

สรุปผลกิจกรรมการดำเนินงานการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก

จากแผนการขับเคลื่อนตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ได้กำหนดแผนการขับเคลื่อนทั้งหมด ๑๗ กิจกรรม โดยสรุปผลการดำเนินงานดังนี้

๑. กิจกรรม Big Cleaning ของแต่ละกลุ่มงาน ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ และครั้งที่ ๒ เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๔ โดยให้บุคลากรแต่ละกลุ่มงานร่วมกันทำความสะอาด ภายในกลุ่มงานของตัวเองรวมถึงห้องน้ำชั้น ๔ และจัดเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ตามหลัก ๕ ส เพื่อพัฒนาสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน (ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๒ ครั้ง)

๒. กิจกรรมรณรงค์และสร้างกระแสในการร่วมกิจกรรมสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ โดยการเชิญชวนบุคลากรในสำนักร่วมกิจกรรม Big Cleaning Day ในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ นำโดยนายบุญฤทธิ์ สุขรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ รองผู้อำนวยการ หัวหน้ากลุ่ม และบุคลากรในสำนักร่วมกันทำความสะอาดบริเวณพื้นที่ที่รับผิดชอบ เพื่อให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ตามเกณฑ์ ๕ส

- ครั้งที่ ๒ เชิญชวนบุคลากรในสำนักเข้าออกกำลังกายแบบยืดเหยียดทุกวัน วันละ ๓๐ นาที เพื่อเป็นการผ่อนคลายจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน และเชิญชวนให้บุคลากรในสำนักเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕ โดยทำการแพะป้ายประชาสัมพันธ์ไว้ที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ของสำนัก (ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๒ ครั้ง)

๓. กิจกรรมจัดทำและตรวจสอบป้ายกำกับอุปกรณ์/เครื่องใช้สำนักงาน/พื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๔ ครั้ง (ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๔ ครั้ง)

๔. กิจกรรมจัดพื้นที่สีเขียวและพื้นที่พักผ่อน จำนวน ๑ แห่ง บริเวณระเบียงหน้าห้องประชุม นรพัฒน์ อาคาร ๒ ชั้น ๓ สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ เพื่อให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีพื้นที่สีเขียวไว้พักผ่อน ในช่วงเวลาพักกลางวัน (ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

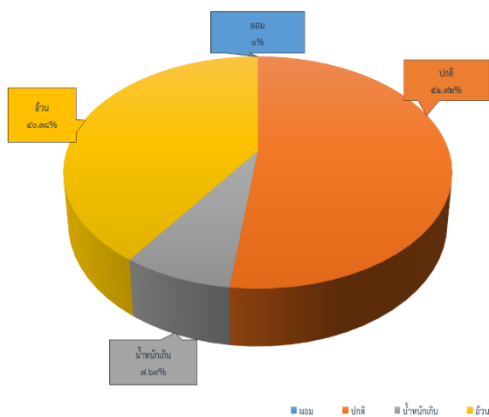
๕. กิจกรรมการคัดแยกขยะรีไซเคิลและรณรงค์ลดการใช้พลาสติก ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ เดือนมกราคม ๒๕๖๕ ตั้งกล่องรับบริจาคปฏิทินตั้งโต๊ะเก่า เพื่อส่งมอบให้กับมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์เพื่อนำไปทำหนังสืออักษรเบรลล์ ใช้ในสื่อการเรียนของโรงเรียนสอนคนตาบอด เพื่อปลูกฝังจิตใจให้บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม รู้จักการแบ่งปันความสุขแก่ผู้อื่น

- ครั้งที่ ๒ เดือนกุมภาพันธ์ ตั้งกล่องรับบริจาคสลากกินแบ่งรัฐบาล (ลอตเตอรี่) ที่ไม่ถูกรางวัล เพื่อส่งมอบให้กับศูนย์สาธารณสุขส่งเสริมเด็กพิเศษวัดห้วยหมู จังหวัดราชบุรี เพื่อนำไปรีไซเคิลเป็นพวงหรีดดอกไม้จันทร์ หมวก และแจกันดอกไม้ เพื่อนำรายได้ช่วยเหลือศูนย์พัฒนาเด็กพิเศษวัดห้วยหมู (ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๒ ครั้ง)

๖. วัดดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากร ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๑ ครั้ง บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจวัดค่า BMI ของบุคลากร ครั้งที่ ๑ ตามแบบประเมินสภาวะสุขภาพบุคลากรเพื่อให้บุคลากรเกิดความตระหนักและรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง เป็นการสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เพราะการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

ภาพแผนภูมิแสดงค่าดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนแรก)



จากแผนภูมิต้น้ำหนัก (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (รอบ ๕ เดือนแรก) มีรายละเอียดดังนี้

- ผอม = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม. จำนวน ๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๐
- ปกติ = ๑๘.๕ - ๒๒.๙ กก./ตร.ม. จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๙๒
- น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓ - ๒๔.๙ กก./ตร.ม. จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๖๔
- อ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม. ขึ้นไป จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๙๒

