

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การส่งเสริมสุขภาวะของข้าราชการกองอัตรากำลัง
สำนักงาน ก.ก.

จัดทำโดย นางสาวศิริมา คีลานิล
ตำแหน่งนักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
สังกัด กองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก.

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๓
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘

๑. ชื่อเรื่อง การส่งเสริมสุขภาวะของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก.

๒. หลักการและเหตุผล

ทรัพยากรการบริหาร (Management resources) ได้แก่ ๔ M's ประกอบด้วยคน เงิน วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการ แต่ทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุดในองค์กรคือ ทรัพยากรมนุษย์ หรือบุคลากรขององค์กร เนื่องจากความสำเร็จขององค์กรต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์เป็นตัวขับเคลื่อนทรัพยากรต่าง ๆ บุคลากรจึงมีความสำคัญที่สุดในการพัฒนา สร้างความเจริญก้าวหน้าและนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ องค์กรต่าง ๆ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรทั้งด้านความรู้ ทักษะ สมรรถนะ แต่สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือการมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หากบุคลากรมีความรู้ความสามารถแต่สุขภาพไม่แข็งแรงย่อมทำให้การทำงานล่าช้าและไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

กรุงเทพมหานครได้ให้ความสำคัญด้านการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยได้บรรจุไว้ในแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ๑๒ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๕๙) ยุทธศาสตร์ที่ ๕ พัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อเป็นต้นแบบด้านการบริหารมหานคร ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๕.๓ เสริมสร้างให้บุคลากรกรุงเทพมหานครมีความพร้อมทั้งด้านศักยภาพ คุณภาพชีวิตและความภาคภูมิใจเพื่อร่วมพัฒนา กรุงเทพมหานครให้น่าอยู่อย่างยั่งยืน กลยุทธ์หลักที่ ๔ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร และแผนพัฒนายุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน กลยุทธ์ที่ ๔.๒ สร้างเสริมสุขภาพสัมพันธภาพที่ดี เพื่อความสมดุลในชีวิต นอกจากนี้กรุงเทพมหานคร ยังจัดให้มีโครงการตรวจสุขภาพของบุคลากรในสังกัดเป็นประจำทุกปี รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานภายในศาลาว่าการ กทม. ได้ออกกำลังกายภายในอาคารศาลาว่าการ กทม. โดยจัดให้มีห้องออกกำลังกาย (Fitness) ไว้บริการ จัดทำห้องอาบน้ำใต้ลานคนเมือง แต่บุคลากรยังคงไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเองนัก เนื่องจากอาจมีภารกิจมาก ประกอบกับยังไม่มีกิจกรรมรณรงค์การสร้างสุขภาพอย่างจริงจัง

กองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีหน้าที่ความรับผิดชอบงานเกี่ยวกับการกำหนดและปรับปรุงโครงสร้างการแบ่งส่วนราชการ การวางแผนกำลังคน การจัดอัตรากำลัง การศึกษาวิเคราะห์และประเมินค่างานเพื่อกำหนดจำนวนและระดับตำแหน่ง การจัดทำทะเบียนตำแหน่งข้าราชการ การเปลี่ยนประเภทข้าราชการ การดำเนินการเกี่ยวกับการจัดสรรกำลังคน การกำหนดมาตรฐานการบริหารทรัพยากรบุคคลของลูกจ้างกรุงเทพมหานคร และพนักงานกรุงเทพมหานคร การจ้างเหมาบริการเป็นรายบุคคล การดำเนินการเกี่ยวกับการประเมินบุคคลของข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญ และข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นภารกิจที่สำคัญด้านการบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานครที่จะผลักดันให้บุคลากรของกรุงเทพมหานครมีความเจริญก้าวหน้า และส่งเสริมสนับสนุนให้กรุงเทพมหานครเป็นองค์กรที่สามารถให้บริการประชาชนอย่างรวดเร็วมีประสิทธิภาพ ทันกับสถานการณ์ และประชาชนเกิดความพึงพอใจสูงสุด โดยมีอัตรากำลังเจ้าหน้าที่ จำนวน ๖๖ คน ประกอบด้วย

ข้าราชการ	จำนวน ๕๖ คน
ลูกจ้างประจำ	จำนวน ๒ คน
ลูกจ้างชั่วคราว	จำนวน ๘ คน

ผลการตรวจสุขภาพประจำปีที่ผ่านมาของข้าราชการกองอัตรากำลัง พบว่าข้าราชการบางส่วนเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งที่บางคนอายุน้อย เช่น โรคอ้วน ไขมันสูง น้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น และมีบางราย ได้รับใบนัดให้ไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษอย่างต่อเนื่องและจริงจัง นอกจากนี้ข้าราชการบางรายของกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. เริ่มมีอาการที่บ่งบอกถึงการเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เนื่องจากมีอาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดตา และปวดศีรษะ นิ้วล็อค เป็นต้น

