

9 ขั้นตอน สู่การเป็น องค์กร ลดพุงลดโรค



9 ขั้นตอนสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค

จัดทำโดย

โครงการส่งเสริมการรณรงค์และขยายผล
ศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต้นแบบ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซ.งามดูพลี ก.พระรามที่ 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

Website

www.thaihealth.or.th
www.nonfatorganization.com

Facebook

<https://www.facebook.com/nonfatorganization>

บรรณาธิการ

บึงอร ไทรเทศ

เขียนโดย

รัชดา ธรรภาค

ที่ปรึกษา

ศ. นพ.ปัญญา ไข่มุก
อาจารย์สง่า ดามาพงษ์
อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ
รศ. ดร.วิลาสินี พิพิธกุล
นิรมล ราศรี
ธีรวัฒน์ อภิปรัชญาฐิติกุล

คณะทำงาน

กฤษณ์ พิทักษ์น้อย
เจตต์ กลิ่นประทุม
दनียา สุคนทรทรัพย์
ภคพงศ์ วิเศษสินธุ์
วีระเดช เพลด็จพล
สาธิต ธนะทักษ์
สุพิศรา สุคนธมัต
อริสรา วงษ์ทองคำ
เอก วิสอพ

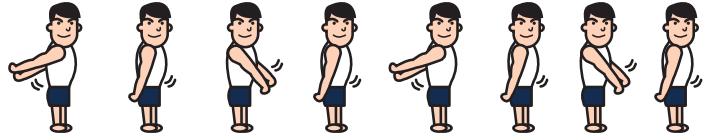
ทีมงานออกแบบ

จักรพันธ์ ชุ่มชื่น

และภาพกราฟิกประกอบ

ชุตินันท์ เตชะกวีวรรณ
นพวรรณ จิรากร
พิชญนันท์ บุรณเสวตรธรรม
พีระ ศิริบรรจงศักดิ์
สันติ สุวรรณวลัยกร
เอกลักษณ์ จิตทิวานนท์
โอภาเพ็ญ กิตติปัญญากุล

เกริ่นนำ



ข่าวการแพร่ระบาดของเชื้อโรคร้ายแรงที่คร่าชีวิตประชาชนในประเทศต่างๆ เช่น ไวรัสอีโบล่า เชื้อแอนแทรกซ์ เชื้อไข้หวัดนก H5N1 ฯลฯ ได้สร้างความตื่นตระหนกแก่คนทั่วโลกอย่างต่อเนื่อง ด้วยเข้าใจว่าโรคระบาดดังกล่าวมีความร้ายแรง สามารถคร่าชีวิตผู้คนได้เป็นจำนวนมาก

แต่ความจริง โรคที่ทำให้พลเมืองโลกต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุด ไม่ใช่โรคติดต่อหรือโรคติดต่อ แต่คือ กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases)

กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) หรือเรียกชื่อภาษาไทยว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือโรคซึ่งไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค แต่เป็นการป่วยไข้ที่เป็นผลจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยงต่อสุขภาพ และส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังที่ค่อยๆ เกิดขึ้นอย่างช้าๆ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

โดยมีกลุ่มเป้าหมายสำคัญ คือ กลุ่มคนวัยทำงาน เนื่องจากวิถีชีวิตแต่ละวันต้องนั่งอยู่บนเก้าอี้เป็นเวลานาน มีความเครียดสะสม และขาดการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ อาหาร และการมีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ

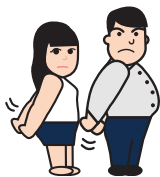
กลุ่มโรค NCDs ได้สร้างผลกระทบมากมายทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และประเทศ โดยผู้ป่วยนอกจากต้องทรมานจากความเจ็บป่วยแล้ว ยังต้องเสียค่าใช้จ่ายที่แพงในการรักษาพยาบาล ครอบครัวต้องเผชิญกับความกดดันในการดูแลผู้ป่วย และประเทศต้องเสียงบประมาณจำนวนมากในด้านสวัสดิการ รวมถึงขาดทรัพยากรบุคคลเพื่อพัฒนาชาติ

ฉะนั้น จะเป็นการดีหรือไม่ หากเราเลือกที่จะ “สร้างเสริม” ก่อน “ซ่อมแซม” สุขภาพ

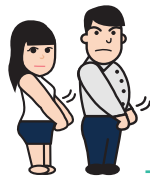
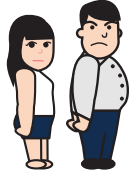
ด้วยเหตุนี้ โครงการส่งเสริมการรณรงค์และขยายผล ศูนย์การเรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงต้นแบบ กิจกรรมองค์กรลดพุงลดโรค หนึ่งในภาคีเครือข่ายของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รณรงค์ประชาสัมพันธ์กิจกรรมองค์กรลดพุงลดโรค โดยประสานความร่วมมือกับสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ในการส่งเสริมและรณรงค์กิจกรรมองค์กรลดพุงลดโรคไปสู่สมาชิกของสถาบันฯ และประชาชนทั่วไป

ทั้งนี้ การจัดทำคู่มือ “9 ขั้นตอน สู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค” เป็นหนึ่งงานรณรงค์ที่โครงการส่งเสริมการรณรงค์และขยายผลฯ ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. โดยมีเนื้อหามุ่งเน้นแนวทางออกแบบกิจกรรมต่างๆ เพื่อก้าวไปสู่การเป็น “องค์กรลดพุงลดโรค” ประกอบด้วย 9 ขั้นตอน ซึ่งเหมาะสำหรับส่วนงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ฝ่าย CSR ฯลฯ ในการช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ตั้งของพนักงาน เพื่อเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในด้านการผลิต การลดค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาล การลดจำนวนวันลาป่วย และผลประโยชน์ที่ดีขึ้น

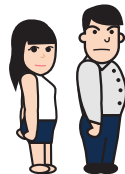
ทั้งนี้ เนื้อหาของคู่มือ “9 ขั้นตอน สู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค” ได้วางแนวคิดบนพื้นฐานเรื่องการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ทั้งในด้านบุคลากรและงบประมาณ อีกทั้งมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งในระดับบุคคลและองค์กรอย่างยั่งยืน



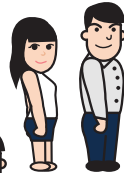
ส่วนที่ 1 จุดเริ่มต้น หน้า 20



ส่วนที่ 2 วางโครงสร้าง หน้า 28



ส่วนที่ 3 ลงมือปฏิบัติ หน้า 36



9 ขั้นตอนสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินโครงการ

ขั้นตอนที่ 8 การติดตามอุดหนุน และปรับปรุงโครงการ

ขั้นตอนที่ 7 การดำเนินโครงการ

ขั้นตอนที่ 6 สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และรณรงค์

ขั้นตอนที่ 5 ออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาโครงการองค์กรลดพุงลดโรค

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis) และการวางยุทธศาสตร์การทำงาน

ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอแนวคิด สำรองข้อมูล และความคิดเห็นของพนักงานอย่างมีส่วนร่วม

ขั้นตอนที่ 2 จัดตั้งทีมงาน และกำหนดขอบเขตความรับผิดชอบ

ขั้นตอนที่ 1 เสริมวิสัยทัศน์ผู้บริหาร

9 ขั้นตอน สู่การเป็น องค์กร ลด ~~ข~~งลดโรค

คู่มือองค์กรลดพุงลดโรค

บทที่ 1 สถานการณ์โรค NCDs

- 12 NCDs ในประเทศไทย
- 13 กิจกรรมทางกาย
- 14 รู้จักกลุ่มโรค NCDs
- 15 คุณคือกลุ่มเสี่ยง?
- 16 “พุง” เพราะโรค
- 17 องค์กรลดพุงลดโรค คืออย่างไร?





บทที่ 2 9 ขั้นตอน สู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค

- 20 ขั้นตอนที่ 1 เสริมวิสัยทัศน์ผู้บริหาร
- 22 ขั้นตอนที่ 2 จัดตั้งทีมงาน และกำหนดขอบเขตความรับผิดชอบ
- 24 ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอแนวคิด สำรองข้อมูล และความคิดเห็นของพนักงานอย่างมีส่วนร่วม

สารบัญ

- 28 ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis) และการวางยุทธศาสตร์การทำงาน
- 32 ขั้นตอนที่ 5 ออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาโครงการองค์กรลดพุงลดโรค
- 36 ขั้นตอนที่ 6 สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และรณรงค์
- 39 ขั้นตอนที่ 7 การดำเนินโครงการ
- 40 ขั้นตอนที่ 8 การติดตามอุดหนุน และปรับปรุงโครงการ
- 42 ขั้นตอนที่ 9 ประเมินโครงการ

บทที่ 3 ตัวอย่างองค์กรลดพุงลดโรคที่ประสบผลสำเร็จ

- 48  SCG นโยบายแรงชัด พนักงานไร้พุง
- 51  โรงพยาบาลเสนา โรงพยาบาลต้นแบบลดพุง
- 53   บริษัทซูเปอร์จิว จำกัด ลดพุงลดโรค
- 56 อ่างอิง



บทที่ 1

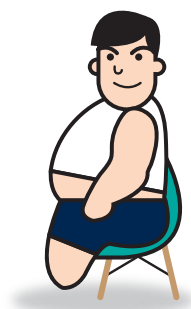


สถานการณ์โรค NCDs



1 สถานการณ์โรค NCDs





องค์การอนามัยโลก (WHO) เล็งเห็นว่ากลุ่มโรค NCDs นั้น ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ สังกตจากสถิติผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs ในปี พ.ศ. 2552 พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด มีถึงร้อยละ 63 ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญกว่านั้นคือ กว่าร้อยละ 80 เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา

“โรค NCDs จัดเป็นฆาตกรอันดับหนึ่งที่คร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุการตายอื่นๆ ทุกสาเหตุรวมกันมากถึง 36.2 ล้านคนต่อปี หรือคิดเป็นร้อยละ 66 ของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดในปี 2554” (คัดลอกจากบทสัมภาษณ์นายแพทย์กฤษพล ธรรมรังสี ผู้จัดการแผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ)

นอกจากความเสียหายต่อสุขภาพแล้ว โรค NCDs ยังส่งผลต่อเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศในเรื่องค่ารักษาพยาบาล กำลังแรงงานในตลาด และความสามารถในการแข่งขันของประเทศที่ต้องสูญเสียไป

NCDs

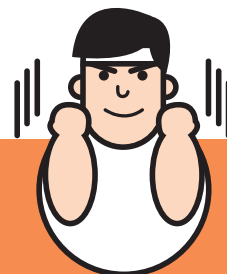
ในประเทศไทย



สำหรับประเทศไทย สถิติล่าสุดพบว่า มีถึง 14 ล้านคนที่เป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญ ยังถือเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของประชากรทั้งประเทศ โดยจากสถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs มากถึง 314,340 ราย หรือคิดเป็นร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมด คิดเป็นมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาทต่อปี ทั้งสถิติการเสียชีวิตดังกล่าว ยังแสดงว่าประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ยของทั้งโลก และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต

ผลสำรวจประชากรไทยยังคงคล้ายคลึงกับทั่วโลก นั่นคือโรค NCDs ที่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต คือกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ 106,365 รายต่อปี รองลงมาคือโรคมะเร็ง เบาหวาน และปอดเรื้อรัง

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อพิจารณารูปแบบการดำเนินชีวิตพบว่า คนไทยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงสูงขึ้น คือ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายลดลง บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และรับประทานผักผลไม้ น้อยลง ดื่มสุรา สูบบุหรี่มากขึ้น โดยเฉพาะในหมู่เยาวชนและผู้หญิง ส่งผลให้ปัญหาด้านสาธารณสุข ด้านความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ และภาวะโรคอ้วน เพิ่มขึ้นไปด้วย



กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อกิ่งหลาย แต่ทำให้อธิบายกันง่ายๆ กิจกรรมทางกายก็คือ การขยับทุกอย่างตั้งแต่ตื่นจนถึงเราเข้านอน หรือถ้าจะพูดให้ง่ายอีก กิจกรรมทางกายก็คือการขยับนั่นเอง แต่บางคนเคยได้ยินมาว่า “แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย” ซึ่งทำให้หลายคนสงสัยว่า ถ้าอย่างนั้นการนั่งเล่นมือต่อนิ่งดูโทรทัศน์ก็เป็นการออกกำลังกายแล้ว

เราจึงต้องมากำความเข้าใจเพิ่มกันว่าทางองค์การอนามัยโลกได้แบ่งระดับความหนักของกิจกรรมทางกายไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ใช้กำลังกายน้อย (mild physical activity) คือ กิจกรรมเบาๆ ที่เราสามารถทำไปด้วยร้องเพลงไปด้วยได้อย่างสบายๆ เช่น การนั่ง นอน ยืน หรือเดินใกล้ๆ ใช้ระยะเวลาต่ำกว่า 10 นาที

2. ใช้กำลังกายปานกลาง (moderate physical activity) คือ กิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเราเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น ทำให้ไม่สามารถร้องเพลงได้อย่างต่อเนื่อง แต่ยังสามารถพูดคุยประโยคยาวๆ ได้ เช่น เดินหรือขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป เดินขึ้นบันได เดินเร็ว ทำสวน

3. ใช้กำลังกายอย่างหนัก (vigorous physical activity) คือ กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเราเต้นแรง หายใจหอบ ไม่สามารถพูดประโยคยาวๆ ได้ เพราะหายใจไม่ทัน เช่น การขุดดิน ฝ่าฟันยกของหนัก วิ่ง เล่นกีฬา

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อกิ่งหลายได้ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน

ดังนั้นเราสามารถใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างการถูพื้น ทำสวน ยกของย้ายของ หรือแม้กระทั่งเดินช้อปปิ้ง มาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนชุดกีฬา ฝ่ารถติดไปออกกำลังกายเลย เพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อยให้หนัก และให้มากเพียงพอ แค่นี้เราก็สามารถป้องกันโรคร้ายกึ่งหลายและมีสุขภาพดีได้ง่ายๆ แล้ว

รู้จักกลุ่มโรค NCDs

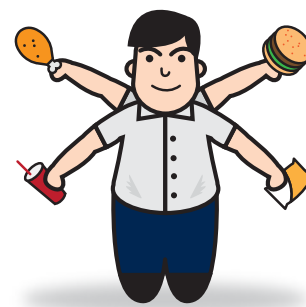
NCDs มาจากคำว่า Non-Communicable Diseases

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization-WHO) แบ่ง NCDs เป็น 4 กลุ่มโรคหลัก ได้แก่

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด
2. โรคเบาหวาน
3. โรคมะเร็ง
4. โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง

ปัจจัยเสี่ยงหลักที่จะก่อให้เกิดโรคเหล่านี้ มี 4 ประการ คือ

1. การมีกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ
2. การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
3. การสูบบุหรี่
4. การบริโภคแอลกอฮอล์



นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยเสี่ยงด้านการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอีก 4 ประการ อันได้แก่

1. ภาวะความดันโลหิตสูง
2. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
3. ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ
4. ภาวะน้ำหนักเกิน

ปัจจัยดังกล่าว ล้วนมีความเชื่อมโยง เราจึงเรียก 4 โรค 4 ปัจจัยหลัก และ 4 การเปลี่ยนแปลง หรือโมเดล 4x4x4 อันเป็นที่มาของวิกฤตปัญหาโรค NCDs ในปัจจุบัน

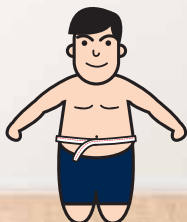
คุณ คือ กลุ่มเสี่ยง?

ภาวะทางสรีรวิทยาที่บ่งชี้ถึงการเป็นกลุ่มเสี่ยง NCDs ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ชัดที่สุดคือ “การอ้วนลงพุง”

ส่วนระดับไหนจึงจะเรียกว่า “อ้วนลงพุง” ง่ายๆ เพียงวัดเส้นรอบพุง ถ้าวัดแล้ว ตัวเลขที่ได้ มากกว่าส่วนสูงหาร 2 แสดงว่าคุณกำลังเสี่ยงที่จะเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

$$\text{อ้วนลงพุง} = \text{เส้นรอบพุง} > \frac{\text{ส่วนสูง}}{2}$$

ตัวอย่างการคำนวณพุง : สูง 160 เซนติเมตร ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน $\frac{160}{2} = 80$ ซม.



ปัจจุบันคนไทย 1 ใน 3 เป็นโรคอ้วนลงพุง โดยชาวไทยมีพุงส่วนใหญ่กระจุกตัวในพื้นที่กรุงเทพมหานครและเขตเมือง ทั้งยังเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วในรอบ 20 ปี ที่ผ่านมา

ผลของ “พุง”

“พุง” ระดับองค์กร

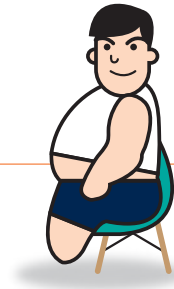
สถานประกอบการต้องสูญเสียผลผลิตจากประสิทธิภาพการทำงานและการหยุดงาน ค่าใช้จ่ายการประกันสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ค่าชดเชย ทำให้มีภาระด้านงบประมาณสูงในแต่ละปี

จากข้อมูลการศึกษาในประเทศสหรัฐฯ พบว่าพนักงานที่มีภาวะอ้วนลงพุงมีโอกาสที่จะขาดงานระยะยาวมากกว่า 7 วัน ถึง 1.7 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ไม่มีภาวะอ้วนลงพุง มีวันขาดงานรวมมากกว่าถึง 13 เท่า และมีการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลมากกว่าพนักงานไม่ได้อ้วนลงพุงสูงเป็นสองเท่า

“พุง” ระดับบุคคล

ไขมันที่สะสมจนเกินพอดี ทำให้ระบบเผาผลาญพลังงานและสมดุลฮอร์โมนแปรปรวน ก่อให้เกิดโรคกลุ่ม NCDs และปัญหาสุขภาพจิต ผู้ป่วยจะมีคุณภาพชีวิตที่แย่ง บางรายเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นอกจากนี้ ผู้ที่อ้วนลงพุงต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาสุขภาพมากกว่าผู้ที่ไม่อ้วนลงพุงอย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งต้องเสียเวลาไปกับการรักษาพยาบาล ทำให้เสียโอกาสในการทำงาน ส่งผลกระทบต่อเนื่องไปถึงครอบครัวและคนใกล้ชิด



“พุง” เพราะโรค

ไขมันสะสมที่พุงหรืออวัยวะในพุง อันตรายกว่าไขมันสะสมที่ส่วนอื่น เพราะไขมันจากพุงสามารถละลายผ่านเส้นเลือดฝอยไปเกาะตามผนังหลอดเลือดของอวัยวะส่วนต่างๆ ส่งผลให้เส้นเลือดบริเวณนั้นเกิดอาการตีบตัน ความดันโลหิตก็จะเพิ่มสูงขึ้น นำไปสู่การเกิดโรคกลุ่ม NCDs

ถ้าไขมันไปที่ “สมอง” จะทำให้เส้นเลือดสมองตีบ อันตรายถึงชีวิต

ไขมันที่พุงทำให้ “ปอด” ขยายตัวไม่เต็มที่ อาจเกิดอาการหายใจผิดปกติ และนำไปสู่การหยุดหายใจขณะหลับ

ไขมันอุดตันเส้นเลือด ทำให้ “หัวใจ” ทำงานหนัก และอาจหัวใจวายได้

ไขมันที่พุงยังขัดขวางการเผาผลาญน้ำตาล “ตับ” ต้องทำงานหนักเพื่อผลิตอินซูลิน ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน

องค์กร ลดมุ่งลดโรค ได้อย่างไร?



การดำเนินงานเพื่อสร้างความตระหนักและตื่นตัว เพื่อให้คนในองค์กรหันมาใส่ใจเรื่องกิจกรรมทางกาย การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพแก่พนักงาน และผลดีย่อมเกิดกับองค์กรโดยตรง ประกอบด้วย

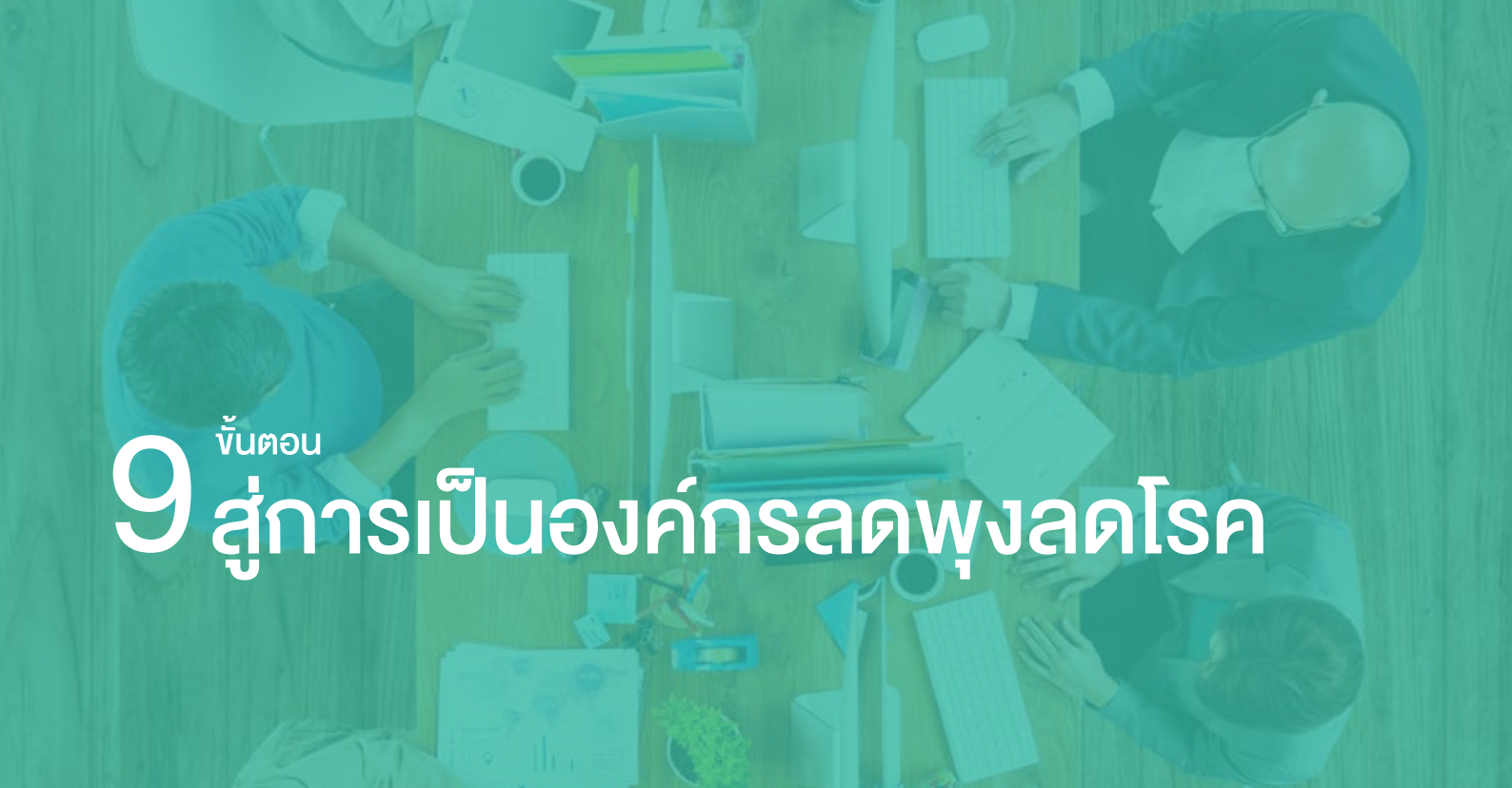
1. พนักงานมีความกระตือรือร้นในการทำงานเพิ่มขึ้น
2. การลาป่วยลดลงมากกว่าร้อยละ 30 และช่วยเพิ่มผลิตภาพให้สูงขึ้นมากกว่าร้อยละ 52
3. ลดรายจ่ายค่ารักษาพยาบาล
4. เพิ่มความคุ้มค่าให้กับการลงทุนด้านฝึกอบรมและพัฒนาศักยภาพบุคลากรในด้านต่างๆ
5. สร้างการมีส่วนร่วมของพนักงานและกระชับความสัมพันธ์ภายในองค์กร
6. เพิ่มภาพลักษณ์ที่ดีให้กับองค์กร

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า องค์กรที่มีบุคลากรที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จะเอื้อต่อการทำงานและการบริหารจัดการภายในได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รวมถึงช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลลง

อย่างไรก็ดี การเป็น “องค์กรลดพุง” ไม่มีวิธีการที่เป็น “สูตรสำเร็จ” ฉะนั้น ทั้ง 9 ขั้นตอนสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรคในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นเพียงข้อเสนอและเทคนิควิธีเพื่อประกอบการพิจารณา และนำไปปรับใช้ในการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสมกับแต่ละองค์กร



บทที่ 2



9 ขั้นตอน สู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค



ขั้นตอนที่ 1

เสริมวิสัยทัศน์ผู้บริหาร



การขับเคลื่อนสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรคจะเกิดขึ้นได้ ผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญและพร้อมจะดำเนินการ เพราะการสร้างการเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็ตามในระดับองค์กร ย่อมต้องอาศัยทั้งระยะเวลาและทรัพยากร ซึ่งประกอบด้วยความร่วมมือจากบุคลากร และการจัดสรรงบประมาณอย่างเหมาะสม

วิสัยทัศน์ของผู้บริหารซึ่งเห็นประโยชน์ของการเป็นองค์กรลดพุงลดโรค จึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่สุด และหากผู้บริหารเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ก็จะยิ่งเพิ่มพลังผลักดันการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นภายในองค์กร

ข้อพิจารณาเบื้องต้นที่เป็นเหตุผลว่า ควรเดินหน้าสู่การเป็น “องค์กรลดพุงลดโรค” ได้แก่

1. พนักงานสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยและลาป่วยเป็นประจำ ขาดความกระตือรือร้น ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
2. สกิตวันลาป่วยและค่าใช้จ่ายสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของบริษัทค่อนข้างสูง

กุญแจสำคัญในการนำเสนอโครงการ ควรประกอบด้วยข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม อาทิ พนักงานมีความ
เชื่อมั่นและมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร ประสิทธิภาพใน
การทำงานเพิ่มขึ้น จำนวนวันลาป่วยลดลง สวัสดิการ
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลดลง ภาพลักษณ์ที่ดี
ขององค์กร เป็นต้น
2. ความสูญเสียที่มาจากต้นเหตุปัญหาการมีกิจกรรม
ทางกายไม่เพียงพอ การมีโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง
โดยการรวบรวมข้อมูลสถิติวันลาป่วย และรายจ่าย
สวัสดิการค่ารักษาพยาบาลมานำเสนอ
3. ร่างโครงการองค์กรลดพุงลดโรค ประกอบด้วย
วัตถุประสงค์ ตัวอย่างกิจกรรมที่จะดำเนินการ
รวมถึงการประเมินงบประมาณเบื้องต้นที่จะใช้เพื่อการ
ดำเนินโครงการ
4. คาดการณ์ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ
วิธีประเมินผล รวมทั้งตัวชี้วัดที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริง
5. นำเสนอตัวอย่างองค์กรที่มีการดำเนินโครงการ
จนประสบความสำเร็จ

ข้อคิดที่สำคัญประการหนึ่ง ก็คือ **“อย่าเพิ่งคิดการใหญ่”**
การริเริ่มดำเนินโครงการองค์กรลดพุงลดโรคในระยะแรก
ไม่ควรเป็นโครงการขนาดใหญ่เต็มรูปแบบ แต่ควรเริ่มต้นจาก
โครงการเล็กๆ ที่ใช้งบประมาณเพียงไม่มากนัก และสามารถ
กำกับดูแลเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ โครงการระยะแรก อาจเป็นลักษณะ **“โครงการ
นำร่อง”** เพื่อเพิ่มโอกาสของความเป็นไปได้ และเป็นการ
ทดสอบความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของพนักงาน รวมถึง
กรณีที่ต้องการการสนับสนุนจากผู้บริหารหรือผู้มีอำนาจ
ตัดสินใจ การนำเสนอโครงการขนาดเล็กจะช่วยให้ผู้บริหาร
ตัดสินใจอนุมัติได้ง่ายขึ้น เพราะใช้ทรัพยากรเพียงไม่มากนัก

เมื่อการเริ่มต้นประสบความสำเร็จแล้ว การขยายขอบเขต
ของโครงการเพื่อให้ครอบคลุมทั่วทั้งองค์กรอย่างยั่งยืน
จึงจะเป็นก้าวต่อไป

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 1

- ผู้บริหารตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นชอบที่จะดำเนินโครงการองค์กรลดพุงลดโรค
- ผู้บริหารมีความเข้าใจแนวคิดเบื้องต้นของ “องค์กรลดพุงลดโรค”
- งบประมาณได้รับการอนุมัติ

ขั้นตอนที่ 2

จัดตั้งทีมงาน และกำหนดขอบเขต ความรับผิดชอบ



โครงการองค์กรลดพุงลดโรค ถ้าดำเนินการในองค์กรขนาดเล็ก แม้จะมีพนักงานเพียง 1-2 คน ที่ให้ความสนใจและตั้งใจที่จะประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนพนักงานรับรู้ ก็นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับการเดินทางโครงการ

ทว่า สำหรับองค์กรที่มีพนักงานจำนวนมาก การเริ่มต้นและให้สามารถดำเนินงานต่อไปจนบรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ จำเป็นต้องมีการจัดตั้ง **“คณะทำงาน”** ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการผลักดันโครงการไปสู่เป้าหมาย

ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการเข้าร่วมเป็นคณะทำงาน ได้แก่ ผู้ที่มีความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ และต้องการให้เพื่อนพนักงานมีการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม สำหรับองค์กรขนาดกลางและใหญ่ ผู้ที่จะเข้าร่วมเป็นคณะทำงาน ควรเป็นตัวแทนจากหลายส่วนงานหรือบางหน่วยงานแผนกที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องทุกแผนก

ทั้งนี้ จำนวนของคณะทำงานที่เหมาะสม ควรอยู่ที่ประมาณ 3-10 คน ขึ้นอยู่กับขนาดขององค์กร รวมถึงภารกิจในโครงการว่ากว้างขวางครอบคลุมเพียงใด

การประชุมคณะทำงาน จะทำให้ผู้ที่มีความสนใจและตั้งใจร่วมกัน ได้มาแบ่งปันข้อมูลและความคิดเห็น เพื่อนำไปสู่การผลักดันโครงการองค์กรลดพุงลดโรคให้เกิดผลอย่างแท้จริง

คณะทำงานควรมีการแบ่งบทบาทและความรับผิดชอบของแต่ละคน โดยอาจแบ่งตามภารกิจ เช่น การประชาสัมพันธ์ การดำเนินกิจกรรม การติดตามและประเมินผลกิจกรรม เป็นต้น รวมทั้งควรมีการวางแผนการทำงาน โดยกำหนดระยะเวลาและขั้นตอนการดำเนินงานที่ชัดเจน

ภารกิจของคณะทำงานโครงการลดพุงลดโรค ควรมี รายละเอียด ดังนี้

1. พัฒนา ให้คำชี้แนะ และร่วมผลักดันโครงการ
2. วิเคราะห์และระบุถึงความสนใจและความต้องการของพนักงาน
3. ร่วมออกแบบและริเริ่มการดำเนินกิจกรรม
4. กระตุ้นและส่งเสริมให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ
5. บริหารจัดการเพื่อโครงการดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

คุณสมบัติของผู้ที่ร่วมเป็นคณะทำงาน ควรเป็นอย่างไร?

1. มีความเป็นผู้นำ
2. มีทักษะในการสื่อสารและบริหารจัดการ
3. มีความเข้าใจและเชื่อมั่นในภารกิจของโครงการ
4. ทำตัวเป็นแบบอย่างในเรื่องการดูแลสุขภาพ
5. มีความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมกับทักษะการทำงานเป็นทีม สามารถทำงานกับคนได้หลากหลาย
6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถพูดชักจูงใจ และให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้

การประชุมคณะทำงาน ควรเป็นอย่างไร?

ในช่วงเริ่มต้น คณะทำงานอาจมีการนัดประชุมเป็นประจำก่อนข้างที่ เช่น ทุกสัปดาห์ เพื่อระดมข้อมูล ความคิดเห็น รวมถึงติดตามผลการดำเนินงาน และหากมีข้อติดขัดใดๆ จะสามารถแก้ไขได้ทันทีหลังจากเริ่มดำเนินการไปได้สักระยะ การประชุมอาจลดลงเหลือเพียงเดือนละหนึ่งครั้ง

การกำหนดระยะเวลาการประชุมควรยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนได้ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับคณะทำงานซึ่งต้องรับผิดชอบงานภารกิจหลักตามตำแหน่งหน้าที่ของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม การประชุมคณะทำงานถือว่ามีความสำคัญ จะต้องมีการนัดหมายกันอย่างเหมาะสม เพราะจะมีผลอย่างมากต่อการดำเนินงานและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการดำเนินโครงการ

ที่สำคัญ ในการประชุมแต่ละครั้ง จะต้องมีการกำหนดวาระการประชุมและเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการประชุมทราบล่วงหน้า เพื่อที่ทุกคนจะได้เตรียมตัวและมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้การใช้เวลาการประชุมมีประสิทธิภาพมากที่สุด

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 2

- โครงการองค์กรลดพุงลดโรคมีผู้รับผิดชอบในการดำเนินการที่ชัดเจนแล้ว
- มีการแบ่งงานและความรับผิดชอบให้กับผู้ร่วมเป็นคณะทำงานแต่ละคนอย่างชัดเจน
- คณะทำงานได้วางแผนและขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน เป็นระบบ
- ทีมคณะทำงานมาจากหลายหน่วยงาน

ขั้นตอนที่ 3

นำเสนอแนวคิด สำรอง ข้อมูล และความคิดเห็น ของพนักงานอย่างมีส่วนร่วม

โครงการองค์กรลดพุงลดโรคจะประสบความสำเร็จได้ พนักงานต้องสนใจเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ และพนักงานจะเข้าร่วมก็ต่อเมื่อกิจกรรมต่างๆ สามารถตอบโจทย์ความต้องการของพวกเขาได้อย่างแท้จริง

หลักประกันว่ากิจกรรมที่ได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นมาจะได้รับความสนใจเข้าร่วมจากพนักงาน ก็คือ การเปิดโอกาสให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในแต่ละขั้นตอนการดำเนินโครงการอย่างเหมาะสม

การสำรวจสถานการณ์และความต้องการของพนักงานจึงมีความสำคัญเป็นลำดับต้นๆ เพราะจะช่วยให้ผู้ดำเนินโครงการรับรู้ถึงสภาพปัญหา ทั้งสภาพแวดล้อมภายในองค์กร และรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในองค์กร ที่สำคัญ จะทำให้รู้ว่าเพื่อนพนักงานมีมุมมองอย่างไรต่อสถานการณ์ปัญหา รวมถึงโครงการที่กำลังจะเริ่มขึ้น

ข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการสำรวจเบื้องต้น นอกจากจะมีความสำคัญต่อการวางแผนดำเนินงาน และประเมินความเป็นไปได้ของโครงการแล้ว การสำรวจข้อมูลสภาพปัญหาก็น่าเทียบเป็นการแนะนำโครงการองค์กรลดพุงลดโรค และสื่อสารแนวคิดเบื้องต้นให้เป็นที่รับรู้ในหมู่พนักงานไปพร้อมกัน

จำนวนและรูปแบบการทำงาน of พนักงาน เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงด้วยเช่นกัน เพราะหากองค์กรมีพนักงานจำนวนมาก หรือมีลักษณะการทำงานที่แตกต่างกันไป เช่น บางกลุ่มทำงานเป็นกะ บางกลุ่มทำงานในสำนักงาน หรือมีคนทำงานประจำตามสาขาย่อย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะต้องนำมาประกอบการพิจารณา เพื่อให้การจัดเก็บข้อมูลครอบคลุมพนักงานทุกกลุ่ม

การสำรวจและจัดเก็บข้อมูล

1) การสำรวจความต้องการด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มนำร่อง โดยแบบสอบถามไม่จำเป็นต้องแจกให้กับพนักงานทุกคน แต่ควรกระจายให้กับทุกส่วนงาน หรืออาจจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ในกรณีที่พนักงานแต่ละส่วนงานมีรูปแบบการทำงานที่แตกต่างกัน ถ้าเป็นไปได้ อาจนัดหมายตัวแทนของแต่ละส่วนงานให้ร่วมให้ข้อมูลและแสดงความคิดเห็น

ข้อมูลสำคัญที่จะได้จากการตอบแบบสอบถาม หรือสนทนากลุ่มย่อยของพนักงาน ได้แก่

- 1.1 ข้อมูลสุขภาพ รูปแบบการใช้ชีวิต พฤติกรรมสุขภาพของพนักงาน
- 1.2 ความตระหนักถึงความสำคัญและความรู้ความเข้าใจของพนักงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

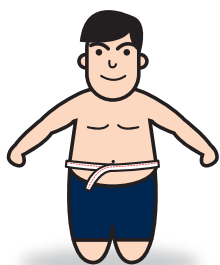


- 1.3 ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมในโครงการองค์กรลดพุงลดโรค
- 1.4 รูปแบบของกิจกรรมในโครงการองค์กรลดพุงลดโรคที่พนักงานต้องการ

2) สำรวจพฤติกรรมข้อมูลสุขภาพและรูปแบบการใช้ชีวิตของพนักงาน จะช่วยให้รู้ถึงสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ ตลอดจนความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ และหนึ่งในการสำรวจที่มีความสำคัญ สามารถบอกถึงสถานการณ์ปัญหาอันลวงพุง ก็คือ การจัดให้มีการวัดรอบพุงของพนักงาน ซึ่งสามารถสร้างความตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาอันลวงพุงได้อีกด้วย

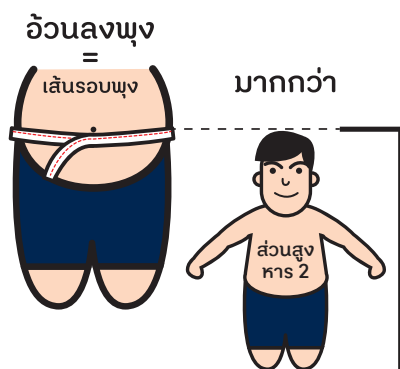
เกณฑ์ในการวัดพุง “ส่วนสูงหารสอง”

หากพบว่า มากกว่าร้อยละ 60 เข้าข่าย “อ้วนลงพุง” นับเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงความจำเป็นในการก้าวสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค แต่อย่างไรก็ตาม แม้รอบพุงปกติ ก็ควรจะใส่ใจดูแลเรื่องของสุขภาพเป็นสำคัญเช่นกัน



วิธีการวัดเส้นรอบพุง

1. อยู่ในท่ายืน เท้า 2 ข้างห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร
2. ใช้สายวัดวัดรอบพุงโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น
4. ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น



3) สำรองสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน จะช่วยให้รู้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานที่มีส่วนกำหนดพฤติกรรม และอิริยาบถของพนักงาน รวมทั้งพิจารณาถึงสิ่งอำนวยความสะดวก อาทิ ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องประชุม ฯลฯ รวมถึงวัฒนธรรมสุขภาพของคนในองค์กร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถนำไปใช้เพื่อกำหนดแนวทางการปรับวิถีชีวิตและการสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับพนักงาน

ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ ได้แก่

- การออกแบบตกแต่งอาคาร และเฟอร์นิเจอร์ถูกสุขลักษณะหรือไม่ อาทิ แสงสว่าง ระบบระบายอากาศ รูปแบบของโต๊ะเก้าอี้ อุปกรณ์ในสำนักงานที่มีผลต่อสุขภาพ ตำแหน่งที่นั่งทำงานของพนักงาน เป็นต้น
- พนักงานส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทใด ซื้อหาจากไหน เป็นอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรือไม่
- ถ้าพนักงานนำอาหารมาจากบ้าน ที่ทำงานมีสถานที่จัดเตรียมหรือจัดเก็บหรือไม่
- ในที่ทำงาน หรือบริเวณใกล้เคียง มีสิ่งอำนวยความสะดวกหรือพื้นที่สาธารณะเพื่อการออกกำลังกายหรือไม่

การจัดการ “ข้อมูลส่วนบุคคล”

สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงในการจัดเก็บข้อมูล ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด คือการรักษาความเป็นส่วนตัวให้กับพนักงานที่ร่วมแบ่งปันข้อมูล เพราะหลายเรื่องเกี่ยวข้องกับข้อมูลด้านสุขภาพ ซึ่งถือเป็นสิทธิส่วนบุคคล ข้อมูลเหล่านี้จะต้องไม่ถูกนำไปเปิดเผย หรือหากมีการเผยแพร่ต่อสาธารณะ จะต้องปกปิดชื่อเจ้าของข้อมูล

รูปแบบการจัดการและใช้ประโยชน์ข้อมูล ควรแจ้งให้กับพนักงานที่ร่วมให้ข้อมูลได้รับรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจและรู้สึกเต็มใจที่จะให้ข้อมูลตามความเป็นจริง และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ การร่วมให้ข้อมูลควรเป็นความสมัครใจ หากพนักงานไม่เต็มใจไม่ว่าจะด้วยเหตุใด พวกเขาจะต้องสามารถเลือกได้ว่าจะเข้าร่วมให้ข้อมูลหรือไม่ โดยไม่จำเป็นต้องชี้แจงถึงสาเหตุของการตัดสินใจดังกล่าว

ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากการสำรวจการดำเนินชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมในโครงการองค์กรลดพุงลดโรคที่พนักงานต้องการให้องค์กรจัดให้มีขึ้น อาจมีความแตกต่างหลากหลายตามความชอบ ความถนัด และนิสัยส่วนตัวของแต่ละบุคคล การจัดกิจกรรม เพื่อตอบสนองได้อย่างครบถ้วน อาจต้องใช้ทรัพยากรสูง ทั้งงบประมาณและกำลังคน ดังนั้น เพื่อป้องกันการคาดหวังที่เกินพอดี ในการสอบถามเรื่องกิจกรรมที่พนักงานสนใจ อาจเป็นการให้ทางเลือกที่มีขอบเขตจำกัด เท่าที่องค์กรจะสามารถจัดให้มีขึ้นได้จริง

ข้อที่ควรคำนึงถึงประการหนึ่ง ก็คือ ควรเลือกใช้ข้อมูล เท่าที่จะเป็นประโยชน์ในการออกแบบกิจกรรม โดยไม่จำเป็นต้องพยายามตอบทุกโจทย์ความต้องการอย่างครบถ้วน แต่ยึดหลักที่ว่า ความสำเร็จของก้าวแรก จะนำโครงการองค์กรลดพุงลดโรคไปสู่การเติบโตในระยะต่อไป

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 3

- คณะทำงานมีการหาข้อมูลและพิจารณาถึงนโยบายส่งเสริมสุขภาพขององค์กรที่มีอยู่แล้ว
- คณะทำงานได้สำรวจสภาพปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงานจนเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนแล้ว
- ข้อมูลที่จัดเก็บรวบรวมมานั้น ครอบคลุมพนักงานทุกกลุ่ม
- พนักงานทุกกลุ่มมีส่วนในการแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง

ขั้นตอนที่ 4

การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis) และการวางยุทธศาสตร์การทำงาน

สิ่งสำคัญที่คณะทำงานต้องร่วมกันสร้างให้เกิดความชัดเจน ก่อนจะลงมือวางแผนและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายและแผนยุทธศาสตร์ในการดำเนินโครงการองค์กรลดพุงลดโรค การกำหนดเป้าหมายและแผนยุทธศาสตร์ ควรเริ่มจากการทำความเข้าใจสภาพแวดล้อม โดยอาจหยิบยืมวิธีการตลาดมาเป็นเครื่องมือ ได้แก่ การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis) ซึ่งจะทำให้เห็นประเด็นที่ต้องมีการวิเคราะห์ทั้งภายในและภายนอกอย่างเป็นระบบ

ประเด็นวิเคราะห์ “ภายใน” ประกอบด้วย

จุดแข็ง (S-Strengths)

องค์กรมีปัจจัยด้านบวกใดบ้างที่จะเป็น “ต้นทุน” ในการดำเนินโครงการ คณะทำงานจำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงจุดแข็งขององค์กร เพื่อนำมากำหนดแนวทางการดำเนินโครงการที่จะต้องเกิดขึ้นในลำดับต่อไป

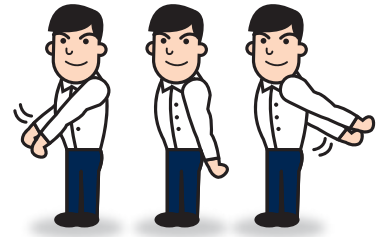
ตัวอย่างเช่น ผู้บริหารหรือพนักงานบางส่วนใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพและมีการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว อาคารที่ตั้งขององค์กรอยู่ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย เช่น สวนสาธารณะ หรือมีพื้นที่ออกกำลังกายภายในอาคาร เป็นต้น

จุดอ่อน (W-Weakness)

องค์กรมีปัจจัยด้านลบใดบ้างที่จะทำให้การดำเนินโครงการต้องประสบความยากลำบาก การทำความเข้าใจกับ “จุดอ่อน” จะช่วยให้คุณทำงานหลีกเลี่ยงหรือเพิ่มความระมัดระวัง เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าว เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเป็นปัญหาต่อการดำเนินโครงการโดยไม่จำเป็น หรือหากทางรับมือและแก้ไขสิ่งที่เป็นจุดอ่อน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินโครงการ

ตัวอย่างเช่น อาคารที่ตั้งขององค์กรค่อนข้างคับแคบ พนักงานมีชั่วโมงการทำงานยาวนาน พนักงานส่วนใหญ่กระจายกันปฏิบัติงาน ในสาขาย่อย หรือไซต์งานที่อยู่ห่างไกล เป็นต้น

ประเด็นวิเคราะห์ “ภายนอก” ประกอบด้วย



โอกาส (O-Opportunities)

หมายถึงปัจจัยภายนอกที่สามารถส่งผลกระทบต่อแผนดำเนินงาน ต่อการดำเนินโครงการ และคณะทำงานสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการผลักดันโครงการ

ตัวอย่างเช่น กระแสของการรณรงค์ลดพุงลดโรคของสังคม สามารถช่วยสนับสนุนข้อมูลและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ หรือตัวอย่างขององค์กรที่ประสบผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมได้รับประโยชน์อย่างไรบ้าง เป็นต้น

อุปสรรค (T-Treats)

หมายถึงสภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลเสียต่อการดำเนินโครงการองค์กรลดพุงลดโรค คณะทำงานจำเป็นต้องใช้ความระมัดระวัง เนื่องจากเป็นสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเสียหาย อุปสรรคเหล่านี้ไม่อยู่ในความสามารถของคณะทำงานที่จะแก้ไขหรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ แต่การรับรู้และคาดการณ์ล่วงหน้า จะช่วยให้สามารถหาทางป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นให้ลดน้อยลงได้

ตัวอย่างเช่น ท่าเสที่ตั้งขององค์กรอยู่ใกล้สถานบันเทิงที่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น





เมื่อเริ่มเห็นภาพปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และสถานการณ์เบื้องต้นขององค์กรแล้ว คณะทำงานย่อมจะสามารถวิเคราะห์ และวางแผน การดำเนินโครงการ โดยการลำดับขั้นตอน ระยะเวลา รวมทั้งเป้าหมายที่ต้องการ

สำคัญที่สุด คือการตัดสินใจว่าจะเริ่มต้น ดำเนินโครงการองค์กรลดพุงลดโรค ณ จุดใด ที่จะสามารถสร้างแรงสะท้อนเนื่องไปสู่การ ขยายผลโครงการได้ดีที่สุด

ในการกำหนดแผนยุทธศาสตร์เพื่อดำเนิน โครงการองค์กรลดพุงลดโรค คำถามสำคัญที่ คณะทำงานต้องตอบให้ได้เป็นลำดับแรก ได้แก่

1. เป้าหมายของโครงการ คืออะไร
2. ต้องทำอะไรจึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

สิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาเพื่อจะกำหนด เป้าหมายในการดำเนินโครงการองค์กร ลดพุงลดโรค ที่สำคัญเป็นอันดับแรก คือการ กำหนดสถานะปัจจุบันขององค์กร โดยประเมิน ความใส่ใจและกระตือรือร้นในเรื่องการดูแล สุขภาพของเพื่อนพนักงาน รวมถึงความสนใจ ของพนักงานที่มีต่อโครงการ

ข้อมูลเหล่านี้จะได้มาจากขั้นตอนที่ 3 ในการ สำรวจข้อมูลพื้นฐาน ที่จะช่วยให้คณะทำงาน นำมาใช้ประกอบการกำหนดเป้าหมายและ ยุทธศาสตร์ในการดำเนินโครงการได้อย่าง เหมาะสม

แผนยุทธศาสตร์ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. เป้าหมายและขอบเขตของโครงการ
2. การคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ ทั้งในส่วนของ คณะทำงาน และตัวพนักงาน
3. ประมาณการทรัพยากร ได้แก่ งบประมาณและระยะเวลาในการดำเนิน โครงการ
4. การกำหนดวิธีการเพื่อติดตามความ ก้าวหน้าและวัดผลการดำเนินโครงการ

วิธีการที่จะตรวจสอบความเป็นไปได้ของแผนยุทธศาสตร์ที่ได้รับการกำหนดขึ้น อาจพิจารณาจากสูตร S-M-A-R-T ซึ่งประกอบด้วย

S – specific

เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้น มีความชัดเจนและสามารถบรรลุผลได้จริงจากการดำเนินโครงการ ในครั้งนี้หรือไม่ คำถามสำคัญก็คือ กลุ่มเป้าหมายคือใคร? และกิจกรรมเป็นอย่างไร?

M – measurable

มีการสร้างเครื่องมือในการวัดผลการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพเพียงพอแล้วหรือไม่ (อาจใช้แบบทดสอบ อาทิ คุณดวงสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ ฯลฯ)

A – achievable

ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ สามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายภายในระยะเวลาที่กำหนดไว้ ได้จริงหรือไม่

R – relevant

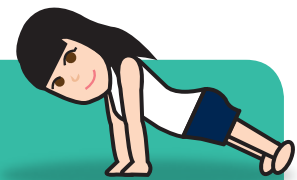
แผนยุทธศาสตร์ที่สร้างขึ้นนั้น ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริหารและพนักงานหรือไม่ รวมทั้งตอบสนองต่อเป้าหมายของการเป็นองค์กรลดพุงลดโรคที่ได้ตั้งไว้แต่ต้นหรือไม่

T – time-bound

ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนของโครงการ จะสามารถดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายได้จริงหรือไม่

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 4

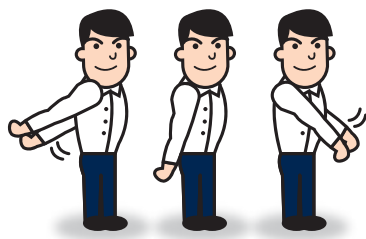
- คณะทำงานได้กำหนดเป้าหมายการดำเนินโครงการที่ชัดเจนและเหมาะสมแล้ว
- โครงการองค์กรลดพุงลดโรค ได้รับการวางแผนและออกแบบโดยคำนึงถึงจุดแข็ง และทรัพยากรที่มีอยู่ขององค์กรแล้ว
- คณะทำงานมีการกำหนดเป้าหมายในแต่ละระดับไว้อย่างชัดเจน
 - ระดับบุคคล (เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม)
 - ระดับองค์กร (เพื่อสร้างนโยบายสุขภาพ, เพื่อลดค่ารักษาพยาบาล / วันลา)
- คณะทำงานให้ความสำคัญกับการกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อการเป็นองค์กรลดพุงลดโรค อย่างยั่งยืน



ขั้นตอนที่ 5

ออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนา โครงการองค์กรลดพุงลดโรค

ถัดจากการกำหนดแผนยุทธศาสตร์ที่จะ
ทำให้เห็นเป้าหมายปลายทางแล้ว ขั้นตอนต่อมา
คือ การวางแผนปฏิบัติการ (Action plan) ที่เป็น
การนำยุทธศาสตร์ไปสู่การดำเนินโครงการ
อย่างแท้จริง การขับเคลื่อนโครงการจะได้ผล
มากน้อยเพียงใดนั้น สิ่งสำคัญอยู่ที่แผน
ปฏิบัติการ โดยการจัดกิจกรรมเพื่อให้พนักงาน
เข้าร่วม ว่าสามารถตอบโจทย์ความสนใจและ
ความต้องการของพนักงานได้หรือไม่ ทั้งนี้
ย่อมต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขด้านงบประมาณและ
ระยะเวลาที่จะเป็นกรอบในการดำเนินโครงการ



กิจกรรมที่จะจัดให้มีขึ้นนั้น จะได้รับการ
ออกแบบให้เป็นอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมาย
และยุทธศาสตร์ที่ได้รับการกำหนดไว้ก่อนหน้า
แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นข้อคิดสำคัญ ก็คือ กิจกรรมที่ดี
และได้ผล ไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณสูงเสมอไป
และอาจเป็นกิจกรรมที่ทำได้ไม่ยากนัก แต่มี
จุดมุ่งหมายเพื่อดึงดูดให้พนักงานเข้าร่วม
สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงที่เห็นผลอย่าง
ชัดเจน การออกแบบกิจกรรมนั้น คณะทำงาน
ควรใช้เวลาในการจัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกัน
เพราะจะช่วยให้เห็นทั้งภาพรวม และขั้นตอน
การดำเนินงานที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ซึ่งจะเป็น
ประโยชน์ทั้งต่อการปฏิบัติและติดตามผลการ
ดำเนินโครงการ

การแบ่งประเภทกิจกรรมต้องคำนึงถึงกลุ่ม
เป้าหมายต่างๆ อย่างรอบด้าน เพื่อให้เกิด
การหนุนเสริมกัน จะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมของพนักงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมายในการกำหนดกิจกรรมที่สำคัญ ประกอบด้วย

1. เป้าหมายที่ตัวบุคคล
2. เป้าหมายที่สภาพแวดล้อม
3. เป้าหมายที่นโยบาย

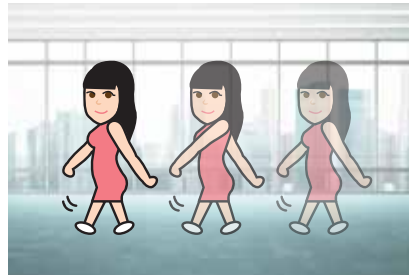
ทั้งนี้ อาจแบ่งแต่ละเป้าหมายโดยพิจารณาทั้งงบประมาณ และระยะเวลาที่ต้องใช้ ตลอดจนมีการกำหนดขั้นตอนที่จะ จัดแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน ที่สำคัญ แผนปฏิบัติการควรมี ความยืดหยุ่น โดยสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อให้สอดคล้อง กับความต้องการจำเป็นของพนักงาน ซึ่งนั่นหมายความว่า ระหว่างการดำเนินกิจกรรมจะต้องมีการติดตามผล เพื่อ ประเมินผลตอบรับ และหากเห็นว่าไม่สอดคล้อง จะได้ปรับ เปลี่ยนเพื่อให้กิจกรรมเดินหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมในแผนปฏิบัติการโครงการองค์กรลดพุงลดโรค อาจยึดหลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร-ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

แผนปฏิบัติการที่ดี ต้องใช้ได้จริง ดังนั้นการออกแบบ กิจกรรมในแผนควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. **ความรู้** เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ที่จะทำให้พนักงาน เห็นถึงความสำคัญในการมีโครงการองค์กรลดพุง ลดโรค ข้อมูลความรู้ที่ให้กับพนักงานควรมีทั้งด้าน ที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ และหากไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพตนเองบ้าง
2. **เวลาในการร่วมกิจกรรม** พนักงานแต่ละคน ล้วนมีภาระหน้าที่ทั้งด้านการทำงานและครอบครัว การออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงข้อจำกัด ในเรื่องเวลา โดยกิจกรรมต้องไม่ใช้เวลามากเกินไป และควรสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของพนักงาน
3. **ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม** ควรออกแบบ โดยมีเป้าหมายให้พนักงานส่วนใหญ่สามารถเข้าร่วม ได้ และต้องแสดงให้เห็นว่าไม่ได้จัดสำหรับคนเพียง กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กิจกรรมทางกายที่ทำได้ ทุกช่วงเวลา
4. **ค่าใช้จ่าย** ควรออกแบบกิจกรรมที่เอื้อให้พนักงาน เข้าร่วม โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
5. **การสร้างแรงจูงใจ** จะช่วยกระตุ้นให้พนักงานสนใจ และอยากเข้าร่วมกิจกรรมในระยะยาว และต้องกำหนด เงื่อนไขอย่างเหมาะสม

ตัวอย่างกิจกรรมน่าสนใจในที่ทำงาน



- การมอบสิทธิประโยชน์สำหรับพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพตามที่ตั้งเกณฑ์ไว้ อาทิ พนักงานที่เข้าจรรย์านมาทำงานอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด หรือการได้จำนวนก้าวเดินตามเป้าที่กำหนดในแต่ละวัน จะได้สิทธิประโยชน์ต่างๆ
- การร่วมกับร้านค้าในร้านอาหาร เพื่อจัดให้มีรายการอาหารถูกหลักโภชนาการวันละ 1 อย่าง เช่น ข้าวมันไก่ไร้หนัง สลัดผักปลอดสารเคมี เป็นต้น โดยมีส่วนลดให้กับพนักงาน
- กิจกรรมสนุกๆ นิดรวมพลคนรักสุขภาพ กินมื้อเที่ยงเมนูสุขภาพ ปาร์ตี้ผลไม้ช่วงเบรคบ่าย สังสรรค์ลานกีฬาหลังเลิกงาน เป็นต้น
- ตลาดนัดสุขภาพ จำหน่ายอาหารสุขภาพช่วงเที่ยงถึงบ่าย เป็นประจำทุกเดือนหรือทุกสัปดาห์
- ประกวดทำยิบกายในระหว่างทำงาน จัดให้พนักงานประกวดออกแบบกิจกรรมยิบกาย เพื่อการมีส่วนร่วม
- ฯลฯ

งบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ คณะทำงานต้องมีการวางแผนการใช้งบประมาณในแต่ละขั้นตอนการดำเนินงานให้ชัดเจน

ทั้งนี้ งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย

1. ค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อจัดหาอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ
2. ค่าใช้จ่ายสำหรับบุคลากร เช่น ค่าวิทยากรเพื่อให้ความรู้ หรือจัดกิจกรรมเฉพาะบางอย่าง เป็นต้น

3. ค่าใช้จ่ายในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้พนักงานเข้าร่วมโครงการ

4. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่ต้องใช้ในการดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ

เป็นไปได้ว่า องค์กรขนาดเล็กหรือองค์กรที่มีงบประมาณไม่มาก อาจจัดกิจกรรมที่ใช้งบประมาณเพียงเล็กน้อย เช่น การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ภายในองค์กรเพื่อสร้างความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ อาทิ ข้อความประชาสัมพันธ์ตั้งโต๊ะติดในห้องน้ำ หรือประชาสัมพันธ์ผ่านหน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

ตัวอย่างกิจกรรมในโครงการองค์กรลดพุงลดโรค

หมวดกิจกรรม	เป้าหมาย	กิจกรรม	ทรัพยากร และอุปกรณ์ที่ต้องใช้	ผู้รับผิดชอบ	เวลา	ตัวชี้วัด	กิจกรรม ประสบความสำเร็จ หรือไม่
พฤติกรรมบุคคล	การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรม และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง	การให้รางวัลคนที่เดินขึ้นตึก โดยไม่ใช้ลิฟต์	ตารางบันทึกมอบให้รปภ. ช่วยจดบันทึกนำมารวบรวมคะแนน และจัดเตรียมของรางวัล	สุสพล, กาญจนา, ดวงกมล	เมษายน-มิถุนายน (3 เดือน)	มีเจ้าหน้าที่ระดับบริหารเข้าร่วมอย่างน้อย ร้อยละ 75 มีเจ้าหน้าที่ทั่วไปเข้าร่วมอย่างน้อย ร้อยละ 80	
สภาพแวดล้อม	การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงาน โดยการปรับสภาพแวดล้อมให้ต่างไปจากเดิม	ยกเลิกบริการเครื่องจำหน่ายน้ำอัดลมแบบหยอดเหรียญ และให้ร้านในโรงอาหารจำหน่ายชาสมุนไพรแบบไม่มีน้ำตาลแทน เครื่องดื่มมีน้ำตาลทุกชนิด	ส่งคืนเครื่องจำหน่ายน้ำอัดลมแบบหยอดเหรียญ, ประสานร้านค้าในโรงอาหาร และเตรียมจัดทำแบบสอบถามหลังสิ้นสุดโครงการ	พิเชษฐ์, แวตตะวัน, อัญชลี	เมษายน-กันยายน (6 เดือน)	พนักงานอย่างน้อย ร้อยละ 60 ลดการบริโภคน้ำอัดลม	

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 5

- กิจกรรมได้รับการกำหนด โดยคำนึงถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมายอย่างชัดเจน
- ได้มีการผสมผสานการเสริมความรู้ ควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมแล้ว
- คณะทำงานให้ความสำคัญกับทั้งความต้องการของพนักงานและเป้าหมายของโครงการ
- การกำหนดรูปแบบของกิจกรรม เวลา และสถานที่ ได้ชัดเจนแล้ว
- มีการกำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมไว้อย่างชัดเจนเพียงพอ

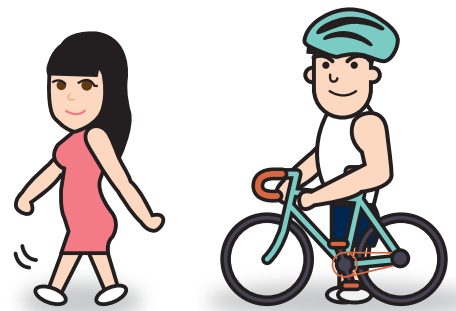
ขั้นตอนที่ 6

สื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และรณรงค์

การสื่อสารและประชาสัมพันธ์โครงการองค์กรลดพุงลดโรคให้เป็นที่รับรู้ในหมู่พนักงานมีความสำคัญ เพราะจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของพนักงานในการเข้าร่วมกิจกรรม อันจะเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จของโครงการ

การสื่อสารและประชาสัมพันธ์โครงการ มีบทบาท ดังนี้

1. การให้ข้อมูลความรู้ในเรื่องสุขภาพ จะสร้างความเข้าใจและเพิ่มความตระหนักถึงความจำเป็นของโครงการองค์กรลดพุงลดโรค เพื่อสร้างมุมมองให้กับพนักงานรู้ว่าการที่องค์กรจัดให้มีโครงการดังกล่าว เพื่อสร้างโอกาสที่จะทำให้ทุกคนสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองโดยไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต



2. การประชาสัมพันธ์กิจกรรม จะทำให้พนักงานได้ทราบถึงข้อมูลและสามารถเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสม
3. การรณรงค์ที่เป็นขั้นเป็นตอนและต่อเนื่อง จะช่วยกระตุ้นให้พนักงานที่ยังไม่ตัดสินใจเข้าร่วม เกิดความตื่นตัวและเข้าร่วมกิจกรรมในที่สุด

แนวคิดและแนวทางในการประชาสัมพันธ์และรณรงค์ ประกอบด้วย

- 1. การเปิดตัวโครงการ** เป็นช่วงเวลาที่สำคัญเสมือนเป็นการเปิดฉากนับหนึ่งของกิจกรรม หากสามารถสร้างความประทับใจได้ จะช่วยให้การรับรู้ของหมู่พนักงานในลักษณะปากต่อปาก เป็นการสร้างความสนใจให้กับโครงการได้มาก
- 2. ความน่าเชื่อถือ** โครงการควรได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร หรือผู้ที่คนในองค์กรให้ความเคารพนับถือ โดยอาจเชิญบุคคลเหล่านี้มาร่วมกล่าวเปิดงาน หรือเล่าประสบการณ์การดูแลสุขภาพ จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับพนักงาน พร้อมทั้งสร้างความน่าเชื่อถือให้กับโครงการไปพร้อมกัน
- 3. สร้างการเรียนรู้** เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญและชี้แนะแนวทางในการดูแลสุขภาพให้กับพนักงาน อาจมีการเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ มาให้ความรู้และสร้างความเข้าใจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้พนักงานเห็นความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และตระหนักถึงความเป็นไปได้ที่จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตนเอง
- 4. วิทยากรผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ** เชิญนักวิชาการด้านสุขภาพ นักโภชนาการ หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬา มาบรรยายให้ความรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อสร้างความเข้าใจ และตื่นตัวให้กับพนักงาน
- 5. แบ่งปันประสบการณ์** จัดให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประสบการณ์และแง่คิดมุมมองของพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรม และผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้เพื่อนพนักงานคนอื่นๆ เห็นประโยชน์และความเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง
- 6. บุคคลต้นแบบ** การดำเนินโครงการจะมีผู้สนใจเข้าร่วมเพิ่มขึ้น หากได้เห็นแบบอย่างของความสำเร็จจากเพื่อนพนักงาน จึงอาจมีการจัดกิจกรรม **“อาสาสมัคร”** เพื่อให้พนักงานเห็นตัวอย่างของประสบการณ์ที่หลากหลาย และเกิดแรงบันดาลใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม
- 7. ร่วมกิจกรรมภายนอก** ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและเอกชนให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพ การชักชวนพนักงานให้เข้าร่วมกิจกรรมที่องค์กรภายนอกจัด จะทำให้พนักงานตระหนักถึงความตื่นตัวของคนในสังคม และต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น

สื่อรณรงค์ประชาสัมพันธ์

สื่อที่ใช้เพื่อการรณรงค์ประชาสัมพันธ์โครงการองค์กรลดพุงลดโรค จะเป็นเครื่องมือที่สำคัญ และควรเป็นสื่อที่ได้รับการออกแบบเพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารของพนักงาน รวมถึงมีการผสมผสานสื่อให้มีความหลากหลาย และมีการใช้สื่อเพื่อสร้างกระแสอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างสื่อที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้สื่อสาร ภายในองค์กร อาทิ

- สื่อรณรงค์ อาจทำในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อาทิ จดหมายข่าว แผ่นพับ โปสเตอร์ นำไปติดประกาศในจุดที่พนักงานสามารถเข้าถึงได้สะดวก หรือจัดทำในรูปแบบสื่อออนไลน์ โดยส่งอีเมลถึงพนักงาน เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ พร้อมกับการประชาสัมพันธ์โครงการเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง
- เสียงตามสาย จัดรายการให้ข้อมูล ความรู้ หรือสัมภาษณ์บุคคลที่น่าสนใจ รวมทั้งประชาสัมพันธ์กิจกรรม เพื่อกระตุ้นให้พนักงานตื่นตัวเรื่อง การดูแลสุขภาพ และเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น
- จัดกิจกรรมรณรงค์ จัดกิจกรรมที่มุ่งสร้างกระแสการดูแลสุขภาพภายในองค์กร ให้เป็นที่รับรู้ในหมู่พนักงาน โดยอาจจัดกิจกรรมเพื่อให้พนักงานเข้าร่วม เป็นครั้งคราว เพื่อสื่อสารเชิงรณรงค์

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 6

- มีการวางแผนการประชาสัมพันธ์ เพื่อให้พนักงานรับรู้และสามารถเข้าร่วม
- ได้เตรียมสื่อที่ใช้เพื่อการรณรงค์ประชาสัมพันธ์อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารของพนักงาน
- สื่อต่างๆ ได้รับการออกแบบให้มีการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ต่อพนักงานอย่างต่อเนื่องแล้ว



ขั้นตอนที่ 7 การดำเนินโครงการ

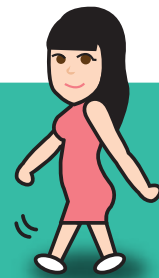


หลังจากเตรียมการในทุกขั้นตอนดังที่กล่าวมาข้างต้น ก็ถึงรอยต่อสำคัญในการนำแผนกิจกรรมไปสู่การปฏิบัติจริง การดำเนินแผนกิจกรรมจะประสบความสำเร็จในระหว่าง ดำเนินการมากน้อยเพียงใด ปัจจัยสำคัญพิจารณาได้จาก องค์ประกอบ ดังนี้

1. คณะทำงานยังคงมีการประชุมกันเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง
2. คณะทำงานมีการติดตาม หนุนเสริม และปรับปรุง การดำเนินกิจกรรม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
3. พนักงานมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
4. การบริหารจัดการงบประมาณ เป็นสิ่งที่ต้องมีการ ดำเนินการอย่างเป็นระบบ
5. มีการประชาสัมพันธ์และรณรงค์เพื่อสร้างความตื่นตัว ให้กับเพื่อนพนักงานเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 7

- มีการวางระบบการจัดเก็บข้อมูลต่างๆ ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมไว้
- มีการดำเนินการเพื่อติดตามผลการเข้าร่วม ความพึงพอใจ และปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วม กิจกรรมจากพนักงาน
- คณะทำงานได้มีการติดตามการดำเนินงาน และพบปะพูดคุยกันอย่างต่อเนื่อง



ขั้นตอนที่ 8

การติดตามอุดหนุน และปรับปรุงโครงการ

ในการวางแผนปฏิบัติการนั้น จะสามารถเป็นไปตามความคาดหวังหรือไม่ ต้องมีการติดตามและประเมินผล เพื่อให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ และช่วยแก้ไขในข้อติดขัดที่อาจเกิดขึ้น จะช่วยให้แผนปฏิบัติการสามารถเดินหน้าต่อไปได้

ดังนั้น การติดตามและสำรวจผลการดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ จึงจำเป็นต้องได้รับการออกแบบและติดตามโดยผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลภารกิจดังกล่าว ทั้งนี้ **การติดตามผลอาจทำได้ดังนี้**

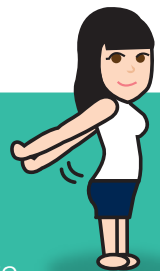
- 1. จัดทำแบบสอบถาม** เพื่อจัดเก็บข้อมูล ความพึงพอใจ และความคิดเห็นอื่นๆ จากเพื่อนพนักงาน ทั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม และไม่ได้เข้าร่วม
- 2. สัมภาษณ์ความคิดเห็น** ทำได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาประเมินถึงความก้าวหน้าในการดำเนินกิจกรรมไปตามแผน และสามารถนำมาช่วยออกแบบกิจกรรมใหม่หากว่ากิจกรรมที่ทำอยู่ไม่ได้รับความสนใจ ซึ่งรูปแบบใหม่ อาจช่วยตอบสนองความต้องการของพนักงานได้อย่างแม่นยำยิ่งขึ้น

ฉะนั้นในระหว่างการดำเนินงาน คณะทำงานจะต้องร่วมกันทำงานอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการประชุมเพื่อประเมินความก้าวหน้าและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม และร่วมกันตัดสินใจเพื่อปรับปรุงแผนงานด้วยเช่นกัน

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 8

- ระบบการจัดเก็บข้อมูลในระหว่างการดำเนินโครงการ มีประสิทธิภาพเพียงพอ
- เมื่อพบว่ามีปัญหาหรืออุปสรรค คณะทำงานสามารถปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้กิจกรรมสามารถดำเนินการตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ใช่หรือไม่?



ตัวอย่างแบบสำรวจความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม

การติดตามและสำรวจความพึงพอใจของพนักงานในระหว่างการดำเนินกิจกรรม จะช่วยให้คณะทำงานได้รับทราบถึง ประสิทธิภาพการดำเนินงานเบื้องต้น และหากพบว่ามีข้อติดขัดใด ก็จะสามารถแก้ไขได้ทันที เพื่อให้กิจกรรมสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ประเด็น / หัวข้อการพิจารณา		ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	ปานกลาง (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	กระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรม 1.1 กระบวนการจัดกิจกรรมตรงกับวัตถุประสงค์การจัดงาน 1.2 มีการอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม 1.3 การจัดกิจกรรมมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ 1.4 ได้รับความรู้หรือประโยชน์จากกระบวนการจัดกิจกรรมทุกขั้นตอน 1.5 การให้รางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม				
2	ผู้ประสานงาน/ วิทยากร 2.1 ผู้ประสานงานกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจ มีการประสานงาน มีประสิทธิภาพ และน่าพอใจ 2.2 วิทยากรมีความรู้ความสามารถ ทำให้เกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้				
3	สื่อและสิ่งอำนวยความสะดวก 3.1 สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม 3.2 ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม 3.3 อุปกรณ์และสื่อที่ใช้ในโครงการมีความเหมาะสม และทันสมัย 3.4 มีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าอย่างเหมาะสม				
4	คุณภาพ 4.1 กิจกรรมที่จัดขึ้นมีประโยชน์และตรงกับความต้องการ 4.2 สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน				

ข้อเสนอแนะ และสิ่งที่ต้องการให้มีการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนที่ 9

ประเมินโครงการ

การประเมินผลการดำเนินโครงการ นับว่ามีความสำคัญไม่น้อยกว่าขั้นตอนอื่นๆ เพราะจะเป็นตัวแปรสำคัญในการใช้ตัดสินใจของผู้บริหาร ว่าควรมีการจัดทำโครงการต่อเนื่องภายหลังจากโครงการระยะแรกสิ้นสุดลง

การประเมินผลโครงการ ประกอบด้วยหลักสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. การประเมินผลกระบวนการทำงาน
2. การประเมินผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ
3. การประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นภายในองค์กร



1. การประเมินผลกระบวนการทำงาน

เป็นการประเมินว่าโครงการและกิจกรรมที่ดำเนินการมานั้นได้ผลมากน้อยเพียงใด

ข้อพิจารณาสำคัญของประเด็นนี้ ได้แก่

- 1.1 แผนปฏิบัติการที่วางไว้ นำไปสู่การปฏิบัติอย่างครบถ้วนหรือไม่
- 1.2 มีพนักงานสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากน้อยเพียงใด
- 1.3 พนักงานมีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนดไว้หรือไม่
- 1.4 กิจกรรมใดได้รับความนิยมมากที่สุด
- 1.5 กิจกรรมต่างๆ ตอบสนองความต้องการจำเป็นของพนักงานได้เพียงใด
- 1.6 พนักงานมีความพึงพอใจกิจกรรมในโครงการเพียงใด
- 1.7 พนักงานมีความพึงพอใจรูปแบบการจัดกิจกรรมหรือไม่
- 1.8 พนักงานมีความพึงพอใจการดำเนินโครงการหรือไม่ ทั้งด้านแนวทางการทรัพยากร การสื่อสารข้อมูลความรู้ และกิจกรรม รวมถึงรางวัลและแรงจูงใจ เพื่อให้เข้าร่วมกิจกรรม

แบบสำรวจความพอใจ กิจกรรมลดพุงลดโรค

หนึ่งในวิธีการที่จะทำให้ได้ข้อมูลความพึงพอใจของพนักงาน ได้แก่ การจัดทำแบบสำรวจสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้คณะทำงานได้รับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของพนักงานต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

ตัวอย่างแบบสอบถาม

		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ
1	กิจกรรมที่จัดขึ้นมีความเหมาะสม และเป็นประโยชน์			
2	ได้รับความรู้และมีความเข้าใจเพิ่มขึ้นในเรื่องการลดพุง			
3	พร้อมจะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง			
4	ผู้จัดกิจกรรมเป็นคนที่น่าสนใจและมีความน่าเชื่อถือ			
5	สื่อที่นำมาใช้มีความน่าสนใจและเข้าใจง่าย			
6	มีการประสานงานจัดกิจกรรมที่ดี			
7	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเหมาะสมดี			
8	มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมที่ดี			
9	สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม			
10	สนใจจะเข้าร่วมกิจกรรมหากมีการจัดขึ้นอีก			
11	การมอบรางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมโครงการมีความเหมาะสม			

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากคำถามเหล่านี้ สามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนา วางแผนการดำเนินงาน และจัดกิจกรรมที่จะตอบใจของพนักงานได้ดียิ่งขึ้น เพื่อสามารถขยายวงของพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมให้กว้างขวาง ครอบคลุม และมีความต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น

2. การประเมินผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ

ข้อมูลที่จะพิสูจน์ให้เห็นความสำเร็จดังกล่าว ควรเป็นความเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น ต่อองค์กรและสุขภาพของพนักงาน

ตัวอย่างตัวชี้วัดผลการดำเนินโครงการ ได้แก่

- 2.1 พนักงานมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- 2.2 พนักงานมีสมรรถภาพทางร่างกาย* ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- 2.3 พนักงานรับประทานผักและผลไม้ เพิ่มขึ้นหรือไม่
- 2.4 พนักงานลดการบริโภคอาหารที่ทำลายสุขภาพหรือไม่
- 2.5 วันป่วย/วันลาของพนักงานลดลงหรือไม่
- 2.6 พนักงานมีทัศนคติต่อองค์กรที่ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
- 2.7 ประสิทธิภาพและประสิทธิผลการทำงานเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร

คณะทำงานควรจัดทำรายงานผลการประเมินโครงการเพื่อนำเสนอต่อผู้บริหาร โดยประเด็นสำคัญที่ผู้บริหารต้องการรู้เกี่ยวกับการดำเนินโครงการ ได้แก่

1. โครงการองค์กรลดพุงลดโรค ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ อะไรคือตัวชี้วัดที่สำคัญ
2. รายชื่อกิจกรรมที่ได้รับความสนใจเข้าร่วมจากพนักงานมากที่สุด
3. สรุปผลความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของพนักงาน
4. ความเปลี่ยนแปลงที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพในองค์กร ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการ
5. ประโยชน์ที่องค์กรได้รับ
6. การลาป่วยที่มีสาเหตุจากกลุ่มโรค NCDs ลดลงหรือไม่ อย่างไร
7. พนักงานมีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการหรือไม่ อย่างไร

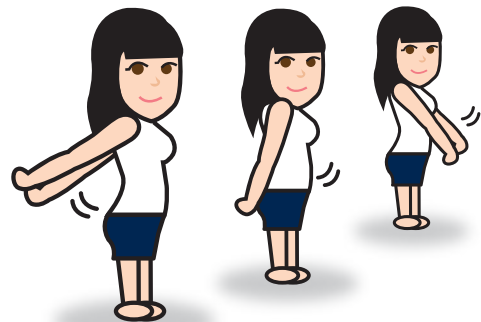
*หมายเหตุ สมรรถภาพทางกาย (Physical Performance or Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ข้อมูลจากกรมอนามัย)

3. การประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นภายในองค์กร

เป็นการประเมินถึงผลกระทบหรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในองค์กรที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของพนักงาน

ทั้งนี้ ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ อาจพิจารณาได้จากตัวชี้วัดดังต่อไปนี้

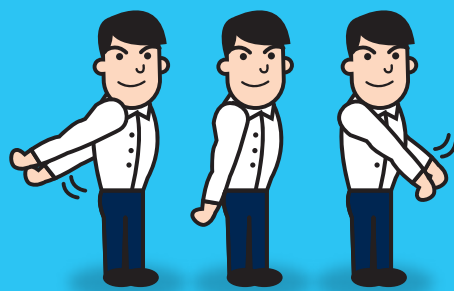
- 3.1 สภาพแวดล้อมเชิงกายภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว และมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นสำหรับพนักงานหรือไม่ อย่างไร
- 3.2 สภาพแวดล้อมเชิงกายภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เอื้อต่อการมีโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร
- 3.3 สภาพแวดล้อมเชิงกายภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เอื้อต่อการลดภาวะความเครียดในที่ทำงาน ครอบครัว หรือชุมชนอย่างไร
- 3.4 นโยบายขององค์กรมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพและสภาวะในที่ทำงานหรือไม่ อย่างไร



ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นถึงความคุ้มค่าในการใช้ทรัพยากรเพื่อดำเนินโครงการลดพุงลดโรค รวมทั้งเห็นจุดอ่อนจากการทำโครงการ “น่านั่ง” ซึ่งจะช่วยให้การขยายผลครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายในระยะต่อไป และสามารถถอดช่องว่าง รวมถึงการวางแผนการดำเนินงานได้อย่างชัดเจน เพื่อตอบโจทย์การเป็นองค์กรลดพุงลดโรคสำหรับทั้งพนักงานและองค์กรต่อไป

สรุปแผนดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 9

- การประเมินโครงการได้รับการออกแบบให้สามารถจัดเก็บข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระสำคัญได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน ในแต่ละประเด็น
- รูปแบบการประเมินโครงการได้รับการออกแบบให้สามารถจัดเก็บข้อมูลอย่างเที่ยงตรง และครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย ใช่หรือไม่?



บทที่ 3



ตัวอย่าง

องค์กรลดพุงลดโรค ที่ประสบผลสำเร็จ



นโยบายแรงชัด พนักงานไร้พุง

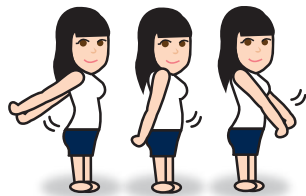
“เชื่อมั่นในคุณค่าของคน”

เป็นหนึ่งในอุดมการณ์ของบริษัทปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) หรือที่คนทั่วไปรู้จักในชื่อ “เอสซีจี” และเมื่อ กานต์ ตระกูลฮุน กรรมการผู้จัดการใหญ่ เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี การดูแลพนักงานราว 50,000 คน จึงควรเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้เกิดแก่คนทำงานของเอสซีจี

“การที่ผู้บริหารระดับสูงให้ความสนใจ และทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ทุกอย่างจะตามมา ทั้งการกำหนดนโยบายที่เอื้อให้พนักงานได้ดูแลสุขภาพ และทำให้ทุกคนรู้สึกได้ว่า แม้ผู้บริหารจะมีงานเยอะแต่ก็ยังดูแลตัวเองได้ เราเองก็ไม่ควรอ้างว่าไม่มีเวลาด้วยเหมือนกัน”

วินัส อัศวสิทธิถาวร ผู้อำนวยการสำนักงานสื่อสารองค์กร เอสซีจี กล่าวถึงแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน

เอสซีจี สำนักงานใหญ่บางซื่อ มีสนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหลากหลายประเภทสำหรับพนักงานราว 8,000 คน มีชมรมกีฬาให้เลือกเข้าร่วมเกือบ 40 ชมรม ส่วนสำนักงานสาขาและโรงงานในจังหวัดต่างๆ มีการจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายให้ด้วยเช่นกัน



The Firm

“ลดพุง” ระดับเข้มข้น

เอสซีจี ได้ร่วมรายการ The Firm องค์กรค์ซ่อนอ้วน ปี พ.ศ. 2557 ที่ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส โดยมี 2 ส่วนงานหลักที่ร่วม “ลดพุงลดโรค” กับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือสำนักงานสื่อสารองค์กร และสำนักงานการบุคคลกลาง

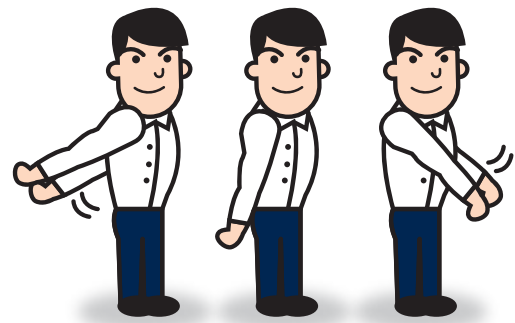
กิจกรรมในโครงการลดพุงลดโรคยึดหลัก 3 อ. อาหาร-อาหาร-ออกกำลังกาย ซึ่งเริ่มต้นจากการให้ความรู้ โดยเชิญวิทยากรมาบรรยาย และให้คำแนะนำ รวมทั้งการสร้างความตื่นตัวด้วยการจัดตรวจสุขภาพและวัดรอบพุง

“เรารู้กันว่าอ้วนไม่ดี และวิทยากรจาก สสส. ช่วยทำให้เราเข้าใจว่าทำไมดีได้อย่างเป็นระบบ รวมถึงให้เห็นความจำเป็นของการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งไม่ยากอย่างที่คิด” ผู้อำนวยการสำนักงานสื่อสารองค์กรเล่าต่อไปว่า เมื่อพนักงานของทั้งสองส่วนงานมารับฟังความรู้ และตรวจสุขภาพแล้ว จากนั้นมีการตั้งเป้าหมายร่วมกันว่า ทุกคนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกำหนดรอบพุงตามเกณฑ์มาตรฐานของแต่ละคน ซึ่งคือเป้าหมายร่วมกันของการดำเนินโครงการในครั้งนี้

อ. อารมณ์ ผู้อำนวยการสำนักงานสื่อสารองค์กร กล่าวว่่า หมายถึงการเข้าใจถึงการกินตามความเคยชิน แต่ถ่ากัันอารมณ์ที่เคยชิน เราที่จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดียิ่งขึ้น เช่น การกินกั๊งที่มิได้หิวในระหว่างการประชุม เป็นต้น

อ. อาหาร การปรับพฤติกรรมการกิน โดยเลือกกินสิ่งที่มีคุณค่าทางโภชนาการ กินด้วยความรู้เรื่องการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการ มิ่กินตามใจปาก รวมทั้งละเลิกการกินตามความเคยชิน

อ. ออกกำลังกาย มิ่เฉพาะการเล่นกีฬา แต่ยังรวมถึงกิจกรรมทางกายที่ทำได้ง่าย ๆ เช่น การจัดให้มีการลุกขึ้นเดินในที่ทำงานวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที และการทำให้การออกกำลังกายมิใช่เรื่องน่าเบื่อ เช่นชวนกันไปออกกำลังกาย เมื่อไปแล้วก็โพสต์เฟซบุ๊กเพื่อชักชวนให้เพื่อนพนักงานมาออกกำลังกาย



สำคัญเป็นพิเศษ ได้แก่ การดูแลสุขภาพของพนักงานระดับบริหารที่ค่อนข้างมีอายุแต่งานหนัก ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพของตัวเอง โดยการตรวจสอบสุขภาพเป็นพิเศษให้กับผู้บริหาร ติดตามผลต่อเนื่อง รวมทั้งจัด “เทรนเนอร์” มาดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

“เอสซีจี มีเทรนเนอร์ที่คอยดูแลพนักงานที่ไปออกกำลังกายในฟิตเนส แต่สำหรับพี่ๆ ที่มีอายุ เทรนเนอร์จะได้รับมอบหมายให้มาแนะนำที่ห้องทำงานเลย ทำให้รู้ว่่าถึงเวลาน้อย แต่เราก็ทำร่างกายให้แข็งแรงได้ เช่น แทนที่จะนั่งดูทีวีเฉยๆ ก็ลุกขึ้นแวง่งแขน หรือจ็อกกั๊งไปด้วย”
ผู้อำนวยการสำนักงานสื่อสารองค์กรกล่าวอีกว่่า การได้รับข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาพอย่างเป็นระบบ และการตรวจเช็คสุขภาพอย่างต่อเนื่อง คือสิ่งสร้างแรงบันดาลใจให้เธออยากมีสุขภาพที่ดี ทั้งในช่วงวัยทำงานไปจนถึงหลังวัยเกษียณอายุ



สู่เป้าหมาย ลดพุงอย่างยั่งยืน

ช่วงเวลา 8 เดือนในการถ่ายทำรายการ The Firm พนักงานเจ้าของน้ำหนักสูงสุด 125 กิโลกรัม สามารถลดน้ำหนักลงได้ 12 กิโลกรัม ถือเป็นการลดน้ำหนักมากที่สุด ในชีวิต ขณะที่พนักงานคนอื่นๆ ลดพุงได้มาก น้อยแตกต่างกันไป แม้ไม่ได้ถึง 100 เปอร์เซ็นต์ ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่ผู้อำนวยการสำนักงาน สื่อสารองค์กรเห็นว่าสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า คือการ ทำให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการ มีสุขภาพที่ดี

ภายหลังสิ้นสุดการถ่ายทำรายการ The Firm เอสซีจียังสนับสนุนให้พนักงาน มีสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง โดยมีการขยายผล โครงการลดพุงลดโรคไปตามสำนักงานสาขา ทั้งสี่ไปสเตอร์ โรสฮัพ คลิปวิดีโอความรู้เรื่อง โภชนาการและการออกกำลังกายจาก สสส. รวมถึงการจัดส่งข้อมูลความรู้ให้พนักงานทาง อีเมลเป็นประจำทุกสัปดาห์จนเป็นผลสำเร็จ ที่ยั่งยืน

นอกจากองค์กรจะให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องแล้ว ชาวเอสซีจีเองต่างได้รับแรงบันดาลใจ และนำไปต่อยอด มีการจัดกิจกรรม แลกเปลี่ยนความรู้ให้กันอย่างต่อเนื่อง ถ่ายทอด จากพี่สู่น้อง อย่างให้ความสำคัญไม่แพ้เรื่องของ ธุรกิจ

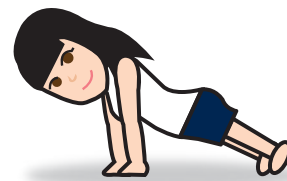


**“สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่า
คือการทำให้ทุกคน
ตระหนักถึงความสำคัญ
ของการมีสุขภาพที่ดี”**



โรงพยาบาลเสนา

โรงพยาบาลต้นแบบลดพุง



โรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี

แต่ผลจากการตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่เมื่อปี 2549 พบว่ามีเจ้าหน้าที่หลายคนมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และอีกไม่น้อยมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนเกินพอดีในช่วงหลายปีของการทำงาน

ในปีถัดมา โรงพยาบาลเสนาได้จัดตั้ง “ทีมสุขภาพ” ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ มาทำภารกิจสร้างสรรคกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล



กิจกรรมแรก เริ่มจากโครงการ “ไม่อ้วนเอาเท่าไร”

โดยจัดตรวจวัดค่า BMI (Body mass index – ดัชนีมวลกาย) ชั่งน้ำหนัก และวัดรอบพุง เพื่อสร้างความตื่นตัวให้กับเจ้าหน้าที่ พร้อมกับให้ความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกาย จากนั้นแบ่งกลุ่มเจ้าหน้าที่ซึ่งร่วมเป็นอาสาสมัครทั้ง 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน เพื่อให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผน กำหนดเป้าหมาย และวิธีการลดน้ำหนักของสมาชิก แต่ละกลุ่มให้ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

365 วันส่งเลยไป ทุกกลุ่มได้กลับมาร่วมเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน ปรากฏว่าผู้เข้าร่วมกว่าร้อยละ 80 มี BMI น้ำหนัก และขนาดรอบพุงลดลงอย่างน่าพอใจ

“เริ่มที่การตรวจสุขภาพเพื่อตั้งตัวชี้วัดให้ชัดเจน แล้วกำหนดเป้าหมาย รวมทั้งคิดกิจกรรมเพื่อสร้างบรรยากาศภายในองค์กร เพื่อกระตุ้นบุคลากรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เราทำไปวิเคราะห์ไป จากนั้นจึงมาติดตามผลหลังจากดำเนินงานไปได้ 1 ปี โดยมีการตั้งรางวัลหลายประเภท เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เจ้าหน้าที่ตื่นตัวในการดูแลสุขภาพ” กฤษณา ฤทธิสร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเสนา เล่าถึงการดำเนินโครงการ

ตลอดหลายปีถัดจากนั้น โรงพยาบาลเสนา ได้สร้างสรรคกิจกรรมกระตุ้นให้บุคลากรดูแลรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่องในแต่ละปี ไม่ว่าจะเป็นโครงการ **“ไร้พุง หุ่นสวย สุขภาพดี”** โครงการ **“ลดอ้วนสร้างบุญเข้าพรรษา”** มาจนถึงกิจกรรมล่าสุด เมื่อปี 2557 ได้แก่ โครงการ **“ลดดี ลดเด่น ลดเป็นคู่”** โดยให้เจ้าหน้าที่ของทางโรงพยาบาลจับคู่เพื่อคอยดูแล ตักเตือน **“คู่หู”** ในเรื่องอาหารการกินและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมมีทั้งประเภทคู่ จำนวน 39 คู่ ประเภทเดี่ยว จำนวน 12 คน ทั้ง 90 คนสามารถลดน้ำหนักลงได้ถึงร้อยละ 66.67

ปัจจุบัน โรงพยาบาลเสนามีการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุงในคลินิก DPAC โดยมีจุดบริการให้คำแนะนำปรึกษาด้านสุขภาพ (Health Coaching) เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีเจ้าหน้าที่บริการตรวจสุขภาพเป็นประจำ



ศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง ยังได้ขยายบริการจากที่จัดให้เฉพาะสำหรับบุคลากรของทางโรงพยาบาล เป็นการให้บริการแก่ประชาชนที่สนใจ สามารถมาใช้บริการตรวจสุขภาพ ซึ่งน้ำหนัก หากความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ตลอดจนขอคำแนะนำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ ซึ่งจัดเวรคอยให้บริการ

นอกจากการให้ข้อมูลและคำแนะนำปรึกษาในลักษณะของการ **“ตั้งรับ”** ศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง ยังมีการจัดกิจกรรมสุขภาพเชิงรุกอย่างต่อเนื่อง อาทิ การจัดลานส่งเสริมสุขภาพ Super Slender Health Enjoy ไว้เป็นสถานที่ออกกำลังกาย รวมทั้งการสาธิตการทำอาหารสุขภาพ ไก่สับบริเวณจุดบริการผู้ป่วยนอกของแผนกสูติเวช เพื่อให้ผู้ที่มาใช้บริการตรวจรักษาได้เห็น และเป็นแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพ

กฤษณา ฤทธิศร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ทำหน้าที่เป็นเลขานุการศูนย์เรียนรู้องค์กรต้นแบบไร้พุง ยอมรับว่าการสร้างความตื่นตัวเพื่อให้บุคลากรดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องในระยะยาว เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นได้ระยะเวลาหนึ่ง แม้จะมีรางวัลก็ตาม แต่เมื่อผ่านช่วงกิจกรรมไปแล้ว ก็จะกลับไปมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตเหมือนที่เคยเป็นมา ทำให้กลับมาอ้วนมีพุงอีกครั้ง ทางออกจึงอยู่ที่องค์กรนั้นจะต้องมีความจริงจังในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังนั่นเอง

“องค์กรต้องมีความจริงจังในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ”



บริษัทซูเปอร์จิว จำกัด

ลดพุงลดโรค



เมื่อสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดหาผู้ร่วมผลิตรายการ **“The Firm องค์กร ช้อนอ้วน”** เพื่อสร้างกระแสความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพ สำหรับกลุ่มคนทำงาน ผ่านรายการโทรทัศน์ในรูปแบบของ **“เรียลลิตี้”** เมื่อปี 2556

และนั่นเป็นจุดเริ่มต้นโครงการองค์กรลดพุงลดโรคของ บริษัทซูเปอร์จิว จำกัด

การนำเสนอแนวคิดรายการของซูเปอร์จิว มีรูปแบบ เกาะติดพนักงานที่อาสาสมัครลดพุงทั้ง 5 ควบคู่กับการ ติดตามพนักงานจำนวนราว 100 ชีวิตภายในองค์กร ที่จะป็นองค์กรนำร่องสู่การเป็นองค์กรลดพุงลดโรค

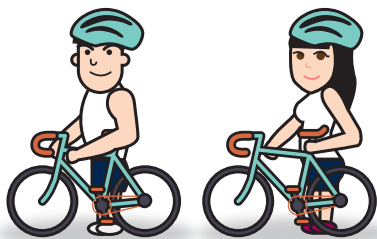
“ในองค์กรก็มีคนที่เป็เป้าหมายของโครงการ ฉะนั้น การชักชวนอาสาสมัครให้เข้าร่วมและการติดตามผล เป็นเรื่องที่ไม่ยาก” นทาศ มหันตพล กรรมการผู้จัดการ บริษัทซูเปอร์จิว จำกัด เล่าถึงที่มาของการเป็นองค์กรลดพุงลดโรค

3 อ. ทั้งองค์กร

เมื่อรายการเริ่มถ่ายทำ กระแสความตื่นตัว เรื่องการลดพุงลดโรคก็ได้เข้าสู่การรับรู้ของ พนักงานอย่างทั่วถึง และก็ได้รับการตอบรับ เกินคาด พนักงานให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพ กันอย่างมาก ประเด็นในการพูดคุยของทุกคน จะมาลงที่เรื่องเดียวกัน คือการช่วยกันว่า เพื่อนร่วมงานทั้ง 5 จะไปถึงเป้าหมายหรือไม่

เมื่อกระแสตอบรับดี การเป็นองค์กรลดพุง ลดโรคก็เดินหน้าด้วยการจัดตรวจสุขภาพ ที่ทำงาน ผลการตรวจพบว่าระดับสุขภาพของ พนักงานซูเปอร์จ๊วแบ่งได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม ปกติดี กลุ่มมีความเสี่ยง และสุดท้ายค่อนข้างแย่มาก มีการเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและสุขภาพ มาให้ความรู้กับแต่ละกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มสุดท้าย ซูเปอร์จ๊วเรียกว่า “**กลุ่มเริ่มต้นสุขภาพดี**” ถือเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ต้องได้รับการฟื้นฟูดูแล สุขภาพ

นอกจากนี้ พนักงานทุกคนยังได้วัดรอบพุง ซึ่งบริษัทฯ สร้างกระแสด้วยการให้พนักงาน แต่ละคนวางลูกปิงปองในโก 2 ใบ คือ โกรอบพุง พอดี กับโกรอบพุงเกินพอดี ผลปรากฏว่า โโกทั้ง สองใบมีลูกปิงปองจำนวนใกล้เคียงกัน พนักงาน จึงกำหนดเป้าหมายร่วมกันว่า ทุกคนจะปรับ พฤติกรรมสุขภาพเพื่อย้ายปิงปองรอบพุง ของตัวเองมาอยู่ในโกพุงมาตรฐานให้ได้มากที่สุด



กิจกรรมโครงการองค์กรลดพุงลดโรค ยืดหลัก 3 อ. อาหาร-อารมณ์-ออกกำลังกาย โดยการจัดตั้งคณะทำงานขึ้น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มจัดการโครงการและอาหาร กับกลุ่ม ออกกำลังกายในสถานที่ และกลุ่มออกกำลังกาย นอกสถานที่

อารมณ์ สร้างบรรยากาศผ่อนคลายและ ให้ทุกกิจกรรมสนุก แต่สอดแทรกความรู้ และไม่ตั้งเป้าหมายสูงเกินไปจนผู้เข้าร่วม รู้สึกกดดันหรือเป็นการะ แต่ต้องทำ กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ยอมแพ้ มีการ เชิญบุคคลเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับ พนักงาน ได้แก่ พลอย จริยะเวช นักเขียน ซึ่งมีประสบการณ์เปลี่ยนแปลงรูปแบบ การใช้ชีวิต จนทำให้มีสุขภาพและ บุคลิกภาพที่ดีขึ้น

อาหาร มีการจัดเมนูถูกหลักโภชนาการ ให้กับพนักงานเป็นประจำทุกวัน รวมทั้ง เปลี่ยนของว่างในระหว่างการประชุม จากขนมเป็นผลไม้ พร้อมกับการให้ ข้อมูลความรู้ในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งสร้างความเคยชินในการกิน อาหารที่ดีต่อสุขภาพ ปรากฏว่ามี พนักงานเข้าร่วมมากกว่าร้อยละ 80

ออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย

มีการนำให้พนักงานลุกขึ้นขยับแขนขา ในระหว่างชั่วโมงการทำงาน เพื่อยืดคลาย กล้ามเนื้อ รวมทั้งจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ที่หลากหลายตามความสนใจของ แต่ละคนทั้งในและนอกที่ทำงาน อาทิ มีห้องออกกำลังกาย ตั้งโต๊ะปิงปอง ชวนตีเบด นัดกันไปฝึกโยคะที่สวนรถไฟ หลังเลิกงาน จัดวิ่งที่สวนลุมพินีในช่วง วันหยุดสุดสัปดาห์ เป็นต้น

ระยะเวลา 6 เดือน ที่ต่อเนื่องควบคู่ไปกับการถ่ายทำรายการ “The Firm องค์กรซ่อนอ้วน” เมื่อถึงวันสิ้นสุดโครงการ พบว่า อาสาสมัครทั้ง 5 คนสามารถลดรอบพุงลงจนได้มาตรฐาน ขณะที่พนักงานของบริษัทฯ จำนวน 20 คนที่ย้ายลูกปิงปองจากโถพุงเกินมาอยู่ในโถพุงมาตรฐาน ขณะที่ผลตรวจสุขภาพของทุกคน พบว่ามีผลการตรวจที่ดีขึ้นในเกือบทุกตัวชี้วัด

นพาทักษ์กล่าวถึงผลสำเร็จของโครงการฯ ว่า ผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญและสนับสนุน การดำเนินการจึงสามารถทำได้ต่อเนื่อง อีกทั้งกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นต้องมีความเหมาะสมได้แก่ จะต้องทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสนุก และไม่ตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไปจนทำไม่ได้

“เราทำด้วยความเชื่อว่า พนักงานสุขภาพแข็งแรง ไม่อ้วน ไม่เจ็บป่วย จะทำงานได้คล่องแคล่วและมีความสุข เป็นประโยชน์กับทั้งตัวพนักงานเองและการงาน แต่สุขภาพจะดีเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา สิ่งที่ได้จากการทำโครงการคือ พนักงานมีกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี มีความสามัคคีกันมากขึ้น”

“ผู้บริหารต้องเห็นความสำคัญ และมีมาตรการที่ชัดเจน เพื่อให้การดำเนินงาน มีความยั่งยืน”



หลังจากสิ้นสุดการถ่ายทำรายการ The Firm องค์กรซ่อนอ้วน บริษัทซูเปอร์จิวก็ยังคงจัดสวัสดิการอาหารกลางวันและอาหารว่างที่ถูกหลักโภชนาการให้กับพนักงานเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ได้แก่ การจองคอร์สเทเบิล และสนามบอลสำหรับพนักงานทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

กรรมการผู้จัดการ บริษัทซูเปอร์จิว จำกัด ยอมรับว่าในการทำงาน เป็นธรรมดาที่บรรยากาศจะเต็มไปด้วยความเคร่งเครียดและรีบเร่ง แต่การจะสร้างเสริมสุขภาพให้กับพนักงานได้ ผู้บริหารจะต้องเห็นความสำคัญและมีมาตรการที่ชัดเจน เพื่อให้การดำเนินงานมีความยั่งยืน สู่จุดมุ่งหมายคือ **“องค์กรลดพุงลดโรค”**

อ้างอิง

หนังสือ

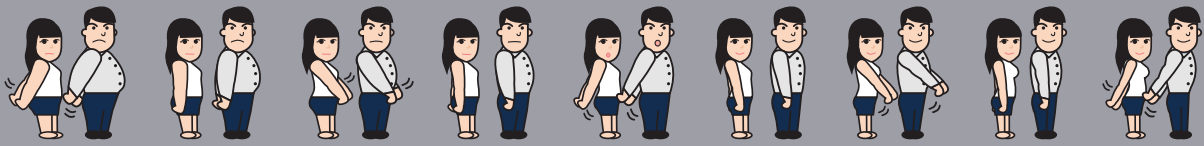
- ผศ. ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 108 สารกิจกรรมทางกาย
- ผศ. ดร.อจิรา ปุราคม, การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
- พญ.จุรีพร คงประเสริฐ, คู่มือการบริหารสุขภาพ “กลุ่มวัยทำงาน” แบบบูรณาการ 2558, พิมพ์ครั้งที่ 1 (กันยายน 2557)
- นพ.กัทธพล ธรรมรังสี, รายงานสถานการณ์โรค NCDs วิกฤตสุขภาพ วิกฤตสังคม, สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ (สวน.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (สิงหาคม 2557)
- นพ.กัทธพล ธรรมรังสี, The End NCDs, แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCD Net), ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม 2557-มีนาคม 2557
- ดร.วณิชชา กิจวรพัฒน์, องค์การไร้พุง นวัตกรรมการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (มีนาคม 2553)
- วรรณิ นิธิยานันท์, อ้วนและอ้วนลงพุง, เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ 1 (มีนาคม 2554)
- สง่า ดามาพงษ์, คู่มือ ก้าวสู่...องค์การไร้พุง, กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (มิถุนายน 2551)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), คู่มือ สู้เส้นชัย อบท. ไร้พุง
- Julie Anne Mitchell, Healthy Workplace Guide, National Heart Foundation of Australia (2011)
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง, 80, 90 รหัสลับอันตราย, 2549
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ชีวิตใหม่ ไร้พุง : How to สลายน้ำหนักด้วย 3 อ., 2557

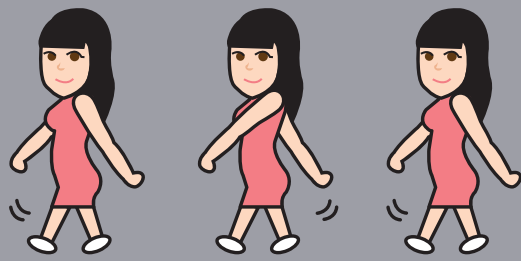
เอกสาร

- Development of Evidence-based Physical Activity Recommendations for Adults (18-64 years)
- กระทรวงสาธารณสุข, ข้อมูลกิจกรรมทางกาย
- กระทรวงสาธารณสุข, ข้อมูลจาก FACTSHEET Health Conscious Campaign
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง, Office Exercise บริหารร่างกาย สไตส์ชาวออฟฟิศ
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง, ACTIVE Lifestyles
- เครือข่ายคนไทยไร้พุง, สดพุง สดโรค
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), โรคอ้วน ลงพุง
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ไร้พุงไร้โรค ด้วย “หลัก 3 อ.”

เว็บไซต์

- กรมอนามัย, www.anamai.moph.go.th
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), www.thaihealth.or.th
- ขอรับข้อมูลลดพุงลดโรค, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทร. 02-590-4328, อีเมล nutrition.flatbelly@gmail.com, เว็บไซต์ <http://nutrition.anamai.moph.go.th/konThai56>
- ขอรับการอบรมองค์การลดพุงลดโรค, เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย โทร. 02-716-6744 ต่อ 25, อีเมล raipoong@gmail.com, เว็บไซต์ <http://www.raipoong.com>







คู่มือ
องค์กร
ลดขยะลดโรค