จากข้อมูลสุขภาพของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ รอบ ๕ เดือนแรก ปี ๒๕๖๕ บุคลากรที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติในรอบ ๕ เดือนแรก ปี ๒๕๖๕ มีเกณฑ์เพิ่มขึ้น รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงผลข้อมูลดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)	รอบ ๕ เดือนแรก ปี๒๕๖๕	รอบ ๕ เดือนหลัง ปี๒๕๖๔
ผอม = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม.	จำนวน ๐ คน (๐.๐๐%)	จำนวน ๑ คน (๑.๗๒%)
ปกติ = ๑๘.๕ - ๒๒.๙ กก./ตร.ม.	จำนวน ๒๗ คน (๕๑.๙๒%)	จำนวน ๒๙ คน (๕๐.๐๐%)
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓ - ๒๔.๙ กก./ตร.ม.	จำนวน ๔ คน (๗.๖๔%)	จำนวน ๘ คน (๑๓.๗๙%)
อ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม. ขึ้นไป	จำนวน ๑ คน (๑.๙๒%)	จำนวน ๑๘ คน (๓๑.๐๓%)

จากตารางข้อมูลดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) ของบุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ในรอบ ๕ เดือนแรก พบว่า ค่า BMI เกณฑ์ปกติของบุคลากรในสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ ๑.๙๒ โดยคำนวณจาก (ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ ๕ เดือนแรก ปี ๒๕๖๕ - ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ ในรอบ ๕ เดือนหลัง ปี ๒๕๖๔)

$$= (๕๑.๙๒ - ๕๐.๐๐)$$

$$= ๑.๙๒$$

ดังนั้น ค่า BMI เกณฑ์ปกติของบุคลากรในสำนักงานฝ่ายการเจริญพันธุ์ เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ ๑.๙๒

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๑ ครั้ง)

๗. กิจกรรมออกกำลังกาย ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง เพื่อให้บุคลากรได้ผ่อนคลาย จากการนั่งประชุมหรือนั่งทำงานเป็นเวลานาน ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้อาการกล้ามเนื้อที่ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลง

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๒ ครั้ง)

๘. กิจกรรมทำบุญ สวดมนต์ เจริญสมาธิ ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๓ ครั้ง เพื่อให้บุคลากรทุกคนนำหลักธรรมอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนำไปสู่การทำงานร่วมกัน อย่างมีความสุข ช่วยให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น มีสติ และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๓ ครั้ง)

๙. กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ จัดบอร์ดให้ความรู้ เรื่อง ฉลากโภชนาการแบบ GDA เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักงาน ได้มีการเรียนรู้เรื่องการอ่านฉลากโภชนาการแบบ GDA ในการเลือกซื้อสินค้าต่าง ๆ มาบริโภคเพื่อร่างกาย จะได้รับสารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

- ครั้งที่ ๒ จัดบอร์ดให้ความรู้ เรื่อง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักงาน ได้มีการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกายที่ถูกต้อง และสามารถนำท่าการยืดเหยียดต่างๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ การยืดกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยเรื่องระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง และยังช่วยลดแคลอรีส่วนเกินออกจากพุงและต้นแขนได้

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๒ ครั้ง)

๑๐. กิจกรรมมุมกาแฟ ได้กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๑ แห่ง เพื่อให้บุคลากรได้พบปะ พูดคุยกัน แลกเปลี่ยนแนวคิด ปรึกษาหารือกันก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ทำให้บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการสื่อสารที่ตรงกัน ส่งผลให้การทำงานราบรื่นและบุคลากรมีความสุข

(ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๑๑. กิจกรรมสันทนาการ ได้กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๑ ครั้ง บุคลากรสำนักงานฝ่ายการเจริญพันธุ์ได้เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ โดยให้บุคลากรแบ่งกลุ่มเล่นเกมส์ “หนีบไข่ ใส่ขวด” เพื่อให้บุคลากรคลายความเครียดจากการทำงาน เป็นการสานความสัมพันธ์ของบุคลากรในหน่วยงานจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานมีความสามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันซึ่งจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานอย่างยั่งยืน

(ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)

๑๒. กิจกรรม “ตู้ปันสุข สุขใจที่ได้ให้” ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๒ ครั้ง บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ นำขนม อาหาร เครื่องดื่ม ฯลฯ มาแบ่งปันให้แก่เพื่อนร่วมงาน โดยการนำมาวางไว้ที่ตู้ปันสุขของสำนักฯ

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๒ ครั้ง)

๑๓. กิจกรรม “สุขสันต์วันดี วันนี้วันเกิด” ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๔ ครั้ง บุคลากรในสำนักทุกคนสามารถมาเขียนอวยพรวันเกิดเพื่อนร่วมงานแล้วแปะไว้ที่บอร์ดได้ เป็นการสร้างความประทับใจให้แก่บุคลากรเจ้าของวันเกิดและสร้างความผูกพันกับหน่วยงาน

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๔ ครั้ง)

๑๔. ประเมินความเครียดด้วยตนเอง ในรอบ ๕ เดือนแรก กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้จำนวน ๑ ครั้ง บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวนมากที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

(ดำเนินการเสร็จสิ้นในรอบ ๕ เดือนแรก จำนวน ๑ ครั้ง)

๑๕. การตรวจสุขภาพประจำปี ในรอบ ๕ เดือนแรก มีผู้ส่งหลักฐานการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน ๑ คน

๑๖. กิจกรรมตลาดนัดออนไลน์ (RH Market) ได้กำหนดการดำเนินกิจกรรมไว้ร้อยละ ๖๐ ของบุคลากรที่เข้าร่วม กิจกรรมตลาดนัดออนไลน์ (RH Market) เพื่อให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการ ซื้อ - ขาย สินค้าภายในสำนักฯ เป็นการส่งเสริมการหารายได้เพิ่มอีกช่องทางหนึ่ง บุคลากรสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ มีจำนวนทั้งสิ้น ๔๘ คน มีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตลาดนัดออนไลน์ (RH Market) จำนวน ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๔๑ ซึ่งบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

(ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว)