



ประกาศศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
เรื่อง นโยบายสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน
(Healthy Workplace Happy for life)

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ได้มีการดำเนินงานภายในหน่วยงานโดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมบุคลากรให้มีทั้งสุขภาพที่ดีและมีความสุขในการทำงาน โดยอาศัยหลักการ ๓ ประการคือ ๑) คนทำงานมีความสุข (Happy People) การจัดสมดุลชีวิตในการทำงานได้อย่างมีอาชีพ มีศีลธรรมอันดีงาม และเอื้ออาทรต่อตนเองและผู้อื่น ๒) ที่ทำงานน่าอยู่ (Happy Workplace) ที่ทำงานมีความปลอดภัย ดูแลความสุขในการทำงานของบุคลากรให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการอยู่ร่วมกัน และมีการพัฒนาร่วมกัน และ ๓) การทำงานเป็นทีม (Happy Teamwork) เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวบรรลุเป้าหมาย จึงขอเจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคนถือปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

นโยบาย

๑. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคน ทำกิจกรรม ๕ส (สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย) พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องตามมาตรฐานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ตามที่กรมอนามัยกำหนด

๒. ควบคุม กำกับ ติดตาม ประเมินผล และรายงานผลค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) การเข้าร่วมออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปีของเจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคน ตามเป้าหมาย ที่กรมอนามัยกำหนด

๓. จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายมากขึ้น

มาตรการ

๑. ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และให้ความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรม ๕ส อย่างถูกต้อง เพื่อนำไปปฏิบัติใช้ส่วนบุคคลได้

๒. ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีครบทุกคน และ ได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

๓. เจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเป็นสมาชิกของชมรมออกกำลังกาย

๔. มีการประเมินผลผ่านเครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย (Inbody) และประเมินแนวโน้มของ BMI รายบุคคล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายสุรพันธ์ แสงสว่าง)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ปฏิบัติหน้าที่

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

***หมายเหตุ เสนอแนะเพิ่มเติม

ข้อเสนอเชิงนโยบาย	มาตรการสำคัญ	กิจกรรม
<p>๑. ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรร่วมกันทำกิจกรรม ๕ ส. เพื่อปลูกฝังจนเป็นนิสัยส่วนบุคคล</p> <p>๒. ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนในองค์กรมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง</p> <p>๓. ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ จะส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนในองค์กรได้พัฒนาความรู้ และทักษะในการทำงาน และการดำรงชีวิต</p>	<p>๑. ควบคุม กำกับ ติดตาม ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนและบรรลุตามเป้าหมายที่กรมอนามัยกำหนด</p> <p>๒. ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีครบทุกคน</p> <p>๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมตามหลัก ๓๐. ได้แก่ (อ ๑) ออกกำลังกาย (อ ๒) อาหาร (อ ๓) อารมณ์ และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>๔. สนับสนุนให้บุคลากรทุกคนในหน่วยงานมีส่วนร่วมในกิจกรรมการขับเคลื่อนองค์กร สร้างสุขครบทุกคน</p> <p>๕. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทุกคนให้มีสุขภาพดีมีความสุข และผูกพันต่อองค์กร</p>	<p>๑. กิจกรรม ๕ ส</p> <ul style="list-style-type: none"> - กำหนดให้มีการทำกิจกรรม ๕ ส เพื่อสร้างเป็นนิสัยส่วนบุคคล ทุกๆ สัปดาห์ (กิจกรรมในภาพรวมของกลุ่มงาน) - ระหว่างการประชุม มีพักการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย <p>๒. กิจกรรมขยับกายท่าไกลโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมยืดเหยียด ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐น. – ๑๐.๑๐ น. และ ๑๔.๓๐ น. – ๑๔.๔๐ น. - มีการรายงานความเคลื่อนไหว ของ BMI ส่วนบุคคล โดยใช้ เครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย Inbody - ให้บุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และเข้าร่วมชมรมออกกำลังกาย ทุกวัน พุธ เวลา ๑๕.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น. - สนับสนุนการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของศูนย์ ได้แก่ สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน และพื้นที่บริเวณอื่นๆ ภายในศูนย์