

แผนการดำเนินงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข บุคลากรมีสุขภาพดี (Happy Body)

2.2.1 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) รอบ 6 เดือนหลัง (เม.ย. - ก.ย. 63)

นโยบาย	มาตรการสำคัญ	ประเด็นความรู้	ชื่อกิจกรรม/ ขั้นตอนการดำเนินงาน	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ						ผู้รับผิดชอบ
					เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
<p>1. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ลดหรือไม่มีเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง</p> <p>2. ควบคุม กำกับ ติดตาม ประเมินผล และรายงานผล ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) การนับก้าว การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธของเจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคน ในทุกๆ สิ้นเดือนตามเป้าหมายกรมอนามัย กำหนด</p> <p>3. จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายมากขึ้น</p>	<p>1. ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีครบทุกคน</p> <p>2. กำหนดให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ เข้าร่วมกิจกรรมยืดเหยียดในเวลา 10.00 น. – 10.15 น. และเวลา 14.30 น. – 14.45 น. ในระหว่างการปฏิบัติงาน และการเข้าร่วมประชุม โดยให้คณะกรรมการขับเคลื่อนคุณธรรม ความโปร่งใส และองค์กรสร้างสุข เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม</p> <p>3. เจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ season 2 และ กิจกรรมชัชชัชกายห่างไกลโรค ทุกวันพุธ เวลา 15.30 น. คิดเป็นร้อยละ 80 ต่อคน ต่อเดือน</p> <p>4. มีการบันทึกผลกิจกรรมการนับก้าวผ่านทาง Line Official Happy body โดยกำหนดให้มีการนับก้าวรายบุคคล วันละ 8,000 ก้าว ใน 1 วัน ระยะเวลากิจกรรม 18 พ.ค. – 30 ก.ย. 63 รวมทั้งสิ้น 1 ล้านก้าวต่อคน</p>	<p>- แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564)</p> <p>- แนวทางการขับเคลื่อนความสุข กระทรวงสาธารณสุข ปี 2562 - 2563</p> <p>- แผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</p> <p>- คู่มือ "7 สัปดาห์รอบรู้สุขภาพดี" ฉบับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส.</p> <p>- รอบรู้ สุขภาพวัยทำงาน</p> <p>- การประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วย 4 พฤติกรรม</p> <p>- โรคพื่นผู่</p> <p>- โปรแกรม Thai CV risk score</p> <p>https://www.rama.mahidol.ac.th/cardio_vascular_risk/thai_cv_risk_score/</p>	1. ทบทวนและวิเคราะห์ผลสถานะสุขภาพ (รอบ 6 เดือนแรก) และแผนการดำเนิน รอบ 6 เดือนหลัง	1 ครั้ง		↔					น.ส.ศุทธา อุ่นภาค น.ส.ปณิตษา คานสูงวงศ์
			2. ประชุมคณะทำงานฯ เพื่อกำกับติดตาม และรายงานผลการดำเนินงานตามเวลาที่กำหนด	3 ครั้ง	←	→					คณะกรรมการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
			3. การสื่อสารสถานการณ์สุขภาพ นโยบายและมาตรการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข (Happy Body) และสื่อสารแผนการดำเนินงานให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมตามแผน	รับทราบ และเข้าร่วมกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80		↔					นางนงค์เยาว์ เอ็มสอาด น.ส.ศุทธา อุ่นภาค
			4. การตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน	40 คน			↔				น.ส.ศุทธา อุ่นภาค น.ส.ปณิตษา คานสูงวงศ์
			5. ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป Thai CV risk score	27 คน				↔			น.ส.ศุทธา อุ่นภาค
			6. ผลการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผน	2 ครั้ง		←	→				น.ส.ศุทธา อุ่นภาค
			7. รายงานร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในหน่วยงาน และผลลัพธ์เปรียบเทียบกับค่า BMI ของหน่วยงานตรงเป้าหมาย	1 ครั้ง						↔	น.ส.ศุทธา อุ่นภาค

นโยบาย	มาตรการสำคัญ	ประเด็นความรู้	ชื่อกิจกรรม/ ขั้นตอนการดำเนินงาน	เป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ						ผู้รับผิดชอบ	
					เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
	<p>5. เจ้าหน้าที่ศูนย์ได้รับการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป</p> <p>6. สนับสนุนการดำเนินงานในชมรมต่างๆ ภายในศูนย์ และการใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกายของศูนย์ ได้แก่ สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน และพื้นที่บริเวณอื่นๆ</p> <p>7. กิจกรรม Fat Burn Buddy challenge คู่หูลดอ้วน กิจกรรมการจับคู่ร่วมกันสร้างแรงกระตุ้น และส่งเสริมในการปรับพฤติกรรม 3อ 2ส 1พ ของกลุ่มเจ้าหน้าที่ ที่มีค่าเฉลี่ย BMI อ้วน และอ้วนมาก เพื่อให้คู่ของตัวเองมีค่าเฉลี่ย BMI ลดลง</p>		8. กิจกรรมก้าวท้าใจ season 2	38 คน		←————→					คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข	
			9. ประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างความรู้ความเข้าใจ เรื่ององค์กรสร้างสุขบุคลากรสุขภาพดีไม่มีโรคร้าย (Happy Body) กินอิมมูนอ่อนๆ ทุนต้องดี	1 ครั้ง		↔						คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
			10. ประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างความรู้ความเข้าใจ เรื่องรอบรู้สุขภาพ...วัยทำงานมีสุขภาพกายดีและพินดี	1 ครั้ง			↔					คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข
			11. ประชุมเชิงปฏิบัติการเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อถ่ายทอดวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสู่การเป็นบุคคลต้นแบบสุขภาพดีไม่มีโรคร้าย และการจัดการข้อมูลและความรู้ ศอช.	1 ครั้ง					↔			คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข

หมายเหตุ *บุคลากรทั้งหมด 42 คน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ 38 คน เนื่องจากอยู่ระหว่างฟื้นฟูร่างกาย 1 คน, มีโรคประจำตัว 2 คน และลาคลอด 1 คน