

กิจกรรมการออกกำลังกาย..ตามภาวะสุขภาพ ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๔

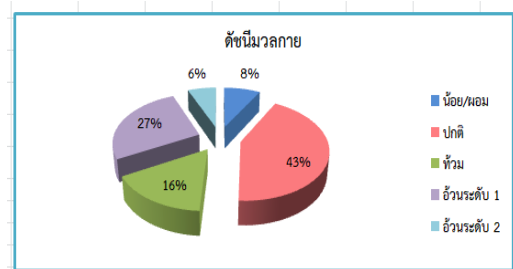
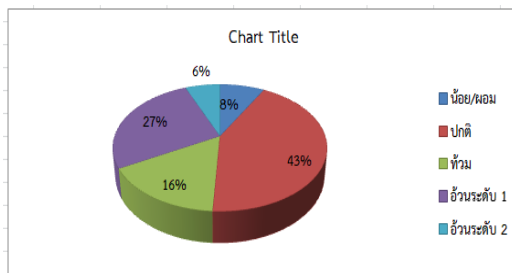
มีการดำเนินการดังนี้

๑ ประชุมวางแผน วิเคราะห์ ออกแบบ การดำเนินงาน โดยอิงแนวโน้มข้อมูลสุขภาพตามภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ในช่วงงบประมาณปี ๒๕๖๔ โดยใช้ข้อมูลวิเคราะห์จากดัชนีมวลกายและค่ารอบเอวของเจ้าหน้าที่ ศูนย์อนามัยที่ ๖ และเพื่อให้ข้อมูลเป็นปัจจุบันจะดำเนินการติดตามเพิ่มเติมข้อมูลและจัดกิจกรรมให้เหมาะสม กับกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยง หลังจากได้รับข้อมูลมีการตรวจสอบสุขภาพเจ้าหน้าที่ในเดือนมกราคม ๒๕๖๕ งบประมาณ ๒๕๖๕ ต่อไป

สำหรับในปีงบประมาณ ๒๕๖๔

พบว่าเจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ก เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ทั้งหมด ๑๑๐ คน มีค่าดัชนีมวลกายอันดับแรกคือ ค่าดัชนีมวลกายปกติ จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๗๓ รองลงมาคือ อ้วน จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๐๙ น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๘๒ น้อย/ผอม จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๓๖ ตามลำดับ

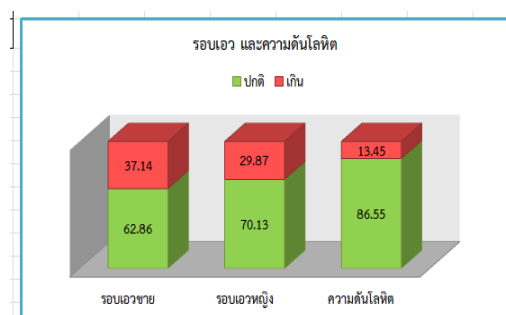
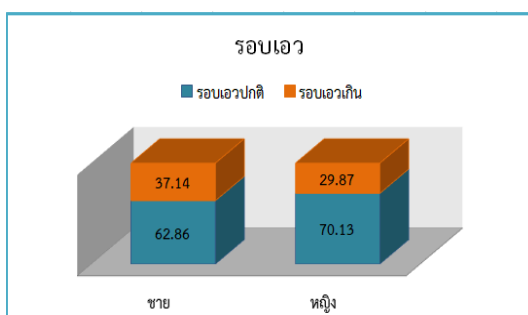
๑. ค่า BMI จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๔



วิเคราะห์ผลค่ารอบเอว จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๔

พบว่าเจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ก เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ทั้งหมด ๑๑๐ คน มีค่ารอบเอวปกติอันดับแรกคือ เพศหญิง จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๑๐ รองลงมาคือเพศชาย จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖๓ ส่วนรอบเอวเกินเกณฑ์ปกติพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ดังนี้ เพศชาย จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๓๘ และเพศหญิง จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๙๐

๑. ค่ารอบเอว จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๔



2. แนวทางการจัดกิจกรรม จะให้หลักการความรอบรู้ด้านสุขภาพ มาเป็นแนวทางดำเนินกิจกรรมสำหรับกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพภายใต้หลักการ

V shape

1. **เข้าถึง** โดยการได้รับรู้ข้อมูล จากสื่อประชาสัมพันธ์
2. **เข้าใจ** โดยการ จัดการบรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง
3. **โต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน** มีการแลกเปลี่ยนความรู้พฤติกรรมของตนเอง
4. **ตัดสินใจ** เลือกแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ และจริตของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างมีเป้าหมาย
5. **เปลี่ยนพฤติกรรม** ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังจากเข้าใจภาวะสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต และการติดตามผล
6. **บอกต่อ** มีการบอกต่อคนใกล้ชิด ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคในการให้บรรลุเป้าหมาย



วิธีการดำเนินการ



ต้นแบบสมัครใจ เข้า
ร่วมปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม



ให้ความรู้วิเคราะห์
ร่างกายเพื่อหาแนว
ทางการปรับเปลี่ยน
ร่วมกัน



ผลิตสื่อความรู้



ติดตามและเป็นที่ปรึกษา
ตลอดการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม