

หน่วยงาน.....กองบริหารการคลัง.....

ประเด็น Success Story หรือ Bright Spot

Happy Body (สุขภาพดี) : โครงการสุขภาพดี มีสุข กองบริหารการคลัง

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและเอกชนต่างให้ความสำคัญในเรื่องคุณภาพชีวิตของบุคลากรในองค์กร เรื่องสุขภาพของบุคลากรเป็นเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะผลงานที่ดีย่อมเกิดจากร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ปัจจัยเสี่ยงที่น่าจะเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีพลังงานสูง วิถีชีวิต นั่งๆนอนๆ ขาดกิจกรรมทางกาย ประวัติความอ้วนในครอบครัว อายุที่มากขึ้น รวมทั้งการสูบบุหรี่

กองบริหารการคลังได้เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรในองค์กรให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งจะทำให้คุณภาพชีวิตของบุคลากรดีขึ้น อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างให้หน่วยงานเป็นองค์กรแห่งความสุข สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน (work life balance) ทำให้บุคลากรมีความผูกพันมีความรักในองค์กร จึงได้จัดโครงการสุขภาพดี มีสุข กองบริหารการคลัง โดยการติดตาม เก็บข้อมูลน้ำหนักของบุคลากร เพื่อเฝ้าระวังสุขภาพของบุคลากร เสริมสร้างความตระหนักในเรื่องสุขภาพและแรงบันดาลใจในการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน รวมทั้งการดูแลสุขภาพการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้แก่บุคลากรในองค์กร

ระยะเวลาดำเนินงาน ตั้งแต่เดือน มกราคม 2562 - มกราคม 2563

วิธีการดำเนินงาน

1. มีการเก็บข้อมูล ส่วนสูง / น้ำหนัก /รอบเอว ของบุคลากรทุกคนในกองบริหารการคลัง เพื่อนำมาคำนวณหาค่า BMI โดยเก็บข้อมูลทุก 3 เดือน และนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับรอบที่ผ่านมา เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน มีการติดตามและรายงานผลในการประชุมเจ้าหน้าที่กองบริหารการคลัง
2. สนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย โดยกำหนดให้ทุกวันพุธ อนุญาตให้บุคลากรไปออกกำลังกายได้ตั้งแต่เวลา 16.00 น. โดยให้เลือกกิจกรรมที่ชอบ เช่น การเดิน/วิ่ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น
3. มีการตั้งไลน์กลุ่ม “กิน(สุข)ด้วยสติ” เพื่อเป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาพของบุคลากรภายในกองบริหารการคลัง และเชิญนักโภชนาการเข้าร่วมกลุ่มไลน์เพื่อให้ความรู้ เช่น การรับประทานอาหาร การปฏิบัติตน เป็นต้น

ผลการดำเนินงาน

เมื่อสิ้นสุดโครงการ ได้มีการประเมินผลพบว่า บุคลากรที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติมีจำนวนเพิ่มขึ้น และจำนวนบุคลากรที่มีค่า BMI เกินกว่าค่าปกติมีแนวโน้มที่ลดลง รายละเอียดตามตารางด้านล่างนี้

BMI kg/m ²	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค	จำนวน(คน)เริ่มโครงการ	จำนวน(คน)สิ้นสุดโครงการ
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย/ผอม	มากกว่าคนปกติ	2	1
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ	12	15
ระหว่าง 23 - 24.90	ท่วม/โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1	1	3
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2	9	7
มากกว่า 30	อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3	6	5
รวม			30	31

หมายเหตุ ระหว่างโครงการมีบุคลากรบรรจุเพิ่ม 1 ราย น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ

สำหรับการตั้งกลุ่มไลน์ “กิน(สุข)ด้วยสติ” ปัจจุบันมีสมาชิกในกลุ่มจำนวน 20 คน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญ มีการรณรงค์จัดโครงการต่าง ๆ เพื่อสร้างความตระหนัก และกระตุ้นให้บุคลากรหันมาดูแลสุขภาพ เช่น โครงการ ก้าวทำใจ เป็นต้น
2. ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารทั้งในระดับกรมและระดับหน่วยงาน ที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของบุคลากรในการดูแลสุขภาพ โดยกรมมีการจัดให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ผู้บริหารหน่วยงาน(ผู้อำนวยการกอง) ก็ให้ความสำคัญเห็นชอบให้จัดโครงการต่าง ๆ ที่เป็นโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งเป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพ

- บุคลากรเห็นความสำคัญในเรื่องของการดูแลสุขภาพ พร้อมให้ความร่วมมือ มีตัวแทนของแต่ละกลุ่มงานร่วมเป็นที่มาในการจัดเก็บข้อมูล มีการรวมกลุ่ม ออกกำลังกายในกิจกรรมที่มีความชื่นชอบเหมือนกัน

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาเห็นว่าควรจะมีการจัดทำโครงการในลักษณะนี้ต่อไป เนื่องจากการเก็บข้อมูลสุขภาพจะเป็นการเฝ้าระวังสำหรับผู้ที่มีค่า BMI อยู่ในค่าปกติให้ดูแลเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และเป็นการกระตุ้นให้บุคลากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินหันมาสนใจดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยในระยะต่อไปจะมีการกำหนดเกณฑ์เพื่อให้รางวัลแก่ผู้ที่สามารถควบคุม ดูแลสุขภาพของตัวเองได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งจะมีการนำเสนอโครงการและเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2563 และสรุปผลโครงการในเดือนกันยายน 2564

ผู้ประสานงาน นางชุลีพร ชาญศิริ ตำแหน่งนักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

เบอร์ติดต่อ 02 590 8566 / 09 3131 9927

E-mail : chansiri07@gmail.com