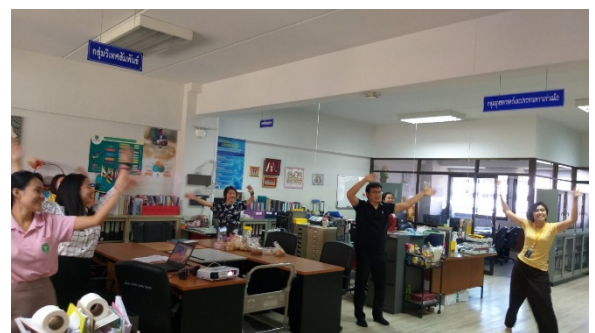


รายงานผลการดำเนินการขับเคลื่อน
ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีความสุข Happy Body)
ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2563

1. ออกกำลังกายทุกฝ่าย 3 โมง โดยในเดือนนี้ยังคงออกกำลังกายในรูปแบบของเต้น ZUMBA และ Body Combat เพื่อการกระตุ้นเผาผลาญให้ดีขึ้น และลดความเครียดจากการทำงาน



2. เก็บก้าวเพื่อสุขภาพ โดยในเดือนนี้ศรป.ได้ริเริ่มให้เจ้าหน้าที่กรอกข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว และจำนวนก้าว ประจำเดือน ได้ด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ [คลิก](#)

2.1 เก็บก้าวในหน่วยงาน : เจ้าหน้าที่ได้ก้าวสูงสุดในเดือน กุมภาพันธ์ 2563 มีดังนี้



นายรังสรรค์ พันธกิจสิงห์
543,815 ก้าว



น.ส.นัยนา ใช้เทียมวงศ์
376,344 ก้าว



น.ส.อัมพร กิตติสยาม
180,000 ก้าว



จำนวนก้าวเดินของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ											
ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ม.ค 63	ก.พ 63	มี.ค 63	เม.ย 63	พ.ค 63	มิ.ย 63	ก.ค 63	ส.ค 63	ก.ย 63	ต.ค 63
1	นางสวานัยนา ไข่มเทียมวงศ์	385,264	376,344								
2	นางสาวอัมพร กิตติสยาม	263,512	180,000								
3	นางสาวปิ่นอนงค์ เครือข้า	152,255	168,866								
4	นายพศิน พิริยหะพันธุ์	180,899	124,754								
5	นางสาวสมฤทัย คันธิวงศ์	118,223	120,934								
6	นางสาวสมประสงค์ ภาผล	248,916	195,258								
7	นางสาวพัทธนันท์ วังเสนา	276,797	259,477								
8	นางสาวเปรมรัตน์ วัชรโรทัย	208,477	168,519								
9	นายรังสรรค์ พันธะบสิงห์	468,630	543,815								
10	นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์	210,465	139,774								

2.2 ก้าวทำใจ 60 วัน 60 กิโลเมตร : เจ้าหน้าที่ได้ตามเป้าหมายวิ่ง 60 กิโลเมตรก่อนกำหนดจำนวน

3 รายดังต่อไปนี้



3. แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีความสุข Happy Body) ระดับรายบุคคล

เจ้าหน้าที่สรุปได้รวบรวมส่งแผนการขับเคลื่อนฯผ่านออนไลน์



[คลิก](#)

**แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)
ระดับบุคคล: นางสาวนัยนา ใช้เทียมวงศ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ**

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 54 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 51 กก.
4. ส่วนสูง 152 ซม.
5. รอบเอว 75 ซม
6. BMI 22.07 (ปกติ)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 22.07 ถือว่าอยู่ในระดับค่าปกติ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 75 ซม. อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ค่อนข้างสูงหากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวในคนเอเชีย เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่าอาจมีความเสี่ยง จึงจำเป็นที่จะต้องลดรอบเอว
3. น้ำหนักอยู่ที่ 51 KG พบว่ามีน้ำหนักเหมาะสม โดยการคำนวณ Ideal weight ของ WHO สำหรับผู้หญิง อายุ 54 ปี ส่วนสูง 152 ซม. ควรมีน้ำหนักระหว่าง 42.7-57.8 กิโลกรัม

