

เรื่อง การศึกษาหารูปแบบการดำเนินงานองค์กรไร้พุง

ผู้จัดทำผลงาน : นางคงขจร ประวัติ

บทคัดย่อ

การศึกษาหารูปแบบการดำเนินงานองค์กรไร้พุง เป็นการวิจัยปฏิบัติการ (Operation Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีพฤติกรรมการ รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และ อารมณ์ที่เหมาะสม เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ที่เส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดมีรอบเอวลดลง และผู้ที่มีเส้นรอบเอวปกติสามารถควบคุมรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากรายงานการตรวจสุขภาพประจำปี สำรวจการรับรู้นโยบายสาธารณะ ศูนย์อนามัยที่ 9 ไร้พุง ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจของบุคลากร กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ทุกคน จำนวน 355 คน ค่าสถิติที่ใช้ คือ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา พบว่า การดำเนินงานตามกิจกรรมจะครอบคลุม 3 อ คือ ออกกำลังกาย อาหาร และ อารมณ์ จากการสำรวจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.8 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.2 และกลุ่มตัวอย่างคิดสัดส่วนตามตำแหน่ง พบว่าตำแหน่งลูกจ้างชั่วคราวตอบคำถามมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.1 ความคิดเห็นต่อกิจกรรม ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการดำเนินงานตามกิจกรรมที่กำหนดขึ้น ส่วนความคิดเห็นต่อนโยบายสาธารณะศูนย์อนามัยที่ 6 ไร้พุง ส่วนใหญ่เห็นด้วยทุกข้อมากกว่าร้อยละ 90 ดังนั้นศูนย์อนามัยที่ 6 จะยังคงนโยบายสาธารณะไว้ทุกข้อ ส่วนกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมน้อย เช่น Happy corner อาจต้องมีการปรับกิจกรรมที่ให้เข้าถึงบุคลากรให้มากขึ้น สำหรับความพึงพอใจต่อกิจกรรม ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไป และผลลัพธ์ของการดำเนินงาน ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคลากรในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจสุขภาพประจำปี บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ทุกคนได้มาตรวจสุขภาพประจำปีหลังดำเนินการ ส่วนบุคลากรที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดสามารถลดรอบเอวลงได้ร้อยละ 81.1 และในคนที่รอบเอวปกติยังคงรักษาให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ร้อยละ 95.3 จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้รูปแบบการดำเนินงานศูนย์อนามัยที่ 6 ไร้พุง

บทนำ

หลักการและเหตุผล

โรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงาน เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปไขมัน องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกเพศทุกวัย คนที่เป็นโรคอ้วนจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มิภาวะโภชนาการปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมต่าง ๆ โรคเก๊าท์ โรคมะเร็ง บางชนิด ฯลฯ และภาวะอ้วนลงพุงมักเกิดในกลุ่มวัยทำงานที่อยู่ในองค์กรและชุมชนต่างๆ กรมอนามัยจึงได้มีนโยบายที่จะขับเคลื่อนองค์กรต่างๆให้

เป็นองค์กรไร้พุง เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี โดยการลดน้ำหนักและรอบเอวลง จะช่วยให้การเจ็บป่วย และการตายจากโรคต่างๆ ที่มาจากภาวะอ้วนลงพุงลดลง

ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้ให้ความสำคัญต่อบุคลากรในองค์กร และมีความห่วงใยสุขภาพและคุณภาพชีวิตของบุคลากรในองค์กรมาโดยตลอด จึงได้ อนุมัติให้ดำเนินการโครงการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรทั้งด้านสุขภาพกาย จิต และสังคม ให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพหรือความต้องการของบุคลากร และจากการตรวจสอบสุขภาพประจำปี 2551 มีบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 61.5 พบว่า มีบุคลากรที่มีการออกกำลังกายประจำร้อยละ 35.9 มีการควบคุมอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 16.2 มีดัชนีมวลกายเกิน 23 กก./ม² ร้อยละ 46.8 บุคลากรหญิงมีเส้นรอบเอวเกิน ร้อยละ 21.2 บุคลากรชายมีเส้นรอบเอวเกิน ร้อยละ 20.8 มีภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 11.6 น้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 26 ไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ร้อยละ 19.1 ไขมันไตรกรีเซอไรด์ในเลือดสูง ร้อยละ 17.3 ไขมัน HDL ต่ำ ร้อยละ 30.4 ไขมัน LDL สูง ร้อยละ 44.9 จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาหารูปแบบการดำเนินงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ไร้พุงขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีพฤติกรรมกินอาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ ที่เหมาะสม
2. เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ที่เส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดมีรอบเอวลดลง
3. เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ที่เส้นรอบเอวปกติสามารถควบคุมรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

8.1 รูปแบบการศึกษา การศึกษาวิจัยปฏิบัติการ (Operation Research) โดยแบ่งการดำเนินงานเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ทุกคน

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นตอนในการกำหนดแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โดยมีกิจกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

- 1) ผู้บริหารกำหนดนโยบายเกี่ยวกับองค์กรไร้พุง และประกาศนโยบายเพื่อมุ่งสู่การเป็นองค์กรไร้พุงเมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2552 ณ ลานแอโรบิก ศูนย์อนามัยที่ 6 มีบุคลากรศูนย์เข้าร่วมรับ นโยบาย จำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 86.3
- 2) จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศูนย์อนามัยที่ 6 สู่การเป็นองค์กรไร้พุง และกำหนดผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม
- 3) ประชาสัมพันธ์นโยบาย และกิจกรรมการดำเนินงาน เพื่อก้าวสู่การเป็นองค์กรไร้พุงให้บุคลากรในองค์กรได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง
- 4) ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ ดังนี้

4.1) ประชุมผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานเพื่อก้าวสู่การเป็นองค์กรไร้พุง จำนวน 6 ครั้ง

4.2) ให้ความรู้ เกี่ยวกับ อ้วนอันตราย 3 อ พิชิตพุง คนต้นแบบไร้พุง

- ประชุมวิชาการให้ความรู้ เกี่ยวกับ อ้วนอันตราย 3อ พิชิตพุงโดยวิทยากรจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สาธิตและฝึกออกกำลังกายแบบโยคะ
- จัดโครงการค่าย 3 อ พิชิตอ้วนพิชิตพุง สำหรับบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 จำนวน 50 คน
- จัดให้มีมุมเรียนรู้ “คนไทยไร้พุง” (DPAC Corner) ซึ่งประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่เครื่องวัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว วงล้อประเมินสุขภาพ เอกสารแผ่นพับ บอร์ดประชาสัมพันธ์ 3 อ และวิธีการคำนวณดัชนีมวลกาย โดยจัดมุมเรียนรู้จำนวน 2 แห่ง ณ โถงอาคารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและ อาคารอำนวยการ
- ออกเสียงตามสายภายในศูนย์อนามัยที่ 6
- เผยแพร่ความรู้โดยเอกสารแผ่นพับความรู้ จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์
- เผยแพร่ความรู้ทาง website ของศูนย์อนามัยที่ 6
- สอดแทรกให้ความรู้ในกิจกรรมต่างๆของศูนย์อนามัยที่ 6

4.3) กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย

ศูนย์อนามัยที่ 6 มีนโยบายส่งเสริมให้ “บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นสมาชิกชมรม ออกกำลังกายอย่างน้อย 1 ชมรม และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตามที่ชมรมกำหนด ” บุคลากรของศูนย์จึงได้มีการรวมกลุ่มกันก่อตั้งชมรมออกกำลังกายศูนย์อนามัยที่ 6 ขึ้น จำนวน 6 ชมรม และมีจำนวนสมาชิกของแต่ละชมรม ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากร ที่เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายของศูนย์อนามัยที่ 6

ชื่อชมรม	จำนวนสมาชิก (คน)	คิดเป็นร้อยละ (ของบุคลากรทั้งหมด)
ชมรมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์	140	40.3
ชมรมแอโรบิก	88	25.1
ชมรมเดินเพื่อสุขภาพ	129	36.9
ชมรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	51	14.6
ชมรมกีฬา	17	4.9
ชมรมจักรยาน	34	9.7

(n = 350 คน) ข้อมูล ณ กรกฎาคม 2552

- กำหนดวันออกกำลังกายประจำสัปดาห์ เป็นทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 น.- 16.00 น.
- จัดทำสถานที่และจัดหาอุปกรณ์การเล่นกีฬาเพิ่มเติม เช่น ทำสนามเปตอง ซ้อมโต๊ะปิงปอง เป็นต้น
- จัดหาเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งไว้รอบๆ ลานแอโรบิก

- สนับสนุนการดำเนินกิจกรรมของชมรมออกกำลังกายต่างๆ ของศูนย์อนามัยที่ 6
- จัดแข่งขันกีฬาสามัคคีเนื่องในวันสงกรานต์

4.4) กิจกรรมด้านอารมณ์

- จัดกิจกรรม Happy Hour เพื่ออวยพรวันคล้ายวันเกิดสำหรับผู้ที่เกิดในเดือน นั้น ๆ โดยสอดแทรกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 อ จำนวน 5 ครั้ง
- ร่วมจัดกิจกรรมการบรรยายธรรมะและพิธีกรรมทางศาสนาเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ และการสวดมนต์ทุกวันพระที่ตรงกับวันราชการ

4.5) กิจกรรมด้านอาหาร

- จัดอบรมผู้ประกอบการร้านอาหารภายในศูนย์ฯ และให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มแคลอรีต่ำ ไขมันต่ำ เค็ม
- ประสานให้มีการตรวจประเมินร้านอาหารของศูนย์อนามัยที่ 6 ตามมาตรฐานอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good taste) พร้อมทั้งการตรวจสิ่งปนเปื้อนในวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารและอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วทุก 3 เดือน
- ติดป้ายรายการอาหารที่ระบุจำนวนแคลอรี ของร้านอาหารของศูนย์อนามัยที่ 6
- จัดบริการอาหารว่างในการประชุมภายในศูนย์ฯ โดยใช้หลักการ Healthy meeting
- จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพทุกวันจันทร์ที่ 1 และ 3 ของเดือน

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นตอนการประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงาน เพื่อ ประเมินนโยบาย แนวทางการดำเนินงานและมาตรการที่กำหนดขึ้น พร้อมทั้งการประเมินผลลัพธ์ของโครงการ โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

- 1) เก็บรวบรวมข้อมูลจากรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี
- 2) สัมภาษณ์รับรู้นโยบายสาธารณะ ศูนย์อนามัยที่ 6 ไร้พุง ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจของบุคลากร
- 3) วิเคราะห์และสรุปผลการดำเนินการ จัดทำรายงานเผยแพร่

ผลการศึกษา

จากผลการสำรวจความคิดเห็น บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ตอบแบบประเมินรวมทั้งสิ้นจำนวน 303 คน คิดเป็นร้อยละ 85.4 ของบุคลากรศูนย์ทั้งหมด (355 คน) ผลการประเมิน เป็นดังนี้

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.8 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.2 และกลุ่ม/หน่วยที่ตอบคำถามมากที่สุดคือ หน่วยเทคโนโลยีสารสนเทศ คิดเป็นร้อยละ 100 และกลุ่มตัวอย่างตำแหน่งลูกจ้างชั่วคราวตอบคำถามมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.1 ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทั่วไป

ลักษณะทั่วไป		จำนวน(คน)	ร้อยละ
อายุ(ปี)	21-30	29	11.9
	31-40	31	20.8
	41-50	97	39.8
	51-60	67	27.5
เพศ	ชาย	73	29.8
	หญิง	172	70.2
สถานที่ทำงาน			
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ		144	66.7
ฝ่ายบริหารทั่วไป		64	87.7
กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม		7	63.6
กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ		27	77.1
หน่วยเทคโนโลยีสารสนเทศ		4	100
ตำแหน่ง			
ข้าราชการ		101	60.5
ลูกจ้างประจำ		65	79.3
พนักงานราชการ		2	50.0
ลูกจ้างชั่วคราว		78	82.1

การรับรู้นโยบายสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างรับรู้นโยบายฯ คิดเป็นร้อยละ 97.1 และช่องทางที่ทำให้รับรู้นโยบายฯมากที่สุด คือ วันประกาศนโยบายสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุงในวันที่ 10 เมษายน 2552 คิดเป็นร้อยละ 70.9 รองลงมา คือ จากเสียงตามสาย ร้อยละ 63.5 และช่องทางที่กลุ่มตัวอย่างรับทราบน้อยที่สุด คือ จากหัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย/หน่วย ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้นโยบายสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง

การรับรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เคยได้ยินหรือรับทราบนโยบายสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง		
- ทราบ	235	97.1
- ไม่ทราบ	7	2.9

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้นโยบายสาธารณะศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง (ต่อ)

การรับรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับรู้		
2. ช่องทางที่รับทราบนโยบายสาธารณะศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง		
-วันประกาศนโยบายสาธารณะศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง โดย ผอ.ศูนย์อนามัยที่ 6 วันที่ 10 เมษายน 2552	173	70.9
- เสียงตามสาย	155	63.5
- ป้ายนิทรรศการ	153	62.7
-หนังสือเวียน	132	54.1
-หัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย/หน่วย	97	39.9
-เพื่อนร่วมงาน	125	51.2

การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินงานศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยและมีชมรอกำลังกายภายในศูนย์ ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 95.8 รองลงมาคือ นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของศูนย์ฯมีความชัดเจนและมีการดำเนินงานที่ดี คิดเป็นร้อยละ 92.6 ส่วนความคิดเห็นที่น้อยที่สุดคือ การส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องส่วนตัวของบุคลากรแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องมีการดำเนินการโครงการใดๆ ภายในศูนย์อนามัยที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อการดำเนินงานศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง

ข้อความ	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
1.นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของศูนย์ฯมีความชัดเจนและมีการดำเนินงานที่ดี	92.6	7.4
2.กฎระเบียบ / ข้อตกลง / แนวทางปฏิบัติ เพื่อเป็นแบบอย่างของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและการปฏิบัติตามวัฒนธรรมองค์กร มีความชัดเจนเหมาะสมดี	91.6	8.4
3.ควรมีมาตรการลงโทษบุคลากรที่ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ข้อตกลงที่กำหนด	70.2	29.8
4.บุคลากรศูนย์ฯมีความรู้และทักษะในการจัดการสุขภาพตนเองเพียงพอแล้ว	52.0	48.0

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อการดำเนินงานศูนย์
อนามัยที่ 6 ไร่พุง(ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
5.การมีชมรมออกกำลังกาย / ชมรมสุขภาพ ภายในศูนย์ จะช่วยให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมากขึ้น	95.8	4.2
6.ควรให้บุคลากรทุกระดับเป็นแกนนำร่วมวางแผนและดำเนินการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร	92.3	7.7
7.ควรใช้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเป็นเกณฑ์หนึ่งในการพิจารณาความดีความชอบ/โบนัส	58.1	41.9
8.ปัจจุบันบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 6 มีการปฏิบัติตามวัฒนธรรมองค์กร และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นแบบอย่างแก่ประชาชนได้	70.8	29.2
9.ผู้บริหารทุกระดับของศูนย์อนามัยที่ 6 ได้แก่ ผู้อำนวยการ หัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย/หน่วย/งาน/ คลินิก เป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	81.8	18.2
10.การส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องส่วนตัวของบุคลากรแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องมีการดำเนินการโครงการใดๆ ภายในศูนย์อนามัยที่ 6	20.0	80.0

ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อนโยบายสาธารณะศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง ส่วนใหญ่เห็นด้วยในทุกข้อ คือ เห็นด้วยมากกว่าร้อยละ 90 ซึ่งนโยบายด้านการออกกำลังกายที่เห็นด้วยมากที่สุดมี 2 ข้อ คือ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ(ชมรมออกกำลังกาย)อย่างน้อย 1 ชมรม และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตามที่ชมรมกำหนดและบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ และ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที เท่ากันคิดเป็นร้อยละ 98.8 ส่วนที่เห็นด้วยน้อยที่สุดคือ ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00-16.30 น. เป็นวันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 93.0

ส่วนนโยบายด้านอาหารส่วนใหญ่เห็นด้วยมากกว่าร้อยละ 90 เช่นกัน โดยข้อที่เห็นด้วยมากที่สุดคือ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพิ่มผัก ผลไม้ที่ไม่หวาน และปลา ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม คิดเป็นร้อยละ 97.5 และข้อที่เห็นด้วยน้อยที่สุดคือ อาหารที่จัดจำหน่ายหรือบริการภายในศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 93.4

สำหรับนโยบายด้านพฤติกรรมอื่นๆ ซึ่งมีอยู่ 2 ข้อ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นด้วย คือ บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ตรวจสุขภาพประจำปี และปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพอย่างจริงจัง ส่วนข้อ ที่บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ตระหนักและมุ่งมั่นในการเฝ้าระวังและควบคุมรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 99.6 ตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความคิดเห็นต่อนโยบาย

นโยบาย	เห็นด้วย(ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย(ร้อยละ)
ด้านการออกกำลังกาย		
1.ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00-16.30 น. เป็นวันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ 6	93.0	7.0
2.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้ง ในการประชุม/อบรมของศูนย์อนามัยที่ 6 ที่ใช้เวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไป	96.7	3.3
3.บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ(ชมรมออกกำลังกาย)อย่างน้อย 1 ชมรม และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตามที่ชมรมกำหนด	98.8	1.2
4.บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ และ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	98.8	1.2
ด้านอาหาร		
1.บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มในการประชุม/อบรม/สัมมนา ของศูนย์อนามัยที่ 6 แบบ HEALTHY MEETING	96.3	6.6
2.อาหารที่จัดจำหน่ายหรือบริการภายในศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	93.4	6.6
3.บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพิ่มผัก ผลไม้ที่ไม่หวาน และปลา ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม	97.5	2.5
4.ศูนย์อนามัยที่ 6 ปลอดภัยจากเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด	93.8	6.2
ด้านพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ		
1.บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ตระหนัก และมุ่งมั่นในการเฝ้าระวังและควบคุมรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	99.6	0.4
2.บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี และปฏิบัติตนเพื่อแก้ไข ปัญหาสุขภาพอย่างจริงจัง	100	0.0

การเข้าร่วมกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมมากที่สุดคือ กิจกรรมการ ออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 15.00 -16.30 น. คิดเป็นร้อยละ 79.1 และกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมน้อยที่สุดคือ Happy Corner (มุมสบายคลายเครียด/คาราโอเกะ คิดเป็นร้อยละ 24.2 ตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายทุกวันพลุ่สบดีตั้งแต่เวลา 15.00-16.30 น.	79.1
2. ตลาดนัดจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพทุกวันจันทร์ที่ 1 และ 3 ของเดือน	73.8
3. กิจกรรม Happy Hour งานอวยพรวันเกิดสำหรับคนที่เกิดในเดือนนั้น	63.5
4. เข้าค่าย 3 อ พิชิตอ้วน พิชิตฟุง สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักและรอบเอวเกิน	19.3
5. DPAC Corner (มุมเรียนรู้คนไทยไร้ฟุง)	32.4
6. Happy Corner (มุมสบายคลายเครียด/คาราโอเกะ)	24.2
7. การประชุมวิชาการ เรื่อง 3 อ พิชิตฟุง	28.4

กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจระดับมากขึ้นไป มากที่สุด คือ ความคุ้มค่าและประโยชน์ที่ได้รับ คิดเป็นร้อยละ 84.6 และมีความพึงพอใจในภาพรวม คิดเป็นร้อยละ 79.9 ส่วนข้อที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 57.5 ตามตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความพึงพอใจ

ประเด็น	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่พอใจ
1. รูปแบบกิจกรรม	15.0	60.8	23.3	0.8	0.0
2. ความรู้ที่ได้รับ	12.7	65.0	20.7	1.7	0.0
3. สถานที่ทำกิจกรรม	8.0	54.9	34.2	3.0	0.0
4. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	7.9	49.6	38.9	2.9	0.4
5. การอำนวยความสะดวก	9.2	56.7	31.3	2.9	0.0
6. การแจ้งข่าวสารหรือการประชาสัมพันธ์	9.6	55.8	30.4	4.2	0.0
7. บรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรม	12.6	58.0	26.9	2.5	0.0
8. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	11.3	56.3	27.7	4.6	0.0
9. ความคุ้มค่า/ ประโยชน์ที่ได้รับ	24.2	60.4	15.0	0.4	0.0
10. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม	18.4	61.5	18.8	1.3	0.0

สำหรับผลจากรายงานการตรวจสอบสุขภาพประจำปี คือ การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ก่อนดำเนินการและหลังดำเนินการ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 31.8 เป็น ร้อยละ 35.0 พฤติกรรมการควบคุมอาหารที่รับประทานเป็นประจำเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.0 เป็นร้อยละ

19.2 และพฤติกรรมด้านอารมณ์ คือ การมีงานอดิเรก สันทนาการ และการบริหารจัดการเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 76.0 เป็นร้อยละ 78.8 และการตรวจสุขภาพประจำปีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 70.3 เป็นร้อยละ 100.0ตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังดำเนินการ

พฤติกรรมสุขภาพ	ก่อนดำเนินการ (ร้อยละ)	หลังดำเนินการ (ร้อยละ)
การออกกำลังกาย		
- ไม่ออกกำลังกายเลย	10.6	11.0
- ออกกำลังกายนานๆ ครั้ง	57.6	54.3
- ออกกำลังกายเป็นประจำ	31.8	35.0
การควบคุมการรับประทานอาหาร		
- ไม่ควบคุมอาหารที่รับประทาน	21.8	20.6
- ควบคุมอาหารที่รับประทานเป็นบางครั้ง	62.1	60.3
- ควบคุมอาหารที่รับประทานเป็นประจำ	16.0	19.2
งานอดิเรก สันทนาการ การบริหารจัดการ		
- ไม่มี	24.0	21.2
- มี	76.0	78.8
การตรวจสุขภาพประจำปี	70.3	100.0

ส่วนผลการลดรอบเอว พบว่า บุคลากรที่เส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐานมีรอบเอวลดลง ร้อยละ 81.1 และบุคลากรที่เส้นรอบเอวปกติสามารถควบคุมรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ร้อยละ 95.3

การนำไปใช้ประโยชน์

- 1) เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารที่จะยังคงนโยบายสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุงไว้เหมือนเดิม และ
- 2) เป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนกิจกรรม สร้างนวัตกรรมหรือทบทวนมาตรการ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้
- 3) เป็นรูปแบบที่นำไปถ่ายทอดให้กับหน่วยงานอื่นในเขตพื้นที่รับผิดชอบได้

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุตามนโยบายสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 6 ไร่พุง มีดังนี้

ด้านการบริหารจัดการ ผู้บริหารสูงสุดและผู้บริหาร ทุกระดับต้องให้การสนับสนุนทั้งงบประมาณ คน วัสดุอุปกรณ์และเวลาอย่างเต็มที่และพอเพียง โดยการกำหนดผู้รับผิดชอบที่ชัดเจนซึ่งอาจเป็นรูปแบบคณะกรรมการที่ประกอบด้วยบุคลากรจากทุกหน่วยงานย่อย เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดทำโครงการ

ด้านการประชาสัมพันธ์ ต้องมีช่องทางการประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายเพื่อให้ บุคลากรได้รับทราบข้อมูลอย่างทั่วถึง

การเข้าร่วมกิจกรรม ผู้บริหารทุกระดับต้องให้ความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและควรกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม น้ำหนักและรอบเวรเป็นตัวชี้วัดระดับบุคคล ในการประเมินผลการปฏิบัติงาน เพื่อพิจารณาความดีความชอบประจำปีเพื่อให้บุคลากรให้ความร่วมมือ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการประเมินผลการดำเนินงานทุกปี เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่สามารถเข้าถึงบุคลากรให้มากขึ้นเช่นจัดมุมนันทนาการที่ร้านอาหาร

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความเมตตาช่วยเหลืออย่างดียิ่งของท่านผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 นายแพทย์ณรงค์ วินิจฉัย ที่อนุมติเห็นชอบในการจัดทำโครงการและให้การสนับสนุน ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 นายแพทย์ไกรสร วิวัฒน์พัฒนกุล ที่เป็นผู้ริเริ่มเสนอให้จัดทำโครงการและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงาน หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล นางระริน

จุลพันธ์ ที่คอยให้การสนับสนุนการทำกิจกรรมด้วยดีมาโดยตลอด และคณะกรรมการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 6 ทุกท่านที่เป็นทั้งกำลังกายและกำลังใจ ร่วมคิด ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และความดีอันเกิดจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบบุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 6 ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรมและตอบแบบสำรวจการวิจัย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2551). คู่มือก้าวสู่องค์กรไร้พุง. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ปรัชญา ชุมแวงวาปี. (2550). ผลการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมเดินเร็วและการควบคุมอาหารที่มีต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น . วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

แสงไสม สีนะวัฒน์ และคณะ. (2548). โปรแกรมควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

อังคินันท์ อินทรกำแหงและคณะ. 2551. การบริหารจัดการและประเมินโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพของหน่วยงานในเขตกรุงเทพมหานคร. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :
<http://ejournals.swu.ac.th/index.php/jbst/article/view/1166>. 12 มกราคม 2553