

ผลการขับเคลื่อนหน่วยงาน  
ให้เป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ  
ของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

เดือน มีนาคม

ประจำปีงบประมาณ 64

**รายงานการประชุม**  
**ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ครั้งที่ 6/2564**  
**ในวันที่ 29 มีนาคม 2564 เวลา 09.00 น. – 14.30 น.**  
**ณ ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ อาคาร 6 ชั้น 4 กรมอนามัย**

**ผู้มาประชุม**

1. นางสาวนัยนา ไข่เทียมวงศ์	ผู้อำนวยการศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ	ประธาน
2. นางสาวอัมพร กิตติสยาม	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ	
3. นางสาวปิ่นอนงค์ เครือซำ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	
4. นายพศิน พิริยหะพันธ์	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ	
5. นางสาวสุพัตรา ท่างาม	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน	
6. นางสาวเปรมรัตน์า วัชรโรทัย	นักวิทยาศาสตร์	
7. นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	
8. นางสาวจิราภรณ์ สุ่มตีบ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	
9. นางสาวสมประสงค์ ภาผล	นักจัดการงานทั่วไป	
10. นางสาวพัทธนันท์ วังเสนา	นักวิชาการพัสดุ	
11. นายรังสรรค์ พันธจวบสิงห์	พนักงานขับรถยนต์	
12. นางสาวมนสิณี น้ำจันทร์	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ	เลขานุการ
13. นางสาวสมฤทัย คันธวิวงศ์	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ	ผู้ช่วยเลขานุการ

เริ่มประชุมเวลา 09.00 น

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
<b>1. เรื่องประธานแจ้งที่ประชุมทราบ</b>	<p>1.1 การประชุมกรมอนามัย ครั้งที่ 6/2564 เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2564 ณ ห้องประชุม กัธร สุวรรณกิจ กรมอนามัย</p> <p>&gt; นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย ประธานการประชุม แจ้งเรื่องที่ประชุม ดังนี้</p> <p>(1) กองคลังรายงานผลการเบิกจ่ายปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 โดยผลการเบิกจ่ายสะสม ณ วันที่ 31 กุมภาพันธ์ 2564 เบิกจ่ายร้อยละ 36.56 ต่ำกว่าเป้าหมาย (ร้อยละ 48) ทั้งนี้ นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย ประธานในที่ประชุมกรมอนามัยต้องการเห็นความก้าวหน้าในการเบิกจ่าย หากหน่วยงานใด ติดขัดปัญหาที่ต้องประสานกับหน่วยงานภายนอกให้รีบแจ้ง อธิบดีกรมอนามัย เพื่อหาทางแก้ไขในระดับนโยบาย</p> <p>(2) กรอบวงเงินค่าของงบประมาณรายจ่าย ประจำปี พ.ศ. 2565 นายดำรง อารงเลาะห์พันธ์ ผู้อำนวยการกองแผนงาน นำเสนอภาพรวมกรอบวงเงินค่าของงบประมาณปี 2565 ลดลงจากปี 2564 ร้อยละ 5.66 กรมอนามัยมีแผนงานเพิ่มขึ้น 2 แผนงาน ในส่วนแผนงานบูรณาการ ได้แก่ แผนงานรัฐบาลดิจิทัล และเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก สัดส่วนค่าของงบประมาณปี 2565 จำนวน 46 โครงการ 997 กิจกรรม 2,736.1755 ล้านบาท มีสัดส่วนงบประมาณในส่วนค่าใช้จ่ายพื้นฐาน มาตรการขับเคลื่อนงาน ปี 2565 และงบลงทุน ตามมติรายการมากที่สุด ทั้งนี้ อธิบดีกรมอนามัยให้ข้อพิจารณาที่เคยเข้าคณะรัฐมนตรี และมอบกรมอนามัยดำเนินการ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการ ดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรี และต้องทำงานเชิงรุกเตรียมการงานใหม่ พัฒนาระบบต่างๆ</p>

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
	<p>งานกลุ่มวัย ต้องทำงานนอกเหนือจากเดิม ปรับประสิทธิภาพ และเน้นงบกลาง COVID-19</p> <p>(3) รายงานผลการตรวจสอบภายใน ไตรมาส 1/2564 นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์ ผู้อำนวยการตรวจสอบภายใน รายงานผลการตรวจสอบภายใน ไตรมาส 1/2564 ในส่วนผลการตรวจสอบของผู้ตรวจสอบประจำจำกรม พบว่า มีข้อตรวจพบด้านการเงิน ด้านการปฏิบัติงาน และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ สำหรับผลการตรวจสอบผู้ตรวจสอบภายในประจำหน่วยงาน ภาพรวมการจัดส่งรายงานทันทุกหน่วยงาน ผลการปฏิบัติงานแต่ละด้านที่ปฏิบัติงานไม่เป็นไปตามระเบียบฯ สูงสุดได้แก่ ด้านการบริหารจัดการ รวมทั้งกำหนดให้ส่วนกลางมีการตรวจสอบ 30 ประเด็น ภูมิภาค 40 ประเด็น</p> <p>(4) สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ แจ้งกำหนดการประชุมสาธารณสุขสัญจร ซึ่งกรมอนามัยเป็นเจ้าภาพ ภายใต้หัวข้อ “เส้นทางอาหารปลอดภัย สุขภาพดีวิถีใหม่ เพื่อป้องกัน COVID-19” ระหว่างวันที่ 23 - 24 เมษายน 2564 เน้นการดำเนินงานด้านอาหารปลอดภัยร่วมกับเครือข่ายภาคเหนือ</p> <p>(5) การเตรียมการจัดประชุมวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 14 ปี 2564 session ต่างประเทศ จะมีการเชิญผู้นำเสนองานวิจัยที่เป็นชาวต่างชาติ</p> <p>(6) กำหนดการประชุมกรมอนามัยสัญจร วันที่ 4-6 เมษายน 2564 ณ จังหวัดภูเก็ต</p> <p>(7) กำหนดการตรวจเยี่ยมหน่วยงานของอธิบดีกรมอนามัย ซึ่งจะไม่แจ้งล่วงหน้านาน อาจแจ้งวันต่อวันก่อนการตรวจเยี่ยม</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p>
<p>2. รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ 5/2564</p>	<p>รับรองรายงานการประชุมศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ครั้งที่ 5/2564 เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับรองรายงานการประชุม</p>
<p>3. เรื่องสืบเนื่อง</p>	<p>- ไม่มี -</p>
<p>4. เรื่องเพื่อทราบ</p>	<p>4.1 รายงานการจัดทำแผน-ผลการเบิกจ่ายงบประมาณ งบดำเนินงาน ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ผ่านระบบศูนย์ติดตามผลการปฏิบัติงาน กรมอนามัย (DOC) ประจำเดือน มีนาคม 2564</p> <p>&gt; นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน รายงานผลการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ การเบิกจ่ายงบประมาณ งบดำเนินงาน เข้าสู่ระบบติดตามผลการปฏิบัติงาน กรมอนามัย (DOC) โดยมียอดผลเบิกจ่ายสะสม ณ วันที่ 18 มีนาคม 2564 เป็นเงิน 394,833.30 บาท ทั้งนี้ หน่วยงานมีการปรับแผนปฏิบัติการ ครั้งที่ 3 ประจำไตรมาส 3 ให้สอดคล้องกับเป้าหมายตามมติ ครม. และมติกรมอนามัย รายละเอียดตามหนังสือที่ สธ 0938.02/162 ลงวันที่ 16 มีนาคม 2564 ซึ่ง ครป. ได้รับเงินโอนจัดสรร ครั้งที่ 2 (ไตรมาส 3) เป็นเงิน 338,400 บาท ภายใต้แผนยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตที่ 3 โครงการพัฒนาศักยภาพและบริการส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p>

