



ประกาศกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร  
เรื่อง นโยบายสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

.....

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ได้ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของบุคลากร ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของความสุขในองค์กร จึงมีนโยบายเพื่อสนับสนุนให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากร โดยกำหนดมาตรการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ดังนี้

๑. ส่งเสริมการสร้างกิจกรรมทางกาย โดยเข้าร่วมกิจกรรมและจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในองค์กร
๒. ส่งเสริมการสร้างภาวะโภชนาการที่ดีและเหมาะสม โดยรณรงค์ให้บุคลากรในองค์กรรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีการประเมินความเสี่ยงและคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ในหน่วยงาน
๓. ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ ด้วยการประเมินและเฝ้าระวังความเสี่ยง จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคลากรในองค์กร
๔. ส่งเสริมการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในองค์กร

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายธวัชชัย บุญเกิด)

เลขานุการกรม กรมอนามัย ปฏิบัติหน้าที่  
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย

**แผนปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563**

มาตรการหรือ กิจกรรมสำคัญ	แผนงาน/กิจกรรม	เป้าประสงค์	เป้าหมาย		ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
			จำนวน	คน		
1. ส่งเสริมการสร้างกิจกรรมทางกาย (Physical activity)	1.1 กิจกรรม Happy Friday ทุกวันศุกร์ สุดท้ายของเดือน ออกกำลังกายใน หน่วยงาน (เวลา 16.00 – 16.30 น.)	เพื่อให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ เหมาะสม	13	คน	ก.พ-ก.ย.63	อริยาพัชร
	1.2 กิจกรรม “Let’s take a break” การบริหารร่างกายและยืดเหยียด ระหว่างวัน (ทุกวันทำการ)	เพื่อลด/ป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพที่ เกิด จากพฤติกรรมเนือยนิ่ง	13	คน	ม.ค.-ก.ย.63	ญาสุมิน สิริชัย บุศรินทร์
	1.3 กิจกรรมก้าวอย่างเพื่อสร้างหุ่น	เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีกิจกรรมทางกาย และเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเนือยนิ่ง	13	คน	ต.ค.62-ก.ย.63	อริยาพัชร
2. ส่งเสริมการสร้างภาวะโภชนาการที่ ดีและเหมาะสม	2.1 กิจกรรม “Happy Friday” ทุกวัน ศุกร์ สุดท้ายของเดือน “หิ้วปิ่นโต โข้ว Healthy Food” (งดการใช้ถุงพลาสติก)	เพื่อให้บุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ เหมาะสม	13	คน	ม.ค.-ก.ย.63	อริยาพัชร
	2.2 กิจกรรมการวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก เพื่อประเมินความเสี่ยงและดัชนีมวลกาย ในหน่วยงาน	เพื่อให้บุคลากรทราบสถานะสุขภาพของ ตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่าง เหมาะสม	13	คน	ต.ค.62-ก.ย.63	อริยาพัชร

3. ส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ	3.1 กิจกรรม “สวดมนต์” บำบัดกาย เสริมสร้างความสบายใจ	เพื่อบุคลากรได้ขัดเกลากจิตใจ ให้มีสติ สมาธิ ศีล และปัญญา	13	คน	ม.ค.-ก.ย.63	บุศรินทร์
	3.2 กิจกรรมตามเทศกาลและวันสำคัญ ต่างๆ	เพื่อให้เกิดความสามัคคี และความร่วมมือ ใน ระดับหน่วยงาน กรม กระทรวง	≥7	คน	ม.ค.-ก.ย.63	ทิวาวรรณ
	3.3 ประเมินความเครียดบุคลากร	เพื่อประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของ บุคลากรพร้อมหาแนวทางแก้ปัญหา ความเครียด	13	คน	ม.ค. 63 , เม.ย.63	อริยาพัชร
4. ส่งเสริมการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อ ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร ในองค์กร	4.1 กิจกรรมหน้าบ้านน้อมอง และ กิจกรรม Big Cleaning day	เพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการ ทำงานของบุคลากร และสร้างบรรยากาศ ที่ดีให้แก่บุคลากรและผู้มารับบริการ	13	คน	เม.ย.63	ปิยรัตน์

แบบลงรายชื่อรับทราบนโยบาย มาตรการ แผนปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอามัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

บุคลากรทั้งหมดในหน่วยงาน จำนวน.....13.....คน

หมายเหตุ.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	วันที่รับทราบ
1	นายรัชชัย บุญเกิด	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร		20 ม.ค. 63.
2	นางนัทธ์หทัย ไตรฐิน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการพิเศษ		23 ม.ค. 63
3	นางสาวรุ่งนภา เยี่ยมสาคร	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการพิเศษ		23 ม.ค. 63
4	นางจารุมน บุญสิงห์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ชำนาญการ		23 ม.ค. 63
5	นางสาวจุฬาลักษณ์ เก่งการช่าง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ		23 ม.ค. 63
6	นางสาวบุศรินทร์ ทนชัยบุตร	นักวิชาการสาธารณสุข		23 ม.ค. 63
7	นางสาวพันตรี วิเศษชนวัฒน์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน		23 ม.ค. 63
8	นางสาวอริยาพัชร มหาศิริชวรัตน์	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน		23 ม.ค. 63
9	นายพีรพัฒน์ เกิดศิริ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน		23 ม.ค. 63
10	นางสาวทิวาวรรณ หวังสุข	นักจัดการงานทั่วไป		20 ม.ค. 63
11	นางสาวปิยรัตน์ ศรีม่วงกลาง	นักจัดการงานทั่วไป		20 ม.ค. 63
12	นางสาวญาสุมิน สีนทองวัฒนา	พนักงานธุรการ		20 ม.ค. 63
13	นายสิทธิชัย ทะนงค์	พนักงานขับรถยนต์		20 ม.ค. 63