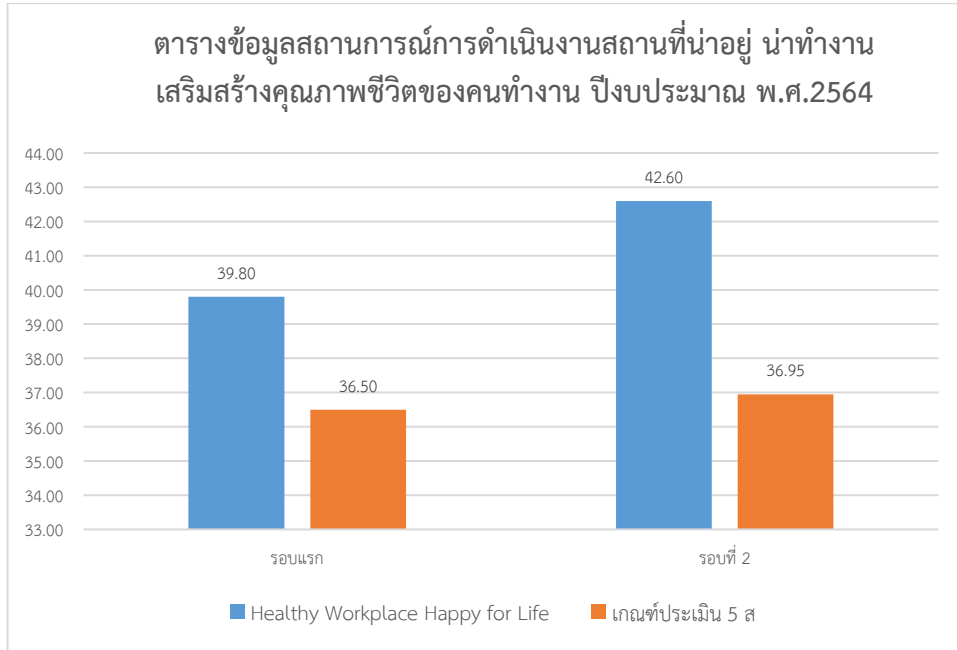


ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

**1.1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
และความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564**

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
ความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



การเปรียบเทียบพบว่า ในปีงบประมาณพ.ศ 2564 จากการวิเคราะห์ Healthy Workplace Happy for Life และเกณฑ์ประเมิน 5 ส รอบประเมินที่ 1 และรอบประเมินที่ 2 ผลการประเมินได้ระดับ **“คะแนนดีขึ้น”** เนื่องจากกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ปฏิบัติตามแผนการดำเนินงาน 5 แผนกิจกรรม และให้องค์ความรู้เพิ่มเติม มีการติดตาม ใ้การระวัง การกำหนดทิศทางที่ชัดเจนและทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตการทำงานบุคลากรได้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ในงบประมาณปี พ.ศ. 2525 คาดว่า Healthy Workplace Happy for Life และ
เกณฑ์ประเมิน 5 ส จะมีแนวโน้มดีขึ้นกว่าในงบประมาณปี พ.ศ. 2564 ดังนี้

1. ปรับปรุง Healthy Workplace Happy for Life และเกณฑ์ประเมิน 5 ส ของงบประมาณปี 2564 พร้อมชี้แจงและได้จัดทำนโยบายให้เจ้าหน้าที่ในกองฯ รับทราบ
2. ดำเนินการตามแผนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปี 2565
3. ประกาศกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่องนโยบาย มาตรการ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
4. ประชุมชี้แจงคณะกรรมการร่วมพัฒนารูปแบบการติดตาม ใ้การระวัง และสนับสนุนงบประมาณการพัฒนาการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
5. มีการประเมินผลตามแผนทุกเดือน

1.1 ผลการวิเคราะห์การประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน โดยใช้ข้อมูลจากแบบประเมินสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมของบุคลากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2565 (พัฒนาโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ)

1. ด้านผลผลิตและผลลัพธ์ แสดงการเปรียบเทียบ (Comparisons)/ แนวโน้ม (Trend)/ ผลการดำเนินการในปัจจุบัน (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
- การผ่อนคลายระหนี่สินต่างๆ 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 (สำหรับผู้ที่อายุน้อยกว่า 35 ปี) จำนวน 5 ข้อ

กรณีที่ 2 การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 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 ถั่วงอกยาว หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป
- ใน 1 วัน ท่านรับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน หรือไม่ (1 มื้อ = 1 จานเล็ก)
- ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม หรือไม่
- ท่านเติมเครื่องปรุงรสหวาน หรือไม่
- ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวานหรือไม่

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร จำนวน 4 ข้อ ได้แก่

- การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถ
- การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ

- การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์
- 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

โดยในข้อถามที่ 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 แบบประเมินพฤติกรรมการแปร่งฟัน 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 สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมินสถานะสุขภาพและพฤติกรรมของบุคลากร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

1. เพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	28	71.80
ชาย	11	28.20
	39	100.00

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
	39	100.00

3. สถานภาพ

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

4. ระดับการศึกษา

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

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
	39	100.00

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
	39	100.00

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
	39	100.00

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
	39	100.00

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

กรณีที่ตอบว่า 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	8
ปัสสาวะ	5	0	0	3	8
อุจจาระ	2	0	0	6	8
X-ray ปอด	7	0	0	1	8
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก	1	0	0	7	8

ตารางที่ 1 แสดงผลการตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มิใช่น้อยกว่า 35 ปี)

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียาอายุต่ำกว่า 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 (สำหรับผู้ที่มียาอายุมากกว่า 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 (สำหรับผู้ที่มียาอายุมากกว่า 35 ปี)

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียาอายุมากกว่า 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 วัน ทานกินอาหารครบ 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 ทานกินผักใบปรุงสุกแล้ว 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 มีการกินผัก 4-6 วัน/สัปดาห์ จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 15.4 และไม่กินเลย จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

3. ใน 1 วัน ทานรับประทานผลไม้รสไม่หวาน 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. ทานเติมเครื่องปรุงรสเค็ม 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 วันที่ผ่านมาท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร

ประเด็น	ใช้ทุกครั้ง	ใช้บางครั้ง	ไม่เคยใช้เลย	ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือ รถจักรยานยนต์	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 ผลการวิเคราะห์การประเมินพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพมีพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร 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 **และประเด็นการสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์** 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 แบบประเมินพฤติกรรมกาสูบหรี่

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 บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพมีความเครียด **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>
หลับยากหรือหลับตื้นๆหรือหลับมากไป	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) ของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่มีความรู้ศึกษากล่าว จำนวน 15 ราย พบว่า มีความรู้สึก **ประเดินไม่สบายใจ 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 **ประเดินหลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป** 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 **ประเดินเหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง** เป็นบางวัน 1-7 วัน จำนวน 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.7 ไม่มีเลย, เป็นบ่อย >7 วัน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.3 เป็นทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.7 **ประเดินเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป** 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 **ประเดินรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง 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 **ประเดินสมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร 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 **ประเดินพูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น** 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 **ประเดินคิดทำร้ายตนเอง 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 แบบประเมินพฤติกรรมกระตุ้นเครื่องตีแอลกอฮอล์

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 และไม่เคยมารู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.3 ตามลำดับ

ส่วนที่ 11 แบบประเมินพฤติกรรมการแปรงฟัน

1. ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่

จากการวิเคราะห์ พบว่า บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีการแปรงฟันก่อนนอน ทุกวัน จำนวน 31 ราย คิดเป็นร้อยละ 79.5 มีการแปรงฟันก่อนนอนบางวัน จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 15.4 และไม่มีการแปรงฟันก่อนนอนเลย จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

โดยส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการแปรงฟัน 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 และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจำนวน 3 แผน ดังนี้

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

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

2. แผนการตรวจสุขภาพประจำปี

3. แผนการวัดดัชนีมวลกาย (BMI)

โดยแผนกิจกรรมข้างต้นนั้น นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วยังสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน และมีความสุขกับการใช้ชีวิตต่อไปได้

2. ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1. แผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

2. มาตรการ และกลวิธีการดำเนินงานที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์และกลยุทธ์ PIRAB
3. การสื่อสารทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และการสร้างความสุขในการทำงาน
4. คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
5. คู่มือการจัดการตนเองในองค์กรรักษสุขภาพ โดยสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
6. คู่มือความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับการออกกำลังกาย โดยกรมพลศึกษา.
7. คู่มือรอบรู้สุขภาพวัยทำงาน โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
8. คู่มือรายงานสถานการณ์โรค NCDs โดยกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
9. คู่มือสุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง โดยสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

3. จำนวนบุคลากรที่ตอบสนองแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากร

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