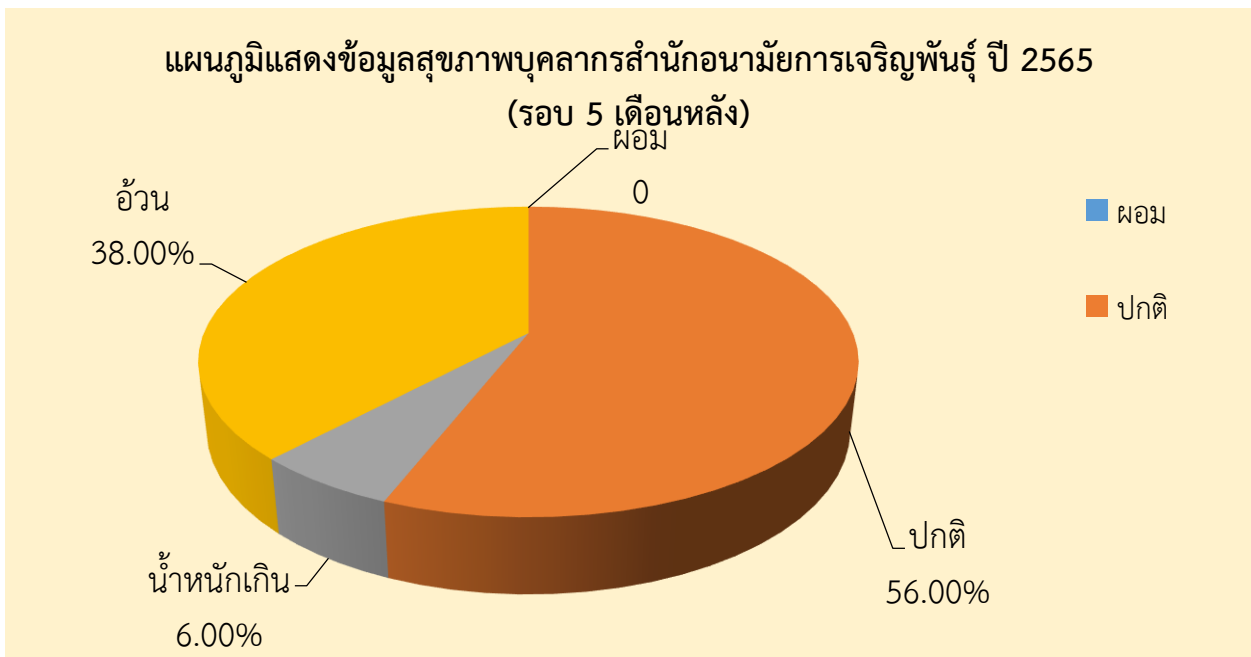


1 รายงานผลการวิเคราะห์การพัฒนาศูนย์การทำงานนอกระบบ นำทำงานมีชีวิตชีวา
 2 และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
 3 สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (รอบ ๕ เดือนหลัง)

4 เรื่องที่ ๑ รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

5 จากการเก็บข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง
 6 จำนวนบุคลากร ๕๐ คน แบ่งเป็น ชาย ๖ คน หญิง ๔๔ คน จากบุคลากรทั้งหมดจำนวน ๕๑ คน (ไปช่วยราชการ
 7 จำนวน ๑ คน) โดยคำนวณตามค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$
 8
 9



11 **ภาพแผนภูมิแสดงค่าดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนหลัง)**

12 จากแผนภูมิตั้ดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนหลัง) มีรายละเอียดดังนี้

- 13 ๑. พอม = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม. : จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐
 14 ๒. ปกติ = ๑๘.๕ - ๒๒.๙๙ กก./ตร.ม. : จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๐๐
 15 ๓. น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓ - ๒๔.๙ กก./ตร.ม. : จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๐
 16 ๔. อ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม. ขึ้นไป : จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐๐

17 จากผลสรุปค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) รวมของบุคลากรทั้งหมดในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
 18 ในรอบ ๕ เดือนหลัง พบว่าบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๕๖.๐๐ แต่ยังมีบุคลากรบางส่วน
 19 ที่ยังมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ

20 **เรื่องที่ ๒ ผลวิเคราะห์การตอบแบบประเมินข้อมูลคุณภาพชีวิตของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์**

21 จากการตอบแบบประเมินคุณภาพชีวิตของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ จำนวน ๓๙ คน พบว่า

22 ด้านที่ ๑ การได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับปานกลาง
 23 คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๕๖

24 ด้านที่ ๒ สภาพการปฏิบัติงานนอกระบบนำทำงานและส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับมาก
 25 คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๘๕

26 ด้านที่ ๓ ความก้าวหน้าและความมั่นคงในงาน บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๕๗

27 ด้านที่ ๔ โอกาสในการพัฒนาและการใช้ความสามารถของบุคคล บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับมาก
28 คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๗๑

29 ด้านที่ ๕ การทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับมาก
30 คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๑๕

31 ด้านที่ ๖ ประชาธิปไตยและความยุติธรรมในการทำงาน บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับมาก
32 คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๑๖

33 ด้านที่ ๗ ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัว บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับปานกลาง
34 คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๗๓

35 ด้านที่ ๘ ความภูมิใจในองค์กร บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๒๖

36 แนวโน้มที่จะทำงานกับหน่วยงานต่อไป บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วย อยู่ในระดับปานกลาง
37 คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๑๐

38 จากการตอบแบบประเมินข้อมูลคุณภาพชีวิตของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ทั้ง ๘ ด้าน พบว่า
39 บุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วยอยู่ในระดับมาก แต่แนวโน้มที่จะทำงานกับหน่วยงานต่อไป อยู่ในระดับปานกลาง
40 ดังนั้น จึงต้องมีการเสริมสร้างความผูกพันที่ดีแก่องค์กรและเพื่อนร่วมงานให้กับบุคลากรในสำนักอนามัย
41 การเจริญพันธุ์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสำนักต่อไป

42 **เรื่องที่ ๓ รายงานผลการวิเคราะห์เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต**
43 **และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)**

44 จากผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน
45 (Healthy Workplace Happy for Life) การประเมิน ๕ ส ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก พบว่า

- 46 ➤ ประเด็นที่ ๑ ป้ายและบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่างๆ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓.๙๕ คะแนน
- 47 ➤ ประเด็นที่ ๒ โต๊ะทำงานหรือพื้นที่บริเวณโต๊ะทำงาน (รวมบริเวณโต๊ะคอมพิวเตอร์)
48 ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑๑.๖๕ คะแนน
- 49 ➤ ประเด็นที่ ๓ อุปกรณ์สำนักงาน ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๔ คะแนน
- 50 ➤ ประเด็นที่ ๔ ตู้เก็บเอกสาร/ตู้เก็บของ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๔.๘ คะแนน
- 51 ➤ ประเด็นที่ ๕ ห้องประชุม ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 52 ➤ ประเด็นที่ ๖ มุมรับประทานอาหาร ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 53 ➤ ประเด็นที่ ๗ พื้นที่พักผ่อน/สวนหย่อม ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๓ คะแนน
- 54 ➤ ประเด็นที่ ๘ ทางเดิน/ทางหนีไฟ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑.๙๕ คะแนน
- 55 ➤ ประเด็นที่ ๙ ถังขยะ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๒.๙๐ คะแนน
- 56 ➤ ประเด็นที่ ๑๐ อื่นๆ ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๒ คะแนน

57 **สรุปผลการประเมิน สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของ**
58 **คนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ผ่านเกณฑ์ ๔๐.๒๕ คะแนน**
59 **จาก ๔๒ คะแนน**

60 ดังนั้น จึงเห็นควรนำข้อเสนอแนะในแต่ละหัวข้อมาดำเนินการปรับปรุงเพื่อให้บุคลากรปฏิบัติไปใน
61 ทิศทางเดียวกัน อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

- 62 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๑ ป้ายและบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่างๆ
- 63 ๑.บริเวณบอร์ดประชาสัมพันธ์ชั้น ๓ มีโฆษณาทางเข้าบอร์ดประชาสัมพันธ์
- 64 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๒ โต๊ะทำงานหรือพื้นที่บริเวณโต๊ะทำงาน(รวมบริเวณโต๊ะคอมพิวเตอร์)
- 65 ๑.แผนกงานพาหนะไม่มีป้ายชื่อคนขับรถนั่งตรงโต๊ะทำงาน
- 66 ๒.มีร่มอยู่ตรงโต๊ะคอมพิวเตอร์
- 67 ๓.มีตู้ของใช้ส่วนตัวมากเกินไป ๑ ลิ่นชัก
- 68 ๔.มีปลั๊กไฟฟ้าชำรุด เกิน ๒ จุด
- 69 ๕.มีสติ๊กเกอร์ติดไว้หน้าคอมพิวเตอร์ ชั้น ๓ และ ๔
- 70 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๔ ตู้เก็บเอกสาร/ตู้เก็บของ
- 71 ๑. ชั้นใต้โต๊ะมุมกาแฟและตู้เหล็กบริเวณเลขานำห้องผู้อำนวยการไม่มีป้ายดัดชั้นบ่งชี้ประเภท
- 72 เอกสาร/วัสดุอุปกรณ์ที่จัดเก็บ
- 73 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๘ ทางเดิน/ทางหนีไฟ
- 74 ๑.บันไดหนีไฟไม่ติดแถบสีแดงเริ่มต้นของบันได
- 75 ข้อเสนอแนะ ประเด็นที่ ๙ ถังขยะ
- 76 ๑. ถังขยะภายในสำนักงานมีแก้วน้ำพลาสติกและกล่องใส่อาหาร ชั้น ๔
- 77 จากผลการประเมินสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา
- 78 สมดุลชีวิต” รอบ ๕ เดือนแรก ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ พบว่า
- 79 ➤ ส่วนที่ ๑ การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน ผลการประเมินคะแนน
- 80 ทั้งสิ้น ๕.๐๐ คะแนน
- 81 ➤ ส่วนที่ ๒ เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”
- 82 - เกณฑ์ความสะอาด ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑๐.๓๐ คะแนน
- 83 - เกณฑ์ความปลอดภัย ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๑๒.๐๐ คะแนน
- 84 - เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๙.๐๐ คะแนน
- 85 - “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดี ผลการประเมินคะแนนทั้งสิ้น ๗.๐๐ คะแนน
- 86 สรุปเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี
- 87 มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต” สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ อยู่ในระดับดี ได้คะแนน ๔๓.๕๕ คะแนน จาก ๔๔
- 88 คะแนน และระดับดีมาก ได้คะแนน ๙.๐๐ คะแนน
- 89 ให้นำหน่วยงานมีหัวข้อข้อเสนอแนะแยกตามส่วนและเกณฑ์ดังนี้
- 90 ข้อเสนอแนะ ส่วนที่ ๒ เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”
- 91 - เกณฑ์ความสะอาด
- 92 ๑. มีแฟ้มเอกสารที่ไม่ได้จัดเก็บใส่ตู้เอกสาร
- 93 ๒. ไม่มีป้ายแสดงข้อมูลชื่อผู้รับผิดชอบชนิดสิ่งของที่มีการจัดเก็บภายในตู้
- 94 ๓. การจัดเก็บเอกสารและสิ่งของไม่เป็นหมวดหมู่
- 95 ดังนั้นเพื่อให้หน่วยงานมีสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน สะอาดปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี
- 96 มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต จึงควรมีการกระตุ้นให้เจ้าหน้าที่ทุกคนตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เห็นควรกำหนด
- 97 มาตรการสำคัญและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายดังนี้
- 98

99 กำหนดมาตรการสำคัญ ได้แก่

100 ๑.กำหนดนโยบายและแผนกิจกรรมพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างสุขภาพ
101 และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

102 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ได้แก่

103 ๑. ให้ทุกกลุ่มงานมีการดำเนินกิจกรรม ๕ ส อย่างจริงจัง โดยยึดถือปฏิบัติตามเกณฑ์ของกรมอนามัย

104 ๒. ให้คณะกรรมการ HWP และ ๕ ส ของหน่วยงาน ติดตามประเมินผลการดำเนินกิจกรรมฯ

105 ทุกสัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน

106 ๓. มีการมอบรางวัลให้กลุ่มงานที่ดำเนินกิจกรรมฯ อย่างต่อเนื่องทุกๆ ๖ เดือน

107 **เรื่องที่ ๔ รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง**

108 จากการตอบแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ มีผู้ตอบแบบประเมิน
109 ทั้งหมด ๕๐ คน แบ่งเป็น ชาย ๖ คน หญิง ๔๔ คน พบว่า บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ จำนวน ๓๖ คน
110 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ระดับคะแนน ๖ - ๑๗) รองลงมาบุคลากร จำนวน ๑๔ คน มีความเครียด
111 อยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ระดับคะแนน ๑๘ - ๒๕)

112 ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นว่า ในรอบ ๕ เดือนหลัง บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
113 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น และจำนวนบุคลากรที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย
114 มีจำนวนลดลง ซึ่งถือว่าบุคลากรในสำนักสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถ
115 ปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก
116 ความเครียดในระดับปกติ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

117 เพื่อให้บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีการจัดการกับความเครียด จึงเห็นควรให้มีกิจกรรมสำหรับ
118 บุคลากรในสำนักได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนาน
119 เพลิดเพลิน และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดมากขึ้น จึงมีการจัดสวดมนต์นั่งสมาธิก่อนเริ่มงาน
120 หรือบางคนอาจจะเข้าวัดทำบุญในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ และมีสติมากขึ้น

121 ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ วิเคราะห์การตอบแบบ
122 ประเมินข้อมูลคุณภาพชีวิตของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ รายงานผลการวิเคราะห์เกณฑ์
123 การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy
124 Workplace Happy for Life) และรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง พบว่า

125 ๑. บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๕๖.๐๐
126 แต่ยังมีบุคลากรบางส่วนยังมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ และยังขาดการรับรู้เรื่องโภชนาการ และการปรับเปลี่ยน
127 พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง ลดการกิน หวาน มัน เค็มของบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มเสี่ยงสูง
128 รวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

129 ๒. บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ยังต้องมีการกระตุ้นในเรื่องการส่งเสริมให้หน่วยงาน
130 มีสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน สะอาดปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดีมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต

131 ๓. บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับอยู่ในระดับปกติ แต่ยังมีบุคลากร
132 บางส่วนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อพัฒนาให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน บุคลากร
133 มีสุขภาพดี ส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขในชีวิตและการทำงาน เสริมสร้างสุขภาพที่ดี รวมทั้งสร้างความผูกพัน
134 ของบุคลากรภายในหน่วยงานให้เกิดความรัก ความสามัคคี สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข

135

136 **สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์จึงได้กำหนดข้อเสนอเชิงนโยบาย ดังนี้**

137 ๑. ควรส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง ส่งเสริมการปรับเปลี่ยน
138 พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับตนเอง ลดการกิน หวาน มัน เค็ม ของบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเสี่ยงสูง
139 สนับสนุน และสร้างขวัญกำลังใจให้บุคลากรต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักหรือลดเส้นรอบเอวลงได้
140 ภายในระยะเวลาที่กำหนด

141 ๒. สนับสนุนให้องค์กรมีกิจกรรมการสร้างความรู้ความผูกพันให้บุคลากรอย่างสม่ำเสมอ และส่งเสริมการสร้าง
142 บรรยากาศที่ดีในการปฏิบัติงาน สร้างแรงจูงใจ ขวัญกำลังใจ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิด
143 ความผูกพันในองค์กรและเป็นการคลายความเครียดจากการทำงาน

144 **รวมทั้งกำหนดมาตรการสำคัญ คือ**

145 ๑. ส่งเสริมบุคลากรให้มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง และทักษะการออกกำลังกาย
146 ที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงภาวะทางสุขภาพ พร้อมทั้งกำหนดให้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

147 ๒. ส่งเสริมและสนับสนุนให้หน่วยงานมีการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
148 และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

149 **และกำหนดประเด็นความรู้ของหน่วยงานในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้าง**
150 **คุณภาพชีวิต**

151 ๑. การจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน

152 การจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน ตามหลัก ๕ ส. เป็นปัจจัยพื้นฐานการบริหารคุณภาพ
153 ที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงานให้เกิดบรรยากาศที่น่าทำงาน เกิดความสะอาดเรียบร้อยในหน่วยงาน
154 ถูกสุขลักษณะ ทำให้บุคลากรสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ สร้างทัศนคติที่ดี
155 ของบุคลากรต่อหน่วยงาน การสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสม ส่งผลต่อคุณภาพ
156 ชีวิตของบุคลากร การตกแต่งออฟฟิศให้สบายตา มีบรรยากาศที่ดี หรือสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานให้อบอุ่น
157 และผ่อนคลายจากความเครียดได้

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

159 ๒. การให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

160 อาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ คือ ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ทั้งนี้ไม่รวมยา
161 วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยาเสพติดให้โทษ เมื่อรับประทานสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน หรือการฉีด ฯลฯ)
162 แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้ สารอาหาร อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง

163 โภชนาการ เป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของอาหาร
164 ที่เข้าไปในร่างกาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเกิดจากกระบวนการที่สารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์
165 เนื้อเยื่อ และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

166 โภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพ โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพดังนี้

167 ๑. ผลทางร่างกาย ได้แก่ขนาดของร่างกาย การมีครรภ์และสุขภาพของทารก ความสามารถในการ
168 ต้านทานโรค ความมีอายุยืน

169 ๒. ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

170 ๓. ประสิทธิภาพในการทำงาน

171 รวมถึงการอ่านฉลากโภชนาการ ‘หวาน มัน เค็ม’ แบบจีดีเอ ทุกครั้งเมื่อจะหยิบอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน
172 เข้าปาก นอกจากต้องคำนึงถึงรสชาติความเอร็ดอร่อยแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ สารอาหารในส่วนผสม ปริมาณ
173 พลังงานที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี ช่วยควบคุมไม่ให้น้ำหนักตัวเกิน และไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ เช่น
174 โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

175 ที่มา : <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/๐๐๖๑๐๓/lesson๗/๐๑.htm>
 176 : <https://cutt.ly/dT๖๙nO๒>

177 ๓. การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

178 การมีสุขภาพดี เราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว
 179 การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายเพียงแค่วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อย
 180 สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ก็พอจะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอดรวมถึงระบบหมุนเวียนโลหิต การออกกำลังกาย ทำให้อัตรา
 181 การเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกาย
 182 แข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค และเป็น
 183 การใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ
 184 อีกด้วย

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

186 ๔. ประโยชน์ของการสวดมนต์ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

187 กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิตอนเช้าก่อนเริ่มปฏิบัติงาน สร้างผลลัพธ์มากกว่าที่คิด ช่วยเพิ่ม
 188 ประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้น ช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจก่อนทำงาน และยังเป็นเวลาที่ช่วยให้ผู้บริหารและ
 189 พนักงานได้พูดคุยกันทั้งเรื่องงาน และเรื่องอื่น ๆ เป็นการปลูกฝังให้ทุกคนนำหลักธรรมอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว
 190 จิตใจนำไปสู่การทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

191 ที่มา : <https://www.prachachat.net/csr-hr/news-๒๘๐๗๖>

192