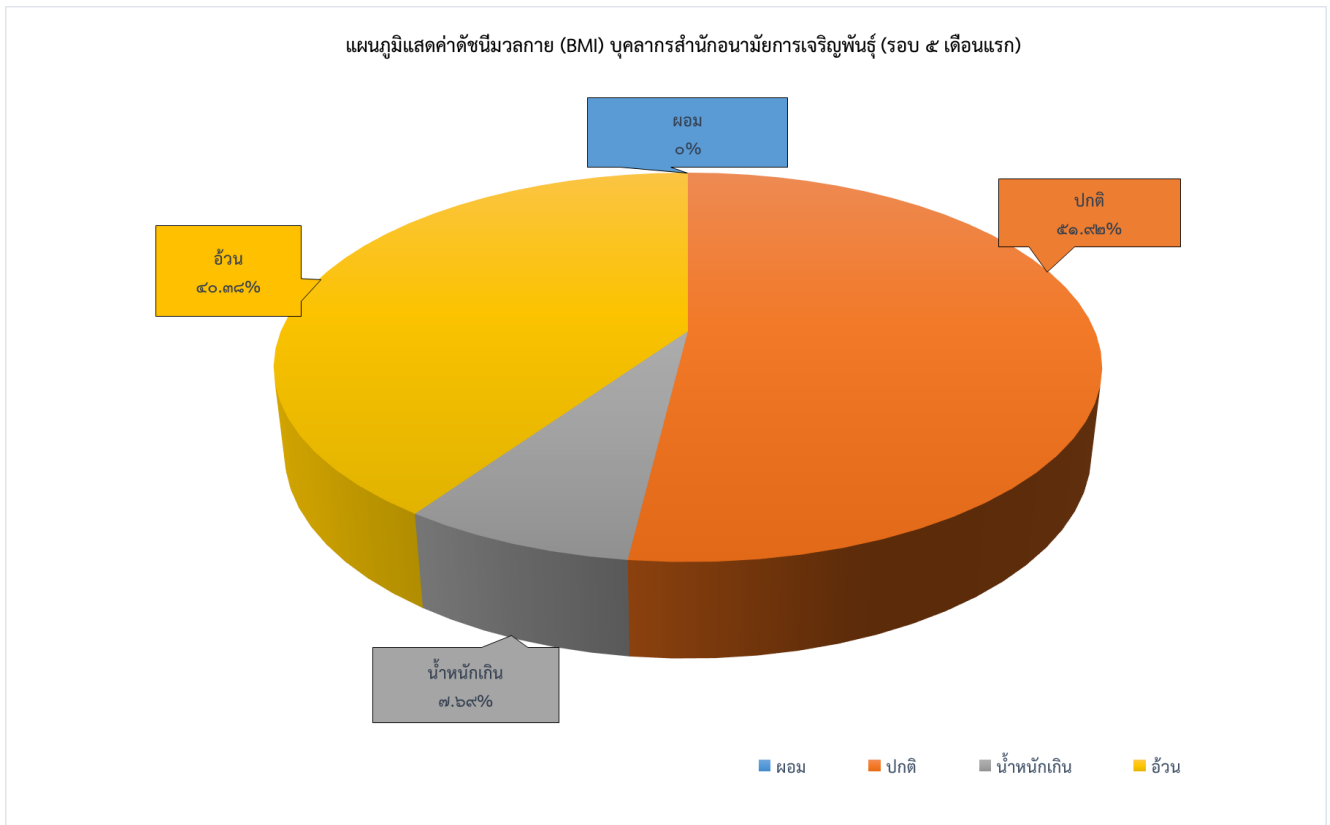


1 รายงานผลการวิเคราะห์การพัฒนาสถานที่ทำงานนอกระบบ นำทำงานมีชีวิตชีวา
 2 และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
 3 สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (รอบ ๕ เดือนแรก)

4 เรื่องที่ ๑ รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินสภาวะสุขภาพบุคลากร

5 จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ มีผู้ตอบแบบประเมิน
 6 ทั้งหมด ๕๓ คน แบ่งเป็น ชาย ๘ คน หญิง ๔๕ คน ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๒๔ – ๓๗ ปี
 7 จำนวน ๒๑ คน รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ ๓๘ – ๕๓ ปี จำนวน ๑๙ คน และสุดท้ายอยู่ในช่วงอายุ ๕๔ ปีขึ้นไป
 8 จำนวน ๑๓ คน แบ่งเป็น ข้าราชการ ๓๘ คน (ตั้งครุภ ๑ คน) พนักงานราชการ ๖ คน และลูกจ้างประจำ ๘ คน
 9 ดังนั้นจึงนำหัวข้อต่อไปนี้มีวิเคราะห์ ดังนี้

10 ๑. จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ข้อมูลด้านน้ำหนักและ
 11 ส่วนสูง ของบุคลากรจำนวน ๕๒ คน (ตั้งครุภ ๑ คน) เพื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยคำนวณ
 12 ตามค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$
 13



14 ภาพแผนภูมิแสดงค่าดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนแรก)

15 จากแผนภูมิค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนแรก) มีรายละเอียดดังนี้
 16 ๑. ผอม = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม. : จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐
 17 ๒. ปกติ = ๑๘.๕ – ๒๒.๙ กก./ตร.ม. : จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๙๒
 18 ๓. น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓ – ๒๔.๙ กก./ตร.ม. : จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๖๙
 19 ๔. อ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม. ขึ้นไป : จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๓๘
 20

21 จากผลสรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) รวมของบุคลากรทั้งหมดในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
 22 ในรอบ ๕ เดือนแรก พบว่าบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๕๑.๘๒ แต่บุคลากรส่วนมาก
 23 ยังมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ

24 ๒. จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
 25 ข้อมูลการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม จากผู้ตอบแบบประเมินจำนวน ๕๒ คน (ตั้งครรภ์ ๑ คน) พบว่า

26 ๒.๑ เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง จำนวน ๒ คน

27 ๒.๒ เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน ๒๗ คน

28 ๒.๓ ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย จำนวน ๒๓ คน

29 ๓. จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
 30 ข้อมูลการเติมเครื่องปรุงรสหวาน จากผู้ตอบแบบประเมินจำนวน ๕๒ คน (ตั้งครรภ์ ๑ คน) พบว่า

31 ๓.๑ เติมเครื่องปรุงรสหวานทุกครั้ง จำนวน ๓ คน

32 ๓.๒ เติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง จำนวน ๒๖ คน

33 ๓.๓ ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย จำนวน ๒๓ คน

34 ๔. จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
 35 ข้อมูลการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน จากผู้ตอบแบบประเมินจำนวน ๕๒ คน (ตั้งครรภ์ ๑ คน) พบว่า

36 ๔.๑ ดื่ม ๑ - ๓ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๓๑ คน

37 ๔.๒ ดื่ม ๔ - ๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๖ คน

38 ๔.๓ ดื่มทุกวัน จำนวน ๙ คน

39 ๔.๔ ไม่ดื่มเลย จำนวน ๖ คน

40 ๕. จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ข้อมูลใน ๑ วัน
 41 กินผักใบปรุงสุกแล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว
 42 หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ ๔ ทัพพีขึ้นไป หรือไม่ จากผู้ตอบแบบประเมิน
 43 จำนวน ๕๒ คน (ตั้งครรภ์ ๑ คน) พบว่า

44 ๕.๑ กิน ๑ - ๓ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๒๖ คน

45 ๕.๒ กิน ๔ - ๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๒ คน

46 ๕.๓ กินทุกวัน จำนวน ๑๔ คน

47 ๖. จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
 48 ข้อมูลการรับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ ๓ มื้อต่อวันหรือไม่ (๑ มื้อ เท่ากับ ๑ จานเล็ก) จากผู้ตอบแบบประเมิน
 49 จำนวน ๕๒ คน (ตั้งครรภ์ ๑ คน) พบว่า

50 ๕.๑ กิน ๑ - ๓ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๓๖ คน

51 ๕.๒ กิน ๔ - ๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๑ คน

52 ๕.๓ กินทุกวัน จำนวน ๓ คน

53 ๕.๔ ไม่กินเลย จำนวน ๒ คน

54 จากการตอบแบบประเมินสภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ในหัวข้อที่ ๒ - ๖ พบว่า
 55 บุคลากรในสำนักฯ ยังขาดความรู้เรื่องโภชนาการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง
 56 ลดการกิน หวาน มัน เค็ม ของบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงสูง

57

58 เรื่องที่ ๒ รายงานผลการวิเคราะห์เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
59 และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

60 จากผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและมีความสุขของคนทำงาน
61 (Healthy Workplace Happy for Life) การประเมิน ๕ ส ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ รอบ ๕ เดือนหลัง พบว่า

- 62 ➤ ประเด็นที่ ๑ ป้ายและบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่างๆ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๔ คะแนน
- 63 ➤ ประเด็นที่ ๒ โต๊ะทำงานหรือพื้นที่บริเวณโต๊ะทำงาน (รวมบริเวณโต๊ะคอมพิวเตอร์)
- 64 ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑๓ คะแนน
- 65 ➤ ประเด็นที่ ๓ อุปกรณ์สำนักงาน ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๔ คะแนน
- 66 ➤ ประเด็นที่ ๔ ตู้เก็บเอกสาร/ตู้เก็บของ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๕ คะแนน
- 67 ➤ ประเด็นที่ ๕ ห้องประชุม ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 68 ➤ ประเด็นที่ ๖ มุมรับประทานอาหาร ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 69 ➤ ประเด็นที่ ๗ พื้นที่พักผ่อน/สวนหย่อม ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 70 ➤ ประเด็นที่ ๘ ทางเดิน/ทางหนีไฟ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๒ คะแนน
- 71 ➤ ประเด็นที่ ๙ ถังขยะ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 72 ➤ ประเด็นที่ ๑๐ อื่นๆ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๒ คะแนน

73 สรุปผลการประเมิน สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและมีความสุขของ
74 คนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ผ่านเกณฑ์ ๓๙ คะแนน
75 จาก ๔๒ คะแนน

76 ดังนั้น จึงเห็นควรนำข้อเสนอแนะในแต่ละหัวข้อมาดำเนินการปรับปรุงเพื่อให้บุคลากรปฏิบัติไปใน
77 ทิศทางเดียวกัน อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

78 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๒ โต๊ะทำงานหรือพื้นที่บริเวณโต๊ะทำงาน

- 79 ๑. บนโต๊ะทำงาน มีอุปกรณ์ (ปากกา ดินสอ ยางลบ) มากเกินความจำเป็น
- 80 ๒. ใต้โต๊ะทำงานมีการวางกล่องเอกสารหรือสิ่งของมากเกินไป
- 81 ๓. การจัดวางจอคอมพิวเตอร์ไม่ได้มาตรฐาน ไม่ควรนำท่อกระดาด A๔ ไปวางรองจอ

82 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๔ ตู้เก็บเอกสาร/ตู้เก็บของ

- 83 ๑. ตู้ที่ปไม่มีป้ายดัชนีบ่งชี้ประเภทเอกสาร/วัสดุอุปกรณ์ที่จัดเก็บ

84 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๙ ถังขยะ

- 85 ๑. จัดให้มีจุลตรวจรวมขยะ อินทรีย์ของหน่วยงาน

86 จากผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา
87 สมดุลชีวิต” รอบ ๕ เดือนหลัง ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ พบว่า

- 88 ➤ ส่วนที่ ๑ การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน ผลการประเมินคะแนน
89 ทั้งสิ้น ๕.๐๐ คะแนน
- 90 ➤ ส่วนที่ ๒ เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”
 - 91 - เกณฑ์ความสะอาด ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑๐.๓๐ คะแนน
 - 92 - เกณฑ์ความปลอดภัย ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑๒.๐๐ คะแนน
 - 93 - เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๙.๐๐ คะแนน
 - 94 - “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดี ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๗.๐๐ คะแนน

95 สรุปเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี
96 มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต” สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ อยู่ในระดับดี ได้คะแนน ๔๓.๓๐ คะแนน จาก ๔๔
97 คะแนน และระดับดีมาก ได้คะแนน ๙.๐๐ คะแนน

98 ให้หน่วยงานมีหัวข้อเสนอแนะแยกตามส่วนและเกณฑ์ดังนี้

99 ข้อเสนอแนะ ส่วนที่ ๒ เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”

100 - เกณฑ์ความสะอาด

101 ๑. มีแฟ้มเอกสารที่ไม่ได้จัดเก็บใส่ตู้เอกสาร

102 ๒. ไม่มีป้ายแสดงข้อมูลชื่อผู้รับผิดชอบชนิดสิ่งของที่มีการจัดเก็บภายในตู้

103 ๓. การจัดเก็บเอกสารและสิ่งของไม่เป็นหมวดหมู่

104 ดังนั้นเพื่อให้หน่วยงานมีสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน สะอาดปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี
105 มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต จึงควรมีการกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่ทุกคนตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เห็นควรกำหนด
106 มาตรการสำคัญและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายดังนี้

107 กำหนดมาตรการสำคัญ ได้แก่

108 ๑. กำหนดนโยบายและแผนกิจกรรมพัฒนาสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างสุขภาพ
109 และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

110 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ได้แก่

111 ๑. ให้ทุกกลุ่มงานมีการดำเนินกิจกรรม ๕ ส อย่างจริงจัง โดยยึดถือปฏิบัติตามเกณฑ์ของกรมอนามัย

112 ๒. ให้คณะกรรมการ HWP และ ๕ ส ของหน่วยงาน ติดตามประเมินผลการดำเนินกิจกรรมมา

113 ทุกสัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน

114 ๓. มีการมอบรางวัลให้กลุ่มงานที่ดำเนินกิจกรรมฯ อย่างต่อเนื่องทุกๆ ๒ เดือน

115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131

132 **เรื่องที่ ๓ รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง**

133 จากการตอบแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ มีผู้ตอบแบบประเมิน
134 ทั้งหมด ๕๒ คน แบ่งเป็น ชาย ๗ คน หญิง ๔๕ คน พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ จำนวน ๒๘ คน
135 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ระดับคะแนน ๑๘ - ๒๕) รองลงมาบุคลากร จำนวน ๒๓ คน
136 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ระดับคะแนน ๖ - ๑๗) และสุดท้ายบุคลากร จำนวน ๑ คน มีความเครียด
137 อยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง (ระดับคะแนน ๒๖ - ๒๙)

138 ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นว่า บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีความเครียดอยู่ในระดับ
139 สูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวนมากที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัว
140 ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบางเล็กน้อย
141 แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และ
142 ความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

143 เพื่อให้บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีการจัดการกับความเครียด จึงเห็นควรให้มีกิจกรรมสำหรับ
144 บุคลากรในสำนัก ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนาน
145 เพลิดเพลิน เช่น กิจกรรมสันทนาการ ฟังเพลงอ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่างๆ และเป็นการป้องกันไม่ให้
146 บุคลากรเกิดความเครียดมากขึ้น จึงมีการจัดสวดมนต์นั่งสมาธิก่อนเริ่มงาน หรือบางคนอาจจะเข้าวัดทำบุญ
147 ในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ และมีสติมากขึ้น

148 ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินสภาวะสุขภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
149 วิเคราะห์ข้อมูลเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุข
150 ของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน “สะอาด ปลอดภัย
151 สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวาสมดุลชีวิต และวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง พบว่า

152 ๑. บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๕๑.๙๒
153 แต่บุคลากรส่วนมากยังมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ และยังขาดการรับรู้เรื่องโภชนาการ และการปรับเปลี่ยน
154 พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง ลดการกิน หวาน มัน เค็มของบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มเสี่ยงสูง
155 รวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

156 ๒. บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ยังต้องมีการกระตุ้นในเรื่องการส่งเสริมให้หน่วยงาน
157 มีสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน สะอาดปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดีมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต

158 ๓. บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีความเครียดจากการทำงานอยู่ในระดับอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย
159 เพื่อพัฒนาให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน บุคลากรมีสุขภาพดี ส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขในชีวิตและการ
160 ทำงาน เสริมสร้างสุขภาพที่ดี รวมทั้งสร้างความผูกพันของบุคลากรภายในหน่วยงานให้เกิดความรัก ความสามัคคี
161 สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข

162 **สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์จึงได้กำหนดข้อเสนอเชิงนโยบาย ดังนี้**

163 ๑. ควรส่งเสริมพฤติกรรมการการออกกำลังกายบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง ส่งเสริมการปรับเปลี่ยน
164 พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง ลดการกิน หวาน มัน เค็ม ของบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงสูง
165 สนับสนุน และสร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักหรือลดเส้นรอบเอวลงได้
166 ภายในระยะเวลาที่กำหนด

167 ๒. สนับสนุนให้องค์กรมีกิจกรรมการสร้างความรู้ความผูกพันให้บุคลากรอย่างสม่ำเสมอ และส่งเสริมการสร้าง
 168 บรรยากาศที่ดีในการปฏิบัติงาน สร้างแรงจูงใจ ขวัญกำลังใจ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิด
 169 ความผูกพันในองค์กรและเป็นการคลายความเครียดจากการทำงาน

170 **รวมทั้งกำหนดมาตรการสำคัญ คือ**

171 ๑. ส่งเสริมบุคลากรให้มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง และทักษะการออกกำลังกาย
 172 ที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงภาวะทางสุขภาพ พร้อมทั้งกำหนดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

173 ๒. ส่งเสริมและสนับสนุนให้หน่วยงานมีการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
 174 และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

175 ๓. จัดกิจกรรมสันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากร
 176 ภายในหน่วยงาน

177 **และกำหนดประเด็นความรู้ของหน่วยงานในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้าง**
 178 **คุณภาพชีวิต**

179 ๑. การจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ นำทำงาน

180 การจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ นำทำงาน ตามหลัก ๕ ส. เป็นปัจจัยพื้นฐานการบริหารคุณภาพ
 181 ที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงานให้เกิดบรรยากาศที่น่าทำงาน เกิดความสะอาดเรียบร้อยในหน่วยงาน
 182 ถูกสุขลักษณะ ทำให้บุคลากรสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ สร้างทัศนคติที่ดี
 183 ของบุคลากรต่อหน่วยงาน การสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสม ส่งผลต่อคุณภาพ
 184 ชีวิตของบุคลากร การตกแต่งออฟฟิศให้สบายตา มีบรรยากาศที่ดี หรือสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานให้อบอุ่น
 185 และผ่อนคลายจากความเครียดได้

186 ที่มา : <https://www.softbankthai.com/Article/Detail/๘๒๖>

187 ๒. การให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

188 อาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ คือ ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ทั้งนี้ไม่รวมยา
 189 วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยาเสพติดให้โทษ เมื่อรับประทานสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน หรือการฉีด ฯลฯ)
 190 แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้ สารอาหาร ใดๆใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง

191 โภชนาการ เป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของอาหาร
 192 ที่เข้าไปในร่างกาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเกิดจากกระบวนการที่สารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์
 193 เนื้อเยื่อ และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

194 โภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพ โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพดังนี้

195 ๑. ผลทางร่างกาย ได้แก่ขนาดของร่างกาย การมีครรภ์และสุขภาพของทารก ความสามารถในการ
 196 ต้านทานโรค ความมีอายุยืน

197 ๒. ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

198 ๓. ประสิทธิภาพในการทำงาน

199 รวมถึงการอ่านฉลากโภชนาการ ‘หวาน มัน เค็ม’ แบบจีดีเอ ทุกครั้งเมื่อจะหยิบอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน
 200 เข้าปาก นอกจากต้องคำนึงถึงรสชาติความเอร็ดอร่อยแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ สารอาหารในส่วนผสม ปริมาณ
 201 พลังงานที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี ช่วยควบคุมไม่ให้น้ำหนักตัวเกิน และไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น
 202 โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

203 ที่มา : <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/๐๐๖๑๐๓/lesson๗/๐๑.htm>

204 : <https://cutt.ly/dT๖๙nO๒>

205

206 ๓. การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 207 การมีสุขภาพดี เราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว
 208 การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายเพียงแค่วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อย
 209 สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ก็พอจะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอดรวมถึงระบบหมุนเวียนโลหิต การออกกำลังกาย ทำให้อัตรา
 210 การเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกาย
 211 แข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค และเป็น
 212 การใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ
 213 อีกด้วย

214 ที่มา : http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=๗๕๔

215 ๔. นันทนาการลดความเครียด

216 กิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมสันทนาการ เป็นกิจกรรมที่บุคคลสามารถทำในเวลาว่าง
 217 ด้วยความสมัครใจ และไม่ผิดกฎหมาย แล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสบายใจ กิจกรรมนันทนาการมีอยู่หลาย
 218 ประเภท โดยแต่ละประเภทจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงควรมีหลักในการเลือกให้เหมาะสมกับ
 219 วัย เพศ โอกาส ความรู้ ความสามารถ เพื่อทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด กิจกรรมนันทนาการช่วยให้เกิดความ
 220 สนุกสนานเพลิดเพลิน และมีความสุข สร้างความสามัคคี และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี ที่สำคัญเป็นการ
 221 ผ่อนคลายความเครียดได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

222 ที่มา : http://๑๑๙.๔๖.๑๖๖.๑๒๖/self_all/selfaccess๑๒/mb/๖๙๗/lesson๔/page๒.php

223

224

225