

หลักฐาน Outcome

ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

สรุปวิเคราะห์การประเมินประสิทธิผลการดำเนินงานกิจกรรม Healthy Workplace Happy for life ระดับดีเยี่ยม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ผ่านเกณฑ์การประเมินตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for life ในระดับดีเยี่ยม โดยมีการวัดและวิเคราะห์ผลกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก อย่างน้อย 2 กิจกรรม)

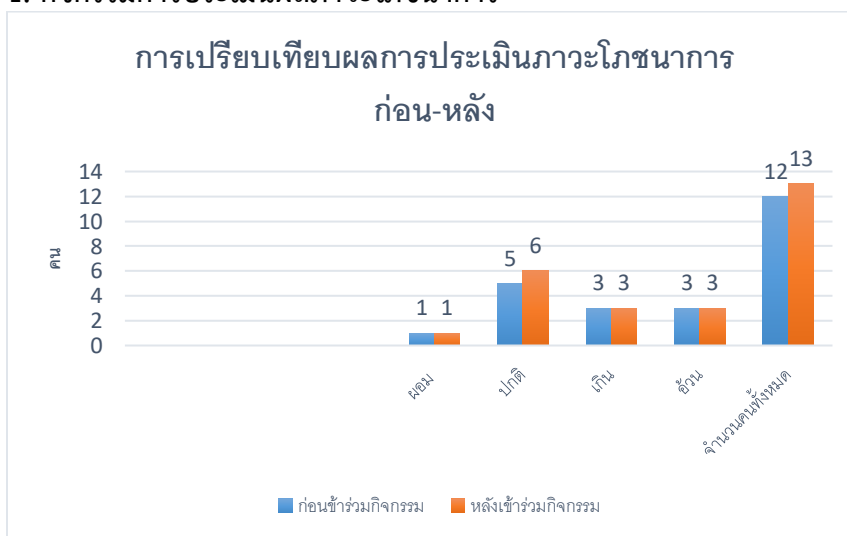
กิจกรรมที่สามารถนำไปสู่การเสริมสร้างหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับดีมาก ได้แก่

- (1) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร (กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย)
- (2) กิจกรรมการประเมินภาวะโภชนาการ (ใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบเอว)

โดยทั้ง 2 กิจกรรมได้นำไปสู่การเสริมสร้าง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมุ่งให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ *ความรู้* คือ จัดให้ความรู้ด้านออฟฟิศซินโดรม และการให้ความรู้ด้านโภชนาการ(IF) *เจตคติ* คือ บุคลากรในหน่วยงานมีส่วนร่วมในกิจกรรม ด้วยความเต็มใจและมีความสุข *ทักษะ* คือ หลังจากที่บุคลากรได้รับความรู้จากทั้ง 2 กิจกรรมนั้นแล้ว สามารถนำความรู้ที่ได้นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพทั้งในด้านการเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ผลเปรียบเทียบ (C- Comparisons) ก่อน และหลังการจัดกิจกรรม ที่แสดงถึงประสิทธิผลของการดำเนินงาน และมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการพัฒนาในโอกาสต่อไป

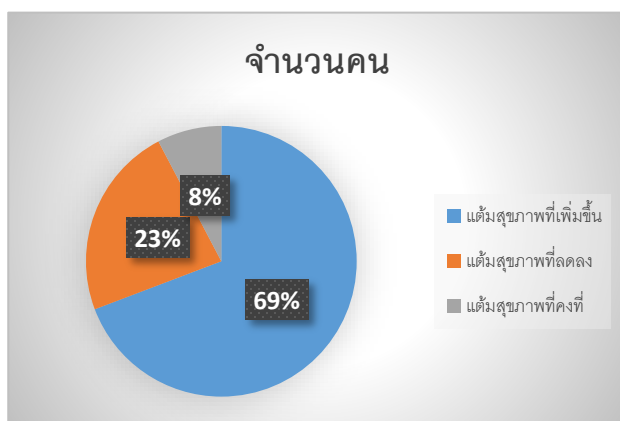
1. กิจกรรมการประเมินผลภาวะโภชนาการ



จากตาราง เปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการประเมินภาวะโภชนาการพบว่าบุคลากรที่มีผลการประเมินที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ เดิมมีจำนวน 5 คน และปัจจุบันมีเพิ่มขึ้นจำนวน 1 คน รวมเป็น 6 คน (5+1) คิดเป็นร้อยละ 4.48 ((ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติรอบ 5 เดือนหลัง $46.15 = 6 \text{ คน} \times 100/13$) – (ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติรอบ 5 เดือนแรก $41.67 = 5 \times 100/12$))

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย : ผู้บริหาร สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง ทุกๆปี เพื่อสุขภาพและสมดุลชีวิต

2. การประเมินผลการประเมินประสิทธิผล กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย

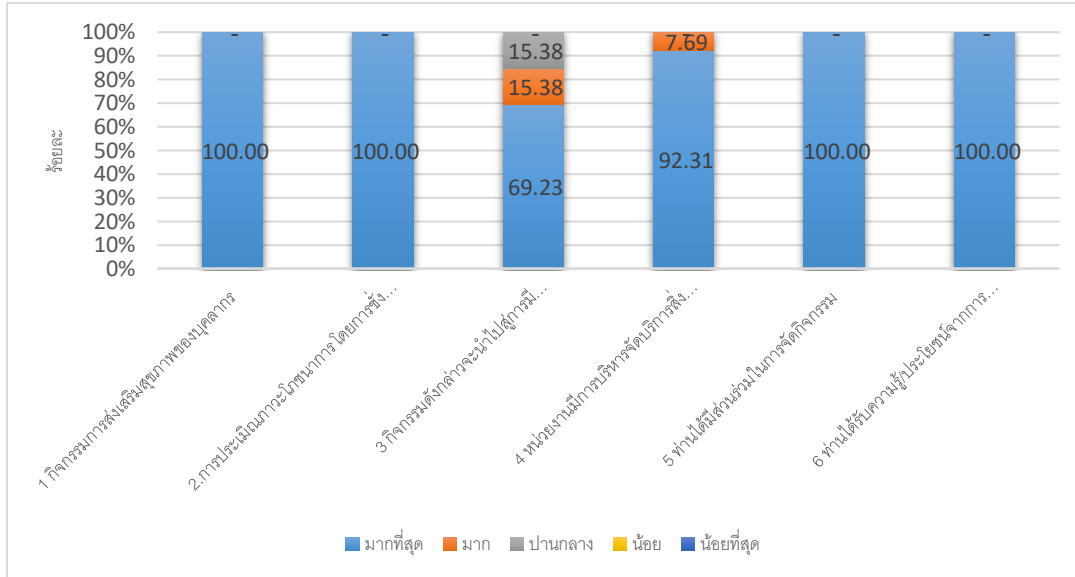


จากภาพ เป็นการเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย (ก้าวทำใจระหว่าง Season 3 กับ Season 4) พบว่าบุคลากร มีผลแต่มีสุขภาพที่เพิ่มขึ้นร้อยละ 69 ของบุคลากร จำนวน 13 คน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคลากรให้ความสำคัญและมีความสนใจต่อกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย จึงทำให้มีผลการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายลงในระบบ ก้าวทำใจ อีกทั้งผู้บริหารมีการสร้างแรงจูงใจในการทำกิจกรรมโดยมีการมอบรางวัลให้กับผู้ที่มีผล แต่มีสุขภาพมากที่สุดลำดับที่ 1 ใน ก้าวทำใจ Season 4 เพิ่มเข้ามา ซึ่งเป็นการเพิ่มแรงจูงใจให้กับบุคลากรในการใส่ใจในสุขภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย : ผู้บริหาร สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมต่อเนื่อง ทุกๆปี และมีการมอบรางวัลเพื่อจูงใจให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมทางกายต่างๆ ได้ดีขึ้น

ส่วนที่ 3 การประเมินการมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 2 กิจกรรม
 จำนวนบุคลากรทั้งหมด จำนวน 13 คน แบ่งเป็น เพศชาย จำนวน 2 คน และเพศหญิง จำนวน 11 คน

ผลการประเมินการมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจ



จากภาพพบว่าผลการประเมินการมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมดังกล่าวสรุปตามเกณฑ์ได้ดังนี้

- 1) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100
- 2) การประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหาด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 100
- 3) บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 100
- 4) บุคลากรได้รับความรู้/ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปปรับใช้ได้มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 100
- 5) กิจกรรมดังกล่าวจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคลากรมากน้อยเพียงใด มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 69.23
- 6) หน่วยงานมีการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำดื่ม พื้นที่พักผ่อน หรือมุมพักผ่อน อุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อลดความเครียดจากการทำงาน มีระดับความพึงพอใจในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.31

ดังนั้น จากผลการประเมินดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคลากรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมมากที่สุด ร้อยละ 100 และได้รับความรู้/ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันในระดับมากที่สุดถึงร้อยละ 100

จัดทำโดย : คณะทำงานการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1.แบบประเมินภาวะสุขภาพ (พัฒนาโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ)

2.สื่อประชาสัมพันธ์สำนักโภชนาการ