

ผลวิเคราะห์สถานการณ์ และสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานการณ์สุขภาพ  
ของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ข้อมูลจำนวนบุคลากร เพศ และอายุ

เพศ	
เพศชาย	2 คน
เพศหญิง	8 คน
รวม	10 คน

ช่วงอายุ	
อายุ 20 - 30 ปี	3 คน
อายุ 31 - 40 ปี	3 คน
อายุ 41 - 50 ปี	1 คน
อายุ 51 ปีขึ้นไป	3 คน

ข้อมูลดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ซึ่งค่าเฉลี่ยของบุคลากรศรป. ครั้งที่ 1 มีอยู่ที่ “21.66”

เกณฑ์ BMI	
คนผอม	1 คน
คนปกติ	5 คน
คนน้ำหนักเกิน	1 คน
คนอ้วน	3 คน

เกณฑ์รอบเอว	
คนไม่ลงพุง	6 คน
ลงพุง	4 คน

ระดับความเสี่ยง	
ปกติ	5 คน
คนที่มีความเสี่ยง	1 คน
คนที่มีความเสี่ยงสูง	4 คน

การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

จากผล BMI ดังกล่าวได้จากการเจ้าหน้าที่ศรป.ลงข้อมูลออนไลน์ <http://bit.ly/2ul7APa> หลังจากนั้นผู้รับผิดชอบนำเรื่องเรียนที่ประชุมศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศครั้งที่ 3/2563 วันที่ 30 มกราคม 2563 และหาปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวโดยตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศในแบบสอบถามที่URL: <https://forms.gle/943prYppi8ejiaTX8> และจึงได้ผลดังนี้ <http://bit.ly/37bX0ag> ซึ่งเห็นได้ว่ายังมีปัจจัยจากอายุ พฤติกรรมการรับประทานอาหารบริโภคน้ำหวาน และสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงให้หารือและจัดแผนการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในรอบหน่วยงานดังนี้

### แผนการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในหน่วยงาน

รายการ	กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1.	ออกกำลังกายทุกฝ่าย 3	ต.ค. 62 – ต.ค. 63	น.ส.เปรมรัตน์ วัชรโรทัย และกลุ่มอำนวยการ
2.	เก็บก้าวเพื่อสุขภาพ - ศรป.เก็บก้าวภายในหน่วยงาน - ก้าวทำใจ 60 วัน 60 กิโลเมตร - ร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพขององค์กร (ถ้ามี)	ม.ค.- ก.ย. 63	
3.	แผนการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคล	ก.พ-ก.ย. 63	เจ้าหน้าที่ศรป.จำนวนทั้ง 10 ท่าน เป็นรายบุคคล

#### กำหนดนโยบาย

- ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศได้มีการประกาศ เรื่อง “นโยบายการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 ในข้อที่ 1 การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น (Happy Body) คือ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน
- เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ

#### กำหนดมาตรการสำคัญ

- ส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เหมาะสม โดยประกาศมาตรการศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ เรื่อง “มาตรการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 ในข้อที่ 1. ส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ ดูแลตนเองไม่ให้เป็นภาระของผู้อื่น (Happy Body)
- บุคลากรศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศจะต้องมีแผนการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

#### กำหนดความรู้ของบุคลากรในองค์กร

- ผู้บริหารให้ความสนับสนุนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและความรอบรู้ทางด้านสุขภาพทั้ง
- มีการสื่อสารข้อมูลความรู้ทางด้านสุขภาพของภายในองค์กร