

ภาวะโภชนาการของบุคลากรสำนักโภชนาการ โดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย
(ข้อมูล ณ เดือนมีนาคม 2563)

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ

บุคลากรสำนักโภชนาการทั้งหมด 64 คน มีผลการประเมินภาวะโภชนาการทั้งสิ้น 61 คน ไม่มีข้อมูล 2 คน ไม่สามารถประเมินภาวะโภชนาการได้เนื่องจากลาคลอด 1 คน ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายบุคลากรจำนวน 61 คน พบว่า มีภาวะผอม จำนวน 6 คน (ร้อยละ 9.8) มีน้ำหนักปกติจำนวน 25 คน (ร้อยละ 41.0) มีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 10 คน (ร้อยละ 16.4) มีภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 15 คน (ร้อยละ 24.7) และมีภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 5 คน (ร้อยละ 8.2) และได้ตั้งเป้าหมายบุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายปกติไม่น้อยกว่าร้อยละ 40 ภายในเดือนมีนาคม 2562 ซึ่งเมื่อนำข้อมูลไปเทียบกับผลการประเมินภาวะโภชนาการเมื่อเดือนธันวาคม 2562 พบว่าร้อยละของบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติเพิ่มขึ้นได้ตามเป้าหมาย ดังแสดงในตาราง

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	ธันวาคม 2562 (ร้อยละ)	มีนาคม 2563 (ร้อยละ)
น้อยกว่า 18.5 (ผอม)	7.9	9.8
18.5 - 22.9 (ปกติ)	38.1	41.0
23.0 - 24.9 (น้ำหนักเกิน)	23.8	16.4
25.0 - 29.9 (อ้วนระดับ 1)	20.6	24.7
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 (อ้วนระดับ 2)	9.5	8.2

จากตารางจะเห็นได้ว่า ร้อยละของภาวะน้ำหนักเกินยังลดลงจากเดือนธันวาคม 2562 จากร้อยละ 23.8 เหลือ 16.4 จึงสามารถกล่าวได้ว่าบุคลากรในองค์กร มีรูปร่างสมส่วนมากขึ้น น้ำหนักเกินลดลง มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของผู้บริหารหน่วยงาน มาตรการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

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

นโยบาย Happy Body : ผู้บริหารมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่ชัดเจน โดยกำหนดมาตรการแลกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ต้องดำเนินการร่วมกันอย่างต่อเนื่อง (รายละเอียดตามประกาศนโยบายสำนักโภชนาการ)

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

ความรู้ที่นำมาใช้ : การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง และอาหารลด หวาน มัน เค็ม (6 6 1)
