



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

โดย

นางสาวสุนิสา มหาสงคราม รหัสนักศึกษา 6240215129

นางสาวรัชชา คำดี รหัสนักศึกษา 6240215137

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

โดย

นางสาวสุนิสา มหาสงคราม รหัสนักศึกษา 6240215129

นางสาวรัชชา คำดี รหัสนักศึกษา 6240215137

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ชื่อโครงการ	คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
ผู้จัดทำ	นางสาวสุนิสา มหาสงคราม นางสาวธันชชา คำดี
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ปาริชาติ วงษ์วิศรา อาจารย์วรลักษณ์ สมบูรณ์นาดี

บทคัดย่อ

(Abstract)

โครงการจัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานบริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด และจัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ ดำเนินการโดยการรวบรวมข้อมูลจากผลตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงาน และใช้แบบสอบถามที่ประยุกต์มาจากหลักการดูแลสุขภาพ 3 อ. ของกรมอนามัยเพื่อสำรวจภาวะโภชนาการของพนักงาน และจัดทำเป็นคู่มือเพื่อนำไปเผยแพร่และอบรมให้พนักงาน ผลจากการดำเนินโครงการพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 75.3 พนักงานที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 87.7 และหลังจากได้จัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ แล้วนำไปอบรมให้กับพนักงานที่เข้าร่วมโครงการอีกครั้ง ผลการประเมินความรู้อยู่ในระดับดีเพิ่มขึ้น ร้อยละ 98.2 และผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการของพนักงานภาพรวมอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 4.33

กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาปฏิบัติงานสหกิจศึกษาด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ณ บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ ทักษะในวิชาชีพให้นักศึกษาสามารถนำหลักการและทฤษฎี ที่ได้รับการเรียนมาประยุกต์ใช้รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสังคมในสถานประกอบกิจการ ซึ่งเป็นประโยชน์เมื่อจบการศึกษาและนำประสบการณ์ที่ได้มาใช้ในการปฏิบัติงานจริง ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2565 – 7 เมษายน 2566 สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีจากความร่วมมือ และการสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. คุณ ภาสกร สุรมูล | รองประธานฯ เจ้าหน้าที่บริหาร |
| 2. คุณ ฐนิตา เอี่ยมละออง | หัวหน้าฝ่ายความปลอดภัย |
| 3. คุณ ธนกร สนิทฉัตร | เจ้าหน้าที่สิ่งแวดล้อม |
| 4. คุณ ณิชพร พันธุ์สวัสดิ์ | ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ฝ่ายความปลอดภัย |
| 5. อาจารย์วรลักษณ์ สมบูรณ์ชาติ | อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการสหกิจศึกษา |
| 6. อาจารย์ ดร. ปาริชาติ วงษ์วิศรา | อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการสหกิจศึกษา |

พนักงานและบุคคลท่านอื่นที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดโครงการฉบับนี้ ทั้งให้ความรู้ คำแนะนำ และประสบการณ์การทำงานในวิชาชีพที่นอกเหนือจากการศึกษาในชั้นเรียน ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและเป็นที่ปรึกษาในการทำโครงการฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจกับชีวิตการทำงานจริง ซึ่งคณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวสุนิสา มหาสงคราม

นางสาวธัชชา คำดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญภาพ.....	ฉ
ส่วนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับสถานประกอบการ	
1.1 ชื่อและสถานที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	1
1.2 ลักษณะการประกอบการ.....	1
1.3 รูปแบบการจัดองค์กร และบริหารงานขององค์กร.....	11
1.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	12
1.5 พนักงานที่ปรึกษาและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา.....	12
1.6 ระยะเวลาที่นักศึกษาปฏิบัติงาน.....	12
ส่วนที่ 2 โครงการ	
บทที่ 1 โครงการที่ได้รับมอบหมาย	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	14
1.2 วัตถุประสงค์.....	14
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	14
1.4 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน.....	15
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	15
1.6 อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้.....	17
1.7 รายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติงาน.....	19
บทที่ 2 สรุปผลการดำเนินโครงการ	
2.1 ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานตามหลัก 3 อ.....	25
2.3 คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ.....	29
2.4 ผลการศึกษานำคู่มือไปฝึกอบรมให้กับพนักงาน.....	29
2.5 ผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ.....	32
ส่วนที่ 3 อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงาน	
3.1 ตนเอง.....	36
3.2 หลักสูตร.....	36
3.3 มหาวิทยาลัย.....	36
3.4 สิ่งที่ได้เรียนรู้.....	36
บรรณานุกรม.....	38
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ.....	40
ภาคผนวก ข ภาพกิจกรรมในการดำเนินโครงการ.....	54

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แผนการจัดทำโครงการ.....	16
2.2 จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	23
2.3 จำนวนร้อยละพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน.....	26
2.4 จำนวนร้อยละระดับพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน.....	28
2.5 จำนวนร้อยละแบบทดสอบความรู้ก่อนอบรม.....	29
2.6 จำนวนร้อยละระดับแบบทดสอบทดสอบความรู้ก่อนอบรม.....	30
2.7 จำนวนร้อยละแบบทดสอบความรู้หลังอบรม.....	31
2.8 จำนวนร้อยละระดับความรู้หลังการอบรม.....	32
2.9 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปรผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ.....	32
1. จำนวนสถิติค่าดัชนีมวลกาย.....	41

สารบัญรูปร่าง

ภาพที่	หน้า
1.1 บริษัทเอนเนรัล สตาร์ท จำกัด.....	1
1.2 ตรา บริษัทเอนเนรัล สตาร์ท จำกัด.....	6
1.3 ใบรับรอง ISO14001.....	7
1.4 ใบรับรอง ISO9001.....	8
1.5 ใบรับรอง ISO HACCP.....	9
1.6 ใบรับรอง ISO50001.....	10
1. คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ.....	42
2. แบบทดสอบก่อนอบรม.....	47
3.แบบทดสอบหลังการอบรม.....	49
4. แบบประเมินความพึงพอใจ.....	52
5. รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมโครงการ.....	53
6. การเก็บข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรม.....	55
7. การอบรมให้ความรู้กับพนักงาน.....	55
8. พนักงานทำแบบทดสอบความรู้.....	56

ส่วนที่ 1

รายละเอียดเกี่ยวกับสถานประกอบการ

1.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด ตั้งอยู่เลขที่ 99-100 หมู่ 6 ถนนโชคชัย-ครบุรี (กม.19) ตำบลอรพิมพ์ อำเภocrบุรี จังหวัดนครราชสีมา 30250 โทรศัพท์ 0-4444-6100
ทำการทุกวัน เวลา 08.00 น. – 17.00 น.



ภาพที่ 1.1 บริษัทเยนเนรัล สตาร์ช จำกัด

1.2 ลักษณะการประกอบการ

สำนักงานใหญ่ บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด ตั้งอยู่ เลขที่ 3539 พระรามเก้าตัดใหม่ ซอย 53 แขวงพัฒนาการ เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10250
โทรศัพท์ : 02-7322792 Fax : 02-7322711 E-mail : info@gsl-th.com

นอกจากนี้ บริษัท ได้ทำการเปิดสำนักงานสาขาในต่างประเทศ คือ

1. ประเทศจีน ที่มณฑลเซียงไฮ้ : เริ่มก่อตั้งเมื่อเดือน มิถุนายน 2547
2. ประเทศญี่ปุ่น : เริ่มก่อตั้งเมื่อเดือน มิถุนายน 2547

บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด ตั้งขึ้นเมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2535 ด้วยทุนจดทะเบียน 10 ล้านบาท และได้เพิ่มทุนจดทะเบียนเป็น 300 ล้านบาท พ.ศ. 2536 บริษัทได้รับทุนส่งเสริมการลงทุน จาก BOI (Board of Investment) ในการนำเข้าเครื่องจักรและยกเว้นภาษีเงินได้นิติบุคคล บริษัทฯ มีเทคโนโลยีการผลิตที่ทันสมัยเพื่อรองรับการขยายตัวในตลาดทั้งในประเทศและต่างประเทศ

บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด เป็นบริษัทที่ผลิตแป้งมันสำปะหลังแปรรูป(Modified Starch) รายใหญ่รายหนึ่งของประเทศไทย บริษัทฯมีโรงงานตั้งอยู่ถนนโชคชัย-ครบุรี ตำบลอรพิมพ์ อำเภocrบุรี จังหวัดนครราชสีมา บนพื้นที่ประมาณ 7,000 ไร่ ทำให้บริษัทมีศักยภาพในการรองรับการขยายและเพิ่มกำลังผลิตทำเลที่ตั้งของบริษัทฯ อยู่ในบริเวณแหล่งปลูกมันสำปะหลังแหล่งใหญ่ที่สุดของประเทศ

บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด หรือ GSL จึงมีนโยบายที่มุ่งเน้นการพัฒนาธุรกิจบนพื้นฐานของความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยเรามีทีมงานค้นคว้าวิจัยที่มีความรู้และประสบการณ์สูงอุปกรณ์การทดลองและห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยและครบวงจรและมีการร่วมมือกับสถาบันการศึกษาชั้นนำของประเทศ เพื่อทำการค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ นอกจากนี้เรายังมี Technical lab ที่ประเทศสิงคโปร์และทีมเทคนิคที่พร้อมให้คำปรึกษาต่อ ยอดความคิดเพื่อสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้อย่างสูงสุด

ปัจจุบัน บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด หรือ GSL เป็นที่รู้จักในฐานะผู้ผลิต แป้งมันสำปะหลังแปรรูป (Modified Starch) รายใหญ่รายหนึ่งของประเทศไทย ดำเนินธุรกิจมายาวนานกว่า 26 ปี ซึ่งได้รับความไว้วางใจจากบริษัทต่างๆ มากมาย และพร้อมพัฒนาธุรกิจอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อประโยชน์ของลูกค้าในทุกๆ ภาคอุตสาหกรรม

ปณิธานขององค์กร

GSL คือ ผู้นำในธุรกิจผลิตแป้งมันสำปะหลังแปรรูปของประเทศไทย

วิสัยทัศน์และพันธกิจ

วิสัยทัศน์ขององค์กร :

G : Global Vision “มองไกล”

S : Sustainability “ใฝ่ยั่งยืน”

L : Long term Commitments “ฟื้นฟูพันธกิจ”

พันธกิจ (นโยบายคุณภาพ GSL) : เรามุ่งมั่นผลิตแป้งดีที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน บริการลูกค้าตรงเวลา เน้นคุณค่าความปลอดภัย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม พร้อมพัฒนาผลิตภัณฑ์และบุคลากรอย่างต่อเนื่อง

นโยบายของบริษัทฯ

“เพราะพลังความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม คือ พันธุ์ที่งอกงามที่จะขับเคลื่อนพาองค์กรไปสู่ความเป็นผู้นำและความสำเร็จอย่างยั่งยืน” บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด มีนโยบายที่มุ่งเน้นการพัฒนาธุรกิจบนพื้นฐานของความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมอย่างต่อเนื่องโดยมีทีมงานค้นคว้าวิจัยที่มีความรู้และประสบการณ์สูง อุปกรณ์การทดลองและห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยและครบวงจร และมีการร่วมมือกับสถาบันการศึกษาชั้นนำของประเทศ เพื่อค้นคว้าและพัฒนา ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ นอกจากนี้ยังมี Technical lab ที่ประเทศสิงคโปร์ และทีมเทคนิค ที่พร้อมให้คำปรึกษาต่อยอดความคิดเพื่อสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้า

นโยบายสิ่งแวดล้อม (Environmental Polity)

บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด ได้ตระหนักความรับผิดชอบต่อสังคม สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรมนุษย์ จึงมีความมุ่งมั่นที่จะผลิตสินค้าที่มีคุณภาพและความปลอดภัย โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากกระบวนการทำงานในทุกๆ ขั้นตอนและทุกๆ หน่วยงานทั้งภายในและภายนอกบริษัทฯ รวมทั้งมุ่งมั่นที่จะให้มีการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้กำหนดนโยบายดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎหมายและข้อกำหนดต่างๆด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งกฎหมายอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับประเภทโรงงาน ผลิตภัณฑ์และบริการ
2. กำหนดให้มีการจัดทำแผนงานและผลักดันให้การดำเนินการจัดการกับปัญหาสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น มลภาวะที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิต
3. ปรับปรุงการดำเนินงานด้านระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ โดยพนักงานทุกคนมีส่วนร่วม
4. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากร โดยการหมุนเวียนนำกลับมาใช้ ซึ่งนำไปสู่การใช้วัตถุดิบพลังงานและน้ำอย่างคุ้มค่า
5. ถ่ายทอดนโยบายสิ่งแวดล้อมให้พนักงานหรือบุคคลอื่นที่ทำงานในนามบริษัทฯ และส่งเสริมองค์กรที่ทำธุรกิจได้รับทราบ รวมถึงการเผยแพร่นโยบายต่อสาธารณชน
6. มุ่งมั่นในการปกป้องสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการป้องกันมลภาวะ ลดมลภาวะ และความมุ่งมั่นต่อข้อกำหนดเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับบริบทขององค์กร

นโยบายอาชีวอนามัย และความปลอดภัย ISO45001:2018

บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด มีความตระหนักด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยต่อทรัพยากรมนุษย์และมุ่งมั่นที่จะผลิตสินค้าที่มีคุณภาพและความปลอดภัย โดยคำนึงถึงผลกระทบต่ออาชีวอนามัยและความปลอดภัยต่อกระบวนการทำงานทุกขั้นตอนและทุกหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกบริษัทฯ รวมทั้งมุ่งมั่นให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยสูงสุดจึงได้กำหนดนโยบาย ดังนี้

1. มุ่งมั่นในการป้องกันและลดผลกระทบด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยให้สอดคล้องกับบริบทขององค์กร ลักษณะและขนาดของกิจกรรม ผลิตภัณฑ์และบริการของบริษัท
2. ปฏิบัติตามกฎหมายและข้อกำหนดต่างๆด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย รวมทั้งกฎหมายอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับโรงงาน ผลิตภัณฑ์และบริการ
3. กำหนด วัตถุประสงค์ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย โดยจัดทำแผนงานและผลักดันให้มีการดำเนินการจัดการกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิต
4. มีความมุ่งมั่นในการกำจัดอันตรายและลดความเสี่ยงในระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

5. ดำเนินการปรับปรุงระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอโดยพนักงานทุกคนมีส่วนร่วม
6. มีความมุ่งมั่นในการให้คำปรึกษาและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงานและผู้แทนของผู้ปฏิบัติงาน
7. มีการถ่ายทอดนโยบายอาชีวอนามัยและความปลอดภัยให้พนักงาน หรือบุคคลอื่นๆที่ทำงานในนามบริษัทฯ และส่งเสริมองค์กรที่ทำธุรกิจได้รับทราบ รวมถึงเผยแพร่ นโยบายต่อสาธารณชน

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.) มีดังนี้

1. คุณภาสกร	สุรมูล	ประธานกรรมการ
2. คุณพิทยา	พิขุนทด	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
3. คุณชัชชัย	ประยูรวิทย์	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
4. คุณสามารถ	คนโทครบุรี	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
5. คุณคมกริช	หาญห้าว	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
6. คุณกานุกพงษ์	ใจไหว	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
7. คุณเสริมศิริ	ไชยวงศ์วัฒนา	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
8. คุณวารุณี	วิริยะหัตถกิจ	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
9. นายนิวัฒน์	เหลาสุพะ	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
10. คุณสามารถ	ฉิมครบุรี	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
11. คุณดวงเพ็ญ	บุตรสุวรรณ	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
12. คุณเอกสิทธิ์	เยาว์ครบุรี	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
13. คุณปราโมทย์	คุมคณะ	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
14. คุณเมฆสุวรรณ	ข้าขันมาลี	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
15. คุณธันยพัฒน์	ภาชี	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
16. คุณแสนรักษ์	สุตกระโทก	กรรมการ (ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา)
17. นางสาวฐนิตา	เอี่ยมละออง	กรรมการและเลขานุการ
18. คุณธนกร	สนิทฉัตร	ผู้เข้าร่วมประชุม
19. คุณณัฐพร	พันธ์สวัสดิ์	ผู้เข้าร่วมประชุม