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
	<p>4.2 รายงานสถานการณ์ผลการเบิกจ่ายงบประมาณ งบดำเนินงาน ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ (ข้อมูล ณ วันที่ 29 มีนาคม 2564)</p> <p>&gt; นางสาวสุพัตรา ท่างาม เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานอำนวยการ รายงานว่า กรมอนามัยกำหนดเป้าหมายการเบิกจ่ายสะสมประจำเดือน มีนาคม 2564 แบ่งตามประเภทรายงบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) งบดำเนินงาน มีผลเบิกจ่ายสะสม จำนวน 394,883.30 บาท คิดเป็น 35.77% ต่ำกว่าเป้าหมายที่กรมอนามัยกำหนด (55% = 607,255.00 บาท)</li><li>(2) งบลงทุน มีผลเบิกจ่ายสะสม จำนวน 51,000.00 บาท คิดเป็น 100% สูงกว่าเป้าหมายที่กรมอนามัยกำหนด (61% = 26,010.00 บาท)</li><li>(3) ภาพรวมทุกรายงบ มีผลเบิกจ่าย จำนวน 445,883.30 บาท คิดเป็น 38.60% ต่ำกว่าเป้าหมายที่กรมอนามัยกำหนด (55% = 635,305.00 บาท)</li></ol> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p> <p>4.3 การเตรียมการจัดประชุมวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 14 ปี 2564 ระหว่างวันที่ 23-25 มิถุนายน 2564</p> <p>&gt; นายพศิน พิริยหะพันธ์ รายงานว่า ศรป. ได้รับมอบหมายให้สนับสนุนการดำเนินงานดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) รับรองแขกต่างประเทศ</li><li>(2) นายแพทย์สรวิชัย บุญสุข มอบหมายให้ ศรป. ทำเรื่องประกาศรับบทความวิชาการ (call for paper) ไปยังต่างประเทศ ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว โดยส่งไปยัง ASEAN และเครือข่าย July Course</li><li>(3) รับผิดชอบห้องย่อยที่ 5 ในการประชุมวันที่ 24 มิถุนายน 2564 ศรป. ซึ่งเป็นการนำเสนองานต่างประเทศของสำนักวิชาการ จะมีผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นเพื่อปรับปรุงแนวทางการดำเนินงาน โดย ศรป. จะทำหนังสือแจ้งเครือข่ายต่างประเทศต่อไป</li><li>(4) ทำหนังสือเชิญผู้แทน WHO และ UN ประเทศไทย เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการคัดเลือกหน่วยงานต่างประเทศเข้ารับรางวัล Princess Health Award ซึ่งจะมอบให้บุคคลและหน่วยงานที่มีผลงานโดดเด่นด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในการประชุมวิชาการฯ</li><li>(5) เชิญผู้แทน WHO, UNFPA, UNICEF เป็นวิทยากรในการประชุมวิชาการฯ</li></ol> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p> <p>4.4 โครงการอบรมการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรเพื่อส่งเสริมการสร้างวัฒนธรรมองค์กร และปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม พร้อมสร้างความผูกพันที่ดีในองค์กร</p> <p>&gt; นางสาวเปรมรัตน์ วัชโรทัย นักวิเทศสัมพันธ์ แจ้งแนวทางการจัดโครงการว่าจะเน้นหัวข้อการส่งเสริมการวางแผนการเงิน และการส่งเสริมสุขภาพ เช่น โภชนาการ การป้องกันสุขภาพจากโรคออฟฟิศซินโดรม โดยได้ประสานวิทยากรจากสำนักโภชนาการมาบรรยายเรื่องโภชนาการแล้ว</p> <p>&gt; ที่ประชุมได้หารือเกี่ยวกับแนวทางการเพิ่มหัวข้อในการอบรม เช่น สุขภาพจิต และพิจารณาการไปศึกษาดูงานโครงการโคกหนองนาแห่งน้ำใจและความหวัง ของกรมกรมราชทัณฑ์</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p>

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
5. เรื่องเพื่อพิจารณา	<p>5.1 ติดตามการดำเนินงานตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ กรมอนามัย ประจำเดือน มีนาคม 2564 ประกอบด้วยตัวชี้วัด ดังต่อไปนี้</p> <p>5.1.1 ตัวชี้วัดที่ 2.1 ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานตรวจสอบภายใน การควบคุมภายใน และการบริหารความเสี่ยง</p> <p><u>ข้อมูลตัวชี้วัดที่ 2.1.1 ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานตรวจสอบภายใน การควบคุมภายใน</u></p> <p>&gt; นางสาวพัทธนันท์ วังเสนา นักวิชาการพัสดุ รายงานความคืบหน้าของการดำเนินงานตามตัวชี้วัด 2.1.1 ประจำเดือนมีนาคม 2564 ดังนี้</p> <p>(1) รายงานติดตามผลการดำเนินงานตามแผนการขับเคลื่อนฯ นำเสนอผลการติดตามกำกับตัวชี้วัดที่ได้นำเข้าระบบศูนย์ติดตามผลการปฏิบัติงานกรมอนามัย (DOC 4.0) ซึ่งมีกิจกรรมที่ดำเนินการในเดือนมีนาคม 2564 คือจัดประชุมติดตามการดำเนินงานตัวชี้วัดตามคำรับรองฯ และพบว่าหน่วยงานดำเนินกิจกรรมตามแผนฯรอบ 6 เดือนแรก ได้ครบทั้ง 6 กิจกรรม <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 1</a></p> <p>(2) รายงานติดตามผลการดำเนินงานตามแผนการปฏิบัติงานของผู้ตรวจสอบภายในประจำหน่วยงานและคณะกรรมการควบคุมภายใน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ซึ่งมีกิจกรรมที่ดำเนินการในเดือนมีนาคม 2564 ได้แก่ 1) ทบทวนคำสั่งผู้ตรวจสอบภายในประจำหน่วยงาน คณะกรรมการควบคุมภายใน 2) จัดทำรายงานผลการตรวจสอบภายในประจำหน่วยงาน เสนอผู้อำนวยการ และส่งให้กลุ่มตรวจสอบภายใน ภายในวันที่ 15 หลังสิ้นแต่ละไตรมาส 2 ส่งรายงาน ภายในวันที่ 15 เมษายน 2564 3) จัดทำรายงาน รอบ 6 เดือน รายงานผลการติดตามรายงานการประเมินผลการควบคุมภายใน (แบบติดตาม ปค. 5 ส่วนงานย่อย) ทั้งนี้กิจกรรมที่ 2) และ 3) อยู่ระหว่างดำเนินการเนื่องจากต้องรอข้อมูล ณ 31 มีนาคม 2564 พบว่าหน่วยงานมีแผนกิจกรรมในรอบ 5 เดือนแรก จำนวน 7 กิจกรรม ดำเนินการได้ตามแผนครบทุกกิจกรรม <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 2</a></p> <p><u>มติที่ประชุม</u> เห็นชอบ</p> <p><u>ข้อมูลตัวชี้วัดที่ 2.1.2 ระดับความสำเร็จของการบริหารความเสี่ยงโครงการสำคัญตามแผนปฏิบัติการระดับหน่วยงาน</u></p> <p>&gt; นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน รายงานว่าตัวชี้วัด 2.1.2 มีความแตกต่างในการรายงานผลติดตามการดำเนินงานจากตัวชี้วัดอื่นๆ โดยกองแผนงานกำหนดแบบฟอร์ม ให้นำข้อมูล เข้าระบบศูนย์ติดตามผลการปฏิบัติงานกรมอนามัย (DOC 4.0) จำนวน 5 แบบฟอร์ม เพื่อเลือกโครงการสำหรับบริหารความเสี่ยง ซึ่งผลการวิเคราะห์ได้คัดเลือกโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรกรมอนามัยมุ่งสู่สากล และดำเนินการแล้วเสร็จเมื่อเดือนมกราคม 2564 ที่ผ่านมา ทั้งนี้โครงการดังกล่าวประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) โครงการอบรมเพื่อพัฒนาอาชีพด้านต่างประเทศสู่ DOH 4.0 และ 2) โครงการอบรม Journal Club พบว่าแบบรายงานผล</p>