สถิติจำนวนข้าราชการกองอัตรากำลังที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๗ จำนวนทั้งสิ้น ๓๔ คน พบว่ามีปัญหาสุขภาพ ดังนี้

- ไขมันในเลือดสูง	จำนวน ๑๑ คน
- น้ำตาลในเลือดสูง	จำนวน ๓ คน
- โรคอ้วน	จำนวน ๘ คน
- โรคออฟฟิศซินโดรม	จำนวน ๑๒ คน

นอกจากนั้นยังพบว่าข้าราชการที่มีปัญหาสุขภาพโดยเป็นทุกโรค ทั้งไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง โรคอ้วน โรคออฟฟิศซินโดรม จำนวน ๒ คน

นอกจากปัญหาสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. ที่พบในปัจจุบันแล้ว ลักษณะการปฏิบัติงานของกองอัตรากำลัง เป็นงานด้านวิชาการ งานการประชุม ต้องนั่งและใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ต้องใช้สมองและสมาธิในการคิดวิเคราะห์ศึกษางานต่างๆ เพื่อให้ข้าราชการและกรุงเทพมหานครได้รับประโยชน์สูงสุด ภายใต้สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง การเร่งรัดติดตามงานจากผู้บริหาร การทำงานภายในระยะเวลาที่จำกัด และความคาดหวังของข้าราชการกรุงเทพมหานครที่จะได้รับความเจริญก้าวหน้าในชีวิตราชการ ซึ่งจากการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดความกดดัน ความเครียด ไม่มีเวลาพักผ่อน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น ดังนั้น จึงควรที่จะมีการส่งเสริมให้ข้าราชการกองอัตรากำลัง มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถตอบสนองนโยบายผู้บริหารได้เป็นอย่างดี

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีความรู้ความเข้าใจ และมีทัศนคติในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีสุขภาพใจที่ดี

๒. เพื่อสนับสนุนให้ข้าราชการกองอัตรากำลังได้มีโอกาสผ่อนคลายไม่เคร่งเครียดกับการปฏิบัติงานตลอดทั้งวัน

๔. เป้าหมาย

๑. ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากเดิมไปสู่สุขภาพที่ดีในปี ๒๕๕๙

๒. ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ เป็นผู้มีความสุขภาพดีภายในปี ๒๕๕๙

๕. นิยามศัพท์

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำของบุคคลในการทำให้ตนเองมีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากความเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยกำหนดให้มีการดูแลสุขภาพทั้ง ๒ ด้าน คือ ด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกาย

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ด้านบุคลากร

๑. ผู้อำนวยการกองอัตรากำลังต้องให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของข้าราชการในสังกัด และประกาศเป็นนโยบายที่ชัดเจนให้ทราบทั่วกัน

๒. ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. ต้องตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพทางใจของตนเอง

๓. ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้

๔. วิทยากร ในการให้ความรู้ด้านสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้เป็นอย่างดี เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริง

ด้านเครื่องมือ/อุปกรณ์/สถานที่

๑. ต้องมีสถานที่รองรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร มีสถานที่ที่เหมาะสม เช่น พื้นที่ว่างด้านข้างศาลไทย บริเวณชั้น ๕ ,ลานคนเมือง ห้องออกกำลังกาย, ห้องอาบน้ำใต้ลานคนเมือง

๒. ต้องมีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูล โดยกองอัตรากำลังมีเว็บไซต์ของกองซึ่งจะทำให้สามารถสื่อสารประชาสัมพันธ์ หรือจัดตั้งกลุ่มไลน์เพื่อการออกกำลังกาย เป็นการให้ความรู้ได้อีกทางหนึ่ง

ด้านการบริหารจัดการ

๑. ต้องมีการมอบหมายภารกิจให้มีผู้รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างชัดเจน หรืออาจตั้งคณะทำงานเพื่อเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

๒. ต้องมีการตรวจสุขภาพประจำปี และการวัดสมรรถภาพทางกายตามที่กำหนด

๓. การส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีกิจกรรมที่หลากหลาย และทำอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการดำเนินการ เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้ข้าราชการกองอัตรากำลังตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ และดูแลรักษาสุขภาพตลอดเวลา

