



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

รายงานผลของหน่วยงานที่เข้ารับการทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

จำนวนผู้เข้าทดสอบทั้งสิ้น 12 คน แยกเป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 9 คน

ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

ข้อมูลพื้นฐาน

ลักษณะทั่วไปของข้อมูล	ภาพรวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ < 30 ปี	2	16.7	-	-	2	22.2
30 - 39 ปี	7	58.3	2	66.7	5	55.6
40 - 49 ปี	1	8.3	-	-	1	11.1
50 - 59 ปี	2	16.7	1	33.3	1	11.1
> 59 ปี	-	-	-	-	-	-
อายุเฉลี่ย	36.9		41.7		35.3	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	9.1		1.4		1.5	
ส่วนสูงเฉลี่ย	160.3		164.3		158.9	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	5.7		0.6		0.4	
น้ำหนักเฉลี่ย	58.8		65.3		56.6	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.5		1.2		1.0	

หมายเหตุ : ตัวเลขร้อยละผ่านการปัดค่าทศนิยม ดังนั้นผลรวมร้อยละอาจจะเกินหรือขาด 100 อยู่เล็กน้อยในบางกรณี  
ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าใกล้ 0 มากเท่าไร แสดงว่าค่าของข้อมูลที่ใช้มีค่าใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยที่หาได้  
มากขึ้นเท่านั้น



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

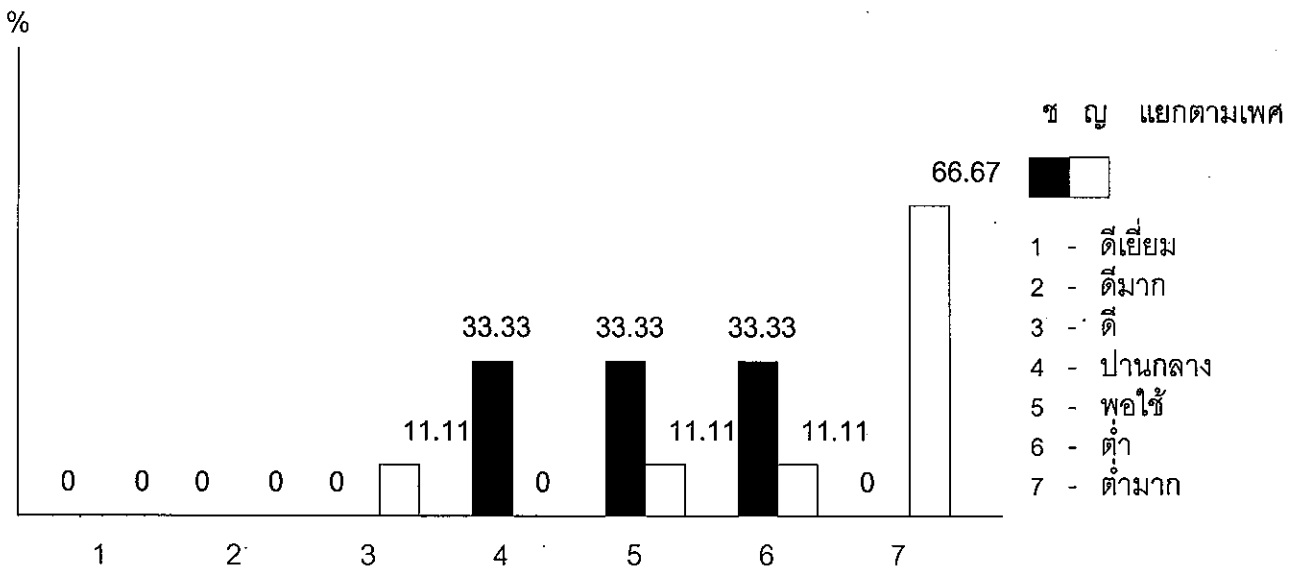
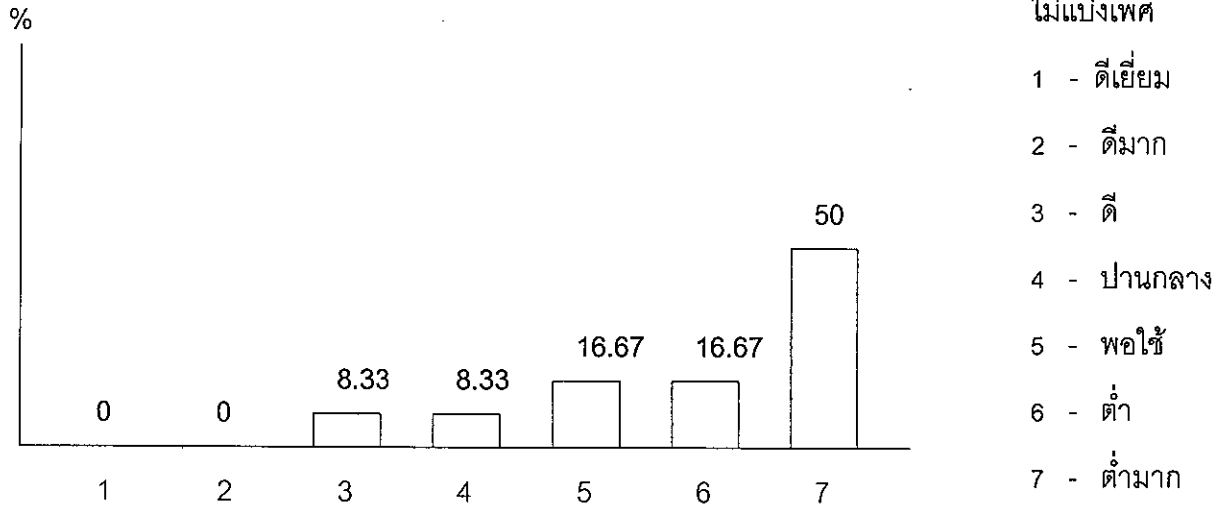
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

