



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มอำนวยการ กองคลัง โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๑๐๖

วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอรายงานผลการประเมินประสิทธิผลการดำเนินงานในกิจกรรมตามเกณฑ์มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต
เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง

ด้วยในการจัดทำตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต คำรับรองการปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง ที่มีการปรับแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต รอบ ๕ เดือนหลัง ให้สอดคล้องกับผลการดำเนินงานของรอบ ๕ เดือนแรกที่ผ่านมา และสถานการณ์สุขภาพ ของบุคลากรกองคลัง ซึ่งได้ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการฯ และมีการประชุมกองคลัง เพื่อติดตามผลการดำเนินงานทุกเดือน

ในการนี้ จึงได้จัดทำรายงานผลการประเมินประสิทธิผลการดำเนินงานในกิจกรรมตามเกณฑ์ มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต ดังมีรายละเอียดแนบท้าย โดยขอแบ่งเป็น ๒ หัวข้อ ดังนี้

๑. การประเมินประสิทธิผลการดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและกิจกรรม
นันทนาการของกองคลัง

โดยมีการประเมินผลความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและ
กิจกรรมนันทนาการ เมื่อนำผลการประเมินมาเปรียบเทียบกัน พบว่า มีจำนวนผู้ประเมิน “เป็นบางครั้ง” ลดลง
ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ของกองคลัง
ตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ฯ ประสบความสำเร็จที่ทำให้บุคลากรมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น
ปัญหาด้านความเครียดลดลง มีความผูกพันในองค์กร และเห็นความสำคัญของการสร้างความสมดุลในชีวิต
การทำงานมากขึ้น

๒. การประเมินประสิทธิผลการดำเนินงานกิจกรรมออกกำลังกาย และกิจกรรมการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

จากการวัดค่าดัชนีมวลกาย BMI ของเจ้าหน้าที่กองคลัง และคำนวณร้อยละที่เพิ่มขึ้นของ
บุคลากรที่มี BMI ปกติในรอบ ๕ เดือนแรก มีผลลัพธ์ติดลบ = -๑๙.๓๕๕ เนื่องจากเจ้าหน้าที่มีแนวโน้มเกณฑ์
ค่าน้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกณฑ์ค่าน้ำหนักปกติมีจำนวนลดลง กองคลังจึงกำหนด
ให้มีการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรกองคลัง เพื่อให้บุคลากรได้รู้ถึงสภาพร่างกายของ
ตนเอง, กิจกรรมออกกำลังกาย (การยืดเหยียดช่วงสั้นๆ ๕ - ๑๐ นาที (ทุกวันอังคาร พุธ และ พฤหัสบดี) ,
กิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย เช่น โยคะ และตีปิงปอง , กิจกรรมให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัย
สิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงานทุกเดือน ผ่านช่องทางหนังสือเวียน ดิจบอร์ดประชาสัมพันธ์ และ
กลุ่มไลน์กองคลัง และเมื่อวัดค่าดัชนีมวลกาย BMI เปรียบเทียบหลังจัดกิจกรรมต่างๆ ดังกล่าว พบว่า บุคลากร
ที่มี BMI ปกติ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๘๘ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการทำกิจกรรม

ทดสอบ...

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัย
สิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงานต่าง ๆ ที่มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทำให้บุคลากรเห็นถึง
ความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับกับร่างกายและสุขภาพของตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบด้วย จะเป็นพระคุณ



(นางสาวจิระภา ขาวละเอียด)

เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

- ทราบ



(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

รายงานผลการประเมินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและ กิจกรรมนันทนาการของกองคลัง

.....

