

รายงานผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดที่ 2.2  
ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
รอบ 5 เดือนแรก (พฤศจิกายน 2564- มีนาคม 2565)

ประจำเดือน พฤศจิกายน 2564

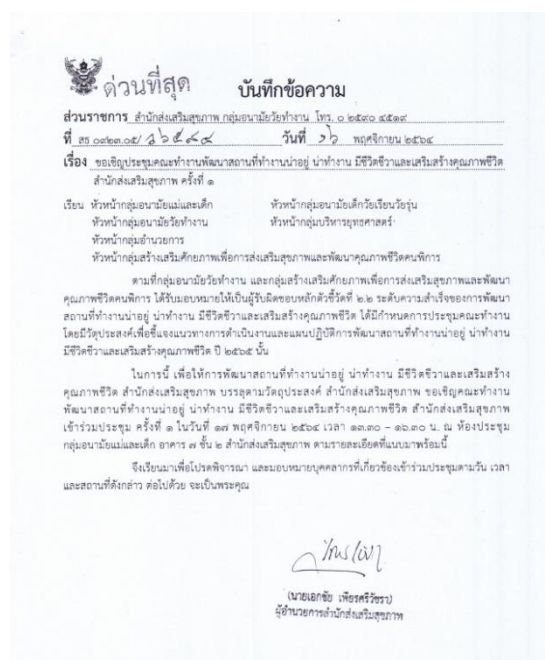
ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ดำเนินการภายในเดือนนี้ จำนวน 3 กิจกรรม

| ลำดับ | กิจกรรมตามแผน                                                                                                                                                     | เป้าหมาย                                                                                                                                                                            | ผลการดำเนินงาน                                                                                                                 | ปัญหาอุปสรรค |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงาน<br>น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                   | จัดประชุมคณะทำงานอย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี                                                                                                                                               | จัดประชุมแล้ว 1 ครั้ง<br>เมื่อวันที่ 17 พ.ย. 2564                                                                              | -            |
| 2     | จัดทำแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 | หน่วยงานมีแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 จำนวน 1 ฉบับ | มีแผน และรายงานในการประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต                       | -            |
| 3     | ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการประเมินความเครียด 1 ครั้ง/ปี                                                                                                              | ร้อยละ 80 ของบุคลากรประเมินความเครียดด้วยตนเอง (ST5)                                                                                                                                | จากแบบประเมินภาวะสุขภาพกรมอนามัย มีผู้ตอบแบบประเมิน ร้อยละ 80.18 พบ ร้อยละ 58.82 เครียดน้อย และ ร้อยละ 9.4 เครียดมาก-มากที่สุด | -            |

## กิจกรรมที่ 1 การประชุมคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1

มีหลักฐานประกอบการทำกิจกรรม ดังนี้

- คำสั่งคณะกรรมการ เข้าถึงได้ที่ : <https://www.shorturl.asia/taNMF>
- สรุปรายงานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ เข้าถึงได้ที่ : [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_06.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_06.pdf)



## กิจกรรมที่ 2 จัดทำแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565

โดยหน่วยงานมีแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 จำนวน 1 ฉบับ  
ดำเนินการผ่านคณะทำงาน และมีการแจ้งเวียนในสำนักส่งเสริมสุขภาพ

มีหลักฐานประกอบการทำกิจกรรม ดังนี้

1. แผนขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของ  
คนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565

เข้าถึงได้ที่ : <https://www.shorturl.asia/6QNWe>

2. สรุปรายงานการประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา  
และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เข้าถึงได้ที่ : [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_06.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_06.pdf)



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

[illegible]

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

| 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 |
| 4.6 แผนการทำความสะอาดแต่ละชั้น<br>4.7 แผนการจัดสัตว์และแมลงพาหะนำโรค<br>4.8 แผนการดูแลและรักษาเครื่องปรับอากาศ<br>4.9 แผนการประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม |                      |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 5. จัดรณรงค์การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565(Big Cleaning Day)                     |                      | ↔      |        |        |         | ↔       |        |         |        |        |
| 6. จัดทำแบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม                                                                                                                         | ↔                    |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 7. วิเคราะห์ผลและจัดทำแบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และรายงานผู้บริหาร                                                                                        | ↔                    |        |        |        |         |         |        |         |        |        |
| 8. จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (บอร์ดส่งเสริมความรู้)                                                                                                             |                      | ←      |        |        |         |         |        |         |        | →      |
| 9. จัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์การดำเนินพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปี 2565                    |                      | ←      |        |        |         |         |        |         |        | →      |
| 10. เชิญชวนบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรม 7 Weeks Fit @ Home                                                                                                                  | ↔                    |        | →      |        |         |         |        |         |        |        |
| 10. จัดประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปี 2565                                         | ←                    |        |        |        |         |         |        |         |        | →      |
| 11. สรุปผลรายงานการประชุมคณะทำงาน พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้บริหารคณะทำงาน และบุคลากรทุกคนทราบ                                                                                                  | ←                    |        |        |        |         |         |        |         |        | →      |

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

| 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 |
| 10. ตรวจสอบโดยคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                             | ↔                    |        | ↔      |        |         |         |        | ↔       |        |        |
| 12. สรุปผลการตรวจประเมินของคณะกรรมการ พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้บริหารคณะกรรมการ และบุคลากรทุกคนทราบ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ↔                    |        | ↔      |        |         |         |        | ↔       |        |        |
| 13. ทุกกลุ่มงานดำเนินการพัฒนา/ปรับปรุง ประเมินตนเองและ ส่งผลการประเมินตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      | ↔      |        |        |         |         |        |         | ↔      |        |
| 14. ฝ่ายเลขานุการของคณะกรรมการดำเนินงาน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ) จัดทำอภิปรายสรุปผลและรายงานผลการประเมินแก่ คณะกรรมการ                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ↔                    |        | ↔      |        |         |         |        | ↔       |        |        |
| 15. ตรวจสอบโดยคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565 โดยคณะกรรมการกรมอนามัย                                                                                                                                                                                                                             | ↔                    |        | ↔      |        |         |         |        | ↔       |        |        |
| 15. สรุปผลการตรวจประเมินของคณะกรรมการกรมอนามัย พร้อมทั้งแจ้งให้ผู้บริหารคณะกรรมการ และบุคลากรทุกคนทราบ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ↔                    |        | ↔      |        |         |         |        | ↔       |        |        |
| 16. สรุปผลการดำเนินงาน และผลการตรวจประเมินใน ภาพรวมของสำนักส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2565 ตามเกณฑ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้<br>- ส่วนที่ 1 การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วม ของผู้ปฏิบัติงาน<br>- ส่วนที่ 2 : เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”<br>- จัดทำรูปเล่มเอกสารการดำเนินงาน ส่งให้กับฝ่ายเลขานุการ ของคณะกรรมการตรวจประเมินของกรมอนามัย (สำนักอนามัย สิ่งแวดล้อม) |                      |        | ↔      | ↔      |         |         | ↔      | ↔       |        |        |





ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

หลักฐานแสดง outcome ข้อ 5.2 หลักฐานแสดงการตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรกรมอนามัย 2565

สำนักส่งเสริมสุขภาพ มีบุคลากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ  
จำนวน 106 คน มีจำนวนผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 80.18 ( 0.25 คะแนน)

โดยมีการประชาสัมพันธ์ให้บุคลากร สำนักส่งเสริมสุขภาพรับทราบ ทางหนังสือ กลุ่มไลน์ และผ่าน  
คณะทำงาน ระหว่างวันที่ 11 – 17 พฤศจิกายน 2564

**บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐ ๒๕๖๐ ๕๕๖๖  
ที่ สย ๐๔๒๖๐๕/ว ๒๕๖๔ วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔  
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบประเมินภาวะสุขภาพบุคลากรกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

เรียน ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้อำนวยการกลุ่มกอง ผู้อำนวยการกลุ่มทุกกลุ่ม และบุคลากร

ผู้ช่วยการสำนักงานทุกสำนัก  
ผู้ช่วยการสำนักงานทุกกลุ่ม  
ผู้ช่วยการสถาบันทุกสถาบัน

ตามที่กรมอนามัยมีนโยบายส่งเสริมให้สถานที่ทำงานดูแลสุขภาพลักษณะ มีการจัดการ  
สิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดี โดยเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๖๔  
และในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้ให้ความสำคัญกับตัวบุคคล มุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนัก และเฝ้าระวัง  
ภาวะสุขภาพของตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี  
ในการทำงานของบุคลากร นั้น

ในการนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ โดยกลุ่มอนามัยวัยทำงานได้จัดทำแบบประเมินภาวะสุขภาพ  
บุคลากรกรมอนามัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อให้บุคลากรกรมนามัยแบบสำรวจ โดยมีรายละเอียดดังนี้  
๑. เปิดระบบให้ดำเนินการตอบแบบประเมินระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔  
(ปิดระบบเวลา ๑๖.๓๐ น.) ผ่านทาง QR Code ตามที่ปรากฏท้ายเอกสารฉบับนี้  
๒. กลุ่มเป้าหมายที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานตั้งแต่ ๑ ปีขึ้นไป ในการตอบแบบประเมิน  
ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ  
๓. แจ้งผลการตอบแบบประเมินกลับไปยังทุกหน่วยงาน ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๒ พฤศจิกายน  
๒๕๖๔ จึงขอความอนุเคราะห์ขอรหัสประจำตัวข้าราชการ ๒๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงาน  
น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มายังกลุ่มอนามัยวัยทำงาน ผ่านทาง QR Code  
เพื่อส่งข้อมูลให้หน่วยงานนำไปวิเคราะห์และจัดทำแผนปฏิบัติการตามตัวชี้วัด ๒.๒ ต่อไป ทั้งนี้ มอบหมายให้  
นางสาวศิริรัตน์ ประเสริฐ ผู้ช่วยวิชาการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๐ ๕๕๖๖ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอความร่วมมือในแบบประเมินนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

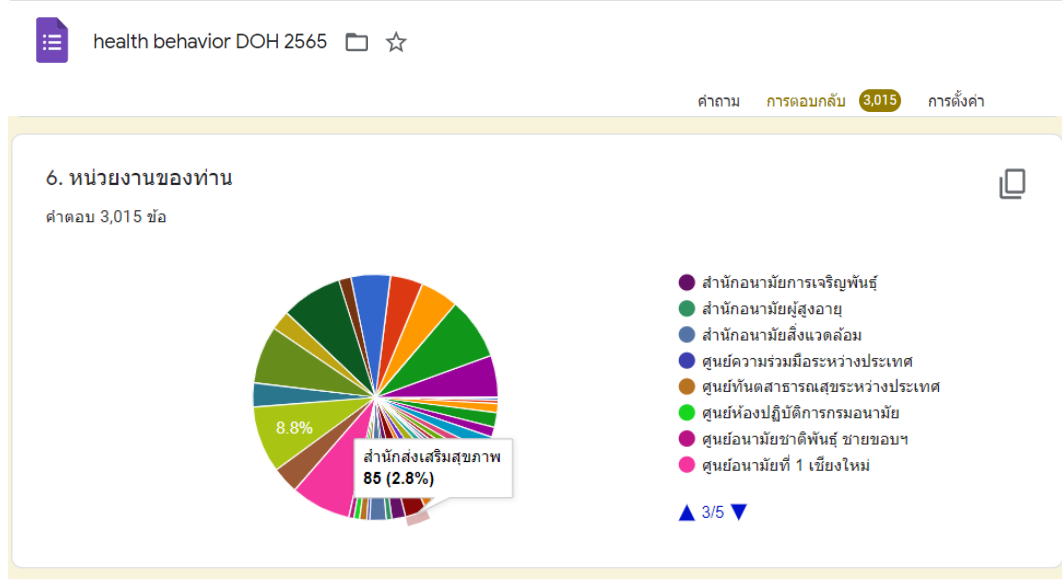
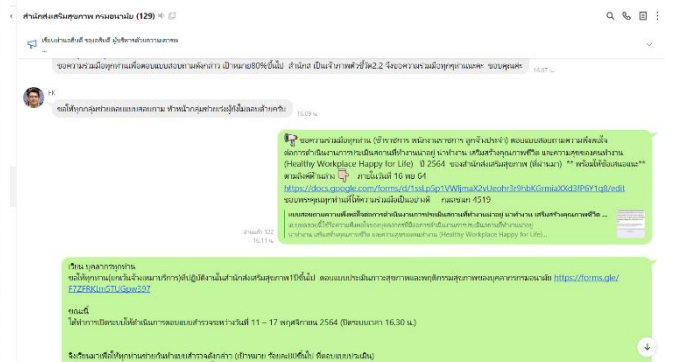
นางเอกชัย เพียรศรีวัชรา  
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

แนบไฟล์รายละเอียด  
ผู้ประสานงาน

แนบแบบประเมิน  
ผลการสุขภาพ

https://forms.gle/  
d1tKpmdAtwUJmU1b6

https://forms.gle/  
wZCfRHCmUaUc6W0





หลักฐานแสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจต่อการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้าง  
คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ 2565  
ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย/บุคลากร สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในปี 2564

และความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากการสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ  
ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ จำนวน 106 คน มีผู้ตอบแบบสอบถาม 84 คน คิดเป็น  
ร้อยละ 79.25 ( ณ วันที่ 17 พฤศจิกายน 2564 )

**บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ กลุ่มอนามัยโรงงาน โทร. ๐ ๒๕๓๐ ๕๕๑๙

ที่ สร.๐๐๓๓.๐๕/ ๖๕๖๔ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

ตามที่กลุ่มอนามัยโรงงาน และกลุ่มส่งเสริมสุขภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนา  
สุขภาพคนพิการ ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้รับผิดชอบหลักตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนา  
สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้หน่วยงานมีการจัดการ  
สิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีการจัดการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้เกิดความสุขกาย  
สบายใจในการทำงาน นั้น

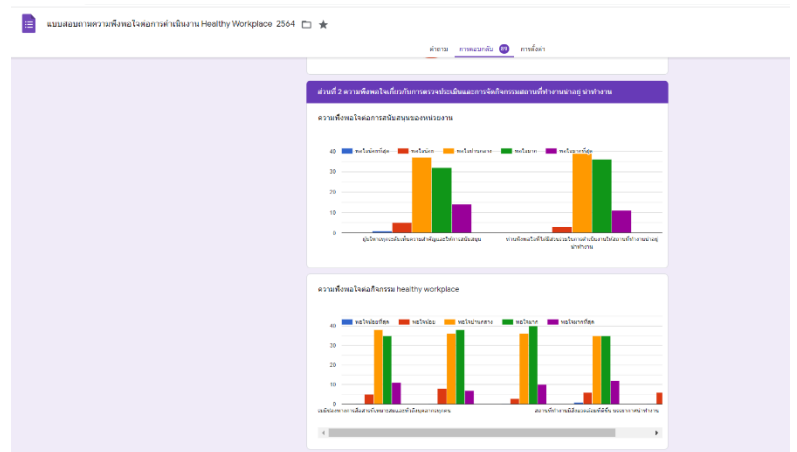
ในการนี้ กลุ่มอนามัยโรงงานจึงได้ทำหนังสือถึงหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม ขอความร่วมมือบุคลากร  
ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินงาน  
การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy  
Workplace Happy for Life) ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ตาม QR Code เพื่อยืนยัน  
ใบวิเคราะห์ และจัดทำแบบปฏิบัติการและจัดการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่อไป ดังรายละเอียดที่แนบมา  
พร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือที่แนบมาด้วย จะเป็พระคุณ

พ.ล.ล. บ.พ.ล.ล. (นางพรเสนา บรรพาศิลา) นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข) หัวหน้ากลุ่มอนามัยโรงงาน

สมณเพื่อทำแบบสอบถาม

ผู้ชำนาญการสำนักส่งเสริมสุขภาพ



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (130)

ค้นหาสิ่งที่

เรียน บุคลากรทุกท่านของสำนัก  
ขอความร่วมมือทุกท่านเพื่อตอบแบบสอบถามดังกล่าว เป้าหมาย80%ขึ้นไป สำนัก เป็นเจ้าภาพตัวชี้วัด2.2 จึงขอความร่วมมือทุกท่านและ ขอขอบคุณ

ขอให้ทุกกลุ่มช่วยตอบแบบสอบถาม หัวหน้ากลุ่มช่วยแจ้งผู้ไม่ตอบด้วยครับ

ขอความร่วมมือทุกท่าน (ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ) ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ปี 2564 ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ (ที่ผ่านมา) \*\* พร้อมให้ข้อเสนอแนะ\*\* ตามลิงค์ด้านล่าง ภายในวันที่ 16 พย 64 <https://docs.google.com/forms/d/1sslp5p1VWjmaX2vUeohr3r9hbkGmiaXXd3IP6Y1q8/edit> ขอพระคุณทุกท่านที่ได้ความร่วมมือเป็นอย่างดี กมลชนก 4519

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ... แบบทดสอบใช้ข้อความที่พอใจของบุคลากรในการดำเนินการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)...

รายงานผลการดำเนินงานตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ ประจําปีงบประมาณ 2565

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
 ประจำเดือน ธันวาคม 2564 ดำเนินการภายในเดือนนี้ จำนวน 8 กิจกรรม

| ลำดับ | กิจกรรมตามแผน                                                                                                                                                                                                 | เป้าหมาย                                                                                           | ผลการดำเนินงาน                                                                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                   | จัดประชุมคณะทำงาน อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี                                                             | จัดประชุมแล้ว 3 ครั้ง<br>ครั้งที่ 1 17 พ.ย. 2564<br>ครั้งที่ 2 9 ธ.ค. 2564<br>ครั้งที่ 3 22 ธ.ค. 2564                                               |
| 2     | การเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กร สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วม                                                                                       | มีการประกาศนโยบายและประกาศวัฒนธรรมองค์กรและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรทราบ                             | มีการประกาศนโยบายสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และประกาศวัฒนธรรมองค์กร สส.คนทันสมัยใส่ใจที่ทำงานน่าอยู่         |
| 3     | การประกวดหน่วยงานที่มีการดำเนินงาน สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ตามเกณฑ์การประเมิน 5 ส และเกณฑ์สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life 2565) | ร้อยละ 100 ของหน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพร่วมประกวด สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (best practice) | หน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพร่วมกิจกรรมดำเนินการประกวดหน่วยงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (best practice) และตรวจประเมินโดยคณะกรรมการแล้ว 1 ครั้ง |
| 4     | การประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร                                                                                                                                                       | ร้อยละ 80 บุคลากรตอบแบบประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิต                                                  | ผลการตอบแบบประเมินจำนวน 90 คน/106คน<br>ร้อยละ 84.90                                                                                                 |
| 5     | ส่งเสริมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย                                                                                                                                                                      | มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย 1 ฉบับ                                            | มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย 1 ฉบับ                                                                                             |
| 6     | Thai save Thai                                                                                                                                                                                                | หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรประเมิน Thai save Thai มีมาตรการจัดการกลุ่มเสี่ยง              | 1.มีการแจ้งเตือนให้ประเมินทุกวัน รวมถึงส่งแนวทางการจัดการกลุ่มเสี่ยงให้บุคลากรทุกคนรับทราบ                                                          |
| 7     | การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม(บอร์ดส่งเสริมความรู้ /line สำนักส่งเสริมสุขภาพ)                                                                                                           | 3 เรื่อง/ปี                                                                                        | จัดบอร์ดให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย                                                                                                              |
| 8     | กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีชีวิตชีวา แบบ new normal                                                                                                                                                            | อย่างน้อย 2 กิจกรรม/ปี                                                                             | กิจกรรมไหว้พระพรหมและอวยพรปีใหม่                                                                                                                    |

## กิจกรรมที่ 1 การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 2

วันที่ 9 ธ.ค. 2564 ณ ห้องประชุมกลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ อาคาร 7 ชั้น 5  
หนังสือเชิญประชุม



**ด่วนที่สุด**

**บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มส่งเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพฯ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๕๕๕๐

ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๗/๗๐๗๖ วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น  
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์  
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ  
หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

ตามคำสั่งสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ ๑๓๕/๒๕๖๔ ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เรื่อง แต่งตั้ง  
คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕  
เพื่อให้บุคลากรในกรมอนามัยเกิดความสุขกายสบายใจในการทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)  
โดยมุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนักและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ  
ที่เหมาะสม ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อนามัยเชิงความสุข ความมั่นคง และความก้าวหน้าในการทำงาน  
ของบุคลากร ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน นั้น

ในการนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ขอเรียนเชิญท่าน และผู้ที่มีรายชื่อเป็นคณะทำงานฯ เข้าร่วม  
การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒ ในวันพฤหัสบดีที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.  
ณ ห้องประชุมสำนักส่งเสริมสุขภาพ อาคาร ๗ ชั้น ๓ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา มอบหมายเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมการประชุมตามวัน เวลา  
และสถานที่ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางวิมล บ้านพวน)  
หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์  
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

สรุปการประชุม [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_12.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_12.pdf)

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต





การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 3

วันที่ 22 ธ.ค. 2564 ณ ห้องประชุมกลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ อาคาร 7 ชั้น 5

หนังสือเชิญประชุม [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_13.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_13.pdf)

สรุปการประชุม [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_14.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_14.pdf)



กิจกรรมที่ 2 การเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กร สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา  
และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วม การประกาศนโยบายและประกาศวัฒนธรรมองค์กร

ประกาศสำนักส่งเสริมสุขภาพ

[https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_16.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_16.pdf)



ประกาศสำนักส่งเสริมสุขภาพ

เรื่อง นโยบายสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และส่งเสริมคุณภาพชีวิต



ตามที่สำนักส่งเสริมสุขภาพเป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และเป็นหน่วยงานเจ้าภาพตัวชี้วัด 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มุ่งเน้นให้เกิดการจัดการสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้มีความสะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ เอื้อต่อการทำงาน เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี ครอบคลุมทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงตระหนักถึงการเฝ้าระวังสุขภาพของตนเองได้ ตลอดจนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานอย่างยั่งยืนต่อไป สำนักส่งเสริมสุขภาพจึงได้กำหนดนโยบายสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และส่งเสริมคุณภาพชีวิต ดังนี้

1. ให้งานของสำนักส่งเสริมสุขภาพดำเนินการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยให้ถือเป็นนโยบายสำคัญของหน่วยงาน
2. ให้ถือว่าการพัฒนาสถานที่ทำงาน เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคลากรทุกคน ซึ่งต้องทำอย่างต่อเนื่องและจริงจัง และกำหนดให้ สส. คนกันสมัย ใส่ใจที่ทำงานน่าอยู่ เป็นวัฒนธรรมองค์กร
3. บุคลากรทุกคนมีความตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานที่ทำงานและร่วมกันพัฒนาให้หน่วยงานเป็นแบบอย่างที่ดีกับภาคีเครือข่าย
4. สำนักส่งเสริมสุขภาพถือว่าบุคลากรทุกคน ทุกระดับ ที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา เป็นผู้สมควรแก่การยกย่องและชมเชย

จึงประกาศให้ทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2564

(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)  
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ



### กิจกรรมที่ 3 การประกวดหน่วยงานที่มีการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่ายุ่ น่ายางาน ตามเกณฑ์การประเมิน 5 ส และเกณฑ์สถานที่ทำงานน่ายุ่ น่ายางาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (healthy workplace happy for life 2565)

ผลงาน ร้อยละ 100 ของหน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพร่วมประกวด สถานที่ทำงานน่ายุ่ น่ายางาน  
หน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มงาน ร่วมกิจกรรมดำเนินการประกวดหน่วยงานสถานที่ทำงานน่ายุ่ น่ายางาน  
ทำงาน (best practice) และตรวจประเมินโดยคณะกรรมการแล้ว 1 ครั้ง (จะดำเนินการตรวจ 3 ครั้ง)  
วันที่ 13 ธันวาคม 2564 ประกาศผลรางวัลปลายปีงบประมาณ 2565



**เตรียมความพร้อม  
ประเมิน 5 ส สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
วันที่ 13 ธันวาคม 2564  
เวลา 8.30-16.30**

คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายุ่ น่ายางาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้าง  
คุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2565 เข้าตรวจประเมินสถานที่ทำงาน  
ตามเกณฑ์การประเมิน ครั้งที่ 1

ตรวจประเมินรายกลุ่ม 40 %  
ตรวจประเมินบุคคล 60 %

**เกณฑ์การประเมิน**

- 1.เกณฑ์ 5 ส.
- 2.เกณฑ์สะอาด
- 3.เกณฑ์ความปลอดภัย
- 4.เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี
- 5.เกณฑ์มีชีวิตชีวา

**คณะทำงานรวบรวมผล  
คะแนน สรุปผลการ  
ประเมิน  
และจัดทำ One Page  
ส่งให้กลุ่มสร้างเสริมฯ  
ภายในวันพฤหัสบดี  
16 ธันวาคม 2564**

**ขอความร่วมมือทุกท่านในการดำเนินการ  
ตามเกณฑ์การประเมินก่อนวันจันทร์ที่  
13 ธันวาคม 2564 เพราะคะแนน  
จากคณะทำงานฯ จะเป็นการประเมินรายครั้ง  
และจะนำไปรวบรวมสรุปประกวดในลำดับต่อไป**

**เกณฑ์การประเมิน**

**คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายุ่ น่ายางาน  
มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปีงบประมาณ 2565**

**เกณฑ์ 5 ส.**

- 1.นางสาวเกวณดี กัญจนภา
- 2.นางสาวอรุณรัตน์ นิ่มเพ็ง
- 3.นายสุวิทย์ ทวีมณี
- 4.นางสาวณัฏฐา สอนศิริ
- 5.นางสาวพรพรรณ ประจักษ์
- 6.นางสาวพิพรรณ พูลเอียด

**เกณฑ์  
สะอาด**

- 1.นางณิชากร ชื่นใจ
- 2.นางสาววิมลีย์ สุพรรณิศา
- 3.นางสาวจริยา พันธ์บำรุง
- 4.นางรัชฎา ศิริวัตรกุล
- 5.นางสาว ทวีมณี
- 6.นางสาวประภัสรา บุรณิม

**เกณฑ์  
มีชีวิตชีวา**

- 1.นางประณีต คงรุ่งเรือง 2.ว.ที่ ร.ต. มณฑล ทวนนาค
- 3.นางสาวณัฏฐิณี กัญจนภา
- 4.นางวิมล พรมนาร
- 5.นางสาวพิพร อรรถาภรณ์
- 6.นางสาวพรพรรณ เกษมธัมม

**เกณฑ์  
ความ  
ปลอดภัย**

- 1.นางศิริพร แสงวิภาสภาพ
- 2.นางสาวอรรณพ ภูมิพัฒน์
- 3.นายโจน อนุชกิจวิชัย
- 4.นางสาวศิริพร ประเสริฐ
- 5.นายสุภากร ชื่นใจ
- 6.นางณิชากร ชื่นใจ

**เกณฑ์  
สิ่งแวดล้อมดี**

- 1.นางเรขารัตน์ สรรวาดี
- 2.นางสาวศิริกานดา พิณกุล
- 3.นางสาวรัชฎา ชื่นใจ
- 4.นางสาวศิริกานดา พิณกุล
- 5.นางสาวประณีต ชื่นใจ
- 6.นางสาวจันทร์พร พันธ์อรรถ

ผลการให้คะแนนและจัดลำดับหน่วยงาน ครั้งที่ 1

| หน่วยงาน                       | คะแนน 5 ส. | คะแนน HWP |
|--------------------------------|------------|-----------|
| กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก          | 37         | 44        |
| กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น | 35         | 44        |
| กลุ่มอนามัยวัยทำงาน            | 34         | 44        |
| กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์          | 38         | 44        |
| กลุ่มอำนวยการ                  | 35         | 44        |
| กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ        | 39         | 44        |

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

## สำนักส่งเสริมสุขภาพ

วันที่ ๒๕  
๒๕๖๓



จัดโดย : กรมส่งเสริมสุขภาพ

**คณะทำงาน Healthy Workplace Happy For Life** ได้ดำเนินการเพื่อผลักดันและขยายผลการบูรณาการใน ๖ มิติของสุขภาพ ดังนี้ 13 กิจกรรม 2564 เวลา 10.00 - 11.30 น. ผลการดำเนินงานภาพรวมของ ๖ มิติสุขภาพสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มิติความรู้ : มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ๖ ครั้ง
2. มิติความรู้ : มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ๖ ครั้ง
3. มิติความรู้ : มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ๖ ครั้ง
4. มิติความรู้ : มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ๖ ครั้ง
5. มิติความรู้ : มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ๖ ครั้ง
6. มิติความรู้ : มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ๖ ครั้ง

**อาคารสถานที่**

1. แนวคิดที่จะออกแบบอาคารและสถานที่เพื่อใช้ปฏิบัติงาน
2. ประสิทธิภาพของพื้นที่ใช้สอยภายใน คือ 6 และปรับเปลี่ยนพื้นที่ใหม่ 5 มิติของสุขภาพ
3. ปรับปรุงและปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยภายใน คือ 6 และปรับเปลี่ยนพื้นที่ใหม่ 5 มิติของสุขภาพ




**สิ่งแวดล้อม**

1. แนวคิดที่จะปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยภายในอาคารและพื้นที่ใช้สอยภายนอกพื้นที่ใช้สอยภายใน และปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยภายนอกพื้นที่ใช้สอยภายใน
2. อาคารที่ทันสมัยและการใช้สอย
  - กลุ่มแม่และเด็ก มีกลุ่มที่ทำงานด้านวิชาการใช้สอย
  - กลุ่มแม่และเด็ก มีกลุ่มที่ทำงานด้านวิชาการใช้สอย
  - กลุ่มแม่และเด็ก มีกลุ่มที่ทำงานด้านวิชาการใช้สอย




**สิ่งแวดล้อม**

1. แนวคิดที่จะปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยภายในอาคารและพื้นที่ใช้สอยภายนอกพื้นที่ใช้สอยภายใน และปรับปรุงพื้นที่ใช้สอยภายนอกพื้นที่ใช้สอยภายใน
2. อาคารที่ทันสมัยและการใช้สอย
  - กลุ่มแม่และเด็ก มีกลุ่มที่ทำงานด้านวิชาการใช้สอย
  - กลุ่มแม่และเด็ก มีกลุ่มที่ทำงานด้านวิชาการใช้สอย
  - กลุ่มแม่และเด็ก มีกลุ่มที่ทำงานด้านวิชาการใช้สอย




**สิ่งอำนวยความสะดวก**

1. จัดตั้ง
2. การดูแลและปรับปรุงพื้นที่ใช้สอย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





[www.anamajarn.moph.go.th](http://www.anamajarn.moph.go.th)



กระทรวงสาธารณสุข  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

## สำนักส่งเสริมสุขภาพ

วันที่ 15 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุม อาคารกรมส่งเสริมสุขภาพ

---

**เมื่อวันที่ 15 เดือนพฤษภาคม 2564** กลุ่มประเทศในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือ Asia Pacific Health Workplace Health for Life ได้ดำเนินการประชุมประจำปี และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับงานส่งเสริมสุขภาพ

- มีเนื้อหาที่น่าสนใจ เช่น
  - สถานการณ์ปัจจุบัน ของ 5 เดือนแรก เป็นไปในทิศทาง และอยู่จุดมุ่งหมายทางสำนักส่งเสริมสุขภาพ
  - สถานการณ์การดำเนินงานของภาคี **ชุดใหญ่ 4 องค์กร** 1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2. กรมส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข 3. กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ 4. กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
- การดำเนินกิจกรรมตามแผนแม่บทสุขภาพแห่งชาติ ที่มีทั้งการดำเนินงานเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติ ตามแผน 2 ส่วน
  - การดำเนินกิจกรรมที่ “คน” และ “ความรู้” 2 สิ่ง 1. โลก 2. Work Life Balance 3. วิสัยทัศน์ให้ยั่งยืนสู่ผู้ติดตาม 4. การถอดใจ (การใส่ใจ) ซึ่งต้องรู้ตัวการโดยองค์การอนามัยโลกว่าการทำงานอย่างยั่งยืนเป็นปัจจัยสำคัญสุขภาพ
  - วิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้นสู่การมีสุขภาพและมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- การได้ทำกิจกรรมโดยองค์การอนามัยโลกและกรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้ประชุมทุกคน ได้รับรู้ถึงการทำงานที่กระทรวงสาธารณสุขได้ทำร่วมกัน
- การทำสื่อให้กรรมการ “ผลการประชุมจากงานประจำปี” ของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้ประชุมได้รับสำเนาไปพิจารณาและหาแนวทางสุขภาพของหน่วยงานต่อไป 2565
- มีวีดิทัศน์การดำเนินงาน สุขภาพและวิถีชีวิตที่ดีกว่า (The Good Life) ของกรมส่งเสริมสุขภาพ / Health Care

**สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับงานส่งเสริมสุขภาพ** และสิ่งสำคัญ ที่ควรจำเกี่ยวกับผลการดำเนินงาน และงานที่สำนักส่งเสริมสุขภาพได้ทำร่วมกับภาคีและหน่วยงานอื่น (3 ข้อหลัก)





**กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพให้กับทุกสุขภาพที่ดี**

[f](https://www.facebook.com/annamh)
[i](https://www.instagram.com/annamh)
[y](https://www.youtube.com/annamh)
[t](https://www.tiktok.com/annamh)
[v](https://www.youtube.com/annamh)
[w](https://www.youtube.com/annamh)
[x](https://www.youtube.com/annamh)
[z](https://www.youtube.com/annamh)
[A](https://www.youtube.com/annamh)
[B](https://www.youtube.com/annamh)
[C](https://www.youtube.com/annamh)
[D](https://www.youtube.com/annamh)
[E](https://www.youtube.com/annamh)
[F](https://www.youtube.com/annamh)
[G](https://www.youtube.com/annamh)
[H](https://www.youtube.com/annamh)
[I](https://www.youtube.com/annamh)
[J](https://www.youtube.com/annamh)
[K](https://www.youtube.com/annamh)
[L](https://www.youtube.com/annamh)
[M](https://www.youtube.com/annamh)
[N](https://www.youtube.com/annamh)
[O](https://www.youtube.com/annamh)
[P](https://www.youtube.com/annamh)
[Q](https://www.youtube.com/annamh)
[R](https://www.youtube.com/annamh)
[S](https://www.youtube.com/annamh)
[T](https://www.youtube.com/annamh)
[U](https://www.youtube.com/annamh)
[V](https://www.youtube.com/annamh)
[W](https://www.youtube.com/annamh)
[X](https://www.youtube.com/annamh)
[Y](https://www.youtube.com/annamh)
[Z](https://www.youtube.com/annamh)

[www.annamh.moph.go.th](http://www.annamh.moph.go.th)



**กรมอนามัย**  
Department of Health

# ภาพข่าวกิจกรรม

## สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ

มีภาพ ๒๖ ภาพ และตารางประเมิน (๑ ภาพ) ภาพประกอบ

**เกณฑ์ความปลอดภัย** ๖ ประเด็นด้วย 12 ข้อ (12 คะแนน)

๑. ประเด็นที่ ๑ เรื่อง ได้แก่
  - การมีบันทึกข้อมูลอุบัติเหตุจากการเจ็บป่วยจากการทำงาน (2 คะแนน)
  - การทำงานที่ปลอดภัย (4 คะแนน)
  - ระบบไฟฟ้า (4 คะแนน)
๒. ประเด็นที่ ๒ เรื่อง ได้แก่
  - การป้องกันโรคติดต่อ (1 ข้อที่ 13 จำนวน 2564 มีนาจุดที่เข้าถึงได้รับการปรับปรุงแก้ไข ๑ เรื่องระบบไฟฟ้า และเรื่องการป้องกันโรคติดต่อภัย)
  - จุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ๑ เรื่องระบบไฟฟ้า

การนิเทศฯ ให้ความสำคัญกับเรื่องระบบ ไฟฟ้าปลอดภัย



จุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข เรื่องการป้องกันโรคติดต่อภัย









กรมอนามัยส่งเสริมให้ปลอดภัยภาพดี

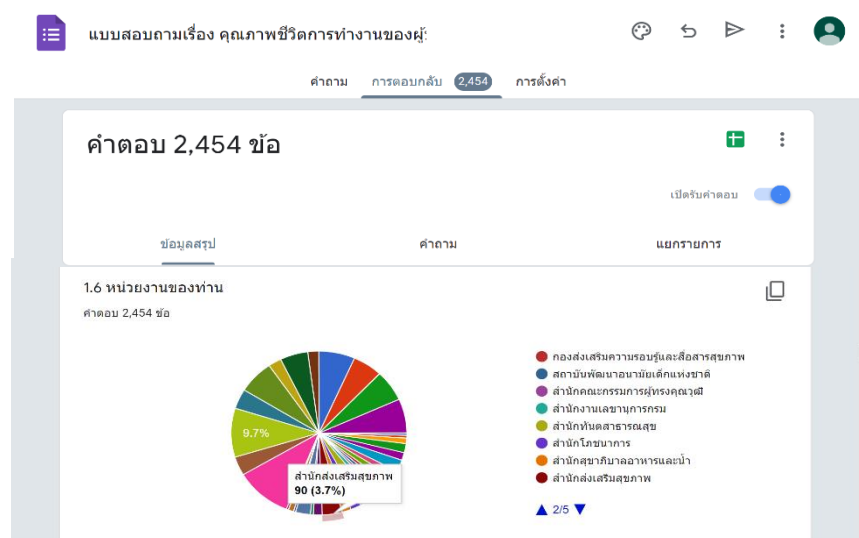
**กรมอนามัย** [www.anam.moph.go.th](http://www.anam.moph.go.th)

[illegible][illegible]

#### กิจกรรมที่ 4 การประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิตรายบุคคลและภาพรวมขององค์กร

ผลการตอบแบบประเมิน จำนวน 90 คน/106 คน ร้อยละ 84.90

ลายมือชื่อผู้ตอบแบบประเมิน [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_15.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_15.pdf)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๕๑๔

ที่ สส. ๐๔๐๓.๐๔/ ๑๖๓๓๐๘ วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรกรมอนามัย

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น  
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์  
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ  
หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

ตามที่กรมอนามัยมีนโยบายส่งเสริมให้สถานที่ทำงานถูกสุขลักษณะ มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย เอื้อต่อการทำงานที่ดี โดยเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ และในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้ให้ความสำคัญกับตัวบุคคล มุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนัก และใส่ใจในภาวะสุขภาพของตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานของบุคลากร นั้น

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ ขอความร่วมมือบุคลากรในหน่วยงานตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรกรมอนามัยและลงลายมือชื่อตามแบบฟอร์ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. เปิดระบบให้ดำเนินการตอบประเมินตั้งแต่วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๔ (ปีงบประมาณ ๒๕๖๕) โดยผ่าน QR Code ตามที่ปรากฏท้ายเอกสารฉบับนี้
๒. กลุ่มเป้าหมายที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานตั้งแต่ ๑ ปีขึ้นไป ในการตอบแบบประเมินประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานกระทรวง
๓. เป้าหมายการตอบแบบประเมิน ร้อยละ ๘๐

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

พ.อ.ก. บงกชกานา  
(นางพรเลขา บรรหารสุวาท)  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข)  
รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ

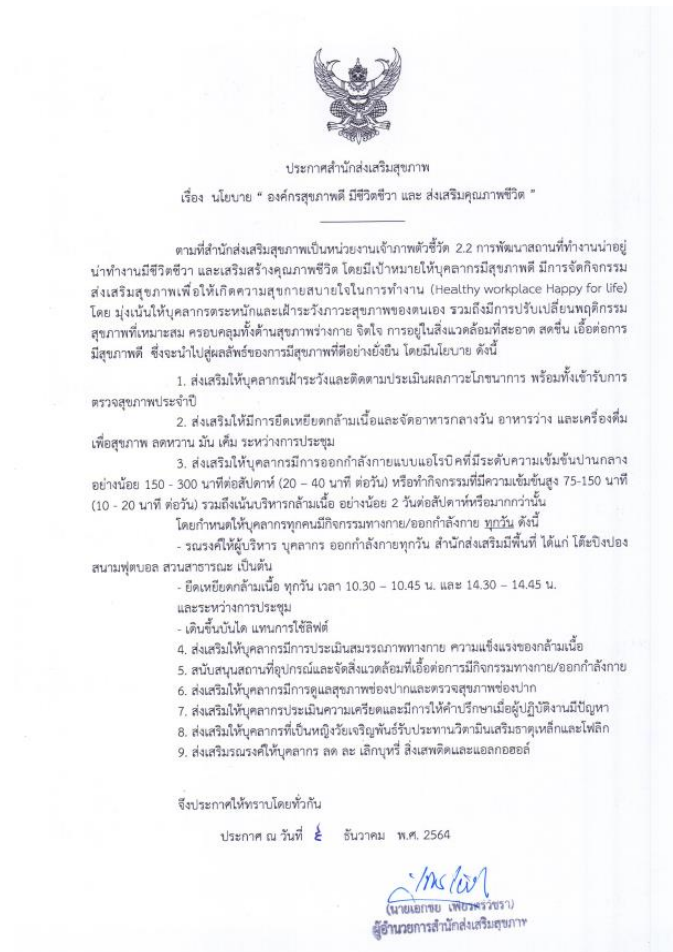
แบบประเมินคุณภาพชีวิตฯ

<https://forms.gle/7TC9yq2Jce9VhIP9>



## กิจกรรมที่ 5 ส่งเสริมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย 1 ฉบับ

[https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tiny\\_mce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_17.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tiny_mce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_17.pdf)



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมที่ 6 หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรประเมิน Thai save Thai และมีมาตรการจัดการกลุ่มเสี่ยง

Website [https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_18.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_18.pdf)

## หนังสือแจ้งเวียน



## บันทึกข้อความ

---

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐๒๒๕๐ ๔๕๔๗

ที่ สส ๐๒๒๕๐.๐๔/ ๑ ๗๖๔๗ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง มาตราการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

---

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก  
 หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน  
 หัวหน้ากลุ่มอายุงานการ  
 หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและช้ตามคุณคาาชีวิตคนพิการ

ตามหนังสือที่ สส ๐๒๐๒.๐๔/ ๕๓๖๔ ลงวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เรื่อง มาตราการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) (ฉบับที่ ๓) กรมอนามัยได้กำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติต่างๆ ให้บุคลากรในสังกัดกรมอนามัยถือปฏิบัติ นั้น

ในกรณี สำนักส่งเสริมสุขภาพ ของส่วนราชการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติต่างๆ ให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพบริหารและปฏิบัติตามมาตรการ เพื่อป้องกันตนเอง ครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและแจ้งบุคลากรในกลุ่มงานต่อไปด้วย และให้พรศดุน

  
 (นายเอกชัย เขยวศรีวิฑูรา)  
 ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

## ไต่ถามกลุ่มสำนักส่งเสริมสุขภาพ

[illegible]



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

 **ด่วนที่สุด** **บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๕๕๔

ที่ สจ ๐๔๒๓.๐๒/ว.๕๕๕๐ วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๔

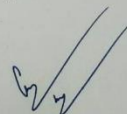
เรื่อง มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เรียน ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/ศูนย์/กลุ่ม/สถาบัน  
เลขาธิการกรม

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลายพันธุ์สายพันธุ์ โอไมครอน (Omicron) ที่สามารถแพร่กระจายและมีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายกว่าสายพันธุ์อื่น ทำให้หลายพื้นที่ในประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น กรมอนามัยจึงจำเป็นต้องทบทวน และกำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังกล่าว

ในการนี้ กรมอนามัย จึงขอให้บุคลากรกรมอนามัยดำเนินการเพื่อป้องกันตนเอง ครอบคลุม และเพื่อนร่วมงานตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ ๓) และแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด

  
(นายอรรถพล แก้วสัมฤทธิ์)  
รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมอนามัย

  
กรมอนามัย  
Ministry of Health

**แนวทางการปฏิบัติงานของบุคลากรกรมอนามัย**  
**เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**

**๑) ก่อนและระหว่างปฏิบัติงาน**

1. ให้บุคลากร ลงทะเบียนก่อนเดินทางเข้าจังหวัด (กทม.+ปริมณฑล ให้ถือว่าเป็นพื้นที่เดียวกัน)
2. ให้บุคลากรดำเนินการประเมินตนเองด้วย TST ทุกวัน
3. หากมีการเดินทางหรือใช้บริการสถานประกอบการให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP - DMHTA อย่างเคร่งครัด
4. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดมีคนหนาแน่น หรือสถานที่ที่มีประวัติกลุ่มก้อนการติดเชื้อใน ๑๔ วันที่ผ่านมา
5. หากมีความเสี่ยงหรือมีอาการ ให้คัดกรองตนเองด้วย ATK และ ถ้าผลเป็น บวก ให้รายงานต่อผู้บังคับบัญชาและให้ติดต่อหน่วยงานบริการสาธารณสุข

**๒) กลับมาทำงานหลังหยุดไป**

- ให้บุคลากรดำเนินการประเมินตนเองด้วย TST
  ๑. กรณีเสี่ยงสูงมา
    - ๑.๑ ให้บุคลากรทันทีที่ติดต่อหน่วยงานบริการสาธารณสุข ใกล้บ้าน/ชุมชน/ศูนย์อนามัย เพื่อพิจารณาตรวจ RT-PCR และแยกกักตัวในโรงพยาบาล CI หรือ HI
    ๒. กรณีเสี่ยงสูง ให้ตรวจ ATK
      - ๒.๑ กรณีผลเป็น บวก ติดต่อยกเว้นโควิด เช่น ๑๔-๓๐ หรือสายด่วนของจังหวัด เพื่อเข้ารับบริการ CI หรือ HI หรือหน่วยงานบริการสาธารณสุข
      - ๒.๒ กรณีผลเป็น ลบ ให้ตรวจซ้ำ อีก ๓-๕ วัน และพิจารณา WFH ๑๔ วัน
  ๓. กรณีเสี่ยงต่ำ
    - ๓.๑ กรณีอยู่ในจังหวัดหรือที่เสี่ยงสูงมา
      - ๓.๑.๑ ศูนย์อนามัยให้ปฏิบัติตามมาตรการของจังหวัด
      - ๓.๒.๑ กรมอนามัยส่วนกลาง, สสม, สพท, พิจิตรณา
        - กรณีฉีดวัคซีน ครบตามเกณฑ์ ให้ปฏิบัติงานตามปกติและเคร่งครัดมาตรการ UP-DMHTA
        - กรณีไม่ได้ฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ ให้ตรวจ ATK ก่อนเข้าปฏิบัติงานภายใน ๓๐ ชั่วโมง และก่อนเข้ากรมอนามัยเพื่อปฏิบัติงานที่สถานที่ทำงาน โดยอยู่ดูแลการตรวจตนเองผู้บังคับบัญชา

-๒-

๓.๒ กรณีเดินทางข้ามจังหวัด

- ๓.๒.๑ ให้หน่วยงานพิจารณาทำแผน WFH อย่างน้อย ๗ วัน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๒๕ ของสัดส่วนจำนวนเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน
- ๓.๒.๒ หากไม่สะดวก WFH ให้ตรวจ ATK ก่อนเข้าปฏิบัติงานภายใน ๓๐ ชั่วโมง และก่อนเข้ากรมอนามัยเพื่อปฏิบัติงานที่สถานที่ทำงาน โดยอยู่ดูแลการตรวจตนเองผู้บังคับบัญชา

**๓) บุคลากรที่ไม่มาปฏิบัติงานตามปกติที่ไม่ต้อง WFH ได้แก่**

- ผู้บริหารหน่วยงาน
- ผู้ปฏิบัติหน้าที่ ต้องให้บริการกับผู้รับบริการโดยตรง
- ผู้ปฏิบัติหน้าที่ให้บริการทางเทคนิค ซึ่งหากหยุดภารกิจแล้วจะทำให้เกิดความเสียหาย และความไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินขององค์กร
- ผู้ที่ต้องปฏิบัติงานเร่งด่วน หากไม่ปฏิบัติหน้าที่จะเกิดความเสียหายต่อทางราชการ
- ผู้ที่ต้องปฏิบัติงานด้านเอกสาร ตามกฎหมาย โดยไม่อาจให้เทคโนโลยีช่วยได้

ทั้งนี้ หากมีการกึ่งเร่งด่วน ให้ผู้บังคับบัญชามีอำนาจในการเรียกกลับมาปฏิบัติหน้าที่โดยทันที

**๔) กำหนดจุดทางเข้าออก** ในวันปฏิบัติงานในช่วงสัปดาห์แรกของปีใหม่ เพื่อคัดกรองผู้เข้ามาในพื้นที่อาคารกรมอนามัย

**๕) ให้ตรวจคัดกรองบุคลากรภายนอกที่มาปฏิบัติงานกรมอนามัยเป็นประจำ** ด้วย ATK ได้แก่ พนักงานรักษาความปลอดภัย แม่บ้าน พนักงานรับค่า บุคลากรของหน่วยงานนอกกรมที่ใช้พื้นที่กรมอนามัยในการปฏิบัติงาน

**๖) ให้พนักงานรักษาความปลอดภัยตรวจคัดกรองผู้มาใช้บริการที่กรมอนามัย** โดยวัดอุณหภูมิ ประเมิน TST และแสดงผลการฉีดวัคซีน เช่น ใช้บริการร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ เข้าร่วมประชุม เป็นต้น

ข้อมูล ณ วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๔

## กิจกรรมที่ 7 การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

### เรื่องการออกกำลังกาย



**10 ข้อ ออกกำลังกาย ในช่วงที่โควิด19 ระบาด**

- 1. ระมัดระวังป้องกันโรคในหน้า ฤดู ฤดู ฤดู
- 2. ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ
- 3. สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- 4. เว้นระยะห่างกับผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
- 5. ไม่เดินทางไปสถานที่แออัด หรือสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก
- 6. งดการออกกำลังกายในที่สาธารณะ
- 7. งดการออกกำลังกายในที่สาธารณะ
- 8. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่สาธารณะ
- 9. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่สาธารณะ
- 10. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่สาธารณะ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี  
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ  
เลขที่ : 10 เมษายน 2564

**7 วัน พักอยู่บ้าน COVID-19**

**ทำยิทยืดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการเมื่อยหลังและต้นขา**

**ท่าที่ 1**

ยืนเท้าข้างซ้ายไว้ให้มั่นคง แล้วก้าวเท้าขวาเข้ามาชิดเท้าซ้ายข้างเดียว แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงที่ต้นขาข้างซ้าย 10 วินาที

**ท่าที่ 2**

นอนหงาย เขย่งขา 2 ข้าง วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

**ท่าที่ 3**

นอนหงาย เขย่งขา 2 ข้าง วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี  
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ  
เลขที่ : 7 เมษายน 2563

## เรื่องสถานการณ์ปัจจุบัน โควิด 19

มีการแจ้งเตือนและนำเข้าสู่ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ จากผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกวัน ผ่านการสื่อสารไลน์สำนักส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงมีการให้คำปรึกษาแนะนำจากผู้บริหาร กรณีบุคลากรมีข้อสงสัย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (132) 📎

เขียนท่ามกลางใจ ร้องไห้ดี ผู้บริหารด้วยความปลอดภัย



บันทึก | บันทึกเป็น... | แชร์ | Keep



พิมพ์ข้อความ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (132) 📎

เขียนท่ามกลางใจ ร้องไห้ดี ผู้บริหารด้วยความปลอดภัย



บันทึก | บันทึกเป็น... | แชร์ | Keep



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (132) 📎

เขียนท่ามกลางใจ ร้องไห้ดี ผู้บริหารด้วยความปลอดภัย



บันทึก | บันทึกเป็น... | แชร์ | Keep



สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (132) 📎

เขียนท่ามกลางใจ ร้องไห้ดี ผู้บริหารด้วยความปลอดภัย



บันทึก | บันทึกเป็น... | แชร์ | Keep



พิมพ์ข้อความ



## กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมไหว้พระพรหมและอวยพรปีใหม่

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ จัดให้มีกิจกรรมไหว้ศาลพระพรหมและศาลตายายร่วมกับบุคลากร  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ในวันที่ 30 ธันวาคม 2564





รายงานผลการดำเนินงานตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2565

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปี 2565 ดำเนินการภายในเดือนนี้ จำนวน 10 กิจกรรม

| ลำดับ | กิจกรรมตามแผน                                                                                                                                                                                                                      | เป้าหมาย                                                                                                                                     | ผลการดำเนินงาน                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | การประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต<br>สำนักส่งเสริมสุขภาพ                                                                                                                     | จัดประชุมคณะทำงาน<br>อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี                                                                                                    | จัดประชุมแล้ว 4 ครั้ง<br>ครั้งที่ 1 17 พ.ย. 2564<br>ครั้งที่ 2 9 ธ.ค. 2564<br>ครั้งที่ 3 22 ธ.ค. 2564<br>ครั้งที่ 4 17 ม.ค. 2565                                        |
| 2     | การประกวดหน่วยงานที่มีการดำเนินงาน<br>สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ตามเกณฑ์<br>การประเมิน 5 ส และเกณฑ์สถานที่<br>ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้าง<br>คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน<br>(healthy workplace happy for life<br>2565) | ร้อยละ 100 ของหน่วยงานใน<br>สำนักส่งเสริมสุขภาพร่วม<br>ประกวด สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่า<br>ทำงาน (best practice)                               | ผลการตรวจประเมินหน่วยงานใน<br>สำนักส่งเสริมสุขภาพร่วมกิจกรรม<br>ดำเนินการประกวดหน่วยงาน<br>สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน<br>(best practice)<br>(ตามเอกสารที่แนบด้านล่าง) |
| 3     | การวัดดัชนีมวลกาย                                                                                                                                                                                                                  | ร้อยละ 80 ของบุคลากร ส่งผล<br>ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง วัดรอบเอว                                                                                  | ส่งผล 98 คน จาก 99 คน<br>ร้อยละ 99                                                                                                                                      |
| 4     | กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย<br>1 ครั้ง/ปี                                                                                                                                                                                       | ร้อยละ 80 ของบุคลากรเข้าร่วม<br>กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ                                                                                         | ทดสอบ 86 คน จาก 99 คน<br>ร้อยละ 86.86                                                                                                                                   |
| 5     | กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ<br>หิวปีนโต โข้วเมนูผัก ลดหวาน<br>มัน เค็ม                                                                                                                                                                 | หน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพ<br>เข้าร่วมกิจกรรม หน่วยงานละ 1<br>ครั้ง/เดือน                                                                 | เดือนมกราคม 2565 กลุ่มอนามัย<br>วัยทำงาน ร่วมนำอาหารจากเมนู<br>ผักมาจากบ้านในกิจกรรมหิวปีนโต<br>โข้วเมนูผัก                                                             |
| 6     | การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ<br>อนามัยสิ่งแวดล้อม(บอร์ดส่งเสริมความ<br>รอบรู้ /line สำนักส่งเสริมสุขภาพ)                                                                                                                     | 3 เรื่อง/ปี                                                                                                                                  | โภชนาการ/การลดน้ำหนัก                                                                                                                                                   |
| 7     | การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้น<br>เลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากร<br>อายุ 35 ปีขึ้นไป ด้วยโปรแกรม CV Risk<br>Score 1 ครั้ง/ปี                                                                                             | ร้อยละ 80 ของบุคลากร อายุ 35<br>ปีขึ้นไป ได้รับประเมินความเสี่ยง<br>ต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและ<br>หลอดเลือด ด้วยโปรแกรม CV<br>Risk Score | ประเมิน 71 คน จาก 79 คน<br>ผลงาน ร้อยละ 89.87                                                                                                                           |
| 8     | เชิญชวนบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ<br>เข้าร่วมกิจกรรม 7 Weeks Fit @ Home                                                                                                                                                            | มีกิจกรรมเชิญชวนบุคลากรเข้า<br>ร่วมกิจกรรม 7 Weeks Fit @<br>Home                                                                             | มีการจัดกิจกรรมเคล็ด (ไม่) ลับ<br>หุ่นดี กับ 7 WEEKSให้คุณ<br>ตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพของ<br>คุณในปีนี้อย่างมีประสิทธิภาพ<br>7 สัปดาห์รอบรู้สุขภาพดี                 |

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

| ลำดับ | กิจกรรมตามแผน                                                                         | เป้าหมาย                                                                   | ผลการดำเนินงาน                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 9     | การส่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิต happy money happy retirement เก็บออม<br>วันนี้ เกษียณสดใส | มีกิจกรรมเพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้เกี่ยวกับการเก็บออม                   | มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้เกี่ยวกับการเก็บออม           |
| 10    | กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีชีวิตชีวา<br>แบบ new normal                                 | มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ<br>โอกาสพิเศษ/วันสำคัญ อย่าง<br>น้อย 2 กิจกรรม/ปี | กิจกรรมไหว้ศาลตายายและ<br>พระพรหม<br>กิจกรรมทำบุญสำนักส่งเสริม<br>สุขภาพ |

กิจกรรมการประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 4

วันที่ 17 ม.ค. 2564 ณ ห้องประชุมสำนักส่งเสริมสุขภาพ อาคาร 7 ชั้น 3

สรุปการประชุม ครั้งที่ 4

[https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_21.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_21.pdf)



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ฯ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๕๔๓

ที่ สธ ๐๔๒๓.๐๗/๑๕๐๕

วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอส่งสรุปการประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๔

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก

หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน

หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

ตามหนังสือสำนักส่งเสริมสุขภาพ ด่วน ที่ สธ ๐๔๒๓.๐๗/๑๖๘ ลงวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๕  
เรื่อง ขอเชิญประชุมคณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๔ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรในกรมอนามัยเกิดความสุขกายสบายใจ  
ในการทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) มุ่งเน้นให้บุคลากรตระหนักและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ  
ของตนเอง รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ  
อันนำมาซึ่งความสุข ความมั่นคง และความก้าวหน้าในการทำงานของบุคลากร ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์  
ของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ในวันที่วันจันทร์ที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.  
ณ ห้องประชุมสำนักส่งเสริมสุขภาพ อาคาร ๗ ชั้น ๓ นั้น

ในการนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ขอส่งสรุปรายงานการประชุมดังกล่าว เพื่อแจ้งให้คณะทำงาน  
การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕  
และบุคลากรทุกคนทราบ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางวิมล บ้านพวน)

หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

**กิจกรรมการประกวดหน่วยงานที่มีการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ตามเกณฑ์การประเมิน  
5 ส และเกณฑ์สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน  
(healthy workplace happy for life 2565)**

ผลงาน ร้อยละ 100 ของหน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพร่วมประกวด สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
หน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มงาน ร่วมกิจกรรมดำเนินการประกวดหน่วยงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่า  
ทำงาน (best practice) และตรวจประเมินโดยคณะกรรมการแล้ว 1 ครั้ง (จะดำเนินการตรวจ 3 ครั้ง)

ครั้งที่ 1 วันที่ 13 ธันวาคม 2564

ครั้งที่ 2 วันที่ 24 มกราคม 2565

ประกาศผลรางวัลปลายปีงบประมาณ 2565

| ผลครั้งที่ 1                   | 5 ส       | สะอาด     | ปลอดภัย   | สิ่งแวดล้อม | มีชีวิต<br>ชีวา | รวม<br>คะแนน | อันดับ |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------------|--------------|--------|
|                                | (เต็ม 42) | (เต็ม 11) | (เต็ม 12) | (เต็ม 9)    | (เต็ม 7)        | (เต็ม 81)    |        |
| กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก          | 37        | 12        | 11.5      | 9           | 7               | 76.5         | 3      |
| กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น | 35        | 12        | 11.5      | 8.7         | 7               | 74.2         | 4      |
| กลุ่มอนามัยวัยทำงาน            | 34        | 12        | 11.5      | 9           | 7               | 73.5         | 5      |
| กลุ่มอำนวยการ                  | 35        | 12        | 10.5      | 8.6         | 7               | 73.1         | 6      |
| กลุ่มส่งเสริม                  | 39        | 12        | 11.5      | 8.6         | 7               | 78.1         | 1      |
| กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์          | 38        | 12        | 11.5      | 9           | 7               | 77.5         | 2      |

| ผลครั้งที่ 2                   | 5 ส       | สะอาด     | ปลอดภัย   | สิ่งแวดล้อม | มีชีวิต<br>ชีวา | รวม<br>คะแนน | อันดับ |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------------|--------------|--------|
|                                | (เต็ม 42) | (เต็ม 11) | (เต็ม 12) | (เต็ม 9)    | (เต็ม 7)        | (เต็ม 81)    |        |
| กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก          | 42        | 10.5      | 11.7      | 9           | 7               | 80.2         | 3      |
| กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น | 42        | 9.25      | 11.4      | 8.6         | 7               | 78.25        | 6      |
| กลุ่มอนามัยวัยทำงาน            | 42        | 11        | 12        | 8.6         | 7               | 80.6         | 2      |
| กลุ่มอำนวยการ                  | 42        | 9.95      | 11.7      | 8.6         | 7               | 79.25        | 4      |
| กลุ่มส่งเสริม                  | 42        | 11        | 12        | 9           | 7               | 81           | 1      |
| กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์          | 42        | 10.5      | 10.3      | 8.6         | 7               | 78.4         | 5      |

ครั้งที่ 3 จะตรวจเฉพาะเอกสารการดำเนินงานตามเกณฑ์มีชีวิตชีวา



## กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ หัวปิ่นโต โซวเมนูผัก ลดหวาน มัน เค็ม

ครั้งที่ 1 เดือนมกราคม กลุ่มอนามัยวัยทำงาน



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

## สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ฉบับที่ 

จัดทำโดย กลุ่มอนามัยวัยทำงาน



### หัวปิ่นโต โซวเมนูผัก

### สำนักส่งเสริมสุขภาพ



กินผักและผลไม้วันละ 400 กรัมต่อวัน (4-6 ทัพพี)  
กินผักผลไม้ให้หลากหลาย  
ทุกมื้อ ทุกวัน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

### กิจกรรมการวัดดัชนีมวลกาย

เป้าหมาย ร้อยละ 80 บุคลากรกลุ่มเป้าหมาย (ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ)  
ส่งผลการชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง วัดรอบเอว ผ่าน google form จำนวน 98 คน จาก 99 ร้อยละ 99

**บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๕๕๑๙

ที่ สส ๐๙๐๓.๐๕/ ๒๖๕ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือบุคลากรชั่งน้ำหนักและวัดเส้นรอบเอว

เรียน ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

ตามที่ตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต กำหนดให้หน่วยงานต้องมีการดำเนินการวัดดัชนีมวลกาย โดยมีเป้าหมาย การเพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๑ ขึ้นไป นั้น

ในการนี้ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ได้จัดทำหนังสือถึงหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม ขอความร่วมมือ บุคลากร (ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ) ดำเนินการชั่งน้ำหนักวัดเส้นรอบเอวด้วยตนเอง และส่งผลตาม QR code ด้านล่าง ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๕

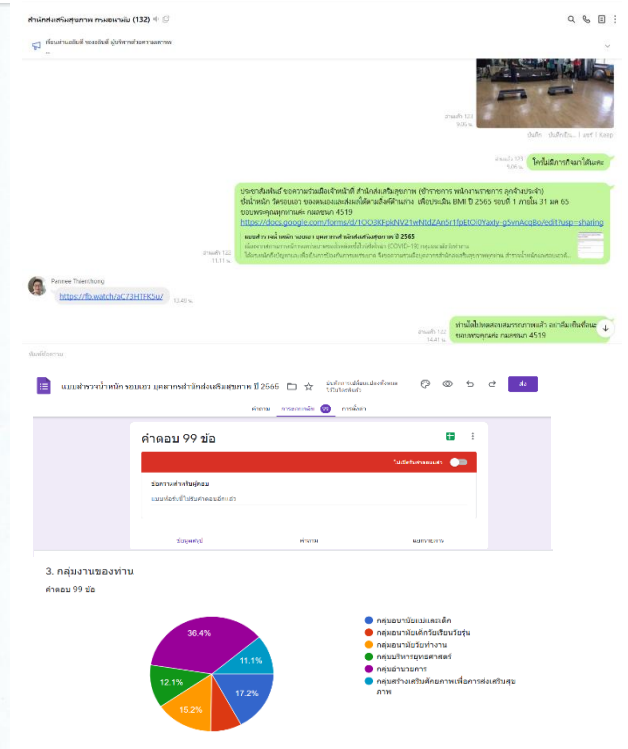
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือที่แนบมานี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

พจก. เบญจมาศ (นางพริษา บรรหารสุวาท)  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข)  
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน

สันทัด (นางพิมพ์พรณ คำวิวัฒน์)  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)  
ข้าราชการแผนกผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ



สแกนเพื่อส่งผล



| กลุ่มงาน                   | กลุ่มเป้าหมาย | ตอบแล้ว | 80%    |
|----------------------------|---------------|---------|--------|
| กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก      | 18            | 17      | 94.44  |
| กลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น | 11            | 11      | 100.00 |
| กลุ่มอนามัยวัยทำงาน        | 14            | 14      | 100.00 |
| กลุ่มสร้างเสริม ฯ          | 10            | 10      | 100.00 |
| กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์      | 14            | 14      | 100.00 |
| กลุ่มอำนวยการ              | 32            | 32      | 100.00 |
| รวม                        | 99            | 98      | 99     |

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

## กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ระหว่างวันที่ 17-21 มกราคม 2565

ผลงาน ร้อยละ 80 ของบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผลการประเมิน

[https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_24.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_24.pdf)



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน  
โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๔๑๓

ที่ สร ๐๔๓๗.๐๕/ ๖๑๐ วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง อนุเคราะห์ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

วันที่ ๑๒๐๐  
ที่ ๗ มิ.ย. ๖๕  
เวลา ๑๐-๑๕ น.

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน  
วันที่ ๑๑ มิ.ย. ๒๕๖๕  
เวลา ๐๙-๑๕ น.

ตามหนังสือสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ สร ๐๔๓๗.๐๕/๗๓๖๘ ลงวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๔ ขอความอนุเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ณ ห้องออกกำลังกาย กองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย นั้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ยินดีให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ในวันที่ ๑๗ - ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ โดยแบ่งเป็น ๒ ช่วงเวลาดังนี้ ช่วงที่ ๑ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น. และช่วงที่ ๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. และมอบหมายให้นายชวลิต หัสสิทธิ์พานิช นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเป็นผู้ประสานงานและทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ จะเป็นพระคุณ



(นายอุดม อัสวตมากร)  
ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (132) ๕

เรียนท่านอธิบดี รองอธิบดี ผู้อำนวยการส่วนราชการ

จัดส่งถึงบ้าน  
ณ วันที่ 14 มิ.ย. ๒๕๖๕  
เริ่ม 14 มิ.ย. ๒๕๖๕

6.25 น.

จำนวน 117  
10.40 น.

| ชื่อ                    | ตำแหน่ง               | วันที่มอบหมาย     |
|-------------------------|-----------------------|-------------------|
| นายชวลิต หัสสิทธิ์พานิช | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |
| นายสมชาย งามวิจิตร      | นักวิทยาศาสตร์การกีฬา | ๑๗-๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ |

จำนวน 117  
10.41 น.

บันทึก | พิมพ์ | ลบ | Keep

ขอเชิญบุคลากรทุกท่านเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพ ตามวันเวลาข้างต้น หากติดภารกิจ สามารถเปลี่ยนวันทดสอบได้ แต่ให้ทยอยเข้าไปและขอพบแพทย์ ๐๒๕ 4519



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายุ่ น่่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่ายุ่ น่่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปีงบประมาณ 2565

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย สำนั้กส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ขอให้แต่ละกลุ่มทยอยกันไป หากไม่สามารถไปตามวัน เวลา ที่กำหนด สามารถไปวันอื่นได้ โดยไม่ไปแออัดในห้องทดสอบ

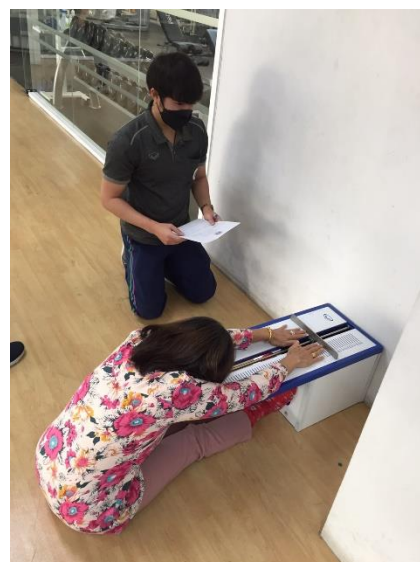
ทดสอบระหว่างวันที่ 17-21 มกราคม 2565

ช่วงเช้า 9.00 – 11.00 น.

ช่วงบ่าย 13.00 – 15.00 น.

| กลุ่มงาน                   | จำนวนบุคลากร | วันที่ทดสอบสมรรถภาพ |
|----------------------------|--------------|---------------------|
| กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก      | 24           | 17 มกราคม 2565      |
| กลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น | 13           | 18 มกราคม 2565      |
| กลุ่มอนามัยวัยทำงาน        | 16           | 18 มกราคม 2565      |
| กลุ่มสร้างเสริม ฯ          | 10           | 19 มกราคม 2565      |
| กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์      | 14           | 19 มกราคม 2565      |
| กลุ่มอำนวยความสะดวก        | 49           | 20 – 21 มกราคม 2565 |
| รวม                        | 126          |                     |

ผู้ประสานงาน นางมลชนก ศรีศาสตร์ โทร 4519





ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

## การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม โภชนาการ/การลดน้ำหนัก

ความรู้ด้านโภชนาการ 7 วัน กินผัก 7 สี ผ่านทางไลน์สำนักส่งเสริมสุขภาพ ไลน์กลุ่มคนรักสุขภาพ  
ความรู้ด้านการลดน้ำหนัก จัดไว้ให้ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ ชั้น 3  
ผ่านทางไลน์สำนักส่งเสริมสุขภาพ ไลน์กลุ่มคนรักสุขภาพ

หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

  
หน้าหลักสุขภาพ (48)   

การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป  
ด้วยโปรแกรม CV Risk Score 1 ครั้ง/ปี

เป้าหมาย 80 % ประเมิน 71 คน จาก 79 คน ผลงาน 89.87 % ของบุคลากร อายุ 35 ปีขึ้นไป (ไม่รวมจ้างเหมา) ได้รับ  
ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ด้วยโปรแกรม CV Risk Score

ลายมือชื่อผู้ทำแบบประเมิน

[https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_20.pdf](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_20.pdf)

**บันทึกข้อความ**

ส่วนราชการ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๕๑๔  
ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๔/ ๖ ๗๔๖๔ วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือบุคลากรที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ตอบแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ด้วยโปรแกรม CV risk score

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น  
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์  
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ  
หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

ตามที่ตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เกณฑ์มีชีวิตรื่น และ สมดุลชีวิต ระดับพื้นฐาน เรื่องการตรวจสุขภาพประจำปี เกณฑ์มีการจัดหรือสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคนและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของตนเอง มีการกำหนดให้บุคลากรที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด นั้น

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ ขอความร่วมมือบุคลากรที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป (ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ) ทำการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ด้วยโปรแกรม Thai CV risk score ตาม QR code ด้านล่าง หรือ ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Thai CV Risk Score ได้จากทั้ง google play และ iOS โดยมีเป้าหมาย การทำแบบประเมิน ร้อยละ ๘๐ และขอให้ส่งแบบฟอร์มการประเมินกลับมายังกลุ่มอนามัยวัยทำงาน ภายในวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๕ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และแจ้งบุคลากรที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายเอกชัย เพียรวิจิตร)  
ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ




<http://doh.hpc.go.th/bs/screenThaicvdp.php>

| กลุ่มงาน                   | จำนวนบุคลากร อายุ 35 ปี | ทำประเมิน CV Risk | ร้อยละ |
|----------------------------|-------------------------|-------------------|--------|
| กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก      | 14                      | 14                | 100.00 |
| กลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น | 10                      | 5                 | 50.00  |
| กลุ่มอนามัยวัยทำงาน        | 12                      | 12                | 100.00 |
| กลุ่มสร้างเสริม ฯ          | 6                       | 6                 | 100.00 |
| กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์      | 8                       | 7                 | 87.50  |
| กลุ่มอำนวยการ              | 29                      | 27                | 93.10  |
| รวม                        | 79                      | 71                | 89.87  |

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

## เชิญชวนบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรม 7 Weeks Fit @ Home



**เคล็ด (ไม่) ลับ**  
**หุ่นดี กับ 7 WEEKS**

**WEEK 1** Check Up น้ำตาล

**WEEK 2** ลดหวาน บั่น เติม

**WEEK 3** เน้นผักผลไม้ กินเป็นสัดส่วน (วันปุ๊บวันละ 8-10 ส่วน กินวันละ 1-2 ส่วน)

**WEEK 4** กินผัก ผลไม้ วันละ 500 กรัม

**WEEK 5** อารมณ์ดี ไม่เครียด นอนหลับ กับละ 7-9 ชม.

**WEEK 6** เดินวันละ 10,000 ก้าว สักลั่นลำเลียง สักลั่นละ 2.5 ชม. ควบคุมอาหาร

**WEEK 7** Check Up!! ออกกำลังกาย

ก่อน 78.2 Kg    หลัง 7 WEEKS 73 Kg    6 เดือนผ่านไป 66 Kg

**กติการ่วมสนุก** เคล็ด (ไม่) ลับ หุ่นดี กับ 7 WEEKS  
ให้คุณตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพของคุณในปีนี้  
ที่คอมเมนต์ใต้โพสต์นี้ และกดแชร์โพสต์นี้เป็นสาธารณะ  
**มีสิทธิ์ลุ้นรางวัลทันที !!**  
**ประกาศรายชื่อผู้โชคดี 11 มกราคม 2565**  
\*รางวัลเป็นการสุ่มหาผู้โชคดี \*การตัดสินของกรรมการถือเป็นขั้นสุดท้าย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (132) ✎

7week

Orengii\_Som

ขอเชิญชวนเข้าร่วม 7 WEEKS ร่วมกิจกรรม  
เคล็ด (ไม่) ลับ หุ่นดี กับ 7 WEEKS  
👉 กติการ่วมสนุกง่ายๆ ดังนี้  
👉 ให้คุณตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพของคุณในปีนี้  
👉 คอมเมนต์ใต้โพสต์นี้ และกดแชร์โพสต์นี้เป็นสาธารณะ  
**!! คุณมีสิทธิ์ลุ้นรางวัล !!**  
👉 ทำกิจวัตรออกกำลังกาย 1 รางวัล  
👉 เครื่องปั่นหรือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า 2 รางวัล  
👉 กระเป๋าสตางค์ใส่สาย 3 รางวัล  
👉 กระเป๋าใส่สาย 5 รางวัล  
👉 ชวดน้ำ 7week จำนวน 5 รางวัล

ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม 2565  
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 11 มกราคม 2565 🎉  
ผ่านทางเฟสบุ๊คแฟนเพจ 7 สัปดาห์หรือบุ๊ตสุขภาพดี

\*รางวัลเป็นการสุ่มหาผู้โชคดี  
\*ขอสงวนสิทธิ์การเปลี่ยนแปลงรางวัลโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า  
\*การตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นขั้นสุดท้าย

#7WEEKS

#สำนักส่งเสริมสุขภาพ

#กรมอนามัย

#กระทรวงสาธารณสุข

#CTW

ทีมประชาสัมพันธ์

## ผลการประเมินเพื่อวัดคุณภาพชีวิต สำนักส่งเสริมสุขภาพ ปี 2565

### ผลการประเมิน

[https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2\\_2/opdc\\_2565\\_IDC2-2\\_26.doc](https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2565-F/IDC2_2/opdc_2565_IDC2-2_26.doc)

### แปลผล

ระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง-ดี

ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง-ดี

ระดับแนวโน้มในการทำงาน อาจจะทำต่อไป

| ช่วง        | ระดับของคุณภาพชีวิต | ด้านที่<br>1 | ด้านที่<br>2 | ด้านที่<br>3 | ด้านที่<br>4 | ด้านที่<br>5 | ด้านที่<br>6 | ด้านที่<br>7 | ด้านที่<br>8 |
|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 4.21 - 5.00 | ดีมาก               |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 3.41 - 4.20 | ดี                  |              | 3.66         | 3.61         | 3.44         | 3.58         | 3.50         | 3.61         | 3.86         |
| 2.61 - 3.40 | ปานกลาง             | 3.07         |              |              |              |              |              |              |              |
| 1.81 - 2.60 | ไม่ดี               |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 1.00 - 1.80 | ไม่ดีย่างมาก        |              |              |              |              |              |              |              |              |

| ช่วง        | ระดับความพึงพอใจ    | ด้านที่<br>1 | ด้านที่<br>2 | ด้านที่<br>3 | ด้านที่<br>4 | ด้านที่<br>5 | ด้านที่<br>6 | ด้านที่<br>7 | ด้านที่<br>8 |
|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 4.21 - 5.00 | มากที่สุด           |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 3.41 - 4.20 | มาก                 |              | 3.56         | 3.44         | 3.41         | 3.66         | 3.43         | 3.61         | 3.80         |
| 2.61 - 3.40 | ปานกลาง             | 3.14         |              |              |              |              |              |              |              |
| 1.81 - 2.60 | ไม่พึงพอใจ          |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 1.00 - 1.80 | ไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง |              |              |              |              |              |              |              |              |

| ระดับแนวโน้มในการทำงาน | หมายถึง          | ผลการตอบ |
|------------------------|------------------|----------|
| 4.21 - 5.00            | ทำต่อไปแน่นอน    |          |
| 3.41 - 4.20            | อาจจะทำต่อไป     | 3.43     |
| 2.61 - 3.40            | ไม่แน่ใจ         |          |
| 1.81 - 2.60            | อาจจะไม่ทำ       |          |
| 1.00 - 1.80            | ไม่ทำต่อไปแน่นอน |          |



## Outcome ผลลัพธ์ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ สำนัส่งเสริมสุขภาพ

### ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ

| ร้อยละ | 0.02 – 0.39 | 0.4 – 0.59 | 0.6 – 0.79 | 0.8 – 0.99 | 1 ขึ้นไป |
|--------|-------------|------------|------------|------------|----------|
| คะแนน  | 0.1         | 0.2        | 0.3        | 0.4        | 0.5      |

### เกณฑ์

|             |             |                  |
|-------------|-------------|------------------|
| ผอม         | < 18.5      | กก./ตร.ม.        |
| ปกติ        | 18.5 – 22.9 | กก./ตร.ม.        |
| น้ำหนักเกิน | 23-24.9     | กก./ตร.ม.        |
| อ้วน        | 25          | กก./ตร.ม. ขึ้นไป |

### วิธีการคำนวณ

ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ

คิดจาก ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติรอบ 5 เดือนแรกของปี 2565 - 5 เดือนหลังของปี 2564

$$\begin{aligned}
 &\text{ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ} \\
 &= 41.59 - 36.73 \\
 &= - 4.86
 \end{aligned}$$

### สรุป

ในรอบ 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2565 บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติลดลง จาก รอบ 5 เดือนหลังของปีงบประมาณ 2564

| BMI                   | 2564 (5 เดือนหลัง) |        | 2565 (5 เดือนแรก) |        |
|-----------------------|--------------------|--------|-------------------|--------|
|                       | จำนวน              | ร้อยละ | จำนวน             | ร้อยละ |
| ผอม < 18.5            | 4                  | 3.54   | 2                 | 2.04   |
| ปกติ 18.5-22.9        | 47                 | 41.59  | 36                | 36.73  |
| น้ำหนักเกิน 23.0-24.9 | 20                 | 17.7   | 18                | 18.37  |
| โรคอ้วน 25 ขึ้นไป     | 44                 | 38.94  | 42                | 42.86  |
| รวม                   | 113                |        | 98                |        |

กิจกรรมสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในการทำงาน



## บันทึกข้อความ

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน  
รับที่ 451  
วันที่ 5 ก.พ. 65  
เวลา

ส่วนราชการ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน โทร. ๐ ๒๙๕๐ ๔๕๓๙  
ที่ สธ ๐๙๒๓.๐๕/ ๑๖๕๓ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

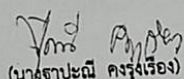
เรื่อง ขอส่งผลคำดัชนีมวลกายและเชิญเข้าร่วมกิจกรรม อารมณ์ดี กินดี พิตดี สุขภาพดี

เรียน หัวหน้ากลุ่มอนามัยแม่และเด็ก หัวหน้ากลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น  
หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์  
หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ  
หัวหน้ากลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

ตามที่ คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ได้มีการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานกิจกรรมแต่ละกิจกรรม ในเกณฑ์มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต จึงเห็นควรจัดกิจกรรมสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในการทำงานขึ้น นั้น

ในการนี้ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ขอส่งผลการประเมินภาวะโภชนาการ (คำดัชนีมวลกายและวัดรอบเอว) และ ขอเชิญบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่มีคำดัชนีมวลกายเกินค่ามาตรฐาน มีภาวะอ้วนลงพุง และบุคลากรที่มีความสนใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม อารมณ์ดี กินดี พิตดี สุขภาพดี ผ่าน <https://forms.gle/RWeFQ7ozHstYYbyQ4> หรือ สแกน QR Code หายหนังสือตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ วัน เวลา สถานที่ การจัดอบรมจะแจ้งให้ทราบภายหลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และแจ้งบุคลากรภายในหน่วยงานของท่านทราบต่อไปด้วย  
จะเป็นพระคุณ



(นางฐาปณี คงรุ่งเรือง)  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
รักษาการในตำแหน่งนักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
ปฏิบัติราชการแทนหัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน

ทพ/แพญสุดาภรณ์ ๘๖๓๒๕  
๐๙๗



สแกน เพื่อสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

## ประชุมเพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ



การสรุปวิเคราะห์ผลสุขภาพและนำมาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักส่งเสริมสุขภาพ 2565

จากการประเมิน BMI มีผลการประเมิน ดังนี้

| ค่า BMI                             | 2563                     | 2564<br>(5 เดือนแรก)     | 2564<br>(5 เดือนหลัง)    | 2565<br>(5 เดือนแรก)    |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
|                                     | บุคลากรทั้งหมด<br>113 คน | บุคลากรทั้งหมด<br>114 คน | บุคลากรทั้งหมด<br>113 คน | บุคลากรทั้งหมด<br>96 คน |
| น้อยกว่า 18.50 = ผอม                | 1.78                     | 1.8                      | 3.54                     | 2.02                    |
| 18.50 – 22.99 = ปกติ                | 39.28 (23 คน)            | 40.54 (42 คน)            | 41.59                    | 35.35                   |
| 23.00 – 24.99 = น้ำหนักเกิน         | 19.64                    | 18.91                    | 17.70                    | 16.16                   |
| 25.00 – 29.99 = อ้วน                | 26.78                    | 27.02                    | 38.94                    | 42.42                   |
| ตั้งแต่ 30.00 ขึ้นไป = อ้วน อันตราย | 12.15                    | 11.71                    | -                        |                         |

กิจกรรมที่จัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากรมีดังนี้

1. ทวีปันโต ไชว์เมบูติก (ตอบสนองปัญหาบุคลากรกินผักไม่เพียงพอ)
2. มีการจัดสถานที่และนโยบายให้ออกกำลังกายตามความชอบ (ตอบสนองปัญหาบุคลากรออกกำลังกายไม่เพียงพอ)
3. มีการส่งเสริมให้บุคลากรยึดเยียดระหว่างการทำงานและประชุม
4. จัดอาหารประชุมเป็นอาหารสุขภาพลดหวาน มัน เค็ม



### ที่มาและความสำคัญ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่องมาตลอด รวมถึงจากผลสำรวจภาวะสุขภาพ ตั้งแต่ ปี 2563 – 2565 พบว่า บุคลากรที่มีค่า BMI เกินค่าปกติ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ปี 2560 ร้อยละ 57.97, ปี 2561 ร้อยละ 63.49, ปี 2562 ร้อยละ 82.47, และ ปี 2563 ร้อยละ 66.13) ค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพ ปีงบประมาณ 2564 บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 40.54 เกินค่ามาตรฐาน ถึงร้อยละ 54.64 ทำให้คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานจัดกิจกรรม Happy body ลด BMI ขึ้น

### มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อลด BMI ในกลุ่มที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน
2. ส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดี ในการลดน้ำหนัก

### กลุ่มเป้าหมาย

1. บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพทุกคน
2. บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพที่มี BMI 23 ขึ้นไป



### กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีชีวิตชีวา แบบ new normal

มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ โอกาสพิเศษ/วันสำคัญ อย่างน้อย 2 กิจกรรม/ปี

#### กิจกรรมที่ 1 ไหว้พระพรหมและอวยพรปีใหม่ (รายงาน ธ.ค. 2564)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ จัดให้มีกิจกรรมไหว้ศาลพระพรหมและศาลตายายร่วมกับบุคลากร  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ในวันที่ 30 ธันวาคม 2564

#### กิจกรรมที่ 2 ทำบุญสำนักส่งเสริมสุขภาพและสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

ในวันที่ 26 มกราคม 2565 ณ ศูนย์เด็กเล็กวัลลภ ไทยเหนือ เวลา 09.19 น. รับประทานอาหาร



### กิจกรรมนันทนาการ

3. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน
- 3.1 มีรายละเอียดและหรือรูปภาพ การจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น จัดการแข่งขันกีฬา และจัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ (1)

#### กิจกรรมไหว้ศาลตายายและ พระพรหม



#### กิจกรรมทำบุญสำนักส่งเสริมสุขภาพและสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

ในวันที่ 26 มกราคม 2565 ณ ศูนย์เด็กเล็กวัลลภ ไทยเหนือ เวลา 09.19 น. รับประทานอาหาร





ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

การส่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิต happy money happy retirement เก็บออมวันนี้ เกษียณสดใส

มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้เกี่ยวกับการเก็บออม บริเวณบอร์ดประชาสัมพันธ์ ชั้น 3



รายงานผลการดำเนินงานตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ ประจําปีงบประมาณ 2565

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจําเดือน กุมภาพันธ์ 2565 ดำเนินการภายในเดือนนี้ จำนวน 2 กิจกรรม

| ลำดับ | กิจกรรมตามแผน                                                                                                   | เป้าหมาย                                                                                 | ผลการดำเนินงาน                                                                                                                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ<br>หิวปีนโต โข้วเมนูผัก ลดหวาน<br>มัน เค็ม                                              | หน่วยงานในสำนักส่งเสริมสุขภาพ<br>เข้าร่วมกิจกรรม หน่วยงานละ 1<br>ครั้ง/เดือน             | เดือนกุมภาพันธ์ 2565 กลุ่ม<br>สร้างเสริมศักยภาพเพื่อการ<br>ส่งเสริมสุขภาพและพัฒนา<br>คุณภาพชีวิตคนพิการ ร่วมนำ<br>อาหารจากเมนูผักมาจากบ้านใน<br>กิจกรรมหิวปีนโต โข้วเมนูผัก |
| 2.    | การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ<br>อนามัยสิ่งแวดล้อม (บอร์ดส่งเสริมความ<br>รอบรู้ /line สำนักส่งเสริมสุขภาพ) | บุคลากรในสำนักส่งเสริมสุขภาพ<br>มีความรู้ ปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน<br>การติดเชื้อ Covid-19 | สื่อสารความรู้เรื่อง Covid-19 ผ่าน<br>ช่องทาง บอร์ดส่งเสริมความรอบรู้<br>ชั้น 5 และ line สำนักส่งเสริม<br>สุขภาพ                                                            |

## กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ หัวปิ่นโต โซว้เมนูผัก ลดหวาน มัน เค็ม

ครั้งที่ 2 เดือนกุมภาพันธ์ กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ฉบับที่   
จัดทำโดย กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพฯ



## หัวปิ่นโต โซว้เมนูผัก สำนักส่งเสริมสุขภาพ



กินผักและผลไม้วันละ 400 กรัมต่อวัน (4-6 ทัพพี)  
กินผักผลไม้ให้หลากหลาย  
ทุกมื้อ ทุกวัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

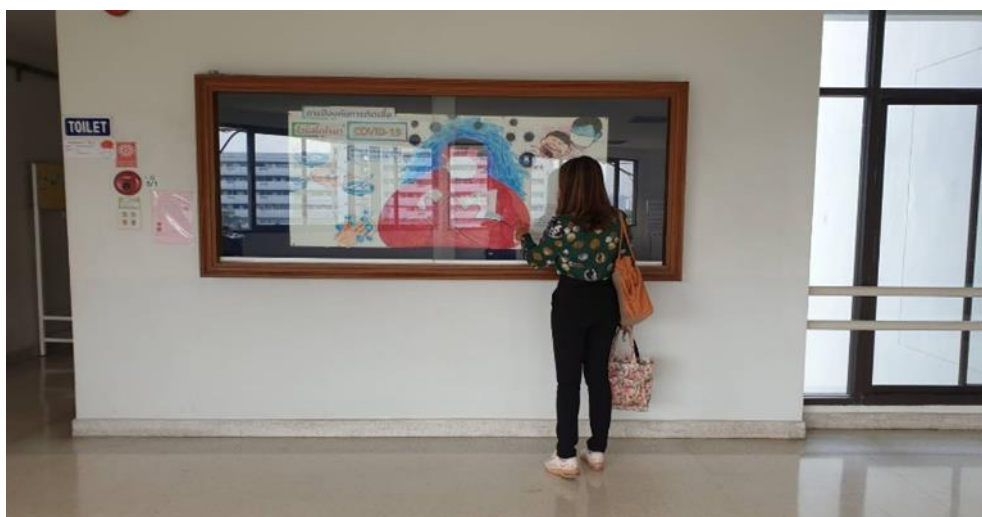
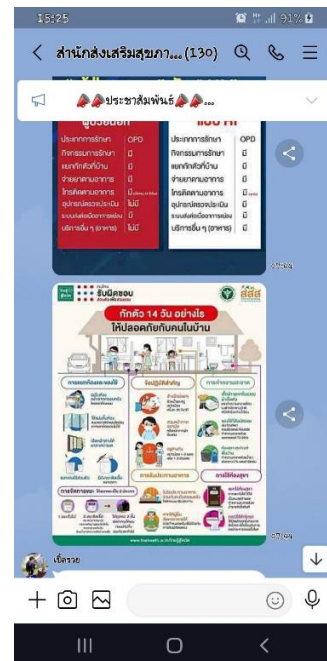
    [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)



ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
มีชีวิตรื่นเริง และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม  
เดือน กุมภาพันธ์ เรื่อง Covid-19

สถานการณ์ Covid-19 ประจำวัน และองค์ความรู้เรื่อง Covid-19 ผ่านทางไลน์สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
ความรู้เรื่อง Covid-19 จัดไว้ให้ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ ชั้น 5





รายงานผลการดำเนินงานตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ ประปีงบประมาณ 2565

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต  
ประจำเดือน มีนาคม

| กิจกรรมตามแผนการดำเนินงาน                                    | ผลการดำเนินกิจกรรม                                                                                        | ปัญหาอุปสรรค | Link เอกสาร/หลักฐาน                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ หัวปิ่นโต ไช้เมนูผัก ลดหวาน มัน เค็ม | กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก<br>ร่วมนำอาหารจากเมนูผักจากบ้าน นำมา<br>รับประทาน ในกิจกรรม<br>หัวปิ่นโต ไช้เมนูผัก | -            |  |