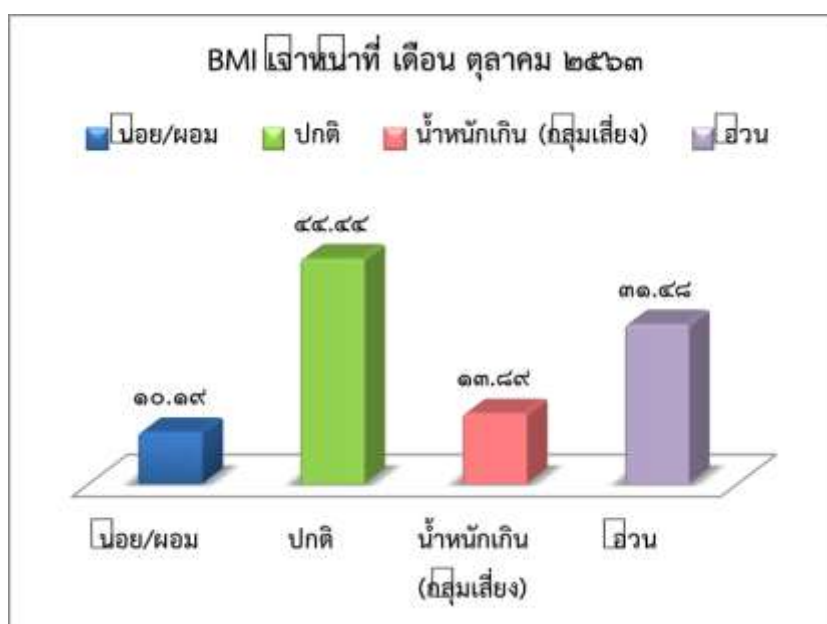


การติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และตรวจหาค่า BMI ของเจ้าหน้าที่

(ตุลาคม ๒๕๖๓ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

ทุกสัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนศูนย์อนามัยที่ ๖ จะมีกิจกรรมการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว เจ้าหน้าที่ เพื่อคำนวณค่า BMI และบันทึกภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ ครั้งนี้ได้ดำเนินการในวันที่ ๑๙-๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ โดยได้มีการชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวครบ ๑๐๐ % ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนตุลาคม ๒๕๖๓	
	คน	ร้อยละ
น้อย/ผอม < ๑๘.๕	๑๑	๑๐.๑๙
ปกติ ๑๘.๕- ๒๒.๙	๔๘	๔๔.๔๔
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) ๒๓.๐ - ๒๔.๙	๑๕	๑๓.๘๙
อ้วน ≥ ๒๕.๐	๓๔	๓๑.๔๘
รวม	๑๐๘	๑๐๐



ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนจำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๔๘ และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินจำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๘๙ และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/ผอมจำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑๙ จะเห็นได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

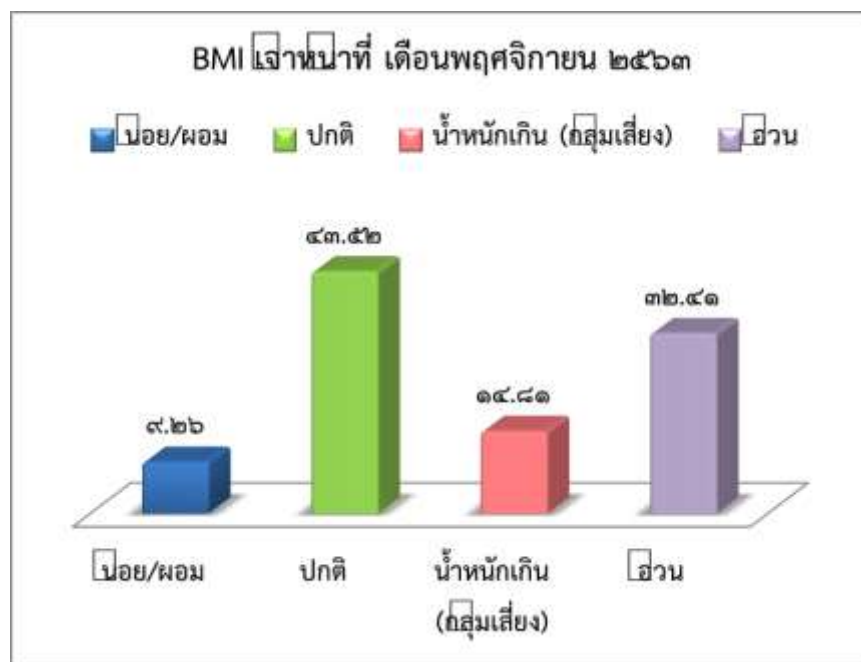
ภาพกิจกรรม



กิจกรรมการติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว

ในแต่ละเดือนจะมีการ AAR ภายหลังจากการดำเนินกิจกรรมการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว เจ้าหน้าที่ เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมลดกระบวนการงานเพิ่มความสะดวกในการมีส่วนร่วม โดยครั้งนี้ได้ให้ความรู้กับ เจ้าหน้าที่ในการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และการคำนวณค่า BMI ด้วยตนเองในครั้งต่อไปซึ่งครั้งนี้ได้ ดำเนินการในวันที่ ๑๖-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ โดยได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว คำนวณ BMI และให้องค์ ความรู้ครบ ๑๐๐ % ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓	
	คน	ร้อยละ
น้อย/ผอม < ๑๘.๕	๑๐	๙.๒๖
ปกติ ๑๘.๕- ๒๒.๙	๔๗	๔๓.๕๒
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) ๒๓.๐ - ๒๔.๙	๑๖	๑๔.๘๑
อ้วน ≥ ๒๕.๐	๓๕	๓๒.๔๑
รวม	๑๐๘	๑๐๐



ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๕๒ รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ใน เกณฑ์อ้วนจำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔๑ และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินจำนวน ๑๖ คน คิด เป็นร้อยละ ๑๔.๘๑ และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/ผอมจำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๒๖ จะ เห็นได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

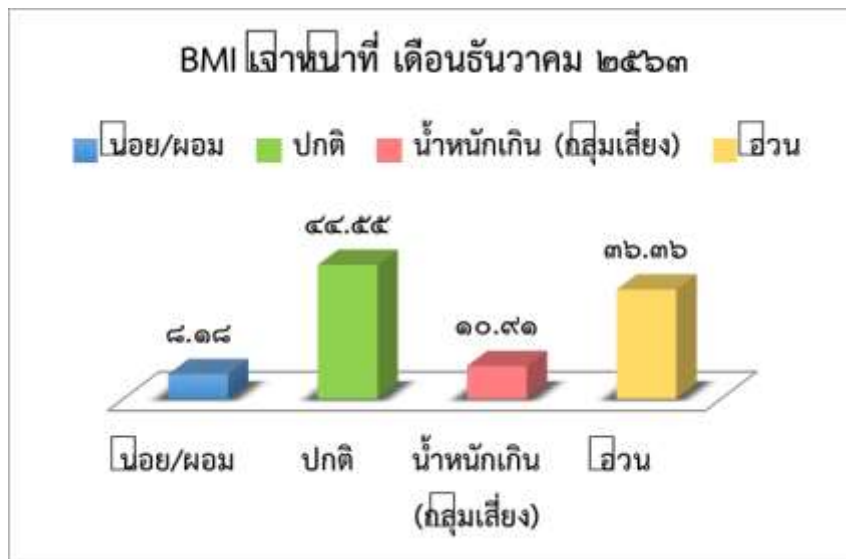
ภาพกิจกรรม



กิจกรรมการติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว

ในเดือนธันวาคมทางศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และคำนวณค่า BMI ในวันที่ ๒๑-๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓ ซึ่งได้ดำเนินการครบ ๑๐๐ % และมีการให้ความรู้เจ้าหน้าที่ในการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอวตนเองอีกครั้ง และแนะนำการลงข้อมูลน้ำหนักและรอบเอวตนเองใน Google Form เพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับรู้ข้อมูลและเพิ่มความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และเพิ่มความสะดวกให้ทีมดำเนินการในการบันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลได้มากขึ้น ซึ่งการดำเนินการดังกล่าว ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนธันวาคม ๒๕๖๓	
	คน	ร้อยละ
น้อย/พอม < ๑๘.๕	๙	๘.๑๘
ปกติ ๑๘.๕- ๒๒.๙	๔๙	๔๘.๕๕
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) ๒๓.๐ - ๒๔.๙	๑๒	๑๐.๙๑
อ้วน \geq ๒๕.๐	๔๐	๓๖.๓๖
รวม	๑๑๐	๑๐๐



ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๕๕ รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนจำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๖ และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินจำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๙๑ และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/พอมจำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑๘ จะเห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ภาพกิจกรรม



**หุ่นเพรียว..สุขภาพดี..
วัดได้ด้วยตนเอง**

รอบเอวที่เหมาะสม
(ไม่ควรเกินส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหารด้วย2)

ตัวอย่าง : ส่วนสูง 168 ซม.
รอบเอวปกติ = $\frac{168}{2} = 84$ ซม.

Body Mass Index : BMI
(เท่ากับน้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรสองครั้ง)

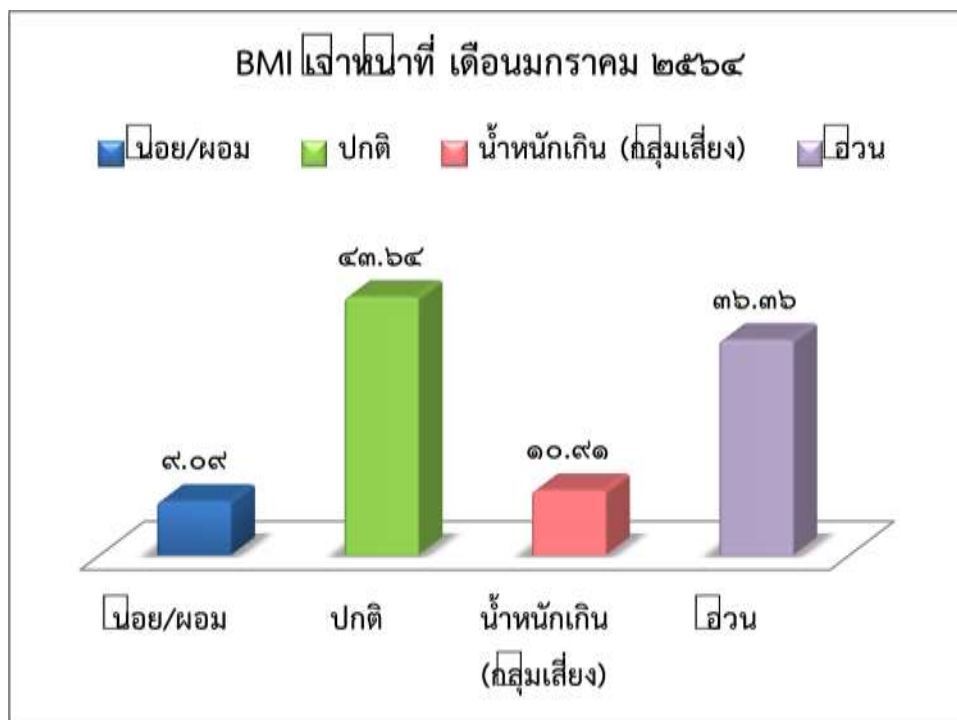
ตัวอย่าง : $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก(กก.)}}{\text{ส่วนสูง(ม.)} \times \text{ส่วนสูง(ม.)}}$

ค่า BMI	น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	25.0 ขึ้นไป
	ผอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน

กิจกรรมการติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว

ในเดือนมกราคมทางศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และคำนวณค่า BMI ในวันที่ ๒๐-๒๒ มกราคม ๒๕๖๔ ซึ่งได้ดำเนินการครบ ๑๐๐ % โดยให้เจ้าหน้าที่สแกน QR Code หรือผ่านช่องทาง link ในกลุ่ม Line HPC Chonburi เพื่อลงข้อมูลน้ำหนักและรอบเอวของตนเองใน Google Form โดยทีมดำเนินการนำอุปกรณ์วางไว้ให้บริเวณทางเชื่อมตึกเพื่อเพิ่มความสะดวกในการตรวจวัดด้วยตนเอง ซึ่งการดำเนินการดังกล่าว ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนมกราคม ๒๕๖๔	
	คน	ร้อยละ
น้อย/พอม < ๑๘.๕	๑๐	๙.๐๙
ปกติ ๑๘.๕- ๒๒.๙	๔๘	๔๓.๖๔
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) ๒๓.๐ - ๒๔.๙	๑๒	๑๐.๙๑
อ้วน ≥ ๒๕.๐	๔๐	๓๖.๓๖
รวม	๑๑๐	๑๐๐

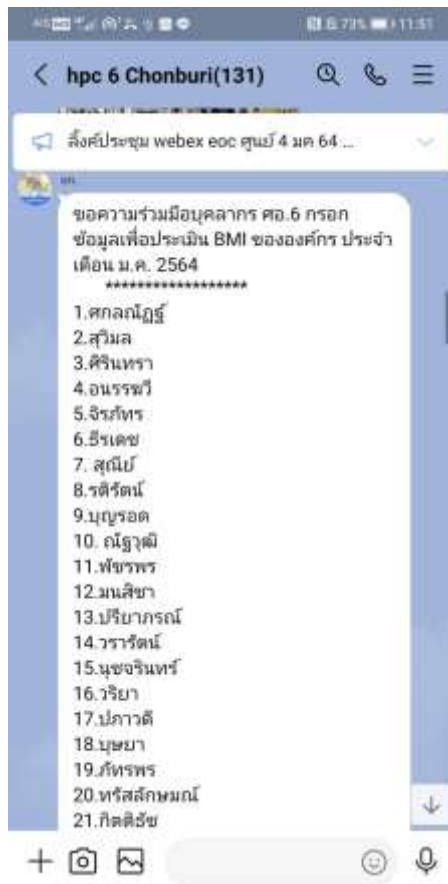


ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๖๔ รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนจำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๖ และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินจำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๙๑ และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/พอมจำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๐๙ จะเห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ภาพกิจกรรม



ระบบการลงข้อมูลใน Google form

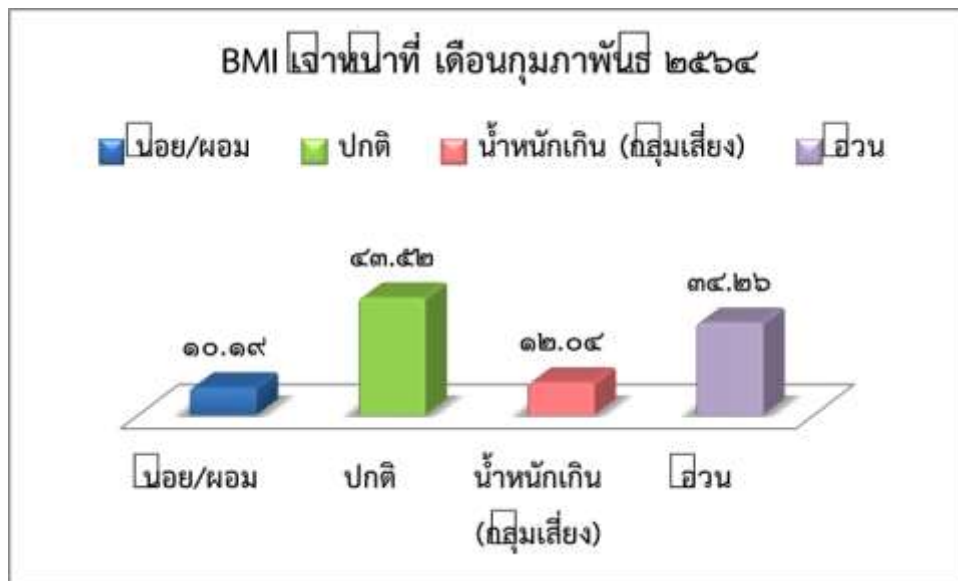


ร	ค	ด	ก	ข	ง	จ	ช	ซ	ด	ค
1	มีค่าปกติ	ดี-สูง	36 เดือน 0 ปีA (01/10/2564) (E)	สำนักงาน	กองกลาง	ส่งสุข (ชม.)	น้ำหนัก (กก.)	รวมแล้ว (ชม.)		
2	นาง	ศกล	16 เม 2523	40	พชช.ชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	168	68		
3	นาง	อนรรพี สนิมเษ	23/06/2528	43	พชช.ชำนาญการชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	169	69		
4	นาง	ศกล	16 เม 2523	40	พชช.ชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	168	68		
5	นาง	ศกล	16 เม 2523	40	พชช.ชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	169	69		
6	นาง	ศกล	16 เม 2523	40	พชช.ชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	169	69		
7	นาง	ศกล	16 เม 2523	40	พชช.ชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	169	69		
8	นาง	อนรรพี สนิมเษ	23/06/2528	43	พชช.ชำนาญการชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	169	69		
9	นาง	ธีรเดช อนรรพี	10/02/2524	39	จัดทาสีอาคาร	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	178	84.1		
10	นางสาว	สุนันย์ เสือพรหมณี	01/06/2516	47	ช่างเทคนิคช่างเทคนิค	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	162	60.2		
11	นางสาว	ณัฐวณิ ชูแสงจันทร์	20/07/2525	39	จัดทาสีอาคาร	Cluster ทุ่งยาง	166	68		
12	นาง	ณัฐวณิ ชูแสงจันทร์	11/03/2524	39	พชช.ชำนาญการชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	159	62.25		
13	นาง	บุญรอด กุญชรินทร์	11/09/2536	27	เจ้าพนักงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	173	84		
14	นาง	ณัฐวณิ การนภกิจกร	02/01/2530	34	จัดทาสีอาคาร	Cluster ทุ่งยาง	179	67		
15	นางสาว	พัชราพร กานรัมย์จิตร	12/03/2522	41	พชช.ชำนาญการชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	161	56		
16	นางสาว	บุษยาพร อาน	05/01/2535	26	จัดทาสีอาคาร	Cluster ทุ่งยาง	159	58		
17	นางสาว	ณัฐวณิ เมธีพงษ์	05/03/2528	44	พชช.ชำนาญการชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ	157	66		
18	นาง	จิรภัทร โขมพิลา	11/10/2536	28	พชช.ชำนาญการชำนาญการ	Cluster ทุ่งยาง	170	63.9		
19	นางสาว	ณัฐวณิ ชูแสงจันทร์	01/12/2523	40	เจ้าพนักงาน	Cluster ทุ่งยาง	161	67.7		

กิจกรรมการติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว

ในเดือนกุมภาพันธ์ทางศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และคำนวณค่า BMI ในวันที่ ๑๕-๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ซึ่งได้ดำเนินการครบ ๑๐๐ % โดยเจ้าหน้าที่สแกน QR Code หรือผ่านช่องทาง link ในกลุ่ม Line HPC Chonburi เพื่อลงข้อมูลน้ำหนักและรอบเอวของตนเองใน Google Form โดยทีมดำเนินการนำอุปกรณ์วางไว้ให้บริเวณทางเชื่อมตึกเพื่อเพิ่มความสะดวกในการตรวจวัดด้วยตนเอง ซึ่งถือเป็นการดำเนินการที่ลดขั้นตอนการทำงานของทีมดำเนินการ และเพิ่มความสะดวกให้กลุ่มเจ้าหน้าที่มากขึ้นด้วย ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	
	คน	ร้อยละ
น้อย/พอม < ๑๘.๕	๑๑	๑๐.๑๙
ปกติ ๑๘.๕- ๒๒.๙	๔๗	๔๓.๕๒
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) ๒๓.๐ - ๒๔.๙	๑๓	๑๒.๐๔
อ้วน ≥ ๒๕.๐	๓๗	๓๔.๒๖
รวม	๑๐๘	๑๐๐



ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๕๒ รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนจำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๒๖ และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินจำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๐๔ และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/พอมจำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑๙ จะเห็นได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งได้ส่งตัวเลขค่า BMI ให้ทางทีมคณะกรรมการด้านอาหารและออกกำลังกาย วางแผนเพื่อการดูแลสุขภาพเจ้าหน้าที่ต่อไป

ภาพกิจกรรม

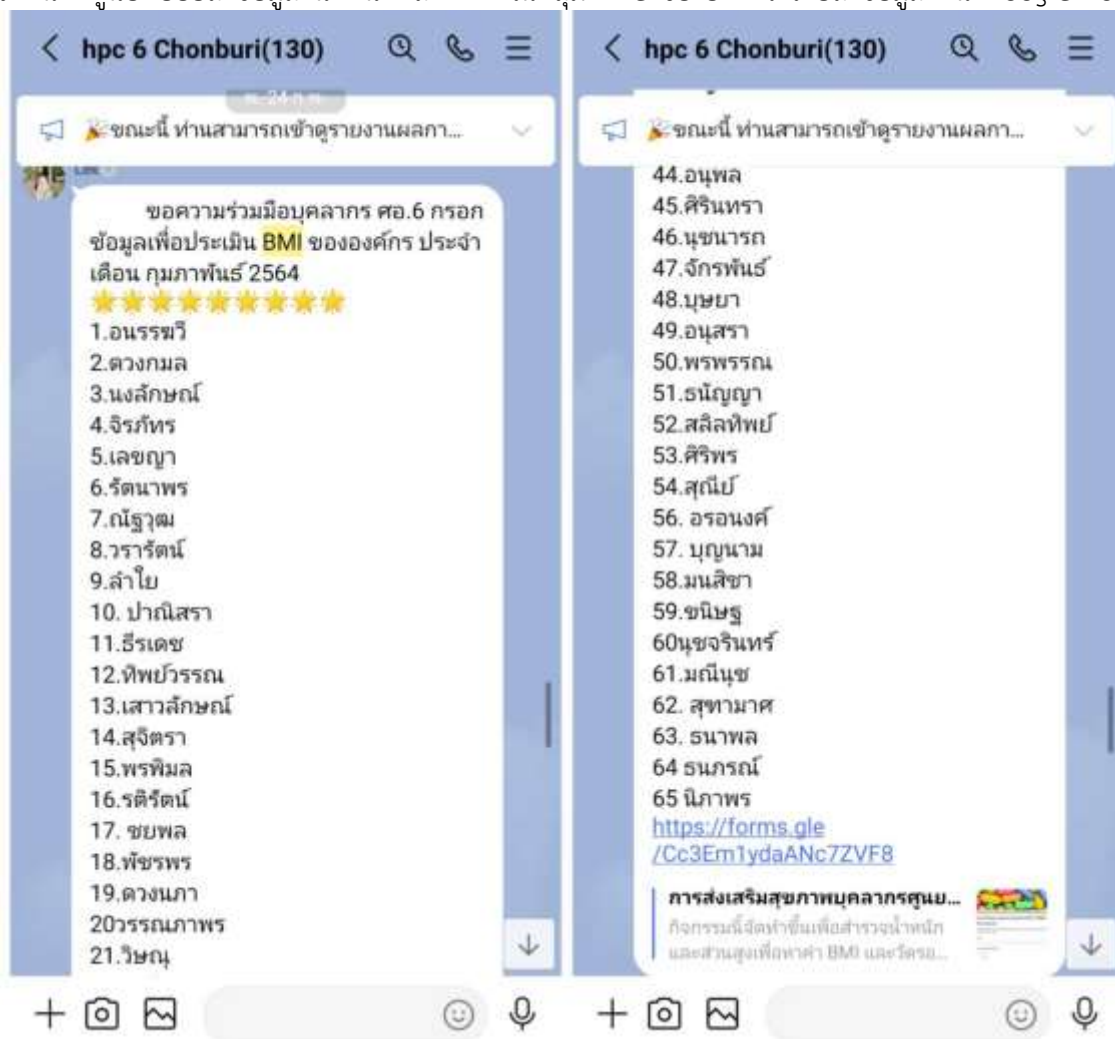
ประชาสัมพันธ์
ขอเชิญบุคลากร
ค.อ.6 ทุกท่าน
ร่วมกิจกรรม

วัดรอบเอว

ชั่งน้ำหนัก

พร้อมกรอกข้อมูลลงใน Google form
เพื่อประเมิน BMI ขององค์กร
ในระหว่างวันที่ 15-19 กุมภาพันธ์ 2564
เพื่ออำนวยความสะดวกได้จัดวางเครื่องชั่งน้ำหนัก
และสายวัดรอบเอว ไว้ที่ทางเดินเชื่อมตึก
ในช่วงเวลา 8.30 - 15.30 น

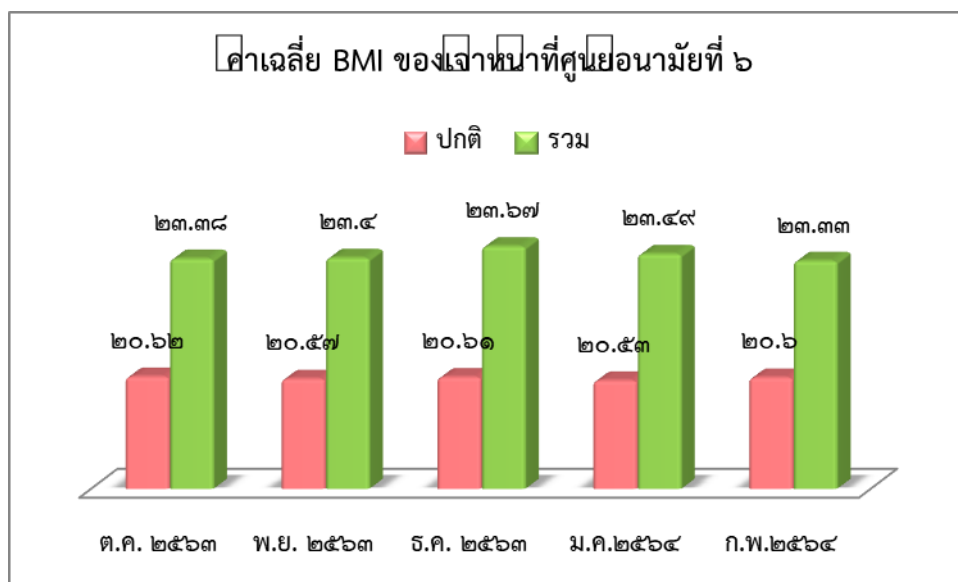
เจ้าหน้าที่ศูนย์ทยอยลงข้อมูล น้ำหนักและ BMI ในกลุ่ม Line ขององค์กร โดยลงข้อมูลผ่าน Google Form





ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๖

ค่าเฉลี่ยรายเดือน	ต.ค. ๒๕๖๓	พ.ย. ๒๕๖๓	ธ.ค. ๒๕๖๓	ม.ค.๒๕๖๔	ก.พ.๒๕๖๔
ปกติ	๒๐.๖๒	๒๐.๕๗	๒๐.๖๑	๒๐.๕๓	๒๐.๖๐
รวม	๒๓.๓๘	๒๓.๔	๒๓.๖๗	๒๓.๔๙	๒๓.๓๓



การติดตามภาวะสุขภาพซึ่งน้ำหนัก บุคลากรมีค่า BMI เฉลี่ยเท่ากับ ๒๓.๓๓ และค่า BMI ในกลุ่มปกติ เฉลี่ยเท่ากับ ๒๐.๖๐ ซึ่งกลุ่มปกติมีจำนวน ๔๗ คน ร้อยละ ๔๓.๕๒ จากจำนวนบุคลากรทั้งหมด ๑๐๘ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔) และพบว่าร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติมีค่าเท่ากับ ๐.๖๖ เนื่องจากร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติในรอบ ๕ เดือนแรกของปี ๒๕๖๔ เท่ากับ ร้อยละ ๔๓.๕๒ (๔๗ คน) และร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติในรอบ ๖ เดือนหลังของปี ๒๕๖๓ เท่ากับร้อยละ ๔๒.๘๖ (๔๘ คน)

หมายเหตุ

บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖ มีจำนวน ๑๑๕ คน นำมาประเมิน BMI จำนวน ๑๐๘ คน

- ลาศึกษา จำนวน ๑ คน
- ลาคลอด จำนวน ๑ คน
- บุคลากรประเภทจ้างเหมาบริการ จำนวน ๕ คน