

### ระดับที่ 1 Assessment

สรุปรายงานการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน  
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน  
(Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565  
ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

#### ข้อมูลที่น่ามาใช้

1. ผลคะแนนการตรวจประเมิน ฯ รอบ 5 เดือนแรก ประจำปี พ.ศ.2564
2. ผลคะแนนการตรวจประเมิน ฯ รอบ 5 เดือนหลัง ประจำปี พ.ศ.2564

#### วิเคราะห์สถานการณ์/ผลการดำเนินการในปัจจุบัน (Level)

ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศได้ให้ความสำคัญและขับเคลื่อนการดำเนินการโดยยึดหลักเกณฑ์การดำเนินงานของสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และเกณฑ์ 5 ส. ในปี พ.ศ.2565 เพื่อยกระดับการทำงานดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในในการดำเนินงานของปี พ.ศ.2564 ครป.ก็มีการพัฒนาการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จากข้อมูลคะแนนการดำเนินงานของสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และเกณฑ์ 5 ส. ทั้ง 2 ครั้ง ประกอบด้วย

รอบ 5 เดือนแรก ผลการตรวจประเมินฯจากคณะกรรมการตรวจประเมินระดับกรมฯ แบ่งเป็น

-คะแนน 5 ส. = 35 (เต็ม 42 คะแนน)

-คะแนน HWP. = 40.40 (เต็ม 42 คะแนน)

หน่วยงาน	คะแนน	คะแนน HWP					สรุคะแนน
		เกณฑ์ 5 ส. (42)	1.การสนับสนุน (5)	2.สะอาด (11)	3.ปลอดภัย (12)	4.สิ่งแวดล้อมดี (9)	
ครป.	35.00	4.70	10.30	11.70	8.70	5.00	40.40

รอบ 5 เดือนหลัง ผลการตรวจประเมินฯจากคณะกรรมการตรวจประเมินระดับกรมฯ แบ่งเป็น

-คะแนน 5 ส. = 40 (เต็ม 42 คะแนน)

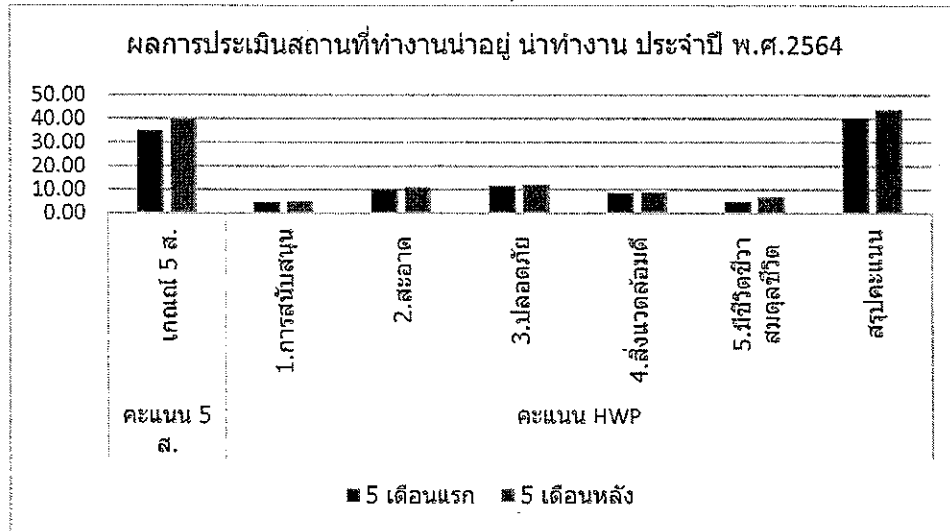
-คะแนน HWP. = 44 (เต็ม 44 คะแนน)

หน่วยงาน	คะแนน	คะแนน HWP					สรุคะแนน
		เกณฑ์ 5 ส. (42)	1.การสนับสนุน (5)	2.สะอาด (11)	3.ปลอดภัย (12)	4.สิ่งแวดล้อมดี (9)	
ครป.	40.00	5.00	11.00	12.00	9.00	7.00	44.00

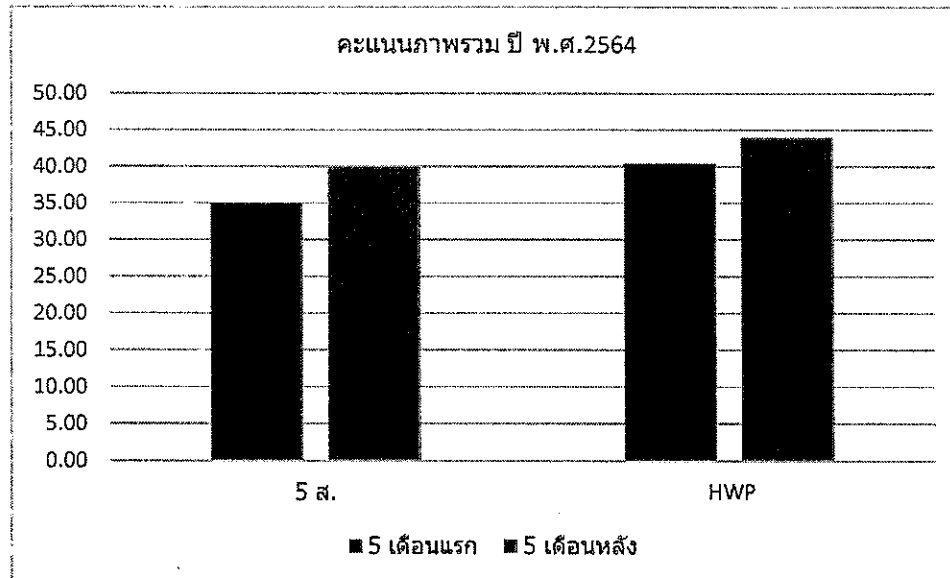
แสดงข้อมูลเปรียบเทียบ (C- Comparisons) ระดับผลคะแนนผลการประเมินสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน ประจำปี พ.ศ.2564 โดยใช้ข้อมูลในรอบ 5 เดือนแรก และ 5 เดือนหลัง ตามภาพที่ 1 เปรียบเทียบผลคะแนนจำแนกรายรอบ 5 เดือนแรก-หลัง

แสดงข้อมูลแนวโน้ม (T - Trends) ระดับผลคะแนนผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประจำปี พ.ศ.2564 โดยใช้ข้อมูลโดยใช้ข้อมูลในรอบ 5 เดือนแรก และ 5 เดือนหลัง ตามภาพที่ 2 ผลคะแนนภาพรวมทั้งหน่วยงาน โดยจำแนกเป็นรายรอบ 5 เดือนแรก-หลัง

แผนภาพที่ 1 กราฟแสดงคะแนนผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประจำปี พ.ศ.2564 แยกตามเป็นรายรอบ 5 เดือนแรก-หลัง (Comparisons)



แผนภาพที่ 2 กราฟแสดงคะแนนภาพรวม ของปี พ.ศ.2564 (Trends)



เปรียบเทียบ 5 เดือนแรก กับ 5 เดือนหลัง

ผลจากกราฟ ภาพที่ 1 และ 2 เปรียบเทียบผลคะแนน กราฟแสดงคะแนนผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ครบ. รอบ 5 เดือนแรก และ 5 เดือนหลัง 2564 ซึ่งปี 2564 รอบ 5 เดือนหลังมีผลการดำเนินการที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

**ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์**

1. หลักเกณฑ์การดำเนินงานของสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)
2. เกณฑ์การประเมิน 5 ส.
3. คະแนมการดำเนินงานของสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)
5. คະแนมการประเมิน 5 ส.

ผลการวิเคราะห์สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ  
ปีงบประมาณ 2565 โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรกรมอนามัย 2565

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จากผลการประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ มีจำนวนผู้ตอบ 11 คน เพศชาย ร้อยละ 9 เพศหญิง ร้อยละ 91 มีจำนวนอายุน้อยที่สุด 26 ปี อายุมากที่สุด 56 ปี เฉลี่ยบุคลากรมีอายุ 35 ปี สถานภาพสมรส ร้อยละ 33.3 และสถานโสด ร้อยละ 66.6 ระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 58.3 และ ปริญญาโท ร้อยละ 33.3 เป็นประเภทข้าราชการ ร้อยละ 50 และพนักงานราชการ ร้อยละ 41.6 ส่วนรายได้ที่บุคลากรได้รับในแต่ละเดือนพบว่า รายจ่ายเท่ากับรายได้ ร้อยละ 50 รายจ่ายน้อยกว่ารายได้ ร้อยละ 16 รายจ่ายเกินรายได้เล็กน้อยและรายจ่ายมากกว่ารายได้ ร้อยละ 8.3 มีการเก็บออมปานกลาง ร้อยละ 41.6 ภาระหนักมากถึงหนักและการไม่เป็นภาระ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สินที่ ร้อยละ 25

ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพ /ผลการดำเนินการในปัจจุบัน (Level)

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย(BMI)ของบุคลากร จำนวน 11 คน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยโดยรวม 22.37 อยู่ในเกณฑ์ปกติ

BMI kg/m2	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค	2565	
			จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย / ผอม	มากกว่าคนปกติ	1	9
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ(สุขภาพดี)	เท่ากับคนปกติ	5	45.5
ระหว่าง 23 - 24.90	ท้วม / โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1	3	27.5
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน / โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2	2	18
มากกว่า 30	อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3	-	-

สำหรับโรคประจำตัว(จากการวินิจฉัยของแพทย์)ของบุคลากรศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศพบว่าร้อยละ 25 มีโรคประจำตัว ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง โรคภูมิแพ้ และไทรอยด์ ส่วนใน 1 ปีที่ผ่านมาบุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีคิดเป็นร้อยละ 58.3 และไม่ได้ตรวจคิดเป็นร้อยละ 33.3 ซึ่งอายุคนที่ได้รับการตรวจสุขภาพมีจำนวน 7 คน มีอายุน้อยกว่า 35 ปี เพียง 3 คน และ อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป 4 คน โดยรวมมีสุขภาพในระดับปกติ

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ

ในส่วนของกรบริโภคอาหารใน 1 วัน ทานอาหารครบ 3 มื้อ ถึงร้อยละ 100 ร้อยละ การกินผักใบปรุงสุก และสดปริมาณ 4 ถ้วยขึ้นไป กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50 กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 25 กินทุกวันและไม่กินเลย อย่างละร้อยละ 8.3 สำหรับกินผลไม้รสไม่หวานครบ 3 มื้อต่อวัน ร้อยละถึง 75 กินทุกวัน และไม่กินเลย อย่างละร้อยละ 12.5 การกินปรุงรสเค็มไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 41.7 เติมเครื่องปรุงรสเค็มเป็นบางครั้ง 41.7 และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้งเพียง ร้อยละ 8.3 การกินเครื่องปรุงรสหวาน ไม่เติมเครื่องปรุงหวานเลย ร้อยละ 50 เติมเครื่องปรุงหวานเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.3 และเติมเครื่องปรุงหวานทุกครั้ง ร้อยละ 16.3 สุดท้ายการดื่มรสหวาน ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 41.7 ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25 ไม่ดื่มเลย 16.7 และดื่มทุกวัน 8.3 โดยส่วนมากบุคลากรมีการกินที่ใส่ใจสุขภาพและส่วนมากทำตามหลักโภชนาการได้ดี และยังคงอยู่ในเกณฑ์ดัชนีมวลกายเฉลี่ยที่ระดับปกติที่ 22.37

### ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบุคลากรมีการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร โดยการใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ ใช้ทุกครั้งร้อยละ 83.4 ใช้บางครั้ง ร้อยละ 16.6 ในขณะที่การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขีรถจักรยานยนต์ ใช้ทุกครั้ง ร้อยละ 50 ไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 25 และใช้บางครั้ง ร้อยละ 16.6 การสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์ ใช้ทุกครั้งร้อยละ 33.3 ใช้บางครั้งร้อยละ 25 และไม่ได้ขับ/โดยสารรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 33.3 ส่วนมากมีการป้องกันจากอุบัติเหตุจราจรได้ในระดับดี

### ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่พบว่า ไม่สูบ ร้อยละ 100 และไม่มีปัญหาอยากจะสูบบุหรี่

### ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มีพฤติกรรมการดื่มเบียร์ ไม่เคยดื่มเลยร้อยละ 83.4 และเดือนละครั้งร้อยละ 16.6 สำหรับดื่มเหล้า ไม่เคยดื่มเลย ถึงร้อยละ 91.6 และเดือนละครั้ง ร้อยละ 8.3 ซึ่งจากผลดังกล่าวบุคลากรไม่นิยมการบริโภคแอลกอฮอล์

### ส่วนที่ 7 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

คะแนน แปรผล	จำนวนคน	ร้อยละ
0 - 4 เครียดน้อย	4	36.36
5 - 7 เครียดปานกลาง	4	36.36
8 - 9 เครียดมาก	2	18.18
10 - 15 เครียดมากที่สุด	1	9.09

### ส่วนที่ 8 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

คะแนน แปรผล	จำนวนคน	ร้อยละ
น้อยกว่า 7 ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก	6	54.5
อาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย	2	18.9
13 - 18 อาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง	3	27.2
มากกว่า 19 อาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง	0	0.0

### ส่วนที่ 9 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

พบว่า มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 54.54 มากกว่า ไม่มีเลย ร้อยละ 45.45 สำหรับนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมง มีนานเกิน 2 ชั่วโมง ร้อยละ 45.45 เป็นบางวัน ร้อยละ 27.27 และทุกวัน 27.27

### ส่วนที่ 10 พฤติกรรมการนอนหลับ

พบว่า นอนถึง 7 ชั่วโมง เป็นบางวัน ร้อยละ 54.45 และทุกวัน ร้อยละ 45.45 สำหรับรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน พบว่ามากที่สุด 1 - 4 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 45.45 รองลงมา 5 - 6 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 27.27 และ ทุกวัน ร้อยละ 18.18

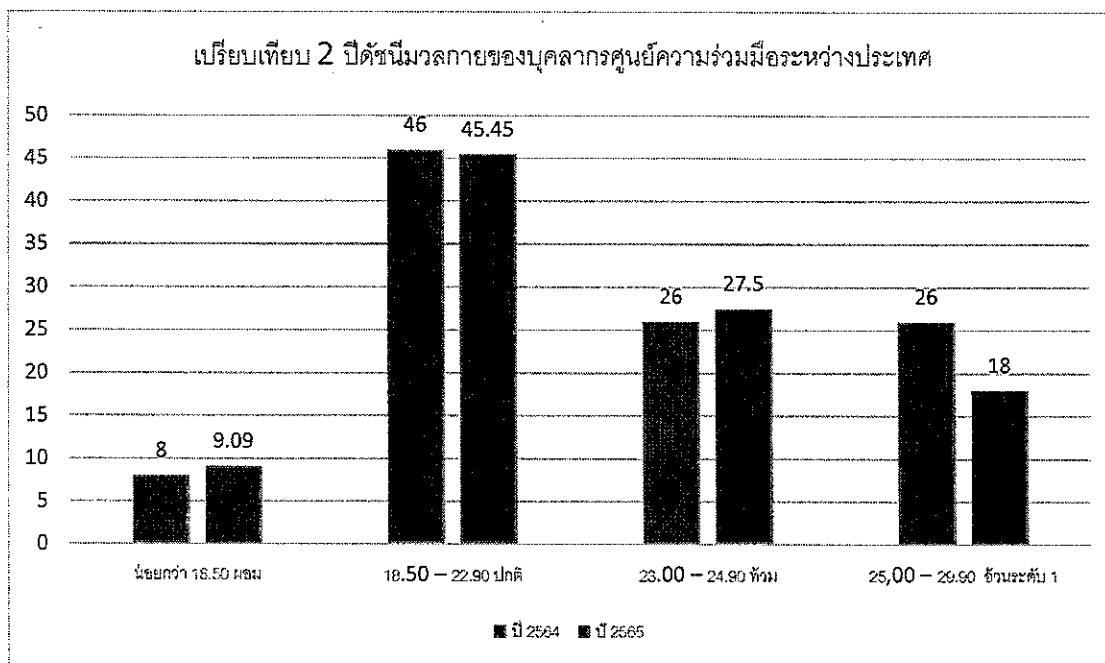
### ส่วนที่ 11 พฤติกรรมการแปร่งฟัน

พบว่า แปร่งฟันก่อนนอน ถึงร้อยละ 90 และเป็นบางวัน เพียงร้อยละ 9 และเมื่อถามว่าใช้เวลาในการแปร่งฟันแต่ละครั้งนานกี่นาที 2 - 3 นาที ร้อยละ 81.81 และ น้อยกว่า 2 นาที ร้อยละ 38.18 สำหรับในปีที่ผ่านมา ไปรับบริการทันตกรรม ไปรับบริการ ถึงร้อยละ 54.45 ส่วนใหญ่ไปขูดหินปูนและอุดฟัน ไม่ได้ไปรับบริการ ร้อยละ 45.45

### วิเคราะห์การดำเนินการที่ผ่านมา แสดงข้อมูลเปรียบเทียบ (C- Comparisons)

ข้อมูลดัชนีมวลกาย(BMI)ของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

ระดับ	ปี 2564 มีจำนวนคน 13	ปี 2565 มีจำนวนคน 11
น้อยกว่า 18.50 ผอม	8	9.09
18.50 - 22.90 ปกติ	46	45.45
23.00 - 24.90 ท้วม	26	27.5
25.00 - 29.90 อ้วนระดับ 1	26	18



#### แสดงข้อมูลแนวโน้ม (T - Trends)

จากกราฟเป็นการเปรียบเทียบการวิเคราะห์ดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่าในปี 2565 บุคลากรมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ภาพรวมที่สูงขึ้นกว่าปี 2564 เนื่องจาก มีการผันแปรจากจำนวนบุคลากร โดยในปี 2564 มีจำนวน 13 คน ในปี 2565 มีจำนวน 11 คน ทำให้ค่าเฉลี่ยที่ออกมาตามกราฟ คนทั้งหมดมีแนวโน้มที่สูงขึ้น

#### ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

- 1.แบบประเมินภาวะสุขภาพ (พัฒนาโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ)
- 2.สื่อประชาสัมพันธ์สำนักโภชนาการ