

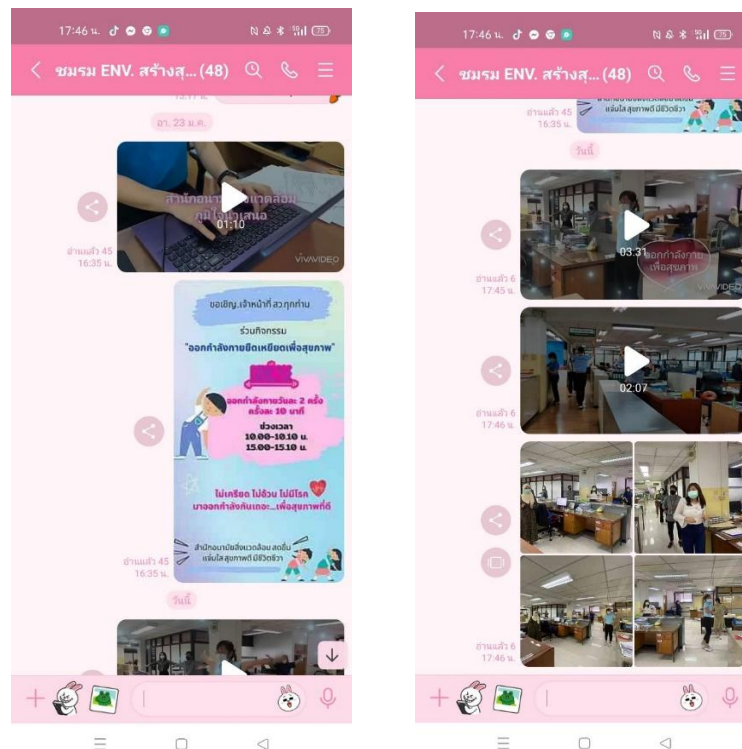
“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุขีวิต” ระดับดีมาก

๑. จัดกิจกรรมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

๑.๑ จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในการประชุมสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม (๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๔)



๒) จัดกิจกรรมออกกำลังกายยืดเหยียดระหว่างวัน ช่วงเวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๑๐ น. และ ๑๕.๐๐ -๑๕.๑๐ น.



การรายงานแผน/ผลการดำเนินงานคณะกรรมการกฤษฎีกา และสมดุลงานสำนักงาน กฤษฎีกา สำนักงานมายิ่งแวดล้อม ประจำปี ๒๕๖๕



๒. จัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ เช่น กิจกรรม การจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ในการประชุมต่าง ๆ (ประชุมประจำเดือนสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม ประชุมราชการทั่วไป เป็นต้น)

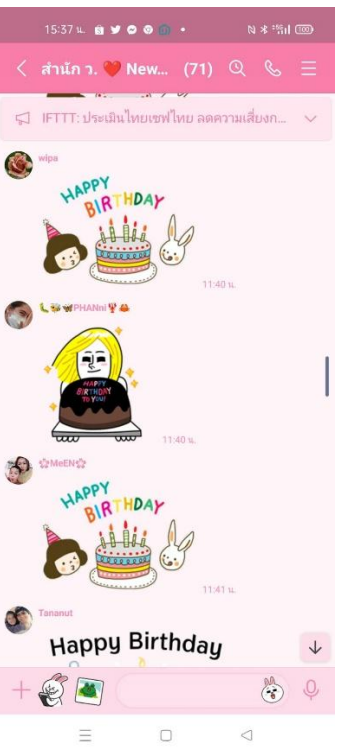
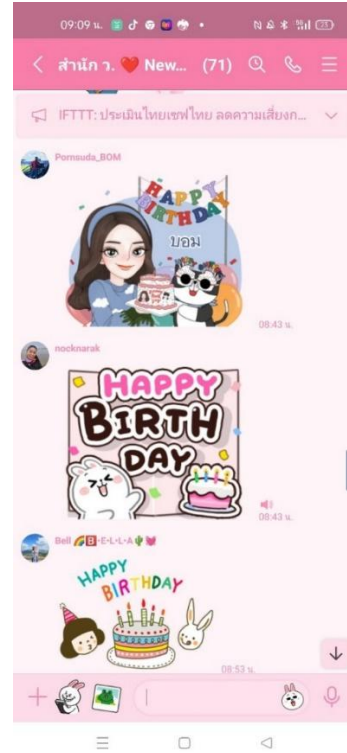
๒.๑ จัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ เช่น กิจกรรม การจัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ในการประชุมสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม (๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๔)



