

รายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้วัดที่ 2.2
ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
สำนักโภชนาการ รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

1. ระดับที่ 1 Assessment

- สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของ
 คนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

การดำเนินงานของสำนักโภชนาการ ในปีงบประมาณ พ.ศ.2564 ได้ดำเนินงานตามนโยบายการพัฒนา
 สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน มุ่งเน้นการสร้างเสริมบุคลากรให้
 มีทั้งสุขภาพที่ดีและมีความสุขในการทำงาน

จากการเข้ารับการตรวจประเมิน Healthy Work Place Happy fer Life รอบ 5 เดือนหลัง ประจำปีเดือน
 กรกฎาคม 2564 สำนักโภชนาการได้คะแนนในการเข้ารับการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานฯ
 มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น สำนักโภชนาการจึงได้มีประประชุมซักซ้อมทำความเข้าใจในเรื่องที่ต้องพัฒนา ปรับปรุงแก้ไข
 โดยมีการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานฯ ของกลุ่มงานในสังกัดสำนักโภชนาการ เพื่อร่วมกันพัฒนา
 สถานที่ทำงาน ตามคำแนะนำจากคณะกรรมการของกรมอนามัย ให้มีความน่าอยู่ น่าทำงาน ทำงาน เสริมสร้าง
 คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงานคุณภาพชีวิต ต่อไป

ตารางที่ 1 ข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานฯ
เกณฑ์การประเมิน 5 ส. (ประเด็นที่ต้องแก้ไข)

เกณฑ์การพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดที่แก้ไข	ผู้รับผิดชอบ
1. ป้ายและบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่างๆ				
1.2 มีป้าย/สัญลักษณ์บ่งชี้ บริเวณที่ไม่ ปลอดภัย เช่น พื้นที่ต่างระดับ หรือจุด อันตรายอื่นๆ	ไม่มีป้าย สัญลักษณ์บ่งชี้ ทางไม่ ปลอดภัย	ติดเทปสีแดงบริเวณจุดไม่ ปลอดภัย	1. ตรงดาดฟ้า 2. ที่ครอบราง ไฟ	อก.
2. โต๊ะทำงานหรือพื้นที่บริเวณโต๊ะทำงาน				
2.2 บนโต๊ะทำงานสะอาด มีเฉพาะเอกสาร และอุปกรณ์ที่จำเป็น (ปากกา ดินสอ ยางลบ) ตามความเหมาะสมหรือ	มีอุปกรณ์ใช้ งานเกินความ จำเป็นทุกกลุ่ม	1. จัดวางเอกสารบนโต๊ะ ทำงานเฉพาะที่จำเป็นกับการ ทำงาน	บนโต๊ะทำงาน แต่ละกลุ่ม	ทุกกลุ่มงาน

