

# แบบรายงานการจัดการความรู้ลดพุง ลดโรค



กลุ่มการพยาบาล  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 ปังบประมาณ 2558

1. ชื่อเรื่อง      ลดพุง ลดโรค ด้วย 3 อ  
 หน่วยงาน      กลุ่มการพยาบาล

2. หัวหน้าโครงการ      คุณสิรินันท์ ธิติทรัพย์

3. สมาชิกกลุ่ม

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. นางสาวพิมพ์ชนก  | แพสุวรรณ         |
| 2. นางรุ่งรศมี     | แก้วม้น          |
| 3. นางสาวพรทิพย์   | โชคทวีพาณิชย์    |
| 4. นางพิชชาภานต์   | วิเชียรกลัยรัตน์ |
| 5. นางสาวธนาพร     | กิตติเสนีย์      |
| 6. นางสาวณภาพัช    | พรมเขียว         |
| 7. นางสาวพัฒนพัฒน์ | โพธิ์สอน         |
| 8. นางศรีรัตน์     | ทองแป้น          |



4. เหตุผลและที่มา

จากการที่กลุ่มการพยาบาลได้ทบทวนผลการตรวจสุขภาพประจำปี และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. เปรียบเทียบผล 3 ปีย้อนหลังได้แก่ ปี 2555 - 2557 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีรอบเอวเกินมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 11.3 , 33.3 และ 22.2 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาวะสุขภาพ จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า บุคลากรที่มีผลโคเลสเตอรอลมีค่าเกินเกณฑ์ (เกณฑ์<200mg/dl) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 55.6 , 44.4 และ 66.7 ตามลำดับ และด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วย หลัก 3 อ. พบว่าบุคลากรมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพถูกต้องตามหลัก 3 อ. โดยภาพรวมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 74.4 เป็นร้อยละ 79.7 แต่เมื่อพิจารณา รายละเอียดของกิจกรรม 3 อ. พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่ยังทำได้น้อยที่ควรแก้ไข 3 ลำดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน , ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์ และ กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ 5 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 62.9 , 62.9 และ 65.7 ตามลำดับ

จากปัญหาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ดังกล่าวกลุ่มการพยาบาล จึงเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร จึงมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการปรับพฤติกรรม ในการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย , อาหาร และอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีสภาวะสุขภาพที่ดี ลดพุง ลดโรค (ไขมัน)

5. วัตถุประสงค์ของการจัดการความรู้

1. เพื่อจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล
2. เพื่อให้บุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง
3. เพื่อให้บุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่มีผลโคเลสเตอรอลปกติมีค่าไม่เกินเกณฑ์ และบุคลากรฯ ที่มีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง

## 6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีแผนส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่บุคลากรมีส่วนร่วมในการวางแผนฯ
2. บุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง
3. บุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่มีผลโคเลสเตอรอลปกติ ยังคงมีค่าปกติอยู่ไม่เกินเกณฑ์
4. บุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่มีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง

## 7. ตัวชี้วัด

- มีแผนส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่บุคลากรมีส่วนร่วมในการวางแผนฯ 1 แผน
- ร้อยละ 50 ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง
- ร้อยละ 100 ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่มีผลโคเลสเตอรอลปกติมีค่าไม่เกินเกณฑ์
- ร้อยละ 50 ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่มีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง

## 8. การจัดตั้งคุณเอื้อ คุณกิจ และคุณอำนวย (Mapping)

คุณเอื้อ คือ ที่ปรึกษาคือ นางสาวพิมพ์ชนก แพรสุวรรณ

คุณอำนวย คือ FA (facilitator) นางพิชชาภานต์ วิเชียรภัลยารัตน์

คุณกิจ คือ สมาชิกกลุ่มทุกคน

## 9. แผนการจัดการความรู้

| ที่ | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ระยะเวลา          | ผู้รับผิดชอบ           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1   | ประชุมบุคลากรงานกลุ่มการพยาบาลเพื่อวางแผนการจัดการความรู้ (PLAN) โดยทบทวนภาวะสุขภาพย้อนหลัง 3 ปีและเลือกประเด็นที่มีปัญหา ที่จะนำมาจัดการความรู้ของแผนก<br>1.1 ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการลดพุง ลดโรคด้วยหลัก 3 อ. โดยการเล่าเรื่อง และสรุปเป็นผังความคิด (Mind Map)<br>1.2 เรียบเรียงและสกัดความรู้ให้เป็นหมวดหมู่พร้อม/วิเคราะห์ทางเลือกองค์ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับการลดพุง ลดโรคด้วยหลัก 3 อ. และจัดทำเป็นแผนการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพุง ลดโรคของบุคลากรแต่ละคน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย, การเลือกรับประทานอาหาร และอารมณ์ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ , เป้าหมาย, ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบ ร่วมกัน | 20 ก.พ. 2558      | ประธาน และสมาชิกทุกคน  |
| 2.  | ดำเนินการตามแผนฯ ( DO )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | มี.ค.- มี.ย. 2558 | สมาชิกทุกคน            |
| 3.  | มีการกระตุ้น ติดตาม ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ลดพุง ลดโรค (ไขมัน) รายเดือน ( CHECK )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | มี.ค.,เมย. 2558   | ประธาน                 |
| 4.  | มีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 2 ภายหลังประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ถอดบทเรียน เพื่อปรับกิจกรรมและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ( Act ) วางแผนการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ( PLAN2 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14 พ.ค. 2558      | ประธาน และสมาชิกทุกคน  |
| 5.  | ตรวจสอบสุขภาพประจำปีและรวบรวมผลการดำเนินการตามแผนการส่งเสริมสุขภาพ ( DO2 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | มี.ย. 2558        | ประธาน และสมาชิกทุกคน  |
| 6.  | ประเมินและสรุปผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ ลดพุง ลดโรค ตั้งแต่เดือนมีนาคม-มิถุนายน 2558 ( CHECK 2- Act2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ก.ค.- ส.ค. 2558   | ประธาน                 |
| 7.  | เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่าน คลังความรู้งานกลุ่มการพยาบาล และ face book                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ส.ค. 2558         | สมาชิกผู้ได้รับมอบหมาย |

## 10. การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ/เป็นหมวดหมู่

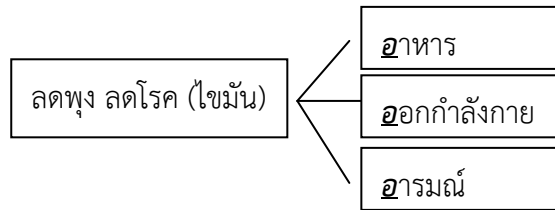
### การทบทวนก่อนการจัดการความรู้

ภาวะไขมันในเลือดสูงหมายถึงภาวะที่ร่างกาย มีไขมันในกระแสเลือดสูง ไขมันที่สูงอาจจะเป็น Cholesterol หรือ Triglyceride ก็ได้ ไขมันสูงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคอัมพาต เนื่องจากไขมันสูงจะตกตะกอนที่ผิวของผนังหลอดเลือดที่เรียกว่า คราบไขมันหรือ Plaque ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดตีบ หรือคราบอาจจะหลุดลอยไปอุดตันหลอดเลือดทำให้เกิดโรค อื่นๆ ตามมา เช่น หลอดเลือด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ค่าปกติของไขมันอยู่ระหว่าง 140-200 mg/d ภาวะไขมันในเลือดสูง สามารถควบคุมได้ โดยการใช้ยา และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ อาการของไขมันในเลือดสูง ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ การที่จะทราบว่าไขมันในเลือดสูง จะรู้ได้จากการตรวจเลือด สาเหตุของไขมันในเลือด สูงเกิดจากกรรมพันธุ์ โรคเบาหวาน และพฤติกรรมสุขภาพเช่นรับประทานที่มีไขมันมาก ไม่ได้ควบคุมอาหาร ไม่ได้ออกกำลังกาย ส่วนโรคอ้วนลงพุงหรือ Metabolic syndrome เป็นภาวะที่อ้วนโดยเฉพาะส่วนเอวและทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายระบบ เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการเผาผลาญอาหาร ที่ผิดปกติ ส่งผลทำให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ในที่สุดจะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา เกณฑ์การวินิจฉัยโรคอ้วนลงพุง Metabolic syndrome ชาย มีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 ซม. และหญิงมากกว่า 80 ซม. ร่วมกับมีภาวะดังต่อไปนี้ อย่างน้อย 2 ข้อคือ มีความดันโลหิตมากกว่า 130/85 มม.ปรอท/ได้รับยาลดความดันโลหิต หรือมีระดับ Triglyceride >150 mg% /ได้รับยาลดไขมัน หรือเป็นผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูงกว่า 100 mg% การรักษา โดยการปรับพฤติกรรมสุขภาพ โรคนี้จะต้องได้รับการรักษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการ เกิดโรคหลอดเลือดและโรคเบาหวาน และจะต้องได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดอื่นๆ ด้วย ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปัจจุบันมีผู้ชายไทย 1 ใน 3 และผู้หญิงไทย ถึง 1 ใน 2 คน กำลังตกอยู่ในภาวะอ้วนลงพุง

การแก้ไขปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูงและอ้วนลงพุงเพื่อลดพุงและลดโรคนั้น จะต้องลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายไปพร้อมๆ กัน ซึ่ง 3 อย่างนี้ในบางคนทำไม่ได้ง่ายๆ นักงา ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญโภชนาการ แนะนำว่า หากต้องการลดน้ำหนักให้ได้ผล จะต้องปฏิบัติตาม 3 อ. ไปพร้อมๆ กัน ถ้าคิดจะออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังไม่ควบคุมอาหาร ไม่ควบคุมอารมณ์ ต่อให้ออกกำลังกายหักโหมแค่ไหน ก็ จะลดน้ำหนักได้แค่ร้อยละ 1 เท่านั้นเอง ส่วนคนที่คุมอาหารอย่างเดียว โดยไม่ออกกำลังกายเลย จะลดน้ำหนักได้แค่ ร้อยละ 9 แต่ถ้าคุมอาหารด้วย ควบคู่กับการออกกำลังกายไปพร้อมๆ กัน จะลดน้ำหนักได้ถึงร้อยละ 90 ดังนั้น 3 อ. จึงมีความสำคัญอย่างมาก โดย อ-อาหาร หมายถึง การ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม เลือกรับประทานอาหาร ด้วยต้ม นึ่ง ย่าง งดของทอด ผัด ที่ใช้น้ำมันมาก เลิกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม นมเปรี้ยว กาแฟเย็น ชาเขียว น้ำผลไม้กล่อง น้ำผลไม้รสหวาน อ-ออกกำลังกายหมายถึงการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ส่วน อ-อารมณ์ หมายถึงความตั้งใจ ความ มุ่งมั่น จริงจัง อดทน อดกลั้น กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพตนเอง อย่าให้อารมณ์ความอยากกินมาทำลายนโยบายการลดพุงของตน

จากการทบทวนผลการตรวจสุขภาพประจำปี และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ย้อนหลัง 3 ปี (ปี 2555 – 2557) ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลพบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีรอบเอวเกินมาตรฐานคิดเป็น ร้อยละ 11.3 , 33.3 และ 22.2 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาวะสุขภาพผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า บุคลากรที่มีผลโคเลสเตอรอลมีค่าเกินเกณฑ์ (เกณฑ์ <200 mg/dl) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 55.6 , 44.4 และ 66.7 ตามลำดับ และด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. พบว่าบุคลากรมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ถูกต้องตามหลัก 3 อ. โดยภาพรวมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 74.4 เป็นร้อยละ 79.7 แต่เมื่อพิจารณารายละเอียด ของกิจกรรม 3 อ. พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่ยังทำได้น้อยที่ควรแก้ไข 3 ลำดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์ และกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ 5 วัน/สัปดาห์ คิดเป็น ร้อยละ 62.9 , 62.9 และ 65.7 ตามลำดับ จากปัญหาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ.

จากปัญหาดังกล่าวกลุ่มการพยาบาลเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร จึงจัดทำแผน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง ลดพุง ลดโรค ด้วย 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีสภาวะสุขภาพที่ดี รอบเอวและไขมันในกระแสเลือดไม่เกินเกณฑ์



แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประเด็นที่ 1-3

## 11. ขั้นตอนการดำเนินการ



1. ทบทวนผลการตรวจสุขภาพประจำปี และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. เปรียบเทียบ 3 ปี ย้อนหลังได้แก่ ปี 2555 - 2557 วิเคราะห์ปัญหาสภาวะสุขภาพของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล เพื่อคัดเลือก ประเด็นปัญหาสุขภาพของหน่วยงานมาสู่การแก้ไข พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีปัญหาสุขภาพดังนี้คือ
  - 1.1 มีรอบเอวเกินมาตรฐานคิดเป็นร้อยละ 11.3, 33.3 และ 22.2 ตามลำดับ
  - 1.2 ผลการตรวจสุขภาพประจำปีมีบุคลากรที่มีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ (เกณฑ์ <200 mg/dl) มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 55.6 , 44.4 และ 66.7 ตามลำดับ
  - 1.3 ด้านพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ. พบว่าที่ยังทำได้น้อยที่ควรแก้ไข 3 ลำดับแรก ได้แก่ การ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน , ออกกำลังกายวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์ และกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ 5 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 62.9 , 62.9 และ 65.7 ตามลำดับ
2. ค้นหาสาเหตุของปัญหาสุขภาพตามหลักการดูแลสุขภาพด้วย 3 อ. พบว่าขาดการควบคุมอาหาร พฤติกรรม การเลือกรับประทานอาหารยังไม่ถูกต้อง ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างจริงจัง ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สุขภาพตนเอง ในการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ. ตามสภาพปัญหาสุขภาพของบุคลากรแต่ละคน

4. จัดทำแผนการส่งเสริมการส่งเสริมสุขภาพ ลดพุง ลดโรค (ไขมัน) ของบุคลากรแต่ละคน ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการออกกำลังกาย, การเลือกรับประทานอาหาร และอารมณ์ โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ เป้าหมาย ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบ ร่วมกัน ดังเอกสารแนบในภาคผนวก
5. ดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ลดพุง ลดโรค (ไขมัน) ตามแผน โดยลงผลการทำกิจกรรม ใน แบบบันทึกกิจกรรม เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม 2558
6. มีการกระตุ้น ติดตาม ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ลดพุง ลดโรค (ไขมัน) รายเดือน
7. มีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 2 ภายหลังประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ถอดบทเรียน เพื่อปรับ กิจกรรมและพฤติกรรมดูแลสุขภาพ จากการดำเนินการระหว่างเดือนมีนาคม-เมษายน 2558 พบว่า มี ปัญหาอุปสรรคและแผนการแก้ไขดังนี้คือ

#### 7.1 ด้านการออกกำลังกาย พบว่า

1) การออกกำลังกายร่วมกันที่ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ได้แก่ การยืดเหยียด/ทำปรับสมดุล ครั้งละ 15 นาที สามารถทำได้เพียง 1 คนใน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ทั้งนี้เนื่องจาก เดิมกำหนดเวลาเป็น 13.00 – 13.15 น. ซึ่งบุคลากรส่วนใหญ่ติดประชุม และช่วงเวลาที่กำหนดไม่สอดคล้องกับกิจกรรมยืดเหยียดจาก เสี่ยงตามสาย

**การแก้ไข** - เดือนพฤษภาคม – มิถุนายน ปรับกิจกรรมเป็นรายบุคคล (ทำเอง) โดยไม่กำหนดเวลา แต่ให้ลงบันทึกไว้

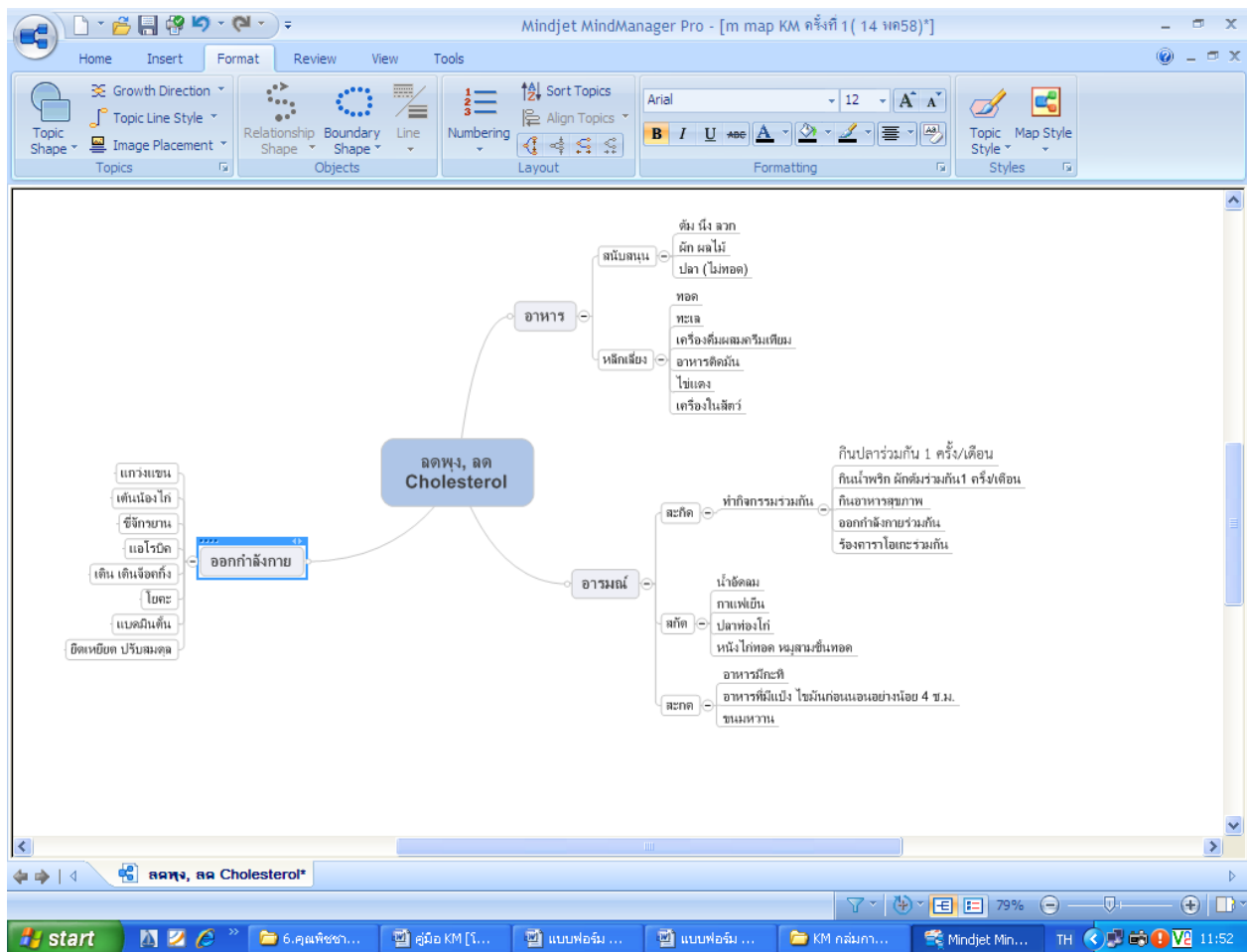
2) การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการ ออกกำลังกายรายบุคคลที่กำหนดไว้ไม่สามารถลดรอบเอวได้คือ แบทมินตัน สำหรับกิจกรรมสามารถลดรอบเอวได้คือบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วย แก้ว/เดินฮูลาฮูป /บริหารลดเอว ก็ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพราะติดราชการและภาระงาน

#### 7.2 ด้านอาหาร พบว่า

การรับประทานอาหารน้ำพริก ผักต้มร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือนไม่สามารถปฏิบัติได้ คิดเป็นร้อยละ 100 ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้กำหนดวันที่ชัดเจน และขาดการประสานกับผู้รับผิดชอบกิจกรรม

**การแก้ไข** - ปรับกิจกรรมรายบุคคลโดยไม่กำหนดเวลา

8. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีและรวบรวมผลการดำเนินการตามแผนการส่งเสริมสุขภาพ
9. ประเมินและสรุปผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ ลดพุง ลดโรค ตั้งแต่เดือนมีนาคม – มิถุนายน 2558



## ผลลัพธ์

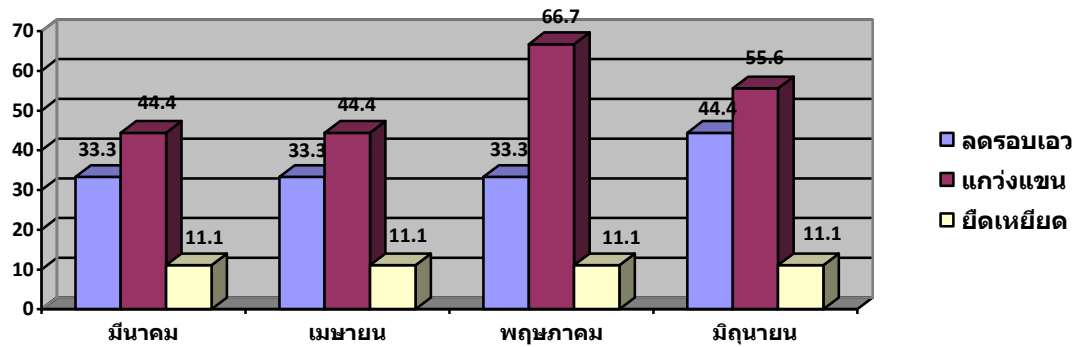
การประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์ ดำเนินการใน 2 ส่วนคือ

- ส่วนที่ 1 ผลการประเมินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ออกกำลังกาย, อาหาร และอารมณ์
- ส่วนที่ 2 ผลการประเมินตามตัวชี้วัด

## ส่วนที่ 1 ผลการประเมินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ: การออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

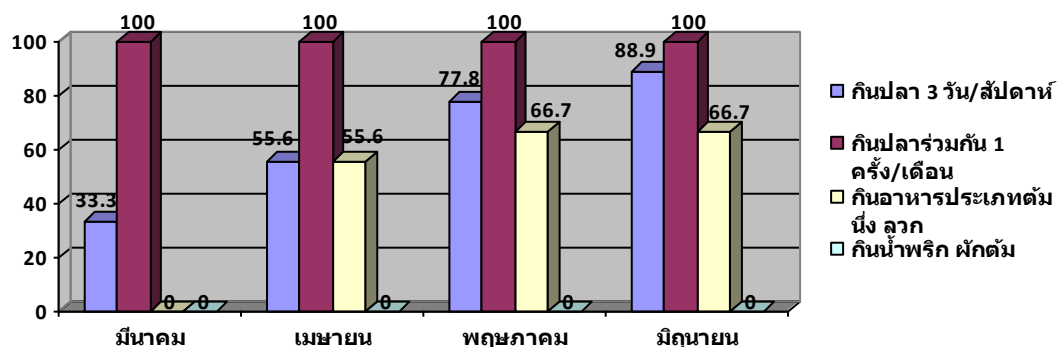
| การส่งเสริมสุขภาพ 3 อ. (n=9)                                                        | ผ่านเกณฑ์ (อย่างน้อย 12 ครั้ง/เดือน) |                             |                              |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                     | มีนาคม<br>จำนวน<br>(ร้อยละ)          | เมษายน<br>จำนวน<br>(ร้อยละ) | พฤษภาคม<br>จำนวน<br>(ร้อยละ) | มิถุนายน<br>จำนวน<br>(ร้อยละ) |
| <b>1.ด้านออกกำลังกาย</b>                                                            |                                      |                             |                              |                               |
| 1.1 การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 3<br>(33.3)                          | 3<br>(33.3)                 | 3<br>(33.3)                  | 4<br>(44.4)                   |
| 1.2 แกว่งแขนหรือเต้นแอโรบิคครั้งละ 30 นาที                                          | 4<br>(44.4)                          | 4<br>(44.4)                 | 6<br>(66.7)                  | 5<br>(55.6)                   |
| 1.3 ยืดเหยียด/ท่าปรับสมดุลครั้งละ 15 นาที                                           | 1<br>(11.1)                          | 1<br>(11.1)                 | 1<br>(11.1)                  | 1<br>(11.1)                   |



แผนภูมิ 1 : ร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ที่ผ่านเกณฑ์อย่างน้อย 12 ครั้ง/เดือน

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร

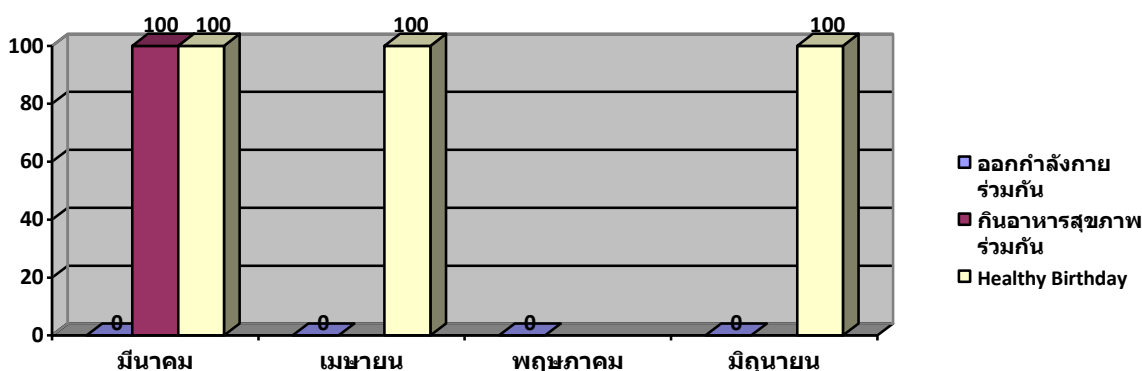
| การส่งเสริมสุขภาพ 3 อ. (n=9)                     | ครบตามเกณฑ์       |                   |                   |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                  | มีนาคม            | เมษายน            | พฤษภาคม           | มิถุนายน          |
|                                                  | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) |
| <b>2.ด้านอาหาร</b>                               |                   |                   |                   |                   |
| 2.1 กินปลา 3 วัน/สัปดาห์                         | 3<br>(33.3)       | 5<br>(55.6)       | 7<br>(77.8)       | 8<br>(88.9)       |
| 2.2 กินปลาร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน                  | 9<br>(100.0)      | 9<br>(100.0)      | 9<br>(100.0)      | 9<br>(100.0)      |
| 2.3 กินอาหารประเภทต้ม/นึ่ง ลวก/อบ 5 วัน/ สัปดาห์ | 0                 | 5<br>(55.6)       | 6<br>(66.7)       | 6<br>(66.7)       |
| 2.4 กินน้ำพริก ผักต้มร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน       | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 |



แผนภูมิ 2 : ร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกาย-ใจ ด้านอาหาร ที่ครบตามเกณฑ์

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์

| การส่งเสริมสุขภาพ 3 อ. (n=9)                                   | ครบตามเกณฑ์       |                   |                   |                   |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                | มีนาคม            | เมษายน            | พฤษภาคม           | มิถุนายน          |
|                                                                | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) |
| <b>3. ด้านอารมณ์</b>                                           |                   |                   |                   |                   |
| 3.1 ออกกำลังกายร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน                           | 0                 | 0                 | 0                 | 0                 |
| 3.2 กินอาหารสุขภาพ ร้องเพลงคาราโอเกะร่วมกัน<br>1 ครั้ง/6 เดือน | 9<br>(100.0)      |                   |                   |                   |
| 3.3 Healthy Birthday 9 ครั้ง/ปี<br>(3 ครั้ง/4 เดือน)           | 9<br>(100.0)      | 9<br>(100.0)      |                   | 9<br>(100.0)      |
| - ฌณาภิซ                                                       |                   |                   |                   |                   |
| - พิซซาซานต์                                                   |                   |                   |                   |                   |
| - สิรินันท                                                     |                   |                   |                   |                   |



แผนภูมิ 3 : ร้อยละของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่ปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ที่ครบตามเกณฑ์

จากตารางที่ 1-3 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลส่วนใหญ่ สามารถปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพครบตามเกณฑ์ ในด้านอาหาร รองลงมาคือด้านอารมณ์ และ ด้านออกกำลังกาย ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า

**ด้านออกกำลังกาย** กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมากคือ แกว่งแขน หรือเต้นน่องไก่ ครั้งละ 30 นาที จากร้อยละ 44.4 เป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาคือการออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดรอบเอวได้ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ จากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 44.4 สำหรับกิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ได้แก่ ยืดเหยียด/ท่าปรับสมดุลครั้งละ 15 นาที ทั้งนี้เนื่องจาก กำหนดเวลาเป็น 13.00-13.15 น. บุคลากรส่วนใหญ่ติดประชุม และไม่สอดคล้องกับกิจกรรมยืดเหยียดจากเสียงตามสาย จึงแก้ไขโดยให้เป็นกิจกรรมรายบุคคลโดยไม่กำหนดเวลา แต่ให้ลงบันทึก

**ด้านอาหาร** กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติครบตามเกณฑ์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมากคือ กินปลา 3 วัน/สัปดาห์จากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 88.9 รองลงมาคือกินอาหารประเภทต้ม/นึ่ง ลวก/อบ 5 วัน/สัปดาห์ จากร้อยละ 0 เป็นร้อยละ 66.7 และกิจกรรมด้านอาหารที่ทำร่วมกันทุกเดือนที่สามารถปฏิบัติครบตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ได้แก่ กินปลาร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน สำหรับกิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติได้เลยคือกินน้ำพริก ผักต้มร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือน ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้กำหนดวันที่ชัดเจน และขาดการประสานกับผู้รับผิดชอบกิจกรรม จึงแก้ไขโดยให้เป็นกิจกรรมรายบุคคลโดยไม่กำหนดเวลา

## ส่วนที่ 2 ผลการประเมินตามตัวชี้วัด

**ตัวชี้วัดที่ 1** แผนส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่บุคลากรมีส่วนร่วมในการวางแผนฯ 1 แผน  
ร้อยละיעדדגאפאפאפא

**ตัวชี้วัดที่ 2 :** ร้อยละ 50 ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ที่มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง

**ตารางที่ 4** การเปรียบเทียบเส้นรอบเอวของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ ปี 2556 และ ปี 2557 (n=2)

| ชื่อ-สกุล             | อายุ(ปี) | เส้นรอบเอว(เซนติเมตร) |         | การแปลผล  |
|-----------------------|----------|-----------------------|---------|-----------|
|                       |          | ปี 2557               | ปี 2558 |           |
| นาง รุ่งรัศมี แก้วมัน | 54       | 89.1                  | 92.9    | เพิ่มขึ้น |
| นาง ศรีรัตน์ ทองแป้น  | 38       | 82.4                  | 84.8    | เพิ่มขึ้น |

จากตารางที่ 4 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่เคยมีรอบเอวเกินเกณฑ์จำนวน 2 คน มีรอบเอวเกินเกณฑ์และเพิ่มขึ้นทั้งสองคน คิดเป็นร้อยละ 100 ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

**ตัวชี้วัดที่ 3 :** ร้อยละ 100 ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลปกติ มีค่าไม่เกินเกณฑ์

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบผลโคเลสเตอรอลของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลมีค่าไม่เกินเกณฑ์ (<200 mg/dl) ปี 2557 และ ปี 2558 (n=3)

| ชื่อ-สกุล                 | อายุ(ปี) | โคเลสเตอรอล |         | การแปลผล           |
|---------------------------|----------|-------------|---------|--------------------|
|                           |          | ปี 2557     | ปี 2558 |                    |
| นางสาว พิมพ์ชนก แผลสุวรรณ | 57       | 199         | 186     | ไม่เกินเกณฑ์(ลดลง) |
| นางสาว ธนาพร กิตติเสนีย์  | 44       | 164         | 151     | ไม่เกินเกณฑ์(ลดลง) |
| นางสาว ฌภาภักษ์ พรหมเขียว | 39       | 145         | 126     | ไม่เกินเกณฑ์(ลดลง) |

จากตารางที่ 5 พบว่าบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลปกติจำนวน 3 คน มีค่าโคเลสเตอรอลไม่เกินเกณฑ์และลดลง ทั้ง 3 คนคิดเป็นร้อยละ 100 เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

**ตัวชี้วัดที่ 4 :** ร้อยละ 50 ของบุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง

**ตารางที่ 6** การเปรียบเทียบผลโคเลสเตอรอลของบุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์ (200 mg/dl ขึ้นไป) ปี 2557 และ ปี 2558 (n=6)

| ชื่อ-สกุล                       | อายุ (ปี) | โคเลสเตอรอล |         | การแปลผล  |
|---------------------------------|-----------|-------------|---------|-----------|
|                                 |           | ปี 2557     | ปี 2558 |           |
| นางสิรินันท์ อิตติทรัพย์        | 55        | 216         | 196     | ลดลง      |
| นางรุ่งรศมี แก้วมัน             | 54        | 212         | 217     | เพิ่มขึ้น |
| นางสาวพรทิพย์ โชคทวีพาณิชย์     | 52        | 243         | 224     | ลดลง      |
| นางพิชชาภานต์ วิเชียรกุลยารัตน์ | 52        | 219         | 214     | ลดลง      |
| นางศรีรัตน์ ทองแป้น             | 38        | 206         | 154     | ลดลง      |
| นางสาว พิณพัฒน์ โพธิ์สอน        | 33        | 221         | 207     | ลดลง      |

จากตารางที่ 6 พบว่า บุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์จำนวน 6 คน มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 ซึ่งดีกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้แก่ ร้อยละ 50 (3 ใน 6 คน)

#### สรุป

- ผลการประเมินตามตัวชี้วัดพบว่า ตัวชี้วัดที่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่
  - บุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลปกติ มีค่าไม่เกินเกณฑ์ เป้าหมาย ร้อยละ 100 ผลการดำเนินการ ร้อยละ 100
  - บุคลากรกลุ่มการพยาบาล ที่เคยมีผลโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์มีค่าเท่าเดิมหรือลดลง เป้าหมาย ร้อยละ 50 ผลการดำเนินการ ร้อยละ 83.3
- สำหรับตัวชี้วัดที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้แก่
  - บุคลากรกลุ่มการพยาบาลที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มีรอบเอวเท่าเดิมหรือลดลง
  - เป้าหมาย ร้อยละ 50 ผลการดำเนินการ ร้อยละ 0

#### ความภาคภูมิใจ

##### 1) สภาวะสุขภาพ

| ภาวะสุขภาพ | ปี 2556<br>คน (ร้อยละ) | ปี 2557<br>คน (ร้อยละ) | ปี 2558<br>คน (ร้อยละ) |
|------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| - กลุ่ม A  | 5 (55.6)               | 3 (33.4)               | 4 (44.4)               |
| - กลุ่ม B  | 3 (33.1)               | 4 (44.4)               | 3 (33.4)               |
| - กลุ่ม C  | 1 (11.1)               | 2 (22.2)               | 2 (22.2)               |

##### 2) มีบุคคลต้นแบบระดับGOLD จำนวน 3 คน ได้แก่

- ❖ นางสาวพิมพ์ชนก แพสุวรรณ
- ❖ นางสาวสิรินันท์ อิตติทรัพย์
- ❖ นางสาวณภาพัช พรหมเขียว

## ปัญหาอุปสรรค

### 1. ด้านการออกกำลังกาย พบว่า

1) การออกกำลังกายร่วมกันที่ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ได้แก่ ยืดเหยียด/ท่าปรับสมดุลครั้งละ 15 นาที สามารถทำได้ 1 คนจาก 9 คนคิดเป็นร้อยละ 11.1 ทั้งนี้เนื่องจาก กำหนดเวลาเป็น 13.00 – 13.15 น. บุคลากรส่วนใหญ่ติดประชุม และไม่สอดคล้องกับกิจกรรมยืดเหยียดจากเสียงตามสาย

**การแก้ไข** - เดือนพฤษภาคม – มิถุนายน ปรับเป็น กิจกรรมรายบุคคลโดยไม่กำหนดเวลา แต่ให้ลงบันทึก

2) การยืดเหยียด รอบเช้า 8.00 - 8.30 น. ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์เนื่องจากเสียงตามสายที่ใช้ในการนำในการยืดเหยียดเสีย จึงทำให้บุคลากรไม่ค่อยได้ทำ (ปัญหาจากวงล้อที่ 2)

**การแก้ไข** ให้แกนนำสุขภาพเป็นผู้นำในการทำยืดเหยียด/แกว่งแขน

3) การออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดยอดได้ ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมการออกกำลังกายรายบุคคลที่กำหนดไว้ไม่สามารถลดยอดได้คือ แบดมินตัน สำหรับกิจกรรมสามารถลดยอดได้คือบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้/เดินฮูลาฮูป/บริหารลดเอว ก็ไม่สามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพราะติดราชการและภาระงาน

**การแก้ไข** - ปรับกิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคลให้สอดคล้องกับปัญหา สภาวะสุขภาพ และบริบทการทำงาน

### 2. ด้านอาหาร พบว่า

การรับประทานน้ำพริก ผักต้มร่วมกัน 1 ครั้ง/เดือนไม่สามารถปฏิบัติตามได้ คิดเป็นร้อยละ 100 ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้กำหนดวันที่ชัดเจน และขาดการประสานกับผู้รับผิดชอบกิจกรรม

**การแก้ไข** - ปรับกิจกรรมรายบุคคลโดยไม่กำหนดเวลา

### **การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรครั้งต่อไป**

แผนพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกลุ่มการพยาบาลในปีต่อไป จะเน้นการออกกำลังกายรายบุคคลที่สามารถลดยอดได้ ครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยปรับกิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคลให้สอดคล้องกับปัญหา สภาวะสุขภาพ และบริบทการทำงานให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถลดพุง ลดโรคของบุคลากรได้มากยิ่งขึ้น

## ด้านออกกำลังกาย

### ❖ แกว่งแขน



### ❖ ยึดเหยียด/ท่าปรับสมดุล



## กิจกรรมการออกกำลังกาย รายบุคคล



## ด้านอาหาร

### ❖ กินปลา กินผัก ร่วมกัน



### ❖ กินปลา/กินอาหารประเภทต้ม/นึ่ง ลวก/อบรายบุคคล



## ด้านอารมณ์

### ❖ กินอาหารสุขภาพ ร้องเพลงคาราโอเกะร่วมกัน



ภาคผนวก

| แผนการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร กลุ่มการพยาบาล                                |                                                                      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|----------|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----------------|
| ยุทธศาสตร์ที่ 1 ศูนย์อนามัยที่ 8 : การพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรมนุษย์       |                                                                      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
| กลยุทธ์ที่ 1 : พัฒนาบุคลากรให้เหมาะสมสอดคล้องกับพันธกิจ และวัฒนธรรมองค์กร |                                                                      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
| ที่                                                                       | กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ                                                | ตัวชี้วัด              | เป้าหมาย  | ระยะเวลา |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | ผู้รับผิดชอบ    |
|                                                                           |                                                                      |                        |           | 2557     |     |     | 2558 |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
|                                                                           |                                                                      |                        |           | ตค.      | พย. | ธค. | มค.  | กพ. | มีค. | เมย. | พค. | มิย. | กค. | สค. | กย. |                 |
|                                                                           | จัดกิจกรรม 3 อ.                                                      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
| 1                                                                         | การออกกำลังกายร่วมกันที่สามารถลดรอบเวาได้ ครั้งละ 30 นาที            | ร้อยละของบุคลากร       | ร้อยละ 85 |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -ณภาพัช         |
|                                                                           | -แวก่งแขนและเดินน่องไก่ ครั้งละ 30 นาที                              | ออกกำลังกายได้ตามเกณฑ์ |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
|                                                                           | (เวลา8.00-8.30น.)                                                    |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
|                                                                           | -ยืดเหยียด/ท่าปรับสมดุลครั้งละ 15 นาที                               |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
|                                                                           | (เวลา13.00-13.15น.)                                                  |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
| 2                                                                         | การออกกำลังกายรายบุคคลครั้งละ 30 นาทีเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีดังนี้ | ร้อยละของบุคลากร       | ร้อยละ 85 |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | - จนท.กลุ่มการฯ |
|                                                                           |                                                                      | ออกกำลังกายได้ตามเกณฑ์ |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     |                 |
|                                                                           | 1) เดินเร็ว 60 นาที                                                  |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -พิมพ์ชนก       |
|                                                                           | 2) โยคะ 60 นาที                                                      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -สิรินันท       |
|                                                                           | 3) บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยเก้าอี้/เต็นฮูลาฮูป /บริหารลดเวา      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -รุ่งรัมย์      |
|                                                                           | 4) เดิน                                                              |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -พรทิพย์/ณภาพัช |
|                                                                           |                                                                      |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -พิษชากานต์     |
|                                                                           | 5) ขี่จักรยาน                                                        |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -ธนาพร          |
|                                                                           | 6) แบดมินตัน                                                         |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -ศรียรัตน์      |
|                                                                           | 7) แอโรบิก                                                           |                        |           |          |     |     |      |     |      |      |     |      |     |     |     | -พัฒนพัฒน์      |



กลยุทธ์ที่ 1 : พัฒนาบุคลากรให้เหมาะสมสอดคล้องกับพันธกิจ และวัฒนธรรมองค์กร

| ที่ | กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ                                            | ตัวชี้วัด  | เป้าหมาย    | ระยะเวลา                                                                            |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     | ผู้รับผิดชอบ |              |
|-----|------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|     |                                                                  |            |             | 2557                                                                                |     |     | 2558 |     |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     |                                                                  |            |             | ตค.                                                                                 | พย. | ธค. | มค.  | กพ. | มีค.                                                                                | เมย. | พค. | มิย. | กค. | สค. | กย.                                                                                 |              |              |
| 3   | อารมณ์                                                           |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | 3.1 ออกกำลังกายร่วมกัน 1 ครั้ง/สัปดาห์                           | จำนวนครั้ง | 28 ครั้ง/ปี |                                                                                     |     |     |      |     |  |      |     |      |     |     | -พัฒนน์                                                                             |              |              |
|     | - ชี้จักรยาน ครึ่งละ 30 นาที 1 ครั้ง/สัปดาห์ (เวลา15.30-16.00น.) |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | 3.2 รับประทานอาหารสุขภาพและร้องเพลงคาราโอเกะ ร่วมกัน 2 ครั้ง/ปี  | จำนวนครั้ง | 2 ครั้ง/ปี  |                                                                                     |     |     |      |     |  |      |     |      |     |     |  |              | -พิชชา กานต์ |
|     | 3.3 Healthy Birthday                                             | จำนวนครั้ง | 9 ครั้ง/ปี  |  |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     | -สิรินันท    |              |
|     | - พรทิพย์                                                        |            |             | 21                                                                                  |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | - พัฒน์                                                          |            |             |                                                                                     |     |     |      | 18  |                                                                                     |      |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | - ณภาภักซ์                                                       |            |             |                                                                                     |     |     |      |     | 21                                                                                  |      |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | - พิชชา กานต์                                                    |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     | 12   |     |      |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | - สิรินันท                                                       |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     | 11   |     |     |                                                                                     |              |              |
|     | - ศรีรัตน์                                                       |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      | 20  |     |                                                                                     |              |              |
|     | - รุ่งรัศมี                                                      |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     | 4   |                                                                                     |              |              |
|     | - พิมพ์ชนก                                                       |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     | 29  |                                                                                     |              |              |
|     | - ธนาพร                                                          |            |             |                                                                                     |     |     |      |     |                                                                                     |      |     |      |     |     | 15                                                                                  |              |              |