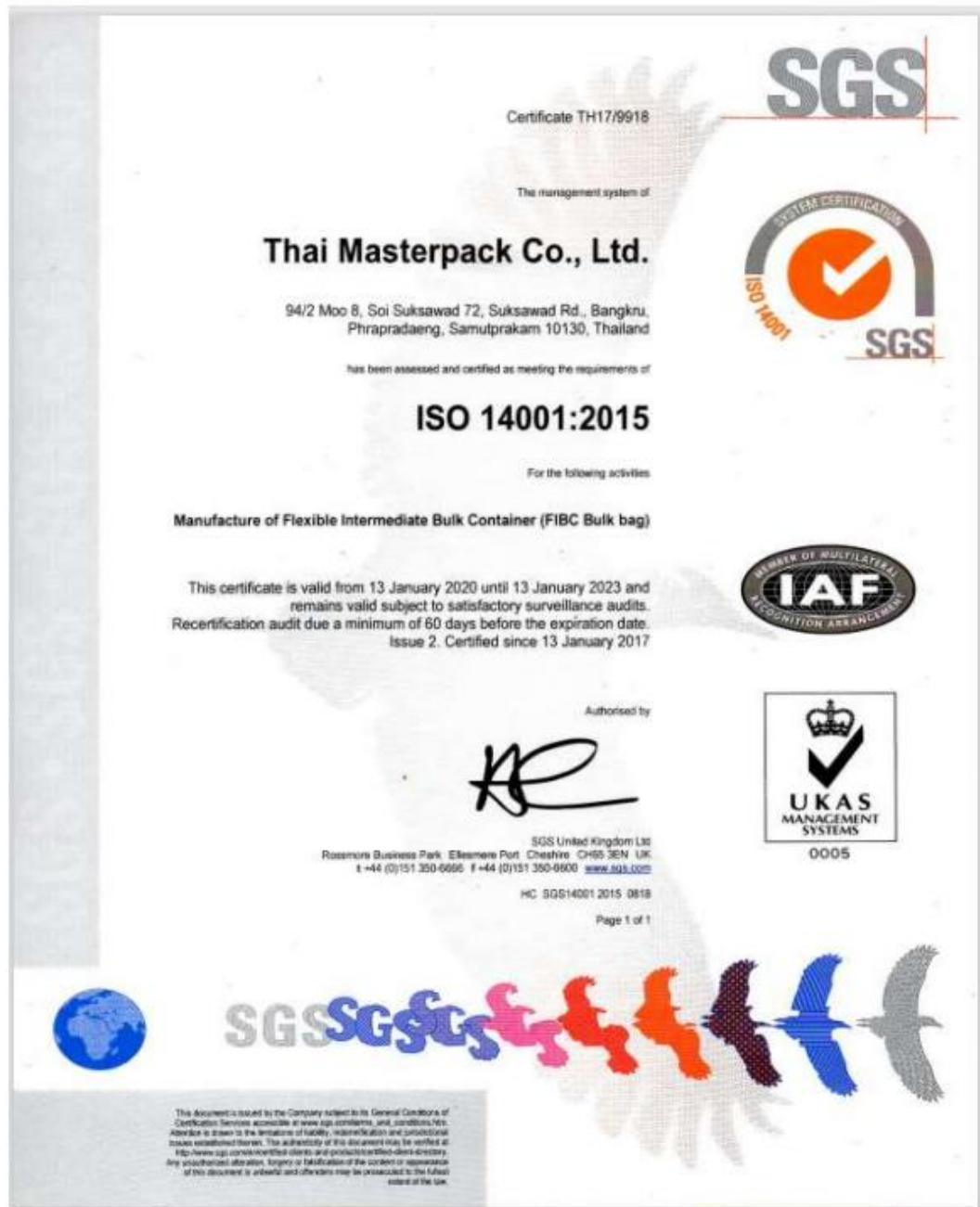
ภาพที่ 1.2 ตรา บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด

คุณภาพที่ได้รับการรับรอง

ได้รับการรับรองระบบ ISO 14001 เป็นมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกับที่ได้รับการรับรองจนถึงปัจจุบัน

ได้รับการรับรองระบบ 9001 เป็นมาตรฐานการบริหารจัดการด้านคุณภาพ

ได้รับการรับรองระบบ HACCP มาตรฐานควบคุมดูแลความปลอดภัยในทุกกระบวนการผลิตอาหาร ได้รับการรับรอง 50001 เป็นมาตรฐานการจัดการด้านพลังงาน



ภาพที่ 1.3 ใบรับรอง ISO 14001



CERTIFICATE

**Management system as per
ISO 9001 : 2015**

The Certification Body, TÜV NORD CERT GmbH hereby confirms as a result of the audit, assessment and certification decision according to ISO REG 17021-1:2015, that the organization

SIAM FLEX PACK CO., LTD.
303 Moo 1, Ratsima - Chonkchal Road, K.M. 4,
Nongbua Sala, Muang, Nakornratsima 30000,
Thailand



operates a management system in accordance with the requirements of ISO 9001:2015 and will be assessed for conformity within the 3 year term of validity of the certificate.

Scope:

**Design and Manufacturing of Flexible Intermediate Bulk Containers (Jumbo Bags),
Plastic Woven Fabric and PP Multi-Filament**

Certificate Registration No. 04 300 990697 Audit Report No. SEATH-01208/2020	Valid from 2020-10-20 Valid until 2023-10-20 Issue Certificate 1395
---	---

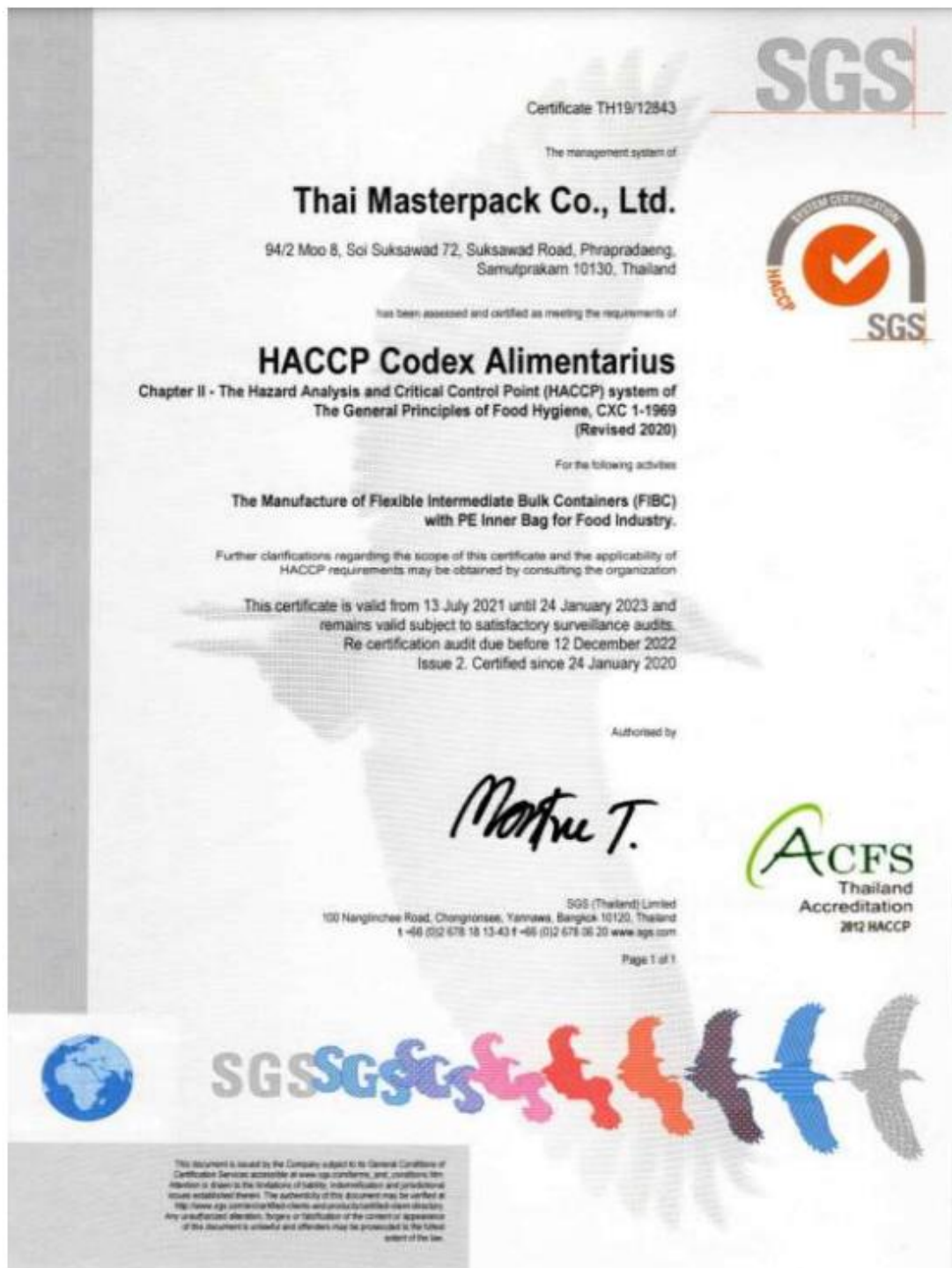
 Certification Body at TÜV NORD CERT GmbH	TÜV NORD (Thailand) Ltd 1900/191/192 19th Floor, Siamata Tower, Deccasara Road, Sanganu Tal, Bangna, Bangkok 10260, Thailand 2020-10-20
--	---

TÜV NORD CERT GmbH
Langerwiesstraße 20
48101 Essen
www.tuev-nord-cert.com




19997396/01

ภาพที่ 1.4 ใบรับรอง ISO 9001



ภาพที่ 1.5 ใบรับรอง ISO HACCP



BUREAU VERITAS
Certification

GENERAL STARCH LIMITED

99-100 MOO 6, CHOK CELAI - KHON BURI RD., ORAPIM, KHON BURI,
NAKHON RATCHASIMA 30250 THAILAND

Bureau Veritas Certification certify that the Management System of the
above organisation has been audited and found to be in accordance
with the requirements of the management system standards detailed below

Standards

ISO 50001:2011

Scope of certification

**MANUFACTURING AND DEVELOPMENT OF TAPIOCA STARCH
AND MODIFIED STARCH, BIOGAS AND ELECTRICITY
GENERATING FROM LFG (LAND FILL GAS)**

Original cycle start date: **27 September 2018**

Certification cycle start date: **27 September 2018**

Subject to the continued satisfactory operation of the organisation's Management System,
this certificate expires on: **26 September 2021**

Certificate no. **TH012768** Version **01**, Revision date : **27/09/2018**





Certification Authority

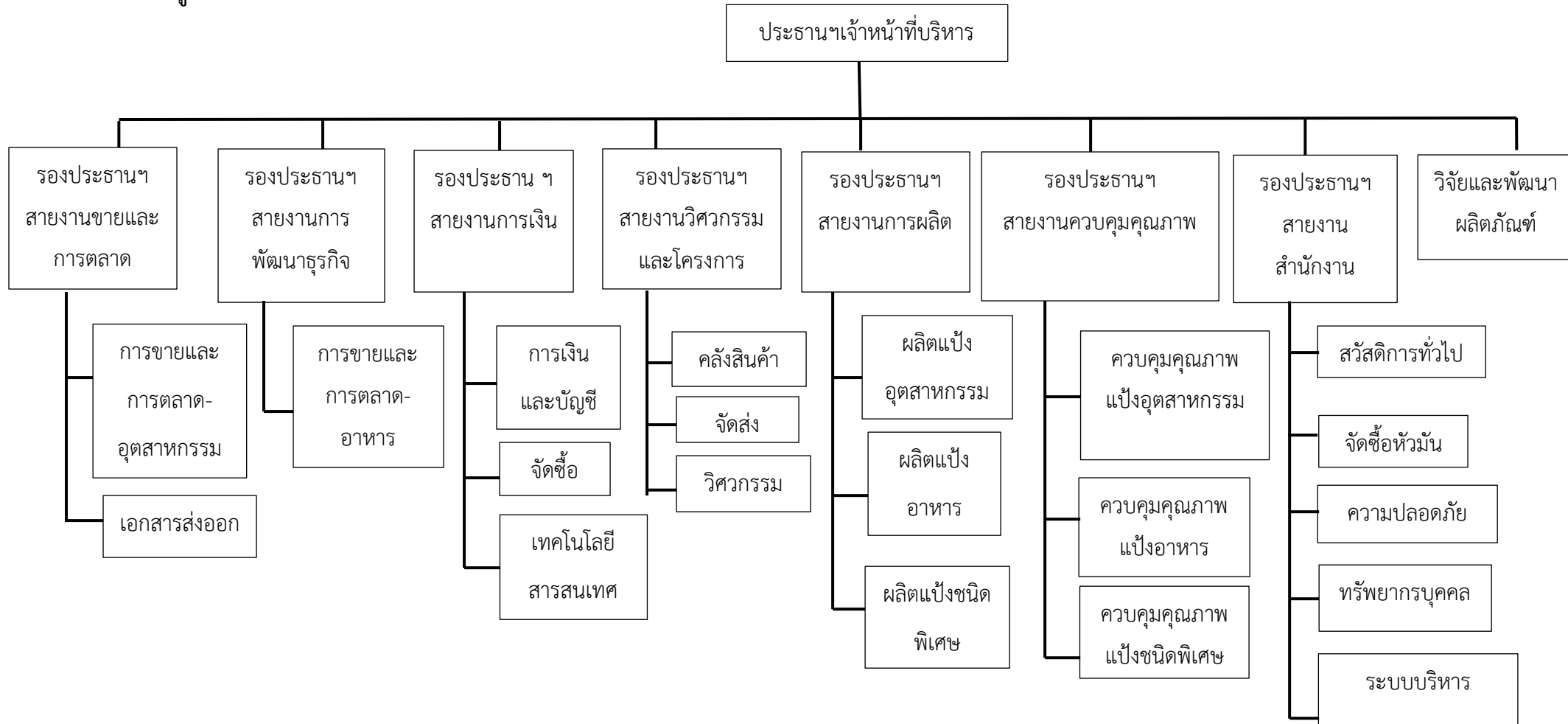
Local office: Bureau Veritas Certification (Thailand) Ltd. 16th Floor, Bangkok Tower, 2170 New Prachin Road,
Bangkok, Huaykwang, Bangkok 10110, Thailand.

Further information regarding the scope of this certificate and the applicability of the management system
requirements may be obtained by consulting the organisation.
To check this certificate validity please call: +662-071-4891

Page 1 of 1

ภาพที่ 1.6 ใบรับรอง ISO 50001

1.3 รูปแบบการจัดองค์กร และการบริหารงานองค์กร



1.4 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ

- ตำแหน่งฝึกงานสหกิจ
 - ตำแหน่งนักศึกษาสหกิจผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ
- ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบ
 1. เดินสำรวจพื้นที่โรงงาน
 2. จัดทำ Safety Data Sheet ฉบับย่อที่ใช้ติดหน้างาน
 3. ตรวจสอบความปลอดภัยผู้รับเหมา
 4. อบรมผู้รับเหมา
 5. ทำจตุรัสความปลอดภัย
 6. เบิก-จ่ายอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
 7. สรุปรายการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
 8. สรุปรายการข้อมูลการขออนุญาตก่อน-หลังปฏิบัติงาน
 9. จัดบอร์ดและติดป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมความปลอดภัยต่างๆ
 10. พาเจ้าหน้าที่พนักงานเดินตรวจสิ่งแวดล้อม
 11. ตรวจสอบหน้างานการทดสอบการขับรถฟอร์คลิฟท์ของพนักงาน
 12. จัดทำ NEAR MISS REPORT

1.5 พนักงานที่ปรึกษาและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

นางสาวฐนิตา เอี่ยมละออง

1.6 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน

ระยะเวลาในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด เป็นระยะเวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2565 ถึง 7 เมษายน 2566

ส่วนที่ 2
โครงการ

บทที่ 1

โครงการที่ได้รับมอบหมาย

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสุขภาวะองค์กรเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่พนักงานทุกคนจะต้องตระหนักและใส่ใจ เพราะผลของการมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานอาจก่อให้เกิดความผิดปกติของสุขภาพ นำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือด เป็นต้น

จากการศึกษาสถิติ 3 ปีซ้อนหลังในการตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงาน บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด พบว่า ค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานในปี2560 คิดเป็นร้อยละ 55.6 ปี2561คิดเป็นร้อยละ 66.6 และปี2564 คิดเป็นร้อยละ 70.1 ซึ่งพนักงานมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน (> 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร) เพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี และในปัจจุบันสืบเนื่องมาจากศูนย์ความปลอดภัยในการทำงานได้มีการส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบกิจการมีความตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตบุคลากรในองค์กรตามแนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

ดังนั้น ผู้จัดทำจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสุขภาวะองค์กรของพนักงาน และที่สำคัญที่สุดคือ ชีวิตของพนักงาน อันเป็นสินทรัพย์อันมีค่าสูงสุดของบริษัท การจัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง ในด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านอารมณ์

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานบริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด
2. จัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

3. ขอบเขตของโครงการ

พนักงานบริษัทเยนเนรัล สตาร์ช จำกัด จำนวน 529 คน

4. ขั้นตอนและวิธีปฏิบัติงาน

ขั้นวางแผน

1. ศึกษาข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ปัญหาเพื่อทำโครงการ
2. ศึกษาข้อมูลสถิติตรวจสอบสุขภาพประจำปีของพนักงาน/เอกสารที่เกี่ยวข้อง
3. เสนอหัวข้อโครงการให้กับพนักงานที่ปรึกษา

ขั้นดำเนินการ

4. ศึกษากฎหมายที่เกี่ยวข้อง/การตรวจสุขภาพประจำปี
5. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ในเรื่องหลักการทางโภชนาการ หลักการดูแลสุขภาพ 3 อ. ของกรมอนามัยฯ
6. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม/วิเคราะห์ข้อมูล
7. ดำเนินการจัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
8. ประเมินโครงการ

ขั้นตอนการสรุป

9. สรุปผลโครงการ
10. จัดทำรูปเล่มโครงการ

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้พนักงานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร
2. เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง
3. เพื่อให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ตารางที่1.1 แผนการจัดทำโครงการจัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะ
โภชนาการ

การดำเนินงาน	P/A	ระยะเวลาการดำเนินงาน															
		ธันวาคม		มกราคม				กุมภาพันธ์				มีนาคม				เมษายน	
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
ขั้นวางแผน																	
1. สํารวจศึกษาข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ปัญหาเพื่อทำโครงการ	P		■	■													
	A		✓	✓													
2. ศึกษาข้อมูลสถิติตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงาน/เอกสารที่เกี่ยวข้อง	P				■	■											
	A				✓	✓											
3. เสนอหัวข้อโครงการให้กับพนักงานที่ปรึกษา	P				■	■	■										
	A						✓										
ขั้นดำเนินการ																	
4. ศึกษากฎหมายที่เกี่ยวข้อง/การตรวจสุขภาพประจำปี	P																
	A																
5. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในเรื่องหลักการทางโภชนาการหลักการดูแลสุขภาพ 3 อ. ของกรมอนามัยฯ	P						■	■	■								
	A						✓	✓	✓								
6. เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม/วิเคราะห์ข้อมูล	P										■	■	■				
	A											✓					

การดำเนินงาน	P/A	ระยะเวลาการดำเนินงาน															
		ธันวาคม		มกราคม				กุมภาพันธ์				มีนาคม				เมษายน	
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
7. จัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการ ป้องกันสุขภาพจากภาวะ โภชนาการ	P																
	A																
8. ประเมินโครงการ/สรุปผล โครงการ	P																
	A																
ขั้นตอนการสรุป																	
9. จัดทำรูปเล่มโครงการ	P																
	A																
10. ส่งรูปเล่มรายงาน	P																
	A																

6. อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้

2.6.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ

1. ผลการตรวจสุขภาพประจำปี (ค่าดัชนีมวลกาย 3 ปีย้อนหลัง)
2. คอมพิวเตอร์
3. เล่มคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
4. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน ด้วยหลัก 3 อ.

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานนำแนวทางมาจากคู่มือการประเมินความเสี่ยงสุขภาพกลุ่มพนักงานของ ศิริรินทร์ทีย์ ชาญด้วยวิทย์

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ มีจำนวน 20 ข้อ

มีเกณฑ์การให้คะแนนด้านเชิงบวก ดังนี้

คะแนน	3	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ
คะแนน	2	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
คะแนน	1	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนใช้พิจารณาแบ่งวัดระดับคะแนนอิงของ Bloom (1975) มี เกณฑ์แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0-36	ระดับพฤติกรรมปรับปรุง
คะแนน	37-47	ระดับพฤติกรรมพอใช้
คะแนน	48-60	ระดับพฤติกรรมดี

5. แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม มี 2 ตัวเลือก ได้แก่ ถูก ผิด

มีจำนวน 10 ข้อ

มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ถูก	1	คะแนน
ผิด	0	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนใช้พิจารณาแบ่งวัดระดับคะแนนอิงของ Bloom (1971) มี เกณฑ์แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0-6	ระดับความรู้น้อย
คะแนน	7	ระดับความรู้ปานกลาง
คะแนน	8-10	ระดับความรู้ดี

6. แบบประเมินความพึงพอใจในการอบรม ประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 7 ข้อ
มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	มากที่สุดหรือดีมาก
ระดับ 4	หมายถึง	มากหรือดี
ระดับ 3	หมายถึง	ปานกลางหรือพอใช้
ระดับ 2	หมายถึง	น้อยหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
ระดับ 1	หมายถึง	น้อยที่สุดหรือต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

- 4.51 - 5.00 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมากที่สุด
- 3.51 - 4.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจปานกลาง
- 1.51 - 2.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อย
- 1.00 - 1.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจน้อยสุด

7. รายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติงาน

2.7.1 สํารวจศึกษาข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ปัญหาเพื่อทำโครงการ

ศึกษาข้อมูลสถิติการตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงานเพื่อประกอบการตัดสินใจในการ
จัดทำโครงการสหกิจศึกษา

2.7.2 เสนอโครงการกับพนักงานที่ปรึกษา

ได้จัดทำโครงการในหัวข้อเรื่อง โครงการส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะ
โภชนาการ และได้รับการอนุมัติให้จัดทำโครงการ

2.7.3 ทบทวนทฤษฎีเรื่องสุขภาพ

1. หลักการอาหารและโภชนาการ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ คือการกินตามข้อกำหนด 9 ข้อ เรียกว่า โภชนาการบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวและรอบเอว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ในปริมาณ 1 ทัพพี
3. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ในปริมาณ 1 ช้อนกินข้าว
4. กินผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำและหลากหลายสี หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด ในปริมาณ 1 ทัพพี
5. ดื่มนมรสจืด และกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมอื่น ๆ เช่น นมจืด โยเกิร์ต เต้าหู้ นมพร่องมันเนย ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด ให้ใช้เครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนตามหลัก ลด หวาน มัน เค็ม คือ ใน 1 วัน ควรกินน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัม ไขมันไม่เกิน 30 กรัม และเกลือไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม
7. กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
8. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม
9. งด หรือหลีกเลี่ยงของหมักดอง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันไม่ให้เกิดป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้

ด้านอาหาร เช่น การกินอาหารที่สะอาด ถูกตามหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว/วัน เป็นต้น

ด้านการออกกำลังกาย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อปรับเปลี่ยนท่าทุก 1 ชั่วโมง เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เป็นต้น

ด้านอารมณ์ เช่น จัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายความเครียดด้วยกัน ดูหนัง ฟังเพลง พบปะพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

บทที่ 2

สรุปผลการดำเนินโครงการ

จากการศึกษาข้อมูลสถิติการตรวจสุขภาพประจำปีพนักงานพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีภาวะโรคเบาหวานซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ผู้จัดทำจึงได้ดำเนินโครงการส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโรคเบาหวาน บริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด ขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานด้วยหลัก 3 อ. ประกอบไปด้วย ด้านอาหาร ด้านอารมณ์ และด้านการออกกำลังกาย และได้จัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจาก ภาวะโรคเบาหวาน แล้วนำไปอบรมให้ความรู้แก่พนักงาน มีพนักงานเข้าร่วมโครงการทั้งหมดจำนวน 73 คน ผู้จัดทำโครงการขอสรุปผลการดำเนินโครงการดังนี้

- 2.1. ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- 2.2. ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานตามหลัก 3 อ.
- 2.3. คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโรคเบาหวาน
- 2.4. ผลการศึกษานำคู่มือไปฝึกอบรมให้กับพนักงาน
- 2.5. ผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ

1. ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการส่งแบบสอบถามข้อมูลสุขภาพพนักงานไปยังหน่วยงานต่างๆ พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 73 คน ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 73)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 73)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	39	53.4
หญิง	34	46.6
รวม	73	100.0
ปัจจุบันท่านอายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	3	4.1
21-30 ปี	26	35.6
31-40 ปี	28	38.4
41-50 ปี	14	19.2
51-60 ปี	2	2.7
รวม	73	100.0
ท่านมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	63	86.3
มี	10	13.7
รวม	100	100.0
ท่านปฏิบัติงานอยู่ฝ่าย/แผนก		
SFY	3	4.1
HR	4	5.5

ENG	5	6.8
FQC	6	8.2
ICT	2	2.7
PUR	3	4.1
SPD4	5	6.8
BGS	1	1.4
RP	4	5.5
FPD3-4	11	15.1
IPD	6	8.2
IQC	5	6.8
MDF9	1	1.4
GA	3	4.1
WWS	1	1.4
MDF1-2	6	8.2
RD	5	6.8
GENNERATER	1	1.4
MILLING	1	1.4
รวม	73	100.0
ท่านมีค่าดัชนีมวลกาย		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	3	4.1
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ	28	38.4
น้ำหนักเกินเกณฑ์	49	57.6
รวม	73	100.0

ท่านมีรอบเอว		
ชาย		
รอบเอวอยู่ในเกณฑ์	31	79.5
รอบเอวเกินเกณฑ์	8	20.5
รวม	39	100.0
หญิง		
รอบเอวอยู่ในเกณฑ์	21	61.8
รอบเอวเกินเกณฑ์	13	38.2
รวม	34	100.0

จากตารางที่ 2.1 พบว่า พนักงานที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่แล้วเป็นเพศชายจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4 พนักงานเพศหญิงจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 46.6 ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 31-40 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 38.4 รองลงมาคือช่วงอายุ 21-30 ปีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 ไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 86.3 ส่วนใหญ่ทำงานในแผนกFPD3-4 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1 รองลงมาคือ แผนกMDF1-2 IPD และFQC จำนวนแผนกละ 6 คน คิดเป็นแผนกละร้อยละ 8.2 ค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้ำหนักเกินเกณฑ์จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 57.6 และขนาดรอบเอวของเพศชายส่วนใหญ่มีรอบเอวอยู่ในเกณฑ์จำนวน 31 คิดเป็นร้อยละ 79.5 ขนาดรอบเอวของเพศหญิงอยู่ในเกณฑ์จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 61.8

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานตามหลัก 3 อ.

จากการจัดทำโครงการมีพนักงานผู้เข้าร่วมโครงการ 73 คน โดยมีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานตามหลัก 3 อ. ผลการศึกษาแสดงดังตารางที่ 2.2 – 2.3

ตารางที่ 2.2 แสดงจำนวนและร้อยละพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ (n = 73)

คำถาม	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านอาหาร			
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	1 (1.4)	31 (42.5)	41 (56.2)
2. ท่านอ่านฉลากรับรองคุณภาพและ ส่วนประกอบของอาหาร	2 (2.7)	57 (78.1)	14 (19.2)
3. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร	5 (6.8)	39 (53.4)	29 (39.7)
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทที่มีกาก ใย เช่น ผัก ผลไม้ในทุกมื้ออาหาร	0 (0)	48 (65.8)	25 (34.2)
5. ท่านเลือกรับประทานผลไม้เป็นอาหาร ว่าง	2 (2.7)	59 (80.8)	12 (16.4)
6. ท่านรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ตุ๋น อบ	0 (0)	57 (78.1)	16 (21.9)
7. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป	6 (8.2)	60 (82.2)	7 (9.6)
8. ท่านรับประทานอาหารขบเคี้ยว	6 (8.2)	52 (71.2)	15 (20.5)
9. ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลม	1 (1.4)	33 (45.2)	39 (53.4)
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อมัน กะทิ อาหารผัด ทอด	1 (1.4)	55 (75.3)	17 (23.3)

คำถาม	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติบางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านการออกกำลังกาย			
11. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	18 (24.7)	49 (67.1)	6 (8.2)
12. ท่านออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	27 (37.0)	41 (56.2)	5 (6.8)
13. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน	30 (41.1)	37 (50.7)	6 (8.2)
14. ท่านออกกำลังกายแบบการเล่นกีฬา	31 (42.5)	36 (49.3)	6 (8.2)
15. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย	32 (43.8)	34 (46.6)	7 (9.6)
ด้านอารมณ์			
16. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 8 ชั่วโมง	0 (0)	59 (80.8)	14 (19.2)
17. ท่านผ่อนคลายด้วยการ ทำงานอดิเรก ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย	0 (0)	40 (54.8)	33 (45.2)
18. เมื่อรู้สึกหงุดหงิดท่านจะพยายามควบคุมอารมณ์คิดเชิงบวก	1 (1.4)	42 (57.5)	30 (41.1)
19. ท่านวางแผนการทำงานอย่างรัดกุม	0 (0)	37 (50.7)	36 (49.3)
20. ท่านจะปลีกตัวออกจากสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด หรือกดดัน	0 (0)	45 (61.6)	28 (49.3)

จากตารางที่ 2.2 พบว่า ไม่เคยปฏิบัติ 3 อันดับแรก คือ ข้อที่15. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้น และผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 รองลงมาคือ ข้อที่14. ท่านออก

กำลังกายแบบการเล่นกีฬาจำนวน 31 คนคิดเป็นร้อยละ 42.5 และข้อที่ 13. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 41.1 ปฏิบัติบางครั้ง 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 7. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูปจำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 82.2 รองลงมาคือข้อที่ 5. ท่านเลือกรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่างจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 80.8 และข้อที่ 2. ท่านอ่านฉลากรับรองคุณภาพและส่วนประกอบของอาหารจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 78.1 ปฏิบัติเป็นประจำ 3 อันดับแรก คือ ข้อที่ 1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 56.2 รองลงมาคือข้อที่ 9. ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลมจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4 และข้อที่ 19. ท่านวางแผนการทำงานอย่างรัดกุมจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3

ตารางที่ 2.3 แสดงจำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน (n = 73)

ระดับพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=73)	ร้อยละ
ระดับพฤติกรรมปรับปรุง	0-36	2	2.7
ระดับพฤติกรรมพอใช้	37-47	55	75.3
ระดับพฤติกรรมดี	48-60	16	21.9
รวม		73	100

จากตารางที่ 2.3 พบว่า พนักงานตอบแบบสอบถามทั้งหมด 73 คน โดยส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 75.3

3. คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีนำมาจัดทำเป็นคู่มือรายละเอียดดังนี้

1. หลักการและข้อเสนอแนะโภชนาการ
2. หลักการการดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ.



4. ผลการศึกษานำคู่มือไปฝึกอบรมให้กับพนักงาน

ผลการนำคู่มือไปอบรมให้ความรู้แก่พนักงานผู้เข้าร่วมโครงการ โดยการประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรมแสดงดังตารางที่ 2.4 – 2.7

ตารางที่ 2.4 แสดงจำนวนและร้อยละข้อคำถามที่พนักงานตอบถูกต้องก่อนการอบรมคู่มือ (n = 57)

คำถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใน ทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างปกติ	52	91.2
2. กิจกรรมทางกายที่สร้างความแข็งแรงให้ระบบหายใจในระดับปาน กลาง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ทำสวน ทำความสะอาดบ้าน	53	93.0
3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	10	17.5

4. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารว่างบ่อยครั้งตลอดวัน	40	70.2
5. การลดกินอาหารหวานมันเค็ม ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา	47	82.5
6. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิตใจ	57	100.0
7. กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน	57	100.0
8. กลุ่มอาหารโซนสีเขียวเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและระดับน้ำตาลต่ำสามารถกินได้บ่อยกินได้ทุกวัน	44	77.2
9. วิธีคำนวณในการหาค่าดัชนีมวลกาย $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$	55	96.5
10. วิธีการคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง	57	100.0

ตารางที่ 2.5 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความรู้ของพนักงานก่อนการอบรมคู่มือ (n = 57)

ระดับ	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=73)	ร้อยละ
ระดับความรู้น้อย	0-6	4	7.0
ระดับความรู้ปานกลาง	7	3	5.3
ระดับความรู้ดี	8-10	50	87.7
รวม		57	100

จากตารางที่ 2.5 พบว่า พนักงานโดยส่วนใหญ่มีระดับความรู้ก่อนการอบรมอยู่ในระดับดี

จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 87.7

ตารางที่ 2.6 แสดงจำนวนและร้อยละข้อคำถามที่พนักงานตอบถูกต้องหลังการอบรมคู่มือ (n = 57)

คำถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บใน ทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างปกติ	56	98.2
2. กิจกรรมทางกายที่สร้างความแข็งแรงให้ระบบหายใจในระดับปาน กลาง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ทำสวน ทำความสะอาดบ้าน	53	93.0
3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	43	75.4
4. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและ อาหารว่างบ่อยครั้งตลอดวัน	54	94.7
5. การลดกินอาหารหวานมันเค็ม ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลวันละ ไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา	55	96.5
6. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิตใจ	57	100.0
7. กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน	57	100.0
8. กลุ่มอาหารโซเดียมสูงเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและระดับ น้ำตาลต่ำสามารถกินได้บ่อยกินได้ทุกวัน	54	94.7
9. วิธีคำนวณในการหาค่าดัชนีมวลกาย $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$	57	100.0
10. วิธีการคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง	57	100.0

ตารางที่ 2.7 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความรู้ของพนักงานหลังการอบรมคู่มือ (n = 57)

ระดับ	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=73)	ร้อยละ
ระดับความรู้ต่ำ	0-6	1	1.8
ระดับความรู้ปานกลาง	7	0	0
ระดับระดับความรู้ดี	8-10	56	98.2
รวม		57	100

จากตารางที่ 2.7 พบว่า พนักงานโดยส่วนใหญ่มีระดับความรู้หลังการอบรมอยู่ในระดับดี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 98.2

5. ผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ

ภายหลังจากการเสร็จสิ้นโครงการผู้จัดโครงการได้ส่งแบบประเมินความพึงพอใจให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินแสดงดังตารางที่ 2.8

ตารางที่ 2.8 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการแปรผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการจำแนกเป็นรายชื่อ (n = 57)

หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					คะแนนเฉลี่ย	แปรผล
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)		
1. กระบวนการ						4.50	มาก
1.1 การประชาสัมพันธ์ของโครงการอนุรักษ์การไต้ยีน	35 (61.4)	16 (28.1)	6 (10.5)			4.50	มาก
2. การให้ความรู้						4.39	มาก

2.1 ความครบถ้วนของเนื้อหา ในการให้ความรู้	35 (61.4)	16 (28.1)	6 (10.5)	4.50	มาก
2.2 สถานที่มีความเหมาะสม	23 (40.4)	27 (47.4)	7 (12.3)	4.28	มาก
3. ระยะเวลา				4.45	มาก
3.1 ความเหมาะสมของ ระยะเวลาในการอบรม	35 (61.4)	16 (28.1)	3 (5.3)	4.45	มาก
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ				4.63	มากที่สุด
4.1 ท่านได้รับความรู้เรื่องการ ดูแลสุขภาพตนเอง	39 (68.4)	13 (22.8)	5 (8.8)	4.59	มากที่สุด
4.2 ท่านสามารถนำความรู้ที่ ได้จากโครงการนี้ไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน	42 (73.7)	18 (31.6)	10 (17.5)	4.68	มากที่สุด
5. ภาพรวมของโครงการ				4.33	
5.1 ความพึงพอใจของท่านต่อ ภาพรวมของโครงการ	29 (50.9)	18 (31.6)	10 (17.5)	4.33	มากที่สุด

จากตารางที่ 2.8 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในภาพรวมต่อการจัดทำโครงการ อยู่
ในระดับมากคะแนนเฉลี่ย 4.33 โดยมีความพึงพอใจด้านประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ อยู่ในระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 4.63 ความพึงพอใจด้านกระบวนการ อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 4.50 ความพึงพอใจ
ด้านระยะเวลาอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 4.45 ตามลำดับ

ปัญหาและข้อเสนอแนะการทำโครงการ

ปัญหาที่พบในการทำโครงการ คือ การอบรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลป้องกันสุขภาพ ไม่สามารถจัดอบรมให้พนักงานงานได้ จึงทำให้ต้องให้ความรู้พนักงานในสถานที่ปฏิบัติงาน ซึ่งบางพื้นที่มีไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องเข้าไปในพื้นที่ ทำให้การเข้าไปอบรมให้ความรู้ได้ยาก และได้ไม่ครบจำนวนตามเป้าหมาย

ส่วนที่ 3

อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ส่วนที่ 3

อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

3.1 ตนเอง

1. การฝึกสหกิจครั้งนี้เป็นการฝึกปฏิบัติครั้งแรกจึงทำให้มีปัญหาในการนำความรู้ทางทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ

3.2 หลักสูตร

1. ให้มีการเพิ่มระยะเวลาในการอบรมการใช้โปรแกรม Microsoft Excel
 2. จัดให้มีการอบรมการตรวจเช็คเครื่อง ปั่นจั่น ขั้นพื้นฐานอย่างละเอียด
 3. จัดให้มีการให้ความรู้ของเครื่องมือการตรวจวัดสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น เช่น การตรวจวัดการรั่วไหลของก๊าซ ตรวจวัดสารเคมีในสิ่งแวดล้อมการทำงาน

3.3 มหาวิทยาลัย

1. อยากให้มีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกสหกิจศึกษา เพื่อจะได้มีการศึกษางานได้มากขึ้น
 2. เลื่อนระยะเวลาในการฝึกสหกิจศึกษาเข้ามาในช่วงเดือนพฤศจิกายน เนื่องจากสถานประกอบการบางแห่งมีการซ่อมแผนฉุกเฉินอพยพหนีไฟ

3.4 สิ่งที่ได้เรียนรู้

การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ บริษัทเอนเนรัล สตาร์ช จำกัด ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม 2565 ถึงวันที่ 7 เมษายน 2566 เวลา 16 สัปดาห์ ทำให้ได้รับความรู้ ประสบการณ์ทักษะการทำงานต่างๆ เช่น ได้เรียนรู้ระบบบริหารงานอาชีวอนามัย และความปลอดภัยซึ่งเกี่ยวข้องกับสายวิชาชีพ โดยตรง ได้ลงมือปฏิบัติจริง ทำให้มีประสบการณ์ในการทำงานเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตการทำงานจริงได้ และสามารถนำความรู้ทางด้านทฤษฎีที่ได้จากห้องเรียนมาพัฒนาทักษะในการปฏิบัติงาน ดังนี้

1. ได้เรียนรู้กระบวนการผลิตของบริษัท เอนเนรัล สตาร์ช จำกัด
 2. ได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพและ สามารถนำ ความรู้ไปปฏิบัติงานในอนาคต

3. ได้ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
4. ได้ฝึกความอดทน ความมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ
5. ได้ฝึกการติดต่อประสานงานเพื่อขอความช่วยเหลือและขอความร่วมมือ
6. ได้เรียนรู้การปฏิบัติงานจริง ตามสาขาที่ได้เรียนมา
7. ได้แนวคิดในการประพฤติปฏิบัติและการวางตัวต่อผู้ร่วมงานในองค์กร
8. ได้พัฒนาตนเองให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ทำให้กล้าคิด กล้าพูด และกล้าแสดงออก
9. รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
10. ทำให้มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น

บรรณานุกรม

กรมอนามัย. (2563). แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566,

สืบค้นจาก : <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/>

กรมอนามัย. (2560). หลักการอาหารและโภชนาการ. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566,

สืบค้นจาก : <https://nutrition2.anamai>

ฐนิตา เอี่ยมละออง/ความปลอดภัย. (2563). ผลการตรวจสุขภาพประจำปี. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม 2566.

ศิริรินทร์ทิพย์ ชาญด้วยวิทย์. (2556). คู่มือการประเมินความเสี่ยงสุขภาพของกลุ่มพนักงาน. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566,

สืบค้นจาก : <https://summacheeva.org>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการ

ผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี
ค่าดัชนีมวลกายของพนักงาน ปี2560 ปี2561 ปี2564

ตารางที่ 1 จำนวนสถิติค่าดัชนีมวลกาย

เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย	ปี2560 จำนวน(ร้อยละ)	ปี2561 จำนวน(ร้อยละ)	ปี2564 จำนวน(ร้อยละ)
> 23.0	267 (55.6)	320 (66.6)	371 (70.1)
18.5-22.9	121 (25.2)	137 (28.5)	129 (24.4)
< 18.5	23 (4.8)	21 (4.4)	29 (5.5)
ไม่ได้ตรวจ	69 (14.4)	2 (0.4)	0
รวม	480	480	529

เล่มคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ



ภาพที่ 1 คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

แบบสอบถาม

โครงการ เรื่อง คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด
2. เพื่อจัดทำคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง : แบบสอบถามชุดนี้เป็นเอกสารประกอบการทำโครงการของนักศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปจำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงาน จำนวน 20 ข้อ

จงทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. ปัจจุบันท่านอายุ

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 20 ปี	<input type="checkbox"/> 21-30 ปี	<input type="checkbox"/> 31-40 ปี
<input type="checkbox"/> 41-50 ปี	<input type="checkbox"/> 51-60 ปี	
3. ท่านมีโรคประจำตัว หรือไม่

<input type="checkbox"/> ไม่มี
<input type="checkbox"/> มี โปรดระบุ _____
4. ท่านปฏิบัติงานอยู่ฝ่าย / แผนก _____
5. ท่านมีน้ำหนักตัว _____ กิโลกรัม
6. ท่านมีส่วนสูง _____ เซนติเมตร
7. ท่านมีรอบเอว _____ นิ้ว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน ด้วยหลักการ 3 อ.

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึงปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์)

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึงปฏิบัติบางครั้ง (1-3 ครั้ง/สัปดาห์)

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

ข้อที่	พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านอาหาร				
1	ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ			
2	ท่านอ่านฉลากรับรองคุณภาพและส่วนประกอบของอาหาร			
3	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร			
4	ท่านรับประทานอาหารประเภทที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ ในทุกมื้ออาหาร			
5	ท่านเลือกรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง			
6	ท่านรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ตุ่น อบ			
7	ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป			
8	ท่านรับประทานอาหารขบเคี้ยว			
9	ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวาน น้ำอัดลม			

10	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน กะทิ อาหารฟัด ทอด			
ด้านการออกกำลังกาย				
11	ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์			
12	ท่านออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที			
13	ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่น จักรยาน			
14	ท่านออกกำลังกายแบบการเล่นกีฬา			
15	ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออก กำลังกาย			
ด้านอารมณ์				
16	ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 8 ชั่วโมง			
17	ท่านผ่อนคลายด้วยการ ทำงานอดิเรก ดูหนัง ฟังเพลง ออก กำลังกาย			
18	เมื่อรู้สึกหงุดหงิดท่านจะพยายามควบคุมอารมณ์คิดเชิงบวก			
19	ท่านวางแผนการทำงานอย่างรัดกุม			
20	ท่านจะปลีกตัวออกจากสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด หรือ กดดัน			

แบบทดสอบ ก่อน

การอบรมโครงการ คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
ของบริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด อำเภอบึงนาราง จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และใส่เครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

ชื่อ-นามสกุล.....แผนก.....

-1. สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ
-2. กิจกรรมทางกายที่สร้างความแข็งแรงให้ระบบหายใจในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ทำสวน ทำความสะอาดบ้าน
-3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน อ่อนเพลียเหนื่อยง่าย
-4. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารว่างบ่อยครั้ง ตลอดวัน
-5. การลดกินอาหารหวานมันเค็ม ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา
-6. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิตใจ
-7. กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน
-8. กลุ่มอาหารโซนสีเขียวเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและระดับน้ำตาลต่ำ สามารถกินได้บ่อยกินได้ทุกวัน
-9. วิธีคำนวณในการหาค่าดัชนีมวลกาย BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$
-10. วิธีการคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง

แบบทดสอบ ก่อน

การอบรมโครงการ คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
ของบริษัท เยนเนรัล สตราซ จำกัด อำเภอศรีบุรี จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

ชื่อ-นามสกุล นาย ชูศักดิ์ ทวีแก้ว แผนก บัญชีฝ่าย 1,2

- 1. สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข
- 2. กิจกรรมทางกายที่สร้างความแข็งแรงให้ระบบหายใจในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ทำสวน ทำความสะอาดบ้าน
- 3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน อ่อนเพลียเหนื่อยง่าย
- X 4. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารว่างบ่อยครั้งตลอดวัน
- X 5. การลดกินอาหารหวานมันเค็ม ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา
- 6. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิตใจ
- 7. กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน
- X 8. กลุ่มอาหารโซสีเซียเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและระดับน้ำตาลต่ำสามารถกินได้บ่อยกินได้ทุกวัน
- 9. วิธีคำนวณในการหาค่าดัชนีมวลกาย BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$
- 10. วิธีคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง

แบบทดสอบ หลัง

การอบรมโครงการ คู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
ของบริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด อำเภอบึงนาราง จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และใส่เครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

ชื่อ-นามสกุล.....แผนก.....

-1. สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ
-2. กิจกรรมทางกายที่สร้างความแข็งแรงให้ระบบหายใจในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ทำสวน ทำความสะอาดบ้าน
-3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน อ่อนเพลียเหนื่อยง่าย
-4. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารว่างบ่อยครั้ง ตลอดวัน
-5. การลดกินอาหารหวานมันเค็ม ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา
-6. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิตใจ
-7. กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน
-8. กลุ่มอาหารโซนสีเขียวเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและระดับน้ำตาลต่ำ สามารถกินได้บ่อยกินได้ทุกวัน
-9. วิธีคำนวณในการหาค่าดัชนีมวลกาย $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$
-10. วิธีการคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง

แบบทดสอบ หลัง

การอบรมโครงการคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ
ของบริษัท เยนเนรัล สตาร์ช จำกัด อำเภอครบุรี จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

ชื่อ-นามสกุล.....แผนก.....

.....✓..... 1. สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วน
ของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

.....✓..... 2. กิจกรรมทางกายที่สร้างความแข็งแรงให้ระบบหายใจในระดับปานกลาง เช่น
การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน ทำสวน ทำความสะอาดบ้าน

.....X..... 3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินส่งผลเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน อ่อนเพลียเหนื่อย
ง่าย 10
/ 10

.....X..... 4. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินควรรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารว่าง
บ่อยครั้งตลอดวัน

.....✓..... 5. การลดกินอาหารหวานมันเค็ม ตามสูตร 6:6:1 คือ กินน้ำตาลวันละไม่เกิน 6
ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

.....✓..... 6. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิตใจ

.....✓..... 7. กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิด
การเผาผลาญพลังงาน

.....✓..... 8. กลุ่มอาหารโซนสีเขียวเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและระดับน้ำตาลต่ำ
สามารถกินได้บ่อยกินได้ทุกวัน

.....✓..... 9. วิธีคำนวณในการหาค่าดัชนีมวลกาย BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

.....✓..... 10. วิถีคลายเครียด เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง

แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดทำโครงการ

โครงการคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง : เพื่อให้ผู้จัดทำมีโอกาสรับทราบผลการดำเนินงานของตนเอง และเพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

ความพึงพอใจของโครงการ

ระดับ 5 = มากที่สุดหรือดีมาก ระดับ 4 = มากหรือดี ระดับ 3 = ปานกลางหรือพอใช้

ระดับ 2 = น้อยหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ระดับ 1 = น้อยที่สุดหรือต้องปรับปรุงแก้ไข

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	1	2	3	4	5
1. กระบวนการ					
1.1 การประชาสัมพันธ์ของโครงการ					
2. การให้ความรู้					
2.1 ความครบถ้วนของเนื้อหาในการให้ความรู้					
2.2 สถานที่มีความเหมาะสม					
3. ระยะเวลา					
3.1 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการอบรม					
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ					
4.1 ท่านได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง					

4.2 ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน					
5. ภาพรวมของโครงการ					
5.1 ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมของโครงการ					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดทำโครงการ
โครงการคู่มือส่งเสริมแนวทางการป้องกันสุขภาพจากภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง : เพื่อให้ผู้จัดทำได้มีโอกาสรับทราบผลการดำเนินงานของตนเอง และเพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

ความพึงพอใจของโครงการ
 ระดับ 5 = มากที่สุดหรือดีมาก ระดับ 4 = มากหรือดี ระดับ 3 = ปานกลางหรือพอใช้
 ระดับ 2 = น้อยหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ระดับ 1 = น้อยที่สุดหรือต้องปรับปรุงแก้ไข

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	1	2	3	4	5
1. กระบวนการ					
1.1 การประชาสัมพันธ์ของโครงการ					✓
2. การให้ความรู้					
2.1 ความครบถ้วนของเนื้อหาในการให้ความรู้					✓
2.2 สถานที่มีความเหมาะสม				✓	
3. ระยะเวลา					
3.1 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการอบรม					✓
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ					
4.1 ท่านได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง					✓
4.2 ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการนี้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน					✓
5. ภาพรวมของโครงการ					
5.1 ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมของโครงการ					✓

CS สแกนด้วย CamScanner

ภาพที่4 แบบประเมินความพึงพอใจ

ภาค ข.

ภาพกิจกรรมในการดำเนินโครงการ



ภาพที่ 1 การเก็บข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรม



ภาพที่ 2 การอบรมให้ความรู้กับพนักงาน



ภาพที่ 3 พนักงานทำแบบทดสอบความรู้