

1. ชื่อตัวชี้วัด : 01. ร้อยละความสำเร็จในการดำเนินการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับดัชนีมวลกายแก่ประชาชน

2. ระดับความสำเร็จ : ผลผลิต (Output) ผลลัพธ์ (Outcome)

**** สนับสนุนแผนพัฒนา กทม. ระยะ 20 ปี (ยุทธศาสตร์-ประเด็นยุทธศาสตร์-กลยุทธ์ตามแผนฯ /ตัวชี้วัด)**

ประเด็นยุทธศาสตร์ : ด้านที่ ๑ ? มหานครปลอดภัย : Bangkok as a Safe City

----- ย่อย : ๑.๖ - ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าประสงค์ที่ : ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle

3. คำนิยาม :

:: - การดำเนินการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับดัชนีมวลกาย หมายถึง การเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับดัชนีมวลกาย และวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

- ดัชนีมวลกาย (BMI) หมายถึง ค่าที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูงเพื่อใช้เปรียบเทียบความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัวต่อความสูง

(การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนัก (ก.ก.) หารด้วยส่วนสูง (ม.2))

- ค่า BMI ตามเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน (เอเชีย) สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป ดังนี้

ค่า BMI แปลผลน้ำหนัก ภาวะเสี่ยงโรค

< 18.5 น้ำหนักน้อย/ผอม มากกว่าคนปกติ

18.5 ? 22.9 น้ำหนักปกติ/สุขภาพดี เท่าคนปกติ

23 ? 24.9 ท้วม/ภาวะอ้วนระดับ 1 อันตรายระดับ 1

25 ? 29.9 อ้วน/ภาวะอ้วนระดับ 2 อันตรายระดับ 2

> 30 อ้วนมาก/ภาวะอ้วนระดับ 3 อันตรายระดับ 3

ที่มา: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- ชาวกรุงเทพมหานคร หมายถึง ผู้ใช้บริการศูนย์กีฬา/ศูนย์เยาวชนสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

4. วิธีการคำนวณ :

:: แบ่งการดำเนินการเป็น 2 ส่วน

1. จัดเก็บดัชนีมวลกายผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปที่มาสมัครสมาชิกที่ศูนย์กีฬา/ศูนย์เยาวชน (ร้อยละ 50)

2. จัดทำแผนพับ ป้าย หรือสื่ออื่นๆ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ค่าดัชนีมวลกาย และวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง (ร้อยละ 50)

5. เป้าหมาย : 100 (ร้อยละ)

: ผลงานที่ทำได้ = 100.00 (ร้อยละ)

6. รายงานผลการดำเนินงาน (รายไตรมาส) :

(6.1) ไตรมาสที่ 1 : ดำเนินการจัดเก็บค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา เดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2563 จำนวน 4,408 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ จำนวน 1,877 คน คิดเป็นร้อยละ 42.58 รองลงมาคือ มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 967 คน คิดเป็นร้อยละ 21.94 ภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 810 คน คิดเป็นร้อยละ 18.38 ภาวะอ้วนระดับ 3 จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 7.58 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อย จำนวน 420 คน คิดเป็นร้อยละ 9.53 ตามลำดับ

(6.2) ไตรมาสที่ 2 : ดำเนินการจัดเก็บค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา เดือนตุลาคม 2563 - กุมภาพันธ์ 2564 จำนวน 15,750 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ จำนวน 6,621 คน คิดเป็นร้อยละ 42.04 รองลงมาคือ มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 3,656 คน คิดเป็นร้อยละ 23.21 ภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 3,148 คน คิดเป็นร้อยละ 19.99 ภาวะอ้วนระดับ 3 จำนวน 1,211 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อย จำนวน 1,114 คน คิดเป็นร้อยละ 7.07 ตามลำดับ

(6.3) ไตรมาสที่ 3 : ดำเนินการจัดเก็บค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา เดือนตุลาคม 2563 - พฤษภาคม 2564 จำนวน 22,406 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ จำนวน 9,401 คน คิดเป็นร้อยละ 41.96 รองลงมาคือ มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 5,213 คน คิดเป็นร้อยละ 23.27 ภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 4,469 คน คิดเป็นร้อยละ 19.95 ภาวะอ้วนระดับ 3 จำนวน 1,718 คน คิดเป็นร้อยละ 7.67 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อย จำนวน 1,605 คน คิดเป็นร้อยละ 7.16 ตามลำดับ

(6.4) ไตรมาสที่ 4 : เนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬาในสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว ปิดให้บริการ และบางแห่งยังใช้เป็นสถานที่ศูนย์พักคอยสำหรับผู้ป่วยโควิด 19

ศูนย์เยาวชนจึงมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยการทำคลิปวิดีโอเผยแพร่ผ่านทาง facebook ของศูนย์เยาวชนเป็นประจำทุกเดือน

การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องของศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา โดยในช่วงที่ศูนย์บริการด้านกีฬาและนันทนาการ ปิดให้บริการเนื่องจากสถานการณ์โควิด

จึงได้มีการประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยการจัดทำคลิปการสอนผ่านทาง Facebook ของศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา ซึ่งจะขอยกตัวอย่าง ดังนี้

1. ศูนย์สร้างสุขทุกวัยบางนา

ประชาสัมพันธ์ความรู้ค่าดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/bangna.yct/photos/pcb.2937583713146911/2937583586480257/>

กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/bangna.yct/videos/3123007651266334>

กิจกรรมว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/bangna.yct/videos/386631573092108>

2. ศูนย์สร้างสุขทุกวัยลุมพินี

ประชาสัมพันธ์ความรู้ค่าดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=4270293919706067&set=pcb.4270297216372404>

สอนการออกกำลังกายบริเวณหน้าห้อง ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/104312174574131/videos/215324510454374>

การสอนออกกำลังกาย แบบเผาผลาญไขมัน ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/104312174574131/videos/340114460916159>

การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องของศูนย์กีฬา

3. ศูนย์กีฬามิตรไมตรี

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=845577229483374&id=100020933141084

4. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=388950152795987&id=100050430170891

5. ศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์

<https://www.facebook.com/211822942217855/posts/4516128178453955/>

(6.5) สรุปผลการดำเนินงาน (ปลายปีงบประมาณ) :

:: - ดำเนินการจัดเก็บค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา เดือนตุลาคม 2563 - พฤษภาคม 2564 จำนวน 22,406 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ จำนวน 9,401 คน คิดเป็นร้อยละ 41.96 รองลงมาคือ มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 5,213 คน คิดเป็นร้อยละ 23.27 ภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 4,469 คน คิดเป็นร้อยละ 19.95 ภาวะอ้วนระดับ 3 จำนวน 1,718 คน คิดเป็นร้อยละ 7.67 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อย จำนวน 1,605 คน คิดเป็นร้อยละ 7.16 ตามลำดับ

- เนื่องจากสถานการณ์โควิด 19 ทำให้ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬาในสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว ปิดให้บริการ และบางแห่งยังใช้เป็นสถานที่ศูนย์พักคอยสำหรับผู้ป่วยโควิด 19 ศูนย์เยาวชนจึงมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยการทำคลิปวิดีโอเผยแพร่ผ่านทาง facebook ของศูนย์เยาวชนเป็นประจำทุกเดือน

การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องของศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา โดยในช่วงที่ศูนย์บริการด้านกีฬาและนันทนาการ ปิดให้บริการเนื่องจากสถานการณ์โควิด

จึงได้มีการประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยการจัดทำคลิปการสอนผ่านทาง Facebook ของศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา ซึ่งจะขอยกตัวอย่าง ดังนี้



1. ศูนย์สร้างสุขทุกวัยบางนา

ประชาสัมพันธ์ความรู้ค่าดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/bangna.yct/photos/pcb.2937583713146911/2937583586480257/>

กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/bangna.yct/videos/3123007651266334>

กิจกรรมว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/bangna.yct/videos/386631573092108>

2. ศูนย์สร้างสุขทุกวัยลุมพินี

ประชาสัมพันธ์ความรู้ค่าดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=4270293919706067&set=pcb.4270297216372404>

สอนการออกกำลังกายบริเวณหน้าห้อง ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/104312174574131/videos/215324510454374>

การสอนออกกำลังกาย แบบเผาผลาญไขมัน ตาม link นี้

<https://www.facebook.com/104312174574131/videos/340114460916159>

การประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้องของศูนย์กีฬา

3. ศูนย์กีฬามิตรไมตรี

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=845577229483374&id=100020933141084

4. ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=388950152795987&id=100050430170891

5. ศูนย์กีฬาประชาชนิเวศน์

<https://www.facebook.com/211822942217855/posts/4516128178453955/>

7. ปัจจัยสนับสนุนการดำเนินงาน :

:: - ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา จัดทำคลิปสื่อการเรียนการสอน

การเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกายและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องผ่าน Facebook ของศูนย์เยาวชน

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) จึงทำให้มีคำสั่งประกาศปิดให้บริการศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา

ทั้งนี้ ศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬาบางแห่ง ยังได้จัดเป็นโรงพยาบาลสนามและสถานที่พักคอยสำหรับผู้ติดเชื้อโควิด 19 อีกด้วย

8. อุปสรรคต่อการดำเนินงาน :

:: สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) จึงทำให้มีคำสั่งประกาศปิดให้บริการศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา

9. หลักฐานอ้างอิง :

:: 1. สรุปผลการจัดเก็บค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา จำนวน 1 ฉบับ

2. ตัวอย่างคลิปการประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย และการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

โดยการจัดทำคลิปสื่อการเรียนการสอนผ่านทาง Facebook ของศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา

ลงชื่อ.....(ผู้รับผิดชอบโครงการ)

ตำแหน่ง





.....

