ผลการวิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ของสำนักงานเลขานุการกรม

สำนักงานเลขานุการกรม ได้ดำเนินการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขอย่างยั่งยืน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (COVID-19) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ที่ผ่านมาร่วมกับภาคีเครือข่ายในการพัฒนา และหาแนวทางในการ สร้างสุขให้กับบุคลากรในหน่วยงานให้ครอบคลุมทุกมิติ โดยใช้ความรู้เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี, ชุดความรู้ สุขภาพ ๑๐ packages, หลักการขององค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ, แนวทางการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจและหลอดเลือด, กิจกรรมทางกายประจำบ้าน, คู่มือ ๕ ส, ความสมดุลของการใช้ชีวิตและการทำงาน ๘ ประการ และการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) รวมทั้งได้กำหนดนโยบาย มาตรการ แต่งตั้งคณะทำงานฯ และแผน ดำเนินงานกำกับติดตามและประเมินผลโดยคำนึงถึงมาตรการป้องกันการการแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (COVID-19) อย่างเคร่งครัด นำไปสู่แผนปฏิบัติการการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงานเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ผ่านการกำกับติดตามจากผู้บริหาร การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของบุคคลากรในหน่วยงาน จึงส่งผลให้การดำเนินงานแล้วเสร็จและบรรลุเป้าหมาย จากการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ผลการประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ครั้งที่ ๔ ในรอบ ๕ เดือนหลัง (มีนาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๔) ของสำนักงานเลขานุการกรม มีดังนี้

๑. คะแนนตามเกณฑ์ ๕ ส คะแนนเต็ม ๔๒ คะแนน ได้ ๓๙ คะแนน โดยมีจุดหักคะแนน คือ

๑.๑ ป้ายชื่อประจำโต๊ะ (ชื่อ - สกุล ตำแหน่ง รูปถ่าย) ไม่เป็นรูปแบบเดียวกัน

๑.๒ บริเวณใต้โต๊ะทำงานวางกล่องเอกสารไม่เป็นระเบียบ ไม่ควรมีเอกสารหรือสิ่งของใดๆ วางไว้ใต้โต๊ะทำงาน ยกเว้นรองเท้าไม่เกิน ๑ คู่

๑.๓ ปลั๊กไฟจัดวางไม่เป็นระเบียบอยู่ในสภาพไม่เรียบร้อย

๒. คะแนนตามเกณฑ์ HWP ระดับดี ได้ ๔๒.๒๕ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๔๔ คะแนน โดยมีจุดหักคะแนน คือ

๒.๑ ค่าความเข้มของแสงสว่างภายในห้องสำนักงานเลขานุการกรมสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

๒.๒ ไม่มีผลตรวจสุขภาพประจำปี และสรุปผลวิเคราะห์ตรวจสุขภาพ

๒.๓ เก็บสารเคมีรวมกับอุปกรณ์สำนักงาน ไม่แยกประเภทของสารเคมี ตามหลักปฏิบัติสำหรับสารเคมีประเภทนั้นๆ

๓. คะแนนตามเกณฑ์ HWP ระดับดีมาก ได้ ๔.๖๐ คะแนน จากคะแนนจำนวนข้อระดับดี + ๑ ข้อระดับดีมาก

แนวทางการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะการตรวจประเมินสถานที่ทำงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) และเกณฑ์ ๕ ส ของสำนักงานเลขานุการกรม รอบ ๕ เดือนหลัง (มีนาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๔)

ข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ	แนวทางการพัฒนา/ปรับปรุง/แก้ไข
๑. ค่าความเข้มของแสงสว่างภายในห้องสำนักงานเลขานุการกรมสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	ได้ดำเนินการแจ้งเจ้าหน้าที่ภายในสำนักงานเลขานุการกรม ให้มีการปิดไฟบางจุดที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อลดค่าความเข้มของแสงสว่างให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน
๒. ไม่มีผลตรวจสุขภาพประจำปี และสรุปผลวิเคราะห์ตรวจสุขภาพ	ได้ดำเนินการแจ้งเจ้าหน้าที่ภายในสำนักงานเลขานุการกรม เพื่อขอผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๕ ซึ่งจะได้มีการตรวจสุขภาพภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๕ เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลสุขภาพ
๓. เก็บสารเคมีรวมกับอุปกรณ์สำนักงาน ไม่แยกประเภทของสารเคมี ตามหลักปฏิบัติสำหรับสารเคมีประเภทนั้นๆ	ได้ดำเนินการแจ้งงานอาคารสถานที่ให้ดำเนินแยกประเภทของอุปกรณ์สารเคมีกับอุปกร์สำนักงานออกจากกัน และจัดเก็บให้ถูกต้องตามหลักการปฏิบัติสำหรับสารเคมีแต่ละประเภท
๔. ป้ายชื่อประจำโต๊ะ (ชื่อ - สกุล, ตำแหน่ง, รูปถ่าย) ไม่เป็นรูปแบบเดียวกัน	เสนอผู้บริหาร (เลขานุการกรม) ให้ดำเนินการสนับสนุนงบประมาณเกี่ยวกับป้ายชื่อประจำโต๊ะให้เป็นรูปแบบเดียวกันทั้งสำนักงาน
๕. บริเวณใต้โต๊ะทำงานวางกล่องเอกสารไม่เป็นระเบียบ ไม่ควรมีเอกสารหรือสิ่งของใดๆ วางไว้ใต้โต๊ะทำงาน ยกเว้นรองเท้าไม่เกิน ๑ คู่	ได้ดำเนินการแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบประจำโต๊ะ (กลุ่มสนับสนุนภารกิจนักบริหาร) ให้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ ๕ ส คือไม่ควรมีเอกสารหรือสิ่งของใดๆ วางไว้ใต้โต๊ะทำงาน
๖. ปลั๊กไฟจัดวางไม่เป็นระเบียบอยู่ในสภาพไม่เรียบร้อย	ได้ดำเนินการแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ (กลุ่มอาคารสถานที่ ให้จัดเก็บปลั๊กไฟให้เป็นระเบียบ

ข้อมูลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI)
เจ้าหน้าที่สำนักงานเลขานุการกรม

- การเปรียบเทียบการแปลผลจากข้อมูลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม รอบ ๕ เดือนแรก ของปี ๒๕๖๔ และรอบ ๕ เดือนหลังของปี ๒๕๖๕ ได้มีการรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ ดังนี้

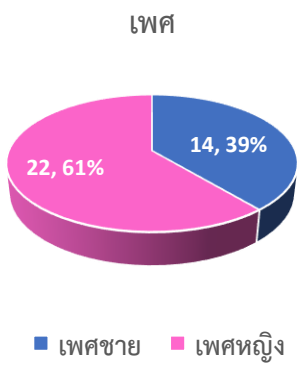
ค่า BMI		5 เดือนแรกของปี 64		5 เดือนหลังของปี 64		ผลการเปรียบเทียบ	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	อัตรา	จำนวน
น้อยกว่า 18.5	ผอม	1	2.22	1	2.17	BMI ลด	26
18.5-22.9	ปกติ	15	33.33	17	36.96	BMI เพิ่ม	18
23.0-24.9	น้ำหนักเกิน	9	20.00	9	19.57	BMI เท่าเดิม	1
25.0 ขึ้นไป	อ้วน	20	44.44	19	41.30	จนท.ใหม่	1
รวม		**45**	**100**	**46**	**100**	**รวม**	**46**

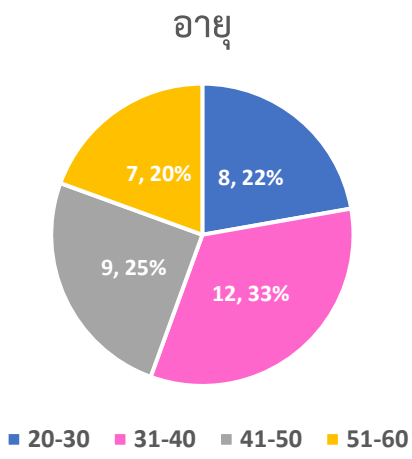
- สรุป ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมที่มีค่า BMI ปกติ เท่ากับ ร้อยละ 3.62

การวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

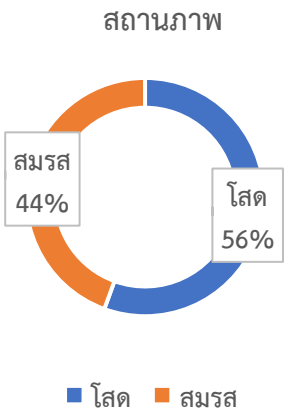
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป ดังนี้

บุคลากรกลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งสิ้น ๔๓ คน มีผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔ เพศชายจำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙ และเพศหญิงจำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑ อายุ ๒๐-๓๐ ปี จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒ อายุ ๓๑-๔๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๓ อายุ ๔๑-๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๕ อายุ ๕๑-๖๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๒๐

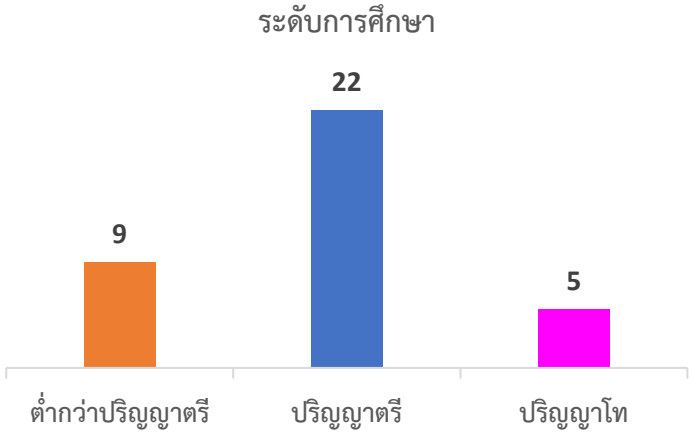




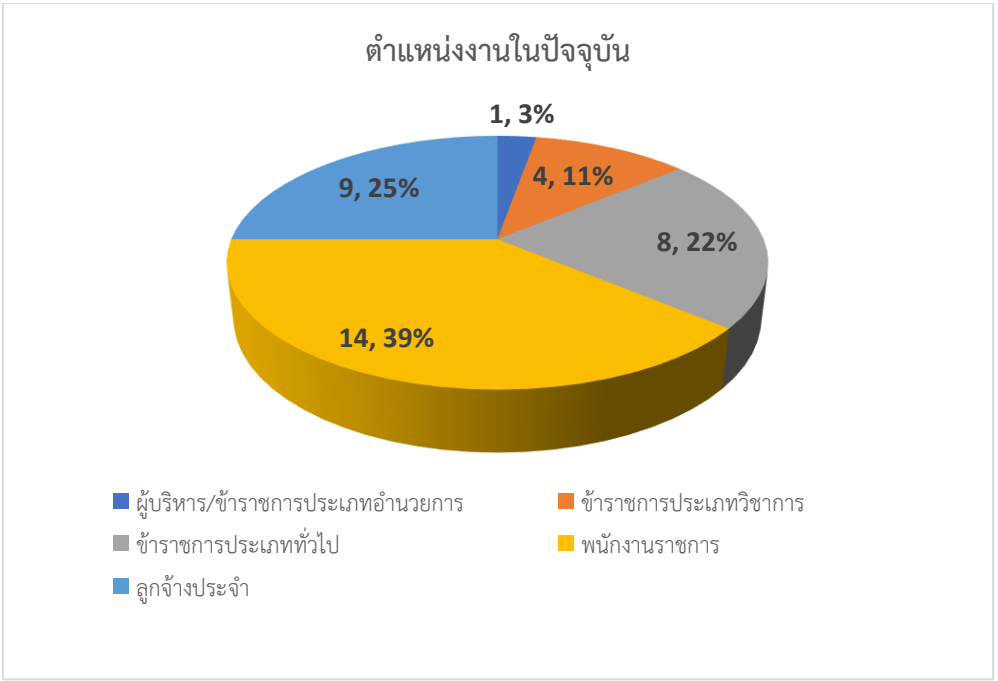
บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม มีสถานภาพโสด ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖ และสถานภาพสมรส ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔



ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๐ ระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๑๑ ระดับการศึกษาปริญญาโท จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๘๙



ตำแหน่งผู้บริหาร/ข้าราชการประเภทอำนวยการ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓ ตำแหน่งข้าราชการประเภทวิชาการ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑ ตำแหน่งข้าราชการประเภททั่วไป จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒ ตำแหน่งพนักงานราชการ ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙ และตำแหน่งลูกจ้างประจำ จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕



- โดยรวมแล้วรายได้ที่ได้รับทั้งหมดในแต่ละเดือนเปรียบเทียบกับรายจ่ายทั้งหมดในแต่ละเดือน พบว่า

รายได้ที่ได้รับ	จำนวนคน	คิดเป็นร้อยละ
รายจ่ายเกินกว่ารายได้มาก	๑๔	๓๘.๘๙
รายจ่ายเกินกว่ารายได้เล็กน้อย	๑๐	๒๗.๗๘
รายจ่ายเท่ากับรายได้	๔	๑๑.๑๑
รายจ่ายน้อยกว่ารายได้	๘	๒๒.๒๒

- โดยรวมแล้วมีเงินเก็บออมในแต่ละเดือน

เงินเก็บออม	จำนวนคน	คิดเป็นร้อยละ
ไม่มี/มีน้อยที่สุด	๑๙	๕๒.๗๘
มี/เก็บออมเพียงเล็กน้อย	๗	๑๙.๔๔
มี/เก็บออมปานกลาง	๑๐	๒๗.๗๘

- การผ่อนชำระหนี้สินต่างๆ โดยรวมในปัจจุบัน พบว่า

การผ่อนชำระหนี้สิน	จำนวนคน	คิดเป็นร้อยละ
เป็นภาระหนักที่สุด	๑๑	๓๐.๕๖
เป็นภาระหนักมาก	๘	๒๒.๒๒
เป็นภาระปานกลาง	๑๑	๓๐.๕๖
เป็นภาระน้อย	๑	๒.๗๘
ไม่เป็นภาระ/ไม่ได้ผ่อนชำระ/ไม่มีหนี้สิน	๕	๑๓.๘๙

ส่วนที่ ๒ ภาวะสุขภาพ ดังนี้

- บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีค่าน้ำหนักผอม จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓ ค่าปกติ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ ค่าน้ำหนักเกิน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘ และค่าน้ำหนักอ้วน จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓

ค่าน้ำหนัก	แปลผล	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
น้อยกว่า ๑๘.๕ ก.ก./ตร.ม	ผอม	๑	๓
๑๘.๕-๒๒.๙ ก.ก./ตร.ม	ปกติ	๑๖	๔๔
๒๓.๐-๒๔.๙ ก.ก./ตร.ม	น้ำหนักเกิน	๗	๑๙
๒๕.๐ ขึ้นไป ก.ก./ตร.ม	อ้วน	๑๒	๓๓
รวมทั้งหมด (คน)		๓๖	
BMI		**ค่าเฉลี่ย ๒๓.๘**	

- บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม มีผลรอบเอวปกติ จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒ ผลรอบเอวลงพุง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ และค่าเฉลี่ยรอบเอว ๘๐ ซม.

ผลรอบเอว	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ปกติ	๒๖	๗๒
ลงพุง	๑๐	๒๘
รวม	**๓๖**	
ค่าเฉลี่ยรอบเอว (เซนติเมตร)	**๘๐**	

- บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม มีโรคประจำตัว ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ และไม่มีโรคประจำตัว ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
มีโรคประจำตัว	๑๒	๓๓.๓๓
ไม่มีโรคประจำตัว	๒๔	๖๖.๖๗

- ๑ ปีที่ผ่านมา บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม ได้รับการตรวจสุขภาพสุขภาพประจำปี จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๗๘ และไม่ได้รับการตรวจสุขภาพ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒

การตรวจสุขภาพสุขภาพ	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ตรวจ	๒๘	๗๗.๗๘
ไม่ได้ตรวจ	๘	๒๒.๒๒

- ช่วงอายุบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมที่ตรวจสุขภาพ

ช่วงอายุตามคนที่ตรวจสุขภาพ	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
๓๐ - ๓๔ ปี	๖	๒๑
๓๕ - ๓๙ ปี	๘	๒๙
๔๐ - ๔๔ ปี	๒	๗
๔๕ - ๔๙ ปี	๖	๒๑
๕๐ - ๕๔ ปี	๑	๔
๕๕ ปีขึ้นไป	๕	๑๘

- การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ๓๕ ปี)

การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ๓๕ ปี) จำนวนที่ตรวจสุขภาพ จำนวน ๖ คน	ปกติ		ไม่เคยตรวจ	
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	๖	**๑๐๐**		
ปัสสาวะ (Urine Examination)	๕	**๘๓**	๑	**๑๗**
อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood)	๔	**๖๗**	๒	**๓๓**
เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray)	๕	**๘๓**	๑	**๑๗**
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear)	๔	**๖๗**	๒	**๓๓**

- การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า ๓๕ ปี)

การตรวจสุขภาพประจำปี (สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า ๓๕ ปี) จำนวนที่ตรวจสุขภาพ ๒๒ คน	**ปกติ**		**ไม่ปกติ**		**ไม่ทราบผล**		**ไม่เคยตรวจ**	
ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	๑๘	๘๒	๓	๑๔	๑	๕	๐	๐
ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)	๑๗	๗๗	๔	๑๘	๑	๕	๐	๐
คลอเลสเตอรอล	๑๑	๕๐	๑๐	๔๕	๑	๕	๐	๐
ไขมันชนิดดี HDL	๑๗	๗๗	๓	๑๔	๒	๙	๐	๐
ไขมันไม่ดี LDL	๑๘	๘๒	๒	๙	๒	๙	๐	๐
ไตรกลีเซอไรด์	๑๗	๗๗	๓	๑๔	๒	๙	๐	๐
โรคเก๊าท์	๑๖	๗๓	๒	๙	๒	๙	๒	๙
การทำงานของตับ (SGOT/ SGPT / ALP)	๑๙	๘๖	๐	๐	๒	๙	๑	๕
การทำงานของไต (BUN/Creatinine/eGFR)	๑๘	๘๒	๑	๕	๒	๙	๑	๕
ปัสสาวะ (Urine Examination)	๒๐	๙๑	๑	๕	๑	๕	๐	๐
อุจจาระ (Stool Examination and Occult blood)	๒๐	๙๑	๐	๐	๑	๕	๑	๕
เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray)	๒๐	๙๑	๑	๕	๑	๕	๐	๐
ตรวจภายในและตรวจมะเร็งปากมดลูก (PV, Pap smear)	๑๓	๕๙	๐	๐	๑	๕	๘	๓๖

ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

- ใน ๑ วันกินอาหารครบ ๓ มื้อ

กินอาหาร	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ครบ ๓ มื้อ	๒๐	๕๕.๕๖
ไม่ครบ ๓ มื้อ	๑๖	๔๔.๔๔

- ใน ๑ วัน กินผักใบปรุงสุกแล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ ๔ ทัพพีขึ้นไป

กินผัก	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
กินทุกวัน	๔	๑๑.๑๑
กิน ๑ - ๓ วันต่อสัปดาห์	๑๙	๕๒.๗๘
กิน ๔ - ๖ วันต่อสัปดาห์	๑๒	๓๓.๓๓
ไม่กินเลย	๑	๒.๗๘

- ใน ๑ วัน รับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ ๓ มื้อต่อวัน หรือไม่ (๑ มื้อ = ๑ จานเล็ก)

กินผลไม้	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
กินทุกวัน	๓	๘.๓๓
กิน ๑ - ๓ วันต่อสัปดาห์	๒๓	๖๓.๘๙
กิน ๔ - ๖ วันต่อสัปดาห์	๙	๒๕.๐๐
ไม่กินเลย	๑	๒.๗๘

- เติมเครื่องปรุงรสเค็ม หรือไม่

เครื่องปรุงรสเค็ม	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	๑๕	๔๑.๖๗
เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	๒๑	๕๘.๓๓

- เติมเครื่องปรุงรสหวาน

เครื่องเครื่องปรุงรสหวาน	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย	๑๕	๔๑.๖๗
เติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง	๑๙	๕๒.๗๘
เติมเครื่องปรุงรสหวานทุกครั้ง	๒	๕.๕๖

- ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

เครื่องเครื่องปรุงรสหวาน	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ไม่ดื่มเลย	๕	๑๓.๘๙
ดื่ม ๑ - ๓ วันต่อสัปดาห์	๒๑	๕๘.๓๓
ดื่ม ๔ - ๖ วันต่อสัปดาห์	๖	๑๖.๖๗
ดื่มทุกวัน	๔	๑๑.๑๑

ส่วนที่ ๔ พฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร

- ในช่วง ๓๐ วันที่ผ่านมา ใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติภัยจราจรอย่างไร

ประเด็น	ใช้ทุกครั้ง		ใช้บางครั้ง		ไม่เคยใช้เลย		ไม่ได้ขับ	
การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์	๒๔	**๖๖.๖๗**	๖	**๑๖.๖๗**	๒	**๕.๕๖**	๔	**๑๑.๑๑**
การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับ	๒๑	**๕๘.๓๓**	๑๒	**๓๓.๓๓**	๑	**๒.๗๘**	๒	**๕.๕๖**
การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์	๑๗	**๔๗.๒๒**	๖	**๑๖.๖๗**	๒	**๕.๕๖**	๑๑	**๓๐.๕๖**
การสวมหมวกนิรภัยขณะโดยสารรถจักรยานยนต์	๑๖	**๔๔.๔๔**	๗	**๑๙.๔๔**	๓	**๘.๓๓**	๑๐	**๒๗.๗๘**

ส่วนที่ ๕ พฤติกรรมการสูบบุหรี่

- บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม สูบบุหรี่ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ไม่สูบบุหรี่ จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๘๙

การสูบบุรี่	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
สูบ	๔	๑๑.๑๑
ไม่สูบ	๓๒	๘๘.๘๙

ส่วนที่ ๖ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋อง หรือ ๒ ขวดใหญ่ขึ้นไป

ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋อง หรือ ๒ ขวดใหญ่ขึ้นไป	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	๓	๘.๓๓
สัปดาห์ละครั้ง	๕	๑๓.๘๙
เดือนละครั้ง	๔	๑๑.๑๑
ไม่เคยดื่มเลย	๒๔	๖๖.๖๗

- ดื่มสุรา เกิน ½ แบนขึ้นไป

ดื่มสุรา เกิน ½ แบนขึ้นไป	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	๒	๕.๕๖
สัปดาห์ละครั้ง	๑	๒.๗๘
เดือนละครั้ง	๖	๑๖.๖๗
ไม่เคยดื่มเลย	๒๗	๗๕.๐๐

ส่วนที่ ๗ แบบประเมินความเครียด (ST-๕)

อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		เป็นบางครั้ง		แทบไม่มี	
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	๒	๕.๕๖	๕	๑๓.๘๙	๑๗	๔๗.๒๒	๑๒	๓๓.๓๓
มีสมาธิน้อยลง	๑	๒.๗๘	๕	๑๓.๘๙	๑๖	๔๔.๔๔	๑๔	๓๘.๘๙
หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	๑	๒.๗๘	๓	๘.๓๓	๑๗	๔๗.๒๒	๑๕	๔๑.๖๗
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	๒	๕.๕๖	๗	๑๙.๔๔	๑๗	๔๗.๒๒	๑๐	๒๗.๗๘
ไม่อยากพบปะผู้คน	๐	๐.๐๐	๒	๕.๕๖	๑๖	๔๔.๔๔	๑๘	๕๐.๐๐

ส่วนที่ ๘ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (๒Q)

- ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง
- ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน

ซึมเศร้า ๒Q	มี	คิดเป็นร้อยละ	ไม่มี	คิดเป็นร้อยละ
รู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง	๑๔	๓๘.๘๙	๒๒	๖๑.๑๑
รู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน	๑๓	๓๖.๑๑	๒๓	๖๓.๘๙

การแปลผล	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
ตอบไม่มีทั้งสองคำถาม ถือว่าไม่เป็นโรคซึมเศร้า	๑๘	๕๐
ตอบมีข้อใดข้อหนึ่ง หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า	๑๘	๕๐

- **สรุปมีบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม ๑๘ คน ที่ต้องประเมิน ๙Q**

ตัวเลือก	คิดเป็นคะแนน
ไม่มีเลย	๐ คะแนน
เป็นบางวัน ๑-๗วัน	๑ คะแนน
เป็นบ่อย >๗ วัน	๒ คะแนน
เป็นทุกวัน	๓ คะแนน

คะแนนรวม	การแปลผล	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
<๗	**ไม่มีอาการ**ของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก	๘	๔๔.๔๔
๗-๑๒	มีอาการของโรคซึมเศร้า**ระดับน้อย**	๑๐	๕๕.๕๖
๑๓-๑๘	มีอาการของโรคซึมเศร้า**ระดับปานกลาง**	๐	๐.๐๐
≥ ๑๙	มีอาการของโรคซึมเศร้า**ระดับรุนแรง**	๐	๐.๐๐

ส่วนที่ ๙ แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย

- พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีกิจกรรมทางกาย มีกิจกรรมทางกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกาย จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาทีหรือน้อยกว่า ๓๐ นาที/๕วัน/สัปดาห์ ดังนี้ ไม่มีเลย จำนวน ๑๑ คนคิดเป็นร้อยละ ๓๑ มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที หรือน้อยกว่า ๓๐ นาทีต่อวัน ๕ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๙
- พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีการนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน ๒ ชั่วโมง ดังนี้ นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน ๒ ชั่วโมง ทุกวัน จำนวน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน ๒ ชั่วโมง บางวัน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ และ ไม่นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน ๒ ชั่วโมง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘

ส่วนที่ ๑๐ พฤติกรรมการนอนหลับ

- พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีพฤติกรรมการนอนหลับดังนี้ นอนไม่ถึง ๗ ชั่วโมงทุกวัน จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒ นอนถึง ๗ ชั่วโมงบางวัน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ นอนถึง ๗ ชั่วโมงทุกวัน จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔
  พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน ดังนี้ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนทุกวัน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน ๕ ถึง ๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน ๑ ถึง ๔ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙ ไม่เคย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔

ส่วนที่ ๑๑ พฤติกรรมการแปรงฟัน

- พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีพฤติกรรมการแปรงฟัน ดังนี้ แปรงฟันก่อนนอนบางวัน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๙
- พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมใช้เวลาในการแปรงฟัน ดังนี้ใช้เวลาในการแปรงฟัน น้อยกว่า ๒ นาที จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘ ใช้เวลาในการแปรงฟัน ๒ – ๓ นาที จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔ ใช้เวลาในการแปรงฟัน ๓ นาทีขึ้นไป จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘
- พบว่าในปีที่ผ่านมาบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมไปรับบริการทันตกรรม เช่น อุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟัน รักษารากฟัน ใส่ฟันปลอม ผ่าฟันคุด ดังนี้
  ไม่ไปรับบริการ จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓
  ไปรับบริการี จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจสุขภาพจากแบบสอบถามของสำนักงานเลขานุการกรม สามารถสรุปข้อมูลความรู้สารสนเทศ ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้รวบรวมข้อมูลการดำเนินงานสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ และภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๕ พบว่าการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของ คนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

การประเมินวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายบุคคลในภาพรวมขององค์กร และกิจกรรมอื่นๆ บรรลุเป้าหมายทุกกิจกรรมภายในระยะเวลา ๑ ปี และยังมีบางกิจกรรมที่ต้องติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เช่น การตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร การตรวจหาค่า BMI กิจกรรมการบริหารร่างกายในสถานที่ทำงานเป็นประจำสัปดาห์ ครั้งละ ๑๕ นาที กิจกรรมต้นแบบด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมสร้างความผูกพันในองค์กร และกิจกรรมพัฒนาสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน ควบคู่กับการพัฒนากิจกรรม ๕ส (กิจกรรม Big Cleaning Day) ซึ่งสอดคล้องกับการ ประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ พบว่า บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม มีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย รายได้ของบุคลากรส่วนมากรายจ่ายเกินกว่ารายได้มากมีเงินเก็บออมไม่มี/มีน้อยที่สุด มีภาระหนี้สินปานกลางถึงหนักที่สุด

ด้านสภาวะสุขภาพเมื่อเทียบกับ ๑ ปีที่ผ่านมา พบว่า บุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีค่าน้ำหนักผอม จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓ ค่าปกติ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ ค่าน้ำหนักเกิน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘ และค่าน้ำหนักอ้วน จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓ มีผลรอบเอวปกติ จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒ ผลรอบเอวลงพุง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ และค่าเฉลี่ยรอบเอว ๘๐ ซม.

ด้านพฤติกรรมการทานอาหาร ส่วนมากจะทานอาหารครบ ๓ มื้อ ทานผักเฉลี่ยอยู่ที่ ๑ – ๓ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๑๙ คน ร้อยละ ๕๒.๗๘ ทานผลไม้รสไม่หวานเฉลี่ยอยู่ที่ ๑ – ๓ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๒๓ คน ร้อยละ ๖๓ ปรุงอาหารรสเค็ม ๑๕ คน ร้อยละ ๔๑.๖๗ ปรุงอาหารรสหวาน จำนวน ๑๕ คน ร้อยละ ๔๑.๖๗ และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ๑ – ๓ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๒๑ คน ร้อยละ ๕๘.๓๓

ด้านการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร มีการใช้เข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์ทุกครั้ง จำนวน ๒๔ คน ร้อยละ ๖๖.๖๗ การใช้เข็มขัดนิรภัยขณะเป็นผู้โดยสารข้างคนขับทุกครั้ง จำนวน ๒๑ คน ร้อยละ ๕๘.๓๓ การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักยานยนต์ทุกครั้ง จำนวน ๑๗ คน ร้อยละ ๔๗.๒๒

ด้านการสูบบุหรี่ พบว่าไม่สูบบุหรี่ ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๘๙ และไม่ดื่มสุรา ๒๗ คน คิดเป็น ร้อยละ ๗๕.๐๐ และมีพฤติกรรมการดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋อง หรือ ๒ ขวดใหญ่ ขึ้นไป สัปดาห์ละครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๘๙ ไม่เคยดื่มเบียร์เลย จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗

ด้านความเครียด มีปัญหาการนอนไม่หลับหรือนอนมากเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๒ มีสมาธิน้อยลงเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ มีความหงุดหงิด/ กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ เป็นบางครั้ง จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๒ รู้สึกเบื่อ เซ็ง เป็นบางครั้ง จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๒ ไม่อยากพบปะผู้คนเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ และคัดกรองโรคซึมเศร้า (๒Q) พบมีความเสี่ยง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘๙ ส่งผลให้มีแน้วโน้มเป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐ สรุปมีบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม ๑๘ คน ที่ต้องประเมิน ๙Q

จากแบบสอบถามกิจกรรมทางกายบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีกิจกรรมทางกาย มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที อหรือน้อยกว่า ๓๐ นาที/๕วัน/สัปดาห์ ดังนี้ ไม่มีเลย จำนวน ๑๑ คนคิดเป็นร้อยละ ๓๑ มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที หรือน้อยกว่า ๓๐ นาทีต่อวัน ๕ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๙ และพบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีการนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน ๒ ชั่วโมง ดังนี้ นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน ๒ ชั่วโมง ทุกวัน จำนวน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน ๒ ชั่วโมง บางวัน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ และ ไม่นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน ๒ ชั่วโมง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘

จากแบบสอบถามพฤติกรรมการนอนหลับพบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีพฤติกรรมการนอนหลับดังนี้ นอนไม่ถึง ๗ ชั่วโมงทุกวัน จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒ นอนถึง ๗ ชั่วโมงบางวัน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ นอนถึง ๗ ชั่วโมงทุกวัน จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔ และพบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน ดังนี้ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนทุกวัน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน ๕ ถึง ๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙ รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน ๑ ถึง ๔ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙ ไม่เคย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔

พฤติกรรมการแปรงฟัน พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมมีพฤติกรรมการแปรงฟัน ดังนี้ แปรงฟันก่อนนอนบางวัน จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑ และแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๙ พบว่าบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมใช้เวลาในการแปรงฟัน ดังนี้ใช้เวลาในการแปรงฟัน น้อยกว่า ๒ นาที จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘ ใช้เวลาในการแปรงฟัน ๒ – ๓ นาที จำนวน ๒๓ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๔ ใช้เวลาในการแปรงฟัน ๓ นาทีขึ้นไป จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ และพบว่าในปีที่ผ่านมาบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรมไปรับบริการทันตกรรม เช่น อุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟันรักษารากฟัน ใส่ฟันปลอม ผ่าฟันคุด ดังนี้ ไม่ไปรับบริการ จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓ ไปรับบริการี จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗

จึงนำไปสู่การสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของบุคลากรสำนักงานเลขานุการกรม ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อมาประกอบการวางแผน กำหนดมาตรการ และประเด็นความรู้ให้แก่บุคลากรในหน่วยงาน ดังนี้

๑. จัดกิจกรรม Big Cleaning Day ประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๒ ครั้ง
๒. ตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ครั้ง (มีนาคม ๒๕๖๕)
๓. ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๑๕ นาที
๔. กิจกรรมส่งเสริมจิตอาสา
๕. กิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น การจัดงานปีใหม่ การจัดการแข่งขันกีฬาเบ็ดเตล็ดเชื่อมความสามัคคี
๖. การดำเนินงานวัดค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบเอว ประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๔ ครั้ง
๗. กิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก
๘. ส่งเสริมกิจกรรมภาวะโภชนาการ เช่น การจัดอาหารกลางวันและอาหารว่าง (Healthy Break) ในการประชุมประจำเดือนของสำนักงานเลขานุการกรม

เอกสารอ้างอิง

- หนังสือ ๗ สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก ๙ วิธีจัดการกับความเครียด, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก ตัวอย่างเมนูอาหาร ๑ วันสำหรับวัยทำงาน, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
- หนังสือแนวคิดหลักการรอบรู้ขององค์กรสุขภาพ, สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย ๔.๐ เพื่อรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (สขรส.)
- หนังสือแนวทางการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก ขยับรับชีวิตวิถีใหม่, คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน (สสส)
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก ความสมดุลของการใช้ชีวิตและทำงาน ๘ ประการ, สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ(สสส)
- คู่มือ ๕ ส, สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือแนวทางการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปากภายใต้วิถีใหม่ new normal, สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
-คู่มือการจัดบริการสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน แบบบูรนาการ ๒๕๕๘, สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือการดำเนินการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for life), สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก สุขภาพจิตดี เริ่มที่ใส่ใจ, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก สุขภาพดีเริ่มที่ลด หวาน มัน เค็ม, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข
- สื่อความรู้อินโฟกราฟิก ๖ ข้อ ควรปฏิบัติเมื่อกลับถึงบ้านช่วยลดโควิด-๑๙,ไทยรู้ สู้โควิด กระทรวง สาธารณสุข
- คู่มือการใช้งานระบบ save Thai, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข