

นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล
ในกองทัพบก : ศึกษาเฉพาะกรณี
กำลังพลกองทัพภาคที่ ๑

โดย

พลตรี ดำริห์ สุขพันธ์
ผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๑๓

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ ๕๗
ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๗ – ๒๕๕๘

บทคัดย่อ

เรื่อง นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก :
ศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑

ลักษณะวิชา การทหาร

ผู้วิจัย พลตรี ดำริห์ สุขพันธุ์

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ ๕๗

ทหารเป็นองค์ประกอบสำคัญด้านความมั่นคง กำลังพลผู้ปฏิบัติหน้าที่จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางร่างกายแข็งแรง การนํานโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลมาบังคับใช้ เป็นการเพิ่มขีดความสามารถของกำลังพลในกองทัพ ขณะที่กองทัพบกมีแนวนโยบายฯ ดังกล่าว และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์จึงได้ออกคำสั่งที่เกี่ยวข้องกับนโยบายฯ หากคำสั่งถูกบังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ และปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอก็จะเกิดประโยชน์ตามที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคำสั่งไม่ถูกนำไปปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดหรือมีการหย่อนยาน ก็จะเกิดผลต่อสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล งานวิจัยนี้จึงทำการศึกษาแบบภาคตัดขวางเชิงคุณภาพโดยวิเคราะห์นโยบายฯ ที่ประกอบด้วย การบังคับใช้คำสั่ง การจูงใจให้ปฏิบัติตาม และแนวพัฒนานโยบายฯ เพื่อประโยชน์สูงสุดของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑

ผู้วิจัยจึงได้นำนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายมาศึกษา โดยนำข้อมูลที่สามารถใช้เพื่อการวิเคราะห์ คือ ข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี และข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพของกำลังพลจากหน่วยงานต่าง ๆ ของกองทัพบก ทำเป็นประจำทุกปี ขณะเดียวกันได้สร้างแบบสอบถาม พร้อมได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โดยดูจากสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่าตัวนโยบายฯ ในภาพรวมมีความเหมาะสม แต่ควรมีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่ภารกิจต่าง ๆ ทางทหารและในชีวิตประจำวันมีเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งควรให้แต่ละหน่วยงานออกระเบียบและ/หรือคำสั่งเพิ่มเติม รวมถึงต้องกำหนดมาตรการทั้งจูงใจและบังคับ ในการให้กำลังพลออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ อีกทั้งตัวผู้บังคับบัญชาเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นผู้นำในการปฏิบัติตามนโยบายฯ โดยการกำหนดเป้าหมาย แผนงาน ขั้นตอน และประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่องให้ชัดเจน เมื่อลงมือปฏิบัติในภารกิจหรือกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของกำลังพลต้องทำอย่างจริงจัง มีส่วนร่วมและสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างสูงสุดต่อนโยบายฯ ดังกล่าว

คำนำ

ผู้วิจัยมีฐานะเป็นผู้บังคับบัญชาที่ต้องดูแลกำลังพลและให้กำลังพลผู้ปฏิบัติหน้าที่ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรง การนำนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลมาบังคับใช้ เป็นการเพิ่มขีดความสามารถของกำลังพลในกองทัพ ขณะที่กองทัพก็มีแนวนโยบายฯ ดังกล่าว และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์จึงได้ออกคำสั่งที่เกี่ยวข้องกับนโยบายฯ หากคำสั่งถูกบังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็จะเกิดประโยชน์ตามที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคำสั่งไม่ถูกนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัดหรือมีการหย่อนยาน ก็จะเกิดผลต่อสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาแบบภาคตัดขวางเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ที่ประกอบด้วยการบังคับใช้คำสั่ง การมุ่งใจให้ปฏิบัติตาม และแนວพัฒนา นโยบายฯ เพื่อประโยชน์สูงสุดของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ โดยนำข้อมูลที่สามารถใช้เพื่อการวิเคราะห์ คือ ข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี และข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพของกำลังพลจากหน่วยงานต่าง ๆ ของกองทัพบก ทำเป็นประจำทุกปี ขณะเดียวกันได้สร้างแบบสอบถาม พร้อมได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โดยดูจากสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งใช้กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ จาก ๑) พล.ร.๒ รอ. (ร.๒ พัน.๓ รอ., ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. และ ป.พัน.๒ รอ.) และ ๒) มทบ.๑๓

ผู้วิจัยหวังว่าผลการวิจัยนี้จะมีทำให้ทราบสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นและวิเคราะห์แนวทางที่มีผลในการบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล การนำผลวิจัยเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงและพัฒนา นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพของกำลังพลรวมทั้งสามารถลดค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลของกำลังพลได้

พลตรี

(ดำรงห์ สุขพันธุ์)

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ ๕๗

ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
คำอธิบายคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
ขอบเขตของการวิจัย	๒
วิธีดำเนินการวิจัย	๒
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๓
บทที่ ๒ นโยบายและคำสั่งด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพล	๔
นโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพระดับชาติ	๔
นโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพกำลังพลของกระทรวงกลาโหม	๖
คำสั่งกองทัพบก เรื่องการตรวจร่างกายประจำปี	๗
คำสั่งกองทัพบก เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี	๑๐
คำสั่งกองทัพบกที่ ๑ เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี	๑๗
กรอบความคิดของการวิจัย	๑๘
บทที่ ๓ การเก็บข้อมูลของสถานการณ์ด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพล	๒๐
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	๒๐
วิธีการเก็บข้อมูล	๒๐
การเก็บผลการสัมภาษณ์กำลังพล	๒๒

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๔	
ผลและการวิเคราะห์สถานการณ์ด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพล	๒๔
ผลและการวิเคราะห์การตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗	๒๔
ผลและการวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๗	๓๒
ผลและการวิเคราะห์การสัมภาษณ์กำลังพล	๓๕
บทที่ ๕	
สรุปนโยบายด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลและข้อเสนอแนะ	๕๘
สรุปนโยบายด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล	๕๘
ข้อเสนอแนะ	๖๒
บรรณานุกรม	๖๓
ภาคผนวก	๖๕
ผนวก ก คำสั่งกระทรวงกลาโหม ที่ ๘๒/๓๐๕๕	๖๖
ผนวก ข ระเบียบกองทัพบก พ.ศ. ๒๕๕๑	๖๗
ผนวก ค คำสั่งกองทัพบก ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐	๘๔
ผนวก ง คำสั่งกองทัพบก ที่ ๕๑๗/๒๕๔๗	๘๒
ผนวก จ แบบสำรวจสำหรับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย (ชุด ก.)	๘๖
ผนวก ฉ แบบสำรวจสำหรับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย (ชุด ข.)	๑๐๔
ประวัติย่อผู้วิจัย	๑๑๓

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒ – ๑	๑๕
๔ – ๑	๒๕
๔ – ๒	๒๖
๔ – ๓	๒๕
๔ – ๔	๓๐
๔ – ๕	๓๒
๔ – ๖	๓๕
๔ – ๗	๓๖
๔ – ๘	๓๗
๔ – ๙	๓๘
๔ – ๑๐	๓๕
๔ – ๑๑	๔๐
๔ – ๑๒	๔๒
๔ – ๑๓	๔๔
๔ – ๑๔	๔๖
๔ – ๑๕	๔๕
๔ – ๑๖	๕๑
๔ – ๑๗	๕๒
๔ – ๑๘	๕๓

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
๔ – ๑๘ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “แนวคิดปรับปรุง”	๕๔
๔ – ๒๐ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงาน	๕๕
๔ – ๒๑ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “หน่วยงานของท่านสนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง”	๕๖

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๒ - ๑ การจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย/ค่าย	๕
๒ - ๒ ทำ “คั่นพื้น”	๑๒
๒ - ๓ ทำ “ลูกนั่ง”	๑๔
๔ - ๑ การแยกระดับนายทหารและแยกผลการตรวจเป็นร้อยละ	๒๕
๔ - ๒ การเรียงลำดับ โรคและอาการที่ผิดปกติเป็นร้อยละ	๒๖
๔ - ๓ แสดงร้อยละผลตรวจสุขภาพกำลังพลกองทัพไทย ประจำปี ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗ ไขมันในเลือดสูง (> ๒๐๐ mg/dl), คอเลสเตอรอลสูง (> ๒๔๐ mg/dl)	๒๗
๔ - ๔ แสดงร้อยละของกำลังพลกองทัพก ที่มีปัญหาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมันในเลือดสูง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม BMI ปึงบประมาณ ๒๕๕๗	๒๘
๔ - ๕ การตรวจที่ผิดปกติและผลการตรวจที่ผิดปกติคิดเฉพาะค่า BMI เป็นร้อยละ	๒๕ ๒๘
๔ - ๖ การแยกระดับนายทหารและแยกผลการตรวจที่ผิดปกติและผลการตรวจที่ ผิดปกติคิดเฉพาะค่า BMI ๒๕ เป็นร้อยละ	๓๐
๔ - ๗ แนวโน้มของจำนวนกำลังพลระหว่างช่วงอายุกับค่า BMI ๒๕	๓๑
๔ - ๘ การเรียงลำดับ โรคและอาการที่ผิดปกติเป็นร้อยละ	๓๑
๔ - ๙ ระดับผลกระทบผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นร้อยละ	๓๓
๔ - ๑๐ การแยกระดับนายทหารและแยกผลกระทบผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นร้อยละ	๓๓
๔ - ๑๑ การจัดกลุ่มผู้มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายกับผลการตรวจสุขภาพ	๓๔

บทที่ ๑

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทหารเป็นองค์ประกอบสำคัญด้านความมั่นคง กำลังพลผู้ปฏิบัติการทุกเหล่าทัพและทุกระดับชั้นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ในส่วนของกองทัพบก กำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นกำลังหลัก เช่น ทหารราบ ทหารม้า หรือทหารปืนใหญ่ และกำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายสนับสนุน เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการ เจ้าหน้าที่การแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ผู้ทำงานด้านโภชนาการและประกอบเลี้ยง จำเป็นต้องมีความพร้อมด้านสุขภาพมาเป็นอย่างดี นอกจากนี้กำลังพลควรได้รับการส่งเสริมการสร้างสมรรถภาพร่างกายที่ดีเพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่อยู่ตลอดเวลา เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย และการสร้างสมรรถภาพร่างกาย

การนำนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลมาบังคับใช้ในกองทัพ เป็นการเพิ่มขีดความสามารถของกำลังพลในกองทัพ ซึ่งมีความสำคัญต่อความมั่นคงของชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของกองทัพบก ซึ่งถือเป็นกองทัพหลัก อีกทั้งยังเป็นนโยบายที่สำคัญระดับชาติที่ทางรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริม เห็นได้จากการจัดตั้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องนี้โดยตรง ขณะที่กองทัพบก ภายใต้กระทรวงกลาโหม มีแผนนโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพกำลังพล เช่นเดียวกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามนโยบายดังกล่าว ทางกองทัพบกได้ออกคำสั่งที่เกี่ยวข้องกับนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล หากคำสั่งถูกบังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเกิดประโยชน์ตามที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคำสั่งไม่ถูกนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด หรือมีการหย่อนยานต่อการนำไปปฏิบัติ ก็จะเกิดผลต่อสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล และเป็นปัญหาที่กระทบต่อประสิทธิภาพของกองทัพบก จนมีผลถึงความมั่นคงทางการทหาร และความมั่นคงของประเทศ

กำลังพลในกองทัพบก นอกจากมีจิตใจที่มุ่งมั่นแล้ว ยังต้องมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัย ซึ่งในปัจจุบัน กำลังพล นอกจากเผชิญภัยคุกคามของชาติแล้ว ยังรวมถึงภัยจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากการละเลยดูแลสุขภาพ ส่งผลทำให้สมรรถภาพร่างกายของกำลังพลลดลง เป็น

บ่อเกิดโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคหัวใจ เป็นต้น โดยอาจมีเหตุจากภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบที่มากขึ้น หรือความย่อหย่อนของกำลังพลเอง ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวมีความเชื่อมโยงกับสมรรถภาพร่างกายโดยตรงของกำลังพล อีกทั้งยังมีผลต่องบประมาณค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเพื่อวิเคราะห์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายที่ประกอบด้วย การบังคับใช้คำสั่ง การจูงใจให้ปฏิบัติตาม และพัฒนานโยบายดังกล่าวเพื่อประโยชน์สูงสุดของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ ในกองทัพบก

วัตถุประสงค์

๑. ศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์ของนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ ๑
๒. เสนอแนะแนวคิดในการพัฒนานโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ ๑

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาและวิเคราะห์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ โดยศึกษาในกำลังพลของ ๑) กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (พล.ร.๒ รอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ร.๒ พัน.๓ รอ.), กองพันทหารม้าที่ ๓๐ กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.) และ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒ รักษาพระองค์ (ป.พัน.๒ รอ.) และ ๒) มณฑลทหารบกที่ ๑๓ (มทบ.๑๓)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวางเชิงคุณภาพ โดยศึกษาวิเคราะห์แนวคิด คำสั่งและสถานการณ์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ ในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ที่ชัดเจน ความเฉพาะเจาะจง ความสามารถในการนำไปสู่แผนปฏิบัติ เพื่อการบังคับใช้และจูงใจในนโยบาย โดยใช้แบบสอบถามเพื่อการสัมภาษณ์แบบเชิง

ลึกในระดับบุคคล และกลุ่ม ซึ่งแบ่งกลุ่มประชากรเป้าหมายเป็น ๒ ระดับ คือ ๑) ระดับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย และ ๒) ระดับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย พร้อมทั้งใช้ข้อมูลอ้างอิงทางการแพทย์สนับสนุนการวิเคราะห์จากบุคลากรทางการแพทย์

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑. ทำให้ทราบสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นและวิเคราะห์แนวทางที่มีผลในการบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ ๑
๒. ผลจากการวิจัยเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงและพัฒนานโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพของกำลังพลของกองทัพภาคที่ ๑ ต่อไป
๓. สามารถลดค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑

บทที่ ๒

นโยบายและคำสั่งด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนโยบาย และคำสั่งด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ที่ใช้เป็นหลักการและแนวทางในการวิเคราะห์ เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วย

๑. นโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพระดับชาติ
๒. นโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพกำลังพลของกระทรวงกลาโหม
๓. คำสั่งกองทัพบก เรื่องการตรวจร่างกายประจำปี
๔. คำสั่งกองทัพบก เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี
๕. คำสั่งกองทัพบกที่ ๑ เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วางกรอบความคิดของการวิจัย ตลอดจนวิธีการดำเนินการวิจัย เพื่อให้เห็นขั้นตอนในการวางแผน การเก็บข้อมูล และแนวทางที่ให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้

นโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพระดับชาติ

การกำหนดนโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพของประชาชนนั้น ได้ถูกบรรจุเป็นบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นฉบับแรก ในมาตรา ๕๒ “บุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับบริการทางสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน และผู้ยากไร้มีสิทธิได้รับการรักษาพยาบาลจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ...” และ มาตรา ๘๒ “รัฐจะต้องจัดและส่งเสริมการสาธารณสุขให้ประชาชนได้รับบริการที่ได้มาตรฐาน และมีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง” (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, ๒๕๔๐) โดยรัฐจะต้องให้การบริการทางสาธารณสุขและส่งเสริมการสาธารณสุขที่ได้มาตรฐานให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึงพร้อมกันนี้ได้มีการออกกฎหมายประกอบรัฐธรรมนูญ โดยตราพระราชบัญญัติการส่งเสริมด้านสุขภาพที่สำคัญ มีดังนี้

๑. พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

พระราชบัญญัตินี้ (พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๔๕) ตรารึ้นเพื่อจัดระบบการให้บริการสาธารณสุขที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตให้มีการรักษาพยาบาลที่มีมาตรฐาน โดยมีองค์กรกำกับดูแลซึ่งจะดำเนินการโดยการมีส่วนร่วมกันระหว่างภาครัฐและภาคประชาชนเพื่อจัดการให้มีระบบการรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพทั้งประเทศ และให้ประชาชนชาวไทยมีสิทธิได้รับการบริการสาธารณสุขที่มีมาตรฐานด้วยกันทุกคน นอกจากนี้เนื่องจากในปัจจุบันระบบการให้ความช่วยเหลือในด้านการรักษาพยาบาลได้มีอยู่หลายระบบ ทำให้มีการเบิกจ่ายเงินซ้ำซ้อนกัน จึงสมควรนำระบบการช่วยเหลือดังกล่าวมาจัดการรวมกันเพื่อลดค่าใช้จ่ายในภาพรวมในด้านสาธารณสุขมิให้เกิดการซ้ำซ้อนกันดังกล่าว และจัดระบบใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เป็นองค์กรของรัฐ ตาม พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๕ ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ในฐานะประธานคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดย สปสช. ทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และคณะกรรมการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานบริการสาธารณสุข ซึ่งมีการกิจหลักในการบริหารจัดการเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขเพื่อให้ประชาชนเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน และด้วยการบริหารจัดการเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปร่งใส สามารถตรวจสอบได้ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, ออนไลน์, ๒๕๕๗)

๒. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ

พระราชบัญญัตินี้ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๐) ตรารึ้นจากเหตุผลคือ โดยที่สุขภาพหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล การวางระบบเพื่อดูแลแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน จึงไม่อาจมุ่งเน้นที่การจัดบริการเพื่อการรักษาพยาบาลเพียงด้านเดียว เพราะจะทำให้รัฐและประชาชนต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และจะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ในขณะที่วิกฤตโรคและปัจจัยที่คุกคามสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงและมีความยุ่งยากสลับซับซ้อนมากขึ้น จำเป็นต้องดำเนินการให้ประชาชนมีความรู้เท่าทัน มีส่วนร่วม และมีระบบเสริมสร้างสุขภาพและระวังป้องกันอย่างสมบูรณ์ สมควรมีกฎหมายว่าด้วยสุขภาพแห่งชาติ เพื่อวางกรอบและแนวทางในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์และการดำเนินงานด้านสุขภาพของประเทศ รวมทั้งมีองค์กรและกลไกเพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมจากทุกฝ่าย อันจะนำไปสู่เป้าหมายในการสร้างเสริม

สุขภาพ รวมทั้งสามารถดูแลแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและทั่วถึง และเป็นการสอดคล้องกับบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ ในมาตรา ๕๖ “สิทธิของบุคคลที่จะมีส่วนร่วมทั้งกับรัฐและชุมชนในการบำรุงรักษา และการได้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพและในการคุ้มครองส่งเสริม และรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ดำรงชีพอยู่ได้อย่างปกติและต่อเนื่อง ในสิ่งแวดล้อมที่จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัย สวัสดิภาพ หรือคุณภาพชีวิตของตน...”, มาตรา ๗๖ “รัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการกำหนดนโยบายการตัดสินใจทางการเมืองการวางแผนพัฒนาทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง รวมทั้งการตรวจสอบการใช้อำนาจรัฐทุกระดับ” และมาตรา ๘๒ “รัฐจะต้องจัดและส่งเสริมการสาธารณสุขให้ประชาชนได้รับบริการที่ได้มาตรฐาน และมีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง” (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, ๒๕๕๐)

จาก กฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter for Health Promotion) ที่เกิดขึ้นจากการประชุมนานาชาติ ครั้งที่ ๑ เรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพ: การเคลื่อนสู่การสาธารณสุขแนวใหม่” เมื่อปี ๒๕๒๕ ที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, เอกสารประกอบประชุมวิชาการ, ๒๕๕๑) ได้นำเสนอกลยุทธ์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพไว้ ๕ ประการ ซึ่ง ๑ ใน ๕ นั้นคือการสร้าง “นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Healthy Public Policy)” โดยนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ นั้นมีความหมายว่า “นโยบายสาธารณะที่แสดงความห่วงใยอย่างชัดเจนในเรื่องสุขภาพ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบต่อผลกระทบทางสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากนโยบายนั้น ขณะเดียวกันก็เป็นนโยบายที่มุ่งสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมและกายภาพที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพดี และมุ่งให้ประชาชนมีทางเลือกและสามารถเข้าถึงทางเลือกที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีได้” นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพนั้น มิได้กำหนดโดยภาครัฐเท่านั้น ใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้เปิดช่องทางให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วม ประกอบด้วยผู้คนที่มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายในสังคม ได้แก่ ฝ่ายการเมือง รัฐบาล ราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรพัฒนาเอกชน ภาคธุรกิจเอกชน นักวิชาการ สื่อมวลชน ชุมชนและประชาชนเอง (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ออนไลน์, ๒๕๕๓)

นโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพกำลังพลของกระทรวงกลาโหม

กระทรวงกลาโหมได้เห็นความจำเป็นของการตรวจสุขภาพประจำปี ดังเห็นได้จากการมีคำสั่งกระทรวงกลาโหม ที่ ๘๒/๗๐๕๕ เรื่อง การตรวจร่างกายข้าราชการประจำปี ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๔๗ โดย พลเอก หลวงเสนาณรงค์ ปลัดกระทรวงกลาโหมขณะนั้น (กระทรวงกลาโหม,

คำสั่ง, ๒๔๕๗) เป็นผู้ลงนามรับคำสั่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม คำสั่งนี้ยังมีผลบังคับใช้ใน ปัจจุบัน ในส่วนนำของคำสั่งฯ ได้กล่าวถึงผลการประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ เหตุจาก “...เห็นว่ามิใช่ข้าราชการลาป่วยในปีหนึ่งๆ เป็นจำนวนมาก และบางคนมีโรค ประจำตัวทำให้เกิดความเสียหายทำงานเพื่อให้เวลาว่างไปเพียงวันหนึ่งๆเท่านั้น เป็นเหตุให้งานของ ชาติไม่ดำเนินก้าวหน้าสมความมุ่งหมาย จึงลงมติให้มีการตรวจโรค แก่ข้าราชการทุกคนเป็น ประจำปี...” ขณะเดียวกัน การตรวจโรคแก่ข้าราชการสังกัดกระทรวงกลาโหมนั้น ได้มีข้อบังคับ กำหนดให้มีการตรวจร่างกายประจำแก่ข้าราชการกระทรวงกลาโหมพลเรือนทุกคนไว้แล้ว (ผนวก ก) อย่างไรก็ตามในคำสั่งกระทรวงกลาโหมดังกล่าวยังมีได้กล่าวถึงมาตรฐานรายละเอียดการตรวจ สุขภาพ และมีได้กล่าวถึงการตรวจสุขภาพ เพื่อความพร้อมในการทำหน้าที่เฉพาะกำลังพลสำหรับ การปฏิบัติภารกิจป้องกันประเทศ เข้าใจว่าคงมอบให้ผู้ปฏิบัติงาน ในวงการแพทย์ทหารเป็นผู้ กำหนดรายละเอียดตามมาตรฐานที่เหมาะสมกับห้วงเวลาที่ทำกรตรวจสุขภาพ ทำให้ส่วนงานที่ เกี่ยวข้องอันมีหลายหน่วยงานมีการดำเนินการที่หลากหลาย มิได้ใช้มาตรฐานเดียวกัน (ถนอม สุภา พร, เอกสารวิจัยส่วนบุคคล, ๒๕๕๗)

คำสั่งกองทัพก เรื่องการตรวจร่างกายประจำปี

กองทัพกได้ออกระเบียบ ว่าด้วย การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพก พ.ศ. ๒๕๕๑ (กองทัพก, ระเบียบ, ๒๕๕๑) เพื่อให้การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล เป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมทุกองค์ประกอบต่อการมีสุขภาพที่ดีของกำลังพลทุกระดับใน กองทัพก (ผนวก ข) ซึ่งมีเป้าหมายในการสร้างประสิทธิภาพ และสมรรถภาพในการปฏิบัติงาน และการรบ เพิ่มคุณภาพชีวิตกำลังพล โดยกำหนดการดำเนินการเพื่อให้ถึงเป้าหมายดังกล่าว

๑. การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพทั่วไป

๑.๑. ทุกหน่วยต้องมีการสร้างเสริมสุขภาพ โดยดำเนินการเชิงรุกในทุกด้าน พัฒนาทรัพยากรบุคคลอย่างสูงสุด

๑.๒. ให้กำลังพล ตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและการออก กำลังกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

๒. การดำเนินการด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

๒.๑. สมรรถภาพร่างกายได้แก่ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้กำลังพลปฏิบัติงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพในการทำงาน การฝึก หรือนันทนาการ ทั้งร่างกายและความคิด

๒.๒. ผู้บังคับบัญชาและฝ่ายอำนวยการที่เกี่ยวข้องกำหนดและดำเนินการโครงการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการให้สม่ำเสมอ

๒.๓. กำลังพลต้องเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปี ตามระเบียบหลักการที่กำหนด

๒.๔. ตามที่กองทัพบก ได้กำหนดบ่ายวันพุธ เป็นวันกีฬา ผู้บังคับบัญชาควรกำหนดให้มีการออกกำลังกาย

๒.๕. ควรปรับตารางเวลาทำงานเพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้โดยสอดคล้องกับภารกิจและการปฏิบัติงาน

๓. การดำเนินการด้านการเฝ้าระวังสุขภาพ

๓.๑. การดำเนินการเฝ้าระวังสุขภาพ

๓.๑.๑. กำลังพลรับรู้ถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพของตน และปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้ลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๓.๑.๒. เจ้าหน้าที่แพทย์ตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพของกำลังพลตามระยะเวลา (เช่น ๑ ปี หรือตามที่กำหนด)

๓.๑.๓. ผู้บังคับบัญชาต้องกดดันให้มีการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการตรวจร่างกายประจำปี การให้ความรู้และแนะนำ และให้กำลังพลเข้าใจการตรวจร่างกายประจำปีหรือแบบประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๓.๒. การตรวจร่างกาย

๓.๓. การตรวจความดันโลหิตสูง

๓.๔. การควบคุมน้ำหนัก

๔. การดำเนินการการสร้างสุขภาพะด้านโภชนาการ

๔.๑. ผู้เกี่ยวข้องต้องหาความรู้ด้านโภชนาการตามระเบียบ มาตรฐาน และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แนวทางและมาตรฐานในการเลี้ยงดูกำลังพลให้มีสุขภาพดี

๔.๒. ให้ พธ.ทบ. กำหนดมาตรฐานของเสบียงประเภทต่าง ๆ ที่จ่าย และกำหนดแนวทางพื้นฐานสำหรับการให้ความรู้เรื่องโภชนาการเพื่อสร้างสุขภาพแก่กำลังพลอย่างสูงสุด

๔.๓. ผู้บังคับบัญชาต้องจัดโครงการให้คำปรึกษา ให้ความรู้ และแจ้งข้อมูลโภชนาการแก่กำลังพล

๕. การดำเนินการด้านการต่อต้านสิ่งเสพติด

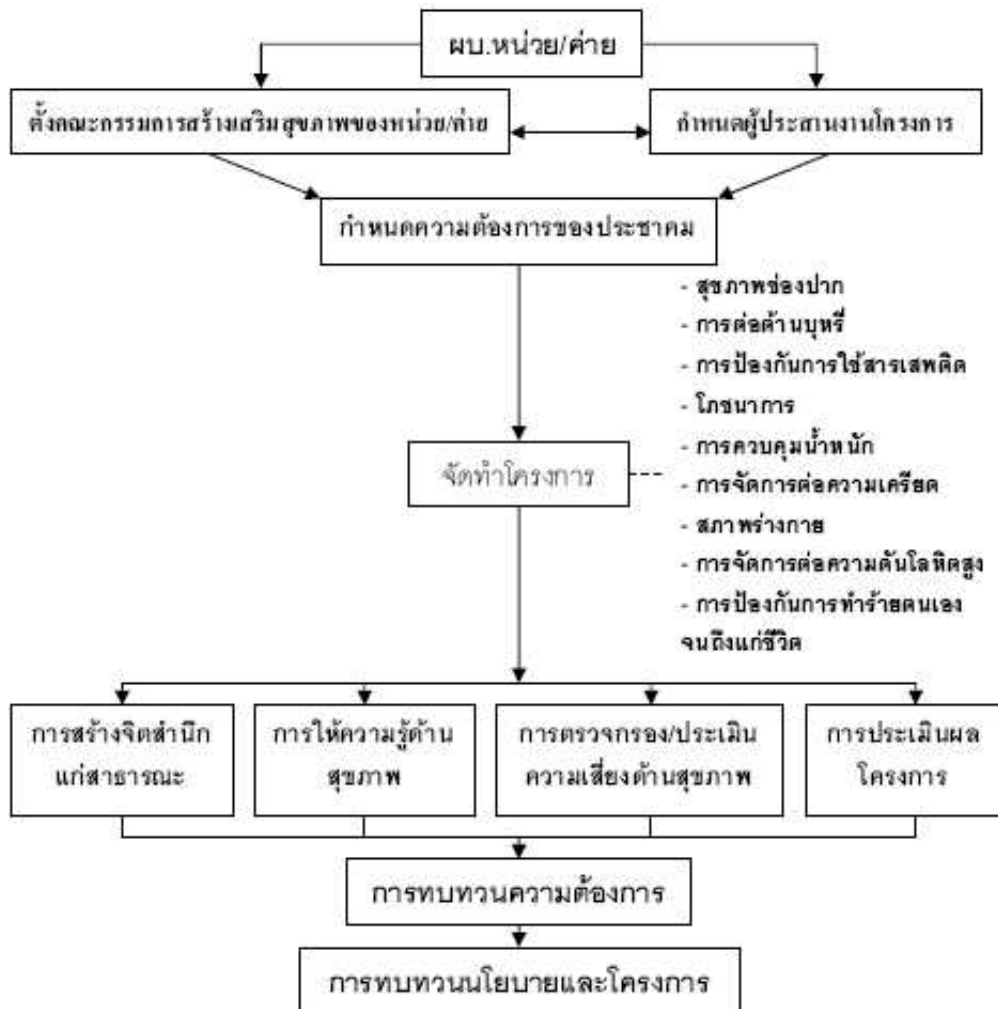
๕.๑. บุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้ควบคุมและควรส่งเสริมกำลังพลเข้าร่วมกิจกรรมต่อต้าน

๕.๒. ยาเสพติด ความคุมและป้องกันการเ้า พร้อมทั้งทำการตรวจหา การเ้าให้ ความรู้ และการบำบัดรักษา

๖. การดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก

หน่วยในกองทัพบกทุกระดับต้องจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กองทัพบก ตามแผนภาพที่ ๒ – ๑ เน้นถึงการดำเนินการเชิงรุกเพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่ง เมื่อดำเนินการอย่างเต็มที่แล้วจะช่วยผู้บังคับหน่วยให้สามารถดำเนินการ ดังนี้

แผนภาพที่ ๒ – ๑ การจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย/ค่าย



ที่มา : กองทัพบก, ระเบียบ, ๒๕๕๑.

- ๖.๑. ประชาสัมพันธ์เชิงรุกในทุก ๆ ด้านของโครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย
- ๖.๒. ประเมินความต้องการของกำลังพลในการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย
- ๖.๓. จัดโครงการให้ความรู้และคำแนะนำตามความต้องการที่พบ
- ๖.๔. ดำรงการมีส่วนร่วมโครงการ
- ๖.๕. สนับสนุนการรวบรวมข้อมูลทั่วกองทัพกเพื่อการประเมินผลโครงการ
ตัวโครงการสร้างเสริมสุขภาพจะสนับสนุนความพร้อม ภาวะผู้นำ คุณภาพชีวิต
การดำรงชีวิต และ การปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละบุคคล

คำสั่งกองทัพก เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี

๑. คำสั่งกองทัพก เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญา

บัตร

กองทัพกได้แก้ไขเพิ่มเติมหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนายทหารสัญญาบัตร ซึ่งให้ใช้ทดสอบนายทหารชั้นประทวนด้วย ดังเห็นได้จากการมีคำสั่งกองทัพก ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร ลงวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๓๐ โดย พลเอก ชวลิต ยงใจยุทธ ผู้บัญชาการทหารบกขณะนั้น (กองทัพก, คำสั่ง, ๒๕๓๐) เป็นผู้ลงนามคำสั่ง (ผนวก ก) คำสั่งนี้ยังมีผลบังคับใช้ในปัจจุบัน ในส่วนของคำสั่งฯ ที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย คือ

๔. ให้ จก.กพ.ทบ. มีอำนาจในการกำหนดและหรือแก้ไขหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร (ผนวก ก) ของคำสั่งฉบับนี้เฉพาะในเรื่องการกำหนดและหรือแก้ไขคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่ง และการแก้ไขเพิ่มเติมหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนายทหารสัญญาบัตร

๕. หลักเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นสัญญาบัตร (ซึ่งให้ใช้ทดสอบนายทหารชั้นประทวนด้วย) และการดำเนินการต่าง ๆ ตามที่กำหนดในผนวก ก ข้อ ๗ ให้มีผลบังคับใช้และดำเนินการกับกำลังพลตามที่กำหนดได้ตั้งแต่การทดสอบเดือน ส.ค. ๓๑ เป็นต้นไป ส่วนการทดสอบก่อนหน้านี้อ้างอิงเป็นการทดลองทดสอบเพื่อนำข้อมูลและผลการทดสอบไปปรับปรุงหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบให้เหมาะสมเท่านั้น ไม่มีผลต่อกำลังพลแต่ประการใด

โดยคำสั่งดังกล่าว จะถูกใช้เป็นคำสั่งหลักที่อ้างถึงในออกคำสั่งเพื่อการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งมีการทดสอบตามรายการดังนี้

๑. การทดสอบรายการที่ ๑ (ดันพื้น)

๑.๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ (แผนภาพที่ ๒ – ๒)

๑.๑.๑. ทำเริ่มต้น

๑.๑.๑.๑. ทำ “ดันพื้น” นอนคว่ำหน้า, ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียว ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. ปักลงบนพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง

๑.๑.๑.๒. ทำ “ดันพื้น (ลำตัวขึ้นถึงเข่า)” สำหรับผู้รับการทดสอบเพศหญิง หรือผู้ที่อายุตั้งแต่ ๔๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่แพทย์ทหาความเห็น ทำเริ่มต้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับท่าดันพื้น (ข้อ ๑.๑.๑.๑.) เว้นแต่ขาที่นอนล่างตั้งแต่เข่าถึงปลายเท้าให้วางราบอยู่บนพื้น

๑.๑.๒. การปฏิบัติ งอแขนลดตัวลงจนหน้าอกแตะพื้นหรือสัมผัสมือของกรรมการผู้ทดสอบ (ในเวลาทดสอบ) แล้วดันพื้นกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา ๒ นาที

๑.๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๑.๒.๑. นั่งลงข้าง ๆ ผู้รับการทดสอบ เอาฝ่ามือคว่ำลงกับพื้นตรงกับหน้าอกตอนล่างของผู้รับการทดสอบ เริ่มจับเวลาพร้อมกับผู้รับการทดสอบเริ่มปฏิบัติ

๑.๒.๒. แต่ละครั้งที่ผู้รับการทดสอบงอแขนลดตัวลงจนกระทั่งหน้าอกสัมผัสหลังมือกรรมการผู้ทดสอบ และดันตัวขึ้นอยู่ในท่าเริ่มต้นโดยถูกต้อง ให้นับ ๑ และนับต่อไปทุกครั้งทีปฏิบัติถูกต้อง (ให้หยุดนับในครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติไม่ถูกต้อง) จนหมดเวลา ๒ นาที

๑.๒.๓. บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติได้โดยถูกต้องลงในแบบบันทึกผลการทดสอบแล้วให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบและยืนยันผลการทดสอบด้วย

๑.๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๑.๓.๑. ผู้รับการทดสอบหญิงและผู้ที่มีอายุเกิน ๔๕ ปี ซึ่งออกกำลังกายเป็นประจำ มีร่างกายแข็งแรงจะเลือกทดสอบด้วยท่าดันพื้น (ข้อ ๑.๑.๑.๑.) ก็ได้

๑.๓.๒. ทุกครั้งที่ผู้รับการทดสอบดันตัวขึ้น แขนทั้งสองต้องเหยียดตรงร่างกายทั้งท่อนต้องตรงเป็นแนวเดียวกัน ไม่ให้คั่นไหล่ขึ้นก่อนสะโพกหรือยกสะโพกขึ้นก่อนไหล่

๑.๓.๓. ทุกครั้งที่ผู้รับการทดสอบงอแขนลดตัวลง หน้อกต้องสัมผัสมือของกรรมการผู้ทดสอบ ท้องขาอ่อน หรือขา ต้องไม่สัมผัสพื้น (เว้นท่าดันพื้น (ลำตัวขึ้นถึงเข่า) ตามข้อ ๑.๑.๑.๒.)

๑.๓.๔. ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักได้โดยให้อยู่ในท่าเริ่มต้น แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

๑.๓.๕. กรรมการจับเวลาควรชานเวลาให้ผู้รับการทดสอบทราบทุก ๆ ๓๐ วินาทีและทุก ๆ วินาที เมื่อเหลืออีก ๑๐ วินาที จะหมดเวลา

แผนภาพที่ ๒ – ๒ ท่า “ดันพื้น”

รูปที่ ๑ ท่า “ดันพื้น”



ท่าเริ่มต้น



งอแขนลดตัวลง

รูปที่ ๒ ท่า “ดันพื้น (ลำตัวขึ้นถึงเข่า)”



ท่าเริ่มต้น



งอแขนลดตัวลง

๑.๓.๖. ควรจัดให้มีกรรมการจับเวลาทำหน้าที่เฉพาะการจับเวลาเท่านั้นอีก
คนหนึ่ง

๒. การทดสอบรายการที่ ๒ (ลูกนั่ง)

๒.๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ (แผนภาพที่ ๒ – ๓)

๒.๑.๑. ทำเริ่มต้น

๒.๑.๑.๑. ทำ “ลูกนั่ง” นอนหงาย งอเข่า ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ (บริเวณท้ายทอย)

๒.๑.๑.๒. ทำ “ลูกนั่ง (เหวียงแขน)” สำหรับผู้รับการทดสอบเพศหญิง หรือผู้ที่อายุตั้งแต่ ๔๕ ปี ขึ้นไป หรือผู้ที่แพทย์ทนายมีความเห็น ทำเริ่มต้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับทำ “ลูกนั่ง” เว้นแต่แขนทั้งสองข้างให้เหยียดขึ้นไปเหนือศีรษะ

๒.๑.๒. การปฏิบัติ ยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตั้งตรงได้จากกับพื้น (สำหรับผู้ปฏิบัติทำ “ลูกนั่ง (เหวียงแขน)” ให้เหวียงแขนขึ้นมาข้างหน้าเพื่อช่วยขณะยกลำตัวขึ้นด้วย) แล้วเอนตัวลงนอนอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดภายในเวลา ๒ นาที

๒.๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๒.๑. นั่งคุกเข่าตรงเท้าของผู้รับการทดสอบ จับข้อเท้าของผู้รับการทดสอบลงกับพื้นให้มันเริ่มจับเวลาพร้อมกับผู้รับการทดสอบเริ่มปฏิบัติ

๒.๒.๒. แต่ละครั้งที่ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งได้ถูกต้องและกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้นให้นับ ๑ และนับต่อ ๆ ไปทุกครั้งทีปฏิบัติถูกต้อง จนหมดเวลา ๒ นาที

๒.๒.๓. บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติได้ถูกต้อง ภายในเวลา ๒ นาที ลงในแบบบันทึกผลการทดสอบและให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบ และยืนยันผลการทดสอบด้วย

๒.๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๒.๓.๑. ผู้รับการทดสอบหญิงและผู้ที่อายุเกิน ๔๕ ปี ซึ่งออกกำลังกายเป็นประจำ มีร่างกายแข็งแรงจะเลือกทดสอบด้วยท่าลูกนั่ง (ข้อ ๒.๑.๑.) ก็ได้

๒.๓.๒. ถ้าผู้รับการทดสอบมือหลุดจากศีรษะในการปฏิบัติครั้งใด (เว้นท่า “ลูกนั่ง (เหวียงแขน)” ตามข้อ ๒.๑.๑.๒.) หรือยกลำตัวท่อนบนขึ้นได้ไม่ถึงแนวตั้งฉากกับพื้น ไม่ให้นับการปฏิบัติในครั้งนั้น

๒.๓.๓. ผู้รับการทดสอบ จะหยุดพักการปฏิบัติได้โดยให้อยู่ในท่านั่ง แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

๒.๓.๔. กรรมการจับเวลา ควรชานเวลาให้ผู้รับการทดสอบทราบทุก ๆ ๓๐ วินาที และทุก ๆ วินาที เมื่อเหลืออีก ๑๐ วินาที จะหมดเวลา

๒.๓.๕. ควรจัดให้มีกรรมการจับเวลาทำหน้าที่เฉพาะการจับเวลาเท่านั้น
อีกคนหนึ่ง

แผนภาพที่ ๒ - ๓ ทำ “ลูกนั่ง”

รูปที่ ๑ ทำ “ลูกนั่ง”



ทำเริ่มต้น



ยกลำตัวก่อนบนขึ้น

รูปที่ ๒ ทำ “ลูกนั่ง (เหยียดแขน)”



ทำเริ่มต้น



เหยียดแขนยกลำตัวก่อนบนขึ้น

ที่มา : กองทัพบก, ระเบียบ, ๒๕๕๑.

๓. การทดสอบรายการที่ ๓ (วิ่ง ๒ กม. หรือเดิน ๓ กม.)

๓.๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๓.๑.๑. การแต่งกาย เลือกรองเท้าที่สวมใส่ที่เหมาะสมไม่คับหรือหลวมจนเกินไป รองเท้าที่ใช้ควรเป็นรองเท้ายืดหรือรองเท้ากีฬาที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง

๓.๑.๒. การวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณออกวิ่งให้ออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นที่กำหนดไปจนครบระยะทาง ๒ กม. หากเป็นการวิ่งพร้อมกันหลาย ๆ คน ให้ต่างคนต่างวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเข้าระเบียบหรือทำพร้อม ระหว่างการวิ่งอาจเดินสลับบ้างก็ได้

๓.๑.๓. เฉพาะผู้ที่แพทย์ทหารมีความเห็นให้เดินแทนวิ่ง ให้ทดสอบด้วยการเดิน ๓ กม. แทนโดยต้องใช้เวลาให้ได้เท่ากับหรือน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนดในตารางที่ ๒ – ๑ จึงจะถือว่า “ผ่านการทดสอบ” การทดสอบเดิน ๓ กม. แทนการวิ่ง ๒ กม. นี้ ไม่ให้คะแนนและไม่ได้นำคะแนนไปรวมเฉลี่ยกับการทดสอบรายการอื่น

๓.๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๓.๒.๑. กำหนดจุดเริ่มต้น และปลายทางของการวิ่งให้ได้ระยะทาง ๒ กม. หรือถ้าเป็นการเดินที่ระยะทาง ๓ กม.

๓.๒.๒. ให้สัญญาณผู้รับการทดสอบออกวิ่ง (หรือเดิน) และเริ่มจับเวลาการวิ่ง (หรือเดิน) ของผู้รับการทดสอบจนวิ่งครบ ๒ กม. (หรือ ๓ กม. ถ้าเดิน)

๓.๒.๓. บันทึกเวลา (เป็นนาที:วินาที) ที่ผู้รับการทดสอบใช้ในการวิ่ง หรือเดินครบตามระยะทางที่กำหนดในแบบบันทึกผลการทดสอบและให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบ และยืนยันผลการทดสอบด้วย

ตารางที่ ๒ – ๑ เกณฑ์ทดสอบ “เดิน ๓ กม.” (นาที:วินาที)

เพศ \ อายุ	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52+
ชาย	22:30	22:50	23:10	23:30	23:50	24:10	24:30	25:10
หญิง	23:50	24:10	24:30	24:50	25:10	25:30	25:50	26:30

ที่มา : กองทัพบก, คำสั่ง, ๒๕๓๐.

๓.๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๓.๑. จะให้ผู้รับการทดสอบวิ่ง (หรือเดิน) ทีละคนหรือหลายคนพร้อมกันก็ได้

๓.๓.๒. ควรใช้กรรมการผู้ทดสอบ ๑ คน จับเวลาผู้รับการทดสอบคราวเดียวกันไม่เกิน ๔ คน

๓.๓.๓. ถ้าเป็นการวิ่ง (หรือเดิน) บนถนนหรือภูมิประเทศ ควรกำหนดจุดวกกลับที่จุดกึ่งกลางระยะทางวิ่ง (หรือเดิน) เพื่อให้ผู้รับการทดสอบวิ่ง (หรือเดิน) กลับครบตามระยะทางที่กำหนดที่จุดเริ่มต้นพอดี

๓.๔. การให้คะแนน

๓.๔.๑. วิ่ง ๒ กม. ตามตารางที่ ๓ ในอนุผนวก ๔ (ผนวก ก) (เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบวิ่ง ๒ กม.) ในกรณีที่ผู้รับการทดสอบ ทำเวลาได้ไม่ตรงกับช่วงเวลาที่กำหนดในตารางให้คะแนนในช่วงเวลาที่ให้คะแนนต่ำกว่า เช่น ถ้าทำเวลาได้ ๕ นาที ๔๑ วินาที (อยู่ระหว่างช่วงเวลา ๕:๔๐ และ ๕:๔๕ ในตารางที่ ๓) ถ้าผู้รับการทดสอบ เป็นชายอายุ ๑๕ ปี คะแนนที่ได้คือ ๖๕ คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนของช่วงเวลา ๕:๔๕ (ต่ำกว่าคะแนน ๖๖ ซึ่งเป็นคะแนนของช่วงเวลา ๕:๔๐)

๓.๔.๒. เดิน ๓ กม. ไม่ให้คะแนน

๒. คำสั่งกองทัพบก เรื่อง แก้ไขหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

กองทัพบกได้แก้ไขหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพิ่มเติม ดังเห็นได้จากการมีคำสั่งกองทัพบก ที่ ๕๑๗/๒๕๔๗ เรื่อง แก้ไขหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ลงวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๗ โดย พลตรี ประวิทย์ น่วมพารา เจ้ากรมกิจการพลเรือนทหารบกขณะนั้น (กองทัพบก, คำสั่ง, ๒๕๔๗) เป็นผู้ลงนามคำสั่ง (ผนวก ง) ในส่วนของคำสั่งฯ ที่เป็นสาระสำคัญ คือ ยกเลิกความในข้อ ๗.๓.๑ ของผนวก ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย.๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน “๗.๓.๑ เกณฑ์ที่ถือว่า “ผ่าน” การทดสอบ และ/หรือ “ผ่าน” ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) สำหรับนายทหารสัญญาบัตร นายทหารประทวน นายทหารประทวนที่จะเลื่อนฐานะเป็นนายทหารสัญญาบัตร ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว บุคคลที่จะบรรจุเข้ารับราชการทหารและพนักงานราชการ ให้ใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้”

โดยคำสั่งดังกล่าว จะถูกใช้ออกคำสั่งเพื่อเป็นเกณฑ์ที่ถือว่า “ผ่าน” การทดสอบ และ/หรือ “ผ่าน” ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

๑. สูตรการคำนวณ

ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (ก.ก.)/ส่วนสูง (ม.) ยกกำลัง ๒

๒. หลักเกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI)

๒.๑. กำลังพลที่มีสภาพร่างกายที่ปกติ ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) มีค่าระหว่าง ๑๘.๕ – ๒๔.๕

๒.๒. กำลังพลที่มีสภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน ซึ่งยังไม่จัดว่าอยู่ในภาวะของโรค ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) มีค่าระหว่าง ๒๕.๐ – ๒๙.๕

๒.๓. กำลังพลที่มีสภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยเกินไป ซึ่งยังไม่ถูกจัดว่าอยู่ในภาวะของโรค ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) สูตรระหว่าง ๑๖.๕ – ๑๘.๔

๒.๔. กำลังพลที่มีสภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน และถูกจัดว่าอยู่ในภาวะของโรค ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) มีค่ามากกว่า ๒๙.๕ ขึ้นไป

๒.๕. กำลังพลที่มีสภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยเกินไป และถูกจัดว่าอยู่ในภาวะของโรค ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) มีค่าน้อยกว่า ๑๖.๕ ลงไป

๓. เกณฑ์ “ผ่าน” ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) = ๑๘.๕ – ๒๔.๕

๔. ยกเว้น การวัดค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) เฉพาะกำลังพลหญิงที่อยู่ในระหว่างการมีครรภ์ หรือให้นมบุตร

คำสั่งกองทัพภาคที่ ๑ เรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี

กองทัพภาคที่ ๑ ได้กำหนดการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการใน บก.ทท.๑ โดยอ้างถึง คำสั่งกองทัพก ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร ลงวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๓๐, คำสั่งกองทัพก ที่ ๖๕๔/๒๕๓๑ เรื่อง แก้ไขคำสั่งกองทัพก ลงวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๓๑ และคำสั่งกองทัพก ที่ ๗๔/๒๕๓๕ เรื่อง แก้ไขการบันทึกและการรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ลงวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๓๕ และการกำหนดการตรวจร่างกายประจำปี โดยอ้างถึง คำสั่งกระทรวงกลาโหม ที่ ๘๒/๗๐๕๕ เรื่อง การตรวจร่างกายข้าราชการประจำปี ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๔๕๗

ทั้งการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการใน บก.ทท.๑ และการตรวจร่างกายประจำปี ถูกแจ้งผ่านบันทึกข้อความไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ของกองทัพก เพื่อให้ผู้บังคับบัญชา

และฝ่ายอำนวยการของหน่วยงานนั้น ๆ ที่เกี่ยวข้องดำเนินการให้กำลังพลในหน่วยงานปฏิบัติตาม วัตถุประสงค์ตามแนวทาง โครงการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

กรอบความคิดของการวิจัย

๑. แนวคิดและกรอบของการวิจัย

สมรรถภาพกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยทั่วไป ประกอบด้วยความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ และส่วนประกอบของร่างกาย การที่จะทำให้มีสมรรถภาพ กายที่ดีได้นั้นต้องมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีกิจวัตรประจำวันหรือลักษณะการทำงานที่ต้อง ใช้แรงและการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ (พรรณเพ็ญ นาประคิษฐ์ และคณะ, ๒๕๔๕) ซึ่งส่งผลให้สภาพของร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความ คล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง (ลิขิต อมาตยคง, ๒๕๖๓) หรือความสามารถของ ร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ เหนื่อยอ่อนจนเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะถนอมกำลังกายที่เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่ จำเป็นและสำคัญในชีวิต (กรมพลศึกษา, ๒๕๖๕) สำหรับ สมรรถภาพทางกายทหาร หมายถึง ความสามารถทางกายของทหารที่จะกระทำการรบหรือปฏิบัติการทางทหารใด ๆ ได้สำเร็จอย่าง มีประสิทธิภาพ โดยที่ยังมีกำลังร่างกายเหลืออยู่ ซึ่งสื่อถึงความหมายของความพร้อมทางกายของ ทหาร นั่นเอง (ไกรวัชร ชีรเนตร, ออนไลน์, ๒๕๕๘)

ผู้วิจัยได้นำนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายมาศึกษา โดยนำข้อมูลที่สามารถใช้เพื่อการวิเคราะห์ คือ ข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี และข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพ ของกำลังพลจากหน่วยงานต่าง ๆ ของกองทัพบก ทำเป็นประจำทุกปี ขณะเดียวกันได้สร้าง แบบสอบถาม พร้อมได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ โดยดูจากสถานการณ์ ปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่แผนของการปรับปรุง เพื่อการบังคับใช้และจูงใจในนโยบายส่งเสริมด้าน สมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ ต่อไป

๒. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางเชิงคุณภาพ โดยทำการรวบรวมข้อมูลแบบ เชิงลึกและเชิงกว้าง (โยธิน แสงวงศ์, ๒๕๕๖) จากข้อมูลที่ต้องใช้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นเหตุการณ์ในปัจจุบัน

เพื่อการวิเคราะห์ที่ชัดเจน มีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งสามารถวางวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาและวิเคราะห์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ ดังนี้

๒.๑. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ

๒.๑.๑. ระดับผู้ดูแลบังคับใช้ นโยบาย หรือผู้บังคับบัญชา จากกลุ่มตัวอย่าง ๑) กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (พล.ร.๒ รอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ร.๒ พัน.๓ รอ.), กองพันทหารม้าที่ ๓๐ กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.) และ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒ รักษาพระองค์ (ป.พัน.๒ รอ.) และ ๒) มณฑลทหารบกที่ ๑๓ (มทบ.๑๓)

๒.๑.๒. ระดับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย หรือนายทหารทั้งชั้นสัญญาบัตร และชั้นประทวน จากกลุ่มตัวอย่าง ๑) กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (พล.ร.๒ รอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ร.๒ พัน.๓ รอ.), กองพันทหารม้าที่ ๓๐ กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.) และ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒ รักษาพระองค์ (ป.พัน.๒ รอ.) และ ๒) มณฑลทหารบกที่ ๑๓ (มทบ.๑๓)

๒.๒. สร้างแบบสอบถามเพื่อการเก็บข้อมูล และการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในระดับบุคคล และกลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง

๒.๓. ข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๕๗ ของกลุ่มตัวอย่าง

๒.๔. ข้อมูลการวิเคราะห์จากบุคลากรทางการแพทย์

๒.๕. เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้ของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ

๒.๖. แสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ

๒.๗. วิเคราะห์ถึงนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายที่ใช้อยู่

๒.๘. แสดงข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะ และสรุปผลของการวิจัย

บทที่ ๓

การเก็บข้อมูลของสถานการณ์ด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพล

จากขอบเขตการวิจัยและขั้นตอนการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการวางแผนสำหรับเก็บข้อมูล เพื่อแสดงให้เห็นทราบถึงสถานการณ์ด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ซึ่งประกอบด้วย

- ๑) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูล
- ๒) วิธีการเก็บข้อมูล
- ๓) การเก็บผลการสัมภาษณ์กำลังพล

หลังทำการเก็บข้อมูลของด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพลแล้ว จึงใช้หลักการและแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบเพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ เป็นตัวแทนของกองทัพบก โดยเลือกกำลังพลจาก กองทัพภาคที่ ๑ รวมทั้งอยู่ในพื้นที่ที่ผู้วิจัยบังคับบัญชาหรือเคยบังคับบัญชามาก่อนและสามารถลงพื้นที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

๑) กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (พล.ร.๒ รอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ร.๒ พัน.๓ รอ.), กองพันทหารม้าที่ ๓๐ กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.) และ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒ รักษาพระองค์ (ป.พัน.๒ รอ.)

๒) มณฑลทหารบกที่ ๑๓ (มทบ.๑๓)

วิธีการเก็บข้อมูล

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี ๓ ชนิด ดังนี้

๒.๑. ผลรายงานการทดสอบจากหน่วยงานของกลุ่มประชากรตัวอย่าง สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งแบ่งเป็น ๒ รายงาน ประกอบด้วย

๑) ผลรายงานการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

๒) ผลรายงานการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

๒.๒. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (วราภรณ์ คำรศ และคณะ, รายงานวิจัย, ๒๕๕๖) สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลอ้างอิงทางการแพทย์ที่เก็บจากบุคลากรทางการแพทย์ (พันเอก วรินทร์ ทานาค, สัมภาษณ์, ๒๕๕๘; สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์แพทยทหาร, เอกสารประกอบการบรรยาย, ๒๕๕๘) สำหรับเป็นข้อมูลอ้างอิงในการวิเคราะห์ผลรายงานการทดสอบ ในส่วนของแบบสอบถามประกอบด้วย

๑) แบบสอบถามสำหรับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย (ชุด ก.)

๒) แบบสอบถามสำหรับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย (ชุด ข.)

๓. ขั้นตอนการดำเนินการ

๑) ออกแบบแบบสอบถามสำหรับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย (ชุด ก.) และแบบสำรวจสำหรับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย (ชุด ข.)