สัญญาณชีพ : อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก



ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีเยี่ยม	0	0	0	0	0	0
2 - ดีมาก	0	0	0	0	0	0
3 - ดี	0	0	1	11.11	1	8.33
4 - ปานกลาง	1	33.33	0	0	1	8.33
5 - พอใช้	1	33.33	1	11.11	2	16.67
6 - ต่ำ	1	33.33	1	11.11	2	16.67



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

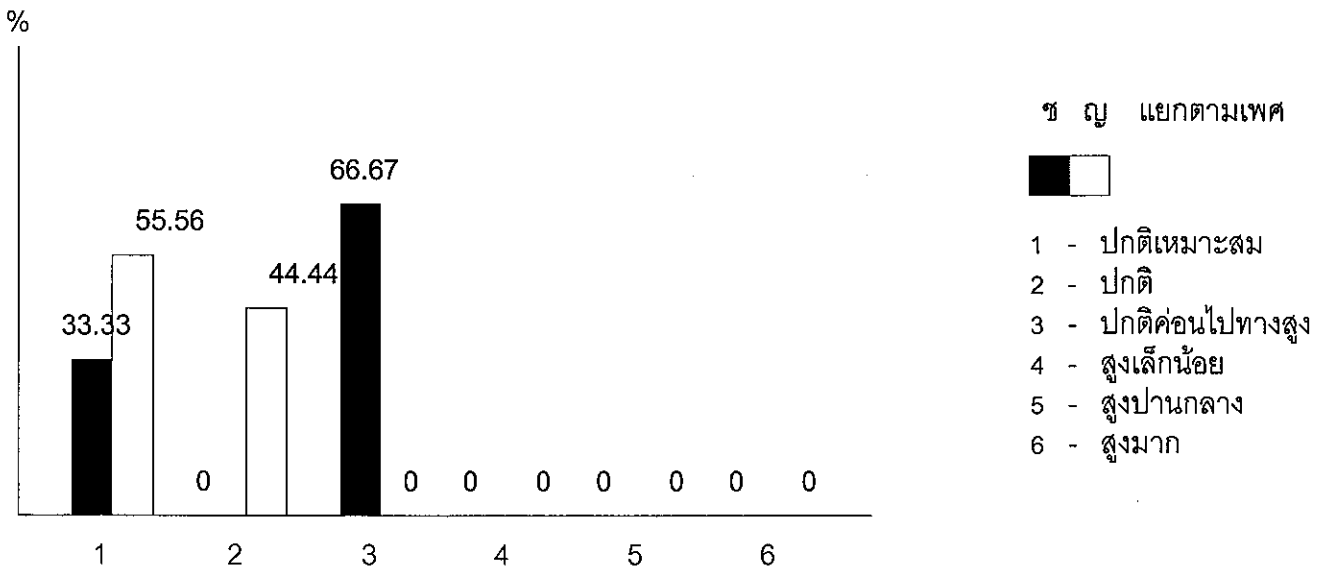
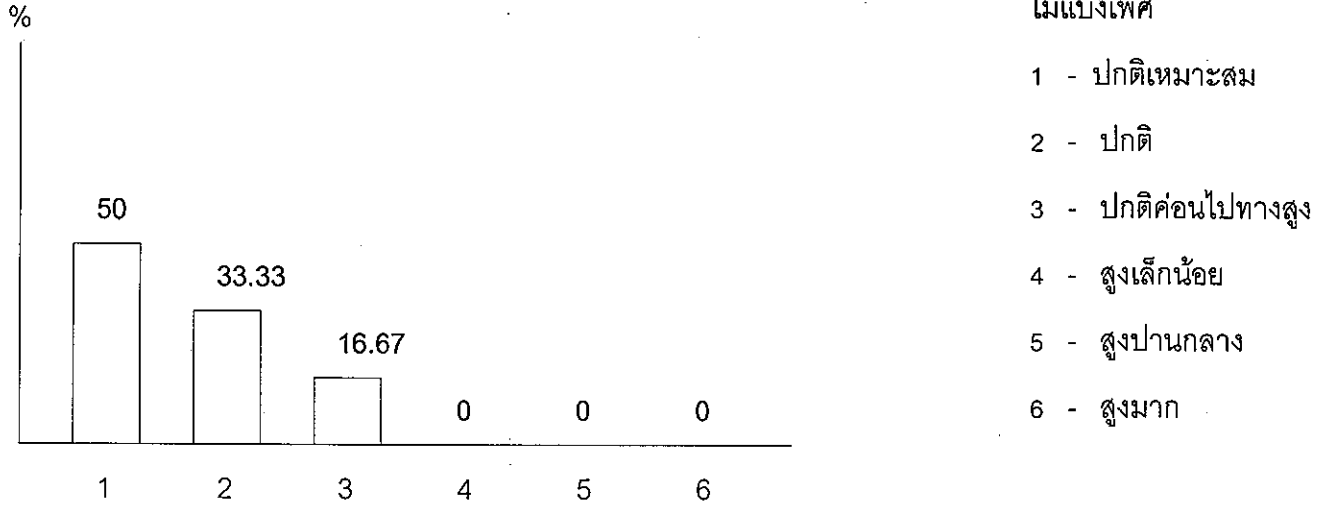
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

สัญญาณชีพ : ความดันโลหิต



ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ปกติเหมาะสม	1	33.33	5	55.56	6	50
2 - ปกติ	0	0	4	44.44	4	33.33
3 - ปกติค่อนข้างไปทางสูง	2	66.67	0	0	2	16.67
4 - สูงเล็กน้อย	0	0	0	0	0	0
5 - สูงปานกลาง	0	0	0	0	0	0
6 - สูงมาก	0	0	0	0	0	0



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

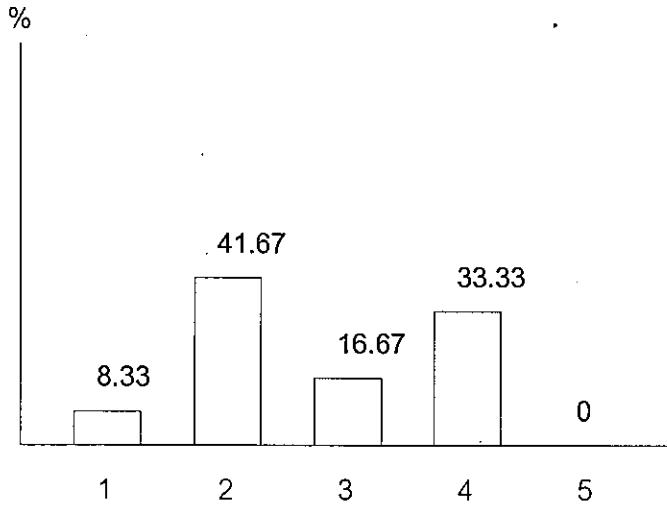
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

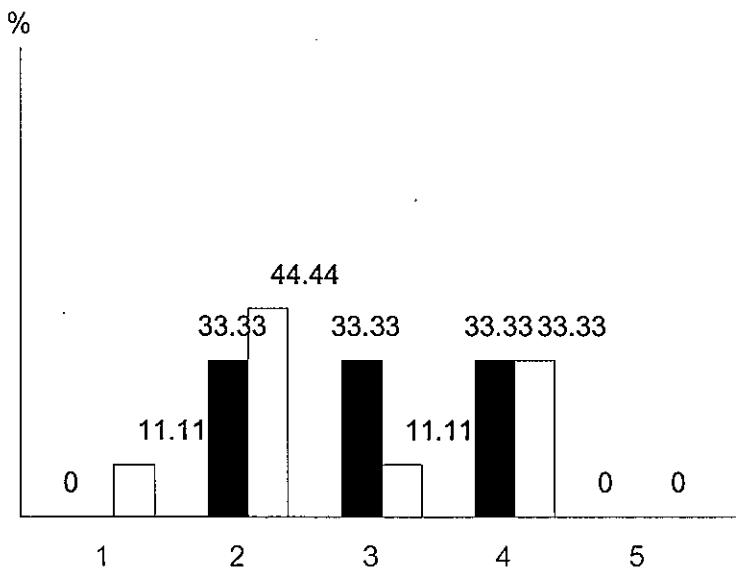
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

สัดส่วนร่างกาย : ดัชนีมวลกาย



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - น้ำหนักน้อย/ผอม
- 2 - น้ำหนักปกติ
- 3 - น้ำหนักเกิน/อ้วน
- 4 - อ้วนระดับ 1
- 5 - อ้วนระดับ 2



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - น้ำหนักน้อย/ผอม
- 2 - น้ำหนักปกติ
- 3 - น้ำหนักเกิน/อ้วน
- 4 - อ้วนระดับ 1
- 5 - อ้วนระดับ 2

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - น้ำหนักน้อย/ผอม	0	0	1	11.11	1	8.33
2 - น้ำหนักปกติ	1	33.33	4	44.44	5	41.67
3 - น้ำหนักเกิน/อ้วน	1	33.33	1	11.11	2	16.67
4 - อ้วนระดับ 1	1	33.33	3	33.33	4	33.33
5 - อ้วนระดับ 2	0	0	0	0	0	0



