

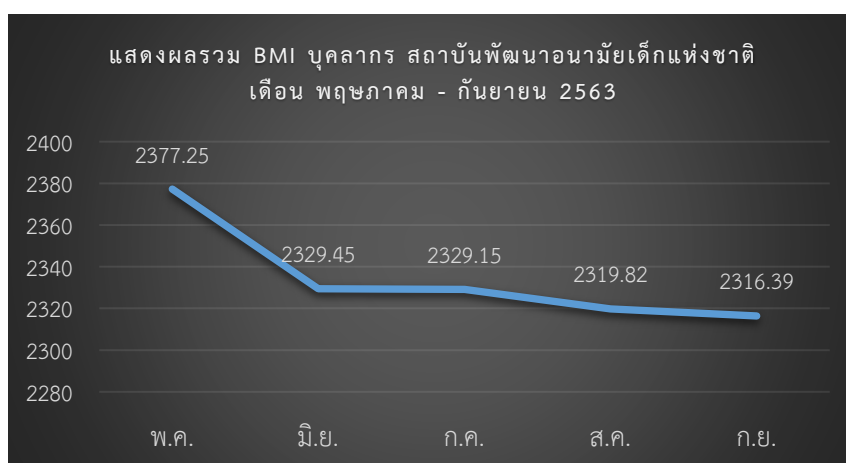
## รายงานวิเคราะห์สถานการณ์ข้อมูลสุขภาพเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ และสรุปผลลัพธ์ของตัวชี้วัด

รายงานวิเคราะห์สถานการณ์ข้อมูลสุขภาพเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ สำหรับ  
ตัวชี้วัด 2.2.1 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข HAPPY BODY ในรอบ 5 เดือนหลัง

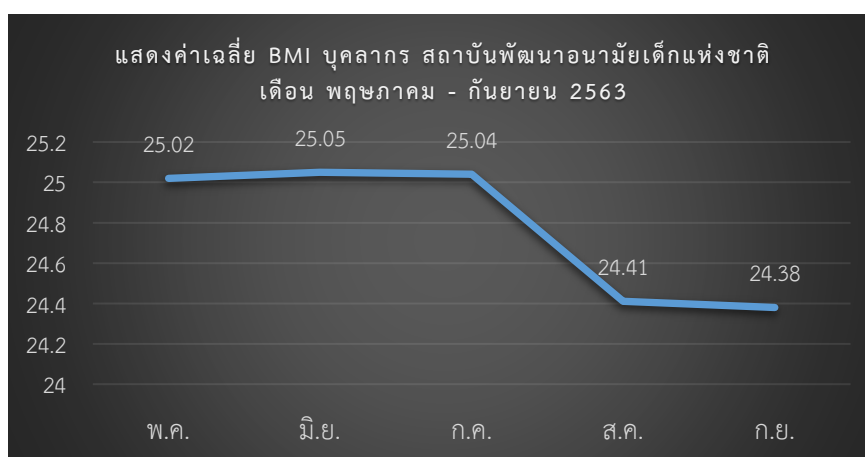
เดือน	รวม BMI	ค่าเฉลี่ย BMI
พ.ค.	2377.25	25.02
มิ.ย.	2329.45	25.05
ก.ค.	2329.15	25.04
ส.ค.	2319.82	24.41
ก.ย.	2316.39	24.38

ตารางที่ 1 แสดงผลรวม BMI และ ค่าเฉลี่ย BMI ระหว่างเดือนพฤษภาคม - กันยายน 2563

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ค่าผลรวม และค่าเฉลี่ย BMI ของเจ้าหน้าที่สถาบันฯ มีแนวโน้มลดลง  
ดังแผนภูมิภาพที่ 2,3 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผลจากการดำเนินงานตามแผนกิจกรรมมีประสิทธิภาพเพียงพอ



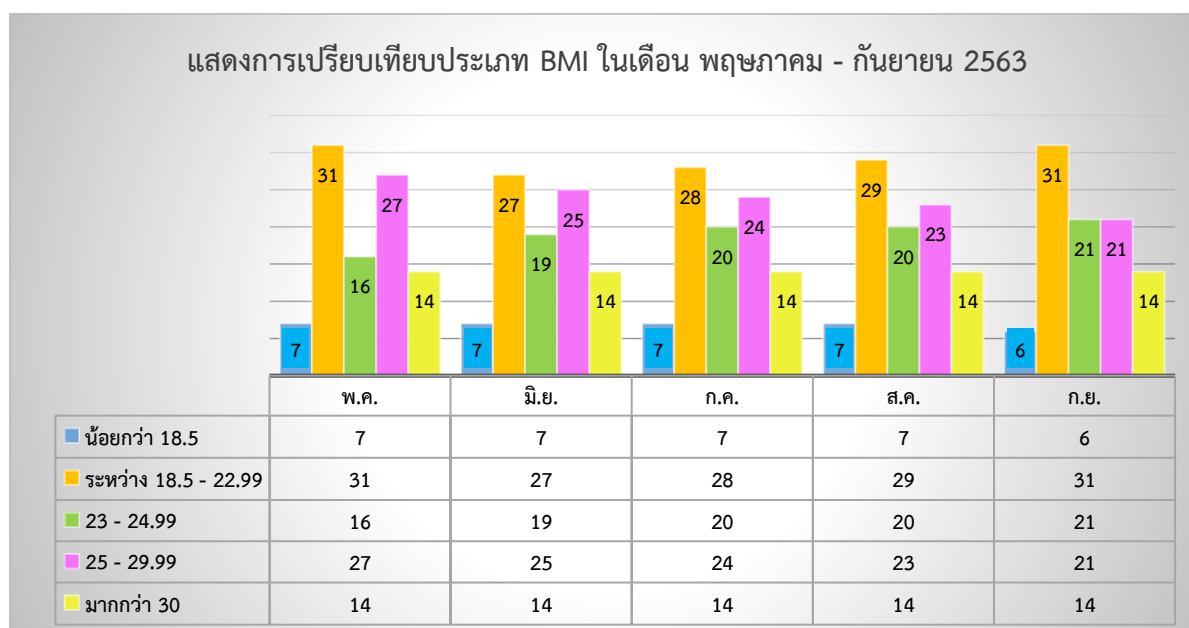
ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงผลรวม BMI เจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ย BMI เจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

เดือน	น้อยกว่า 18.5	ระหว่าง 18.5 - 22.99	23 - 24.99	25 - 29.99	มากกว่า 30	รวม
พ.ค.	7	31	16	27	14	95
มิ.ย.	7	27	19	25	14	92
ก.ค.	7	28	20	24	14	93
ส.ค.	7	29	20	23	14	93
ก.ย.	6	31	21	21	14	93

ตารางที่ 2 แสดงค่า BMI ในแต่ละช่วง ของเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ



ภาพที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบประเภท BMI ของเจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ ในเดือน พฤษภาคม - กันยายน 2563

จากผลการดำเนินงานตามกิจกรรมมิติที่ 1 ค่าคะแนนวัดผลลัพธ์จากร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในหน่วยงานลดลง

### วิธีการคำนวณ

$$\text{ก. ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{BMI ของบุคลากรทุกคน}}{\text{จำนวนบุคลากรทุกคน}}$$

ดังตารางที่ 1 แสดงผลรวม BMI และ ค่าเฉลี่ย BMI ระหว่างเดือนพฤษภาคม - กันยายน 2563

$$\text{ข. ร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ลดลง} = \text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 2} - \text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 1} \times 100 \text{ ทหารด้วย } \frac{\text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 1}}{\text{BMI ของบุคลากรทุกคนครั้งที่ 1}} \text{ เท่ากับ } \frac{(2377.25 - 2316.39) \times 100}{2377.25} = 2.56$$

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ 10 วิธีกินแบบพอเพียงช่วงโควิดได้คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ลดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนลงพุง

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประชาชนให้ความร่วมมือในการป้องกันการแพร่ระบาดด้วยการอยู่บ้าน ซึ่งอาจทำให้กินอาหารในปริมาณมากเกินไป ไม่ถูกหลักโภชนาการ และไม่มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนลงพุงตามมาได้ กรมอนามัยจึงขอแนะนำการสร้างสุขภาพดีให้กับตนเอง หลังมีมาตรการผ่อนคลายต่าง ๆ ด้วยการนำหลักพอเพียงมาใช้ในการกินอาหารแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารและพลังงานที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยหากรู้สึกอิ่มให้ลดหรืองดการกินเพราะความอยาก หรือลดกินอาหารหวาน มัน เค็มมากเกินไป ซึ่งการสร้างพฤติกรรมการกินอย่างง่ายภายใต้หลัก 10 วิธีกินแบบพอเพียง มีดังนี้ 1) กินพอกอิ่มในแต่ละมื้อ โดยตัดอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากจนเกินไป 2) ดัดแปลงอาหารที่เหลือเป็นอาหารจานใหม่ เช่น ผัดคะน้า นำมาต้มจับฉ่ายผสมกับผักอื่น ๆ น้ำแกงส้มที่เหลือสามารถเติมถั่วฝักยาว มะละกอ แครอท ผักบุ้ง ส่วนผลไม้ที่เหลือหลายชนิดนำมาทำเป็นสลัดผลไม้ 3) เรียนรู้วิธีการเก็บรักษาอาหารแต่ละประเภท เพื่อยืดอายุการใช้งานของวัตถุดิบต่าง ๆ และยังคงคุณค่าทางโภชนาการโดยไม่เน่าเสียไปก่อนที่จะนำมาปรุงประกอบอาหาร 4) หุงข้าวผสมข้าวโพด ถั่ว เผือก มัน เพื่อเพิ่มวิตามินและยังได้สารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม

“วิธีที่ 5 เลือกวัตถุดิบคุณภาพดีราคาถูกในการทำเมนูอาหาร เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาจใช้ไข่ เต้าหู้ และถั่วเมล็ดแห้ง สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกับเนื้อหมู/ไก่ เลือกผักพื้นบ้าน ผลไม้ตามฤดูกาลที่หาได้ง่าย และราคาไม่แพง 6) ลดการกินจุบจิบ กินอาหารให้เป็นเวลา ซึ่งอาหารหลัก 3 มื้อก็เพียงพอแล้ว หรืออาหารว่างเลือกเป็นผลไม้ ถั่ว นม 7) งดการกินอาหารมื่อดึก เพราะถ้ากินอาหารมื่อดึกเข้าไป แล้วในช่วงเวลานั้นไม่มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายใด ๆ มีแต่การนอน ทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหาร ที่กินไปน้อยมาก และจะสะสมเป็นไขมันแทนทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ 8) เคี้ยวอาหารช้า ๆ อย่างร่ำร้อน จะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกว่า เพราะร่างกายคนเราจะเริ่มรู้สึกอิ่มเมื่อกินอาหารไปประมาณ 20 นาที 9) ไม่กินทิ้งขว้าง มีวินัยในการซื้อและการกินที่ดี เพราะปัจจุบันอาหารเกือบทุกชนิดมีราคาสูง ต้องคำนวณให้ดีในการซื้อแต่ละครั้ง เพราะหากซื้อมากเกินไปแล้วกินอาหารไม่หมด ก็ทำให้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ และ 10) เน้นกินเมนูที่หลากหลาย เช่น ข้าวราดแกง กวยเตี๋ยว ขนมจีน และที่สำคัญควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันด้วย” แพทย์หญิงพรรณพิมล กล่าว