ด้านการจูงใจ

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพต้องมีมาตรการจูงใจ เช่น การประกวด การให้รางวัล เป็นต้น เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจของตน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพทางใจที่ดี

๖.๑ การเตรียมการ

๖.๑.๑ ผู้อำนวยการกองอัตรากำลัง แต่งตั้งคณะทำงานส่งเสริมสุขภาพ ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. ประกอบด้วย ผู้อำนวยการกองอัตรากำลัง เป็นหัวหน้าคณะทำงาน หัวหน้าทีมทุกทีม ผู้แทนจากทุกทีม ๆ ละ ๑ คน ร่วมเป็นคณะทำงานและมีหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป กองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. (ผู้เสนอผลงาน) เป็นคณะทำงานและเลขานุการ

๖.๑.๒ คณะทำงานฯ จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. และกำหนดให้ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็น “ปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลัง”

๖.๑.๓ เมื่อฝ่ายบริหารงานทั่วไป กองอัตรากำลังได้รับการประสานเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปี ให้ประสานแจ้งข้าราชการในสังกัดทุกคนเข้ารับการตรวจสุขภาพ และเมื่อได้รับผลการตรวจสุขภาพแล้ว ให้ส่งสำเนาผลการตรวจสุขภาพของข้าราชการทุกคนให้หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป ผู้เสนอผลงาน ในฐานะเลขานุการคณะทำงานฯ รวบรวมเป็นข้อมูลสุขภาพข้าราชการกองอัตรากำลัง ก่อนดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ

๖.๑.๔ คณะทำงานฯ ทดแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพทั้งสุขภาพกายสุขภาพใจของข้าราชการกองอัตรากำลัง ก่อนเริ่มโครงการเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมด้านสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลัง ในปัจจุบันว่ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือไม่เพียงใด เพื่อนำไปประกอบการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลังต่อไป

๖.๒ การดำเนินการ

ฝ่ายบริหารงานทั่วไป กองอัตรากำลัง จัดประชุมข้าราชการกองอัตรากำลัง เพื่อให้ผู้อำนวยการกองอัตรากำลัง ประกาศนโยบายส่งเสริมสุขภาพ และการเข้าสู่ “ปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพข้าราชการกองอัตรากำลัง” ให้ข้าราชการในสังกัดได้ทราบโดยทั่วกัน จากนั้นคณะทำงานฯ ดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในแต่ละกิจกรรม ดังนี้

๖.๒.๑ กิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ

๖.๒.๑.๑ ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ จำนวน ๒ ครั้ง

- ครั้งที่ ๑ เพื่อเป็นการเปิดโครงการเข้าสู่ปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลังอย่างเป็นทางการโดยเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานครมาให้ความรู้ ก่อนการให้ความรู้ วิทยากรดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมโครงการ ครั้งที่ ๑ และนำไปประมวลผลหาค่าความสมบูรณ์ของร่างกายแต่ละคน จากนั้นดำเนินการทดสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้ทราบระดับความรู้ปัจจุบันของผู้เข้าร่วมโครงการ หลังการให้ความรู้ ทีมวิทยากรแจ้งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ ๑ แก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ พร้อมแนะนำแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล จากนั้นทดสอบความรู้อีกครั้งเพื่อดูว่าแต่ละคนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้นหรือไม่ (ระยะเวลาดำเนินการ ๑ วัน)

- ครั้งที่ ๒ เพื่อเป็นการติดตามผลการดำเนินการและปิดโครงการ หลังจากการให้ความรู้ ครั้งที่ ๑ แล้ว ภายในระยะเวลา ๖ เดือน จะมีการให้ความรู้และติดตามผลอีกครั้ง โดยทีมวิทยากรจะดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมโครงการ ครั้งที่ ๒ เพื่อดูว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นหรือไม่ จากนั้นแจ้งผลการทดสอบ มีการมอบรางวัลต่าง ๆ ตามมาตรการจูงใจที่กำหนด โดยผู้อำนวยการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. และปิดโครงการ (ระยะเวลาดำเนินการครึ่งวัน)

๖.๒.๑.๒ จัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ๒ เดือนต่อ ๑ ครั้ง โดยเป็นกิจกรรมที่หลากหลายหมุนเวียนไปในแต่ละครั้ง เช่น กิจกรรมใกล้วัดใกล้ธรรม ,กิจกรรมแบ่งปันความสุขเพื่อสังคม เป็นต้น