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

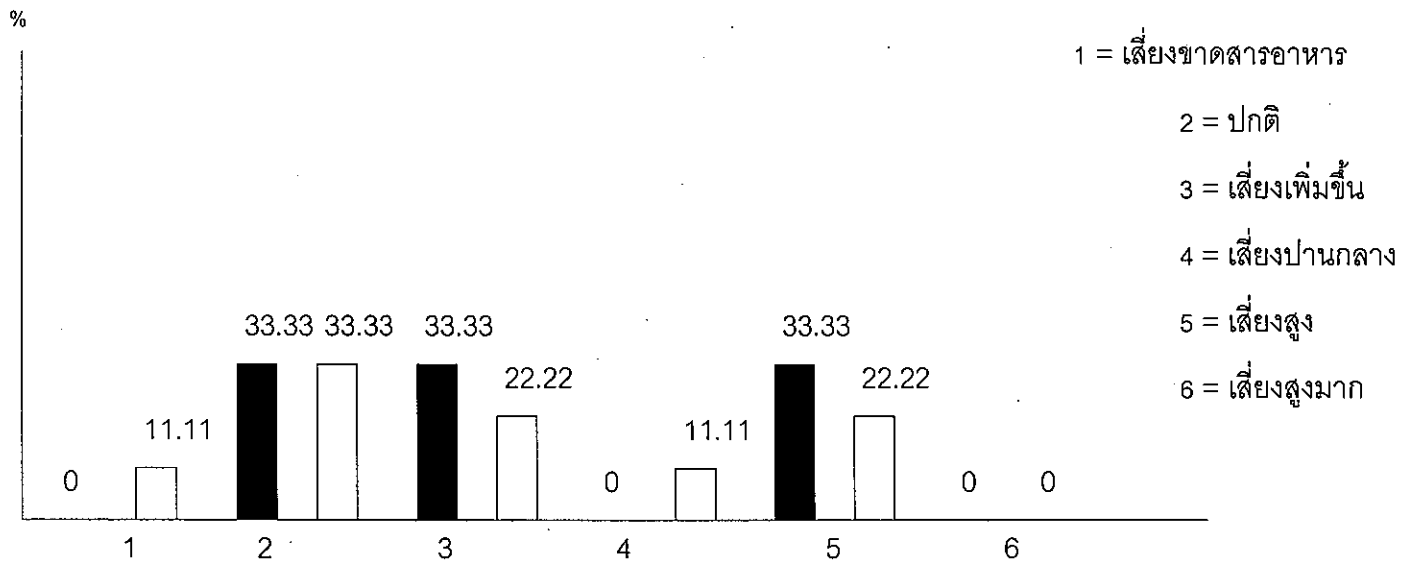
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

สัดส่วนร่างกาย : ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอวเทียบความเสี่ยง



ช ญ แยกตามเพศ



1 = เสี่ยงขาดสารอาหาร

2 = ปกติ

3 = เสี่ยงเพิ่มขึ้น

4 = เสี่ยงปานกลาง

5 = เสี่ยงสูง

6 = เสี่ยงสูงมาก

ความเสี่ยง	เพศชาย	เพศหญิง	ทั้งหมด
	%	%	%
1- เสี่ยงขาดสารอาหาร	0.00	11.11	8.33
2- ปกติ	33.33	33.33	33.33
3- เสี่ยงเพิ่มขึ้น	33.33	22.22	25.00
4- เสี่ยงปานกลาง	0.00	11.11	8.33
5- เสี่ยงสูง	33.33	22.22	25.00
6- เสี่ยงสูงมาก	0.00	0.00	0.00

ดัชนีมวลกาย	เพศชาย		เพศหญิง					
	<90 ซม.		>=90 ซม.					
	คน	%	คน	%				
< 18.5	0	0.00	0	0.00	1	11.11	0	0.00
18.5 - 22.9	1	33.33	0	0.00	3	33.33	1	11.11
23.0 - 24.9	1	33.33	0	0.00	1	11.11	0	0.00
25.0 - 29.9	0	0.00	1	33.33	1	11.11	2	22.22
>= 30	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

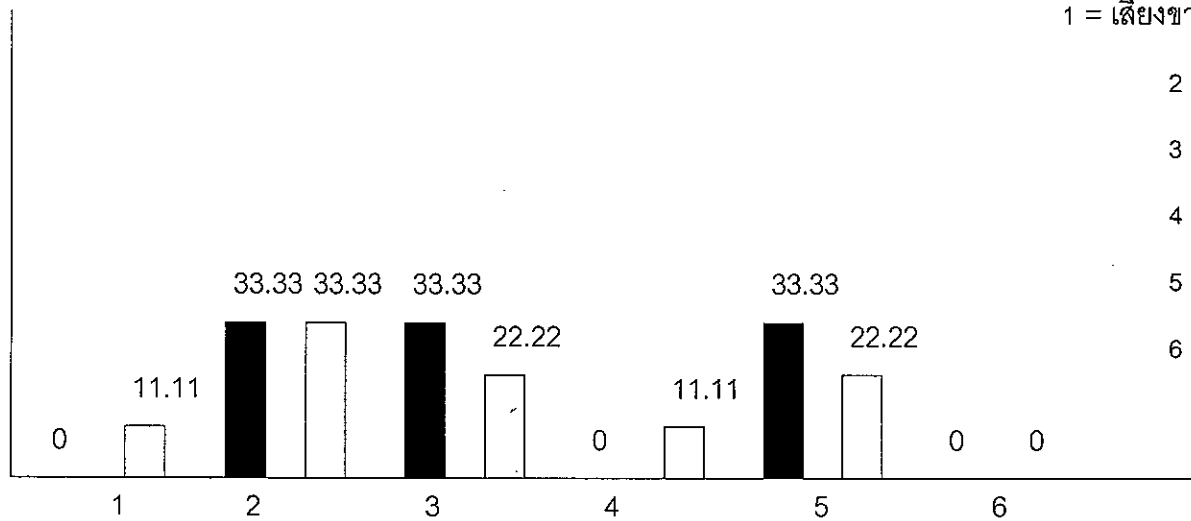
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

สัดส่วนร่างกาย : ปริมาณไขมันในร่างกาย (Skin Fold Caliper)



ช ญ แยกตามเพศ

%



1 = เสี่ยงขาดสารอาหาร

2 = ปกติ

3 = เสี่ยงเพิ่มขึ้น

4 = เสี่ยงปานกลาง

5 = เสี่ยงสูง

6 = เสี่ยงสูงมาก

ความเสี่ยง	เพศชาย	เพศหญิง	ทั้งหมด
	%	%	%
1- เสี่ยงขาดสารอาหาร	0.00	11.11	8.33
2- ปกติ	33.33	33.33	33.33
3- เสี่ยงเพิ่มขึ้น	33.33	22.22	25.00
4- เสี่ยงปานกลาง	0.00	11.11	8.33
5- เสี่ยงสูง	33.33	22.22	25.00
6- เสี่ยงสูงมาก	0.00	0.00	0.00

ดัชนีมวลกาย	เพศชาย		เพศหญิง					
	<90 ซม.		>=90 ซม.					
	คน	%	คน	%				
< 18.5	0	0.00	0	0.00	1	11.11	0	0.00
18.5 - 22.9	1	33.33	0	0.00	3	33.33	1	11.11
23.0 - 24.9	1	33.33	0	0.00	1	11.11	0	0.00
25.0 - 29.9	0	0.00	1	33.33	1	11.11	2	22.22
>= 30	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

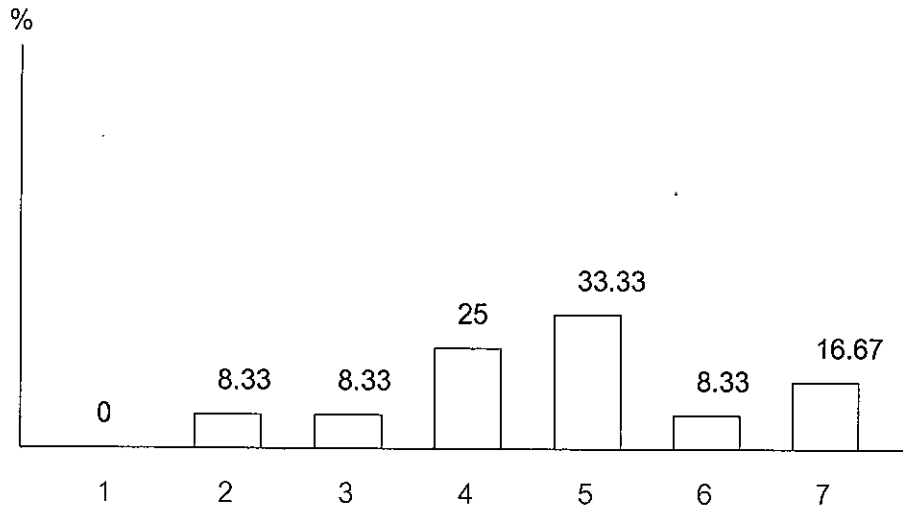
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

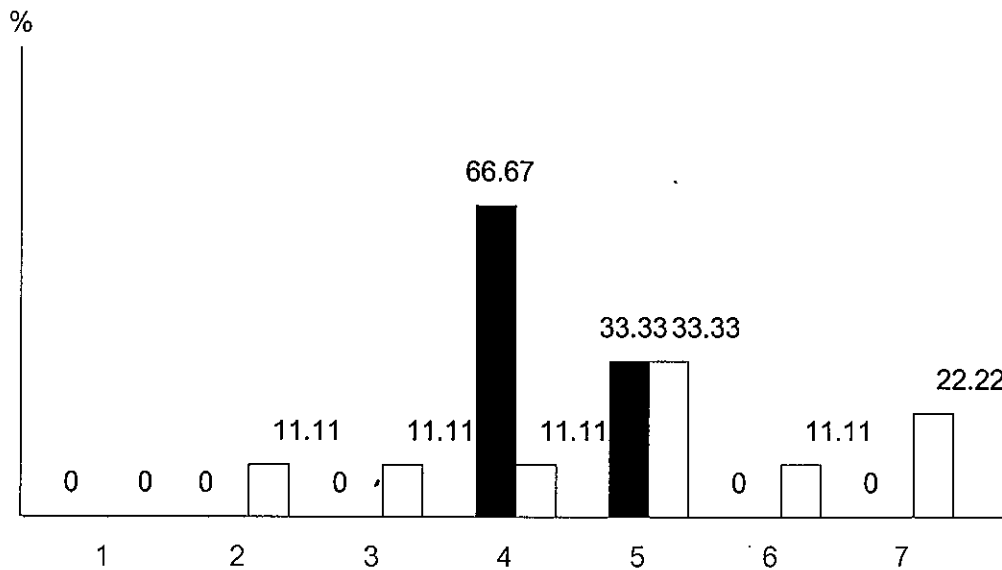
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

ความอดทนของหัวใจและปอด : ก้าวขึ้นลง (YMCA - 3 minute Step test)



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ดีเยี่ยม
- 2 - ดีมาก
- 3 - ดี
- 4 - ปานกลาง
- 5 - พอใช้
- 6 - ต่ำ
- 7 - ต่ำมาก



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - ดีเยี่ยม
- 2 - ดีมาก
- 3 - ดี
- 4 - ปานกลาง
- 5 - พอใช้
- 6 - ต่ำ
- 7 - ต่ำมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีเยี่ยม	0	0	0	0	0	0
2 - ดีมาก	0	0	1	11.11	1	8.33
3 - ดี	0	0	1	11.11	1	8.33
4 - ปานกลาง	2	66.67	1	11.11	3	25
5 - พอใช้	1	33.33	3	33.33	4	33.33
6 - ต่ำ	0	0	1	11.11	1	8.33



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

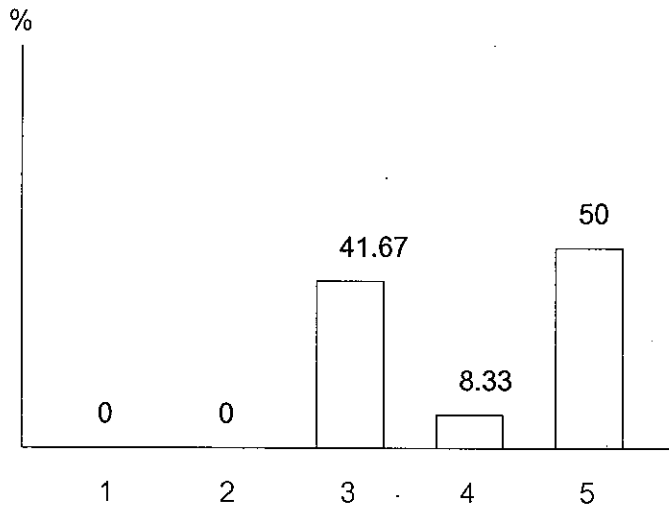
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

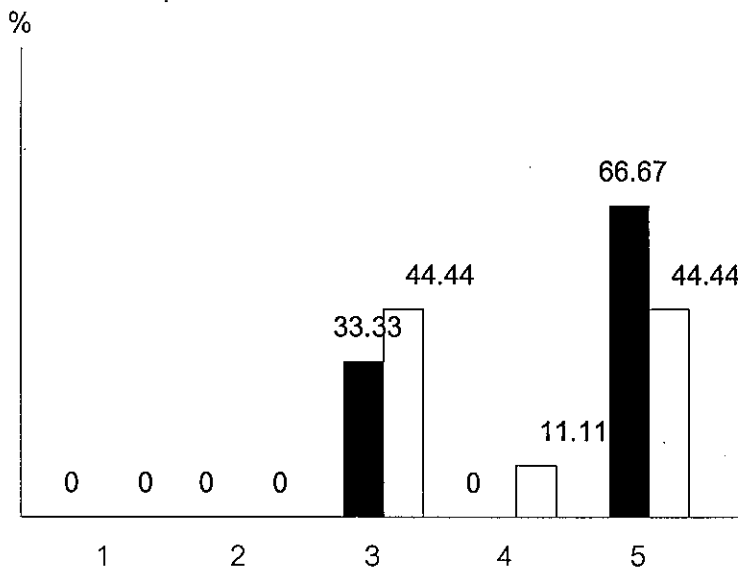
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

สมรรถภาพกล้ามเนื้อ : แรงบีบมือ



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีมาก	0	0	0	0	0	0
2 - ดี	0	0	0	0	0	0
3 - ปานกลาง	1	33.33	4	44.44	5	41.67
4 - ต่ำ	0	0	1	11.11	1	8.33
5 - ต่ำมาก	2	66.67	4	44.44	6	50





กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

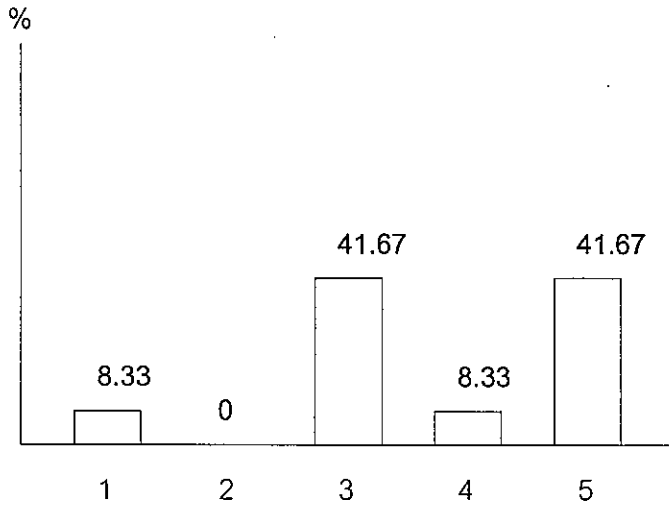
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

