

## สรุปผลการดำเนินงานตามแผนสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข

กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

### 1. ภาพรวมการดำเนินงาน

เกณฑ์การพัฒนา และแนวทางการดำเนินงาน สำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข พ.ศ. 2568 เป็นเกณฑ์สำหรับการพัฒนางานการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานให้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานภายใน กรมควบคุมโรค ซึ่งประกอบไปด้วยบุคลากรที่ปฏิบัติงานทั้งสายงานหลักและสายงานสนับสนุน ในการปฏิบัติงาน ตามภารกิจเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายขององค์กร การดำเนินงานบางอย่างที่เกี่ยวข้องอาจส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมถึงการปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมการทำงาน ที่ประกอบด้วยสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงานทางด้านกายภาพ เคมี ชีวภาพ ท่าทางการทำงาน อันอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของบุคลากรได้

กองโรคติดต่อทั่วไป ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของของบุคลากร เนื่องจากกองโรคติดต่อทั่วไป เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจสำคัญในการกำหนดนโยบาย มาตรการ และพัฒนาระบบการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อในประเทศ นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ส่งเสริมระบบเครือข่ายด้านการควบคุมโรค เสริมสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพของประเทศไทย หากบุคลากรไม่ได้รับการจัดการที่ดีแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อบุคลากรที่ปฏิบัติงานมีความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงาน ไม่น้อยกว่าผู้ประกอบอาชีพอื่น ๆ กองโรคติดต่อทั่วไปจึงได้มีการจัดทำโครงการสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ขึ้น โดยมุ่งหวังว่ากองโรคติดต่อทั่วไปจะพัฒนา ไปเป็นองค์กรสุขภาวะที่ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของบุคลากร เริ่มจากการกำหนดทิศทางการดำเนินงานด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมภายในสำนักงาน ให้บุคลากรทุกคนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึง การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มุ่งเน้นการส่งเสริมการมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรค อย่างมีประสิทธิภาพ กองโรคติดต่อทั่วไปจึงได้มีการประกาศนโยบายสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามเกณฑ์ การพัฒนา และแนวทางการดำเนินงาน สำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข พ.ศ. 2568 ทั้งหมด 3 นโยบาย ดังนี้

- (1) นโยบายสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
- (2) นโยบายส่งเสริมการลด เลิกบุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติด กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปี งบประมาณ พ.ศ. 2568
- (3) นโยบายรักษ์โลก รักสิ่งแวดล้อม กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เสริมสร้างความรัก ความผูกพันในองค์กร ตามนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามเกณฑ์การพัฒนา และแนวทางการดำเนินงาน สำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข พ.ศ. 2568 กองโรคติดต่อทั่วไป จึงได้มีการกำหนดแต่งตั้งคณะทำงาน สำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ประกอบด้วย คณะทำงานทั้งหมด 4 หมวด ดังนี้

คณะทำงาน....

คณะทำงานหมวด 1 การสนับสนุนองค์กร สร้างการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน การใส่ใจต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมระหว่างองค์กรและชุมชน

คณะทำงานหมวด 2 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดโรค

คณะทำงานหมวด 3 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย

คณะทำงานหมวด 4 ส่งเสริมกายใจเป็นสุข

การดำเนินงานโดยคณะทำงานหมวด 1 การสนับสนุนองค์กรฯ ได้มีการจัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย กายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารือแนวทางการพัฒนา กองโรคติดต่อทั่วไปตามเกณฑ์การพัฒนาสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย กายใจเป็นสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และร่วมค้นหา ชี้บ่งอันตรายในการปฏิบัติงานภายในกองโรคติดต่อทั่วไป ที่อาจส่งผลกระทบต่อบุคลากรทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน พบความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับปลอดโรค ปลอดภัย กายใจเป็นสุข ดังนี้

1. ด้านปลอดโรค ได้มีการประเมินความเสี่ยงจากผลตรวจสุขภาพบุคลากร กรมควบคุมโรค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โดยสถาบันบำราศนราดูร และผลการสำรวจค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ 2568 (ข้อมูล ณ วันที่ 6 มกราคม 2568) โดยสรุปผลการประเมินได้ ดังนี้

1.1 ผลตรวจสุขภาพของบุคลากร กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 มีบุคลากร เข้ารับการตรวจสุขภาพทั้งหมด 83 คน จากจำนวนบุคลากรทั้งหมด 160 คน (คิดเป็นร้อยละ 51.875) เรียงลำดับ ความเสี่ยงที่สำคัญ 3 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1 ภาวะอ้วนลงพุง มีบุคลากรมีความเสี่ยง จำนวน 52 คน จากผู้เข้ารับการตรวจ ทั้งหมด 77 คน คิดเป็นร้อยละ 67.53

อันดับที่ 2 ค่าดัชนีมวลกายไม่เป็นไปตามมาตรฐาน มีบุคลากรมีความเสี่ยง จำนวน 48 คน จากผู้เข้ารับการตรวจทั้งหมด 77 คน คิดเป็นร้อยละ 62.34

อันดับที่ 3 ระดับไขมันในเลือดสูง มีบุคลากรมีความเสี่ยง จำนวน 40 คน จากผู้เข้ารับการตรวจทั้งหมด 68 คน คิดเป็น ร้อยละ 58.82

1.2 ผลการสำรวจค่าดัชนีมวลกายของบุคลากร กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 (ข้อมูล ณ วันที่ 6 มกราคม 2568) จำนวนบุคลากรที่สำรวจทั้งหมด 127 คน พบบุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกาย ไม่เป็นไปตามมาตรฐาน จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 66.14 เรียงลำดับความเสี่ยงที่สำคัญ 3 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1 โรคอ้วน มีบุคลากรมีความเสี่ยง จำนวน 35 คน จากบุคลากรที่สำรวจทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 27.56

อันดับที่ 2 โรคอ้วนอันตราย มีบุคลากรมีความเสี่ยง จำนวน 23 คน จากบุคลากรที่สำรวจทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 18.11

อันดับที่ 3 น้ำหนักเกิน มีบุคลากรมีความเสี่ยง จำนวน 14 คน จากบุคลากรที่สำรวจ ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 11.02

2. ด้านปลอดภัย...

2. ด้านปลอดภัย ได้มีการประเมินความเสี่ยงโดยการลงพื้นที่สำรวจ และตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับสำนักงาน (Safety Audit Checklist) รวมถึงวิเคราะห์จากผลการตรวจสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ได้แก่ ความเข้มของแสงสว่าง และคุณภาพอากาศ โดยสรุปผลการประเมินได้ ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ความเสี่ยงที่พบจากการตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับสำนักงาน (Safety Audit Checklist) เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2568 เรียงลำดับความเสี่ยงที่สำคัญ 3 อันดับแรก ดังนี้

อันดับที่ 1 บุคลากรไม่ปิดสวิตช์ไฟของเครื่องใช้สำนักงาน ทุกครั้งหลังเลิกงาน มีความเสี่ยงจัดอยู่ในระดับที่ยอมรับไม่ได้ ต้องหยุดดำเนินการและปรับปรุงแก้ไขเพื่อลดความเสี่ยงลงทันที

อันดับที่ 2 ไม่มีการเดินสายไฟอย่างเป็นระเบียบ มีความเสี่ยงจัดอยู่ในระดับที่ยอมรับไม่ได้ ต้องหยุดดำเนินการและปรับปรุงแก้ไขเพื่อลดความเสี่ยงลงทันที

อันดับที่ 3 มีสิ่งของวางใต้โต๊ะ เก้าอี้ หรือใกล้แหล่งกำเนิดไฟฟ้า เช่น คอมพิวเตอร์ มีความเสี่ยงจัดอยู่ในระดับความเสี่ยงสูง ต้องมีการดำเนินงานเพื่อลดความเสี่ยง

2.2 ผลการตรวจคุณภาพอากาศภายในอาคาร โดยงานสุขศาสตร์ กงโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม ระหว่างวันที่ 24 - 25 กุมภาพันธ์ 2568 จำนวนพื้นที่ตรวจวัดทั้งหมด 14 จุด 39 ห้อง เรียงลำดับความเสี่ยงที่สำคัญ 3 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1 อุณหภูมิภายในห้องไม่เหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน

อันดับที่ 2 ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์สูงกว่าค่ามาตรฐาน

อันดับที่ 3 ปริมาณความชื้นสัมพัทธ์ไม่เป็นไปตามค่ามาตรฐาน

2.3 ผลการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง เมื่อปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ณ วันที่ 29 มีนาคม 2566 โดยงานสุขศาสตร์ กงโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็นการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างแบบใช้สายตามองเฉพาะจุด (Spot Measurement) ทั้งหมด 166 จุด โดยเรียงลำดับตามห้องที่มีจุดที่แสงสว่างไม่เป็นไปตามมาตรฐานกำหนดมากที่สุด 3 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1 กลุ่มโรคติดต่อที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน

อันดับที่ 2 กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงาน

อันดับที่ 3 กลุ่มบริหารทั่วไป

นอกจากนี้ยังมีการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างแบบพื้นที่ ทั้งหมด 5 จุด ตามห้องประชุมภายในกองโรคติดต่อทั่วไป พบว่าห้องประชุมที่มีความเสี่ยงสูงที่สุด ได้แก่ ห้องประชุมชม เทพยสุวรรณ อาคาร 3 ชั้น 5 กองโรคติดต่อทั่วไป เนื่องจากเป็นห้องประชุมที่มีผู้เข้าใช้บริการเป็นประจำ และมีระยะเวลาที่ใช้นานกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกัน

3. ด้านกายใจเป็นสุข ได้มีการประเมินความเสี่ยงจากผลสำรวจความสุขความผูกพันของบุคลากร กองโรคติดต่อทั่วไป พ.ศ. 2567 และผลสำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนจัดกิจกรรม กองโรคติดต่อทั่วไป พ.ศ. 2568 โดยสรุปผลการประเมินได้ ดังนี้

3.1 ผลสำรวจความสุขความผูกพันของบุคลากร กองโรคติดต่อทั่วไป พ.ศ. 2567 มีบุคลากรตอบแบบสำรวจทั้งหมด 118 คน จากบุคลากรทั้งหมด 160 คน (คิดเป็นร้อยละ 73.75) เรียงลำดับค่าเฉลี่ยความสุขน้อยที่สุด 3 อันดับแรก ดังนี้

อันดับที่ 1 Happy Money (การเงินดี) ค่าเฉลี่ยความสุขอยู่ระดับ 52.17

อันดับที่ 2 Happy Relax (ผ่อนคลายดี) ค่าเฉลี่ยความสุขอยู่ระดับ 55.81

อันดับที่ 3 Happy Body (สุขภาพกายดี) ค่าเฉลี่ยความสุขอยู่ระดับ 61.57

3.2 ผลสำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนจัดกิจกรรม กองโรคติดต่อทั่วไป พ.ศ. 2568 พบความต้องการในการจัดกิจกรรมของบุคลากรเป็นดังนี้

(1) กิจกรรมนันทนาการ

อันดับที่ 1 Movie day/Board game day กิจกรรมดูหนัง/ เล่นเกมส์ร่วมกัน

อันดับที่ 2 DCD Sport Festival

อันดับที่ 3 กิจกรรม Work Life Balance/ Muscle smile (กิจกรรมออกกำลังกายในที่ทำงาน)

(2) กิจกรรมส่งเสริมจิตใจ

อันดับที่ 1 พัฒนาสุขภาวะจิต

อันดับที่ 2 กิจกรรม “เป็นห่วงนะคะ” (Workshop จัดการความเครียด)

อันดับที่ 3 กิจกรรม Happy Money (การวางแผนทางการเงิน)

(3) กิจกรรมเห็นคุณค่าของผู้ปฏิบัติงานและครอบครัว

อันดับที่ 1 เพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน

อันดับที่ 2 มอบรางวัลหรือเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติให้แก่บุคลากร

อันดับที่ 3 Popular Vote ขวัญใจเพื่อน กรต.

จากการค้นหา และชี้บ่งอันตรายทั้งด้านปลอดภัย ปลอดภัย กายใจเป็นสุข จึงได้มีการจัดประชุม คณะทำงาน (รายนาม 2 - 4) เพื่อร่วมกันจัดทำแผนการพัฒนาตามเกณฑ์การพัฒนาสำนักงานปลอดภัย ปลอดภัย กายใจเป็นสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดยได้จัดประชุมจำนวนทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่

(1) จัดการประชุมคณะทำงานสำนักงานปลอดภัยปลอดภัย กายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 หมวด 2 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2568

(2) จัดประชุมคณะทำงานสำนักงานปลอดภัยปลอดภัย กายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 หมวด 4 ส่งเสริมกายใจเป็นสุข เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2568

(3) จัดประชุมคณะทำงานสำนักงานปลอดภัยปลอดภัย กายใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 หมวด 3 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2568

จากการประชุม...

จากการประชุมคณะทำงาน (รายหมวด) ตามที่กล่าวมานั้น จึงได้มีการรวบรวมประเด็นที่สำคัญไว้ และได้นำมาจัดทำเป็นแผนสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 43 กิจกรรม ผู้รับผิดชอบหลัก คือ คณะทำงานสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งประกอบด้วย บุคลากรจากกลุ่มงานต่าง ๆ ภายในกองโรคติดต่อทั่วไป เป็นผู้ร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานตามแผน และมีการจัดประชุมติดตามความก้าวหน้าผลการดำเนินงานตามแผนฯ ทั้งหมด จำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

(1) ประชุมติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2568 ภาพรวมความก้าวหน้าตามแผนการดำเนินงานสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ประกอบด้วยทั้งหมด 43 กิจกรรม ดำเนินการไปแล้วทั้งสิ้น 31 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 72.09

(2) ประชุมติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ครั้งที่ 2/2568 เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2568 ประกอบด้วยทั้งหมด 43 กิจกรรม ดำเนินการไปแล้วทั้งสิ้น 39 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 90.69

สรุปผลการดำเนินงานตามแผนสำนักงานปลอดโรค ปลอดภัย ใจเป็นสุข กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ณ วันที่ 13 สิงหาคม 2568 ดำเนินการสำเร็จครบทั้ง 43 กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 100

## 2. ผลการดำเนินงานส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดโรค

จากการค้นหาความเสี่ยงด้านสุขภาพของบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป พบว่าปัญหาสุขภาพของบุคลากรส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ ภาวะอ้วนลงพุง ค่าดัชนีมวลกายสูงกว่ามาตรฐาน และไขมันในเลือดสูง คณะทำงานหมวด 2 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดโรค ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการวางแผนและจัดระบบการดูแลสุขภาพบุคลากร ทั้งการให้คำปรึกษา/ปฐมพยาบาลเบื้องต้น การคัดกรองและวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพ รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพกายและใจ ควบคู่กับการรณรงค์ลดพฤติกรรมเสี่ยง อาทิ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก การสนับสนุน ลด เลิกบุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติด จึงได้มีการขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร เพื่อสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่เป็นปัญหาสำคัญตามที่ได้จัดลำดับความเสี่ยงไว้ โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

(1) กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความสุข ความผูกพันองค์กร และสุขภาพที่ดีของบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2568 เพื่อให้บุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป ได้เรียนรู้การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายที่ดีร่วมกัน ประกอบด้วยการฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยวิธีการออกกำลังกาย

(2) กิจกรรม นั้ก้าว ทำเดิน วิ่งเพลิน สู้ชัยชนะ ได้กำหนดจัดกิจกรรมตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนสิงหาคม 2568 เพื่อให้บุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไปได้ร่วมกันออกกำลังกายทั้งในและนอกสถานที่ปฏิบัติงาน โดยให้ส่งผลก้าวเดินประจำวันของตนเองผ่านทางช่องทางที่กำหนด หลังจบกิจกรรมเมื่อวันที่

31 กรกฎาคม 2568 พบว่าบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป มีจำนวนก้าวเดินสะสมรวมกันทั้งสิ้น 93,087,779 ก้าว เทียบเป็นปริมาณแคลอรีที่ถูกเผาผลาญได้ทั้งหมดสูงสุดที่ 465,000 แคลอรี

(3) การประชุมรู้จักคาร์บ รู้จักนับ ปรับพฤติกรรม กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2568 เนื้อหาการประชุมประกอบด้วย การบรรยายในหัวข้อ โภชนาการ ทานอย่างไร ให้สมส่วน ลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรค และหัวข้อวิธีคำนวณคาร์โบไฮเดรตสำหรับวัยทำงาน พร้อมทั้ง ได้มีการให้ข้อมูลการเลือกทานอาหารตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย และให้บุคลากรได้ฝึกปฏิบัติการเลือกสินค้าจากการอ่านฉลาก การนับปริมาณคาร์บในอาหาร 1 มื้อ โดยมีบุคลากร จากกลุ่มงานต่าง ๆ ในกองโรคติดต่อทั่วไป ที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง และต้องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เข้าร่วมการประชุม

(4) เผยแพร่ประชาสัมพันธ์แนวทางการส่งเสริมการจัดประชุมที่ดีต่อสุขภาพ (Healthy and Active Meeting) ผ่านหนังสือกลุ่มพัฒนาองค์กร วิจัย และนวัตกรรม ที่ สธ 0410.11/ว76 ลงวันที่ 19 มีนาคม 2568 ประกอบด้วย การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ และการหยุดพักประชุมเพื่อยืดเหยียดผ่อนคลายร่างกาย

(5) กิจกรรม DCD Sport Festival ซึ่งเป็นกิจกรรมกีฬาจัดขึ้นทุกวันพุธ ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม ถึงวันที่ 7 พฤษภาคม 2568 (รวม 11 ครั้ง) โดยได้จัดการแข่งขันกีฬาประเภททีม ได้แก่ แชร์บอล ฟุตซอล และแบดมินตันคู่ผสม รวมทั้งมีการนำออกกำลังกายก่อนเริ่มแข่งขันกีฬา โดยพบว่าบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม อย่างต่อเนื่องตลอดช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการมีส่วนร่วมสูง รวมถึงส่งเสริม ให้บุคลากรได้ออกกำลังกายเป็นประจำและสร้างความสามัคคีระหว่างเพื่อนร่วมงาน

(6) การสื่อสารประชาสัมพันธ์แนะนำสถานที่ออกกำลังกายภายในกระทรวงสาธารณสุข โดยการประชาสัมพันธ์ในไลน์กลุ่มเจ้าหน้าที่ด้วยสื่อ Infographic แนะนำสถานที่ออกกำลังกายใกล้สถานที่ทำงาน ภายในกระทรวงสาธารณสุข เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรได้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ

(7) กิจกรรม “Fat Out! Challenge จับคู่สู้หุ่นพิต โดยให้บุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงาน ตั้งสัญญาใจในการลดน้ำหนักร่วมกัน ระยะเวลา 6 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ถึงวันที่ 26 ธันวาคม 2568 โดยมีเป้าหมายคือสนับสนุนให้บุคลากรได้ลดน้ำหนักอย่างมีความสุข และมีการติดตาม ผลการเปลี่ยนแปลงทุก 3 เดือน

(8) กิจกรรมให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพของผู้ที่มีความเสี่ยงตามที่ได้จัดลำดับ ซึ่งได้มีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรเข้ารับคำปรึกษาด้านสุขภาพ ณ มุมให้คำปรึกษา ซึ่งจัดไว้ในห้องพักสังเกต อาการ เพื่อให้คำแนะนำและดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม กรณีพบข้อสังเกตหรือแนวโน้มปัญหาจากผลตรวจสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

(9) เผยแพร่...

(9) เผยแพร่สื่อวีดิทัศน์เรื่อง การทำ CPR (ปฏิบัติการช่วยชีวิตเบื้องต้น) เมื่อพบคนหมดสติ และเรื่อง ช่วยเหลือคนไข้หัวใจล้มเหลวฉุกเฉิน ด้วยเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้า AED ให้กับบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป ได้ศึกษาผ่านไลน์หน่วยงาน รวมถึงมีการประชาสัมพันธ์จุดที่มีการติดตั้งเครื่อง AED ที่อยู่ใกล้กับกองโรคติดต่อทั่วไป ให้บุคลากรรับทราบ

สรุปผลการดำเนินงานส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดโรค ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้มีการวัดค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป จำนวน 127 คน ต่อมาเมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพครบถ้วนตามแผน พบว่ามีบุคลากรจำนวน 92 คน ที่สามารถติดตามข้อมูลได้ครบทั้งก่อนและหลัง ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกันกับผู้เข้าร่วมชุดแรก ข้อมูลจากบุคลากรกลุ่มนี้จึงถูกนำมาใช้วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงดัชนีมวลกาย พบว่า ผลการประเมินก่อนจัดกิจกรรม บุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสมส่วน 30 คน (ร้อยละ 32.61) รองลงมาคือ กลุ่มโรคอ้วน (ระดับ) 1 จำนวน 27 คน (ร้อยละ 29.35) กลุ่มโรคอ้วนอันตราย (ระดับ 2) จำนวน 14 คน (ร้อยละ 15.22) น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 12 คน (ร้อยละ 13.04) และกลุ่มน้ำหนักเกิน 9 คน (ร้อยละ 9.78) ภายหลังการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ผลการประเมินหลังจัดกิจกรรม พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในกลุ่มสมส่วน 28 คน (ร้อยละ 30.44) กลุ่มโรคอ้วนระดับ 1 จำนวน 27 คน (ร้อยละ 29.35) น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 13 คน (ร้อยละ 14.13) กลุ่มน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นเป็น 12 คน (ร้อยละ 13.04) และกลุ่มโรคอ้วนระดับ 2 ลดลงเหลือ 12 คน (ร้อยละ 13.04) ดังแสดงในตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired t-test พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ค่า BMI ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.27$ ) แม้ว่าผลการเปลี่ยนแปลงค่า BMI จะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การสังเกตแนวโน้มพบว่ากลุ่มโรคอ้วนอันตรายลดลงเล็กน้อย ซึ่งสะท้อนถึงผลกระทบบางส่วนของกิจกรรมต่อการปรับสมดุลน้ำหนักของบุคลากร และเพื่อให้บุคลากรส่วนใหญ่สามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สมส่วนและลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างยั่งยืน ควรมีการดำเนินมาตรการต่อเนื่อง เช่น การจัดกิจกรรมออกกำลังกายและโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ การให้คำปรึกษาสุขภาพส่วนบุคคล การติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพภายในสถานที่ทำงานอย่างเป็นระบบ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป ก่อนและหลังจัดกิจกรรม (n=92)