๖.๒.๑.๓ จัดกิจกรรม ๒ เพลง เพื่อเสริมสร้างความสุขด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) เพลงที่ ๑ แนวผ่อนคลาย เป็นเพลงธรรมชาติสบายๆ (ประมาณ ๕ นาที) สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง) ระยะเวลาประมาณ ๑๐.๐๐ น. ขณะฟังให้ทุกคนหลับตานั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ เพลงที่ ๒ เพลงประกอบการออกกำลังกายเพื่อบอกลาโรคออฟฟิศซินโดรม เพื่อให้ข้าราชการกองอัตรากำลังได้ฝึกกายบริหารตามจังหวะเพลงที่โต๊ะทำงานสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที ระยะเวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น. เพื่อให้ผู้ที่นั่งทำงานประจำสำนักงานได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความเมื่อยล้าจากการใช้สายตา จากการนั่งและการพิมพ์งานนาน ๆ เพื่อเป็นการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม และเป็นการกระตุ้นเตือนถึงความสำคัญของสุขภาพ

๖.๒.๑.๔ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย โดยคณะทำงานฯ สำรวจความต้องการของข้าราชการกองอัตรากำลังว่าสนใจร่วมออกกำลังกายประเภทใด เช่น แอโรบิค หรือเข้าห้องออกกำลังกาย (Fitness) หรือเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ แล้วจัดกลุ่มออกกำลังกายตามความสนใจ เพื่อให้มีเพื่อนออกกำลังกาย และร่วมกันผลักดันเพื่อสมาชิกให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง โดยให้เพื่อนสมาชิกเลือกหัวหน้ากลุ่มและนัดหมายเวลาออกกำลังกายกันเองตามความเหมาะสมและความสะดวก ส่วนสถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่

- กลุ่มแอโรบิก ออกกำลังกายที่ลานคนเมือง หรือร่วมออกกำลังกายทุกวันพุธโดยร่วมกับกิจกรรมสปอร์ตเดย์ ของสำนักปลัดกรุงเทพมหานคร

- กลุ่มเข้าห้องออกกำลังกาย (Fitness) ออกกำลังกาย ณ ห้องออกกำลังกาย ภายในอาคารศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร

- กลุ่มเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกาย ณ สวนรมย์ธรินาถ ตอนเย็นหลังเลิกงาน

๖.๒.๒ กิจกรรมด้านรณรงค์/ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมสุขภาพ เป็นการสนับสนุนให้การดำเนินส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพฯ เพื่อกระตุ้นเตือนข้าราชการกองอัตรากำลังอยู่ตลอดเวลาถึงปัญหาสุขภาพ สร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ ตลอดจนวิธีดูแลสุขภาพที่ดีและถูกต้อง โดยการประชาสัมพันธ์รณรงค์ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ของกองอัตรากำลัง แผ่นพับ สร้างกลุ่มไลน์ในการออกกำลังกาย เป็นต้น โดยดำเนินการ ดังนี้

๖.๒.๒.๑ คณะทำงานฯ ประสานคณะทำงานด้านเว็บไซต์ของกองอัตรากำลังเปิดคอลัมน์สุขภาพเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายสุขภาพใจ

๖.๒.๒.๒ คณะทำงานฯ จัดทำแผ่นพับทำกายบริหารในที่ทำงานแจกให้ข้าราชการกองอัตรากำลังทุกคน เพื่อเป็นคู่มือในการออกกำลังกายกิจกรรม Happy Relax ประจำทุกสัปดาห์

๖.๒.๒.๓ จัดตั้งกลุ่มไลน์เชิญผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเป็นสมาชิกเพื่อแจ้งข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ และการนัดหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

๖.๒.๒.๔ กิจกรรมอื่น ๆ เช่น

- คณะทำงานฯ ประสานขอความร่วมมือทุกทีมงานและฝ่ายบริหารงานทั่วไป ในสังกัดกองอัตรากำลัง กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหารว่างในการประชุม ให้จัดเลี้ยงด้วยอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ งดพวกน้ำหวานและเบเกอรี่ เน้นผลไม้และน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรแทน โดยให้ความรู้เรื่องคุณประโยชน์ของอาหารและเครื่องดื่มที่จัดไว้ในแต่ละครั้งโดยอาจพิมพ์ใส่กระดาษและวางในจานเสิร์ฟ หรือตั้งไว้ตรงจุดลงทะเบียน

- ผู้อำนวยการกองอัตรากำลังอนุญาตให้กลุ่มผู้ออกกำลังกายสามารถแต่งกายด้วยชุดกีฬาที่สุภาพ (เสื้อยืดคอปก กางเกงกีฬาขายาวสีเข้ม รองเท้าผ้าใบ) มาปฏิบัติงานในวันออกกำลังกายของตนได้ เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการส่งเสริมสุขภาพฯ และเป็นการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนให้ข้าราชการมีความพร้อมในการออกกำลังกาย โดยไม่ต้องยุ่งยากนำชุดมาเปลี่ยน

๖.๒.๓ มาตรการจูงใจ เป็นการจูงใจให้ข้าราชการกองอัตรากำลัง สนใจดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางใจ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เช่น

๖.๒.๓.๑ การประกวดกลุ่มออกกำลังกายดีเด่น ผู้ออกกำลังกายดีเด่นได้แก่ กลุ่มที่มีสมาชิกออกกำลังกายประจำวันมากที่สุด กลุ่มที่ออกกำลังกายได้ครบอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อ

สัปดาห์ตลอดปีแห่งการส่งเสริมสุขภาวะเพื่อส่งเสริมให้ออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง โดยหัวหน้ากลุ่มออกกำลังกายเป็นผู้เก็บสถิติ และคณะทำงานฯ ประสานผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

- ประสานวิทยากรนำเต้นแอโรบิค ณ ลานคนเมือง ให้ทราบถึงกิจกรรมของกองอัตรากำลัง และให้วิทยากรมีส่วนร่วมในการรับรองสถิติการร่วมกิจกรรมของกลุ่มแอโรบิค
- ประสานเจ้าหน้าที่ประจำห้องออกกำลังกาย (Fitness) ให้ทราบถึงกิจกรรมของกองอัตรากำลัง และให้เจ้าหน้าที่มีส่วนร่วมในการรับรองสถิติการร่วมกิจกรรมของกลุ่มเข้าห้องออกกำลังกาย
- มีการให้รางวัลผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ เช่น มีผลการตรวจสุขภาพดีขึ้น มีรอบเอว และน้ำหนักส่วนเกินลดลง และผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพมากที่สุด ซึ่งของรางวัลจะเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ผัก,ผลไม้เพื่อสุขภาพ เป็นต้น
- มีการตอบคำถามชิงรางวัลทางไลน์กลุ่ม

๖.๓ หลังการดำเนินการ

๖.๓.๑ ฝ่ายบริหารงานทั่วไปกองอัตรากำลัง ประสานให้ข้าราชการทุกคนเข้ารับการตรวจสุขภาพครั้งที่ ๒ เพื่อดูว่าสุขภาพร่างกายดีขึ้นหรือไม่

๖.๓.๒ คณะทำงานทอดแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลัง ครั้งที่ ๒ เพื่อศึกษาว่าข้าราชการกองอัตรากำลังได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจจากเดิม ไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร

๖.๓.๓ คณะทำงานฯ สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกในที่ทำงานของข้าราชการในสังกัด ว่ามีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงสุขภาพทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เครียดไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว ไม่บ่นเรื่องปัญหาสุขภาพ เป็นต้น

๖.๓.๔ คณะทำงานติดตามประเมินผลการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด ผลสำเร็จตามตัวชี้วัด ผลการดำเนินโครงการในภาพรวม พร้อมทั้งปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการ และสรุปรายงานผลเพื่อเสนอผู้บริหารสำนักงาน ก.ก. ทราบต่อไป

แผนการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก.

งาน/ภารกิจ	รายละเอียด/ภารกิจ	ผลที่คาดหวัง	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลาดำเนินการ
การเตรียมการ				
๑. การแต่งตั้งคณะทำงานส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ กองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก.	คณะทำงานประกอบด้วย ผู้อำนวยการกอง หัวหน้าทีมทุกทีม ผู้แทนจากทุกทีม และนักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ (หัวหน้าฝ่าย) ฝ่ายบริหารงานทั่วไป เป็นเลขานุการ	คณะทำงานฯ	ผู้อำนวยการกอง	มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๕๘
๒. จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก.	จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อกำหนดการจัดกิจกรรม ระยะเวลาที่จะดำเนินการโดยละเอียด	แผนปฏิบัติการฯ	คณะทำงาน	กรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๕๘
๓. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ครั้งที่ ๑	ให้ข้าราชการกองอัตรากำลังทุกคนเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี	ผลการตรวจสุขภาพครั้งที่ ๑	ฝ่ายบริหารทั่วไป	กันยายน ๒๕๕๘
๔. ทดแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ ๑	ทดสอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลังในปัจจุบันก่อนเริ่มโครงการว่ามีพฤติกรรมด้านสุขภาพอย่างไร	ผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ ๑	คณะทำงาน	กันยายน ๒๕๕๘
ดำเนินการ				
๕. ประกาศนโยบายส่งเสริมสุขภาพและการเข้าสู่ “ปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลัง”	ประกาศนโยบาย และปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพ ให้ข้าราชการในสังกัดได้รับทราบโดยทั่วกัน	ข้าราชการได้รับทราบและเตรียมตัวเข้าสู่ปีแห่งการส่งเสริมสุขภาพฯ	- ผู้อำนวยการกองฯ - ฝ่ายบริหารงานทั่วไป - คณะทำงานฯ	ตุลาคม ๒๕๕๘
๖. ดำเนินการให้ความรู้เรื่องสุขภาพ	ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทดสอบความรู้เรื่องสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรม	- ข้าราชการมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้น - ข้าราชการมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น	- คณะทำงานฯ - ทีมวิทยากร	ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙

งาน/ภารกิจ	รายละเอียด/ภารกิจ	ผลที่คาดหวัง	ผู้รับผิดชอบ	ระยะเวลาดำเนินการ
๗. จัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	จัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่หลากหลาย จำนวน ๒ เดือน ต่อครั้ง	ข้าราชการกองอัตรากำลังมีสุขภาพทางใจที่ดี	คณะทำงานฯ	ธันวาคม ๒๕๕๘ เป็นต้นไป
๘. จัดกิจกรรม๒ เพลงเพื่อเสริมสร้างความสุขด้านการผ่อนคลายดี (Happy Relax)	เปิดเสียงตามสายให้ข้าราชการกองอัตรากำลังนั่งสมาธิสัปดาห์ละครั้งๆละ ๕ นาที และออกกายบริหารที่โต๊ะทำงาน สัปดาห์ละครั้งๆละ ๑๐ นาที	ข้าราชการที่นั่งประจำสำนักงานได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความเมื่อยล้าจากการใช้สายตา การนั่ง และการพิมพ์งานนานๆ	คณะทำงาน	ธันวาคม ๒๕๕๘ เป็นต้นไป
๙. จัดกิจกรรมออกกำลังกาย	สำรวจความต้องการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมตามความเหมาะสม	ข้าราชการกองอัตรากำลังมีสุขภาพร่างกายที่ดี	- คณะทำงานฯ - กลุ่มออกกำลังกาย	ธันวาคม ๒๕๕๘ เป็นต้นไป
๑๐. จัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมสุขภาพ	จัดการประชาสัมพันธ์รณรงค์เรื่องสุขภาพผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์กองอัตรากำลัง แผ่นพับ แอปพลิเคชันไลน์ เป็นต้น	ข้าราชการกองอัตรากำลังตระหนักในเรื่องปัญหาสุขภาพให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ	- คณะทำงาน - คณะทำงานดูแลเว็บไซต์ของกองอัตรากำลัง	พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เป็นต้นไป
๑๑. สร้างแรงจูงใจในการรักษาสุขภาพ	จัดกิจกรรมจูงใจต่าง ๆ เช่น การประกวดให้รางวัล การตอบคำถามชิงรางวัล	ข้าราชการกองอัตรากำลัง รักษาสุขภาพและเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ตามเป้าหมาย	คณะทำงานฯ	พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เป็นต้นไป
หลังดำเนินการ				
๑๒. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีครั้งที่ ๒	ให้ข้าราชการกองอัตรากำลังเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีหลังดำเนินโครงการแล้วเสร็จ	ผลการตรวจสุขภาพครั้งที่ ๒	ฝ่ายบริหารงานทั่วไป	กันยายน ๒๕๕๙
๑๓. ทอดแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ ๒	ทอดแบบสอบถามสุขภาพของข้าราชการกองอัตรากำลังหลังจบโครงการ	ข้าราชการกองอัตรากำลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ตามเป้าหมาย	คณะทำงานฯ	กันยายน ๒๕๕๙
๑๔. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของข้าราชการกองอัตรากำลัง	สังเกตข้าราชการกองอัตรากำลังว่ามีการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพใจที่ดีขึ้นหรือไม่	ข้าราชการกองอัตรากำลังมีสุขภาพทางใจที่ดีขึ้นตามเป้าหมาย	- คณะทำงานฯ - หัวหน้าทีมทุกทีม	สิงหาคม -กันยายน ๒๕๕๙
๑๕. สรุปผลการดำเนินการ	สรุปผลการดำเนินการในภาพรวม ปัญหา อุปสรรค และรายงานผล	รายงานผลการดำเนินการ	คณะทำงานฯ	ตุลาคม ๒๕๕๙

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

มิถุนายน ๒๕๕๘ – กันยายน ๒๕๕๙

๘. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๘.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ร้อยละ ๘๐ ของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น

๒. ร้อยละ ๘๐ ของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างน้อย ๒ พฤติกรรม

๓. ร้อยละ ๘๐ ของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีสุขภาพร่างกาย ที่ดีขึ้น

๔. ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีสุขภาพทางใจที่ดีเพิ่มขึ้น

๘.๒ วิธีการ

๘.๒.๑ วิธีการประเมินผลตัวชี้วัดที่ ๑ ร้อยละ ๘๐ ของข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจเพิ่มขึ้นโดยให้ข้าราชการ กองอัตรากำลังทุกคนเข้ารับการฟังการให้ความรู้เรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ วิธีการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ การป้องกันโรค หลักโภชนาการ รู้จักเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้อง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และทำการทดสอบแบบวัดความรู้ความเข้าใจของข้าราชการกองอัตรากำลัง จำนวน ๒ ครั้ง คือก่อนเริ่มโครงการและหลังจบโครงการ จากนั้นประมวลผลคะแนนทดสอบเปรียบเทียบ ก่อนและหลังของข้าราชการแต่ละราย หากข้าราชการกองอัตรากำลังอย่างน้อยร้อยละ ๘๐ มีผลคะแนน ทดสอบหลังการได้รับความรู้ สูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนการได้รับความรู้ถือว่าผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัด

สูตรการคำนวณ

$$\frac{\text{จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีผลคะแนนทดสอบ} \\ \text{หลังได้รับความรู้สูงกว่าก่อนได้รับความรู้}}{\text{จำนวนข้าราชการผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด}} \times 100$$

ตัวอย่าง ข้าราชการกองอัตรากำลัง จำนวน ๖๓ คน จากทั้งหมด ๖๖ คน มีผลคะแนนการทดสอบหลังได้รับความรู้ สูงกว่าก่อนได้รับความรู้เรื่องสุขภาพ

$$\frac{63 \times 100}{66} = 95.45$$

๖๖

๘.๒.๒ วิธีการประเมินผลตัวชี้วัดที่ ๒: ร้อยละ ๘๐ ของข้าราชการกอง อัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก. มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างน้อย ๒ พฤติกรรม โดยการสำรวจว่าข้าราชการกองอัตรากำลัง “มี หรือไม่มี” “ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ” “ใช่

หรือ “ไม่ใช่” ตามพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม โดยทดสอบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพกายและสุขภาพทางใจของข้าราชการกองอัตรากำลังทุกคน จำนวน ๒ ครั้ง **ครั้งแรกก่อนเริ่มโครงการ** เพื่อให้ทราบพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบันของข้าราชการกองอัตรากำลังแต่ละราย **และครั้งที่ ๒** หลังจากดำเนินการแล้วเสร็จทุกกิจกรรมที่กำหนดไว้ตามโครงการ จากนั้นประมวลผลเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังดำเนินโครงการของข้าราชการกองอัตรากำลังแต่ละราย หากข้าราชการกองอัตรากำลัง อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ มี หรือ ปฏิบัติ หรือ ใช้ ตามพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม หลังจบโครงการมากกว่าก่อนเริ่มดำเนินโครงการอย่างน้อย ๒ พฤติกรรม ถือว่าผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัด

สูตรการคำนวณ

$$\frac{\text{จำนวนข้าราชการกองอัตรากำลังที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง} \\ \text{หลังจบโครงการมากกว่าก่อนเริ่มโครงการ} \\ \text{อย่างน้อย ๒ พฤติกรรม}}{\text{จำนวนข้าราชการกองอัตรากำลังทั้งหมด}} \times ๑๐๐$$

ตัวอย่าง ข้าราชการกองอัตรากำลัง จำนวน ๕๕ รายจากทั้งหมด ๖๖ คน มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องหลังจบโครงการมากกว่าก่อนเริ่มโครงการ อย่างน้อย ๒ พฤติกรรม $\frac{๕๕}{๖๖} \times ๑๐๐ = ๘๓.๓๓$

