

5



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ ต่อ ๓๐๓

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/ ๗๕๙

วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานสรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข  
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการฯ)

ตามที่กรมอนามัยได้จัดทำคำรับรองการปฏิบัติราชการของหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง ซึ่งกรอบการประเมินตัวชี้วัดที่ ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข กำหนดให้มีการทบทวนผลการดำเนินการตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ในรอบ ๖ เดือนแรก และวิเคราะห์สถานการณ์ เจาะใจ ปัจจัยกำหนดสถานการณ์สุขภาพของบุคลากรและเพิ่มเติมรายละเอียดแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ประจำปี ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง นั้น

ในการนี้ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ได้มอบหมายให้กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน เป็นผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดดังกล่าว กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคนได้ดำเนินการร่วมกับกลุ่มงานคลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพ กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน และกลุ่มงานพัฒนาวิจัยและนวัตกรรม จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ ทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ และ วันที่ ๑๕-๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ มีผู้เข้าประชุมทุกกลุ่มงานเข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น จำนวน ๑๖๐ คน ที่ประชุมได้พิจารณา ทบทวนผลการดำเนินการตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ในรอบ ๖ เดือนแรก และวิเคราะห์ สถานการณ์ เจาะใจ ปัจจัยกำหนดสถานการณ์สุขภาพของบุคลากร เรียบร้อยแล้ว และเห็นควรแจ้งเวียนสื่อสารทุกกลุ่มงานเพื่อดำเนินการตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ประจำปี ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง ต่อไป รายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้ดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

๓๓ ๕

(นางสาวเกศรา โชคนำชัยศิริ) -

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

(นายยงยศ หัตถพรสวรรค์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

๐๓๓๓

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

## รายงานสรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข

### สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง ปิงปประมาณ ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง

การดำเนินงาน การวิเคราะห์สถานการณ์ สังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสถานการณ์สุขภาพของบุคลากร ปี ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง ได้มีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง จำนวน ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ และ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ เพื่อทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ (Gap Analysis) ผลการดำเนินงานแผนขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ปิงปประมาณ ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนแรก เพื่อวางแผนการดำเนินงานขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข ปิงปประมาณ ๒๕๖๓ รอบ ๖ เดือนหลัง ผู้เข้าประชุมจำนวน ๑๖๐ คน มีการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รายละเอียด ดังนี้

๑.กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) วิเคราะห์ ทบทวน กิจกรรมที่ดำเนินการในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา และกำหนดกิจกรรมที่จะมีส่วนร่วมและดำเนินการในรอบ ๖ เดือนหลัง อย่างน้อย ๕ กิจกรรม

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของบุคลากรในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา และ ๖ เดือนหลัง
๑.กิจกรรม ๕ ส. (ที่ประชุมคัดเลือกกิจกรรมนี้ดำเนินการต่อในรอบ ๖ เดือนหลัง)	-ทุกคนได้ช่วยกันทำความสะอาด -หน่วยงานเป็นระเบียบเรียบร้อย -สร้างความสามัคคีในกลุ่มงาน -บุคลากรมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน	-เวลารว่างไม่ตรงกัน	-ร่วมทำความสะอาดในกลุ่มงานของตนเองและพื้นที่ส่วนรวมในหน่วยงาน - กำหนดจัดกิจกรรม ๕ ส ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.
๒.ก้าวทำใจ season ๒ ด้านภัยโควิด 19 (ที่ประชุมคัดเลือกกิจกรรมนี้ดำเนินการต่อในรอบ ๖ เดือนหลัง)	-ได้มีการออกกำลังกายที่หลากหลาย -ทำให้สุขภาพแข็งแรง -ได้มีการตั้งเป้าหมายและทำกิจกรรมร่วมกัน -ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้บุคคลในครอบครัวและประชาชนทั่วไปเข้าร่วมออกกำลังกาย -สร้างความรักความสามัคคีร่วมกัน	-ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย -สถานที่ออกกำลังกายไม่เอื้ออำนวย	-ร่วมสมัครตั้งแต่วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ และจะเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓- ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓ อย่างต่อเนื่อง ทุกวัน และจะใช้เครื่องออกกำลังกายที่ห้อง fitness ของหน่วยงานมากขึ้น

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือน ที่ผ่านมา และ ๖ เดือนหลัง
๓.กิจกรรมออกกำลังกาย กายร่วมกัน เวลา ๖.๓๐-๗.๔๕ น. ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ๑๕.๐๐-๑๘.๐๐ น. (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง -มีช่วงระยะเวลาให้เลือกออก กำลังกายที่หลากหลาย ทั้ง เช้า กลางวัน เย็น -มีช่วงเวลาออกกำลังกายร่วมกัน ในกลุ่มงาน -สร้างความสามัคคี มีน้ำใจใน กลุ่มงาน -ทุกคนในกลุ่มงานได้มีส่วนร่วมใน การออกกำลังกายร่วมกัน -ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค	-ภาระงานมากทำให้ไม่ได้ ไปออกกำลังกาย -เวลาว่างไม่ตรงกับ ช่วงเวลาในการกำหนดให้ ออกกำลังกาย -เครื่องออกกำลังกายไม่ เพียงพอกรณีมีบุคลากร มาออกกำลังกายพร้อม กันจำนวนมาก	-ร่วมออกกำลังกายในกลุ่ม งานของตนเองและแบ่ง เวลาออกกำลังกายมากขึ้น ในช่วงเวลาที่สนใจ
๔. Healthy Break (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-ทำให้ได้รับประทานของ Break ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย -ทำให้มีสุขภาพที่ดี -ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค -ต้นแบบให้กับหน่วยงานอื่น	-บุคลากรบางท่านไม่ชอบ รับประทาน -หาซื้อของเพื่อสุขภาพ ลำบากและมีราคาสูง	-ร่วมจัดอาหารเบรคเพื่อ สุขภาพและเป็นต้นแบบที่ ดีให้หน่วยงานอื่น
๕.ส่งเสริมรายได้ จัด กิจกรรมตลาดนัด เพื่อสุขภาพ ทุกวันศุกร์สิ้นเดือน (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-บุคลากรได้รับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพ -เป็นการสร้างรายได้เสริมให้กับ บุคลากร -เป็นการสร้างการมีส่วนร่วม ให้ เกิดความรักความผูกพันใน องค์กร	-บุคลากรนำอาหารมา จำหน่ายน้อยกว่าความ ต้องการของผู้ซื้อ	-ร่วมนำอาหารเพื่อสุขภาพ มาจำหน่ายและร่วมซื้อ อาหารเพื่อสุขภาพ - กำหนดจัดกิจกรรมตลาด เพื่อสุขภาพ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๖.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.
๖.การตรวจสุขภาพ ประจำปีและทดสอบ สมรรถภาพกาย	-ทราบและสร้างความตระหนักถึง สุขภาพของตนเอง	-อุปกรณ์ตรวจมีน้อย	-ควรมีการดำเนินการอย่าง ต่อเนื่อง ปีละ ๑ ครั้ง
๗.“BYE BYE MY FAT” คู่ buddy/(เพื่อน เดือนเพื่อน ติดตาม	-เป็นการปรับเปลี่ยนให้มี พฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น -มีเพื่อนให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ	-ไม่มีเวลาทำต่อเนื่อง -ภาระงานมากอาจจะเข้า ร่วมกิจกรรมไม่ต่อเนื่อง	-เข้าร่วมกิจกรรมติดตาม ต่อเนื่อง/ใช้ระบบกลุ่มดูแล

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือน ที่ผ่านมา และ ๖ เดือนหลัง
ต่อเนื่อง/ใช้ระบบ กลุ่มดูแลติดตามกัน โดยคณะกลุ่มงานและ มีรางวัล)	-ทำให้ทราบวิธีการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่ ถูกต้อง -ทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง		-ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน
๘.การจัดตั้งชมกีฬา/ สันตนาการ สีสาค สัปดาห์ละ ๑ วัน	-ทำให้ได้มีการออกกำลังกาย -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่มีเวลา -มีปัญหาสุขภาพ ไม่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรม ได้ -ไม่มีครูสอน	-เข้าร่วมการเดินลีลาศ สัปดาห์ละ ๑ วัน -ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน
๙.การจัดตั้งชมกีฬา/ สันตนาการ โยคะ	-ทำให้ได้มีการออกกำลังกายแบบ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่มีเวลา -มีปัญหาสุขภาพ ไม่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรม ได้ -ไม่มีครูสอน	-เข้าร่วมการทำกิจกรรม โยคะ -ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน
๑๐.การจัดตั้งชม กีฬา/สันตนาการ ปิงปอง	-ทำให้ได้มีการออกกำลังกาย -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่มีเวลา -ไม่มีอุปกรณ์	-เข้าร่วมการทำกิจกรรม สันตนาการปิงปอง -ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน
๑๑.การจัดตั้งชม กีฬา/สันตนาการ แบดมินตัน	-ทำให้ได้มีการออกกำลังกาย -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่มีเวลา -ไม่มีอุปกรณ์	-เข้าร่วมการทำกิจกรรม สันตนาการแบดมินตัน -ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน
๑๒.การจัดตั้งชม กีฬา/สันตนาการว่ายน้ำ	-ทำให้ได้มีการออกกำลังกายแบบ support ข้อ -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรม	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่สามารถเข้าร่วมได้ทุก คน	-เข้าร่วมการทำกิจกรรม สันตนาการว่ายน้ำ -ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือน ที่ผ่านมา และ ๖ เดือนหลัง
๑๓. “MWI healthy Food” (เมนูสุขภาพชาว สสม.)	-ได้มีส่วนร่วมในการทำอาหาร ร่วมกัน -ได้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -สร้างความสามัคคีในกลุ่มงาน	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -เวลารอว่างไม่ตรงกัน	-เข้าร่วมการทำกิจกรรม เมนูสุขภาพชาว สสม. ที่ ห้องครัวสวัสดิสุขภาพ
๑๔. “สติรู้ตัวปัญญา รู้คิดกำหนดกิจกรรม ทำสมาธิก่อนเริ่มงาน และก่อนเลิกงาน	-ทำให้มีสมาธิในการทำงาน -ทำให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ -ทำให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา -รู้สึกสบายผ่อนคลาย -รู้สึกใจเย็น สงบ	-เวลารอว่างไม่ตรงกัน -งานบริการมีคนไข้อยู่ ไม่สะดวกในการทำ -สถานที่ไม่เอื้ออำนวย	-เข้าร่วมการทำสมาธิก่อน เริ่มงานและก่อนเลิกงาน
๑๕. “สติรู้ตัวปัญญา รู้คิด” กำหนดให้มี การติดตั้งระฆังสติใน หน่วยงานโดยใช้เสียง ตามสาย	-ทำให้มีสมาธิในการทำงาน -ทำให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ -ทำให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา -รู้สึกสบายผ่อนคลาย -รู้สึกใจเย็น สงบ	-เวลารอว่างไม่ตรงกัน -งานบริการมีคนไข้อยู่ ไม่สะดวกในการทำ -สถานที่ไม่เอื้ออำนวย	-เข้าร่วมการทำกิจกรรม ระฆังสติในหน่วยงาน
๑๖. “สติรู้ตัวปัญญา รู้คิด” จัดห้องทำ สมาธิในหน่วยงาน	-ทำให้มีสมาธิในการทำงาน -ทำให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ -ทำให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา -รู้สึกสบายผ่อนคลาย -รู้สึกใจเย็น สงบ	-เวลารอว่างไม่ตรงกัน -งานบริการมีคนไข้อยู่ ไม่สะดวกในการทำ -สถานที่ไม่เอื้ออำนวย	-เข้าร่วมการทำสมาธิใน หน่วยงาน
๑๗. การจัดตั้งชม กีฬา/สันทนาการ ห้องพักผ่อนหย่อนใจ (คาราโอเกะ)	-เป็นการผ่อนคลายความเครียด -บุคลากรได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมร่วมกัน -เป็นการสร้างความสุขในการ ทำงาน	-เวลารอว่างไม่ตรงกัน -สถานที่ไม่เอื้ออำนวย	-เข้าร่วมทำกิจกรรมร้องคา ราโอเกะ -สถานที่จำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน
๑๘. “สสม. นำอยู่ ควบคู่สิ่งแวดล้อม ยั่งยืน” เรียนรู้การทำ โรงเรือนเกษตร อินทรีย์	-เป็นการปลูกผักเพื่อนำมา ทำอาหารเพื่อสุขภาพ -ทำให้ได้รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ -ทำให้ร่างกายแข็งแรง	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่มีเวลารดน้ำต้นไม้ -ปลูกแล้วต้นไม้ไม่ขึ้น/ ตาย -เป็นภาระให้ผู้อื่นมาดูแล ให้	-ร่วมปลูกผักประจำกลุ่ม งานตนเอง -ระยะเวลาจำกัด จึงงด กิจกรรมนี้ในรอบ ๖ เดือน หลังไปก่อน

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือน ที่ผ่านมา และ ๖ เดือนหลัง
	-สร้างความสามัคคีและมีส่วนร่วม ในกลุ่มงาน		
๑๙. “สสม.นำอยู่ ควบคู่สิ่งแวดล้อม ยั่งยืน”เสริมสร้าง ความรู้ให้กับ ร้านค้าแฟงลอยรอบ หน่วยงาน	-ทำให้มีสุขภาพที่ดี -ได้รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ -เป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม	-มีร้านจำหน่ายอาหาร น้อย -ไม่สามารถบังคับร้านค้า ให้ทำตามได้ -ต้นทุนในการขายอาหาร สูงขึ้น	-ร่วมเสริมสร้างความรอบรู้ ให้กับร้านค้าแฟงลอยรอบ หน่วยงาน -มาตรการเว้นระยะห่าง ทางสังคม จึงงดกิจกรรมนี้ ในรอบ ๖ เดือนหลังไป ก่อน

๒.กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) โครงการก้าวทำใจ season ๒ ด้านภัย COVID-๑๙ ที่ประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ที่ดำเนินการจัดประชุม จำนวน ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ และ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ ผู้เข้าประชุมจำนวน ๑๖๐ คน มีการประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสื่อสารให้บุคลากรให้ความสำคัญ สร้างความเข้าใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม รายละเอียด ดังนี้

ก้าวทำใจ season ๑ virtual run มีจำนวนผู้ลงทะเบียน ๔.๘ แสนคน ระยะทางสะสมรวม ๒๐ ล้านกิโลเมตร

ก้าวทำใจ season ๒ ด้านภัย COVID-๑๙ ตั้งเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ ๑.๔ ล้านคน

เปิดรับสมัคร ๑๕ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ๑ กรกฎาคม - ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓

มีการออกกำลังกาย ๖ รูปแบบ

- |                 |   |  |                                    |
|-----------------|---|--|------------------------------------|
| ๑. วิ่ง         | } | สะสมระยะทางและเวลา จำนวน ๖๐ วัน ๘๐ กิโลเมตร  |                                    |
| ๒. จักรยาน      |   | สะสมระยะทางและเวลา จำนวน ๖๐ วัน ๓๐๐ กิโลเมตร |                                    |
| ๓. คีตะมวยไทย   |   | }  | สะสมระยะเวลา จำนวน ๖๐ วัน ๘๐๐ นาที |
| ๔. แอโรบิกแดนซ์ |   |  |                                    |
| ๕. โยคะ         |   |  |                                    |
| ๖. เวทเทรนนิ่ง  |   |  |                                    |

รวมทุกประเภท ๖๐ วัน ๖,๐๐๐ แคลอรี

วิธีการสะสม Health point

๑. เป็นสมาชิกเดิม (ก้าวทำใจ และ ๑๐ล้านครอบครัวไทย)
๒. การเข้าร่วมกิจกรรม และการทำได้ถึงเป้าหมาย
๓. การกรอกข้อมูล แบบประเมินสุขภาพ
๔. ชวนสมาชิกใหม่ (ได้ทั้งคนชวนและคนร่วม)

รางวัล

ก้าวทำใจ season ๑ virtual run ผู้ได้รับรางวัลเป็นเสียยัด (เพศชาย ๕,๐๐ คนแรก, เพศหญิง ๕,๐๐๐คนแรก)

ก้าวทำใจ season ๒ ด้านภัย COVID-๑๙ ผู้ได้รับรางวัลตามสิทธิจับฉลาก (Lucky draw)

- นาฬิกา มูลค่า ๒,๕๐๐ บาท ๒๐๐รางวัล
- เสื้อ PTT GC ๕๐๐ รางวัล
- โล่เชิดชูเกียรติ ๒๐ รางวัล
- รางวัลร่วมเล่นเกม social network ๔ ครั้ง รวม ๒๐๐ รางวัล รางวัลละ ๕๐๐ บาท
- ผ้า Buff ๒๐,๐๐๐ รางวัล

#### รุ่นที่ ๑ ฐานกิจกรรมกลุ่มก้าวทำใจ Season ๒

กลุ่ม ๑ ตั้งปณิธานว่า จะลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season ๒ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ ทุกคน และจะไปออกกำลังกายที่ห้องฟิตเนส สสม.ทุกวัน

กลุ่ม ๒ ตั้งปณิธานว่า จะเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season ๒ และชวนกันไปออกกำลังกายที่ห้องฟิตเนส สสม.

กลุ่ม ๓ ตั้งปณิธานว่า วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ จะลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season ๒ และจะเข้าร่วมกิจกรรมที่กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพะวัยทำงานและสถานที่ทำงานจัดทุกกิจกรรม

กลุ่ม ๔ ตั้งปณิธานว่า จะเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ Season ๒ และชวนกันออกกำลังกายกัน และถ่ายรูปร่วมกัน

#### รุ่นที่ ๒ ฐานกิจกรรมกลุ่มก้าวทำใจ season ๒

ปณิธาน

กลุ่มที่ ๑ สมัครและเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season ๒ ( ๖๐ วัน ๘๐ กิโลเมตร )

กลุ่มที่ ๒ สมาชิกในกลุ่มจะสมัครและเข้าร่วมโครงการ ๑๐๐%

กลุ่มที่ ๓ เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season ๒ และตั้งเป้าให้ได้รางวัลระดับกรม

กลุ่มที่ ๔ เข้าร่วมโครงการและประชาสัมพันธ์เชิญชวนคนในครอบครัวและประชาชนสมัครเข้าร่วม

โครงการ

ประโยชน์ที่จะได้รับจากโครงการก้าวทำใจ season ๒

กลุ่มที่ ๑ จะนำเอาโครงการไปประชาสัมพันธ์ให้คนที่รู้จักเข้าร่วม

กลุ่มที่ ๒ โครงการก้าวทำใจทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย

กลุ่มที่ ๓ มีกิจกรรมที่แต่ละคนสนใจให้เลือกเพิ่มจากโครงการก้าวทำใจ season ๑

กลุ่มที่ ๔ สามารถออกกำลังกายได้หลายรูปแบบและมีการสะสมจิบรางวัลต่างจาก season ๑



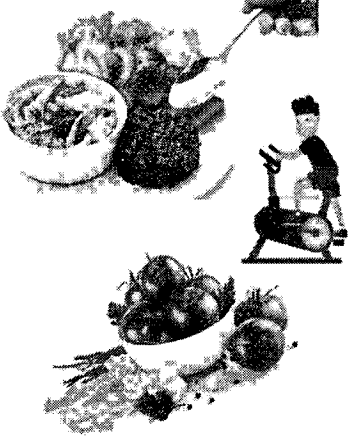
๓.กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) มีการสื่อสาร ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน (อ้วน ผอม ปกติ) ให้บุคลากรทราบและตระหนักผลการตรวจสุขภาพของตนเอง ในที่ประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองที่กำหนดจัด จำนวน ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ และ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ ผู้เข้าประชุมจำนวน ๑๖๐ คน และจะดำเนินการแจ้งผลการตรวจสื่อสารให้ครบถ้วน ๒๐๓ คน ภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓ ที่ประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสื่อสารสร้างความตระหนักให้บุคลากร รายละเอียด ดังนี้

ในที่ประชุมมีวิทยากร อธิบายผลการตรวจร่างกาย ค่าดัชนีมวลกายคืออะไร และให้ผู้เข้าประชุมคำนวณ BMI ของตนเอง แล้วแบ่งกลุ่ม ปกติ อ้วน ผอม และนำมาวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีต่อไป

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง(เมตร)<sup>๒</sup>

ค่าดัชนีมวลกาย	การแปลผล
ต่ำกว่า ๑๘.๕	ผอม
๑๘.๕-๒๒.๙	ปกติ
๒๓.๐-๒๔.๙	น้ำหนักเกินเกณฑ์
๒๕.๐-๒๙.๙	อ้วนระดับที่๑
๓๐.๐ขึ้นไป	อ้วนระดับที่๒

#### สรุปผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร

ปกติ	อ้วน	ผอม
<p>รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ปลา ไข่ งดของทอดของมัน และออกกำลังกายสม่ำเสมอ</p> 	<p><b>ผลกระทบจากความอ้วน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ปวดเข่า</li> <li>แขนขาเริ่มชา</li> <li>เหนื่อยง่าย</li> <li>ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมงานต่างๆลดลง</li> <li>ลดความสวยงาม</li> <li>ใส่ชุดเดิมไม่ได้</li> <li>เสี่ยงเป็นโรค เบาหวาน ความดัน ไขมัน</li> </ol> <p><b>แรงจูงใจในการลดความอ้วน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อตัวเอง</li> <li>เพื่อครอบครัว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>อาจเกิดโรคกระดูกพรุน หกล้มได้ง่ายเมื่ออายุมากขึ้น</li> <li>ทานอาหารครบ ๓ มื้อ เน้นโปรตีนจากปลาทะเล ปลาน้ำจืด เนื้อไก่ นมถั่วเหลือง (โปรตีน ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม)</li> <li>ออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อ (๑๕๐ นาที/ สัปดาห์)</li> </ol>

ปกติ	อ้วน	ผอม
	<p>๓.เพื่อชะลอความแก่ กิจกรรมเพื่อลดความอ้วน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑.ลดอาหารพวกแป้ง ของหวาน</li> <li>๒.ไม่นอนหลังรับประทานอาหาร</li> <li>๓.ลดปริมาณการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ</li> <li>๔.กำหนดวันรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>๕.แข่งขันลดน้ำหนัก</li> <li>๖.กิจกรรมการใช้แรง เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์</li> <li>๗.การปรุงอาหาร หวาน เค็ม ปริมาณที่เหมาะสม</li> <li>๘.หาบัดดี้ในการออกกำลังกายเพื่อช่วยกันเตือนในการลดน้ำหนัก</li> <li>๙.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ</li> </ol> 	 

๔.กิจกรรมส่งเสริมให้องค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) มีการสื่อสาร การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ด้วยโปรแกรม thai\_cv\_risk\_score เพื่อให้บุคลากรทราบและตระหนักผลการตรวจประเมินสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดของตนเอง ซึ่งมีการประเมินในที่ประชุมเชิงปฏิบัติการทบทวน วิเคราะห์ สถานการณ์ การขับเคลื่อนองค์กรสร้างสุข สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง จำนวน ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ และ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ ผู้เข้าประชุมจำนวน ๑๖๐ คน และจะดำเนินการให้ครบถ้วน ๒๐๓ คน ภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓ ที่ประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสื่อสารสร้างความตระหนักให้บุคลากร รายละเอียด ดังนี้

การประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ของบุคลากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป โปรแกรม thai\_cv\_risk\_score ผลดังนี้

#### รุ่นที่ ๑

อายุต่ำกว่า ๓๕ ปี จำนวน ๑๓ คน

อายุต่ำกว่า ๓๕ ปี จำนวน ๕๔ คน

ระดับความเสี่ยงน้อย (เสี่ยงตําน้อยกว่า ๑๐%) ๕๓ คน

ระดับความเสี่ยงปานกลาง ๑๐-๒๐% ๑ คน

ระดับความเสี่ยงสูง ๒๐-๓๐% - คน

#### รุ่นที่ ๒

อายุต่ำกว่า ๓๕ ปี จำนวน ๑๒ คน

อายุต่ำกว่า ๓๕ ปี จำนวน ๕๕ คน

ระดับความเสี่ยงน้อย (เสี่ยงตําน้อยกว่า ๑๐%) ๕๔ คน

ระดับความเสี่ยงปานกลาง ๑๐-๒๐% - คน

ระดับความเสี่ยงสูง ๒๐-๓๐% ๑ คน

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง มีข้อตกลง จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดอาหารประเภทไขมันสูง งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงน้อย มีข้อตกลง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะความเสี่ยงสูง เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่อย่างเหมาะสม

๕.กิจกรรมสร้างความผูกพันต่อองค์กร วิเคราะห์ ทบทวน กิจกรรมที่ดำเนินการในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา และ กำหนดกิจกรรมที่จะมีส่วนร่วมและดำเนินการในรอบ ๖ เดือนหลัง อย่างน้อย ๕ กิจกรรม

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือนที่ผ่าน และ ๖ เดือนหลัง
๑.กิจกรรมสร้างสุข สานสัมพันธ์ ใน องค์กร จัดกิจกรรม แนะนำน้องใหม่ สสม. (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-เป็นวัฒนธรรมองค์กรที่ดีทำให้ รู้จักบุคลากรใหม่ -รู้สึกดีใจที่มีบุคลากรใหม่มา แนะนำตัว -เป็นการสร้างความรักความ ผูกพันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง -เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมใน การได้รู้จักกับบุคลากรใหม่	-ช่วงเวลาที่มาแนะนำ บุคลากรใหม่ ไม่สัมพันธ์กับ งานที่ต้องไปออกหน่วย หรือ ลงพื้นที่ จึงอาจไม่ได้เจอน้อง ใหม่	-ร่วมเป็นส่วนหนึ่ง ในการต้อนรับ บุคลากรใหม่
๒.อวยพรวันเกิด (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-ผู้ที่ได้รับการรู้สึกดีใจ ที่มีคนมา อวยพรวันเกิด -ผู้ที่ได้รับการรู้สึกตื่นเต้น ที่มีคน มาอวยพรวันเกิด ทำให้รู้สึกรัก และประทับใจเพื่อนร่วมงาน รู้สึก ตนเองมีตัวตนในที่ทำงาน	-บุคลากรบางท่านติดภารกิจ จึงอาจไม่ได้เขียนการ์ดอวย พรวันเกิด	-ร่วมเขียนการ์ด อวยพรวันเกิด ให้กับบุคลากรใน องค์กร
๓.ประมุขของ สสม. รวมใจ ผ่าน LIVE ห้อง Line สสม. รวมใจ (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-บุคลากรได้รู้จักการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับเพื่อนร่วมงาน -สร้างความมีน้ำใจ ความสามัคคี ให้กับบุคลากร -บุคลากรมีส่วนร่วมในการประมุข สิ่งของและนำสิ่งของมาประมุข -สนุกสนาน ได้ผ่อนคลาย ความเครียด รู้จักการเสียสละ	-บุคลากรบางท่านอาจติด ภาระกิจไม่สามารถเข้าร่วม ประมุขได้	-ร่วมนำสิ่งของมา ประมุขและร่วม ประมุขสิ่งของ - กำหนดจัด กิจกรรมประมุข สสม.รวมใจ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือนที่ผ่าน และ ๖ เดือนหลัง
๔.ทำบุญเข้าพรรษา สานสัมพันธ์ สสม. ห้องฟิตเนสสุขภาพ (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-บุคลากรได้ทำบุญต่อกัน ร่วมกัน -เป็นการสร้างความรักความ สามัคคีในองค์กร -เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างเพื่อนร่วมงาน	-บุคลากรบาทานอาจติด ภารกิจไม่สามารถมา ร่วมงานได้	-เข้าร่วมทำบุญต่อก บาทาร่วมกับเพื่อน ร่วมงาน - กำหนดจัด กิจกรรม วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.
๕.กิจกรรมตรวจตรา งานซ่อมบำรุงโดย กลุ่มงานบริหารสาร บรรณ อาคารสถานที่ และยานพาหนะ สำรวจตรวจงาน (ที่ประชุมคัดเลือก กิจกรรมนี้ดำเนินการ ต่อในรอบ ๖ เดือน หลัง)	-สร้างความใกล้ชิดในการสำรวจ ปัญหาของบุคลากร -กลุ่มงานที่รับผิดชอบได้เห็น ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง -ปัญหาที่พบได้รับการแก้ไขอย่าง รวดเร็ว	-ภาระงานของกลุ่มงาน บริหารสารบรรณ อาคาร สถานที่ และยานพาหนะ มากอาจจะได้รับการแก้ไข ยังไม่ทั่วถึง	-ร่วมสำรวจปัญหา ที่พบในกลุ่มงาน และเร่งรัดการซ่อม บำรุงภายในให้ รวดเร็วมากขึ้น
๖.สันตนาการ ประจำปีจัดกิจกรรม ตามเทศกาล (จัดงานวันปีใหม่/จัด งานวันสงกรานต์)	-สร้างความรัก ความสามัคคี สนุกสนานมีความสุข รักที่ทำงาน รู้สึกผูกพัน -เป็นวัฒนธรรมที่ดีของหน่วยงาน -จัดงานเลี้ยงกลางคืนสนุก มีการ แจกรางวัล อาหารอร่อย -มีการสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำ หน่วยงาน สร้างขวัญกำลังใจ อย่างดี -กีฬา รู้จักแพ้ ชนะและการให้ อภัย	- เวลาว่างไม่ตรงกัน - ไปราชการไม่ได้อยู่ร่วมงาน	- ควรมีการ ดำเนินการอย่าง ต่อเนื่อง ปีละ ๑ ครั้ง หรือ จัด ๑ ครั้ง วันครบรอบวัน จัดตั้งหน่วยงาน

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือนที่ผ่าน และ ๖ เดือนหลัง
๗. สันทนาการ ประจำปีจัดกิจกรรม เสริมสร้างความ ผูกพันในองค์กรให้ บุคลากร(OD)	-เป็นการเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ ร่วมทำกิจกรรมที่ดีกับเพื่อน ร่วมงาน -เสริมสร้างความรัก ความผูกพัน ให้บุคลากร -เป็นการผ่อนคลายความเครียด จากการทำงาน -เป็นการสร้างความสามัคคีให้กับ บุคลากร -มีความสุขที่ได้ไป เรียนรู้ชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับ บุคลากรนอกจากการทำงาน ภายในหน่วยงาน	-เนื่องจากมีสถานการณ์การ แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) การจัด กิจกรรมต้องเว้นระยะห่าง ทางสังคมตามมาตรการที่ กำหนด ต้องใช้งบประมาณ ในการจัดงานเป็นจำนวน มาก งบประมาณไม่เพียงพอ ต่อการดำเนินงาน	-ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ งดการจัด กิจกรรมนี้ไปก่อน
๘. สันทนาการ ประจำปี จัดกิจกรรม งานวันเกษียณ	-อยากให้จัดทุกปี กำหนดให้มี การจัดช่วงเดือนกันยายน -ยกย่องเชิดชูเกียรติบุคลากรที่ ทำงาน -แสดงความรัก ความสามัคคีใน หน่วยงาน	-เนื่องจากมีสถานการณ์การ แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) การจัด กิจกรรมต้องเว้นระยะห่าง ทางสังคมตามมาตรการที่ กำหนด ต้องใช้งบประมาณ ในการจัดงานเป็นจำนวน มาก งบประมาณไม่เพียงพอ ต่อการดำเนินงาน	รอนโยบายจาก กรมอนามัย
๙. สร้างสุขสาน สัมพันธ์ ในองค์กร จัดกิจกรรมทำบุญตัก บาตรร่วม กับ ผู้บริหาร	-ได้มีการทำบุญตักบาตรร่วมกับ ผู้บริหาร (งานปีใหม่) -เป็นการสร้างความผูกพันใน องค์กร -สร้างความสามัคคีในองค์กร	-เวลารว่างไม่ตรงกัน -ไปราชการไม่ได้เข้าร่วมงาน	-- ควรมีการ ดำเนินการอย่าง ต่อเนื่อง ปีละ ๑ ครั้ง หรือ จัด ๑ ครั้ง วันครบรอบวัน จัดตั้งหน่วยงาน

กิจกรรม	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ของบุคลากร (ข้อดี)	การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นของบุคลากร ปัญหา/อุปสรรค	การมีส่วนร่วมของ บุคลากรในรอบ ๖ เดือนที่ผ่าน และ ๖ เดือนหลัง
๑๐. ส่งเสริมรายได้จัด กิจกรรมการเกษตร (ปลูกผักเพื่อนำ ผลผลิตที่ได้มา จำหน่ายเป็นรายได้ สวัสดิการให้กับกลุ่ม งาน	-เป็นการปลูกผักเพื่อนำมา ทำอาหารเพื่อสุขภาพ -ทำให้ได้รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ -ทำให้ร่างกายแข็งแรง -สร้างความสามัคคีและมีส่วนร่วม ในกลุ่มงาน	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย -ไม่มีเวลารดน้ำต้นไม้ -ปลูกแล้วต้นไม้ไม่ขึ้น/ตาย -เป็นการทำให้ผู้อื่นมาดูแลให้	-ร่วมปลูกผักประจำ กลุ่มงานตนเอง -ระยะเวลาจำกัด จึงงดกิจกรรมนี้ใน รอบ ๖ เดือนหลัง ไปก่อน
๑๑. ส่งเสริมรายได้จัด บอร์ดกระจายรายได้ เกี่ยวกับ การหารายได้เสริม ของบุคลากร	-ช่วยเหลือบุคลากรมีรายได้เสริม -สร้างความรัก ความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับเพื่อน ร่วมงาน	-สถานที่ไม่เอื้ออำนวย	-ร่วมส่งเสริมรายได้ จัดบอร์ดกระจาย รายได้ -ประชาสัมพันธ์ สร้างการมีส่วนร่วม ของบุคลากร อย่าง ต่อเนื่อง ต่อไป
๑๒. จัดทำป้ายชื่อ ประจำตัวบุคลากร	-เป็นวัฒนธรรมองค์กรที่ดีทำให้ รู้จักบุคลากรใหม่ -เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมใน การได้รู้จักกับบุคลากรใหม่ -รู้จักบุคลากรใหม่ จะได้ทราบชื่อ และนามสกุลของบุคลากรภายใน หน่วยงาน	-ไม่มี	-ร่วมถ่ายรูปในการ ทำป้ายชื่อและ ต้อนรับบุคลากร ใหม่ -ที่ประชุมมีการ สื่อสารขั้นตอนการ ขอจัดทำป้ายชื่อ ประจำตัวบุคลากร กรณีชำรุดหรือสูญ หาย