๒) ติดต่อประสานงานกับผู้บังคับบัญชาของหน่วยงานของกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และนัดหมายวันเวลาที่ให้ทำแบบทดสอบ

๓) ติดต่อประสานงานกับผู้บังคับบัญชาของหน่วยงานของกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อขอใช้ผลรายงานการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ และผลรายงานการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

๔) ติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการแพทย์ สำหรับเป็นข้อมูลอ้างอิงในการวิเคราะห์ผลรายงานการทดสอบ

๕) เตรียมความพร้อมทีมผู้ช่วยเก็บข้อมูล โดยการอบรมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางเก็บข้อมูล และการทำความเข้าใจต่อข้อคำถามต่าง ๆ ในแบบสอบถาม

๖) พบกลุ่มประชากรตัวอย่างตามวันเวลาที่ได้นัดหมาย ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย แนวทางเก็บข้อมูล และการทำความเข้าใจต่อข้อคำถามต่าง ๆ ในแบบสอบถาม ขอความยินยอมในการตอบแบบสอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดีและให้ความยินยอมแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) คือ ร้อยละ และแนวโน้มที่เกิดขึ้น สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้ผลจากรายงานการทดสอบที่ชี้เฉพาะถึงความสำคัญของข้อมูล โดยนำผลรายงานการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ และผลรายงานการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๘ มาวิเคราะห์และนำข้อมูลทางการแพทย์มารวมด้วย ขณะเดียวกันผลของการสัมภาษณ์กำลังพลจากแบบสอบถามก็จะถูกวิเคราะห์เช่นกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้

การเก็บผลการสัมภาษณ์กำลังพล

การเก็บข้อมูลผลการสัมภาษณ์กำลังพลจากกลุ่มประชากรนายทหารชั้นสัญญาบัตร และชั้นประทวน จากกลุ่มตัวอย่าง ๑) พล.ร.๒ รอ. (ร.๒ พัน.๓ รอ., ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. และ ป. พัน.๒ รอ) และ ๒) มทบ.๑๓ โดยแบ่งแบบสำรวจจากกลุ่มประชากรตัวอย่างเป็น ๒ ชุด คือ ชุดของผู้บังคับบัญชาซึ่งดูแลบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล (ชุด ก.) (ผนวก จ) ทั้งหมดจำนวน ๒๔ นาย และชุดของผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งปฏิบัติงานตามนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล (ชุด ข.) (ผนวก ฉ) ทั้งหมดจำนวน ๘๐ นาย ซึ่งมีการเก็บข้อมูลเป็นส่วนต่าง ๆ ดังนี้

๑) แบบสอบถามสำหรับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย (ชุด ก. หรือ กลุ่ม ก.)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

ส่วนที่ ๓ แบบสำรวจพฤติกรรมออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ

ส่วนที่ ๔ การสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย

๒) แบบสอบถามสำหรับผู้ปฏิบัติงาน (ชุด ข. หรือ กลุ่ม ข.)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

ส่วนที่ ๓ แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย และพฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงานตามนโยบาย

ส่วนที่ ๔ การสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย

บทที่ ๔

ผลและการวิเคราะห์สถานการณ์ด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพล

จากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการรายงานผลข้อมูลต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เห็นทราบถึงสถานการณ์ด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลและเพื่อใช้เป็นหลักการและแนวทางการวิเคราะห์ เปรียบเทียบข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ ตามผลการวิจัยต่อไปนี้

- ๑) ผลและการวิเคราะห์การตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗
- ๒) ผลและการวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๗
- ๓) ผลและการวิเคราะห์การสัมผัสภัยกำลังพล

ผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

ผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ ของกลุ่มประชากรนายทหารชั้นสัญญาบัตรและชั้นประทวน จากกลุ่มตัวอย่างจาก พล.ร.๒ รอ. ซึ่งประกอบไปด้วย ร.๒ พัน.๓ รอ., ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. และ ป.พัน.๒ รอ. สามารถเก็บข้อมูลได้และแสดงในตารางที่ ๔ – ๑ ดังนี้

๑) จำนวนกำลังพลนายทหารสัญญาบัตรและประทวนที่เก็บข้อมูลได้ ทั้งหมดจำนวน ๖๕๕ นาย แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๘๕ นาย นายทหารประทวนจำนวน ๖๑๐ นาย

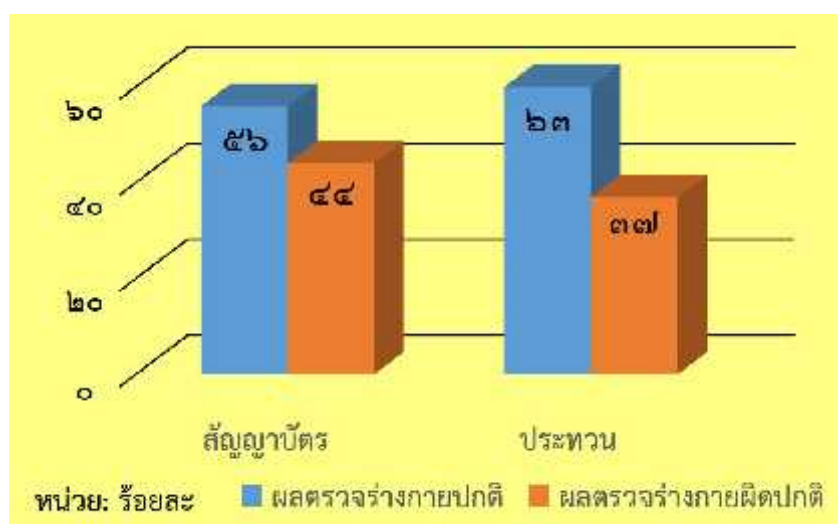
๒) กรณีผลการตรวจปกติจำนวน ๔๓๐ นาย คิดเป็นร้อยละ ๖๖ แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๔๘ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๕๖ ของนายทหารสัญญาบัตรทั้งหมด) นายทหารประทวนจำนวน ๓๘๒ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๖๒ ของนายทหารประทวนทั้งหมด) (แผนภาพที่ ๔ – ๑)

๓) กรณีผลการตรวจที่ผิดปกติจำนวน ๒๒๕ นาย คิดเป็นร้อยละ ๓๔ แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๓๗ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๔๔ ของนายทหารสัญญาบัตรทั้งหมด) นายทหารประทวนจำนวน ๒๒๘ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๓๗ ของนายทหารประทวนทั้งหมด) (แผนภาพที่ ๔ – ๑)

ตารางที่ ๔ - ๑ แสดงผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

	นายทหารสัญญาบัตร	นายทหารประทวน
	จำนวน (นาย)	จำนวน (นาย)
ผลการตรวจปกติ	๔๘	๓๘๒
ผลการตรวจที่ผิดปกติ	๓๗	๒๒๘
รวม	๘๕	๖๑๐

แผนภาพที่ ๔ - ๑ การแยกระดับนายทหารและแยกผลการตรวจเป็นร้อยละ



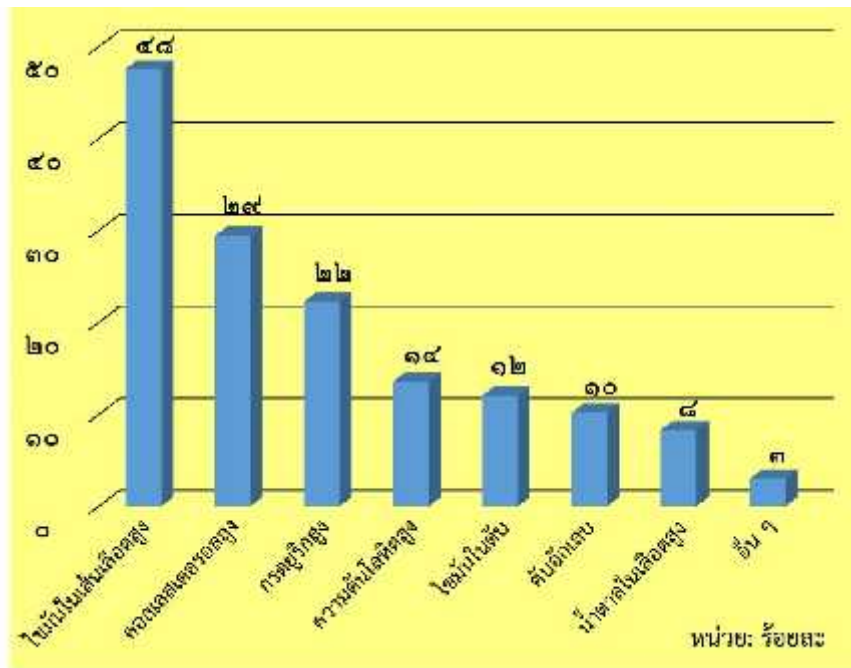
หากจำแนกโรคและอาการจากจำนวนกำลังพลที่มีผลผิดปกติจากผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ จากตารางที่ ๔ - ๒ พบว่า อันดับ ๑) คือ ไชมันในเลือดสูง (ไตรกลีเซอไรด์สูง) คิดเป็นร้อยละ ๔๘, อันดับ ๒) คือ คอเลสเตอรอลสูง คิดเป็นร้อยละ ๒๘, อันดับ ๓) คือ กรดยูริกสูง คิดเป็นร้อยละ ๒๒, อันดับ ๔) คือ ไชมันในตับ คิดเป็นร้อยละ ๑๔, อันดับ ๕) คือ ความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ ๑๒, อันดับ ๖) คือ ตับอักเสบ คิดเป็นร้อยละ ๑๐, อันดับ ๗) คือ ไชมันในตับ คิดเป็นร้อยละ ๘ และ อื่น ๆ ได้แก่ การมีพยาธิ ภาวะโหิตาง และมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ ๓ ตามแผนภาพที่ ๔ - ๒

ตารางที่ ๔ - ๒ แสดงโรคและอาการที่มีผลผิดปกติจากผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

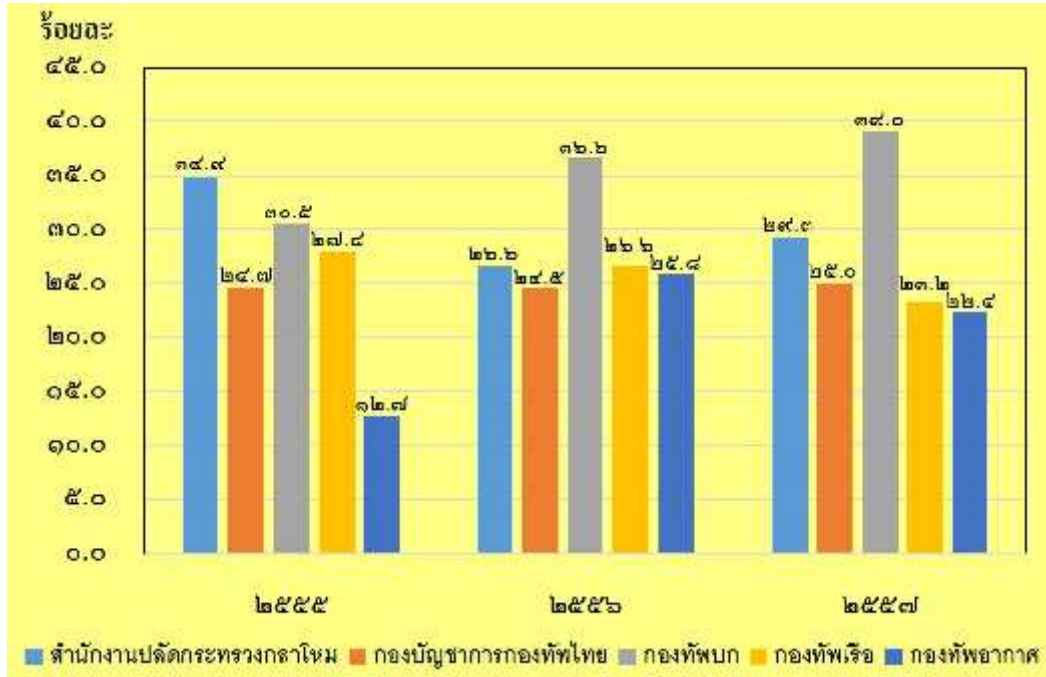
ผลการตรวจที่ผิดปกติ	จำนวน (นาย)
ไขมันในเลือดสูง	๑๒๖
คอเลสเตอรอลสูง	๗๘
กรดยูริกสูง	๕๕
ไขมันในตับ	๓๖
ความดันโลหิตสูง	๓๒
ตับอักเสบ	๒๗
น้ำตาลในเลือดสูง	๒๒
อื่น ๆ*	๕

* ได้แก่ การมีพยาธิ ภาวะโห้หิตจาง และมะเร็ง

แผนภาพที่ ๔ - ๒ การเรียงลำดับโรคและอาการที่ผิดปกติเป็นร้อยละ



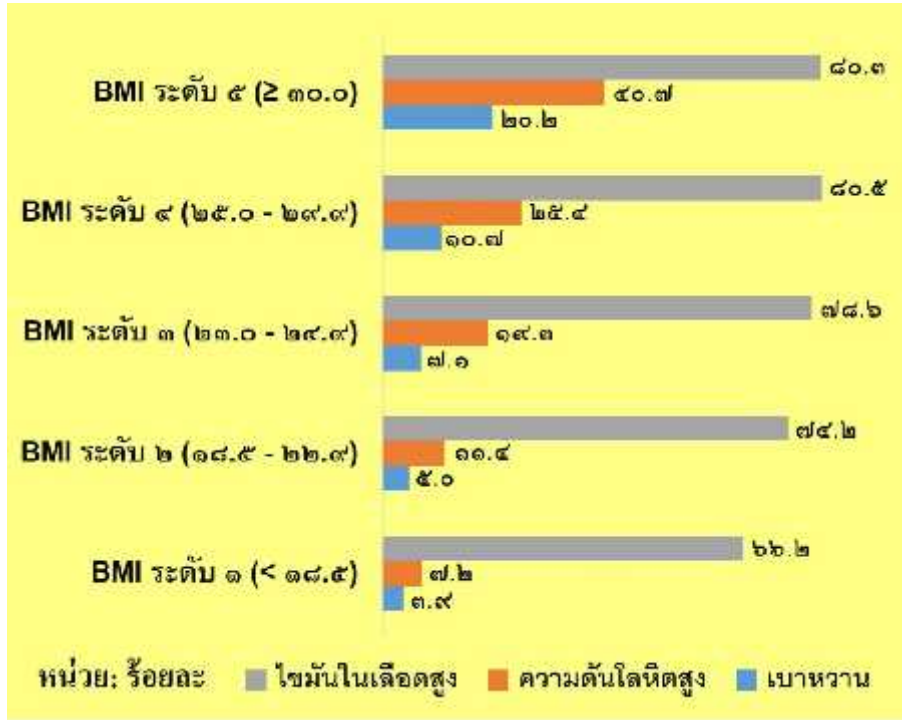
แผนภาพที่ ๔ - ๓ แสดงร้อยละผลตรวจสุขภาพกำลังพลกองทัพไทย ประจำปี ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗
ไขมันในเลือดสูง (> ๒๐๐ mg/dl), คอเลสเตอรอลสูง (> ๒๔๐ mg/dl)



ที่มา: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์แพทยทหาร, เอกสารประกอบการบรรยาย, ๒๕๕๘.

ข้อมูลเอกสารสนับสนุนทางการแพทย์ที่ได้รับมาจาก พันเอกวรินทร์ ทานาค ผอ.กสวป.พบ. รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ (พันเอก วรินทร์ ทานาค, สัมภาษณ์, ๒๕๕๘) พบว่ากำลังพลของกองทัพบกมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยได้มากขึ้น ยกตัวอย่างกรณีผลตรวจสุขภาพของกำลังพลกองทัพไทย ประจำปี ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗ (ไขมันในเลือดสูงและคอเลสเตอรอลสูง) จากแผนภาพที่ ๔ - ๓ (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์แพทยทหาร, เอกสารประกอบการบรรยาย, ๒๕๕๘) ซึ่งสะท้อนถึงผู้ที่มีภาวะของน้ำหนักเกินและ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน ทำให้ต้องนำข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย (BMI, Body Mass Index) มาใช้ และจากแผนภาพที่ ๔ - ๔ กำลังพลกองทัพบก ที่มีปัญหาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม BMI ทำให้มีแนวโน้มที่ทำให้เป็นโรคเหล่านี้ได้มากขึ้น ขณะเดียวกันจากงานวิจัยดังกล่าว พบว่าทุกระดับค่า BMI ที่สูงขึ้นทุก ๆ ๑ ระดับ จะพบปัญหาโรคเรื้อรังมากกว่า ๑ โรคเพิ่มขึ้น

แผนภาพที่ ๔ – ๔ แสดงร้อยละของกำลังพลกองทัพบก ที่มีปัญหาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม BMI ป็นประมาณ ๒๕๕๗



ที่มา: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์แพทยทหาร, เอกสารประกอบการบรรยาย, ๒๕๕๘.

จากจำนวนผู้ที่มีผลการตรวจที่ผิดปกติ พบว่า “ไขมันในเส้นเลือดสูง” เป็นอาการที่พบมากที่สุด ซึ่งความสัมพันธ์ของอาการดังกล่าว อาจเกี่ยวข้องกับอาการของผู้ที่มีภาวะของน้ำหนักเกินและ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน และมีทำการเก็บข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยกำหนดว่า ถ้าค่า BMI ๒๕ จะถูกจัดให้เป็นอาการของผู้ที่มีภาวะเสี่ยงดังกล่าว รายละเอียดกลุ่มประชากรจากกำลังพลตัวอย่างที่แสดงข้อมูลของค่า BMI แสดงในตารางที่ ๔ – ๓ ดังนี้

๑) จำนวนกำลังพลนายทหารสัญญาบัตรและประทวนที่มีผลการตรวจที่ผิดปกติทั้งหมดจำนวน ๑๖๒ นาย แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๑๕ นาย นายทหารประทวนจำนวน ๑๔๗ นาย

๒) ผลการตรวจที่ผิดปกติที่เป็นค่า BMI ๒๕ มีจำนวน ๘๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๕๐ หรือครึ่งหนึ่งของจำนวนกำลังพลนายทหารสัญญาบัตรและประทวนที่มีผลการตรวจที่ผิดปกติ (แผนภาพที่ ๔ – ๕) แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๕ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๖๐ ของนายทหาร

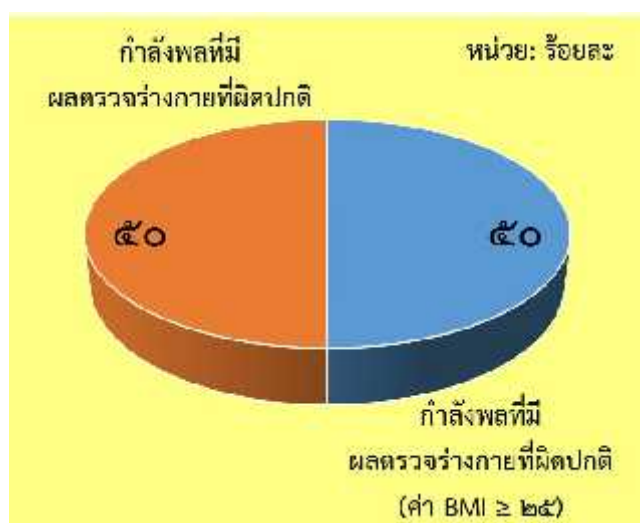
สัญญาบัตร) นายทหารประทวนจำนวน ๗๒ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๔๘ ของนายทหารประทวน)
(แผนภาพที่ ๔ - ๖)

๓) เมื่อพิจารณาเฉพาะผลการตรวจที่ผิดปกติของกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีค่า BMI ๒๕ จำนวนทั้งหมด ๘๑ นาย และทำการแยกช่วงอายุตามตารางที่ ๔ - ๔ แล้วนำมาแสดงแนวโน้มจำนวนกำลังพลระหว่างช่วงอายุกับค่า BMI ๒๕ ตามแผนภาพที่ ๔ - ๖ พบว่า “กำลังพลที่มีช่วงอายุมากขึ้น มีแนวโน้มถึงความเสี่ยงที่จะมีค่า BMI ๒๕ ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีภาวะของน้ำหนักเกิน และ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน”

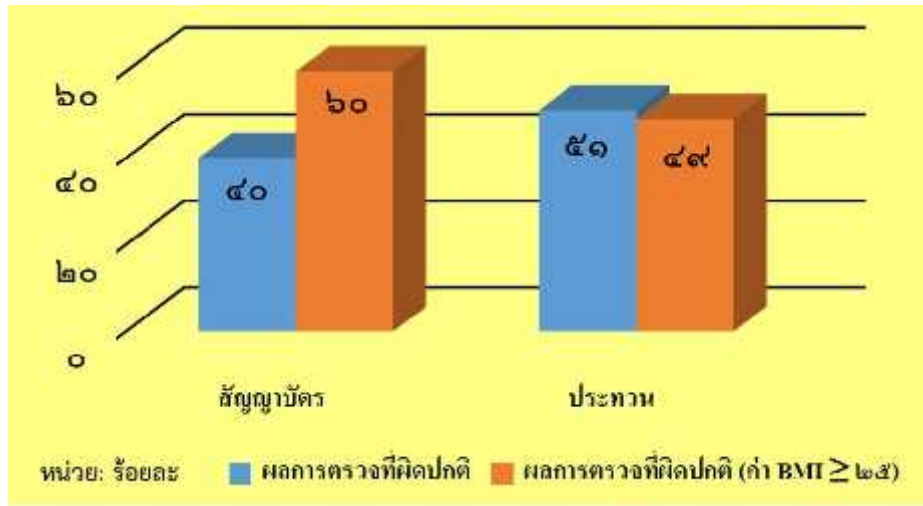
ตารางที่ ๔ - ๓ แสดงผลการตรวจที่ผิดปกติและผลการตรวจที่ผิดปกติคิดเฉพาะค่า BMI ๒๕

	นายทหารสัญญาบัตร	นายทหารประทวน
	จำนวน (นาย)	จำนวน (นาย)
ผลการตรวจที่ผิดปกติ	๖	๗๕
ผลการตรวจที่ผิดปกติ (ค่า BMI ๒๕)	๕	๗๒
รวม	๑๑	๑๔๗

แผนภาพที่ ๔ - ๕ การตรวจที่ผิดปกติและผลการตรวจที่ผิดปกติคิดเฉพาะค่า BMI ๒๕ เป็นร้อยละ



แผนภาพที่ ๔ - ๖ การแยกระดับนายทหารและแยกผลการตรวจที่ผิดปกติและผลการตรวจที่ผิดปกติคิดเฉพาะค่า BMI ๒๕ เป็นร้อยละ

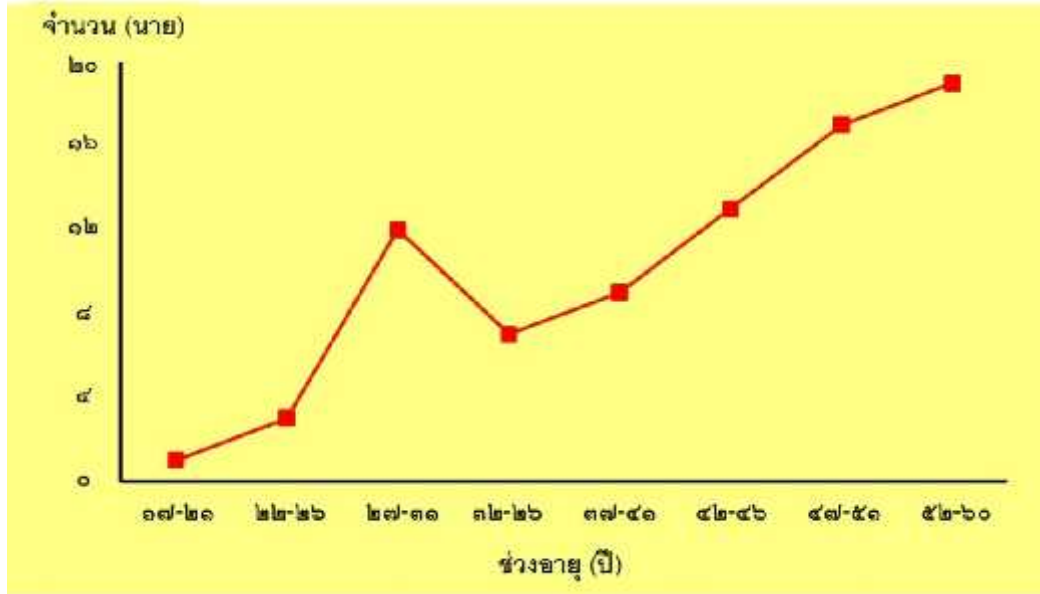


ตารางที่ ๔ - ๔ แสดงจำนวนกำลังพลระหว่างช่วงอายุกับค่า BMI ๒๕

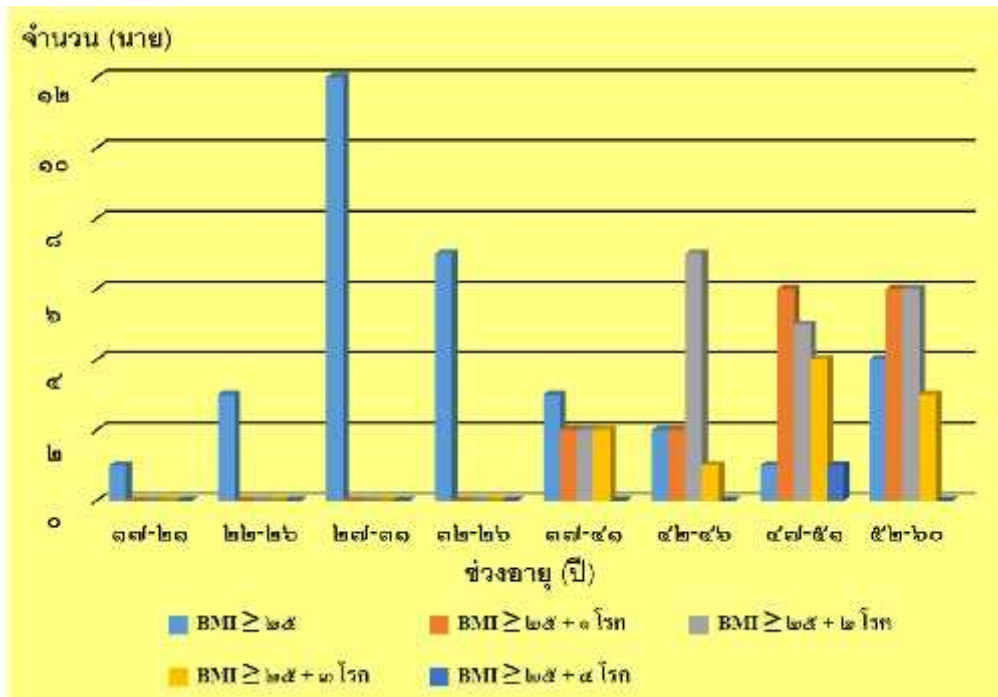
ช่วงอายุ (ปี)	ค่า BMI ๒๕ จำนวน (นาย)
๑๗ - ๒๑	๑
๒๒ - ๒๖	๓
๒๗ - ๓๑	๑๒
๓๒ - ๓๖	๓
๓๗ - ๔๑	๕
๔๒ - ๔๖	๑๓
๔๗ - ๕๑	๑๗
๕๒ - ๖๐	๑๕
รวม	๘๑

๔) เมื่อนำข้อมูลช่วงอายุของกำลังพลที่มีค่า BMI ๒๕ มาดูภาวะความเสี่ยงที่จะมีจำนวนโรคและอาการที่ผิดปกติร่วมด้วย ตามแผนภาพที่ ๔ - ๘ พบว่า “กำลังพลที่มีช่วงอายุมากขึ้นมีแนวโน้มถึงความเสี่ยงที่จะมีจำนวนโรคและอาการที่ผิดปกติร่วมด้วยมากขึ้นด้วย” ซึ่งเป็นแนวโน้มที่อยู่บนพื้นฐานของสมมติฐานที่คาดไว้

แผนภาพที่ ๔ - ๑ แนวโน้มของจำนวนกำลังพลระหว่างช่วงอายุกับค่า BMI ๒๕



แผนภาพที่ ๔ - ๒ การเรียงลำดับโรคและอาการที่ผิดปกติเป็นร้อยละ



แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีการกระจายตัวของข้อมูลอยู่บ้างเช่น ช่วงอายุและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โรคหรืออาการที่ไม่รุนแรงโดยตรงต่อสุขภาพ หรือแม้กระทั่งภาวะของน้ำหนักเกิน และ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนใจที่อาจจะต้องทำการวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๗

ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ ของกลุ่มประชากรจากกำลังพลที่สามารถเก็บข้อมูลได้ สามารถสรุปได้ตามตารางที่ ๔ - ๕ ดังนี้

๑) จำนวนกำลังพลนายทหารสัญญาบัตรและประทวนทั้งหมดจำนวน ๖๘๕ นาย เป็นผู้ที่ได้ผลการทดสอบระดับ ๑ เกณฑ์ผ่าน ๓๐ เปอร์เซนต์ขึ้นไป จำนวน ๓๘๖ นาย คิดเป็นร้อยละ ๕๖ (แผนภาพที่ ๔ - ๕) แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๕๕ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๖๔ ของนายทหารสัญญาบัตร) นายทหารประทวนจำนวน ๓๓๑ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๕๕ ของนายทหารประทวน) (แผนภาพที่ ๔ - ๑๐) เป็นผู้ที่ได้ผลการทดสอบระดับ ๒ เกณฑ์ผ่าน ๕๕ เปอร์เซนต์ขึ้นไป จำนวน ๓๐๓ นาย คิดเป็นร้อยละ ๔๔ (แผนภาพที่ ๔ - ๕) แยกเป็นนายทหารสัญญาบัตรจำนวน ๓๑ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๓๖ ของนายทหารสัญญาบัตร) นายทหารประทวนจำนวน ๒๗๒ นาย (คิดเป็นร้อยละ ๔๕ ของนายทหารประทวน) (แผนภาพที่ ๔ - ๑๐) และไม่มีผู้ที่ได้ผลการทดสอบระดับ ๓ เกณฑ์ผ่าน ๕๐ เปอร์เซนต์ขึ้นไปหรือไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบ

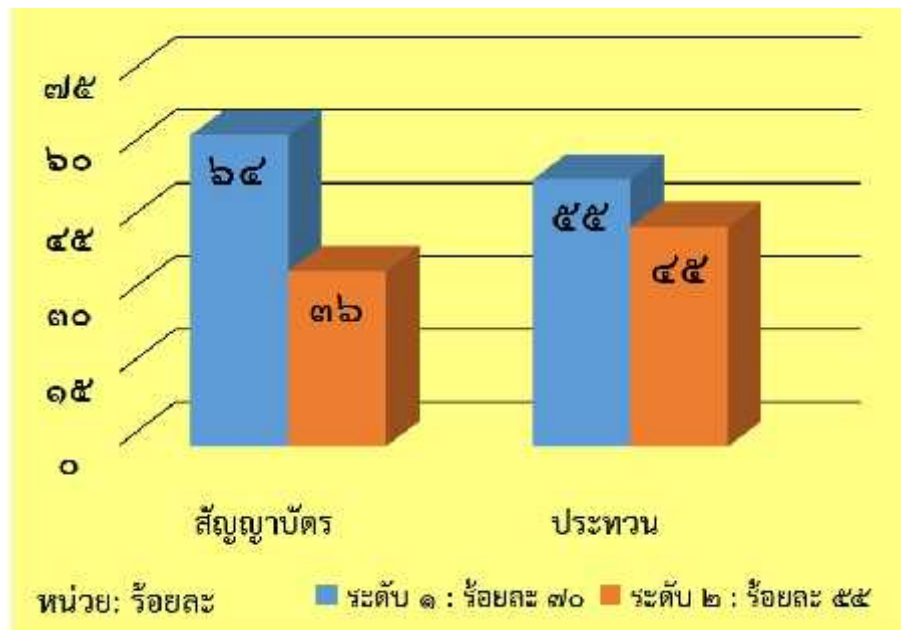
ตารางที่ ๔ - ๕ แสดงจำนวนกำลังพลที่ผ่านเกณฑ์ในระดับต่าง ๆ

	นายทหารสัญญาบัตร	นายทหารประทวน
	จำนวน (นาย)	จำนวน (นาย)
ระดับ ๑ ๓๐ เปอร์เซนต์	๕๕	๓๓๑
ระดับ ๒ ๕๕ เปอร์เซนต์	๓๑	๒๗๒
ระดับ ๓ ๕๐ เปอร์เซนต์	๐	๐
รวม	๘๖	๖๐๓

แผนภาพที่ ๔ – ๙ ระดับผลเกณฑ์ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นร้อยละ



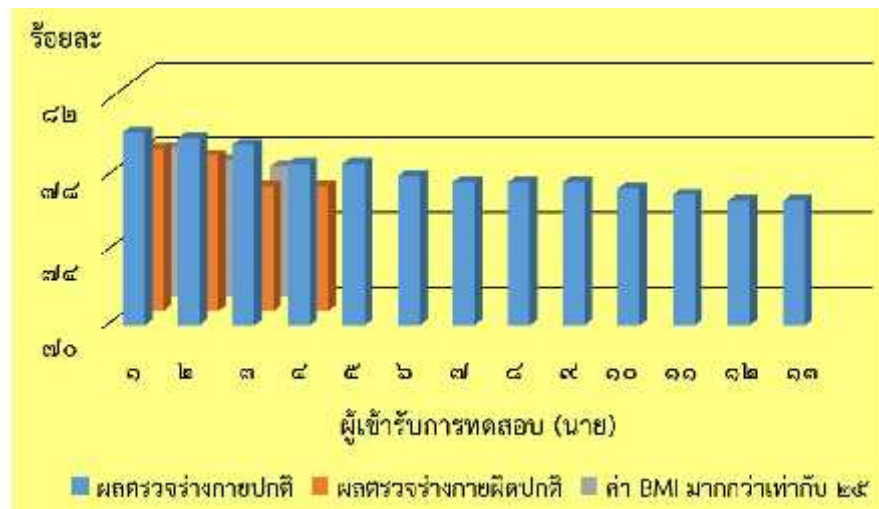
แผนภาพที่ ๔ – ๑๐ การแยกระดับนายทหารและแยกผลเกณฑ์ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นร้อยละ



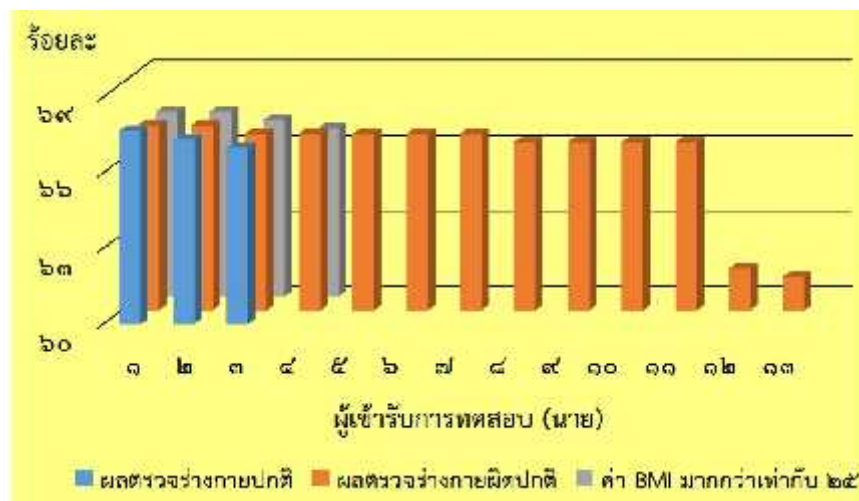
๒) เมื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างกำลังพลที่ทดสอบสมรรถภาพร่างกายกับผลการตรวจสอบสุขภาพและทำการจัดกลุ่มกำลังพลที่มีผลตรวจร่างกายปกติ ผลการตรวจร่างกายผิดปกติและผลเฉพาะค่า BMI ๒๕ แล้วทำการจัดกลุ่มผู้ที่มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่มีคะแนนสูงและ

ที่มีคะแนนต่ำ (๒๐ นายแรก) เพื่อดูแนวโน้มที่ว่า “กลุ่มของผู้มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่มีคะแนนสูงมักมีสุขภาพแข็งแรง ขณะที่กลุ่มของผู้มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่มีคะแนนต่ำมักมีปัญหาด้านสุขภาพ” ตามแผนภาพที่ ๔ – ๑๑

แผนภาพที่ ๔ – ๑๑ การจัดกลุ่มผู้มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายกับผลการตรวจสุขภาพ
ที่มีคะแนนสูง (๒๐ นายแรก), ร้อยละ (เปอร์เซ็นต์ที่ได้จากการทดสอบ)



ที่มีคะแนนต่ำ (๒๐ นายแรก), ร้อยละ (เปอร์เซ็นต์ที่ได้จากการทดสอบ)



ผลการสัมภาษณ์กำลังพล

๑. ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามสำรวจกลุ่มประชากรตัวอย่างแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑) กลุ่มของผู้บังคับบัญชาซึ่งดูแลบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล (กลุ่ม ก.)

๒) กลุ่มของผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งปฏิบัติงานตามนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล (กลุ่ม ข.)

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลส่วนบุคคล โดยจำแนกตามเพศ (ตารางที่ ๔ – ๖) ตามอายุ (ตารางที่ ๔ – ๗) ตามการศึกษา (ตารางที่ ๔ – ๘) และตามหน่วยงาน (ตารางที่ ๔ – ๙)

ตารางที่ ๔ – ๖ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	ผู้บังคับบัญชา (กลุ่ม ก.)		ผู้ใต้บังคับบัญชา (กลุ่ม ข.)	
	จำนวน (นาย)	ร้อยละ	จำนวน (นาย)	ร้อยละ
ชาย	๒๔	๑๐๐	๖๑	๘๗
หญิง	๐	๐	๕	๑๓
รวม	๒๔	๑๐๐	๖๖	๑๐๐

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ก. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน ๒๔ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

กลุ่ม ข. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๖๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๘๗ และเพศหญิง จำนวน ๕ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๓

แผนภาพที่ ๔ - ๓ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

ช่วงอายุ	ผู้บังคับบัญชา (กลุ่ม ก.)		ผู้ใต้บังคับบัญชา (กลุ่ม ข.)	
	จำนวน (นาย)	ร้อยละ	จำนวน (นาย)	ร้อยละ
๒๑ - ๓๐	๖	๒๕	๒๗	๓๙
๓๑ - ๔๐	๒	๘	๑๔	๒๐
๔๑ - ๕๐	๕	๒๑	๑๐	๑๔
๕๑ - ๖๐	๑๑	๔๖	๑๙	๒๗
รวม	๒๔	๑๐๐	๗๐	๑๐๐

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ก. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๑๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๔๖ รองลงมาอายุระหว่าง ๒๑ - ๓๐ ปี จำนวน ๖ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๕ อายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน ๕ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๑ และ อายุระหว่าง ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน ๒ นาย คิดเป็นร้อยละ ๘

กลุ่ม ข. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๑ - ๓๐ ปี จำนวน ๒๗ นาย คิดเป็นร้อยละ ๓๙ รองลงมาอายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี จำนวน ๑๙ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๗ อายุระหว่าง ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน ๑๔ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๐ และ อายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน ๑๐ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๔

แผนภาพที่ ๔ – ๘ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการศึกษา

การศึกษา	ผู้บังคับบัญชา (กลุ่ม ก.)		ผู้ใต้บังคับบัญชา (กลุ่ม ข.)	
	จำนวน (นาย)	ร้อยละ	จำนวน (นาย)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	๐	๐	๐	๐
มัธยมศึกษาตอนต้น	๓	๑๓	๗	๑๐
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๖	๒๕	๓๓	๔๗
อนุปริญญา/ปวส.	๐	๐	๑๑	๑๖
ปริญญาตรี	๑๐	๔๒	๑๘	๒๖
สูงกว่าปริญญาตรี	๕	๒๑	๑	๑
รวม	๒๔	๑๐๐	๗๐	๑๐๐

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ก. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๑๐ นาย คิดเป็นร้อยละ ๔๒ รองลงมา มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน ๖ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๕ สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๕ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๑ และ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๓ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๓

กลุ่ม ข. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน ๓๓ นาย คิดเป็นร้อยละ ๔๗ รองลงมา ปริญญาตรี จำนวน ๑๘ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๖ อนุปริญญา/ปวส. จำนวน ๑๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๖ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๗ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๐ และ สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑

แผนภาพที่ ๔ – ๕ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามหน่วยงาน

หน่วยงาน	ผู้บังคับบัญชา (กลุ่ม ก.)		ผู้ใต้บังคับบัญชา (กลุ่ม ข.)	
	จำนวน (นาย)	ร้อยละ	จำนวน (นาย)	ร้อยละ
ร.๒ พัน.๓ รอ.	๗	๒๕	๒๐	๒๕
ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.	๗	๒๕	๒๐	๒๕
ป.พัน.๒ รอ.	๖	๒๕	๑๗	๒๔
มทบ.๑๓	๑	๔	๑๓	๑๕
พล.ร.๒ รอ.	๓	๑๓	๐	๐
รวม	๒๔	๑๐๐	๗๐	๑๐๐

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ก. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจาก ร.๒ พัน.๓ รอ. และ ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. อย่างละเท่ากัน จำนวนละ ๗ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๕ จาก ป.พัน.๒ รอ. จำนวน ๖ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๕ จาก พล.ร.๒ รอ. จำนวน ๓ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๓ และ จาก มทบ.๑๓ จำนวน ๑ นาย คิดเป็นร้อยละ ๔

กลุ่ม ข. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจาก ร.๒ พัน.๓ รอ. และ ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. อย่างละเท่ากัน จำนวนละ ๒๐ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๕ จาก ป.พัน.๒ รอ. จำนวน ๑๗ นาย คิดเป็นร้อยละ ๒๔ และ จาก มทบ.๑๓ จำนวน ๑๓ นาย คิดเป็นร้อยละ ๑๕

๒. ส่วนที่ ๒ แบบสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

ตอนที่ ๒.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามแบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

๑) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเลือกตอบคำถามตามแนวความคิดของตนเองอย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ – ๑๐)

๒) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเขียนคำอธิบายและเสนอความคิดเห็นตามแนวความคิดของตนเองอย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ – ๑๑)

ตารางที่ ๔ – ๑๐ แสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อคำถามจากกลุ่ม ก.	ระดับความรู้ (ร้อยละ)		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	๑๐๐	๐	๐
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้	๕๖	๐	๔
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี	๕๒	๔	๔
การออกกำลังกายสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน	๘๔	๘	๘
การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	๑๐๐	๐	๐
การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น	๕๖	๔	๐
การออกกำลังกายช่วยให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง	๕๖	๔	๐
สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายมีส่วนช่วยทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น	๖๗	๒๑	๑๒

ข้อคำถามจากกลุ่ม ข.	ระดับความรู้ (ร้อยละ)		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	๕๔	๓	๓
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้	๕๐	๔	๖
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี	๘๘	๓	๕
การออกกำลังกายสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน	๘๘	๖	๖
การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	๑๐๐	๐	๐
การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น	๘๗	๖	๗
การออกกำลังกายช่วยให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง	๗๘	๑๓	๕
สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายมีส่วนช่วยทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น	๗๕	๖	๑๕

จากตารางที่ ๔ – ๑๐ กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี โดยทั้ง ๘ คำถามควรตอบว่าถูกต้องทั้งหมด หลังตอบแบบสอบถามพบว่า ยังมีบางคำถามที่อาจต้องให้ความรู้เพิ่มเติมแก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม คือ “สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายมีส่วนช่วยทำให้อาการของโรค ไม่รุนแรงขึ้น” ขณะที่คำถามที่อาจต้องให้ความรู้เพิ่มเติมแก่กลุ่มตัวอย่างจากกลุ่ม ข. คือ “การออกกำลังกายช่วยให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง”

ตารางที่ ๔ – ๑๑ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม จากความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยอธิบายเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ตามความเข้าใจ

แนวคิดที่เสนอ	จำนวนผู้เสนอ (นาย)	
	กลุ่ม ก.	กลุ่ม ข.
ทำให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม (สุขภาพแข็งแรง, เพิ่มภูมิคุ้มกัน, เจ็บป่วยน้อยลง, ลดความรุนแรงของโรคประจำตัว, ป้องกัน โรคอ้วน)	๑๘	๔๔
ทำให้ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน (เสริมสมรรถภาพร่างกาย: กล้ามเนื้อ, ระบบประสาท)	๑๕	๓๐
ใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย ครั้งละ ๓๐ นาที และอย่างน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ สม่ำเสมอ	๘	๑๕
ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ และสภาพร่างกายของตน	๒	๑๐
มีส่วนร่วมในการทำงานเป็นทีม เกิดความสามัคคี	๓	๑
ส่งผลต่อการนอนหลับ ทำให้ร่างกายพักผ่อนเต็มที่	๒	๒
การออกกำลังกายเป็นการทำกิจกรรมทางกีฬา	-	๘
มีสมาธิและช่วยผ่อนคลายจากการทำงาน	-	๘
การออกกำลังกายตอนเช้า/เย็นหลังเลิกงาน	-	๕
มีความสำคัญต่อภารกิจทางทหาร	๓	-
ช่วยผ่อนคลายหลังจากการทำงาน	๒	-
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้านอื่น ๆ เช่น การไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา	๑	-
การดูแลทางโภชนาการ	-	๑

จากตารางที่ ๔ - ๑๑ กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีแนวคิดที่เสนอในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ๓ ลำดับแรกเหมือนกัน คือ ๑) ทำให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ๒) ทำให้ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเหมาะสม เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน และ ๓) ใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย ครั้งละ ๓๐ นาที และอย่างน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ สม่ำเสมอ

ส่วนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชาจะให้แนวความคิดไปในทางภาพรวมของการออกกำลังกายกับการปฏิบัติหน้าที่ คือ ให้ความสำคัญต่อการกิจทางทหาร หรือการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้านอื่น ๆ ของกำลังพล เช่น การไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา

ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชาจะให้แนวความคิดไปในทางเน้นถึงตัวบุคคลในเรื่องที่ส่งผลจากการออกกำลังกาย คือ ทำให้มีสมาธิและช่วยผ่อนคลายจากการทำงาน หรือการออกกำลังกายเป็นการทำกิจกรรมทางกีฬา

ตอนที่ ๒.๒ ทศนคติ การรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามแบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

๑) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเลือกตอบคำถามตามแนวความคิดของตนเองอย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ - ๑๒)

๒) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเขียนคำอธิบายและเสนอความคิดเห็นตามแนวความคิดของตนเองอย่างอิสระของกลุ่ม ก. และกลุ่ม ข. (ตารางที่ ๔ - ๑๓ และตารางที่ ๔ - ๑๔)

ตารางที่ ๔ – ๑๒ แสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกด้านทัศนคติ การรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

คำอธิบาย : ๑ คือ เห็นด้วย, ๒ คือ ไม่แน่ใจ และ ๓ คือ ไม่เห็นด้วย

ข้อคำถามจากกลุ่ม ก.	ความคิดเห็น (ร้อยละ)		
	๑	๒	๓
การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้	๐	๒๑	๗๙
คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้ว ไม่ต้องออกกำลังกาย	๐	๘	๙๒
การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น	๐	๔	๙๖
การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	๗๙	๒๑	๐
การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำสม่ำเสมอ	๓๓	๒๕	๔๒
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค	๖๗	๒๕	๘
การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้านถูบ้าน	๗๑	๒๑	๘
การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	๔	๔	๙๒
การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	๕๔	๔๒	๔
อุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน สะดวกในการใช้งาน / พร้อมต่อการใช้งานทุกครั้ง	๗๕	๒๕	๐
อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในหน่วยงาน เพียงพอต่อการใช้งาน	๘๓	๑๗	๐
การเข้ารับบริการการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน มีความสะดวกสบายและง่ายต่อการเข้ารับบริการ	๘๓	๑๗	๐
ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นอย่างดี	๖๗	๓๓	๐
ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน	๔	๔	๙๒
สถานที่ออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน มีความเหมาะสม	๘๓	๑๗	๐
กิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานที่มีอยู่ มีความเหมาะสม	๗๙	๑๗	๐
หน่วยงานมีการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพลภายในหน่วยงาน	๗๙	๒๑	๐
บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน	๖๗	๑๒	๒๑
ผู้บังคับบัญชา มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน	๗๑	๑๗	๑๒

ตารางที่ ๔ – ๑๒ (ต่อ)

คำอธิบาย : ๓ คือ เห็นด้วย, ๒ คือ ไม่แน่ใจ และ ๑ คือ ไม่เห็นด้วย

ข้อความจากกลุ่ม ข.	ความคิดเห็น (ร้อยละ)		
	๓	๒	๑
การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้	๗	๒๖	๖๗
คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย	๖	๓	๙๑
การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น	๑๐	๖	๘๔
การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	๕๐	๕	๑
การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำสม่ำเสมอ	๔๕	๒๑	๓๐
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค	๗๓	๑๕	๘
การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้านถูบ้าน	๗๗	๑๔	๕
การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	๔	๔	๙๒
การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	๕๐	๓๕	๑๑
อุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน สะดวกในการใช้งาน / พร้อมต่อการใช้งานทุกครั้ง	๖๓	๓๐	๗
อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในหน่วยงาน เพียงพอต่อการใช้งาน	๕๗	๓๑	๑๒
การเข้ารับบริการการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน มีความสะดวกสบายและง่ายต่อการเข้ารับบริการ	๗๐	๒๔	๖
ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นอย่างดี	๕๔	๓๕	๗
ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน	๑๐	๑๖	๗๔
สถานที่ออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน มีความเหมาะสม	๗๐	๒๔	๖
กิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานที่มีอยู่ มีความเหมาะสม	๗๒	๒๑	๗
หน่วยงานมีการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพลภายในหน่วยงาน	๗๗	๑๗	๖
บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน	๕๐	๓๓	๑๗
ผู้บังคับบัญชา มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน	๔๕	๓๐	๒๑

จากตารางที่ ๔ – ๑๒ กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม หลังตอบแบบสอบถามแนวคิดด้านทัศนคติ การรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และ การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม เลือกลงแสดงความคิดเห็นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ส่วนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชา ที่ว่า “ผู้บังคับบัญชามีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน” และ “อุปสรรคในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ภายในหน่วยงาน เพียงพอต่อการใช้งาน” คิดเป็นร้อยละ ๗๑ และ ๘๓ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชา ที่ว่า “มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน” และ “อุปสรรคในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ภายในหน่วยงาน เพียงพอต่อการใช้งาน” คิดเป็นร้อยละ ๔๘ และ ๕๗ นอกจากนี้ ส่วนแสดงความคิดเห็นที่ว่า “การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำสม่ำเสมอ” เป็นข้อที่มีความกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีความเห็นที่กระจายมากที่สุด

ตารางที่ ๔ – ๑๓ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “ทราบระเบียบ/คำสั่งของกองทัพบก เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล อย่างไรบ้าง”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ก.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
มีการทดสอบร่างกายประจำปี ปีละ ๒ ครั้ง	๑๕
การตรวจร่างกายประจำปี	๑๐
หน่วยงานกำหนดวันฝึกในวันและเวลาที่แต่ละหน่วยงานกำหนด	๕
ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ	๘
การออกกำลังกายภายในหน่วยในช่วงเช้าและเย็น	๗
ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	๕
มีการทดสอบร่างกายประจำเดือน	๔
ต้องรายงานผลสรุปการทดสอบให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นเพื่อเสนอให้หน่วยเหนือทราบ	๒
สำหรับกำลังพลที่มีอายุมาก เน้นการควบคุมน้ำหนัก	๒
เพื่อแก้ปัญหาการเจ็บป่วยของกำลังพล อันมีผลต่อการปฏิบัติของหน่วยงาน	๑

ตารางที่ ๔ – ๑๓ (ต่อ)

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ข.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
มีการทดสอบร่างกายประจำปี ปีละ ๒ ครั้ง	๓๖
การตรวจร่างกายประจำปี	๒๔
หน่วยงานกำหนดวันฝึกในวันและเวลาที่แต่ละหน่วยงานกำหนด	๒๔
ปฏิบัติตามระเบียบ/คำสั่ง และผู้บังคับบัญชา ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย โดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ	๑๔
ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พร้อมปฏิบัติหน้าที่	๕
รับทราบระเบียบ/คำสั่ง แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ทั้งหมด หรือรับทราบบางส่วน	๓
สวัสดิการรักษาพยาบาล งบประมาณในการรักษาพยาบาล	๖
ต้องรายงานผลสรุปการทดสอบให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นเพื่อเสนอให้หน่วยเหนือทราบ	๓
การออกกำลังกายภายในหน่วยในช่วงเช้าและเย็น	๒
ไม่ค่อยทราบระเบียบ/คำสั่ง	๒
เพื่อแก้ปัญหาการเจ็บป่วยของกำลังพล อันมีผลต่อการปฏิบัติของหน่วยงาน	๑

จากตารางที่ ๔ – ๑๓ กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีแนวคิดที่เสนอในเรื่องระเบียบ/คำสั่งของกองทัพบกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ๓ ลำดับแรกเหมือนกัน คือ ๑) มีการทดสอบร่างกายประจำปี ปีละ ๒ ครั้ง ๒) การตรวจร่างกายประจำปี และ ๓) หน่วยงานกำหนดวันฝึกในวันและเวลาที่แต่ละหน่วยงานกำหนด

ส่วนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชาจะให้แนวความคิดไปในทางภาพรวมของระเบียบ/คำสั่งฯ คือ ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ หรือส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชาจะเป็นแนวรับทราบและปฏิบัติตามคำสั่ง คือ ระเบียบ/คำสั่ง และผู้บังคับบัญชา ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย โดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ หรือส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พร้อมปฏิบัติหน้าที่ แต่ก็ยังมีผู้ใต้บังคับบัญชาบางส่วนที่แม้จะรับทราบระเบียบ/คำสั่ง แต่ไม่สามารถ

ปฏิบัติได้ทั้งหมด หรือรับทราบบางส่วน ซึ่งต้องทำให้มีการตรวจสอบ และติดตามให้กำลังพลทุกนายปฏิบัติตามระเบียบ/คำสั่งที่ให้ไว้

ตารางที่ ๔ – ๑๔ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “ท่านได้ปฏิบัติหรือติดตามผลเรื่องดังกล่าวข้างต้น อย่างไรบ้าง”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ก.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
ให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น กำกับดูแลให้กำลังพลทุกนายออกกำลังกายสม่ำเสมอ	๑๕
กำกับดูแลให้กำลังพลทุกนายเข้าร่วมการทดสอบและการตรวจร่างกายตามกำหนด	๑๖
ทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ปีละ ๒ ครั้ง	๑๔
มีการตรวจร่างกายประจำปี	๖
ออกกำลังกายในทุกวันพุธของสัปดาห์	๕
ติดตามผลและสรุปการทดสอบให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นเพื่อเสนอให้หน่วยเหนือทราบ	๔
จัดให้ความรู้และคำปรึกษาด้านสุขภาพแก่กำลังพล	๓
จัดสร้างหรือหาสถานที่ออกกำลัง	๒
ส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังพลเล่นและแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงานและระหว่างหน่วย	๑

ตารางที่ ๔ – ๑๔ (ต่อ)

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ข.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
ร่วมกิจกรรม/ติดตามสม่ำเสมอ	๓๔
มีระเบียบ/คำสั่ง ปฏิบัติและแจ้งเตือนกำหนดการ	๑๕
ทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ปีละ ๒ ครั้ง	๑๓
หน่วยงานกำหนดวันฝึกและแข่งขันกีฬาในวันและเวลาที่แต่ละหน่วยงานกำหนด	๑๐
มีการตรวจร่างกายประจำปี	๕
ร่วมกิจกรรม/ติดตามบ้าง	๕
ออกกำลังเองเป็นนิสัย	๕
จัดทำแผน แบบประเมิน การออกกำลังกายและทดสอบร่างกายตามวงรอบ	๓
ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์	๓

จากตารางที่ ๔ – ๑๔ กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชาแนวคิดที่ได้ปฏิบัติหรือติดตามผลเรื่องระเบียบ/คำสั่งของกองทัพบก เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล โดยเน้นรูปแบบสายบังคับบัญชาในการติดตามดูแลให้กำลังพลปฏิบัติตามระเบียบ/คำสั่ง คือ ให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นกำกับดูแลให้กำลังพลทุกนายออกกำลังกายสม่ำเสมอหรือ กำกับดูแลให้กำลังพลทุกนายเข้าร่วมการทดสอบและการตรวจร่างกายตามกำหนด รวมทั้งเน้นย้ำให้กำลังพลทำการทดสอบทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี และการตรวจร่างกายประจำปี และออกกำลังกายในทุกวันพุธของสัปดาห์ หรือตามที่หน่วยงานกำหนด

ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชาแนวคิดที่ได้ปฏิบัติหรือติดตามผลเรื่องระเบียบ/คำสั่งฯ โดยเน้นการปฏิบัติตามคำสั่ง คือ การร่วมกิจกรรม/ติดตามสม่ำเสมอ หรือปฏิบัติระเบียบ/คำสั่งพร้อมทั้งรับทราบกำหนดการ ในส่วนของการทดสอบและการตรวจร่างกายตามกำหนด รวมทั้งวันและเวลาที่แต่ละหน่วยงานกำหนดให้เป็นวันฝึก

**๓. ส่วนที่ ๓ แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริม
สมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ**

**๓.๑. แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริม
สมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ (กลุ่ม ก.)**

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามแบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

๑) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเลือกตอบคำถามตามแนวความคิดของตนเอง
อย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ - ๑๕)

๒) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเขียนคำอธิบายและเสนอความคิดเห็นตาม
แนวความคิดของตนเองอย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ - ๑๖, ตารางที่ ๔ - ๑๗, ตารางที่ ๔ - ๑๘ และ
ตารางที่ ๔ - ๑๙)

**๓.๒. แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริม
สมรรถภาพร่างกาย และพฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลา
การปฏิบัติงาน (กลุ่ม ข.)**

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามแบ่งเป็น ๓ แบบ คือ

๑) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเลือกตอบคำถามตามแนวความคิดของตนเอง
อย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ - ๑๕)

๒) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเลือกตอบคำถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมร่วมที่ส่งผล
ต่อร่างกายตามแนวความคิดของตนเองอย่างอิสระ

๓) ให้ผู้ตอบแบบคำถามเขียนคำอธิบายและเสนอความคิดเห็นตาม
แนวความคิดของตนเองอย่างอิสระ (ตารางที่ ๔ - ๒๐)

ตารางที่ ๔ - ๑๕ แสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกพฤติกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ

คำอธิบาย : ๑ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ, ๒ คือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และ ๑ คือ ไม่ปฏิบัติ

ข้อคำถามจากกลุ่ม ก.	การปฏิบัติ (ร้อยละ)		
	๓	๒	๑
ท่านออกกำลังกายทุกวันสม่ำเสมอ	๕๐	๔๖	๔
ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	๖๗	๒๕	๔
ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	๕๔	๔๒	๔
ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย อดทน ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	๖๗	๓๓	๐
ก่อนการออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง	๖๗	๒๐	๑๓
ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที และอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน	๕๐	๔๖	๔
ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร	๕๘	๓๘	๔
ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	๗๕	๒๑	๔
ท่านออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้น	๖๔	๒๘	๘
ท่านสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และเวลาว่างของท่าน	๕๔	๔๒	๔
ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพและวัยของท่าน	๗๕	๒๑	๐
ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน	๗๕	๒๑	๐
ท่านเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน	๕๒	๘	๐
ท่านผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน	๕๒	๘	๐
ท่านเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน	๘๓	๑๗	๐
ท่านผ่านการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน	๘๘	๘	๔
ท่านได้รับการแนะนำด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการตรวจ	๗๕	๒๑	๐

ตารางที่ ๔ – ๑๕ (ต่อ)

คำอธิบาย : ๓ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ, ๒ คือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และ ๑ คือ ไม่ปฏิบัติ

ข้อความจากกลุ่ม ข.	การปฏิบัติ (ร้อยละ)		
	๓	๒	๑
ท่านออกกำลังกายทุกวันสม่ำเสมอ	๔๐	๕๓	๗
ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	๔๗	๔๗	๖
ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	๔๑	๕๑	๘
ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	๖๖	๓๑	๓
ก่อนการออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง	๖๐	๓๓	๗
ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที และอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน	๔๕	๔๖	๕
ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร	๔๕	๔๔	๗
ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	๕๗	๔๐	๓
ท่านออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้น	๕๗	๓๗	๖
ท่านสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และเวลาว่างของท่าน	๕๖	๓๕	๕
ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพและวัยของท่าน	๖๕	๒๕	๒
ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน	๕๖	๔๐	๔
ท่านเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน	๘๑	๑๖	๓
ท่านผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน	๘๓	๑๔	๓
ท่านเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน	๘๔	๑๔	๒
ท่านผ่านการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน	๘๐	๑๖	๔
ท่านได้รับการแนะนำด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการตรวจ	๗๓	๒๖	๑

จากตารางที่ ๔ – ๑๕ กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม หลังตอบแบบสอบถามแนวคิด พฤติกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม เลือกลงแสดงความคิดเห็นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ส่วนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชา ที่ว่า “ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน” ซึ่งเป็นหน้าที่ในฐานะผู้นำกิจกรรม และเป็นตัวอย่างให้กับผู้ใต้บังคับบัญชาให้ปฏิบัติตาม ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. ในฐานะผู้ใต้บังคับบัญชา จะต้องเป็นผู้ต้องปฏิบัติตามหน้าที่หรือเป็นการสมัคร

ตารางที่ ๔ – ๑๖ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “ประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อกำลังพลในหน่วยงาน”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ก.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	๒๑
ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ พร้อมทั้งควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ	๑๑
มีความรักความสามัคคีเพิ่มมากขึ้น	๕
พร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจทางการทหาร	๔
ได้รับรู้ถึงโรคร้ายต่าง ๆ และสามารถหาทางป้องกันและแก้ไขได้ทันท่วงที	๓
ส่งเสริมการเล่นกีฬา	๖
มีการพัฒนาศักยภาพทางร่างกายของกำลังพลในการดูแลตนเอง	๕
ประหยัดงบประมาณในการรักษาพยาบาล	๔
จัดกิจกรรมให้ครอบครัวของกำลังพลได้รับการส่งเสริมสุขภาพ	๓
กำลังพลมีสถานที่ออกกำลังกาย	๒
การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๒
มีสุขภาพจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส	๑
ทำให้รูปร่างและสัดส่วนที่ดี	๑
ลดการยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข	๑
สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา	๑

จากตารางที่ ๔ - ๑๖ กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชามีแนวคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อกำลังพลในหน่วยงาน พบว่า ให้กำลังพลจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ พร้อมทั้งควบคุมและป้องกันโรคติดต่อภายในหน่วยงาน มีความรักความสามัคคีในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจทางการทหาร

ตารางที่ ๔ - ๑๗ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “ประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ก.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	๑๖
ส่งเสริมบุคลิกภาพ	๖
ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ	๖
ส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกาย	๕
อารมณ์แจ่มใส ความคิดและการตัดสินใจทำได้ดีขึ้น	๕
พร้อมปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายได้เต็มที่	๕
สวัสดิการรักษาพยาบาล งบประมาณในการรักษาพยาบาล	๔
ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตัวเอง	๔
ได้พักผ่อนและลดความเครียด จากการทำงาน	๒
ช่วยควบคุมน้ำหนัก	๑
ลดการยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข	๑
เพิ่มความรักความสามัคคีในหน่วยงาน	๑

จากตารางที่ ๔ - ๑๗ กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชามีแนวคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง พบว่า ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่งเสริมบุคลิกภาพของตนเอง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ และเป็นการส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกายของตนเอง

ตารางที่ ๔ – ๑๘ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “ปัญหาที่พบ”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ก.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
มีภารกิจมากหรืองานต่อเนื่อง ไม่มีเวลาออกกำลังกาย	๕
ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคอย่างละเอียด เพื่อทำการรักษาได้ทันทั้งที่	๕
กำลังพลบางส่วนไม่ใส่ใจออกกำลังกาย	๓
กำลังพลบางส่วนมีโรคประจำตัว ไม่สามารถออกกำลังได้เต็มที่	๒
กำลังพลบางส่วนไม่เคยออกกำลังกาย	๑
การรายงานผลทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี บางครั้งไม่เป็นไปตามจริง	๑
กำลังพลบางส่วน ไม่ได้รับการทดสอบ และขาดการติดตามตัวมาทดสอบ	๑
สภาพอากาศที่ร้อนจัดในช่วงเวลาออกกำลังกาย	๑

จากตารางที่ ๔ – ๑๘ กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชามีแนวคิดที่ว่าปัญหาที่พบเกี่ยวกับนโยบายฯ คือ การมีภารกิจมากหรืองานต่อเนื่อง ไม่มีเวลาออกกำลังกายทั้งในระดับผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา การที่กำลังพลควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคอย่างละเอียด เพื่อทำการรักษาได้ทันทั้งที่ บางครั้งกำลังพลบางส่วนไม่ใส่ใจออกกำลังกาย และกำลังพลบางส่วนมีโรคประจำตัว ไม่สามารถออกกำลังได้เต็มที่

ตารางที่ ๔ – ๑๕ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “แนวคิดปรับปรุง”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ก.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
แก้ไขเรื่องการใช้เวลาว่างและการใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างเป็นรูปธรรม	๕
เพิ่มขึ้นตอนการตรวจร่างกายประจำปี ให้ละเอียดมากขึ้น	๔
เพิ่มงบประมาณในการตรวจร่างกายประจำปี	๔
ส่งเสริมการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาและสันทนาการ	๓
กำลังพลควรได้ออกกำลังตามสภาพร่างกายของตนตามความเหมาะสม	๒
กำลังพลทุกนาย ต้องรับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี	๑
ทดสอบการเดินทางไกลประจำทุกเดือน	๑
ต้องวางแผนปรับเปลี่ยนแนวทางการออกกำลังกายกับภารกิจของหน่วยให้สอดคล้องกันมากที่สุด	๑

จากตารางที่ ๔ – ๑๕ กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. ในฐานะผู้บังคับบัญชามีแนวคิดปรับปรุงเกี่ยวกับนโยบายฯ คือ การแก้ไขเรื่องการใช้เวลาว่างและการใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในระดับผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา อาจเสนอเพิ่มขึ้นตอนการตรวจร่างกายประจำปี ให้ละเอียดมากขึ้น อาจเสนอเพิ่มงบประมาณในการตรวจร่างกายประจำปี และต้องส่งเสริมการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาและสันทนาการ

๓.๒. ส่วนที่ ๓ แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย และพฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงาน (เฉพาะกลุ่ม ข.)

จากการเก็บข้อมูล พบว่า พฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงานนั้น มีผลต่อกำลังพลและเมื่อแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ตามตารางที่ ๔ – ๒๐ จะเห็นได้ชัดว่าแสดงพฤติกรรมเหล่านี้มีผลกระทบร่วมกับสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนใจที่อาจจะต้องทำการวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

ตารางที่ ๔ – ๒๐ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงาน

พฤติกรรม	ผู้ได้บังคับบัญชา (กลุ่ม ข.)	
	จำนวน (นาย)	ร้อยละ
สูบบุหรี่		
- สูบ	๔๐	๔๐
- ไม่สูบ	๒๗	๖๐
- เกือบทุกวัน	๑๒	๗๕
- นาน ๆ ครั้ง	๔	๒๕
ดื่มสุรา		
- ดื่ม	๕๑	๗๔
- ไม่ดื่ม	๑๘	๒๖
- เกือบทุกวัน	๕	๑๔
- นาน ๆ ครั้ง	๓๑	๘๖
เที่ยวสถานเริงรมณ์		
- เที่ยว	๒๒	๓๓
- ไม่เที่ยว	๔๕	๖๗
- เกือบทุกวัน	๒	๑๐
- นาน ๆ ครั้ง	๑๘	๕๐
ทำงานพิเศษ		
- ทำ	๒๐	๓๐
- ไม่ทำ	๔๗	๗๐
- เกือบทุกวัน	๘	๕๐
- นาน ๆ ครั้ง	๘	๕๐
รับคำปรึกษา		
- เคย	๕๔	๗๘
- ไม่เคย	๑๕	๒๒
- ประจำ	๘	๒๖
- นาน ๆ ครั้ง	๒๓	๗๔

ตารางที่ ๔ – ๒๑ แนวคิดที่เสนอโดยผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ว่า “หน่วยงานของท่านสนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง”

แนวคิดที่เสนอจากกลุ่ม ข.	จำนวนผู้เสนอ (นาย)
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย สุขภาพจิตที่ดี	๓๓
ทำให้รับทราบถึงสุขภาพตนเองและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เพื่อรับรู้และแก้ไขได้ทัน รวมทั้งลดงบประมาณใช้จ่าย	๒๕
ส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกาย รวมทั้งการรับรู้ถึงความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพ	๒๑
เพิ่มความรักความสามัคคีในหน่วยงาน	๑๓
หน่วยงานมีการจัดกิจกรรมด้านกีฬา (ฟุตบอล, ฟุตซอล)	๑๑
ทำให้ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตัวเอง	๗
พร้อมปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายได้เต็มที่	๖
การกระตุ้นจากหน่วยงานทำให้ได้ออกกำลังกาย	๕
หน่วยงานกำหนดวันฝึกและแข่งขันกีฬาในวันและเวลาที่แต่ละหน่วยงานกำหนด	๔
ได้พักผ่อนและลดความเครียด จากการทำงาน	๔
ลดการชูงูเกี่ยวกับอบายมุข	๔
ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้กำลังพลและครอบครัวมาออกกำลังกาย	๓

จากตารางที่ ๔ – ๒๑ กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. ในฐานะผู้ได้บังคับบัญชา มีแนวคิดที่หน่วยงานของกำลังพลเองสนับสนุนให้มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง คือ ทำให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย สุขภาพจิตที่ดี ทำให้รับทราบถึงสุขภาพตนเองและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมสมรรถภาพของร่างกาย รวมทั้งเพิ่มความรักความสามัคคีในหน่วยงาน

๔. ส่วนที่ ๔ การสัมภาษณ์ปากเปล่า

๔.๑. การสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย

นโยบายฯ มีความเหมาะสม แต่ยังคงความสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน เนื่องจากปัจจุบัน ภารกิจพิเศษของทหารมีเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้กำลังพลไม่สามารถที่จะปฏิบัติตามระเบียบ/คำสั่งที่กำหนดไว้อย่างเต็มที่

๔.๒. การสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย

กำหนดเป้าหมาย แผนงาน ขั้นตอน และประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่อง ให้ชัดเจน เมื่อลงมือปฏิบัติต้องทำอย่างจริงจัง มีส่วนร่วม และสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลอย่างสูงสุดต่อนโยบาย

ควรปรับปรุงการกำหนดช่วงอายุ เพราะสุขภาพของกำลังพลในปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากกว่าในอดีต

บทที่ ๕

สรุปนโยบายด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก : ศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์ของนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ ๑ และ ๒) เสนอแนะแนวคิดในการพัฒนานโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ ๑ กลุ่มประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กำลังพลของ ๑) กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (พล.ร.๒ รอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ร.๒ พัน.๓ รอ.), กองพันทหารม้าที่ ๓๐ กองพลทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์ (ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.) และ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ ๒ รักษาพระองค์ (ป.พัน.๒ รอ.) และ ๒) มณฑลทหารบกที่ ๑๓ (มทบ.๑๓) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ผลรายงานการทดสอบจากหน่วยงานของกลุ่มประชากรตัวอย่าง สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลอ้างอิงทางการแพทย์ที่เก็บจากบุคลากรทางการแพทย์ สำหรับเป็นข้อมูลอ้างอิงในการวิเคราะห์ผลรายงานการทดสอบ แล้วทำการตรวจสอบแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ และการวิเคราะห์ถึงนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายที่ใช้

สรุปนโยบายด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล

๑. ผลและการวิเคราะห์การตรวจร่างกายประจำปีและการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี

๑) ผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีผลการตรวจปกติ จำนวน คิดเป็นร้อยละ ๖๒ และผลการตรวจที่ผิดปกติ คิดเป็นร้อยละ ๓๘

๒) จำแนกโรคและอาการจากจำนวนกำลังพลที่มีผลผิดปกติจากผลการตรวจร่างกายประจำปี ๒๕๕๗ พบว่าเป็นไขมันในเส้นเลือดสูง คิดเป็นร้อยละ ๔๘ และคอเลสเตอรอลสูง คิดเป็นร้อยละ ๒๕

ข้อมูลทางการแพทย์ที่มีก็สนับสนุนว่ากำลังพลกองทัพบกมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยได้มากขึ้น จากโรคและอาการที่พบ ซึ่งไขมันในเส้นเลือดสูงและคอเลสเตอรอลสูง จัดเป็นโรคเรื้อรังและสะท้อนถึงผู้ที่มีภาวะของน้ำหนักเกินและ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน

๓) ผลการตรวจที่ผิดปกติเฉพาะที่เป็นค่า BMI ๒๕ คิดเป็นครึ่งหนึ่งของจำนวนกำลังพลที่มีผลการตรวจที่ผิดปกติ

๔) กำลังพลที่มีช่วงอายุมากขึ้น มีแนวโน้มถึงความเสี่ยงที่จะมีค่า BMI ๒๕ ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีภาวะของน้ำหนักเกินและ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากขึ้น

๕) กำลังพลที่มีช่วงอายุมากขึ้น มีแนวโน้มถึงความเสี่ยงที่จะมีจำนวนโรคและอาการที่ผิดปกติร่วมด้วยมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่พบว่า ทุกระดับค่า BMI ที่สูงขึ้นทุก ๆ ๑ ระดับ จะพบปัญหาโรคเรื้อรังมากกว่า ๑ โรคเพิ่มขึ้น

๖) แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีการกระจายตัวของข้อมูลอยู่บ้าง ซึ่งต้องทำการวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

๒. ผลและการวิเคราะห์การสัมพัทธ์กำลังพล

๒.๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม ก. หรือกลุ่มตัวอย่างของผู้ที่เป็นผู้บังคับบัญชา เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๕๑ – ๖๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๖ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ ๔๒ และส่วนใหญ่จาก ร.๒ พัน.๓ รอ. และ ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. คิดเป็นร้อยละ ๒๕ อย่างละเท่ากัน

กลุ่ม ข. หรือกลุ่มตัวอย่างของผู้ที่เป็นผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๘๗ มีอายุระหว่าง ๒๑ – ๓๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๕ มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ ๔๗ และส่วนใหญ่มาจาก ร.๒ พัน.๓ รอ. และ ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ. คิดเป็นร้อยละ ๒๕ อย่างละเท่ากัน

๒.๒. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

๑) กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี หลังตอบแบบสอบถามพบว่า ยังมีบางคำถามที่อาจต้องให้ความรู้เพิ่มเติมแก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม

๒) กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีแนวคิดที่เสนอในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยทราบถึงการทำให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ ส่วนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. จะให้แนวความคิดไปในทางภาพรวมของการออกกำลังกายกับการปฏิบัติหน้าที่ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. จะให้แนวความคิดไปในทางเน้นถึงตัวบุคคลในเรื่องที่ส่งผลจากการออกกำลังกาย

๓) กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีแนวคิดด้านทัศนคติ การรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกันมากที่สุด คือ “ผู้บังคับบัญชามีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน” ส่วนแสดงความคิดเห็นที่มีความเห็นกระจายมากที่สุด คือ “การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำเสมอ”

๔) กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม มีแนวคิดที่เสนอในเรื่องระเบียบ/คำสั่งของกองทัพบกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลเหมือนกัน คือ การทดสอบร่างกายประจำปี ปีละ ๒ ครั้งและการตรวจร่างกายประจำปี ส่วนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. จะให้แนวความคิดการส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. จะเป็นแนวรับทราบและปฏิบัติตามคำสั่ง โดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อพร้อมปฏิบัติหน้าที่ แต่ก็ยังมีผู้ได้บังคับบัญชาบางส่วนที่แม้จะรับทราบระเบียบ/คำสั่ง แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ทั้งหมดหรือรับทราบบางส่วน

๕) กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. มีแนวคิดที่ได้ปฏิบัติหรือติดตามผลเรื่องระเบียบ/คำสั่งฯ โดยเน้นรูปแบบสายบังคับบัญชาในการติดตามดูแลให้กำลังพลปฏิบัติตามระเบียบ/คำสั่ง โดยให้ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นกำกับดูแลให้กำลังพลทุกคนออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. มีแนวคิดที่ได้ปฏิบัติหรือติดตามผลเรื่องระเบียบ/คำสั่งฯ โดยเน้นการปฏิบัติตามคำสั่ง โดยการร่วมกิจกรรม/ติดตามสม่ำเสมอ หรือปฏิบัติระเบียบ/คำสั่งพร้อมทั้งรับทราบกำหนดการ

๒.๓. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ

๑) กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม หลังตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม เลือกลงแสดงความคิดเห็นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ส่วนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. คือ “ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน” ซึ่งเป็นหน้าที่ในฐานะผู้นำกิจกรรมและเป็นตัวอย่าง ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. จะต้องเป็นผู้ต้องปฏิบัติตามหน้าที่หรือเป็นการสมัคร

๒) กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. มีแนวคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อกำลังพลในหน่วยงาน โดยให้กำลังพลจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. มีแนวคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง โดยช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๓) กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ก. มีแนวคิดที่ว่าปัญหาที่พบเกี่ยวกับนโยบายฯ คือ การมีภารกิจมากหรืองานต่อเนื่อง ไม่มีเวลาออกกำลังกายทั้งในระดับผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา ขณะแนวคิดปรับปรุงเกี่ยวกับนโยบายฯ คือ การแก้ไขเรื่องการใช้เวลาว่างและการใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในระดับผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา

๔) พฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงานนั้น มีผลต่อกำลังพล โดยพฤติกรรมเหล่านี้มีผลกระทบร่วมกับสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนใจที่อาจจะต้องทำการวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

กลุ่มตัวอย่างกลุ่ม ข. มีแนวคิดว่าหน่วยงานของกำลังพลเองสนับสนุนให้กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง โดยทำให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย สุขภาพจิตที่ดี

๒.๔. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

๑) นโยบายฯ มีความเหมาะสม แต่ยังคงขาดความสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน เนื่องจากปัจจุบัน ภารกิจพิเศษของทหารมีเพิ่มมากขึ้น

๒) ผู้บังคับบัญชาคัดต้องกำหนดเป้าหมาย แผนงาน ขั้นตอน และประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่องให้ชัดเจน

๓) การขาดการกำกับดูแลอย่างสม่ำเสมอ และร่วมในการปฏิบัติการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของกำลังพลโดยการนำของผู้บังคับบัญชาด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

๑) ในความเป็นจริง ผลของการตรวจร่างกายประจำปีและผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ไม่ได้ถูกนำมาเปรียบเทียบหรือใช้ร่วมกันภายในหน่วยงานเองหรือจากหน่วยงานการแพทย์ จึงควรพัฒนาให้นำมาใช้ร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

๒) วัฒนธรรมในภาพรวมมีความเหมาะสม แต่ควรมีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่ภารกิจต่าง ๆ ทางทหารและในชีวิตประจำวันมีเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งควรให้แต่ละหน่วยงานออกกระเปาะและ/หรือคำสั่งเพิ่มเติม รวมถึงต้องกำหนดมาตรการที่จริงจังและบังคับ ในการให้กำลังพลออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ เพื่อให้สมรรถภาพร่างกายของกำลังพลอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

๓) ผู้บังคับบัญชามีความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นผู้นำในการปฏิบัติตามนโยบายฯ โดยการกำหนดเป้าหมาย แผนงาน ขั้นตอน และประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่องให้ชัดเจน เมื่อลงมือปฏิบัติในภารกิจหรือกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของกำลังพลต้องทำอย่างจริงจัง มีส่วนร่วมและสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างสูงสุดก่อนนโยบายฯ ดังกล่าว

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา, สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และ นันทนาการ. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, ๒๕๓๕.
- กลาโหม, กระทรวง. “คำสั่งที่ ๘๒/๗๐๕๕ เรื่อง การตรวจร่างกายข้าราชการประจำปี”. ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗.
- กองทัพบก. “คำสั่งที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร”. ลงวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๓๐.
- กองทัพบก. “คำสั่งที่ ๕๑๗/๒๕๔๗ เรื่อง แก้ไขหลักเกณฑ์และกระดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย”. ลงวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๗.
- กองทัพบก. “ระเบียบ ว่าด้วยการส่งเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก พ.ศ. ๒๕๕๑”. ลงวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๑.
- ไกรวัชร ชีรเนตร. “บทที่ ๗ สมรรถภาพทางกายทหาร Military Physical Fitness”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.gmwebsite.com/upload/thaimilitarymedicine.com/file/unit07.doc>. ๒๕๕๘.
- คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงาน. “นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : http://www.nationalhealth.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=119.
- "
- " (, ,).
- "
- " , _____ (),
- "
- " , _____ (
-) ,
- "
- " , _____
- _____ (), - . - .

“ (Mixed Method)”.

“ .. ” (),

“ ”.

“ ”. (

“ ”

“ (ประจำปี ณ ที่ตั้งหน้)).

“ ”. (

ประชุมวิชาการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ครั้งที่ :

-).

“ ”. () :

http://www.nhso.go.th/FrontEnd/page-about_history.aspx.

ภาคผนวก

ผนวก ก

คำสั่งกระทรวงกลาโหม ที่ ๘๒/๓๐๕๕

คำสั่งกระทรวงกลาโหม

ที่ ๘๒/๓๐๕๕

เรื่อง การตรวจร่างกายข้าราชการประจำปี

ด้วยคณะรัฐมนตรีได้ประชุมในเมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เห็นว่ามีข้าราชการลาป่วยในปีหนึ่งๆ เป็นจำนวนมาก และบางคนมีโรคประจำตัวทำให้เกิดความเสียหายทางงานเพื่อใช้เวลาส่งไปเพียงวันหนึ่งๆ เท่านั้น เป็นเหตุให้งานของชาติไม่ค้ำประกันก้าวหน้าสมควรจะมุ่งหมาย จึงลงมติให้มีการตรวจโรคแก่ข้าราชการทุกคนเป็นประจำปี และถ้าเห็นว่าผู้ใดไม่สมควรจะ ให้คงรับราชการก็ให้ออกจากราชการตามกฎหมายต่อไป ถ้าปรากฏว่าแพทย์ผู้ตรวจไม่ให้ความเห็นโดยสุจริต ให้ถือว่าเป็นภัยแก่ชาติและให้ลงโทษสถานหนัก

การตรวจโรคแก่ข้าราชการสังกัดกระทรวงกลาโหมนั้น ได้มีข้อบังคับทหารที่ ๓/๔๖๒๘/๒๕๔๗ ว่าด้วยข้าราชการลาป่วยพลเรือน ลง ๑๖ มี.ย. ๕๒ ซึ่งแก้ไขโดยคำสั่งทหารที่ ๓๒๐/๒๖๔๖๘ ลง ๑๖ ก.ค.๕๕ กำหนดให้มีการตรวจร่างกายประจำแก่ข้าราชการลาป่วยพลเรือนทุกคนไว้แล้ว และตามข้อบังคับทหาร ที่ ๑๑/๑๖๕๓๖/๒๕๔๗ ว่าด้วยการแบ่งประเภทนายทหารสัญญาบัตร ลง ๑๔ พ.ย. ๕๒ ซึ่งแก้ไขโดยคำสั่งทหาร ที่ ๓๒๐/๒๖๔๖๘ ลง ๑๖ ก.ค. ๕๕ ได้กำหนดให้มีการตรวจร่างกายนายทหารสัญญาบัตรประจำการไว้แล้ว

ฉะนั้น เพื่อให้เป็นไปตามมติคณะรัฐมนตรีดังกล่าวแล้ว ให้ส่วนราชการต่างๆ ดำเนินการตรวจร่างกายข้าราชการลาป่วยพลเรือน และนายทหารสัญญาบัตรประจำการตามข้อบังคับของกระทรวงกลาโหมที่ไว้ว่าด้วยกระทรวงกลาโหมพลเรือน และข้อบังคับกระทรวงกลาโหมที่ว่าด้วยการแบ่งประเภทนายทหารสัญญาบัตรโดยเคร่งครัดต่อไป นอกจากนี้ให้ส่วนราชการต่างๆ ดำเนินการตรวจร่างกายบรรดานายทหารประทวนและพลทหารประจำการทุกคน เป็นประจำทุกๆ ปี โดยอนุโลมตามวิธีการตรวจร่างกายนายทหารสัญญาบัตรประจำการ ในข้อบังคับทหารที่ ๑๑/๑๖๕๓๖/๒๕๔๗ ว่าด้วยการแบ่งประเภทนายทหารสัญญาบัตร ลง ๑๔ พ.ย. ๕๒ ซึ่งแก้ไขโดยคำสั่งทหารที่ ๓๒๐/๒๖๔๖๘ ลง ๑๖ ก.ค. ๕๕ นั้นด้วย

ตั้ง ณ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖

รับคำสั่งรัฐมนตรีฯ

(ลงชื่อ) พล.อ. หลวงเสนาณรงค์

ปลัดกระทรวงกลาโหม

ผนวก ข

ระเบียบกองทัพบก



ระเบียบกองทัพบก

ว่าด้วย การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก พ.ศ.๒๕๕๑

เพื่อให้การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมทุกองค์ประกอบต่อการมีสุขภาพที่ดีของกำลังพลทุกระดับในกองทัพบก และครอบครัว และเพื่อกำหนดความรับผิดชอบ และแนวทางปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก จึงวางระเบียบไว้ ดังนี้

หมวดที่ ๑ ข้อความทั่วไป

ข้อ ๑ ระเบียบนี้เรียกว่า “ระเบียบกองทัพบก ว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก พ.ศ.๒๕๕๑”

ข้อ ๒ ระเบียบนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ข้อ ๓ บรรดาระเบียบ คำสั่ง และคำชี้แจง อันใดซึ่งขัดหรือแย้งกับระเบียบนี้ ให้ใช้ระเบียบนี้แทน

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

๔.๑ “สุขภาพ” หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

๔.๒ “การสร้างเสริมสุขภาพ” หมายความว่า การใด ๆ ที่มุ่งกระทำเพื่อสร้างเสริมให้กำลังพลมีสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม รวมทั้งการให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ และคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๓ “กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” หมายความว่า การดำเนินการใด ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ของการสร้างเสริมสุขภาพ

๔.๔ “กำลังพล” หมายถึง ข้าราชการทหาร ทหารกองประจำการ นักเรียนทหาร ลูกจ้าง พนักงานราชการ ในสังกัดกองทัพบก

๔.๕ “ครอบครัว” หมายถึง ครอบครัวของ ข้าราชการทหาร ลูกจ้าง พนักงานราชการ ในสังกัดกองทัพบก

๔.๖ “ผู้เกษียณ” หมายถึงผู้ที่เคยรับราชการเป็นข้าราชการทหาร หรือ ถูกจ้างประจำในสังกัดกองทัพบก แล้วได้เกษียณอายุราชการ หรือลาออกจากราชการ

ข้อ ๕ ให้กรมกำลังพลทหารบก เป็นผู้รักษาการ ตามระเบียบนี้

หมวดที่ ๒ เป้าหมาย ขอบเขต และการดำเนินการ

ข้อ ๖ เป้าหมายของการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก คือ สร้าง ประสิทธิภาพ และสมรรถภาพในการปฏิบัติงานและการรบ เพิ่มคุณภาพชีวิตกำลังพลกองทัพบกทุก นาย ครอบครัว และผู้เกษียณ สนับสนุนรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันที่ส่งเสริมและสร้างสุขภาวะ ทางกาย จิตใจ และอารมณ์

ข้อ ๗ ขอบเขตการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบกประกอบด้วยกิจกรรม ที่กำหนดขึ้นสำหรับกำลังพลกองทัพบก ครอบครัว และผู้เกษียณ ในการสร้างเสริมพฤติกรรม และเปลี่ยนแปลง ภาวะแวดล้อม เพื่อพัฒนาหรือป้องกันปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้วยการ บูรณาการการดำเนินการ การดูแลสุขภาพ สังคม อารมณ์ จิตใจ การให้ความรู้ด้านสุขภาพ ส่วนราชการ และองค์การที่เกี่ยวข้อง สำหรับกิจกรรมดูแลสุขภาพและอื่น ๆ ที่ครอบคลุมทุกด้าน ได้แก่

๗.๑ การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

๗.๒ การเฝ้าระวังสุขภาพ ได้แก่ การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ การตรวจร่างกายประจำปี การตรวจความดันโลหิตสูงชันดัน การควบคุมน้ำหนัก สุขภาพช่องปาก การลดการติดแอลกอฮอล์ และ โรคติดเชื้อต่าง ๆ

๗.๓ การสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงการจัดการ ล้อความเครียด และการป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงแก่ชีวิต

๗.๔ การสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการ

๗.๕ การป้องกันสิ่งเสพติด ได้แก่ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยา เสพติด

๗.๖ การลดอุบัติเหตุ

๗.๗ กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอื่น ๆ

ข้อ ๘ การดำเนินการก่อสร้างเสริมสุขภาพทั่วไป

๘.๑ ทุกหน่วยต้องมีการสร้างเสริมสุขภาพ โดยดำเนินการเชิงรุกใน ทุกด้าน พัฒนาทรัพยากรบุคคลอย่างสูงสุด กิจกรรมด้านสังคม ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ที่ส่งเสริม และให้ความรู้ด้านสุขภาพ สร้างความเป็นอยู่ที่ดีของกำลังพล จัดสถานที่ออกกำลังกายให้เพียงพอ และเหมาะสม เพื่อเป็นสวัสดิการภายในหน่วยเพิ่มความพร้อมรบ ประสิทธิภาพ ชีตความสามารถ และพัฒนาหน่วย

๔.๒ ให้กำลังพลทุกนายและครอบครัว ตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ช่วยให้อายุยืนยาวและครอบครัวห่างไกลสิ่งเสพติดและอบายมุข นอกจากนี้ต้องจัดให้มีการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพภายในหน่วยและครอบครัว หรือระหว่างหน่วยอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่มุ่งแพ้หรือชนะ

ข้อ ๕ การดำเนินการด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

๕.๑ สมรรถภาพร่างกายได้แก่ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้กำลังพลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในการทำงาน การฝึก หรือนันทนาการ ทั้งทางร่างกายและความคิด และยังควรมีพลังกำลังที่จะเผชิญกับเรื่องฉุกเฉินได้ รวมทั้งความสมบูรณ์ของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่ว และสรีระร่างกาย (ความอ้วน/ผอม) โดยให้หน่วยที่เกี่ยวข้องกำหนดระเบียบเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายของกองทัพบกทั้งกำลังพลเป็นรายบุคคลและครอบครัว

๕.๒ ทหารประจำการและทหารกองประจำการ

๕.๒.๑ ผู้บังคับบัญชาและฝ่ายอำนาจการที่เกี่ยวข้องกำหนดและดำเนินการ โครงการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายตามระเบียบหลักการที่เกี่ยวข้อง โดยควรดำเนินการให้สม่ำเสมอ และเพียงพอเพื่อดำรงความแข็งแรงของระบบและการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และความคล่องแคล่ว

๕.๒.๒ ต้องเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม

๕.๒.๓ ต้องเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปี ตามระเบียบหลักการที่กำหนด โดยหน่วยที่เกี่ยวข้องควรได้มีแผนการดำเนินการเพื่อสุขภาพรองรับอย่างเหมาะสม

๕.๓ ลูกจ้างและพนักงานราชการ

๕.๓.๑ ลูกจ้างและพนักงานราชการ ควรเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

๕.๓.๒ สำหรับลูกจ้างและพนักงานราชการที่อยู่ในตำแหน่งที่ต้องมีร่างกายแข็งแรงและอดทน เช่น ยาม อาจกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของงานและปฏิบัติในเวลายาง

๕.๔ ตามที่กองทัพบก ได้กำหนดบ่ายวันพุธ เป็นวันกีฬา ผู้บังคับบัญชาควรกำหนดให้มีการออกกำลังกายเป็นส่วนรวมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและความสัมพันธ์ระหว่างกัน อันจะเป็นการนำมาซึ่งความสามัคคีภายในหน่วย และจะเป็นการลดการเกี่ยวข้องกับอบายมุขต่าง ๆ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเสพติด การพนัน ฯลฯ

๕.๕ ควรปรับตารางเวลาทำงานเพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้โดยสอดคล้องกับการกิจและการปฏิบัติงาน

ข้อ ๑๐ การดำเนินการด้านการเฝ้าระวังสุขภาพ

๑๐.๑ การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๑๐.๑.๑ เพื่อให้กำลังพลแต่ละนายรับรู้ถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพของตน และปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้ลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๑๐.๑.๒ เจ้าหน้าที่แพทย์ใช้แบบฟอร์มการตรวจร่างกายประจำปี (แบบประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ) ในการกรองภาวะสุขภาพของกำลังพล ครอบครัว และผู้เกษียณ โดยส่งแบบฟอร์มการตรวจร่างกายประจำปีให้กำลังพลแต่ละนายเพื่อประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง

๑๐.๑.๓ กำลังพลที่บรรจุใหม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ในการดำเนินการบรรจุตามระเบียบที่กำหนดอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม ควรให้มีการตอบแบบประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพในการฝึกเบื้องต้นสำหรับกำลังพลบรรจุใหม่ การฝึกเพิ่มเติมเป็นรายบุคคล หรือการฝึกเฉพาะเรื่องของหน่วย นอกจากนี้ควรให้มีการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพสำหรับนายทหารสัญญาบัตรขณะศึกษาหลักสูตรชั้นนายร้อยด้วย

๑๐.๑.๔ กำลังพลทุกคนจะได้รับการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพในการตรวจร่างกายตามระยะเวลา (เช่น ๑ ปี หรือตามที่กำหนด) ซึ่งแบบประเมินสุขภาพนั้นเป็นความรับผิดชอบของผู้บังคับหน่วยแพทย์

๑๐.๑.๕ ผู้บังคับบัญชาต้องกดดันให้มีการดำเนินการเกี่ยวกับ

๑๐.๑.๕.๑ จัดให้มีการตรวจร่างกายประจำปีหรือการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของกำลังพล

๑๐.๑.๕.๒ ให้ความรู้และแนะนำตามความจำเป็น

๑๐.๑.๕.๓ ให้กำลังพลเข้าใจการตรวจร่างกายประจำปีหรือแบบประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ และการดำเนินการของผู้บังคับบัญชาเพื่อสามารถจัดการต่อความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๑๐.๒ การตรวจร่างกาย

๑๐.๒.๑ หน่วยแพทย์ของหน่วยทำการตรวจร่างกายและประเมินความเสี่ยงของสุขภาพตามขั้นตอนของระเบียบที่กำหนด

๑๐.๒.๒ กำลังพล ต้องได้รับการตรวจความเสี่ยงของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ รวมทั้งปัจจัยจำกัดอื่น ๆ ในการตรวจร่างกายตามระยะเวลาและความระมัดระวังมาตรฐานทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง

๑๐.๓ การตรวจความดันโลหิตสูง

๑๐.๓.๑ การตรวจความดันโลหิตสูงขั้นต้น ได้แก่การดำเนินการทุกอย่างเพื่อให้ทราบถึงบุคคลในครอบครัวมีประวัติที่มีแนวโน้มจะเป็นความดันโลหิตสูง และเพื่อระบุ และรักษาปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ ระดับไขมันในเลือดสูง

ความอ้วน การรับประทานอาหารรสเค็ม การไม่ทำกิจกรรมใด ๆ ด้านสุขภาพ ความเครียด และการคิด
ขบและเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์

๑๐.๓.๒ ในการตรวจหาขั้นต้น ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยการใช้ชีวิต
และการควบคุม และการนัดหมายเพื่อรักษา กำหนดให้มีการดำเนินการ ดังนี้

๑๐.๓.๒.๑ แจ้งกำลังพลในระหว่างการตรวจร่างกาย
ตามระยะเวลาที่เกี่ยวกับผลของความดันโลหิตสูงจากไขมันในเลือด น้ำหนัก ความดันโลหิต ประวัติ
ครอบครัวและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ

๑๐.๓.๒.๒ กำหนดและนัดพบแพทย์ในกำลังพลที่มี
ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพที่สำคัญ

๑๐.๓.๒.๓ สำหรับกำลังพลที่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป
ต้องเพิ่มความสำคัญในดำเนินการตรวจระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ตามระเบียบ
หลักเกณฑ์ทางการแพทย์

๑๐.๓.๒.๔ ผู้บังคับบัญชา ฝ่ายอำนวยการ หรือแพทย์
จัดเตรียมอุปกรณ์ข้อมูลพื้นฐานที่เหมาะสมเพื่อใช้เกี่ยวกับความดันโลหิตนอกต่อนอกจากการดูแลสุขภาพ

๑๐.๔ การควบคุมน้ำหนัก

๑๐.๔.๑ ผู้บังคับบัญชาและฝ่ายอำนวยการต้องเฝ้าติดตามกำลังพล
ทุกคนในบังคับบัญชาตามระเบียบการควบคุมน้ำหนักของกองทัพบกที่เกี่ยวข้อง เพื่อรักษาน้ำหนัก
ของร่างกายอย่างเหมาะสม สรีระร่างกาย และรูปร่างที่เป็นมาตรฐาน อย่างน้อยที่สุดกำลังพลจะต้อง
ชั่งน้ำหนักเมื่อทำการทดสอบร่างกายประจำปี ทั้งนี้ ให้หน่วยที่เกี่ยวข้องได้กำหนดมาตรการ
ที่เหมาะสม

๑๐.๔.๒ ผู้บังคับบัญชาและฝ่ายอำนวยการให้การอบรมความรู้
และจัดโครงการส่งเสริมอื่น ๆ ตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมให้กำลังพลเข้าร่วมและรักษา
มาตรฐานของร่างกาย โดย ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้องสามารถเข้าร่วมในโครงการเหล่านี้ได้

๑๐.๔.๓ กำลังพลที่น้ำหนักเกินมาตรฐานจะต้องถูกควบคุมตาม
ระเบียบที่กำหนด

๑๐.๕ สุขภาพช่องปาก

๑๐.๕.๑ การดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก ได้แก่
การดำเนินการทั้งสิ้นเพื่อเพิ่มความสมบูรณ์และความพร้อมด้านทันตกรรมของกำลังพลโดยรวม
ลดการป่วยด้วยโรคเหงือกและฟัน ลอดจนโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปาก ตรวจหาผู้ที่
ต้องรับการรักษาด้านทันตกรรม และส่งไปยังสถานรักษาที่เหมาะสม ซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพ
ช่องปาก กำหนดให้ดำเนินการ ดังนี้

๑๐.๕.๑.๑ กำหนดระดับสุขภาพช่องปากต่ำสุด
สำหรับกำลังพล

๑๐.๕.๑.๒ ใช้ข้อมูลด้านทันตกรรมจากแบบประเมิน
ความถี่ด้านสุขภาพ เป็นเครื่องช่วยประเมินสุขภาพช่องปากของหน่วย

๑๐.๕.๒ การดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากประกอบด้วย

๑๐.๕.๒.๑ การสร้างเสริมสุขภาพช่องปาก เพื่อให้

กำลังพลมีสุขภาพช่องปากที่ดี ไม่เสียเวลาที่มีค่าของหน่วยหรือกำลังพล เนื่องจากโรคเหงือกและฟัน
เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ กำลังพลแต่ละคนต้องเข้ารับการตรวจทันตกรรมในแต่ละปี และจะใช้
ผลการตรวจดังกล่าวกำหนดระดับสุขภาพช่องปาก โดยหน่วยต้องเฝ้าติดตามข้อมูลอย่างต่อเนื่อง
ทั้งนี้ ผู้บังคับบัญชาต้องให้กำลังพลได้รับการตรวจและรักษาเพื่อดำรงสุขภาพช่องปากระดับ ๒
เป็นอย่างต่ำ สำหรับระดับของสุขภาพช่องปากโดยสรุปเป็นไปตามต่อไปนี้ ส่วนเนื้อหาที่สมบูรณ์ให้
หน่วยที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการต่อไป

เกณฑ์การจัดระดับสุขภาพช่องปาก

- ระดับ ๑ สุขภาพช่องปากดี ไม่มีฟันผุ ไม่มีหินปูน
ควรมาตรวจตามระยะเวลา

- ระดับ ๒ ไม่มีฟันผุที่ค้ำองดูค มีหินปูนแต่ไม่เป็น
โรคปริทันต์ควรได้รับการทำความสะอาดช่องปาก และคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปาก

- ระดับ ๓ มีฟันผุ มีโรคปริทันต์ แต่ไม่มีอาการแสดง
ควรได้รับการรักษาภายใน ๑๒ เดือน

- ระดับ ๔ ฟันผุทะลุโพรงประสาท ฟันเป็นโรคปริทันต์
มีอาการแสดง ฟันโยก ปวด เหงือกบวม เป็นหนอง รากฟันค้ำง ฟันคุดที่ปรากฏในช่องปากควรได้รับ
การรักษาเร่งด่วน

- ระดับ ๕ ไม่มีข้อมูล

๑๐.๕.๒.๒ ทันตกรรมเชิงป้องกัน ทันตแพทย์

สามารถให้การตรวจกรองสุขภาพช่องปาก ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขอนามัย การใช้สารป้องกันฟันผุ
การให้ความรู้วิธีควบคุมและกำจัดคราบหินปูน การประเมินผล การป้องกันโรคช่องปาก และการให้
คำแนะนำด้านโภชนาการตามความเหมาะสม นอกจากนี้ยังอาจจัดให้ใช้ฟันยางในการกีฬา รวมทั้งการ
ให้ความรู้แก่ประชาชนและการเติมฟลูออไรด์ในน้ำประปาของประชาชนและ/หรือการเพิ่มฟลูออไรด์
วิธีอื่น ๆ

ข้อ ๑๑ การดำเนินการด้านการสร้างสุขภาพจิต อารมณ์ และสังคม

๑๑.๑ ความสมบูรณ์ทางจิตใจมีหลายมิติที่ประกอบกันเป็นความเป็นมนุษย์

โดยทุกคนต้องพยายามพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ได้แก่ การสร้างสุขภาพจิตของจิตใจ
ด้วยการแสดงออกและดำรงความเป็นมนุษย์ในยามเครียด ขาดลำบาก และเศร้าโศก เมื่อมีการปฏิบัติ
แตกต่างไปจากค่านิยมที่กำหนดของตน ก็จะเกิดความขัดแย้งในจิตใจตัวเอง และพยายามดำเนินการ
ให้อิงความสมบูรณ์แบบและเหมาะสม โดยจะเป็นการต่อสู้ภายในจิตใจของตนจนกว่าจะบรรลุ
ค่านิยมนั้นซึ่งเป็นตัวชี้ความสมบูรณ์ของจิตใจ

๑๑.๑.๑ ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นสนับสนุน และจัดให้มีกิจกรรม การพัฒนาความเป็นมนุษย์ด้วยตนเองที่จะนำไปสู่ความสมบูรณ์ของจิตใจเพิ่มขึ้นตามระเบียบนี้ ความรับผิดชอบของผู้บังคับบัญชาและระเบียบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งหากยังไม่มีการกำหนด หน่วยที่เกี่ยวข้อง จะต้องดำเนินการกำหนดขึ้นต่อไป

๑๑.๑.๒ ผู้นำทุกระดับของกองทัพบกควรพัฒนาความสำนึกใน วิถีชีวิต ภูมิหลัง วัฒนธรรม กระบวนการพัฒนา เรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในศาสนา และความ ต้องการของกำลังพล และครอบครัว โดยกรรมการในคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะให้ ข้อเสนอแนะ ประสานงาน และบูรณาการ โครงการเสริมสร้างความสมบูรณ์ทางจิตใจในเรื่องที่ตน รับผิดชอบสำหรับ หน่วยทหาร กำลังพล และครอบครัว

๑๑.๑.๓ ผู้บังคับหน่วยต้องกำหนดกิจกรรมสนับสนุนกำลังพล และครอบครัว เพื่อรองรับ เสริมสร้าง และดำเนินการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของจิตใจ ต้องจัด ตารางเวลาสำหรับกิจกรรม โครงการ และการฝึกอบรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายความสมบูรณ์ของจิตใจ รวมทั้งการให้คำแนะนำและการดำเนินโครงการสร้างความสมบูรณ์ของจิตใจ

๑๑.๑.๔ ในการจัดให้มีกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้บังคับบัญชา ทุกระดับต้องกำกับดูแลกำลังพลให้พัฒนาตนเองในแนวทางที่เหมาะสม รวมทั้งการปฏิบัติกิจกรรม ทางศาสนามีขอบเขตที่สัมพันธ์กับความสมบูรณ์ทางจิตใจ ต้องปล่อยให้บุคคลพินิจของกำลังพล ครอบครัว แต่ละคน โดยมีเสรีในการปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และสามารถเลือก ดำเนินการได้โดยไม่ต้องเกรงกลัวว่าจะถูกดำเนินการทางวินัย ทั้งนี้ให้เป็นไปตามระเบียบที่เกี่ยวข้อง และความรับผิดชอบของผู้บังคับบัญชา

๑๑.๑.๕ กำลังพลทุกคน ต้องดำรงตนตามหลักจริยธรรมทหาร อาชีพและค่านิยมของแต่ละคน ที่สนับสนุนและดำรงไว้ซึ่งแบบธรรมเนียมและรูปแบบของ กองทัพบก

๑๑.๒ การจัดการต่อความเครียด ได้แก่ การช่วยเหลือทั้งถิ่นเพื่อจัดการ ต่อความต้องการ ความเป็นจริงหรือการรับรู้ เรื่องจากสภาพแวดล้อม และจากภายในตัวบุคคลเอง

๑๑.๒.๑ ความเครียด ผลจากความเครียด และการจัดการ ต่อความเครียด เป็นเรื่องสำหรับผู้บังคับหน่วยทุกระดับต้องดำเนินการ โดยหน่วยที่เกี่ยวข้องต้องกำหนด วิธีการและข้อพิจารณาในการจัดการต่อความเครียดในการออกปฏิบัติราชการต่าง ๆ

๑๑.๒.๒ แพทย์และบุคลากรจิต ใจของหน่วยให้การช่วยเหลือ ผู้บังคับบัญชาในการกำหนดและการดำเนินการป้องกันความเครียดที่ครอบคลุมทุกด้าน เพื่อเพิ่ม จิตความสามรถของกำลังพลแต่ละนาย ในการจัดการกับความเครียดอย่างได้ผล

๑๑.๒.๓ เจ้าหน้าที่แพทย์ดำเนินโครงการรักษาและให้ความรู้ ด้านสุขภาพแก่กำลังพลที่ได้รับผลจากความเครียด สำหรับขั้นตอนการนัดหมาย กำลังพล ครอบครัว กับหน่วยงานอื่นเป็นไปตามที่กำหนด

๑๑.๒.๔ แพทย์เจ้าหน้าที่แพทย์ ดำเนินโครงการฝึกอบรมที่กำหนด เพื่อกระตุ้นเจ้าหน้าที่แพทย์ ผู้บังคับหน่วย และผู้กำกับดูแลเกี่ยวกับความเครียดที่มีผลกระทบต่อบุคคล

๑๑.๒.๕ ให้ผู้บังคับบัญชาของหน่วย กำหนดและดำเนินกิจกรรม ในเวลาว่าง เพื่อเสริมสร้างความเชื่อถือในตัวเองและให้มีการระบายออกซึ่งความเครียด และแรงกดดัน ที่เกิดมาเนื่องจากความเครียด

๑๑.๒.๖ ความเครียดของการปฏิบัติกรรรมมักจะนำไปสู่ผลจากความเครียดในการรบที่เรียกว่าการถ่วงจากการรบ ผู้บังคับบัญชา ฝ่ายอำนวยการ และหน่วยงาน ที่รับผิดชอบควรจัดให้มีชุดอบรมจิตใจของหน่วย เพื่อให้การป้องกัน ดำเนินการต่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน และให้การดูแลและสนับสนุนด้านจิตใจและอารมณ์แก่กำลังพลที่เกิดการถ่วงจากการรบ รวมทั้ง ชูบทบาทความเครียดจากการรบ เพื่อดำเนินการฟื้นฟูทางการแพทย์เกี่ยวกับการถ่วงจากการรบ

๑๑.๓ การป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงแก่ชีวิต

๑๑.๓.๑ การป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงแก่ชีวิตเป็นภาระ ของผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น ฝ่ายอำนวยการ และกำลังพลทุกคน

๑๑.๓.๒ ให้ ทบ. จัดทำแผนงานป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงแก่ชีวิต ในภาพรวมของ ทบ. เพื่อให้การดำเนินการไปในแนวทางเดียวกัน และให้ทุกส่วนราชการ ดำเนินการ ตามที่กำหนด

ข้อ ๑๒ การดำเนินการการสร้างสุขภาพระดับด้านโภชนาการ

๑๒.๑ ผู้เกี่ยวข้องต้องหาความรู้ด้านโภชนาการตามระเบียบ มาตรฐาน และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แนวทางและมาตรฐาน ในการเลือกรับประทานอาหารให้มีสุขภาพดี สำหรับใช้ในการวางแผนรายการอาหาร การประเมินเกี่ยวกับการเลี้ยงดู การค้นคว้าวิจัยและการศึกษาเกี่ยวกับ โภชนาการ และการพัฒนาและการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับอาหาร

๑๒.๒ ให้ ทบ. ทบ. กำหนดมาตรฐานของเสบียงประเภทต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อออกปฏิบัติการทั้งความเพียงพอ ไม่บุลเลี่ย ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนแก่กำลังพลใน สถานการณ์การรบจริงหรือการฝึก

๑๒.๓ ให้ ทบ. ทบ. กำหนดแนวทางพื้นฐานสำหรับการให้ความรู้เรื่อง โภชนาการเพื่อสร้างสุขภาพแก่กำลังพลอย่างสูงสุด โดยให้แนวทางเกี่ยวกับการดำเนินการจัดหา อาหาร การเตรียมอาหาร ดำรงอาหาร และการพัฒนารายการอาหาร

๑๒.๔ ผู้บังคับหน่วย ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการประกอบเลี้ยงและ โภชนาการ และนาอสิบเลี้ยงดูต้องปฏิบัติตามมาตรฐาน โภชนาการพื้นฐานในโรงอาหารของหน่วย ตามระเบียบการประกอบเลี้ยงของกองทัพบก ซึ่งให้แนวทางในการดำเนินการให้ได้มาตรฐาน โภชนาการในโรงเลี้ยงของหน่วยรวม ทั้งการดำเนินการตามระเบียบมาตรฐานอื่น ๆ

๑๒.๕ ผู้บังคับหน่วยต้องจัดโครงการให้คำปรึกษา ให้ความรู้ และ แฉ่งข้อมูลด้าน โภชนาการแก่กำลังพล และผู้ประกอบการขายอาหารในกิจกรรมต่าง ๆ ภายใต้การ ควบคุมของตน โดยเจ้าหน้าที่แพทย์เป็นผู้ดำเนินการหรือประสานงาน

ข้อ ๑๓ การดำเนินการด้านการต่อต้านถึงเสพติด

๑๓.๑ บุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑๓.๑.๑ ให้ควบคุมการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ของกำลังพลที่เข้ารับการศึกษาเมื่อแรกเข้า

๑๓.๑.๒ ผู้บังคับบัญชาและฝ่ายอำนาจการควรงเสริมให้

ครอบครัวกำลังพลและผู้เกษียณ เข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เหมาะสม

๑๓.๑.๓ ในการตรวจร่างกายประจำวงรอบหรือเวลาที่เหมาะสม

แพทย์ต้องสอบถามถึงการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนะนำการ ลด ละ เลิกบุหรี่ และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนะนำความถี่ของการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลดีต่อสุขภาพในการเลิกบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ สถานที่ที่จะให้การช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑๓.๑.๔ ให้นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกำหนดนโยบาย ในการลด ละ

เลิกการสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป

๑๓.๒ ยานเสพติด

๑๓.๒.๑ การควบคุมและป้องกันการใช้ยานเสพติด ได้แก่

กิจกรรมทั้งสิ้นที่กำจัดสารเสพติด รวมทั้งการป้องกัน การตรวจหา การให้ความรู้ และการบำบัดรักษา นอกจากนี้ยังรวมถึงการให้การรักษาระบบผู้ป่วยในและนอก ทั้งนี้ ให้นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้กำหนดระเบียบการควบคุมและป้องกันการใช้ยานเสพติดในรายละเอียดต่อไป โดยต้องแจ้งนโยบายยานเสพติดให้รู้โดยทั่วไปเพื่อให้กำลังพล ครอบครัว และผู้เกษียณทราบเกี่ยวกับการสนับสนุนของผู้บังคับบัญชา ข้อมูลข่าวสารที่มีการนัดพบแพทย์ และการบำบัดรักษาของโครงการควบคุมและป้องกันการใช้ยานเสพติด

๑๓.๒.๒ การใช้ยานเสพติดไม่สามารถไปด้วยกันได้กับการ

รับราชการทหาร กำลังพลที่ถูกตรวจพบว่ายานเสพติด หรือถ้าผู้บังคับบัญชาสงสัย จะ ได้รับโอกาสในการบำบัดรักษา หากไม่สามารถแก้ไขเยียวยาได้ ก็ต้องดำเนินการถึงที่สุด อาจถึงขั้นการพิจารณาปลดออกตามกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง โดยทุกระดับสายการบังคับบัญชาจะต้องดำเนินการโดยทันที โดยไม่คำนึงถึงชั้นยศถ้าสงสัยว่าคิดยานเสพติด

ทั้งนี้ ทุกหน่วยต้องดำเนินการตามโครงการควบคุมและป้องกันการใช้ยานเสพติด ตามระเบียบการควบคุมและป้องกันการใช้ยานเสพติดที่เกี่ยวข้อง และผู้บังคับหน่วย ต้องดำรงโครงการตรวจสอบการใช้ยานเสพติดเชิงรุกและต่อเนื่อง

๑๓.๒.๓ การเข้าร่วมโครงการสำหรับกำลังพล ครอบครัว และ

ผู้เกษียณให้เป็นไปตามความสมัครใจ ผู้บังคับหน่วยที่มีบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกของโครงการควบคุมและป้องกันการใช้ยานเสพติด ต้องกำหนดการให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกดังกล่าว โดยให้ถูกอ้าง พนักงานราชการ สามารถเข้าไปใช้ได้

๑๓.๒.๔ ผู้บังคับบัญชาฝ่ายอำนาจการ บุคลากรทางการแพทย์
นัก-นันทนาการ และผู้รับผิดชอบสถานที่นันทนาการ ให้ความรู้แก่กำลังพลกองทัพบก เรื่องผลเสีย
ของยาเสพติด ต่อความพร้อมรบและวิถีชีวิตด้านสุขภาพ

ข้อ ๑๔ การดำเนินการการลดอุบัติเหตุ เพื่อลดการสูญเสียกำลังพล

๑๔.๑ การลดการสูญเสียจากอุบัติเหตุการจราจร ให้ทุกระดับหน่วย
ชี้แจง เน้นย้ำ และประชาสัมพันธ์ข้อพึงปฏิบัติเรื่องความปลอดภัยในการใช้ยานพาหนะและการจราจร
การใช้หมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ การใช้สายนิรภัยขณะขับหรือโดยสารรถยนต์ การจับที่
ยานพาหนะขณะมีนเมาหรืออ่อนเพลีย การใช้เส้นทางจราจรในที่ที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น
สภาพทัศนวิสัยหรือสภาพอากาศไม่ดี เส้นทางจราจรที่ใช้ความเร็วสูง ความลึกคะนอง ฯลฯ รวมถึง
การเน้นย้ำกำลังพลให้ระมัดระวังในการใช้เส้นทางจราจรในห้วงวันหยุดยาว เช่น วันสงกรานต์ วันขึ้น
ปีใหม่ โดยเฉพาะพลทหารกองประจำการและกำลังพลที่บรรจุใหม่ซึ่งอยู่ในวัยคะนอง

๑๔.๒ อุบัติเหตุอื่น ๆ ให้ชี้แจงความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการ
ทำงานเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยอันอาจเกิดจากอุบัติเหตุ และโรคจากการทำงานต่าง ๆ การดูแล
รักษาอุปกรณ์และสายไฟให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น

ข้อ ๑๕ การดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก หน่วยในกองทัพบก
ทุกระดับต้องจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบกและครอบครัว หากเป็นหน่วยที่อยู่
รวมภายในพื้นที่ค่ายเดียวกันอาจทำร่วมกัน ทั้งนี้ให้ปฏิบัติและดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพ
โดยสอดคล้องกับระเบียบนี้ โดยหน่วยสามารถริเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม
ซึ่งโครงการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก จะรวมถึงครอบครัวด้วย

๑๕.๑ โครงการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบกเน้นถึงการดำเนินการ
เชิงรุกเพื่อเพิ่มความสุขของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่จะบูรณาการและประสาน
การดำเนินการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยระดับต่าง ๆ ซึ่งเมื่อดำเนินการอย่างเต็มที่แล้ว
กิจกรรม ควรช่วยผู้บังคับหน่วยให้สามารถดำเนินการ ดังนี้

๑๕.๑.๑ ประชาสัมพันธ์เชิงรุกในทุก ๆ ด้านของโครงการ
สร้างเสริมสุขภาพของหน่วย

๑๕.๑.๒ ประเมินความต้องการของประชาชนในการสร้างเสริม
สุขภาพของหน่วย

๑๕.๑.๓ จัดโครงการให้ความรู้และคำแนะนำตามความ
ต้องการที่พบ

๑๕.๑.๔ ดำรงการมีส่วนร่วมโครงการ

๑๕.๑.๕ สนับสนุนการรวบรวมข้อมูลทั่วกองทัพบกเพื่อการ
ประเมินผลโครงการ

- ๑๕.๒ โครงการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวจะสนับสนุน
ความพร้อม ภาวะผู้นำ คุณภาพชีวิต การดำรงชีวิต และ การปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละบุคคล
- ๑๕.๓ โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ควรประกอบด้วยเรื่องต่อไปนี้
- ๑๕.๓.๑ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพและการอบรมสุขภาพ
 - ๑๕.๓.๒ การสร้างพฤติกรรมด้านสุขภาพ
 - ๑๕.๓.๓ โครงการออกกำลังกาย
 - ๑๕.๓.๔ โครงการสุขภาพจิต
 - ๑๕.๓.๕ โครงการด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

หมวดที่ ๓ คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก และความรับผิดชอบของหน่วยต่าง ๆ

ข้อ ๑๖ ให้มีคณะกรรมการคณะหนึ่ง เรียกว่า “คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก” ตามผนวก ก มีอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑๖.๑ กำหนดการดำเนินการ การควบคุม อำนาจการสั่งการ และจัดการ การสร้างเสริมสุขภาพให้กับกำลังพลกองทัพบก

๑๖.๒ กำหนดระเบียบ หรือคำสั่ง ในการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพให้กับกำลังพลในกองทัพบก

๑๖.๓ แต่งตั้งคณะกรรมการบริหาร หรือคณะอนุกรรมการ หรือคณะทำงาน หรือคณะบุคคล เพื่อจัดการ หรือดำเนินการการสร้างเสริมสุขภาพให้กับกำลังพลกองทัพบก

๑๖.๔ อนุมัติให้มีการดำเนินการหรือขออนุมัติโครงการหรือกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพภายในกองทัพบก

ข้อ ๑๗ ให้คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก จัดการประชุม อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อให้มีการรายงานผลการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพ การเสนอข้อบกพร่อง แผนงานโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพิจารณาอนุมัติ รวมทั้งการแสดงความคิดเห็นและการปรึกษาหารือเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในทั้งปี

ข้อ ๑๘ ให้ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก โดย จก.กพ.ทบ./เลขานุการคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก เป็นผู้รับผิดชอบการบริหารงานการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก ให้เป็นไปตามมติคณะกรรมการสวัสดิการกองทัพบก และให้มีอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑๘.๑ เสนอแผนงาน โครงการ และกิจกรรมของหน่วยในกองทัพบกต่อคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก เพื่อพิจารณาอนุมัติ

๑๘.๒ แสดงความเห็นต่อคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก ในการจัดการบริหาร หรือดำเนินการในกิจกรรมใด ๆ ตามความเหมาะสม

๑๘.๓ เสนอความเห็นต่อคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก ในการกำหนดระเบียบและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลในกองทัพบก

๑๘.๔ ประสานงานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก

๑๘.๕ ปฏิบัติการอื่นใดตามที่คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก มอบหมาย

ข้อ ๑๕ ให้หน่วย/บุคคลต่าง ๆ มีหน้าที่รับผิดชอบตามผนวก ข

หมวดที่ ๔ การดำเนินการของหน่วยขึ้นตรง

ข้อ ๒๐ ให้ถือเป็นหน้าที่ของผู้บังคับหน่วยขึ้นตรง และหน่วยรองทุกระดับในการ ริเริ่ม และสนับสนุนให้มีการสร้างเสริมสุขภาพภายในหน่วยตามความเหมาะสม

ข้อ ๒๑ จัดให้มีคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วยขึ้นตรงขึ้นคณะหนึ่ง เรียกว่า "คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ...(หน่วยขึ้นตรง)..." โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

๒๑.๑ ผู้บังคับหน่วยขึ้นตรง หรือผู้ที่ผู้บังคับหน่วยขึ้นตรง มอบหมาย ให้เป็นประธานกรรมการ

๒๑.๒ กำลังพลในหน่วยขึ้นตรงนั้น ๆ ในจำนวนที่เหมาะสม เป็นกรรมการ และมอบหมายให้กรรมการคนใดคนหนึ่งเป็นกรรมการทะเลาะวิวาท โดยกรรมการ อย่างน้อยหนึ่งคนต้องเป็นบุคลากรในสายงานแพทย์ หรือขอรับการสนับสนุนกำลังพล จากหน่วยแพทย์ที่อยู่ใกล้เคียง ทั้งนี้ ให้หน่วยแพทย์ที่ได้รับการร้องขอสนับสนุน โดยถือเป็น ความเร่งด่วนแรก

ข้อ ๒๒ คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพหน่วยขึ้นตรง ตามข้อ ๒๑ มีอำนาจ หน้าที่ ดังนี้

๒๒.๑ กำหนดระเบียบทั่วไปในการสร้างเสริมสุขภาพภายในหน่วย ขึ้นตรง

๒๒.๒ ควบคุม กำกับดูแล และบริหาร การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล ภายในหน่วยขึ้นตรง ให้เป็นไปตามนโยบาย และระเบียบที่กำหนด

๒๒.๓ พิจารณาอนุมัติ โครงการ หรือกิจกรรมของหน่วยรองของ หน่วยขึ้นตรง ตามที่คณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบกมอบอำนาจให้

๒๒.๔ แต่งตั้งคณะอนุกรรมการ หรือคณะบุคคล หรือบุคคล เพื่อรับผิดชอบดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ภายในหน่วยขึ้นตรง

หมวดที่ ๕ แนวทางปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อ ๒๓ โครงการที่ครอบคลุม ได้ผล และบูรณาการในระดับหน่วย/ค่ายและประชาคมต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่จะบรรลุเป้าหมายของกองทัพบก โดยความสำเร็จของโครงการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบกจะเกิดจากประสิทธิภาพในการปฏิบัติของผู้บังคับหน่วย/ค่ายและประชาคมต่าง ๆ

ข้อ ๒๔ ทุกระดับหน่วยต้องจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบกและครอบครัว โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความพร้อม ประสิทธิภาพ สมรรถภาพในการรบ และการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับกำลังพลกองทัพบกทุกคน รวมทั้งครอบครัวและผู้เกษียณ ทั้งนี้ ให้ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นเพื่อสร้างพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม พัฒนา และป้องกันสุขภาพแบบบูรณาการ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม หรือเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งตามความจำเป็นของหน่วย รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการสร้างสมรรถภาพร่างกาย การให้ความรู้ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และการนันทนาการ โดยโครงการต้องมุ่งที่การดำเนินการและกิจกรรมที่สร้างสุขภาพของกำลังพลแต่ละคนในแต่ละเรื่องหลักของโครงการ ซึ่งโครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย/ค่ายและประชาคมควรประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ๆ ดังนี้

๒๔.๑ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ/อบรมสุขภาพเพื่อเพิ่มจิตสำนึกของกำลังพล แต่ละคนและประชาคม

๒๔.๒ การประเมินรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อหาว่าใครจะได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการ

๒๔.๓ การให้คำปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง

๒๔.๔ การให้คำปรึกษาเพื่อกระตุ้นและช่วยดำรงรูปแบบการใช้ชีวิตที่ดีต่อสุขภาพโดยรวม

๒๔.๕ การดำเนินการเชิงรุกเพื่อช่วยป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงแก่ชีวิตและเพิ่มความสมบูรณ์ทางจิตใจ

๒๔.๖ การดำเนินการที่ครอบคลุมประชากรทั้งหมด (กำลังพลครอบครัวผู้เกษียณ)

๒๔.๗ การดำเนินการที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้บังคับหน่วยติดตามประสิทธิภาพ ของโครงการได้

๒๔.๘ การดำเนินการเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเอง

๒๔.๙ โครงการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพกายที่ดีที่สุด

๒๔.๑๐ โครงการด้านจิตใจเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความสมบูรณ์ด้านจิตใจ

๒๔.๑๑ โครงการด้านภาวะแวดล้อมและสังคมที่สร้างเสริมและสนับสนุนวิถีชีวิตด้านสุขภาพ ส่งเสริมการดำเนินการของประชาคม สนับสนุนนโยบายสุขภาพส่วนรวมเชิงรุก

ข้อ ๒๕ หน่วยสามารถแต่งตั้งคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย โดยมีหน้าที่หลักดังนี้

๒๕.๑ ระบุโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่มีอยู่

๒๕.๒ รวมโครงการสร้างเสริมสุขภาพที่มีอยู่เข้ากับโครงการอื่นของหน่วยที่คล้ายกัน

๒๕.๓ ประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของโครงการต่าง ๆ

๒๕.๔ ประเมินความต้องการของหน่วย/ประชาคม

๒๕.๕ ระบุและประเมินทรัพยากรอื่น ๆ ที่มี และจัดสรรทรัพยากร

๒๕.๖ วิเคราะห์ผลจากการตรวจสอบหรือประเมินโครงการ

๒๕.๗ กำหนดแผนการดำเนินการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพตาม

ความต้องการด้านสุขภาพของหน่วย/ประชาคม และการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพกอบโดยรวม

๒๕.๘ กำหนดแผนการประชาสัมพันธ์ที่ครอบคลุมในทุกด้านตามทรัพยากรที่มีประชากร และความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพที่กำหนด

๒๕.๙ รายงานความก้าวหน้า ปัญหาอุปสรรค และความสำเร็จต่อคณะกรรมการคุณภาพชีวิต

ข้อ ๒๖ แนวทางปฏิบัติ ในการจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพของหน่วย มีขั้นตอนในการกำหนดและดำเนินการที่สำคัญตามหมวด ก ดังนี้

๒๖.๑ การกำหนดความต้องการของค่ายหรือประชาคม เมื่อกำหนดได้แล้วจึงกำหนดโครงการย่อยในการสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญแต่ละด้าน ได้แก่ การจัดชั้นเรียนอบรมความรู้ การสัมมนา การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ และกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพแต่ละด้าน ทั้งนี้อาจใช้โครงการที่มีอยู่แล้วที่ตรงกับความต้องการก็ได้

๒๖.๒ ประชาสัมพันธ์เป้าหมาย จุดมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ให้รู้กันโดยทั่วไปในหน่วย โดยให้กำลังพล ครอบครัว และผู้เกษียณได้รู้ถึงประโยชน์ของโครงการ รวมถึงความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของโครงการโดยรวมและโครงการย่อย

๒๖.๓ ผู้ประสานโครงการสร้างเสริมสุขภาพช่วยเหลือในการดำเนินการต่าง ๆ โดยใช้ทรัพยากรทั้งสิ้นของโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อประสิทธิภาพโดยรวมของโครงการ และการมีส่วนร่วมของทุก ๆ หน่วยในบังคับบัญชา

๒๖.๔ ทำการตรวจร่องและ การประเมินรายบุคคลด้วยแบบประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพซึ่งเป็นเครื่องมือเป็นรายบุคคลแบบข้อมูลอัตโนมัติ เพื่อประเมินสภาวะปัจจุบันของสุขภาพและความสมบูรณ์ ด้วยการสอบถามผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับประวัติสุขภาพของครอบครัว รูปแบบการใช้ชีวิต และทัศนคติ ส่วนสูง น้ำหนัก ความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือด

๒๖.๕ การประเมินจะเริ่มกระทำขณะการศึกษาขั้นต้นและหลักสูตร
ขั้นนำหรือ ค่อยเนื่องไปในการตรวจร่างภาคตามระยะเวลา การดำเนินการในการปรับเข้าหน่วย การ
นัดแพทย์ หรือตามความวิริมของหน่วย การนัดแพทย์ด้วยตนเองเป็นเครื่องมือหลักที่จะเข้าถึง
กำลังพล ครอบครัว และผู้เกษียณ โดยในหมวด ก จะแสดงกระบวนการประเมินความเสี่ยง
ด้านสุขภาพในทุก ๆ ชั้น

๒๖.๖ ผู้ประสานโครงการสร้างเสริมสุขภาพจะรวบรวมและใช้ข้อมูล
จากฐานข้อมูลของหน่วยหรือประชาคมเพื่อแบ่งสรรทรัพยากร ทบทวนโครงการ และเผด็จาคความ
ความก้าวหน้าและความเป็นอยู่ที่ดีของหน่วย

๒๖.๗ นำข้อมูลเป็นบุคคลจากการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ
มาเปรียบเทียบ กับมาตรฐานที่กำหนดไว้ หากได้มาตรฐานก็ไม่ต้องมีการอบรมหรือให้ความรู้
ผู้บังคับหน่วยหรือเจ้าหน้าที่แพทย์อาจวิริมนัดมาหารือว่าปีก่อนการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ
ครั้งต่อไปก็ได้

๒๖.๘ สรุปผลการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพซึ่งรวบรวมและพิมพ์
ด้วยกรรมวิธีอัตโนมัติส่งให้แต่ละบุคคล และเก็บข้อมูลสรุปนี้ไว้ในประวัติการแพทย์ของหน่วยแพทย์
ของแต่ละคนหรือส่งให้บุคคลนั้นถ้าไม่มีการเก็บรักษาประวัติ

๒๖.๙ ถ้าต้องการดำเนินการต่อไปตามที่แต่ละบุคคลหรือหน่วย
ต้องการ ก็จะเป็นขั้นการอบรมหรือให้ความรู้โดยมียุทธศาสตร์ต่าง ๆ เป็นเป้าหมาย โดยหน่วยแพทย์
อาจนัดเพิ่มเติมทางแพทย์กับกำลังพล ครอบครัว และผู้เกษียณ

๒๖.๑๐ ทำการประเมินใหม่ในการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ
ครั้งต่อไป

ข้อ ๒๖ การดำเนินการตามกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ตามข้อ ๒๖
มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๒๖.๑ ชักชวนมาเข้าร่วมโครงการ

๒๖.๒ รวบรวมข้อมูลที่จำเป็น

๒๖.๓ นำข้อมูลเข้าฐานข้อมูลและคอมพิวเตอร์

๒๖.๔ เปรียบเทียบข้อมูลกับมาตรฐาน

๒๖.๕ อบรมและเพิ่มเติมความรู้ด้านความเป็นอยู่ที่ดีของหน่วยและ

แต่ละบุคคล

๒๖.๖ ประเมินผลโครงการ

ข้อ ๒๗ การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพและข้อกำหนดต่าง ๆ

๒๗.๑ ผู้บังคับหน่วยต้องให้กำลังพลทุกคนในหน่วยของตนได้รับการ

ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ กำลังพลแต่ละคน ผู้บังคับบัญชา บุคลากรทางการแพทย์ และ
เจ้าหน้าที่อื่น ๆ ในหน่วยต้องร่วมดำเนินการประเมินความเสี่ยงในระดับหน่วย โดยคณะกรรมการ
สร้างเสริมสุขภาพกำกับดูแล

๒๘.๒ ต้องมีการนำโลหิตไปวิเคราะห์ในห้องทดลอง

๒๘.๓ วัดความดันเลือด ส่วนสูง น้ำหนัก และอัตราการเต้นของหัวใจ และบันทึกลงในแบบประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๒๘.๔ บันทึกข้อมูลสุขภาพของแต่ละบุคคลในคอมพิวเตอร์ จากนั้นพิมพ์สรุปการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของแต่ละคนออกมา ส่งสำเนาชุดหนึ่งให้แต่ละคน ส่วนอีกชุดหนึ่งเก็บในประวัติแพทย์ที่หน่วยพยาบาลเก็บไว้ ส่งรายชื่อของผู้ที่ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพแล้วให้หน่วยกำลังพลที่สนับสนุน และเจ้าหน้าที่กำลังพลของหน่วย

๒๘.๕ เจ้าหน้าที่แพทย์ติดตามคำแนะนำที่มีผลกำลังพลของหน่วย หรือส่งชื่อเข้าโครงการอบรมความรู้ด้านสุขภาพ และให้ข้อเสนอแนะแก่ คบ.หน่วยถึงสภาวะด้านสุขภาพของหน่วย

๒๘.๖ เจ้าหน้าที่แพทย์รวบรวมข้อมูลของแต่ละคนรายงานทุก ๓ เดือนถึงผู้บังคับบัญชาและคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อ

๒๘.๖.๑ ติดตามสถานะภาพของโครงการ ความคืบหน้าของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ และสุขภาพโดยรวมของหน่วย ค่า และประชาชน

๒๘.๖.๒ ดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

๒๘.๖.๓ บริหารทรัพยากรสนับสนุนโครงการ

ข้อ ๒๘ บังคับบัญชาเวชศาสตร์ของหน่วย เพื่อหาความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพ อาจใช้ประโยชน์จากการประเมินสภาพแวดล้อมของหน่วย โดยมีบัญชาสภาพแวดล้อม ตามผนวก ๑

หมวดที่ ๖ เบ็ดเตล็ด

ข้อ ๓๐ ให้มีการประเมินผลการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กำลังพล กองทัพบก และให้มีการรายงานผลการประเมินตามสายการบังคับบัญชาถึงคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก

ข้อ ๓๑ การจัดหาและการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกด้านนันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

๓๑.๑ ผู้บังคับหน่วยใช้งบประมาณที่ได้รับ จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการสร้างสมรรถภาพร่างกายแก่กำลังพลตามสายการจัดทาบกติ หากมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการสร้างสมรรถภาพร่างกายอยู่แล้ว ให้ ทหารกองประจำการ ลูกจ้าง และพนักงานราชการ สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ได้ สำหรับวิธีการและการดำเนินการเกี่ยวกับการใช้งบประมาณในการจัดหาดังกล่าวให้ดำเนินการตามระเบียบหลักการที่หน่วยที่เกี่ยวข้องกำหนด

- ๑๗ -

๓๑.๒ ถูกจ้าง พนักงานราชการที่ไม่ถูกกำหนดให้สร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายตามมาตรฐานที่กำหนด อาจใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและนันทนาการต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ตามที่กำหนด

๓๑.๓ ผู้บังคับบัญชาอาจกำหนดความเร่งด่วนระหว่างทหาร ถูกจ้าง พนักงานราชการ และครอบครัวในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายตามทรัพยากรที่มี การกินและการฝึกที่ต้องการ

บทเฉพาะกาล

ข้อ ๓๒ โครงการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบกที่หน่วยดำเนินการก่อนที่ระเบียบนี้ใช้บังคับ ให้ดำเนินการต่อไปได้ และให้รายงานคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกองทัพบก ทราบ เมื่อระเบียบนี้มีผลบังคับใช้

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา

(อนุพงษ์ เผ่าจินดา)

ผู้บัญชาการทหารบก

กรมกำลังพลทหารบก

ผนวก ก

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐



คำสั่งกองทัพบก

ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐

เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร

เนื่องด้วยการกำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร ตามคำสั่ง ทบ. ที่ ๔๐๘/๒๕๒๒ ลง ๒๓ ก.ย.๒๒ เรื่องการกำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร ได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการกำลังพลมาเป็นเวลานานแล้ว ปัจจุบันนโยบายและหลักการต่าง ๆ ทางด้านกำลังพลเปลี่ยนแปลงไปทำให้คำสั่ง ฯ ดังกล่าวไม่ทันสมัย จึงเห็นสมควรให้ปรับปรุงแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตรเสียใหม่ ดังต่อไปนี้

๑. ให้ยกเลิกคำสั่ง ทบ.ที่ ๔๐๘/๒๕๒๒ ลง ๒๓ ก.ย.๒๒ เรื่อง การกำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร และให้ใช้แนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตรที่กำหนดไว้ในคำสั่งฉบับนี้แทน (ผนวก ก)

๒. ให้ กพ.ทบ. ร่วมกับหน่วย/เหล่าสายวิชาการควบคุมกำกับดูแลการปฏิบัติให้เป็นไปตามคำสั่งฉบับนี้โดยเคร่งครัด

๓. เหล่าทหารบกที่อยู่นอกความรับผิดชอบของ ทบ. คือ เหล่า ผท.และ เหล่า ชน. เมื่อ ผท.ทหาร และ ชน. จะดำเนินการบรรจุ แต่งตั้งหรือโยกย้ายต้องขอความเห็นชอบจาก ทบ. ก่อนนั้น ให้ กพ.ทบ.และหน่วยที่เกี่ยวข้องพิจารณาให้ความเห็นชอบ โดยให้การบรรจุแต่งตั้งหรือโยกย้ายนายทหารสัญญาบัตรเหล่า ผท.และ ชน. ใน ทบ. มีแนวทางใกล้เคียงกับนายทหารสัญญาบัตรเหล่า อื่น ๆ ใน ทบ. ด้วย

๔. ให้ จก.กพ.ทบ. มีอำนาจในการกำหนดและหรือแก้ไขหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร (ผนวก ก) ของคำสั่งฉบับนี้เฉพาะในเรื่องการกำหนดและหรือแก้ไขคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่ง และการแก้ไขเพิ่มเติมหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนายทหารสัญญาบัตร

*๕. หลักเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหาร ชั้นสัญญาบัตร (ซึ่งให้ใช้ทดสอบนายทหารชั้นประทวนด้วย) และการดำเนินการต่าง ๆ ตามที่กำหนดในผนวก ก ข้อ ๗ ให้มีผลบังคับใช้และดำเนินการกับกำลังพลตามที่กำหนดได้ตั้งแต่การทดสอบเดือน ส.ค.๓๑ เป็นต้นไป ส่วนการทดสอบก่อนหน้านี้อาจถือเป็นการทดลองทดสอบเพื่อนำข้อมูลและผลการทดสอบไปปรับปรุงหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบให้เหมาะสมเท่านั้น ไม่มีผลต่อกำลังพลแต่ประการใด

นายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล และ พ.อ.(พิเศษ) ให้ทดสอบสมรรถภาพร่างกายโดยดำเนินการตามที่กำหนดในคำสั่ง ฯ สำหรับนายทหารสัญญาบัตรชั้นนายพล และ พ.อ.(พิเศษ)

๖. เฉพาะการปลดออกจากประจำการ (ผนวก ก ข้อ๘) ให้มีผลใช้บังคับต่อนายทหารสัญญาบัตรที่บรรจุเข้ารับราชการ ใน ทบ. ตั้งแต่วันที่ ๑ ต.ค. ๒๕๓๐ เป็นต้นไป
ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ตั้ง ณ วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๐

(ลงชื่อ) พล.อ.ชวลิต ชงใจยุทธ

(ชวลิต ชงใจยุทธ)

ผบ.ทบ.

* ยกเลิกความในข้อ ๕ และใช้ความใหม่แทนตามคำสั่ง ทบ.ที่ ๖๕๔/๒๕๓๑ ลง ๑๑ ก.ค.๓๑

* ตารางที่ 3 แสดงการให้คะแนนทดสอบ "วิ่ง 2 กม."								
ปฏิบัติได้ นาที : วินาที	คะแนนที่ได้ตามอายุเพศ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52+
	ช							
6:50	100					ช = ชาย ญ = หญิง		
6:55	99							
7:00	98							
7:05	97							
7:10	96	ช						
7:15	95	100						
7:20	94	99						
7:25	93	98						
7:30	92	97						
7:35	91	96						
7:40	90	95	ช					
7:45	89	94	100					
7:50	88	93	99					
7:55	87	92	98					
8:00	86	91	97					
8:05	85	90	96					
8:10	84	89	95	ช				
8:15	83	88	94	100				
8:20	82	87	93	99				
8:25	81	86	92	98				
8:30	80	85	91	97				
8:35	79	84	90	96				
8:40	78	83	89	95				
8:45	77 ญ	82	88	94	ช			
8:50	76 100	81	87	93	100			
8:55	75 99	80	86	92	99			
9:00	74 98	79	85	91	98			

* อนุกรมฯ ๔ ตารางที่ ๓ แก้ไขเพิ่มเติมตามคำสั่ง กบ. ที่ ๖๖๔/๒๕๓๑ ๐๔๑๑ ก.ก. ๓๓

* ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบ " วิ่ง 2 กม." (ต่อ)									
ปฏิบัติได้	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ								
นาที : วินาที	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52+	
9:05	73 97	78	84	90	97				
9:10	72 96	77 ๙๖	83	89	96				
9:15	71 95	76 100	82	88	95				
9:20	70 94	75 99	81	87	94	๙			
9:25	69 93	74 98	80	86	93	100			
9:30	68 92	73 97	79	85	92	99			
9:35	67 91	72 96	78	84	91	98			
9:40	66 90	71 95	77 ๙๖	83	90	97			
9:45	65 89	70 94	76 100	82	89	96			
9:50	64 88	69 93	75 99	81	88	95			
9:55	63 87	68 92	74 98	80	87	94	๙		
10:00	62 86	67 91	73 97	79	86	93	100		
10:05	61 85	66 90	72 96	78	85	92	99		
10:10	60 84	65 89	71 95	77 ๙๖	84	91	98		
10:15	59 83	64 88	70 94	76 100	83	90	97		
10:20	58 82	63 87	69 93	75 99	82	89	96		
10:25	57 81	62 86	68 92	74 98	81	88	95		
10:30	56 80	61 85	67 91	73 97	80	87	94	๙	
10:35	55 79	60 84	66 90	72 96	79	86	93	100	
10:40	54 78	59 83	65 89	71 95	78	85	92	99	
10:45	53 77	58 82	64 88	70 94	77	84	91	98	
10:50	52 76	57 81	63 87	69 93	76	83	90	97	
10:55	51 75	56 80	62 86	68 92	75	82	89	96	
11:00	50 74	55 79	61 85	67 91	74 ๙๖	81	88	95	
11:05	48 73	54 78	60 84	66 90	73 100	80	87	94	
11:10	46 72	53 77	59 83	65 89	72 99	79	86	93	
11:15	44 71	52 76	58 82	64 88	71 98	78	85	92	
11:20	42 70	51 75	57 81	63 87	70 97	77	84	91	
11:25	40 69	50 74	56 80	62 86	69 96	76	83	90	
11:30	38 68	48 73	55 79	61 85	68 95	75	82	89	

* ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบ " วิ่ง 2 กม." (ต่อ)														
ปฏิบัติได้	คะแนนที่ได้ตามอายุเพศ													
นาที : วินาที	17 - 21		22 - 26		27 - 31		32 - 36		37 - 41		42 - 46		47 - 51	52 -
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ช
11:35	36	67	46	72	54	78	60	84	67	94	74	100	81	88
11:40	34	66	44	71	53	77	59	83	66	93	73	99	80	87
11:45	32	65	42	70	52	76	58	82	65	92	72	98	79	86
11:50	30	64	40	69	51	75	57	81	64	91	71	97	78	85
11:55	28	63	38	68	50	74	56	80	63	90	70	96	77 ญ	84
12:00	26	62	36	67	48	73	55	79	62	89	69	95	76 100	83
12:05	24	61	34	66	46	72	54	78	61	88	68	94	75 99	82
12:10	22	60	32	65	44	71	53	77	60	87	67	93	74 98	81
12:15	20	59	30	64	42	70	52	76	59	86	66	92	73 97	80
12:20	18	58	28	63	40	69	51	75	58	85	65	91	72 96	79
12:25	16	57	26	62	38	68	50	74	57	84	64	90	71 95	78
12:30	14	56	24	61	36	67	48	73	56	83	63	89	70 94	77
12:35	12	55	22	60	34	66	46	72	55	82	62	88	69 93	76 ญ
12:40	10	54	20	59	32	65	44	71	54	81	61	87	68 92	75 100
12:45	8	53	18	58	30	64	42	70	53	80	60	86	67 91	74 99
12:50	6	52	16	57	28	63	40	69	52	79	59	85	66 90	73 98
12:55	4	51	14	56	26	62	38	68	51	78	58	84	65 89	72 97
13:00	2	50	12	55	24	61	36	67	50	77	57	83	64 88	71 96
13:05		48	10	54	22	60	34	66	48	76	56	82	63 87	70 95
13:10		46	8	53	20	59	32	65	46	75	55	81	62 86	69 94
13:15		44	6	52	18	58	30	64	44	74	54	80	61 85	68 93
13:20		42	4	51	16	57	28	63	42	73	53	79	60 84	67 92
13:25		40	2	50	14	56	26	62	40	72	52	78	59 83	66 91
13:30		38		48	12	55	24	61	38	71	51	77	58 82	65 90
13:35		36		46	10	54	22	60	36	70	50	76	57 81	64 89
13:40		34		44	8	53	20	59	34	69	48	75	56 80	63 88
13:45		32		42	6	52	18	58	32	68	46	74	55 79	62 87
13:50		30		40	4	51	16	57	30	67	44	73	54 78	61 86
13:55		28		38	2	50	14	56	28	66	42	72	53 77	60 85
14:00		26		36		48	12	55	26	65	40	71	52 76	59 84

* ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบ "วิ่ง 2 กม." (ต่อ)																
ปฏิบัติได้	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	17 - 21		22 - 26		27 - 31		32 - 36		37 - 41		42 - 46		47 - 51	52+		
นาที : วินาที	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ		
14:05		24		34		46	10	54	24	64	38	70	51	75	58	83
14:10		22		32		44	8	53	22	63	36	69	50	74	57	82
14:15		20		30		42	6	52	20	62	34	68	48	73	56	81
14:20		18		28		40	4	51	18	61	32	67	46	72	55	80
14:25		16		26		38	2	50	16	60	30	66	44	71	54	79
14:30		14		24		36		48	14	59	28	65	42	70	53	78
14:35		12		22		34		46	12	58	26	64	40	69	52	77
14:40		10		20		32		44	10	57	24	63	38	68	51	76
14:45		8		18		30		42	8	56	22	62	36	67	50	75
14:50		6		16		28		40	6	55	20	61	34	66	48	74
14:55		4		14		26		38	4	54	18	60	32	65	46	73
15:00		2		12		24		36	2	53	16	59	30	64	44	72
15:05				10		22		34		52	14	58	28	63	42	71
15:10				8		20		32		51	12	57	26	62	40	70
15:15				6		18		30		50	10	56	24	61	38	69
15:20				4		16		28		48	8	55	22	60	36	68
15:25				2		14		26		46	6	54	20	59	34	67
15:30						12		24		44	4	53	18	58	32	66
15:35						10		22		42	2	52	16	57	30	65
15:40						8		20		40		51	14	56	28	64
15:45						6		18		38		50	12	55	26	63
15:50						4		16		36		48	10	54	24	62
15:55						2		14		34		46	8	53	22	61
16:00								12		32		44	6	52	20	60
16:05								10		30		42	4	51	18	59
16:10								8		28		40	2	50	16	58
16:15								6		26		38		48	14	57
16:20								4		24		36		46	12	56
16:25								2		22		34		44	10	55
16:30										20		32		42	8	54

* อนุผนวก ๕ แบบรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารสัญญาบัตร

๑. แบบรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารสัญญาบัตร ให้ใช้ตามแบบที่แนบซึ่งประกอบด้วย

๑.๑ แบบรายงานผลการทดสอบ ฯ สำหรับนายทหารจำนวนไม่มาก จึงบันทึกได้ภายในหน้าเดียว (แบบ ก)

๑.๒ แบบรายงานผลการทดสอบ ฯ สำหรับนายทหารจำนวนมาก ต้องบันทึกต่อกันหลายหน้า (แบบ ข)

๒. คำแนะนำในการบันทึกผล

๒.๑ ให้บันทึกผลการทดสอบของผู้รับการทดสอบ ที่มีเพศ ช่วงอายุ และระดับการทดสอบเหมือนกัน ไว้ในแบบรายงานฉบับเดียวกัน ผู้รับการทดสอบที่ต่างเพศ หรือต่างช่วงอายุ หรือระดับการทดสอบ ต่างกัน ต้องแยกรายงานไว้ในแบบรายงานตาม กลุ่มเพศ/ช่วงอายุ/ระดับการทดสอบ กลุ่มละฉบับ

๒.๒ ระดับการทดสอบ

ระดับ ๑ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ (ตามผนวก ก ข้อ ๗.๓.๑.๑)

ระดับ ๒ ๕๕ เปอร์เซ็นต์ (ตามผนวก ก ข้อ ๗.๓.๑.๒)

ระดับ ๓ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ (ตามผนวก ก ข้อ ๗.๓.๑.๓)

๒.๓ ผู้ที่แพทย์สั่งให้เดิน ๓ กม. แทนวิ่ง ๒ กม. ไม่ต้องให้คะแนนในช่อง “คะแนน” ของช่อง “วิ่ง ๒ กม.” แต่ให้ช่องว่า “เดิน” ไว้ในช่อง “คะแนน” ดังกล่าวแทน และให้รวมเฉพาะคะแนนของท่า “ลันพื้น” และ “ลุกนั่ง” ไว้ในช่อง “รวม” ด้วย

๒.๔ ให้ขีดเส้นใต้ชื่อของผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ทุกคนด้วยหมึกสี “แดง” ด้วย

ผนวก ง

คำสั่งกองทัพบก ที่ ๕๑๗/๒๕๔๗



คำสั่งกองทัพบก

ที่ ๕๑๗/๒๕๔๗

เรื่อง แก้ไขหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

เพื่อให้การรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองทัพบก ตามคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย.๓๐ เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตรซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม ตามคำสั่ง ทบ.ที่ ๖๕๔/๒๕๓๑ ลง ๑๑ ก.ค.๓๑ เรื่อง แก้ไขคำสั่งกองทัพบก คำสั่ง ทบ.ที่ ๘๐๘/๒๕๓๑ ลง ๒ ก.ย.๓๑ เรื่อง แก้ไขหลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และคำสั่ง ทบ.ที่ ๓๐๗/๒๕๓๖ เรื่อง แก้ไข เป็นไปด้วยความเหมาะสม อาศัยอำนาจตามข้อ ๔ ของคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย.๓๐ เรื่อง กำหนดแนวทางรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร จึงให้แก้ไขการบันทึกและการรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่กำหนดในคำสั่งดังกล่าว ดังต่อไปนี้

๑. ให้ยกเลิกความในข้อ ๑.๒.๒ ของผนวก ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย.๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน

“๑.๒.๒ นายทหารชั้นประทวน ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราวและพนักงานราชการ ถึงแม้ไม่อยู่ในขอบเขตที่ต้องดำเนินการตามหลักเกณฑ์นี้ แต่ให้ผู้บังคับบัญชาทุกระดับจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยใช้หลักเกณฑ์ และผลการทดสอบไปดำเนินการกำลังพลในเรื่องต่างๆ ที่อยู่ในอำนาจของผู้บังคับบัญชาแต่ละระดับได้โดยอนุโลม เช่นเดียวกับนายทหารสัญญาบัตร”

๒. ให้ยกเลิกความในข้อ ๑.๓.๑ ของผนวก ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย.๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน

“๑.๓.๑ เกณฑ์ที่ถือว่า “ผาน” การทดสอบ และ/หรือ “ผาน” คำนีความหนาของร่างกาย (BMI) สำหรับนายทหารสัญญาบัตร นายทหารประทวน นายทหารประทวนที่จะเลื่อนฐานะเป็นนายทหารสัญญาบัตร ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว บุคคลที่จะบรรจุเข้ารับราชการทหารและพนักงานราชการ ให้ใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้”

๓. ให้เพิ่มข้อความในข้อ ๑.๓.๑.๔ ของผนวก ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย.๓๐ และให้ใช้ข้อความดังต่อไปนี้

“๗.๓.๑.๔ กำจัดผลตามข้อ ๗.๒.๑ และ ๗.๒.๒ ต้องมีดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) อยู่ในค่าระหว่าง ๑๘.๕-๒๔.๕±๒ ยกเว้นกำจัดผลหญิง ซึ่งอยู่ในระหว่างการมีครรภ์และให้นมบุตร”

๔. ให้ยกเลิกความในข้อ ๗.๓.๓.๓ ของ หมวด ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย. ๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน

“๗.๓.๓.๓ ให้วัดค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) ก่อนการทดสอบแล้วให้ทำการทดสอบด้วยรายการทดสอบดังนี้ คือ รายการทดสอบที่ ๑ (เดินพื้น) รายการทดสอบที่ ๒ (ลูกนั่ง) และรายการทดสอบที่ ๓ (วิ่ง ๒ กม.) โดยต้องทำการทดสอบตามลำดับครบถ้วนทั้ง ๓ รายการให้เสร็จสิ้นภายในวันเดียว สำหรับผู้รับการทดสอบที่เป็นเพศหญิง หรือมีอายุตั้งแต่ ๔๕ ปีขึ้นไปหรือแพทย์ทหารตรวจแล้วเห็นสมควร ให้ใช้ (หรือเลือกใช้) ทำทดสอบที่ได้กำหนดไว้สำหรับทดสอบบุคคลเหล่านี้ โดยเฉพาะตามที่ระบุไว้ในอนุหมวด ซึ่งกำหนดรายละเอียด วิธีปฏิบัติ และเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับแต่ละรายการทดสอบนั้น ๆ (อนุหมวด ๒, ๓ และ ๔)”

๕. ให้ยกเลิกความในข้อ ๗.๓.๕ ของ หมวด ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย. ๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน

“๗.๓.๕ ผู้ที่ขาดการ ทดสอบให้ถือว่าเป็นผู้ที่ทดสอบ “ไม่ผ่าน” และได้คะแนนต่ำกว่า ๕๐ ใน ๑๐๐ คะแนน ของแต่ละทำการทดสอบ ซึ่งนอกจากจะต้องดำเนินการตามที่กำหนดไว้ในคำสั่งนี้แล้ว ให้ผู้บังคับบัญชาพิจารณาลงโทษตามความเหมาะสมด้วย”

๖. ให้ยกเลิกความในข้อ ๗.๔.๑ ของ หมวด ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย. ๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน

“๗.๔.๑ หลังจากการทดสอบแต่ละครั้งให้ดำเนินการต่อผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบ และ/หรือ ไม่ผ่านดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) ดังนี้”

๗. ให้ยกเลิกความในข้อ ๗.๔.๑.๒ ของ หมวด ก ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ลง ๑ ก.ย. ๓๐ และให้ใช้ความดังต่อไปนี้แทน

“๗.๔.๑.๒ นายทหารสัญญาบัตรตามข้อ ๗.๒.๑.๓ หากไม่ผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ที่กำหนด (ข้อ ๗.๓.๑) และ/หรือ ไม่ผ่านดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) ถึง ๒ ครั้ง ติดต่อกัน ให้พิจารณาปรับย้ายออกจากหน่วย และ/หรือตำแหน่ง และ/หรือให้งดรับเงินเพิ่มค่าฝ่าอันตรายโดย

ให้ไปอยู่ในหน่วย และ/หรือตำแหน่งที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกาย สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบ และได้คะแนนการทดสอบต่ำกว่า ๕๐ ใน ๑๐๐ คะแนน ของแต่ละทำการทดสอบถึง ๒ ครั้งติดต่อกัน ด้วย ให้ถือว่าเป็นนายทหารสัญญาบัตรที่ย่อนสมรรถภาพให้ปรับย้ายเข้าประจำ และหากยังได้คะแนนไม่ถึง ๕๐ ใน ๑๐๐ คะแนน ของแต่ละทำการทดสอบ ในการทดสอบครั้งต่อมาหลังจากได้ปรับย้ายเข้าประจำแล้ว ๑ ปี ให้ปลดเป็นกองหนุน”

๘. ให้ยกเลิก แบบรายงานผลการทดสอบ แบบ ก และแบบ ข ในอนุคนวก ๕ ประกอบคำสั่ง ทบ.ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ ดง ๑ ก.ข.๓๐ และให้ใช้แบบรายงานผลการทดสอบ แบบ ก และแบบ ข ในอนุคนวก ๕ (แบบ ก และแบบ ข รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารสัญญาบัตร) ที่แนบท้ายคำสั่งฉบับนี้แทน

๙. ให้ใช้ อนุคนวก ๘ (ดัชนีความหนาของร่างกาย) ที่แนบท้ายคำสั่งฉบับนี้ ทั้งนี้ คั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ตั้ง ณ วันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ.๒๕๔๑

รับคำสั่ง ผบ.ทบ.

(ลงชื่อ) พล.ต.ประวิทย์ น่วมพารา

(ประวิทย์ น่วมพารา)

จก.กท.ทบ.

กท.ทบ.

ผนวก จ

แบบสำรวจสำหรับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย (ชุด ก.)

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก :
ศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑

คำชี้แจง

แบบสำรวจชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก โดยทำการศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ ทำให้ทราบสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและวิเคราะห์แนวทางที่มีผลในการบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ขณะที่ผลจากการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงและพัฒนานโยบายดังกล่าวต่อไป

แบบสำรวจสำหรับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย (ชุด ก.)

มี ๔ ส่วน ดังนี้ : ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย

ส่วนที่ ๒ เป็นแบบสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

ส่วนที่ ๓ เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ

ส่วนที่ ๔ เป็นการสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือกรอกแบบสอบถาม

พลตรี ดำริห์ สุขพันธ์

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย : ผู้บังคับบัญชา

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

๑. เพศ

() หญิง

() ชาย

๒. อายุ

() ช่วงอายุ ๒๑ – ๓๐ ปี

() ช่วงอายุ ๓๑ – ๔๐ ปี

() ช่วงอายุ ๔๑ – ๕๐ ปี

() ช่วงอายุ ๕๑ – ๖๐ ปี

๓. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.

() อนุปริญญา / ปวส.

()ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

๔. หน่วยงาน

() ร.๒ พัน.๓ รอ.

() ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.

() ป.พัน.๒ รอ.

() มทบ.๑๓

() อื่น ๆ

๕. ที่พักอาศัย

() บ้านพัก : ภายในหน่วยงาน

() บ้านพัก : ภายนอกหน่วยงาน

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง.....

ตอนที่ ๒.๒ ทักษะการรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และตอบโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

คำอธิบาย ระดับความคิดเห็น แบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๓ คือ เห็นด้วย, ๒ คือ ไม่แน่ใจ และ ๑ คือ ไม่เห็นด้วย

ข้อความถาม	ระดับความคิดเห็น		
	๓	๒	๑
๑. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้			
๒. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย			
๓. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น			
๔. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี			
๕. การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำสม่ำเสมอ			
๖. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค			
๗. การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้านถูบ้าน			
๘. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น			
๙. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ			
๑๐. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ภายในหน่วยงาน สะดวกในการใช้งาน / พร้อมต่อการใช้งานทุกครั้ง			
๑๑. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ภายในหน่วยงาน เพียงพอต่อการใช้งาน			
๑๒. การเข้ารับบริการการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ภายในหน่วยงาน มีความสะดวกสบายและง่ายต่อการเข้ารับบริการ			
๑๓. ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นอย่างดี			
๑๔. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน			
๑๕. สถานที่ออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ภายในหน่วยงาน มีความเหมาะสม			
๑๖. กิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานที่มีอยู่ มีความเหมาะสม			
๑๗. หน่วยงานมีการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพลภายในหน่วยงาน			
๑๘. บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน			
๑๙. ผู้บังคับบัญชา มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน			

ส่วนที่ ๓ แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย และการเฝ้าระวังสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และตอบโดยทาเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน
คำอธิบาย ระดับการปฏิบัติ แบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๓ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ, ๒ คือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และ ๑ คือ ไม่ปฏิบัติ

ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น		
	๓	๒	๑
๑. ท่านออกกำลังกายทุกวันสม่ำเสมอ			
๒. ท่านมีการตรวจตนเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย			
๓. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย			
๔. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ			
๕. ก่อนการออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง			
๖. ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน			
๗. ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร			
๘. ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย			
๙. ท่านออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้น			
๑๐. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และเวลาว่างของท่าน			
๑๑. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพและวัยของท่าน			
๑๒. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน			
๑๓. ท่านเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๔. ท่านผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๕. ท่านเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๖. ท่านผ่านการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๗. ท่านได้รับการแนะนำด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการตรวจ			

- ในฐานะที่ท่านดูแลบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกาย ท่านมีปัญหากับนโยบายดังกล่าวอย่างไรบ้าง และมีแนวคิดที่จะเสนอปรับปรุงนโยบายดังกล่าวอย่างไรบ้าง

๑. ปัญหาที่พบ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๒. แนวคิดปรับปรุง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ส่วนที่ ๔ การสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย

ผนวก ฉ

แบบสำรวจสำหรับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย (ชุด ข.)

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก :
ศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑

คำชี้แจง

แบบสำรวจชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก โดยทำการศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ ๑ ทำให้ทราบสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและวิเคราะห์แนวทางที่มีผลในการบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ขณะที่ผลจากการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงและพัฒนานโยบายดังกล่าวต่อไป

แบบสำรวจสำหรับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย (ชุด ข.)

มี ๔ ส่วน ดังนี้ : ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย
ส่วนที่ ๒ เป็นแบบสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย
ส่วนที่ ๓ เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย และพฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงาน

ส่วนที่ ๔ เป็นการสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ปฏิบัติงาน

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือกรอกแบบสอบถาม

พลตรี ดำริห์ สุขพันธ์

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

๑. เพศ

() หญิง

() ชาย

๒. อายุ

() ช่วงอายุ ๒๑ - ๓๐ ปี

() ช่วงอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี

() ช่วงอายุ ๔๑ - ๕๐ ปี

() ช่วงอายุ ๕๑ - ๖๐ ปี

๓. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.

() อนุปริญญา / ปวส.

()ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

() อื่น ๆ

๔. หน่วยงาน

() ร.๒ พัน.๓ รอ.

() ม.พัน.๓๐ พล.ร.๒ รอ.

() ป.พัน.๒ รอ.

() มทบ.๑๓

() อื่น ๆ

๕. ที่พักอาศัย

() บ้านพัก : ภายในหน่วยงาน

() บ้านพัก : ภายนอกหน่วยงาน

ลงชื่อ.....

()

ตำแหน่ง.....

ตอนที่ ๒.๒ ทักษะการรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และตอบโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
คำอธิบาย ระดับความคิดเห็น แบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๓ คือ เห็นด้วย, ๒ คือ ไม่แน่ใจ และ ๑ คือ ไม่เห็นด้วย

ข้อความถาม	ระดับความคิดเห็น		
	๓	๒	๑
๑. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้			
๒. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย			
๓. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น			
๔. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี			
๕. การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำสม่ำเสมอ			
๖. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค			
๗. การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้านถูบ้าน			
๘. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น			
๙. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ			
๑๐. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน สะดวกในการใช้งาน / พร้อมต่อการใช้งานทุกครั้ง			
๑๑. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน เพียงพอต่อการใช้งาน			
๑๒. การเข้ารับบริการการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน มีความสะดวกสบายและง่ายต่อการเข้ารับบริการ			
๑๓. ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นอย่างดี			
๑๔. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน			
๑๕. สถานที่ออกกำลังกายหรือลานกีฬาที่มีอยู่ในหน่วยงาน มีความเหมาะสม			
๑๖. กิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานที่มีอยู่ มีความเหมาะสม			
๑๗. หน่วยงานมีการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพลภายในหน่วยงาน			
๑๘. บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน			
๑๙. ผู้บังคับบัญชา มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน			

ส่วนที่ ๓ แบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

และพฤติกรรมร่วมที่ส่งผลต่อร่างกาย ระหว่างเวลาและนอกเวลาการปฏิบัติงาน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และตอบโดยทาเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่าน

คำอธิบาย ระดับการปฏิบัติ แบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๓ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ, ๒ คือ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และ ๑ คือ ไม่ปฏิบัติ

ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น		
	๓	๒	๑
๑. ท่านออกกำลังกายทุกวันสม่ำเสมอ			
๒. ท่านมีการตรวจตนเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย			
๓. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย			
๔. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ			
๕. ก่อนการออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง			
๖. ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน			
๗. ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร			
๘. ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย			
๙. ท่านออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้น			
๑๐. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลาว่างของท่าน			
๑๑. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพและวัยของท่าน			
๑๒. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงาน			
๑๓. ท่านเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๔. ท่านผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๕. ท่านเข้ารับการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๖. ท่านผ่านการตรวจร่างกายประจำปีของหน่วยงาน			
๑๗. ท่านได้รับการแนะนำด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการตรวจ			

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

๑. ในความคิดของท่าน ท่านคิดว่าภาวะสุขภาพของท่านในขณะนี้เป็นอย่างไ

() สุขภาพดี () สุขภาพดีปานกลาง มีป่วยบ้างเป็น
บางครั้ง

() สุขภาพไม่ค่อยดี เจ็บป่วยออก ๆ แอด ๆ บ่อย

๒. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ท่านคิดว่า สุขภาพของท่านเป็นอย่างไ

() สุขภาพแข็งแรงกว่าคนอื่น () สุขภาพเหมือนคนอื่น

() สุขภาพแย่กว่าคนอื่น

๓. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัว / โรคเรื้อรังหรือไม่

() ไม่มีโรคประจำตัว / โรคเรื้อรัง

() มีโรคประจำตัว / โรคเรื้อรัง (เลือกตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

() โรคเบาหวาน

() โรคไต

() ระบบทางเดินอาหาร

() ระบบทางเดินหายใจ

() ข้อเสื่อม / อักเสบ

() โรคหัวใจ

() ความดันโลหิตสูง

() โรคภูมิแพ้

() โรคผิวหนัง

() โรคเกี่ยวกับสายตา

() โรคอื่น ๆ (ระบุ)

๔. ท่านมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่

() ไม่สูบบุหรี่

() สูบบุหรี่ :

() สูบเกือบทุกวัน

() สูบ นาน ๆ ครั้ง

() ไม่ดื่มของมึนเมา

() ดื่มของมึนเมา :

() ดื่มเกือบทุกวัน

() ดื่ม นาน ๆ ครั้ง

() ไม่เที่ยวสถานเริงรมณ์

() เที่ยวสถานเริงรมณ์ :

() เที่ยวเกือบทุกวัน

() เที่ยว นาน ๆ ครั้ง

() ไม่ได้ทำงานพิเศษ

() ทำงานพิเศษ :

() ทำงานเกือบทุกวัน

() ทำงาน นาน ๆ ครั้ง

() นอนก่อน ๒๔.๐๐ น.

() นอนหลัง ๒๔.๐๐ น.

() นอน < ๖ ชั่วโมง

() นอน ๖ ชั่วโมง

๕. ท่านได้เคยรับคำแนะนำด้านสุขภาพจากบุคลากรทางการแพทย์หรือไม่

() ไม่เคยได้รับคำแนะนำ () เคยได้รับคำแนะนำ : () เป็นประจำ

() นาน ๆ ครั้ง

- ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปฏิบัติงานตามนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกาย ท่านมีปัญหากับนโยบายดังกล่าวอย่างไรบ้าง และมีแนวคิดที่จะเสนอปรับปรุงนโยบายดังกล่าวอย่างไรบ้าง

๑. ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. แนวคิดปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๔ การสัมภาษณ์ปากเปล่าจากผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	พลตรี คำริห์ สุขพันธุ์	
วันเดือนปีเกิด	๗ มีนาคม ๒๕๐๒	
การศึกษา	โรงเรียนปราชญ์ราษฎรบำรุง	พ.ศ.๒๕๑๕
	โรงเรียนเตรียมทหาร	พ.ศ.๒๕๒๐
	โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ	พ.ศ.๒๕๒๒
	โรงเรียนทหารราบศูนย์การทหารราบ (หลักสูตรชั้นนายร้อย)	พ.ศ.๒๕๓๐
	โรงเรียนทหารราบศูนย์การทหารราบ (หลักสูตรชั้นนายพัน)	พ.ศ.๒๕๓๓
	โรงเรียนเสนาธิการทหารบก	พ.ศ.๒๕๓๖
	วิทยาลัยการทัพบก	พ.ศ.๒๕๔๘
ประวัติการทำงาน	ผู้บังคับกองร้อยอาวุธเบา กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์	
	ผู้บังคับกองร้อยสนับสนุนการช่วยรบ กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์	
	นายทหารยุทธการและการฝึก กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๒ รักษาพระองค์	
	นายทหารประชาสัมพันธ์กองทัพบกที่ ๑	
	นายทหารปฏิบัติการจิตวิทยากองทัพบกที่ ๑	
	ฝ่ายยุทธการจังหวัดทหารบกสระบุรี	
	รองเสนาธิการจังหวัดทหารบกสระบุรี	
	หัวหน้าฝ่ายสรรพกำลังมณฑลทหารบกที่ ๑๓	
	หัวหน้ากองยุทธการมณฑลทหารบกที่ ๑๓	
	หัวหน้ากองส่งกำลังบำรุงมณฑลทหารบกที่ ๑๓	
	รองผู้บัญชาการจังหวัดทหารบกสระบุรี	
	ผู้บัญชาการจังหวัดทหารบกจังหวัดสระบุรี	
	เสนาธิการมณฑลทหารบกที่ ๑๓	
	รองผู้บัญชาการจังหวัดทหารบกกาญจนบุรี	
	รองผู้บัญชาการจังหวัดทหารบกสระบุรี	

ตำแหน่งปัจจุบัน

รองผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๑๓

ผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๑๓

สรุปย่อ

ลักษณะวิชาการทหาร

เรื่อง นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลในกองทัพบก :

ศึกษาเฉพาะกรณีกำลังพลกองทัพภาคที่ 1

ผู้วิจัย พลตรี ดำริห์ สุขพันธุ์

หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 57

ตำแหน่ง ผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ 13

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทหารเป็นองค์ประกอบสำคัญด้านความมั่นคง กำลังพลผู้ปฏิบัติการทุกเหล่าทัพและทุกระดับชั้นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ในส่วนของกองทัพบก กำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นกำลังหลัก เช่น ทหารราบ ทหารม้า หรือทหารปืนใหญ่ และกำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายสนับสนุน เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการ เจ้าหน้าที่การแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ผู้ทำงานด้านโภชนาการและประกอบเลี้ยง จำเป็นต้องมีความพร้อมด้านสุขภาพมาเป็นอย่างดี นอกจากนี้กำลังพลควรได้รับการส่งเสริมการสร้างสมรรถภาพร่างกายที่ดีเพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่อยู่ตลอดเวลา เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย และการสร้างสมรรถภาพร่างกาย

การนำนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลมาบังคับใช้ในกองทัพ เป็นการเพิ่มขีดความสามารถของกำลังพลในกองทัพ ซึ่งมีความสำคัญต่อความมั่นคงของชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของกองทัพบก ซึ่งถือเป็นกองทัพหลัก อีกทั้งยังเป็นนโยบายที่สำคัญระดับชาติที่ทางรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริม เห็นได้จากการจัดตั้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องนี้โดยตรง ขณะที่กองทัพบก ภายใต้กระทรวงกลาโหม มีแนวนโยบายส่งเสริมด้านสุขภาพกำลังพล เช่นเดียวกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามนโยบายดังกล่าว ทางกองทัพบกได้ออกคำสั่งที่เกี่ยวข้องกับนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล หากคำสั่งถูกบังคับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็จะเกิดประโยชน์ตามที่คาดไว้ในทางกลับกัน หากคำสั่งไม่ถูกนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัดหรือมีการหย่อนยานต่อการนำไปปฏิบัติ ก็จะเกิดผลต่อสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล และเป็นปัญหาที่กระทบต่อประสิทธิภาพของกองทัพบก จนมีผลถึงความมั่นคงทางการทหาร และความมั่นคงของประเทศ

กำลังพลในกองทัพบก นอกจากมีจิตใจที่มุ่งมั่นแล้ว ยังต้องมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ซึ่งในปัจจุบัน กำลังพล นอกจากเผชิญภัยคุกคามของชาติแล้ว ยังรวมถึงภัยจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการละเลยดูแลสุขภาพ ส่งผลทำให้สมรรถภาพร่างกายของกำลังพลลดลงเป็นบ่อเกิดโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคหัวใจ เป็นต้น โดยอาจมีเหตุจากภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบที่มากขึ้น หรือความย่อหย่อนของกำลังพลเองซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวมีความเชื่อมโยงกับสมรรถภาพร่างกายโดยตรงของกำลังพล อีกทั้งยังมีผลต่องบประมาณค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเพื่อวิเคราะห์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายที่ประกอบด้วย การบังคับใช้คำสั่ง การจูงใจให้ปฏิบัติตาม และพัฒนานโยบายดังกล่าวเพื่อประโยชน์สูงสุดของกำลังพลกองทัพภาคที่ 1 ในกองทัพบก

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์ของนโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ 1
2. เสนอแนะแนวคิดในการพัฒนานโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพภาคที่ 1

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาและวิเคราะห์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ 1 โดยศึกษาในกำลังพลของ 1) กองพลทหารราบที่ 2 รักษาพระองค์ (พล.ร.2 รอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 2 รักษาพระองค์ (ร.2 พัน.3 รอ.), กองพันทหารม้าที่ 30 กองพลทหารราบที่ 2 รักษาพระองค์ (ม.พัน.30 พล.ร.2 รอ.) และ กองพันทหารปืนใหญ่ที่ 2 รักษาพระองค์ (ป.พัน.2 รอ.) และ 2) มณฑลทหารบกที่ 13 (มทบ.13)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวางเชิงคุณภาพ โดยศึกษาวิเคราะห์แนวคิด คำสั่งและสถานการณ์นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพภาคที่ 1 ในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ที่ชัดเจน ความเฉพาะเจาะจง ความสามารถในการนำไปสู่ แผนปฏิบัติ เพื่อการบังคับใช้และจูงใจในนโยบาย โดยใช้แบบสอบถามเพื่อการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกในระดับบุคคล และกลุ่มซึ่งแบ่งกลุ่มประชากรเป้าหมายเป็น 2 ระดับคือ 1) ระดับผู้ดูแลบังคับใช้นโยบาย และ 2) ระดับผู้ปฏิบัติงานตามนโยบาย พร้อมทั้งใช้ข้อมูลอ้างอิงทางการแพทย์สนับสนุนการวิเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่าย

ผลการวิจัย

1. ผลการตรวจร่างกายประจำปีของกำลังพล

ผลการตรวจร่างกายประจำปี 2557 ของกลุ่มประชากรจากกำลังพลที่สามารถเก็บข้อมูลได้ สามารถสรุปได้ดังนี้ จำนวนกำลังพลนายทหารสัญญาบัตรและประทวนทั้งหมดจำนวน 695 นาย มีผลการตรวจปกติจำนวน 430 นาย คิดเป็นร้อยละ 62 มีผลการตรวจที่ผิดปกติจำนวน 265 นาย คิดเป็นร้อยละ 38 จะเห็นได้ว่ามีกำลังพลมากกว่า 1 ใน 3 มีความผิดปกติทางสุขภาพ ซึ่งอาจทำให้มีปัญหาในการปฏิบัติหน้าที่ และผลต่อการใช้งบประมาณในการดูแลรักษา

ขณะเดียวกัน หากจำแนกโรคและอาการจากจำนวนกำลังพลที่มีผลการตรวจที่ผิดปกติ 5 อันดับแรก คือ อันดับ 1) คือ ไขมันในเส้นเลือดสูง (ไตรกลีเซอไรด์สูง) คิดเป็นร้อยละ 48, อันดับ 2) คือ คอเลสเตอรอลสูง คิดเป็นร้อยละ 29, อันดับ 3) คือ กรดยูริกสูง (เก๊า) คิดเป็นร้อยละ 22, อันดับ 4) คือ ไขมันในตับ คิดเป็นร้อยละ 14, อันดับ 5) คือ ความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 12

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มประชากรจากกำลังพลที่สามารถเก็บข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย (BMI, Body Mass Index) ได้ พบว่า กำลังพลที่มีค่าดัชนีมวลกาย 25 คิดเป็นร้อยละ 50 หรือครึ่งหนึ่งของกำลังพลที่เข้าสู่ภาวะของน้ำหนักเกินและ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนได้

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีของกำลังพล

ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี 2557 ของกลุ่มประชากรจากกำลังพลที่สามารถเก็บข้อมูลได้ สามารถสรุปได้ดังนี้ จำนวนกำลังพลนายทหารสัญญาบัตรและประทวนทั้งหมดจำนวน 689 นาย เป็นผู้ที่ได้ผลการทดสอบระดับ 1 เกณฑ์ผ่าน 70 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จำนวน

386 นาย คิดเป็นร้อยละ 56 เป็นผู้ที่ได้ผลการทดสอบระดับ 2 เกณฑ์ผ่าน 55 เปอร์เซนต์ขึ้นไป จำนวน 303 นาย คิดเป็นร้อยละ 44 และไม่มีผู้ที่ได้ผลการทดสอบระดับ 3 เกณฑ์ผ่าน 50 เปอร์เซนต์ขึ้นไปหรือไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบจะเห็นได้ว่ากำลังพลทุกนายผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แม้ว่าจะมีกำลังพลบางส่วนที่มีความผิดปกติทางสุขภาพก็ตาม

3. การวิเคราะห์ผลการตรวจร่างกายเปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

เมื่อนำผลการตรวจร่างกายเปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกลุ่มประชากรตัวอย่างมาพิจารณาหาความสัมพันธ์บนสมมติฐานที่ว่ากำลังพลที่มีสุขภาพดีจะมีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่ดีเช่นกัน หลังจากวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบแล้วพบว่า มีแนวโน้มเป็นไปตามที่คาดไว้ โดยกลุ่มของผู้มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่มีคะแนนสูงมักมีสุขภาพแข็งแรง ขณะที่กลุ่มของผู้มีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่มีคะแนนต่ำมักมีปัญหาด้านสุขภาพ

ดังนั้นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้สุขภาพดี จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญและสามารถทำได้โดยหน้าที่และระเบียบวินัยของทหาร จึงควรมีการส่งเสริมและกวดขันให้แต่ละหน่วยงานกำหนดขั้นตอนเพิ่มเติมตามความเหมาะสมกับกำลังพลในหน่วยนั้น ๆ นอกจากนี้ ข้อมูลอ้างอิงทางการแพทย์ยังสนับสนุนถึงการเน้นให้การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้กำลังพลมีสุขภาพแข็งแรงเพื่อการปฏิบัติหน้าที่และเป็นลดค่าใช้จ่ายของงบประมาณด้านสุขภาพของกองทัพ

แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีการกระจายตัวของข้อมูลอยู่บ้างเช่น ช่วงอายุและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โรคหรืออาการที่ไม่รุนแรงโดยตรงต่อสุขภาพ หรือแม้กระทั่งภาวะของน้ำหนักเกินและ/หรือมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนใจที่อาจจะต้องการวิจัยเพิ่มเติมต่อไป

4. ผลการสัมภาษณ์กำลังพล

จากกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ 1 คือ ผู้บังคับบัญชาซึ่งดูแลบังคับใช้นโยบายส่งเสริมด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลทั้งหมดจำนวน 24 นาย และจากกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ 2 คือ ผู้ใต้บังคับบัญชาซึ่งปฏิบัติงานตามนโยบายฯ ทั้งหมดจำนวน 70 นาย ที่ตอบแบบสอบถาม โดยด้านความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งสองกลุ่มประชากรมีความเข้าใจน้อยที่สุดในกรณี : ผู้ที่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายมีส่วนช่วยทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น ด้านทัศนคติ การรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย ทั้งสองกลุ่มประชากรมีความเห็นที่แตกต่างบางประเด็น เช่น ผู้บังคับบัญชาเห็นด้วยมากกว่าผู้ใต้บังคับบัญชาในเรื่อง ผู้บังคับบัญชามีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้ตอบคำถาม เป็นต้น ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายและการเฝ้าระวังสุขภาพ กลุ่มประชากรตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม รับประทานระเบียบ/คำสั่งของกองทัพบก เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย

ของกำลังพล ที่เน้นถึงระเบียบข้อปฏิบัติค่อนข้างดี โดยเฉพาะในเรื่องการตรวจร่างกายและการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี รวมถึงเกณฑ์ที่ใช้ และระเบียบเพิ่มเติมในแต่ละหน่วยงานที่กำหนดขึ้นเพื่อให้กำลังพลมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพที่ดี แม้ภาพรวมตัวนโยบายฯ จะมีความเหมาะสม แต่ในปัจจุบัน ภารกิจต่าง ๆ ทางทหารและในชีวิตประจำวันที่มีเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้กำลังพลไม่สามารถที่จะปฏิบัติตามระเบียบ/คำสั่งที่กำหนดไว้อย่างเต็มที่ อีกทั้งมาจากการขาดการกำกับดูแลอย่างสม่ำเสมอ และร่วมในการปฏิบัติภารกิจหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของกำลังพล โดยการนำของผู้บังคับบัญชาด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ในความเป็นจริง ผลของการตรวจร่างกายประจำปีและผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ไม่ได้ถูกนำมาเปรียบเทียบหรือใช้ร่วมกันภายในหน่วยงานเองหรือจากหน่วยงานการแพทย์ จึงควรพัฒนาให้นำมาใช้ร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ตัวนโยบายฯในภาพรวมมีความเหมาะสม แต่ควรมีการปรับปรุงให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่ภารกิจต่าง ๆ ทางทหารและในชีวิตประจำวันมีเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งควรให้แต่ละหน่วยงานออกกระเปาะและ/หรือคำสั่งเพิ่มเติม รวมถึงต้องกำหนดมาตรการทั้งเชิงใจและบังคับ ในการให้กำลังพลออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ เพื่อให้สมรรถภาพร่างกายของกำลังพลอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

3. ผู้บังคับบัญชามีความสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นผู้นำในการปฏิบัติตามนโยบายฯ โดยการกำหนดเป้าหมาย แผนงาน ขั้นตอน และประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่องให้ชัดเจน เมื่อลงมือปฏิบัติในภารกิจหรือกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของกำลังพลต้องทำอย่างจริงจัง มีส่วนร่วมและสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างสูงสุดต่อนโยบายฯ ดังกล่าว