



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

สรุปการประชุมคณะกรรมการสถานี่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ ความสุขของคนทำงาน(Healthy Workplace Happy for Life)

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 เวลา 09.00-12.00 น.

ณ ห้องประชุมโกเมน ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ผู้มาประชุม

1. นางสาวสิริพินท์ ศิริโสภาพงษ์	รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
2. นายชัยยะ เผ่าผา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นางสาวปราณี อุสุพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
4. นางสาวปทุมมา เดชศร	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
5. นางสาวชนิสรา เครือไชย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
6. นางสาวสุกานดา แก้วล้อมปึง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
7. นางสาวนิตยา พรธนนภพ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
8. นางสาวพันพยอม บรรดาตั้ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
9. นางจตุพร สุขสำราญ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
10. นางสาววรรณวิไล ฤทธิ์เนื่อง	แพทย์แผนไทย
11. นางสาวไพโรรินทร์ พฤตินอก	นักทรัพยากรบุคคล
12. นางสาวสุทธิดา สืบทรัพย์	นักวิชาการสาธารณสุข

เริ่มประชุมเวลา 09.00 น.

นางสิริพินท์ ศิริโสภาพงษ์ รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ประธานที่ประชุม กล่าวต้อนรับ และชี้แจงวัตถุประสงค์การประชุมในครั้งนี้ ซึ่งจัดขึ้นเพื่อสรุปผลการดำเนินงานการพัฒนาสถานี่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน รอบ 5 เดือนหลัง และคณะกรรมการฯ จะได้นำเสนอผลการดำเนินงานต่อไป

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

นางสาวปราณี อุสุพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ แจ้งเรื่องการขับเคลื่อนการดำเนินงานการพัฒนาสถานี่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน ดังนี้

1.1 การขับเคลื่อนชีวิตที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานี่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ในรอบ 5 เดือนหลัง มี 2 ระดับ ดังนี้

(1) ระดับ Output ผลผลิต คือ ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับดีมาก จำนวน 9 ข้อ และบุคลากรในหน่วยงานได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 95-100

(2) ระดับ Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด ผ่านเกณฑ์ในระดับดีเยี่ยม โดยมีการวัดและวิเคราะห์ผลกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก อย่างน้อย 2 กิจกรรม) และ แสดงผลลัพธ์ที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ร้อยละ 2 ขึ้นไป

ระเบียบวาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม

รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2565

มติที่ประชุม รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2565 โดยไม่มีการแก้ไข

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

นางสาวปราณี อุสุพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สรุปผลการประเมินสถานที่ทำงาน น้าอยู่ น้าทำงาน รอบ 5 เดือนหลัง ดังนี้



ประเด็นการนำเสนอ

- 01 ข้อมูลทั่วไป
- 02 การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน
- 03 เกณฑ์ "สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต"

Healthy Workplace & Happy For Life ศูนย์อนามัยที่ 10 อุนนลาธาราณ

เชิญมุ่งสู่เป้าหมายการดำเนินงานด้าน HWP

องค์กรอยู่ดี มีความสุข

- พัฒนาองค์กรให้เป็นสถานที่ทำงาน น้าอยู่ น้าทำงาน
- พัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนทำงาน ให้มีความสุข
- บรรลุเป้าหมายของตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงาน น้าอยู่ น้าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 4 เกณฑ์หลัก คือ
 1. เกณฑ์สะอาด
 2. เกณฑ์ปลอดภัย
 3. เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี
 4. เกณฑ์มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต

Healthy Workplace & Happy For Life ศูนย์อนามัยที่ 10 อุนนลาธาราณ

ส่วนที่ 1 : การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน

- ✓ มีนโยบายลงนามโดยผู้มีอำนาจสูงสุดของหน่วยงาน
- ✓ มีแผนงานหรือมีแผนการดำเนินงาน
- ✓ มีการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของคนทำงานทุกคน
- ✓ ผู้บริหารมีการติดตามตรวจสอบการดำเนินงาน และแก้ไขเมื่อพบปัญหา



แผนการดำเนินงาน รอบ 5 เดือน	ช่วงเวลา
1. จัดทำ 5x / HWP ตาม เกณฑ์ "ตลาด ปอดอก สีน้ำตาลเข้ม ดีวีวีอีวี"	ม.ค.-ก.ค. 65
2. ประชุมติดตามผลการ ดำเนินงานและรายงาน DOCทุกเดือน	ม.ค.-ก.ค. 65
3. คณะกรรมการสุขภาพ ชั้นหมู่/สโมสรในการ ประชุม	13-30 ธ.ค. 65
4. คณะกรรมการสุขภาพ คณะเสนาบดีสโมสรในการ ประชุม	13-30 ธ.ค. 65



ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

วัฒนธรรมองค์กร

- ✓ ประกาศวัฒนธรรมองค์กรและมีการประชาสัมพันธ์



วัฒนธรรมที่สืบสานเป็นอัตลักษณ์

1. MOPH & HEALTH
2. ทุกเช้าวันจันทร์ เช้าแถวเคารพธงชาติ
ในพระศาสนาณต์ ร้องเพลงเกิดพระบิดา
Morning Talk ปาณณธรรมหลัง
3. ร้องเพลงเกิดพระบิดาก่อนการประชุมหรือการอบรม
4. สืบสานงานบุญ สืบสานร่วมแรงร่วมใจทำบุญร่วมกัน



Motto HPC10

"ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี องค์กรที่ดีมีความสุข."

แผนการดำเนินงาน 5x, & Healthy Workplace & Happy For Life ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

3. การสื่อสารภายในองค์กร

- ✓ มีช่องทางการสื่อสาร เช่น สื่อประชาสัมพันธ์ ตามสาย ระบบสารสนเทศ Facebook, Group Line และเป็นช่องทางการติดต่อสื่อสาร
- ✓ มีการสื่อสารข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และการสร้างความสุขในการทำงาน
- ✓ เจ้าหน้าที่เข้าถึงข้อมูลและมีส่วนร่วมกิจกรรมที่ได้สื่อสาร



แผนการดำเนินงาน 5x, & Healthy Workplace & Happy For Life ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

4. การตรวจติดตาม ทบทวนและประเมินผล

มีแผนการตรวจติดตามผลการดำเนินงาน/กิจกรรม

มีการติดตาม ทบทวน และประเมินผลการดำเนินงานตามแผนที่กำหนด เช่น การประชุมคณะ/ทีมทำงาน การใช้แบบสำรวจ

มีการตรวจสอบ วิเคราะห์ข้อมูลผลการดำเนินงานเพื่อจัดทำข้อเสนอในการพัฒนาและรายงานผลให้ผู้บริหารทราบ

กลไกการขับเคลื่อนติดตาม

1. การประชุม CEO
2. คณะกรรมการ 5 ส. & HWP

วิธีการ

- 1.แบบสำรวจ
- 2.ตารางประเมิน
- 3.ประชุม คกก.
- 4.รายงานผล

ผลการดำเนินงาน 5 ส. & HWP ประจำปีงบประมาณ 2564			
ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลสัมฤทธิ์	หมายเหตุ
1. การประชุม CEO	10	10	ครบถ้วนตามเป้าหมาย
2. คณะกรรมการ 5 ส. & HWP	10	10	ครบถ้วนตามเป้าหมาย
3. การประชุม คกก.	10	10	ครบถ้วนตามเป้าหมาย
4. รายงานผล	10	10	ครบถ้วนตามเป้าหมาย



ผลการดำเนินงาน 5 ส. & Healthy Workplace & Happy For Life

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

5. การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน : ร่วมขับเคลื่อนผ่านคณะกรรมการสถานที่ทำงานน่านุภาพผู้นำทำงาน



ผลการดำเนินงาน 5 ส. & Healthy Workplace & Happy For Life

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



เกณฑ์สะอาด

อาคารสถานที่

- มีแผนผังบริเวณพื้นที่ของสถานที่ทำงานที่เป็นสัดส่วนชัดเจน
- บริเวณโดยรอบหน่วยงานสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย และมีการกำหนด เส้นทางเดินโดยรอบอย่างชัดเจน
- มีการกำหนดพื้นที่ปฏิบัติงาน ห้องประชุม ทางเดิน พื้นที่เก็บวัสดุอุปกรณ์/สารเคมี หรือ พื้นที่สำหรับพักผ่อน รับประทานอาหาร
- มีการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์เหมาะสม และเป็นระเบียบ ไม่มีการวางสิ่งของกีดขวางบริเวณทางเดิน

แผนผังสถานที่ทำงาน



บริเวณพื้นที่โดยรอบหน่วยงาน / ป้ายบอกทาง/ ห้องประชุม



เกณฑ์สะอาด

บริเวณพื้น

- บริเวณพื้นภายในหน่วยงานอยู่ในระบอบเดียวกัน เรียบ ไม่ลื่น สดวก และมีความแข็งแรง
- บริเวณพื้นสะอาด ไม่มีเศษฝุ่นผง ไม้เศษขยะ
- บริเวณพื้นสาธารณะหรือมีลักษณะอื่น มีการติดตั้งสัญลักษณ์บอกความแตกต่างหรือการขีดกั้น

พื้นภายในและภายนอกหน่วยงานทุกคน



สีเส้นพื้นทางระดับทุกจุด



เกณฑ์สะอาด

บริเวณที่จัดเก็บวัสดุสิ่งของ

- ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดี มีความสะอาด
- มีป้ายแสดงข้อมูลชื่อผู้รับผิดชอบวัสดุสิ่งของให้มีการจัดเก็บภายในตู้
- มีการจัดเก็บเอกสารและสิ่งของเป็นระเบียบ มีความสะอาด