ดัชนีมวลกาย (BMI)	ก่อนจัดกิจกรรม (คน, %)	หลังจัดกิจกรรม (คน, %)	การเปลี่ยนแปลง
<18.5 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	12 (13.04%)	13 (14.13%)	เพิ่มขึ้น
18.5-22.9 สมส่วน	30 (32.61%)	28 (30.44%)	ลดลง
23.0-24.9 น้ำหนักเกิน	9 (9.78%)	12 (13.04%)	เพิ่มขึ้น
25.0-29.9 โรคอ้วน (ระดับ 1)	27 (29.35%)	27 (29.35%)	-
≥30 โรคอ้วนอันตราย (ระดับ 2)	14 (15.22%)	12 (13.04%)	ลดลง
รวม	92 (100%)	92 (100%)	

### 3. ผลการดำเนินงานส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย

คณะทำงานหมวด 3 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย มีบทบาทสำคัญในการดูแลและจัดการสภาพแวดล้อมการทำงานให้มีความปลอดภัยและเหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติงาน ดำเนินการชี้บ่งอันตราย ประเมินความเสี่ยง และวางแผนเฝ้าระวังอันตรายในการทำงาน จัดทำข้อมูลความปลอดภัยของสารเคมีให้พร้อมใช้งาน รวมถึงการจัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านความปลอดภัยแก่บุคลากร เพื่อลดความเสี่ยงด้านปลอดภัยที่สำคัญที่ถูกจัดลำดับไว้ขององค์กร โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

(1) ชี้แจงแนวทางการตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับสำนักงาน (Safety Audit Checklist) เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2568 ผ่านทางระบบ Zoom Meeting และขอความร่วมมือบุคลากรกองโรคติดต่อทั่วไป ดำเนินการสำรวจสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงานในกลุ่มงานของตนเอง ตามแบบตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับสำนักงาน (Safety Audit Checklist) ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

- การจัดการห้องส้วมตามมาตรฐาน HAS
- การจัดการระบบไฟฟ้า รวมถึงการจัดการให้มีสัญลักษณ์ เส้นหรือขอบเขตแสดงบริเวณที่อาจมีอันตรายจากไฟฟ้า
- การตรวจสอบความพร้อมใช้งานของอุปกรณ์ป้องกันและระงับอัคคีภัย และเส้นทางหนีไฟ
- แนวทางการทิ้งขยะอย่างถูกต้อง ในกองโรคติดต่อทั่วไป
- แนวทางการพักระหว่างการทำงาน เพื่อลดความเสี่ยงทางการยศาสตร์

หลังจากการประชุมชี้แจงฯ เรียบร้อยแล้วได้มีการขอความร่วมมือ ทุกกลุ่มงานสำรวจสภาพแวดล้อมสถานที่ทำงานในกลุ่มงานของตนเอง พร้อมทั้งส่งผลการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานให้แก่คณะทำงาน หมวด 3 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย ต่อไป

(2) กิจกรรม...

(2) กิจกรรมลงพื้นที่สำรวจอาคารสถานที่ ตามแบบตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับสำนักงาน (Safety Audit Checklist) ในวันที่ 27 มิถุนายน 2568 พร้อมให้คำแนะนำการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานให้มีความปลอดภัยที่ช่วยลดความเสี่ยงซึ่งเป็นปัญหาสำคัญขององค์กร ได้แก่ แนะนำให้มีการปิดสวิตช์ไฟของเครื่องใช้สำนักงานทุกครั้งหลังเลิกงาน การเดินสายไฟอย่างเป็นระเบียบ และการจัดเก็บสิ่งของอุปกรณ์สำนักงานให้เป็นระเบียบ ไม่อยู่ใกล้กับแหล่งกำเนิดไฟฟ้า

(3) จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ ด้วยวิธี Rapid Office Strain Assessment (ROSA) ผ่านระบบออนไลน์ ตั้งแต่วันที่ 18 มีนาคม ถึงวันที่ 10 เมษายน 2568 โดยประชาสัมพันธ์ผ่านหนังสือกลุ่มพัฒนาองค์กร วิจัย และนวัตกรรม ที่ สธ 0410.11/ว73 และได้เผยแพร่แนวทางการปรับท่าทางการทำงานให้เกิดความเหมาะสม ลดปัญหา Office Syndrome ให้กับผู้ปฏิบัติงานผ่านหนังสือเวียน

(4) กิจกรรมตรวจคุณภาพอากาศในอาคาร และความเข้มของแสงสว่าง ณ จุดปฏิบัติงาน โดยงานสุขศาสตร์อุตสาหกรรม กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งดำเนินการร่วมกับกิจกรรมเดินสำรวจความปลอดภัยในการทำงาน เมื่อวันที่ 24 - 25 กุมภาพันธ์ และเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2568 และคณะทำงานหมวดที่ 3 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย ได้มีการแจ้งผลการตรวจวิเคราะห์สิ่งแวดล้อมภายในกองโรคติดต่อทั่วไป พร้อมแนวทางการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานไปยังผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยงานพัสดุและยานพาหนะ ได้ดำเนินการปรับเปลี่ยน และซ่อมแซมหลอดไฟที่ชำรุดให้สามารถใช้งานได้ และดำเนินการจัดซื้อเครื่องฟอกอากาศ ติดตั้งที่กลุ่มงานต่าง ๆ สำหรับใช้ปรับคุณภาพอากาศระหว่างปฏิบัติงาน ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากร

(5) มีการสำรวจประเภทสารเคมีที่ใช้ในการทำงาน โดยพบว่าสารเคมีที่ใช้ส่วนมากเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น และสุขภัณฑ์ในห้องน้ำที่มีการเก็บสะสมเป็นจำนวนมาก คณะทำงานหมวด 3 ส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย จึงได้ดำเนินการจัดทำเอกสารข้อมูลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ดังกล่าว และติดตั้งที่หน้างาน บริเวณที่มีการใช้ผลิตภัณฑ์สารเคมีดังกล่าว

ได้มีการตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงานสำหรับสำนักงาน (Safety Audit Checklist) จำนวน 2 ครั้ง รวม 13 หัวข้อ คิดเป็นจำนวนจุดตรวจทั้งหมด 150 จุด พบว่า ครั้งที่ 1 (วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2568) มีจุดที่ต้องเฝ้าระวัง/แก้ไข จำนวน 75 จุด คิดเป็นร้อยละ 50 และครั้งที่ 2 (วันที่ 27 มิถุนายน 2568) มีจุดที่ต้องเฝ้าระวัง/แก้ไข จำนวน 20 จุด คิดเป็นร้อยละ 13.33 แสดงให้เห็นว่าการดำเนินมาตรการส่งเสริมความปลอดภัยในสถานที่ทำงานมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยจำนวนจุดที่ต้องแก้ไขลดลงอย่างต่อเนื่อง สะท้อนถึงความร่วมมือและความตระหนักด้านความปลอดภัยของบุคลากรในสำนักงาน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลการตรวจประเมินด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงาน เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2568 และวันที่ 27 มิถุนายน 2568

หัวข้อการตรวจประเมิน	จำนวนจุดตรวจ (จุด)	จำนวนจุดที่ต้องเฝ้าระวัง/แก้ไข ณ วันที่ 24 ก.พ.68 (จุด, %)	จำนวนจุดที่ต้องเฝ้าระวัง/แก้ไข ณ วันที่ 27 มิ.ย.68 (จุด, %)
1. สิ่งของวางเป็นระเบียบเรียบร้อย มีเฉพาะของที่จำเป็น มีชื่อบุคลากรประจำโต๊ะ	12	10 (83.33%)	3 (25%)
2. อุปกรณ์สำนักงาน เช่น โต๊ะทำงาน ตู้เก็บเอกสาร เก้าอี้ พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุด	12	6 (50%)	4 (33.33%)
3. ไม่มีสิ่งของวางใต้โต๊ะ เก้าอี้ หรือใกล้แหล่งกำเนิดไฟฟ้า เช่น คอมพิวเตอร์	12	9 (75%)	3 (25%)
4. ไม่มีสิ่งของแขวนไว้ที่เก้าอี้	12	10 (83.33%)	0 (0%)
5. มีป้ายชื่อบอกสิ่งของหรือเอกสารในตู้จัดเก็บเป็นระเบียบ สะดวกต่อการใช้งาน	12	4 (33.33%)	1 (8.33%)
6. ไม่มีเอกสาร หรือวัสดุที่ชำรุด ไม่ได้ใช้งานในตู้เก็บของหรือตู้เก็บเอกสาร	12	4 (33.33%)	1 (8.33%)
7. มีการเดินสายไฟอย่างเป็นระเบียบ ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน	12	8 (66.67%)	1 (8.33%)
8. มีการติดแสดงเส้นขอบเขตบริเวณที่อาจมีอันตรายจากไฟฟ้า เช่น ปลั๊กไฟ เครื่องถ่ายเอกสาร	12	7 (58.33%)	5 (41.67%)
9. ปิดสวิตช์ไฟของเครื่องใช้สำนักงาน ทุกครั้งหลังเลิกงาน	12	10 (83.33%)	0 (0%)
10. ถังดับเพลิง หรือเส้นทางหนีไฟ พร้อมใช้งาน เข้าถึงได้ง่าย ไม่มีสิ่งของกีดขวาง มีป้ายสัญลักษณ์ชัดเจน	12	3 (25%)	0 (0%)
11. มีภาชนะรองรับขยะ อยู่ในสภาพดีไม่รั่วซึม มีฝาปิด แยกประเภทอย่างชัดเจน	12	4 (33.33%)	2 (16.67%)