เนื่องจากการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรผ่านระบบออนไลน์ เมื่อวันที่ 11 – 17 พฤศจิกายน 2564 จำนวน 60 คน มีผู้ทำแบบประเมินสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 95 ซึ่งในส่วนของผลการประเมินของบุคลากรกองคลัง ในหัวข้อ “การประเมินความเครียด (ST-5)” มีผลการประเมินดังนี้

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

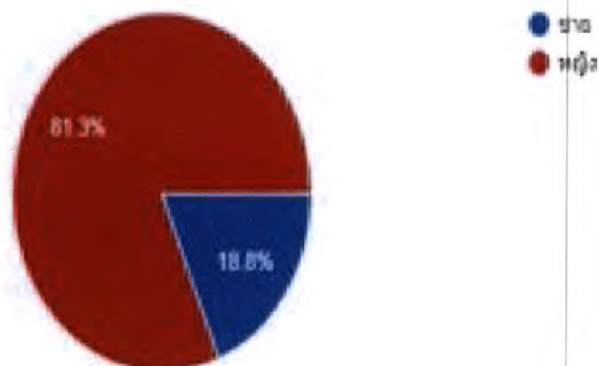
จากข้อมูลการประเมินความเครียดดังกล่าว จะเห็นได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีอาการทางความเครียดอยู่ในระดับ “เป็นบางครั้ง” ประกอบกับบุคลากรกองคลังมีอายุเฉลี่ยที่ 44.4 ปี โดยที่ลักษณะในการทำงานของกองคลังต้องใช้กฎระเบียบต่างๆ ทำให้มีความเครียดสะสม

ดังนั้น กองคลังจึงได้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร 3 ช่องทาง ได้แก่ Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ และหนังสือแจ้งเวียน และจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างสมดุลชีวิตให้กับบุคลากรกองคลัง สามารถทำงานได้อย่างมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิตมากขึ้น เช่น ให้ความรู้ในเรื่อง วิธีเอาชนะความเครียดในที่ทำงาน , 5 ท่า ยืดกล้ามเนื้อ พิซิตออฟฟิศซินโดรม , การฝึกโยคะกับหลากหลายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างความผูกพันของบุคลากร และผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมทำบุญตักบาตรในเทศกาลต่างๆ และกิจกรรมจิตอาสา ทำความดีเพื่อสังคม

โดยได้มีการสำรวจความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่กองคลังที่ร่วมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2565 จากจำนวนบุคลากรกองคลัง 60 คน และมีผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจจำนวน 48 คน มีรายละเอียดดังนี้

