บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มอำนวยการ กองคลัง โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/๗๕ **วันที่** ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานสรุปผลการเข้ารับการตรวจค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง (ผ่านหัวหน้ากลุ่มอำนวยการ)

ด้วยเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต” ส่วนที่ ๔ : “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับพื้นฐาน แนวทางการพิจารณาตามข้อ ๔ ให้มีการดำเนินการให้ผู้ปฏิบัติงานเข้ารับการตรวจสุขภาพหรือตรวจวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) นั้น

กองคลังได้มีการจัดให้บุคลากรกองคลังเข้ารับการตรวจวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เมื่อวันที่ ๒๔-๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ ณ สำนักงานโภชนาการ อาคาร ๔ ชั้น ๕ ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลและจัดทำรายงานสรุปผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง ดังนี้

ตารางสรุปการวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง

เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย BMI	จำนวนบุคลากร	ร้อยละ(%)	หมายเหตุ
๑. น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (น้อยกว่า ๑๘.๕กก./ม^2)	๓ คน	๔.๙๒	เจ้าหน้าที่ลาป่วย ๑ คน เจ้าหน้าที่ตั้งครรภ์ ๑ คน
๒. น้ำหนักปกติ (๑๘.๕-๒๒.๙๐กก./ม^2)	๒๗ คน	๔๔.๒๖	
๓. น้ำหนักเกิน(เสี่ยง) (๒๓-๒๔.๙๐กก./ม^2)	๘ คน	๑๓.๑๑	
๔. น้ำหนักอ้วนระดับ ๑ (๒๕-๒๙.๙๐กก./ม^2)	๑๖ คน	๒๖.๒๓	
๕. น้ำหนักอ้วนระดับ ๒ (มากกว่า ๓๐ กก./ม^2)	๕ คน	๘.๒๐	
รวม	**๕๙**	**๑๐๐**	**๒**

จากตารางสรุปการวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง จำนวน ๕๙ คน มีเจ้าหน้าที่ลาป่วย ๑ คน และเจ้าหน้าที่ตั้งครรภ์ ๑ คน พบว่า มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์จำนวน ๓ คนคิดเป็น ๔.๙๒% น้ำหนักปกติ ๒๗ คนคิดเป็น ๔๔.๒๖% น้ำหนักเกิน(เสี่ยง) ๘ คนคิดเป็น ๑๓.๑๑% น้ำหนักอ้วนระดับ ๑ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็น ๒๖.๒๓% น้ำหนักอ้วนระดับ ๒ จำนวน ๕ คน คิดเป็น ๘.๒๐% ในการนี้ เห็นควรส่งผลการวัดดัชนีมวลกาย(BMI) ให้แต่ละคนทราบ พร้อมทั้งได้คำนวณน้ำหนักที่ควรควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของเจ้าหน้าที่ ดังรายละเอียดที่แนบท้าย

ในการนี้ กลุ่มอำนวยการได้รวบรวมข้อมูลแนวทางในการควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพในแต่ละระดับของเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) จากโรงพยาบาลสมิติเวช ดังนี้

- ผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือ ระดับค่าBMIที่น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ม^2 จะมีภาวะความเสี่ยงสูงที่ร่างกายขาดสารอาหาร เกิดการหล่อเลี้ยงภายในร่างกายได้ไม่เพียงพอ โดยจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย ภูมิคุ้มกันไม่ดี ฉะนั้น จำเป็นต้องออกกำลังกายควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบโปรตีนสูง จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีสารอาหารมากพอไปซ่อมแซมการทำงานของอวัยวะภายในได้อย่างเพียงพอ

- ผู้ที่มีน้ำหนักปกติ หรือระดับค่าBMIอยู่ระหว่าง ๑๘.๕-๒๒.๙๐ กก./ม^2 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับน้ำหนักสมส่วนตามมาตรฐาน เป็นกลุ่มบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนจากโรคอ้วนได้น้อยที่สุด ฉะนั้น ควรรักษาความ สมดลของค่า BMI ระดับนี้ไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยหมั่นตรวจเช็คการคำนวณค่า BMI จากการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อเป็นผลชี้วัดในการตรวจเช็คมวลร่างกายอยู่เสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อคงความสมดุลนี้ไว้

- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน(เสี่ยง) หรือระดับค่าBMIอยู่ระหว่าง ๒๓-๒๔.๙๐ กก./ม^2 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับเกินมาตรฐาน มีภาวะความเสี่ยงที่เกิดโรคแทรกซ้อนได้ นั่นก็คือ “โรคอ้วน” ฉะนั้น ควรควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายตัวเอง ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อลดระดับไขมันให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

- ผู้ที่มีน้ำหนักอ้วนระดับ ๑ หรือระดับค่าBMIอยู่ระหว่าง ๒๕-๒๙.๙๐ กก./ม^{2}ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับนี้ มีภาวะความเสี่ยงที่เกิดโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วนได้สูง ฉะนั้น ควรควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายตัวเองแบบเร่งด่วน โดยการปรับเปลี่ยนลักษณะการรับประทานอาหาร เปลี่ยนเป็นอาหารที่เน้นสุขภาพให้มากขึ้น ไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย หรืออย่างต่ำ ๘ แก้วต่อวัน สิ่งสำคัญอีกหนึ่งอย่างคือ การพักผ่อนให้เพียงพอ และติดตามผล BMI ตลอดในช่วงควบคุมน้ำหนักอยู่เสมอ

- ผู้ที่มีน้ำหนักอ้วนระดับ ๒ หรือระดับค่าBMIมากกว่า ๓๐ กก./ม^{2}ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์นี้ มีภาวะความเสี่ยงที่เกิดโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วนได้สูงที่สุด ฉะนั้น ควรเข้าปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาในการควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่รับประทานอาหารที่เพิ่มมวลไขมันแก่ร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำอย่างต่ำ ๑๐-๑๒ แก้วต่อวัน และติดตามผล BMI ตลอดในช่วงควบคุมน้ำหนักอยู่เสมอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเสนอผู้อำนวยการกองคลังทราบ หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางสาวณัฏฐณิชา ศรีทองจันทร์)
เจ้าพนักงานธุรการ

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง
เพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ จะเป็นพระคุณ

18 พ.ค.66
(นางจรัญญา สะเริญรัมย์)
นักวิชาการพัสดุชำนาญการ
ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

18 พ.ค.66
(นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์)
ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กองคลังกรมอนามัย
รับที่ 3776
วันที่ 22 พ.ค. 2566
เวลา 9.40

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/ ๙๔๙ **วันที่** ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การตรวจค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง

เรียน หัวหน้าทุกกลุ่ม

ด้วยเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต” ส่วนที่ ๔ : “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับพื้นฐาน แนวทางการพิจารณาตามข้อ ๔ ให้มีการดำเนินการให้ผู้ปฏิบัติงานเข้ารับการตรวจสุขภาพหรือตรวจวัดค่าดัชนีมวลกาย(BMI) กองคลังได้มีการจัดให้บุคลากรกองคลังเข้ารับการตรวจวัดค่าดัชนีมวลกาย(BMI) เมื่อวันที่ ๒๔-๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ ณ สำนักงานโภชนาการ อาคาร ๔ ชั้น ๕ นั้น

จากการนำข้อมูลมาจัดทำรายงานสรุปผลการวัดค่าดัชนีมวลกาย(BMI) พบว่าบุคลากรกองคลัง จำนวน ๕๙ คน มีเจ้าหน้าที่ลาป่วย ๑ คน และเจ้าหน้าที่ตั้งครรภ์ ๑ คน มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์จำนวน ๓ คน คิดเป็น ๔.๙๒% น้ำหนักปกติ ๒๗ คนคิดเป็น ๔๔.๒๖% น้ำหนักเกิน(เสี่ยง) ๘ คนคิดเป็น ๑๓.๑๑% น้ำหนักอ้วนระดับ ๑ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็น ๒๖.๒๓% น้ำหนักอ้วนระดับ ๒ จำนวน ๕ คน คิดเป็น ๘.๒๐% ผลปรากฏตามแบบInBody๗๒๐ วิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายของแต่ละบุคคล กองคลังจึงขอเสนอแนวทางในการควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพ จากโรงพยาบาลสมิติเวช ดังนี้

- <u>ผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือ ระดับค่าBMIที่น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ม^2</u> จะมีภาวะความเสี่ยงสูงที่ร่างกายขาดสารอาหาร เกิดการหล่อเลี้ยงภายในร่างกายได้ไม่เพียงพอ โดยจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย ภูมิคุ้มกันไม่ดี ฉะนั้น จำเป็นต้องออกกำลังกายควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบโปรตีนสูง จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีสารอาหารมากพอไปซ่อมแซมการทำงานของอวัยวะภายในได้อย่างเพียงพอ

- <u>ผู้ที่มีน้ำหนักปกติ หรือระดับค่าBMIอยู่ระหว่าง ๑๘.๕-๒๒.๙๐ กก./ม^2</u> ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับน้ำหนักสมส่วนตามมาตรฐาน เป็นกลุ่มบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนจากโรคอ้วนได้น้อยที่สุด ฉะนั้น ควรรักษาความสมดลของค่า BMI ระดับนี้ไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยหมั่นตรวจเช็คการคำนวณค่า BMI จากการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อเป็นผลชี้วัดในการตรวจเช็คมวลร่างกายอยู่เสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อคงความสมดุลนี้ไว้

- <u>ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน(เสี่ยง) หรือระดับค่าBMIอยู่ระหว่าง ๒๓-๒๔.๙๐ กก./ม^2</u> ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับเกินมาตรฐาน มีภาวะความเสี่ยงที่เกิดโรคแทรกซ้อนได้ นั่นก็คือ “โรคอ้วน” ฉะนั้น ควรควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายตัวเอง ด้วยการเลือกทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อลดระดับไขมันให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

- ผู้ที่มีน้ำหนักอ้วนระดับ ๑ หรือระดับค่าBMIอยู่ระหว่าง ๒๕-๒๙.๙๐ กก./ม^2 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับนี้ มีภาวะความเสี่ยงที่เกิดโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วนได้สูง ฉะนั้น ควรควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายตัวเองแบบเร่งด่วน โดยการปรับเปลี่ยนลักษณะการรับประทานอาหาร เปลี่ยนเป็นอาหารที่เน้นสุขภาพให้มากขึ้น ไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย หรืออย่างต่ำ ๘ แก้วต่อวัน สิ่งสำคัญอีกหนึ่งอย่างคือ การพักผ่อนให้เพียงพอ และติดตามผล BMI ตลอดในช่วงควบคุมน้ำหนักอยู่เสมอ

- ผู้ที่มีน้ำหนักอ้วนระดับ ๒ หรือระดับค่าBMIมากกว่า ๓๐ กก./ม^2 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์นี้ มีภาวะความเสี่ยงที่เกิดโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคอ้วนได้สูงที่สุด ฉะนั้น ควรเข้าปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาในการควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือด พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่รับประทานอาหารที่เพิ่มมวลไขมันแก่ร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำอย่างต่ำ ๑๐-๑๒ แก้วต่อวัน และติดตามผล BMI ตลอดในช่วงควบคุมน้ำหนักอยู่เสมอ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและแจ้งเจ้าหน้าที่ต่อไปด้วย

18 ม.ค. 66

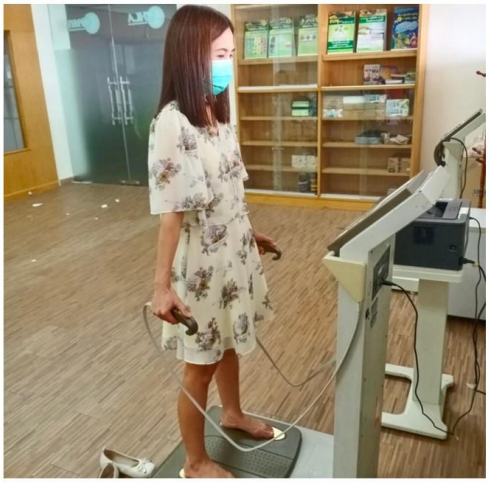
(นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์)
ผู้อำนวยการกองคลัง

กลุ่มงบประมาณ.....
กลุ่มบัญชี.....
กลุ่มพัสดุ.....
กลุ่มการเงิน.....
ผู้อำนวยการ.....

ภาพข่าวกิจกรรม กองคลัง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การตรวจวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง



ตามแผนปฏิบัติการโครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และมีชีวิตชีวา (Healthy Workplace Happy For Life) ประจำปีงบประมาณ 2566 มาตรการส่งเสริมให้บุคลากร มีส่วนร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิต กำหนดให้มีการตรวจวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง

กองคลังจึงกำหนดให้เจ้าหน้าที่กองคลังเข้ารับการตรวจวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรกองคลัง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง InBody ระหว่างวันที่ 24 - 26 เมษายน 2566 ณ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กองคลัง กรมอนามัย