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>
3. การคำนวณน้ำหนักที่เหมาะสม (Ideal weight)
<http://www.thaifranchisecenter.com/calculator/ideal-weight.php?ctype=metric&age=54&cheightfeet=5&cheightinch=10&cheightmeter=152&csex=f#result>

นโยบาย : ปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ที่กำหนดให้บุคลากรต้องมีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60 กม	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63	
2	ออกกำลังกาย โดยจักรยานออกกำลังกาย วันละ 20 นาที	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
3	เดินออกกำลังกายที่สวนสุขภาพทุกวัน เสาร์ ระยะทาง 3 กม	1 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
4	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
5	ไม่บริโภคน้ำอัดลม/น้ำหวาน/ชา กาแฟ	ทุกวัน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล : นางสาวอัมพร กิตติสยาม นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มวิเทศสัมพันธ์

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 59 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 37.7 KG
4. ส่วนสูง 148 CM
5. รอบเอว 60 CM
6. BMI 17.21 (ผอม)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 17.21 ถือว่าอยู่ในระดับค่าผอม เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9

2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 60 CM อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ค่อนข้างต่ำหากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวหรือเส้นรอบพุงในคนไทย เส้นรอบเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่ามีความเสี่ยง จึงจำเป็นต้องเพิ่มน้ำหนักและกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

3. น้ำหนักอยู่ที่ 37.7 KG พบว่ามีน้ำหนักต่ำกว่าระดับที่เหมาะสม คำนวณจากสูตร (น้ำหนักที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) - 100] - 10 %) จะได้น้ำหนักที่เหมาะสมอยู่ที่ 43.20 KG จึงต้องน้ำหนักอีก 5.50 KG เพื่อป้องกันโรคและรักษาสุขภาพให้เหมาะสมตลอดเวลา

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>

นโยบาย : ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วยการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วย การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	หน่วยนับ	ระยะเวลาดำเนินการ (วันที่เริ่มต้น - วันที่สิ้นสุด)
1.	เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกบ่ายสามโมงของหน่วยงาน	3 12	วัน/สัปดาห์ วัน/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63
2.	เก็บสถิติการนับก้าวต่อวัน	8,000 160,000	ก้าว/สัปดาห์ ก้าว/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63

ผลการดำเนินงานตามแผน Happy Body

เดือน กิจกรรม	เป้าหมาย	ต.ค.62	พ.ย.62	ธ.ค.62	ม.ค.63	ก.พ.63	มี.ค.63	เม.ย.63	พ.ค.63	มิ.ย.63	ก.ค.63	ส.ค.63	ก.ย.63
1.เข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายทุก ป้ายสามไม่งของ หน่วยงาน	12 ครั้ง/ เดือน	-	-	-	-	18 ครั้ง							
2.เก็บสถิติการนับ ก้าวต่อวัน	160,000 ก้าว/เดือน	-	-	-	-	180,000 ก้าว							

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล: นางสาวปิ่นอนงค์ เครือชา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 44 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 50 กก.
4. ส่วนสูง 163 ซม.
5. รอบเอว 66 ซม
6. BMI 18.8 (ปกติ)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 18.8 ถือว่าอยู่ในระดับค่าปกติ น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับคนไทยคือค่า BMI ระหว่าง 18.5-22.9 จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ห่างไกลโรคที่เกิดจากความอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยที่สุด ควรพยายามรักษาระดับค่า BMI ให้อยู่ในระดับนี้ให้นานที่สุด
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 66 ซม. อยู่ในเกณฑ์ปกติ
3. น้ำหนักอยู่ที่ 50 กิโลกรัม พบว่ามีน้ำหนักเหมาะสม
4. ผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่ามีโคเลสเตอรอลอยู่ในระดับที่สูง แพทย์แนะนำออกกำลังกายเพื่อลดไขมัน และงดอาหารที่มีไขมันสูง และของทอด แทนการรับประทานยา

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
 2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>
 3. การคำนวณน้ำหนักที่เหมาะสม (Ideal weight) <http://www.thaifranchisecenter.com/calculator/ideal-weight.php?ctype=metric&age=54&cheightfeet=5&cheightinch=10&cheightmeter=152&sex=f#result>
 4. – รายการ สุขใจใกล้หมอ “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” “วิธีลดไขมันด้วยวิตามิน “ EP.25 โดย นพ. ตันพล วิรุฬหการุญ ผู้อำนวยการ Royal Life โรงพยาบาลกรุงเทพ และ นายกสมาคมแพทย์ฟื้นฟูสุขภาพและส่งเสริมการศึกษาโรคอ้วน กรุงเทพ (BARSO). ออกอากาศทางช่อง PPTV HD 36 เมื่อ มิถุนายน พศ. 2558
- วิธีลดคอเลสเตอรอล ทำได้ด้วยตัวเองง่ายๆ โดยไม่ต้องพึ่งยา | นพ.ตันพล วิรุฬหการุญ

นโยบาย : ปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ที่กำหนดให้บุคลากรต้องมีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60 กม	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63	
2	ออกกำลังกาย โดยการเดิน และกำหนด ก้าวต่อวัน ที่ 8,000 ก้าว/วัน	7 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
3	พิชิตเนสเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ และเปลี่ยน ไขมันเลวให้เป็นกล้ามเนื้อ	3 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
4	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
5	ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และ อาหารทอด	ทุกวัน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
6	พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง	ทุกวัน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
7.	ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอต่อร่างกาย วันละ 8 แก้ว	ทุกวัน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล: นายพศิน พิริยะพันธ์ นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 33 ปี
2. เพศ ชาย
3. น้ำหนัก 76 กก.
4. ส่วนสูง 173 ซม.
5. รอบเอว 87 ซม.
6. BMI 25 (อ้วน)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 25 ถือว่าอยู่ในระดับอ้วน เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 87 ซม. เกินเกณฑ์ปกติ อ้วนลงพุง จึงจำเป็นที่จะต้องลดรอบเอว
3. น้ำหนักอยู่ที่ 76 KG พบว่ามีน้ำหนักเกิน โดยการคำนวณ Ideal weight ของ WHO สำหรับผู้ชายอายุ 33 ปี ส่วนสูง 173 ซม. ควรมีน้ำหนักระหว่าง 55.4-74.8 กิโลกรัม

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>
3. การคำนวณน้ำหนักที่เหมาะสม (Ideal weight)
<http://www.thaifranchisecenter.com/calculator/ideal-weight.php?ctype=metric&cage=33&cheightfeet=5&cheightinch=10&cheightmeter=173&cx=m#result>

นโยบาย : ปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ที่กำหนดให้บุคลากรต้องมีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการะของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการะของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวหัวใจ Season 1	60 กม	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63	
2	ออกกำลังกาย โดยจักรยานออกกำลังกาย วันละ 20 นาที	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
3	ชกมวย วันละ 30 นาที	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
4	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล: นางสาวสมฤทัย คັນธิวงศ์ นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 28 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 56 กก.
4. ส่วนสูง 161 ซม.
5. รอบเอว 74 ซม
6. BMI 21.6 (ปกติ)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 21.6 ถือว่าอยู่ในระดับค่าปกติ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่า BMI ปกติ มีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9 อย่างไรก็ตาม หากยังมีพฤติกรรมบริโภคน้ำหวานเป็นประจำและออกกำลังกายน้อย อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นและทำให้ค่า BMI เพิ่มขึ้น จึงควรควบคุมน้ำหนัก
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 74 ซม. อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ค่อนข้างสูงหากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวในคนไทย เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.)
3. น้ำหนักอยู่ที่ 56 กก. พบว่ามีน้ำหนักเหมาะสม โดยการคำนวณ Ideal weight ของ WHO สำหรับผู้หญิงอายุ 28 ปี ส่วนสูง 161 ซม. ควรมีน้ำหนักระหว่าง 48.0 – 64.8 กก.

