

รายงานผลการดำเนินการขับเคลื่อน ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
(บุคลากรในองค์กรมีความสุข Happy Body) ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ
ประจำเดือน กันยายน 2563



1. ออกกำลังกายทุกฝ่าย 3 โมง : ในเดือนนี้จะเน้นออกกำลังกายในรูปแบบโยคะและเต้นZumba
2. เก็บก้าวเพื่อสุขภาพ: เจ้าหน้าที่ศรป.ได้เข้าไปกรอกข้อมูล BMI และจำนวนก้าวของตนเองเรียบร้อยแล้ว

คลิก

2.1 เก็บก้าวในหน่วยงาน เจ้าหน้าที่ได้ก้าวหน้าสูงสุดในเดือน กันยายน 2563 มีดังนี้



นายรังสรรค์ พันธะสิงห์
507.350 ก้าว



นางสาวนัยนา ไข่เทียมวงศ์
334.981 ก้าว



นางสาวจิราภรณ์ สุ่มตีบ
225.227 ก้าว

2.2 ก้าวทำใจ 60 วัน 60 กิโลเมตร Season 2 :

ก้าวทำใจ Season 2
ต้านภัยโควิด19
เดิน 60 วัน 6,000 กิโลเมตร

พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 012403
นัยนา ไข่เทียมวงศ์
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 7,739 กิโลเมตร

พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 095705
จิราภรณ์ สุ่มตัน
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 3,819 กิโลเมตร

พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 023031
น.ส.พัชรนันท์ วังเสนา
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 8,327 กิโลเมตร

พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 033637
สมฤทัย คันธีรวงศ์
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 6,394 กิโลเมตร

พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 033644
นางสาวศิริรัตน์ ฤกษ์ทรัพย์
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 581 กิโลเมตร

พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 033643
สมประสงค์ ภาพล
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 3,458 กิโลเมตร

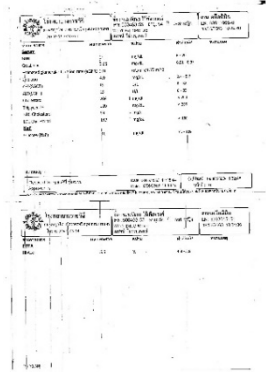
พชิต 60 วัน 6,000 กิโลเมตร
E-BIB : 033646
เปรมรัตน์ วันโรทัย
ยอดพลังงานสะสมของคุณ 978 กิโลเมตร

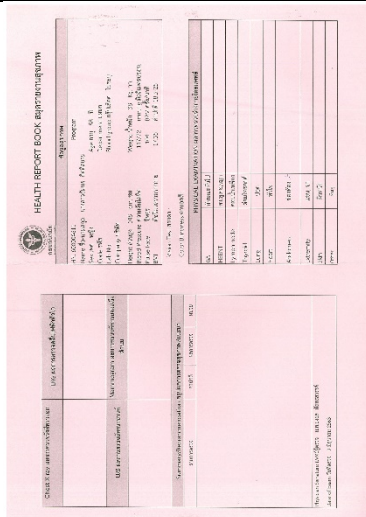
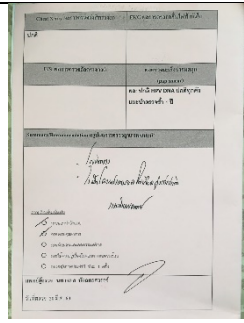
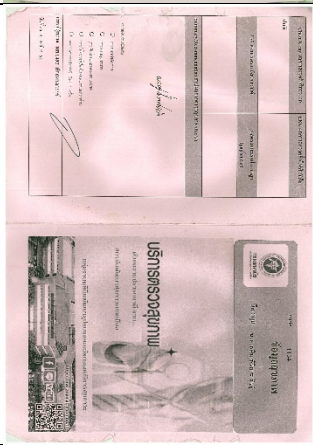
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรอบรู้ด้านสุขภาพ/ การบริโภคได้รับประทานอาหาร/การออกกำลังกาย:

มีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการประชุมศูนย์ความร่วมมือ ครั้งที่ 11 <https://bit.ly/34syOcf>

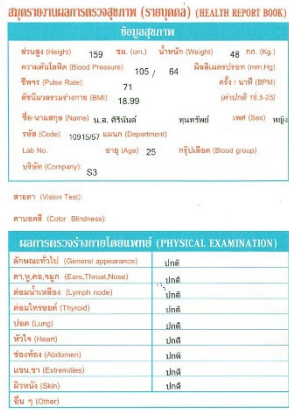


4. การตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน ณ ปัจจุบัน (ครบแล้ว)

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ผลตรวจ	หมายเหตุ
1.	นางสาวนัยนา ไข่เทียมวงศ์		

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ผลตรวจ	หมายเหตุ
2.	นางสาวอัมพร กิตติสยาม		
3.	นางสาวปิ่นอนงค์ เครือข้าว	 	
4.	นายพศิน พิริยหะพันธุ์		
5.	นางสาวสมฤทัย คั่นวิวงศ์		

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ผลตรวจ	หมายเหตุ
6.	นางสาวสมประสงค์ ภาพล		
7.	นางสาวพนันท์ วังเสนา		
8.	นางสาวเปรมรัตนา วัชรทัย		เข้าร่วมตรวจกับกองการ เจ้าหน้าที่วันที่ 18 ส.ค. 63

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ผลตรวจ	หมายเหตุ
9.	นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์	 สมุดรายงานผลการตรวจสุขภาพ (สุขภาพ) (HEALTH REPORT BOOK) ข้อมูลส่วนตัว (Personal Information) ส่วนสูง (Height) 159 ซม. (cm) น้ำหนัก (Weight) 48 กก. (kg.) ความดันโลหิต (Blood Pressure) 105 / 64 มิลลิเมตรปรอท (mmHg) ชีพจร (Pulse Rate) 71 ครั้ง / นาที (bpm) คำนวณอายุขัย (Life Expectancy) 18.99 (คำนวณปี 18-5-25) ชื่อ-นามสกุล (Name) น.ส. ศิรินันต์ ทุนทรัพย์ เพศ (Sex) หญิง รหัส (Code) 1991957 แผนก (Department) Lab No. อายุ (Age) 25 กรุ๊ปเลือด (Blood group) บริษัท (Company) 53 สายตา (Vision Test) สายตาสี (Color Blindness) ผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ (PHYSICAL EXAMINATION) ลักษณะทั่วไป (General appearance) ปกติ ศีรษะ, คอ, ชู่ว (Head, Neck, Throat) ปกติ คอหอยอักเสบ (Tonsillitis) ปกติ ต่อมไทรอยด์ (Thyroid) ปกติ ปอด (Lung) ปกติ หัวใจ (Heart) ปกติ ซีสเต็ม (Circulation) ปกติ ระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ปกติ ผิวหนัง (Skin) ปกติ อื่น ๆ (Other) ปกติ	
10.	นางสาวจิราภรณ์ สุ่มดี	 สมุดรายงานผลการตรวจสุขภาพ (สุขภาพ) (HEALTH REPORT BOOK) ข้อมูลส่วนตัว (Personal Information) ส่วนสูง (Height) 159 ซม. (cm) น้ำหนัก (Weight) 48 กก. (kg.) ความดันโลหิต (Blood Pressure) 105 / 64 มิลลิเมตรปรอท (mmHg) ชีพจร (Pulse Rate) 71 ครั้ง / นาที (bpm) คำนวณอายุขัย (Life Expectancy) 18.99 (คำนวณปี 18-5-25) ชื่อ-นามสกุล (Name) น.ส. ศิรินันต์ ทุนทรัพย์ เพศ (Sex) หญิง รหัส (Code) 1991957 แผนก (Department) Lab No. อายุ (Age) 25 กรุ๊ปเลือด (Blood group) บริษัท (Company) 53 สายตา (Vision Test) สายตาสี (Color Blindness) ผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ (PHYSICAL EXAMINATION) ลักษณะทั่วไป (General appearance) ปกติ ศีรษะ, คอ, ชู่ว (Head, Neck, Throat) ปกติ คอหอยอักเสบ (Tonsillitis) ปกติ ต่อมไทรอยด์ (Thyroid) ปกติ ปอด (Lung) ปกติ หัวใจ (Heart) ปกติ ซีสเต็ม (Circulation) ปกติ ระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ปกติ ผิวหนัง (Skin) ปกติ อื่น ๆ (Other) ปกติ	
11.	นายรังสรรค์ พันธกิจสิงห์	 สมุดรายงานผลการตรวจสุขภาพ (สุขภาพ) (HEALTH REPORT BOOK) ข้อมูลส่วนตัว (Personal Information) ส่วนสูง (Height) 159 ซม. (cm) น้ำหนัก (Weight) 48 กก. (kg.) ความดันโลหิต (Blood Pressure) 105 / 64 มิลลิเมตรปรอท (mmHg) ชีพจร (Pulse Rate) 71 ครั้ง / นาที (bpm) คำนวณอายุขัย (Life Expectancy) 18.99 (คำนวณปี 18-5-25) ชื่อ-นามสกุล (Name) น.ส. ศิรินันต์ ทุนทรัพย์ เพศ (Sex) หญิง รหัส (Code) 1991957 แผนก (Department) Lab No. อายุ (Age) 25 กรุ๊ปเลือด (Blood group) บริษัท (Company) 53 สายตา (Vision Test) สายตาสี (Color Blindness) ผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ (PHYSICAL EXAMINATION) ลักษณะทั่วไป (General appearance) ปกติ ศีรษะ, คอ, ชู่ว (Head, Neck, Throat) ปกติ คอหอยอักเสบ (Tonsillitis) ปกติ ต่อมไทรอยด์ (Thyroid) ปกติ ปอด (Lung) ปกติ หัวใจ (Heart) ปกติ ซีสเต็ม (Circulation) ปกติ ระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ปกติ ผิวหนัง (Skin) ปกติ อื่น ๆ (Other) ปกติ	

5. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป

รายงานการตรวจร่างกายและ วิเคราะห์ CV risk score
 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ณ วันที่ 9 ก.ย. 63

ประเภทบุคลากร	จำนวนทั้งหมด(คน)	จำนวนที่ตรวจสุขภาพ(คน)	จำนวนที่อายุ 35 ปีขึ้นไป (คน)	ผลการวิเคราะห์ CV risk score (ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองในอนาคต)				
				<10% (เสี่ยงต่ำ)	10-20% (ปานกลาง)	20-30% (สูง)	30-40% (สูงมาก)	>40% (สูง อันตราย)
ข้าราชการ	6	5	4	2	2			
พนักงานราชการ	5	4	3	1	2			
ลูกจ้างเหมา	1	1	1		1			
รวม	12	11	8					

*หมายเหตุ : ผลตรวจไม่นับ นางสาวสุพัตรา ท่างาม เข้ารับราชการเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2563

6. แผนการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร ให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคล:

กำหนดส่ง 30 มิ.ย 63 [คลิก](#)

สรุปรายงานผลการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีความสุข Happy Body)
รอบ 6 เดือนหลัง (เมษายน – กันยายน 2563)

ข้อมูลดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

ลำดับ	ชื่อ	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ก.ย	ค่าเฉลี่ย
1	นางสาวนัยนา ใช้เทียมวงศ์	22.07	22.07	22.07	22.07	22.07	22.07	22.07
2	นางสาวอัมพร กิตติสยาม	19.23	19.23	19.23	19.23	19.23	19.23	19.23
3	นางสาวปิ่นอนงค์ เครือซ้า	18.82	18.82	18.82	18.82	18.82	18.82	18.82
4	นายพศิน พิริยหะพันธุ์	25.26	25.26	25.26	25.26	25.46	25.13	25.274
5	นางสาวสมฤทัย คั่นธิวงศ์	21.60	22.38	22.38	22.53	22.38	22.38	22.275
6	นางสาวสมประสงค์ ภาผล	21.64	21.64	21.23	21.23	21.23	21.23	21.36667
7	นางสาวพันธนันท์ วังเสนา	25.39	25.39	25.39	25.39	25.39	25.39	25.39
8	น.ส.เปรมรัตน์ วัชรพิทย	24.22	24.22	24.22	24.22	24.22	23.83	24.155
9	นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์	18.99	18.99	18.99	18.99	18.99	18.99	18.99
10	นางสาวจิราภรณ์ สุ่มดีบ	เข้ารับราชการ พ.ค.		24.76	24.62	24.49	24.49	24.59
11	นายรังสรรค์ พันธจบลิงห์	23.88	23.88	23.88	23.88	23.88	23.88	23.88
12	นางสาวสุพัตรา ท่างาม	เข้ารับราชการก.ย 63					16.53	16.53
รวม								21.88

เปรียบเทียบข้อมูลดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) รอบแรกและรอบหลัง

เกณฑ์ BMI	รอบแรก (10คน)	รอบที่หลัง(12คน)
คนผอม	0	1
คนปกติ	6	6
คนน้ำหนักเกิน	2	3
คนอ้วน	2	2

เกณฑ์รอบเวย	รอบแรก (10คน)	รอบที่หลัง(12คน)
คนไม่ลงพุง	7	8
ลงพุง	3	4

ระดับความเสี่ยง	รอบแรก	รอบแรก (10คน)
ปกติ	6	6
คนที่มีความเสี่ยง	1	2
คนที่มีความเสี่ยงสูง	3	4

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของเจ้าหน้าที่ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

รอบแรก (10คน)	รอบที่หลัง(12คน)
22.11 อยู่เกณฑ์ปกติ	21.88 อยู่เกณฑ์ปกติ