

**การวิเคราะห์สถานการณ์ดำเนินการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564**

.....

กองคลังได้ดำเนินการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ตามนโยบายของกรม เมื่อปีงบประมาณ 2564 โดยเริ่มดำเนินการจัดทำประกาศนโยบายการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และแต่งตั้งคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน พร้อมชี้แจงและลงมือดำเนินการตามเกณฑ์การประเมิน โดยได้รับการตรวจประเมินผลสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน ฯ รอบ 5 เดือนหลัง ระหว่างวันที่ 20 – 23 กรกฎาคม 2564 มีเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ประกอบด้วย

- คะแนนเกณฑ์ 5 ส (42 คะแนน)
- คะแนน HWP ระดับดี (44 คะแนน)
- คะแนน HWP ระดับดีมาก (1 คะแนน)

**ผลผลิต/ผลลัพธ์ของการดำเนินการในปัจจุบัน**

กองคลังได้รับการแจ้งผลการตรวจประเมินผลสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน ฯ ตามหนังสือสำนักกอนามัยสิ่งแวดล้อม สธ 0924.05/ว1808 วันที่ 27 กรกฎาคม 2564 มีผลการตรวจประเมินฯ ดังนี้

คะแนน	คะแนน HWP ระดับดี 44 คะแนน						HWP ระดับดีมาก
เกณฑ์ 5 ส (42 คะแนน)	1.การสนับสนุน (5 คะแนน)	2.สะอาด (11 คะแนน)	3.ปลอดภัย (12 คะแนน)	4.สิ่งแวดล้อมดี (9 คะแนน)	5.มีชีวิตชีวาสมดุลชีวิตระดับดี (7 คะแนน)	รวม (44)	
37.00	5.00	9.70	10.05	8.50	6.55	39.80	3.60

โดยที่กองคลังได้ส่งเรื่องอุทธรณ์คะแนนการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานฯ และเกณฑ์ 5ส ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	ประเด็นที่ต้องการอุทธรณ์	ข้อมูล/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง
<b>เกณฑ์สะอาด</b> 2. ไม่แขวนวัสดุต่าง ๆ ตามเสาหรือผนังของอาคาร เว้นแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวังตรวจตราหรือใช้เพื่อการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น และวัสดุอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น นาฬิกาแขวนผนัง ปฏิทินแขวนผนัง	-เสา ผนัง เพดาน ไม่แขวนสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องและไม่จำเป็นกับการทำงาน (0.5) <b>อุทธรณ์ประเด็น</b> ผนังมีคราบสกปรกเกิน 3 จุด	ผนังไม่ได้เกิดจากคราบสกปรก แต่เกิดจากอายุการใช้งานของผนังไม้ <b>จุดที่ 1</b> บริเวณผนังไม้ข้างประตูที่ 2 <b>จุดที่ 2</b> บริเวณผนังไม้ข้างประตูห้องประชุม

เกณฑ์การประเมิน	ประเด็นที่ต้องการอุทธรณ์	ข้อมูล/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง
<p>7. ขนาดความกว้างของพื้นทางเดินทางขนย้ายหรือทางเพื่อการจราจรมีขนาดเหมาะสมที่จะใช้เพื่อจุดประสงค์ในการนั้น อยู่ในสภาพดีและสะอาดไม่มีสิ่งกีดขวาง</p>	<p>- ประตูทาง เข้า-ออก หน่วยงาน อย่างน้อย 2 จุด* อยู่ในสภาพดี เปิดปิดได้ง่าย ไม่มีสิ่งกีดขวาง (0.5) *ยกเว้นบางหน่วยงานที่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่</p> <p><b>อุทธรณ์ประเด็น</b> ทางเดินภายในหน่วยงานไม่คับแคบ* สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง (0.5) (*มีระยะ 1-1.5 เมตร)</p>	<p>ช่องทางเดินส่วนกลางแคบ - กองคลัง เป็นหน่วยงานที่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่ มีบุคลากรและเอกสาร การเบิกจ่ายจำนวนมาก</p>
<p>8. ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดีและสะอาด ติดป้ายแสดงชนิดสิ่งของ</p>	<p>-ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดี มีความสะอาด (0.3) -มีการจัดเก็บเอกสารและสิ่งของเป็นระเบียบ มีความสะอาด (0.4) *กรณี ที่หากเป็นตู้กระจกใสสามารถมองเห็นสิ่งของภายในได้ อนุโลมให้ไม่ต้องติดป้ายแสดงรายการเฉพาะ หนังสือ เอกสาร ตำราวิชาการ</p> <p><b>อุทธรณ์ประเด็น</b> มีป้ายแสดงข้อมูลชื่อผู้รับผิดชอบชนิดสิ่งของที่มีการจัดเก็บภายในตู้</p>	<p>จุดที่ 1 ป้ายแสดงข้อมูลชื่อผู้รับผิดชอบชนิดสิ่งของที่มีการจัดเก็บภายในตู้ -ตู้เอกสารในห้องประชุมมีข้อมูลผู้รับผิดชอบ และภายในตู้ไม่มีเอกสาร -2 จุด ตัดคะแนน 0.10 คะแนน</p>
<p><b>เกณฑ์มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิตระดับพื้นฐาน</b> 2. มีการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน แก่ผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 5 เรื่อง/ปี (ภาคผนวก ง.)</p>	<p>-มีการดำเนินการตามแผนโดยมีการให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 5 เรื่อง/ปี (0.7)</p> <p><b>อุทธรณ์ประเด็น</b> มีการสำรวจความต้องการความจำเป็นในการจัดทำแผนการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมบุคลากรทุกระดับ (แผนการดำเนินการ กิจกรรมส่งเสริมความรู้ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง</p>	<p>-หลักฐานในการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานที่ท่านอยากให้หน่วยงานจัดกิจกรรมขึ้น</p>

โดยผล...

โดยผลการอุทธรณ์คะแนนการประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงานฯ และเกณฑ์ 5 ส รอบ 5 เดือนหลัง ตามหนังสือสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม สธ 0924.05/ว1936 วันที่ 9 สิงหาคม 2564 กองคลังได้คะแนนเพิ่มขึ้น 0.5 คะแนน จากเกณฑ์สะอาด มีรายละเอียดดังนี้

คะแนน	คะแนน HWP ระดับดี 44 คะแนน						HWP ระดับดี มาก
	เกณฑ์ 5 ส (42 คะแนน)	1.การสนับสนุน (5 คะแนน)	2.สะอาด (11 คะแนน)	3.ปลอดภัย (12 คะแนน)	4.สิ่งแวดล้อมดี (9 คะแนน)	5.มีชีวิตชีวาสมดุลชีวิต ระดับดี (7 คะแนน)	
37.00	5.00	10.20	10.05	8.50	6.55	39.80	3.60

#### การวิเคราะห์ข้อมูลของผลการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงานฯ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

การดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ 2564 ที่ผ่านมา กองคลังได้ดำเนินการเพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในกองคลัง โดยให้แต่ละคนจัดเก็บเอกสารและสิ่งของบริเวณโต๊ะทำงาน ตู้เก็บของ ชั้นวางของให้เป็นระเบียบ ลดปัญหาการสะสมของฝุ่นละอองและแมลงพาหนะนำโรคต่าง ๆ ตามเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่ฯ และสร้าง/ส่งเสริมอนามัยให้บุคลากรกองคลัง ด้วยการเผยแพร่ข้อมูลความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพผ่านช่องทางการสื่อสาร Line Group และทำหนังสือแจ้งกลุ่มงานต่าง ๆ จำนวน 5 เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกาย วิธีคลายเครียดจากการทำงาน การรับประทานที่มีประโยชน์และถูกสุขลักษณะ โรคไวรัสโควิด-19 และวิธีป้องกัน การป้องกันโรคจากการทำงาน เพื่อให้มีความรู้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และเป็นการสร้างความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และเพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กรมกำหนด แต่ด้วยพบปัญหาการดำเนินงานหลายส่วน เช่น

1. สถานที่ทำงานเป็นหน่วยงานที่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่ มีบุคลากร และเอกสารการเบิกจ่ายจำนวนมาก
2. เสื่อ ผนัง เพดาน ได้ใช้งานเป็นเวลานานมีความชำรุดบกพร่องหลายจุด
3. การจัดกิจกรรมบางส่วนยังไม่ครอบคลุมและขาดหลักฐานตามเกณฑ์ที่กำหนด

ทำให้ผลการประเมินสถานที่ทำงาน น่ายู่ นำทำงาน ฯ รอบ 5 เดือนหลัง มีคะแนนรวมทั้งสิ้น 76.80 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 89.30 ของคะแนนรวม (เกณฑ์ 5 ส 42 คะแนน + เกณฑ์ HWP ระดับดี 44 คะแนน)

#### ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

จากผลข้อมูลของการประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน ฯ ประจำปีงบประมาณ 2564 และข้อเสนอแนะดังกล่าวข้างต้นที่ได้จากคณะกรรมการตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงานฯ เป็นข้อมูลความรู้ในการจัดการสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงานให้น่ายู่ นำทำงาน และความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรที่กองคลังจะนำมาดำเนินการปรับปรุงเพื่อพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงานต่อไป

## การวิเคราะห์ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกองคลัง และความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

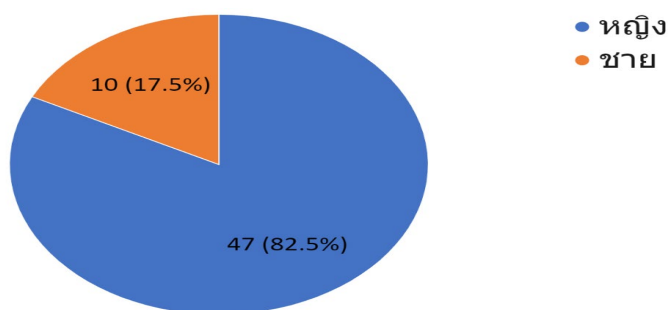
.....

เมื่อวันที่ 11 – 17 พฤศจิกายน 2564 ได้มีการเปิดระบบให้เจ้าหน้าที่กองคลังทำแบบประเมิน ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรผ่านระบบออนไลน์ ซึ่งได้จัดทำสรุปผลการประเมินภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกองคลัง มีรายละเอียดดังนี้

กองคลังมีเจ้าหน้าที่ จำนวน 60 คน มีผู้ทำแบบประเมินสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 95 เนื่องจากมีข้าราชการอยู่ระหว่างการโอนย้าย 3 คน

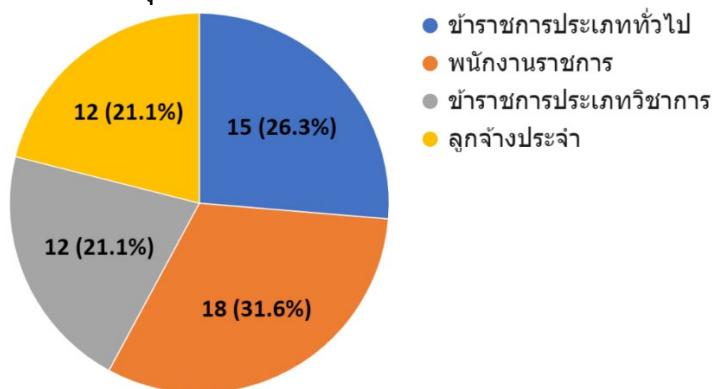
### 1) ข้อมูลบุคลากรกองคลังทั่วไป

#### 1. เพศ



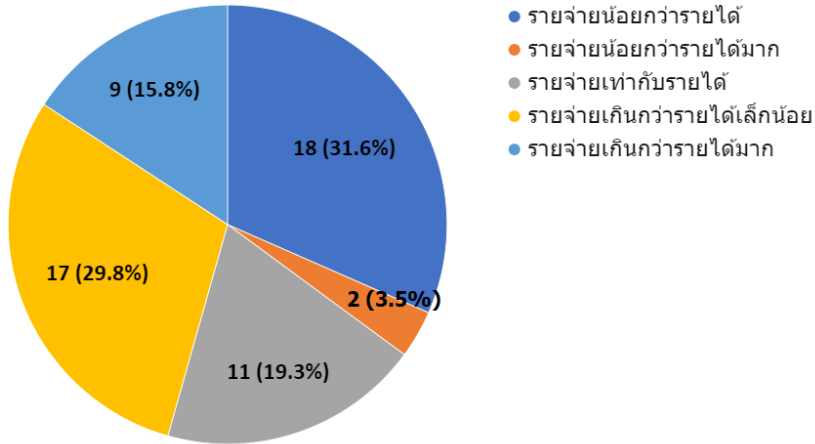
จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรแบ่งออกเป็น เพศหญิง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 82.5 และเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ซึ่งเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

#### 2. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน



จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรที่มีจำนวนมากที่สุด คือ พนักงานราชการ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 รองลงมาเป็นข้าราชการประเภททั่วไป จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 และรองลงมามี 2 ประเภท คือ ข้าราชการประเภทวิชาการ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 และลูกจ้างประจำ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 ซึ่งเป็นข้าราชการมากกว่าพนักงานราชการ

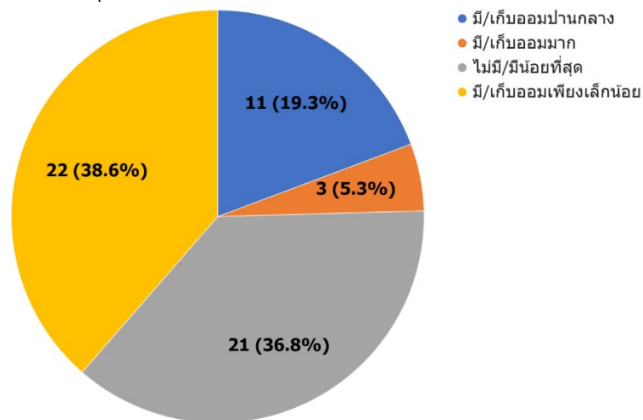
3. โดยรวมแล้ว รายได้ที่บุคลากรได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน



จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้	จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6
ลำดับที่ 2 มีรายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย	จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8
ลำดับที่ 3 มีรายจ่ายเท่ากับรายได้	จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3
ลำดับที่ 4 มีรายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก	จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8
ลำดับที่ 5 มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้มาก	จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

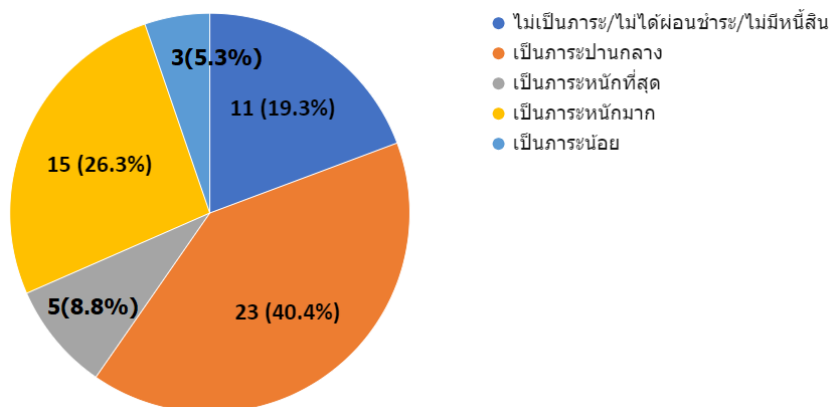
4. โดยรวมแล้ว บุคลากรมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือนหรือไม่



จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย	จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 38.6
ลำดับที่ 2 ไม่มี/มีน้อยที่สุด	จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8
ลำดับที่ 3 มี/เก็บออมปานกลาง	จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3
ลำดับที่ 4 มี/เก็บออมมาก	จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3

5. บุคลากรรู้สึกว่าการผ่อนคลายหนี้สินต่างๆ โดยรวมของบุคลากรในปัจจุบันเป็นภาระหรือไม่

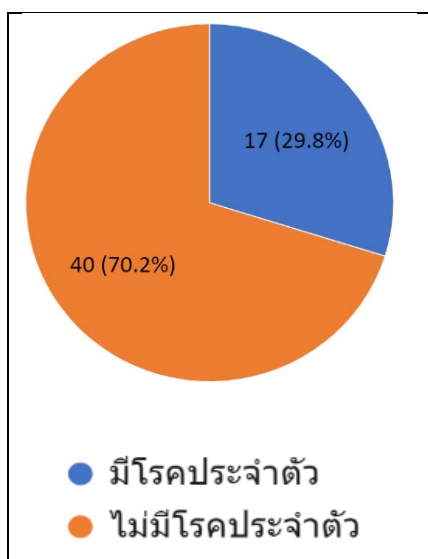


จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 เป็นภาระปานกลาง	จำนวน 23 คน	คิดเป็นร้อยละ 40.4
ลำดับที่ 2 เป็นภาระหนักมาก	จำนวน 15 คน	คิดเป็นร้อยละ 26.3
ลำดับที่ 3 ไม่เป็นภาระ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สิน	จำนวน 11 คน	คิดเป็นร้อยละ 19.3
ลำดับที่ 4 เป็นภาระหนักที่สุด	จำนวน 5 คน	คิดเป็นร้อยละ 8.8
ลำดับที่ 5 เป็นภาระน้อย	จำนวน 3 คน	คิดเป็นร้อยละ 5.3

2) ข้อมูลด้านสภาวะสุขภาพ

1. บุคลากรมีโรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) หรือไม่



จากผลการสำรวจพบว่า มีผู้ที่มีโรคประจำตัว จำนวน 17 คน คิดเป็น 29.8% ได้แก่

- ไขมันในเลือดสูง จำนวน 2 ราย
- ไขมันในเลือดสูง, โรคเบาหวาน จำนวน 1 ราย
- ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง จำนวน 3 ราย
- นิ่วในถุงน้ำดี จำนวน 1 ราย
- โรคไต จำนวน 1 ราย
- โรคเบาหวาน จำนวน 2 ราย
- โรคภูมิแพ้ จำนวน 5 ราย
- โรคภูมิแพ้, เลือดจาง ความดันต่ำ จำนวน 1 ราย
- ไวรัสตับอักเสบบี 1 ราย

2. 1 ปีที่ผ่านมา บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี 35 คน (61.4%) และไม่ได้ตรวจ 22 (38.6%) เนื่องจากพนักงานราชการไม่สามารถตรวจตามสิทธิประกันสังคมในปีที่ผ่านมาได้ จากผลการสำรวจข้อมูลผู้ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 35 คน คิดเป็น 61.4% สรุปรายละเอียดดังนี้

2.1 การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียาอยู่น้อยกว่า 35 ปี)

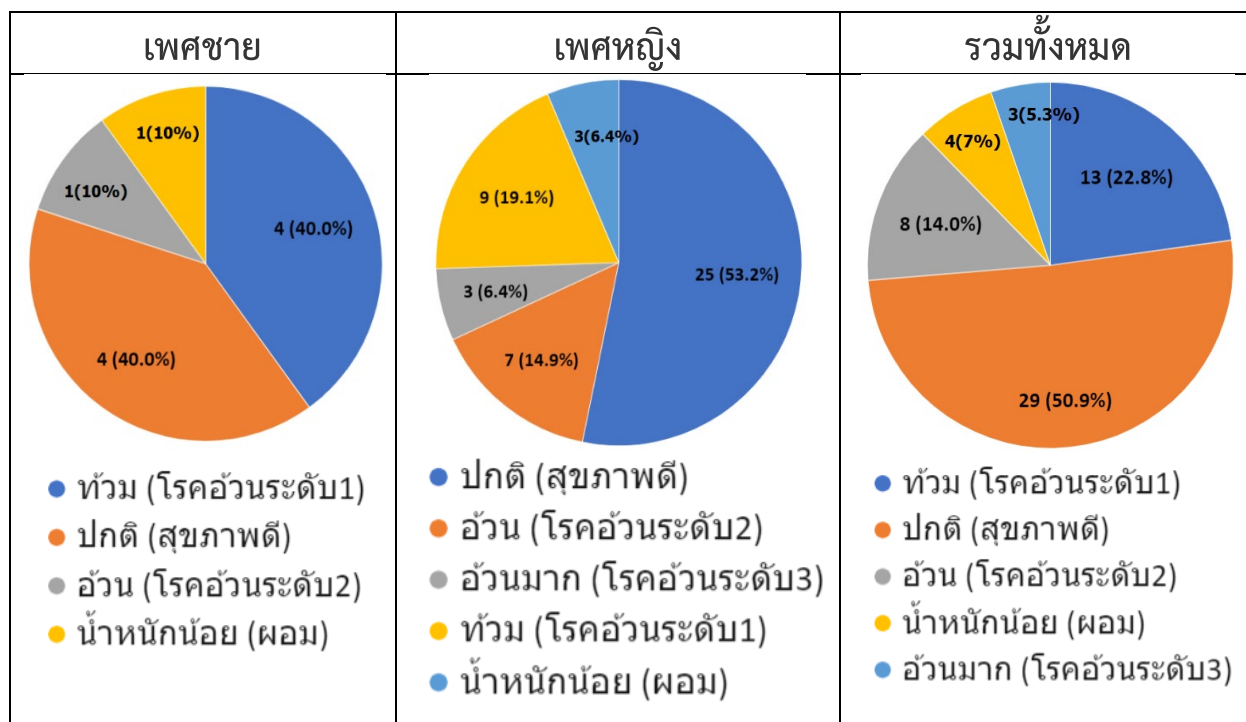
ประเด็นการตรวจสุขภาพ	จำนวน (คน) / ร้อยละ			
	ปกติ	ไม่ปกติ	ไม่ทราบผล	ไม่เคยตรวจ
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	7 (87.5%)	-	-	1 (12.5%)
ปัสสาวะ (Urine Examination)	7 (87.5%)	-	-	1 (12.5%)
อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood)	6 (75.0%)	-	1 (12.5%)	1 (12.5%)
เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray)	8 (100%)	-	-	-
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear)	6 (75.0%)	-	-	2 (25.0%)

2.2 การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มียามากกว่า 35 ปี )

ประเด็นการตรวจสุขภาพ	จำนวน (คน) / ร้อยละ			
	ปกติ	ไม่ปกติ	ไม่ทราบผล	ไม่เคยตรวจ
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	24(88.9%)	1 (3.7%)	2 (7%)	-
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	21(77.8%)	4 (14.8%)	2 (4%)	-
คลอเลสเทอรอล	14(51.9%)	12 (44.4%)	1 (3.7%)	-
ไขมันชนิดดี HDL	24(88.9%)	1 (3.7%)	1 (3.7%)	1 (3.7%)
ไขมันไม่ดี LDL	21(77.8%)	4 (14.8%)	1 (3.7%)	1 (3.7%)
ไตรกลีเซอไรด์	22(81.5%)	2 (7.4%)	2 (7.4%)	1 (3.7%)
โรคเก๊าท์	24(88.9%)	-	2 (7.4%)	1 (3.7%)
การทำงานของตับ (SGOT/SGPT/ALP)	23(85.2%)	2 (7.4%)	1 (3.7%)	1 (3.7%)
การทำงานของไต(BUN/Creatinine/eGFR)	25(92.6%)	-	1 (3.7%)	1 (3.7%)
ปัสสาวะ (Urine Examination)	24(88.9%)	-	2 (7.4%)	1 (3.7%)
อุจจาระ(Stool Examination and Occult blood)	22(81.5%)	-	2 (7.4%)	3 (11.1%)
เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray)	24(88.9%)	1 (3.7%)	1 (3.7%)	1 (3.7%)
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear)	20(74.1%)	-	2 (7.4%)	5 (18.5%)

จากข้อมูลผลตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรพบว่า บุคลากรของกองคลังส่วนใหญ่มีผลการตรวจสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีประเด็นปัญหาที่พบบ่อย 3 ลำดับ ที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 , ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 และไขมันไม่ดี LDL จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

2.3 ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)



อยู่ในเกณฑ์	ชาย	หญิง	รวม
อ้วนมาก (โรคอ้วนระดับ3)	0 (0.0%)	3 (6.4%)	3 (5.3%)
อ้วน (โรคอ้วนระดับ2)	1 (10.0%)	7 (14.9%)	8 (14.0%)
ท้วม (โรคอ้วนระดับ1)	4 (40.0%)	9 (19.1%)	13 (22.8%)
ปกติ (สุขภาพดี)	4 (40.0%)	25 (53.2%)	29 (50.9%)
น้ำหนักน้อย (ผอม)	1 (10.0%)	3 (6.4%)	4 (7.0%)

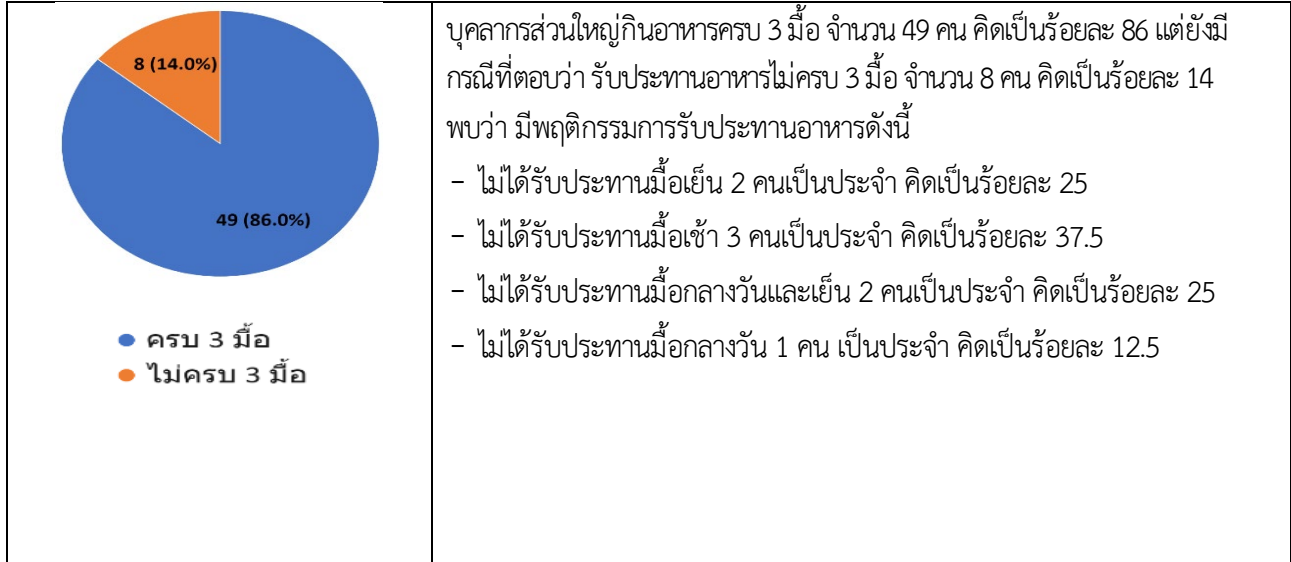
จากข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของบุคลากร พบว่า บุคลากรของกองคลังส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ (สุขภาพดี) รวมจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 50.9 ลำดับรองลงมาอยู่ในเกณฑ์อ้วน รวมจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 42.1 (ประกอบด้วยอ้วนมาก 3 คน อ้วน 8 คน และท้วม 13 คน) ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นผลตรวจสุขภาพประจำปีที่มีประเด็นปัญหาที่พบบ่อย 3 ลำดับ ที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล, ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) และไขมันไม่ดี LDL ดังนั้นควรนำความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกายมาใช้ในการดูแลสุขภาพต่อไป

3) ข้อมูล...

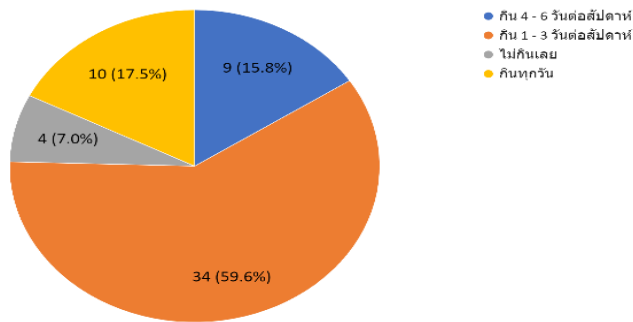


### 3) ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหาร

#### 1. ใน 1 วัน บุคลากรกินอาหารครบ 3 มื้อ หรือไม่



#### 2. ใน 1 วัน บุคลากรกินผักใบปรุงสุกแล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4 ทัพพีขึ้นไป

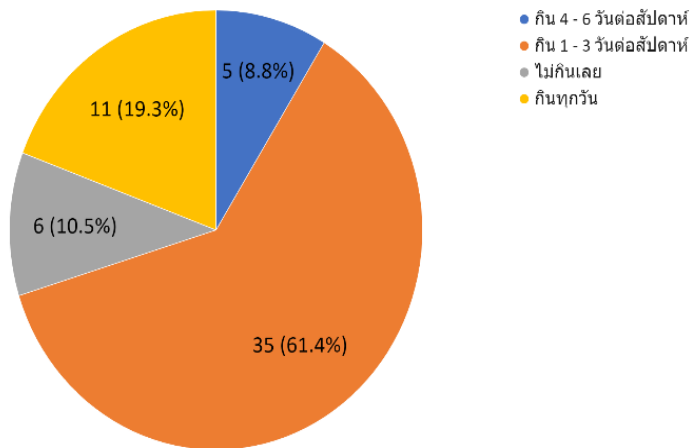


จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1	กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์	จำนวน 34 คน	คิดเป็นร้อยละ 59.6
ลำดับที่ 2	กินทุกวัน	จำนวน 10 คน	คิดเป็นร้อยละ 17.5
ลำดับที่ 3	กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์	จำนวน 9 คน	คิดเป็นร้อยละ 15.8
ลำดับที่ 4	ไม่กินเลย	จำนวน 4 คน	คิดเป็นร้อยละ 7

3. ใน 1 วัน...

3. ใน 1 วัน บุคลากรรับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน หรือไม่ (1 มื้อ = 1 งานเล็ก)



จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์

จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 61.4

ลำดับที่ 2 กินทุกวัน

จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3

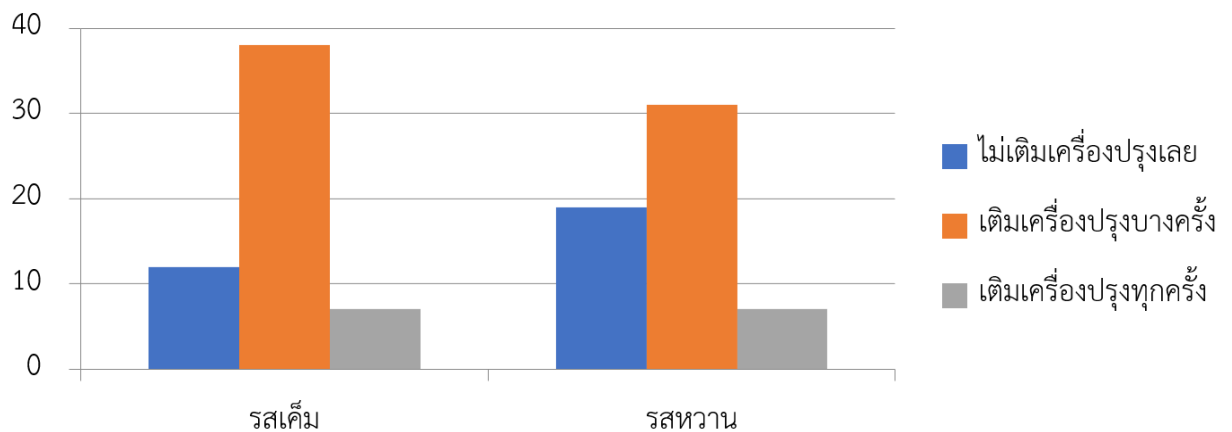
ลำดับที่ 3 ไม่กินเลย

จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5

ลำดับที่ 4 กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์

จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8

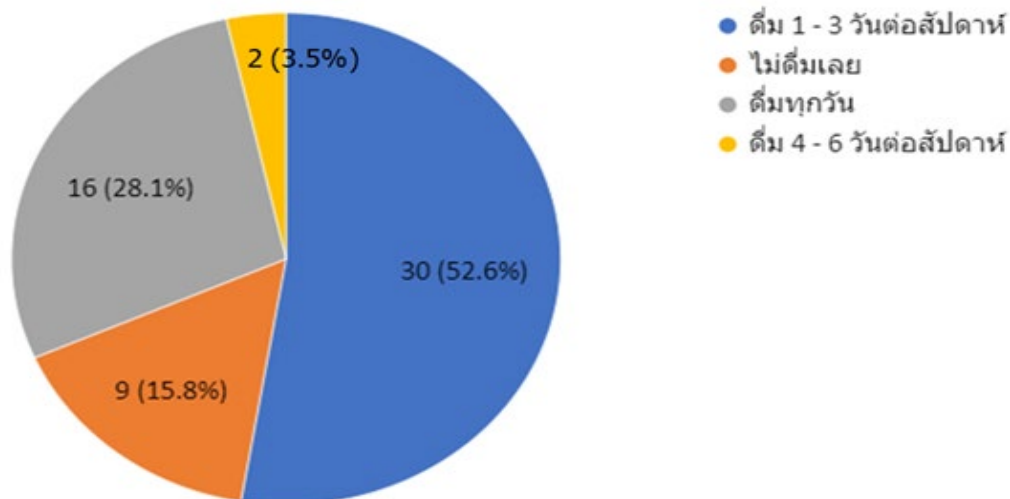
4. พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม รสหวาน



พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุง	ไม่เติมเครื่องปรุงเลย	เติมเครื่องปรุงบางครั้ง	เติมเครื่องปรุงทุกครั้ง
รสเค็ม	12 (21.1%)	38 (66.7%)	7 (12.3%)
รสหวาน	19 (33.3%)	31 (54.4%)	7 (12.3%)

5. บุคลากร...

5. บุคลากรเติมเครื่องดีมรสหวานหรือไม่



จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ลำดับที่ 1	เติม 1-3 วันต่อสัปดาห์	จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6
ลำดับที่ 2	เติมทุกวัน	จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1
ลำดับที่ 3	ไม่เติมเลย	จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8
ลำดับที่ 4	เติม 4-6 วันต่อสัปดาห์	จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

จากข้อมูลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรพบว่า บุคลากรของกองคลังยังมีการบริโภคอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14 บุคลากรส่วนใหญ่มีการเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และเติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 54.4 และเติมเครื่องดีมรสหวาน 1-3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 ซึ่งในการบริโภคเครื่องปรุงรสเค็ม รสหวานหรือเครื่องดีมรสหวานเป็นสาเหตุหนึ่งในการมีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

4) พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

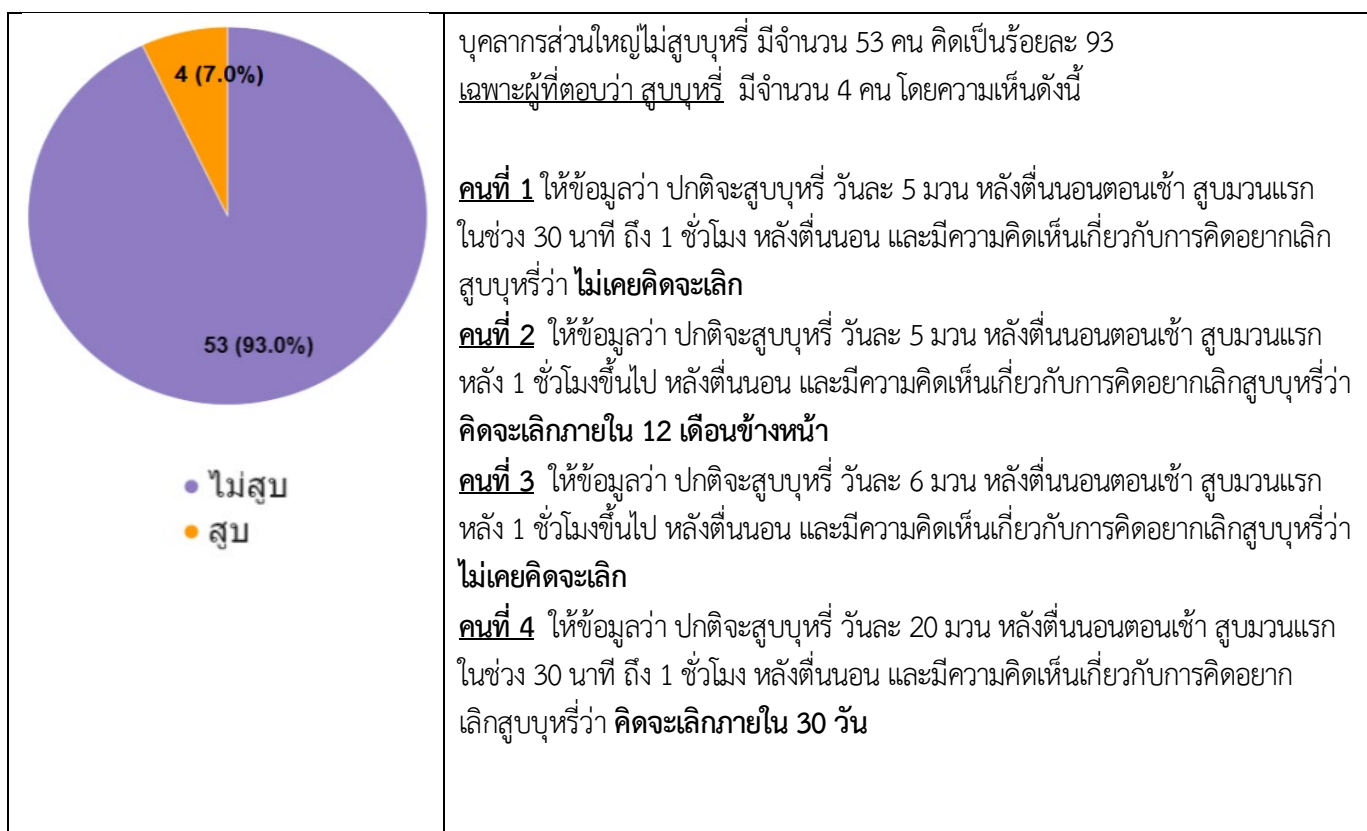
ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา บุคลากรใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร

ประเด็น	ใช้ทุกครั้ง	ใช้บางครั้ง	ไม่เคยใช้เลย	ไม่ได้ใช้/ โดยสารรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์
การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์	34 (59.6%)	6 (10.5%)	2 (3.5%)	15 (26.3%)
การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ	42 (73.7%)	8 (14.0%)	1 (1.8%)	6 (10.5%)
การสวมหมวกนิรภัยขณะขี่รถจักรยานยนต์	22 (38.6%)	6 (10.5%)	2 (3.5%)	27 (47.4%)
การสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์	23 (40.4%)	9 (15.8%)	5 (8.8%)	20 (35.1%)

จากข้อมูล...

จากข้อมูลสำรวจพฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย มีใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

### 5) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุคลากร



### 6) พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ไม่เคยดื่มเลย	สัปดาห์ละครั้ง	เดือนละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน
1. ทานดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือไม่	44 (77.2%)	5 (8.8%)	8 (14.0%)	-
2. ทานดื่มสุรา เกิน ½ แบนขึ้นไป หรือไม่	50 (87.7%)	2 (3.5%)	5 (8.8%)	-

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย

### 7) แบบประเมิน...

**7) การประเมินความเครียด (ST-5)**

แบบประเมินความเครียด	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	14 (24.6%)	<b>33 (57.9%)</b>	10 (17.5%)	-
มีสมาธิน้อยลง	10 (17.5%)	<b>36 (63.2%)</b>	11 (19.3%)	-
หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ	10 (17.5%)	<b>40 (70.2%)</b>	7 (12.3%)	-
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	9 (15.8%)	<b>40 (70.2%)</b>	7 (12.3%)	1 (1.8%)
ไม่อยากพบปะผู้คน	21 (36.8%)	<b>29 (50.9%)</b>	7 (12.3%)	-

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีอาการทางความเครียดเป็นบางครั้ง จึงควรให้ความรู้และสนับสนุนจัดกิจกรรมคลายความเครียดให้กับบุคลากรต่อไป

**8) แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)**

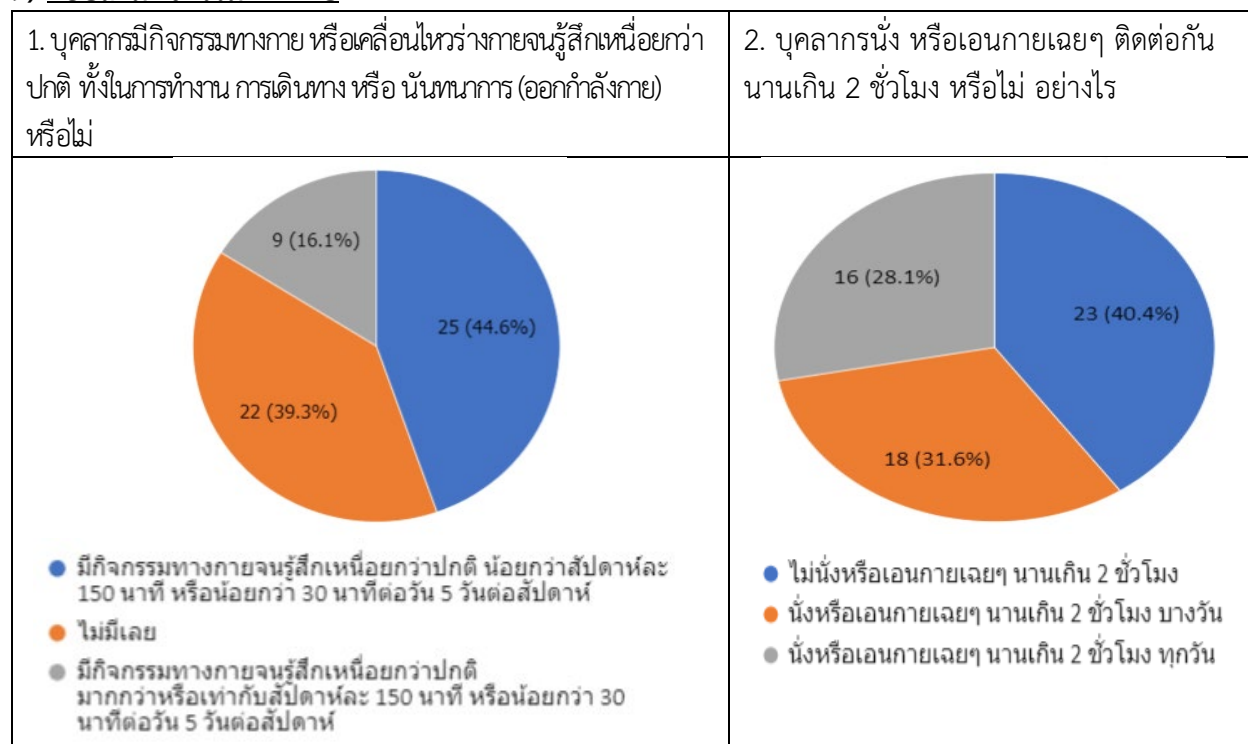
คัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่	9 (15.8%)	<b>48 (84.2%)</b>
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	17 (29.8%)	<b>40 (70.2%)</b>

3. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่ บ่อยแค่ไหน

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (9Q)	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7วัน	เป็นบ่อย >7วัน	เป็นทุกวัน
เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	<b>41 (71.9%)</b>	14 (24.6%)	1(1.8%)	1(1.8%)
ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	<b>11 (19.3%)</b>	11 (19.3%)	1(1.8%)	1(1.8%)
หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	<b>41 (71.9%)</b>	12 (21.1%)	3 (5.3%)	1(1.8%)
เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	<b>43 (75.4%)</b>	11 (19.3%)	1(1.8%)	2 (3.5%)
เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	<b>43 (75.4%)</b>	12 (21.1%)	1(1.8%)	1(1.8%)
รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือ ครอบครัวยึดหวัง	<b>47 (82.5%)</b>	9 (15.8%)	-	1(1.8%)
สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟัง วิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	<b>47 (82.5%)</b>	9 (15.8%)	-	1(1.8%)
พูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	<b>49 (86.0%)</b>	6 (10.5%)	1(1.8%)	1(1.8%)
คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	<b>55 (96.5%)</b>	2 (3.5%)	-	-

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอาการโรคซึมเศร้า แต่สำหรับผู้ที่มีรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 จึงควรให้ความรู้และสนับสนุนจัดกิจกรรมคลายความเครียดให้กับบุคลากร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

### 9) สอบถามกิจกรรมทางกาย



จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

9.1 การมีกิจกรรมทางกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือ นันทนาการ (ออกกำลังกาย)

ลำดับที่ 1 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6

ลำดับที่ 2 ไม่มีเลย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3

ลำดับที่ 3 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1

9.2 การนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง

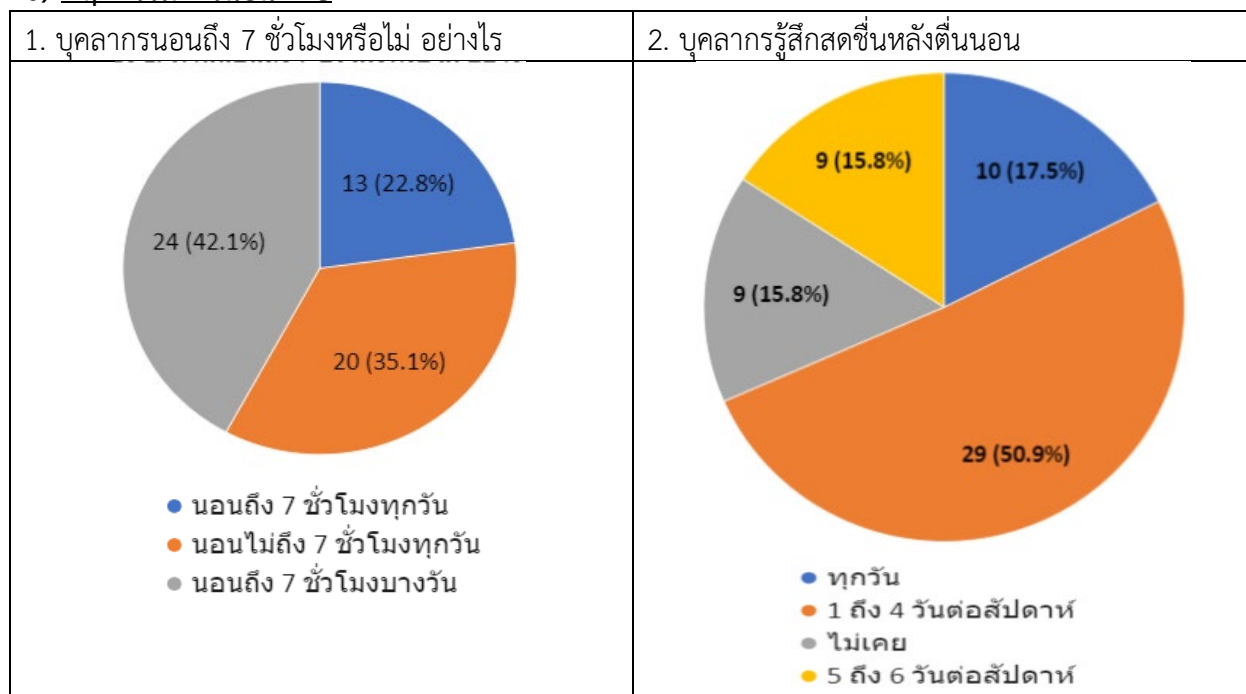
ลำดับที่ 1 ไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 40.4

ลำดับที่ 2 นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6

ลำดับที่ 3 นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1

ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าว บุคลากรส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ และไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง แสดงให้เห็นว่า บุคลากรให้ความสำคัญในการทำกิจกรรมทางกายและควรมีการสนับสนุนจัดกิจกรรมทางกายให้กับบุคลากร เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

### 10) พฤติกรรมการนอนหลับ



จากข้อมูลสรุปได้ดังนี้

#### 10.1 การนอนถึง 7 ชั่วโมงหรือไม่

- ลำดับที่ 1 นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 42.1
- ลำดับที่ 2 นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1
- ลำดับที่ 3 นอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8

#### 10.2 ความรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน

- ลำดับที่ 1 1 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 50.9
- ลำดับที่ 2 ทุกวัน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5
- ลำดับที่ 3 ไม่เคย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8
- และลำดับที่ 3 5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8

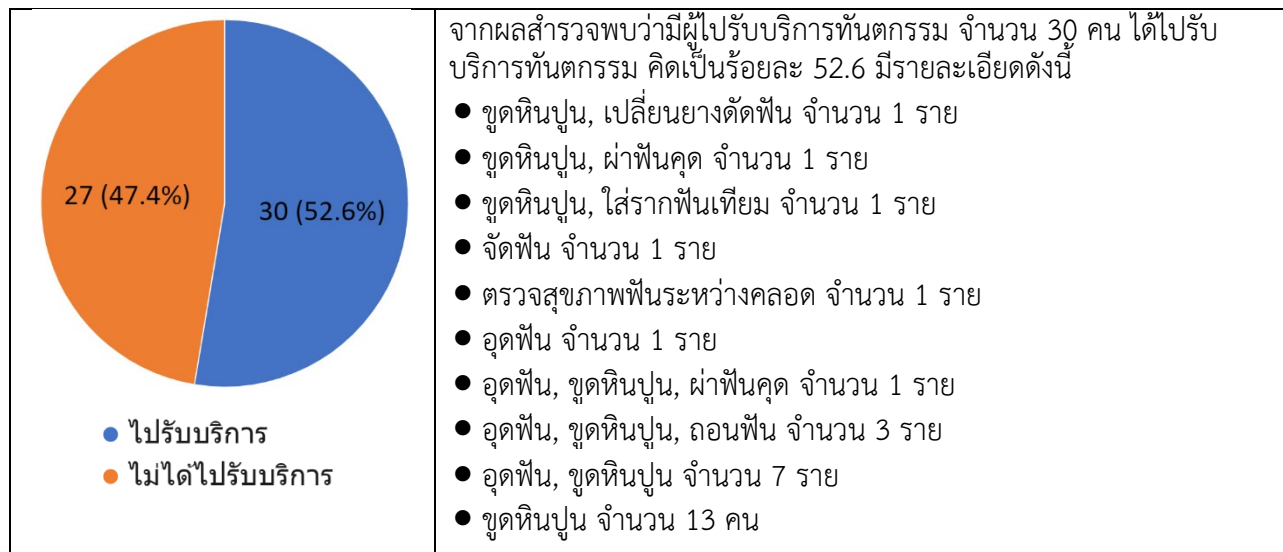
ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีการนอนหลับพักผ่อนและสดชื่นหลังตื่นนอน

### 11) พฤติกรรมการแปร่งฟัน

พฤติกรรมการแปร่งฟัน	ไม่แปร่งฟันก่อนนอนเลย	แปร่งฟันก่อนนอนบางวัน	แปร่งฟันก่อนนอนทุกวัน
จำนวน (คน)	2	5	50
ร้อยละ (%)	3.5%	8.8%	87.7%

ระยะเวลาในการแปร่งฟันแต่ละครั้ง	เวลาในการแปร่งฟันน้อยกว่า 2 นาที	เวลาในการแปร่งฟัน 2 – 3 นาที	เวลาในการแปร่งฟัน 3 นาทีขึ้นไป
จำนวน (คน)	8	37	10
ร้อยละ (%)	14.5%	67.3%	18.2%

ในปีที่ผ่านมา ท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่



ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บุคลากรให้ความสนใจเข้ารับบริการทันตกรรม จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 แต่ยังมีบุคลากรที่ไม่ได้ไปรับบริการ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 ทำให้ควรมีการให้ความรู้แก่บุคลากรต่อไป

### การวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรกองคลังและความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

จากการประเมินผลภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกองคลัง จะเห็นได้ว่า

- เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย
- เป็นข้าราชการมากกว่าพนักงานราชการ
- บุคลากรมีรายจ่ายแต่ละเดือนน้อยกว่ารายได้ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และลำดับรองลงมา มีรายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8
- เงินเก็บออมของบุคลากรในแต่ละเดือน พบว่า มีเก็บออมเพียงเล็กน้อย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 38.6 ลำดับรองลงมา ไม่มี/มีน้อยที่สุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 ซึ่งทั้ง 2 ลำดับ จำนวนใกล้เคียงกัน แต่มีความหมายขัดแย้งกันมาก ประกอบกับการผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ ของบุคลากรในปัจจุบันส่วนใหญ่คิดว่า เป็นภาระปานกลาง ทำให้ทราบว่า บุคลากรกองคลังบางส่วนควรมีความรู้ด้านการบริหารจัดการหนี้ และความพอเพียง
- ผลตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรพบว่า บุคลากรของกองคลังส่วนใหญ่มีผลการตรวจสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีประเด็นปัญหาที่พบมาก 3 ลำดับ ที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 , ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 และไขมันไม่ดี LDL จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 และในการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของบุคลากรกองคลัง อยู่ในเกณฑ์ปกติ (สุขภาพดี) รวมจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 50.9

ลำดับ...



ลำดับรองลงมาอยู่ในเกณฑ์อ้วน รวมจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 42.1 (ประกอบด้วยอ้วนมาก 3 คน อ้วน 8 คน และท้วม 13 คน) ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นผลตรวจสุขภาพประจำปีที่มีประเด็นปัญหาที่พบมาก 3 ลำดับที่เกี่ยวกับคอเลสเตอรอล, ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) และไขมันไม่ดี LDL ดังนั้นควรได้รับความรู้การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน ด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาใช้ในการดูแลสุขภาพ

- พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรพบว่า ส่วนใหญ่บริโภคครบ 3 มื้อ , มีการเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง และเติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 1-3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งในการบริโภคเครื่องดื่มรสหวานหรือเครื่องดื่มรสหวานเป็นสาเหตุหนึ่งในการมีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลในเลือดสูง
- บุคลากรส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย มีใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร
- บุคลากรส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 93
- บุคลากรส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย คิดเป็นร้อยละ 87.7
- บุคลากรมีอาการทางความเครียดเป็นบางครั้ง จึงควรให้ความรู้และสนับสนุนจัดกิจกรรมคลายความเครียดให้กับบุคลากร
- บุคลากรส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาอาการโรคซึมเศร้า แต่สำหรับผู้รู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 จึงควรให้ความรู้และสนับสนุนจัดกิจกรรมคลายความเครียดให้กับบุคลากร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้
- บุคลากรส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ และไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง แสดงให้เห็นว่าบุคลากรให้ความสำคัญในการทำกิจกรรมทางกายและควรมีการสนับสนุนจัดกิจกรรมทางกายให้กับบุคลากร เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- บุคลากรให้ความสนใจเข้ารับบริการทันตกรรม จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 แต่ยังมีบุคลากรที่ไม่ได้ไปรับบริการ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 ทำให้ควรมีการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก

ดังนั้น จึงได้จัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานนำอยู่น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยใช้ประเด็นความรู้ ได้แก่

1. การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน
2. คู่มือธงโภชนาการ
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก

เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงานต่อไป

ที่มาของประเด็นความรู้ มีดังนี้

1. การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน

<http://www.imrta.dms.moph.go.th/imrta/images/ebook20170112.pdf>

2. คู่มือธงโภชนาการ

<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web->

[upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202102/m\\_news/9419/201525/file\\_download/88c62d36100](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202102/m_news/9419/201525/file_download/88c62d36100)

[8296e55e06cf5f961391c.pdf](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202102/m_news/9419/201525/file_download/88c62d361008296e55e06cf5f961391c.pdf)

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

[http://healthydee.moph.go.th/view\\_article.php?id=754](http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=754)

4. ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก

[https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/hp-ebook\\_04/](https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/hp-ebook_04/)