

**ตัวชี้วัดที่ 2.2** ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
**หน่วยงาน** กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์การประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน โดยใช้ข้อมูลจากแบบประเมิน สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของบุคลากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2565 (พัฒนาโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ)

**1. ด้านผลผลิตและผลลัพธ์ แสดงการเปรียบเทียบ (Comparisons)/ แนวโน้ม (Trend)/ ผลการ ดำเนินการในปัจจุบัน (Level)**

**1.1.1 วิธีการดำเนินการประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร**

**- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร แบ่งออกเป็น 11 ส่วน **ดังภาคผนวก ก.** ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน 9 ข้อ ได้แก่

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพ
- ระดับการศึกษา
- ตำแหน่งงานในปัจจุบัน
- หน่วยงาน
- รายได้โดยรวมในแต่ละเดือน
- เงินเก็บโดยรวมในแต่ละเดือน
- การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ ในปัจจุบัน

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินสภาวะสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่

- น้ำหนัก
- ส่วนสูง
- เส้นรอบเอว
- โรคประจำตัว
- การตรวจสุขภาพประจำปี ใน 1 ปีที่ผ่านมา (กรณีที่ตอบว่า ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี

ต้องดำเนินการตอบแบบประเมินเพิ่มเติม 2 กรณี คือ

**กรณีที่ 1** การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียาอายุต่ำกว่า 35 ปี) จำนวน 5 ข้อ

**กรณีที่ 2** การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียาอายุมากกว่า 35 ปี) จำนวน 13 ข้อ

โดยจะเป็นคำถามลักษณะแบบให้เลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

4 ระดับ ประกอบด้วย ปกติ ไม่ปกติ ไม่ทราบผล ไม่เคยตรวจ

**ส่วนที่ 3** แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร จำนวน 6 ข้อ ได้แก่

- ใน 1 วัน ท่านกินอาหารครบ 3 มื้อ หรือไม่
- ใน 1 วัน ท่านกินผักใบปรุงสุกแล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป
- ใน 1 วัน ท่านรับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน หรือไม่ (1 มื้อ = 1 จานเล็ก)
- ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม หรือไม่
- ท่านเติมเครื่องปรุงรสหวาน หรือไม่
- ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวานหรือไม่

**ส่วนที่ 4** แบบประเมินพฤติกรรมกำบังการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร จำนวน 4 ข้อ ได้แก่

- การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์
- การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ
- การสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์
- การสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์

โดยจะเป็นคำถามลักษณะแบบให้เลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ประกอบด้วย ใช้ทุกครั้ง ใช้บางครั้ง ไม่เคยใช้เลย ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือ รถจักรยานยนต์

**ส่วนที่ 5** แบบประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่ (กรณีที่ตอบว่าสูบบุหรี่ ต้องดำเนินการตอบแบบประเมินเพิ่มเติม 3 กรณี) คือ

- กรณีที่ 1** โดยปกติท่านสูบบุหรี่ วันละกี่มวน
- กรณีที่ 2** หลังตื่นนอนตอนเช้า ท่านสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไหร่
- กรณีที่ 3** ท่านเคยคิดอยากเลิกสูบบุหรี่บ้างหรือไม่

**ส่วนที่ 6** แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ (ท่านดื่มเบียร์ เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือไม่ และท่านดื่มสุรา เกิน ½ แบนขึ้นไป หรือไม่)

**ส่วนที่ 7** แบบประเมินความเครียด (ST-5) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่

- มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก
- มีสมาธิน้อยลง
- หงุดหงิด / กระจวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ
- รู้สึกเบื่อ เซ็ง
- ไม่อยากพบปะผู้คน

โดยจะเป็นคำถามลักษณะแบบให้เลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ประกอบด้วย แทบไม่มี เป็นบางครั้ง บ่อยครั้ง เป็นประจำ

**ส่วนที่ 8** แบบประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่

- ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่
- ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่
- ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่ บ่อยแค่ไหน

โดยในข้อคำถามที่ 3 จะเป็นคำถามลักษณะแบบให้เลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ประกอบด้วย ไม่มีเลย เป็นบางวัน 1-7 วัน เป็นบ่อย >7 วัน เป็นทุกวัน

