

**แผนปฏิบัติการโครงการ การพัฒนาองค์กรแห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักงานนํายการเจริญพันธุ์**  
**ผู้รับผิดชอบ คณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๒**

กิจกรรม/เดือน	ต.ค.๖๓	พ.ย.๖๓	ธ.ค.๖๓	ม.ค.๖๔	ก.พ.๖๔
๑. ประชุมคณะทำงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง			↔		
๒. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของบุคลากร (BMI) ความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร รวมถึงสถานการณ์ตามเกณฑ์ Healthy Workplace Happy for Life			↔	↔	
๓. จัดทำโครงการและแผนปฏิบัติการโครงการ การพัฒนาองค์กรแห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักงานนํายการเจริญพันธุ์				↔	
๔. ด้านที่ ๑ สะอาด					
๔.๑ จัดกิจกรรมรณรงค์และสร้างกระแสในการร่วมกิจกรรมสถานที่ทำงานนํายู นํายางเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน			↔	↔	↔
๔.๒ จัดกิจกรรม ๕ ส ของแต่ละกลุ่มงาน			↔	↔	↔
๕. ด้านที่ ๒ ความปลอดภัย					
๕.๑ จัดทำป้ายกำกับอุปกรณ์/เครื่องใช้สำนักงาน/พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ			↔	↔	↔
๖. ด้านที่ ๓ สิ่งแวดล้อมดี					
๖.๑ การจัดพื้นที่สีเขียวและพื้นที่พักผ่อน			↔	↔	↔
๖.๒ ส่งเสริมการคัดแยกขยะรีไซเคิล และส่งเสริมการลดการใช้พลาสติก			↔	↔	↔

แผนปฏิบัติการโครงการ การพัฒนาองค์กรแห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักงานนํายการเจริญพันธุ์  
ผู้รับผิดชอบ คณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๒

กิจกรรม/เดือน	ต.ค.๖๓	พ.ย.๖๓	ธ.ค.๖๓	ม.ค.๖๔	ก.พ.๖๔
๗. ด้านที่ ๔ มีชีวิตชีวา					
๗.๑ ตรวจวัดค่า BMI ของบุคลากร (ตรวจวัด Inbody)			↔		↔
๗.๒ กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓			↔		↔
๗.๓ กิจกรรมออกกำลังกาย (ยืดเหยียด)			↔		↔
๗.๔ กิจกรรมสวดมนต์และเจริญสมาธิทุกวันพุธ			↔		↔
๗.๕ จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการออกกำลังกาย			↔		↔
๗.๖ มุมกาแฟ			↔		↔
๗.๗ มุมสนทนาการ			↔		↔
๘. ด้านที่ ๕ สมดุลชีวิต					
๘.๑ ส่งเสริมให้บุคลากรมีการตรวจสุขภาพประจำปี			↔		↔
๘.๒ การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป			↔		↔
ด้วยโปรแกรม <a href="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/</a>					
๘.๓ จัดกิจกรรมตลาดนัดออนไลน์ (RH SHOP)			↔		↔
๙. ประเมินผลและรายงานสรุปผลโครงการ					↔