

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

PIRAB	มาตรการ/กลวิธีการดำเนินงาน	เหตุผล	ประเด็นความรู้ที่ให้แก่บุคลากร	เหตุผล
P	1. การขับเคลื่อนการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต <ul style="list-style-type: none"> - แต่งตั้งคณะทำงาน - กำหนดเป็นนโยบายหน่วยงาน 	องค์กรประกอบที่มีส่วนสำคัญ สนับสนุนการดำเนินงาน ทำให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประสบผลสำเร็จได้อย่างยั่งยืน และต่อเนื่อง อยู่ด้วยความมุ่งมั่นของผู้บริหารและคณะทำงานในการ กำหนดนโยบาย แผนและ งบประมาณ ตลอดจนการมีส่วนร่วม และการประสานความร่วมมือกันของ ทั้งองค์กรและคนทำงาน ในการปฏิบัติให้ได้ตามเกณฑ์ มาตรฐาน	คู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ ความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life) 2561	1. เพื่อสร้างความเข้าใจบทบาท ทิศทาง และเป้าหมายของ หน่วยงาน 2. เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ บุคลากรทุกคนเข้าใจ และรู้สึกมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ ไปในทิศทางเดียวกัน ประกอบ กับต้องมีหลักการดำเนินงานที่ ชัดเจน
I	2. การส่งเสริมให้มีการพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต <ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน เช่น การจัดประกวดหน่วยงาน best practice การปรับปรุงสถานที่ทำงาน 	เพื่อส่งเสริมและจูงใจให้การพัฒนา สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน รวมถึงแสดงให้เห็นถึงการ สนับสนุนขององค์กรและบุคลากร มีส่วนร่วม	คู่มือการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและ ความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life) 2561	เพื่อความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลากรกับสิ่งแวดล้อมที่ เกี่ยวข้องกับงาน เพื่อให้เกิด ความพึงพอใจ อันจะส่งผลต่อ ประสิทธิภาพในการทำงาน

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

PIRAB	มาตรการ/กลวิธีการดำเนินงาน	เหตุผล	ประเด็นความรู้ที่ให้แก่บุคลากร	เหตุผล
A	<p>เพิ่มช่องทางการสื่อสาร ในทุกประเด็น ทุกกิจกรรม อย่างถูกต้อง ครบถ้วน เป็นปัจจุบัน โดยผ่านการทำงานร่วมกันของคณะทำงาน ให้ทั่วถึงบุคลากรทุกระดับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Line สำนักส่งเสริมสุขภาพ - สื่อสารผ่านคณะทำงานตัวแทนกลุ่มงาน - การประชุมสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกเดือน - บูรณาการกิจกรรมที่น่าสนใจของสำนักอื่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสื่อสารเป็นกระบวนการ หรือเครื่องมือที่จะ นำไปสู่การรับรู้ เรียนรู้ ให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และตรงกันของบุคลากรทั้งองค์กร ตั้งแต่ระดับนโยบายไปจนถึง ระดับปฏิบัติการ 2. เพื่อสร้างความเข้าใจ สร้าง ความสัมพันธ์อันดี ระหว่าง บุคลากรในองค์กร ทำให้เกิดความ ร่วมมือและประสานงานที่ดี เพิ่ม ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ให้ บรรลุตามเป้าหมายขององค์กร 	<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"> - สอบถามความต้องการความรู้ด้านสุขภาพ - วิเคราะห์จากแบบประเมินภาวะสุขภาพ - ข้อมูลที่น่าสนใจที่เป็นปัจจุบัน <ol style="list-style-type: none"> 1. การออกกำลังกาย 2. โภชนาการ/การลดน้ำหนัก 3. Covid 19 (สื่อสารทางไลน์สำนักทุกวัน) 4. work life work balance 	<p>เพื่อเป็นการส่งเสริมเผยแพร่และ เพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริม สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลชีวิตในการทำงาน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข 2. work life work balance 3. การออกกำลังกายที่ถูกวิธี 4. โรคอ้วน/การลดน้ำหนัก 5. happy money องค์กรสร้าง สุขทางการเงิน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเป็นการสนับสนุนความรู้ ตามที่บุคลากรสนใจ 2. เพื่อให้บุคลากรได้รับข้อมูล ความรู้ ที่เพิ่มเติมจากการ สสำรวจภาวะสุขภาพ

เอกสารอ้างอิงรายการประเด็นความรู้

1. คู่มือการดำเนินงานสถานี่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life) 2561
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
4. การออกกำลังกายที่ถูกวิธี
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
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
12. https://savethai.anamai.moph.go.th/home_user.php