

**ผลการวิเคราะห์สถานะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ  
รอบ 6 เดือนแรก (เดือนตุลาคม 2562 ถึง เดือนมีนาคม 2563)**

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลสุขภาพของบุคลากรจากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดรอบเอว และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจประเมินพฤติกรรม การกิน และการออกกำลังกาย โดยได้มีการเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม 2562 จนถึงวันที่ 31 มีนาคม 2563 และขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การออกกำลังกายทุกวันพุธ โดยมีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย เช่น ชมรมแอโรบิก ชมรมแบดมินตัน ชมรมปิงปอง และชมรมฟุตบอล และลุกขึ้นยืดเหยียดในเวลา 10.00 น. และ 15.00 น. ทุกวัน นอกจากนี้ยังได้มีการขับเคลื่อนผ่านกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์สร้างสุขภาพ เพื่อความสมานฉันท์ให้คนในหน่วยงาน เป็นต้น จึงได้มีการสรุปข้อมูลและวิเคราะห์ผลสุขภาพดังต่อไปนี้

**1. เพศ**

เพศชาย                      จำนวน 15 คน    คิดเป็นร้อยละ 35.72  
 เพศหญิง                     จำนวน 27 คน    คิดเป็นร้อยละ 64.28

**2. ช่วงอายุ**

- Gen BB : ระหว่าง 60 ปี – 55 ปี    จำนวน 17 คน    ชาย 6 คน    หญิง 11 คน    ร้อยละ 40.48
- Gen X : ระหว่าง 54 ปี – 40 ปี    จำนวน 8 คน    ชาย 3 คน    หญิง 5 คน    ร้อยละ 19.04
- Gen Y : ระหว่าง 39 ปี – 22 ปี    จำนวน 17 คน    ชาย 6 คน    หญิง 11 คน    ร้อยละ 40.48

**1. ผลการสำรวจ BMI จำแนกตามเพศ**

เพศ	การแปรผล				
	ต่ำกว่ามาตรฐาน	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน	อ้วนมาก
ชาย	-	5 (ร้อยละ 31.25)	6 (ร้อยละ 60.00)	3 (ร้อยละ 33.34)	1 (ร้อยละ 25.00)
หญิง	-	11 (ร้อยละ 68.75)	4 (ร้อยละ 40.00)	6 (ร้อยละ 66.67)	3 (ร้อยละ 75.00)
รวม	-	16	10	9	4

หมายเหตุ \*\*อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย จำนวน 1 คน (เพศหญิง)  
 \*\*\* หญิงตั้งครรภ์ จำนวน 2 คน

จากผลการสำรวจ BMI เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย น้ำหนักเกินมากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ ปกติ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 น้อยที่สุดคือ อ้วน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ในเพศหญิง พบว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 รองลงมาคือ อ้วน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และน้อยที่สุดคือ อ้วนมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00

## 2. ผลการสำรวจ BMI จำแนกอายุ

ช่วงอายุ	การแปรผล				
	ต่ำกว่ามาตรฐาน	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน	อ้วนมาก
22 – 39 ปี	-	7 (ร้อยละ 43.75)	3 (ร้อยละ 30.00)	2 (ร้อยละ 22.23)	3 (ร้อยละ 75.00)
40 – 54 ปี	-	7 (ร้อยละ 43.75)	-	1 (ร้อยละ 11.10)	-
55 – 60 ปี	-	2 (ร้อยละ 12.50)	7 (ร้อยละ 70.00)	6 (ร้อยละ 66.67)	1 (ร้อยละ 25.00)
<b>รวม</b>	-	16	10	9	4

หมายเหตุ \*\*อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย จำนวน 1 คน (เพศหญิง)

\*\*\* หญิงตั้งครรภ์ จำนวน 2 คน

จากการสำรวจ BMI เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า ช่วงอายุ 22 – 39 ปี และอายุ 40 – 54 ปี อยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 55 – 60 ปี อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และน้อยที่สุดคือ อ้วนมาก พบอยู่ในช่วงอายุ 22 – 39 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00

## 3. รายงานผลตรวจ BMI เฉลี่ยของศูนย์ แบ่งตามรอบของการชั่งน้ำหนัก

สำรวจ BMI	การแปรผล				รวมจำนวน (คน)
	กลุ่ม 1 น้ำหนักปกติ	กลุ่ม 2 น้ำหนักเกิน	กลุ่ม 3 อ้วน	กลุ่ม 4 อ้วนมาก	
รอบที่ 1 14 ธ.ค. 63	17 (ร้อยละ 43.59)	10 (ร้อยละ 25.64)	9 (ร้อยละ 23.08)	3 (ร้อยละ 7.69)	39 คน
รอบที่ 2 31 ม.ค. 63	17 (ร้อยละ 47.22)	7 (ร้อยละ 19.44)	9 (ร้อยละ 25.00)	3 (ร้อยละ 8.33)	36 คน
รอบที่ 3 28 ก.พ. 63	18 (ร้อยละ 48.65)	9 (ร้อยละ 24.32)	7 (ร้อยละ 18.92)	3 (ร้อยละ 8.11)	37 คน
รอบที่ 4 31 มี.ค. 63	17 (ร้อยละ 43.59)	10 (ร้อยละ 25.64)	8 (ร้อยละ 20.51)	4 (ร้อยละ 10.26)	39 คน

สรุปผลจากการสำรวจค่าเฉลี่ย BMI ของศูนย์ฯ ในภาพรวมของทั้ง 4 รอบ จะเห็นได้ว่า ในแต่ละรอบมีจำนวนเจ้าหน้าที่เท่ากัน จึงขอสรุปในภาพรวมของรอบที่ 4 และรอบที่ 1 โดยจำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มน้ำหนักปกติ น้ำหนักเกิน อ้วน และอ้วนมาก เพื่อนำมาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พบว่า กลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงคือ กลุ่มอ้วน ที่ลดลง จากจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 ลดเหลือจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.51 แต่ได้ไปเพิ่มขึ้นในกลุ่มของ อ้วนมาก จากเดิมจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 เพิ่มขึ้นเป็น 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.26

รายงานการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธของบุคลากรศูนย์ ตั้งแต่วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓ ถึง วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

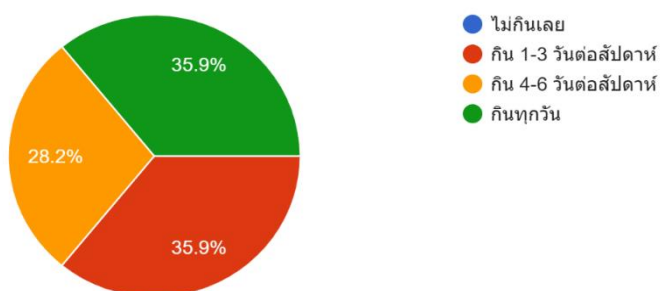
รอบที่ ๑ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓ จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๘๘

รอบที่ ๒ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๓ จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๑๑

รอบที่ ๓ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒๒

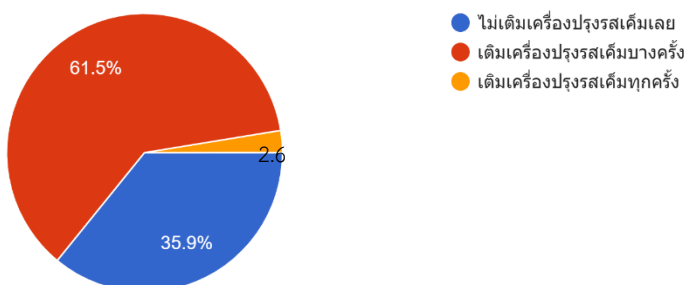
### ผลการประเมินพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย

#### 1. การรับประทานผักของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ อย่างน้อย 5 ท็อปปี ต่อวัน



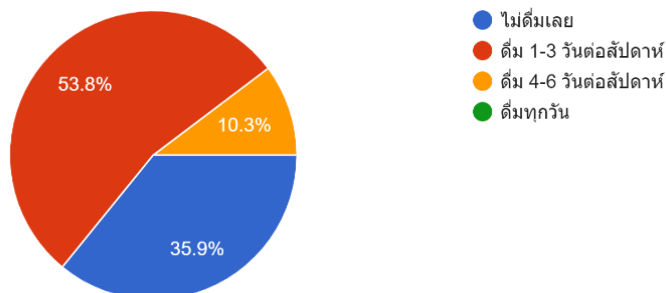
เจ้าหน้าที่ กินผักทุกวัน และกิน 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน เท่ากัน คือ คิดเป็นร้อยละ 35.9 (28 คน) และกินผัก 4 – 6 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.2 (11 คน)

#### 2. การเติมเครื่องปรุงรสเค็ม



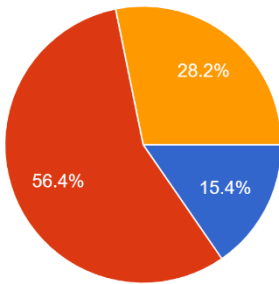
เจ้าหน้าที่เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.5 (24 คน) รองลงมาคือ ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 35.9 (14 คน) และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 2.6 (1 คน)

#### 3. การดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่อรายสัปดาห์



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

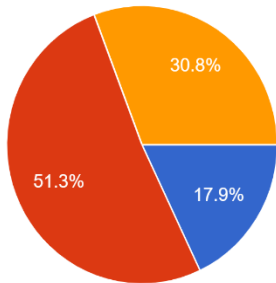
#### 4. การมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



- ไม่มีเลย
- มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า30 นาทีต่อวัน 5วันต่อสัปดาห์
- มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ30 นาที ต่อวัน 5วันต่อสัปดาห์

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

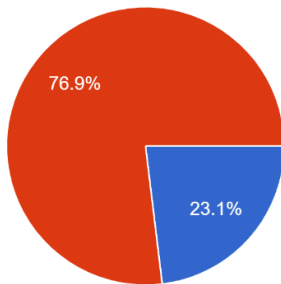
#### 5. การนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ใน 1 วัน



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

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

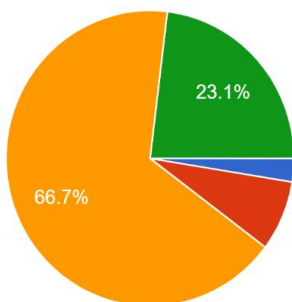
#### 6. จำนวนชั่วโมงในการเข้านอน ใน 1 สัปดาห์



- 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

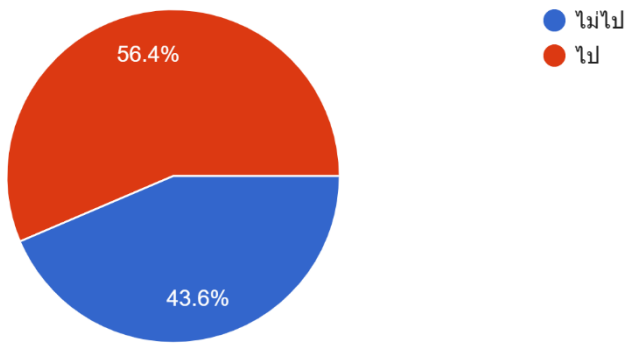
#### 7. พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอน



- ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย
- แปรงฟันก่อนนอนบางวัน
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึง2นาที

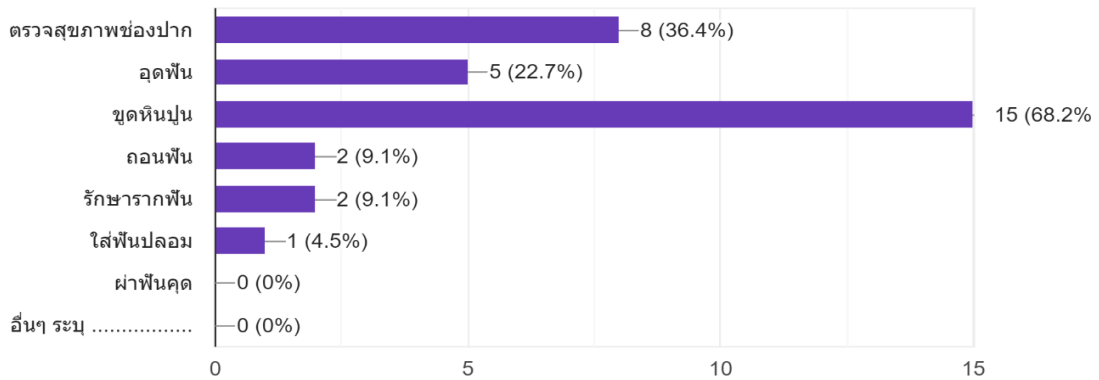
เจ้าหน้าที่ร้อยละ 66.7 (26 คน) แปรงฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที และ ร้อยละ 23.1 (9 คน) มีพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึงนาที ร้อยละ 7.7 (3 คน) มีพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอนในบางวัน และ ร้อยละ 2.6 (1 คน) ไม่เคยแปรงฟันก่อนนอนเลย

### 8. การรับบริการทันตกรรม ใน 1 ปีที่ผ่านมา



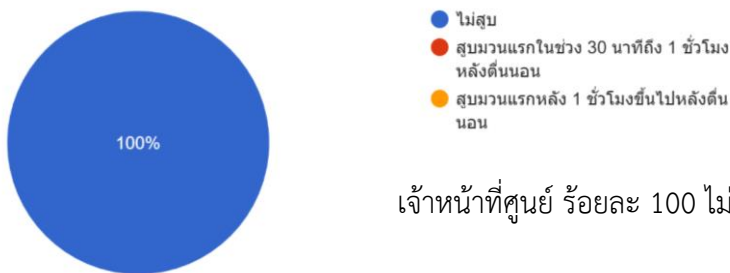
ร้อยละ 56.4 (22 คน) ได้เข้ารับบริการทันตกรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา และ ร้อยละ 43.6 (17 คน) ไม่ได้เข้ารับบริการทันตกรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา

### 9. ประเภทของการรับบริการทันตกรรม



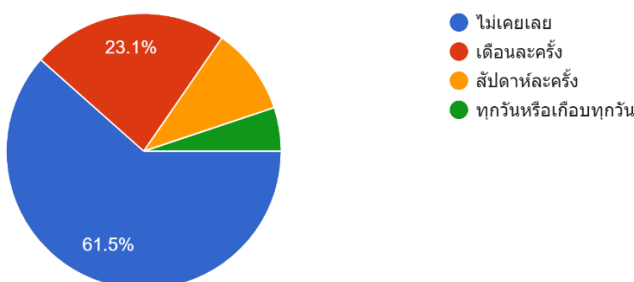
เจ้าหน้าที่ศูนย์ ร้อยละ 68.2 (15 คน) ใช้บริการทันตกรรมประเภทขูดหินปูนมากที่สุด รองลงมาคือรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 36.4 (8 คน) อันดับ 3 คือ ใช้การให้บริการอุดฟัน ร้อยละ 22.7 (5 คน) โดยใช้บริการถอนฟัน และรักษารากฟัน ในจำนวนที่เท่ากันคือร้อยละ 9.1 (ประเภทละ 1 คน) สุดท้ายคือใช้บริการใส่ฟันปลอม ร้อยละ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

### 10. การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ของเจ้าหน้าที่ ในระยะเวลา 1 เดือน



เจ้าหน้าที่ศูนย์ ร้อยละ 100 ไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่

### 11. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



เจ้าหน้าที่ศูนย์ ร้อยละ 61.5 (24 คน) ไม่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และ ร้อยละ 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