๓. จัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมความสามัคคี
สร้างความรักความผูกพันให้คนในหน่วยงาน

๓.๑ จัดกิจกรรมองค์กรสร้างสุข

Happy Birthday



๓.๒การจัดกิจกรรมปีใหม่ ๒๕๖๕ ของสำนักงานมายิ่งแวดล้อม (๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๔)



๓.๓จัดกิจกรรม Big Cleaning Day สำนักงานมายิ่งแวดล้อม



๓.๔ กิจกรรมจิตอาสา ล้างส้วมวัด สร้างบุญ เสริมบารมี ประจำปี ๒๕๖๕



การรายงานแผน/ผลการดำเนินงานคณะกรรมการส่งเสริมชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต สำนักงานมัยสิ่งแวดล้อม ประจำปี ๒๕๖๕



๔. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก

๑) จัดบอร์ดให้ความรู้การแปรงฟันที่ถูกวิธี ป้องกันฟันผุ



๒) จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานแปรงฟันในที่ทำงาน เช่น มีสถานที่แปรงฟัน สนับสนุนอุปกรณ์ในการทำความสะอาดช่องปากแก่เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน



การรายงานแผน/ผลการดำเนินงานคณะกรรมการที่มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต สำนักงานมายส์สิ่งแวดล้อม ประจำปี ๒๕๖๕





๕. จัดกิจกรรมประเมินความเครียดด้วยตนเอง

จัดกิจกรรมให้เจ้าหน้าที่สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมประเมินความเครียดด้วยตนเอง จากผลการประเมินความเครียดพบว่า อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์ (๑) มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก บ่อยครั้ง เพียงร้อยละ ๘.๔๗ (๒) มีสมาธิน้อยลง บ่อยครั้ง ร้อยละ ๖.๗๘ มีอาการหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นว่าวุ่นใจ บ่อยครั้ง ร้อยละ ๕.๐๘ มีความรู้สึกเบื่อ เซ็ง เป็นประจำ ร้อยละ ๓.๓๙ มีอาการไม่อยากพบปะผู้คน เป็นประจำ เพียงร้อยละ ๑.๖๙

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา มีความรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง ร้อยละ ๑๕.๒๕ และรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน ร้อยละ ๒๗.๑๒ และเมื่อพิจารณาคำตอบ ถ้าตอบ “ไม่มี” ทั้ง ๒ คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า และถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง ๒ ข้อ คือ เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งจากผลการตอบ พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมมีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ร้อยละ ๓๐.๕๑

แบบประเมินโรคซึมเศร้า จากผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า พบว่า ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา (๑) มีอาการเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร คำตอบส่วนใหญ่เป็นบางวัน ๑-๗ วัน ร้อยละ ๗๒.๒๒ (๒) มีความไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ คำตอบส่วนใหญ่เป็นบางวัน ๑-๗ วัน ร้อยละ ๕๐.๐๐ (๓) มีอาการหลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป คำตอบส่วนใหญ่เป็นบางวัน ๑-๗ วัน ร้อยละ ๖๑.๑๑ (๔) มีอาการเหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง ท้อแท้ คำตอบส่วนใหญ่เป็นบางวัน ๑-๗ วัน ร้อยละ ๕๐.๐๐ (๕) มีอาการเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป คำตอบส่วนใหญ่เป็นบางวัน ๑-๗ วัน ร้อยละ ๕๕.๕๖ (๖) มีความรู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัวง คำตอบส่วนใหญ่ไม่มีอาการเลย ร้อยละ ๗๒.๒๒ (๗) สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ คำตอบส่วนใหญ่เป็นบางวัน ๑-๗ วัน ร้อยละ ๕๕.๕๖ (๘) มีอาการพูดซ้ำทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น คำตอบส่วนใหญ่ไม่มีอาการเลย ร้อยละ ๗๗.๗๘ และ (๙) ไม่มีใครคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี รายละเอียดดังแสดงในตารางที่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลภาวะสุขภาพจิต

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก (n=๕๙)		
แทบไม่มี	๑๗	๒๘.๘๑
เป็นบางครั้ง	๓๗	๖๒.๗๑
บ่อยครั้ง	๕	๘.๔๗
เป็นประจำ	๐	๐.๐๐
มีสมาธิน้อยลง (n=๕๙)		
แทบไม่มี	๒๒	๓๗.๒๙
เป็นบางครั้ง	๓๓	๕๕.๙๓
บ่อยครั้ง	๔	๖.๗๘
เป็นประจำ	๐	๐.๐๐
หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ (n=๕๙)		
แทบไม่มี	๒๔	๔๐.๖๘
เป็นบางครั้ง	๓๒	๕๔.๒๔
บ่อยครั้ง	๓	๕.๐๘
เป็นประจำ	๐	๐.๐๐
รู้สึกเบื่อ เซ็ง (n=๕๙)		
แทบไม่มี	๑๒	๒๐.๓๔
เป็นบางครั้ง	๔๑	๖๙.๔๙
บ่อยครั้ง	๔	๖.๗๘
เป็นประจำ	๒	๓.๓๙
ไม่อยากพบปะผู้คน (n=๕๙)		
แทบไม่มี	๓๐	๕๐.๘๕
เป็นบางครั้ง	๒๔	๔๐.๖๘
บ่อยครั้ง	๔	๖.๗๘
เป็นประจำ	๑	๑.๖๙
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า (๒Q) (n=๕๙)		
๑) ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง		
มี	๙	๑๕.๒๕
ไม่มี	๕๐	๘๔.๗๕
๒) ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน		
มี	๑๖	๒๗.๑๒
ไม่มี	๔๓	๗๒.๘๘
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า (๙Q) (n=๑๘)		
๑) เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร		
เป็นทุกวัน	๑	๕.๕๖
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๑	๕.๕๖

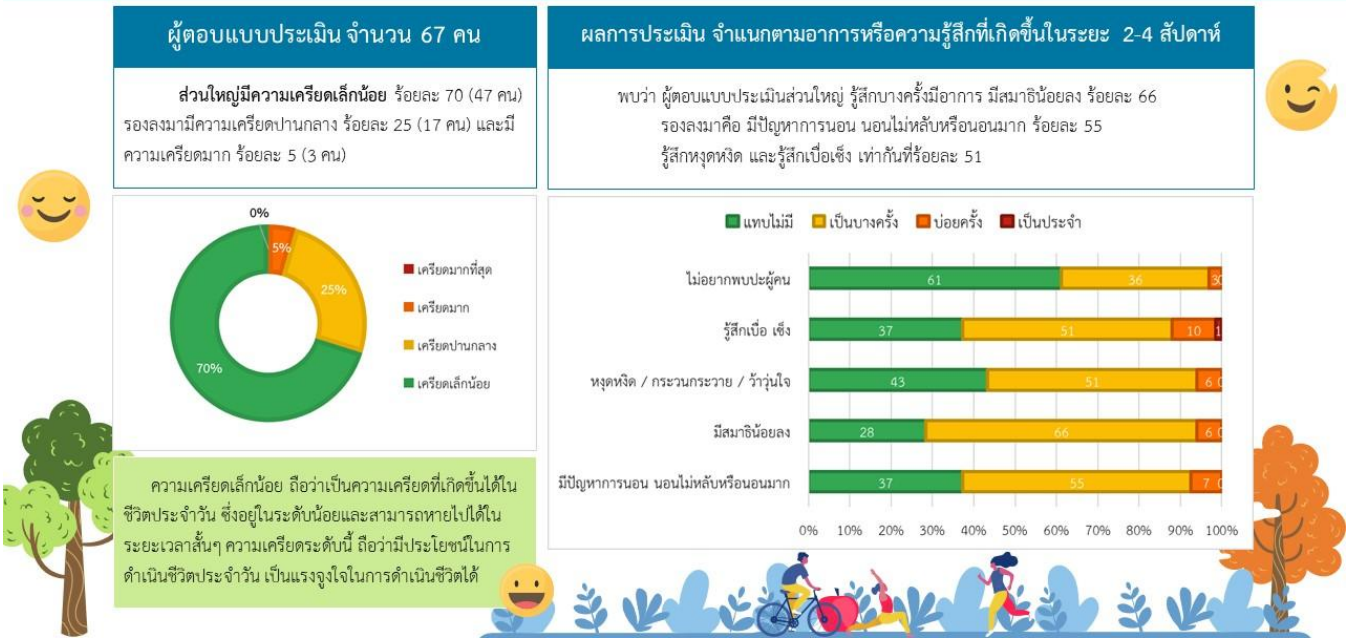
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลภาวะสุขภาพจิต

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๑๓	๗๒.๒๒
ไม่มีเลย	๓	๑๖.๖๗
๒) ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๑	๕.๕๖
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๙	๕๐.๐๐
ไม่มีเลย	๘	๔๔.๔๔
๓) หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๑	๕.๕๖
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๑๑	๖๑.๑๑
ไม่มีเลย	๖	๓๓.๓๓
๔) เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๑	๕.๕๖
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๙	๕๐.๐๐
ไม่มีเลย	๘	๔๔.๔๔
๕) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๐	๐.๐๐
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๑๐	๕๕.๕๖
ไม่มีเลย	๘	๔๔.๔๔
๖) รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๐	๐.๐๐
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๕	๒๗.๗๘
ไม่มีเลย	๑๓	๗๒.๒๒
๗) สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๐	๐.๐๐
เป็นบางวัน ๑-๗ วัน	๑๐	๕๕.๕๖
ไม่มีเลย	๘	๔๔.๔๔
๘) คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี		
เป็นทุกวัน	๐	๐.๐๐
เป็นบ่อย มากกว่า ๗ วัน	๐	๐.๐๐

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลภาวะสุขภาพจิต

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เป็นบางวัน ๑-๗วัน	๐	๐.๐๐
ไม่มีเลย	๑๘	๑๐๐.๐๐

ผลการประเมินความเครียดของบุคลากรสำนักงานมัยสิ่งแวดล้อม
เดือน มกราคม 2565



๖. จัดกิจกรรมประเมินภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย/วัดรอบเอว)

จัดกิจกรรมประเมินภาวะโภชนาการ (ดัชนีมวลกาย/วัดรอบเอว) จากการประเมินภาวะโภชนาการ
ในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก สำนักงานมัยสิ่งแวดล้อมมีบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานทั้งสิ้น ๖๓ คน
โดยแบ่งตามประเภทตามสิทธิ เป็นสิทธิข้าราชการ จำนวน ๕๖ คน ลูกจ้างประจำ จำนวน ๕ คน และพนักงานราชการ
จำนวน ๒ คน รายละเอียดดังรายละเอียดในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (จำแนกตามสิทธิ)

ประเภทสิทธิ	จำนวนทั้งหมด (๖๓ คน)	ร้อยละ
๑. ข้าราชการ	๕๖	๘๘.๘๘
๒. ลูกจ้างประจำ	๕	๗.๙๔
๓. พนักงานราชการ	๒	๓.๑๗

ค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI)

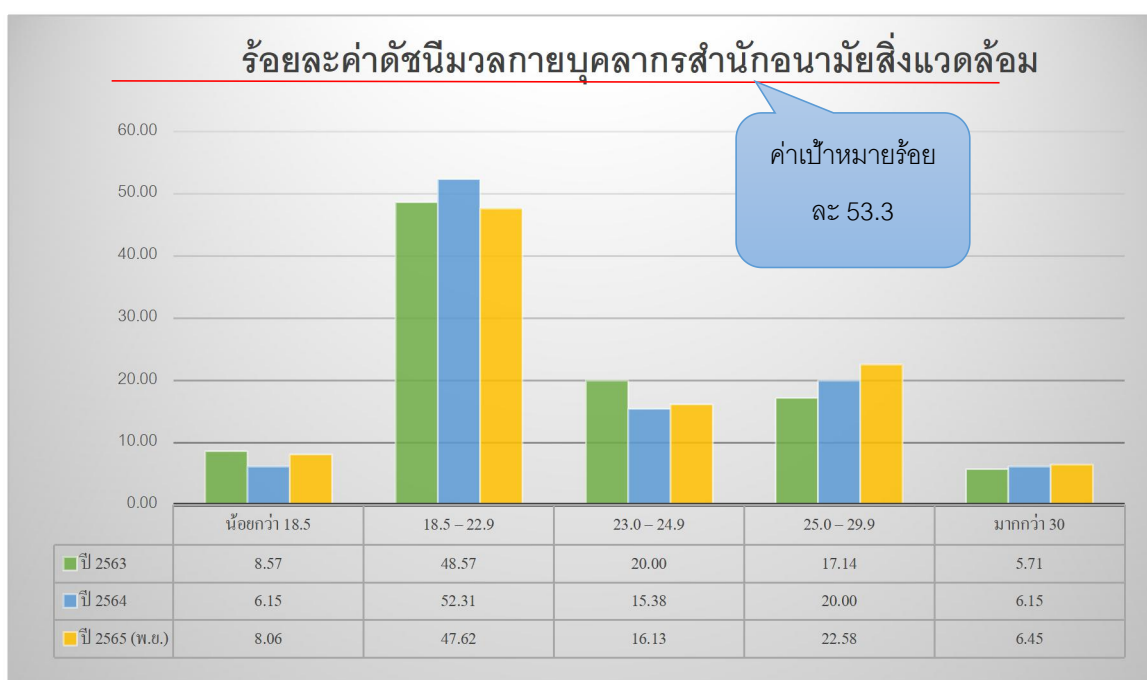
การประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาองค์กรสร้างสุข ใช้ดัชนีชี้วัด
ที่สำคัญ คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่เป็นปกติของบุคลากร โดยในปี ๒๕๖๔ รอบ ๕ เดือนหลัง บุคลากรสำนักงานมัย
สิ่งแวดล้อมมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ ร้อยละ ๕๒.๓

ในปี ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก ตั้งเป้าหมายให้ บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม มี BMI ปกติ เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑ แต่เนื่องจากปี ๒๕๖๕ มีการเปลี่ยนแปลงบุคลากรทั้งตัวบุคคลและจำนวน ส่งผลให้จำนวนบุคลากรของสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมลดลง จากเดิมที่มีจำนวน ๖๖ คนเหลือ ๖๓ คน โดยจากการสำรวจภาวะสุขภาพของบุคลากรประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๔ พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๔๗.๖๒ รองลงมา คือ อ้วนระดับ ๑ ร้อยละ ๒๒.๒๒ น้ำหนักเกิน ร้อยละ ๑๕.๘๗ ผอม ร้อยละ ๗.๙๔ และน้อยที่สุด คือ อ้วนระดับ ๒ ร้อยละ ๖.๓๕ โดยหากต้องการบรรลุค่าเป้าหมายใน ๕ เดือนแรก ที่ร้อยละ ๕๓.๓ บุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมต้อง มี BMI ปกติ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๕.๕๓ รายละเอียดดังตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ร้อยละค่าดัชนีมวลกายบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม ปี ๒๕๖๓-๒๕๖๔

ดัชนีชี้วัดสุขภาพ	ปี ๒๕๖๓ (N = ๗๐)	ปี ๒๕๖๔ (N = ๖๖)	ปี ๒๕๖๕ (พ.ย.) (N = ๖๓)
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกาย			
น้อยกว่า ๑๘.๕ (ผอม)	๘.๕๗	๖.๑๕	๗.๙๔
๑๘.๕ - ๒๒.๙ (ปกติ)	๔๘.๕๗	๕๒.๓๑	๔๗.๖๒
๒๓.๐ - ๒๔.๙ (น้ำหนักเกิน)	๒๐.๐๐	๑๕.๓๘	๑๕.๘๗
๒๕.๐ - ๒๙.๙ (อ้วนระดับ ๑)	๑๗.๑๔	๒๐.๐๐	๒๒.๒๒
มากกว่า ๓๐ (อ้วนระดับ ๒)	๕.๗๑	๖.๑๕	๖.๓๕

แผนภาพที่ ๑ ร้อยละค่าดัชนีมวลกายบุคลากรสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมเทียบกับค่าเป้าหมาย ปี ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก



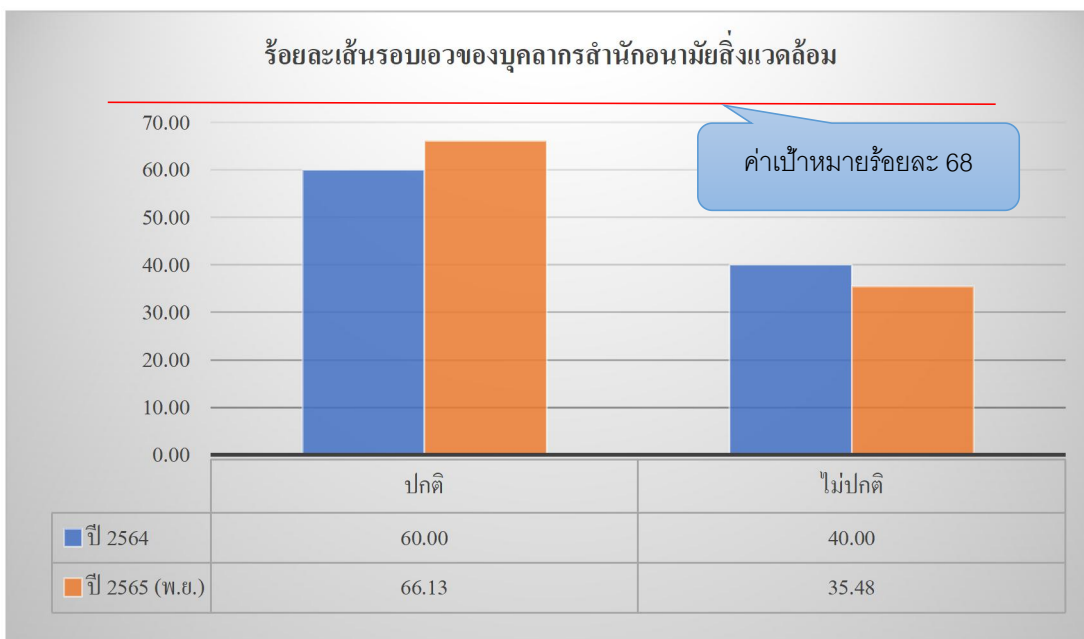
เส้นรอบเอว

การประเมินผลด้านสุขภาพของการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาองค์กรสร้างสุข ใช้ดัชนีชี้วัดที่สำคัญอีกตัว คือ เส้นรอบเอวที่เป็นปกติของบุคลากร โดยในปี ๒๕๖๔ บุคลากรสำนักงานอัยการสูงสุดมีเส้นรอบเอวปกติ ร้อยละ ๖๐.๐๐ ซึ่งในปี ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก ตั้งเป้าหมายให้ บุคลากรสำนักงานอัยการสูงสุด มี เส้นรอบเอวที่เป็นปกติ ร้อยละ ๖๘ โดยจากการสำรวจภาวะสุขภาพของบุคลากรประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๔ บุคลากรสำนักงานอัยการสูงสุด ส่วนใหญ่ มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๖๖.๑๓ และเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ ๓๓.๘๗ รายละเอียดดังตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละเส้นรอบเอว

ดัชนีชี้วัดสุขภาพ	ปี ๒๕๖๔	ปี ๒๕๖๕ (พ.ย.)
เส้นรอบเอว		
ปกติ (น้อยกว่าสูงหารสอง)	๖๐.๐๐	๖๖.๑๓
เกินเกณฑ์ (มากกว่าส่วนสูงหารสอง)	๔๐.๐๐	๓๓.๘๗

หมายเหตุ : เส้นรอบเอววิเคราะห์ใช้เกณฑ์ส่วนใหญ่สูงหารสอง



แผนภาพที่ ๒ ร้อยละเส้นรอบเอวบุคลากรสำนักงานอัยการสูงสุดเทียบกับค่าเป้าหมาย ปี ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก

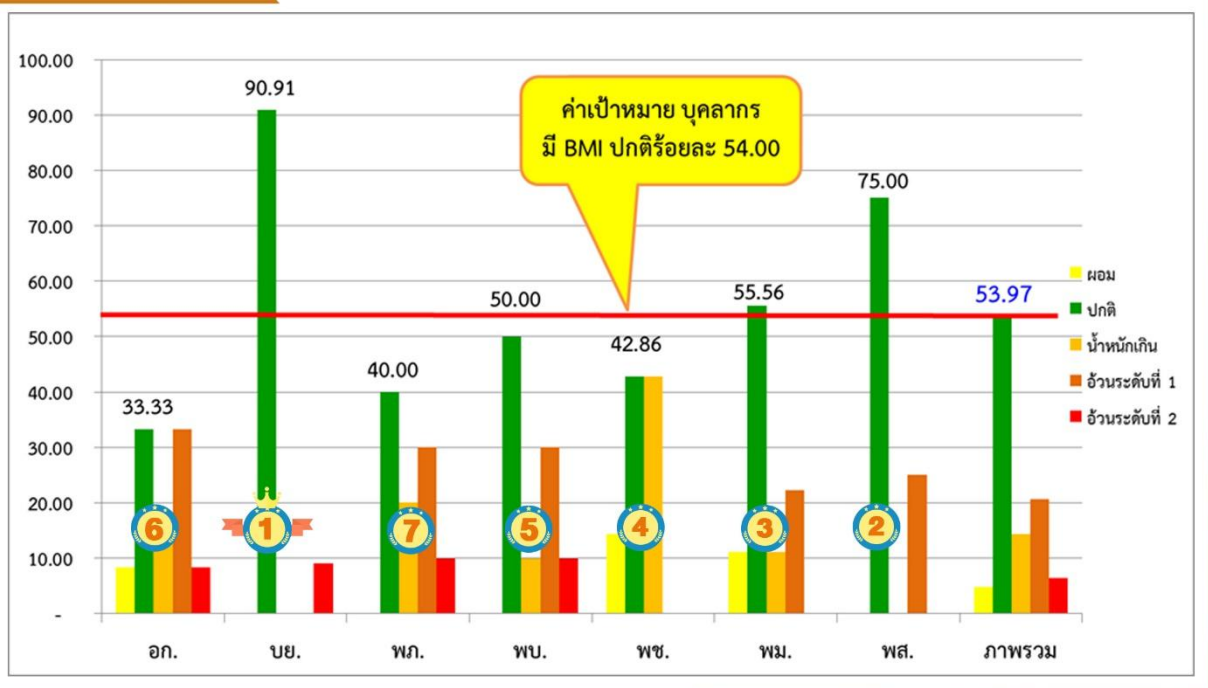


สำนักงานมายิ่งสิ่งแวดล้อม มุ่งสู่องค์กรแห่งความสูงที่มีคุณภาพ

บุคลากรสำนักงานมายิ่งสิ่งแวดล้อมมีค่า BMI ปกติ เดือน มกราคม 2565

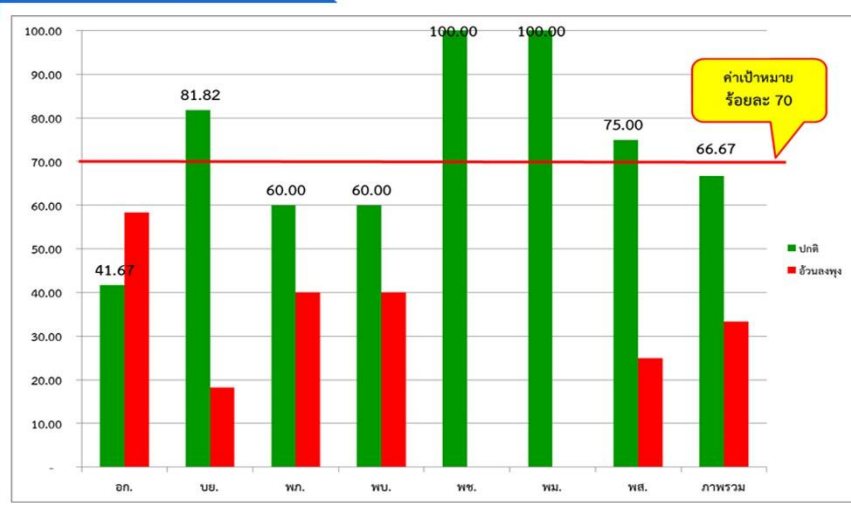


ค่า BMI (จำแนกตามกลุ่มงาน)



อ้วนลงพุง คือ ส่วนสูง(ซม.) ทหาร2 มากกว่าเส้นรอบเอว(ซม.)

เส้นรอบเอว (ภาวะอ้วนลงพุง)



เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	สมส่วน
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30.0	โรคอ้วนอันตราย



การรายงานแผน/ผลการดำเนินงานคณะกรรมการส่งเสริมชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต สำนักงานมายส์สิ่งแวดล้อม ประจำปี ๒๕๖๕

