

1.Happy Body

การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ..สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล...องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โทษ ๐ ๓๘๖๔-๗๕๐๖

ที่ รย. ๗๓๘๐๑/ ๑๔๕๖ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมออกกำลังกาย.....

เรียน ผู้อำนวยการกองทุกกอง/หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ด้วยสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (วอลเลย์บอล) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ทุกวันศุกร์ของต้นเดือน ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป บริเวณหน้าอาคารสำนักงาน เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจ และเป็นการสร้างความสามัคคีในองค์กร จึงขอความร่วมมือพนักงานส่วนตำบล พนักงานครูส่วนตำบล และพนักงานจ้างทุกคน ร่วมกิจกรรมดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและเข้าร่วมกิจกรรม ตามกำหนด เวลา ดังกล่าว

(นายสุริช วงษ์เสียม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (วอลเลย์บอล) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566







รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหาร
ส่วนตำบลแก่ง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖
จัดทำโดย
สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง



บทที่ ๑
บทนำ

หลักการและเหตุผล

สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัย การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมปฏิบัติงานให้กับหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้ หรืออาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง เช่นการนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น ทุกหน่วยงานจึงควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และได้มีการตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง เพื่อนำมาจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่บุคลากร และการจัดหาเครื่องมือหรืออุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยในการปฏิบัติงานต่างๆ ให้บุคลากรของหน่วยงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายดีและมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้นไปด้วย

ดังนั้น สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในสังกัด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย สามารถดูแลตัวเอง ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างได้ตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น
๓. เพื่อให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ระยะเวลาดำเนินการ

วันพุธที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

วิธีดำเนินการ

- ๗.๑ บริกษาหาหรือผู้บังคับบัญชาในการจัดทำโครงการ
- ๗.๒ ประสานงานวิทยากร กำหนดวันจัดทำโครงการ
- ๗.๓ เขียนโครงการ เสนอผู้บริหารพิจารณาอนุมัติจัดทำโครงการฯ
- ๗.๔ ดำเนินโครงการฯ กิจกรรมประกอบด้วย
 - กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัย
 - กิจกรรมที่ ๒ ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น
- ๗.๕ ประเมินผลโครงการ
- ๗.๖ รายงานผลการจัดทำโครงการ เสนอผู้บริหารทราบ

งบประมาณดำเนินการ

ไม่ใช้งบประมาณ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างได้ตรวจสอบสุขภาพตนเองเบื้องต้น
๓. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

บทที่ ๒
การดำเนินงาน

การดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ดำเนินการโดยแบ่งกิจกรรมเป็น ๒ กิจกรรม คือ ๑.กิจกรรมการตรวจสุขภาพ ๒.กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โดยมีเนื้อหาสาระดังนี้

กิจกรรมตรวจสุขภาพ

๑.ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง

การคัดกรองความดันโลหิตสูงควรทำการคัดกรองความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะ ความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะการคัดแยกบุคคลที่มี โอกาสเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง ออกจากกลุ่มปกติ แนวทางการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง หมายถึง การคัดกรองประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่ไม่ทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้รับบริการคัดกรองความดันโลหิตสูง พร้อมแจ้งผลโอกาสเสี่ยง และแนวทางปฏิบัติตนเองผู้ได้รับการคัดกรองตามสถานะความเสี่ยง กลุ่มเป้าหมายในการคัดกรอง ได้แก่ ประชาชนอายุ ๑๕-๓๕ ปี และประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

คำนิยาม

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) หมายถึง ระดับความดันโลหิตซิสโตลิก(systolic bloodpressure, SBP) > ๑๔๐ มม.ปรอท และ/หรือ ความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic blood pressure, DBP) > ๙๐ มม.ปรอท

Isolated systolic hypertension (ISH) หมายถึง ระดับ SBP > ๑๔๐ มม.ปรอท แต่ระดับ DBP < ๙๐ มม.ปรอท Isolated office hypertension หรือ white-coat hypertension (WCH) หมายถึง ภาวะที่ความดันโลหิตที่วัดในคลินิก โรงพยาบาล หรือสถานบริการสาธารณสุข พบว่าสูง (SBP > ๑๔๐ มม.ปรอทและ/หรือ DBP > ๙๐ มม.ปรอท) แต่เมื่อวัดความดันโลหิตที่บ้านด้วยการวัดด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติไม่สูง

ปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิต

ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ดังนี้

๑.อายุ ส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ขณะอายุ ๑๘ ปี ความดันโลหิต เท่ากัน ๑๒๐/๗๐ มม.ปรอท แต่พออายุ ๖๐ ปี ความดันโลหิตอาจจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป อาจวัดได้ ๑๒๐/๗๐ มม.ปรอท เท่าเดิมก็ได้

๒.เวลา ความดันโลหิตจะขึ้นๆ ลงๆ ไม่เท่ากันตลอดวัน เช่น ตอนเช้าความดันซิสโตลิก(ความดันตัวบน) อาจจะมีวัดได้ ๑๓๐ มม.ปรอท ขณะที่ ตอนช่วงบ่ายอาจวัดได้ถึง ๑๕๐ มม.ปรอท ขณะนอนหลับอาจวัดได้ต่ำถึง ๑๐๐ มม.ปรอท เป็นต้น

๓.จิตใจและอารมณ์ พบว่ามีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะที่ได้รับความเครียด อาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติได้ถึง ๓๐ มม.ปรอท ขณะที่พักผ่อนความดันโลหิตก็จะสามารถกลับมาสู่ภาวะปกติได้ เมื่อรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นกัน

๔.เพศ พบว่าเพศชายจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้บ่อยกว่าผู้หญิง

๕.พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีบิดาและมารดา เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่ไม่ประวัติในครอบครัว สิ่งแวดล้อม ที่เคร่งเครียด ก็ทำให้มีแนวโน้มการเป็นโรคความดันโลหิตสูงด้วยเช่นกัน

๖.ภูมิศาสตร์ ผู้ที่อยู่ในสังคมเมืองจะพบภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าในสังคมชนบท

๗.เชื้อชาติ พบว่าชาวแอฟริกันมีความดันโลหิตสูงมากกว่าชาวอเมริกันผิวขาว

๘.เกลือ ผู้ที่กินเกลือมากจะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่กินเกลือ น้อย

แนวทางการวัดความดันโลหิต

๑.ควรเตรียมผู้ป่วย ไม่ให้ดื่มชาหรือกาแฟและไม่สูบบุหรี่ ก่อนทำการวัด ๓๐ นาที พร้อมกับถ่ายปัสสาวะให้เรียบร้อย ให้ผู้ป่วยนั่งพักบนเก้าอี้หรือห้องที่เงียบสงบเป็นเวลา ๕ นาที หลังฟังพนักเพื่อไม่ต้องเกร็งเท้า ๒ ข้าง วางราบกับพื้น ห้ามนั่งไขว่ห้าง ไม่พูดคุยขณะวัด แขนซ้ายหรือขวาที่ต้องการวัด อยู่บนโต๊ะ ไม่ต้องกำมือ

๒.การเตรียมเครื่องมือ การใช้ arm cuff ขนาดที่เหมาะสมกับแขนของผู้ป่วย กล่าวคือ ส่วนที่เป็นถุงลมจะต้องครอบคลุมรอบวงแขนได้ร้อยละ ๘๐ สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป

๓.ให้ทำการวัดอย่างน้อย ๒ ครั้ง ห่างกันครึ่งละ ๑ นาที จากแขนเดียวกัน และนำผลที่ได้ทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย โดยทั่วไปการวัดครั้งแรกก็มีค่าสูงที่สุด หากพบผลการวัดสองครั้งต่างกันมากกว่า ๕ มม.ปรอท ควรวัดเพิ่มอีก ๑ - ๒ ครั้ง ในการวัดความดันโลหิตครั้งแรก แนะนำให้วัดแขนทั้งสองข้าง หากต่างกันเกิน ๒๐/๑๐ มม.ปรอท จากการวัดซ้ำหลายๆ ครั้ง แสดงถึงความผิดปกติของหลอดเลือด ให้ส่งผู้ป่วยไปให้ผู้เชี่ยวชาญ หากความดันโลหิตของแขนทั้ง ๒ ข้างไม่เท่ากัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมี SBP ของแขนทั้ง ๒ ข้างต่างกัน > ๑๐ มม.ปรอทได้ การติดตามความดันโลหิตจะใช้ข้างที่ค่าสูงกว่า สำหรับผู้ป่วยบางราย เช่น ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือในรายที่มีอาการหน้ามืดเวลาลุกขึ้นยืน ให้วัดความดันโลหิตในท่านอนด้วย โดยวัดความดันโลหิตในท่านอนหรือนั่งจากนั้นให้ผู้ป่วยยืนแล้ววัดความดันโลหิตซ้ำอีก ๒ ครั้งหลังยืนภายใน ๑ และ ๓ นาที

ระดับความรุนแรงและการดูแล

การวัดความดันโลหิตควรจะวัดขณะนั่งพัก วัดด้วยเทคนิคที่ถูกต้องและควรวัดซ้ำ ๒ - ๓ ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นความดันโลหิตสูงจริงๆ กรณีวัดความดันโลหิตที่บ้าน การแปลค่าความดันโลหิตจะลดลงอีก ๕ มิลลิเมตรปรอท โดยแบ่งระดับความรุนแรงและการดูแลดังนี้

กลุ่มปกติ ความดันโลหิตสูง ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท ติดตามวัดความดันโลหิตซ้ำ ๑ ปี
กลุ่มเสี่ยง ความดันโลหิตที่สูงระหว่าง ๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙ มม.ปรอท ติดตามวัดความดันโลหิตซ้ำ ๑ - ๒ เดือน

ระดับที่ ๑ ความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรก ค่าความดันโลหิต ระหว่าง ๑๔๐-๑๕๙/๙๐-๙๙ มม.ปรอท ติดตามวัดความดันโลหิตซ้ำ ๑ สัปดาห์ แล้วส่งยืนยันวินิจฉัยโดยแพทย์

