

โครงการ BHQ Healthy Challenge 2019 “Duo Fit & Firm มาฟิตเป็นคู่ หุ่นดีไปด้วยกัน”

โครงการ BHQ Healthy Challenge 2019 “Duo Fit & Firm มาฟิตเป็นคู่ หุ่นดีไปด้วยกัน” จัดทำในปี 2562 เพื่อพัฒนาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ให้อยู่ในค่ามาตรฐาน เนื่องจากค่า BMI ที่ไม่อยู่ในค่ามาตรฐานสะท้อนความเสี่ยงต่อโรคร้าย โดยเฉพาะโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases: NCDs) 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases) โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) โรคมะเร็ง (Cancer) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) และโรคอ้วนลงพุง (Obesity) ซึ่งสามารถป้องกันโรคดังกล่าวผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานและการออกกำลังกาย

ฝ่ายทรัพยากรบุคคล โรงพยาบาลกรุงเทพมหานคร สำนักงานใหญ่ และผู้บริหาร จึงร่วมกันเสนอโครงการดังกล่าวให้กับพนักงานกลุ่มที่ค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 23.00 ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงและป่วย (อ้างอิงตามองค์การอนามัยโลก) ให้ร่วมโครงการเพื่อพัฒนาค่า BMI ให้ดีขึ้นโดยใช้หลักการ HELP (H: Holistic, E: Empowerment, L: Lifestyle และ P: Performance) ทั้งนี้ มีพนักงานเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 228 คน (เทียบกับเป้าหมายที่ 180 คน) และผู้เข้าร่วมร้อยละ 54 สามารถลด BMI ได้ตามเป้าหมาย (เทียบกับเป้าหมายที่ร้อยละ 30)

Project Assessment

1. Participation rate



BMI Challengers Total **228** persons or **114** Teams

- Group 1 BMI 23-26.99 : 35 Teams
- Group 2 BMI 27-29.99 : 37 Teams
- Group 3 BMI ≥ 30 : 42 Teams

Target 180 คน

Actual 228 คน



Target Participant > 126%

2. BMI reduction rate

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถลดค่า BMI ได้ตามเป้าหมาย 30% ของจำนวนผู้สมัครทั้งหมด โดยรับชมที่ลดน้ำหนักมากกว่า 2 กิโลกรัมขึ้นไป

Target 30%



Actual 54%

Most of them reduce 3 - 4 Kg. & Maximum 17.7Kg.
On average BMI -1 from Body Weight Reduce 1.8 – 2.9 Kg.

