

โครงการทดสอบสมรรถภาพผู้ให้บริการศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่ 5

(HPC5 Strong Fitness Center) ปีงบประมาณ 2569

ประเภทโครงการ กิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ทราบระดับความสามารถทางร่างกายของบุคคลทุกเพศทุกวัย เป็นดัชนีบ่งชี้ให้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของบุคคลว่ามีภาวะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด ซึ่งบุคคลสามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์และปรับปรุงข้อบกพร่องของตน เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่และภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นโครงการที่ให้ความรู้ทักษะและสร้างเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เมื่อบุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็มีความสุขและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ทางศูนย์บริหารร่างกายศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี (HPC5 Strong fitness Center) จึงได้จัดโครงการทดสอบสมรรถภาพผู้มาใช้บริการ เพื่อให้ผู้ให้บริการได้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ และพัฒนาตนเองให้ศักยภาพ สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 5 และผู้รับบริการ
2. เพื่อผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตนเอง แล้วนำไปพัฒนาให้มีสมรรถภาพที่ดียิ่งขึ้น
3. เพื่อนำผลด้านสมรรถภาพทางกายไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพบริการของศูนย์บริหารร่างกาย

หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริหารร่างกาย HPC5 Strong Fitness ศูนย์อนามัยที่ 5

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 5 และผู้รับบริการ ศูนย์บริหารร่างกาย
จำนวน 71 คน

วัน-เวลาและสถานที่ในการดำเนินโครงการ

วันที่ 2 - 30 ธันวาคม 2568 ณ ศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่ 5

การดำเนินโครงการ

แบ่งขั้นตอนการทำงานออกเป็น 4 ขั้นตอนตามหลัก PDCA ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทำงาน P -Plan การวางแผน

วันที่ 2 ธันวาคม 2568

- ประชุมวางแผนการปฏิบัติงานและจัดเตรียมโครงการ
- นัดหมายกำหนดการระยะเวลาปฏิบัติงาน
- แบ่งหน้าที่การทำงานตามความสามารถของแต่ละบุคคล

2. ขั้นตอนการทำงาน D - Do การปฏิบัติ

- ดำเนินการตามโครงการทดสอบสมรรถภาพผู้ใช้บริการศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่

5 ปี 2568

- ปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 2 ครั้ง

รอบที่ 1

วันที่ 8 – 19 ธันวาคม 2568

รอบที่ 2

สัปดาห์สุดท้ายของเดือนพฤษภาคม 2569

3. ขั้นตอนการทำงาน C -Check การตรวจสอบ

รอบที่ 1 วันที่ 22 - 26 ธันวาคม 2568 รอบที่ 2 พฤษภาคม 2569

- ประเมินผลการจัดโครงการทดสอบสมรรถภาพผู้ใช้บริการศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่

5 ปี 2569

4. ขั้นตอนการทำงาน A - Action การปรับปรุงแก้ไข

รอบที่ 1 วันที่ 30 ธันวาคม 2568 รอบที่ 2 พฤษภาคม 2569

- รายงานผลโครงการทดสอบสมรรถภาพผู้ใช้บริการศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่ 5
- นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ประโยชน์คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

1. ผู้รับบริการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น
2. ผู้ร่วมโครงการทราบผลสมรรถภาพฯ แล้วสามารถนำไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองได้
3. ทางศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่ 5 สามารถนำข้อมูลที่ได้จากโครงการนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายได้ตรงตามสภาพร่างกายของผู้รับบริการได้

แนวการประเมินผลโครงการ

ด้านปริมาณ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

ด้านคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองและได้รับรู้แนวทางในการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้ให้บริการของศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
(HPC5 Strong Fitness Center)

รอบที่ 1 ระหว่างวันที่ 22 - 26 ธันวาคม 2568

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ค่าเฉลี่ย
อายุ	71	38.24 ปี
เพศ		
- หญิง	50	70.4%
- ชาย	21	29.6%
ความดันโลหิต	71	
- ตัวบน		121
- ตัวล่าง		78
ชีพจรขณะพัก	71	79
น้ำหนัก	71	69.29
ส่วนสูง	71	163.25
ดัชนีมวลกาย		
- ผอมมาก (1)	0	0%
- ผอม (2)	10	14.1%
- สมส่วน (3)	33	46.5%
- ท้วม (4)	15	21.1%
- อ้วน (5)	13	18.3%
	71	100%
เปอร์เซ็นต์ไขมัน		
- น้อยกว่าเกณฑ์ (1)	43	60.6%
- ปกติ (2)	11	15.5%
- มากกว่าเกณฑ์ (3)	17	23.9%
	71	100%

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ค่าเฉลี่ย
เปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกาย - น้อยกว่าเกณฑ์ (1) - ปกติ (2)	14 57 71	19.7% 80.3% 100%
ความสมดุลของไขมันกับกล้ามเนื้อ - อ้วน (2) - อ้วนร่างใหญ่ (3) - ออกกำลังกายน้อย (4) - มาตรฐาน (5) - มาตรฐานและมีกล้ามเนื้อ (6) - ผอมและมีกล้ามเนื้อ (8)	0 3 24 3 38 2 1 71	0% 4.2% 33.8% 4.2% 53.5% 2.8% 1.5% 100%
มวลกระดูก - น้อยกว่าเกณฑ์ (1) - ปกติ (2)	28 43 71	39.4% 60.6% 100%
ไขมันในช่องท้อง - ปกติ (1) - มากกว่าเกณฑ์ (2)	59 12 71	83.1% 16.9% 100%

ตารางที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
1.ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step-Up) (n=71)	6 (8.5%)	23 (32.4%)	25 (35.2%)	12 (16.9%)	5 (7%)
2.ความอ่อนตัว (Sit and Reach Test) (n=71)	15 (21.1%)	15 (21.1%)	21 (29.7%)	16 (22.5%)	4 (5.6%)
3.แรงบีบมือ (Grip Strength Test) (n=71)	18 (25.4%)	14 (19.7%)	19 (26.7%)	14 (19.7%)	6 (8.5%)
4.ยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (Sit-to-Stand Test) (n=71)	1 (1.4%)	12 (16.9%)	13 (18.3%)	21 (29.6%)	24 (33.8%)

ตารางที่ 2.1 สรุปผลการทดสอบยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step-Up)

(n=71)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step-Up)	6 (8.5%)	23 (32.4%)	25 (35.2%)	12 (16.9%)	5 (7%)

จากตารางที่ 2.1 พบว่า การทดสอบยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที มีค่าเฉลี่ย มากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง 21 คน ร้อยละ 35.2 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ 23 คน ร้อยละ 32.4 ระดับดี 12 คน ร้อยละ 16.9 ระดับต่ำมาก 6 คน ร้อยละ 8.5 และระดับดีมาก 5 คน ร้อยละ 7 ตามลำดับ

ตารางที่ 2.2 สรุปผลการทดสอบความอ่อนตัว (Sit and Reach Test)

(n=71)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ความอ่อนตัว (Sit and Reach Test)	15 (21.1%)	15 (21.1%)	21 (29.7%)	16 (22.5%)	4 (5.6%)

จากตารางที่ 2.2 พบว่า การทดสอบความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ย มากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง 21 คน ร้อยละ 29.7 รองลงมาอยู่ในระดับดี 16 คน ร้อยละ 22.5 ระดับต่ำกับระดับต่ำมากเท่ากัน 15 คน ร้อยละ 21.1 และระดับดีมาก 4 คน ร้อยละ 5.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 2.3 สรุปผลการทดสอบแรงบีบมือ (Grip Strength Test)

(n=71)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
แรงบีบมือ (Grip Strength Test)	18 (25.4%)	14 (19.7%)	19 (26.7%)	14 (19.7%)	6 (8.5%)

จากตารางที่ 2.3 พบว่า การทดสอบความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ย มากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง 19 คน ร้อยละ 26.7 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำมาก 18 คน ร้อยละ 25.4 ระดับต่ำกับระดับดี เท่ากัน 14 คน ร้อยละ 19.7 และระดับดีมาก 6 คน ร้อยละ 8.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 2.4 สรุปผลการทดสอบยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (Sit-to-Stand Test)

(n=71)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (Sit-to-Stand Test)	1 (1.4%)	12 (16.9%)	13 (18.3%)	21 (29.6%)	24 (33.8%)

จากตารางที่ 2.4 พบว่า การทดสอบยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที มีค่าเฉลี่ย มากที่สุดอยู่ในระดับดีมาก 24 คน ร้อยละ 33.8 รองลงมาอยู่ในระดับดี 21 คน ร้อยละ 29.6 ระดับปานกลาง 13 คน ร้อยละ 18.3 ระดับต่ำ 12 คน ร้อยละ 16.9 และระดับต่ำมาก 1 คน ร้อยละ 1.4 ตามลำดับ

ภาคผนวก



