

องค์กรสุขภาวะ หรือ องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)

หมายถึง องค์กรที่มีกระบวนการ สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพให้แก่บุคลากรเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาวะที่ดีใน 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตามแนวทางความสุขแปดประการ (Happy 8) เป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับบุคลากรในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย ด้วยกระบวนการพัฒนา และใช้ยุทธศาสตร์ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์และวัฒนธรรมขององค์กร ที่เอื้อต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นำองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

การสร้างสุขในการทำงานองค์กร ประกอบด้วย 8 เทคนิคง่าย ๆ ดังนี้

1. **Happy Body (สุขภาพดี)** สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ
2. **Happy Heart (น้ำใจงาม)** มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน
3. **Happy Society (สังคมดี)** มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย
4. **Happy Relax (การผ่อนคลาย)** รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
5. **Happy Brain (หาความรู้)** มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่าง ๆ
6. **Happy Soul (มีคุณธรรม -ทางสงบ)** มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
7. **Happy Money (บริหารการเงิน -ปลอดภัย)** มีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลัก คำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง
8. **Happy Family (ครอบครัวดี)** มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

องค์การบริหารส่วนตำบลสีสุก ส่งเสริมโครงการ กิจกรรม Happy workplace ให้พนักงานในองค์กรทำงานด้วยความสุข มีสุขภาวะที่ดีในหน่วยงาน โดยองค์การบริหารส่วนตำบลสีสุกได้ดำเนินงานในกิจกรรมทั้ง 8 happy ในทุกๆวัน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ เพราะมีความเชื่อว่าถ้ามนุษย์ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะรับมือกับ ปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี
2. Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน เนื่องจากมีความเชื่อว่าความสุขที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้

3. Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชนย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัย มีความรัก ความปรองดอง สามัคคีกัน ต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

4. Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงานหากไม่รู้จักสรรหาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน

5. Happy Brain (หาความรู้) มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานเพราะเชื่อว่า ถ้าเราทุกคนแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มพูนความรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ก็จะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ

6. Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่า หลัก ธรรมคำสอนของศาสนา เป็นสิ่งที่จะช่วยการดำเนินชีวิตของทุกคนให้ดำเนินไปในเส้นทางที่ดีได้ ทำให้ทุกคนมีสติ มีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้ ยึดหลักสนับสนุนให้เป็นคนดี คิดดี ทำดี และมีความศรัทธาในคุณงามความดีทั้งปวง

7. Happy Money (ปลอดภัย) มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม ประหยัด รู้จักใช้ วิธีเงิน ไม่ใช่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

8. Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิต ให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธาในความดีงาม จึงจะเกิดเป็นคนดี ในสังคม (รักตนเอง รักครอบครัว รักการงาน รักเพื่อน รักในสิ่งที่พอเพียง)

ผลการดำเนินการ

การส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ 2568

1. ภาพกิจกรรม Happy Body (สุขภาพดี) สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

กิจกรรมตรวจสอบสารเสพติดปัสสาวะ



กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี




กิจกรรมจัดทำแผ่นพับให้ความรู้เรื่องการตรวจสุขภาพ


Uric Acid
คือการตรวจวัดระดับยูริกในเลือดที่สูงกว่ามาตรฐานของโรคเก๊าท์ โรคนี้ในไต ส่วนสาเหตุที่ทำให้ระดับยูริกสูงที่อาจเกิดจากการบริโภคอาหารที่มีพิวรีนสูง ได้แก่ สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ผักบางชนิด เช่น แอลงัว หอบไม่ฝรั่ง ยอดผัก

Blood Urea Nitrogen (BUN)
คือการตรวจการทำงานของไต วัดระดับปริมาณของเสียที่ร่างกายผลิตและสามารถขับออกได้ หากคุณมีโรคไตจะทำให้มีการคั่งของ Creatinine ในร่างกายซึ่งเป็นการบ่งชี้ถึงการทำงานของไต

Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase (SGOT/AST)
คือการตรวจการทำงานของตับ แบบใหม่ ที่พบได้จากเนื้อเยื่อของตับหลายชนิดได้แก่ หัวใจ กล้ามเนื้อ สมอง ตับอ่อน ม้ามและไต ซึ่งจะสูงขึ้นผิดปกติ เมื่อมีการบาดเจ็บหรือการอักเสบของอวัยวะอื่นเนื่องมาจากอาการรับประทานยาบางชนิด หรือการบาดเจ็บของกระดูกสันหลัง




Check-up




การตรวจสุขภาพ เป็นเหมือนสัญญาณที่คอยเตือนให้ชีวิตปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

