

## สำเนาฉบับ

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐ ๒๙๕๐ ๔๕๑๙

ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๕/ ๖๕๖๓ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งสรุปการประชุมคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้าง

คุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ ๑

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน

หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

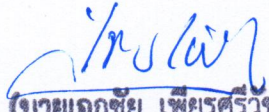
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

ตามที่ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน และกลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ ได้จัดการประชุมคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ ๑ มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงานและแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปี ๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมกลุ่มอนามัยแม่และเด็ก อาคาร ๗ ชั้น ๒ สำนักส่งเสริมสุขภาพ โดยมีผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นประธานการประชุม นั้น

ในการนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ขอส่งสรุปการประชุมคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ ๑ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

  
(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)  
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางสาว  
ร่าง.....  
พิมพ์.....  
ตรวจ.....

คณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2564  
วันพุธที่ 17 พฤศจิกายน 2564 เวลา 13.30 – 16.30 น.  
ณ ห้องประชุมกลุ่มอนามัยแม่และเด็ก อาคาร 7 ชั้น 2 สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ผู้มาประชุม

|                                |                                       |                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา     | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ        | ประธานการประชุม                   |
| 2. นางพรเลขา บรรหารศุภวาท      | หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน            | คณะกรรมการ                        |
| 3. นางแรกขวัญ สรวัสสี          | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ      | คณะกรรมการ                        |
| 4. นายธานินทร์ อ่อนนุชมงคล     | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ        | คณะกรรมการ                        |
| 5. นางมลวิมลย์ ศรีม่วง         | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ           | คณะกรรมการ                        |
| 6. นางสาวปิยวดี พิศาลรัตนคุณ   | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ    | คณะกรรมการ                        |
| 7. นางสาวประภัสสร นุชนิยม      | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ    | คณะกรรมการ                        |
| 8. นางสาวทิพวรรณ พูลเอียด      | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ    | คณะกรรมการ                        |
| 9. นางสาวศิรินทรา พินิจกุล     | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะกรรมการ                        |
| 10. นางสาวณัฏฐพัทธ์ กุญแจทอง   | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ       | คณะกรรมการ                        |
| 11. นางสาวพรพรรณ สมพงษ์        | เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน            | คณะกรรมการ                        |
| 12. นางสาวจันจิรา ทรัพย์อาภรณ์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน              | คณะกรรมการ                        |
| 13. นางสาวณภาพัช สดศิริ        | นักวิชาการการเงินและบัญชี             | คณะกรรมการ                        |
| 14. นางปาริย์ หล่อบำรุงพงศ์    | พนักงานธุรการ ส 4                     | คณะกรรมการ                        |
| 15. นางนภาพร ท้วมมะลิ          | พนักงานธุรการ ส 3                     | คณะกรรมการ                        |
| 16. นายโรจน์ เบญจวิกรัย        | พนักงานธุรการ ส 4                     | คณะกรรมการ                        |
| 17. นางวรารักษ์ จำปี           | พนักงานธุรการ ส 4                     | คณะกรรมการ                        |
| 18. นางวิมล พรหมกระแสน         | พนักงานธุรการ ส 4                     | คณะกรรมการ                        |
| 19. นางสาวเสาวลักษณ์ แจ่มพื้ง  | พนักงานพิมพ์ ส 3                      | คณะกรรมการ                        |
| 20. นายสุริยัน ท้วมมะลิ        | พนักงานธุรการ ส 3                     | คณะกรรมการ                        |
| 21. นางสาวศิรินภา ภูเทศ        | เจ้าพนักงานพัสดุ                      | คณะกรรมการ                        |
| 22. นางสาวศิริรัตน์ ประเสริฐ   | ผู้ช่วยนักวิชาการ                     | คณะกรรมการ                        |
| 23. นายณัฐกร บัวแก้ว           | นักวิชาการคอมพิวเตอร์                 | คณะกรรมการ                        |
| 24. นางฐาปะณี คงรุ่งเรือง      | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ        |
| 25. นางสาวสงกรานต์ กัญญมาสา    | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ        |
| 26. นางกมลชนก ศรีศาสตร์        | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะกรรมการ<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |
| 27. นางนิริญา ธนธราธิคุณ       | นักวิชาการเผยแพร่คณะกรรมการ           | คณะกรรมการ<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |

ผู้ไม่มา...

### ผู้ไม่มาประชุม (เนื่องจากติดราชการ)

|                                |                                  |            |
|--------------------------------|----------------------------------|------------|
| 1. นางพิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์     | นายแพทย์เชี่ยวชาญ                | คณะกรรมการ |
| 2. นางปนัดดา จันผ่อง           | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | คณะกรรมการ |
| 3. นางวิมล บ้านพวน             | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | คณะกรรมการ |
| 4. นางนิภา แยมพันธ์            | นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ  | คณะกรรมการ |
| 5. นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค         | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ   | คณะกรรมการ |
| 6. ว่าที่ ร.ต.มณฑล หวานวาจา    | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ      | คณะกรรมการ |
| 7. นายเนติ ภูประสม             | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    | คณะกรรมการ |
| 8. นางสาวธัญลักษณ์ ทองหล่อ     | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    | คณะกรรมการ |
| 9. นางสาววัลลีย์ สุริยาธนรัชต์ | เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติการ      | คณะกรรมการ |
| 10. นางสาวจรรยา ทองทิพย์       | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน        | คณะกรรมการ |
| 11. นางสาวศิริพร แสงวิภาสนภาพร | เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน         | คณะกรรมการ |
| 12. นางรักษณา ศิริรัตนกุล      | พนักงานพิมพ์ ส 4                 | คณะกรรมการ |
| 13. นางสาวอัครววรรณ หมีปลั่ง   | พนักงานพิมพ์ ส 4                 | คณะกรรมการ |
| 14. นายสมพงษ์ ทับทิม           | พนักงานพิมพ์ ส 3                 | คณะกรรมการ |
| 15. นางสาวรพีพร อรรถาโภชน์     | พนักงานพิมพ์ ส 3                 | คณะกรรมการ |
| 16. นายสุรเดช ประดิษฐ์         | พนักงานอาคารสถานที่ บ 2          | คณะกรรมการ |

### ผู้เข้าร่วมประชุม

|                               |                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------|
| 1. นางสาวทิวาวรรณ ชื้อสัตย์   | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ            |
| 2. นางลำดวน อัดตะชีวะ         | พนักงานธุรการ ส 3                        |
| 3. นางสาวพรพิมล วัฒนรุ่งกานต์ | ผู้ประสานงานโครงการฯ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน |

เริ่มประชุมเวลา 13.30 น.

| ระเบียบวาระ                                           | เรื่อง/ประเด็นพิจารณา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | มติที่ประชุม   |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>ระเบียบวาระที่ 1</b><br><b>เรื่องแจ้งเพื่อทราบ</b> | <p>ประธานการประชุม ได้กล่าวเปิดการประชุมและแจ้งให้ที่ประชุมทราบ ตามที่กรมอนามัย ได้มอบหมายให้สำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ขับเคลื่อนให้หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัยมีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคน โดยในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 มุ่งเน้นให้บุคลากร กรมอนามัยตระหนักและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม</p> <p>สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงมีการแต่งตั้งคณะทำงาน พัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด 2.2 และพัฒนาสถานที่ทำงานให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กรมอนามัยกำหนด รวมถึงมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้บุคลากรในกรมอนามัย โดยได้มีการมอบหมาย ผู้รับผิดชอบการดำเนินงานตามเกณฑ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) จำนวน 3 คณะ ดังนี้</p> <p>ตามคำสั่งสำนักส่งเสริมสุขภาพที่ 135/2564 ลงวันที่ 15 พฤศจิกายน 2564 เรื่อง แต่งตั้งคณะทำงาน พัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2565 ได้แต่งตั้ง คณะทำงาน จำนวน 3 คณะ ได้แก่</p> <p>คณะที่ 1 คณะอำนวยการ</p> <p>คณะที่ 2 คณะทำงานขับเคลื่อนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)</p> <p>คณะที่ 3. คณะตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข ของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) แบ่งตามเกณฑ์ 5 ด้าน</p> <p><b>(รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ 1 )</b></p> | <b>รับทราบ</b> |

| ระเบียบวาระ                                    | เรื่อง/ประเด็นพิจารณา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | มติที่ประชุม   |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <p>ระเบียบวาระที่ 2<br/>เรื่องเพื่อพิจารณา</p> | <p>1. เกณฑ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕</p> <p>ทีมเลขานุการ ได้รายงานเกณฑ์การดำเนินงานตามรายละเอียดตัวชี้วัด 2.2 ซึ่งในปีงบประมาณ 2565 หน่วยงานต้องจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามผลการวิเคราะห์ ทั้งนี้ ในแผนปฏิบัติการต้องมีกิจกรรมสำคัญให้บุคลากรเข้าร่วม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การจัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ น่าทำงาน เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (ซึ่งก็คือการดำเนินงานตามเกณฑ์สถานที่ทำงาน น่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life))</li> <li>2. การตรวจสุขภาพประจำปี</li> <li>3. การวัดดัชนีมวลกาย (BMI)</li> </ol> <p>เป้าหมายในรอบ 5 เดือนแรก</p> <p>Output ผลผลิต</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานผ่านเกณฑ์การประเมิน 5ส. จำนวน 42 ข้อ</li> <li>2. หน่วยงานผ่านเกณฑ์การประเมินตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for Life ระดับดี จำนวน 44 ข้อ</li> </ol> <p>Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ร้อยละ 1</li> <li>4. จำนวนบุคลากรที่ตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย ร้อยละ 80</li> <li>5. จำนวนบุคลากรตอบแบบประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร ร้อยละ 80</li> </ol> <p>เป้าหมายในรอบ 5 เดือนหลัง</p> <p>Output ผลผลิต</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานผ่านเกณฑ์การประเมินตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for Life ระดับดีมาก 9 ข้อ</li> </ol> <p>ร้อยละของบุคลากรในหน่วยงานได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 96</p> <p>Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. หน่วยงานผ่านเกณฑ์การประเมินตามนโยบาย Healthy Workplace Happy for life ระดับดีเยี่ยม 2 กิจกรรม</li> <li>3. ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ร้อยละ 2</li> </ol> <p>(รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ 2 )</p> | <p>รับทราบ</p> |

| ระเบียบวาระ                                           | เรื่อง/ประเด็นพิจารณา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | มติที่ประชุม          |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                       | <p><b>2. แผนการดำเนินงานและกิจกรรมขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕</b></p> <p>เลขานุการคณะทำงาน นำเสนอรายงานการวิเคราะห์สถานการณ์สำนักส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการจัดทำแผนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ปีงบประมาณ 2565 ประกอบด้วยข้อมูล 3 องค์ประกอบ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สถานการณ์การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ปี 2564</li> <li>2. ผลการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากร สำนักส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพ บุคลากร กรมอนามัย ปี 2565</li> <li>3. ผลการวิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย สำนักส่งเสริมสุขภาพ</li> </ol> <p>นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาประกอบการวางแผน เพื่อกำหนดมาตรการและประเด็นความรู้ให้แก่บุคลากร ในหน่วยงาน (รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ 3)</p> <p><b>ประธานการประชุม ได้มอบหมายให้คณะทำงาน ดำเนินงานดังนี้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดกิจกรรม kick off การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปี 2565 และมอบรางวัลแก่หน่วยงานที่ได้รับรางวัลการประกวดหน่วยงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประจำปี 2564</li> </ol> |                       |
| <p><b>ระเบียบวาระที่ 4</b><br/><b>เรื่องอื่นๆ</b></p> | <p>4.1 การจัดทำแผนการดำเนินงานของคณะทำงานตรวจประเมิน</p> <p>ที่ประชุมเห็นควรให้คณะทำงานตรวจประเมินตามเกณฑ์แต่ละด้าน จัดทำแผนการดำเนินงานและสำรวจสิ่งที่จำเป็นต้องใช้ในการพัฒนา/ปรับปรุงสถานที่ทำงาน โดยนำมาเสนอ ในการประชุม คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งต่อไป</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>รับทราบ</b></p> |

เลิกประชุม เวลา 16.00 น.

นางกมลชนก ศรีศาสตร์ ผู้สรุปรายงานการประชุม  
นางพรเลขา บรรหารศุภวาที ผู้ตรวจรายงานการประชุม  
นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา ผู้รับรองรายงานการประชุม



# สำเนาฉบับ

คำสั่งสำนักส่งเสริมสุขภาพ

ที่ 135 /2564

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปีงบประมาณ 2565

ตามที่กรมอนามัย ได้ประกาศนโยบายให้หน่วยงานสังกัดกรมอนามัยให้ดำเนินการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีวัตถุประสงค์ให้หน่วยงานในสังกัดกรมอนามัยมีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคน และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้บุคลากรในกรมอนามัยเกิดความสุขกายสบายใจในการทำงาน (Healthy workplace Happy for life) โดยมุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนักและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ซึ่งความสุข ความมั่นคง ความก้าวหน้าในการทำงานของบุคลากร ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน นั้น

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงเห็นควรแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2565 จำนวน 3 คณะ โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

## 1. คณะทำงานด้านอำนวยการ

|                             |                                                                                       |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.1 นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                        | ประธาน                          |
| 1.2 นางพิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์ | หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก                                                          | รองประธาน                       |
| 1.3 นางปณิตดา จันผ่อง       | กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น                                                        | คณะทำงาน                        |
| 1.4 นางวิมล บ้านพวน         | หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์                                                          | คณะทำงาน                        |
| 1.5 นางนิภา แยมพันธ์        | หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ                                                                  | คณะทำงาน                        |
| 1.6 นางพรเลขา บรรหารศุภวาท  | หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน                                                            | คณะทำงาน<br>และเลขานุการ        |
| 1.7 นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค     | หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพ<br>เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต<br>คนพิการ | คณะทำงาน<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |

## หน้าที่และอำนาจ

1. กำหนดแนวทางและแผนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของกลุ่มงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพ

2.พิจารณา...



2. พิจารณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานและการแก้ไขปัญหาการดำเนินงาน พัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด

3. สนับสนุน กำกับ ติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานและรายงานผลการดำเนินงาน ต่อคณะกรรมการกรมอนามัย

2. คณะทำงานขับเคลื่อนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

|      |                           |                                       |                                 |
|------|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 2.1  | นางพรเลขา บรรหารศุภวาท    | นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข)     | ประธาน                          |
| 2.2  | นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค       | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ        | รองประธาน                       |
| 2.3  | นางสาวธัญลักษณ์ ทองหล่อ   | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะทำงาน                        |
| 2.4  | นายเนติ ภูประสม           | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะทำงาน                        |
| 2.5  | นางสาวปิยวดี พิศาลรัตนคุณ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ    | คณะทำงาน                        |
| 2.6  | นางสาวจรรยา ทองทิพย์      | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน             | คณะทำงาน                        |
| 2.7  | นายธานินทร์ อ่อนนุชมงคล   | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ        | คณะทำงาน                        |
| 2.8  | นางฐาปะณี คงรุ่งเรือง     | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ | คณะทำงานและเลขานุการ            |
| 2.9  | นางสาวสงกรานต์ กัญญาเมธา  | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะทำงาน<br>และเลขานุการ        |
| 2.10 | นางกมลชนก ศรีศาสตร์       | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ         | คณะทำงาน<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |
| 2.11 | นางนิริญา ธนธราธิคุณ      | นักวิชาการเผยแพร่                     | คณะทำงาน<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |

#### หน้าที่และอำนาจ

1. วิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ตามเกณฑ์ตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
2. กำหนดมาตรการเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ PIRAB และกำหนดประเด็นความรู้ที่ให้แก่บุคลากรเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน
3. จัดทำแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนหน่วยงาน
4. จัดกิจกรรมการขับเคลื่อนให้เป็นไปตามแผนปฏิบัติการ
5. กำหนดรูปแบบกิจกรรมและจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ตามแผนการดำเนินงาน
6. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม
7. รวบรวม วิเคราะห์ ประเมินผล และจัดลำดับการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)
8. รายงานการติดตามการดำเนินงานตามตัวชี้วัดตามคำรับรองฯ ทุกเดือนและนำขึ้นเว็บไซต์ของหน่วยงานภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป



9. ควบคุมกำกับติดตามการดำเนินงาน และจัดทำหลักฐานประกอบตามเกณฑ์การให้คะแนนตัวชี้วัด 2.2 ให้ครอบคลุม

10. สนับสนุน ประสานงาน กำกับ ติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานและรายงานผลต่อคณะกรรมการกรมอนามัย

11. สนับสนุนการดำเนินงานขององค์กรและผู้ปฏิบัติงานให้มีส่วนร่วม

12. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

3. คณะตรวจประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของพนักงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

### 3.1 เกณฑ์สะอาด

|                                   |                                    |                            |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 3.1.1 นางมลิลักษณ์ ศรีม่วง        | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ        | ประธาน                     |
| 3.1.2 นางสาววัลลีย์ สุริยาธนรัชต์ | เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติการ        | คณะกรรมการ                 |
| 3.1.3 นางปจรรย์ หล่อบำรุงพงศ์     | พนักงานธุรการ ส 4                  | คณะกรรมการ                 |
| 3.1.4 นางรักษณา ศิโรตันกุล        | พนักงานพิมพ์ ส 4                   | คณะกรรมการ                 |
| 3.1.5 นางนวพร ท้วมมะลิ            | พนักงานธุรการ ส 3                  | คณะกรรมการ                 |
| 3.1.6 นางสาวประภัสสร นุชนิยม      | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ |

### 3.2 เกณฑ์ความปลอดภัย

|                                |                          |                            |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 3.2.1 นางศิริพร แสงวิภาสนภาพร  | เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน | ประธาน                     |
| 3.2.2 นางสาวอชราวรรณ หมีปลั่ง  | พนักงานพิมพ์ ส 4         | คณะกรรมการ                 |
| 3.2.3 นายโรจน์ เบญจวิกรัย      | พนักงานธุรการ ส 4        | คณะกรรมการ                 |
| 3.2.4 นางสาวศิริรัตน์ ประเสริฐ | ผู้ช่วยนักวิชาการ        | คณะกรรมการ                 |
| 3.2.5 นายณัฐกร บัวแก้ว         | นักวิชาการคอมพิวเตอร์    | คณะกรรมการ                 |
| 3.2.6 นางนิริญา ธนธราธิคุณ     | นักวิชาการเผยแพร่        | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ |

### 3.3 เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี

|                                  |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 3.3.1 นางแรกขวัญ สระวาสี         | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | ประธาน                     |
| 3.3.2 นางสาวศรินทรา พินิจกุล     | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    | คณะกรรมการ                 |
| 3.3.3 นางวรารักษ์ จำปี           | พนักงานธุรการ ส 4                | คณะกรรมการ                 |
| 3.3.4 นางสาวศรินภา ภูเทศ         | เจ้าพนักงานพัสดุ                 | คณะกรรมการ                 |
| 3.3.5 นายสมพงษ์ ทับทิม           | พนักงานพิมพ์ ส 3                 | คณะกรรมการ                 |
| 3.3.6 นางสาวจันจิรา ทรัพย์อาภรณ์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน         | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ |

3.4 เกณฑ์...



## 3.4 เกณฑ์มีชีวิตชีวา และ สมดุลชีวิต

|                                |                                       |                            |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 3.4.1 นางฐาปะณี คงรุ่งเรือง    | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ | ประธาน                     |
| 3.4.2 ว่าที่ ร.ต.มณฑล หวานวาจา | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ           | คณะกรรมการ                 |
| 3.4.3 นางสาวณัฏฐพัชร กุญแจทอง  | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ       | คณะกรรมการ                 |
| 3.4.5 นางวิมล พรหมกระแสน       | พนักงานธุรการ ส 4                     | คณะกรรมการ                 |
| 3.4.6 นางสาวรพีพร อรรถาโกชน    | พนักงานพิมพ์ ส 3                      | คณะกรรมการ                 |
| 3.4.4 นางสาวพรพรรณ สมพงษ์      | เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน            | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ |

## 3.5 เกณฑ์ 5 ส.

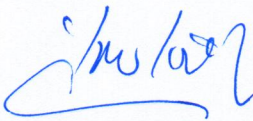
|                                 |                                    |                            |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 3.5.1 นางสาวสงกรานต์ กัญญาภา    | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ      | ประธาน                     |
| 3.5.2 นางสาวเสาวลักษณ์ แจ่มพึ้ง | พนักงานพิมพ์ ส 3                   | คณะกรรมการ                 |
| 3.5.4 นายสุริยัน ท้วมมะลิ       | พนักงานธุรการ ส 3                  | คณะกรรมการ                 |
| 3.5.5 นางสาวณภาพัช สมศิริ       | นักวิชาการการเงินและบัญชี          | คณะกรรมการ                 |
| 3.5.5 นายสุรเดช ประดิษฐ์        | พนักงานสถานที่ บ 2                 | คณะกรรมการ                 |
| 3.5.6 นางสาวทิพวรรณ พูลเอียด    | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ | คณะกรรมการ<br>และเลขานุการ |

## หน้าที่และอำนาจ

1. ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารในรูปแบบต่างๆ ให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพรับทราบ
2. ตรวจสอบประเมินตามเกณฑ์ 5ส. และเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่ายุ นำทำงาน  
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)
3. สรุปผลการตรวจสอบประเมินตามเกณฑ์ของสำนักส่งเสริมสุขภาพและในรูปแบบ one page
4. รายงานผลการตรวจสอบประเมิน ตามเกณฑ์ 5ส. และเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่ายุ  
นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)
5. ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564

  
(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)  
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

พจน  
รับ.....  
พิมพ์.....  
ตรวจ.....

### การสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

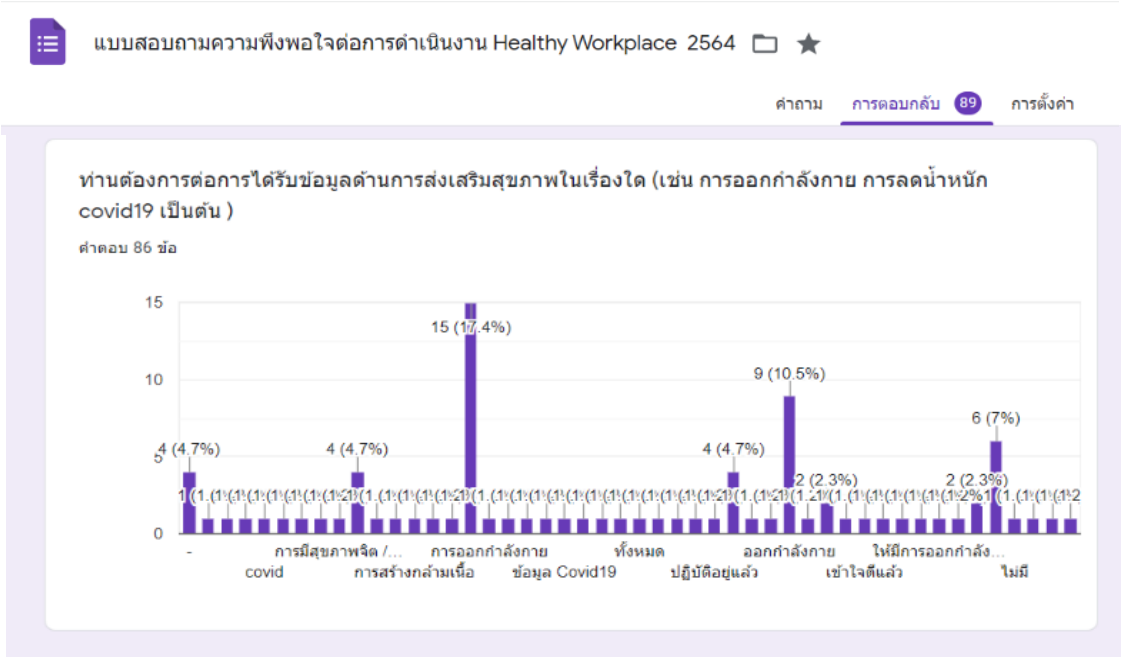
(จากแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข  
ของพนักงาน 2564)

จากการสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 106 คน ตอบแบบสอบถาม 84 คน คิดเป็นร้อยละ 79.25 จะนำไปสู่การวางแผนกิจกรรมส่งเสริมความรู้รอบความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยนำมาจัดลำดับ ได้ดังนี้

| ลำดับ | ความต้องการความรู้ด้านสุขภาพ                   | จำนวน | ร้อยละ |
|-------|------------------------------------------------|-------|--------|
| 1     | การออกกำลังกาย/การสร้างกล้ามเนื้อ              | 33    | 40.24  |
| 2     | การลดน้ำหนัก                                   | 9     | 10.97  |
| 3     | covid                                          | 6     | 7.31   |
| 4     | ต้องการทุกเรื่อง/ตามบริบท และสถานการณ์ปัจจุบัน | 5     | 6.09   |
| 5     | การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม               | 3     | 3.65   |
| 6     | work life balance                              | 1     | 1.22   |
| 7     | การดูแลรักษาสุขภาพ                             | 1     | 1.22   |
| 8     | การมีสุขภาพจิต / อารมณ์ ที่ดี                  | 1     | 1.22   |
| 9     | การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก                       | 1     | 1.22   |
| 10    | ด้านการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัย               | 1     | 1.22   |
| 11    | ไม่มี                                          | 21    | 25.61  |



หลักฐานแสดงการตอบแบบสำรวจ



**แบบสำรวจสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2565**

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

จากการสำรวจสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 106 คน มีผู้ตอบแบบประเมิน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 80.18 เป็นเพศชาย ร้อยละ 23.53 เพศหญิง ร้อยละ 76.47 อายุน้อยที่สุด 22 ปี อายุมากที่สุด 60 ปี อายุของบุคลากรเฉลี่ย 46 ปี การศึกษา ร้อยละ 47.06 อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป เป็นประเภทข้าราชการ ร้อยละ 49.41 ลูกจ้างประจำ 37.64 และพนักงานราชการ ร้อยละ 7 ส่วนใหญ่สถานภาพสมรส ร้อยละ 54.12

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับภาระทางการเงิน พบว่า ร้อยละ 32.94 มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้ ร้อยละ 25.88 มีรายจ่ายเท่ากับรายได้ และร้อยละ 16.47 มีรายจ่ายเกินรายได้เล็กน้อย เมื่อถามถึงการเก็บออม พบว่า ร้อยละ 54.12 มีเก็บออมเพียงเล็กน้อย ตามด้วย ร้อยละ 22.35 ไม่มีเงินเก็บออม ร้อยละ 20 มีปานกลาง และมีเพียง ร้อยละ 3.53 ที่มีเก็บออมมาก ส่วนทางการเงินผ่อนชำระหนี้ ร้อยละ 40 เป็นภาระปานกลาง ร้อยละ 14.12 เป็นภาระน้อย และมีภาระหนักมากถึงหนักที่ ร้อยละ 25.88

**ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพ**

เมื่อคิดค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร จำนวน 85 คน พบว่า ร้อยละ 37.65 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 27.06 อ้วน ร้อยละ 20.00 อยู่ในระดับท้วม และ ร้อยละ 10.59 อ้วนอันตราย และมีร้อยละ 4.71 ที่อยู่ในเกณฑ์ผอม เมื่อดูจากเส้นรอบเอว ผู้ชายมีค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวไม่เกินเกณฑ์ ส่วนผู้หญิงมีค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐานเล็กน้อย

ด้านของโรคประจำตัว บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 58.82 ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งร้อยละ 41.18 มีโรคประจำตัว และอายุน้อยที่สุดที่มีโรคประจำตัว คือ 31 ปี ส่วน 3 อันดับแรกของโรค ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ และไขมันในเลือดสูง

การตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 89.41 เข้ารับการตรวจสุขภาพและ ร้อยละ 10.59 ไม่ได้เข้ารับการตรวจ เมื่อจำแนกจากช่วงอายุของคนที่ตรวจสุขภาพจำนวน 76 คน มีอายุน้อยกว่า 35 ปี 17 คน และ มากกว่า 35 ปีขึ้นไป 59 คน ส่วนใหญ่สุขภาพปกติ

| ปี 2565    | น้ำหนัก (Kg) | ส่วนสูง CM |
|------------|--------------|------------|
| น้อยที่สุด | 42           | 148        |
| มากที่สุด  | 115          | 185        |
| เฉลี่ย     | 65           | 162        |



#### เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)

| เส้นรอบเอว | เกณฑ์                                | Average (CM) | Max (CM) | Min (CM) |
|------------|--------------------------------------|--------------|----------|----------|
| ชาย        | ไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว | 83           | 115      | 50       |
| หญิง       | ไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว | 81           | 120      | 65       |

#### BMI

| BMI kg/m2             | อยู่ในเกณฑ์              | ภาวะเสี่ยงต่อโรค | 2565  |        |
|-----------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|
|                       |                          |                  | จำนวน | ร้อยละ |
| น้อยกว่า 18.50        | น้ำหนักน้อย / ผอม        | มากกว่าคนปกติ    | 4     | 4.71   |
| ระหว่าง 18.50 - 22.90 | ปกติ (สุขภาพดี)          | เท่าคนปกติ       | 32    | 37.65  |
| ระหว่าง 23 - 24.90    | ท้วม / โรคอ้วนระดับ 1    | อันตรายระดับ 1   | 17    | 20.00  |
| ระหว่าง 25 - 29.90    | อ้วน / โรคอ้วนระดับ 2    | อันตรายระดับ 2   | 23    | 27.06  |
| มากกว่า 30            | อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3 | อันตรายระดับ 3   | 9     | 10.59  |

| ระดับ                | 2563<br>บุคลากรทั้งหมด 113 คน | 2564<br>บุคลากรทั้งหมด 114 คน | 2565<br>คนที่ตอบ 85 คน |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| น้อยกว่า 18.50       | 1.78                          | 1.80                          | 2.5                    |
| 18.50 - 22.99        | 39.28<br>(23 คน)              | 40.54<br>(42 คน)              | 38.75<br>(31 คน)       |
| 23.00 - 24.99        | 19.64                         | 18.91                         | 18.75                  |
| 25.00 - 29.99        | 26.78                         | 27.02                         | 28.75                  |
| ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป | 12.15                         | 11.71                         | 11.25                  |

#### 4. ท่านมีโรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) หรือไม่

|                  | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-------|--------|
| มีโรคประจำตัว    | 35    | 41.18  |
| ไม่มีโรคประจำตัว | 50    | 58.82  |

## อันดับโรคประจำตัวของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ

คนที่มีโรคประจำตัว มีตั้งแต่อายุ 31 ปี ขึ้นไป

| ลำดับ | โรค                       | จำนวน |
|-------|---------------------------|-------|
| 1     | ความดันโลหิตสูง           | 16    |
| 3     | ไขมันในเลือดสูง           | 13    |
| 2     | โรคภูมิแพ้                | 12    |
| 4     | โรคเบาหวาน,               | 8     |
| 5     | ไมเกรน                    | 2     |
| 6     | แพ้ภูมิตัวเอง             | 1     |
| 7     | ภาวะซึมเศร้า              | 1     |
| 8     | โรคมะเร็ง                 | 1     |
| 9     | โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด, | 1     |
| 10    | โรคไต,                    | 1     |
| 11    | โรคหลอดเลือดสมองตาอักเสบ  | 1     |
| 12    | โรคเก๊าท์                 | 1     |

### 5. 1 ปีที่ผ่านมา ท่านได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

|            | จำนวน | ร้อยละ |
|------------|-------|--------|
| ตรวจ       | 76    | 89.41  |
| ไม่ได้ตรวจ | 9     | 10.59  |

จากแบบสอบถาม พบว่า บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ตอบจำนวน 85 คน ได้รับการตรวจสุขภาพ ร้อยละ 89.41

### เฉพาะคนที่ได้รับการตรวจสุขภาพ จำนวน 76 คน

| ช่วงอายุ (เฉพาะคนที่ตรวจสุขภาพ จำนวน 76 คน ) | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------------------|-------|--------|
| อายุน้อยกว่า 35 ปี                           | 17    | 20.00  |
| อายุ 35 ปี ขึ้นไป                            | 59    | 69.41  |

