

ผลการประเมินภาวะสุขภาพ ของบุคลากรศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
ปีงบประมาณ 2563

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ มีจำนวนเจ้าหน้าที่ศูนย์ ทั้งหมด 42 คน โดยแบ่งเป็น

1. เพศ

เพศชาย จำนวน 15 คน
เพศหญิง จำนวน 27 คน

2. ช่วงอายุ

- Gen BB : ระหว่าง 60 ปี – 55 ปี จำนวน 17 คน ชาย 6 คน หญิง 11 คน
- Gen X : ระหว่าง 54 ปี – 40 ปี จำนวน 8 คน ชาย 3 คน หญิง 5 คน
- Gen Y : ระหว่าง 39 ปี – 22 ปี จำนวน 17 คน ชาย 6 คน หญิง 11 คน

3. ตำแหน่ง

- ข้าราชการ จำนวน 11 คน
- ลูกจ้างประจำ จำนวน 17 คน
- พนักงานราชการ จำนวน 14 คน

4. การประเมินผล ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) รอบที่ 1 เดือน ธันวาคม 2562

การแปรผล

| BMI kg/m ² | อยู่ในเกณฑ์ | ภาวะเสี่ยงต่อโรค |
|-----------------------|----------------|------------------|
| น้อยกว่า 18.50 | ต่ำกว่ามาตรฐาน | มากกว่าคนปกติ |
| ระหว่าง 18.50 – 23.00 | ปกติ | เท่าคนปกติ |
| ระหว่าง 23.01 – 24.99 | น้ำหนักเกิน | อันตรายระดับ 1 |
| ระหว่าง 25.00 – 29.99 | อ้วน | อันตรายระดับ 2 |
| มากกว่า 30.00 | อ้วนมาก | อันตรายระดับ 3 |

ตารางที่ 1 ผลการสำรวจ BMI จำแนกตามเพศ

| เพศ | การแปรผล | | | | | รวมจำนวน (คน) |
|------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| | ต่ำกว่ามาตรฐาน | ปกติ | น้ำหนักเกิน | อ้วน | อ้วนมาก | |
| ชาย | - | 3 (ร้อยละ 20.00) | 9 (ร้อยละ 60.00) | 3 (ร้อยละ 20.00) | - | 15 |
| หญิง | 1 (ร้อยละ 3.85) | 12 (ร้อยละ 46.15) | 5 (ร้อยละ 19.23) | 6 (ร้อยละ 23.08) | 3 (ร้อยละ 11.53) | 26 |
| รวม | 1 | 15 | 14 | 9 | 2 | 41 |

หมายเหตุ **อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย 1 คน (เพศหญิง)

ตารางที่ 2 ผลการสำรวจ BMI จำแนกอายุ

| ช่วงอายุ | การแปรผล | | | | | รวมจำนวน (คน) |
|------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| | ต่ำกว่ามาตรฐาน | ปกติ | น้ำหนักเกิน | อ้วน | อ้วนมาก | |
| 22 – 39 ปี | 1 (ร้อยละ 5.88) | 5 (ร้อยละ 29.41) | 6 (ร้อยละ 35.29) | 2 (ร้อยละ 11.76) | 3 (ร้อยละ 17.65) | 17 |
| 40 – 54 ปี | - | 6 (ร้อยละ 75.00) | 2 (ร้อยละ 25.00) | - | - | 8 |
| 55 – 60 ปี | - | 4 (ร้อยละ 25.00) | 6 (ร้อยละ 37.50) | 6 (ร้อยละ 37.50) | - | 16 |
| รวม | 1 | 15 | 14 | 8 | 3 | 41 |

หมายเหตุ **อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย 1 คน (ช่วงอายุ 55 - 60 ปี)

5. การประเมินผล รอบเอว รอบที่ 1 เดือน ธันวาคม 2562

การแปรผล

| เพศ | เส้นรอบเอว | อยู่ในเกณฑ์ |
|------|----------------|-------------|
| ชาย | 90 เซนติเมตร | ปกติ |
| | มากกว่า 90 ซม. | เกินมาตรฐาน |
| หญิง | 80 เซนติเมตร | ปกติ |
| | มากกว่า 80 ซม. | เกินมาตรฐาน |