หัวข้อการตรวจประเมิน	จำนวนจุดตรวจ (จุด)	จำนวนจุดที่ต้องเฝ้าระวัง/แก้ไข ณ วันที่ 24 ก.พ.68 (จุด, %)	จำนวนจุดที่ต้องเฝ้าระวัง/แก้ไข ณ วันที่ 27 มี.ย.68 (จุด, %)
12. ห้องน้ำสะอาด เพียงพอ ปลอดภัย ตามมาตรฐาน HAS	6	0 (0%)	0 (0%)
13. มีกิจกรรมยืดเหยียดร่างกายขณะปฏิบัติงาน อย่างสม่ำเสมอ	12	0 (0%)	0 (0%)
<b>รวม</b>	<b>150</b>	<b>75 (50%)</b>	<b>20 (13.33%)</b>

#### 4. ผลการดำเนินงานส่งเสริมกายใจเป็นสุข

คณะทำงานหมวด 4 ส่งเสริมกายใจเป็นสุข มีบทบาทสำคัญในการประเมินความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในการจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต รวมถึงกิจกรรมการเห็นคุณค่าของผู้ปฏิบัติงานและครอบครัว โดยส่งเสริมการจัดกิจกรรมแบบใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงานในองค์กรติดต่อทั่วไป รวมถึงจัดทำข้อมูลประเมินผลการดำเนินงานด้านกายใจเป็นสุข เพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยในปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 คณะทำงานหมวด 4 ส่งเสริมกายใจเป็นสุข ได้มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับผลการสำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนจัดกิจกรรมองค์กรติดต่อทั่วไป พ.ศ. 2568 ดังนี้

##### (1) กิจกรรมนันทนาการ

- กิจกรรมงานวันปีใหม่ ซึ่งได้ดำเนินจัดร่วมกับประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความสุข ความผูกพันองค์กร และสุขภาพที่ดีของบุคลากรองค์กรติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2568

- กิจกรรมสืบสานประเพณีวันสงกรานต์ เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2568 ณ บริเวณหน้าลิฟต์ อาคาร 5 ชั้น 5 องค์กรติดต่อทั่วไป โดยมีการรดน้ำขอพรจากบุคลากรที่จะเกษียณอายุราชการ ผู้บริหารองค์กรติดต่อทั่วไป และผู้บริหารกรมควบคุมโรค

- กิจกรรม Movie day/Board game day กิจกรรมดูหนัง/ เล่นเกมสักร่วมกันกับบุคลากรภายในองค์กรติดต่อทั่วไป

- กิจกรรม DCD Sport Festival เป็นการร่วมกิจกรรมกีฬาทุกวันพุธ ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงพฤษภาคม 2568 โดยได้จัดการแข่งขันกีฬาประเภททีม ได้แก่ แชร์บอล ฟุตซอล และแบดมินตันคู่ผสม รวมทั้งมีการนำออกกำลังกายก่อนเริ่มแข่งขันกีฬา

- กิจกรรม Work Life Balance/ Muscle smile การออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงาน

(2) กิจกรรม...

## (2) กิจกรรมส่งเสริมจิตใจ

- กิจกรรมประเมินสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงานในกองโรคติดต่อทั่วไป โดยใช้โปรแกรม MENTAL HEALTH CHECK IN ของกรมสุขภาพจิต เพื่อคัดกรองความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ ได้แก่ ประเมินความเครียด ภาวะหมดไฟ ภาวะเสี่ยงฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้า และความเข้มแข็งทางใจ

- กิจกรรม "สุขภาพใจดี ชีวีเป็นสุข" ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เมื่อวันที่ 29 - 30 เมษายน 2568 ณ ห้องประชุม ชั้น 7 อาคาร 10 กรมควบคุมโรค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของบุคลากร ผ่านการตรวจคัดกรองสภาวะสุขภาพใจด้วยเครื่อง Biofeedback ซึ่งสามารถวัดค่าความแปรปรวนของการเต้นของหัวใจ การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ สภาวะเครียด และสภาวะหลอดเลือดตามช่วงอายุ ทั้งนี้ เพื่อให้บุคลากรสามารถตระหนักรู้สัญญาณเตือนด้านสุขภาพจิตของตนเอง และเข้าถึงคำแนะนำหรือบริการช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

- กิจกรรมตักบาตร สวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม โดยได้ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรมตักบาตร สวดมนต์เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 จำนวน 1 ครั้ง เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2567 เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ณ ห้องประชุมประเมินจันทวิมล ชั้น 1 อาคาร 1 กรมควบคุมโรค และเข้าร่วมกิจกรรมตักบาตร สวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม ของกรมควบคุมโรค เป็นประจำ

- กิจกรรม "เป็นห่วงนะคะ" ประชาสัมพันธ์สื่อให้กำลังใจแก่บุคลากรให้ดูแลสุขภาพตนเองช่วงฤดูฝน ที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศบ่อย

- กิจกรรมเสริมสร้างความสุขทางการเงิน Happy Money กองโรคติดต่อทั่วไป ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคลให้แก่บุคลากร พร้อมทั้งปลูกฝังวินัยทางการเงินและแนวทางการสร้างรายได้อย่างสร้างสรรค์ ผ่านการบรรยายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และกิจกรรมเวิร์กช็อปเชิงปฏิบัติการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย ใจ และการเงินอย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ยังมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติงาน ดังนี้ (1) จัดให้มีห้องนันทนาการ สำหรับการผ่อนคลายความเครียด ตั้งอยู่ที่อาคาร 6 ชั้น 6 กองโรคติดต่อทั่วไป โดยมีอุปกรณ์สำหรับการผ่อนคลายต่าง ๆ อาทิ ชุดคาราโอเกะพกพา การ์ดเกม โทรทัศน์ (2) จัดมุมให้นมบุตร (Breastfeeding Zone) โดยใช้พื้นที่อาคาร 6 ชั้น 6 กองโรคติดต่อทั่วไป สำหรับบุคลากรที่จำเป็นต้องนำบุตรมาเลี้ยงดูในสถานที่ทำงาน (3) จัดมุมสำหรับประกอบศาสนกิจ โดยใช้พื้นที่อาคาร 6 ชั้น 6 กองโรคติดต่อทั่วไป เพื่อให้บุคลากรที่นับถือศาสนาอิสลามได้แสดงความเคารพสักการะ ความขอบคุณ และความภักดีต่ออัลลอฮ์