ระดับที่ ๒ ความดันโลหิตสูงระยะปานกลาง ค่าความดันโลหิต ระหว่าง ๑๖๐-๑๗๙/๑๐๐-๑๐๙ มม.ปรอท ติดตามวัดความดันโลหิตซ้ำ ๑ สัปดาห์ แล้วส่งยืนยันวินิจฉัยโดยแพทย์

ระดับที่ ๓ ความดันโลหิตสูงระยะรุนแรง ค่าความดันโลหิต มากกว่า ๑๘๐/๑๑๐ มม.ปรอทขึ้นไป ส่งพบแพทย์ในวันเดียวกัน หากมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะ มีอาการขาที่บวม หน้า ต้องรีบส่งไปพบแพทย์ในทันทีที่พบ

๒.ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โดยเกิดจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ที่เกี่ยวข้องกับการใช้น้ำตาลกลูโคสในเลือด หรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้จนคนปกติ น้ำตาลในเลือดที่สูงจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หลอดเลือด ไต ระบบประสาท ตา เป็นต้น เนื่องจากร่างกายใช้น้ำตาลไม่ได้ ทำให้ร่างกายมีการสลายไขมันและโปรตีนในร่างกายมาใช้เป็นพลังงาน และมีการสร้างน้ำตาลขึ้นทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง ในผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูงมาก อาจพบน้ำตาลรั่วออกมาจากไตปนอยู่ในปัสสาวะจึงเรียกว่าโรคเบาหวานและน้ำตาลจะดึงน้ำออกมาด้วยทำให้ปัสสาวะมาก

แนวทางการคัดกรองโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ไม่รวมหญิงมีครรภ์ แนะนำให้ตรวจตามความเสี่ยงต่อบุคคลนั้นๆ โดยการประเมินคะแนนจากแบบทดสอบความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน หรือใช้เกณฑ์ดังนี้

- อายุมากกว่า ๓๕ ปี
 - ผู้ที่มีบิดา มารดา หรือพี่น้อง เป็นโรคเบาหวาน และมีภาวะอ้วน ซึ่งหมายถึงดัชนีมวลกาย (BMI) > ๒๕ kg/m² หรือมีเส้นรอบเอวมากกว่า ๙๐ ซม. ในชายไทย และ ๘๐ ซม. ในหญิงไทย
 - เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือรับประทานยาลดความดันโลหิตอยู่
 - มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ
 - เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือเคยคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกคลอดตั้งแต่ ๔ กิโลกรัมขึ้นไป
 - เคยตรวจพบว่ามีระยะก่อนเป็นเบาหวาน คือระดับน้ำตาลขณะอดอาหารผิดปกติ หรือความทนต่อน้ำตาลบกพร่อง
 - เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ผู้มีเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้นอย่างน้อยหนึ่งข้อควรได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวาน ถ้าไม่พบโรคเบาหวานควรตรวจคัดกรองปีละหนึ่งครั้ง หรือพิจารณาตามความเสี่ยงที่ประเมินได้

วิธีการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน

ทำการตรวจวัดน้ำตาลในเลือด นิยมทำโดยการตรวจพลาสมากลูโคส หลังการอดอาหาร ๘ - ๑๒ ชั่วโมง โดยให้อดอาหารในช่วงกลางคืน(ดื่มน้ำเปล่าได้) แล้วมาเจาะเลือดในตอนเช้ามืดก่อนรับประทานอาหารเช้า ซึ่งแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์จะแจ้งให้ผู้ที่จะรับการตรวจทราบก่อน แล้วจึงทำการนัดมาเจาะเลือดเพื่อทำการตรวจ

โดยถ้าพบระดับน้ำตาลกลูโคสมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ มก./ดล. ให้ทำการตรวจเช่นเดียวกันนี้ซ้ำในวันหรือสัปดาห์ถัดไป ถ้าพบผลเลือดมีค่าสูงกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๖ มก./ดล. รวม ๒ ครั้ง จึงจะให้วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน

ถ้าระดับน้ำตาลกลูโคสอยู่ในระดับ ๑๐๐-๑๒๕ มก./ดล. เรียกว่าระดับน้ำตาลขณะอดอาหารผิดปกติ

คนปกติมีระดับน้ำตาลกลูโคสในรับประทานอาหารเข้าอยู่ในช่วง ๗๐-๙๙ มก./ดล.

ในสถานที่ที่ไม่สามารถตรวจพลาสมากลูโคสได้ อาจใช้การตรวจน้ำตาลในเลือดจากหลอดเลือดฝอยปลายนิ้ว โดยไม่ทำการอดอาหาร ถ้าพบว่ามีค่าสูงกว่าหรือเท่ากับ ๑๒๐ มก./ดล. ควรได้รับการตรวจยืนยันด้วยการตรวจแบบพลาสมากลูโคสหลังอดอาหาร เนื่องจากการตรวจน้ำตาลจากปลายนิ้วมีความคลาดเคลื่อนสูง แต่ในกรณีที่มีค่าต่ำกว่า ๑๒๐ มก./ดล. โดยไม่ทำการอดอาหาร โอกาสที่จะผิดพลาดมีน้อย แนะนำให้ทำการตรวจซ้ำครั้งต่อไปตามข้อบ่งชี้ของการตรวจคัดกรอง

