



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

10 Packages

ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข

จารินี ยศปัญญา

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย

บันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค คนวัยทำงานในสถานประกอบการ วันที่ 12 กันยายน 2562

- ปลัดกระทรวงมหาดไทย
- ปลัดกระทรวงแรงงาน
- ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม
- ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
- ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
- นายกสภาคโรงพยาบาลเอกชน



เพื่อขับเคลื่อนการบูรณาการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้ประชากรวัยทำงาน สุขภาพดี มีความสุข อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และสาธารณสุข

10 Packages

ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 1 **หุ่นดี สุขภาพดี**
Smart and Healthy Worker

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 2 **จิตสดใส ใจเป็นสุข**
Happy Working with Life Balance

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 3 **ครอบครัวสดใส**
ใส่ใจดูแล
Smart and Healthy family

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 4 **สุดยอดคุณแม่**
Smart Mom

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 5 **เตรียมเกษียณอย่างคุ้มค่า**
พาว์ชวียนยาว
Preretirement and Longevity Planning

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 6 **พิชิตออฟฟิศซินโดรม**
Office Syndrome Management

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 7 **สถานประกอบการก้าวไกล**
ต้องใส่ใจสุขภาพ
แรงงานต่างชาติ
Happy and Healthy Foreigner Worker

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 8 **สถานประกอบการที่ ไร้สโมค**
ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่
Tobacco and Alcohol Free Living

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 9 **โรงอาหารปลอดภัย**
ใส่ใจสุขภาพ
Healthy Canteen

แนวทမ်းเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE 10 **สถานประกอบการปลอดภัย**
สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต
Safety and Good Environmental
Workplace and Happy for Life

แนวทวงส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
1

หุ่นดี สุขภาพดี

Smart and Healthy Worker



- เทคนิคและกิจกรรมการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน
- การจัดการเรื่องน้ำหนัก
- เทคนิคการบริโภคอาหาร
- กิจกรรมทางกายและเทคนิคการออกกำลังกาย
- เทคนิคการนอนหลับคุณภาพ
- เทคนิคการดูแลช่องปาก
- สิทธิประโยชน์ประกันสังคมที่ควรรู้

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
2

จิตสดใส ใจเป็นสุข Happy Working with Life Balance



- เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง
- การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง
- เทคนิคการสร้างความสุขและสร้างสมดุลในชีวิต
- ระบบส่งต่อและดูแลคนวัยทำงานที่มีปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมและอารมณ์
- โปรแกรม เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
3

ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

Smart and Healthy family



- เทคนิคและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานที่เป็นวัยรุ่น คนทำงานตอนต้นและตอนกลาง
- การเรียนรู้การใช้สมุดสุขภาพแม่และเด็ก
- การเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เทคนิคการดูแลครรภ์คุณภาพด้วยตนเอง
- เทคนิคการออกกำลังกายหญิงชายก่อนวัยทอง
- เทคนิคการออกกำลังกายคนทุกวัยในครอบครัว
- เทคนิคและวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม
- เทคนิคการดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
4

สุดยอดคุณแม่

Smart Mom



- เทคนิคและกิจกรรมที่ส่งเสริมให้หญิงวัยทำงานเป็นสุดยอดคุณแม่
- เทคนิคการสร้างความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณภาพ
- เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณภาพอย่างน้อย 6 เดือน
- เทคนิคการส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัย
- เทคนิคการสร้างความสุขในครอบครัว
- เทคนิคการออกกำลังกายคุณแม่หลังคลอด ให้นมบุตร
- บทบาทพ่อแม่ กิน กอด เล่น เล่า ฝ้าดูฟัน
- เทคนิคการดูแลสุขภาพช่องปากในเด็ก บุคคลทั่วไป ผู้สูงอายุ

แนวท้าวส่งเสริมสุขภาพและอบาบยลลิ่งแวดล่อบ
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
5

เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาศีวายันยาว Preretirement and Longevity Planning



- เทคนิคและกิจกรรมในการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุเพื่อสุขภาพดี อายุยืนยาว
- เทคนิคการพัฒนาความสุขทางเพศในหญิงวัยทอง
- เทคนิคการออกกำลังกายในหญิงชายวัยทอง
- การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับหญิงชายวัยทองเพื่อให้มีฟันใช้งาน 20 ซี่ 4 คู่สบ
- เมนูอาหารสำหรับหญิงชายวัยทอง
- เทคนิคการจัดการด้านสุขภาพจิต อารมณ์และพฤติกรรมหญิงชายวัยทอง
- การเฝ้าระวังและคัดกรองมะเร็งที่พบบ่อยในวัยทำงานตอนปลาย
- สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุตาม พรบ. พ.ศ.2546
- เทคนิคการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย
- เทคนิคการป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- เทคนิคการใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวทวงส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
6

พิชิตออฟฟิศซินโดรม

Office Syndrome Management



- เทคนิคและกิจกรรมการจัดการให้สถานประกอบการนำทำงาน ปลอดภัยและเกิดสมดุลชีวิต
- เทคนิคการออกกำลังกายป้องกันออฟฟิศซินโดรม
- การรับประทานอาหารสำหรับคนที่เป็นออฟฟิศซินโดรม
- การใช้แบบประเมิน Rapid Office Strain Assessment (ROSA)
- หลัก 3 ป.ปรับชีวิต พิชิตออฟฟิศซินโดรม
- วิธีการจัดการอารมณ์เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

แนวทวงส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
7

สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพ แรงงานต่างชาติ Happy and Healthy Foreigner Worker



- การส่งเสริมสุขภาพแรงงานต่างชาติเพื่อให้สุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี
- ความรู้และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ที่อาจเกิดขึ้นในสถานประกอบการ
- เทคนิคการสร้างความสุขและสร้างสมดุลชีวิต
- เทคนิคการลด ละ เลิกพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์สำหรับแรงงานต่างชาติ
- กิจกรรมทางกาย
- เทคนิคการดูแลช่องปากด้วยตนเอง
- มะเร็งช่องปาก เหงือกอักเสบ การสูบบุหรี่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก
- การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อและภัยสุขภาพสำหรับแรงงานต่างชาติ
- เทคนิคการลด ละ เลิกสุรา

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
8

สถานประกอบการดี ซีวีเอสไอ
ไร้อัลกอฮอล์ บุหรี่
Tobacco and Alcohol Free Living



- เทคนิคและกิจกรรมลด ละ เลิกบุหรี่
- แบบทดสอบพาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดยาโคตินในคนสูบบุหรี่
- เป้าหมายเรื่องแอลกอฮอล์
- แนวทางการดำเนินงานและวิธีการประเมินแอลกอฮอล์สำหรับสถานประกอบการ
- แนวทางการดำเนินงานเรื่องแอลกอฮอล์สำหรับสถานบริการสุขภาพในการสนับสนุนสถานประกอบการ
- มาตรการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การเรียนรู้โทษ พิษภัยบุหรี่/สุรา อาการและผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง
- แบบประเมินพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุคลากรในองค์กร
- 10 วิธีเลิกสุรา
- เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
9

โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ Healthy Canteen



- เทคนิคและกิจกรรมโรงอาหารสะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน
- เมนูสุขภาพ
- เทคนิคการลดการปนเปื้อนเชื้อโรคจากผู้ประกอบการ
- เทคนิคการจัดการขยะและน้ำเสีย
- การจัดการสุขาภิบาลภาชนะอุปกรณ์ในการปรุงและบริโภคอาหาร
- การจัดพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่

แนวทวงส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
10

สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต

Safety and Good Environmental
Workplace and Happy for Life



- เทคนิคและกิจกรรมการจัดการให้สถานประกอบการนำ
ทำงาน ปลอดภัยและเกิดสมดุลชีวิต
- ความรู้พื้นฐานด้านโรคจากการประกอบอาชีพและ
สิ่งแวดล้อม โรคที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องจากการทำงาน
- หลักการจัดการด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- การเกิดอุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ
- การจัดการสารเคมี
- การป้องกันระบบไฟฟ้า
- การจัดการมลพิษ
- การจัดการเรื่องน้ำในการอุปโภคและบริโภคคนสถาน
ประกอบการ
- เทคนิคการสร้างสถานประกอบการนำทำงาน ปลอดภัยและ
เกิดสมดุลชีวิต
- กลุ่มโรคที่เกิดจากสาเหตุทางกายภาพ
- เทคนิคการจัดการสภาพแวดล้อมในการทำงาน



AS SEEN ON
WEDLUXE

