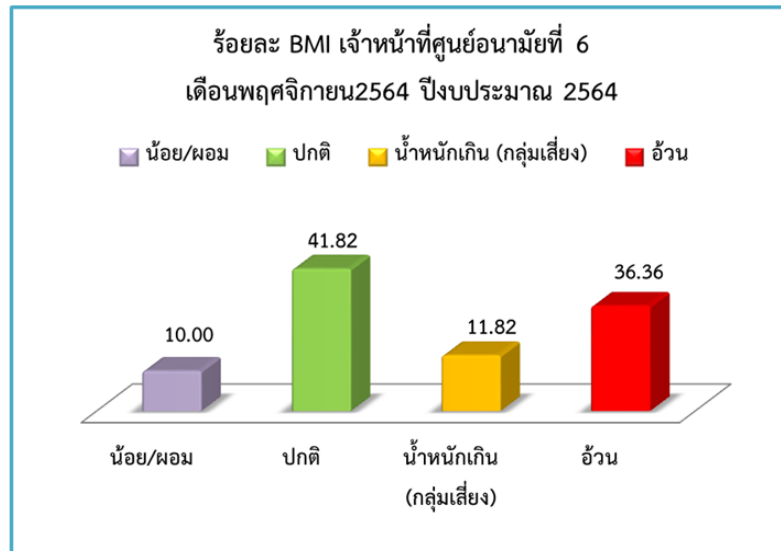


กิจกรรมการติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ประจำเดือนพฤศจิกายน 2564

ทุกสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนศูนย์อนามัยที่ 6 จะมีกิจกรรมการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว เจ้าหน้าที่ เพื่อคำนวณค่า BMI และบันทึกภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ ครั้งนี้ได้ดำเนินการในวันที่ 22-26 พฤศจิกายน 2564 โดยมีเจ้าหน้าที่มีทั้งหมดจำนวน 112 คน ได้มีการชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวครบ 100% ซึ่งไม่ได้นับรวมเจ้าหน้าที่ ที่ตั้งครุฑจำนวน 2 คน โดยเจ้าหน้าที่ทำการลงข้อมูลน้ำหนักและรอบเอวของตนเองใน Google Form ด้วยการสแกน QR Code หรือผ่านช่องทาง link ในกลุ่ม Line HPC6 Chonburi เพื่ออำนวยความสะดวกในการตรวจวัดด้วยตนเอง ทางทีมดำเนินการได้นำอุปกรณ์วางไว้ให้บริเวณทางเชื่อมตึก ซึ่งถือเป็นการดำเนินการที่ลดขั้นตอนการทำงานของทีมดำเนินการและยังเป็นการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่อีกด้วย ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนพฤศจิกายน 2564	
	คน	ร้อยละ
น้อย/ผอม < 18.5	11	10.00
ปกติ 18.5- 22.9.	46	41.82
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) 23.0 – 24.9	13	11.82
อ้วน ≥ 25.0	40	36.36
รวม	110	100

จากตาราง ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 41.82 รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน/กลุ่มเสี่ยง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 11.82 และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/ผอมจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 จะเห็นได้ว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งทางคณะกรรมการได้ส่งตัวเลขค่า BMI ให้ทางทีมคณะกรรมการด้านอาหารและออกกำลังกาย วางแผนเพื่อการดูแลสุขภาพเจ้าหน้าที่ต่อไป



ภาพกิจกรรม

ขอเชิญชวนวิทยากร คส. 6 ทุกท่าน
ส่งข้อมูลการชั่งน้ำหนัก วัตถุประสงค์
ใน Google form
เพื่อประเมิน BMI ขององค์กร ในระหว่างวันที่
22-26 พฤศจิกายน 2564
ขอขอบคุณทุกคนล่วงหน้าค่ะ

การส่งเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์
อนามัยที่ 6 (BMI อยู่ในมาตรฐาน)
กิจกรรมนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจน้ำหนักและ
ส่วนสูงเพื่อหาค่า BMI และวัดรอบเอว...

- 1. หน่อฝรั่ง
- 2. ส้ม
- 3. สลัดน้ำส้ม
- 4. สลัดผลไม้
- 5. ปลาแซลมอน
- 6. กล้วย