๖๖

๘.๒.๓ วิธีการประเมินผลตัวชี้วัดที่ ๓ : ร้อยละ ๘๐ ของข้าราชการกองอัตรากำลัง มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น โดยนำผลการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี และหรือผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาเปรียบเทียบและมาพิจารณาร่วมกัน ดังนี้

๘.๒.๓.๑ ผลการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี กรุงเทพมหานครได้จัดให้มีการตรวจสุขภาพร่างกายแก่ข้าราชการเป็นประจำทุกปี ดังนั้นจึงใช้ผลการตรวจสุขภาพร่างกายของข้าราชการกองอัตรากำลังประจำปี ก่อนหน้าการเริ่มโครงการเปรียบเทียบกับผลการตรวจสอบสุขภาพร่างกายประจำปีหลังเสร็จสิ้นโครงการ หากข้าราชการกองอัตรากำลังรายใดมีผลการตรวจสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างน้อย ๑ รายการ ถือว่าเป็นผู้มีผลการตรวจสุขภาพประจำปีดีขึ้น

๘.๒.๓.๒ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการกองอัตรากำลัง ตามแนวทางการทดสอบสมรรถภาพ กองวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แก่

- เปอร์เซ็นต์ไขมัน
- แรงบีบมือ
- แรงเหยียดขา
- ความอ่อนตัว

- ความจุปอด
- การใช้ออกซิเจน

โดยนำมาประมวลผลหาค่าความสมบูรณ์ของร่างกายโดยให้เป็นค่าคะแนน ๐ - ๑๐๐ คะแนน ทั้งนี้ให้มีการจัดทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการกองอัตรากำลัง จำนวน ๒ ครั้ง คือ ครั้งแรกในวันที่เริ่มโครงการให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ครั้งที่ ๑ เพื่อให้ทราบค่าความสมบูรณ์ของร่างกายในปัจจุบันของข้าราชการกองอัตรากำลังแต่ละราย และครั้งที่ ๒ ในวันที่จัดให้มีการให้ความรู้เรื่องสุขภาพ ครั้งที่ ๒ ระยะเวลาห่างกัน ๖ เดือน จากนั้นประมวลผลเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังดำเนินโครงการ หากข้าราชการรายใด มีค่าความสมบูรณ์ของร่างกายเพิ่มขึ้นถือว่าเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

สูตรการคำนวณ

$$\frac{\text{จำนวนข้าราชการกองอัตรากำลังผู้มีผลการตรวจสุขภาพประจำปี
ดีขึ้น และ/หรือจำนวนข้าราชการกองอัตรากำลัง
ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น}}{\text{จำนวนข้าราชการกองอัตรากำลังทั้งหมด}} \times ๑๐๐$$

ตัวอย่าง จำนวนข้าราชการกองอัตรากำลัง ๖๐ คน จากทั้งหมด ๖๖ คน มีผลการตรวจสุขภาพดีขึ้นหรือมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

$$\frac{๖๐}{๖๖} \times ๑๐๐ = ๙๐$$

๖๖

๘.๒.๔ วิธีการประเมินผลตัวชี้วัดที่ ๔ : ข้าราชการกองอัตรากำลัง สำนักงาน ก.ก มีสุขภาพใจที่ดีเพิ่มขึ้น ประเมินผลโดยวิธีการสังเกตและสอบถาม โดยคณะทำงานฯ และหัวหน้าทีมงานสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของข้าราชการกองอัตรากำลังในภาพรวม เช่น ข้าราชการกองอัตรากำลังมีความสดชื่นแจ่มใส มีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ ในการทำงานเพิ่มขึ้นหรือไม่ การแสดงออกทางอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

๘.๓ เครื่องมือ

- ๘.๓.๑ แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพ
- ๘.๓.๒ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ
- ๘.๓.๓ ผลการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี
- ๘.๓.๔ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๘.๓.๕ การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของข้าราชการในสังกัด

๙. ข้อเสนอแนะ

๑ ควรกำหนดเป็นนโยบายของผู้บริหารกรุงเทพมหานครให้มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริม
สภาวะของข้าราชการในทุกหน่วยงาน

ความหมายของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

ความหมายสุขภาวะของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) สุขภาวะหมายถึงการดำรงชีพของบุคคลอย่างสุขทั้งกาย และจิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแต่รวมถึงการมีชีวิตร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีความสุขอยู่ในสังคม ในโลกปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามสุขภาพคนไทย เกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับ อาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปล้วนก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพทั้งสิ้นเช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งโรคบางโรคสามารถป้องกันหรือลดอัตราความเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องมีการร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริมสุขภาพให้กับสังคม