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
	<p>การดำเนินงานตามแผนบริหารจัดการ (แบบฟอร์ม 5) ประจำเดือนมีนาคม 2564 กิจกรรมดำเนินงานบริหารความเสี่ยงโครงการอบรม Journal Club ไม่พบความเสี่ยง เพราะมีจำนวนผู้เข้าร่วมประชุม การใช้จ่ายเงินงบประมาณ และระยะเวลาในการจัด เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด ส่วนโครงการอบรม เพื่อพัฒนามืออาชีพด้านต่างประเทศสู่ DOH 4.0 พบความเสี่ยง เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ส่งผลให้ต้องปรับรูปแบบการจัดโครงการ และระยะเวลาจัด โดยเลื่อนการจัดจากเดือนเมษายน 2564 เป็นเดือนมีนาคม 2564 แต่ลดจำนวนผู้เข้าร่วมประชุมจากเดิม 50 คน เป็น 25 คน ทำให้การใช้จ่ายเงินงบประมาณลดลง <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 3</a></p> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.1.2 ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ</p> <p>&gt; นางสาวเปรมรัตนา วัชรโทย นักวิเทศสัมพันธ์ นำเสนอผลการติดตามกำกับตัวชี้วัดที่ได้นำเข้าสู่ระบบศูนย์ติดตามผลการปฏิบัติงานกรมอนามัย (DOC 4.0) ในรอบเดือนที่ผ่านมา และรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย จำนวน 12 คน เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2564 พบว่าค่าน้ำหนักเฉลี่ยของเจ้าหน้าที่ ศรป. อยู่ที่ 58.8 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมากถึงร้อยละ 50 สาเหตุอันเนื่องมาจากสุขภาพจิตและภาวะอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า มีความสุข และอาการอ่อนเพลีย ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 41.67 และรองลงมา คือ อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 33.33 อีกทั้งมีปริมาณไขมันในภาพรวมอยู่ในระดับเสี่ยงเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขอให้บุคลากรทุกท่านเข้าไปกรอกน้ำหนัก รอบเอว ภายในวันที่ 31 มีนาคม 2564 เพื่อประเมินผลBMI ประจำเดือนมีนาคม 2564 ต่อไป โดยผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดจะนำข้อมูลไปวิเคราะห์อีกครั้งเพื่อปรับแผนรอบ 5 เดือนหลังและจะรายงานขึ้นระบบ DOC ต่อไป <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 4</a></p> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.1.3 ตัวชี้วัดที่ 2.3 ร้อยละของการเบิกจ่ายเงินงบประมาณ</p> <p>&gt; นางสาวสุพัตรา ท่างาม เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานอำนวยการ นำเสนอผลการติดตามกำกับตัวชี้วัดที่ได้นำเข้าสู่ระบบศูนย์ติดตามผลการปฏิบัติงานกรมอนามัย (DOC 4.0) ซึ่งตามแผนการขับเคลื่อนฯ กำหนดกิจกรรมที่ดำเนินการในเดือนมีนาคม 2564 ได้แก่ 1) จัดทำรายงานติดตามการดำเนินงานตัวชี้วัด ร้อยละของการเบิกจ่ายงบประมาณประจำเดือน 2) จัดทำรายงานผลติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณ (รบจ.1) 3) จัดทำรายงานผลการประชุมคณะกรรมการติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ทั้งนี้พบว่า ศรป. ดำเนินงานตามกิจกรรมในรอบ 5 เดือน ได้ครบทั้ง 6 กิจกรรม <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 5</a></p> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p>

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
	<p>5.1.4 ตัวชี้วัดที่ 2.4 ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; นางสาวเปรมรัตน์ วัชรโรทัย นักวิเทศสัมพันธ์ นางสาวจิราภรณ์ สุ่มตึบ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ และนางสาวมนสิณี น้ำจันทร์ นักวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการ รายงานว่าได้นำผลการดำเนินงานของเดือนมีนาคม 2564 เข้าสู่ระบบ DOC เรียบร้อยแล้ว ซึ่งตอนนี้เจ้าหน้าที่ ศรป. ทุกคนมีผลงานการจัดการความรู้ อย่างน้อยคนละ 1 เรื่อง ตามหน้าที่ความรับผิดชอบและภารกิจของหน่วยงาน เรียบร้อยแล้ว และกำลังจะมีอีก 1 เรื่อง คือ เอกสารสรุป DOH's Response ที่เป็นผลงานของหน่วยงาน นอกจากนี้ยังนำเสนอข้อมูลที่จะนำเข้าสู่ระบบในรอบเดือนถัดไปตามแผนการขับเคลื่อนฯ คือ จัดทำรายการทบทวนและวิเคราะห์ 5 เดือนแรก <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 6</a></li></ul> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.1.5 ตัวชี้วัดที่ 2.5 ร้อยละการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการที่บรรลุเป้าหมาย</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; นางสาวศิรินันต์ ทุนทรัพย์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน รายงานว่าผลการดำเนินงานเป็นไปตามแผน พร้อมทั้งได้นำผลของเดือนมีนาคม 2564 เข้าสู่ระบบ DOC เรียบร้อยแล้ว <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 7</a></li></ul> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.1.6 ตัวชี้วัดที่ 1.40 ประเทศไทยมีบทบาทหน้าที่ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติและรองรับการพัฒนาประเทศ (จำนวนครั้งที่มีการนำเสนอข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; นายพศิน พิริยหะพันธ์ นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ รายงานว่าการดำเนินงานกิจกรรมยังเป็นไปตามแผนที่วางไว้ ยกเว้นการประชุม ASEAN Health Cluster 1 ซึ่งเดิมมีแผนจะจัดในเดือนมีนาคม 2564 ต้องเลื่อนออกไปเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ในประเทศสมาชิก และขณะนี้ยังไม่ได้รับแจ้งกำหนดการจัดประชุม อย่างไรก็ตาม การประชุมดังกล่าว มีการจัดไปเมื่อวันที่ 5-7 ตุลาคม 2563 ผู้อำนวยการขอให้นำผลการประชุมดังกล่าวมารายงานในตัวชี้วัดนี้ต่อไป เนื่องจากเป็นการประชุมที่เกิดขึ้นในปีงบประมาณ 2564 และหากมีการประชุมเกิดขึ้นอีกครั้งในปีงบประมาณ 2564 ผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดจัดทำรายงานเพิ่มเติมอีกครั้ง ทั้งนี้ ได้ดำเนินการสรุปผลการติดตามการดำเนินงานตามตัวชี้วัดประจำเดือนมีนาคม 2564 แล้ว <a href="#">รายละเอียดปรากฏตั้งเอกสารแนบหมายเลข 8</a></li></ul> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.1.7 ตัวชี้วัดที่ 1.41 จำนวนกรอบความร่วมมือและบันทึกข้อตกลงร่วมกัน (เรื่อง)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; นางสาวสมฤทัย คันธวิงศ์ นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ รายงานว่าผลการดำเนินงานเป็นไปตามแผน ซึ่งขณะนี้มีผลผลิตครบตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว (ความร่วมมือระหว่างกรมอนามัยกับ UNFPA ในโครงการ Safe Birth for All จำนวน 1 โครงการ) ส่วนกิจกรรมที่ได้ดำเนินงานในเดือนมีนาคม 2564 คือ การจัดโครงการอบรมเพื่อพัฒนาหมออาชีพด้านต่างประเทศสู่ DOH 4.0 เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้สามารถเป็นผู้แทนเจรจาและบรรลุ</li></ul>

วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
	<p>ข้อตกลงกับต่างประเทศได้ ซึ่งได้ดำเนินการแล้วระหว่างวันที่ 24 – 26 มีนาคม 2564 ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี ส่วนแผนการจัดประชุมคณะกรรมการด้านต่างประเทศ กรมอนามัย อีก 2 ครั้ง ที่เดิมกำหนดจัดในเดือนมีนาคม และมิถุนายน 2564 เลื่อนออกไปเป็นเดือนมิถุนายน และเดือนกันยายน 2564 ทั้งนี้ ได้ดำเนินการสรุปผลการติดตามการดำเนินงานตามตัวชี้วัดประจำเดือนมีนาคม 2564 แล้ว <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 9</a></p> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.1.8 ตัวชี้วัดที่ 1.43 ระดับความพึงพอใจของบุคลากรที่มีต่อการโครงการการพัฒนาบุคลากรเพื่อตอบสนองการดำเนินงานด้านการพัฒนาการอภิบาลระบบด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในมิติต่างประเทศ</p> <p>&gt; นางสาวนลินี น้ำจันทร์ นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ รายงานว่าผลการดำเนินงานเป็นไปตามแผน โดยมีการจัดกิจกรรมหลัก 2 กิจกรรม ได้แก่ การอบรม Journal Club และโครงการอบรม DOH 4.0 อีกทั้ง ยังได้ทำรายงานสรุปผลความพึงพอใจของทั้ง 2 กิจกรรม ซึ่งผลระดับความพึงพอใจของบุคลากรที่มีต่อการโครงการพัฒนาบุคลากรเพื่อตอบสนองการดำเนินงานด้านการพัฒนาการอภิบาลระบบด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในมิติต่างประเทศ ในรอบ 5 เดือนแรก ได้เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ ร้อยละ 70 ขึ้นไป ความพึงพอใจของการอบรม Journal Club ได้ร้อยละ 94.17 และโครงการอบรม DOH 4.0 ได้ร้อยละ 95 ซึ่งอยู่ในระดับพึงพอใจมากถึงมากที่สุด ทั้งนี้ ได้นำผลของรอบเดือนมีนาคม 2564 เข้าสู่ระบบ DOC 4.0 เรียบร้อยแล้ว นอกจากนี้ยังนำเสนอข้อมูลที่จะนำเข้าสู่ระบบในรอบเดือนถัดไปตามแผนการขับเคลื่อนฯ ได้แก่ ภาพข่าวกิจกรรมการจัดอบรม DOH 4.0 ครั้งที่ 2 และการจัดอบรม Journal Club ครั้งที่ 4 จะเลื่อนไปรายงานผลในเดือนพฤษภาคม 2564 <a href="#">รายละเอียดตามเอกสารแนบหมายเลข 10</a></p> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ</p> <p>5.2 ติดตามการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการการตรวจประเมิน ระดับกรม ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานประจำหน่วยงาน และผลระดับการประเมินที่สูงขึ้นในรอบการตรวจประเมิน เดือนเมษายน 2564</p> <p>&gt; นางสาวเปรมรัตน์ วัชรโรทัย นักวิเทศสัมพันธ์ แจ้งว่ายังไม่มีกำหนดการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่รอบถัดไป เนื่องจากอยู่ระหว่างปรับเกณฑ์การให้คะแนน</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p> <p>5.3 วิเคราะห์สถานการณ์ผลการเบิกจ่ายจากข้อ 4.2 เพื่อกำหนดมาตรการ หรือแนวทางติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายเงินงบประมาณตามแผนปฏิบัติการศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ประจำปีงบประมาณ 2564 ของเดือน มีนาคม 2564 ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด พบว่าสถานการณ์การเบิกจ่ายงบประมาณ ดังที่ปรากฏในวาระที่</p>



วาระที่	สาระสำคัญ/มติที่ประชุม
	<p>4 ข้อ 4.2 ทั้งนี้คณะทำงาน รบจ.ฯ จึงเสนอมาตรการเร่งรัดการเบิกจ่ายให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กรมอนามัยกำหนด ดังนี้</p> <p>(1) ผู้บริหาร กำกับ ติดตามเร่งรัดให้ผู้รับผิดชอบโครงการ ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ผ่านการประชุมประจำเดือนของหน่วยงาน</p> <p>(2) ปรับแผนการดำเนินงานตามรอบไตรมาสให้สอดคล้องกับเป้าหมายตามมติ ครม. และมติกรมอนามัยกำหนด และปรับรูปแบบการจัดประชุมอบรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 แทนการงดหรือยกเลิกการจัดฯ</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> เห็นชอบ ให้ดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการยอดเบิกจ่ายใกล้เคียงกับเป้าหมายของกรมอนามัยมากที่สุด</p>
6. เรื่องอื่นๆ	<p>6.1 การรับนักศึกษาฝึกงาน</p> <p>&gt; นางสาวปิ่นอนงค์ เครือชา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มยุทธศาสตร์และประสานความร่วมมือ แจ้งว่า จะมีนักศึกษามาฝึกงานที่ ศรป. ระยะเวลา 10 สัปดาห์ ในเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2564</p> <p><b>มติที่ประชุม</b> รับทราบ</p>

เลิกประชุมเวลา 14.30 น.

ผู้จัดรายงานการประชุม : นางสาวมนสิณี น้ำจันทร์  
 นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ  
 นางสาวสมฤทัย คันธวิงศ์  
 นักวิเทศสัมพันธ์ปฏิบัติการ  
 ผู้ตรวจรายงานการประชุม : นางสาวปิ่นอนงค์ เครือชา  
 นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



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

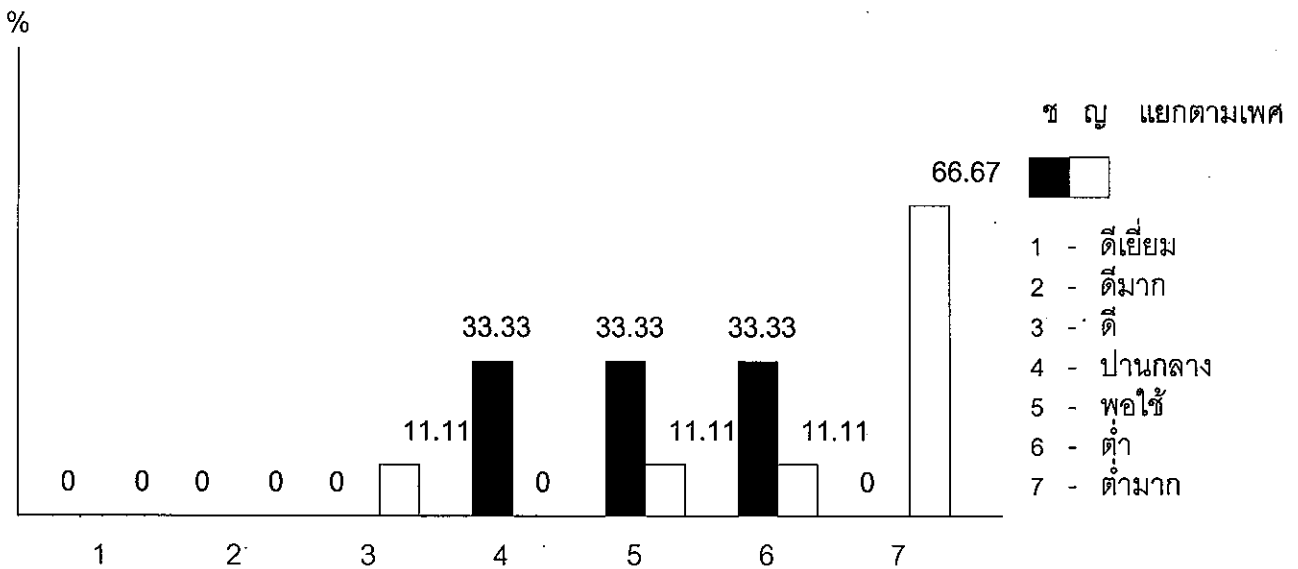
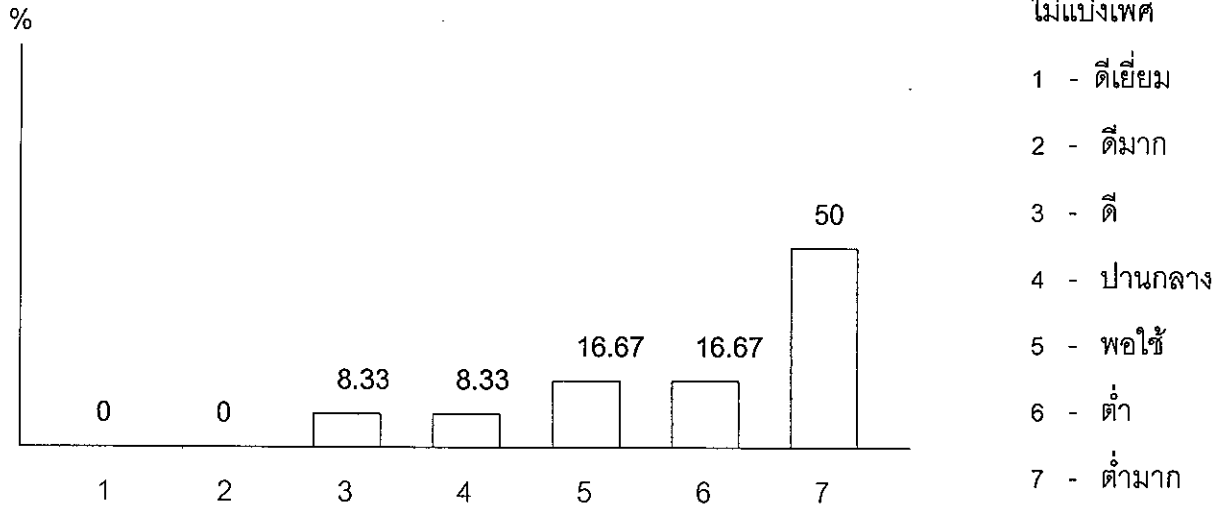
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

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

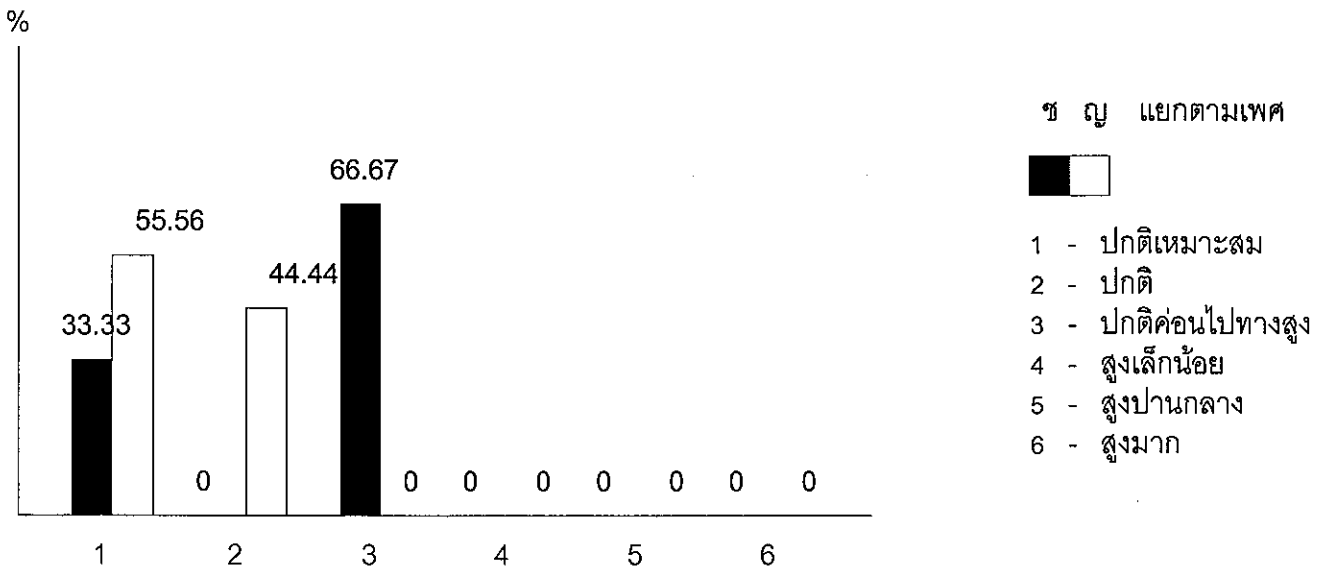
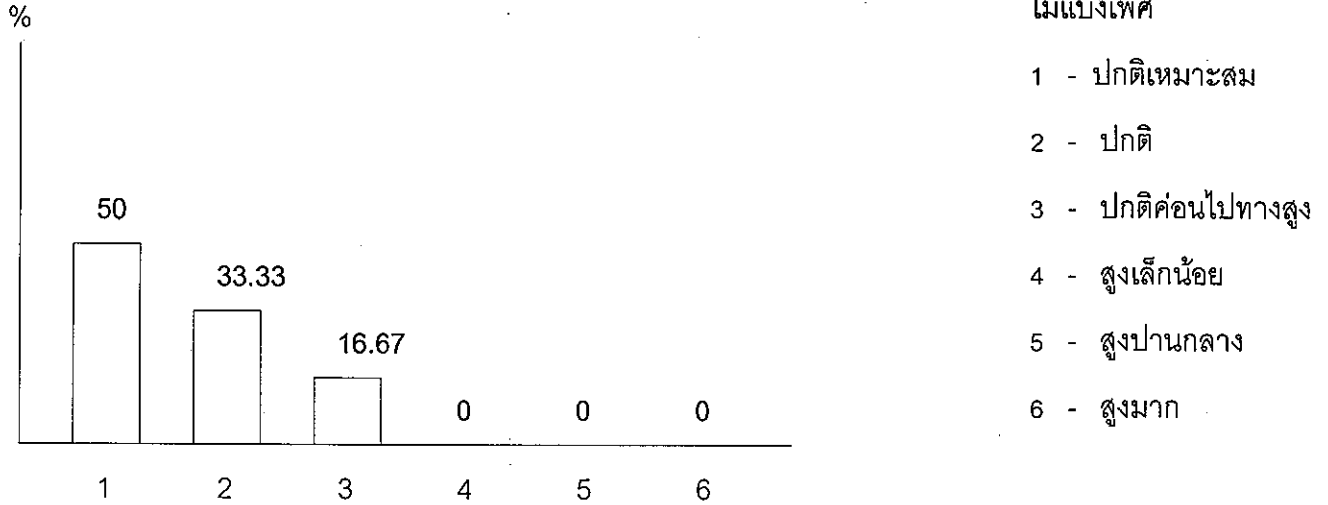
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

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

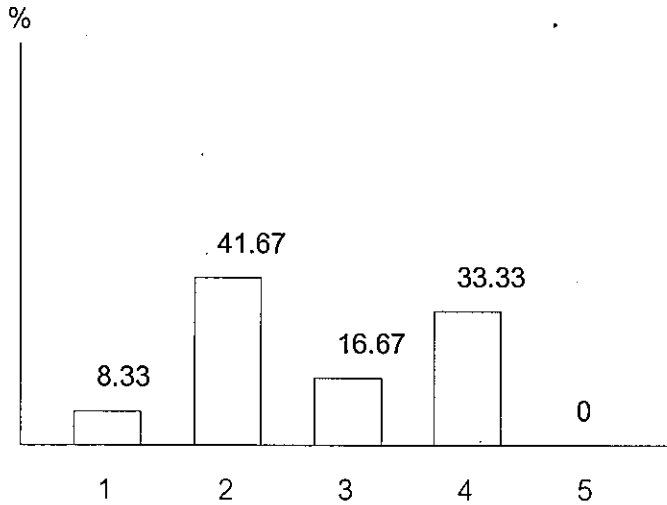
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

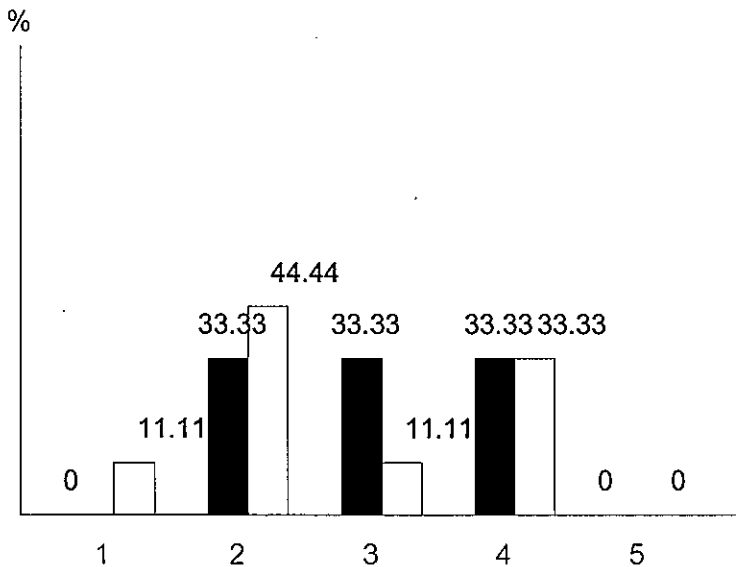
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

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

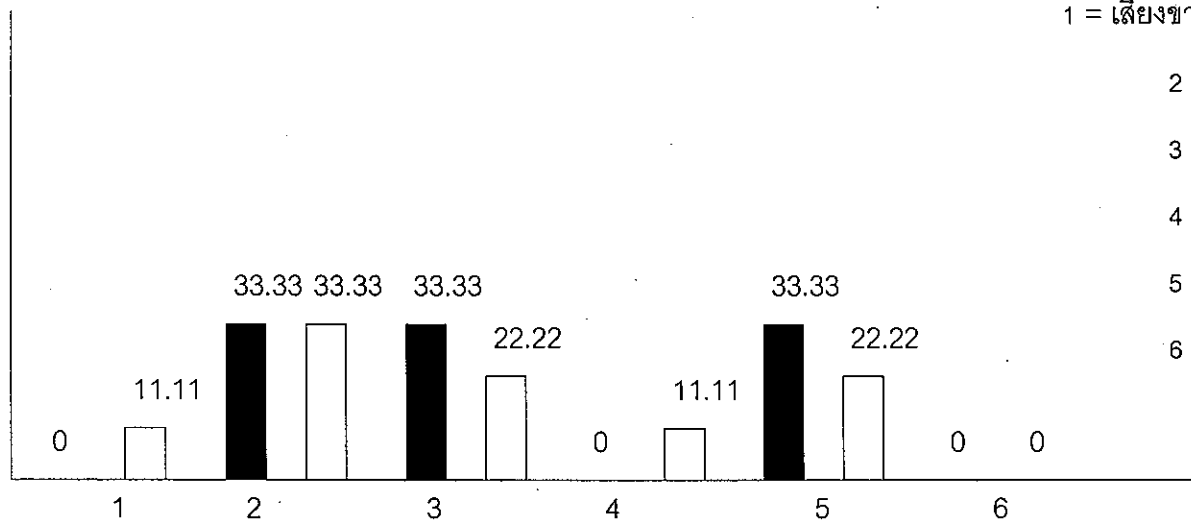
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

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
18.5 - 22.9	1	33.33	0	0.00
23.0 - 24.9	1	33.33	0	0.00
25.0 - 29.9	0	0.00	1	33.33
>= 30	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

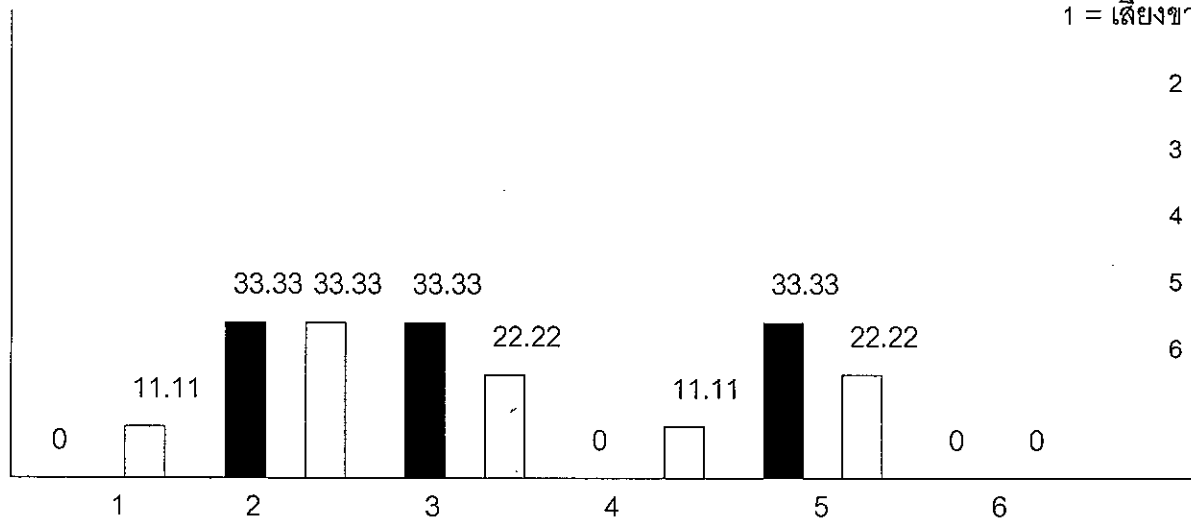
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

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

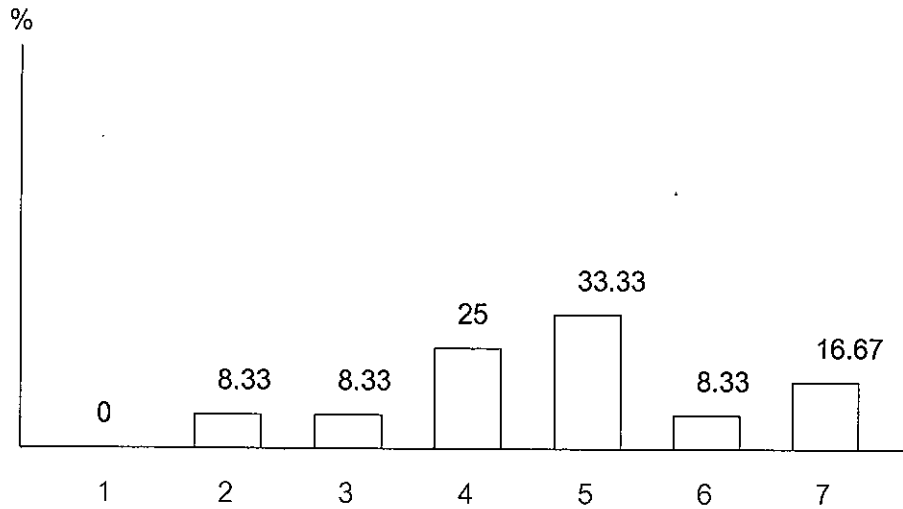
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

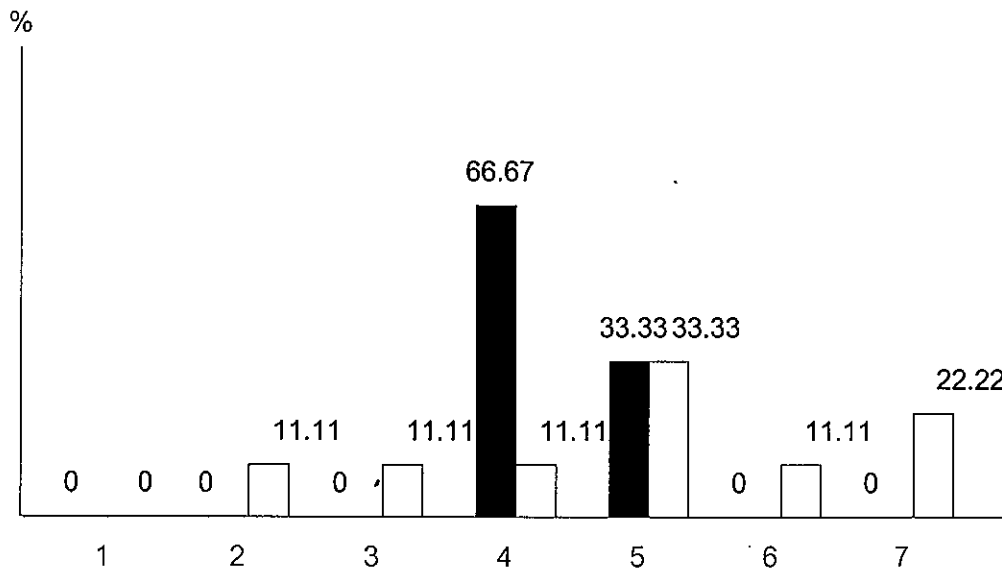
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

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

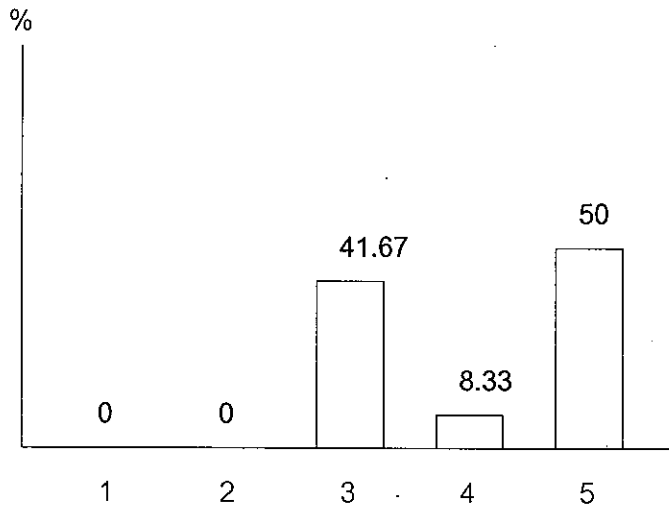
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

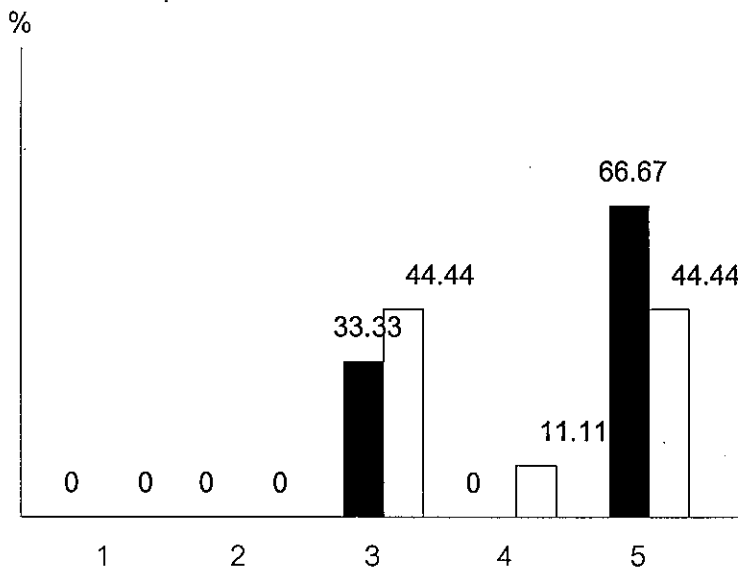
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

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

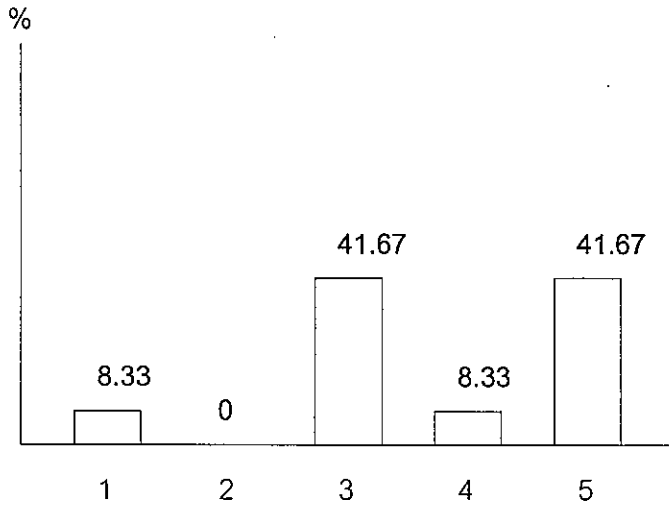
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ 64

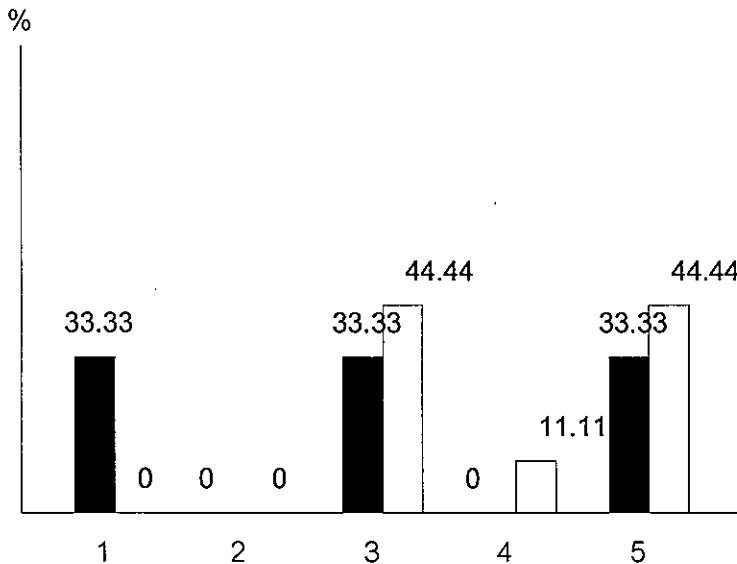
ทำการทดสอบเมื่อ 23 มี.ค. 64 ถึง 23 มี.ค. 64

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.נהנה.pdf



4.נהנה.pdf



5.נהנה.pdf



6.נהנה.pdf



7.נהנה.pdf



8.נהנה.pdf



9.נהנה.pdf



10.נהנה.pdf

File management icons: trash can and plus sign.

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



11.נהנה.pdf



12.נהנה.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	ออกกำลังกายยืดเหยียดเหยียดช่วงสั้นๆ อย่างน้อย 5-10 นาที ทุกจันทร์-พุธ-ศุกร์ และออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อย 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 การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ ความสุขของคนทำงาน 2.หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่นี้ 4 พฤติกรรม โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย 3.แก้ปัญหาเรื่องฟันอย่างไรในช่วงCOVID-19 โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย 4. ตรวจช่องปากด้วยตนเอง ดูอะไรบ้าง? โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย 5. สาวไทยแก้มแดง ด้วยวิตามินเสริมธาตุ เหล็กและโพลีค โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย	ให้ความรู้ด้านสุขภาพผ่าน ช่องทางต่างๆ (ออนไลน์) และ การประชุมประจำเดือนของศูนย์ ความร่วมมือระหว่างประเทศ จำนวน 5 เรื่อง
8	ทำแบบประเมินความเครียด	2 ครั้ง	ม.ค และ ก.ค 64	P, A, B	1.แบบประเมินความเครียด( ST5) โดย กรมสุขภาพจิต	ผลการทำแบบประเมิน ความเครียด (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/ประเมินสมรรถภาพ ร่างกาย	1 ครั้ง	จาก ก.ค. 64 เป็น มี.ค, 64	P, A, B	1.การทดสอบสมรรถภาพ โดย กองกิจกรรม ทางกายเพื่อสุขภาพ 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	P, A, B	1.วัฒนธรรมองค์กรกรมอนามัย/หน่วยงาน 2.. ประมวลผลจริยธรรม ข้าราชการพลเรือน โดย สำนักคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน	สรุปรายงานผลการดำเนินการ โครงการโครงการอบรมการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากร เพื่อส่งเสริมการสร้างวัฒนธรรมองค์กร

5. การนำผลเกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานหน้าอยู่ หน้าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) จากคณะกรรมการมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น และจัด Big Cleaning Day ทุกวันที่ 15 ของทุกเดือน

**\*ทางผู้รับผิดชอบหลัก Healthy Workplace Happy for Life**

**ได้แจ้งหน่วยงานว่ามีการปรับเปลี่ยน/ปรับปรุงเกณฑ์ใหม่ จึงขอหยุดดำเนินการชั่วคราวก่อน \***

# การตรวจหาค่า BMI ของบุคลากรศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ



ค่าBMI ของเจ้าหน้าที่ ผ่านออนไลน์ (คลิก) ประจำเดือน มี.ค. 64

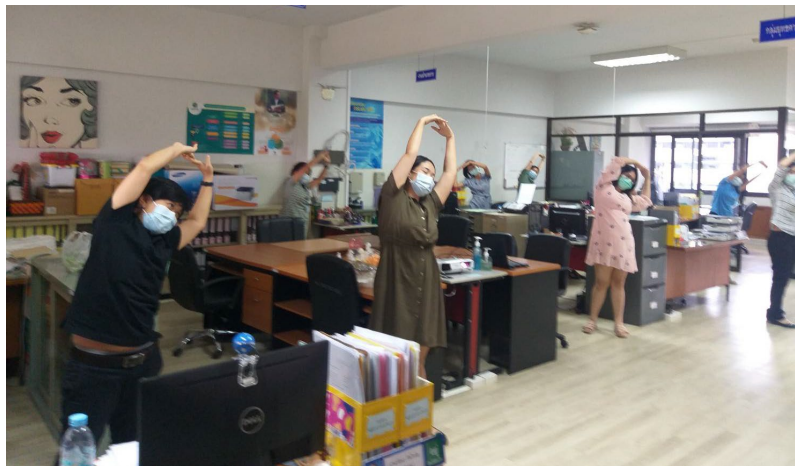
เกณฑ์BMI	คน
จำนวนคนผอม	1
จำนวนคนปกติ	6
จำนวนคนน้ำหนักเกิน	4
จำนวนคนอ้วน	2
รวม	13

ค่าเฉลี่ยโดยรวม 22.29 ปกติ

ข้อมูล ณ วันที่ 31 มีนาคม 64

หน่วยงาน เดือน		ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ มีนาคม		เกณฑ์ BMI				เกณฑ์รอบเอว			ความเสี่ยง			
จำนวนทั้งหมด (คน)		จำนวนคนไทย (คน)		จำนวนคนผอม (คน)	1	ลดเป็นร้อยละ (ของทั้งหมด)	จำนวนคนไม่ลงพุง (คน)	8	ร้อยละ (ของทั้งหมด)	ข้อมูลผิด	จำนวนคนที่ปกติ (คน)	6	และ (ข)	ข้อมูลผิด
เพศชาย (คน)		2		จำนวนคนปกติ (คน)	6	ลดเป็นร้อยละ (ของทั้งหมด)	จำนวนคนลงพุง (คน)	5	ร้อยละ (ของทั้งหมด)	ข้อมูลผิด	จำนวนคนที่มีความเสี่ยง (คน)	2	และ (ข)	ข้อมูลผิด
เพศหญิง (คน)		11		จำนวนคนน้ำหนักเกิน (คน)	4	ลดเป็นร้อยละ (ของทั้งหมด)	จำนวนคนลงพุง (คน)	5	ร้อยละ (ของทั้งหมด)	ข้อมูลผิด	จำนวนคนที่มีความเสี่ยงสูง (คน)	5	และ (ข)	ข้อมูลผิด
อายุ 20 - 30 ปี (คน)		5		จำนวนคนอ้วน (คน)	2									
อายุ 31 - 40 ปี (คน)		4												
อายุ 41 - 50 ปี (คน)		1												
อายุ 51 ปีขึ้นไป (คน)		3												
ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ	ปีเกิด (พ.ศ.)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	รอบเอว (เซนติเมตร)	BMI (กก./ตร.ม.)	เกณฑ์		ระดับความเสี่ยง	อายุ (ปี)		
									ความอ้วน	การลงพุง				
1	นางสาวชัชวาล	ไชยเทียมวงศ์	หญิง	2508	51.0	152.0	73.6	22.07	ปกติ	ไม่ลงพุง	ปกติ	56		
2	นางสาวฉวีพร	กิตติธยาน	หญิง	2504	38.0	140.0	66.0	19.39	ปกติ	ไม่ลงพุง	ปกติ	60		
3	นางสาวปิ่นนงนุช	ศรีธวัช	หญิง	2519	50.0	163.0	66.0	18.82	ปกติ	ไม่ลงพุง	ปกติ	45		
4	นายพศิน	พิชัยทะเลพิชัย	ชาย	2529	76.0	173.0	82.2	25.39	อ้วน	ไม่ลงพุง	เสี่ยง	35		
5	นางสาวสมฤทัย	คันฉ่อง	หญิง	2534	58.0	161.0	73.0	22.38	ปกติ	ไม่ลงพุง	ปกติ	28		
6	นางสาวสุพิศรา	ท่างาม	หญิง	2535	45.0	165.0	60.0	16.53	ผอม	ไม่ลงพุง	เสี่ยง	29		
7	นางสาววรรณสินี	น้ำจันทน์	หญิง	2534	66.6	160.0	81.0	26.02	อ้วน	ลงพุง	เสี่ยงสูง	29		
8	นางสาวสมประสงค์	ภาพล	หญิง	2528	52.7	155.0	76.0	21.94	ปกติ	ไม่ลงพุง	ปกติ	36		
9	นางสาวพัชระนิษฐ์	วังสนา	หญิง	2528	63.9	160.0	81.2	24.96	น้ำหนักเกิน	ลงพุง	เสี่ยงสูง	36		
10	นางสาวเปรมวิธนา	วิสุทธิชัย	หญิง	2534	62.7	160.0	80.6	24.49	น้ำหนักเกิน	ลงพุง	เสี่ยงสูง	30		
11	นางสาวศศิรินทร์	ทนทรัพย์	หญิง	2538	49.9	159.0	72.1	19.74	ปกติ	ไม่ลงพุง	ปกติ	26		
12	นางสาวจิราภรณ์	สุขดิษฐ์	หญิง	2528	53.6	150.0	79.5	23.82	น้ำหนักเกิน	ลงพุง	เสี่ยงสูง	36		
13	นายรังสรรค์	พิชัยมงคล	ชาย	2510	66.0	165.0	83.8	24.24	น้ำหนักเกิน	ลงพุง	เสี่ยงสูง	54		
								22.29						

**ออกกำลังกายยืดเหยียดเหยียดช่วงสั้นๆอย่างน้อย 5-10 นาที ทุก  
จันทร์-พุธ-ศุกร์ และออกกำลังกายหรือกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน  
วันละ 30 นาที**







## การส่งเสริมการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ

การประชุมศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศครั้งที่ 6/2564  
วันที่ 29 มีนาคม 2564 เวลา 09.30 - 14.00 น.

### อาหารว่างและเครื่องดื่ม

น้ำเปล่า 0 Kcal

ลูกชุบ 6 ลูก 185 Kcal

### อาหารกลางวัน

ข้าว 1 ทัพพีครึ่ง 195 Kcal

ปลาแซลมอน 70 Kcal

สลัด 50 Kcal

น้ำจิ้ม 30 Kcal

ผลไม้ 30 Kcal

**ทั้งหมด 560 Kcal ได้สารอาหารครบถ้วนสำหรับมื้อกลางวัน**