



โครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ
วัยทำงานในสถานประกอบการ
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

**CSR in Health for Happy &
Healthy workplace**



วัตถุประสงค์โครงการ



สนับสนุนการดำเนินงานในระดับนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในสถานประกอบการ



สร้างภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนกลไกพัฒนาระบบการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ



สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ

กรอบแนวคิด กลไกการขับเคลื่อนโครงการ

1. สนับสนุนการดำเนินงานในระดับ
นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพและ
คุณภาพชีวิตในสถานประกอบการ

2. สร้างภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนกลไก
พัฒนาระบบการดำเนินงานด้านการ
ส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในสถาน
ประกอบการ

3. สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมด้าน
ส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ

4. สรุปและติดตามประเมินผลการ
ดำเนินงาน



**พัฒนา Tool/Guideline เพื่อสนับสนุนการ
พัฒนารูปแบบ (Package) การส่งเสริม
คุณภาพชีวิตและสุขภาพพนักงานในสถาน
ประกอบการ ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและ
ความต้องการของพนักงาน (นำร่องในศูนย์ฯ)**

รูปแบบ (Packages)
การส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ
สุขภาพวัยทำงานในสถาน
ประกอบการ

สถานประกอบการมีแนว
ทางการส่งเสริมคุณภาพ
ชีวิตและสุขภาพวัยทำงาน
ในสถานประกอบการที่
สอดคล้องกับสภาพ
ปัญหาและความต้องการ

OUT PUT

OUT COME

ต้นแบบองค์กร
สถานประกอบการที่มีการ
ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ
และพัฒนาคุณภาพชีวิตวัย
ทำงาน

พนักงานในสถาน
ประกอบการมีสุขภาพและ
คุณภาพชีวิตที่ดี

10 PACKAGES

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ



10 PACKAGES

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ

สถานประกอบการ
ลด ละ เลิก สุรา

PACKAGE 06



PACKAGE 07

สถานประกอบการ
ลด ละ เลิก บุหรี่

หญิงตั้งครรภ์
และให้นมบุตร

PACKAGE 08



PACKAGE 09

สุขภาพแรงงานต่างด้าว

Office สุขภาพดี

PACKAGE 10



PACKAGE หุ่นดี สุขภาพดี



วัยทำงานตอนต้นและตอนกลางหุ่นดีสุขภาพดี



วัยทำงานตอนปลายหุ่นดีสุขภาพดี ไม่เป็นโรค



ออกกำลังกาย **Fit& Firm** เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



กินอยู่อย่างไรให้สุขภาพดี และชะลอวัย

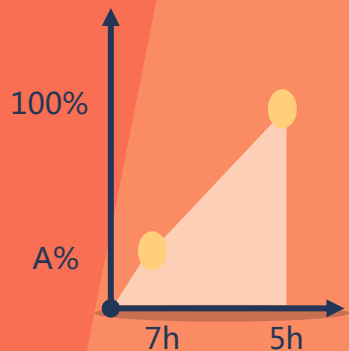


อารมณ์ / การนอน / การดูแลสุขภาพช่องปาก / HL

PACKAGE ภัยทำงานสุขภาพจิตดี



คนวัยทำงานมีความสุข



1. ลดการร้องเรียนในองค์กร/ที่ทำงาน

2. อัตรา การสาย ลาป่วย ลาออกลดลง

3. เทคนิคการจัดการอารมณ์และ

ความเครียด, การปรับสมดุลชีวิต

(Work Life Balance)

สุขภาพจิตดี



สุขภาพจิต



สุขภาพจิต

PACKAGE อนามัยการเจริญพันธุ์และ เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ



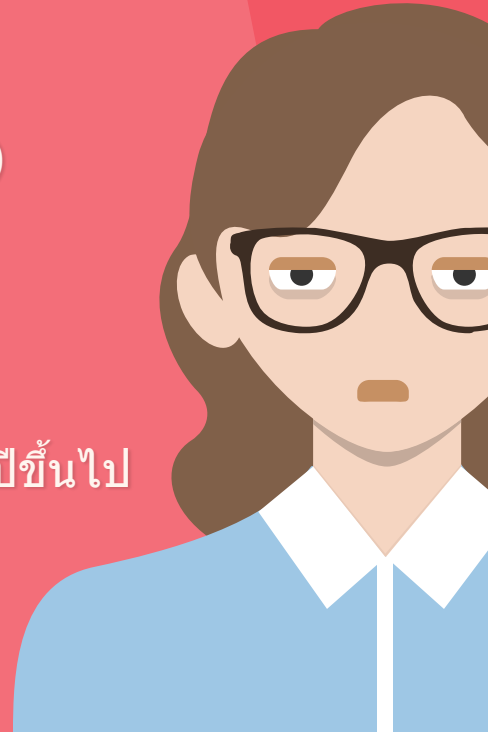
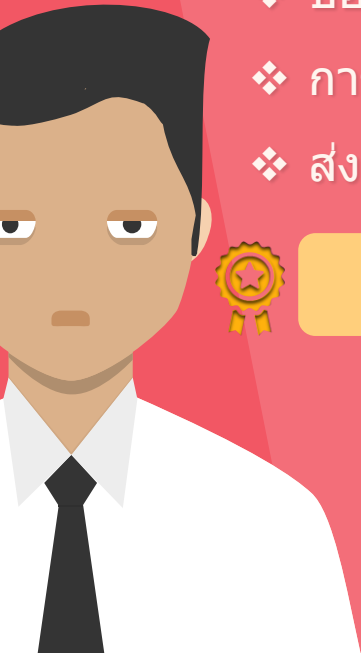
วัยทำงานตอนต้น มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ

- ❖ ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ❖ การเตรียมความพร้อมก่อนสมรส(Pre-wedding for health)
- ❖ ส่งเสริมการมีบุตร / ครอบครัวอบอุ่น



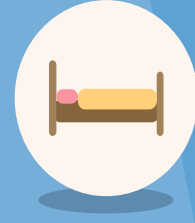
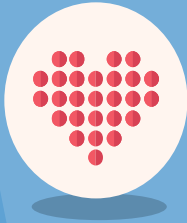
วัยทำงานตอนปลาย

- ❖ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพสำหรับคนอายุ 45 ปีขึ้นไป
- ❖ ขยายหญิงวัยทอง



PACKAGE สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดี

Healthy workplace Happy for Life



- ✚ สถานที่ทำงานสะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี
- ✚ คนทำงานมีชีวิตรื่นเริงและสมดุลชีวิตในการทำงาน
- ✚ การดูแลด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
- ✚ การยศาสตร์
- ✚ ห้องน้ำได้มาตรฐานด้วย HAS

PACKAGE Healthy Canteen



โรงอาหารและน้ำดื่มสะอาด
ปลอดภัยได้มาตรฐาน

- เกณฑ์สุขาภิบาลอาหารและ
น้ำดื่ม



อาหารมีคุณค่าทาง
โภชนาการ

- เกณฑ์เมนูสุขภาพ
- Health Literacy



PACKAGE สถานประกอบการ ลด ละ เลิก สุรา



ลด ละ เลิก การ ดื่มสุรา ในสถานประกอบการ

- ❗ การคัดกรองโดยแบบประเมินพฤติกรรม การดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (แบบประเมิน ASSIST)
- ❗ นโยบาย/มาตรการ
- ❗ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม / การส่งต่อ



PACKAGE สถานประกอบการ ลด ละ เลิก บุหรี่



- ❖ ป้องกันนักสูบหน้าใหม่
- ❖ ลดผู้เสพยาเก่า
- ❖ คำนึงถึงสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

① การเฝ้าระวัง บังคับใช้กฎหมาย

① แบบประเมินสถานการณ์และพฤติกรรม การสูบบุหรี่

① ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม / ส่งต่อ



PACKAGE หญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร

- ❖ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ในสถานประกอบการ เช่น การกินอาหาร ออกกำลังกาย การทานยา ภาวะแทรกซ้อน เป็นต้น
- ❖ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ❖ การเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ให้ความรู้ และวิธีการบีบ ปั่นนม และวิธีการเก็บนํ้านม
- ❖ มุมนมแม่ในสถานประกอบการ



PACKAGE สุขภาพแรงงานต่างด้าว



แรงงานต่างด้าวมีสุขภาพะที่ดี

— ไม่เป็นโรคต้องห้ามตามประกาศกรมควบคุมโรค/โรคติดต่ออันตราย
ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงาน

— โรคเกี้ยวเนื่องจากการทำงาน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

— มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพ
ได้แก่ 3อ. 2ส. 1พ.ฯลฯ

คุณภาพชีวิตและการปรับตัว



PACKAGE Office สุขภาพดี



ระดับความเสี่ยงในการเกิด Office syndrome สำหรับ
คนทำงานลดลง



คนทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น
(การกิน/ออกกำลังกาย/อารมณ์)



ความรู้เกี่ยวกับ Office Syndrome และการส่งเสริมสุขภาพตาม
หลัก 3อ.



องค์กรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้อต่อการทำงานที่
ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ และมีการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การ
จัดสถานที่ทำงาน สถานที่ออกกำลังกาย และโรงอาหาร

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพใน สถานประกอบการ

เป้าหมาย	แผนกิจกรรม				องค์ความรู้	แหล่งข้อมูล/ที่มา	ตัวชี้วัด	แบบประเมิน/วิธีการประเมิน	
	สถานประกอบการ	ความถี่	หน่วยบริการสุขภาพ	ความถี่				Personal	Professional



THANK YOU

