

รายงานผลการดำเนินงานการส่งเสริมและบริหารจัดการองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ

Happy Body (สุขภาพดี) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ เพราะมีความเชื่อว่าถ้ามนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดีพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

๑.๑) กิจกรรมเล่นกีฬา ออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อให้บุคลากรมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใส เบิกบาน



๑.๒) กิจกรรมส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้บุคลากรทราบสุขภาพะด้านต่างๆ ของร่างกาย

กิจกรรมการตรวจสุขภาพฟันประจำปี

แบบสำรวจความประสงค์ตรวจฟัน ชุดหินปูน  
องค์การบริหารส่วนตำบลสารภี

ที่	ชื่อ - สกุล	เลขบัตรประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ความประสงค์	หมายเหตุ
1.	น.ส.รชริษา จันทน	1๖0๑๓00๘๖๑๐๖0	-	0๘๖-๑61๖๑๘2	ขอหินปูน	07.02.66
2.	นางภนิษฐา น้อมเพ็ญ	1๖๐๓๐0๑2๖5๘๖	๓๖ ม.๖ ต.สารภี	0๘๖-๒๖2๖๖๖๖	ขอฟัน , ขอหินปูน	07.02.66
3.	นายธีรศักดิ์ ศรีสังข์	๖๖๑๐4๐๐4๖๘6๘4	5/2๓. หมู่ ๑1/ม.๖	0๙6-06๐4๖๐๙	ขอหินปูน	07.02.66
4.	น.ส.ณนตชนันต์ สดกมล	1๖022๐๑๐๙๖๖1๑	158 ม.๑ ต.หินปูน	0๓1-1๘1๖50๖	ขอหินปูน	07.02.66
5.	น.ส.กมลชนันต์ จันทน	๖๖๐2200๑05๖8๑	1๖4 ม.๑๑ ต.สารภี	0๙2-๖2๙5๖๖2	ขอหินปูน	08.02.66
6.	น.ส.กานดา พงษ์วิเศษ	๖๖1๑0๐1๐456๑๘	๗4 ม.๑๑ ต.สารภี	064-๘5๖๙๑๖7	ขอหินปูน	08.02.66
7.	น.ส.ศิริกัญญา สมนะสิทธิ์	๖๖021005๐๑4๕1	๗๕ ม.๑๑ ต.สารภี	0๙0-๖๑๘๖๖2	ขอหินปูน	08.02.66
8.	นายชิตวิวัฒน์ เกษมกรทิพย์	๖๖0220๐๐21242	1๖๖ ม.1๔ ต.สารภี	08๙-๙4๙2422	ขอหินปูน	08.02.66
9.	นางปัญญารัตน์ นวสิน	๖๖014๐0๖๐๘๑1	-	082-1๙๐๙841	ขอหินปูน	08.02.66
10.	น.ส.กมลชนันต์ เกษมกรทิพย์	1๖๐2200๐21242	๖๖ ม.๖ ต.สารภี	082-1๙๐๙841	ขอหินปูน	08.02.66
11.	น.ส.ศิริกัญญา สมนะสิทธิ์	1๖0220๐๐182๖7	142 ม.๖ ต.หนองหิน	081-๖๖๙442๙	ขอหินปูน	0๙.02.66
12.	น.ส.ณนตชนันต์ ประจักษ์	1๖0220๐๐๐3๖๐1	๙1 ม.12 ต.หนองหิน	065-485๖๖๖๖	ขอหินปูน	0๙.02.66
13.	น.ส.ชัชวาลย์ นันทกรทิพย์	1๖1๐5๐๐1244๘1	๖1/1 ม.๖ ต.โคกสว่าง	082-1๖78๖๙7	ขอหินปูน, ขอฟัน	0๙.02.66
14.	นายพิศวงค์ กิ่งแก้ว	๖๖01๘๐๐25๘1๕5	๖๖ ม.๖ ต.โคกสว่าง	061-๖5๖๖๖๖๖	ขอหินปูน, ขอฟัน	0๙.02.66
15.	นาง นนตชนันต์ กิ่งแก้ว	๖๖0220๐๐๖5๖๖๖	๖๖ ม.๑๑ ต.สารภี	0๙1-44๖๖๖๖๖	ขอหินปูน	0๙.02.66

## กิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปี

ใบรายงานผลการตรวจสุขภาพ (Report of Physical Check up)  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ทดสอบร่างกายทั่วไป (Physical Examination)  
รศ. 8836148 วันที่ตรวจ 19 ต.ค. 2566  
ชื่อ นามสกุล นายณิรชัช โคตพงษ์  
สัญชาติ 45 น.03  
ร.สารที่ อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410

ความดันโลหิต 110 / 69 มม.ปรอท ชีพจร 70 ครั้ง/นาที  
อัตราการหายใจ 20 ครั้ง/นาที อุณหภูมิ 36.7 องศาเซลเซียส  
น้ำหนัก 61.7 กก.  
ดัชนีมวลกายมาตรฐาน 24.10 รูปร่างสมส่วน  
ประวัติแพ้ยา (Allergy) ไม่เคยพบ  
การสูบบุหรี่ (Smoking) ไม่เคยสูบ  
การดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Consumption) ไม่มี

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (Past Illness)  ไม่มี  
โรคต่างๆ (Past Disease)  ไม่มี  
การผ่าตัด (Past Surgery)  ไม่มี

ประวัติครอบครัว (Family History)  
บิดา (Father)  เป็นโรคหัวใจ  เบาหวาน  ความดัน  อื่นๆ \_\_\_\_\_  
มารดา (Mother)  เป็นโรคหัวใจ  เบาหวาน  ความดัน  อื่นๆ \_\_\_\_\_  
ประวัติครอบครัวอื่นๆ (Other Family History) \_\_\_\_\_

รายการตรวจ	ค่าที่ตรวจพบ	ค่าปกติ	แปลผล	หมายเหตุ
<b>ระดับน้ำตาลในเลือด</b>				
น้ำตาลในเลือด (Fasting)	88	74 - 100 mg/dL	ปกติ	
น้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1c)	ไม่ตรวจ			
<b>ระดับไขมันในเลือด</b>				
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	181	0-200 mg/dL	ปกติ	
ไลโปโปรตีนชนิดดี (HDL-C)	57	0 - 150 mg/dL	ปกติ	
ไลโปโปรตีนชนิดเลว (LDL-C)	124	>=40 mg/dL	ปกติ	
ไขมันชนิดอื่น (VLDL-C)	88	0-130 mg/dL	ปกติ	
<b>ระดับกรดซัลฟูริกในเลือด (Uric Acid)</b>				
	6.7	3.5 - 7.2 mg/dL	ปกติ	
<b>การทำงานของไต (Renal Function Test)</b>				
BUN	10.4	8.9-20.6 mg/dL	ปกติ	
Creatinine	0.88	0.73-1.18 mg/dL	ปกติ	
eGFR	103	ml/min/1.73m <sup>2</sup> /1.73m <sup>2</sup>	ปกติ	
<b>การทำงานของตับ (Liver Function Test)</b>				
SGOT (AST)	26	0-34 U/L	ปกติ	
SGPT (ALT)	32	0-55 U/L	ปกติ	
ALP	50	40-150 U/L	ปกติ	
Total Protein	ไม่ตรวจ			
Albumin	ไม่ตรวจ			
Direct Bilirubin	ไม่ตรวจ			
Total Bilirubin	ไม่ตรวจ			
Globulin	ไม่ตรวจ			
<b>โลหิตวิทยา (Hematology)</b>				
ความเข้มข้นของเลือด (Hct)	44.8	39.0 - 50.0 %	ปกติ	
Hemoglobin (Hb)	15.2	13.0 - 18.0 g/dL	ปกติ	

## ๒. Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร

Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกันเนื่องจากมีความเชื่อในความสุจริตที่แท้จริงคือการเป็นผู้ให้

๒.๑) กิจกรรมงานวันคล้ายวันเกิดผู้บริหารและพนักงาน เพื่อให้บุคลากรเอื้ออาทรต่อกัน มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน





๒.๒) กิจกรรมช่วยเหลืองานศพของของญาติพนักงาน/สมาชิกสภา อบต./คณะผู้บริหารท้องถิ่น ที่เสียชีวิต เพื่อให้บุคลากรเอื้ออาทรต่อกัน มีน้ำใจรู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่



๒.๓) การเยี่ยมให้กำลังใจพนักงานในองค์กร (ในกรณีเจ็บป่วย) เพื่อให้บุคลากรเอื้ออาทรต่อกัน มีน้ำใจรู้จักแบ่งปัน



### ๓. Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร

Happy Society (สังคมดี) มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีเพราะเชื่อว่าการเป็นผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชน ย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อาศัย มีความรัก ความปรองดอง สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชน ให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

๓.๑) กิจกรรมแข่งขันกีฬาพนักงานในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันท้องถิ่นไทย วันสงท่ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่ดีภายในองค์กร

- กิจกรรมการแข่งขันกีฬาเนื่องในวันท้องถิ่นไทย





- กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่



๓.๒) กิจกรรมปลูกต้นไม้ภายในสำนักงานตามโครงการ “รักษ์ป่า รักษ์น้ำ รักษ์แผ่นดิน” เพื่อให้พนักงานและผู้บริหารได้ทำกิจกรรมร่วมกันสร้างความสมัครสมานสามัคคีกัน



๔. Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย

Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงาน หากไม่รู้จักรักสรรหาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน

๔.๑) กิจกรรมในวันปีใหม่ เพื่อให้บุคลากรผ่อนคลายจากการทำงาน





๔.๒) กิจกรรมรดน้ำขอพรในวันสงกรานต์ เพื่อลดความขัดแย้ง สร้างความสนิทสนม และสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกันในองค์กร



๔.๓) กิจกรรมมุสบายสไตล์พี่น้องสารภี เพื่อให้พนักงานและผู้บริหารได้มีมุมพักผ่อน พุดคุยปรึกษาหารือกัน



## ๕. Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถ

Happy Brain (หาความรู้) มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานเพราะเชื่อว่า ถ้าเราทุกคนแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ก็จะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดัน ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ

๕.๑) โครงการฝึกอบรมวินัยเบื้องต้นและกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานและลูกจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลสารภี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรมีความรู้ ทักษะ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น



๕.๒) กิจกรรมส่งบุคลากรเข้ารับการฝึกอบรม เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรมีความรู้ ทักษะ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น



## ๖. Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

Happy Soul (ทางสงบ) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าหลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่ช่วยการดำเนินชีวิตของทุกคนให้ดำเนินไปในเส้นทางที่ดีที่สุด ทำให้ทุกคนมีสติมีสมาธิในการทำงาน สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้ยึดหลักสนับสนุนให้เป็นคน ดีคิดทำดีและมีความศรัทธาในคุณงามความดีทั้งปวง

๖.๑) กิจกรรมทำบุญตักบาตร รดน้ำอาคารสำนักงาน เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับบุคลากร



๖.๒) โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้หลักธรรมคำสอนในการดำเนินชีวิต





๖.๓) โครงการวัดประชารัฐสร้างสุข เพื่อให้พนักงานคณะผู้บริหารได้มีโอกาสเข้าสนทนาธรรมกับพระ ได้จัดทำกิจกรรมจิตอาสา Big Cleaning



### ๗. Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและการวางแผนในการใช้จ่าย

Happy Money (ปลอดหนี้) มีเงิน รุจักเก็บรุจักใช้ไม่เป็นหนี้ปลูกฝังนิสัยอดออม ประหยัด รุจักวิธีใช้เงิน ไม่ใช่สุร่ยสุร่าย ใช้เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

๗.๑) กิจกรรมนุ่งผ้าไทย ใส่ผ้าซิ่น งดใช้โฟม ลดใช้ถุงพลาสติก หิ้วปิ่นโต โข้วถุงผ้า ห่อข้าวมารับประทาน ร่วมกัน ตามโครงการโคราชเมืองสะอาดเก็บกวาดทั้งจังหวัด เพื่อให้ส่งเสริมให้พนักงานได้ห่อข้าวมารับประทาน อาหารกลางวันร่วมกัน ไม่สุร่ยสุร่าย ลดรายจ่าย วางแผนการใช้จ่ายเงิน



๗.๒) กิจกรรมปลูกผักสวนครัว สร้างความมั่นคงทางอาหาร เพื่อปลูกผักสวนลดรายจ่ายตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



## ๘. Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

Happy Family (ครอบครัวดี) มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ปลูกฝังนิสัยรักครอบครัว เพื่อนำไปเป็นหลักการใช้ชีวิตให้รู้จักความรัก ความเชื่อมั่น และความศรัทธาในความดีงาม จึงเกิดเป็นคนดี ในสังคม (รักตนเอง รักครอบครัว รักการงาน รักเพื่อน รักในสิ่งที่พอเพียง)

๘.๑) กิจกรรมประกวดภาพครอบครัว เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมกับครอบครัว และสร้างครอบครัวที่อบอุ่น โดยมีผลโหวตการประกวดภาพถ่าย ดังนี้

รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ภาพครอบครัวของ นางมนัสชนก ถินกระโทก (ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ)



รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑ ได้แก่ ภาพครอบครัวของ จำเอกบุญยวีร์ คร่อมกระโทก (เจ้าพนักงานธุรการ)





รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒ ได้แก่ ภาพครอบครัวของ นางสาวบุญเรือน ถ่างกระโทก (เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน)



รางวัลชมเชย ได้แก่ ภาพครอบครัวของ นางนาตญา เทียงกระโทก (นักพัฒนาชุมชน)



รางวัลชมเชย ได้แก่ ภาพครอบครัวของ นางสาวนภัสรพี น้อยเกิด (นักวิเคราะห์นโยบายและแผน)



รางวัลชมเชย ได้แก่ ภาพครอบครัวของ นายทัศนัยน เทียงกระโทก (คนงาน)



๘.๒) กิจกรรม เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวพนักงานได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างบรรยากาศความสนุกสนานและอบอุ่นในครอบครัว

