

ผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน และมีชีวิตชีวา
(Healthy Workplace Happy for Life) กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2566

แผนงาน/กิจกรรม	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา ดำเนินการ
จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมด้านอนามัย สิ่งแวดล้อม และความ สมดุลในชีวิตการทำงาน	- กิจกรรม Happy Friday ทุกวันศุกร์ รับประทานอาหาร “หิวปิ่นโต โซว Healthy Food” (งดการใช้ถุงพลาสติก) และออกกำลังกายก่อนเลิกงาน 30 นาที - กิจกรรม “Let’s take a break” การบริหารร่างกายและยืดเหยียด ระหว่างวัน 3-5 นาที - กิจกรรม วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) - กิจกรรมนับก้าว (ก้าวอย่างเพื่อสร้างหุ่น) - กิจกรรม Hello Wednesday การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และติดตามงานของกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร - กิจกรรมจิตอาสา - กิจกรรมทำบุญตามเทศกาลและวันสำคัญต่างๆ - กิจกรรม 5 ส “ศุกร์สะอาด ปราศจากเชื้อโรค” ตามเอกสารแนบ	ก.พ.66

กิจกรรม Happy Friday ทุกวันศุกร์ รับประทานอาหาร “หิ้วปิ่นโต โซว์ Healthy Food” (งดการใช้ถุงพลาสติก)
และออกกำลังกายก่อนเลิกงาน 30 นาที



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ฉบับที่ 36/2566

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



กิจกรรม Happy Friday ทุกวันศุกร์ สุดท้ายของเดือน
“หิ้วปิ่นโต โซว์ Healthy Food” (งดการใช้ถุงพลาสติก)
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2566



เดือนกุมภาพันธ์ 2566 บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จัดกิจกรรม “Happy Friday” ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน “หิ้วปิ่นโต โซว์ Healthy Food” (งดการใช้ถุงพลาสติก) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ และส่งเสริมการกินผักผลไม้ ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อสอดรับนโยบายการลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติกของกรมอนามัย กพร.ยังได้มีการจัดประกวดเมนูสุขภาพ “หิ้วปิ่นโต โซว์ Health food” เพื่อเลือกอาหารที่ชื่นชอบที่สุดเพียง 1 เมนูเท่านั้น หมายเลขที่ได้รางวัลคือ หมายเลข 12 🏆👏

ประกวดเมนูสุขภาพ “หิ้วปิ่นโต โซว์ Healthy food”

กิจกรรม Happy Friday ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน “หิ้วปิ่นโต โซว์ Health food” ประจำเดือน ก.พ. 66



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ฉบับที่ 39/2566

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

กิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงาน เดือนกุมภาพันธ์



เดือนกุมภาพันธ์ 2566 กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจัดกิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงานเป็นประจำทุกสัปดาห์ เป็นเวลาประมาณ 30 นาที ณ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร อาคาร 6 ชั้น 5 กรมอนามัย เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงาน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทำให้งานราบรื่นต่อเนื่องจากการปฏิบัติงาน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

กิจกรรม “Let’s take a break” การบริหารร่างกายและยืดเหยียด ระหว่างวัน 3-5 นาที



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ฉบับที่ 37/2566

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

กิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวัน ประจำเดือน ตุลาคม 2565 - กุมภาพันธ์ 2566



เดือนตุลาคม 2565 - กุมภาพันธ์ 2566 กลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้จัดกิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวัน เป็นประจำทุกวัน ช่วงเวลา 15.00 - 15.05 น. เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงาน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำมีส่วนทำให้สุขภาพดี และเพื่อลด/ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลดการตึงของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากการปฏิบัติงานระหว่างวัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

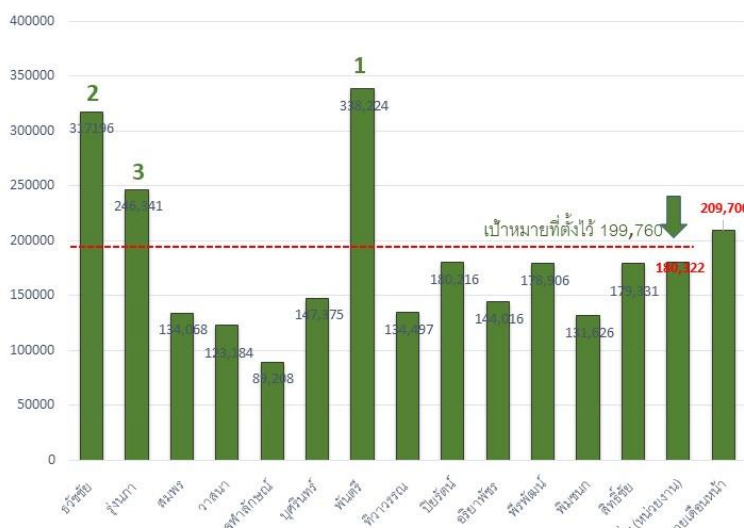
www.anamai.moph.go.th

กิจกรรม วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI)

บุคลากร	ส่วนสูง	กัมภาพันธ์			แปลผล
	(เมตร)	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	
พอ.รัชชัย	2.65	64.7	82	24.42	น้ำหนักเกิน
รุ่งนภา	2.37	65.1	80	27.47	อ้วน
สมพร	2.85	82	91	28.77	อ้วน
วาสนา	2.25	60.1	81	26.71	อ้วน
พันธุ์	2.56	59	81	23.05	ปกติ
สิทธิ์ชัย	2.99	66.9	85	22.37	ปกติ
ทิววรรณ	2.46	63	79	25.61	อ้วน
ปิยรัตน์	2.62	62.2	79	23.74	น้ำหนักเกิน
จุฬาลักษณ์	2.66	73	90	27.44	อ้วน
บุศรินทร์	2.82	61.5	72	21.81	ปกติ
อริยาพัชร	2.59	97.1	114	37.49	อ้วนอันตราย
พีรพัฒน์	3.24	73	88	22.53	ปกติ
พิมพ์ชนก	2.49	72.4	86	29.08	อ้วน

กิจกรรมนับก้าว (ก้าวอย่างเพื่อสร้างหุ่น)

ก้าวอย่างเพื่อสร้างหุ่น
ก้าวประจำเดือน กัมภาพันธ์



กลุ่มเสี่ยง

เสี่ยงฝุ่น PM_{2.5}

- หญิงตั้งครรภ์**
 ควันพิษจาก 1 ของสารก่อมะเร็งที่ก่อให้เกิดมะเร็ง อาจได้รับผลกระทบจากมลพิษที่แพ้ได้รับผ่านสายรก
- เด็กเล็ก**
 ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจถี่ ทำให้ได้รับมลพิษ มากกว่าผู้ใหญ่ในช่วงเวลาเท่ากัน
- ผู้สูงอายุ**
 ระบบหายใจเสื่อมโทรม มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง
- ผู้ที่โรคประจำตัว**
 มีอาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการจุกเสียด ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ผู้ทำงานกลางแจ้ง**
 ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าริมถนน ร้านค้าเครื่องดื่มร้อน ถนนหน้าหอพักอาคาร ได้รับสัมผัสฝุ่น เป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ข้อมูลภายใน : กองประเมินผลกระทบสุขภาพ
 รายงานฉบับนี้จัดทำโดย : กองส่งเสริมการควบคุมมลพิษในสิ่งแวดล้อม
 วันที่ : กุมภาพันธ์ 2566

ภัยพิบัติ
 1 4 7 8
 กองส่งเสริมการควบคุมมลพิษในสิ่งแวดล้อม

Anamai Media
 Anamai Media

กิจกรรม Hello Wednesday การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และติดตามงานของกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ฉบับที่ 52/2566

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร



“Hello Wednesday” เดือนกุมภาพันธ์ 2566



กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร จัดกิจกรรม “Hello Wednesday” เดือนกุมภาพันธ์ 2566 เวลา 08.30-09.30 น. ณ ห้องประชุม กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร อาคาร 6 ชั้น 5 กรมอนามัย โดยมีกิจกรรมการสวดมนต์ เจริญสมาธิ ฟังธรรมประจำวัน กับท่าน ว.วชิรเมธี และมีการยืดเหยียดเพื่อบริหารร่างกาย เพื่อให้บุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหารมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งพบปะพูดคุยปัญหาอุปสรรคในการทำงาน และระดมสมองติดตามขับเคลื่อนการดำเนินงานร่วมกัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ฉบับที่ 34/2566

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

กิจกรรมจิตอาสาทำความดีปรับภูมิทัศน์รอบกรมอนามัย

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566 สำนักงานเลขาธิการกรม จัดกิจกรรมจิตอาสาปรับปรุงภูมิทัศน์รอบกรมอนามัย เพื่อสร้างจิตสำนึกให้บุคลากรกรมอนามัย ได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและองค์กร โดยกลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาปรับปรุงภูมิทัศน์รอบกรมอนามัย ปลูกต้นไม้ เก็บขยะ และพัฒนาคูคลอง เพื่อสร้างความสวยงามให้กับกรมอนามัย



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ประมวลภาพกิจกรรม "กพร. ทำบุญ ตุนความดี"

ประจำเดือน
กุมภาพันธ์ 2566

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ส่งเสริมให้บุคลากร "ทำบุญ ตุนความดี" อย่างสม่ำเสมอ โดยหมั่นเข้าวัดและร่วมทำกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคลากรตระหนักในการทำความดี บัดเกล้าจิตใจให้คิดดี ทำดี พูดดี สามารถนำมาปรับใช้ได้ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน อันเป็นการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมในองค์กร



วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร (วัดแจ้ง) กรุงเทพฯ



วัดโสธรวราราม วรวิหาร
จ.ฉะเชิงเทรา



ศาลหลักเมืองเดิม จ.นนทบุรี



วัดมะขาม จ.ปทุมธานี



วัดหัวลำโพง กรุงเทพฯ



คำว่า "บุญ" มาจากภาษาบาลีว่า "ปุญญะ" แปลว่า การกระทำความดี เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ทำจัดสิ่งเศร้าหมองหรือ "กิเลส" ให้ออกจากใจ ลด ละ เลิก ความโลภ ความเห็นแก่ตัว อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ซึ่งเราสามารถทำบุญได้โดยไม่ต้องสวดด้วยบุญกิริยาวัตถุ 10 ได้แก่ การให้ทาน (ทานมัย) รักษาศีล 5 (ศีลมัย) เจริญภาวนา (ภาวนามัย) การอ่อนน้อมถ่อมตน (อปจายนมัย) การช่วยเหลือสังคม (ไวยาวัจจมัย) การให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญกับเรา (ปัตติทานมัย) การอนุโมทนา (ปัตตานุโมทนามัย) การฟังธรรม (ธรรมสวนมัย) การแสดงธรรม (ธรรมเทศนามัย) การทำความเห็นให้ถูกต้อง (ทักขชุกกรรม)

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

กิจกรรม 5 ส “ศุภรสะอาด ปราศจากเชื้อโรค”

กลุ่มพัฒนาระบบบริหารมีกิจกรรม 5 ส “ศุภรสะอาด ปราศจากเชื้อโรค” เป็นประจำทุกสัปดาห์ โดยให้บุคลากรจัดเก็บโต๊ะทำงานให้สะอาด เรียบร้อย ตามหลัก 5 ส ก่อนเลิกงาน

