

PACKAGE

# หุ่นดี สุขภาพดี

## Smart and Healthy Worker



วัยทำงาน  
หุ่นดี  
สุขภาพดี

การนอน  
คุณภาพ

กินอยู่  
อย่างไร  
ให้ชะลอวัย

รู้เท่าทัน  
ป้องกันโรค

การดูแล  
สุขภาพช่องปาก  
และฟัน

PACKAGE

# จิตสดใส ใจเป็นสุข

## Happy Working with Life Balance

สร้างความสุข  
ลดความเครียด

อัตรา  
การสาย ลาป่วย  
ลาออกลดลง

การปรับตัว  
ในการทำงาน

การปรับ  
สมดุลชีวิต

ลดการร้องเรียน  
ในองค์กร/  
ที่ทำงาน



PACKAGE

# ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล Smart and Healthy family

วัยทำงานตอนต้น  
ตอนกลาง มีความรู้  
ในการดูแลสุขภาพ

การตั้งครรภ์  
คุณภาพและ  
โรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์

การเตรียม  
ความพร้อม  
ก่อนสมรส

ครอบครัว  
อบอุ่น

วัยทำงาน  
ตอนปลาย

การเตรียม  
ความพร้อม  
ด้านสุขภาพ  
เพื่อชะลอวัย

ชายหญิง  
วัยทอง



PACKAGE

# สุดยอดคุณแม่

Smart Mom

ผู้หญิงคือ  
ผู้นำสุขภาพที่ดี  
และความสุข  
ของครอบครัว

การดูแลลูก  
ให้มีพัฒนาการ  
สมวัย

การดูแลคน  
ในครอบครัว



การดูแลบุพการี  
ให้มีสุขภาพดี  
อายุยืนยาว

มุนนมแม่  
ในสถาน  
ประกอบการ

การเตรียม  
ความพร้อมและ  
ส่งเสริมการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่

# PACKAGE

## เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาว์ชิวายีนยาว Preretirement and Longevity Planning

### วัยทำงานตอนปลาย

การเตรียม  
ความพร้อม  
ทางการเงิน  
สิ่งแวดล้อม  
สังคม

ชะลอวัยชรา  
อายุยืนยาว

การตรวจ  
คัดกรองโรค  
ที่เหมาะสมกับวัย

การเตรียม  
ความพร้อม  
ด้านสุขภาพกาย  
และใจ



# PACKAGE

## พิชิตออฟฟิศซินโดรม

### Office Syndrome Management

ลดความเสี่ยง  
และบรรเทาความ  
รุนแรงของ  
Office syndrome

✗  
DON'T



คนทำงานมี  
พฤติกรรมสุขภาพ  
ที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น  
ในด้านการกิน/  
ออกกำลังกาย/  
อารมณ์

องค์กรมีการ  
จัดสภาพแวดล้อม  
ที่เหมาะสมเอื้อต่อการทำงาน  
ที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์  
และมีการส่งเสริมสุขภาพ  
ในสถานที่ทำงาน เช่น  
การจัดสถานที่ทำงาน  
สถานที่ออกกำลังกาย



✓  
DO



# PACKAGE

## สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพ แรงงานต่างชาติ Happy and Healthy Foreigner Worker

### แรงงานต่างชาติมีสุขภาพะที่ดี

ไม่เป็นโรคต้องห้าม  
ตามประกาศ  
กรมควบคุมโรค/  
โรคติดต่ออันตราย

ลดความเสี่ยง  
ต่อการเกิดโรค  
จากการทำงาน  
โรคที่เกี่ยวข้องจาก  
การทำงาน และ  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

มีคุณภาพ  
ชีวิตและการ  
ปรับตัวที่ดี

มีพฤติกรรมสุขภาพ  
ที่พึงประสงค์  
ในด้านการกิน/  
ออกกำลังกาย/  
อารมณ์/การนอน



# PACKAGE

## สถานประกอบการดี ชีวิตดี ไร้แอลกอฮอล์บุหรี่ Tobacco and Alcohol Free Living



ลด ละ เลิก  
การ ดื่มสุรา  
ในสถาน  
ประกอบการ

การคัดกรอง  
พฤติกรรมกรรมการดื่ม  
เครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์

การปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรม  
/การส่งต่อเพื่อ  
บำบัด รักษา

ลดผู้สูบ  
รายเก่า

ป้องกัน  
นักสูบ  
หน้าใหม่

คุ้มครอง  
สุขภาพของ  
ผู้ไม่สูบบุหรี่

การปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรม/  
การส่งต่อ



PACKAGE

# โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

Healthy Canteen

อาหารมีคุณค่า  
ทางโภชนาการ  
และสมดุล

โรงอาหารและ  
น้ำดื่มสะอาด  
ปลอดภัยได้  
มาตรฐาน



เกณฑ์  
สุขาภิบาล  
อาหารและ  
น้ำดื่ม

ผู้ประกอบและ  
สัมผัสอาหาร  
สะอาดและไร้โรค

วัตถุดิบเพื่อ  
ประกอบอาหาร  
สะอาด ปลอดภัย  
มีคุณภาพ

# PACKAGE

## สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต

Safety and Good Environmental  
Workplace and Happy for Life



คนทำงาน  
มีชีวิตชีวาและ  
สมดุลชีวิต  
ในการทำงาน

สถานที่ทำงาน  
สะอาด ปลอดภัย  
สิ่งแวดล้อมดี  
ปลอดภัย  
เป็นมิตรกับ  
สิ่งแวดล้อม

การดูแล  
ด้านอาชีวอนามัย  
และความปลอดภัย  
ในสถานที่ทำงาน

การป้องกันโรค  
จากการประกอบ  
อาชีพและ  
การยศาสตร์