**ชื่อเรื่อง** : การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ลดพุง ลดโรค ในสถานประกอบการ

**ชื่อเจ้าของผลงาน** :.นางนุจรี อั่วกลาง เบอร์มือถือ: 093-4193616 email:nuch314@gmail.com

**สถาบัน** : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

**หลักการและเหตุผล** : ประชากรวัยผู้ใหญ่ คิดเป็นร้อยละ57ของประชากรทั้งหมดของไทย จากการศึกษาข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ 2553-2557)พบว่า กลุ่มผู้ใหญ่ยังมีปัญหาสุขภาพอยู่มาก โดยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 55 และผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 42 เมื่อแยกตามโรค จะพบว่าประชากรวัยนี้ มีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 48 อ้วนเป็นสาเหตุการเกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากการสำรวจเส้นรอบเอวของเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุข นครราชสีมา ในปี 2562 พบว่ามีค่าเส้นรอบเอวเกิน(หญิง≥80cms,ชาย≥90cms)ร้อยละ79.31 ค่าดัชนีมวลกาย≥23กก./ม2  ร้อยละ79.31 (ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกาย 25.0-29.9 ร้อยละ 51.72 รองลงมา และค่าดัชนีมวลกาย ≥30 กก./ม2 ร้อยละ10.34) แสดงให้เห็นสถานการณ์ภาวะอ้วนลงพุงในบุคลากรเพิ่มขึ้น การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ จึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรในสถานประกอบการ

**วัตถุประสงค์การวิจัย**: เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว,ค่าดัชนีมวลกาย,%ไขมัน,มวลไขมันในช่องท้องและมวลกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

**วิธีการศึกษา** : เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi –experimental research) กลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (The pre-test – Post-test One groups design) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรจากสหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมา จำกัด จำนวน 30 ราย กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ 3อ. 2ส. แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย น้ำหนักตัว, ค่าดัชนีมวลกาย ,มวลไขมัน ,ไขมันช่องท้อง และมวลกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาดำเนินการจำนวน 12 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจง ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired Sample’s t-test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS version 11.5

**ผลการศึกษา** : พบว่าหลังเข้าร่วมโครงการผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ระดับมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 33.33 เพิ่มเป็นร้อยละ 78.57 เมื่อเปลี่ยนเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย%ไขมันใต้ผิวหนังและไขมันในช่องท้องลดลงมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญ P<0.05 กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวลดลงจำนวน 19 ราย คิดเป็นร้อยละ 86.36 และมีกลุ่มตัวอย่างที่สามารถลดน้ำหนักได้ร้อยละ 5 ของน้ำหนักเดิม จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 22.72 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขนครราชสีมานั้น ประสบผลสำเร็จบุคลากรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อควบคุมอาหารและเพิ่มการออกกำลังกาย ให้ประสบผลสำเร็จ

**ข้อเสนอแนะ :** ควรใช้การเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคลในกลุ่มตัวอย่างทุกคน เพื่อเข้าถึงข้อมูล

ปัญหา สร้างความเข้าใจเกิดการโต้ตอบซักถามแลกเปลี่ยน ตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และบอกต่อ

คนอื่นได้

**คำสำคัญ** : ความรอบรู้,การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ,สมรรถภาพทางกาย