

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเพื่อ กาย ใจ
เป็นสุข ของบุคลากรสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ



วาระที่ 1 ประธานแจ้งเพื่อทราบ

- ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อกายใจ เป็นสุข ของบุคลากรสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
- ชี้แจงผลการสำรวจความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อกายใจ เป็นสุข ของบุคลากรสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

วาระที่ 2 การรับรองรายงานการประชุม

-

วาระที่ 3 เรื่องการพิจารณา

- คัดเลือกกิจกรรมเพื่อดำเนินงานในปี 2562
- ร่วมจัดทำแผนกิจกรรม ปี2562
- แต่งตั้งคณะทำงานเสริมสุขภาพเพื่อกายใจ เป็นสุข ของสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

วาระที่ 4 อื่น ๆ

-

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้บุคลากรของสถาบัน ฯ ได้รับการพัฒนาศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของสถาบัน ฯ

พื้นที่ดำเนินการ

ภายในสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

งบประมาณ : 20,000 บาท

ระยะเวลาดำเนินการ : มีนาคม-กันยายน 2562

ผลการสำรวจความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อกาย ใจ เป็น สุขของบุคลากรสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2562

ด้าน	ลำดับ	จำนวน *เลือกตอบข้อคะแนนมากที่สุด	ร้อยละ
ด้านร่างกาย	1.กิจกรรมนันทนาการ	20	48.80
	2.ฟิตเนส	13	38.20
	3. แอโรบิค	9	28.10
ด้านจิตใจ	1.นวดผ่อนคลาย	32	71.10
	2.คาราโอเกะ	19	51.40
	3.มุมให้คำปรึกษา	9	27.30
อื่น ๆ	ตรวจสุขภาพร่างกาย	34	82.90

*จำนวนที่เก็บแบบสอบถาม N=52 ราย

คัดเลือกกิจกรรมเพื่อดำเนินงานในปี 2562

1.ยอมรับผลการประเมินหรือไม่

.....

2.กิจกรรมที่ได้มาสามารถจัดทำได้หรือไม่

.....

3.กิจกรรมสามารถดำเนินการได้หรือไม่ในพื้นที่ของเรา

.....

4.เราจะบริหารจัดการงบกันอย่างไร

.....

5.อื่น ๆ

ร่วมจัดทำแผนกิจกรรม ปี 2562

กิจกรรม	การดำเนินงาน (เดือน)								หมายเหตุ	
	ม.ค. 62	ก.พ. 62	มี.ค 62	เม.ย. 62	พ.ค. 62	มิ.ย. 62	ก.ค. 62	ส.ค. 62		
1.สำรวจความต้องการของบุคลากรสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ										
2.จัดประชุมชี้แจงแผนการดำเนินงาน										
3.แต่งตั้งคณะกรรมการร่วมกับคณะกรรมการร่วมกับ Healthy workplace : เกณฑ์มีชีวิตชีวา										
4.จัดทำแผนการดำเนินงาน										
5.แผนการดำเนินงาน กิจกรรม.....										
5.1 กิจกรรมนันทนาการ				←————→						
5.2 กิจกรรมฟิตเนสทุกวันพุธ				←————→						
5.3 กิจกรรมตรวจสุขภาพร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว				←————→						
6.ติดตามและประเมินผล								←————→		

*ดูเกณฑ์ : Healthy workplace เป็นแนวทาง + สามารถใช้กิจกรรมเดิมที่มีอยู่แล้วมาร่วมจัดทำ

แต่งตั้งคณะกรรมการเสริมสุขภาพเพื่อกาย ใจ เป็นสุข ของสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

ประธาน

รองประธาน

คณะกรรมการ 1.

2.

3.

4.

เลขานุการ

บทบาทหน้าที่

- 1.ติดตามการจัดกิจกรรม
- 2.ร่วมให้คำปรึกษา/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา
- 3.ประเมินผลการจัดกิจกรรม
- 4.....
- 5.....

Healthy Workplace ; เกณฑ์มีชีวิตชีวา “ระดับพื้นฐาน”

กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการประเมิน
การจัดสถานที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร	1. มีสถานที่เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและเพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมรวมทั้งมีกล่องรับความคิดเห็นและ/หรือ กระดานสนทนา (เว็บบอร์ด)	<ul style="list-style-type: none"> - มีบอร์ดเผยแพร่ข้อมูลทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ - จัดให้มีกล่องรับความคิดเห็น
การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	2. มีการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่ผู้ปฏิบัติงาน 7 เรื่อง/ปี คือ เรื่องการออกกำลังกาย โภชนาการสุขภาพจิต สุขภาพช่องปาก อนามัยเจริญพันธุ์ การจัดการความปลอดภัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานที่ทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> - มีแผนการให้ความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพผ่านช่องทางต่าง ๆ - มีสรุปกิจกรรมการให้ความรู้เป็นเอกสาร/ภาพถ่าย
กิจกรรม ลด เลิก บุหรี่ และสิ่งเสพติด	3. มีการให้ความรู้ และจัดกิจกรรมการณรงค์การลดเลิกบุหรี่ และสิ่งเสพติด รวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ในอาคารสถานประกอบการ ทั้งนี้สามารถจัด “เขตสูบบุหรี่เฉพาะได้”	<ul style="list-style-type: none"> - มีแผนการให้ความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพผ่านช่องทางต่าง ๆ - มีสรุปกิจกรรมการให้ความรู้เป็นเอกสาร/ภาพถ่าย
การตรวจสุขภาพประจำปี	4. มีการจัดหรือสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่ผู้ปฏิบัติงานต้องสัมผัส	<ul style="list-style-type: none"> - มีแผนการตรวจสุขภาพประจำปี บันทึกจำข้าราชการ ลูกจ้าง และพนักงานราชการ - มีผลการตรวจสุขภาพของข้าราชการ ลูกจ้าง และพนักงานราชการ ทุกคน
การให้บริการรักษาเบื้องต้นหรือการปฐมพยาบาล	5. มีตู้ยา ชุดปฐมพยาบาลและเครื่องชั่งน้ำหนัก พร้อมทั้งมีการจดบันทึกการรักษาและการใช้ยา	<ul style="list-style-type: none"> - มีตู้ยา ชุดยาสามัญประจำบ้านทุกหน่วยงาน - มีเครื่องชั่งน้ำหนัก - มีการจัดทำบันทึกการรักษาการใช้ยากำหนดผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน

Healthy Workplace ; เกณฑ์มีชีวิตชีวา “ระดับดี”

กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการประเมิน
การกำหนดผู้รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	1. สถานที่ทำงานต้องกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	- มีคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน/มีการจัดทำแผนการดำเนินงาน
กิจกรรมการมีส่วนร่วม	2. มีการจัดตั้งกลุ่มแกนนำหรือชมรมสร้างเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทุก ๆ ปี	- มีชมรม/กลุ่มการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

Healthy Workplace ; เกณฑ์มีชีวิตชีวา “ระดับดีมาก”

กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการประเมิน
กิจกรรมการออกกำลังกาย	1. มีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้ออกกำลังกาย เช่น มี สถานที่ อุปกรณ์ และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พร้อมทั้งกำหนดวัด เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นต้น	<ul style="list-style-type: none"> - มีสถานที่ให้ผู้ปฏิบัติงานได้ออกกำลังกาย - มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้บริการ - มีกิจกรรมส่งเสริมให้พนักงานได้ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที
กิจกรรมนันทนาการ	2. มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริม ความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน เช่น จัดการแข่งขันกีฬา และจัดงานรื่นเริงใน เทศกาลต่าง ๆ เป็นต้น	- มีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริม ความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน
กิจกรรมดูแลสุขภาพฟัน	3. มีการจัดกิจกรรมการแปรงฟัน โดยจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ ปฏิบัติงานได้มีโอกาสแปรงฟันในที่ทำงาน หรือให้มีสวัสดิการในการใช้ บริการรักษาโรคฟัน	- สำนักรักษาฟันของเจ้าหน้าที่ทุกกอง และสำนัก ในกรมอนามัย (ร้อยละ 60 ของเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย มีการแปรงฟันหลังอาหาร กลางวันในที่ทำงาน)

Healthy Workplace ; เกณฑ์มีชีวิตชีวา “ระดับดีมาก”

กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการประเมิน
กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ	4. มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ คือ ดูแลการจัดจำหน่ายอาหารให้มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาบัญญัติ และใช้เกลือเสริมไอโอดีน	<ul style="list-style-type: none"> - มีอาหารจำหน่ายครบ 5 หมู่ - ร้านจำหน่ายอาหารทุกร้านมีเมนูสุขภาพ
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต	5. มีการประเมินความเครียดด้วยตนเอง(ภาคผนวก ง.) และ/หรือ มีบริการให้คำปรึกษาเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> - เจ้าหน้าที่กรรณามัยมีการประเมินความเครียดด้วยตนเอง
ประเมินภาวะโภชนาการ	6. มีการประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัตรอบวงเอว(ภาคผนวก จ.)	<ul style="list-style-type: none"> - บุคลากรกรรณามัยมีการวัดเส้นรอบวงเอว
กิจกรรมทดสอบ/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย	7. มีการทดสอบ/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ	<ul style="list-style-type: none"> - มีกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ขอบคุณค่ะ