ในผู้ที่มีการตรวจด้วยวิธีข้างต้นแล้วยังให้ผลกำกวม หรือเป็นผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นเบาหวาน อาจจะทำกรตรวจน้ำตาลกลูโคสในเลือดหลังการรับประทานน้ำตาล ๗๕ กรัม ซึ่งวิธีดังกล่าวควรอยู่ในการดูแลของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์

ในผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานแล้ว ถ้ามีข้อสงสัยในการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ควรปรึกษาแพทย์ที่ทำการรักษา เนื่องจากเป้าหมายของระดับน้ำตาลในเลือดและความถี่ในการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอาจมีความแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย

๓. การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย

การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย inbody คือ การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition Analyzer) ที่สามารถบอกได้ถึงปริมาณกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ เกลือแร่ และปริมาณมวลกระดูก โดยใช้หลักความต้านทานต่อการไหลของกระแสไฟฟ้าในเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย (Bioelectrical Impedance Analysis) โดยที่ส่วนของไขมันจะนำไฟฟ้าได้ไม่ดีและมีแรงต้านทานต่อกระแสไฟฟ้าสูง ในขณะที่กล้ามเนื้อซึ่งมีน้ำเป็นองค์ประกอบมากกว่าจึงนำไฟฟ้าได้ดีกว่าและมีแรงต้านทานต่ำ การตรวจนี้จะให้ค่าตัวเลขที่สามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายได้อย่างละเอียด

ขั้นตอนการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Inbody)

การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง Inbody มีวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก ใช้กระแสไฟฟ้าต่ำ จึงมีความปลอดภัย ไม่เจ็บ และใช้เวลาตรวจเพียง ๕-๑๐ นาที ตามขั้นตอนดังนี้

ผู้เข้ารับการตรวจยืนบนเครื่องตรวจด้วยเท้าเปล่า ไม่สวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า หรือถุงน่อง หลีกเลี่ยงการสวมเครื่องประดับต่างๆ เจ้าหน้าที่จะป้อนข้อมูลเบื้องต้น เช่น อายุ ส่วนสูง น้ำหนักของผู้เข้ารับการตรวจ เพื่อการประมวลผลเฉพาะบุคคลผู้เข้ารับการตรวจใช้มือทั้งสองข้างจับราวจับของเครื่อง แล้วยืนนิ่งๆ บนเครื่องประมาณ ๕ นาที เครื่องจะทำการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย และพิมพ์ผลตรวจออกมาบนกระดาษ แพทย์ผู้ดูแลการตรวจจะเป็นผู้อ่าน วิเคราะห์ และประเมินผลตรวจ พร้อมให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Inbody) ไม่ต้องงดน้ำ งดอาหาร หรือเตรียมตัวใดๆ เป็นพิเศษก่อนตรวจ

การแปลผลและการประเมินผลตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Inbody) การตรวจด้วยเครื่อง InBody จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition Analyzer) ที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกับค่าปกติที่ควรจะเป็น ตามเพศและช่วงอายุ ซึ่งแพทย์จะนำผลที่ได้มาประเมินโรคอ้วนเบื้องต้น และแนะนำประเภทรวมถึงปริมาณสารอาหารที่ควรรับประทานให้เพียงพอ ปริมาณน้ำที่ควรดื่ม ชนิดของการออกกำลังกายและความหนักเบา เพื่อการพัฒนาทั้งด้านสุขภาพและรูปร่างให้ตรงตามเป้าหมายที่ผู้เข้ารับการตรวจต้องการ โดยวิเคราะห์จากค่าต่างๆ ดังนี้

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) จะบอกถึงการมีน้ำหนักตัวที่น้อยหรือมากเกินไป ทั้งนี้แพทย์จะพิจารณาถึงปริมาณกล้ามเนื้อ ไขมัน และองค์ประกอบของร่างกายในด้านอื่นๆ ร่วมด้วย

อัตราส่วนเอวต่อสะโพก (Waist Hip Ratio : WHR) ซึ่งค่าปกติในผู้ชายควรน้อยกว่า ๐.๙ และในผู้หญิงควรน้อยกว่า ๐.๘๕

ปริมาณน้ำในร่างกาย (Total Body Water) ทั้งในเซลล์และนอกเซลล์ ซึ่งจะช่วยกำหนดปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวัน โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมกับกิจกรรมประจำวันของแต่ละบุคคล

อาการบวมน้ำ (Edema) เพื่อการเลือกประเภทอาหารที่เหมาะสม เช่น ลดอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารโซเดียมสูง

ปริมาณโปรตีนโดยเฉลี่ย (Protein Mass) และปริมาณแร่ธาตุโดยเฉลี่ย (Minerals Mass) เพื่อกำหนดประเภทและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ

ปริมาณกล้ามเนื้อโดยรวม (Skeletal Muscle Mass) ซึ่งจะสัมพันธ์กับอัตราการเผาผลาญอาหารในชีวิตประจำวัน (Basal Metabolic Rate : BMR) ที่ตรวจได้ อันสะท้อนถึงอายุร่างกาย โดยสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการกินอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปริมาณกล้ามเนื้อในแขนและขาของแต่ละข้าง และกล้ามเนื้อลำตัว (Lean Muscle Mass) โดยสามารถเปรียบเทียบความสมดุลของแต่ละส่วน เพื่อวางแผนการออกกำลังกายให้เกิดความสมดุลมวลไขมันในร่างกาย (Body Fat Mass) เพื่อการปรับชนิดอาหารและการระมัดระวังโรคเปอร์เซียตีไขมันในร่างกาย (Body Fat) เพื่อวิเคราะห์ปริมาณที่เหมาะสมในการพัฒนารูปร่างและความคมชัดของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Six Pack) ที่ชัดเจน ควรมีเปอร์เซียตีไขมันไม่เกิน ๑๒ โดยค่าปกติของเปอร์เซียตีไขมันในร่างกายในผู้ชาย คือ ๑๐-๒๐% และในของผู้หญิงคือ ๑๘-๒๘% หากมีมากหรือน้อยกว่าค่าปกติ อาจวิเคราะห์ได้ว่ามีรูปร่างที่อ้วนหรือผอมเกินไป ปริมาณไขมันสะสมตามอวัยวะภายใน (Visceral Fat Area) ซึ่งค่าที่เหมาะสมไม่ควรเกิน ๑๐๐ cm^๒ เพราะหากมีมากเกินไปจะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบในอวัยวะต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการเผาผลาญอาหารที่ผิดปกติ เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โดยแพทย์จะให้คำแนะนำในการปรับพฤติกรรม การกิน และการออกกำลังกาย เพื่อการลดปริมาณไขมันดังกล่าว

กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อนามัย

บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง รับผิดชอบบรรยาย เรื่อง โรคจากการทำงาน โดยได้รับเกียรติวิทยากรบรรยาย คือ นางเกษสุดา คำแก้ว ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการจากโรงพยาบาลระยอง

โรคจากการทำงาน หรือประกอบวิชาชีพ (Occupational Disease) คือ ภาวะความผิดปกติของสุขภาพที่เกิดจากสภาพแวดล้อม และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องในการทำงาน เมื่อเทคโนโลยีถูกพัฒนามาใช้ในอุตสาหกรรม รวมทั้งการเกษตรมากขึ้น ความเจ็บป่วยของมนุษย์ก็ควบคู่เป็นเงาตามตัวกันตลอด ซึ่งโรคภัยไข้เจ็บนี้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะภายในที่ไม่สามารถสังเกตได้ ดังนั้นจะต้องหาความเข้าใจ และเรียนรู้ ก่อนที่จะเกิดอันตรายขึ้น

สาเหตุของโรคจากการทำงาน

ต้นเหตุของการเกิดความผิดปกติของร่างกาย ทางกายภาพ เช่น ความดันอากาศ รังสี ฝุ่น ความร้อน เย็น ทางเคมี การได้รับสารต่าง ๆ เช่น สูดดมแก๊สพิษ สารระเหย ชีวภาพ ได้รับเชื้อโรคจากการทำงาน โดยเฉพาะติดโรคจากสัตว์ หรือแม้กระทั่งการนั่ง ยืน เป็นเวลานาน จิตวิทยาสังคม มาจาก ความเครียด กดดันสูง มีปัญหากับผู้ร่วมงาน ผู้ประกอบอาชีพ เพศ อายุ ความแข็งแรงของร่างกาย ความไวต่อสารพิษ ระยะเวลาในการทำงาน ความรู้ และเข้าใจในเรื่องของอนามัย

ปัจจัยภายนอก-เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ล้วนแล้วแต่มีผลทั้งสิ้น ได้แก่ นายจ้างขาดมนุษยธรรม เอาแต่ผลประโยชน์มากกว่าความปลอดภัยของลูกจ้าง การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของผู้ร่วมงาน สุขลักษณะแหล่งที่อยู่อาศัย และสถานที่ทำงาน จำนวนรายได้ และผลตอบแทนอื่นๆ

โรคจากการทำงานมีอะไรบ้าง ระบบประสาท ไมเกรน โรคเครียด (Acute Stress Disorder) ทางเดินหายใจ ปอดบวม วัณโรค ท้องทืด ระบบไหลเวียนโลหิต เส้นเลือดขาด ผิวหนัง โรคต่างขาต ลมพิษ การระคายเคือง และการอักเสบของผิวหนังกล้ามเนื้อ และกระดูกการอักเสบที่บริเวณต่าง ๆ เช่น เอ็นข้อมือ ข้อศอกอักเสบ กระดูกหัวเข่า ทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบทางเดินอาหารท้องผูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ ความผิดปกติของจิต และพฤติกรรม ซึมเศร้า สภาวะจิตใจกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์เลวร้าย

การป้องกันโรคจากการทำงาน

- ๑.เสริมสร้างความรู้ด้านอนามัย และสุขภาพ
- ๒.เรียนรู้อุปกรณ์การทำงานที่อาจก่ออันตราย
- ๓.ตรวจสุขภาพประจำปี
- ๔.จัดระเบียบ ดูแล ตรวจสอบสถานที่ทำงาน เครื่องมือให้ถูกสุขลักษณะ โดยยึดหลัก ๕ ส.
- ๕.แบ่งเวลาการทำงานของบุคลากรให้สมดุล
- ๖.สื่อสารแจ้งการประกาศพื้นที่อันตรายในสถานที่ทำงานอย่างชัดเจน
- ๗.ใช้วัสดุทดแทนที่มีอันตรายน้อยกว่า
- ๘.เพิ่มเทคโนโลยีในการใช้แรงงานคน และลดขั้นตอนการทำงานที่อันตราย
- ๙.กำหนดกฎระเบียบให้ครอบคลุม และนำมาใช้อย่างเคร่งครัด
- ๑๐.ตรวจสภาพการทำงาน ติดตั้งสัญญาณเตือนภัย
- ๑๑.เฝ้าระวังโรค โดยการรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากร

บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง รับผิดชอบบรรยาย เรื่อง ทุนดี สุขภาพดี โดยได้รับเกียรติวิทยากรบรรยาย คือ นางสาวศศิธร ฉัตรชนกธิวัฒน์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขจากโรงพยาบาลระยอง

วิธีที่ช่วยให้ ทุนดี

- ๑.กินอาหารเช้า อาหารเช้า เป็นสิ่งสำคัญมาก หากงดไป จะยิ่งทำให้ระหว่างวัน รู้สึกหิวและกินมากขึ้นยิ่งกว่าเดิม ให้คิดเสมอว่าร่างกายเราไม่ได้รับอาหาร มาเป็นเวลาหลายชั่วโมงขณะที่เราหลับ เพราะฉะนั้นเราจึงควรรับประทานมื้อเช้า
- ๒.กินผัก ๕๐% ใน ๑ มื้อ การกินผักใบเขียวจะช่วยทำให้อิ่มเร็ว และขับถ่ายง่ายเพราะมีไฟเบอร์เยอะ รวมถึงเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ในร่างกาย

๓. ดื่มน้ำอย่างน้อย ๒ ลิตรต่อวัน น้ำดื่มที่สะอาดจะช่วยร่างกาย ในการขับของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายเราสดชื่นและผิวพรรณสดใส ที่สำคัญการดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนมื้ออาหารทำให้อิ่มไวขึ้น

๔. แยกให้ออกระหว่างความหิว กับความอยากก่อนที่จะรับประทานขนม หรืออาหารก็ตาม เราควรระวังตัวว่าเราหิวหรืออยากกินกันแน่ ทางที่ดีควรกินอาหารให้เป็นมื้อจะดีที่สุด

๕. หุ่นดี ด้วยการทำอาหารกินเอง การทำอาหารเองเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะเราสามารถควบคุมปริมาณอาหาร และความสะอาดได้อีกด้วย ทำให้อาหารนั้นสดใหม่และมีคุณประโยชน์

๖. เตรียมอาหารล่วงหน้าเวลาที่ต้องออกไปนอกบ้านหรือทำงาน เราก็ควรจะพกอาหารไปด้วย เพื่อช่วยป้องกันการรับประทานอาหารตามใจปาก

๗. ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ควรออกกำลังกายควบคู่กับ การกินอาหารที่ดี เพราะจะยิ่งทำให้มีรูปร่างที่ดีเร็วขึ้น และถือเป็นการสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้กับตนเอง

๘. กินผลไม้ น้ำตาลน้อย ผลไม้ น้ำตาลน้อย เช่น ฝรั่ง กล้วย ชมพู อุดมไปด้วยวิตามินที่ดีต่อสุขภาพ และยังมีไฟเบอร์ด้วย รวมถึงแคลอรีต่ำ ทำให้ไม่อ้วน

๙. อย่านวดอาหารการอดอาหารอาจทำให้ร่างกาย รู้สึกอยากอาหารเพิ่มขึ้น ๒ เท่า และกินมากขึ้นในมื้อถัดไป จนอาจส่งผลให้เกิดโยโย่เอฟเฟกต์ ที่จะทำให้กลับมาน้ำหนักขึ้นมากกว่าเดิม

๑๐. กินอาหารมื้อเล็กๆ รับประทานอาหารมื้อเล็กๆ ด้วยผักหรือผลไม้จะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกายมากขึ้น

๑๑. ออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งมวลกล้ามเนื้อสามารถเผาผลาญพลังงาน ได้มากกว่ามวลไขมัน ดังนั้นจึงควรทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายประเภทเวทเทรนนิ่ง ซึ่งสามารถเริ่มด้วยการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทเทรนนิ่ง เช่น การสควอท วิดพื้น และยกน้ำหนัก

๑๒. มี Cheat meal สัปดาห์ละครั้ง ควรที่จะรับประทานอะไรก็ได้ ที่เราต้องการเพียงแค่ ๑ มื้อต่อสัปดาห์เท่านั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความเคยชิน และเป็นการหลอกร่างกายว่า เราไม่ได้ควบคุมอาหารอยู่นะ

๑๓. ใช้พลังงานให้มากกว่าที่กินเข้าไป เพื่อทำให้ หุ่นดี หากเรากินมาก ก็ควรที่จะใช้พลังงานให้มากขึ้น หรือขยับร่างกายให้มากกว่าที่กินเข้าไป เพื่อที่จะได้ใช้พลังงานให้หมด ไม่นำไปเก็บสะสมเป็นไขมันส่วนเกิน

๑๔. ควบคุมการกินน้ำตาลน้ำตาลเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะจะทำให้น้ำหนักขึ้นโดยไม่รู้ตัว โดยน้ำตาลในที่นี้ หมายถึงน้ำตาลแท้ และสารให้ความหวานแทนน้ำตาลด้วย

๑๕. ลด ละ เลิก เครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูง เครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูงก็จำพวก ชาต่างๆ น้ำผลไม้สำเร็จรูป ใครที่ติดพวกชา กาแฟ น้ำหวาน ก็ควรจะลด ละ เริ่มง่ายๆ โดยการไม่เติมน้ำตาลแล้วค่อยๆ ขยับเป็นเล็กกิน

๑๖. หลีกเลี่ยงอาหารขยะอาหารขยะหรือจังก์ฟู้ด (Junk food) อาหารอันตราย ทั้ง ทอด มัน โซเดียมสูง หรือไม่ก็จัดให้เป็นอาหารที่จะทานในมือ Cheat meal

๑๗. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ๖-๘ ชั่วโมงต่อวันการพักผ่อนสำคัญมาก มีผลวิจัยว่าการนอนน้อยทำให้ ระบบเผาผลาญทำงานได้ไม่เต็มที่ ปริมาณการเบิร์นแคลอรีทำได้ต่ำลง และทำให้เราหงุดหงิดง่าย พอหงุดหงิดก็จะหิวอีก

๑๘. ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เป็นประจำทุกวัน การออกกำลังกายโดยการคาร์ดิโอเป็นผลดีต่อปอดและหัวใจ ทำให้แข็งแรงและช่วยลดน้ำหนักได้ดี ควรออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิค เป็นเวลา ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ๓๐ นาทีต่อวัน ๕ วันต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่ดี

๑๙. ไม่เก็บอาหารที่ทำให้อ้วนไว้ในบ้าน ในบ้านเราควรมีแต่อาหารที่มีประโยชน์ เพราะถ้าคิดจะลดน้ำหนักแต่ดันมีอาหารขยะในตู้เย็น เวลาหิวขึ้นมา หนีไม่พ้นตามัวกินเรียบ ก็จะทำให้เรามาตั้งรู้สึกลดน้ำหนักอีก

๒๐. กินไขมันดี ต้องเลือกกินให้ถูกชนิด จะเกิดประโยชน์อย่างมหาศาล ไขมันดีที่หาได้ง่ายๆ เช่น พวกถั่วต่างๆ อัลมอนต์ ปลาแซลมอน ฯลฯ

บทที่ ๓
สรุปผลการดำเนินงาน

สรุปผลแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
วันพุธที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
ตำบลแก่ง อำเภอมืองระยอง จังหวัดระยอง

สรุปผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง จำนวน ๔๔ ใบ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ ๑ เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๖	๓๖.๓๖
หญิง	๒๘	๖๓.๖๔
รวม	๔๔	๑๐๐

ข้อ ๒ สังกัด

สังกัด	จำนวน	ร้อยละ
สำนักปลัด อบต.	๑๔	๓๑.๘๒
กองคลัง	๘	๑๘.๑๘
กองช่าง	๕	๑๑.๓๖
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม	๖	๑๓.๖๔
กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๑๑	๒๕
รวม	๔๔	๑๐๐

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการฯ

ระดับความคิดเห็น	ช่วงคะแนน	
	ต่ำสุด	สูงสุด
น้อยที่สุด	๑.๐๐	๑.๔๔
น้อย	๑.๕๐	๒.๔๔
ปานกลาง	๒.๕๐	๓.๔๔
มาก	๓.๕๐	๔.๔๔
มากที่สุด	๔.๕๐	๕.๐๐

กิจกรรม	ระดับความคิดเห็น					จำนวน	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
การตรวจสอบสุขภาพ								
๑.การตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิต	๓๑	๑๓				๔๔	๔.๗๐	มากที่สุด
๒.การตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน	๓๑	๑๓				๔๔	๔.๗๐	มากที่สุด
การฝึกอบรม								
๑.ความสามารถของวิทยากร ในการถ่ายทอดความรู้	๒๙	๑๕				๔๔	๔.๖๖	มากที่สุด
๒.การเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการ อบรมมีส่วนร่วมในการ แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ และประสบการณ์	๒๘	๑๕	๑			๔๔	๔.๖๑	มากที่สุด
๓.ระยะเวลาในการจัดทำโครงการฯ	๑๙	๒๒	๓			๔๔	๔.๓๖	มาก
๔.สถานที่ในการจัดทำโครงการฯ	๑๙	๒๓	๒			๔๔	๔.๓๙	มาก
๕.การประสานงานของเจ้าหน้าที่	๒๓	๑๘	๓			๔๔	๔.๔๕	มาก
๖.เอกสาร/ข้อมูลในการฝึกอบรม	๒๒	๒๐	๒			๔๔	๔.๔๕	มาก
๗.ความพึงพอใจในภาพรวมของ โครงการฯ	๒๒	๒๒				๔๔	๔.๕๐	มากที่สุด

