

ชื่อ – สกุล นางสาวจิรนนท์ สุวะไกร ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ชื่อหน่วยงาน กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
เรื่อง การถอดบทเรียน การเสวนาในหัวข้อ : ความสำเร็จของสถานประกอบการส่งเสริมสุขภาพ
ระดับยอดเยี่ยม โดย ผู้แทนสถานประกอบการที่ได้รับรางวัลระดับยอดเยี่ยม งานเวทีเชิดชู
เกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ

1. ที่มาและความสำคัญ

กระทรวงสาธารณสุข ยกย่องการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจับมือกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาแนวทาง 10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุขในสถานประกอบการ มาเป็นกลยุทธ์ในการการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานให้มีสุขภาพดี ซึ่งการจัดเวทีเชิดชูเกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการครั้งนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้มอบรางวัลให้แก่สถานประกอบการส่งเสริมสุขภาพ ระดับพื้นฐาน ระดับมาตรฐาน ระดับดีเด่น และระดับยอดเยี่ยม จำนวนทั้งหมด 261 สถานประกอบการ ครอบคลุมพื้นที่ 77 จังหวัด ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ ประชากรกลุ่มวัยทำงานของประเทศ และมีการจัดเวทีเสวนาโดยผู้แทนสถานประกอบการที่ได้รับรางวัลระดับยอดเยี่ยม โดยเสวนาในหัวข้อ : ความสำเร็จของสถานประกอบการส่งเสริมสุขภาพ ระดับยอดเยี่ยม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานของแต่ละสถานประกอบการในการนำเอาแนวทาง 10 Package มาปรับใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและสุขภาวะของคนทำงาน

2. กระบวนการดำเนินงาน

- 2.1) ประชุมคณะทำงานงานเวทีเชิดชูเกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ เพื่อมอบหมายหน้าที่การปฏิบัติงาน
- 2.2) กำหนดรูปแบบการจัดงาน จัดทำกำหนดการ จัดทำรายชื่อวิทยากร จัดทำแผนผังจุดที่นั่งและลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมสถานที่จัดงานจริง
- 2.3) ประสานงานกับสถานประกอบการที่ได้รับระดับยอดเยี่ยมที่มีความประสงค์ร่วมเป็นวิทยากรเสวนาในงานเวทีเชิดชูเกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ
- 2.4) ประเมินความพึงพอใจเวทีเชิดชูเกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ

3. ผลการดำเนินงาน

3.1) การถอดบทเรียนการจัดการเสวนาในงานเวทีเชิดชูเกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ

ผู้แทนบริษัท เบ็ทเทอร์ฟาร์มา จำกัด อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า “ทางบริษัทได้เริ่มโครงการสุขภาพมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 โดยโครงการจะสัมพันธ์กับเป้าหมายที่เป็น SDGs ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ 3 เรื่อง food health and wellbeing สำหรับเป้าหมายสุขภาพของเบทาโกร คือการเป็นองค์กรแห่งความสุข พนักงานทำงานอย่างมีความสุข มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตั้งแต่เริ่มทำงานจนถึงเกษียณอายุ ก่อนเริ่มโครงการบริษัท พบว่า จากข้อมูลค่าดัชนีมวลกายของพนักงานภายในบริษัท พนักงานมีแนวโน้มน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มของการเจ็บป่วยจากโรค NCDs สูงขึ้น ทางบริษัทจึงมีการวางแผนกระบวนการการทำงานโดยเริ่มจากการแก้ไขประเด็นปัญหาที่ใกล้ตัวก่อนจัดกิจกรรมตรงกับความต้องการของพนักงาน เริ่มโครงการจากสิ่งที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญก่อน สร้างกิจกรรมให้มีความสุข ให้ได้รับประโยชน์โดยพร้อมกัน ดำเนินการสร้าง health leaders โดยเปิดโอกาสให้มี health leaders แสดงบทบาทมีส่วนร่วมในกิจกรรมและเกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งในปัจจุบันบริษัทฯ ดำเนินการตามแนวทางไปแล้วทั้งหมด 7 Package จาก 10 Package โดยมีกิจกรรมตั้งนี้ การปรับปรุงทางด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพมีการออกแบบระบบให้มีความครอบคลุมทุกช่วงวัยในสถานประกอบการ เช่น กิจกรรมการลด BMI กิจกรรมการให้ความรู้ทางด้านสุขภาพ การพัฒนา health leaders กิจกรรมปลูกผักปลอดภัย การดูแลเตรียมสุขภาพก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ของแม่ กิจกรรมเกษียณอายุสุข มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทั้งสุขภาพกาย ใจ และการเงิน ซึ่งจากบทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้พบปัญหาสุขภาพของพนักงานเรื่องใกล้ตัว หากมีการดูแลเรื่องสุขภาพ ปลอดภัยของงานจะส่งผลให้การทำงานเป็นไปอย่างมีความสุข มีความสบายใจ มีสมาธิในการทำงาน ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ร่วมงานและทำให้ผลงานทั้งหมดเป็นผลปฏิบัติงานส่วนตัวของพนักงานเองส่งผลให้ภาพรวมของหน่วยงานมีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้สถานประกอบการและประเทศชาติดียิ่งขึ้น” ผู้แทนบริษัท เบ็ทเทอร์ฟาร์มา จำกัด กล่าว

ผู้แทนบริษัท อินโดรามา โพลีเอสเตอร์ อินดัสตรีส์ จำกัด (มหาชน) อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า ปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นโรค NCDs เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพนักงานส่วนใหญ่เป็นโรคอ้วนระดับ 3 ขึ้นไป ทางบริษัทฯ จึงได้มีการดำเนินการกิจกรรมในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ เช่น กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมให้คำปรึกษามาก่อนที่จะมี 10 Package และในปี พ.ศ.2564 ได้เข้าร่วมโครงการ 10 Package โดยทางบริษัทมี SDGs ในการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน เริ่มจากการจัดตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการพัฒนาสถานประกอบการสุขภาพดีมีสุข (H2E) สำหรับ 10 Package ทางบริษัทได้ดำเนินการครบทั้งหมด 10 Package ดังนี้ Package 1 หนุ่นดี สุขภาพดี โดยการตรวจสุขภาพประจำปีจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนำผลการตรวจสุขภาพมาจัดกลุ่มว่าอยู่ใน กลุ่มสุขภาพดี กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงจากการเกิดโรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคอ้วน จากนั้นจึงดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในด้านอาหารทางบริษัทจะมีเมนูสุขภาพ ติดป้ายคำเตือนต่าง ๆ โรงอาหารปลอดภัยเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน รวมถึงการให้คำแนะนำ

ปัญหาและมีบอร์ดให้ความรู้ภายในโรงพยาบาล นอกจากนี้ในส่วนของการออกกำลังกายจะมีกิจกรรมกีฬาที่กีฬาภายใน และการยืดเส้นก่อนเริ่มทำงาน

Package 2 จิตแจ่มใส ใจเป็นสุข มีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุขเข้ามาประเมินสุขภาพจิตหรือความเครียดของบุคลากรปีละ 1-2 ครั้ง หลังจากประเมินเสร็จเรียบร้อยแล้วนั้น ก็จะมีการให้คำแนะนำในส่วนของการแก้ไขสุขภาพจิตและมีการจัดกิจกรรมสันทนาการภายในองค์กร

Package 3 ครอบครัวสดใส ใสใจดูแล มีพยาบาลจากห้องพยาบาลของทางบริษัทให้ความรู้ก่อนที่จะมีบุตร คำแนะนำการฝากครรภ์และดำเนินการติดตามในส่วนของการไปฝากครรภ์ระยะนัดของแพทย์ นอกจากนี้ภายในห้องพยาบาลจะมี e-book ให้ได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

Package 4 สูดยอคุณแม่ มีนโยบายสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดพื้นที่ให้คุณแม่ได้ปับน้ำนมเก็บไว้ระหว่างวัน โดยทางบริษัทจะมีตู้เย็นไว้แช่น้ำนมที่บีบได้ในระหว่างวันให้พนักงาน และมีการจัดบอร์ดให้ความรู้เรื่องอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

Package 5 เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวิวยืนยาว ได้รับความร่วมมือจากสถาบันพัฒนาแรงงานนครปฐมมาอบรมให้ความรู้แก่พนักงานในส่วนในเรื่องอาชีพ และมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย

Package 6 พิชิตออฟฟิศซินโดรม ในจังหวัดนครปฐมโดยท่านผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐมมีการรณรงค์ในเรื่องของออกกำลังกายเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม ซึ่งมีการจัดทำสื่อเผยแพร่ไปยังหน่วยงานราชการ สถานประกอบการ ซึ่งทางสถานประกอบการมีการฝึกการบริหารร่างกาย การขยับระหว่างวัน การแข่งขันแอโรบิคและมีการจัดห้องทำงานให้มีแสงสว่างเพียงพอ

