

แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต

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

กองแผนงาน จึงจัดทำ “แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต” เพื่อให้บุคลากรมีส่วนร่วมและยึดถือปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนดังนี้

กิจกรรมรณรงค์สุขภาพ กาย ใจ โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. ให้มีการยืดเหยียดที่โต๊ะทำงาน สัปดาห์ละ ๓ วัน โดยกำหนดวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา ๑๕.๐๐ น. ใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที/วัน
2. ให้มีการออกกำลังกายแบบวิถีกายบริหารร่วมกัน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นเวลา ๓๐ นาที โดยแต่งกายชุดกีฬา
3. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย ปีละ ๒ ครั้ง (รอบ ๕ เดือนแรก และ รอบ ๕ เดือนหลัง)
4. กำกับ ติดตาม และเฝ้าระวัง บุคลากรทุกคน โดยวิธีการวัดความดันโลหิตให้กับบุคลากรเดือนละ ๑ ครั้ง กำหนดทุกวันที่ ๑ ของทุกเดือน และสำหรับบุคลากรที่มีโรคประจำตัว มีการส่งเสริมให้ตรวจสุขภาพเป็นประจำและต่อเนื่อง
5. ส่งเสริมให้บุคลากรแปรงฟันหลังอาหารในที่ทำงาน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
6. ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรกองแผนงานเข้ารับการตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
7. ส่งเสริมด้านโภชนาการ โดยการจัดอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม ลดหวาน มัน เค็ม ในระหว่างการประชุม
8. ให้มีการประเมินภาวะโภชนาการ (ซึ่งน้ำหนัก วัดรอบเอว) ปีละ ๒ ครั้ง (รอบ ๕ เดือนแรก และ รอบ ๕ เดือนหลัง)
9. มีการประเมินความเครียดของบุคลากร ปีละ ๑ ครั้ง
10. ส่งเสริมให้บุคลากรแบ่งปันความรู้โดยการเผยแพร่ข้อมูลและประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (เช่น การป้องกันภาวะโลหิตจาง การดูแลสุขภาพช่องปาก โภชนาการวัยทำงาน เป็นต้น) ผ่านกลุ่มไลน์กองแผนงานอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
11. มีการกำกับ ติดตาม และประเมินผล ชุดข้อมูลที่น่าเข้าในกลุ่มไลน์กองแผนงาน ให้เป็นไปตามแนวทางส่งเสริมสุขภาพฯ โดยคณะทำงานจัดกิจกรรมสื่อสาร รณรงค์ประชาสัมพันธ์ สถานที่ทำงานน่าอยู่ฯ จะเป็นผู้คัดกรองตรวจสอบข่าวสารผ่านศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย (Anti-Fake News Center) โดยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เดือนละ ๒ ครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

(นายดำรง อัจฉริยะพันธุ์)

ผู้อำนวยการกองแผนงาน กรมอนามัย

วันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๔



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์การงบประมาณ กองแผนงาน โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๖๔๐

ที่ สธ ๐๙๐๕.๐๓/ -

วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต

เรียน ผู้อำนวยการกองแผนงาน

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

ในการนี้ คณะทำงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ได้จัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต เพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้บรรลุเป้าหมายต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบได้โปรดลงนามในแนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิตที่แนบมาพร้อมนี้ จะเป็นพระคุณ

S.S.

(นางนุชนารถ รักประเสริฐ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
ประธานคณะกรรมการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน
มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

วิไล

mg

วันที่เข้าเพิ่ม 9 ธันวาคม 2564

วันที่เก็บเรื่อง.....

เรื่อง แนวทางส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกองแผนงานให้มีชีวิตชีวาและสมดุลชีวิต

กองแผนงาน กรมอนามัย					
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	วันที่	หมายเหตุ	
ผู้อำนวยการกองแผนงาน					
1	นายดำรง อ่างระงะพันธุ์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
กลุ่มอำนวยการ (0905.01)					
1	นางสาววิชุดา สมัยนิยม		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
2	นางสาวธีรารัตน์ ศรีนิเวศน์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
3	นางสาวปวีณา รวีเหลือง มั่นคง		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
4	นางสาวสุจิตรา บุญโต		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
5	นางสาวภาณุมาศ คงคา		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
6	นางเพ็ญพักตร์ สุคนธ์พงษ์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
7	นางสาวเสาวพร ตริมงคล		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
8	นายสำราญ เสือเดช		14 ธ.ค. 64	ทสรพ	
9	นายมณฑล เปรมปรานี		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
กลุ่มพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ (0905.02)					
1	นายธีรพงษ์ คำพุ่ม		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
2	นางสาวรัตนาดี ทองสุทธิ		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
3	นางสาวภาคินันท์ สุธังกรกาญจน์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
4	นางสาวกานดา สีสั่ง		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
5	นางสาวเขมณัญญ์ศิริเชาวพัฒน์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
6	นางสาวสุวรรณา ทิพย์มณฑล		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์การงบประมาณ (0905.03)					
1	นางนุชนารด รักประเสริฐ		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
2	นางสาวสิริรัตน์ อยู่สิน		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
3	นางสาวฉัตรรัตน์ ตันภูบาล		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
4	นายอัษฎสรณ์ กองแก้ว		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
5	นางสาวระพีพรรณ ศรีเนตร		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล (0905.04)					
1	นายบุญกุลกิจ พุการธ		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
2	นายศุภชัยวัฒน์ มาป้อง		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
3	นายสมเกียรติ ปฏิรูป		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
4	นายธนพล สวารักษ์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
5	นางสาวนภาภรณ์ นิमितเดชกุลชัย		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
กลุ่มประเมินผลและนิเทศติดตาม (0905.05)					
1	นางสาวพาสณา ชมกลิ่น		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
2	ว่าที่ร้อยตรีสมพร สมทอง		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
3	นางสาวศนินธร ริมชลาสัย		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
4	นางสาววิภารัตน์ เกิดวัน		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
5	นางสาวกชกร โคตรชมภู		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
6	นางสาวพรหมณี สิงห์รัตน์		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
7	นางสาวปนัดดา ทองซัง		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
กลุ่มเทคโนโลยีสารสนเทศ (0905.06)					
1	นางสาวชุลีวรรณ นพวิสุทธิสกุล		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
2	นางปัทมา มโนมัยย์		9 ธ.ค. 64	ทสรพ	
3	นายกิตตินันท์ สายะเวส		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
4	นายศรัณยู จำปาไชยศรี		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
5	นางสาวมณฑนา ควรพินิจ		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
6	นางสาวแพรวพรรณ เจริญเลิศวิวัฒน์		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	
7	นายสุชาญ กิจลือเลิศ		13 ธ.ค. 64	ทสรพ	