



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ โทร. ๐ ๒๙๕๐ ๔๕๖๔

ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๘/๐๖ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอส่งเจตจำนงสำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์กรสร้างสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ และมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพชีวิตที่ดีมุ่งสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก	หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน	หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์	หัวหน้ากลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ	

ตามที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ ได้ประกาศเจตจำนงสำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์กรสร้างสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๓ โดยมีเป้าหมายเพื่อขับเคลื่อนกรมอนามัยสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข บุคลากรสุขภาพดีทั้งกายใจ มีความมั่นคงในอาชีพ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ซึ่งจะดำเนินการใน ๓ มิติ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานขับเคลื่อนสำนักส่งเสริมสุขภาพให้เป็นองค์กรสร้างสุข บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ขอส่งเจตจำนงสำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์กรสร้างสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ และมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพชีวิตที่ดีมุ่งสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ



กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ประกาศสำนักส่งเสริมสุขภาพ

เจตจำนงสำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์กรสร้างสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

การขับเคลื่อนกรมอนามัยสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข บุคลากรสุขภาพดีทั้งกายใจ มีความมั่นคงในอาชีพ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี สำนักส่งเสริมสุขภาพได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการใน ๓ มิติ ดังนี้

มิติที่ ๑ บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

๑.๑ ส่งเสริมให้บุคลากรเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรงทั้งกายและใจ รู้จักการดูแลตนเอง ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ และไม่เป็นการระของผู้อื่น

๑.๒ จัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรทุกคนในหน่วยงานมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

๑.๓ พัฒนาบุคลากรในหน่วยงานให้เกิตต้นแบบทางด้านสุขภาพ (Health Model)

มิติที่ ๒ การจัดการข้อมูลและความรู้ (Data Management & Knowledge Management)

๒.๑ สร้างและพัฒนาองค์ความรู้ที่มีอยู่ทั้งหมดภายในองค์กรอย่างเป็นระบบ เผยแพร่ให้ทุกคนเข้าถึงได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนางานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

๒.๒ ผู้บริหารผลักดันให้เกิดเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และศึกษาวิจัย

๒.๓ สนับสนุนให้บุคลากรมีการพัฒนาศักยภาพงานวิจัยและนวัตกรรม เพื่อสร้างและพัฒนาขีดความสามารถของบุคลากรให้เป็นนักวิจัยหน้าใหม่และนักวิจัยมืออาชีพ

มิติที่ ๓ ความผูกพันต่อองค์กร

๓.๑ สร้างให้บุคลากรมีความรู้สึกนึกคิดเชิงบวก มีความรู้สึกรัก ผูกพัน เชื่อมั่นในเพื่อนร่วมงาน เต็มใจทุ่มเท เสียสละ เพื่อประโยชน์ขององค์กรเป็นหลัก

๓.๒ ผู้บริหารมีความเสมอภาค ดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาให้เสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน รวมทั้ง รับฟังความคิดเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชา และให้เกิดการพลวัติซึ่งกันและกัน

๓.๓ บุคลากรทุกคนเกิดความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานขององค์กรตามบทบาทภารกิจที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ

๓.๔ จัดให้มีสวัสดิการที่เหมาะสมแก่บุคลากรอย่างเสมอภาคและถ้วนทั่วทั้งองค์กร

ทั้งนี้...

ทั้งนี้ ชาวสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกคน จะมุ่งมั่น ตั้งใจปฏิบัติงาน ดูแลสุขภาพของตนให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ รักและสามัคคีกัน ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรที่มีแต่ความสุขอย่างยั่งยืนตลอดไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

ผู้แสดงเจตจำนง

(นางพิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์)

หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก

(นางปนัดดา จันผ่อง)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

(นางสาวสาริษฐา สมทรัพย์)

หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน

(เรืออากาศเอกหญิง ฐาปนพร สิงห์โกวินท์)

หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ

(นางพรเลขา บรรหารศุภวาท)

หัวหน้ากลุ่มสนับสนุนวิชาการฯ

(นางอัญชลินทร์ ปานศิริ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ

(นางพิริยา วัฒนารุ่งกานต์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

(นางนิภา แยมพันธ์)

หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

**มาตรการส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพชีวิตที่ดี
มุ่งสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข**

มิติที่ ๑ บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body)

๑. ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น

มาตรการที่ ๑ รมรณรงค์ขยับกายระหว่างการทำงานหรือประชุม

๑. มีการพักเบรกระหว่างการทำงานทั้งเพื่อออกกำลังกายหรือยืดเหยียดร่างกาย เวลา ๑๐.๐๐ น. และเวลา ๑๕.๐๐ น. (ระดับกลุ่มงาน)
๒. ทุก ๑ - ๒ ชั่วโมงในระหว่างการทำงานควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลูกขึ้นยืดเหยียดร่างกาย ไปดื่มน้ำ หรือเดินไปเข้าห้องน้ำ เป็นต้น (ระดับบุคคล)
๓. ระหว่างการประชุม ก่อนพักมีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย

มาตรการที่ ๒ รมรณรงค์การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน

๑. การรณรงค์ให้มีการเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงานหรือในการเดินทาง
๒. การรณรงค์ให้จอดรถให้ไกลจากอาคารมากขึ้น
๓. การรณรงค์ให้มีการลงรถโดยสารประจำทางก่อนถึงจุดหมาย
๔. การรณรงค์ให้บุคลากรในสำนักส่งเสริมสุขภาพเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์
๕. รณรงค์ให้มีการก้าวมากกว่า ๑๐,๐๐๐ ก้าว/วัน

มาตรการที่ ๓ การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

๑. จัดกิจกรรมขยับกายท่ามกลางโรค ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๕.๐๐ น.
๒. รณรงค์ให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมขยับกายท่ามกลางโรค
๓. กรณีที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งทางสำนักส่งเสริมสุขภาพจัดให้ สามารถทำกิจกรรมอื่นได้โดยใช้ประโยชน์จากแหล่งประโยชน์ในกรมอนามัย
๔. สนับสนุนให้มีการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของกรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุขมากขึ้น ได้แก่ ฟิตเนส ลู่วิ่ง ลู่วิ่งจักรยาน

๒. ส่งเสริมให้มีการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารที่เหมาะสม

รณรงค์ลด ละ เลิกเครื่องดื่มที่มีรสหวานและอาหารมัน

๓. ส่งเสริมการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๑. จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศชวนให้นอนหลับสบาย เช่น ไม่ควรมีทีวี โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอน
๒. จัดห้องนอนให้ปราศจากแสงและเสียงที่จะรบกวนการนอน
๓. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายและสมองตื่นตัว จนไม่ยักนอนหรือนอนหลับยาก
๔. ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอนอย่างน้อย ๔ - ๖ ชั่วโมง
๕. ทำจิตใจให้สงบและผ่อนคลาย
๖. การสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิอาจทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

มิติที่ ๒ การจัดการข้อมูลและความรู้ (Data Management & Knowledge)

๑. การส่งเสริมให้บุคลากรมีการจัดการข้อมูลและความรู้อย่างเป็นระบบ

มาตรการที่ ๑ ขับเคลื่อนและผลักดันให้เกิดการศึกษา วิจัย สร้างนวัตกรรมและการจัดการความรู้ของหน่วยงาน

๑. คณะกรรมการ กพว.ให้การสนับสนุนและติดตามการจัดทำชุดโครงการวิจัย /วิจัย/ นวัตกรรม ของกลุ่ม/ฝ่าย อย่างสม่ำเสมอ
๒. พัฒนาเกณฑ์/มาตรฐาน การประเมินสมรรถนะ (competency) ด้านวิชาการและการวิจัยของบุคลากร แต่ละระดับ
๓. จัดทำนโยบายขับเคลื่อน และผลักดัน ให้เกิดการศึกษาวิจัย สร้างนวัตกรรม และการจัดการความรู้
๔. สนับสนุนให้มีการนำเสนอผลงาน และเผยแพร่ผลงาน ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ

มาตรการที่ ๒ พัฒนาศักยภาพของบุคลากรในการสร้างงานวิจัยและนวัตกรรม

๑. พัฒนาศักยภาพของบุคลากรเพื่อเพิ่มขีดความสามารถ ทักษะ ประสพการณ์ เป็นนักวิจัยมืออาชีพ
๒. สนับสนุนให้เกิดนักวิจัยหน้าใหม่ เกิดงานวิจัยที่รองรับการเปลี่ยนแปลงในยุค ๔.๐
๓. พัฒนานักวิจัยพี่เลี้ยง (Coaching) เพื่อเป็นผู้ให้ คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ สนับสนุนการวิจัย

มาตรการที่ ๓ พัฒนาการจัดการความรู้และนวัตกรรมของสำนักส่งเสริมสุขภาพให้เป็นหมวดหมู่

๑. รวบรวมองค์ความรู้ นวัตกรรม ข้อมูลที่มีอยู่และความรู้ที่ขาดหายของทุกกลุ่มฝ่ายเผยแพร่

มิติที่ ๓ ความผูกพันต่อองค์กร

๑. ส่งเสริมความก้าวหน้าในสายอาชีพและทักษะให้กับบุคลากรทุกคนอย่างเสมอภาค เพื่อให้มีขวัญและกำลังใจในการทำงาน

มาตรการที่ ๑ สร้างความก้าวหน้าในสายอาชีพและทักษะให้กับบุคลากรทุกคนอย่างเสมอภาค

๑. ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารการอบรมให้กับบุคลากรผ่านสื่อช่องทางต่างๆ ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ
๒. คัดเลือกข้าราชการดีเด่นระดับสำนักส่งเสริมสุขภาพ
๓. ยกย่องชมเชยผู้มีจิตใจดี มีคุณธรรม

๒. เสริมสร้างความสุขให้กับบุคลากรโดยเน้นส่งเสริมสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่สำคัญต่อชีวิต

มาตรการที่ ๑ ส่งเสริมสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่สำคัญต่อชีวิต

๑. จัดให้มีการอวยพรวันเกิดแก่บุคลากรที่เกิดในเดือนเกิด
๒. จัดให้มีสวัสดิการแก่บุคลากรที่เจ็บป่วย/เสียชีวิต/คลอดบุตร
๓. จัดสวัสดิการด้านการออกกำลังกายในหน่วยงาน และโครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
๔. จัดหาและซ่อมบำรุงอุปกรณ์ ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

๓. เสริมสร้างความสุขให้กับบุคลากรโดยเน้นให้เกิดความรักและสามัคคีภายในองค์กร

มาตรการที่ ๑ ส่งเสริมความรักและความสามัคคีภายในองค์กร

๑. ประกาศเจตจำนงเพื่อเป็นองค์กรสร้างสุข
๒. จัดกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ งานทำบุญตักบาตร ฯลฯ
๓. จัดทำช่องทางรับฟังความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ
๔. จัดประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข สำนักส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้เป็นองค์กรที่มีสมรรถนะสูงและมีธรรมาภิบาล