**ส่วนที่ 9** แบบประเมินสอบถามกิจกรรมทางกาย จำนวน 2 ข้อ ได้แก่

- ท่านมีกิจกรรมทางกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ (ออกกำลังกาย) หรือไม่
- ท่านนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง หรือไม่อย่างไร

**ส่วนที่ 10** แบบประเมินพฤติกรรมการนอนหลับ จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ (ท่านนอนถึง 7 ชั่วโมงหรือไม่ อย่างไร และท่านรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน)

ส่วนที่ 11 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแปร่งฟัน จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ (ท่านแปร่งฟันก่อนนอนหรือไม่ และในปีที่ผ่านมา ท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่)

### - การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของบุคลากร ระหว่างวันที่ 11 – 17 พฤศจิกายน 2564 มีเจ้าหน้าที่ในกองฯ ที่ตอบแบบประเมิน จำนวน 39 คน ประกอบด้วย ข้าราชการ 27 คน พนักงานราชการ 10 คน และลูกจ้างประจำ 2 คน

### 1.1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

### 1.1.3 สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมินสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของบุคลากร

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

##### 1. เพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	28	71.80
ชาย	11	28.20
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

##### 2. อายุ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
21 - 30	13	33.33
31 - 40	14	35.90
41 - 50	8	20.50
51 - 60	4	10.30
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

##### 3. สถานภาพ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	21	53.80
สมรส	17	43.60
หย่า	1	2.60
แยกกันอยู่	0	0.00
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

#### 4. ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4	10.30
ปริญญาตรี	19	48.70
ปริญญาโท	12	30.80
ปริญญาเอก	4	10.30
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

#### 5. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน

ตำแหน่งงานในปัจจุบัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้บริหาร/ข้าราชการประเภทอำนวยการ	2	5.10
ข้าราชการประเภทวิชาการ	18	46.20
ข้าราชการประเภททั่วไป	7	17.90
พนักงานราชการ	10	25.60
ลูกจ้างประจำ	2	5.10
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

#### 6. หน่วยงาน

หน่วยงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	39	100

#### 7. รายได้โดยรวมในแต่ละเดือน

รายได้โดยรวมในแต่ละเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก	8	20.50
รายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย	8	20.50
รายจ่ายเท่ากับรายได้	8	20.50
รายจ่ายน้อยกว่ารายได้	15	38.50
รายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก	0	0.00
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

#### 8. เงินเก็บโดยรวมในแต่ละเดือน

เงินเก็บโดยรวมในแต่ละเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี/มีน้อยที่สุด	14	35.90
มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย	16	41.00
มี/เก็บออมปานกลาง	7	17.90
มี/เก็บออมมาก	1	2.60
มี/เก็บออมมากที่สุด	1	2.60
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

## 9. การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ ในปัจจุบัน

การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ ในปัจจุบัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เป็นภาระหนักที่สุด	5	12.80
เป็นภาระหนักมาก	5	12.80
เป็นภาระปานกลาง	17	43.60
เป็นภาระน้อย	7	17.90
ไม่เป็นภาระ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สิน	5	12.80
	<b>39</b>	<b>100.00</b>

## ส่วนที่ 2 แบบประเมินสภาวะสุขภาพ

### 1. น้ำหนัก

จากการวิเคราะห์น้ำหนักปัจจุบันของบุคลากร พบว่า อยู่ในเกณฑ์น้ำหนัก 55-69 กิโลกรัม จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 43.6 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์น้ำหนัก 40-54 กิโลกรัม จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.2 อยู่ในเกณฑ์น้ำหนัก 70-84 กิโลกรัม จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 15.4 และอยู่ในเกณฑ์น้ำหนัก 85-99 กิโลกรัม จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

### 2. ส่วนสูง

จากการวิเคราะห์ส่วนสูงของบุคลากร พบว่า อยู่ในเกณฑ์ส่วนสูง 150-159 เซนติเมตร จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ส่วนสูง 160-169 เซนติเมตร จำนวน 13 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 อยู่ในเกณฑ์ส่วนสูง 170-179 เซนติเมตร จำนวน 9 ราย คิดเป็นร้อยละ 23.1 และอยู่ในเกณฑ์ส่วนสูง 140-149 เซนติเมตร, 180 เซนติเมตรขึ้นไป จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.6 ตามลำดับ

### 3. เส้นรอบเอว

จากการวิเคราะห์เส้นรอบเอวของบุคลากร พบว่า อยู่ในเกณฑ์เส้นรอบเอว 80-89 เซนติเมตร จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์เส้นรอบเอว 70-79 เซนติเมตร จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.8 อยู่ในเกณฑ์เส้นรอบเอว 60-69 เซนติเมตร, 90-99 เซนติเมตร จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 และอยู่ในเกณฑ์เส้นรอบเอว 100 เซนติเมตรขึ้นไป จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

### 4. โรคประจำตัว

จากการวิเคราะห์บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พบว่า บุคลากรมีโรคประจำตัว จำนวน 9 ราย คิดเป็นร้อยละ 23.1 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 30 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.9 ตามลำดับ

โดยบุคลากรที่มีโรคประจำตัวนั้น บางรายจะเป็นแค่โรคความดันโลหิตสูง บางรายจะเป็นแค่โรคเบาหวาน บางรายจะเป็นแค่โรคเบาหวาน และในบางบางจะเป็นทุกโรคที่ระบุไว้ในแบบฟอร์ม

### 5. ใน 1 ปี ที่ผ่าน ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

จากการวิเคราะห์ การตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร พบว่า มีบุคลากรที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 29 ราย คิดเป็นร้อยละ 74.4 และไม่ได้ตรวจสุขภาพ จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.6 ตามลำดับ

**กรณีที่สองว่า ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี**

**กรณีที่ 1 การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มิใช่น้อยกว่า 35 ปี) จำนวน 8 ราย**

ประเด็นการตรวจสุขภาพ	จำนวน (คน) / ร้อยละ				รวม N=8
	ปกติ	ไม่ปกติ	ไม่ทราบผล	ไม่เคยตรวจ	
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด	8	0	0	0	<u>8</u>
ปัสสาวะ	5	0	0	3	<u>8</u>
อุจจาระ	2	0	0	6	<u>8</u>
X-ray ปอด	7	0	0	1	<u>8</u>
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก	1	0	0	7	<u>8</u>

**ตารางที่ 1** แสดงผลการตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มิใช่น้อยกว่า 35 ปี)

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มิใช่น้อยกว่า 35 ปี) จำนวน 8 ราย พบว่า บุคลากรมีผลการตรวจสุขภาพประจำปี ประเด็นของความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 ประเด็นของการตรวจปัสสาวะ อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 62.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 37.5 ประเด็นของการตรวจอุจจาระ อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 25 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจ จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 75 ประเด็นของการ X-ray ปอด อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.5 และประเด็นของการตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจ จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.5

**กรณีที่ 2 การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มิใช่มากกว่า 35 ปี) จำนวน 21 ราย**

ประเด็นการตรวจสุขภาพ	จำนวน (คน) / ร้อยละ				รวม N=21
	ปกติ	ไม่ปกติ	ไม่ทราบผล	ไม่เคยตรวจ	
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด	18	2	0	1	<u>21</u>
ระดับน้ำตาลในเลือด	17	3	0	1	<u>21</u>
คลอเลสเทอรอล	8	12	0	1	<u>21</u>
ไขมันชนิดดี	15	6	0	0	<u>21</u>
ไขมันชนิดไม่ดี	11	10	0	0	<u>21</u>
ไตรกลีเซอไรด์	15	5	0	1	<u>21</u>
โรคเก๊าท์	17	1	0	3	<u>21</u>
การทำงานของตับ	17	2	0	2	<u>21</u>
การทำงานของไต	16	2	0	3	<u>21</u>
ปัสสาวะ	16	2	0	3	<u>21</u>
อุจจาระ	14	2	0	5	<u>21</u>
X-ray ปอด	16	2	0	3	<u>21</u>
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก	11	2	0	8	<u>21</u>

**ตารางที่ 2** แสดงผลการตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มิใช่มากกว่า 35 ปี)

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียุมากกว่า 35 ปี) จำนวน 21 ราย พบว่า บุคลากรมีผลการตรวจสุขภาพประจำปี **ประเด็นของความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 85.7 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.8 **ประเด็นของระดับน้ำตาลในเลือด** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 80.9 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.3 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.8 **ประเด็นของคลอเลสเทอรอล** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.1 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.1 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.8 **ประเด็นของไขมันชนิดดี** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.4 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.6 **ประเด็นของไขมันชนิดไม่ดี** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.4 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 47.6 **ประเด็นของไตรกลีเซอไรด์** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.4 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 23.8 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.8 **ประเด็นของโรคเก๊าท์** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 80.9 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.8 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.3 **ประเด็นของการทำงานของตับ** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 80.9 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 **ประเด็นของการทำงานของไต** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.2 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.3 **ประเด็นของการตรวจปัสสาวะ** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.2 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.3 **ประเด็นของการตรวจอุจจาระ** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.7 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 23.8 **ประเด็นของการ X-ray ปอด** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.2 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจจำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.3 **และตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก** อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.4 อยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.5 อยู่ในเกณฑ์ไม่เคยตรวจ จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.1

### ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร

#### 1. ใน 1 วันท่านกินอาหารครบ 3 มื้อ หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า การกินอาหาร 3 มื้อ ของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พบว่า กินครบ 3 มื้อ จำนวน 29 ราย คิดเป็นร้อยละ 74.4 และกินไม่ครบ 3 มื้อ จำนวน 10 คิดเป็นร้อยละ 25.6 ตามลำดับ

#### 2. ใน 1 วัน ท่านกินผักใบปรุงสุกแล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีการกินผัก 1-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 43.6 มีการกินผักทุกวัน จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 35.9 มีการ

กินผัก 4-6 วัน/สัปดาห์ จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 15.4 และไม่กินเลย จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

### 3. ใน 1 วัน ท่านรับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน หรือไม่ (1 มื้อ = 1 จานเล็ก)

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีการกินผลไม้ 1-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.5 มีการกินผลไม้ 4-6 วัน/สัปดาห์, กินทุกวัน จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.6 และไม่กินเลย จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.3

### 4. ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม จำนวน 26 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีการเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.6 และมีการเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 ตามลำดับ

### 5. ท่านเติมเครื่องปรุงรสหวาน หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวาน จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 56.4 มีการเติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 35.9 และมีการเติมเครื่องปรุงรสหวานทุกครั้ง จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 ตามลำดับ

### 6. ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวานหรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 1-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.3 ไม่ดื่มเลย จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.6 ดื่มทุกวัน จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.9 และดื่ม 4-6 วัน/สัปดาห์ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

**ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วัน ที่ผ่านมาท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร**

ประเด็น	ใช้ทุกครั้ง	ใช้บางครั้ง	ไม่เคยใช้เลย	ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์	รวม N=39
การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์	27	2	3	7	<u>39</u>
การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ	28	4	3	4	<u>39</u>
การสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์	19	5	1	14	<u>39</u>
การสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์	18	5	2	14	<u>39</u>

ตารางที่ 3 ประเมินพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การประเมินพฤติกรรมกำบังการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพมีพฤติกรรมกำบังการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา **ประเด็นการใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์** ใช้ทุกครั้ง จำนวน 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 69.2 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือ รถจักรยานยนต์ จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.9 ไม่เคยใช้เลย จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 ใช้บางครั้ง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 **ประเด็นการใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ** ใช้ทุกครั้ง จำนวน 28 ราย คิดเป็นร้อยละ 71.8 ใช้บางครั้ง, ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือ รถจักรยานยนต์ จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.3 ไม่เคยใช้เลย จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 **ประเด็นการสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์** ใช้ทุกครั้ง จำนวน 19 ราย คิดเป็นร้อยละ 48.7 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือ รถจักรยานยนต์ จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 35.9 ใช้บางครั้ง จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 ไม่เคยใช้เลย จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.6 **และประเด็นการสวมหมวกนิรภัยโดยสารรถจักรยานยนต์** ใช้ทุกครั้ง จำนวน 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 46.2 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือ รถจักรยานยนต์ จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 35.9 ใช้บางครั้ง จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 ไม่เคยใช้เลย จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

### ส่วนที่ 5 แบบประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่

#### 1. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่สูบบุหรี่ จำนวน 36 ราย คิดเป็นร้อยละ 92.3 และสูบบุหรี่ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 ตามลำดับ

#### เฉพาะผู้ที่ตอบว่าสูบบุหรี่

- 1) มีการสูบบุหรี่ วันละ 3 10 และ 20 มวน
- 2) สูบมวนแรกในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3
- 3) สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไป หลังตื่นนอน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.6
- 4) คิดจะเลิกสูบบุหรี่ ภายใน 30 วัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3
- 5) ไม่เคยคิดจะเลิก จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.6

### ส่วนที่ 6 แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

#### 1. ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่เคยดื่มเลย จำนวน 29 ราย คิดเป็นร้อยละ 74.4 ดื่มสัปดาห์ละครั้ง, เดือนละครั้ง จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

#### 2. ท่านดื่มสุรา เกิน ½ แบนขึ้นไป หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่เคยดื่มเลย จำนวน 34 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.2 ดื่มสัปดาห์ละครั้ง, เดือนละครั้ง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ดื่มทุกวันหรือเกือบทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.6 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 7 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

แบบประเมินความเครียด	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	รวม N=39
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	12	23	2	2	<u>39</u>
มีสมาธิน้อยลง	13	20	3	3	<u>39</u>
หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	13	22	1	3	<u>39</u>
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	11	20	5	3	<u>39</u>
ไม่อยากพบปะผู้คน	20	14	3	2	<u>39</u>

### ตารางที่ 4 ประเมินความเครียด (ST-5)

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเครียด พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพมีความเครียด **ประเด็นมีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก** เป็นบางครั้ง จำนวน 23 ราย คิดเป็นร้อยละ 59.0 แทบไม่มี จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.8 บ่อยครั้ง, เป็นประจำ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 **ประเด็นมีสมาธิน้อยลง** เป็นบางครั้ง จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.3 แทบไม่มี จำนวน 13 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 บ่อยครั้ง, เป็นประจำ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 **ประเด็นหงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ** เป็นบางครั้ง จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 56.4 แทบไม่มี 13 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 เป็นประจำ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 เป็นบ่อยครั้ง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.6 **ประเด็นรู้สึกเบื่อ เซ็ง** เป็นบางครั้ง จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.3 แทบไม่มี จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.2 บ่อยครั้ง จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 เป็นประจำ จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 **ประเด็นไม่อยากพบปะผู้คน** แทบไม่มี จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.3 เป็นบางครั้ง จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 35.9 บ่อยครั้ง จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.7 เป็นประจำ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 8 แบบประเมินคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

### 1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีความรู้สึกดังกล่าว จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.5 และมีความรู้สึกดังกล่าว จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.5 ตามลำดับ

### 2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีความรู้สึกดังกล่าว จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.5 และมีความรู้สึกดังกล่าว จำนวน 15 ราย คิดเป็นร้อยละ 38.5 ตามลำดับ

กรณีที่ตอบว่า **มีความรู้สึก** ให้ตอบแบบประเมินเพิ่มเติม

3. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่ บ่อยแค่ไหน จำนวน 15 ราย

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย >7 วัน	เป็นทุกวัน	รวม N=15
ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	1	11	2	1	<u>15</u>
หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	5	8	1	1	<u>15</u>
เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	2	10	2	1	<u>15</u>
เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	4	8	2	1	<u>15</u>
รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือ ครอบครัวผิดหวัง	8	4	2	1	<u>15</u>
สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	8	5	1	1	<u>15</u>
พูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคย เป็น	3	8	3	1	<u>15</u>
คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	7	6	1	1	<u>15</u>

ตารางที่ 5 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์การประเมินคัดกรองความเครียด (9Q) ของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่มีความรู้สึกดังกล่าว จำนวน 15 ราย พบว่า มีความรู้สึก **ประเด็นไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้** เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 73.3 เป็นบ่อย >7 วัน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.3 เป็นทุกวัน, **ไม่มีเลย** จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นหลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป** เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.3 **ไม่มีเลย** จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 เป็นบ่อย >7 วัน, เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นเหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง** เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.7 **ไม่เลย, เป็นบ่อย >7 วัน** จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.3 เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป** เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.3 **ไม่มีเลย** จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.7 เป็นบ่อย >7 วัน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.3 เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวผิดหวัง** **ไม่มีเลย** จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.3 เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.7 เป็นบ่อย >7 วัน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.3 เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นสมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ** **ไม่มีเลย** จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.3 เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 เป็นบ่อย >7 วัน, เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นพูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น** เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 8 ราย

คิดเป็นร้อยละ 53.3 ไม่มีเลย, เป็นบ่อย >7 วัน จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 20 เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเด็นคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี** ไม่มีเลย จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 46.7 เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 40 เป็นบ่อย >7 วัน, เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 9 แบบประเมินสอบถามกิจกรรมทางกาย

1. ท่านมีกิจกรรมทางกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ (ออกกำลังกาย) หรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีกิจกรรมทางกายเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาที/วัน 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 46.2 มีกิจกรรมทางกายเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาที/วัน 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 13 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 และไม่มีกิจกรรมทางกายเลย จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.9 ตามลำดับ

2. ท่านนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง หรือไม่อย่างไร

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ไม่มีการนั่งหรือเอนกายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 41 มีการนั่งหรือเอนกายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.8 และมีการนั่งหรือเอนกายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 28.2 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 10 แบบประเมินพฤติกรรมการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ท่านนอนถึง 7 ชั่วโมงหรือไม่ อย่างไร

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีการนอนถึง 7 ชั่วโมง บางวัน จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 56.4 มีการนอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.8 และมีการนอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.8 ตามลำดับ

2. ท่านรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน 5-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 13 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.3 รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน 1-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.8 รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนทุกวัน จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.6 และไม่เคยรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.3 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 11 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการแปร่งฟัน

### 1. ท่านแปร่งฟันก่อนนอนหรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีการแปร่งฟันก่อนนอนทุกวัน จำนวน 31 ราย คิดเป็นร้อยละ 79.5 มีการแปร่งฟันก่อนนอนบางวัน จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 15.4 และไม่มีการแปร่งฟันก่อนนอนเลย จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

โดยส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการแปร่งฟัน 2-3 นาที และ 3 นาทีขึ้นไป

### 2. ท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า ในปีที่ผ่านมาบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีการไปรับบริการ จำนวน 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 69.2 และไม่ได้ไปรับบริการ จำนวน 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.8 ตามลำดับ

#### 1.1.3 ข้อเสนอแนะจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ผลการวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน (พัฒนาโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ) ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนั้น บุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ และบางท่านอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตได้

ดังนั้น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงได้กำหนดแผนปฏิบัติการ/แผนกิจกรรมการขับเคลื่อนระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จำนวน 3 แผน ดังนี้

1. แผนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคนและมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้บุคลากรเกิดความสุขกายสบายใจในการทำงาน (Healthy workplace Happy for life)

- กิจกรรมรณรงค์ Big Cleaning Day (5 ส: สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย)
- กิจกรรมมีชีวิตชีวากับสมดุลชีวิต
- กิจกรรมการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพการขับเคลื่อนองค์กรสู่ความสำเร็จปี 2565
- การแข่งขันเทเบิลเทนนิส DOPAH โอเพนคัพ 2021

2. แผนการตรวจสุขภาพประจำปี

3. แผนการวัดดัชนีมวลกาย (BMI)

โดยแผนกิจกรรมข้างต้นนั้น นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วยังสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน และมีความสุขกับการใช้ชีวิตต่อไปได้

## 2. ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1. แผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
2. มาตรการ และกลไกการดำเนินงานที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์และกลยุทธ์ PIRAB
3. การสื่อสารทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และการสร้างความสุขในการทำงาน
4. คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
5. คู่มือการจัดการตนเองในองค์กรรักษาสุขภาพ โดยสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
6. คู่มือความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับการออกกำลังกาย โดยกรมพลศึกษา.
7. คู่มือรอบรู้สุขภาพวัยทำงาน โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
8. คู่มือรายงานสถานการณ์โรค NCDs โดยกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
9. คู่มือสุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง โดยสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

## 3. จำนวนบุคลากรที่ตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร

จำนวนบุคลากรในกองฯ จำนวน 39 ราย ประกอบด้วย (ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ) และจำนวนผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมด 39 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 คะแนน 0.25

.....