



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มอำนวยการ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๑๓๐

ที่ สธ ๐๙๐๙.๐๑/น/ มพท.๑

วันที่ ๕

มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง โปรดลงนาม

เรียน ผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ด้วยคณะกรรมการตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุข ที่มีคุณภาพ ได้จัดทำโครงการและแผนปฏิบัติงานการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิตใจที่ถูกต้อง เกิดความรักความผูกพันต่อองค์กร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามอนุมัติโครงการและแผนปฏิบัติการฯ จะเป็นพระคุณ

(นางณิขมน ผลวิจิตร)

เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

ประธานคณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๒

อนุมัติ

(นายประวิช ชวลาศัย)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

## โครงการการพัฒนาศูนย์แห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

### ๑. หลักการและเหตุผล

จากรายงานผลการวิเคราะห์เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสำรวจความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ และรายงานการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ทำให้ทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการนำพาองค์กรสู่ความสำเร็จ ซึ่งปัจจัยสำคัญปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งก็คือทรัพยากรบุคคลที่จะขับเคลื่อนองค์กรให้ประสบผลสำเร็จ เมื่อบุคลากรมีความสุข มีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นตามลำดับ ทำให้เกิดการดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความรักและความผูกพันต่อองค์กร ซึ่งบุคลากรจะมีความสุขก็ต้องมีหลายปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

๑. สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for life)

๒. สร้างเสริมบุคลากรให้มีสุขภาพที่ดี

๓. สร้างเสริมให้บุคลากรมีความผูกพันต่อองค์กร

ดังนั้น เพื่อให้ที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน บุคลากรมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขในการทำงาน จึงได้จัดทำโครงการการพัฒนาศูนย์แห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้บุคลากรเกิดความรักความผูกพันต่อองค์กร มีความสุขในการทำงาน เกิดทัศนคติที่ดีต่องานและเพื่อนร่วมงาน และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานอย่างมีความสุขและบุคลากรสุขภาพที่ดีต่อไป

### ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาศูนย์ให้น่าอยู่ นำทำงาน สะอาด ปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมดี

๒.๒ เพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้มีสุขภาพดี มีการเรียนรู้อย่างถูกต้องในเรื่องการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ รวมทั้งหมดจำนวน ๕๗ คน

### ๔. กิจกรรม

๔.๑ ประชุมคณะทำงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง

๔.๒ รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากร (BMI) ความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร รวมถึงสถานการณ์ตามเกณฑ์ Healthy Workplace Happy for Life

๔.๓ จัดทำโครงการและแผนปฏิบัติการโครงการการพัฒนาศูนย์แห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

๔.๔ การจัดกิจกรรมด้านที่ ๑ สะอาด

๔.๔.๑ จัดกิจกรรมรณรงค์และสร้างกระแสในการร่วมกิจกรรมสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน

๔.๔.๒ จัดกิจกรรม ๕ ส ของแต่ละกลุ่มงาน

- ๔.๕ การจัดกิจกรรมด้านที่ ๒ ความปลอดภัย
- ๔.๕.๑ จัดทำป้ายกำกับอุปกรณ์/เครื่องใช้สำนักงาน/พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- ๔.๖ การจัดกิจกรรมด้านที่ ๓ สิ่งแวดล้อมดี
- ๔.๖.๑ การจัดพื้นที่สีเขียวและพื้นที่พักผ่อน
  - ๔.๖.๒ ส่งเสริมการคัดแยกขยะรีไซเคิล และส่งเสริมการลดการใช้พลาสติก
- ๔.๗ การจัดกิจกรรมด้านที่ ๔ มีชีวิตชีวา
- ๔.๗.๑ ตรวจวัดค่า BMI ของบุคลากร (ตรวจวัด Inbody)
  - ๔.๗.๒ กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓
  - ๔.๗.๓ กิจกรรมออกกำลังกาย (ยืดเหยียด)
  - ๔.๗.๔ กิจกรรมสวดมนต์และเจริญสมาธิทุกวันพุธ
  - ๔.๗.๕ จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการออกกำลังกาย
  - ๔.๗.๖ มุมกาแฟ
  - ๔.๗.๗ มุมสนทนาการ
- ๔.๘ การจัดกิจกรรมด้านที่ ๕ สมดุลชีวิต
- ๔.๘.๑ ส่งเสริมให้บุคลากรมีการตรวจสุขภาพประจำปี
  - ๔.๘.๒ การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ด้วยโปรแกรม
- [https://www.rama.mahidol.ac.th/cardio\\_vascular\\_risk/thai\\_cv\\_risk\\_score/](https://www.rama.mahidol.ac.th/cardio_vascular_risk/thai_cv_risk_score/)
- ๔.๘.๓ จัดกิจกรรมตลาดนัดออนไลน์ (RH SHOP)
  - ๔.๘.๔ ประเมินผลและรายงานสรุปผลโครงการ

## ๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

### ๕.๑ ระดับผลผลิต

มีบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เข้าร่วมกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ

### ๕.๒ ระดับผลลัพธ์

บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร เกิดความรักความผูกพันต่อองค์กร และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิตใจที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น

## ๖. ระยะเวลาดำเนินงาน

ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

## ๗. งบประมาณดำเนินงาน

ไม่มี

## ๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๘.๑ นางนิชมน ผลวิจิตร

เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

๘.๒ นางสาวนงาประไพ สาระ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๘.๓ นางสาวพิมพ์พร ธิชากรณ์

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



๘.๔ นางสาวศิรินพร เกิดกุลรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๕ ว่าที่ร้อยตรีภัทรพงศ์ ชูเศษ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๖ นางสาววิจิตรา บุญจิตร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๗ นางสาวนภัทธา สมพงษ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๘ นายณรงค์ฤทธิ์ เลิศอาวุธ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๙ นางสาวอภิญญา พุ่มเล็ก	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๑๐ นางสาวปิยาภรณ์ ธรรมสาร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๑๑ นางสาวศุภรณันท์ ยุทธโกวิท	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘.๑๒ นางสาวเน่งน้อย ฉันทพานิช	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน
๘.๑๓ นางนารีรัตน์ ฉัตรนุกูล	นายช่างศิลป์ชำนาญงาน
๘.๑๔ นางสาวนพวรรณ เมฆเจริญ	เจ้าพนักงานพัสดุปฏิบัติงาน
๘.๑๕ นางสาวลดาวัลย์ จิตขาว	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
๘.๑๖ นางจूरรัตน์ หมวดคง	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีปฏิบัติงาน
๘.๑๗ นางสาวสุนธิ์ ปุสสะรังสี	เจ้าพนักงานธุรการ
๘.๑๘ นางสาวภัทร์สร ทหารไทย	นักวิชาการเงินและบัญชี
๘.๑๙ นางสาวกฤษดาภรณ์ ปาเขียว	นักวิชาการเงินและบัญชี
๘.๒๐ นางสาวพิรารวรรณ ชันโมลี	นักวิชาการสาธารณสุข
๘.๒๑ นางสาวเกศราภรณ์ ศรีสวัสดิ์	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
๘.๒๒ นางสาววรรณพิมล แจ่มวิจิตรโต	นักจัดการงานทั่วไป

#### ๙. การประเมินความเสี่ยง

ความเสี่ยง	โอกาส	ผลกระทบ	แนวทางป้องกัน
๑. บุคลากรให้ความร่วมมือในการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ค่า BMI น้อย	ปานกลาง	มาก	๑. มีการแจ้งเวียนหนังสือขอความร่วมมือให้ทุกกลุ่มงาน ๒. มีการประชาสัมพันธ์และกระตุ้นผ่านช่องทางไลน์อย่างต่อเนื่อง
๒. บุคลากรเข้าร่วมจัดกิจกรรมน้อย	ปานกลาง	น้อย	๑. มีการประชาสัมพันธ์และกระตุ้นผ่านช่องทางไลน์อย่างต่อเนื่อง ๒. มีการมอบหมายกลุ่มงานรับผิดชอบจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน

#### ๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๐.๑ บุคลากรมีความรู้ในเรื่องการดูแลตนเอง การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี
- ๑๐.๒ บุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร
- ๑๐.๓ องค์กรให้น่าอยู่ น่าทำงาน สะอาด ปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมดี

ลงชื่อ..... *S. Lamin* .....ผู้เสนอโครงการ

(นางณิชนน ผลวิจิตร)  
เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส  
ประธานตัวชี้วัด ๒.๒

ลงชื่อ..... *W* .....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายประวิช ขวขลาศัย)  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ  
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์