ตารางที่ 3 ผลสำรวจเส้นรอบเอว จำแนกตามอายุ

| ช่วงอายุ | การแปรผล | | | | รวม |
|------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------|
| | เพศชาย | | เพศหญิง | | |
| | ปกติ | เกินมาตรฐาน | ปกติ | เกินมาตรฐาน | |
| 22 – 39 ปี | 5 (ร้อยละ 29.41) | 1 (ร้อยละ 5.88) | 8 (ร้อยละ 47.06) | 3 (ร้อยละ 17.656) | 17 |
| 40 – 54 ปี | 3 (ร้อยละ 37.50) | - | 4 (ร้อยละ 50.00) | 1 (ร้อยละ 12.50) | 8 |
| 55 – 60 ปี | 5 (ร้อยละ 31.25) | 1 (ร้อยละ 6.25) | 5 (ร้อยละ 31.25) | 5 (ร้อยละ 31.25) | 16 |
| รวม | 13 | 2 | 17 | 9 | 41 |

หมายเหตุ **อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย 1 คน (ช่วงอายุ 55 - 60 ปี)

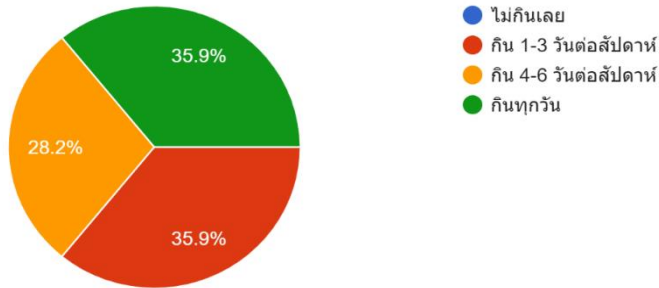
สรุปผลค่าดัชนีมวลการ (BMI) ของเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
ประจำปีงบประมาณ 2563 (รอบที่ 1 เดือน ธันวาคม 2562)

| ลำดับ | รหัสประจำตัว | รอบเอว (ซ.ม.) | น้ำหนัก (ก.ก.) | ส่วนสูง (ซ.ม.) | ค่า BMI | แปลผล BMI (กองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ) | |
|-------|--------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|--|--|
| 1 | A001 | 83 | 67 | 176 | 21.63 | ปกติ | |
| 2 | A002 | 72 | 48 | 153 | 20.50 | ปกติ | |
| 3 | A003 | อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย | | | | | |
| 4 | A004 | 82 | 66 | 156 | 27.12 | อ้วน | |
| 5 | A005 | 86 | 80 | 180 | 24.69 | น้ำหนักเกิน | |
| 6 | A006 | 73 | 51 | 153 | 21.79 | ปกติ | |
| 7 | A007 | 70 | 46 | 158 | 18.43 | ต่ำกว่ามาตรฐาน | |
| 8 | A008 | 88 | 73 | 174 | 24.11 | น้ำหนักเกิน | |
| 9 | A009 | 74 | 49 | 150 | 21.78 | ปกติ | |
| 10 | A010 | 73 | 52 | 157 | 21.10 | ปกติ | |
| 11 | A011 | 86 | 75 | 169 | 26.26 | อ้วน | |
| 12 | B001 | 76 | 60 | 154 | 25.30 | อ้วน | |
| 13 | B002 | 73 | 58 | 162 | 22.10 | ปกติ | |
| 14 | B003 | 88 | 66 | 163 | 24.84 | น้ำหนักเกิน | |
| 15 | B004 | 85 | 62 | 155 | 25.81 | อ้วน | |
| 16 | B005 | 80 | 57 | 156 | 23.42 | น้ำหนักเกิน | |
| 17 | B006 | 71 | 50 | 158 | 20.03 | ปกติ | |
| 18 | B007 | 91 | 60 | 153 | 25.63 | อ้วน | |
| 19 | B008 | 82 | 51 | 150 | 22.67 | ปกติ | |
| 20 | B009 | 87 | 65 | 168 | 23.03 | น้ำหนักเกิน | |
| 21 | B010 | 82 | 58 | 157 | 23.53 | น้ำหนักเกิน | |
| 22 | B011 | 99 | 70 | 158 | 28.04 | อ้วน | |
| 23 | B012 | 77 | 72 | 172 | 24.34 | น้ำหนักเกิน | |
| 24 | B013 | 85 | 62 | 173 | 20.72 | ปกติ | |
| 25 | B014 | 80 | 50 | 150 | 22.22 | ปกติ | |