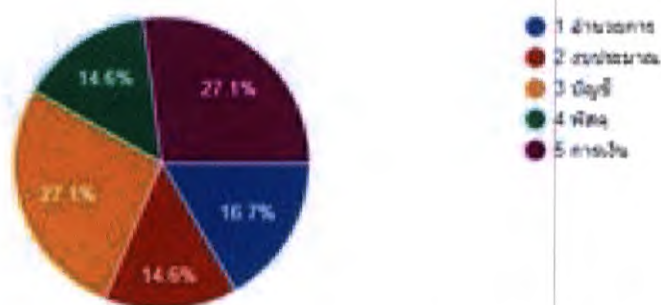
ส่วนที่ 1 รายละเอียดทั่วไป

1. เพศ



- ชาย จำนวน 9 คน คิดเป็น 18.8%
- หญิง จำนวน 39 คน คิดเป็น 81.3%

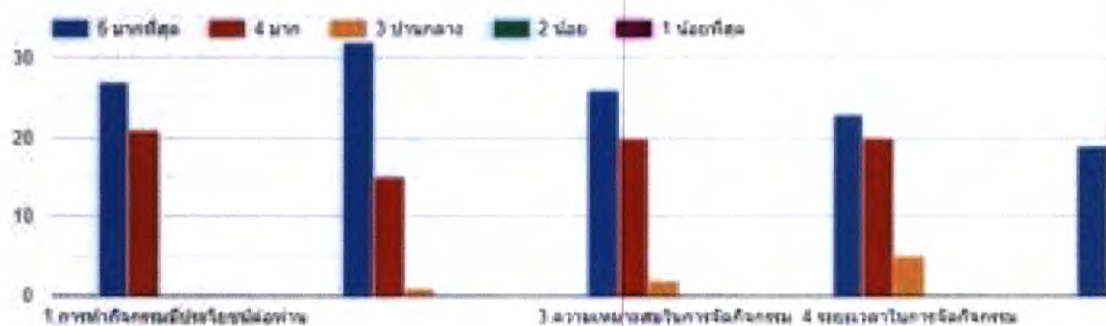
2. กลุ่มงาน



- กลุ่มอำนวยการ จำนวน 8 คน คิดเป็น 16.7%
- กลุ่มงบประมาณ จำนวน 7 คน คิดเป็น 14.6%
- กลุ่มบัญชี จำนวน 13 คน คิดเป็น 27.1%
- กลุ่มพัสดุ จำนวน 7 คน คิดเป็น 14.6%
- กลุ่มการเงิน จำนวน 13 คน คิดเป็น 27.1%

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

แผนภูมิแสดงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (หลังการจัดกิจกรรม)	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
ข้อ 1 การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีประโยชน์ต่อท่าน	27(56.25%)	21(43.75%)	0	0	0
ข้อ 2 ท่านได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม	32(66.67%)	15(31.25%)	1(2.08%)	0	0
ข้อ 3 รูปแบบ/หัวข้อ ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	26(54.17%)	20(41.67%)	2(4.16%)	0	0
ข้อ 4 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	23(47.91%)	20(41.67%)	5(10.42%)	0	0
ข้อ 5 การประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม	19(39.58%)	24(50%)	5(10.42%)	0	0
ข้อ 6 สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	24(50%)	23(47.92%)	1(2.08%)	0	0
ข้อ 7 ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้	29(60.42%)	18(37.50%)	1(2.08%)	0	0

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาในโอกาสต่อไป

1. ขอให้จัดกิจกรรมแบบนี้ทุกปี
2. ควรจัดต่อไปเพื่อทุกคนจะได้มีส่วนร่วม
3. ดีมาก
4. ดียอยู่แล้ว
5. ระยะเวลาน่าจะเพิ่มขึ้น
6. อยากให้จัดอีก

ซึ่งจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสุขตอนรับปีใหม่ แบบวิถีไทย, กิจกรรมการดอวยพรวันเกิด, กิจกรรมสร้างสุขของบุคลากรกองคลัง, กิจกรรมทำบุญตักบาตรในเทศกาลต่างๆ , กิจกรรมจิตอาสา เช่น บริจาคสิ่งของเหลือใช้ เก็บขยะรักษาสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้บุคลากรกองคลัง โดยมีผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.42 รองลงมาอยู่ที่ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.50

แบบประเมินความเครียด (ST-5) เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2565 ครั้งที่ 2 ซึ่งมีผู้ประเมินรวม 48 คน

แบบประเมินความเครียด	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	14 (29.17%)	29 (60.42%)	5 (10.41%)	-
มีสมาธิน้อยลง	15 (31.25%)	30 (62.5%)	3 (6.25%)	-
หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	20 (41.67%)	26 (54.17%)	2 (4.16%)	-
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	19 (39.59%)	24 (50%)	5 (10.41%)	-
ไม่อยากพบปะผู้คน	25 (52.08%)	20 (41.67%)	3 (6.25%)	-

ตารางเปรียบเทียบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

แบบประเมินความเครียด	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก ครั้งที่ 1	14 (24.6%)	33 (57.9%)	10 (17.5%)	-
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก ครั้งที่ 2	14 (29.17%)	29 (60.42%)	5 (10.41%)	-
มีสมาธิน้อยลง ครั้งที่ 1	10 (17.5%)	36 (63.2%)	11 (19.3%)	-
มีสมาธิน้อยลง ครั้งที่ 2	15 (31.25%)	30 (62.5%)	3 (6.25%)	-
หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ ครั้งที่ 1	10 (17.5%)	40 (70.2%)	7 (12.3%)	-
หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ ครั้งที่ 2	20 (41.67%)	26 (54.17%)	2 (4.16%)	-
รู้สึกเบื่อ เซ็ง ครั้งที่ 1	9 (15.8%)	40 (70.2%)	7 (12.3%)	1 (1.8%)
รู้สึกเบื่อ เซ็ง ครั้งที่ 2	19 (39.59%)	24 (50%)	5 (10.41%)	
แบบประเมินความเครียด	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
ไม่ยากพบปะผู้คน ครั้งที่ 1	21 (36.8%)	29 (50.9%)	7 (12.3%)	-
ไม่ยากพบปะผู้คน ครั้งที่ 2	25 (52.08%)	20 (41.67%)	3 (6.25%)	-

ซึ่งข้อมูลการประเมินความเครียดดังกล่าว จะเห็นได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีอาการทางความเครียดอยู่ในระดับ “เป็นบางครั้ง” และเมื่อเปรียบเทียบกับผลการประเมินครั้งที่แล้ว มีจำนวนผู้ประเมิน “เป็นบางครั้ง” ลดลง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ของกองคลัง ตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ มีประสบความสำเร็จที่ทำให้บุคลากรมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น ปัญหาด้านความเครียดลดลง มีความผูกพันในองค์กร และเห็นความสำคัญของการสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงานมากขึ้น

รายงานผลการประเมินกิจกรรมออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

.....

เนื่องจากการคำนวณหาร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ของบุคลากรกองคลัง
สูตรคำนวณ = ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ 5 เดือนแรกของปี 2565 – ร้อยละของ
บุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ 5 เดือนหลังของปี 2564
แทนค่า = $(100 \times 30 / 62) - (100 \times 42 / 62)$
= $48.387 - 67.742$
= -19.355

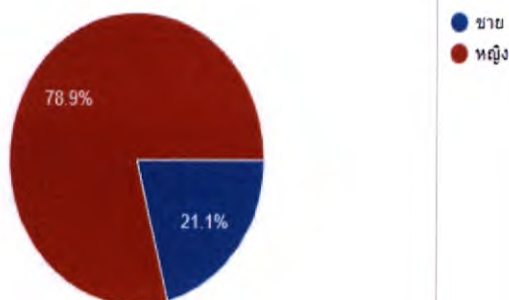
ซึ่งจากข้อมูลสถิติและการคำนวณมีผลลัพธ์ติดลบ = -19.355 เนื่องจากเจ้าหน้าที่กองคลังมีแนวโน้มเกณฑ์
ค่าน้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกณฑ์ค่าน้ำหนักปกติ มีจำนวนลดลง ทำให้มีผลกระทบ
กับการคำนวณหาร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติดังกล่าว

ดังนั้น กองคลังจึงได้มีการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรกองคลัง เมื่อวันที่
9 – 11 กุมภาพันธ์ 2565 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 61 คน เพื่อให้บุคลากรได้รู้ถึงสภาพร่างกายของตนเอง, กิจกรรม
ออกกำลังกายในระหว่างวัน (การยืดเหยียดช่วงสั้นๆ 5 - 10 นาที วันละ 2 ครั้ง (ทุกวันอังคาร พุธ และ
พฤหัสบดี) , กิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มโยคะ และกลุ่มตีปิงปอง , กิจกรรมให้ความรู้
ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงาน ด้วยการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้
ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงานทุกเดือน ผ่านช่องทางหนังสือเวียน
ติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ และกลุ่มไลน์กองคลัง

โดยได้มีการสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อวันที่ 10-11
กุมภาพันธ์ 2565 ณ ห้องออกกำลังกาย (ฟิตเนส) อาคาร 7 ชั้น 2 จากจำนวนบุคลากรกองคลังทั้งหมด 61 คน
มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 61 คน และมีผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจจำนวน 57 คน มีรายละเอียดดังนี้

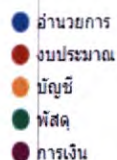
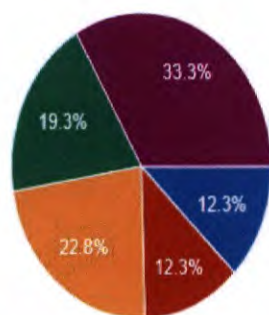
ส่วนที่ 1 รายละเอียดทั่วไป

1. เพศ



- ชาย จำนวน 12 คน คิดเป็น 21.1%
- หญิง จำนวน 45 คน คิดเป็น 78.9%

2. กลุ่มงาน



- กลุ่มอำนาจการ จำนวน 7 คน คิดเป็น 12.3%
- กลุ่มการเงิน จำนวน 19 คน คิดเป็น 33.3%
- กลุ่มพัสดุ จำนวน 11 คน คิดเป็น 19.3%
- กลุ่มงบประมาณ จำนวน 7 คน คิดเป็น 12.3%
- กลุ่มบัญชี จำนวน 13 คน คิดเป็น 22.8%

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ			ระดับความไม่พึงพอใจ	
	พอใจมาก (5)	พอใจ (4)	พอใจน้อย (3)	ไม่พอใจ (2)	ไม่พอใจมาก (1)
1. สถานที่ทดสอบสมรรถภาพ ความพร้อมและอุปกรณ์	24 (42.10%)	31 (54.39%)	2 (3.51%)	0	0
2. ระยะเวลาในการทดสอบสมรรถภาพ	25 (43.86%)	31 (54.39%)	1 (1.75%)	0	0
3. ได้ประโยชน์และความรู้จากการตรวจวัดสมรรถภาพร่างกาย	32 (56.14%)	23 (40.35%)	2 (3.51%)	0	0
4. ความเหมาะสมของวันและเวลาในการจัดกิจกรรม	27 (47.37%)	27 (47.37%)	3 (5.26%)	0	0
5. เจ้าหน้าที่มีความสุภาพ เต็มใจในการบริการ	33 (57.90%)	23 (40.35%)	1 (1.75%)	0	0
6. เจ้าหน้าที่มีความรู้ ความสามารถในการให้บริการ เช่น ตอบคำถามให้คำแนะนำ	30 (52.63%)	26 (45.62%)	1 (1.75%)	0	0

ซึ่งจากการประเมินจะเห็นได้ว่า บุคลากรมีความพึงพอใจมากต่อกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมให้ความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงานดังกล่าว ทำให้เจ้าหน้าที่กองคลังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีเวลาออกกำลังกายระหว่างวัน มีทักษะการเล่นกีฬาที่ตนเองถนัด และได้รับความรู้ ข่าวด้านเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงานมากขึ้น

โดยที่ได้มีการจัดทำข้อมูลบันทึกส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอวของบุคลากร เปรียบเทียบก่อนและหลัง ทำกิจกรรมดังกล่าว มีข้อมูลดังนี้

แบบบันทึกข้อมูลดัชนีมวลกาย

สรุปผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย BMI ของบุคลากรกองคลัง ณ วันที่ 15 มิถุนายน 2565

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ ช=1 ญ=2	อายุ (ปี)	น้ำหนัก ที่ ต้องการ ลด (กก.)	รายงานรอบ 5 เดือนแรก ปี2565 (มกราคม 65)						รายงานรอบ 5 เดือนหลัง ปี2565 (มิถุนายน 65)					
						ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (เมตร)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (เมตร)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
1					1.0	160	1.6	59.5	73	23.24	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	160	1.6	58.5	73	22.85	ปกติ
2					0.0	156	1.56	54.0	80	22.19	ปกติ	156	1.56	53.0	79	21.78	ปกติ
3					0.0	153	1.53	51.3	69	21.91	ปกติ	153	1.53	51.4	69	21.96	ปกติ
4					5.8	160	1.6	81.8	110	31.95	อ้วนระดับ 2	160	1.6	81.5	110	31.84	อ้วนระดับ 2
5					2.0	160	1.6	65.0	77	25.39	อ้วนระดับ 1	160	1.6	67.0	81.28	26.17	อ้วนระดับ 1
6					0.0	164	1.64	58.0	80	21.56	ปกติ	164	1.64	58.0	81	21.56	ปกติ
7					3.0	178	1.78	82.0	94	25.88	อ้วนระดับ 1	182	1.82	71.0	88.9	21.43	ปกติ
8					3.5	177	1.77	75.5	95	24.10	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	177	1.77	75.0	95	23.94	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
9					4.0	150	1.5	60.0	81	26.67	อ้วนระดับ 1	150	1.5	60.0	81	26.67	อ้วนระดับ 1
10					2.0	165	1.65	70.0	80	25.71	อ้วนระดับ 1	165	1.65	72.0	80	26.45	อ้วนระดับ 1
11					0.0	155	1.55	50.2	72	20.89	ปกติ	155	1.55	49.5	72	20.60	ปกติ
12					0.0	154	1.54	51.4	78	21.67	ปกติ	154	1.54	51.0	78	21.50	ปกติ
13					6.0	165	1.65	68.0	84	24.98	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	163	1.63	68.0	84	25.59	อ้วนระดับ 1
14					0.0	163	1.63	58.5	75	22.02	ปกติ	165	1.65	56.7	76	20.83	ปกติ
15					1.5	171	1.71	74.5	99	25.48	อ้วนระดับ 1	170	1.7	70.0	90	24.22	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
16					0.0	163	1.63	60.0	75	22.58	ปกติ	163	1.63	60.0	71	22.58	ปกติ
17					0.0						เบ้าทำงาน 1 พ.ค.65	168	1.68	63.0	73.66	22.32	ปกติ
18					0.0	152	1.52	50.5	77	21.86	ปกติ						โอนย้าย 8 มิ.ย.65
19					4.0	160	1.6	62.5	80	24.41	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	160	1.6	62.0	82	24.22	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
20					6.0	176	1.76	76.0	86	24.54	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	176	1.76	70.0	86	22.60	ปกติ
21					0.0	163	1.63	60.0	77	22.58	ปกติ	163	1.63	58.0	74	21.83	ปกติ
22					4.0	153	1.53	62.0	80	26.49	อ้วนระดับ 1	153	1.53	63.0	80.3	26.91	อ้วนระดับ 1
23					2.0	180	1.8	76.0	89	23.46	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	180	1.8	70.0	83.82	21.60	ปกติ
24					5.0	156	1.56	60.0	80	24.65	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	156	1.56	59.0	80	24.24	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
25					1.0	171	1.71	68.0	80	23.26	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	172	1.72	64.0	80	21.63	ปกติ
26					1.0	173	1.73	69.0	83	23.05	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	173	1.73	68.0	83	22.72	ปกติ

