

แบบฟอร์ม แผนปฏิบัติการเสริมสร้างความผูกพันและความสุข
ส่วนงาน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รอบปีงบประมาณ พ.ศ.2559 - 2560

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ทันตฯ มหิดลลดค่า BMI
เป้าประสงค์	บุคลากรคณะทันตแพทยศาสตร์ ที่มีค่า BMI เกินกว่า 30 ซึ่งเป็นระดับที่รุนแรงจำนวน 50 คน
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้บุคลากรของคณะทันตแพทยศาสตร์มีสุขภาพร่างกายที่ดีมีค่า BMI ที่เหมาะสม ลดภาวะความเสี่ยงทางสุขภาพ 2. เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องวิธีการดูแลและแนวทางการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพ กาย ใจ ที่สมบูรณ์แข็งแรง 3. เพื่อกระตุ้น ส่งเสริม ให้บุคลากรคณะทันตแพทยศาสตร์ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพร่างกาย
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรคณะทันตแพทยศาสตร์ ที่มีค่า BMI สูงและภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	หน่วยสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ งานทรัพยากรบุคคล คณะทำงานนักสร้างสุของค์กร รองคณบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคลและกิจกรรมพิเศษ โทร.022007573

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา (คะแนนความผูกพัน/ความสุข จาก HAPPINOMETER)	กระบวนการ/กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ต้องได้รับ (Output)	การเปลี่ยนแปลง (Outcome)
Happy Body (สุขภาพดี ทั้งกาย และใจ รู้จักกิน รู้จักใช้ชีวิต) พบ บุคลากรหลังการตรวจสุขภาพ ประจำปี มีบุคลากรที่มีค่า BMI สูงซึ่งมีความเสี่ยงต่อสุขภาพใน ระดับที่รุนแรง	<ol style="list-style-type: none"> 1.คัดเลือกจากบุคลากรที่มีค่า BMI สูง ดูจากผลตรวจสุขภาพประจำปี 2559 2.เปิดตัวโครงการ และใช้เวลาในการ ดำเนินโครงการเป็นเวลา 3 เดือน 3.ให้ความรู้ด้าน โภชนาการ โดยการ จัดกิจกรรมอบรมแนะนำด้านอาหาร วิธีการบริโภคให้ถูกวิธี 4.ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย/ ด้านจิตใจ แนะนำการดูแลสุขภาพเพื่อ เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ 5.รับประทานอาหารกลางวัน โครงการจัดให้ 6.ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าร่วมกิจกรรมใน การออกกำลังกายที่โครงการจัดให้ทุก สัปดาห์ 7.ตรวจวัดค่า BMI ครั้งที่ 2 (ช่วง 15 วัน หลังเข้าร่วมโครงการ) 8.ตรวจวัดค่า BMI ครั้งที่ 3 (ช่วง 30 วัน หลังเข้าร่วมโครงการ) 	คณะทันตแพทยศาสตร์	151,000	24 สิงหาคม - 30 พฤศจิกายน 2559	<ol style="list-style-type: none"> 1.บุคลากรที่มีค่า BMI เกิน มี BMI ลดลง 2.บุคลากรมีความรู้ความ เข้าใจและสามารถนำความ เข้าใจไปปฏิบัติตนให้มี สุขภาพที่สมบูรณ์ได้ 3.บุคลากรตระหนัก(Self- awareness) และหันมา ให้ความสนใจในการรักษา สุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.บุคลากรได้รับความพึง พอใจและมีความสุข 2.ค่า BMI ลด น้ำหนักลด บุคลากรสุขภาพกาย ใจ ดี 3.บุคลากรได้ฝึกพฤติกรรม ในการบริโภคใหม่