| ลำดับ | รหัสประจำตัว | รอบเอว (ซ.ม.) | น้ำหนัก (ก.ก.) | ส่วนสูง (ซ.ม.) | ค่า BMI | แปลผล BMI (กองกิจกรมทางกาย เพื่อสุขภาพ) |
|-------|--------------|------------------|-------------------|-------------------|---------|---|
| 26 | B015 | 89 | 63 | 159 | 24.92 | น้ำหนักเกิน |
| 27 | C001 | 89 | 62 | 159 | 24.52 | น้ำหนักเกิน |
| 28 | B016 | 75 | 57 | 156 | 23.42 | น้ำหนักเกิน |
| 29 | B017 | 80 | 63 | 170 | 21.80 | ปกติ |
| 30 | C002 | 81 | 68 | 165 | 24.98 | น้ำหนักเกิน |
| 31 | C003 | 66 | 55 | 163 | 20.70 | ปกติ |
| 32 | C004 | 88 | 78 | 150 | 34.67 | อ้วนมาก |
| 33 | C005 | 96 | 85 | 176 | 27.44 | อ้วน |
| 34 | C006 | 81 | 59 | 160 | 23.05 | น้ำหนักเกิน |
| 35 | C007 | 76 | 52 | 160 | 20.31 | ปกติ |
| 36 | C008 | 74 | 48 | 159 | 18.99 | ปกติ |
| 37 | C009 | 73 | 60 | 160 | 23.44 | น้ำหนักเกิน |
| 38 | C010 | 118 | 106 | 159 | 41.93 | อ้วนมาก |
| 39 | C011 | 64 | 48 | 159 | 18.99 | ปกติ |
| 40 | C012 | 97 | 77 | 157 | 31.24 | อ้วนมาก |
| 41 | C013 | 79 | 64 | 155 | 26.64 | อ้วน |
| 42 | C014 | 77 | 73 | 175 | 23.84 | น้ำหนักเกิน |

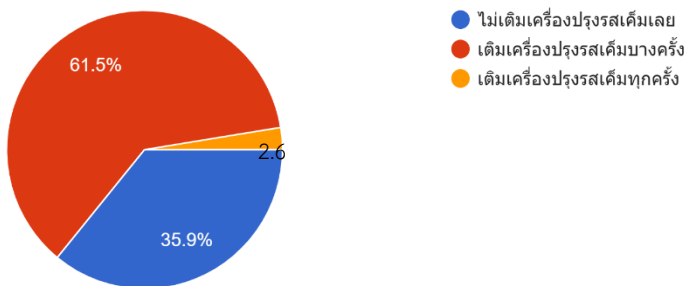
ผลการประเมินพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย

1. การรับประทานผักของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ อย่างน้อย 5 ทัพพี ต่อวัน



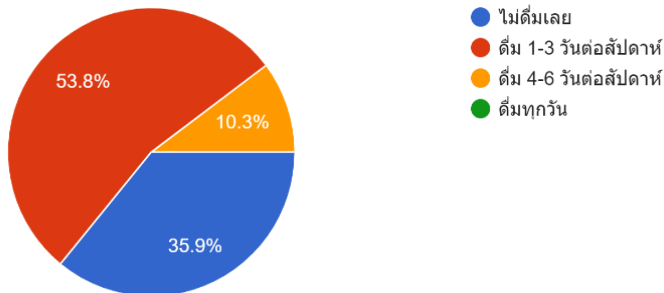
เจ้าหน้าที่ กินผักทุกวัน และกิน 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน เท่ากัน คือ คิดเป็นร้อยละ 35.9 (28 คน) และกินผัก 4 – 6 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.2 (11 คน)

2. การเติมเครื่องปรุงรสเค็ม



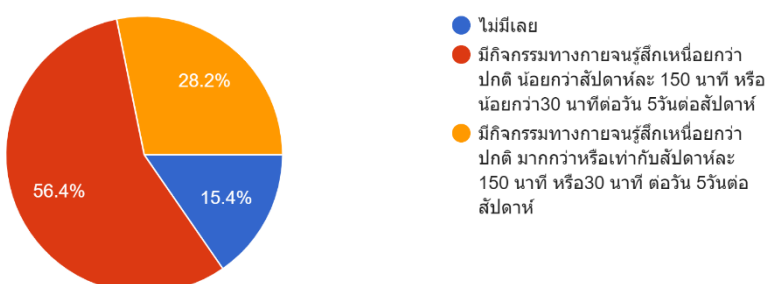
เจ้าหน้าที่เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.5 (24 คน) รองลงมาคือ ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 35.9 (14 คน) และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 2.6 (1 คน)

3. การดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่อรายสัปดาห์



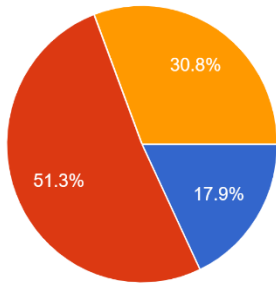
เจ้าหน้าที่ศูนย์ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 53.8 (21 คน) รองลงมาไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย ร้อยละ 35.9 (14 คน) และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน ร้อยละ 10.3 (4 คน)

4. การมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



เจ้าหน้าที่ศูนย์มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ใน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.2 (11 คน) และมีกิจกรรมทางกายจนเหนื่อยมากกว่าปกติมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.4 (22 คน) และไม่มีกิจกรรมทางกายใดๆ เลย ใน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 15.4 (6 คน)

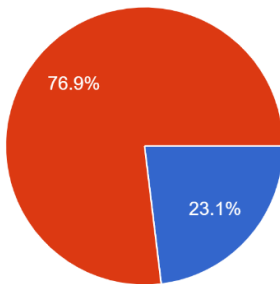
5. การนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ใน 1 วัน



- นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน
- นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน
- ไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน

เจ้าหน้าที่ศูนย์มีการนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงในบางวัน ร้อยละ 51.3 (20 คน) รองลงมาคือไม่นั่งหรือเอนกาย นานเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 30.8 และร้อยละ 17.9 (7 คน) มีการนั่งหรือ เอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงในทุกวัน

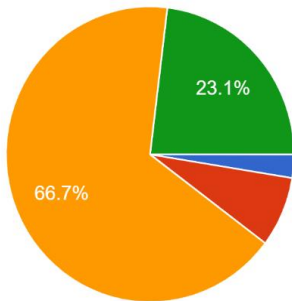
6. จำนวนชั่วโมงในการเข้านอน ใน 1 สัปดาห์



- นอนน้อยกว่า 6 ชม
- นอนมากกว่า 7 ชม

ร้อยละ 76.9 (30 คน) มีชั่วโมงการนอน ใน 1 สัปดาห์ เฉลี่ยอยู่ที่ 7 ชม. ขึ้นไป และ ร้อยละ 23.1 (9 คน) นอนน้อยกว่า 6 ชม. ใน 1 สัปดาห์

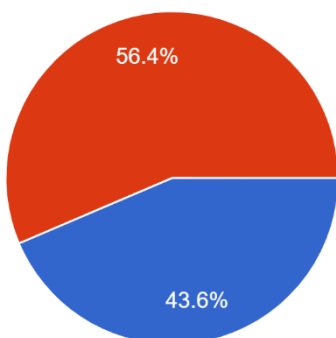
7. พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอน



- ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย
- แปรงฟันก่อนนอนบางวัน
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึง 2 นาที

เจ้าหน้าที่ร้อยละ 66.7 (26 คน) แปรงฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที และ ร้อยละ 23.1 (9 คน) มีพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึงนาที ร้อยละ 7.7 (3 คน) มีพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอน ในบางวัน และ ร้อยละ 2.6 (1 คน) ไม่เคยแปรงฟันก่อนนอนเลย

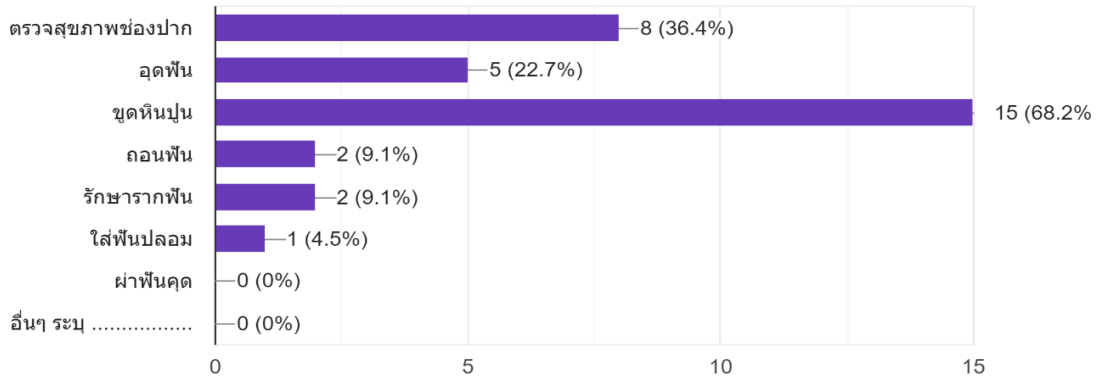
8. การรับบริการทันตกรรม ใน 1 ปีที่ผ่านมา



- ไม่ไป
- ไป

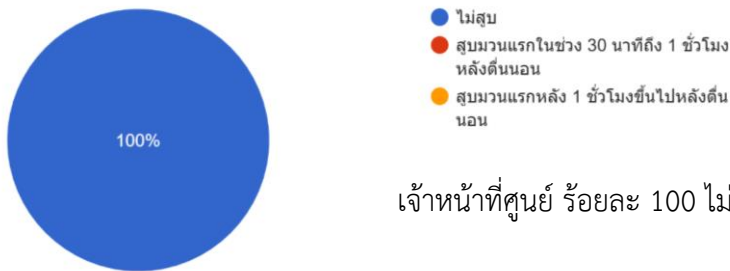
ร้อยละ 56.4 (22 คน) ได้เข้ารับบริการ ทันตกรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา และ ร้อยละ 43.6 (17 คน) ไม่ได้เข้ารับบริการทันตกรรม ใน 1 ปีที่ผ่านมา

9. ประเภทของการรับบริการทันตกรรม



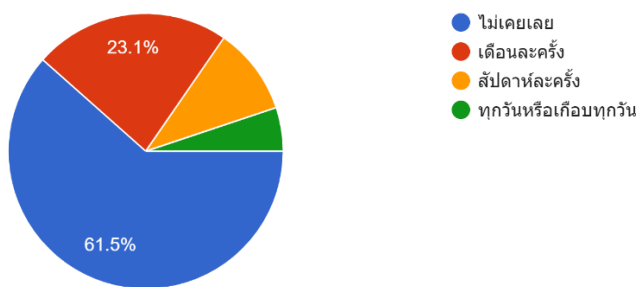
เจ้าหน้าที่ศูนย์ ร้อยละ 68.2 (15 คน) ใช้บริการทันตกรรมประเภทขูดหินปูนมากที่สุด รองลงมาคือรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 36.4 (8 คน) อันดับ 3 คือ ใช้การให้บริการอุดฟัน ร้อยละ 22.7 (5 คน) โดยใช้บริการถอนฟัน และรักษารากฟัน ในจำนวนที่เท่ากันคือร้อยละ 9.1 (ประเภทละ 1 คน) สุดท้ายคือใช้บริการใส่ฟันปลอม ร้อยละ 4.5 (1 คน)

10. การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ของเจ้าหน้าที่ ในระยะเวลา 1 เดือน



เจ้าหน้าที่ศูนย์ ร้อยละ 100 ไม่มีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่

11. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



เจ้าหน้าที่ศูนย์ ร้อยละ 61.5 (24 คน) ไม่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และร้อยละ 23.1 (9 คน) ดื่มแอลกอฮอล์เดือนละครั้ง ร้อยละ 10.3 (4 คน) ดื่มสัปดาห์ละครั้ง และร้อยละ 5.1 (2 คน) มีพฤติกรรมการดื่มทุกวัน

12. ผลสรุปแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน

