

แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต ปี ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง

ตามเกณฑ์การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ในส่วนของ “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” กำหนดให้ดำเนินงานกิจกรรมการมีส่วนร่วม กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต กิจกรรมส่งเสริมป้องกันภาวะโลหิตจาง การประเมินภาวะโภชนาการ กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต นั้น

กองแผนงาน จึงจัดทำ “แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต” เพื่อให้บุคลากรมีส่วนร่วมและยึดถือปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนดังนี้

กิจกรรมรณรงค์สุขภาพ กาย ใจ โดยมีกิจกรรมดังนี้

๑. ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยการยืดเหยียดที่โต๊ะทำงาน ทุกวันๆ ละ ๒ ครั้ง ประมาณ ๕-๑๐ นาที
๒. ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๕ วันๆ ละ ๓๐ นาที
๓. ส่งเสริมด้านโภชนาการ โดยการจัดอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม ลดหวาน มัน เค็ม ในระหว่างการประชุม
๔. ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ โดยการจัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่างๆ
๕. ส่งเสริมสนับสนุนให้เข้ารับการตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และแปรงฟันหลังอาหาร ในที่ทำงาน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
๖. ส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการประเมินความเครียดของบุคลากรในองค์กร
๗. ส่งเสริมป้องกันภาวะโลหิตจาง โดยการให้ความรู้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานวิตามินเสริม ธาตุเหล็กและโฟลิก
๘. ให้มีการประเมินภาวะโภชนาการ (ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว) ๑ ครั้ง
๙. ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย ๑ ครั้ง
๑๐. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยการประเมินวัดคุณภาพชีวิต ๑ ครั้ง
๑๑. กำกับ ติดตาม และเฝ้าระวัง บุคลากรทุกคน โดยจัดสถานที่วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก) และสำหรับบุคลากรที่มีโรคประจำตัว มีการส่งเสริมให้ตรวจสุขภาพเป็นประจำและต่อเนื่อง
๑๒. ส่งเสริมให้บุคลากรแบ่งปันความรู้โดยการเผยแพร่ข้อมูลและประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (เช่น การป้องกันภาวะโลหิตจาง การดูแลสุขภาพช่องปาก โภชนาการวัยทำงาน เป็นต้น) ผ่านกลุ่มไลน์กองแผนงาน กลุ่มไลน์ชมรมรณรงค์สุขภาพกองแผนงาน อย่างต่อเนื่อง
๑๓. มีการกำกับ ติดตาม และประเมินผล ชุดข้อมูลที่น่าเข้าในกลุ่มไลน์กองแผนงาน ให้เป็นไปตามแนวทางส่งเสริมสุขภาพฯ โดยคณะทำงานจัดกิจกรรมสื่อสาร ธารรงค์ประชาสัมพันธ์ สถานที่ทำงานน่าอยู่ฯ จะเป็นผู้คัดกรองตรวจสอบข่าวสารผ่านศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย (Anti-Fake News Center) โดยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

(นายดำรง อารงเลาะห์พันธุ์)
ผู้อำนวยการกองแผนงาน กรมอนามัย

๒๕ มิ.ค. ๒๕๖๕

แจ้งเวียน แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต ปี 2565 รอบ 5 เดือนหลัง

กองแผนงาน กรมอนามัย					
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	วันที่	หมายเหตุ	
ผู้อำนวยการกองแผนงาน					
1	นายดำรง อารังเลาหะพันธุ์		31 ส.ค. 65	ครบ	
กลุ่มผู้อำนวยการ (0905.01)					
1	นางสาววิชุดา สมัยนิยม		30 ส.ค. 65	ทว	
2	นางสาวธีราภรณ์ ศรีนิเวศน์		30 ส.ค. 65	ทว	
3	นางสาวปวีณา ริวเหลือง มั่นคง		30 ส.ค. 65	ทว	
4	นางสาวสุจิตรา บุญโต		30 ส.ค. 65	ทว	
5	นางสาวภาณุมาศ คงคา		30 ส.ค. 65	ทว	
6	นางเพ็ญพักตร์ สุคนธ์พงษ์		30 ส.ค. 65	ทว	
7	นางสาวเสาวพร ตริมงคล		31 ส.ค. 65	ทว	
8	นายสำราญ เสือเดช		31 ส.ค. 65	ทว	
9	นายมนทล เปรมปรานี				
กลุ่มพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ (0905.02)					
1	นายธีรพงษ์ คำพูน		29 ส.ค. 65	ทว	
2	นางสาวนาฏอนงค์ เจริญสันติสุข				
3	นางสาวภาคินีท์ สุสังกรกาญจน์		29 ส.ค. 65	ทว	
4	นางสาวกานดา สีสั่งข์		29 ส.ค. 65	ทว	
5	นางสาวเขมณัญญ์ ศิริเชาวพัฒน์		29 ส.ค. 65	ทว	
6	นางสาวสุวรรณา ทิพย์มงคล		28 ส.ค. 65	ทว	
7	นางสาวจุฑาฉวี ทิมา		28 ส.ค. 65	ทว	
กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์การงบประมาณ (0905.03)					
1	นางนุชนารถ รักประเสริฐ		28 ส.ค. 65	ทว	
2	นางสาวสิริรัตน์ อยุสิน		28 ส.ค. 65	ทว	
3	นางสาวฉัตรรัตน์ ต้นภูบาล		28 ส.ค. 65	ทว	
4	นายธัญญ์สรณ์ กองแก้ว		28 ส.ค. 65	ทว	
5	นางสาวระพีพรรณ ศรีเนตร		28 ส.ค. 65	ทว	
กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล (0905.04)					
1	นายบุญกิจ พุกาธร		29 ส.ค. 65	ทว	
2	นายศุภวัฒน์ มาป้อง				
3	นายสมเกียรติ ปฏิรูป		29 ส.ค. 65	ทว	
4	นายธนพล สวารักษ์		29 ส.ค. 65	ทว	
5	นางสาวนภาพรณณ์ นิมิตเดชกุลชัย		29 ส.ค. 65	ทว	
กลุ่มประเมินผลและนิเทศติดตาม (0905.05)					
1	นางสาวพาสณา ชมกลิ่น		29 ส.ค. 65	ทว	
2	ว่าที่ร้อยตรีสมพร สมทอง		29 ส.ค. 65	ทว	
3	นางสาวศนินทร ริมชลาลัย		29 ส.ค. 65	ทว	
4	นางสาววิภากรัตน์ เกิดวัน		29 ส.ค. 65	ทว	
5	นางสาวกชกร โคตรชมพู		29 ส.ค. 65	ทว	
6	นางสาวพรหมมณี สิงห์รัตน์		29 ส.ค. 65	ทว	
7	นางสาวปนัดดา ทองซัง		29 ส.ค. 65	ทว	
กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ (0905.06)					
1	นางสาวสุวิวรรณ นพวิสุทธิสกุล		30 ส.ค. 65	ทว	
2	นางปัทมา มโนมัยย์		30 ส.ค. 65	ทว	
3	นายกิตตินันท์ สายะเวส		31 ส.ค. 65	ทว	
4	นายศรีณัฐ จำปาไชยศรี		29 ส.ค. 65	ทว	
5	นางสาวมณฑนา ควรพินิจ				
6	นางสาวพรพรรณ เจริญเลิศวิวัฒน์		29 ส.ค. 65	ทว	
7	นายสุชาญ กิจลือเลิศ		29 ส.ค. 65	ทว	