"อย่ารอให้เกิดโรคก่อนแล้วค่อยหาทางรักษา เพียงแค่เวลาตรวจสุขภาพเพื่อชีวิตที่มีความสุข"



ทำไมต้องตรวจสุขภาพประจำปี



องค์การบริหารส่วนตำบลสุภา
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

หลายครั้งที่คุณอาจตั้งคำถามว่าทำไมต้องไปตรวจสุขภาพทุกๆ ปี ทั้งๆ ที่ร่างกายในปัจจุบันก็ยังแข็งแรงดี และบ่อยครั้งที่คุณอาจจะยังง่วงและสงสัยว่าในการตรวจสุขภาพแต่ละครั้งจะต้อง ตรวจอะไรบ้างและควรเริ่มจากสิ่งใด เรามีคำตอบให้ในนี้ค่ะ

การตรวจสุขภาพก็เหมือนกับภาวะประเมินสภาพร่างกายของเราค่ะว่า ภายในร่างกายเราแข็งแรงอยู่หรือไม่ หรือมีความเสี่ยงในการเกิดโรคในอนาคตหรือไม่ และหากตรวจพบว่ามีอาการบางอย่างที่สื่อเค้าวอาจพบโรคบางโรคในระยะเริ่มต้น เราจะได้เตรียมปรึกษาคุณหมอเพื่อดูแลและรักษาสุขภาพให้ห่างไกลโรคแต่เนิ่นๆ ส่วนข้อจำกัดในการเลือกว่าจะตรวจสุขภาพร่างกายลักษณะใดนั้น สามารถแบ่งองค์ประกอบได้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และความแข็งแรงเป็นหลัก แต่สิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้คือ การตรวจสุขภาพร่างกายมีหลายวิธี หากไม่มีข้อบ่งชี้ หรืออาการที่แสดงออกมาก็สมควรที่จะต้องเลือกตรวจวิเคราะห์สภาพร่างกาย บางอย่าง เพราะการตรวจบางประเภทนั้นถึงขั้นต้องและขอเสีย เช่น หากต้องทำ CT Scan ทั้งตัวเพื่อหามะเร็ง คุณอาจจะได้รับรังสีมากจนเกินไป ทำให้เกิดความเสียหายต่อความเป็นเนื้อเยื่อได้ซึ่งเป็นการตรวจรัง

เรามาคุยกันคำว่าหลัก มีอะไรบ้าง

Complete Blood Count (CBC)
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด คือการตรวจนับปริมาณเม็ดเลือดแดง รูปร่างของเม็ดเลือดแดง เพื่อป่งชี้ภาวะของโลหิตจางและการตรวจนับเม็ดเลือดขาวเพื่อการติดเชื้อและภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมถึงการตรวจเกร็ดเลือดเพื่อดูความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือดเมื่อเกิดบาดแผล


Glucose
เบาหวาน คือการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อทำการคัดกรองกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและประเมินการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน

Hemoglobin A1C
คือการตรวจระดับน้ำตาลสะสมในเลือดของเดือนที่ผ่านมาเพื่อคัดกรองโรคเบาหวานและประเมินการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน

Total Cholesterol
คือการตรวจวัดระดับไขมันในเลือดอย่างสมบูรณ์ของระดับคอเลสเตอรอลในเลือดซึ่ง เป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเส้นเลือดสมองและโรคความดันโลหิตสูง แบ่งเป็น

- 1) HDL-Cholesterol โครตีนชนิดดี ทำหน้าที่ป้องกัน LDL และ Cholesterol ไปสะสมที่เส้นเลือด
- 2) LDL-Cholesterol โครตีนชนิดไม่ดี ทำหน้าที่ควบคุมระดับไขมันในเลือดซึ่งป้องกันอาการเกิดเส้นเลือดหัวใจตัน
- 3) Triglyceride ไตรกลีเซอไรด์ได้จากการสังเคราะห์ที่ตับ สารเหล่านี้จะไปสะสมที่หลอดเลือดสูงได้แก่ การไม่ออกกำลังกาย น้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป

High Sensitivity C-Reactive Protein
คือการตรวจเพื่อบ่งชี้ค่าความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ Exercise Stress Echocardiography การตรวจสมรรถภาพหัวใจด้วยการเดินสายพานจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยใช้คลื่นและ Echocardiogram เพื่อดูโครงสร้างของหัวใจพร้อมทั้งลิ้นหัวใจ การบีบเลือดออกจากหัวใจ ทั้งก่อนและหลังการเดินสายพาน ทำให้สามารถวินิจฉัยความผิดปกติของลิ้นเลือดที่ไปอุดตันแขนขา ซึ่งจะบ่งชี้ถึงความเสี่ยงของระดับโคเลสเตอรอลและโรคหัวใจในอนาคตได้



2. ภาพกิจกรรม Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน

กิจกรรมงานเลี้ยงส่งพนักงานเนื่องในโอกาสโอนไปดำรงตำแหน่งใหม่



3. ภาพกิจกรรม Happy Society (สังคมดี)

มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงานและพักอาศัย

✚ กิจกรรมทำความสะอาดบริเวณสำนักงาน



4. ภาพกิจกรรม Happy Relax (การผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

กิจกรรมสันทนาการงานเลี้ยงปีใหม่



5. ภาพกิจกรรม Happy Brain (หาความรู้) มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเอง ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ

- ส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถโดยจัดฝึกอบรม และส่งเข้ารับการฝึกอบรมจากหน่วยงานอื่นๆ



6. ภาพกิจกรรม Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

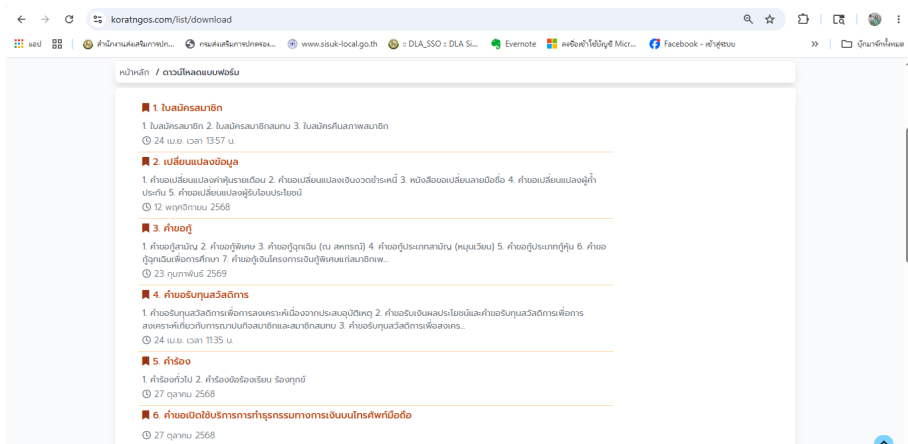
- กิจกรรมถวายน้ำปานะโครงการบรรพชาอุปสมบทหมู่ภาคฤดูร้อน สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร



7. ภาพกิจกรรม Happy Money (ปลอดหนี้) มีเงิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลัก คำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการออมทรัพย์

ส่งเสริมด้านการออมและวางแผนการใช้จ่าย -ส่งเสริมให้บุคลากรร่วมเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อการออม และรับสวัสดิการต่างๆ



มีการรวมกลุ่มจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ ชื่อ กลุ่มสวัสดิการองค์การบริหารส่วนตำบลสีสุก

-ออมเงินคนละ 100 บาท/เดือน เริ่มตั้งแต่เดือน มิถุนายน 2550

-สมาชิกกลุ่มได้กู้เงินธนาคารออมสินดอกเบี้ย ร้อยละ 4 ต่อปี

4. สมุดฝากเงินนี้ผู้ฝากต้องเก็บไว้ในที่ปลอดภัย หากสูญหายผู้ฝากต้องรีบแจ้งให้ธนาคารออมสินสาขาที่ระบุชื่อไว้ในสมุดฝากเงินทราบทันที

5. ผู้ฝากจะฝาก-ถอนเงินต่างสาขาได้ตามหลักเกณฑ์ของธนาคารออมสิน และโปรดนำบัตรประจำตัวที่มอบหมายหรือรัฐวิสาหกิจเป็นผู้ออกให้ไปแสดงเป็นหลักฐานด้วย

6. การมีบัญชีเงินฝากในเคสอื่นใดและมียอดเงินฝากต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ธนาคารออมสินจะคิดค่าธรรมเนียมการรักษานบัญชีโดยหักจากรายยอดเงินฝากคงเหลือตามอัตราและหลักเกณฑ์ที่ธนาคารออมสินประกาศกำหนด

ธนาคาร
ออมสิน
Government Savings Bank

บัญชีเงินฝากเพื่อเรียก
สาขา Branch
0558 สาขาจกรราช

บัญชีเลขที่ Account Number
055580337990
(064320200337992)

ชื่อผู้ฝาก Depositor Name
กลุ่มฯ อบต.สีสุก

สมุดบัญชีทั้งหมดแทนสมุดบัญชีเก่าเลขที่ 20001272

สมุดหมายเลข
Serial No. **500001980231**
500001980231

ผู้จัดการ
สาขาจกรราช

- 4 พ.ย. 2563

8. ภาพกิจกรรม Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

กิจกรรมการรดน้ำดำหัวผู้บริหาร เนื่องในวันสงกรานต์หรือวันขึ้นปีใหม่ของไทย