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ ชาย=1 หญิง=2	อายุ (ปี)	น้ำหนัก ที่ ต้องการ ลด (กก.)	รายงานรอบ 5 เดือนแรก ปี2565 (มกราคม 65)						รายงานรอบ 5 เดือนหลัง ปี2565 (มิถุนายน 65)					
						ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ส่วนสูง (ซม.)	ส่วนสูง (มม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
27					6.0	150	1.5	62.0	90	27.56	อ้วนระดับ 1	150	1.5	58.0	86.36	25.78	อ้วนระดับ 1
28					*1	150	1.5	40.0	60	17.78	ผอม	150	1.5	42.0	60	18.67	ปกติ
29					0.0	158	1.58	51.0	68	20.43	ปกติ	158	1.58	51.0	68	20.43	ปกติ
30					0.0	156	1.56	52.0	75	21.37	ปกติ	156	1.56	53.0	76.2	21.78	ปกติ
31					*1	173	1.73	55.0	76	18.38	ผอม	173	1.73	54.0	76	18.04	ผอม
32					4.9	158	1.58	61.9	90	24.80	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	158	1.58	62.0	83	24.84	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
33					20.0	161	1.61	97.0	108	37.42	อ้วนระดับ 2	165	1.65	96.0	108	35.26	อ้วนระดับ 2
34					0.0	156	1.56	51.6	85	21.20	ปกติ	156	1.56	52.0	87	21.37	ปกติ
35					0.0	174	1.74	64.0	83	21.14	ปกติ	174	1.74	64.0	83	21.14	ปกติ
36					0.0	158	1.58	47.0	65	18.83	ปกติ	158	1.58	46.0	65	18.43	ผอม
37					0.0	153	1.53	50.0	75	21.36	ปกติ	153	1.53	47.0	65	20.08	ปกติ
38					0.0	162	1.62	52.5	76	20.00	ปกติ	163	1.63	50.0	70	18.82	ปกติ
39					0.0	150	1.5	49.4	80	21.96	ปกติ	150	1.5	49.0	76	21.78	ปกติ
40					3.0	151	1.51	55.0	80	24.12	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	151	1.51	55.0	80	24.12	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
41					26.0	166	1.66	108.0	117	39.19	อ้วนระดับ 2	166	1.66	107.0	115	38.83	อ้วนระดับ 2
42					2.0	169	1.69	73.0	86	25.56	อ้วนระดับ 1	169	1.69	72.0	86.36	25.21	อ้วนระดับ 1
43					0.0	165	1.65	53.0	75	19.47	ปกติ	162	1.62	52.0	76.2	19.81	ปกติ
44					0.0	159	1.59	48.0	69	18.99	ปกติ	159	1.59	47.0	68	18.59	ปกติ
45					0.0	153	1.53	52.0	70	22.21	ปกติ	153	1.53	49.0	69	20.93	ปกติ
46					3.0	153	1.53	56.0	76	23.92	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	153	1.53	46.0	74	19.65	ปกติ
47					0.0	165	1.65	62.2	75	22.85	ปกติ	163	1.63	62.0	79	23.34	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
48					*3.5	160	1.6	44.5	64	17.38	ผอม	161	1.61	48.0	68	18.52	ปกติ
49					5.0	157	1.57	66.0	86	26.78	อ้วนระดับ 1	157	1.57	67.0	88	27.18	อ้วนระดับ 1
50					0.0	148	1.48	42.0	66	19.17	ปกติ	148	1.48	42.0	63	19.17	ปกติ
51					0.0	151	1.51	43.8	63	19.21	ปกติ	153	1.53	44.0	64	18.80	ปกติ
52					0.0	149	1.49	50.3	70	22.66	ปกติ	149	1.49	48.9	70	22.03	ปกติ
53					0.0	162	1.62	53.0	69	20.20	ปกติ	162	1.62	51.0	70	19.43	ปกติ
54					4.0	159	1.59	67.0	97	26.50	อ้วนระดับ 1	159	1.59	68.0	97	26.90	อ้วนระดับ 1
55					0.0	160	1.6	54.0	71	21.09	ปกติ	160	1.6	54.0	71	21.09	ปกติ
56					0.0	153	1.53	53.0	74	22.64	ปกติ	153	1.53	53.0	74	22.64	ปกติ
57					2.0	165	1.65	64.0	76	23.51	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	168	1.68	62.0	76	21.97	ปกติ
58					0.0	153	1.53	52.0	70	22.21	ปกติ	155	1.55	51.0	71	21.23	ปกติ
59					0.0	155	1.55	45.0	68	18.73	ปกติ	155	1.55	45.0	68	18.73	ปกติ
60					9.5	153	1.53	79.5	99	33.96	อ้วนระดับ 2	153	1.53	79.5	99	33.96	อ้วนระดับ 2
61					0.0	158	1.58	56.5	80	22.63	ปกติ	158	1.58	56.0	80	22.43	ปกติ
62					4.0	176	1.76	75.0	86	24.21	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	176	1.76	75.0	89	24.21	น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)
63					7.0	160	1.6	70.0	97	27.34	อ้วนระดับ 1	162	1.62	70.0	90	26.67	อ้วนระดับ 1

ซึ่งจากข้อมูลการเปรียบเทียบของส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอวของบุคลากรรอบ 5 เดือนแรก กับ รอบ 5 เดือนหลัง พบว่า บุคลากรที่มี BMI ปกติ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 12.89 ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ประสิทธิภาพของการทำกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมให้ความรู้ ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและสมดุลในชีวิตการทำงานต่าง ๆ ที่มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคลากรเห็นถึงความสำคัญ ประโยชน์ที่ได้รับกับร่างกายและสุขภาพของตนเอง เห็นควรกำหนดให้ มีการทำกิจกรรมเหล่านี้ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดีต่อไป