## (3) กิจกรรมเห็นคุณค่าของผู้ปฏิบัติงานและครอบครัว

กิจกรรมเพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย 2 กิจกรรมย่อย ได้แก่

3.1 กิจกรรมเพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน เชื่อมใจด้วยภาพ ความทรงจำด้วยรัก โดยการให้บุคลากรในกองโรคติดต่อทั่วไปได้มีการแลกเปลี่ยนภาพความทรงจำดีๆ ที่ได้ทำร่วมกับครอบครัวของบุคลากร

3.2 กิจกรรม...

3.2 กิจกรรม Organization Development (OD) ที่จัดขึ้นเพื่อสร้างความสามัคคี เสริมสร้างความรัก ความผูกพันต่อองค์กร โดยมีการมอบรางวัลหรือเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติให้แก่บุคลากรที่ได้รับ การยกย่องเป็นบุคลากรดีเด่น กรมควบคุมโรค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และมีการโหวตขวัญใจเพื่อน กรต. ที่ได้รับคำขอบคุณจากเพื่อนร่วมงานมากที่สุด ในกิจกรรม “Popular Vote ขวัญใจเพื่อน กรต.”

หลังจากการจัดกิจกรรม คณะทำงานหมวด 4 ส่งเสริมกายใจเป็นสุขได้มีการสำรวจระดับความสุขของ บุคลากร กองโรคติดต่อทั่วไป พ.ศ. 2568 มีบุคลากรตอบแบบสำรวจทั้งหมด 132 คน ผลการสำรวจระดับความสุข และความผูกพันของบุคลากรเปรียบเทียบระหว่างปี 2567 และ 2568 พบว่า ระดับความสุขโดยรวม ของบุคลากร เพิ่มขึ้นจาก 63.51 ในปี 2567 เป็น 65.81 ในปี 2568 เมื่อพิจารณาในแต่ละมิติ พบว่ามีมิติส่วนใหญ่ ยังไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ด้านสังคม (Happy Society) และ ด้านการงาน (Happy Work Life) ที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าบุคลากรมีความสุขด้านสังคมและการทำงานสูงขึ้น

ตารางที่ 3 ผลสำรวจระดับความสุขของบุคลากรเปรียบเทียบปี 2567 และ 2568

มิติความสุข	ค่าเฉลี่ย		P-value
	ปี 2567 (n=118)	ปี 2568 (n=132)	
<b>ระดับความสุขของบุคลากร</b>	<b>63.51</b>	<b>65.81</b>	
- Happy Body (สุขภาพกายดี)	61.57	60.95	0.73
- Happy Relax (ผ่อนคลายดี)	55.81	58.11	0.18
- Happy Heart (น้ำใจดี)	70.85	72.46	0.35
- Happy Soul (จิตวิญญาณดี)	73.35	72.65	0.69
- Happy Family (ครอบครัวดี)	63.21	66.22	0.26
- Happy Society (สังคมดี)	65.61	70.23	<b>0.01</b>
- Happy Brain (ใฝ่รู้ดี)	65.18	67.87	0.20
- Happy Money (การเงินดี)	52.17	53.65	0.54
- Happy Work Life (การงานดี)	62.74	69.35	<b>0.00</b>

## 5. สรุป

1) ด้านส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดโรค พบว่าดัชนีมวลกายของบุคลากรและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ยังต้องได้รับการดูแลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การดำเนินมาตรการส่งเสริมสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ จึงมีความจำเป็นเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่สมส่วนและลดความเสี่ยง ต่อการเกิด NCDs ในระยะยาว

2) ด้านส่งเสริม...

2) **ด้านส่งเสริมสถานที่ทำงานปลอดภัย** จากการตรวจประเมินความปลอดภัยในการทำงาน พบว่าจำนวนจุดที่ต้องเฝ้าระวังและแก้ไขมีแนวโน้มลดลง สะท้อนถึงการพัฒนาสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีขึ้น ขณะเดียวกัน ยังมีบางประเด็นที่ต้องติดตามและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะ การจัดให้มีอุปกรณ์สำนักงาน เช่น โต๊ะทำงาน ตู้เก็บเอกสาร เก้าอี้พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุด รวมถึงการติดตั้งเส้นขอบเขตบริเวณที่อาจมีอันตรายจากไฟฟ้าให้ชัดเจน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสร้างความมั่นใจว่าบุคลากรสามารถทำงานได้อย่างปลอดภัยในทุกมิติ

3) **ด้านส่งเสริมกายใจ** จากผลการสำรวจระดับความสุขของบุคลากร พบว่า มิติ Happy Society และ Happy Work Life มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าบุคลากรมีความพึงพอใจและความผูกพันด้านสังคมและการทำงานสูงขึ้น ส่วนมิติอื่นๆ แม้ค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ ยังคงเป็นแนวทางสำคัญในการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว