



ที่ สธ ๐๘๐๒.๐๗/ว ๕๙๖๐

ถึง สำนัก/กอง/ศูนย์/กลุ่ม/สถาบัน ในสังกัดกรมอนามัย

กองการเจ้าหน้าที่ขอส่งสำเนาประกาศกรมอนามัย ลงวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง การคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ (สายงานโภชนาการ) ราย นางสาวลักษณิน รุ่งترะภูล ตำแหน่งนักโภชนาการปฏิบัติการ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่น และวัยทำงาน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ทั้งนี้สามารถติดรายละเอียดของประกาศดังกล่าวได้ที่ <http://person.anamai.moph.go.th>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ จะเป็นพระคุณ



กองการเจ้าหน้าที่  
โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๔๐๖๖  
โทรสาร ๐ ๒๕๘๑ ๔๒๐๕

# สำเนา

ประกาศกรมอนามัย

เรื่อง การคัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้ง  
ให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ  
(สายงานโภชนาการ)

ด้วยกรมอนามัย ได้คัดเลือกข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงาน เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ตำแหน่งนักโภชนาการชำนาญการ ราย นางสาวลักษณี รุ่งศรีภูมิ กลุ่มส่งเสริมโภชนาการ วัยรุ่นและวัยทำงาน สำนักโภชนาการ ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๐ ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘ ดังรายชื่อผู้ได้รับคัดเลือก พร้อมด้วยข้อผลงาน เค้าโครงเรื่อง และสัดส่วนของผลงาน ตามรายละเอียดแบบท้ายประกาศนี้

หากมีผู้ต้องการทักท้วง ให้ทักท้วงภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศ ถ้าพบว่าข้อเท็จจริงมีมูลให้คณะกรรมการคัดเลือกบุคคลรายงานอธิบดีกรมอนามัย เพื่อดำเนินการตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๐๗๐๗๓/ว ๕ ลงวันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๒ แต่ถ้าตรวจสอบแล้ว มีหลักฐานว่าข้อทักท้วงนั้นเป็นการกลั่นแกล้งหรือไม่สุจริต ให้รายงานอธิบดีกรมอนามัยดำเนินการสอบสวนผู้ทักท้วงนั้น เพื่อหาข้อเท็จจริงและดำเนินการตามที่เห็นสมควรต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

(ลงชื่อ) อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์

(นายอรรถพล แก้วสัมฤทธิ์)

รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมอนามัย

สำเนาถูกต้อง

ทนายความ

(นางสาวพัชราภรณ์ คงไฟบุญลย)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

กรมอนามัย

๒๗ กันยายน ๒๕๖๑

รายละเอียดการติดต่อข้าราชการเข้ารับการประเมินผลงานพ่อแม่ตั้งใจให้การดำเนินการประพฤติ良好 ระดับชำนาญการ (สายงานนโยบายการ)  
แบบประเมินภารกิจรวมรายปี คงวันที่ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ลำดับ ที่	ชื่อ/ตำแหน่ง/ส่วนราชการ	ประเมินเพื่อแสดง ให้ทราบตามหนัง	ผู้อพส่วนงาน	ผู้อพส่วนของ ผู้สอนฯ เรื่อง	หมายเหตุ
๑	นางสาวลักษณ์ รุจาระกุล ตำแหน่งนักวิชาการ ระดับปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๘๐๔ กลุ่มส่งเสริมนักวิชาการวิเคราะห์ทำางาน สำนักวิชาการ กรมอนามัย	ดำเนินการตามมาตรการ ระดับชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๘๐๔ กลุ่มส่งเสริมนักวิชาการวิเคราะห์ทำางาน สำนักวิชาการ กรมอนามัย	การประเมินการและผลติดตาม สุขภาพเพื่อสิ่งแวดล้อมสุขภาพรุ่นใหม่ กลุ่มส่งเสริมนักวิชาการวิเคราะห์ทำางาน ระยะเวลาราชการ ๒๕๖๐ - เมษายน ๒๕๖๑	การติดตาม "ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของบุตร女 ๑๕ - ๒๑ ปี" รายภูมิภาค (๕ จังหวัด) ระยะเวลาราชการ ๒๕๖๐ - เมษายน ๒๕๖๑	๕๐% พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - เมษายน ๒๕๖๑

หมายเหตุ กรรมอนามัยได้อนุมัติการปรับเปลี่ยนการกำหนดตำแหน่ง ตั้งแต่วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑ เป็นระดับชำนาญการ  
ตั้งแต่วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๑ ตามที่ได้ขอออกใบอนุญาตที่ ๗๓ ๐๘๐๙.๐๓/๔๐๒๕ ลงวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

#### (ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงานเรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพรุ่นไทย
๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ พฤศจิกายน ๒๕๕๙-เมษายน ๒๕๖๐
๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ ๘๐ %
๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน (ถ้ามี)

๔.๑ นางกุลพร สุขุมลักษณ์ สัดส่วนของผลงาน ๒๐ %

#### ๕. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

##### ๕.๑ บทคัดย่อ /

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพรุ่นไทยเพื่อเป็นฐานข้อมูลเฝ้าระวังในระบบ Health Data Center และจัดทำข้อเสนอแนะระดับการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพรุ่นอายุ 15-21 ปี กำลังศึกษาด้วยมัธยมศึกษา อุดมศึกษาใน 13 จังหวัดตัวแทนของ 13 เขตสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ประเมินภาวะโภชนาการ 11,999 คน และสุ่มตอยแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 4,295 คน ดำเนินการเดือนธันวาคม 2559 ถึงพฤษภาคม 2560 สถิติที่ใช้เคราะห์ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และมัธยฐาน ผลการศึกษา พบว่าวัยรุ่นอายุ 19 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ยเพศชาย 170.85 ซม. เพศหญิง 158.10 ซม. วัยรุ่นอายุ 15-21 ปี มีน้ำหนักปกติร้อยละ 50.3 ภาวะอ้วนลงพุงในเพศชายและหญิง ร้อยละ 22.0 และ 17.3 ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมการกิน วัยรุ่นกินอาหารไม่ครบถ้วน 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 70.1 โดยไม่กินอาหารเช้าทุกวันร้อยละ 58.8 ทำให้ค่ามัธยฐานปริมาณอาหารที่ได้รับในหนึ่งวันน้อยกว่าค่าแนะนำตามองค์กรอนามัยโลก ใช้เวลาช่วงในการเล่นกีฬา เพศชาย 24.1 นาที และเพศหญิง 17.5 นาที การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์หรือมือถือเป็นพฤติกรรมเนื่องจากนั่งทั้งวันสูงเป็นอันดับหนึ่งร้อยละ 82.4 โดยใช้เวลาประมาณวันละ 3 ชั่วโมง พฤติกรรมการนอน 7.4 ชั่วโมง ในวันปกติ และ 9 ชั่วโมงในวันหยุด ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ควรมีนโยบายจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อวิถีชีวิตด้านการเรียน ทำให้วัยรุ่นกินมื้อเช้าก่อนเข้าเรียน เช่น เลี้ยงเวลาในการเรียนแรก เพิ่มร้านและชั่วเวลาจำหน่ายอาหารที่สถานศึกษา จัดห้องเรียนที่เพิ่มระยะทางและความถี่ที่เอื้อต่อการเดินมากขึ้น สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กำหนดกลยุทธ์สร้างความรับรู้ด้านสุขภาพแก่วัยรุ่นในทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และสถาบันครอบครัว เพื่อให้วัยรุ่นออกแบบชีวิตตนเองเพื่อดูแล เฝ้าระวังสุขภาพตนเองได้

##### ๕.๒ การนำไปใช้ประโยชน์

ผลการสำรวจ สามารถใช้เป็นฐานข้อมูล เพื่อเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของวัยรุ่น และเป็นข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพในวัยรุ่น รวมถึงการสร้างความรับรู้ด้านสุขภาพ สร้างสิ่งแวดล้อมให้กับวัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพดีเพื่อส่งต่อวิถีทำงานที่พร้อมแข่งขันกับนานาประเทศ

##### ๕.๓ ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

๕.๓.๑ เก็บข้อมูลได้ล่าช้ากว่าที่กำหนด (พ.ย.-ธ.ค. ๒๕๖๐) เนื่องจากมหาวิทยาลัยอยู่ในช่วงปิดภาคเรียน

๕.๓.๒ บุคลากรจากส่วนกลางและศูนย์อนามัยว่างไม่ตรงกัน เนื่องจากมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบจำนวนมาก ทำให้ต้องสับเปลี่ยนแผนการลงพื้นที่หลายครั้ง ส่งผลกระทบต่อการประสานงานกับโรงเรียนและมหาวิทยาลัยที่เป็นพื้นที่เป้าหมาย

๕.๓.๓ Cluster วัยรุ่น เป็น cluster ใหม่ และงานที่ดำเนินการในพื้นที่ส่วนใหญ่จะเน้นหนักด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ จึงไม่มีผู้รับผิดชอบด้านการส่งเสริมวัยรุ่นสูงต่ำสมส่วนโดยตรง ในช่วงที่ทำการเก็บข้อมูล

๕.๔ ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

๕.๔.๑ ควรมีการพัฒนาระบบฐานข้อมูลภาวะโภชนาการวัยรุ่นซึ่งยังไม่เคยมี ในระบบ Health Data center ได้แก่ ร้อยละของวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๘ ปีสูงต่ำสมส่วน และส่วนสูงเฉลี่ยของวัยรุ่นอายุ ๑๙ ปี แยกเพศชายและหญิง

๕.๔.๒ ควรพัฒนารูปแบบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินนโยบายสู่การปฏิบัติ

๕.๕ การเผยแพร่

๕.๕.๑ นำเสนอผลการศึกษา ในรูปแบบ oral presentation ในการประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คونเวนชัน กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๒๗-๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ณร พ. ผู้ขอรับการคัดเลือก  
(นางสาวลักษณิ รุ่งตะระกุล)  
ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ  
วันที่ ๒๓ / ก.ค. / ๒๕๖๑

## ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

(๑) ข้อเสนอแนะคิด/วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงานเรื่อง การศึกษานำร่อง “ความรอบรู้ด้านสุขภาพของวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปี” รายภูมิภาค (๕ จังหวัด)

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ พฤศจิกายน ๒๕๖๑-เมษายน ๒๕๖๒

๓. สรุปค่าโครงเรื่อง

๓.๑ หลักการและเหตุผล จากการจัดทำชุดความรู้ NEST พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยรุ่นไทยใน ๑ วัน ประกอบด้วย N : Nutrition ดีมน้อย่างน้อย ๑ กล่อง กินไข่ ๑ ฟอง กินกล้วย ๑ ผล E : Exercise มีกิจกรรมทางกายสะสม ๖๐ นาที S : Sleep นอนหลับสนิท ๘ ชั่วโมง Safe sex / Sex education มีพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม T : Teeth แปรงฟันตามหลัก ๒๒๒ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมวัยรุ่นสุขดีสมส่วน ดังนั้น จึงต้องมีการศึกษาสถานการณ์ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของวัยรุ่น จากนั้นนำชุดความรู้ NEST ไปใช้ในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และมีการวัดผล หลังจากดำเนินการ

๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้วัยรุ่นเข้าถึง เข้าใจ สามารถซักผ่านสื่อ สังคมออนไลน์ ในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามหลัก NEST เพื่อส่งต่อเข้าสู่วัยทำงานหนุ่นสาว สุขภาพดี

๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ ข้อมูลสถานการณ์สูงสุดส่วนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปี ในเขตพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๓ เพื่อวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมวัยรุ่นสุขดีสมส่วนตามบริบทของวัยรุ่นในพื้นที่ และสร้างกระแสให้วัยรุ่นเกิด ความตระหนักรโดยผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ เพื่อให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการอนหลับอย่างเพียงพอ ร่วมกับการดูแลสุขภาพของปากอย่างเหมาะสม เพื่อบรรลุเป้าประสงค์กรมอนามัย วัยรุ่น อายุ ๑๕ ปี มีส่วนสูงเฉลี่ย เพศชาย ๑๗๕ ซม. เพศหญิง ๑๖๒ ซม. ภายในปี ๒๕๖๔

๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ค่าเป้าหมายระยะ ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๕๙-๒๕๖๔) วัยรุ่นอายุ ๑๕ ปี มีส่วนสูงเฉลี่ย

เพศชาย ๑๗๕ เซนติเมตร และ เพศหญิง ๑๖๒ เซนติเมตร

ค่าเป้าหมายระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๕๙-๒๕๗๙) วัยรุ่นอายุ ๑๕ ปี มีส่วนสูงเฉลี่ย

เพศชาย ๑๘๐ เซนติเมตร และ เพศหญิง ๑๗๐ เซนติเมตร

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ) ..... ผู้ขอรับการคัดเลือก

( นางสาวลักษณิณ รุ่งธรรมกุล )

ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ

วันที่ ๒๗ / ก.ค. / ๒๕๖๙

หมายเหตุ

๑. ผลงานที่ส่งประเมิน (ก) และ (ข) รวมไม่เกิน ๕ หน้า และไม่ต้องแนบเอกสารประกอบ
๒. ให้เสนอผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมาอย่างน้อย ๑ เรื่อง ไม่เกิน ๓ เรื่อง และ ข้อเสนอแนะคิดเพื่อพัฒนางาน อย่างน้อย ๑ เรื่อง ไม่เกิน ๓ เรื่อง
๓. เมื่อได้รับอนุมัติตัวบุคคลแล้วให้ส่งผลงานประเมินตามหัวข้อเรื่องที่ได้เสนอไว้ข้างต้น