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.) เพื่อขับเคลื่อนการประเมินสถานประกอบกิจการในด้านสุขภาวะ รวมถึงการจัดทำแพลตฟอร์ม Digital Health และการเรียนรู้ผ่านโปรแกรมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

แผนการดำเนินงาน

มุ่งเน้นการขยายผลให้ครอบคลุมสถานประกอบกิจการทั่วประเทศ โดยจะมีการติดตามประเมินผลทุก 5 เดือน เพื่อวัดความก้าวหน้าและปรับปรุงการดำเนินงานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความยั่งยืนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของพนักงานในสถานประกอบกิจการได้อย่างเหมาะสมโดยรวม โครงการนี้ตั้ง

เป้าที่จะสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพและช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงในอนาคต

โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา) โดยการบูรณาการ 7 ประเด็นเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนและครอบคลุมในทุกด้านของสุขภาวะในปี 2568 โดยสรุปดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย

มาตรการ: สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น จัดโซนสำหรับกิจกรรมออกกำลังกาย จัดโปรแกรมออกกำลังกายในสถานประกอบกิจการ

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

กลุ่มเป้าหมาย : คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

<u>ระดับ 2</u> Advocacy/ Intervention

2.1 มาตรการขับเคลื่อนตัวชี้วัด

PIRAB	มาตรการขับเคลื่อนงาน	แนวทางการขับเคลื่อนงาน
P : Partner	- ดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน	• จัดประชุมคณะทำงานเพื่อร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ โดยมีภาคีเครือข่ายจากภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในการหารือแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน • ดำเนินงานประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ให้ครอบคลุมทั่วเขตสุขภาพ โดยมีกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย บุคลากรจากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ศูนย์อนามัย สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง • พัฒนาภาคีเครือข่าย เยี่ยมเสริมพลัง กำกับติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ รวมถึงการถอดบทเรียนบุคคลและศูนย์บริการคนพิการต้นแบบ เพื่อพัฒนาให้เกิดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายระดับประเทศ เรื่องมาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ • ประชุมภาคีร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการฯ เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ในระดับพื้นที่
I : Invest	- กระตุ้นให้เกิดการสนับสนุนงบดำเนินงาน - ส่งเสริมให้มีการใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ	• การจัดทำเครื่องมือในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ได้แก่ หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มี.ไว้.ใช้. และคู่มือเรื่อง “สุขภาพดี มี.ไว้.ใช้” ในรูปแบบของ E-BOOK เพื่อความสะดวก รวดเร็ว เอื้ออำนวยต่อการศึกษาองค์

PIRAB	มาตรการขับเคลื่อนงาน	แนวทางการขับเคลื่อนงาน
		ความรู้ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน และบอกต่อแก่คนรอบข้างในพื้นที่ได้ • เผยแพร่สื่อในการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ผ่าน website เพื่อขยายโอกาสในการรับรู้และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนพิการ ผ่านการเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย และเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล
R : Regulate and Legislate	- พัฒนาองค์ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมแก่คนพิการฯ เยี่ยมเสริมพลัง และใช้กฎหมายร่วมในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ได้แก่ อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการแห่งสหประชาชาติ (CRPD)	• พัฒนาองค์ความรู้และข้อมูลในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ เพื่อให้สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในระดับพื้นที่ได้ ทั้งในรูปแบบของเล่มหลักสูตร และคู่มือการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ • เยี่ยมเสริมพลัง กำกับติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ รวมถึงการถอดบทเรียนบุคคลและศูนย์บริการคนพิการต้นแบบ เพื่อพัฒนาให้เกิดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายระดับประเทศ เรื่องมาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ • การใช้อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิคนพิการแห่งสหประชาชาติ (CRPD) เพื่อส่งเสริมให้คนพิการได้รับการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน เสรีภาพขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพ
A : Advocate	- ชี้นำให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ บนพื้นฐานสิทธิมนุษยชนและความเท่าเทียม และสร้างการมีส่วนร่วม และสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ	• ชี้นำให้ภาคีเครือข่ายทุกระดับเห็นความสำคัญของการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ตระหนักให้คนพิการฯ ได้รับองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม • พัฒนาภาคีเครือข่าย เยี่ยมเสริมพลัง กำกับติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ในระดับพื้นที่

PIRAB	มาตรการขับเคลื่อนงาน	แนวทางการขับเคลื่อนงาน
		• ถอดบทเรียนบุคคลและศูนย์บริการคนพิการต้นแบบ เพื่อพัฒนาให้เกิดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายระดับประเทศ เรื่องมาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ • ประชุมภาคีร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการฯ เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ในระดับพื้นที่ และสร้างแรงบันดาลใจให้คนพิการหันมาดูแลสุขภาพของตนเอง
B : Build Capacity	- พัฒนาศักยภาพบุคลากรจากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ศูนย์อนามัย สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง - พัฒนาให้เกิดศูนย์บริการคนพิการทั่วไปต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ	• ดำเนินงานประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ให้ครอบคลุมทั่วเขตสุขภาพ สามารถพัฒนานโยบายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รวมไปถึงการกระจายความรู้เพื่อให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนพิการ สนับสนุนให้เกิดโครงการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ในระดับพื้นที่ และกำกับติดตามประเมินผลให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ • พัฒนาภาคีเครือข่าย เยี่ยมเสริมพลัง กำกับติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ในระดับพื้นที่