

มาตรการและประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ

ประเด็นความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ	เหตุผล	กลุ่มเป้าหมาย (ประชาชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้รับบริการประเภทอื่นๆ)
1. คู่มือสถานที่ทำงานนำอยู่นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)	เพื่อให้เป็นแนวทางในการดำเนินงานได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐานที่กำหนด	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
2. การดำเนินงานสถานที่ทำงานนำอยู่นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)	เพื่อให้เป็นหลักเกณฑ์ในการดำเนินงานได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐานที่กำหนด	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
3. คู่มือ 5 ส	เพื่อให้เป็นหลักเกณฑ์ในการดำเนินงานได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐานที่กำหนด	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
4. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	เพื่อให้บุคลากรสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนสามารถเป็นต้นแบบสุขภาพ (Health model)	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
5. การยืดเหยียดร่างกาย	1. เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ 2. เพื่อป้องกันการป่วยด้วยโรคเรื้อรังของบุคลากร	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
6. work life work balance	1. เพื่อเป็นการสนับสนุนความรู้ตามที่บุคลากรสนใจ 2. เพื่อให้บุคลากรได้รับข้อมูล ความรู้ที่เพิ่มเติมจากการสำรวจภาวะสุขภาพ	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
7. การประเมิน Thai save Thai	1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) 2. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรประเมินความเสี่ยงการการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานที่ทำงาน	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ

ประเด็นความรู้ให้แก่ผู้รับบริการ	เหตุผล	กลุ่มเป้าหมาย (ประชาชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้รับบริการประเภทอื่นๆ)
8. 9 วิธีจัดการกับความเครียด	เพื่อให้ส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพจิตที่ดี	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
9. สุขภาพดีเริ่มที่ลด หวาน มัน เค็ม	เพื่อให้บุคลากรตระหนักถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค การมีสุขภาพดี มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสม	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
10. 6 ข้อ ควรปฏิบัติเมื่อกลับถึงบ้านช่วยลดโควิด-19	เพื่อให้บุคลากรตระหนักถึงการส่งเสริมป้องกัน การเฝ้าระวังการติดเชื้อไวรัสโควิด-19	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
11. ขยับปรับชีวิตวิถีใหม่	เพื่อให้บุคลากรมีกิจกรรมทางกายประจำบ้านอย่างเหมาะสม และส่งเสริมการออกกำลังกายจากการทำงานบ้าน	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
12. การส่งเสริมการออกกำลังกาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง 2. เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ 3. เพื่อป้องกันการป่วยด้วยโรคเรื้อรังของบุคลากร 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
13. โรคอ้วน/การลดน้ำหนัก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง 2. เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ 3. เพื่อป้องกันการป่วยด้วยโรคเรื้อรังของบุคลากร 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
14. แนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็น และเหมาะสมสำหรับประชาชน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง 2. เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ 3. เพื่อป้องกันการป่วยด้วยโรคเรื้อรังของบุคลากร 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
15. โรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด	1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ

ประเด็นความรู้ให้แก่ผู้รับบริการ	เหตุผล	กลุ่มเป้าหมาย (ประชาชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้รับบริการประเภทอื่นๆ)
	2. เพื่อส่งเสริม ใฝ่ระวังและ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ 3. เพื่อป้องกันการป่วยด้วยโรคเรื้อรังของบุคลากร	
16. ความสมดุลของการใช้ชีวิตและทำงาน 8 ประการ	1. เพื่อให้บุคลากรมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการทำงาน อย่างสมดุล 2. เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
17. คู่มือสุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง	1. เพื่อให้บุคลากรมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการทำงาน อย่างสมดุล 2. เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
18. คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี	1. เพื่อให้บุคลากรมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการทำงาน อย่างสมดุล 2. เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
19. 5 วิธีจัดการความเครียดง่ายๆ ที่คุณเองก็ทำได้	1. เพื่อให้บุคลากรมีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการทำงาน อย่างสมดุล 2. เพื่อส่งเสริม และกระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
20. ประสานความร่วมมือและส่งเสริมให้เกิดการขับเคลื่อนสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)	1. เพื่อสร้างความเข้าใจในบทบาทอำนาจหน้าที่ของหน่วยงาน 2. เพื่อสร้างความร่วมมือในการวางแผนการดำเนินงานพัฒนาหน่วยงาน ให้เป็นสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและมีความสุขของคนทำงาน (Happy Health Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ

ประเด็นความรู้ให้แก่ผู้รับบริการ	เหตุผล	กลุ่มเป้าหมาย (ประชาชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้รับบริการประเภทอื่นๆ)
21. สร้างความผูกพัน ความร่วมมือของผู้รับบริการ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และภาคีเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรในหน่วยงาน ได้มีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงาน 2. เพื่อวิเคราะห์มาประกอบการวางแผน 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
22. กำกับติดตามขับเคลื่อนการดำเนินงานสถานที่ทำงานน้อยๆ ๗ ผ่านกลไกคณะทำงาน HWP	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง 2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
23. การสื่อสาร และส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและเพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน 2. เพื่อให้ได้รับข้อมูลและความรู้ที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ หลากหลายช่องทางที่ตรงกับความต้องการของผู้รับบริการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย 3. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ
24. ชัดความรู้ เรื่อง ผิวสวยแก้มใส สาวไทยแก้มแดง และ กรดโฟลิก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้บุคลากรเห็นความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง 2. เพื่อส่งเสริม เฝ้าระวังและ กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักถึงการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ 	บุคลากรสำนักอนามัย ผู้สูงอายุ