

## ภาวะโภชนาการของบุคลากรสำนักโภชนาการ โดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

รอบ 5 เดือนหลัง ประจำปีงบประมาณ 2565

(ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2565)

บุคลากรสำนักโภชนาการทั้งหมด 62 คน ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ ทั้งสิ้น 62 คน คิดเป็น ร้อยละ 100 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่ามีภาวะผอม จำนวน 7 คน (ร้อยละ 11.3) มีน้ำหนักปกติ จำนวน 26 คน (ร้อยละ 41.9) มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 7 คน (ร้อยละ 11.3) มีภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 16.1) และมีภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 10 คน (ร้อยละ 19.4) โดยบุคลากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ และเมื่อนำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับผลการประเมินภาวะโภชนาการเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2565 ที่ผ่านมา (รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ 2565) **พบว่าร้อยละของบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีจำนวนเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 5.0** ดังแสดงในตารางด้านล่างนี้

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	กุมภาพันธ์ 2565		กรกฎาคม 2565	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 18.5 (ผอม)	8	12.3	7	11.3
18.5 - 22.9 (ปกติ)	24	36.9	26	41.9
23.0 - 24.9 (น้ำหนักเกิน)	13	20.0	7	11.3
25.0 - 29.9 (อ้วนระดับ 1)	10	15.4	10	16.1
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 (อ้วนระดับ 2)	10	15.4	12	19.4
รวม	65	100.0	62	100.0

ดังนั้น จึงควรมีมาตรการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ไขภาวะโภชนาการเกินดังกล่าว และเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรเห็นความสำคัญ เกิดความตระหนักและใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

### กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

1. หัวปิ่นโตโชว์เมนูผัก (รับประทานอาหารกลางวันที่เป็นเมนูผักและผลไม้ ทุกวันพุธ สัปดาห์ที่ 2 ของเดือน)
2. รณรงค์ให้จัดอาหารว่าง และอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพทุกครั้งที่มีการจัดประชุม
3. รณรงค์ให้ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม และดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวาน
4. ยืดเหยียดระหว่างวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 5 นาที
5. รณรงค์ให้มีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที หรือเดินอย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าว

### มาตรการดำเนินงาน :

1. ประกาศนโยบายส่งเสริมสุขภาพบุคลากรสำนักโภชนาการ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักและใส่ใจสุขภาพ
2. สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้บุคลากร เพื่อให้บุคลากรตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ด้วยตนเอง
3. กำกับ ติดตาม ประเมินผล โดยให้มีการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และประเมินค่าดัชนีมวลกายในกลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนระดับ 1 อ้วนระดับ 2 และผอม จะมีการติดตามผลทุกเดือน ส่วนกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ จะมีการติดตามผลทุก 3 เดือน
4. มีการมอบรางวัลให้กับบุคลากรที่มีผลการดูแลสุขภาพดี สามารถลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น และเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพให้บุคลากร

### ความรู้ที่นำมาใช้ :

1. การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง
2. แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น
3. เมนูสุขภาพและอาหารลดหวาน มัน เค็ม (6:6:1)
4. จานอาหารสุขภาพ (2:1:1)

### เอกสารแนบท้าย :

สามารถดูข้อมูลการประเมินภาวะโภชนาการของบุคลากรสำนักโภชนาการ ประจำปีงบประมาณ 2565 ได้ที่

URL: <https://moph.cc/NOsM28WLO>