สถานการณ์ภาวะโภชนาการของบุคลากรสำนักโภชนาการ
โดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม 2562)

****

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ

บุคลากรสำนักโภชนาการทั้งหมด 62 คน มีผลการประเมินภาวะโภชนาการทั้งสิ้น 54 คน ไม่มีข้อมูล 6 คน ไม่สามารถประเมินภาวะโภชนาการได้เนื่องจาก ลาคลอด 1 คน กำลังตั้งครรภ์ 1 คน

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย

บุคลากรจำนวน 54 คนที่มีการประเมินดัชนีมวลกาย พบว่า
มีภาวะผอม (ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จำนวน 5 คน (ร้อยละ 9.3)
มีน้ำหนักปกติ (ค่าดัชนีมวลกาย 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จำนวน 22 คน (ร้อยละ 40.7)
มีน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย 23.0 - 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จำนวน 13 คน (ร้อยละ 24.1)
มีภาวะอ้วนระดับ 1 (ค่าดัชนีมวลกาย 25.0 - 29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร) จำนวน 11 คน (ร้อยละ 20.3)
มีภาวะอ้วนระดับ 2 (ค่าดัชนีมวลกาย 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป) จำนวน 3 คน (ร้อยละ 5.6)

จากผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรสำนักโภชนาการ พบว่าครึ่งหนึ่งของบุคลากรที่มีผลการประเมินภาวะโภชนาการ (ร้อยละ 50) มีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน จึงควรมีนโยบาย/มาตรการส่งเสริมสุขภาพ แก้ไขภาวะโภชนาการเกินดังกล่าว เพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากรที่ผ่านมา – ปัจจุบัน

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

ข้อเสนอเชิงนโยบาย : Happy Body

การดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา ยังไม่ทำให้ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรในหน่วยงานลดลง จึงควรมีนโยบายที่เข้มข้นขึ้น โดยการทำให้ค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัดรายบุคคล เช่น ร้อยละของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในหน่วยงานลดลง หรือ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในหน่วยงานอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักและใส่ใจสุขภาพ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น

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)