Package 7 สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ โดยบริษัทมีการอบรมให้ความรู้ก่อนเริ่มงาน ทบทวนความรู้และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

Package 8 สถานประกอบการดี ซีวีเอสไอ ไร่แอลกอฮอล์ บุหรี่ มีการร่วมมือกับทางสาธารณสุขจังหวัดและ สสส. เป็นต้นแบบในการดำเนินการลด ละ เลิกการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ

Package 9 โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ทางบริษัทมีการดำเนินการอาหารปลอดภัยอย่างต่อเนื่องด้วยความร่วมมือจากโรงพยาบาลสามพราน โรงพยาบาลนครชัยศรีและสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนครชัยศรี มาตรวจประเมินเป็นประจำทุกปี

Package 10 สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต บริษัทมีการดำเนินการตามมาตรฐาน ISO 1401 ISO 9001 มีการจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ และกิจกรรม CSR

ผู้แทนบริษัท ดานิลี จำกัด อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า บริษัทมีการทำตามแนวทาง 10 Package สามารถทำได้จริงจึงทำให้เกิดความภาคภูมิใจ โดยดำเนินการสำรวจความความต้องการ จัดลำดับความต้องการมากที่สุดไปน้อยสุด เลือกลงมา 5 ลำดับ จัดทำแผนและนำ 10 Package มาจัดหมวดหมู่ทำเป็นแผนปฏิบัติการ (Action Plan) และจัดกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของพนักงาน เร่งสร้างการมีส่วนร่วมของพนักงานรายใหม่/ผู้ที่ยังไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมให้มาเข้าร่วมกิจกรรมให้เพิ่มมากขึ้น โดยทางบริษัทมีการวัดผลของการจัดกิจกรรมในส่วนของการจำนวนผู้เข้าร่วม ประโยชน์ที่ได้รับจากนั้นรายงานให้ผู้บริหารรับทราบ และมีการจัดกิจกรรม virtual run สำหรับระยะเวลาในการวิ่งเดินออกกำลังกายที่ให้พนักงานเป็นผู้ออกแบบเอง

ผู้แทนบริษัทขอนแก่นแหวน จำกัด สาขามหาสารคาม อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า บริษัทขอนแก่นแหวน จำกัด สาขามหาสารคามเป็นสถานประกอบการที่ทำงานเกี่ยวกับอุปกรณ์ประมง อุตสาหกรรมการเกษตร ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเชือกและตาข่าย สำหรับประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นจะมีอยู่ 2 อันดับ คือ อันดับที่ 1 ปัญหาอุบัติเหตุจากการทำงานและลำดับต่อมาจะเป็นเรื่องปัญหาสุขภาพของพนักงาน เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) โรคอ้วน โรคเบาหวาน จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นทางบริษัทจึงได้มีการทบทวนกิจกรรม และดำเนินแก้ไข ปัญหาจากการจัดเรียงลำดับความสำคัญ โดยเริ่มต้นจากการลดการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานโดยได้รับคำแนะนำจากสถาบันคุ้มครองแรงงานและเครือข่ายวิชาชีพ จป.วิชาชีพ จป.หัวหน้างาน และ จป.ผู้บริหาร จนได้รับรางวัลต้นแบบดีเด่นระดับประเทศซึ่งเป็นต้นแบบสถานประกอบการด้านความปลอดภัย และสำหรับปัญหาสุขภาพ ทางบริษัทมีการนำเอาข้อมูลสถิติการหยุดงานมาเรียงลำดับอาการของการเจ็บป่วย หลังจากนั้นให้พนักงานที่มีอาการเข้าพบพยาบาลวิชาชีพของบริษัทและเข้าพบแพทย์ โรงพยาบาลมหาสารคาม

ผู้แทนโรงงานบริษัท เอส.เอส.การสุรา จำกัด อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า บริษัท เอส.เอส.การสุรา จำกัด เป็นสถานประกอบการที่อยู่ในเครือไทยเบฟ สำหรับจุดหลักของบริษัทมองว่าพนักงานทุกคนคือครอบครัว เราจะมีแนวทางในการดูแลครอบครัวอย่างไรให้มีสุขภาพที่ดี โดยมีการดำเนินการตามแนวทาง 10 Package เริ่มต้นจากการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพของพนักงานทุกช่วงวัยถึงยังวัยเกษียณ ว่าแต่ละช่วงวัยมีปัญหาอะไร จากนั้นจำแนกแบ่งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคอ้วน โรคความดัน เบาหวาน จากนั้นดำเนินการจัดตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินงานตาม 10 Package แล้วจึงจัดโครงการหรือกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น กิจกรรมเดิน 8 ชม. ในเวลาทำงาน ลดการเกิดออฟฟิศซินโดรม โดสะสมระยะทางการเดินจากแอปพลิเคชัน มีการกำหนดเกณฑ์เป้าหมายแจกของรางวัลในแต่ละเดือน มีการชั่งน้ำหนักก่อน - หลัง เข้าร่วมโครงการ 3 เดือน วัดดัชนีมวลกายและมอบรางวัลให้พนักงานที่น้ำหนักได้ตามเกณฑ์ ลงพื้นที่เชิงรุกเยี่ยมพนักงานในระดับครอบครัวและชุมชน จัดกิจกรรมสนับสนุนการลดความเครียด

ผู้แทนบริษัทเทพรุโณทัย จำกัด อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า องค์กรต้องการให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์และทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาบริษัทได้มีการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพพนักงาน พนักงานของบริษัทร้อยละ 20 เป็นอยู่ในวัยผู้สูงอายุ ดำเนินการทบทวนประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานต่อองค์กร มีการนำแนวทาง 10 package มาใช้ภายในสถานประกอบการโดยจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ โดยรับคำแนะนำจากสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย อาทิเช่น กิจกรรม virtual run ห้องสุขภาพ และจัดให้มีห้องอบสมุนไพรภายในสถานประกอบการ เป็นต้น

ผู้แทนโรงงานบริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด อภิปรายในหัวข้อดังกล่าวข้างต้นว่า เป็นสถานประกอบการที่ทำงานเกี่ยวกับการผลิตกระสอบพลาสติก บรรจุข้าวสาร น้ำตาล และอาหารสัตว์ มีพนักงานประมาณ 400 ราย เป็นคนไทย กัมพูชาและพม่า บริษัทมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมตามช่วงวัย มีการสำรวจข้อมูลพนักงานในประเด็นหัวข้อต่าง ๆ อาทิเช่น ความเครียด หนี้สิน ค่า BMI การบริโภคอาหาร/เครื่องดื่มหวาน/มัน/เค็ม การสำรวจ happinometer โดยสถานประกอบการมีการจัดโครงการยกระดับคุณภาพชีวิตคนทำงาน โดยใช้เครื่องมือหลักคุณธรรมของศูนย์คุณธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, happy workplace ของสำนักงานกองทุนสนับสนุน การเสริมสร้างสุขภาพ, mindfulness in organization สติในตน สติในที่ สติในองค์กร ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 10 packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ของกรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข นำมาบูรณาการร่วมกันมีการจัดตั้งคณะทำงานทั้ง 4 กลุ่ม มีการจัดทำสื่อเผยแพร่ความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก 3อ 2ส 1พ 1น จัดให้มีมาตรการควบคุมและป้องกันโรคโควิด-19 จัดให้มีสถิติพิชิตใจ โดยการตั้งเป้าหมายและความท้าทายในแต่ละกิจกรรมที่จะในแต่ละปีโดยจะมีการเก็บข้อมูลสถิติทุกเดือน มีกิจกรรมออกกำลังกาย ฝึกอบรมสื่อสารเชิงบวกกับลูก มุมนมแม่ การให้คำปรึกษาเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ โดยการฝากออม ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ เน้นการยืดเหยียด คัดแยกขยะ ให้ความสำคัญกับแรงงานต่างด้าว มีโรงอาหารปลอดภัย ให้พนักงานใช้ถุงผ้า กล่องพลาสติก มีการเก็บผลข้อมูลในแต่ละกิจกรรม มีการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นประจำ สำหรับปัจจัยสำเร็จ คือผู้บริหารเป็นต้นแบบ ส่งเสริม และสนับสนุน มีการกำหนดกลยุทธ์และถ่ายทอดนโยบายที่ชัดเจน การทำงานเป็นทีมและการมีส่วนร่วมของพนักงาน การติดตามผลอย่างต่อเนื่องและการสร้างขวัญกำลังใจของพนักงาน



4. สรุปและข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานตามแนวทาง 10 Packages ของกรมอนามัย เป็นเครื่องมือให้สถานประกอบการนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพดี โดยออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามสภาพปัญหาและความต้องการของตนเอง งานเวทีเชิดชูเกียรติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ เป็นกิจกรรมมอบรางวัลให้แก่สถานประกอบการส่งเสริมสุขภาพในระดับต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ ควรกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี