

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

จัดสภาพแวดล้อม

ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คีเอ็ม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ





แนวทางการสร้าง นําทํางาน เสริม

สภาพแวดล้อมในการทำงาน หมายถึง ภาวะหรือสภาพต่างๆ ที่เป็นอยู่ล้อมรอบตัวของคนทํางานในขณะที่ทํางานหรือประกอบอาชีพในสถานที่ทํางานหนึ่งๆ ซึ่งโดยทั่วไปคนทํางานต้องอยู่ในสถานที่ทํางานอย่างน้อยวันละ 8 - 10 ชั่วโมง และใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทํางาน ซึ่งสถานที่ทํางานก็คือทุกที่ที่มีคนเข้าไปทํางาน ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ก่อสร้าง บิมนํ้ามัน ร้านเสริมสวย โรงแรม ร้านค้า ร้านอาหาร คลินิก โรงพยาบาล สถานที่ราชการ สํานักงานต่าง ๆ หรือแม้แต่ในกลุ่มแม่บ้านซึ่งมีสิ่งคุกคามแตกต่างกันไปตามประเภทของงานและสามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทํางานได้โดยอาจทําให้เกิดได้ตั้งแต่ความผิดปกติเล็กน้อยไปจนถึงป่วยเป็นโรคจากการทํางาน

ทั้งนี้ ปัญหาสุขภาพต่างๆ ของคนทํางานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีแล้ว สาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือพฤติกรรมของคนทํางานเอง ดังนั้นการจัดสถานที่ทํางานให้มีสภาพแวดล้อมในการทํางานที่เหมาะสมโดยมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการคํานึงโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจจึงเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากสามารถทําให้คนทํางานควบคุมพฤติกรรมตนเองและมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพดีโดย

สถานทำงานน่าอยู่ สร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน

เริ่มจากการปฏิบัติที่ถูกต้องภายในสถานประกอบกิจการจะทำให้เกิดการขยายผลต่อไปยังที่บ้าน ชุมชน และสังคมได้อย่างยั่งยืน เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและประหยัดที่สุด

นอกจากนี้ยังทำให้คนทำงานมีความรู้สึกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยผลจากการวิจัยในหลายประเทศพบว่า โครงการสถานทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน จะช่วยลดค่าใช้จ่ายที่สูญเสียไปกับการรักษาพยาบาลลดจำนวนวันป่วย วันลา ลดอุบัติเหตุรวมทั้งลดอัตราการเปลี่ยนงานได้ดียิ่ง

ดังนั้น การจัดสถานทำงานให้เหมาะสม โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงานและส่งเสริมสุขภาพของคนทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน



หลัก 5 ประการ สู่การเป็นสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน



การดำเนินงานอาศัยหลักการสำคัญ 5 ประการ

1 สะอาด



เป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุงสถานที่ทำงาน สามารถนำหลักการ 5 ส (สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย) มาประยุกต์ใช้ประกอบกับการจัดการแบ่งพื้นที่อย่างเหมาะสมเป็นสัดส่วน มีการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย มีการจัดการห้องสุขา และการควบคุมสัตว์ และแมลง พาหะนำโรค

เป็นการสร้างความมั่นใจต่อการทำงาน สถานที่ทำงานมีความปลอดภัย ทั้งด้านอาคาร สถานที่เครื่องจักรเครื่องมือ และสภาพแวดล้อมในการทำงานจะส่งผลให้คนทำงานเกิดความเชื่อมั่นและไม่มีความวิตกกังวลในระหว่างการทำงาน

2 ปลอดภัย



3 สิ่งแวดล้อม



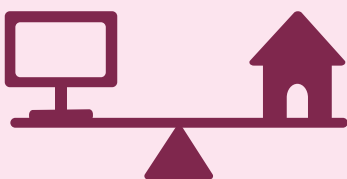
เป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อสถานที่ทำงาน
ว่าเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทั้งต่อสุขภาพของ
คนทำงาน และชุมชนโดยรอบด้วยการจัดการป้องกัน
และมีมาตรการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งด้าน
มลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน
สารเคมี น้ำเสีย และมูลฝอย รวมถึงการจัดพื้นที่
สีเขียว

เป็นการสร้างเสริมขวัญกำลังใจและความ
ประทับใจต่อผู้ปฏิบัติงานด้วยการสร้างสมดุลใน
ชีวิตและการทำงาน จัดกิจกรรมนันทนาการการ
ออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาดถูก
สุขลักษณะตามหลักโภชนาการ และการส่งเสริม
สุขภาพคนทำงานให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องใน
การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
และส่งเสริมให้คนทำงานมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

4 มีชีวิตชีวา



5 สมดุลชีวิต



เป็นการรักษาคุณภาพของการทำงานกับการ
ใช้ชีวิตส่วนตัวที่แต่ละคนต้องการให้เกิดขึ้นผ่าน
โปรแกรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ขององค์กร และ
ความต้องการของคนทำงานหากสามารถใช้เวลากับ
แบบแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลจะทำให้การ
ดำเนินชีวิตและการทำงานราบรื่นจนสำเร็จตามระยะเวลา
ที่กำหนดส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตและการทำงาน

1

สะอาด

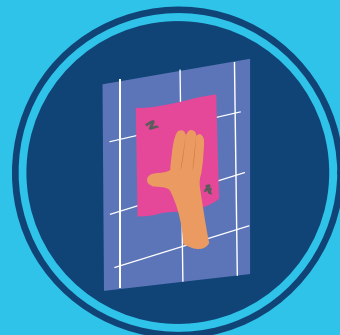
การทำความสะอาดสถานที่ทำงาน/ เครื่องจักร/อุปกรณ์พร้อมทั้งตรวจสอบ
ข้อผิดพลาดของความไม่สะอาดนั้น ๆ วิธีการ คือ

- 1 ทำความสะอาดสถานที่ทำงาน
- 2 กำหนดแบ่งเขตพื้นที่
- 3 ตรวจสอบอันเป็นต้นตอของขยะ ความสกปรก เลอะเทอะ
- 4 ตรวจสอบเครื่องใช้ อุปกรณ์ ด้วยการทำความสะอาด

วิธีการทำความสะอาดบ้าน



เก็บ สิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ



ล้าง ทำความสะอาดห้องน้ำส้วมสม่ำเสมอ



กวาด หยากไย่ และเศษขยะทั้งในบ้าน
นอกบ้าน และบริเวณโดยรอบ



เช็ดถู ทำความสะอาดฝุ่นละออง
และคราบสกปรกให้ทั่วถึง ทุกซอกทุกมุม

คัดแยก ขยะมูลฝอยอย่างถูกสุขลักษณะ ตามประเภทมูลฝอยดังนี้



ขยะรีไซเคิล เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ พลาสติก เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมเพื่อนำไปจำหน่าย



ขยะอันตราย เช่น ขวดน้ำยาทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ หลอดไฟ เป็นต้น ให้จัดเก็บในภาชนะบรรจุเดิม เพื่อป้องกันการแตกหัก เช่น เมื่อเปลี่ยนหลอดฟลูออเรสเซนต์ใหม่ ให้เก็บหลอดเก่าในกล่องเหมือนเดิม หรือห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

ขยะอันตรายที่เป็นของเหลวควรแยกประเภทไม่รวมกันโดยเก็บไว้ในภาชนะเดิมที่ไม่รั่วซึม อยู่ในที่ร่มและให้พ้นมือเด็กแล้วรวบรวมไปทิ้ง ณ สถานที่ที่ราชการกำหนดเพื่อรอการเก็บรวบรวมและนำไปกำจัดอย่างปลอดภัย



ขยะทั่วไป ให้เก็บรวบรวมใส่ถุงที่มีความเหนียวทนทานไม่ฉีกขาดง่าย ไม่รั่วซึม และมัดปากถุงให้แน่น ทิ้งลงถัง ปิดฝาปิดชิด

ในกรณีที่เศษอาหาร พืชผัก ผลไม้ ให้เก็บรวบรวมใส่ถุง ไม่ฉีกขาดง่าย ไม่รั่วซึม มัดปากถุงให้แน่นทุกวัน และนำไปใช้ประโยชน์ เช่น ทำปุ๋ยหมัก น้ำหมักชีวภาพ แก๊สชีวภาพ เป็นต้น

กิจกรรม 5 ส

เป็นแนวทางการจัดระเบียบเรียบร้อยในที่ทำงานก่อให้เกิดสภาพ
การทำงานที่ดี ปลอดภัย มีระเบียบเรียบร้อย



2

ปลอดภัย

 **สภาพที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ** อันจะเกิดแก่ร่างกายชีวิต หรือ ทรัพย์สินปราศจากความเสียหายใด ๆ ในขณะที่ปฏิบัติงานเป็นการสร้างความมั่นใจต่อการทำงาน เพราะหากสามารถทำให้สถานที่ทำงานมีความปลอดภัย ทั้งในด้านอาคารสถานที่ เครื่องจักร เครื่องมือ และสภาพแวดล้อมในการทำงานจะส่งผลให้คนทำงานเกิดความเชื่อมั่น และไม่มีควมวิตกกังวลในระหว่างการทำงาน

 **ข้อมูลสุขภาพ** ไม่มีผู้เจ็บป่วยร้ายใหม่ อุบัติเหตุจากการทำงานลดลง

 **มีกฎระเบียบและขั้นตอน**การทำงานที่ปลอดภัยมีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอ

 **เครื่องจักร/ อุปกรณ์/ เครื่องใช้** มีการติดตั้งอย่างมั่นคงได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดี

 **ระบบไฟฟ้า** มีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย

 **การป้องกันอัคคีภัย** มีเครื่องดับเพลิงตรงกับชนิดของเชื้อเพลิงเพียงพอและได้รับการตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน ทางหนีไฟอยู่ในสภาพดีไม่มีสิ่งกีดขวาง



ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

ความปลอดภัยในสถานที่ทำงานสามารถเกิดขึ้นได้โดยการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน ซึ่งอุบัติเหตุจากการทำงาน หมายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิดในขณะที่ทำงาน หรือ ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติงานเป็นผลให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือทุพพลภาพ หรือตาย หรือเป็นเหตุให้ทรัพย์สินเสียหาย

ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน เกิดขึ้นจากสาเหตุหลักๆ อยู่ 2 สาเหตุ คือ **การกระทำที่ไม่ปลอดภัย** และ **สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย** ดังนั้น การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานจึงต้องขจัดหรือหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ปลอดภัย และจัดสภาพการทำงานให้ปลอดภัย ตัวอย่างสาเหตุของอุบัติเหตุ

การกระทำที่ไม่ปลอดภัย เช่น

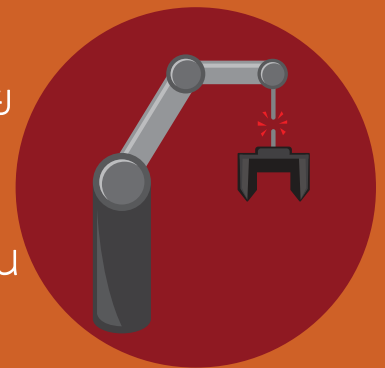
- ⚡ หยอกล้อกันหรือยั่วโมโหเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติงาน
- ⚡ ใช้เครื่องมือผิดประเภท เช่น ใช้มีดแทนไขควง ใช้คีมแทนค้อน
- ⚡ ปฏิบัติงานโดยไม่มีหน้าที่หรือไม่ได้รับมอบหมาย
- ⚡ แต่งกายรุ่มร่ามไม่รัดกุม
- ⚡ ทำงานในขณะที่ร่างกายเมื่อยล้า ง่วงนอน ขณะที่เจ็บป่วย หรือในช่วงเวลาที่รับประทานยาที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน เช่น ยาบรรเทาหวัด ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ เป็นต้น
- ⚡ ใช้ยากระตุ้นประสาทเพื่อให้ทำงานได้มากขึ้น
- ⚡ ช่อมเครื่องมือ เครื่องจักรในขณะที่เครื่องจักรกำลังทำงาน หรือยังไม่สับสวิตช์
- ⚡ ไม่มีการปิดฉากหรือข้อมูลสารเคมีที่ภาชนะบรรจุและบริเวณสถานที่เก็บสารเคมี โดยเฉพาะในกรณีถ่ายสารเคมีลงไปในภาชนะบรรจุขนาดเล็กกว่า
- ⚡ ปล่อยให้สารเคมีหกหรือไหลบนพื้นโดยไม่มีการกำจัดหรือทำความสะอาด
- ⚡ สูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารในขณะที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารเคมี หรือในบริเวณที่จัดเก็บสารเคมี
- ⚡ ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนดให้ใช้ส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บ หรือมีโอกาสได้รับอันตรายจากสิ่งแวดล้อมการทำงานเพิ่มขึ้น



ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย เช่น

- ⚡ สถานที่ทำงานไม่เป็นระเบียบ วางสิ่งของเกะกะกีดขวางทางเดิน หรือทางเข้าออก
- ⚡ มีพื้นลื่น พื้นขรุขระ ทางออกฉุกเฉินไม่มีป้ายบอก
- ⚡ บริเวณที่จัดเก็บสารเคมีใกล้แหล่งความร้อน และประกายไฟ หรือ สัมผัสแสงแดดโดยตรง
- ⚡ สารเคมีจัดเก็บปะปนกันไม่เป็นสัดส่วน ไม่เป็นระเบียบหมวคลุม
- ⚡ ไม่มีป้าย สัญลักษณ์ เส้นแสดวงขอบเขต บริเวณที่ติดตั้งเครื่องจักรบริเวณหม้อแปลงไฟฟ้าแรงสูง บริเวณที่จัดเก็บสารเคมี หรือบริเวณอื่นใดที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน
- ⚡ การก่อกองวัสดุเกินไป หรือมีฐานรองที่ไม่มั่นคงไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจทำให้พังทลายลงมา
- ⚡ มีเสียงดัง มีฝุ่นหรือมีไอสารเคมีในบรรยากาศการทำงาน
- ⚡ ไม่มีการซ่อมแซมเครื่องมือ เครื่องจักรที่ชำรุด
- ⚡ ไม่มีครอบป้องกัน หรือไม่มีวัสดุปิดคลุมส่วนของเครื่องจักรที่มีการเคลื่อนไหวหมุน หรือเหวี่ยง
- ⚡ ไม่มีที่ครอบป้องกันเศษวัสดุหรือประกายไฟจากเครื่องเจียรนัย เครื่องขัด
- ⚡ การระบายอากาศไม่ดีไม่มีพัดลมเพื่อระบายอากาศบริเวณที่มีไอสารเคมี หรือฝุ่น ฝังกระจาย



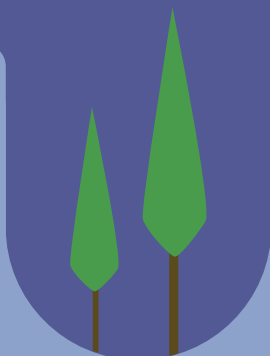
3 สิ่งแวดล้อมดี



เป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อสถานที่ทำงานว่าเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทั้งต่อสุขภาพของคนทำงาน และชุมชนโดยรอบ ด้วยการจัดการป้องกันและมีมาตรการลดผลกระทบสิ่งแวดล้อมทั้งในเรื่องมลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน สารเคมี น้ำเสีย และมูลฝอย รวมถึงการจัดพื้นที่สีเขียว

● การพิจารณาด้านสิ่งแวดล้อม

- แสงสว่าง มีความเข้มแสงเพียงพอต่อการทำงาน
- ภายในห้องหรือบริเวณที่ทำงานมีการระบายอากาศที่เพียงพอ
- ไม่มีเสียงดังและความสั่นสะเทือนที่อาจมีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง
- มีการจัดประเภทของสารเคมี และแยกเก็บสารเคมี ไม่มีปัญหาฝุ่นหรือควัน กลิ่น
- มูลฝอยมีที่รองรับเพียงพอ มีการจัดการอย่างเหมาะสม
- น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูล ได้รับการบำบัดที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล



● สภาพการณ์ไม่ปลอดภัย



เป็นสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดอันตราย หรือส่งเสริมให้เกิดอันตรายโดยไม่รู้ตัว ซึ่งบางครั้งอาจเป็นสิ่งที่เรามองข้ามคิดว่าไม่น่าจะเกิดอันตรายได้ เช่น

- พื้นที่ปฏิบัติงานไม่เป็นระเบียบ สกปรกซึ่งอาจทำให้สะดุดล้มได้ทุกเมื่อ
- การมีแสงสว่างที่ไม่เพียงพอในการทำงาน ซึ่งเป็นผลให้อาจมองไม่เห็น
- เครื่องจักรกล เครื่องมือ อุปกรณ์เซฟตี้ ชำรุดบกพร่อง
- สถานที่ทำงานมีความร้อนสูง มีผลให้อาจมีความเครียดไม่มีสมาธิในการทำงาน
- จุดติดตั้งเครื่องถ่ายเอกสาร/ Printer รวมถึงการระบายอากาศไม่เหมาะสม



