



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาวพรวิมล นภาศัย ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุข

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

1.3 รับผิดชอบงาน : แผนงานและงบประมาณ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ไม่จำเป็นต้องอด...แค่เลือกกินให้ถูกต้อง

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

เริ่มจากมีเป้าหมาย มีแรงบันดาลใจ และมีใจที่จะดูแลสุขภาพตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทานอาหาร และการออกกำลังกาย ซึ่งเป้าหมาย คือ การเพิ่มไขมันดี ลดน้ำตาลในเลือดและรักษาค่าตับให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทานอาหาร แบ่งความต้องการสารอาหารเป็น 3 หมวด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน โดยตั้งเป้าหมายสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน และควบคุมการทานอาหาร โดยให้คาร์โบไฮเดรต ไม่เกิน โปรตีนต้องถึง และได้รับไขมันดีเข้าร่างกาย เช่น น้ำหนัก 86.1 กิโลกรัม ทานโปรตีน 98 กรัม คาร์โบไฮเดรต 219 กรัม ไขมัน 67 กรัม และชั่งน้ำหนักตนเองพร้อมสังเกตรูปร่างของตนเองทุกสัปดาห์ เพื่อปรับเปลี่ยนและควบคุมการทานคาร์โบไฮเดรต เป็นต้น ส่วนการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 แบบ คือ 1) คาคิโอ สัปดาห์ละ 200 นาที และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่น การวิ่ง การเต้น เป็นต้น 2) เวท เล่นเวท 5 วันต่อสัปดาห์ แต่ถ้าไม่มีเวลา จะเล่น Full body สัปดาห์ละ 3 วัน

2.4 ภาพประกอบ :



วันที่	สถานที่	ประเภทกิจกรรม	เวลา	H	C	F
19/10/2562	สนามกีฬา	วิ่ง	1 ชม	2	1	6
	สนามกีฬา	เล่นเวท	1 ชม	16	28	6.5
	สนามกีฬา	เล่นเวท	1 ชม	18.5	57.5	27.5
	สนามกีฬา	วิ่ง	1 ชม	40	90	30
		รวมค่าเฉลี่ย		96.5	116.5	66
		เป้าหมาย		98	120	67
		ค่าเฉลี่ย		1.5	3.5	1



-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ 

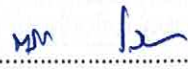
(นางศิริพร จรียาจิรวัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....



ลงชื่อ 

(นายพินิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาวพรวิมล นภาศัย ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุข

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

1.3 รับผิดชอบงาน : แผนงานและงบประมาณ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “การกำกับ ติดตามแผนงานและงบประมาณ”

2.2 ปรัชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : ทีมเวิร์คที่ดี...เริ่มจากเราเป็นผู้สร้าง

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

การกำกับ ติดตามแผนงานและงบประมาณ ต้องมีการประสานงานกับพี่ๆ ในศูนย์ฯ ซึ่งปีนี้ ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี มีการใส่ใจ และติดตามการรายงานผลการปฏิบัติราชการในระบบมากขึ้น อาจเป็นเพราะว่า พี่ๆ ทุกคนในศูนย์ฯ เห็นความสำคัญและเห็นประโยชน์ในการกำกับ ติดตามแผนงานและงบประมาณ ทำให้บางครั้งช่วยแบ่งเบาภาระงานได้

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

พี่ๆ ในศูนย์ฯ ให้ความร่วมมือและใส่ใจการรายงานผลการปฏิบัติราชการในระบบเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังมีเสียงสะท้อนจากผู้ใช้งาน ว่าควรปรับเปลี่ยนระบบการรายงานอย่างไร ทำให้มีการทำงานเป็นระบบมากยิ่งขึ้น



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ

(นางศิริพร จรียาจิรวัดนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดิลก

ศาสตราจารย์ ดร. วิมล วัฒนศิริกุล

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