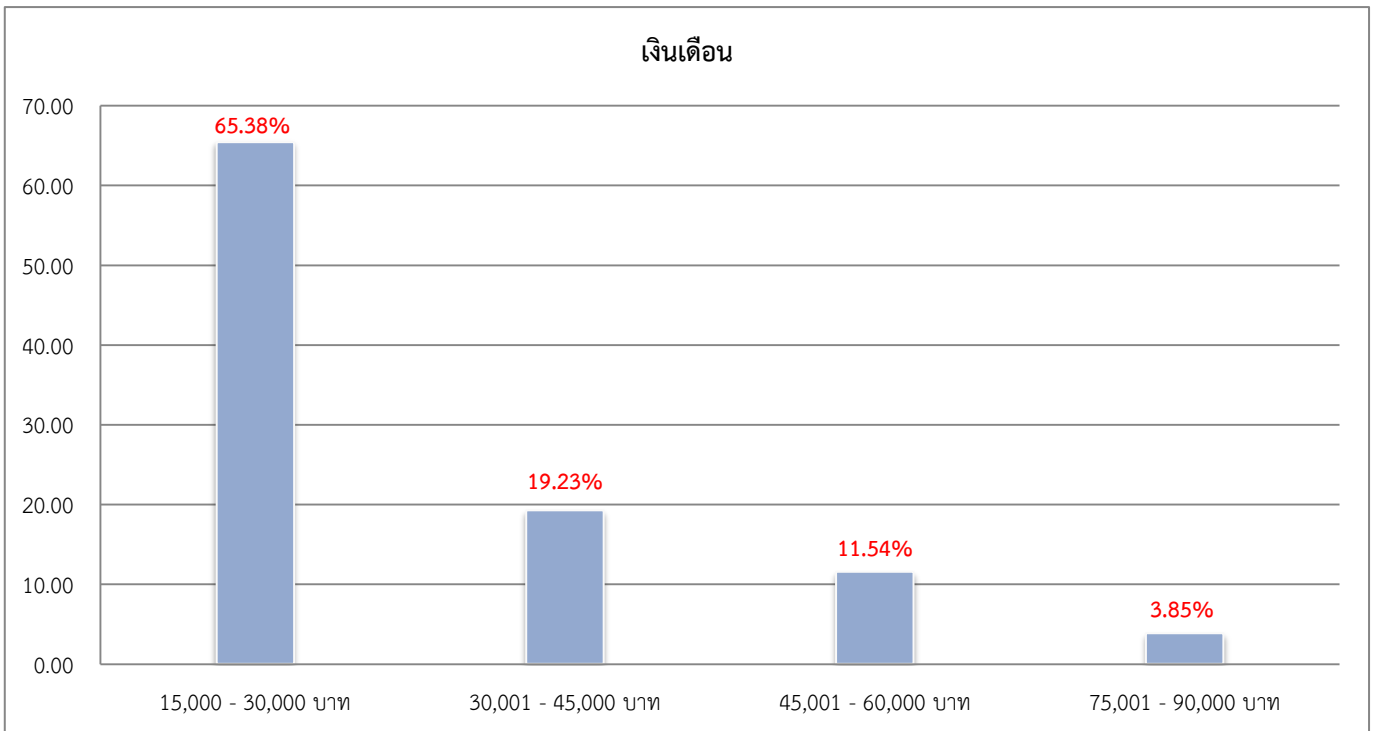


7 คน



19 คน





จากกราฟดังกล่าวสรุปข้อมูลเบื้องต้นด้านคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรกรมอนามัยดังนี้

- ✓ ระดับคุณภาพชีวิต **มีคุณภาพชีวิตระดับดี**
- ✓ ระดับความพึงพอใจในการทำงาน **มีความพึงพอใจอยู่ระดับมาก**
- ✓ แนวโน้มในการทำงาน **อาจจะทำต่อไป**

➤ ร้อยละการตอบแบบประเมิน = **ร้อยละ 100**