ส่วนที่ ๓ การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- เห็นควรจัดตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้พนักงาน
- เห็นควรจัดกิจกรรมกีฬาสามัคคีภายในองค์กร เพื่อสร้างความสามัคคี
- เป็นโครงการที่ดี ควรให้มีอีก
- อยากให้มีการตรวจสอบสุขภาพของพนักงานปีละครั้ง

ประมวลภาพโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง
วันพุธที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียน/รับเอกสาร แสกนคิวอาร์โค้ด เข้าระบบ สปสช. เพื่อเข้ารับบริการ
จากโรงพยาบาลระยอง

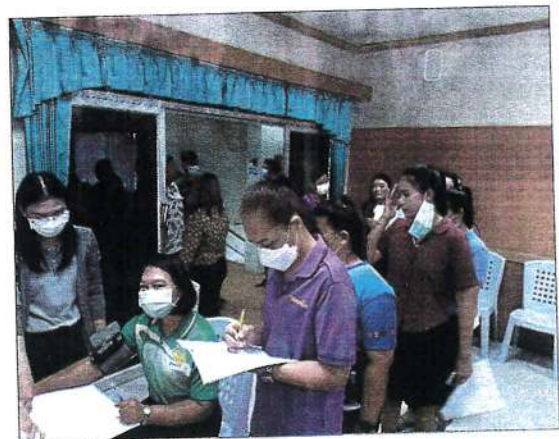


กิจกรรมตรวจสอบสุขภาพ

บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง เข้ารับการตรวจสอบสุขภาพ
(ตรวจคัดกรองโรคความดัน , ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน , ตรวจวัดห้วงคัพระกอบร่างกาย)
จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลระยอง



ซ่งน้ำหนัก วัดรอบเอว กรอกข้อมูลส่วนตัวลงในแบบฟอร์ม ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลระยอง



วัดความดันโลหิต ตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิต



เจาะเลือดตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โทร ๐ ๓๘๖๔ ๗๕๐๕

ที่ รย ๗๓๘๐๑/๒๕๖๖

วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

ด้วยสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง จะจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย สิทธิประโยชน์ในกองทุนประกันสังคม กองทุนทดแทน และโรคจากการทำงาน ในวันพุธที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

ดังนั้น เพื่อให้การบริหารงานของสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขออนุมัติจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ในวันพุธที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวโสภิตา โกมินทร์)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

เรียน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

-เพื่อโปรดพิจารณา

เป็นรองปลัด อบต.แก่ง

(นางจีรนนท์ ทองติตรึม)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

-เพื่อโปรดพิจารณา

เป็นรองนายก อบต.แก่ง

(นายสุริช วงษ์เสงี่ยม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(นายบุญเลิศ อนันตภูมิ)

โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๑.โครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๒.หลักการและเหตุผล

สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัย การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมปฏิบัติงานให้กับหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้ หรืออาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง เช่นการนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น ทุกหน่วยงานจึงควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และได้มีการตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง เพื่อนำมาจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่บุคลากร และการจัดหาเครื่องมือหรืออุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยในการปฏิบัติงานต่างๆ ให้บุคลากรของหน่วยงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายดีและมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้นไปด้วย

ดังนั้น สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในสังกัด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย สามารถดูแลตัวเอง ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๓.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างได้ตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น
๓. เพื่อให้พนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

๔.กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๕.ระยะเวลาดำเนินการ

วันพุธที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๖

๖.สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่ง

๗. วิธีดำเนินการ

- ๗.๑. ปรีกษาหารือผู้บังคับบัญชาในการจัดทำโครงการ
- ๗.๒. ประสานงานวิทยากร กำหนดวันจัดทำโครงการ
- ๗.๓. เขียนโครงการ เสนอผู้บริหารพิจารณาอนุมัติจัดทำโครงการฯ
- ๗.๔. ดำเนินโครงการฯ กิจกรรมประกอบด้วย
กิจกรรมที่ ๑. อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัย
กิจกรรมที่ ๒. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น
- ๗.๕. ประเมินผลโครงการ
- ๗.๖. รายงานผลการจัดทำโครงการ เสนอผู้บริหารทราบ

๘.งบประมาณดำเนินการ


ไม่ใช้งบประมาณ

๙.หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลแกลง


๑๐.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
๒. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างได้ตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้น
๓. พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

(ลงชื่อ)..........ผู้เขียน/ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวโสภิตา โกมินทร์)
หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

(ลงชื่อ)..........ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นางจิรนนท์ ทองติธรรมย์)
หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสุริช วงษ์เสงี่ยม)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายบุญเลิศ อนันตภูมิ)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแกลง