

มาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงาน
ตัวชี้วัด ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย : วัยทำงานในสถานประกอบกิจการ

มาตรการสำคัญตัวชี้วัด

1. บูรณาการร่วมกับภาคีเครือข่ายเพื่อขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
2. พัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำสุขภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี
3. วัยทำงานได้รับการส่งเสริมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และตระหนักถึงการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

มาตรการและกลไกการขับเคลื่อน

1. การกำหนดนโยบายและกฎเกณฑ์ภายในองค์กร: กำหนดนโยบายที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในแต่ละด้าน อาทิ นโยบายสนับสนุนให้พนักงานออกกำลังกาย ลดการใช้สารเสพติด รวมถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ
2. การสร้างทีมงานหรือผู้รับผิดชอบ: มีการจัดตั้งทีมงานที่รับผิดชอบดำเนินงานในแต่ละประเด็นและการสนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น เช่น เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม นักโภชนาการ หรือผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต
3. การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน: การประสานงานและรับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ องค์กรสุขภาพ รวมถึงพันธมิตรจากภาคเอกชน เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้การดำเนินโครงการมีความครอบคลุม
4. การประเมินผลและปรับปรุง: ใช้การประเมินผลที่ครอบคลุมเพื่อพิจารณาประสิทธิภาพของโครงการและปรับปรุงแผนการดำเนินงานเพื่อให้เหมาะสมต่อความต้องการของพนักงานและสถานประกอบกิจการ

กลไกการขับเคลื่อน

มีการบูรณาการการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด กรมอนามัย และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อขับเคลื่อนการประเมินสถานประกอบกิจการในด้านสุขภาพ รวมถึงการจัดทำแพลตฟอร์ม Digital Health และการเรียนรู้ผ่านโปรแกรมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

แผนการดำเนินงาน

มุ่งเน้นการขยายผลให้ครอบคลุมสถานประกอบกิจการทั่วประเทศ โดยจะมีการติดตามประเมินผลทุก 5 เดือน เพื่อวัดความก้าวหน้าและปรับปรุงการดำเนินงานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความยั่งยืนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของพนักงานในสถานประกอบกิจการได้อย่างเหมาะสมโดยรวม โครงการนี้ตั้ง

เป้าที่จะสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพและช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงในอนาคต

โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาพใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา) โดยการบูรณาการ 7 ประเด็นเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนและครอบคลุมในทุกด้านของสุขภาพในปี 2568 โดยสรุปดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย

มาตรการ: สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น จัดโซนสำหรับกิจกรรมออกกำลังกาย จัดโปรแกรมออกกำลังกายในสถานประกอบการ

กลไกการขับเคลื่อน: ร่วมมือกับฝ่ายทรัพยากรมนุษย์และผู้บริหารเพื่อกำหนดนโยบายให้พนักงานได้ใช้เวลาสำหรับการออกกำลังกาย

แผนการดำเนินงาน: จัดตั้งโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคลากรและมีการวัดผลการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพในระยะสั้นและระยะยาว

2. อาหาร

มาตรการ: จัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในโรงอาหารและพื้นที่ทานอาหาร เช่น อาหารที่ลดปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ

กลไกการขับเคลื่อน: ร่วมกับฝ่ายโภชนาการและผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อพัฒนามาตรฐานอาหารให้ตอบโจทย์สุขภาพ

แผนการดำเนินงาน: ส่งเสริมการจัดอบรมและการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่พนักงานทุกเดือน

3. สุขภาพจิต

มาตรการ: สร้างโปรแกรมสนับสนุนด้านจิตใจ เช่น การให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญและการจัดกิจกรรมคลายเครียด

กลไกการขับเคลื่อน: ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้บริหารเพื่อจัดหาและพัฒนาบริการช่วยเหลือด้านจิตใจ

แผนการดำเนินงาน: มีการประเมินสุขภาพจิตพนักงานและทำรายงานเพื่อนำไปปรับปรุงโปรแกรม

4. สิ่งแวดล้อม

มาตรการ: ปรับปรุงพื้นที่การทำงานให้อากาศถ่ายเท ลดฝุ่นละออง และเสียงดัง

กลไกการขับเคลื่อน: ใช้ระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในองค์กร ร่วมมือกับฝ่ายอาคารสถานที่และเจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัย

แผนการดำเนินงาน: มีการประเมินและตรวจสอบสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องทุกไตรมาส

5. เหล้า บุหรี่ สารเสพติด

มาตรการ: จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านโทษของเหล้า บุหรี่ และสารเสพติด พร้อมจัดตั้งนโยบายองค์กรที่เข้มงวด

กลไกการขับเคลื่อน: ทำงานร่วมกับหน่วยงานด้านสุขภาพในชุมชนและหน่วยงานรัฐ

แผนการดำเนินงาน: ตรวจสอบสถิติพนักงานและดำเนินมาตรการช่วยเหลือสำหรับผู้มีปัญหาการใช้สารเสพติด

6. สุขภาวะครอบครัว

มาตรการ: สนับสนุนโปรแกรมดูแลครอบครัวพนักงาน เช่น การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวในกิจกรรมองค์กร

กลไกการขับเคลื่อน: ประสานงานกับองค์กรในท้องถิ่นเพื่อเสริมสร้างเครือข่ายการดูแลครอบครัว

แผนการดำเนินงาน: จัดเวิร์กช็อปและกิจกรรมให้ครอบครัวเข้าร่วมอย่างน้อยปีละสองครั้ง

7. สุขภาวะองค์กร

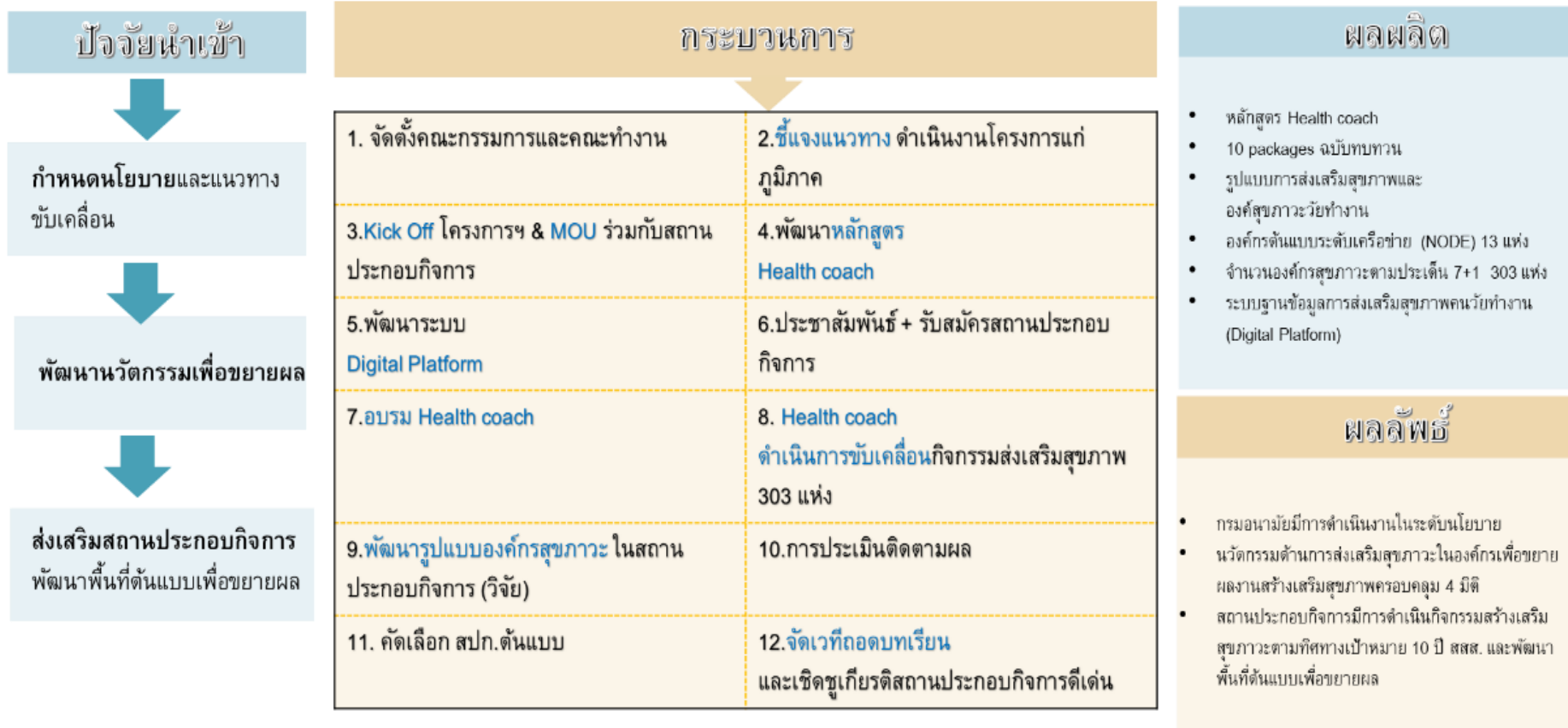
มาตรการ: ส่งเสริมความเป็นมิตรในที่ทำงาน การสื่อสารอย่างโปร่งใส และการพัฒนาทักษะบุคลากร

กลไกการขับเคลื่อน: ร่วมมือกับฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลเพื่อพัฒนานโยบายส่งเสริมความสุขในองค์กร

แผนการดำเนินงาน: มีการสำรวจสุขภาวะองค์กรเป็นประจำปี และดำเนินการปรับปรุงตามผลสำรวจ

กรอบและกระบวนการดำเนินงานโครงการ

พัฒนาศักยภาพ นวัตกรรม และส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการ เพื่อสร้างองค์กรสุขภาวะในสถานประกอบการโดยการ **บูรณาการเครื่องมือ 10 packages** ร่วมกับ **Happy 8** เกิดเป็น **7 ประเด็นบูรณาการ**



แผนการขับเคลื่อนการดำเนินงาน

Key Activity	ส่วนกลาง	ส่วนภูมิภาค		
		ศูนย์อนามัย	สสจ.	อบจ.
โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา)				
1. การส่งเสริมสุขภาพดีคนวัยทำงานในสถานประกอบการ สู่วิถียั่งยืน	1. ประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือหน่วยงานภาคีเครือข่ายเข้าร่วมโครงการฯ 2. ขับเคลื่อนสถานประกอบการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกับเครือข่าย และรณรงค์กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม สภาอุตสาหกรรม การนิคมอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน (BOI) เป็นต้น	1. ประสานขอความร่วมมือหน่วยงานภาคีเครือข่ายเข้าร่วมโครงการฯ 2. ขับเคลื่อนสถานประกอบการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในระดับพื้นที่ จัดกิจกรรมรณรงค์การส่งเสริมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตตามบริบทพื้นที่ 3. พัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำสุขภาพ 4. ฝึกอบรมภาวะสุขภาพวัยทำงาน และความเสี่ยงด้านพฤติกรรมในระดับพื้นที่ 5. กำกับ ติดตาม การดำเนินงานในพื้นที่รับผิดชอบ และร่วมถอดบทเรียนการ	1. ประสานขอความร่วมมือหน่วยงานในพื้นที่เขตรับผิดชอบ เข้าร่วมโครงการฯ 2. ร่วมขับเคลื่อนสถานประกอบการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในระดับพื้นที่ร่วมกับศูนย์อนามัยเขต 3. เข้าร่วมพัฒนาศักยภาพบุคลากร และแกนนำสุขภาพ 4. ร่วมเฝ้าระวังภาวะสุขภาพวัยทำงาน และความเสี่ยงด้านพฤติกรรมในระดับพื้นที่ในเขตรับผิดชอบ 5. กำกับ ติดตาม การดำเนินงานในพื้นที่รับผิดชอบ และร่วมถอดบทเรียนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ	1. ประสานขอความร่วมมือหน่วยงานในพื้นที่เขตรับผิดชอบ เข้าร่วมโครงการฯ 2. ร่วมขับเคลื่อนสถานประกอบการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในระดับพื้นที่ร่วมกับศูนย์อนามัยเขต 3. เข้าร่วมพัฒนาศักยภาพบุคลากร และแกนนำสุขภาพ 4. ร่วมเฝ้าระวังภาวะสุขภาพวัยทำงาน และความเสี่ยงด้านพฤติกรรมในระดับพื้นที่ในเขตรับผิดชอบ 5. กำกับ ติดตาม การดำเนินงานในพื้นที่รับผิดชอบ และร่วมถอดบทเรียนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ

Key Activity	ส่วนกลาง	ส่วนภูมิภาค		
		ศูนย์อนามัย	สตจ.	อบจ.
โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา)				
	3. พัฒนาศักยภาพบุคลากรและ แกนนำสุขภาพ 4. เฝ้าระวังภาวะสุขภาพวัย ทำงาน สถานการณ์พฤติกรรม สุขภาพ และจัดการระบบ ฐานข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพ ที่เกี่ยวข้อง 5. กำกับ ติดตาม การดำเนินงาน และถอดบทเรียนการ ดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ	ดำเนินงานการส่งเสริม สุขภาพ		

การขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงาน

ระดับประเทศ

- ขับเคลื่อนผ่านคณะกรรมการบริหารโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา) เพื่อกำหนดนโยบายและแผนปฏิบัติงาน ส่งเสริม วางแผน ติดตาม ประเมินผลและสนับสนุนให้เกิดกลไกการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบกิจการ

ระดับภาค/เขต/จังหวัด

- ขับเคลื่อนผ่านคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาพใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา) ระดับภูมิภาค เพื่อวางแผนและขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในระดับภูมิภาค ประสานความร่วมมือ ผลักดัน หนุนรงค์โครงการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงานกับสถานประกอบการ และกำกับ ติดตามความก้าวหน้า การดำเนินงานและประเมินผลการดำเนินงานความสำเร็จของโครงการฯ

กลุ่มเป้าหมาย : นักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

PIRAB	มาตรการขับเคลื่อนงาน	แนวทางการขับเคลื่อนงาน
<p>P : Partner</p>	<p>- ดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ โดยมีภาคีเครือข่ายจากภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในการหารือแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน • ดำเนินงานประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ให้ครอบคลุมทั่วประเทศสุขภาพ โดยมีกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย บุคลากรจากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ศูนย์อนามัย สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
<p>I : Invest</p>	<p>- ส่งเสริมให้มีการใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การนำเครื่องมือในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ได้แก่ หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มี.ไว้.ใช้. ในรูปแบบของ E-BOOK เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ให้อำนวยต่อการศึกษาค้นคว้าความรู้ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน และบอกต่อแก่คนรอบข้างในพื้นที่ได้

PIRAB	มาตรการขับเคลื่อนงาน	แนวทางการขับเคลื่อนงาน
<p>R : Regulate and Legislate</p>	<p>- พัฒนานองค์ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมแก่คนพิการฯ และใช้กฎหมายร่วมในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ได้แก่ อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการแห่งสหประชาชาติ (CRPD)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เผยแพร่องค์ความรู้และข้อมูลในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ เพื่อให้สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในระดับพื้นที่ได้ โดยมีเครื่องมือในการขับเคลื่อน ได้แก่ หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้. ทั้งในรูปแบบของเล่มหลักสูตร และ E-BOOK • การใช้อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการแห่งสหประชาชาติ (CRPD) เพื่อส่งเสริมให้คนพิการได้รับการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน เสริมภาพขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพ
<p>A : Advocate</p>	<p>- ชี้้นำให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ บนพื้นฐานสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียม และสร้างการมีส่วนร่วม และสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ชี้้นำให้ภาคีเครือข่ายทุกระดับเห็นความสำคัญของการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ • เยี่ยมเสริมพลัง กำกับติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ รวมถึงการถอดบทเรียนบุคคลและศูนย์บริการคนพิการต้นแบบ เพื่อพัฒนาให้เกิดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายระดับประเทศ เรื่องมาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ
<p>B : Build Capacity</p>	<p>- พัฒนาศักยภาพบุคลากรจากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ศูนย์อนามัย สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ดำเนินงานประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ให้ครอบคลุมทั่วประเทศสุขภาพ สามารถพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รวมไปถึงการกระจายความรู้เพื่อให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนพิการ สนับสนุนให้เกิดโครงการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ในระดับพื้นที่ และกำกับติดตามประเมินผลให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