4

มีชีวิตชีวา

เป็นการสร้างเสริมขวัญ กำลังใจ และความประทับใจต่อผู้ปฏิบัติงานด้วยการ
สร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน จัดกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย
การบริโภคอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาการและการส่งเสริมสุขภาพ
คนทำงานให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
และส่งเสริมให้คนทำงานมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ตัวอย่างโปรแกรม/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1 โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เช่น

- การออกกำลังกาย
- โภชนาการ
- สุขภาพจิต
- สุขภาพช่องปาก
- อนามัยการเจริญพันธุ์
- การจัดการความปลอดภัย
และอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน
- สมดุลของชีวิตและการทำงาน





2 โปรแกรมที่สนับสนุนความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work program)

- เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flextime)
- การแบ่งงานกันทำระหว่างพนักงาน (Job sharing)
- การทำงานที่บ้าน (Working from home)



3 โปรแกรมที่ทำให้พนักงานประหยัดเวลา (Time saving)

- การมีบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน
- ห้องอาหารกลางวันในที่ทำงาน
- ร้านค้าสะดวกซื้อในที่ทำงาน



4 โปรแกรมอื่น ๆ ที่เพิ่มประสิทธิภาพของสมดุลของชีวิตและการทำงาน เช่น

- การสำรวจความพึงพอใจของพนักงาน ด้านต่าง ๆ
- การสำรวจสมดุลของชีวิตและการทำงานของพนักงาน

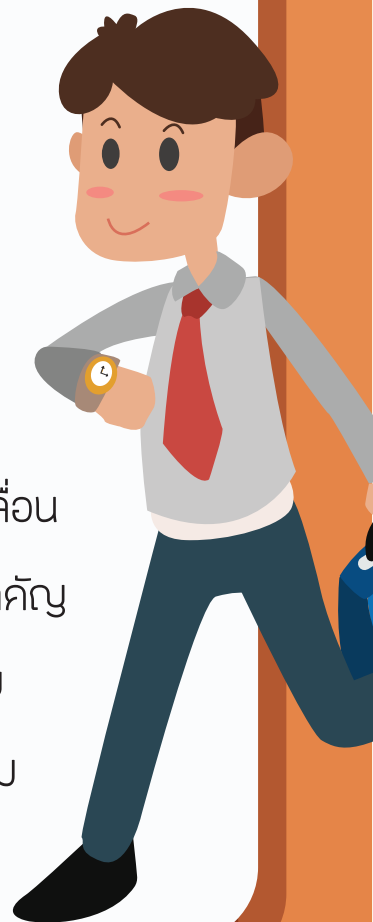
5 การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสมดุลของชีวิตและการทำงาน

5

สมดุลชีวิต

เป็นการรักษาคุณภาพของการทำงานกับการใช้ชีวิตส่วนตัวที่แต่ละคนต้องการให้เกิดขึ้น ผ่านการโปรแกรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ขององค์กรและความต้องการของพนักงาน โดยหากสามารถใช้เวลากับแบบแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลจะทำให้การดำเนินชีวิตและการทำงานราบรื่น งานสำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตและการทำงาน

การทำงานอย่างมีความสุขเป็นสิ่งที่พนักงานทุกคนในองค์กรต่างปรารถนา หากพนักงานได้ทำงานในที่ทำงานที่มีความสุขแล้วนั้น จะเกิดความรู้สึกผูกพัน สนุกสนาน ตรงกันข้ามหากพนักงานไม่มีความสุขย่อมส่งผลต่อการปฏิบัติงานไม่เพียงส่งผลให้กับตัวพนักงานเองยังส่งผลไปยังองค์กรอีกด้วย ซึ่งอาจแสดงผลออกมาในรูปของอัตราการลาออก อัตราการป่วย สาย ลา ขาด ที่อยู่ในระดับสูงนอกจากนี้แล้วยังสะท้อนถึงผลการดำเนินงานของทั้งพนักงานและองค์กรอีกด้วย **ดังนั้น**คนทำงานในองค์กรซึ่งเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชนและสังคมหากมีการส่งเสริมและพัฒนานโยบายการสร้างองค์ความรู้และการขับเคลื่อนเครือข่ายในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตคนทำงานด้วยเห็นความสำคัญว่าเมื่อคนทำงานในองค์กรมีความสุขย่อมส่งผลดีต่อผลประกอบการขององค์กรเกิดความพอใจในครอบครัว ชุมชนส่งผลต่อสังคมให้มีความสุขที่ยั่งยืน





กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยีนคีน้อมรับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

