“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดีเยี่ยม

การประเมินประสิทธิผล

- **มีการวัดและวิเคราะห์ผลการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก) และนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในการทำงาน**

1. มีกิจกรรมที่สามารถนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (มุ่งให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และทักษะ)

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ได้นำกิจกรรมในระดับดีมาก 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต มาวัดและวิเคราะห์ผลการดำเนินกิจกรรม นำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในการทำงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย

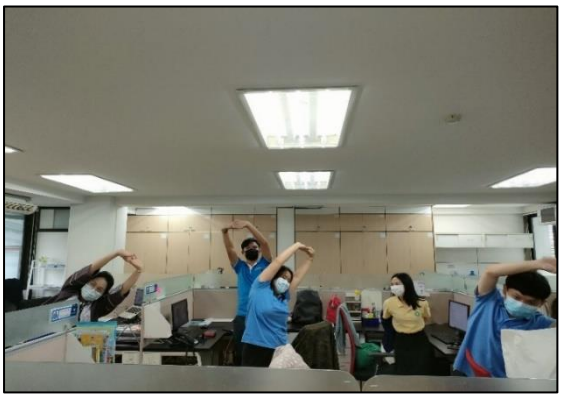
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ได้ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายของบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ การให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม จัดกิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวันและการประชุม กิจกรรมออกกำลังกายภายในกลุ่มงาน กิจกรรรมเสริมสร้าง สอส. ไร้พุง โดยการออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 น. และส่งรูปเข้าไลน์กลุ่มสำนักอนามัยผู้สูงอายุ และไลน์กลุ่ม Healthy Workplace เพื่อเป็นการกระตุ้นบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพิ่มทักษะในการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและยั่งยืน

กิจกรรม	สถานที่	วัน	เวลา
แบตมินตัน	โรงยิม / ลานกีฬา	จ. อ. ศ.	17.00 – 18.30
ปิงปอง	โต๊ะปิงปอง บริเวณชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย	พ. พฤ.	16.45 – 18.30
เดิน/วิ่ง	สนามกีฬากระทรวงสาธารณสุข	จ - ศ	16.45 – 18.30
ฟิตเนต	ห้องฟิตเนส กรมอนามัย	จ - ศ	16.45 – 18.30
ฟุตบอล	สนามฟุตบอล/สนาม อย.	อ. พ.	16.45 – 18.30
แอโรบิก	ห้องประชุมสำนักอนามัยผู้สูงอายุ	พฤ	15.00 – 15.30

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมกายบริหารระหว่างวัน

ยืดเหยียดร่างกาย 2 ครั้งต่อวัน เวลา 10.00 – 10.15 น. และ 14.00 – 14.15 น.



กิจกรรรมเสริมสร้าง สอส. ไร้พุง

- ระหว่างเดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2565
- การออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 น. ประมาณ 30 นาที/ครั้ง

นโยบายในการส่งเสริมสุขภาพในกิจกรรม HWP ของ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

เปรียบเทียบค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

การประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาองค์กรสร้างสุขใช้ดัชนีชี้วัดที่สำคัญ คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่เป็นปกติของบุคลากร โดยข้อมูลค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนการจัดกิจกรรม ณ วันที่ 25 มกราคม 2565 พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักปกติ (BMI 23.00-24.99) รองลงมา คืออ้วน (BMI 25.00 - 29.99) และมีภาวะอ้วนมาก (BMI 30 ขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 51.61,29.03,9.68 ตามลำดับ

ทั้งนี้กลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน สามารถจำแนกได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ท้วม (ค่าดัชนีมวลกาย 23 – 24.99) ร้อยละ 6.45
2. อ้วน (ค่าดัชนีมวลกาย 25 – 29.99) ร้อยละ 29.03
3. อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกาย > 30) ร้อยละ 9.68

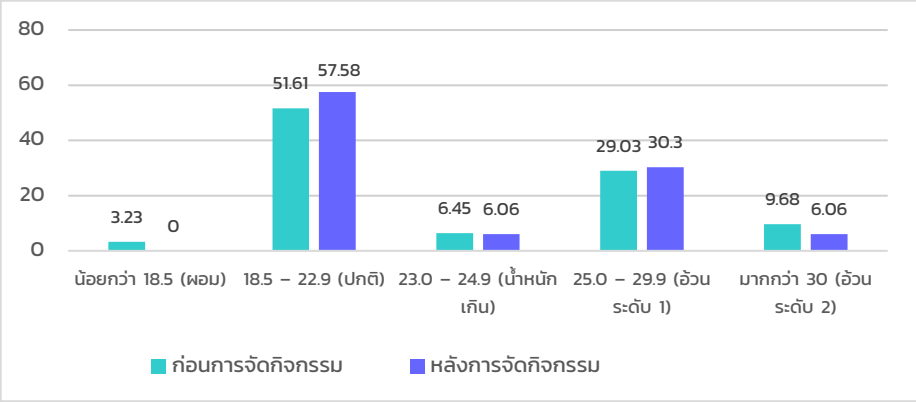
สรุป ข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ก่อนการจัดกิจกรรม พบว่า **บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (BMI 18.50 – 22.99) คิดเป็นร้อยละ 51.61**

ข้อมูลค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI) หลังการจัดกิจกรรม ณ วันที่ 20 มิถุนายน 2565 พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ **มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.58** รองลงมา คือ อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 30.3 น้ำหนักเกิน ร้อยละ 6.06 และอ้วนระดับ 2 ร้อยละ 6.06

โดยสรุปผลเปรียบเทียบค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม บุคลากรมี BMI ปกติ **เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.97** รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ร้อยละค่าดัชนีมวลกายบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ปี 2565

ดัชนีชี้วัดสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย	**ก่อนการจัดกิจกรรม**	**หลังการจัดกิจกรรม**
	ร้อยละ	**ร้อยละ**
น้อยกว่า 18.5 (ผอม)	3.23	-
18.5 – 22.9 (ปกติ)	**51.61**	**57.58**
23.0 – 24.9 (น้ำหนักเกิน)	6.45	6.06
25.0 – 29.9 (อ้วนระดับ 1)	29.03	30.03
มากกว่า 30 (อ้วนระดับ 2)	9.68	6.06



แผนภาพที่ 1 ร้อยละค่าดัชนีมวลกายบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ เทียบกับก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

เปรียบเทียบเส้นรอบเอวก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

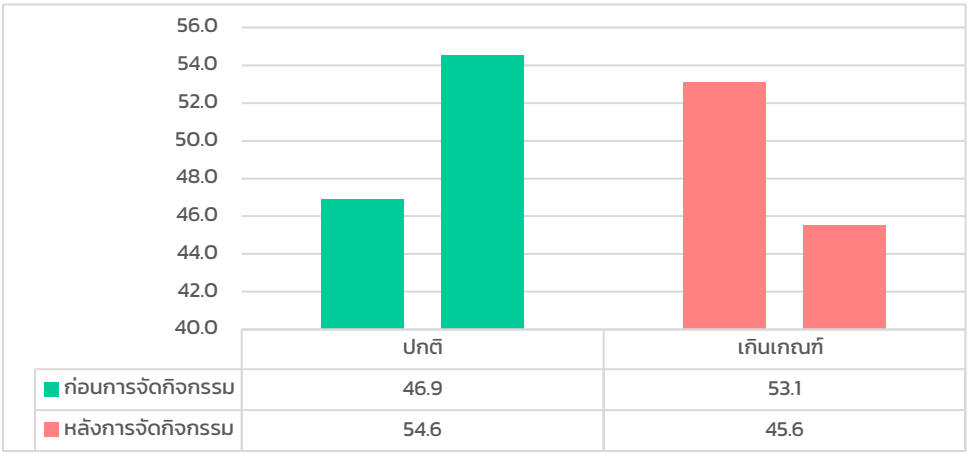
ข้อมูลเส้นรอบเอวก่อนการจัดกิจกรรม ณ วันที่ 25 มกราคม 2565 พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุมีเส้นรอบเอวปกติ ร้อยละ 46.9 และเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 53.1

ข้อมูลเส้นรอบเอวหลังการจัดกิจกรรม ณ วันที่ 20 มิถุนายน 2565 พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุมีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 54.55 และเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 45.45 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละเส้นรอบเอว

ดัชนีชี้วัดสุขภาพ เส้นรอบเอว	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ	15	46.9	18	54.55
เกินเกณฑ์	17	53.1	15	45.45

หมายเหตุ : เส้นรอบเอววิเคราะห์ใช้เกณฑ์ อ้วนลงพุง (ชาย) ≥ 90 ซม. , อ้วนลงพุง (หญิง) ≥ 80 ซม.



แผนภาพที่ 2 ร้อยละเส้นรอบเอวบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

สรุป ข้อมูลเส้นรอบเอวบุคลากรก่อนและหลังจัดกิจกรรมพบว่า บุคลากรที่มีมีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ **เพิ่มขึ้น ร้อยละ 6.2**

2) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

จากผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ข้อมูลภาวะสุขภาพจิตจากแบบประเมิน พฤ ความเครียด (ST-5) เมื่อวันที่ 11- 17 พฤศจิกายน 2564

พบว่าบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ มีความเครียดน้อย ร้อยละ 38.89 มีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 44.44 เครียดมาก ร้อยละ 5.56 **และเครียดมากที่สุด ร้อยละ 11.11**

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตให้บุคลากรทุกระดับในองค์กรโดยจัดกิจกรรม “สอส.สุขภาพสร้างสุข สุขภาพจิตดี มีชีวิตชีวา” เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ให้มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด เช่น 9 วิธีจัดการกับความเครียด และ 5 วิธีลดความเครียดง่าย ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิต การจัดการกับความเครียด และส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน ต่องานที่รับผิดชอบ มีการพัฒนาทักษะองค์ความรู้ในการบริหารสุขภาพจิต มีคลินิกสุขภาพจิตเพื่อให้คำปรึกษากับบุคลากรโดยนักจิตวิทยา และมีกิจกรรมชมรมจริยธรรมเพื่อสร้างเสริมคุณธรรมและการมีจิตสาธารณะมอบวัสดุอุปกรณ์การป้องกันโควิด-19ให้กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเปราะบางและองค์กรสาธารณะ กิจกรรมการออกกำลังกายคลายเครียด

การให้ความรู้ เรื่อง 9 วิธีจัดการความเครียด และ 5 วิธีลดความเครียดง่าย ๆ

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

คลินิกสุขภาพจิตดี

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ชมรม สอส.รักษ์คุณธรรม

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

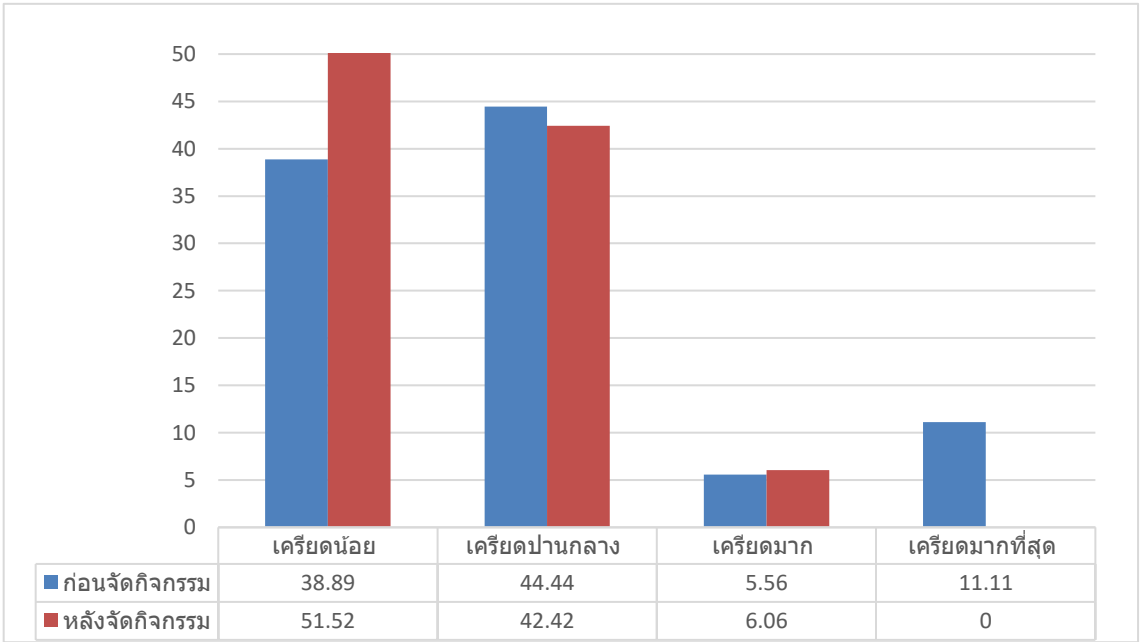
กิจกรรมการออกกำลังกายคลายเครียด

เปรียบเทียบระดับความเครียด (ST-5) ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

การประเมินผลลัพธ์ด้านสุขภาพของการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาองค์กรสร้างสุขใช้ดัชนีชี้วัดที่สำคัญ คือ ระดับความเครียด โดยใช้ข้อมูลจากแบบประเมิน ความเครียด (ST-5) ก่อนการจัดกิจกรรม ณ วันที่ 11-17 พฤศจิกายน 2565 พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดปานกลาง รองลงมาคือมีความเครียดน้อย มีความเครียดมาก และมีความเครียดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.44,38.89,11.11,5.56 ตามลำดับ

ข้อมูลค่าดัชนีดัชนีมวลกาย (BMI) หลังการจัดกิจกรรม ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2565 พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดน้อย มีความเครียดปานกลาง และมีความเครียดมาก คิดเป็นร้อยละ 51.52,42.42,6.06 ตามลำดับ

โดยสรุปผลเปรียบเทียบระดับความเครียด (ST-5) ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม บุคลากรมี ความเครียดลดลง รายละเอียดดังตารางที่ 1



	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด
ก่อนจัดกิจกรรม	38.89	44.44	5.56	11.11
หลังจัดกิจกรรม	51.52	42.42	6.06	0

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างนิสัย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดที่เหมาะสม นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

ประเมินการมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิเคราะห์การมีส่วนร่วมและความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

จากการสอบถามความพึงพอใจต่อการมีส่วนร่วมและความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ของบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ จ้างเหมาบริการ จำนวน 33 คน มีผู้ตอบแบบสอบถาม 29 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.85 เพศหญิง ร้อยละ 69 เพศชาย ร้อยละ 31 บุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 22-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.2 อายุที่ปฏิบัติงาน ส่วนใหญ่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 1-5 ปี ร้อยละ 58.6 รองลงมา น้อยกว่า 1 ปี ร้อยละ 20.7 เมื่อสอบถามเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมและความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ผลสำรวจการมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 3 คำถาม พบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและมากที่สุด และผลสำรวจความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 11 คำถาม คำถาม พบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและมากที่สุด โดยภาพรวมความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ของการดำเนินงาน healthy workplace 2565 อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 69

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	9	69
หญิง	20	31

2. อายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
22 - 30 ปี	16	55.2
31 - 40 ปี	6	20.7
41 ปีขึ้นไป	7	24.1

3. ประเภทบุคลากร

ประเภทบุคลากร	จำนวน	ร้อยละ
ข้าราชการ	13	41.4
พนักงานราชการ	3	10.3
ลูกจ้างประจำ	1	3.4
จ้างเหมาบริการ	12	41.4

4. อายุที่ปฏิบัติงาน

อายุที่ปฏิบัติงาน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ปี	6	20.7
1- 5 ปี	17	58.6
6-10 ปี	1	3.4
11 ปีขึ้นไป	5	17.2

ผลสำรวจการมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ประเด็นคำถาม	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ										
1. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	-	-	-	-	2	6.9	18	62.1	9	31
2. ท่านมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	-	12	41.4	17	58.6
3. ท่านมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต	-	-	-	-	-	-	12	41.4	17	58.6

ผลสำรวจความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ประเด็นคำถาม	พอใจน้อยที่สุด		พอใจน้อย		พอใจปานกลาง		พอใจมาก		พอใจมากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความพึงพอใจต่อการสนับสนุนของหน่วยงาน										
1. ผู้บริหารทุกระดับเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน	-	-	-	-	2	6.9	12	41.4	15	51.7
2. ท่านพึงพอใจที่ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน	-	-	-	-	2	6.9	18	62.1	9	31
ความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่จัด										
1. กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย	-	-	-	-	2	6.9	12	41.4	15	51.7
2. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต	-	-	-	-	2	6.9	12	41.4	15	51.7
3. กิจกรรมมีช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมและทั่วถึงบุคลากรทุกคน	-	-	1	3.4	5	17.2	15	51.7	8	27.6
4. กิจกรรมที่จัดขึ้นสร้างความตระหนักมีความเหมาะสมนำไปสู่การพัฒนาได้จริง	-	-	2	6.9	4	13.8	15	51.7	8	27.6
5. สถานที่ทำงานสะอาด เป็นระเบียบมีพื้นที่ใช้สอยมากขึ้น สะดวกรวดเร็ว	-	-	-	-	5	17.2	16	55.2	8	27.6
6. สถานที่ทำงานมีสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้นบรรยากาศน่าทำงาน	-	-	-	-	5	17.2	13	44.8	11	37.9
7. สถานที่ทำงานมีความปลอดภัย	-	-	-	-	4	13.8	14	48.3	11	37.9

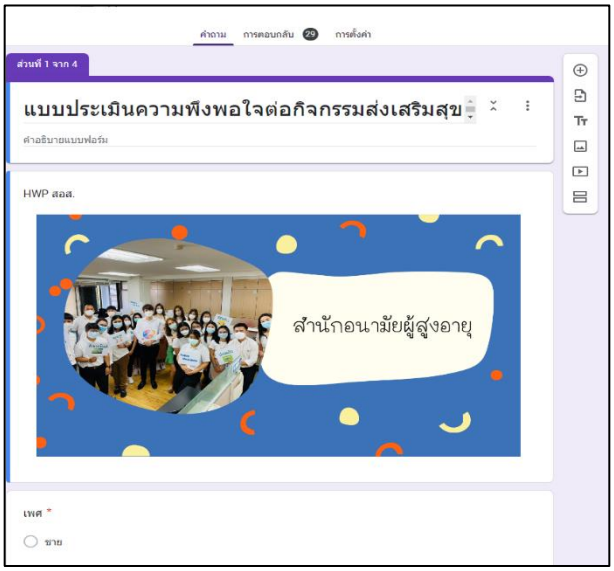
ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ความพึงพอใจต่อเกณฑ์และผู้ตรวจประเมิน										
1. ผู้ประเมินของสำนักส่งเสริมสุขภาพมีความรู้ความเข้าใจสามารถชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน	-	-	-	-	5	17.2	17	58.6	7	24.1
2. เกณฑ์การประเมินชัดเจนและเหมาะสม	-	-	1	3.4	9	31	13	44.8	6	20.7
โดยภาพรวมท่านมีความความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ของการดำเนินงาน healthy workplace 2565	**-**	**-**	**-**	**-**	**4**	**13.8**	**20**	**69**	**5**	**17.2**

ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงาน ในปี 2565

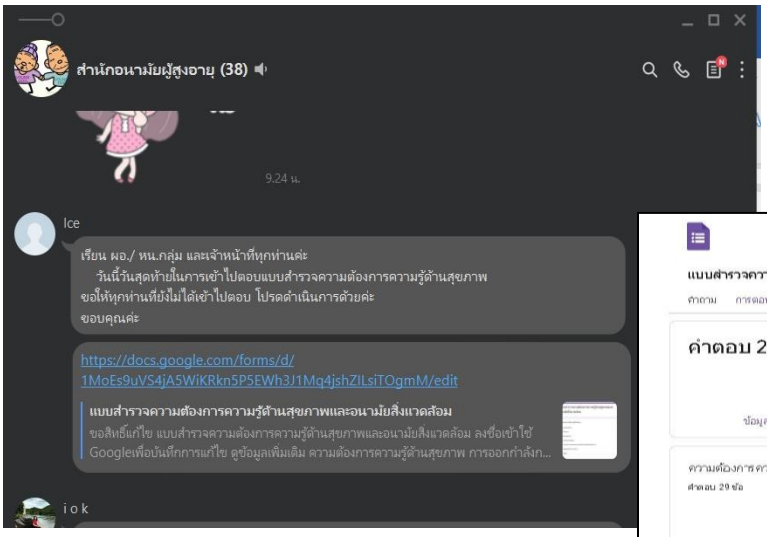
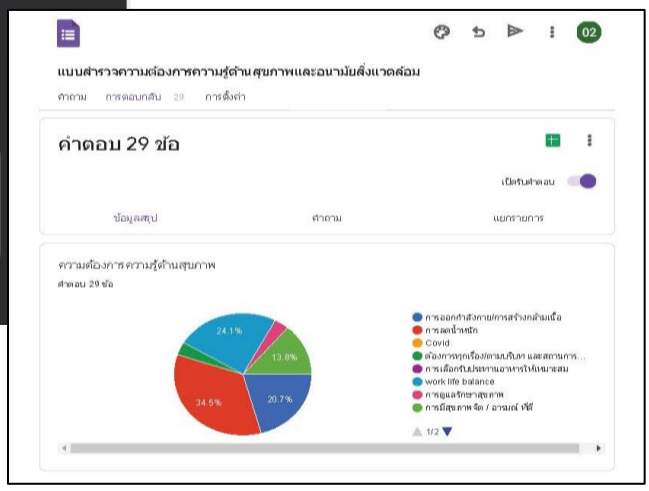
ข้อเสนอแนะ	ข้อเสนอแนะ
เพิ่มการประชาสัมพันธ์/มีช่องการสื่อสารที่เพิ่มขึ้น/ควรสื่อสาร ก่อนตรวจมทราบทุกครั้ง	3
ทำดีแล้ว	2
ควรมีกำหนดเกณฑ์การประเมินที่ไม่ยุ่งยากและสำรวจความต้องการของบุคลากรภาพรวมต่อเกณฑ์ประเมิน	1
ดีมากๆจะได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติร่วมกันอย่างมีความสุขสุขภาพดีสถานที่ทำงานสะอาดเรียบร้อย	1
อยากให้เกณฑ์มีความยืดหยุ่นมากกว่านี้ ถ้ามากไปจะเกิดเป็นความกดดันมากกว่าเกิดความสุขในการทำงาน	1
เกณฑ์การประเมินเยอะเกินไป ไม่มีความยืดหยุ่น ทำให้บุคลากรเกิดความเครียด	1
การดำเนินงาน HWP มีประสิทธิภาพดีมาก	1
อยากให้จัดกิจกรรมกลางแจ้ง	1
เกณฑ์การประเมินหลายเกณฑ์ไม่มีความยืดหยุ่น ทำให้บุคลากรเกิดความเครียดได้	1
อยากให้พัฒนาเกณฑ์ให้เหมาะสม คำนึงถึงสถานการณ์ในการทำงานจริง	1
พอใจ ในระดับหนึ่งแต่ด้วยข้อจำกัดของสถานที่และเกณฑ์การส่งผลต่อความสุขของผู้ที่เกี่ยวข้องลดลง	1

ประชาสัมพันธ์ ผ่านไลน์ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ



การสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ปี 2565

จากการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของบุคลากรสำนักอนามัยผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน ตอบแบบสอบถาม 29 คน คิดเป็นร้อยละ 90.63 จะนำไปสู่การวางแผนกิจกรรมส่งเสริมความรอบความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยจัดลำดับ ได้ดังนี้

ลำดับ	ความต้องการความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	จำนวน	ร้อยละ
1	การลดน้ำหนัก	10	34.5
2	work life balance	7	24.1
3	การออกกำลังกาย/การสร้างกล้ามเนื้อ	6	20.7
4	การมีสุขภาพจิต / อารมณ์ ที่ดี	4	13.8
5	การดูแลรักษาสุขภาพ	1	3.4
6	ต้องการทุกเรื่อง/ตามบริบท และสถานการณ์ปัจจุบัน	1	3.4

หลักฐานแสดงการตอบแบบสำรวจ