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา

<https://bit.ly/32YiR4I>

2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา

<https://www.bangkokhospital.com/th/center/bariatric-surgery/program-check-bmi>

3. การคำนวณน้ำหนักที่เหมาะสม (Ideal weight)

<http://www.thaifranchisecenter.com/calculator/ideal-weight.php?>

นโยบาย : ปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ที่กำหนดให้บุคลากรต้องมีความสุขดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเลยของผู้อื่น (Happy Body) คือมีความสุขแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขแข็งแรงทั้งร่างกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเลยของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body: นางสาวสมฤทัย คันธิวงศ์

ลำดับที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60 กม	1 ก.พ. - 31 มี.ค. 63	
2	ว่ายน้ำวันละอย่างน้อย 30 นาที	3 วัน/สัปดาห์ (12 วัน/เดือน)	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
3	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์ (20 วัน/เดือน)	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
4	ลดการบริโภคน้ำหวาน	บริโภคน้ำหวานไม่เกิน 2 แก้ว/สัปดาห์ (ไม่เกิน 8 แก้ว/เดือน)	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	

ผลการปฏิบัติตามแผน Happy Body ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563: นางสาวสมฤทัย คันธิวงศ์

ลำดับที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการปฏิบัติตามแผน	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60 กม.	ระยะทางสะสม ก.พ. 63 85.10 กม.	
2	ว่ายน้ำวันละ 30 นาที	3 วัน/สัปดาห์ (12 วัน/เดือน)	จำนวนวันที่ว่ายน้ำ ก.พ. 63 10 วัน	
3	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์ (20 วัน/เดือน)	จำนวนวันที่ออกกำลังกาย 20 วัน	
4	ลดการบริโภคน้ำหวาน	บริโภคน้ำหวานไม่เกิน 2 แก้ว/สัปดาห์ (ไม่เกิน 8 แก้ว/เดือน)	จำนวนการบริโภค น้ำหวาน ก.พ. 63 12 แก้ว	

วิเคราะห์ผลการปฏิบัติตามแผน Happy Body ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2563:

1. ยังไม่สามารถว่ายน้ำได้อย่างสม่ำเสมอตามแผนที่วางไว้เนื่องจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ติดธุระหลังเลิกงาน และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ซึ่งทำให้เหมาะแก่การออกกำลังกายกลางแจ้ง
2. ยังบริโภคน้ำหวานเกินกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้

มาตรการในการปรับปรุงพฤติกรรมด้านสุขภาพ:

1. สำหรับวันที่ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมแก่การออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรปรับแผนจากการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายในร่ม เช่น เต้นแอโรบิก กายบริหาร ทดแทน
2. พยายามดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น และลดปริมาณการดื่มน้ำหวาน

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล : นางสาวสมประสงค์ ภาผล นักจัดการงานทั่วไป กลุ่มงานอำนวยการ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 34 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 52.KG
4. ส่วนสูง 155 CM
5. รอบเอว 76.2 CM
6. BMI 21.64 (ปกติ)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1.ค่า BMI อยู่ในระดับ 21.64 ถือว่าอยู่ในระดับค่าปกติ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9

2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 76.2 CM อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ค่อนข้างสูงหากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวหรือเส้นรอบพุงในคนไทย เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่ามีความเสี่ยง จึงจำเป็นต้องลดพุงหรือลดไขมันในช่องท้องเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ

3.น้ำหนักอยู่ที่ 52 KG พบว่ามีน้ำหนักเกินระดับที่เหมาะสม คำนวณจากสูตร (น้ำหนักที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) - 100] - 10 %) จะได้ น้ำหนักที่เหมาะสมอยู่ที่ 49.5 KG จึงต้องควบคุม น้ำหนักให้ลดลงอีก 2.5 KG เพื่อป้องกันโรคและรักษาสุขภาพให้เหมาะสมตลอดเวลา

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>

นโยบาย : ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วยการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี คุณแสดงเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วย การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและใจ คุณแสดงเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	หน่วยนับ	ระยะเวลาดำเนินการ (วันที่เริ่มต้น - วันที่สิ้นสุด)
1.	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60	KM/60 วัน	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63
2.	ออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 60 นาที/ วัน	5 20	วัน/สัปดาห์ วัน/เดือน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63
3.	เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกบ่าย สามโมงของหน่วยงาน	3 12	วัน/สัปดาห์ วัน/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63
4.	เก็บสถิติการนับก้าวต่อวัน	8,000 160,000	ก้าว/สัปดาห์ ก้าว/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63

ผลการดำเนินงานตามแผน Happy Body

เดือน กิจกรรม	เป้าหมาย	ต.ค.62	พ.ย.62	ธ.ค.62	ม.ค.63	ก.พ.63	มี.ค.63	เม.ย.63	พ.ค.63	มิ.ย.63
1.เข้าร่วมโครงการ ก้าวทำใจ Season 1	60 KM / 60วัน	-	-	-	-	130.8K M		-	-	-
2.ออกกำลังกายไม่ ต่ำกว่า 60 นาที/ วัน	20 วัน/ เดือน	20 วัน	20 วัน	15 วัน	20 วัน	19 วัน				
3.เข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายทุก บ่ายสามโมงของ หน่วยงาน	12 ครั้ง/ เดือน	-	-	-	-	18 ครั้ง				
4.เก็บสถิติการนับ ก้าวต่อวัน	160,00 0ก้าว/ เดือน	-	-	-	-	195,25 8				

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล : นางสาวพัชรนันท์ วังเสนา นักวิชาการพัสดุ กลุ่มงานอำนวยการ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 35 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 65 KG
4. ส่วนสูง 160 CM
5. รอบเอว 81.2 CM
6. BMI 25.4 (อ้วน)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 25.4 อ้วนระดับ 2 เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 81.2 CM อยู่ในเกณฑ์อ้วน เกณฑ์ขนาดเส้นรอบเอวหรือเส้นรอบพุงในคนไทย เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่ามีความเสี่ยง จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องลดพุงหรือลดไขมันในช่องท้องเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ
3. น้ำหนักอยู่ที่ 65 KG พบว่ามีน้ำหนักเกินระดับที่เหมาะสม คำนวณจากสูตร (น้ำหนักที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) - 100] - 10 %) จะได้น้ำหนักที่เหมาะสมอยู่ที่ 54 KG จึงต้องควบคุมน้ำหนักให้ลดลงอีก 11 KG เพื่อป้องกันโรคและรักษาสุขภาพให้เหมาะสมตลอดเวลา

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>

นโยบาย : ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วยการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี คุณแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วย การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ คุณแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	หน่วยนับ	ระยะเวลาดำเนินการ (วันที่ เริ่มต้น - วันที่สิ้นสุด)
1.	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60	KM/60 วัน	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63
2.	เข้าฟิตเนสกรมอนามัย ออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 60 นาที/ วัน	5 20	วัน/สัปดาห์ วัน/เดือน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63
3.	เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกบ่าย สามโมงของหน่วยงาน	3 12	วัน/สัปดาห์ วัน/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63
4.	เก็บสถิติการนับก้าวต่อวัน	10,000 300,000	ก้าว/วัน ก้าว/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63

ผลการดำเนินงานตามแผน Happy Body

เดือน กิจกรรม	เป้าหมาย	ต.ค.62	พ.ย.62	ธ.ค.62	ม.ค.63	ก.พ.63	มี.ค.63	เม.ย.63	พ.ค.63	มิ.ย.63	ก.ค.63	ส.ค.63	ก.ย.63
1.เข้าร่วมโครงการ ก้าวทำใจ Season 1	60 KM /60 วัน	-	-	-	-	147.46KM		-	-	-	-	-	-
2.เข้าฟิตเนสตรม อนามัย ออกกำลังกายไม่ต่ำ กว่า 60 นาที/ วัน	20 วัน/ เดือน	20 วัน	20 วัน	15 วัน	22 วัน	19 วัน							
3.เข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายทุก บ่ายสามโมงของ หน่วยงาน	12 ครั้ง/ เดือน	6 ครั้ง	6 ครั้ง	4 ครั้ง	6 ครั้ง	4 ครั้ง							
4.เก็บสถิติการนับ ก้าวต่อวัน	160,000 ก้าว/เดือน	172,877	159,073	204,628	227,193	259,477							

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล: นางสาวเปรมรัตน์ วัชรโทย นักวิเทศสัมพันธ์

ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 29 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 65 กก.
4. ส่วนสูง 160 ซม.
5. รอบเอว 81.2 ซม
6. BMI 25.39 (น้ำหนักเกิน)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 25.39 ถือว่าอยู่ในระดับ(น้ำหนักเกิน) โดยทั่วไปควรมีค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 25 - 29.90 และควรปฏิบัติดังนี้

1.1 ควรควบคุมอาหารโดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหารจากที่ให้พลังงานมากเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าว และแบ่งรวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผักรวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัมเพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน

1.2 ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวันอย่างน้อยให้เหนื่อยพอควรโดยหายใจกระชั้นขึ้น ประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน หรือแบ่งเป็นวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20 - 30 นาที เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกายเริ่มแรก ควรออกกำลังกายเบา ๆ ที่ง่ายที่สุดคือ การเดิน ใช้เวลาน้อยๆ ก่อน จากนั้น ค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนัก หรือความเหนื่อยตามที่ต้องการและเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200 - 300 กิโลแคลอรี

1.3 ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง

2. ถ้าคุณสามารถลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 400 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้ พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 200 กิโลแคลอรี รวมแล้วคุณมีพลังงานพร่องลงไปวันละ 600 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 6 วัน คิดเป็นพลังงานพร่อง 3600 กิโลแคลอรี คุณจะลดไขมันลงได้ประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ พลังงานเข้าหรือออก 3500 กิโลแคลอรี จะเพิ่มหรือลดไขมันได้ 1 ปอนด์ หรือ 0.45 กิโลกรัม

3. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 75 ซม. อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ค่อนข้างสูงหากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวในคนไทย เชื้อสายรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่าอาจมีความเสี่ยง จึงจำเป็นที่จะต้องลดรอบเอว

4. น้ำหนักอยู่ที่ 51 KG พบว่ามีน้ำหนักเหมาะสม โดยการคำนวณ Ideal weight ของ WHO สำหรับผู้หญิงอายุ 54 ปี ส่วนสูง 152 ซม. ควรมีน้ำหนักระหว่าง 42.7-57.8 กิโลกรัม

ประเด็นความรู้

การคำนวณ BMI

นโยบาย : ปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ที่กำหนดให้บุคลากรต้องมีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60 กม	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63	
2	ออกกำลังกาย โดยจักรยานออกกำลังกายวันละ 20 นาที	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
3	เดินออกกำลังกายที่สวนสุขภาพทุกวันเสาร์ ระยะทาง 3 กม	1 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
4	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
5	ไม่บริโภคเครื่องดื่ม/น้ำหวาน/ชา กาแฟ	ทุกวัน	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล: นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

เจ้าหน้าที่หน่วยงาน ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 25 ปี
2. เพศ หญิง
3. น้ำหนัก 48 กก.
4. ส่วนสูง 158 ซม.
5. รอบเอว 28 ซม
6. BMI 18.99 (ปกติ)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 18.99 ถือว่าอยู่ในระดับค่าปกติ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 28 ซม. อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอมกว่าคนปกติทั่วไป หากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวในคนเอเชีย เส้นรอบวงเอวในผู้หญิงไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซม.) โดยรวมถือว่าอาจไม่มีพุง จึงเสี่ยงต่อโรคอ้วนน้อย
3. น้ำหนักอยู่ที่ 48 KG จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ห่างไกลโรคที่เกิดจากความอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยที่สุด ควรพยายามรักษาระดับค่า BMI ให้อยู่ในระดับนี้ให้นานที่สุด

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.honestdocs.co/obesity-waist-calculator>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <http://bit.ly/333gPjN>
3. การคำนวณน้ำหนักที่เหมาะสม ที่มา <https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator>

นโยบาย : ปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ที่กำหนดให้บุคลากรต้องมีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รู้จักนอน

มาตรการ: ปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	หมายเหตุ
1	เข้าร่วมโครงการก้าวท้าใจ Season 1	60 กม	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63	
2	ออกกำลังกาย หลังเลิกงาน วันละ 1 ชม.	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
3	ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย ในหน่วยงาน เวลา 15.00 น.	5 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	
4	ออกกำลังกายตอนเช้า 20 นาที เวลา 08.00 น.	2 วัน/สัปดาห์	1 ต.ค. 62 – 30 ก.ย. 63	

แผนการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

ระดับบุคคล : นายรังสรรค์ พันธ์จบสิงห์ พนักงานขับรถยนต์ กลุ่มงานอำนวยการ

ฐานข้อมูลสุขภาพ

1. อายุ 52 ปี
2. เพศ ชาย
3. น้ำหนัก 65 KG
4. ส่วนสูง 165 CM
5. รอบเอว 83.1 CM
6. BMI 24.24 (เกิน)

สถานการณ์สุขภาพ

จากฐานข้อมูลสุขภาพ สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ แบ่งเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

1. ค่า BMI อยู่ในระดับ 24.24 ถือว่าอยู่ในระดับค่าเกินมาตรฐาน เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน ค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่าระหว่าง 18.5 - 22.9
2. ขนาดรอบเอวอยู่ที่ 83.1 CM อยู่ในเกณฑ์ปกติ หากเทียบกับเกณฑ์ ขนาดเส้นรอบเอวหรือเส้นรอบพุงในคนไทย เส้นรอบวงเอวในผู้ชายไม่ควรเกิน 36 นิ้ว (90 ซม.)
3. น้ำหนักอยู่ที่ 65 KG พบว่ามีน้ำหนักเกินระดับที่เหมาะสม คำนวณจากสูตร (น้ำหนักที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) - 100] - 10 %) จะได้ น้ำหนักที่เหมาะสมอยู่ที่ 58.50 KG จึงต้องควบคุมน้ำหนักให้ลดลงอีก 6.50 KG เพื่อป้องกันโรคและรักษาสุขภาพให้เหมาะสมตลอดเวลา

ประเด็นความรู้

1. เรื่องของเส้นรอบเอวและน้ำหนัก ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>
2. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) ที่มา <https://thaweb.afs.org/afstha/bmi/>

นโยบาย : ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามนโยบายของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วยการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body) คือมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

มาตรการ: ไม่มี เนื่องจากปฏิบัติตามมาตรการของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ว่าด้วย การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเมิดของผู้อื่น (Happy Body)

แผน Happy Body

ที่	กิจกรรม	เป้าหมาย	หน่วยนับ	ระยะเวลาดำเนินการ (วันที่เริ่มต้น - วันที่สิ้นสุด)
1.	เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season 1	60	KM/60 วัน	1 ก.พ.- 31 มี.ค.63
2.	เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกบ่าย สามโมงของหน่วยงาน	3 12	วัน/สัปดาห์ วัน/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63
3.	เก็บสถิติการนับก้าวต่อวัน	300,000	ก้าว/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63
4.	วิ่งออกกำลังกาย	60	KM/เดือน	1 ก.พ.- 30 ก.ย. 63

ผลการดำเนินงานตามแผน Happy Body

เดือน กิจกรรม	เป้าหมาย	ต.ค.62	พ.ย.62	ธ.ค.62	ม.ค.63	ก.พ.63	มี.ค.63	เม.ย.63	พ.ค.63	มิ.ย.63	ก.ค.63	ส.ค.63	ก.ย.63
1.เข้าร่วมโครงการ ก้าวทำใจ Season 1	60 KM /60 วัน	-	-	-	-	329.2KM		-	-	-	-	-	-
2.เข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายทุกบ่าย สามโมงของหน่วยงาน	12 ครั้ง/ เดือน	-	-	-	-	18 ครั้ง							
3.เก็บสถิติการนับก้าว ต่อวัน	300,000 ก้าว/เดือน	-	-	-	-	543,815 ก้าว							
4.วิ่งออกกำลังกาย	60 KM/ เดือน	-	-	-	-	329.2KM							