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 77.65 กินครบ 3 มื้อ ไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 22.35 และส่วนใหญ่จะไม่ได้กินมื้อเย็น ร้อยละ 47.37 ส่วนการกินผัก ใน 1 วัน มีปริมาณ 4 ท็อปขึ้นไป ร้อยละ 51.76 กิน 1-3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 22.35 กิน 4-6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 21.18 กินทุกวันและ ร้อยละ 4.71 ไม่กินเลย

ด้านการกินผลไม้รสไม่หวานใน 1 วัน ร้อยละ 57.65 กิน 1-3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 24.71 กิน 4-6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 5.88 กินทุกวันและ ร้อยละ 11.76 ไม่กินเลย

เมื่อถามถึงการปรุงรสเค็ม ร้อยละ 58.82 ปรุงรสเค็มบางครั้ง และร้อยละ 54.12 ปรุงรสหวานบางครั้ง ส่วนการดื่มเครื่องดื่มรสหวานพบว่า ร้อยละ 60 ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 17.65 ไม่ดื่มเลย

มีร้อยละ 14.12 ดื่มทุกวัน เมื่อดูข้อมูลในเฉพาะคนที่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน พบว่า มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ที่ 25.59 = อ้วน

### ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรอย่างไร

พฤติกรรมการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร พบว่า บุคลากรร้อยละ 72.94 และ 75.29 ใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่หรือโดยสาร แต่ บุคลากรที่ใช้จักรยานยนต์ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ใส่หมวกนิรภัยขณะขับขี่หรือโดยสาร ร้อยละ 54.12 และ 44.71

### ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ร้อยละ 96.47 ไม่สูบ มีเพียง ร้อยละ 3.53 ที่สูบและ สูบเฉลี่ยวันละ 5-10 มวน โดยมักจะสูบบวนแรกในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน และร้อยละ 66.67 คิดจะเลิกสูบบุหรี่ภายใน 30 วัน ข้างหน้ามี 1 ราย ร้อยละ 33.33 คิดจะเลิก แต่ไม่ใชภายใน 12 เดือนข้างหน้า

### ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มเบียร์ พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 84.71 ไม่ดื่ม และสุรา ร้อยละ 90.59 ไม่ดื่มเลย

### ส่วนที่ 7 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

เมื่อแปลผลการตอบแบบประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมิน ST5 แปลจากผลรวมของคะแนนที่ตอบพบว่า ร้อยละ 58.82 มีความเครียดน้อย ร้อยละ 31.76 เครียดปานกลาง ร้อยละ 4.70 เครียดมากและมากที่สุดมี ร้อยละเท่ากัน

| เกณฑ์ปกติที่กำหนด           | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| คะแนน 0-4 เครียดน้อย        | 50    | 58.82  |
| คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง     | 27    | 31.76  |
| คะแนน 8-9 เครียดมาก         | 4     | 4.70   |
| คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด | 4     | 4.70   |



## ส่วนที่ 8 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (20)

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า พบว่ามีบุคลากร มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2 จำนวน 35 คน ถือว่าเป็นผู้มีความเสี่ยง แนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q พบว่ามีร้อยละ 57.14 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อยมาก ร้อยละ 40 มีระดับน้อย และร้อยละ 2.8 มีระดับปานกลาง

| คะแนนรวม การแปลผล                                                 | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| < 7 ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก | 20    | 57.14  |
| 7-12 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย                              | 14    | 40.00  |
| 13-18 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง                          | 1     | 2.86   |
| ≥ 19 มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง                            | 0     | 0.00   |

## ส่วนที่ 9 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 53.57 น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25 ไม่มีเลย และพบว่า ร้อยละ 45.24 นั่ง/นอน เฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน ร้อยละ 40.48 ไม่นั่งเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน ร้อยละ 14.29

## ส่วนที่ 10 พฤติกรรมการนอนหลับ

บุคลากร สำนักส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 45.88 นอนถึง 7 ชั่วโมง บางวัน ร้อยละ 15.29 นอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน และร้อยละ 38.82 นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงเลย เมื่อสอบถามความสดชื่นหลังตื่นนอน ร้อยละ 42.35 รู้สึกสดชื่น 1-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 29.41 5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 22.35 สดชื่นทุกวัน และ ร้อยละ 5.88 ไม่เคยสดชื่นเลย

## ส่วนที่ 11 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ร้อยละ 91.76 ออกกำลังกายก่อนนอนทุกวัน แต่ยังมี ร้อยละ 5.88 ที่ออกกำลังกายบางวัน และ ร้อยละ 2.35 ที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร้อยละ 70.59 ใช้เวลา 2-3 นาที ร้อยละ 18.82 3 นาทีขึ้นไป และร้อยละ 8.24 น้อยกว่า 2 นาที การใช้บริการทันตกรรม ร้อยละ 55.29 ไม่ได้ไปใช้บริการ ส่วนใหญ่ไปรับบริการชุดหินปูน

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565  
ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย/บุคลากร สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในปี 2564

เพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา  
และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

จากการสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ  
ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ จำนวน 106 คน มีผู้ตอบแบบสอบถาม 84 คน คิดเป็น  
ร้อยละ 79.25 เพศชาย ร้อยละ 22.62 เพศหญิง ร้อยละ 77.38 บุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 54 ปีขึ้นไป  
คิดเป็นร้อยละ 44.05 อายุที่ปฏิบัติงาน ส่วนใหญ่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 15 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 59.52  
ตามด้วย 1-5 ปี ร้อยละ 20.24 เมื่อสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจโดยแบ่งออกเป็น 3 หัวข้อ  
จำนวน 16 คำถาม ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลางและพอใจมาก โดยภาพรวมความพึงพอใจต่อ  
ผลลัพธ์ของการดำเนินงาน healthy workplace 2564 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48.81

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

### 1. เพศ

| เพศ  | จำนวน | ร้อยละ |
|------|-------|--------|
| ชาย  | 19    | 22.62  |
| หญิง | 65    | 77.38  |

### 2. อายุ

| อายุ        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------|-------|--------|
| 24-37 ปี    | 25    | 29.76  |
| 38-53 ปี    | 22    | 26.19  |
| 54 ปีขึ้นไป | 37    | 44.05  |

### 3. ประเภทบุคลากร

| ประเภทบุคลากร | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-------|--------|
| ข้าราชการ     | 45    | 53.57  |
| พนักงานราชการ | 6     | 7.14   |
| ลูกจ้างประจำ  | 33    | 39.29  |

## 4. อายุที่ปฏิบัติงาน

| อายุที่ปฏิบัติงาน | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------|-------|--------|
| 11-15 ปี          | 5     | 5.95   |
| 1-5 ปี            | 17    | 20.24  |
| 6-10 ปี           | 11    | 13.10  |
| น้อยกว่า 1 ปี     | 1     | 1.19   |
| มากกว่า 15 ปี     | 50    | 59.52  |

## 5. การศึกษา

| การศึกษา         | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-------|--------|
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | 26    | 30.95  |
| ปริญญาตรี        | 41    | 48.81  |
| ปริญญาโท         | 16    | 19.05  |
| ปริญญาเอก        | 1     | 1.19   |

## ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงาน ในปี 2565

| ข้อเสนอแนะ                                                                                                             | จำนวน |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ทำดีแล้ว                                                                                                               | 5     |
| การจัดทำเกณฑ์การประเมินควรดูบริบท ความเหมาะสม ความเป็นปัจจุบัน เอื้อต่อการทำงาน บางเกณฑ์เครียดเกินไป ทำให้ไม่มีความสุข | 4     |
| ควรชี้แจงเกณฑ์การประเมินให้ชัดเจน                                                                                      | 2     |
| มีมุมกิจกรรม พักผ่อนคลายเครียด                                                                                         | 2     |
| การสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานและจัดกิจกรรม                                                                         | 1     |
| การประชาสัมพันธ์และแนวทางในการปฏิบัติและในการทำงาน                                                                     | 1     |
| ควรดำเนินการต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม                                                                    | 1     |
| ควรมีกิจกรรมสานสัมพันธ์หลังจากห่างหายไปนานจากสถานการณ์โควิด 19                                                         | 1     |
| ควรรักษาความสะอาด                                                                                                      | 1     |
| สนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ                                                                      | 1     |



## ผลสำรวจความพึงพอใจต่อการดำเนินงาน

| ประเด็นคำถาม                                                                              | พอใจน้อยที่สุด |        | พอใจน้อย |        | พอใจปานกลาง |        | พอใจมาก |        | พอใจมากที่สุด |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|--------|-------------|--------|---------|--------|---------------|--------|
|                                                                                           | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ |
| <b>ความพึงพอใจต่อการสนับสนุนของหน่วยงาน</b>                                               |                |        |          |        |             |        |         |        |               |        |
| 1. ผู้บริหารทุกระดับเห็น<br>ความสำคัญและให้การสนับสนุน                                    | 1              | 1.19   | 5        | 5.95   | 34          | 40.48  | 31      | 36.90  | 13            | 15.48  |
| 2. ท่านพึงพอใจที่ได้มีส่วนร่วมใน<br>การดำเนินงานให้สถานที่ทำงานน่า<br>อยู่ น่าทำงาน       |                | 0.00   | 3        | 3.57   | 36          | 42.86  | 35      | 41.67  | 10            | 11.90  |
| <b>ความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่จัด</b>                                                        |                |        |          |        |             |        |         |        |               |        |
| 1. กิจกรรมมีช่องทางการสื่อสารที่<br>เหมาะสมและทั่วถึงบุคลากรทุกคน                         |                | 0.00   | 4        | 4.76   | 36          | 42.86  | 34      | 40.48  | 10            | 11.90  |
| 2. กิจกรรมที่จัดขึ้นสร้างความ<br>ตระหนัก มีความเหมาะสมนำไปสู่<br>การพัฒนาได้จริง          |                | 0.00   | 8        | 9.52   | 33          | 39.29  | 37      | 44.05  | 6             | 7.14   |
| 3. สถานที่ทำงานสะอาด เป็น<br>ระเบียบมีพื้นที่ใช้สอยมากขึ้น<br>สะดวกรวดเร็ว                |                | 0.00   | 3        | 3.57   | 33          | 39.29  | 39      | 46.43  | 9             | 10.71  |
| 4. สถานที่ทำงานมีสิ่งแวดล้อมที่ดี<br>ขึ้น บรรยากาศน่าทำงาน                                | 6              | 7.14   | 1        | 1.19   | 32          | 38.10  | 34      | 40.48  | 11            | 13.10  |
| 5. สถานที่ทำงานมีความปลอดภัย                                                              |                | 0.00   | 6        | 7.14   | 31          | 36.90  | 36      | 42.86  | 11            | 13.10  |
| <b>ความพึงพอใจต่อเกณฑ์และผู้ตรวจประเมิน</b>                                               |                |        |          |        |             |        |         |        |               |        |
| 1. ผู้ประเมินของสำนักส่งเสริม<br>สุขภาพมีความรู้ความเข้าใจสามารถ<br>ชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน |                | 0.00   | 8        | 9.52   | 38          | 45.24  | 34      | 40.48  | 4             | 4.76   |
| 2. เกณฑ์การประเมินชัดเจนและ<br>เหมาะสม                                                    | 1              | 1.19   | 10       | 11.90  | 40          | 47.62  | 29      | 34.52  | 4             | 4.76   |
| โดยภาพรวมท่านมีความความพึง<br>พอใจต่อผลลัพธ์ของการ<br>ดำเนินงาน healthy workplace<br>2564 | 1              | 1.19   | 2        | 2.38   | 41          | 48.81  | 34      | 40.48  | 6             | 7.14   |

มาตรการ/กลวิธีการดำเนินงานที่สอดคล้องกับกลยุทธ์ PIRAB  
 เพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
 สำนักส่งเสริมสุขภาพ ปี 2565

| PIRAB | มาตรการ/กลวิธีการดำเนินงาน                                                                                                                                                                                                                              | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ประเด็นความรู้ที่ให้แก่บุคลากร                                                                                                    | เหตุผล                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P     | <b>1. การขับเคลื่อนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แต่งตั้งคณะทำงาน</li> <li>- กำหนดเป็นนโยบายหน่วยงาน</li> </ul>                                                | องค์ประกอบที่มีส่วนสำคัญ สนับสนุนการดำเนินงาน ทำให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประสบผลสำเร็จได้อย่างยั่งยืน และต่อเนื่อง อยู่ในความมุ่งมั่นของผู้บริหารและคณะทำงานในการกำหนดนโยบาย แผนและงบประมาณ ตลอดจนการมีส่วนร่วมและการประสานความร่วมมือกันของ ทั้งองค์กรและคนทำงาน ในการปฏิบัติให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน | คู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life) 2561 | 1. เพื่อสร้างความเข้าใจบทบาท ทิศทาง และเป้าหมายของหน่วยงาน<br>2. เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ บุคลากรทุกคนเข้าใจ และรู้สึกมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ ไปในทิศทางเดียวกัน ประกอบกับต้องมีหลักการดำเนินงานที่ชัดเจน |
| I     | <b>2. การส่งเสริมให้มีการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน เช่น การจัดประกวดหน่วยงาน best practice การปรับปรุงสถานที่ทำงาน</li> </ul> | เพื่อส่งเสริมและจูงใจให้การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน รวมถึงแสดงให้เห็นถึงการสนับสนุนขององค์กรและบุคลากรมีส่วนร่วม                                                                                                                                                                                  | คู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life) 2561 | เพื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับงาน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน                                                                                   |

| PIRAB | มาตรการ/กลวิธีการดำเนินงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                            | ประเด็นความรู้ที่ให้แก่บุคลากร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| R     | <p><b>3. การส่งเสริมและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพบุคลากร<br/>สำนักส่งเสริมสุขภาพ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ<br/>ให้บุคลากรทุกคนปฏิบัติ</li> <li>- รายงานสถานสุขภาพแก่ผู้บริหารและ<br/>บุคลากรทุกคน</li> <li>- การนำนโยบายระดับกรมมาใช้กำกับ<br/>ติดตาม</li> </ul> <p><b>กิจกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การวัดดัชนีมวลกาย</li> <li>2. การตรวจสุขภาพประจำปี</li> <li>3. การประเมินความเครียด</li> <li>4. ส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย</li> <li>5. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>6. กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ</li> <li>7. การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือด<br/>หัวใจและหลอดเลือด</li> <li>8. การประเมิน Thai save Thai</li> </ol> | <p>บุคลากรเป็นทรัพยากรสำคัญ<br/>ภาวะสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลต่อการทำงาน และคุณภาพชีวิต ดังนั้น<br/>การกำหนดให้มีมาตรการส่งเสริม<br/>และเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจึงมี<br/>ความจำเป็นและสำคัญ โดย<br/>กำหนดจากผลการสำรวจภาวะ<br/>สุขภาพของบุคลากรปี 2565</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรคอ้วน/การลดน้ำหนัก</li> <li>2. แนวทางการใช้เครื่องมือด้าน<br/>สุขภาพจิต - สำหรับบุคลากร<br/>สาธารณสุข</li> <li>3.แนวทางการตรวจสุขภาพที่<br/>จำเป็นและเหมาะสมสำหรับ<br/>ประชาชน</li> <li>4. การออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี</li> <li>5. หลักเกณฑ์การทำกิจกรรม<br/>ออกกำลังกายตามอายุ</li> <li>6. โรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>7. กินผัก 400 กรัม</li> <li>8. การประเมิน Thai save Thai</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้บุคลากรเห็น<br/>ความสำคัญของการเฝ้าระวัง<br/>สุขภาพตนเอง (จากการสำรวจ<br/>ภาวะสุขภาพ 2565 บุคลากร<br/>ส่วนใหญ่มี BMI เกินเกณฑ์<br/>มีความเครียด มีโรคประจำตัว<br/>และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ยังไม่<br/>เหมาะสม รวมถึง life style ที่<br/>เปลี่ยนแปลงไป ในสถานการณ์<br/>โควิด 19 )</li> <li>2. เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและ<br/>กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึง<br/>การมีสุขภาพดีอยู่เสมอ</li> <li>3. เพื่อป้องกันการป่วยด้วยโรค<br/>เรื้อรังของบุคลากร</li> </ol> |

| PIRAB | มาตรการ/กลวิธีการดำเนินงาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | เหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ประเด็นความรู้ที่ให้แก่บุคลากร                                                                                                                                                               | เหตุผล                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A     | <p>เพิ่มช่องทางการสื่อสาร ในทุกประเด็น ทุกกิจกรรม อย่างถูกต้อง ครบถ้วน เป็นปัจจุบัน โดยผ่านการทำงานร่วมกันของคณะทำงาน ให้ทั่วถึงบุคลากรทุกระดับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Line สำนักส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>- สื่อสารผ่านคณะทำงานตัวแทนกลุ่มงาน</li> <li>- การประชุมสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกเดือน</li> <li>- บูรณาการกิจกรรมที่น่าสนใจของสำนักอื่น</li> </ul>                                           | <p>1. การสื่อสารเป็นกระบวนการ หรือเครื่องมือที่จะ นำไปสู่การรับรู้ เรียนรู้ ให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และตรงกันของบุคลากรทั้งองค์กร ตั้งแต่ระดับนโยบายไปจนถึง ระดับปฏิบัติการ</p> <p>2. เพื่อสร้างความเข้าใจ สร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างบุคลากรในองค์กร ทำให้เกิดความ ร่วมมือและประสานงานที่ดี เพิ่ม ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ให้ บรรลุตามเป้าหมายขององค์กร</p> | <p>สื่อสารอย่างไร ให้เกิดความ เข้าใจในองค์กร</p>                                                                                                                                             | <p>เพื่อสื่อสารให้บุคลากรทุกคน ทุกระดับ รับทราบ และมีส่วนร่วม เกิดการบูรณาการการ ดำเนินงาน รวมทั้งเสริมพลังให้ เกิดความสำเร็จ</p>         |
| B     | <p>4. ส่งเสริมความรอบความรู้ด้านการส่งเสริม สุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและเสริมสร้าง คุณภาพชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอบถามความต้องการความรู้ด้านสุขภาพ</li> <li>- วิเคราะห์จากแบบประเมินภาวะสุขภาพ</li> <li>- ข้อมูลที่น่าสนใจที่เป็นปัจจุบัน</li> </ul> <p>1. การออกกำลังกาย</p> <p>2. โภชนาการ/การลดน้ำหนัก</p> <p>3. Covid 19 (สื่อสารทางไลน์สำนักทุกวัน)</p> <p>4. work life work balance</p> | <p>เพื่อเป็นการส่งเสริมเผยแพร่และ เพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริม สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลชีวิตในการทำงาน</p>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>1. คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข</p> <p>2. work life work balance</p> <p>3. การออกกำลังกายที่ถูกวิธี</p> <p>4. โรคอ้วน/การลดน้ำหนัก</p> <p>5. happy money องค์กรสร้าง สุขทางการเงิน</p> | <p>1. เพื่อเป็นการสนับสนุนความรู้ ตามที่บุคลากรสนใจ</p> <p>2. เพื่อให้บุคลากรได้รับข้อมูล ความรู้ ที่เพิ่มเติมจากการ สสำรวจภาวะสุขภาพ</p> |



## เอกสารอ้างอิงรายการประเด็นความรู้

1. คู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life) 2561  
[http://203.157.71.139/group\\_sr/allfile/1588988536.pdf](http://203.157.71.139/group_sr/allfile/1588988536.pdf)
2. โรคอ้วน/วิธีการลดน้ำหนัก  
<https://sriphat.med.cmu.ac.th/en/knowledge-509>
3. แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิต - สำหรับบุคลากรสาธารณสุข  
[http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B8%E0%B8%A1/20-21\\_11\\_61/C\\_1.pdf](http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B8%E0%B8%A1/20-21_11_61/C_1.pdf)
4. การออกกำลังกายที่ถูกวิธี  
[https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj\\_online/thai\\_version/Health\\_detail.asp?id=398](https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=398)
5. หลักเกณฑ์การทำกิจกรรมออกกำลังกายตามอายุ  
<https://www.vrunvride.com/who-guidelines-exercise-for-all-ages/>
6. คู่มือประเมินและจัดการความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด  
[shorturl.asia/jfzeT](http://shorturl.asia/jfzeT)
7. กินผัก400กรัม  
<https://www.thaihealth.or.th/Content/54355-%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B0%E0%B8%94%E0%B8%B5%20%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%B5%20%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%20400%20%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A1%20.html>
8. สื่อสารอย่างไร ให้เกิดความเข้าใจในองค์กร  
<https://erp.mju.ac.th/openFile.aspx?id=MTExMTU2>
9. คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข  
<https://www.happy8workplace.com/project/attach/book/EBOOKqwh.pdf>
10. work life work balance  
<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/work-life-balance%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B8%E0%B8%A5%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99/>
11. happy money องค์กรสร้างสุขทางการเงิน  
[https://www.set.or.th/dat/vdoArticle/attachFile/TSI-Document\\_PF\\_012.pdf](https://www.set.or.th/dat/vdoArticle/attachFile/TSI-Document_PF_012.pdf)
12. [https://savethai.anamai.moph.go.th/home\\_user.php](https://savethai.anamai.moph.go.th/home_user.php)

แผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน  
(Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565

[illegible]

| กิจกรรม                                                                                                                                                                     | การดำเนินงาน (เดือน) |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                             | พ.ย.65               | ธ.ค.65 | ม.ค.65 | ก.พ.65 | มี.ค.65 | เม.ย.65 | พ.ค.65 | มิ.ย.65 | ก.ค.65 | ส.ค.65 |
| 4.8 แผนการดูแลและรักษาเครื่องปรับอากาศ<br>4.9 แผนการประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม                                                            |                      |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 5. จัดรณรงค์การพัฒนาศูนย์ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 (Big Cleaning Day)         | ↔                    |        |        |        |         | ↔       |        |         |        |        |
| 6. จัดทำแบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม                                                                                                            | ↔                    |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 7. วิเคราะห์ผลและจัดทำแบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และรายงานผู้บริหาร                                                                           | ↔                    |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 8. จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (บอร์ดส่งเสริมความรู้)                                                                                                |                      | ↔      |        |        |         |         |        |         | ↔      |        |
| 9. จัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์การดำเนินพัฒนาศูนย์ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 |                      | ↔      |        |        |         |         |        |         | ↔      |        |
| 10. เชิญชวนบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรม 7 Weeks Fit @ Home                                                                                                     | ↔                    | ↔      |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 10. จัดประชุมคณะทำงานพัฒนาศูนย์ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565                      | ↔                    |        |        |        |         |         |        |         | ↔      |        |
| 11. สรุปผลรายงานการประชุมคณะทำงาน พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้บริหาร คณะทำงาน และบุคลากรทุกคนทราบ                                                                                    | ↔                    |        |        |        |         |         |        |         | ↔      |        |
| 10. ตรวจสอบประเมินโดยคณะทำงานพัฒนาศูนย์ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน                                                                      | ↔                    |        | ↔      |        |         |         |        | ↔       |        |        |

| กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | การดำเนินงาน (เดือน) |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | พ.ย.65               | ธ.ค.65 | ม.ค.65 | ก.พ.65 | มี.ค.65 | เม.ย.65 | พ.ค.65 | มิ.ย.65 | ก.ค.65 | ส.ค.65 |
| (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 12. สรุปผลการตรวจประเมินของคณะทำงาน พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้บริหาร คณะทำงาน และบุคลากรทุกคนทราบ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ←→                   |        | ←→     |        |         |         |        | ←→      |        |        |
| 13. ทุกกลุ่มงานดำเนินการพัฒนา/ปรับปรุง ประเมินตนเองและส่งผลการประเมินตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      | ←→     | ←→     | ←→     | ←→      | ←→      | ←→     | ←→      | ←→     | ←→     |
| 14. ฝ่ายเลขานุการของคณะทำงานดำเนินงาน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ) จัดทำอภิปรายสรุปผลและรายงานผลการประเมินแก่คณะกรรมการ                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ←→                   |        | ←→     |        |         |         |        | ←→      |        |        |
| 15. ตรวจประเมินโดยคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 โดยคณะกรรมการกรมอนามัย                                                                                                                                                                                                                    | ←→                   |        | ←→     |        |         |         |        | ←→      |        |        |
| 15. สรุปผลการตรวจประเมินของคณะกรรมการกรมอนามัย พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้บริหารคณะทำงาน และบุคลากรทุกคนทราบ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ←→                   |        | ←→     |        |         |         |        | ←→      |        |        |
| 16. สรุปผลการดำเนินงาน และผลการตรวจประเมินในภาพรวมของ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2565 ตามเกณฑ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้<br>- ส่วนที่ 1 การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน<br>- ส่วนที่ 2 : เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”<br>- จัดทำรูปเล่มเอกสารการดำเนินงาน ส่งให้กับฝ่ายเลขานุการของคณะทำงานตรวจประเมินของกรมอนามัย (สำนักอนามัย สิ่งแวดล้อม) |                      |        | ←→     | ←→     |         |         | ←→     | ←→      |        |        |

แผนปฏิบัติการขับเคลื่อนตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

- Output 1. หน่วยงานผ่านเกณฑ์ประเมิน 5 ส จำนวน 42 ข้อ  
2. หน่วยงานผ่านเกณฑ์ประเมินตามนโยบาย healthy workplace Happy for life จำนวน 44 ข้อ
- Outcome 1. ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ เพิ่มขึ้นร้อยละ 1 ขึ้นไป  
2. ร้อยละ 80 ของบุคลากรตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย  
3. ร้อยละ 80 ของบุคลากรตอบแบบประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร

| มาตรการ                                                                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                                                           | ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                           | ระยะเวลา            | ผู้รับผิดชอบ                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|
| 1. การขับเคลื่อนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต<br>กลยุทธ์ PIRAB : Partner, Advocate             | การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                       | จัดประชุมคณะทำงานอย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี                                                                                                                                               | พ.ย.2564- ก.ค. 2565 | กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ + กลุ่มอนามัยวัยทำงาน |
|                                                                                                                                            | การเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กร สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วม                                           | มีการประกาศนโยบายและประกาศวัฒนธรรมองค์กรและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรทราบอย่างน้อย 1 ช่องทาง                                                                                           | ธ.ค. 2564           | กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ                       |
| 2. การส่งเสริมให้มีการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต<br>กลยุทธ์ PIRAB<br>Partner, Invest, Advocate | จัดทำแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 | หน่วยงานมีแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 จำนวน 1 ฉบับ | ธ.ค. - มี.ย.. 2564  | กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ                       |



| มาตรการ                                                                                                       | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                       | ตัวชี้วัด                                                                                                 | ระยะเวลา                 | ผู้รับผิดชอบ                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                               | การประกวดหน่วยงานที่มีการดำเนินงาน<br>สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน ตามเกณฑ์การ<br>ประเมิน 5 ส และเกณฑ์สถานที่ทำงานน่าอยู่<br>น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข<br>ของคนทำงาน (healthy workplace happy<br>for life 2565) | ร้อยละ 100 ของหน่วยงานในสำนักส่งเสริม<br>สุขภาพร่วมประกวด สถานที่ทำงานน่าอยู่<br>น่าทำงาน (best practice) | ม.ค. - มิ.ย..<br>2564    | กลุ่มสร้างเสริม<br>ศักยภาพฯ                   |
|                                                                                                               | การประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและ<br>ภาพรวมขององค์กร                                                                                                                                                                   | ร้อยละ 80 บุคลากรตอบแบบประเมินเพื่อวัด<br>คุณภาพชีวิต                                                     | ธ.ค.2564                 | กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน                       |
|                                                                                                               | กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีชีวิตชีวา<br>แบบ new normal                                                                                                                                                                         | มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ โอกาสพิเศษ/<br>วันสำคัญ อย่างน้อย 2 กิจกรรม/ปี                                   | ม.ค.-มิ.ย.2565           | กลุ่มสร้างเสริม<br>ศักยภาพฯ+<br>กลุ่มอำนวยการ |
| 3. การส่งเสริมและเฝ้าระวัง<br>ภาวะสุขภาพบุคลากรสำนัก<br>ส่งเสริมสุขภาพ<br>กลยุทธ์ PIRAB<br>Regulate, Advocate | การวัดดัชนีมวลกาย                                                                                                                                                                                                             | ร้อยละ 80 ของบุคลากร ส่งผลการชั่งน้ำหนัก<br>ส่วนสูง วัดรอบเอว                                             | ธ.ค.2564 -<br>มิ.ย. 2565 | กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน                       |
|                                                                                                               | การตรวจสุขภาพประจำปี                                                                                                                                                                                                          | ร้อยละ 96 ของบุคลากรเข้ารับการตรวจสุขภาพ<br>ประจำปี                                                       | ก.ค. 2565                | กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน                       |
|                                                                                                               | ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการประเมินความเครียด<br>1 ครั้ง/ปี                                                                                                                                                                       | ร้อยละ 80 ของบุคลากรประเมินความเครียด<br>ด้วยตนเอง (ST5)                                                  | ธ.ค. 2564                | กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน                       |
|                                                                                                               | ส่งเสริมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย                                                                                                                                                                                      | มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและมี<br>กิจกรรมทางกาย 1 ฉบับ                                               | ธ.ค.2564-ม.ค.<br>2565    | กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน                       |
|                                                                                                               | กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1 ครั้ง/ปี                                                                                                                                                                                         | ร้อยละ 80 ของบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมทดสอบ<br>สมรรถภาพทางกาย                                                | ก.พ.-มี.ค.2565           | กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน                       |

| มาตรการ                                                                                                                                                    | กิจกรรม                                                                                                                            | ตัวชี้วัด                                                                                                                                                                                                   | ระยะเวลา        | ผู้รับผิดชอบ                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                            | กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ<br>หิวปันโต โข้วเมนูผัก ลดหวาน มัน เค็ม                                                                    | หน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพเข้าร่วม<br>กิจกรรม หน่วยงานละ 1 ครั้ง/เดือน (6ครั้ง)                                                                                                                          | ม.ค.-ก.ค.2565   | กลุ่มอนามัยวัย<br>ทำงาน     |
|                                                                                                                                                            | การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือด<br>หัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป<br>ด้วยโปรแกรม CV Risk Score 1 ครั้ง/ปี | ร้อยละ 80 ของบุคลากร อายุ 35 ปีขึ้นไป ได้รับ<br>ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจ<br>และหลอดเลือด ด้วยโปรแกรม CV Risk Score                                                                      | ม.ค.2565        | กลุ่มอนามัยวัย<br>ทำงาน     |
|                                                                                                                                                            | Thai save Thai                                                                                                                     | หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ให้บุคลากร<br>ประเมิน Thai save Thai และมีมาตรการ<br>จัดการกลุ่มเสี่ยง                                                                                                            | ม.ค.-ก.ค.2565   | กลุ่มอนามัยวัย<br>ทำงาน     |
| 4. ส่งเสริมความรอบความรู้<br>ด้านการส่งเสริมสุขภาพ<br>อนามัยสิ่งแวดล้อมและ<br>เสริมสร้างคุณภาพชีวิต<br><b>กลยุทธ์ PIRAB</b><br>Build Capacity,<br>Advocate | เชิญชวนบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพเข้าร่วม<br>กิจกรรม 7 Weeks Fit @ Home                                                            | มีกิจกรรมเชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม 7<br>Weeks Fit @ Home                                                                                                                                                | ม.ค. -ก.ค.2565  | กลุ่มสร้างเสริม<br>ศักยภาพฯ |
|                                                                                                                                                            | การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย<br>สิ่งแวดล้อม<br>(บอร์ดส่งเสริมความรอบรู้ /line สำนักส่งเสริม<br>สุขภาพ)                | จำนวนการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ<br>อนามัยสิ่งแวดล้อม อย่างน้อย 3 เรื่องต่อปี<br>1. การออกกำลังกาย<br>2. โภชนาการ/การลดน้ำหนัก<br>3. Covid 19 (ไลน์สำนักส่งเสริมสุขภาพ)<br>4. work life work balance | ม.ค. -ก.ค.2565  | กลุ่มสร้างเสริม<br>ศักยภาพฯ |
|                                                                                                                                                            | การส่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิต happy money<br>happy retirement เก็บออมวันนี้ เกษียณสดใส                                               | มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้<br>เกี่ยวกับการเก็บออม                                                                                                                                          | ม.ค. -มิ.ย.2565 | กลุ่มอนามัยวัย<br>ทำงาน     |