



ประกาศสำนักส่งเสริมสุขภาพ

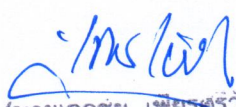
เรื่อง นโยบาย “องค์กรสุขภาพดี มีชีวิตชีวา และ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ”

ตามที่สำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นหน่วยงานเจ้าภาพตัวชี้วัด 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงานนำผู้นำทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีเป้าหมายให้บุคลากรมีสุขภาพดี มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้เกิดความสบายใจในการทำงาน (Healthy workplace Happy for life) โดย มุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนักและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด สดชื่น เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน โดยมีนโยบาย ดังนี้

1. ส่งเสริมให้บุคลากรเฝ้าระวังและติดตามประเมินผลภาวะโภชนาการ พร้อมทั้งเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี
2. ส่งเสริมให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและจัดอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ระหว่างการประชุม
3. ส่งเสริมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีระดับความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 - 300 นาทีต่อสัปดาห์ (20 - 40 นาที ต่อวัน) หรือทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูง 75-150 นาที (10 - 20 นาที ต่อวัน) รวมถึงเน้นบริหารกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่านั้น โดยกำหนดให้บุคลากรทุกคนมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย ทุกวัน ดังนี้
 - รมรงศ์ให้ผู้บริหาร บุคลากร ออกกำลังกายทุกวัน สำนักส่งเสริมมีพื้นที่ ได้แก่ โถงบึงปอง สนามฟุตบอล สวนสาธารณะ เป็นต้น
 - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุกวัน เวลา 10.30 - 10.45 น. และ 14.30 - 14.45 น. และระหว่างการประชุม
 - เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์
4. ส่งเสริมให้บุคลากรมีการประเมินสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
5. สนับสนุนสถานที่อุปกรณ์และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย
6. ส่งเสริมให้บุคลากรมีการดูแลสุขภาพช่องปากและตรวจสุขภาพช่องปาก
7. ส่งเสริมให้บุคลากรประเมินความเครียดและมีการให้คำปรึกษาเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีปัญหา
8. ส่งเสริมให้บุคลากรที่เป็นหญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก
9. ส่งเสริมรมรงศ์ให้บุคลากร ลด ละ เลิกบุหรื สิ่งเสพติดและแอลกอฮอล์

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. 2564


(นายเอกชัย เพ็ชรศรีวรา)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