

สถานการณ์การตรวจสุขภาพประจำปีและวิเคราะห์ CV risk score
ของบุคลากรสำนักโภชนาการ
(ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม ณ เดือนพฤษภาคม 2563)

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ

บุคลากรสำนักโภชนาการทั้งหมด 64 คน ตอบแบบสอบถามประกอบการรายงานตัวชีวิต Happy body ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2563 ทั้งสิ้น 55 คน คิดเป็นร้อยละ 85.9

ข้อมูลของบุคลากรที่ตอบแบบสอบถาม 55 คน มีรายละเอียดดังนี้

1. ประเภทบุคลากร
 - ข้าราชการ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6
 - พนักงานราชการ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6
 - ลูกจ้างประจำ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1
 - จ้างเหมาบริการ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7
2. ผู้ที่เข้าการตรวจสุขภาพประจำปี 23 คน คิดเป็นร้อยละ 41.8
3. ผู้ที่อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 65.5 พบความเสี่ยงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคต จากการวิเคราะห์ CV risk score ดังนี้
 - ความเสี่ยงต่ำ 30 คน (ร้อยละ 83.3)
 - ความเสี่ยงปานกลาง 4 คน (ร้อยละ 11.1)
 - ความเสี่ยงสูง – ไม่มี
 - ความเสี่ยงสูงมาก 1 คน (ร้อยละ 5.6)
 - ความเสี่ยงสูงอันตราย – ไม่มี

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่ผ่านมา

1. หัวปิ่นโตโชว์เมนูผัก (รับประทานอาหารกลางวันที่เป็นเมนูผักร่วมกัน ทุกวันพุธต้นเดือน)
2. เต้นบาสโลบ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที (ทุกวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30 - 16.00 น.)

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากรรอบ 6 เดือนหลัง (เดือนเมษายน – กันยายน 2563)

1. สรุปสถานการณ์การตรวจสุขภาพประจำปีและการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคต ให้บุคลากรในสำนักโภชนาการรับทราบ (เดือนเมษายน - พฤษภาคม 2563)
2. หัวปิ่นโตโชว์เมนูผัก บุคลากรกินอาหารที่เป็นเมนูผัก และถ่ายรูปติด Hashtag #หัวปิ่นโตโชว์เมนูผัก #สำนักโภชนาการพิศโปดโปด และโพสต์ลงสื่อสังคมออนไลน์ เดือนละ 1 ครั้ง (เริ่มเดือนมิถุนายน 2563)
3. ก้าวทำใจ season 2 (ยังไม่ระบุระยะเวลาดำเนินการ เนื่องจากหน่วยงานเจ้าภาพยังไม่เปิดระบบให้สแกน QR code เข้าร่วมกิจกรรม)

ข้อเสนอเชิงนโยบาย : Happy Body

มีการจัดทำประกาศนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรสำนักโภชนาการ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักและใส่ใจสุขภาพ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร่วมมือร่วมใจกันเพื่อให้ผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดระดับองค์กร โดยใช้ร้อยละของค่าดัชนีมวลกายปกติของบุคลากรเพิ่มขึ้น หรือร้อยละของภาวะอ้วนไม่เพิ่มขึ้น เป็นตัววัดผลลัพธ์การดำเนินงาน

ข้อเสนอเชิงมาตรการ

มีการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้บุคลากร เพื่อให้บุคลากรตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลด หวาน มัน เค็ม ได้ด้วยตนเอง โดยทำป้ายบอกปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มภายในโรงอาหาร เมื่อสั่งระดับความหวานปกติ (100%) ระดับความหวาน 50% และระดับความหวาน 25% ป้ายบอกปริมาณโซเดียมต่อการตักเครื่องปรุงรสเค็ม 1 ช้อนชา และป้ายบอกปริมาณพลังงานในอาหารต่อ 1 จาน ร่วมกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เคยดำเนินการมาแล้ว

ความรู้ที่นำมาใช้

1. การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง
 2. อาหารลด หวาน มัน เค็ม (6 6 1)
 3. จานอาหารควบคุมน้ำหนัก 2 1 1
-