ตู้เก็บเอกสาร การจัดเก็บแฟ้มเอกสาร



เกณฑ์สะอาด

บริเวณสถานที่รับประทานอาหาร จำหน่ายอาหาร และเตรียมปรุงประกอบอาหาร

- พื้นที่รับประทานอาหารของหน่วยงาน (ถ้ามี) จัดอย่างเป็นสัดส่วน เหมาะสม
- พื้นที่รับประทานอาหารของหน่วยงาน จัดวางอย่างระเบียบและสะอาด
- มีการรวบรวมเศษอาหารและนำไปกำจัดเป็นประจำวันทุกวัน ไม่ให้ตกค้างเป็นแหล่งอาหารของสัตว์และแมลงพาหะนำโรค

พื้นที่รับประทานอาหาร/อาหารว่าง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

จุดทิ้งขยะ เสนอาหาร กำจัดทุกวัน



เกณฑ์สะอาด

ห้องน้ำห้องส้วม

- ผลการประเมินห้องน้ำ/ห้องส้วมเป็นไปตามมาตรฐานสำนักงานสาธารณสุขไทย ของกรมอนามัย



ผลการประเมินห้องน้ำ / ห้องส้วม

- สะอาด เป็นไปตามมาตรฐาน
- ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีในการพิจารณาสะอาด ทุกวัน



เกณฑ์สะอาด

การควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค

- มีการป้องกัน สัตว์ตามธรรมชาติ สัตว์เลี้ยง และแมลงพาหะนำโรค
- มีการทำลายแมลงพาหะนำโรค/แมลงพาหะนำโรค และการกำจัดโดยการใช้อุปกรณ์ฉีดพ่น หรือใช้สมุนไพรฉีดพ่น ถ้ามีสารพิษตกค้างและส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน

คกก. HWPPสำรวจพื้นที่

การฉีดพ่น ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และ แมลงพาหะนำโรค



กิจกรรมรณรงค์ 5ส ในอาคารและพื้นที่ส่วนกลาง

แผนจัดกิจกรรม

กิจกรรม 5 ส _ก.พ. 65

กิจกรรม 5 ส _มิ.ย. 65

แผนการดำเนินงาน Sa, & Healthy Workplace & Happy For Life
 ศูนย์นิยามาโมะ 10 จุลนรรายา

กิจกรรมรณรงค์การทำ 5 ส ในกลุ่มงาน

5 ส สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย

กลุ่มการพยาบาล

Before After Before After

Before After Before After

ภาพกิจกรรม สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย

การบันทึกข้อมูลอุบัติเหตุ/การเจ็บป่วยจากการทำงาน/การทำงานที่ปลอดภัย

☑ เหมืองงานไม่มีความเสี่ยงอุบัติเหตุจากการทำงาน

การทำงานที่ปลอดภัย

- ☑ จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เหนียวทน และเปลี่ยนทด
- ☑ มีการกำหนดกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงาน ที่ปลอดภัย
- ☑ จัดตั้งเครื่องจักร/อุปกรณ์อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- ☑ เครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องมือ/เครื่องใช้ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดี และไม่มีชิ้นส่วนที่ชำรุด / ส่วนที่หมดเขตใช้งานนำมารื้อทิ้ง

การแต่งกายป้องกันอันตราย

คู่มือการป้องกันสารเคมีอันตราย

การจัดทำขั้นตอนการทำงาน (SOP)

การติดตั้งอุปกรณ์/เครื่องป้องกันอย่างปลอดภัย

ระบบไฟฟ้า

- ❑ การเดินสายไฟเป็นระเบียบ ไม่สายไฟถูกปะทะ และมีการป้องกันสายเคเบิลจากการใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย
- ❑ สวิตช์ สายไฟ ใต้รับการบำรุงรักษาไม่อยู่ในสภาพดีและปลอดภัย
- ❑ มีสวิตช์หรือขดลวดแสดงบริเวณที่อาจมีอันตรายหรืออันตราย
- ❑ มีอุปกรณ์ตัดไฟ (Safety Cut/ Breaker) รองรับกรณีเกิดไฟฟ้าลัดวงจร



การป้องกันอัคคีภัย

- ❑ มีเครื่องตรวจจับควันหรือเครื่องตรวจจับเพลิงไหม้ ได้รับการตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน และติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที
- ❑ ทางหนีไฟและบันไดหนีไฟอยู่ในสภาพที่ดีไม่มีสิ่งกีดขวางหรือ ถูกปิดตาย



เกณฑ์สิ่งแวดล้อม

- ❑ มีนโยบายของหน่วยงานที่มีเป้าหมายสูงสุดของหน่วยงาน
- ❑ มีแผนงานหรือมีแผนการดำเนินงาน
- ❑ มีการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกคน
- ❑ มีการดำเนินการติดตามตรวจสอบการดำเนินงาน และแก้ไขเมื่อพบปัญหา
- ❑ ภายในห้องหรือบริเวณที่ทำงานมีการระบายอากาศที่เพียงพอ อุณหภูมิเหมาะสม
- ❑ ไม่มีเสียงดังและความสะดวกสบายที่อาจมีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคลากร
- ❑ มีการจัดประเภทของสารเคมี และแยกเก็บไว้เพื่อความปลอดภัย
- ❑ ไม่มีปัญหาฝุ่นหรือควันที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน

แผนการดำเนินงาน	ระยะเวลา
• ตรวจสอบคุณภาพน้ำ	ม.ค. - ก.พ. 65
• ปรับปรุงระบบบำบัดน้ำเสีย	ม.ค. - ต.ค. 65
• ตรวจสอบแสงสว่างภายในอาคาร	ม.ค. - มิ.ย. 65

การตรวจวัดแสงภายในอาคาร

จุดตรวจวัด	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	ค่ามาตรฐาน
1. ห้องทำงาน	150	200	100	150
2. ห้องประชุม	180	250	120	180
3. ห้องโถง	120	180	80	120
4. ห้องเก็บเอกสาร	100	150	70	100
5. ห้องครัว	160	220	100	160
6. ห้องสุขา	140	200	90	140
7. ห้องเก็บของ	110	160	70	110
8. ห้องเก็บขยะ	90	140	60	90
9. ห้องเก็บเครื่องใช้	130	190	80	130
10. ห้องเก็บวัสดุ	170	240	110	170
11. ห้องเก็บเครื่องมือ	190	260	130	190
12. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	210	280	150	210
13. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	230	300	170	230
14. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	250	320	190	250
15. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	270	340	210	270
16. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	290	360	230	290
17. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	310	380	250	310
18. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	330	400	270	330
19. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	350	420	290	350
20. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	370	440	310	370
21. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	390	460	330	390
22. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	410	480	350	410
23. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	430	500	370	430
24. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	450	520	390	450
25. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	470	540	410	470
26. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	490	560	430	490
27. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	510	580	450	510
28. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	530	600	470	530
29. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	550	620	490	550
30. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	570	640	510	570
31. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	590	660	530	590
32. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	610	680	550	610
33. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	630	700	570	630
34. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	650	720	590	650
35. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	670	740	610	670
36. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	690	760	630	690
37. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	710	780	650	710
38. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	730	800	670	730
39. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	750	820	690	750
40. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	770	840	710	770
41. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	790	860	730	790
42. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	810	880	750	810
43. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	830	900	770	830
44. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	850	920	790	850
45. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	870	940	810	870
46. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	890	960	830	890
47. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	910	980	850	910
48. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	930	1000	870	930
49. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	950	1020	890	950
50. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	970	1040	910	970
51. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	990	1060	930	990
52. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1010	1080	950	1010
53. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1030	1100	970	1030
54. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1050	1120	990	1050
55. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1070	1140	1010	1070
56. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1090	1160	1030	1090
57. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1110	1180	1050	1110
58. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1130	1200	1070	1130
59. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1150	1220	1090	1150
60. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1170	1240	1110	1170
61. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1190	1260	1130	1190
62. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1210	1280	1150	1210
63. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1230	1300	1170	1230
64. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1250	1320	1190	1250
65. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1270	1340	1210	1270
66. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1290	1360	1230	1290
67. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1310	1380	1250	1310
68. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1330	1400	1270	1330
69. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1350	1420	1290	1350
70. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1370	1440	1310	1370
71. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1390	1460	1330	1390
72. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1410	1480	1350	1410
73. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1430	1500	1370	1430
74. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1450	1520	1390	1450
75. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1470	1540	1410	1470
76. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1490	1560	1430	1490
77. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1510	1580	1450	1510
78. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1530	1600	1470	1530
79. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1550	1620	1490	1550
80. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1570	1640	1510	1570
81. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1590	1660	1530	1590
82. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1610	1680	1550	1610
83. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1630	1700	1570	1630
84. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1650	1720	1590	1650
85. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1670	1740	1610	1670
86. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1690	1760	1630	1690
87. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1710	1780	1650	1710
88. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1730	1800	1670	1730
89. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1750	1820	1690	1750
90. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1770	1840	1710	1770
91. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1790	1860	1730	1790
92. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1810	1880	1750	1810
93. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1830	1900	1770	1830
94. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1850	1920	1790	1850
95. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1870	1940	1810	1870
96. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1890	1960	1830	1890
97. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1910	1980	1850	1910
98. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1930	2000	1870	1930
99. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	1950	2020	1890	1950
100. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	1970	2040	1910	1970
101. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	1990	2060	1930	1990
102. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2010	2080	1950	2010
103. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2030	2100	1970	2030
104. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2050	2120	1990	2050
105. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2070	2140	2010	2070
106. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2090	2160	2030	2090
107. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2110	2180	2050	2110
108. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2130	2200	2070	2130
109. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2150	2220	2090	2150
110. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2170	2240	2110	2170
111. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2190	2260	2130	2190
112. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2210	2280	2150	2210
113. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2230	2300	2170	2230
114. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2250	2320	2190	2250
115. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2270	2340	2210	2270
116. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2290	2360	2230	2290
117. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2310	2380	2250	2310
118. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2330	2400	2270	2330
119. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2350	2420	2290	2350
120. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2370	2440	2310	2370
121. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2390	2460	2330	2390
122. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2410	2480	2350	2410
123. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2430	2500	2370	2430
124. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2450	2520	2390	2450
125. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2470	2540	2410	2470
126. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2490	2560	2430	2490
127. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2510	2580	2450	2510
128. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2530	2600	2470	2530
129. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2550	2620	2490	2550
130. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2570	2640	2510	2570
131. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2590	2660	2530	2590
132. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2610	2680	2550	2610
133. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2630	2700	2570	2630
134. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2650	2720	2590	2650
135. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2670	2740	2610	2670
136. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2690	2760	2630	2690
137. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2710	2780	2650	2710
138. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2730	2800	2670	2730
139. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2750	2820	2690	2750
140. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2770	2840	2710	2770
141. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2790	2860	2730	2790
142. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2810	2880	2750	2810
143. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2830	2900	2770	2830
144. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2850	2920	2790	2850
145. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2870	2940	2810	2870
146. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2890	2960	2830	2890
147. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2910	2980	2850	2910
148. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2930	3000	2870	2930
149. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	2950	3020	2890	2950
150. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	2970	3040	2910	2970
151. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	2990	3060	2930	2990
152. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3010	3080	2950	3010
153. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3030	3100	2970	3030
154. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3050	3120	2990	3050
155. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3070	3140	3010	3070
156. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3090	3160	3030	3090
157. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3110	3180	3050	3110
158. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3130	3200	3070	3130
159. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3150	3220	3090	3150
160. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3170	3240	3110	3170
161. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3190	3260	3130	3190
162. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3210	3280	3150	3210
163. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3230	3300	3170	3230
164. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3250	3320	3190	3250
165. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3270	3340	3210	3270
166. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3290	3360	3230	3290
167. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3310	3380	3250	3310
168. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3330	3400	3270	3330
169. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3350	3420	3290	3350
170. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3370	3440	3310	3370
171. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3390	3460	3330	3390
172. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3410	3480	3350	3410
173. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3430	3500	3370	3430
174. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3450	3520	3390	3450
175. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3470	3540	3410	3470
176. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3490	3560	3430	3490
177. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3510	3580	3450	3510
178. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3530	3600	3470	3530
179. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3550	3620	3490	3550
180. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3570	3640	3510	3570
181. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3590	3660	3530	3590
182. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3610	3680	3550	3610
183. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3630	3700	3570	3630
184. ห้องเก็บวัสดุไวไฟ	3650	3720	3590	3650
185. ห้องเก็บวัสดุติดไฟง่าย	3670	3740	3610	3670
186. ห้องเก็บวัสดุอันตราย	3690	3760	3630	3690

เกอเซ่สิ่งแวดลอม

มูลฝอย

- มีกาขนบารจุ หรือกาขนบารจันที่เกมาละละเพื่อกองเก็บปริมาณ
- มีการแยกตามประเภทมูลฝอยที่เกิดขึ้น เช่น มูลฝอยทั่วไป วัสดุเหลือใช้มูลฝอยอินทรีย์
- มีการแยก มูลฝอยอินทรีย์ออกจากมูลฝอยทั่วไป และมีการนำกากในการจัดการ
- มีการเก็บรวบรวมมูลฝอยนำไปกำจัดเป็นประจาตามแบบ



เกอเซ่สิ่งแวดลอม

น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูล

- น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูลได้รับการบำบัดที่ถูกคองตามหลักวิชาการก่อนการระบายออกสู่สาธารณะ

ระบบบำบัดน้ำเสียระหว่างกาวางแผนการเดินระบบแสงจากช่องน้ำพุ่งเสร็จ (งบประมาณ ปี พ.ศ.2565)



ผลการดำเนินงาน 5a. & Healthy Workplace & Happy For Life

ศูนย์อนามัยที่ 10 จุฬาลงกรณ

ด้านการประมัตพลังงาน

จัดทํานโยบาย



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

๓. มาตรการการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๓. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

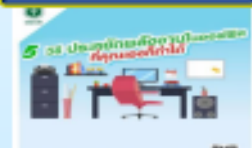
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

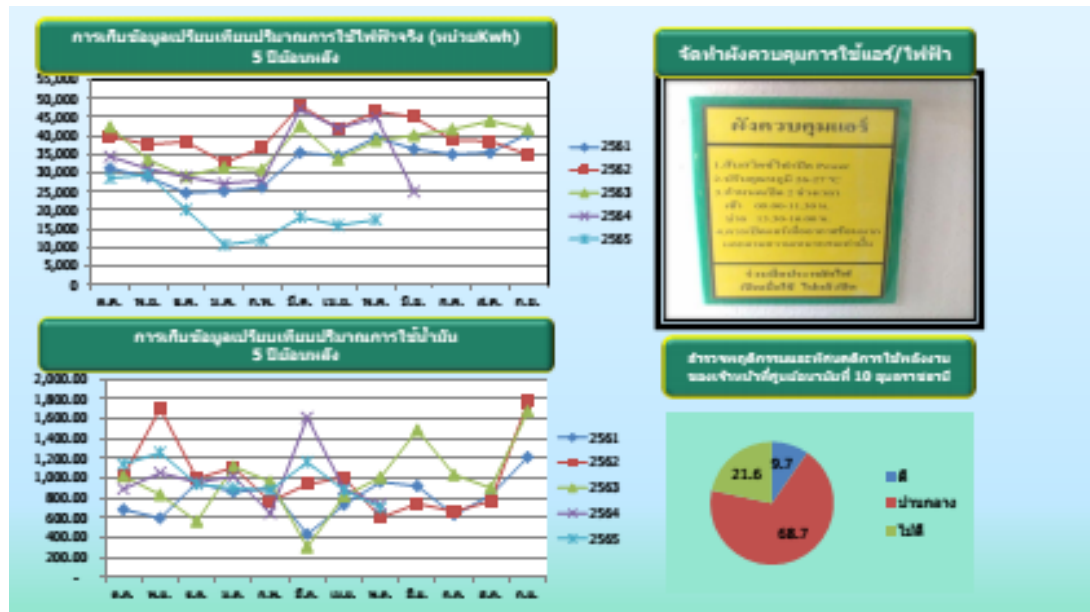
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

๑. นโยบายการประมัตพลังงาน
๑. นโยบายการประมัตพลังงาน

การประชาสัมพันธ์





เกณฑ์มีชีวิตชีวา"และ"สมดุลชีวิต

ความสุข 8 ประการ
HAPPY WORKPLACE

01. ระดับพื้นฐาน ประกอบด้วย 5 ข้อ
02. ระดับดี ประกอบด้วย 2 ข้อ
03. ระดับดีมาก ประกอบด้วย 9 ข้อ
04. ระดับดีเยี่ยม

คณะกรรมการด้านการส่งเสริมสุขภาพ Happy 8

1. Happy Body & Happy Relax
2. Happy Heart & Happy Soul
3. Happy Society & Happy Family
4. Happy Money & Happy Brain

เกณฑ์มีชีวิตชีวา"และ"สมดุลชีวิต

01.ระดับพื้นฐาน ประกอบด้วย 5 ข้อ

Healthy Workplace & Happy For Life ... ศูนย์ฯวันที่ 10 กุมภาพันธ์

1.การจัดสถานที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร

- ✓ มีช่องทางการสื่อสาร เช่น การติดประกาศ เสียงตามสาย วิทยุสื่อสาร
- ✓ มีกล่องหรือช่องทางอื่นที่เอื้ออำนวยความสะดวกรวดเร็ว และข้อเสนอแนะ
- ✓ ข้อมูลที่ได้จากการรับฟังความคิดเห็นถูกนำไปวิเคราะห์และกำหนดเป็นแนวปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม



2.การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงาน

- ✓ หน่วยงานมีการวิเคราะห์โดยใช้ข้อมูล
 1. การดำเนินงานสถานที่ทำงานปลอดภัยทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ 2564
 2. การดูแลสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน (โดยใช้แบบประเมินการดูแลสุขภาพบุคลากรในหน่วยงาน)
 ร่วมกับข้อมูลการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (ภาคผนวก ง) มาจัดลำดับความสำคัญและมีแผนเพื่อ จัดทำแผนการให้ความรู้แก่บุคลากรในหน่วยงาน

การวิเคราะห์สถานการณ์
การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ

การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ (Health Risk Assessment) เป็นการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน โดยพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ ไลฟ์สไตล์ พฤติกรรมสุขภาพ และประวัติทางการแพทย์

ประเภท	ความเสี่ยง	ระดับความเสี่ยง
ความเสี่ยงด้านสุขภาพ	ความเสี่ยงด้านสุขภาพ	ความเสี่ยงด้านสุขภาพ

การประเมินการดูแลสุขภาพ

ประเภท	ความเสี่ยง	ระดับความเสี่ยง
ความเสี่ยงด้านสุขภาพ	ความเสี่ยงด้านสุขภาพ	ความเสี่ยงด้านสุขภาพ

การสำรวจความคิดเห็นการดูแลสุขภาพ

การสำรวจความคิดเห็นการดูแลสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน โดยพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ ไลฟ์สไตล์ พฤติกรรมสุขภาพ และประวัติทางการแพทย์

กิจกรรม Fit Firm Fun ออกกำลังกาย ทุกวันจันทร์

ให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม / การดูแลสุขภาพ

3. กิจกรรม ลด เลิก บุหรี่ และสิ่งเสพติด

- ✓ มีการดำเนินการให้หน่วยงาน/สถานประกอบการเป็นเขตห้ามจำหน่าย และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ✓ มีการสื่อสาร ให้ความรู้ ประชาสัมพันธ์ ไม่สูบบุหรี่



4. การตรวจสุขภาพประจำปี

- ▶ หน่วยงานมีการประเมิน Thai save Thai และกำหนดมาตรการการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงสูง
- ▶ มีการดำเนินการให้ผู้นำทีมด้านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี
- ▶ การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ด้วยโปรแกรม CV Risk score



บุคลากรประเมิน Thai save Thai รวมงานต้นแบบสำนักงานทุก
ชั้นอาคารในระบอบใหม่ กลุ่มกลางถึง และจัดกำหนดหมู่เสี่ยง
เมื่อพบกลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด COVID-19
ใน 5 ปี บุคลากร

ตรวจสุขภาพประจำปี/ทดสอบสมรรถภาพ
/ตรวจสุขภาพประจำปี
ระหว่างวันที่ 24 ธ.ค. 64 - 21 ม.ค. 65



การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
เส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากร
อายุ 35 ปี ขึ้นไป
ด้วยโปรแกรม Thai CV Risk Score

5. การให้บริการรักษาเบื้องต้นหรือการปฐมพยาบาล

- ▶ ศูนย์อนามัย ที่มีโรงพยาบาล **ไม่ต้องมีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล ด้วย**



**เกณฑ์มีชีวิตชีวา"
และ"สมดุลชีวิต"**

02. ระดับดี ประกอบด้วย 2 ข้อ



Healthy Workplace & Happy For Life ศูนย์อนามัยที่ 10 อุดรธานี

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย

- ☑ มีการจัดกิจกรรมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย ดังนี้
 - ☑ มีสถานที่ อุปกรณ์และจัดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย
 - ☑ มีการกำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายเพิ่มเติมกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
 - ☑ มีการจัดกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายในระหว่างวัน อย่างน้อย 5-10 นาทีต่อวัน วันละ 2 ครั้ง



กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ

สำหรับหน่วยงาน

- ☑ จัดอาหารกลางวัน/อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มลดหวาน มัน เค็มในระหว่างประชุม

อาหารว่างและเครื่องดื่ม

เมนูอาหารกลางวัน



ตัวอย่างตาราง
คำนวณแคลอรี

อาหารกลางวัน	ตัวอย่างเมนู	คำนวณแคลอรี (Kcal)	การลดหวาน มัน เค็ม
ข้าวผัดหมู		465 Kcal	ลดหวานมันเค็ม บรรจุภัณฑ์ 1 ชั่วโมง 30 นาที
ผัดผัสด้านหน้า (งอก รัง รัง)		187 Kcal	ลดหวาน 3.2 กิโลแคลอรี 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมนันทนาการ

- ☑ มีรายละเอียดและหรือรูปภาพ การจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น จัดการแข่งขันกีฬา และจัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ



กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก

- มีการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก ดังนี้
- มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก เช่น การมีสื่อให้ความรู้ การให้ความรู้ผ่านไลน์ สื่อลงตามเสา
- จัดตั้งนิทรรศการตามอาคารในบริเวณปฏิบัติงานมีสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับช่องปาก เช่น นิทรรศการเกี่ยวกับฟัน สอนสุขอนามัยการดูแลสุขภาพช่องปากและตามอาคาร
- ร้อยละ 70 ของบุคลากรเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากแบ่งเป็นปีละ 1 ครั้ง (ข้อมูลจากแบบสำรวจการดูแลสุขภาพ)

บุคลากรเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปาก จำนวน 129 คน (ร้อยละ 90.12)

1.ผลสำรวจการแบ่งฟันกับขอบด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

การดูแลสุขภาพช่องปาก	ร้อยละ
แบ่งฟันกับขอบด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน	90.7
แบ่งฟันกับขอบด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	9.3
แบ่งฟันกับขอบด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ไม่บ่อย	15.5

การให้ความรู้/ประชาสัมพันธ์บอร์ด รายการวิทยุ



2.ผลการตรวจสุขภาพช่องปาก ส่วนรับบุคลากร ส่วนอนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ผลการตรวจ	ร้อยละ
น้ำคอกทันต	1.24
ฟันผุ	31.05
เหงือกอักเสบ	6.83
เหงือกอักเสบ/ปริทันต	96.27
ฟันสึก	19.25
ช่องว่างระหว่างฟัน	2.48
ฟันโยก	4.96
ช่องว่างฟันปลอม	14.28

สถานที่แบ่งฟัน

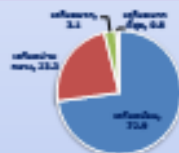


กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

- มีผลการประเมินความเครียดของบุคลากรในองค์กร (ใช้ข้อมูลแบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรอนามัย)

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

สำรวจภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ



คัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q



คัดกรองโรคซึมเศร้า 9Q



สำรวจแบบสอบถามออนไลน์ ครอบคลุม หน่วยงานที่ 11-17 จำนวน 2564

ผลการประเมินความเครียดบุคลากร

ผลประเมิน	ร้อยละ
เครียดน้อย	58.0
เครียดปานกลาง	34.0
เครียดมาก	2.0
เครียดมากที่สุด	6.0

ประเมินซ้ำ

ผลประเมินภาวะซึมเศร้า (2Q)
ปกติ = 3 คน เสี่ยง = 4 คน

ผลประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q) ไม่มีอาการของโรค
ซึมเศร้า = ทุกคน

ส่งเข้ารับคำปรึกษาทางจิตเวชหากพบ

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมส่งเสริมป้องกันภาวะโลหิตจาง

- มีการส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคโลหิตจางผ่านช่องทางสื่อต่างๆ เช่น บอร์ด ไลน์ เฟสบุ๊ค

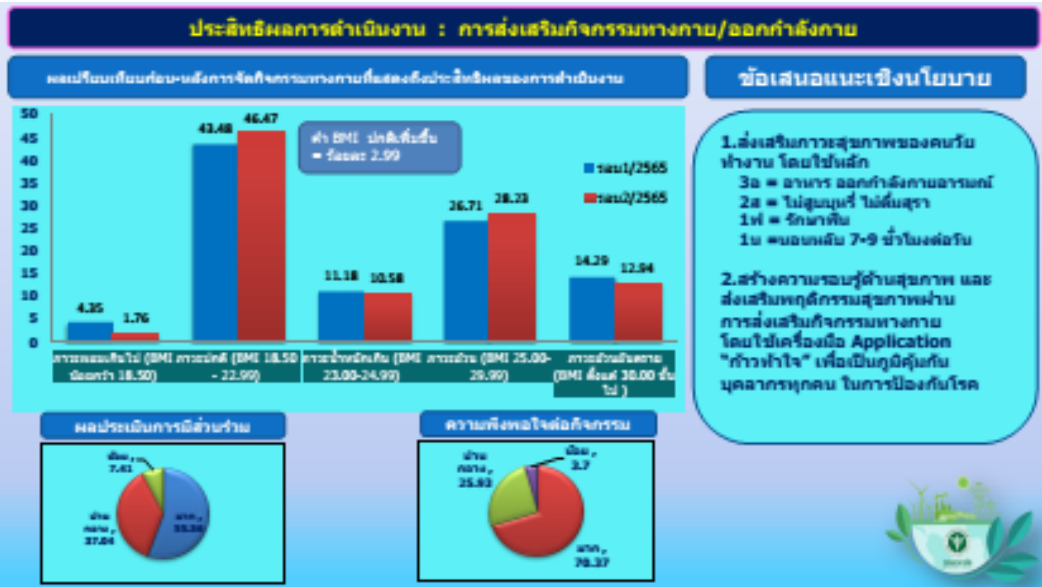




ระดับดีเยี่ยม : กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย

ข้อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย

1. กิจกรรมที่ ผู้ปกครองจะจัดหรือร่วมทำเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย/ออกกำลังกาย
2. ส่วนเสริม เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยวันละ 5 ถึง 30 นาที
3. เป้าหมายในการออกกำลังกาย/ออกกำลังกาย
4. กิจกรรมออกกำลังกาย "เคลื่อนไหวแบบง่ายๆ"
5. กิจกรรม Fit Firm Fun โยคะ/โยคะแบบ Fit Firm Fun ของกรมอนามัย และในสถานประกอบการ/สำนักงาน "ก้าวทำใจ"
6. มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดินหรือวิ่งอย่างน้อย 5-10 นาทีต่อวัน วันละ 2 ครั้ง
7. กิจกรรมอื่นเพิ่มเติม ระหว่างการพักผ่อน
8. กิจกรรมไม่ทำอยู่ เช่น เล่นเกม 3x 2x 1x ไม่ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมอื่นที่เกินกว่า



ระดับดีเยี่ยม กิจกรรมที่ 2 : ดูแลสุขภาพช่องปาก

การส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปาก / ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ / ตรวจสุขภาพช่องปาก



ประสิทธิผลการดำเนินงาน : กิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก



โอกาสพัฒนา



ผลการดำเนินงาน Sa. & Healthy Workplace & Happy For Life

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

4.1 ผลการดำเนินงานตามเกณฑ์ระดับดีมากและระดับดีเยี่ยม

“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดีมาก ประกอบด้วย 9 ข้อ			คะแนน ประเมิน ตนเอง	หลักฐาน Link
กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย	1. มีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย เช่น มีสถานที่ อุปกรณ์และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	☒ มีการจัดกิจกรรมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย ดังนี้ (1) ☒ มีสถานที่ อุปกรณ์และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย (0.3) ☒ มีการกำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที (0.2) แนวทางการพิจารณาเพิ่มเติม หลักฐานการกำหนดเวลา และการจัดกิจกรรมทางกาย ☒ มีการจัดกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายในระหว่างวัน เช่น การยืดเหยียดช่วงสั้นๆ อย่างน้อย 5-10 นาทีต่อวัน วันละ 2 ครั้ง (0.5)	1	https://drive.google.com/file/d/1Mn-F3s9uvlz-18ckq1ugVnxBP3dAK4y/view?usp=sharing
กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ	2. มีกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการให้ผู้ปฏิบัติงานโดยการจัดอาหารเพื่อสุขภาพในระหว่างประชุม ทั้งอาหารว่างและอาหารหลัก ส่งเสริมให้มีการใช้น้ำตาลของ 4 กรัม และให้มีการจัดบริการอาหารลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผักผลไม้ เมนูสุขภาพอย่างน้อย 2 เมนูต่อวัน ในโรงอาหารที่ทำงาน	สำหรับภาพรวม ☐ มีคณะกรรมการโรงอาหาร (0.3) ☐ มีนโยบาย/มาตรการส่งเสริมการจัดอาหารเพื่อสุขภาพที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ โดยจะต้องให้พลังงานร้อยละ 10 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน หรือไม่เกิน 100 กิโลแคลอรีต่อมื้อ ซึ่งเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ลดหวาน มัน เค็มในระหว่างประชุม ทั้งอาหารว่างและอาหารหลัก (0.4) ☐ มีป้าย/ข้อความแสดงคุณค่าทางโภชนาการติดหน้าร้าน (0.3) สำหรับหน่วยงาน ☒ จัดอาหารกลางวัน/อาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มลดหวาน มัน เค็มในระหว่างประชุม (1)	1	https://drive.google.com/file/d/1QjCaXAulYzAbSjFxsWg-l9LGYg5TbulK/view?usp=sharing
กิจกรรมนันทนาการ	3. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน	☒ มีรายละเอียดและหรือรูปภาพ การจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น จัดการแข่งขันกีฬา และจัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ (1)	1	https://drive.google.com/file/d/1rWWn_Eu0dre_gCXog9XxDQUblTH1w-G/view?usp=sharing

กิจกรรมดูแล สุขภาพช่องปาก	4. มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้การดูแล สุขภาพช่องปาก จัดสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสแปรงฟัน ในที่ทำงานหรือบุคลากรมีการเฝ้าระวัง การตรวจสุขภาพช่องปาก	☒ มีการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก ดังนี้ (1) ☒ มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพช่อง ปาก เช่น การมีสื่อให้ความรู้ การให้ความรู้ผ่านไลน์ เสียงตามสาย หรือ จัดรูปแบบกิจกรรมอื่นๆ (0.4) ☒ จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสแปรงฟันในที่ ทำงาน เช่น มีสถานที่แปรงฟัน สนับสนุนอุปกรณ์ในการทำ สะอาดช่องปาก (0.3) ☒ ร้อยละ 70 ของบุคลากรเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง (ข้อมูลจากแบบสำรวจภาวะสุขภาพ) (0.3) แนวทางการพิจารณาเพิ่มเติม หน่วยงานส่วนกลางใช้ข้อมูลจากแบบสำรวจภาวะสุขภาพ หรือการ สมัครเข้ารับบริการตรวจของสำนักทันตสาธารณสุข (ปีงบประมาณ 2565)	1	https://drive.google.com/file/d/1cuOrud1BK9pfGe4BUlei8KF8QkJEaKF/view?usp=sharing
กิจกรรมส่งเสริม สุขภาพจิต	5. มีการประเมินความเครียดด้วย ตนเอง หรือมีบริการให้คำปรึกษาเมื่อ ผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาสุขภาพจิต	☒ มีผลการประเมินความเครียดของบุคลากรในองค์กร (1) (ใช้ข้อมูลแบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรมอณัมัย)	1	https://drive.google.com/file/d/1hDaS_gm1l1WP_q5V9iLXtNkc_X2872ur/view?usp=sharing
กิจกรรมส่งเสริม ป้องกันภาวะ โลหิตจาง	6. มีการส่งเสริมให้ความรู้หญิงวัย เจริญพันธุ์ในสถานที่ทำงานได้รับ ประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและ โฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก ซึ่งมีธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	☒ มีการส่งเสริมให้ความรู้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานวิตามินเสริม ธาตุเหล็กและโฟลิก (1) แนวทางการพิจารณาเพิ่มเติม การส่งเสริมให้ความรู้ผ่านช่องทางสื่อสารต่างๆ เช่น บอร์ด ไลน์ เพจ เฟสบุ๊ก	1	https://drive.google.com/file/d/128lpFzyoMMe8lsq7OR0_9ihTKvyeHVLz/view?usp=sharing
การประเมิน ภาวะโภชนาการ	7. มีการประเมินภาวะโภชนาการ โดย ใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบวงเอว (ภาคผนวก จ.)	☒ มีผลการประเมินภาวะโภชนาการ (1)	1	https://drive.google.com/file/d/18Z2KQxRjuWpM8ksbWRUxmb2QhjeaZSL1/view?usp=sharing

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย/ประเมินสมรรถภาพ	8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับความอดทนของหัวใจและปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของร่างกาย	☒ ร้อยละ 70 ของบุคลากรเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับ ความอดทนของหัวใจและปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของร่างกาย (0.5) แนวทางการพิจารณาเพิ่มเติม หลักฐานการเข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ☒ มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับ ความอดทนของหัวใจและปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของร่างกายอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี (0.5)	1	https://drive.google.com/file/d/1ftudzl-PfUqPAClp_PMrGCSOQCK6mmTx/view?usp=sharing
กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต	9. มีการประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตการทำงานรายบุคคล (ภาคผนวก ฉ)	☒ ร้อยละ 80 ของบุคลากรในหน่วยงานประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร (0.5) ☒ มีผลการประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตการทำงานรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร (0.5)	1	https://drive.google.com/file/d/1L1YJD LoyYdaxzXYsu_teF1RWduW6clj7/view?usp=sharing
“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดีเยี่ยม				
การประเมินประสิทธิผล	มีการวัดและวิเคราะห์ผลการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก) และนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในการทำงาน	☒ มีกิจกรรมที่สามารถนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (มุ่งให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และทักษะ) (0.4) ☒ มีผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ที่แสดงถึงประสิทธิผลของการดำเนินงาน และมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการพัฒนาในโอกาสต่อไป (0.4) ☒ ประเมินการมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม (0.2)	1	https://drive.google.com/file/d/16ZaFFNHjuClaM8vh7hxakjgOyj4ZrBJX/view?usp=sharing ประเมิน 2 กิจกรรม 1.กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย https://drive.google.com/file/d/1Mn-F3s9uvlz-18ckq1uVgnkxBP3dAK4y/view?usp=sharing 2. กิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก https://drive.google.com/file/d/1cuOrud1BK9pfGe4BUlei8KF8QkJEeKF/view?usp=sharing

ที่ประชุม รับทราบ มอบเลขานุการจัดทำรายงานในระบบ DOC ในวันที่ 10 สิงหาคม 2565

ระเบียบวาระที่ 4. เรื่องเสนอให้ที่ประชุมพิจารณา

นางสาวปราณี อสุพันธ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ เสนอให้มีทบวงคณะกรรมการการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่ายู่ น่ายางานฯ เพื่อจัดทำคำสั่งคณะกรรมการ ในปีงบประมาณ พ.ศ.2566

มติที่ประชุม รับทราบ มอบให้ทีมเลขานุการ HWP จัดทำแนวทางโครงสร้างชุดคณะกรรมการเพื่อให้มีความชัดเจน

เลิกประชุมเวลา 12.00 น.

(นางสาวไพโรจน์ พุดินอก)

นักทรัพยากรบุคคล

สรุปการประชุม

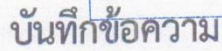
(นางสาวปราณี อสุพันธ์)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านควบคุมภายในและตรวจสอบภายในองค์กร
และสถานที่ทำงานน่ายู่ น่ายางานฯ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน

ภาพการประชุมคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน ในวันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2565



หลักฐานผลการประเมินการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 10
อุบลราชธานี
รอบ 5 เดือนหลัง ปังบประมาณ 2565



เลขรับ.....	7309	รายนามบัญชี	๑๐ อุบลราชธานี
วันที่.....	๑ ส.ค. ๖5	เลขที่รับ.....	๐๐3095
เวลา.....	10.30	วันที่.....	8 ส.ค. 2565
๗		เวลา.....	11-10

ที่ สร ๐๙๒๓.๐๕/ ๑๕๐๕๖ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ส่งคะแนนขอรับการประเมินสถานที่ทำงานว่าดี มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และการประเมิน ๕ ส รอบ ๕ เดือนหลัง

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

ตามที่กรมอนามัย มีนโยบายให้ทุกหน่วยงานดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายุ่ทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติงานในสถานที่ทำงาน ถูกสุขลักษณะ มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี รวมทั้งมุ่งเน้นให้บุคลากรมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยในรอบ ๕ เดือนหลัง ดำเนินการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่ายุ่ทำงาน และได้แจ้งผลคะแนนการตรวจประเมินให้ทุกหน่วยงานทราบ ซึ่งมีหน่วยงานประสงค์ขออุทธรณ์คะแนน การประเมินดังกล่าว และคณะกรรมการอุทธรณ์ได้พิจารณาการอุทธรณ์คะแนนของทุกหน่วยงาน เสร็จสิ้นแล้ว นั้น

ในการนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ขอส่งคะแนนอุทธรณ์การประเมินสถานที่ทำงาน
นำอยู่นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และการประเมิน ๕ รอบ ๕ เดือนหลัง
ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ จะเป็นพระคุณ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

- ☒ เห็นควรมอบ... กลุ่ม 4 พรพ. ให้วัด AM, HWP โทร
☒ เพื่อโปรดทราบ
☐ เพื่อโปรดทราบและพิจารณาสั่งการ

9 Pa. 65

Amey

(นายพีระยุทธ สานุกุล)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

— 150 —

(นางประไพ เจริญผล)

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

คะแนนอุทธรณ์การประเมินสถานที่ทำงานนํ้าอยู่หน้าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และคะแนน 5 ส
ปีงบประมาณ 2565 (รอบ 5 เดือนหลัง) หน่วยงานส่วนภูมิภาค

หน่วยงาน	เกณฑ์ 5ส. (42)	เกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานนํ้าอยู่หน้าทำงาน								รวม HWP (54)
		สนับสนุน ขององค์กร (5)	สะอาด (11)	ปลอดภัย (12)	สิ่งแวดล้อมดี (9)	มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต				
						ระดับพื้นฐาน (5)	ระดับดี (2)	ระดับดีมาก (9)	ระดับ ดีเยี่ยม (1)	
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	36.16	4.32	10.55	11.50	8.50	5.00	2.00	9.00	1.00	51.87

หลักฐาน Outcome
หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
สรุปข้อมูลร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ

1. ตารางการให้คะแนน ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ

คะแนน	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
ร้อยละ	0.5 - 0.59	0.6 - 0.79	0.8 - 0.99	0.1-1.99	2 ขึ้นไป

2. วิธีการคำนวณ

ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ = ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติรอบ 5 เดือนหลังของปี 2565
ลบด้วย ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติรอบ 5 เดือนแรกของปี 2565

3. การเปรียบเทียบข้อมูล

- ข้อมูลดัชนีมวลกายบุคลากร.....ศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี.... รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ 2565 พบว่า บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI 18.50 – 22.99) คิดเป็นร้อยละ.....43.48..... (ตั้งหลักฐานในภาคผนวก 1)
- ข้อมูลดัชนีมวลกายบุคลากร.....ศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี.... รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ 2565 พบว่า บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI 18.50 – 22.99) คิดเป็นร้อยละ.....46.47..... (ตั้งหลักฐานในภาคผนวก 2)

$$\begin{aligned}\text{ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ} &= \dots\dots 2.99 \\ &= \dots\dots 0.5 \text{ คะแนน}\end{aligned}$$

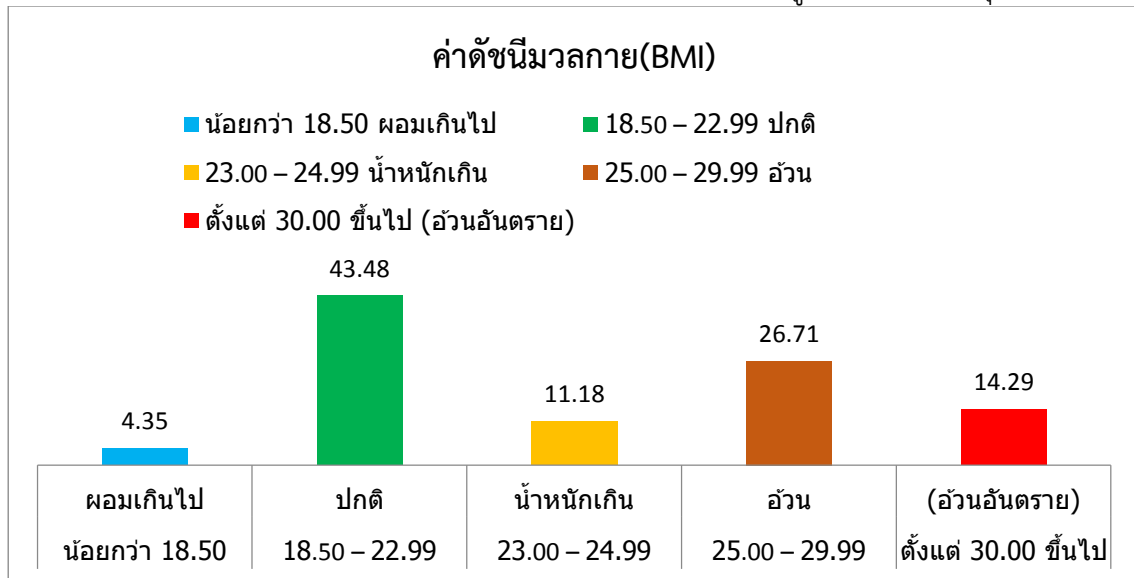
4. สรุป

ในรอบ 5 เดือนแรกของปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี....ที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติเพิ่มขึ้น/ลดลง ...เพิ่มขึ้น.....จากรอบ 5 เดือนแรกของปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ได้คะแนน
.....0.5.....

ภาคผนวก 1

ข้อมูลดัชนีมวลกายของบุคลากร.....
(รอบ 5 เดือนแรกของปีงบประมาณ พ.ศ. 2565)

ข้อมูล ณ วันที่...1....กุมภาพันธ์....2565..



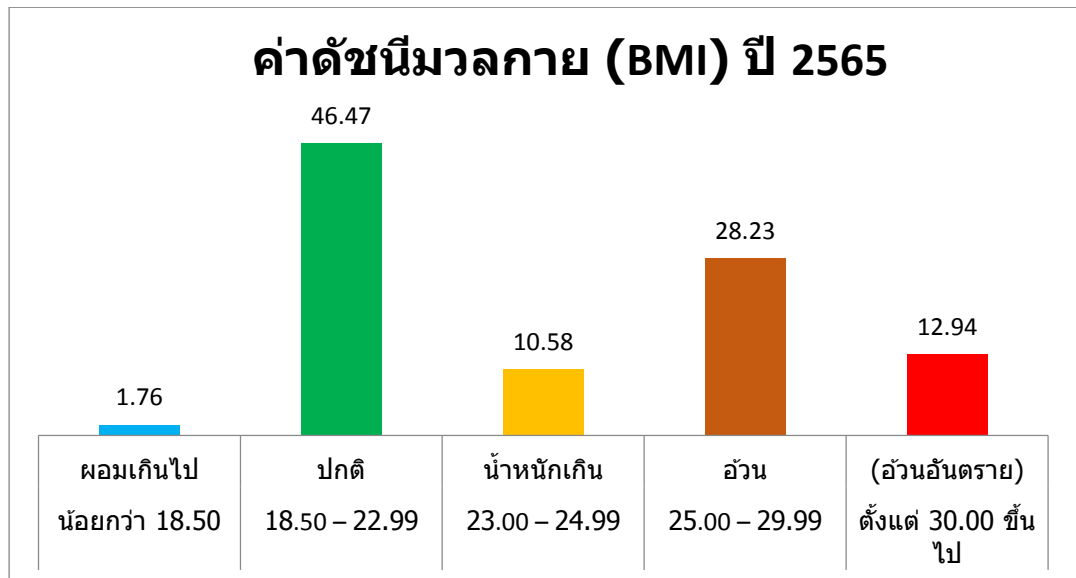
จากข้อมูลดัชนีมวลกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี ณ วันที่...1... กุมภาพันธ์....2565.....(รอบ 5 เดือนแรกของปีงบประมาณ พ.ศ. 2565) แสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีบุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะปกติ (BMI 18.50 - 22.99) ร้อยละ 43.48 รองลงมาคือกลุ่มที่มีภาวะอ้วน (BMI 25.00-29.99) ร้อยละ 26.71 ภาวะอ้วนอันตราย (BMI ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป) ร้อยละ 14.29 ภาวะน้ำหนักเกิน (BMI 23.00-24.99) ร้อยละ 11.18 ภาวะผอมเกินไป (BMI น้อยกว่า 18.50)ร้อยละ 4.35 ตามลำดับ

สรุป ข้อมูลดัชนีมวลกายบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี รอบ 5 เดือนแรก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 พบว่า บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI 18.50 – 22.99) คิดเป็นร้อยละ 43.48

ภาคผนวก 2

สรุปข้อมูลดัชนีมวลกายของบุคลากร.....ศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี.....
(รอบ 5 เดือนหลังของปีงบประมาณ พ.ศ. 2565)

สรุปข้อมูล ณ วันที่.....30 มิถุนายน 2565



จากข้อมูลดัชนีมวลกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานีในวันที่ 30 มิถุนายน 2565 (รอบ 5 เดือนหลังของปีงบประมาณ พ.ศ. 2565) แสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะปกติ (BMI 18.50 - 22.99) ร้อยละ 46.47 รองลงมาคือกลุ่มที่มีภาวะอ้วน (BMI 25.00-29.99) ร้อยละ 28.23 ภาวะอ้วนอันตราย (BMI ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป) ร้อยละ 12.94 ภาวะน้ำหนักเกิน (BMI 23.00-24.99) ร้อยละ 10.58 ภาวะผอมเกินไป (BMI น้อยกว่า 18.50) ร้อยละ 1.76 ตามลำดับ

สรุป ข้อมูลดัชนีมวลกายบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10อุบลราชธานี รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 พบว่า บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI 18.50 – 22.99) คิดเป็นร้อยละ 46.47

ข้อมูลดัชนีมวลกายบุคลการศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี (BMI)

รายนาม	ชื่อ-สกุล				รอบ 5 เดือนแรก ปี 2565 (ก.พ.)				รอบ 5 เดือนหลัง ปี 2565 (มิ.ย.)				
		อายุ	สส.	รอบ เอว (ซม)	นน	สส (ม.)	BMI	แปลผล	น.น.	รอบ เอว (ซม)	สส(ม.)	BMI	แปล ผล
1		41	165	66	49	1.65	18.00	ผอม	50.5	66	1.65	18.55	ปกติ
2		42	160	67	44.7	1.6	17.46	ผอม	47.4	67	1.6	18.52	ปกติ
3		52	172	81	63	1.72	21.30	ปกติ	64	81	1.72	21.63	ปกติ
4		45	157	67	41.8	1.57	16.96	ผอม	44	67	1.57	17.85	ผอม
5		36	153	74	41.5	1.53	17.73	ผอม	43.5	74	1.53	18.58	ปกติ
6		52	170	79	57	1.7	19.72	ปกติ	59.2	79	1.7	20.48	ปกติ
7		25	159	69	45	1.59	17.80	ผอม	46.8	69	1.59	18.51	ปกติ
8		42	157	68	43	1.57	17.44	ผอม	45.5	68	1.57	18.46	ปกติ
9		23	151	69	42.3	1.51	18.55	ปกติ	42.3	69	1.51	18.55	ปกติ
10		25	145	60	39.1	1.45	18.60	ปกติ	38.9	60	1.45	18.50	ปกติ
11		41	153	70	43.5	1.53	18.58	ปกติ	44.6	70	1.53	19.05	ปกติ
12		42	162	71	47.4	1.62	18.06	ผอม	49.6	71	1.62	18.90	ปกติ
13		41	158	68	46.3	1.58	18.55	ปกติ	46.7	68	1.58	18.71	ปกติ
14		44	153	67	44	1.53	18.80	ปกติ	44.8	67	1.53	19.14	ปกติ
15		40	158	67	49.6	1.58	19.87	ปกติ	57	67	1.58	22.83	ปกติ
16		53	152	68	43.8	1.52	18.96	ปกติ	44.9	68	1.52	19.43	ปกติ
17		21		70				มาใหม่	53.6	70	1.6	20.94	ปกติ
18		58	155	75	47	1.55	19.56	ปกติ	47	75	1.55	19.56	ปกติ
19		28	158	74	49.1	1.58	19.67	ปกติ	48.4	74	1.58	19.39	ปกติ
20		42	164	74	52	1.64	19.33	ปกติ	52.9	74	1.64	19.67	ปกติ
21		42	174	72	57.9	1.74	19.12	ปกติ	58.5	72	1.74	19.32	ปกติ
22		44	158	74	51.5	1.58	20.63	ปกติ	51.3	74	1.58	20.55	ปกติ
23		48	158	70	50	1.58	20.03	ปกติ	50.1	70	1.58	20.07	ปกติ
24		42	158	70	50	1.58	20.03	ปกติ	50	70	1.58	20.03	ปกติ
25		39	155	66	48	1.55	19.98	ปกติ	47.6	66	1.55	19.81	ปกติ

		อายุ	สส.	รอบ เอว (ซม)	นน	สส (ม.)	BMI	แปลผล	น.น.	รอบ เอว (ซม)	สส(ม.)	BMI	แปล ผล
26		44	159	71	49.8	1.59	19.70	ปกติ	52.8	71	1.59	20.89	ปกติ
27		40	152	68	46	1.52	19.91	ปกติ	46.5	68	1.52	20.13	ปกติ
28		40	153	66	47.6	1.53	20.33	ปกติ	41.5	66	1.53	17.73	ผอม
29		52	165	80	56	1.65	20.57	ปกติ	55	80	1.65	20.20	ปกติ
30		58	150	73	45	1.5	20.00	ปกติ	46.4	73	1.5	20.62	ปกติ
31		52	157	74	50	1.57	20.28	ปกติ	50.3	74	1.57	20.41	ปกติ
32		43	160	75	50.6	1.6	19.77	ปกติ	51.2	75	1.6	20.00	ปกติ
33		27	160	76.6	51.7	1.6	20.20	ปกติ	54	76.6	1.6	21.09	ปกติ
34		25	160	71	56	1.6	21.88	ปกติ	53	71	1.6	20.70	ปกติ
35		50	155	75	48	1.55	19.98	ปกติ	49	75	1.55	20.40	ปกติ
36		26	155	67	48.5	1.55	20.19	ปกติ	47.4	67	1.55	19.73	ปกติ
37		32	167	72	58	1.67	20.80	ปกติ	58	72	1.67	20.80	ปกติ
38		41	162	73	54	1.62	20.58	ปกติ	54.5	73	1.62	20.77	ปกติ
39		42	159	76	54	1.59	21.36	ปกติ	53	76	1.59	20.96	ปกติ
40		42	160	74	52.2	1.6	20.39	ปกติ	50	74	1.6	19.53	ปกติ
41		25	155	70	52	1.55	21.64	ปกติ	50	70	1.55	20.81	ปกติ
42		44	150	76	47	1.5	20.89	ปกติ	47.5	76	1.5	21.11	ปกติ
43		22						มาใหม่	51.9	75	1.6	20.27	ปกติ
44		56	151	70	49.5	1.51	21.71	ปกติ	48	70	1.51	21.05	ปกติ
45		44	158	77	52	1.58	20.83	ปกติ	52	77	1.58	20.83	ปกติ
46		43	168	80	59	1.68	20.90	ปกติ	53.4	80	1.68	18.92	ปกติ
47		32	162	70	56	1.62	21.34	ปกติ	54	70	1.62	20.58	ปกติ
48		54	163	81	58.4	1.63	21.98	ปกติ	57	81	1.63	21.45	ปกติ
49		45	160	80	53	1.6	20.70	ปกติ	54	80	1.6	21.09	ปกติ
50		33	167	80	59	1.67	21.16	ปกติ	60	80	1.67	21.51	ปกติ
51		45	175	82	68	1.75	22.20	ปกติ	66	82	1.75	21.55	ปกติ
52		50	156	74	55	1.56	22.60	ปกติ	52	74	1.56	21.37	ปกติ

53		25	146	75	47	1.46	22.05	ปกติ	48.4	75	1.46	22.71	ปกติ
54		41	162	78	57	1.62	21.72	ปกติ	58	78	1.62	22.10	ปกติ
55		30	173	90	75.5	1.73	25.23	อ้วน	74	90	1.73	24.73	อ้วน
56		44	158	78	53	1.58	21.23	ปกติ	53	78	1.58	21.23	ปกติ
57		40	158	75	54	1.58	21.63	ปกติ	55.6	75	1.58	22.27	ปกติ
58		41	160	76	56.8	1.6	22.19	ปกติ	57.5	76	1.6	22.46	ปกติ
59		35	154	75	52	1.54	21.93	ปกติ	51	75	1.54	21.50	ปกติ
60		41	162	74	58	1.62	22.10	ปกติ	56	74	1.62	21.34	ปกติ
61		41	157	77	54.5	1.57	22.11	ปกติ	55.3	77	1.57	22.43	ปกติ
62		43	161	83	58.6	1.61	22.61	ปกติ	59	83	1.61	22.76	ปกติ
63		26						มาใหม่	59.8	81	1.63	22.51	ปกติ
64		22	177	87	71.7	1.77	22.89	ปกติ	80	87	1.77	25.54	อ้วน
65		45	162	82	62.8	1.62	23.93	น้ำหนักเกิน	64	82	1.62	24.39	น้ำหนักเกิน
66		43	155	78	53.5	1.55	22.27	ปกติ	54	78	1.55	22.48	ปกติ
67		39	152	81	51	1.52	22.07	ปกติ	52	81	1.52	22.51	ปกติ
68		35	163	80	60	1.63	22.58	ปกติ	60	80	1.63	22.58	ปกติ
69		45	162	80	60	1.62	22.86	ปกติ	60	80	1.62	22.86	ปกติ
70		40	153	80	53.5	1.53	22.85	ปกติ	53.7	80	1.53	22.94	ปกติ
71		43	150	75	57.6	1.5	25.60	อ้วน	54.1	75	1.5	24.04	อ้วน
72		41	153	80	57	1.53	24.35	น้ำหนักเกิน	56	80	1.53	23.92	น้ำหนักเกิน
73		40	158	77	59	1.58	23.63	น้ำหนักเกิน	60.5	77	1.58	24.23	น้ำหนักเกิน
74		48	153	79	53.5	1.53	22.85	ปกติ	53	79	1.53	22.64	ปกติ
75		30	179	93	73.2	1.79	22.85	ปกติ	74	93	1.79	23.10	น้ำหนักเกิน
76		47	165	81	62	1.65	22.77	ปกติ	62.5	81	1.65	22.96	ปกติ
77		48	160	82	56.8	1.6	22.19	ปกติ	58	82	1.6	22.66	ปกติ
78		44	150	76	53	1.5	23.56	น้ำหนักเกิน	51.5	76	1.5	22.89	ปกติ
79		53	160	82	61	1.6	23.83	น้ำหนักเกิน	60	82	1.6	23.44	น้ำหนักเกิน
80		58	160	80	62	1.6	24.22	น้ำหนัก	61.9	80	1.6	24.18	น้ำหนัก

							เกิน					กเกิน	
81		42	158	78	60.1	1.58	24.07	น้ำหนักเกิน	59	78	1.58	23.63	น้ำหนักเกิน
82		25						มาใหม่	78.4	92	1.75	25.60	อ้วน
83		52	155	79	57	1.55	23.73	น้ำหนักเกิน	57.5	79	1.55	23.93	น้ำหนักเกิน
84		44	161	76	64.9	1.61	25.04	อ้วน	62	76	1.61	23.92	น้ำหนักเกิน
85		42	157	78	56	1.57	22.72	ปกติ	58	78	1.57	23.53	น้ำหนักเกิน
86		57	160	79	62	1.6	24.22	น้ำหนักเกิน	63	79	1.6	24.61	น้ำหนักเกิน
87		30	170	82	70	1.7	24.22	น้ำหนักเกิน	70	82	1.7	24.22	น้ำหนักเกิน
88		51	153	78	55	1.53	23.50	น้ำหนักเกิน	57	78	1.53	24.35	น้ำหนักเกิน
89		51	162	83	62	1.62	23.62	น้ำหนักเกิน	61	83	1.62	23.24	น้ำหนักเกิน
90		51	163	86	63	1.63	23.71	น้ำหนักเกิน	62.5	86	1.63	23.52	น้ำหนักเกิน
91		44	160	84	68.4	1.6	26.72	อ้วน	69	84	1.6	26.95	อ้วน
92		42	159	82	60	1.59	23.73	น้ำหนักเกิน	59.9	82	1.59	23.69	น้ำหนักเกิน
93		37	170	91	73	1.7	25.26	อ้วน	71	91	1.7	24.57	อ้วน
94		46	180	91	78	1.8	24.07	น้ำหนักเกิน	79.3	91	1.8	24.48	อ้วน
95		25	157	82	61.5	1.57	24.95	น้ำหนักเกิน	60	82	1.57	24.34	น้ำหนักเกิน
96		56	174	95	73	1.74	24.11	น้ำหนักเกิน	76	95	1.74	25.10	อ้วน
97		46	158	84	64.4	1.58	25.80	อ้วน	67	84	1.58	26.84	อ้วน
98		48	161	82	64	1.61	24.69	น้ำหนักเกิน	65.2	82	1.61	25.15	อ้วน
99		31	159	90	65	1.59	25.71	อ้วน	68	90	1.59	26.90	อ้วน
100		45	162	80	70	1.62	26.67	อ้วน	69	80	1.62	26.29	อ้วน
101		40	177	91	82.5	1.77	26.33	อ้วน	72	91	1.77	22.98	ปกติ
102		43	150	85	57	1.5	25.33	อ้วน	57	85	1.5	25.33	อ้วน
103		43	164	84	73.7	1.64	27.40	อ้วน	70	84	1.64	26.03	อ้วน
104		33	171	83	75	1.71	25.65	อ้วน	74.5	83	1.71	25.48	อ้วน
105		42	153	89	61	1.53	26.06	อ้วน	62	89	1.53	26.49	อ้วน
106		34	166	88	74	1.66	26.85	อ้วน	68	88	1.66	24.68	อ้วน
107		41	160	80	65.2	1.6	25.47	อ้วน	60	80	1.6	23.44	น้ำหนักเกิน

108		55	163	88	68	1.63	25.59	อ้วน	68	88	1.63	25.59	อ้วน
109		41	162	87	70	1.62	26.67	อ้วน	73	87	1.62	27.82	อ้วน
110		46	180	91	85	1.8	26.23	อ้วน	85	91	1.8	26.23	อ้วน
111		42	160	79	68	1.6	26.56	อ้วน	68	79	1.6	26.56	อ้วน
112		46	148	79	58	1.48	26.48	อ้วน	57.3	79	1.48	26.16	อ้วน
113		49	165	103	72	1.65	26.45	อ้วน	75.5	103	1.65	27.73	อ้วน
114		33	170	95	77	1.7	26.64	อ้วน	73	95	1.7	25.26	อ้วน
115		28						มาใหม่	56	72	1.78	17.67	ผอม
116		42	164	89	74	1.64	27.51	อ้วน	74.1	89	1.64	27.55	อ้วน
117		48	150	79	58	1.5	25.78	อ้วน	58.3	79	1.5	25.91	อ้วน
118		61	162	93	72	1.62	27.43	อ้วน	67.5	93	1.62	25.72	อ้วน
119		25	157	91	68	1.57	27.59	อ้วน	66	91	1.57	26.78	อ้วน
120		41	170	90	77	1.7	26.64	อ้วน	76	90	1.7	26.30	อ้วน
121		54	163	90	70	1.63	26.35	อ้วน	71	90	1.63	26.72	อ้วน
122		43	168	93	76	1.68	26.93	อ้วน	76.8	93	1.68	27.21	อ้วน
123		41	158	90	70	1.58	28.04	อ้วน	70	90	1.58	28.04	อ้วน
124		49	152	85	64	1.52	27.70	อ้วน	63.5	85	1.52	27.48	อ้วน
125		48	162	87	75	1.62	28.58	อ้วน	74	87	1.62	28.20	อ้วน
126		54	160	82	71	1.6	27.73	อ้วน	67	82	1.6	26.17	อ้วน
127		59	152	83	64	1.52	27.70	อ้วน	65	83	1.52	28.13	อ้วน
128		46	148	88	62	1.48	28.31	อ้วน	62	88	1.48	28.31	อ้วน
129		53	154	82	66.6	1.54	28.08	อ้วน	65.5	82	1.54	27.62	อ้วน
130		42	150	87	65.8	1.5	29.24	อ้วน	63.8	87	1.5	28.36	อ้วน
131		56	171	90	86	1.71	29.41	อ้วน	84	90	1.71	28.73	อ้วน
132		41	160	97	74	1.6	28.91	อ้วน	75	97	1.6	29.30	อ้วน
133		47	159	95	77.3	1.59	30.58	อันตราย	76.6	95	1.59	30.30	อันตราย
134		50	175	90	92.5	1.75	30.20	อันตราย	100	90	1.75	32.65	อันตราย
135		41	170	90	85	1.7	29.41	อ้วน	85	90	1.7	29.41	อ้วน

136		54	159	95	78	1.59	30.85	อันตราย	78.6	95	1.59	31.09	อันตราย
137		38	149	95	68	1.49	30.63	อันตราย	70.5	95	1.49	31.76	อันตราย
138		50	181	110	100	1.81	30.52	อันตราย	99	110	1.81	30.22	อันตราย
139		49	154	90	72.9	1.54	30.74	อันตราย	73.9	90	1.54	31.16	อันตราย
140		43	162	91.5	79.7	1.62	30.37	อันตราย	81.7	91.5	1.62	31.13	อันตราย
141		57	160	91	76.8	1.6	30.00	อันตราย	74.6	91	1.6	29.14	อ้วน
142		42	163	101	81	1.63	30.49	อันตราย	80	101	1.63	30.11	อันตราย
143		42	158	100	74	1.58	29.64	อ้วน	75	100	1.58	30.04	อันตราย
144		43	160	108	73	1.6	28.52	อ้วน	74	108	1.6	28.91	อ้วน
145		42	160	100	81	1.6	31.64	อันตราย	82	100	1.6	32.03	อันตราย
146		50	165	105	85.5	1.65	31.40	อันตราย	87	105	1.65	31.96	อันตราย
147		47	164	98	86	1.64	31.98	อันตราย	84	98	1.64	31.23	อันตราย
148		41	155	91	75	1.55	31.22	อันตราย	80	91	1.55	33.30	อันตราย
149		55	158	104	80.9	1.58	32.41	อันตราย	80.5	104	1.58	32.25	อันตราย
150		41	161	96	86	1.61	33.18	อันตราย	95	96	1.61	36.65	อันตราย
151		40	160	90	85.5	1.6	33.40	อันตราย	83.5	90	1.6	32.62	อันตราย
152		42	163	110	88.1	1.63	33.16	อันตราย	89.2	110	1.63	33.57	อันตราย
153		34	160	106	90	1.6	35.16	อันตราย	90	106	1.6	35.16	อันตราย
154		40	157	105	94.4	1.57	38.30	อันตราย	90	105	1.57	36.51	อันตราย
155		41	159	110	99.8	1.59	39.48	อันตราย	99.2	110	1.59	39.24	อันตราย
156		42	163	120	115	1.63	43.28	อันตราย	105	120	1.63	39.52	อันตราย
157		52	152	114	119	1.52	51.51	อันตราย	115	114	1.52	49.77	อันตราย
158		33	159	71.4	50	1.59	19.78	ปกติ	51	71.4	1.59	20.17	ปกติ
159		41	160	75	57.8	1.6	22.58	ปกติ	57.8	75	1.6	22.58	ปกติ
160		45	156	82	55.5	1.56	22.81	ปกติ	59	82	1.56	24.24	อ้วน
161		36	158	91	76	1.58	30.44	อันตราย	72	91	1.58	28.84	อ้วน
162								มาใหม่	46.6	67	1.57	18.91	ปกติ

163								มาใหม่	51	74	1.58	20.43	ปกติ
164								มาใหม่	53	80	1.55	22.06	ปกติ
165								มาใหม่	55	76	1.65	20.20	ปกติ
166								มาใหม่	62	87	1.55	25.81	อ้วน
167								มาใหม่	74	79	1.77	23.62	อ้วน
168								มาใหม่	42.4	63	1.5	18.84	ปกติ
169								มาใหม่	44.2	69	1.53	18.88	ปกติ
170								มาใหม่	50	61	1.55	20.81	ปกติ
	หมายเหตุ												
	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	การแปลผล	2565 รอบแรก		ร้อยละ	2565 รอบหลัง	ร้อยละ	ร้อยละเพิ่ม/ลด					
	น้อยกว่า 18.50	ผอมเกินไป	7		4.35	3	1.76	-2.59	ลดลง				
	18.50 – 22.99	ปกติ	70		43.48	79	46.47	2.99	เพิ่ม				
	23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน	18		11.18	18	10.58	-0.06	ลดลง				
	25.00 – 29.99	อ้วน	43		26.71	48	28.23	1.52	เพิ่ม				
	ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป	(อ้วนอันตราย)	23		14.29	22	12.94	-1.35	ลดลง				
	รวม		161			170							

(ตัวอย่าง การจัดทำรายงาน)

ข้อมูลดัชนีมวลกายของบุคลากร.....ศูนย์อนามัยที่ 10..อุบลราชธานี.....

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ (ปี)	ส่วนสูง (ซม.)	รอบ 5 เดือนหลัง ปี 2564 (ข้อมูล ณ..... วัน/เดือน/ปี)			รอบ 5 เดือนแรก ปี 2565 (ข้อมูล ณ..... วัน/เดือน/ปี)			รอบ 5 เดือนหลัง ปี 2565 (ข้อมูล ณ..... วัน/เดือน/ปี)			หมายเหตุ
				น้ำหนัก	BMI	แปลผล	น้ำหนัก	BMI	แปลผล	น้ำหนัก	BMI	แปลผล	
1	นาย ก.	55	165	41	15.06	ผอม ฟ้า							
2	นาง ข.	56	153	47	20.08	ปกติ เขียว							
3	นางสาว ค.	56	155	56	23.31	น้ำหนักเกิน เหลือง							
4	นาย ง.	38	156	65.8	27.04	อ้วน น้ำตาล							
5	นาย จ.	29	185	107.7	31.47	อ้วนอันตราย แดง							

หมายเหตุ

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	การแปลผล
น้อยกว่า 18.50	ผอมเกินไป
18.50 – 22.99	ปกติ
23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน
25.00 – 29.99	อ้วน
ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป	(อ้วนอันตราย)