

รายการข้อมูลของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ

วิเคราะห์และสังเคราะห์ Healthy Workplace

การดำเนินงานที่ผ่านมาศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ ได้ดำเนินการโดยยึดหลักเกณฑ์การตรวจประเมิน สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และเกณฑ์การประเมิน 5 ส. ได้รับการประเมินทั้งหมด 3 ครั้ง ประกอบด้วย

ครั้งที่ 1 ประเมินตนเองในเดือนตุลาคม 2563

ครั้งที่ 2 รับการตรวจประเมินจากคณะกรรมการตรวจประเมินระดับกรมฯ ประจำเดือนพฤศจิกายน 2563 หน่วยงานมีผลการประเมิน ในลำดับที่ 10 ด้วยคะแนน 39.2 จากทั้งหมด 20 หน่วยงาน คิดเป็นร้อยละ 75.38

ครั้งที่ 3 รับการตรวจประเมินจากคณะกรรมการตรวจประเมินระดับกรมฯ ประจำเดือนธันวาคม 2563 หน่วยงานมีผลการประเมิน ผลการประเมินอยู่ในลำดับที่ 17 จากทั้งหมด 20 หน่วยงาน หากเทียบจากเดือนพฤศจิกายน 63 พบว่ามีผลลำดับได้ลดลงถึง 7 ลำดับ โดยแบ่งเป็น ผลคะแนนเกณฑ์ 5 ส. คะแนนที่ได้คือ 21 คะแนน (เต็ม 42 คะแนน) และผลคะแนนตามเกณฑ์ Healthy Workplace Happy for Life คะแนนที่ได้คือ 35.675 (เต็ม 42 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 81.08

จากสถานการณ์ข้างต้น พบว่าผลการดำเนินงานของหน่วยงานพัฒนาขึ้นเห็นได้จากมีค่าคะแนนร้อยละเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 75.38 เป็นร้อยละ 81.08 แต่มีผลลำดับในระดับที่ต่ำลงจากลำดับที่ 10 เป็นลำดับที่ 17 นั้น ทั้งนี้จึงหาสาเหตุที่ทำให้หน่วยงานเกิดปัญหา ดังนี้

จุดแข็ง	จุดอ่อน
<ol style="list-style-type: none">องค์กรสามารถกำหนดนโยบายและทิศทางการดำเนินงานและจัดหาทรัพยากรได้เพียงพอองค์กรมีขนาดเล็กและมีจำนวนบุคลากรน้อยทำให้สามารถสื่อสารได้รวดเร็วและเป็นไปในทิศทางเดียวกันผู้บริหารระดับสูงมีความสามารถในการนำองค์กรและสร้างบรรยากาศที่ดีผู้บริหารมีการสนับสนุนทางด้านส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานอย่างต่อเนื่อง	<ol style="list-style-type: none">บุคลากรในหน่วยงานมีจำนวนน้อย อีกทั้งแต่ละคนมีภาระงานที่ได้รับมอบหมายมากกว่าที่กำหนด อาจส่งผลให้บริหารจัดการงานได้ล่าช้าพื้นที่ในหน่วยงานค่อนข้างมีพื้นที่จำกัดไม่สามารถทำตามที่เกณฑ์กำหนดได้ครบถ้วน

ทั้งนี้ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงานการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของหน่วยงานให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น จะต้องขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการให้ตรงตามเกณฑ์ที่ทางองค์กรกำหนด เพื่อให้เกิดพัฒนาและถูกสุขลักษณะที่ดีต่อไป

25 **วิเคราะห์และสังเคราะห์ Happy For Life**

26 เปรียบเทียบข้อมูลจากการสำรวจความสมดุลชีวิตและความผูกพันของบุคลากรของกองการเจ้าหน้าที่

ลำดับ	ปัจจัย	ปีงบประมาณ 63	ปีงบประมาณ 64	การเปลี่ยนแปลง
1.	ปัจจัยเกี่ยวกับผู้คนในองค์กร	93.06	89.42	▼ -3.64
2.	ปัจจัยเกี่ยวกับองค์กร	88.43	83.33	▼ -5.1
3.	ปัจจัยเกี่ยวกับผู้บังคับบัญชาโดยตรง	87.22	83.46	▼ -3.76
4.	ปัจจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ของตนเองและสภาพแวดล้อม	84.45	78.08	▼ -6.37
5.	ปัจจัยเกี่ยวกับงานที่ทำ	82.87	78.21	▼ -4.66
6.	ปัจจัยเกี่ยวกับผู้บริหารระดับสูง	81.25	85.58	▲ 4.33
7.	ความผูกพันองค์กร	75.00	76.92	▲ 1.92
8.	ปัจจัยเกี่ยวผลตอบแทน	65.74	69.87	▲ 4.13
ภาพรวม		82.25	78.85	▼ -3.4

27 หมายเหตุ: ปีงบประมาณ 63 จำนวนบุคลากร ทั้งหมด 9 คน (ข้าราชการ 5 คน และพนักงานราชการ 4 คน)

28 ปีงบประมาณ 64 จำนวนบุคลากร ทั้งหมด 13 คน (ข้าราชการ 7 คน พนักงานราชการ 5 คน และลูกจ้างเหมา 1คน)

29 **แบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ปี 2564**

ลำดับ	รายการ	คะแนนเฉลี่ย
1.	ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน	3.85
2.	การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว	3.12
3.	การก้าวกายของงานต่อชีวิตส่วนตัว	1.98
4.	การก้าวกายของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน	1.73
รวม		3.88

30 หมายเหตุ: ปีงบประมาณ 64 จำนวนบุคลากร ทั้งหมด 13 คน (ข้าราชการ 7 คน พนักงานราชการ 5 คน และลูกจ้างเหมา 1

31 คน)

32 จากข้อมูลข้างต้น ในปีงบประมาณ 2564 พบว่าศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศมีคะแนนความ

33 ผูกพันภาพรวมร้อยละ 78.85 โดยปัจจัยที่พบความผูกพันมากที่สุดคือ ปัจจัยเกี่ยวกับผู้คนในองค์กรร้อยละ

34 89.42 รองลงมาคือปัจจัยเกี่ยวกับผู้บังคับบัญชาโดยตรง 83.46 และค่าคะแนนต่ำสุด คือ ปัจจัยเกี่ยว

35 ผลตอบแทน ร้อยละ 69.87 แต่มีค่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นกว่า รวมไปถึงความผูกพันองค์กร และปัจจัยเกี่ยวกับ

36 ผู้บริหารระดับสูง ก็มีค่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นกว่าจากปีงบประมาณ 2563 ซึ่งสามารถบ่งบอกได้กิจกรรมแผนที่

37 ดำเนินการไปในปีงบประมาณ 2563 นั้นเกิดผลมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น แต่ในทางกลับกันค่าคะแนนปัจจัย

38 เกี่ยวกับสถานการณ์ของตนเองและสภาพแวดล้อม ปัจจัยกับงานที่ทำ ปัจจัยเกี่ยวกับองค์กร กลับลดลงอย่าง

39 เห็นได้ชัด อันเนื่องมาจากบุคลากรเริ่มมีปัญหาสุขภาพส่วนตัว มีภาวะเครียดจากการทำงานที่ไม่ถนัดโดยดู
 40 จากข้อเสนอแนะในผลสำรวจ(ข้อมูลผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย) กล่าวว่า “กิจกรรม5ส.ละเอียดยและไกลจากความเป็นจริง
 41 ไปสักหน่อยทำให้เจ้าหน้าที่เครียด สุขภาพในการทำงานน้อย งานเยอะ และต้องมาจัดการกับเกณฑ์ 5ส.”
 42 อีกทั้งได้ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของCOVID-19 ยิ่งส่งผลทำให้บุคลากรในหน่วยงาน
 43 รู้สึกหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตและการทำงาน จนไม่มีเวลาใส่ใจสุขภาพตัวเองเท่าที่ควร ในส่วนของแบบ
 44 วัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ปี 2564 ในภาพรวมได้รับคะแนน 3.88 ซึ่งอยู่ในระดับที่มีความสมดุลใน
 45 ชีวิตและการทำงานในระดับสูง เนื่องจากชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงานเพราะได้รับกำลังใจดีที่จากคนใน
 46 ครอบครัวยังส่งผลให้มีความรู้จากการทำงานส่งต่อถึงครอบครัว แต่ในทางกลับกันการก้าวข้ามของงานต่อ
 47 ชีวิตส่วนตัวทำให้รู้สึกสุขภาพแย่ลง ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตัวเองจนส่งผลให้เริ่มเกิดปัญหาสุขภาพส่วนตัวซึ่ง
 48 สอดคล้องแบบสำรวจความสมดุลชีวิตและความผูกพัน ฉะนั้นในปีงบประมาณ 2564 จะต้องดำเนินการ
 49 ขับเคลื่อนกิจกรรมสร้างบรรยากาศที่ทำงานน่าอยู่แต่ไม่ทำให้บุคลากรกดดันมากเกินไป มีความสุขกับการ
 50 ทำงาน สร้างกิจกรรมผูกพันพร้อมๆกับได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพดีที่มีประโยชน์ และได้ออกกำลังกาย
 51 ตามช่วงวัยที่เหมาะสม

52 **ข้อมูลค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ในรอบ 6 เดือนหลัง ปีงบประมาณ 2563**

	ชื่อ	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ก.ย	ค่าเฉลี่ย
1	น.ส.นัยนา ใช้เทียมวงศ์	22.07	22.07	22.07	22.07	22.07	22.07	22.07
2	น.ส.อัมพร กิตติสยาม	19.23	19.23	19.23	19.23	19.23	19.23	19.23
3	น.ส.ปิ่นอนงค์ เครือซำ	18.82	18.82	18.82	18.82	18.82	18.82	18.82
4	นายพศิน พิริยหะพันธุ์	25.26	25.26	25.26	25.26	25.4	25.13	25.27
5	น.ส.สมฤทัย คันธวิงศ์	21.60	22.38	22.38	22.53	22.38	22.38	22.27
6	น.ส.สมประสงค์ ภาพล	21.64	21.64	21.23	21.23	21.23	21.23	21.36
7	น.ส.พันชนันท์ วิงเสนา	25.39	25.39	25.39	25.39	25.39	25.39	25.39
8	น.ส.เปรมรัตนา วัชรโรทัย	24.22	24.22	24.22	24.22	24.22	23.83	24.15
9	น.ส.ศิรินันต์ ทุนทรัพย์	18.99	18.99	18.99	18.99	18.99	18.99	18.99
10	น.ส.จิราภรณ์ สุ่มดี	เข้ารับราชการ พ.ค.		24.76	24.62	24.49	24.49	24.59
11	นายรังสรรค์ พันธจวบสิงห์	23.88	23.88	23.88	23.88	23.88	23.88	23.88
12	น.ส.สุพัตรา ท่างาม	เข้ารับราชการ ก.ย 63					16.53	16.53
13	นางสาวมนสิณี นัจจันทร์	เข้ารับราชการ ต.ค. 63						
รวม								21.88

53 **โดยภาพรวมค่าเฉลี่ยยังอยู่ในเกณฑ์ปกติอยู่**

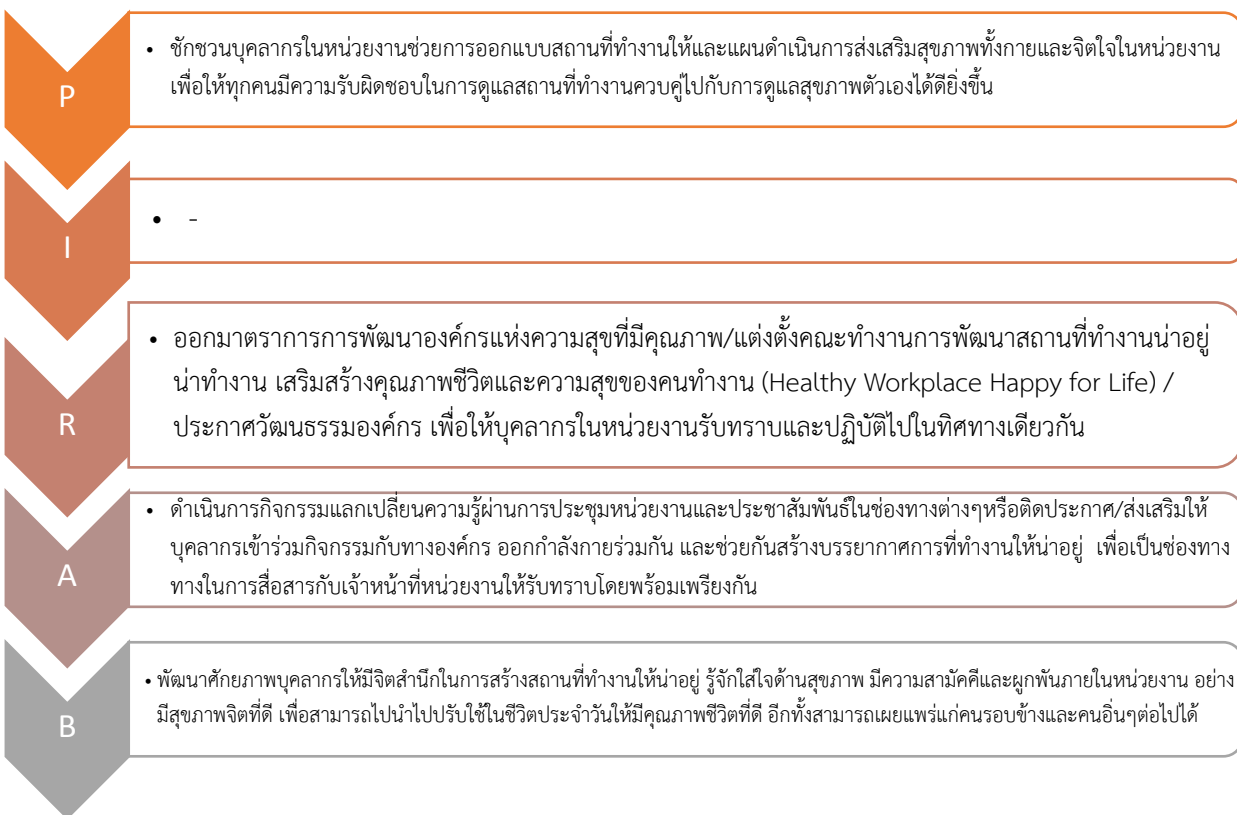
เกณฑ์ BMI	คน
คนผอม	1
คนปกติ	6
คนน้ำหนักเกิน	3
คนอ้วน	2

54

เกณฑ์รอบเอา	คน
คนไม่ลงพุง	8
ลงพุง	4

ระดับความเสี่ยง	คน
ปกติ	6
คนที่มีความเสี่ยง	2
คนที่มีความเสี่ยงสูง	4

58 มาตรการสำคัญ (PIRAB)



60 ประเด็นความรู้ที่นำมาปรับใช้/ที่ให้แก่บุคลากร

- 61 • คะแนนผลประเมินเกณฑ์ประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข
- 62 ของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ของเดือนก่อนหน้า
- 63 • ข้อมูลคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการสำรวจความสมดุลชีวิตและความผูกพันของบุคลากรของ
- 64 กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย
- 65 • คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาศูนย์การทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุข
- 66 ของคำทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

- 67 ● นโยบายการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของการทำงาน
- 68 (Healthy Workplace Happy for Life)
- 69 ● ประกาศวัฒนธรรมองค์กร ของศูนย์ความร่วมมือระหว่างประเทศ
- 70 ● เกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน
- 71 (Healthy Workplace Happy for Life) โดยสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
- 72 ● คู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของ
- 73 คนทำงาน
- 74 ● การทดสอบสมรรถภาพ โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
- 75 ● แบบประเมินความเครียด (ST5) โดย กรมสุขภาพจิต
- 76 ● หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ใช้ 4 พฤติกรรม โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
- 77 ● แก้ปัญหาเรื่องฟันอย่างไรในช่วงCOVID-19 โดย สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
- 78 ● ตรวจช่องปากด้วยตนเอง ดูอะไรบ้าง? โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
- 79 ● สาวไทยแก้มแดง ด้วยวิตามินเสริมเหล็กและโพลีค สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
- 80 ● สมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวเท้าใจ Season 3
- 81 ● การรู้สิทธิข้าราชการ/ประกันสังคม/จ่ายเงินส่วนตัว ในการขอรับการตรวจสุขภาพ
- 82 ● การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ 35 ปีขึ้นไป โปรแกรม
- 83 https://www.rama.mahidol.ac.th/cardio_vascular_risk/thai_cv_risk_score/
- 84 ● Healthy Meeting “ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ” โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
- 85 ● การออกกำลังกายเหยียดช่วงสั้นๆอย่างน้อย 5-10 นาที ทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์
- 86 - <https://www.youtube.com/watch?v=hkstDXLYmtc>
- 87 ● การออกกำลังกายหรือกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
- 88 - แบบแอโรบิก https://www.youtube.com/watch?v=jTLyHWyT_jO
- 89 - แบบเวทเทรนนิ่ง <https://www.youtube.com/watch?v=5f7lPMV8eHU>
- 90 - แบบคีตะมวยไทย <https://www.youtube.com/watch?v=b3-eZzcP-ZU>
- 91 - แบบ BODYCOMBAT <https://www.youtube.com/watch?v=xbABGepKT2o&t=44s>
- 92 - แบบ DANCE WORKOUT <https://www.youtube.com/watch?v=Hk63JyJ8DFs&t=1058s>