เกณฑ์การพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดที่แก้ไข	ผู้รับผิดชอบ
เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน และจัดวาง อย่างเป็นระเบียบ		ในแต่ละวัน 2. ปากกา/ดินสอ 2 -3 ด้าม		
2.3 มีการจัดวางสิ่งของบริเวณพื้นที่ทำงาน ดังนี้ - โต๊ะทำงานไม่วางเอกสารหรือสิ่งของใด ๆ ยกเว้น รองเท้าไม่เกิน 1 คู่	โต๊ะทำงาน มีเอกสาร สิ่งของวางอยู่	โต๊ะโต๊ะอนุญาตให้วางรองเท้า ได้ไม่เกิน 1 คู่	โต๊ะทำงานของ แต่ละกลุ่มงาน	ทุกกลุ่มงาน
2.4 ของใช้ส่วนตัว มีป้ายระบุคำว่า “ของใช้ส่วนตัว” ที่ลิ้นชัก มีรูปแบบ เดียวกัน	มีเป็นบางจุด/ รูปแบบการใช้ สีอักษรไม่ เหมือนกัน	1. สีต้องเหมือนกันทั้งสำนัก 2. ติดด้านไหนต้องด้านนั้น เหมือนกัน ใช้ฟอนต์เดียวกัน	ตู้ที่รับผิดชอบ ของแต่ละบุคคล	คณะทำงาน HWP
2.6 วัสดุ อุปกรณ์บนโต๊ะคอมพิวเตอร์ จัด วางอย่างเป็นระเบียบ	มีปลั๊กไฟบน โต๊ะทำงาน/ สายไฟไม่เก็บ ให้เรียบร้อย ทุกกลุ่ม	สายไฟส่วนตัวทำการเก็บให้ เรียบร้อยทุกจุดในสำนักงาน	ปลั๊กไฟ สายไฟ ส่วนตัว	ทุกกลุ่มงาน
3. อุปกรณ์สำนักงาน				
3.1 สภาพอุปกรณ์/ เครื่องมือ/ เครื่องใช้ สำนักงานไม่ชำรุดและพร้อมใช้งาน	มีการจัดวาง ปะปนกัน		อุปกรณ์ในห้อง ถ่ายเอกสาร	อก.
3.2 มีการจัดวางอุปกรณ์/ เครื่องมือ/ สำนักงานสวณกลางอย่างเป็นระเบียบ	ระหว่าง อุปกรณ์ สำนักงานและ เครื่องใช้ไฟฟ้า	จัดวางมีการจัดวางอุปกรณ์/ เครื่องมือ/ สำนักงานสวณ กลางให้เป็นระเบียบ	โต๊ะเก้าอี้กระจัด กระจาย ที่วีห้อง พชร.ห้องถ่าย เอกสาร	อก.
3.3 มีผู้รับผิดชอบดูแลความสะอาด เรียบร้อยของอุปกรณ์เครื่องมือ/เครื่อง ใช้สำนักงาน (อาจเป็นชื่อบุคคลหรือ กลุ่มงาน)	และไม่มี ผู้รับผิดชอบ อุปกรณ์ สำนักงานทุก กลุ่ม	ติดป้ายผู้รับผิดชอบอุปกรณ์ เครื่องมือ/เครื่องใช้สำนักงาน ให้เรียบร้อย	โต๊ะส่วนกลางไม่ มีชื่อผู้รับผิดชอบ	ทุกกลุ่มงาน

เกณฑ์การพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดที่แก้ไข	ผู้รับผิดชอบ
4. ตู้เก็บเอกสาร/ตู้เก็บของ				
4.1 มีป้ายแสดงรายการประเภทเอกสารในตู้และชื่อผู้รับผิดชอบ รูปแบบเดียวกัน	ไม่มีป้ายแสดงเอกสารในตู้ ลื่นชักทุกกลุ่ม	คณะทำงาน HWP จัดทำไฟล์ป้ายแสดงรายการประเภทเอกสารในตู้และชื่อผู้รับผิดชอบ รูปแบบเดียวกันให้ คกก.แต่ละกลุ่ม	ป้ายแสดงรายการประเภทเอกสารในตู้ของแต่ละกลุ่ม	คณะทำงาน HWP
4.2 ภายในตู้มีป้ายดัชนีบ่งชี้ประเภทเอกสาร/วัสดุอุปกรณ์ที่จัดเก็บเป็นรูปแบบเดียวกัน * กรณี เป็นตู้กระจกใสสามารถมองเห็นสิ่งของภายในได้อนุโลมให้ไม่ต้องติดป้ายแสดงป้ายดัชนีเฉพาะหนังสือเอกสาร ตำราวิชาการ	- ไม่มีป้ายดัชนีบ่งชี้เอกสารในตู้ - ตู้กระจกไม่มีป้ายชื่อผู้รับผิดชอบและชนิดของเอกสาร	กรณี เป็นตู้กระจกใสสามารถมองเห็นสิ่งของภายในได้อนุโลมให้ไม่ต้องติดป้ายแสดงป้ายดัชนีเฉพาะหนังสือเอกสาร ตำราวิชาการ	ตู้เก็บเอกสารวัสดุของแต่ละบุคคล	ทุกกลุ่มงาน
4.3 มีการจัดเก็บเอกสาร/ คู่มือ/ หนังสือ/ รายงาน/ วัสดุอุปกรณ์เป็นหมวดหมู่ จัดวางเป็นระเบียบ	ไม่มีการจัดวางเป็นระเบียบ/ทุกกลุ่ม	จัดเก็บเอกสาร/ คู่มือ/ หนังสือ/ รายงาน/ วัสดุอุปกรณ์เป็นหมวดหมู่ จัดวางให้เป็นระเบียบ		ทุกกลุ่มงาน
4.4 มีความสะอาดเรียบร้อย กรณีจัดวางของบนตู้ให้จัดวางเป็นระเบียบและปลอดภัย		ตู้ให้จัดวางเป็นระเบียบและปลอดภัย		ทุกกลุ่มงาน
4.5 สามารถค้นหาสิ่งต่างๆ ภายในตู้ได้สะดวก	ไม่มีป้ายดัชนีบ่งชี้เอกสารในตู้	ทำป้ายดัชนีบ่งชี้ให้ง่ายต่อการค้นหา		คณะทำงาน HWP
6. มุมรับประทานอาหาร				
6.2 จัดเก็บภาชนะอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบ	มีถังน้ำในห้องอาหารกีดขวางทางเดิน	จัดเก็บอุปกรณ์ ถังน้ำในห้องเตรียมอาหารให้เรียบร้อย	ถังน้ำห้องเตรียมอาหาร และอุปกรณ์ฝั่งขวา	อก.

เกณฑ์การพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดที่แก้ไข	ผู้รับผิดชอบ
6.3 อุปกรณ์เครื่องครัว/ เครื่องใช้ไฟฟ้า มีการตรวจสอบความ สะอาด ปลอดภัย และอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน	มีอุปกรณ์บาง ชนิดไม่ติดป้าย ว่าชำรุด	ถ้าชำรุดให้ติดป้ายว่าชำรุด	ตู้น้ำดื่ม ที่วี เครื่องคอมใน ห้อง พชร.	อก.
7. พื้นที่พักผ่อน/สวนหย่อม				
7.2 มีการกำหนดผู้รับชอบพื้นที่พักผ่อน/ สวนหย่อม	ไม่มีป้าย ผู้รับผิดชอบ	ใส่ชื่อผู้รับผิดชอบ 1. สมหมาย 2. นพโคม	บริเวณเก้าอี้หน้า ป้ายนโยบาย	อก.
8. ทางเดิน/ทางหนีไฟ				
8.2 บริเวณพื้นที่ต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์ แสดงชัดเจนป้องกันอุบัติเหตุการสะดุดหกล้ม	ทางชั้นตึกชั้น 5 และบริเวณ ทางหนีไฟใน สำนักงาน	ติดป้ายบริเวณส่วนที่ข้ามไป ดาดฟ้า	ทางเดินไป ดาดฟ้า	อก.

เกณฑ์การประเมิน Healthy Workplace Happy for Life ระดับพื้นฐาน (ประเด็นที่ต้องแก้ไข)

แนวทางการพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดสังเกต	ผู้รับผิดชอบ
เกณฑ์สะอาด (อาคารสถานที่)				
<input type="checkbox"/> บริเวณโดยรอบหน่วยงานสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย และมีการกำหนด เส้นทางเดินโดยรอบอย่างชัดเจน (0.25) <input type="checkbox"/> มีการกำหนดพื้นที่ปฏิบัติงาน ห้องประชุม ทางเดิน พื้นที่เก็บวัสดุอุปกรณ์/สารเคมี หรือพื้นที่สำหรับพักผ่อน รับประทานอาหาร เป็นสัดส่วนเหมาะสม (0.25)	- การจัดเก็บ วัสดุอุปกรณ์ยังไม่เป็นระเบียบ - ห้องอาหารมี ถังน้ำวางกีดขวางประตู	- จัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบให้หาที่เก็บให้เรียบร้อย - จัดถังน้ำในห้องเตรียมอาหารไม่วางพื้น และกีดขวางประตู	ห้องเตรียมอาหาร	ทุกกลุ่ม อก.

แนวทางการพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดสังเกต	ผู้รับผิดชอบ
<input type="checkbox"/> มีการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์เหมาะสม และเป็นระเบียบ ไม่มีการวางสิ่งของกีดขวาง บริเวณทางเดิน (0.25)	- มีถังน้ำวางอยู่บนตู้ใน ห้องอาหาร			
<input type="checkbox"/> อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่ในสภาพดี ใช้ การได้ และมีความสะอาด (0.4) <input type="checkbox"/> หลอดไฟ ที่ครอบหลอดไฟ รางไฟ อยู่ใน สภาพดี ใช้การได้ และมีความสะอาด (0.4)	คอมพิวเตอร์ไม่ ป้ายว่าใช้การได้ ไม่ได้หรือไม่ - ไม่มีแผนการ ทำความสะอาด ไฟ	- ดำเนินการจัดทำป้ายติด เครื่องใช้ไฟฟ้าในรูปแบบ เดียวกันทั้งสำนัก - จัดทำแผนทำความสะอาด ไฟ	คอมพิวเตอร์ ทีวีในห้อง พชร. และตู้ กดน้ำในห้อง เตรียมอาหาร	คณะทำงาน HWP อก.
<input type="checkbox"/> บริเวณพื้นต่างระดับหรือมีลักษณะลิ้น มี การติดป้ายสัญลักษณ์บอกความแตกต่างหรือ การติดกันลิ้น (0.3)	- รางไฟไม่ติด สัญลักษณ์บ่งชี้ ต่างระดับ	- ติดเทปบ่งชี้ทางต่างระดับ บริเวณรางไฟภายในสำนักทุก จุด	รางไฟ และ ทางเดินข้าม ไปตลาดฟ้า	คณะทำงาน HWP
<input type="checkbox"/> ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดี มี ความสะอาด (0.3) <input type="checkbox"/> มีป้ายแสดงข้อมูลชื่อผู้รับผิดชอบชนิด สิ่งของที่มีการจัดเก็บภายในตู้ (0.3) <input type="checkbox"/> มีการจัดเก็บเอกสารและสิ่งของเป็น ระเบียบ มีความสะอาด (0.4)	- ไม่วางเอกสาร คู่มือให้เป็น ระเบียบ - ไม่มีป้าย ผู้รับผิดชอบ - ประตุตู้ซึ่งอ้าง ล้างสิ่งของชำรุด ไม่มีการ ซ่อมแซมห้อง LAB	- จัดวางเอกสารให้เป็น ระเบียบของทุกกลุ่มงาน - ติดป้ายผู้รับผิดชอบใน รูปแบบเดียวกัน - ทำการซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ ชำรุด	ทุกกลุ่ม LAB	ทุกกลุ่ม คณะทำงาน HWP อก.

แนวทางการพิจารณา	ข้อค้นพบ จาก คกก. HWP กรมอนามัย	แนวทางการแก้ไข	จุดสังเกต	ผู้รับผิดชอบ
เกณฑ์ความปลอดภัย (ระบบไฟฟ้า)				
<input type="checkbox"/> การเดินสายไฟ อุปกรณ์ไฟฟ้า แผงควบคุมมีสภาพดี ไม่ชำรุด (0.4) <input type="checkbox"/> การเดินสายไฟ มีการจัดเก็บเป็นระเบียบ (0.3) <input type="checkbox"/> มีการตรวจสอบระบบไฟฟ้าและสายดินอย่างสม่ำเสมอ (0.3)	- สายไฟทุกจุดเก็บไม่เรียบร้อย/ทุกกลุ่ม - ปลั๊กไฟสภาพชำรุดไม่พร้อมใช้งาน	- ทำการจัดเก็บสายไฟส่วนตัวในแต่ละกลุ่มให้เรียบร้อย - อก. ได้ทำหนังสือแจ้งการซ่อมแซมปลั๊กไฟฟ้าชำรุดให้ไป สลก. 2 ฉบับ แล้วซึ่ง สลก. ยังไม่ดำเนินการแก้ไข	สายไฟแถบ สปร.	ทุกกลุ่ม
เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี (ระดับแสง)				
<input type="checkbox"/> ไม่มีการตรวจวัดระดับแสงในหน่วยงาน (0)	- ไม่มีการตรวจวัดแสง	ประสานกับสำนัก ว. ถึงการยืมเครื่องวัดแสง	แสงห้อง บย. ไม่สว่าง	คณะทำงาน HWP

ผลการประเมินสถานที่ทำงานนำอยู่นำทำงาน รอบ 5 เดือนหลัง ประจำปีเดือนกรกฎาคม 2564

คะแนน 5ส	คะแนน HWP ระดับดี						HWP ระดับดีมาก (1)
	1.การ สนับสนุน (5)	2.เกณฑ์ สะอาด (11)	3. เกณฑ์ ปลอดภัย (12)	4. เกณฑ์ สิ่งแวดล้อมดี (9)	5. มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิตระดับดี (7)	รวม (44)	
เกณฑ์ 5ส (42)							
40.50	5.00	10.55	12.00	9.00	7.00	43.55	9

- ผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

ผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ปีงบประมาณ 2565 สัปดาห์ระหว่างวันที่ 11 – 17 พฤศจิกายน 2564

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จากการสำรวจภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักโภชนาการ จำนวน 52 คน (ไม่นับรวมจ้างเหมาบริการ) มีผู้ตอบประเมินทั้งสิ้น 50 คน คิดเป็นร้อยละ 96.2 เป็นเพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 เพศหญิง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 84 มีอายุน้อยกว่า 35 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36 อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 64 โดยแบ่งเป็นประเภทข้าราชการจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 44 ลูกจ้างประจำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12 และพนักงานราชการ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10 บุคลากรส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 72 และมีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 90

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับภาระทางการเงิน พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้ ร้อยละ 32 รองลงมามีรายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย ร้อยละ 28 และรายจ่ายเท่ากับรายได้ ร้อยละ 24 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีการเก็บออมเงินได้เพียงเล็กน้อย ร้อยละ 54 ส่วนการผ่อนชำระหนี้สินต่าง ๆ ในปัจจุบัน พบว่าส่วนใหญ่เป็นภาระปานกลาง ร้อยละ 46 รองลงมาเป็นภาระหนัก คิดเป็นร้อยละ 20

ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพ

เมื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรสำนักโภชนาการ จำนวน 50 คน พบว่ามีภาวะผอม จำนวน 4 คน (ร้อยละ 10) มีน้ำหนักปกติจำนวน 21 คน (ร้อยละ 42) มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 8 คน (ร้อยละ 16) มีภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 9 คน (ร้อยละ 18) และมีภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 7 คน (ร้อยละ 14) โดยบุคลากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 18.5 (ผอม)	5	10.0
18.5 - 22.9 (ปกติ)	21	42.0
23.0 - 24.9 (น้ำหนักเกิน)	8	16.0
25.0 - 29.9 (อ้วนระดับ 1)	9	18.0
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 (อ้วนระดับ 2)	7	14.0

เมื่อวิเคราะห์ค่าเส้นรอบเอวของบุคลากรสำนักโภชนาการ จำนวน 50 คน พบว่ามีรอบเอวไม่เกิน ส่วนสูงหารสอง จำนวน 31 คน (ร้อยละ 62) มีรอบเอวเกินกว่าส่วนสูงหารสอง จำนวน 19 คน (ร้อยละ 38) โดยบุคลากรส่วนใหญ่มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีเส้นรอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารสอง

เส้นรอบเอว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารสอง (ปกติ)	31	62.0
รอบเอวเกินกว่าส่วนสูงหารสอง (อ้วนลงพุง)	19	38.0

ในส่วนของโรคประจำตัว ส่วนใหญ่บุคลากรสำนักโภชนาการ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 45 คน (ร้อยละ 90) และมีโรคประจำตัว จำนวน 5 คน (ร้อยละ 10) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไخمน์ในเลือดสูง โรคภูมิแพ้/หอบ กรดไหลย้อน และแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง (SLE) การตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 70 เข้ารับการตรวจสุขภาพ และบุคลากรส่วนใหญ่มีสุขภาพปกติ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ

จากการสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 68 กินครบ 3 มื้อ ไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 32 และ ส่วนใหญ่จะไม่ได้กินมื้อเช้า ด้านการกินผัก ใน 1 วัน ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป ส่วนใหญ่กิน 1 - 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 66 รองลงมากินทุกวัน ร้อยละ 18 กิน 4 - 6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 14 และไม่กินเลย ร้อยละ 2 ด้านการกินผลไม้รสไม่หวานครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน ส่วนใหญ่กิน 1 - 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 74 รองลงมากิน 4 - 6 วัน/ สัปดาห์ ร้อยละ 12 กินทุกวัน ร้อยละ 10 และไม่กินเลย ร้อยละ 4 เมื่อถามถึงการปรุงรสเค็ม ร้อยละ 64 เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง และร้อยละ 50 ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย ส่วนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 56 ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา ร้อยละ 18 ดื่มทุกวัน และไม่ดื่มเลย ร้อยละ 16

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

พฤติกรรมการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ร้อยละ 94.3 และ 75.0 ใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับขีหรือโดยสารทุกครั้ง และบุคลากรที่ขับขีจักรยานยนต์หรือขณะโดยสาร พบว่าส่วนใหญ่ใส่หมวกนิรภัยทุกครั้ง ร้อยละ 63.2

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ร้อยละ 98 ไม่สูบบุหรี่ มีเพียง ร้อยละ 2 ที่สูบบุหรี่และสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ 20 มวน โดยมักจะสูบบุหรี่ครั้งแรกในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน และคิดจะเลิก แต่ไม่ใช่อยังใน 12 เดือนข้างหน้า

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากผลการสำรวจ พบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มเบียร์เลย ร้อยละ 88 และไม่เคยดื่มสุราเลย ร้อยละ 96

ส่วนที่ 9 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

จากการสำรวจพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกาย น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52 รองลงมา ร้อยละ 42 ไม่มีกิจกรรมทางกายเลย และพบว่า ร้อยละ 48 นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน รองลงมา ร้อยละ 38 นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน

ส่วนที่ 10 พฤติกรรมการนอนหลับ

จากการสำรวจพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ร้อยละ 60 มีพฤติกรรมการนอนถึง 7 ชั่วโมง เป็นบางวัน และร้อยละ 28 นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวันเลย เมื่อสอบถามความสดชื่นหลังตื่นนอน ร้อยละ 54 รู้สึกสดชื่น 1 - 4 วัน/สัปดาห์ รองลงมา ร้อยละ 23 รู้สึกสดชื่น 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ และร้อยละ 12 ไม่เคยรู้สึกสดชื่นเลย

ส่วนที่ 11 พฤติกรรมการแปรงฟัน

จากการสำรวจพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ร้อยละ 90 แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน แต่ยังมีร้อยละ 8 ที่แปรงฟันก่อนนอนบางวัน และร้อยละ 2 ที่ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย ส่วนเวลาในการแปรงแต่ละครั้งใช้เวลา 2 - 3 นาที ร้อยละ 60 รองลงมาใช้เวลาแปรงฟันนาน 3 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 22 และในปีที่ผ่านมา มีบุคลากรไปรับบริการทันตกรรม ร้อยละ 50 ส่วนใหญ่ไปรับบริการอุดหินปูน

● ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1. เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และ 5ส
2. Template ตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
3. ผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ 2564 ของสำนักโภชนาการ
4. การตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักโภชนาการ

2. ระดับที่ 2 Advocacy/Intervention

มาตรการ และกลวิธีการดำเนินงานที่สอดคล้องกับการวิเคราะห์และกลยุทธ์ PIRAB

	มาตรการ	เหตุผล
P	1. สร้างการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	เพื่อสร้างกลไกให้เกิดการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องสร้างความร่วมมือของบุคลากรในองค์กรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้
I	2. สนับสนุนการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	เพื่อให้เกิดการสนับสนุนและบริหารจัดการทรัพยากรที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินงานอย่างเหมาะสมและเพียงพอ เพื่อให้การขับเคลื่อนงานมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้
R	3. กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	เพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าการดำเนินงาน ปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไข
A	4. สร้างความตระหนักในการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	เพื่อให้บุคลากรในองค์กรเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญ และมีความเข้าใจการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
B	5. เสริมสร้างองค์ความรู้และทักษะด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน	เพื่อให้เกิดกระบวนการเสริมสร้างองค์ความรู้และทักษะที่มีความจำเป็นด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน

ประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ (C)/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH)

ประเด็นความรู้	เหตุผล
1. เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และ 5ส	เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจในเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. Template ตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	เพื่อเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
3. การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง	เพื่อระบุภาวะโภชนาการของบุคคล โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ไขมันด้วยเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย Inbody และแปลผลภาวะโภชนาการ
4. แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. 2 ส.	เพื่อให้บุคลากรมีทักษะในการดูแลตนเอง ในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. 2 ส.
5. การสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน	เพื่อสร้างสมดุลภาพระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงานให้บุคลากรในองค์กรให้มีการจัดสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับการทำงาน ครอบครัว สังคม และตนเอง

3. ระดับที่ 3 Management and Governance

แผนการปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่หน้าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

มาตรการ (ข้อ)	ประเด็น ความรู้ (ข้อ)	กิจกรรม	เป้าหมาย	ปี 2564			ปี 2565		ผู้รับผิดชอบ
				ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	
1, 2	1	1. จัดตั้งคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่หน้าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (HWP)	1 ฉบับ	✓					กลุ่ม อำนาจการ
3	1, 2	2. ประชุมคณะกรรมการฯ เพื่อขับเคลื่อนงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่หน้าทำงาน และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (HWP)	2 ครั้ง		✓		✓		คณะกรรมการ HWP
1, 2, 4	1, 3, 4, 5	3. ประกาศนโยบายส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมฯ ปี 2565	1 ฉบับ				✓		1. กลุ่ม อำนาจการ 2. คณะกรรมการ HWP
1, 4	1, 2	4. จัดทำหนังสือแจ้งเวียนแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่หน้าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปีงบประมาณ พ.ศ.2565 และรายละเอียดเกณฑ์การประเมิน 5ส และ HWP	1 ฉบับ			✓			คณะกรรมการ HWP
2, 5	1, 4, 5	5. การสำรวจความพึงพอใจ/ความต้องการด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงานของบุคลากร	1 ครั้ง			✓			คณะกรรมการ HWP

มาตรการ (ข้อ)	ประเด็น ความรู้ (ข้อ)	กิจกรรม	เป้าหมาย	ปี 2564			ปี 2565		ผู้รับผิดชอบ
				ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	
1, 3, 4	1 - 5	6. การประเมินคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากร	ร้อยละ 80			✓			คณะกรรมการ HWP
1, 2, 5	1, 3, 4, 5	7. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ สร้างความผูกพัน มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต (จัดกิจกรรมฯ อย่างน้อย 1 กิจกรรม/เดือน)	3 ครั้ง			✓	✓	✓	คณะกรรมการ HWP
3	1, 2	8. กำกับ ติดตาม การดำเนินงาน “สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต”	1 ครั้ง				✓		คณะกรรมการ HWP
3, 4	3, 4	9. การประเมินภาวะโภชนาการของบุคลากร เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ร้อยละ 80				✓	✓	คณะกรรมการ HWP
3, 4	1, 3, 4	10. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายของบุคลากร	1 ครั้ง					✓	คณะกรรมการ HWP
2, 3, 4	1, 3, 4	11. ประชาสัมพันธ์การเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร	1 ครั้ง				✓	✓	คณะกรรมการ HWP
3, 4	3, 4	12. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป โปรแกรม CV Risk score	ร้อยละ 80				✓	✓	คณะกรรมการ HWP