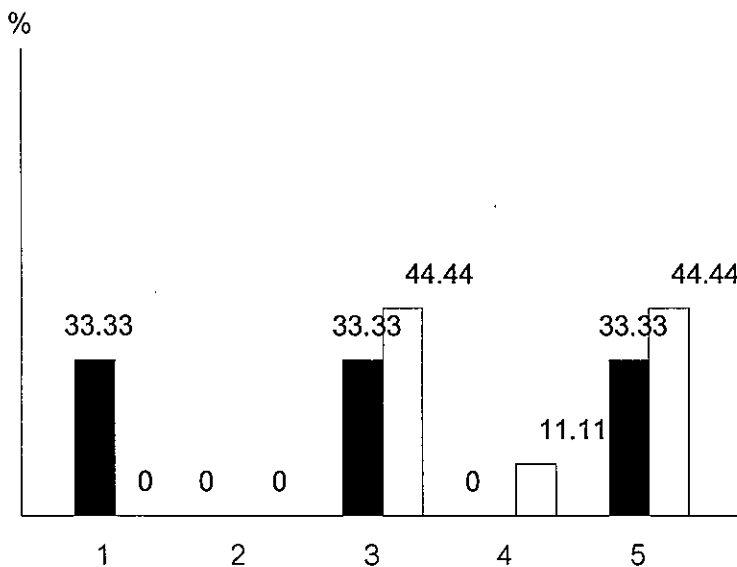
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

ความอ่อนตัว : นั่งงอตัวไปข้างหน้า



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีมาก	1	33.33	0	0	1	8.33
2 - ดี	0	0	0	0	0	0
3 - ปานกลาง	1	33.33	4	44.44	5	41.67
4 - ต่ำ	0	0	1	11.11	1	8.33
5 - ต่ำมาก	1	33.33	4	44.44	5	41.67

# ผล INBODY ของบุคลากรศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ จำนวน 12 คน



1.ניהנה.pdf



2.ינהנה.pdf



3.פדינה.pdf



4.סמקתיה.pdf



5.ספתרה.pdf



6.מנהינה.pdf



7.סמפרסנה.pdf



8.פרמרתנה.pdf



9.פטרניהנה.pdf



10.דינהנה.pdf

Name: 10.דינהנה.pdf  
Page Range: 1 page  
Size: 41.17 KB  
Modified: 18/3/2564 11:24:21



11.סמקתיהנה.pdf



12.רנסנהנה.pdf

## วิเคราะห์/สังเคราะห์

- หลังจากดำเนินการกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งสุขภาพ รอบ 5 เดือนแรก จำนวน 13 คน พบว่า ค่าดัชนีมวลกายในรอบ 5 เดือนแรก อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ **41.67** และรองลงมา คือ อ้วนระดับ **1** ร้อยละ **33.33** และค่าในภาพรวมปกติเท่ากับ 22.38 และพบว่าบุคลากรที่มีจำนวนคนอ้วน ได้ลดลงไปสู่จำนวนคนน้ำหนักเกินจำนวน 2 คน ซึ่งแสดงถึงว่าการดำเนินการกิจกรรมตามแผนขับเคลื่อนนั้น เกิดประสิทธิผลที่ดี ในส่วนของผลการทดสอบทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับความอดทนของหัวใจและปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น และวัดวิเคราะห์มวลสารองค์ประกอบจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 92.31 จากจำนวนคนทั้งหมด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมากถึงร้อยละ **50** โดยสาเหตุอันเนื่องมาจากสุขภาพจิตและภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความสุข และอาการอ่อนเพลีย อีกทั้งมีปริมาณไขมันในภาพรวมอยู่ในระดับเสี่ยงค่อนข้างสูงอยู่ เพราะมาจากพฤติกรรมการกินของทอด น้ำหวาน และอาหารที่มีรสจัด ดังนั้นการทบทวนแผนขับเคลื่อนกิจกรรมในรอบ 5 เดือนหลัง ยังคงเหมือนเดิม แต่เน้นเนื้อหาและกิจกรรมการให้ความรู้การเลือกรับประทานอาหารและส่งเสริมความผูกพันในองค์กรมากยิ่งขึ้น เพื่อให้บุคลากรมีความสุขในการทำงานต่อไป

ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
1	รายการข้อมูลศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศและแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ 2564	1 ฉบับ	ม.ค 64	P, R, B	1.ข้อมูลคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการสำรวจความสมดุลชีวิตและความผูกพันของบุคลากรของกองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย 2.คะแนนผลประเมินเกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของเดือนก่อนหน้า 3.คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy 4.นโยบายการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) 5.รายงานผลการBMIบุคลากรเป็นรายเดือน	ผลการวิเคราะห์จากแบบสำรวจความสมดุลในชีวิตและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กรของกองการเจ้าหน้าที่ปีงบประมาณ 2564

ทบทวนแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งสุขภาพ ในรอบ 5 เดือนหลัง

ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
2	ทบทวนแผนปฏิบัติการฯ (รอบ 5 เดือนหลัง)	1 ฉบับ	เม.ย 64	P, B	แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ 2564	แผนการปฏิบัติการฉบับทบทวน

ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
3	นโยบายการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของ ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ และคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) โดยได้รับการลงนามจากผู้อำนวยการ	2 ฉบับ	ต.ค 63	R	1.เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) โดยสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม 2.คู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน โดยสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย	1.นโยบายการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน(Healthy Workplace Happy for Life) 2. คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)
4	ประกาศวัฒนธรรมองค์กรประจำหน่วยงาน (MOPH to HEALTH ) โดยได้รับการลงนามจากผู้อำนวยการ	1 ฉบับ	ม.ค 64	R	ประกาศวัฒนธรรมองค์กร ของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ	ประกาศวัฒนธรรมองค์กรประจำหน่วยงาน (MOPH to HEALTH )

ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
5	การนำผลเกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) จากคณะกรรมการมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น และจัด Big Cleaning Day ทุกวันที่ 15 ของทุกเดือน (ถ้าตรงกันวันหยุดให้ดำเนินการในวันทำการ)	7 ครั้ง	ม.ค-ก.ค 64	P, A, B	1. คะแนนผลประเมินเกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน 2.เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) โดยสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม 3.คู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน โดยสำนักอนามัย	ผลการพัฒนาตามเกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)พร้อมถ่ายรูปแบบเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการแก้ไขและพัฒนา
6	ออกกำลังกายยืดเหยียดเหยียดช่วงสั้นๆอย่างน้อย 5-10 นาที ทุกจันทร์-พุธ-ศุกร์ และออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที	7 ครั้ง	ม.ค-ก.ค 64	A, B	1. 12 ทำบริหารร่างกายสไตล์ไทยๆ โดย สสส. 2. แอโรบิค 3. เวทเทรนนิ่ง 4. คีตะมวยไทย โดย กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย 5. BODY COMBAT โดย Les Mills 6. DANCE WORKOUT โดย FITSEVENELEVEN	รายงานผลการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน

ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
7	ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน 5 เรื่อง ต่อปี	5 ครั้ง/เรื่อง	ก.พ - ก.ค 64	A, B	1.คู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน 2.หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่นี้ 4 พฤติกรรม โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 3.แก้ปัญหาเรื่องฟันอย่างไรในช่วงCOVID-19 โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง ดูอะไรบ้าง? โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย 5. สาวไทยแก้มแดง ด้วยวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโพลีค โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ให้ความรู้ด้านสุขภาพผ่านช่องทางต่างๆ (ออนไลน์) และการประชุมประจำเดือนของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ จำนวน 5 เรื่อง
8	ทำแบบประเมินความเครียด	2 ครั้ง	ม.ค และ ก.ค 64	P, A, B	1.แบบประเมินความเครียด( ST5) โดย กรมสุขภาพจิต	ผลการทำแบบประเมินความเครียด (ST5)
9	การตรวจหาค่า BMI ของบุคลากรในหน่วยงาน	7 ครั้ง	ม.ค - ก.ค 64	P, A, B	1.หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่นี้ 4 พฤติกรรม โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	รายงานผลการตรวจBMIบุคลากร เป็นรายเดือน
10	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย	1 ครั้ง	จาก ก.ค. 64 เป็น มี.ค, 64	P, A, B	1.การทดสอบสมรรถภาพ โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
11	กิจกรรมก้าวเท้าใจ Season 3	2 ครั้ง	ม.ค และ ก.ค 64	P, A, B	สมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวเท้าใจ Season 3	1.หลักฐานเข้าร่วมกิจกรรมก้าวเท้าใจซีซั่น 3 2.ผลการเข้าร่วมกิจกรรม

ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ลำดับ	โครงการ/กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	มาตรการ	ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	ผลการดำเนินการ
12	การเข้ารับการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน	13 คน	เม.ย-ก.ค. 64	P, A, B	การรู้สิทธิข้าราชการ/ประกันสังคม/จ่ายเงินส่วนตัว ในการขอรับการตรวจสุขภาพ	เอกสารแสดงผลการตรวจสุขภาพบุคลากร
13	การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป	8 คน	จาก ก.ค. 64 เป็น มี.ค. 64	P, A, B	โปรแกรมประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ	รายงานผลความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป
14	สนับสนุนการตรวจสุขภาพช่องปากของบุคลากรในหน่วยงาน	1 ครั้ง/คน	เม.ย-ก.ค. 64	P, A, B	การรู้สิทธิข้าราชการ/ประกันสังคม/จ่ายเงินส่วนตัวในการขอรับการตรวจสุขภาพ	เอกสารแสดงผลการตรวจสุขภาพช่องปากหรือเอกสารที่เกี่ยวข้อง
15	การส่งเสริมการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ	7 ครั้ง	ม.ค-ก.ค 64	P, A, B	Healthy Meeting ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	แสดงภาพหลักฐานการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ
16	โครงการอบรมการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากร เพื่อส่งเสริมการสร้างวัฒนธรรมองค์กร และปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม พร้อมสร้างความผูกพันที่ดีในองค์กร	1 ครั้ง	จาก มี.ค 64 เป็น พ.ค. 64 ยกเลิกเนื่องจากมี สถานการณ์แพร่ระบาด เชื้อCOVID-19	P, A, B	1.วัฒนธรรมองค์กรกรมอนามัย/หน่วยงาน 2.. ประมวลผลจริยธรรม ข้าราชการพลเรือน โดย สำนักคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน	สรุปรายงานผลการดำเนินการ โครงการโครงการอบรมการ เสริมสร้างศักยภาพบุคลากร เพื่อ ส่งเสริมการสร้างวัฒนธรรมองค์กร