



ประกาศสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
เรื่อง นโยบายสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เพื่อให้บุคลากรสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง และขับเคลื่อนนโยบายคนไทย ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นไปตามนโยบายคนไทยห่างไกลโรค และภัยสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพทุกมิติ ดังนั้น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงประกาศนโยบายสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรทราบถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ให้เกิดความตระหนักและสนใจในการดูแลสุขภาพ ครอบคลุมทั้งกลุ่มคนปกติที่รักสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค และกลุ่มที่เกิดโรคแล้ว

๒. ส่งเสริมโภชนาการสำหรับบุคลากร แนะนำให้กินถูก กินเป็น ตามที่ร่างกายต้องการพลังงาน ไม่กินมากเกินไป หรือน้อยไป ลดหวาน ลดมัน ลดเค็มและส่งเสริมการจัดอาหารว่าง (Healthy break) เพื่อสุขภาพสำหรับประชุมให้เป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำ ลดการบริโภคขนมที่มีไขมัน แป้ง และน้ำตาลสูง โดยจัดเป็นผลไม้และเครื่องดื่มที่หวานน้อยหรือไม่มีน้ำตาล หรือขนมชิ้นเล็ก และน้ำเปล่า พลังงานรวมไม่เกิน ๑๕๐-๒๐๐ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งชุดอาหารว่าง

๓. สนับสนุนการขับเคลื่อนกิจกรรมของชมรมสุขภาพ กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น. และในระหว่างการประชุมอย่างน้อย ๕ นาที (Healthy Meeting) กรณีที่มีการประชุมระยะเวลาเกินกว่า ๒ ชั่วโมง และสนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกาย

๔. กำหนดนโยบายร้านค้าสวัสดิการ โดยให้จำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม และจัดให้มีการจำหน่ายอาหารประเภท ผักผลไม้ที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกเพิ่มเติม

๕. ปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมและสนับสนุนอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน และส่งเสริมการตรวจวัดคุณภาพและปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ ความเข้มของแสงสว่าง ระดับเสียง ระดับความร้อน ให้เป็นไปตามมาตรฐาน เพื่อให้พื้นที่ปฏิบัติงานได้มาตรฐานเป็นไปตามกฎหมาย และข้อกำหนดด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

๖. การตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อเฝ้าระวังโรคและตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงในการทำงานให้กับบุคลากร การสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลอย่างเพียงพอและเหมาะสม

๗. จัดทำแผนปฏิบัติการเสริมสร้างความสุขของบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อสร้างความสุขลดความเครียดของบุคลากร

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายชาญณรงค์ ชัยอุดมสม)

นายแพทย์ชำนาญการ ปฏิบัติหน้าที่

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