



กรมควบคุมโรค
กองโรคไม่ติดต่อ

แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรกองโรคไม่ติดต่อ



“การสร้างสุขในองค์กร”



กลุ่มพัฒนาองค์กร กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

Happy

ความสุขของคนทำงานในมิติต่างๆ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control



สุขภาพกายดี
(Happy Body)

1

ผ่อนคลายดี
(Happy Relax)

2

น้ำใจดี
(Happy Heart)

3

จิตวิญญาณดี
(Happy Soul)

4

ครอบครัวดี
(Happy Family)

5

สังคมดี
(Happy Society)

6

ใฝ่รู้ดี
(Happy Brain)

7

สุขภาพเงินดี
(Happy Money)

8

การทำงานดี
(Happy Work Life)

9

DDC กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิตี



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

HEALTHY LIFESTYLE

DO

- รับประทานอาหารเข้าทุกวัน เช่น ชา กาแฟ นม โยเกิร์ต น้ำเต้าหู้ กล้วย ขนมปัง หมูπίง โจ๊ก ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น



- ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน รวมสะสมสัปดาห์ละ 150 นาที



- การมีกิจกรรมทางกายทุกวัน เช่น เดินมาทำงาน เดินขึ้นบันได เดินไปทานข้าว ยืดเหยียดระหว่าง และรับแสงแดดตอนเช้า เป็นต้น



DON'T

- งดหรือไม่สูบบุหรี่และ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เพื่อลดเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิติ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

ผ่อนคลายดี
(Happy Relax)

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละประมาณ 6-8 ชั่วโมง

หากิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกว่าคุณมีความสุข เช่น ทำงานนอกเวลาส่วนตัว สวดมนต์ ทำอาหาร ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ ดูซีรีส์ ฟังเพลง ช้อปปิ้ง เล่นเกม ปลูกต้นไม้ วาดภาพ เป็นต้น

ฝึกตัวเองให้ไม่เครียดง่าย เช่น ฝึกคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ฝึกสมาธิ/สติ อย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง ให้มองว่าการเปลี่ยนแปลง ทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต และพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิม

จัดการกับปัญหาที่เข้ามา เช่น มองโลกในแง่ดี เรียนรู้กับปัญหา ใช้เวลา รู้จักปล่อยวาง สู้กับปัญหา วางแผนสำรอง ยอมรับในความผิดพลาด เป็นต้น



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิติ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

เอื้ออาทร หรือห่วงใยคนรอบข้าง หมั่นทำความดีและช่วยเหลือโดยไม่เลือกปฏิบัติ
ทั้งต่อเพื่อนร่วมงาน ผู้รับบริการ ผู้มีส่วนได้เสีย เช่น การมีน้ำใจและปรารถนาดีต่อ
คนรอบข้าง ชื้อขนมมาฝาก ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ เป็นต้น

เต็มใจที่จะสละเวลาเพื่อทำ/เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ที่หน่วยงานจัด
หรือด้วยตนเอง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา บริจาคเงินและสิ่งของตามกำลังทรัพย์ เป็นต้น

ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคม เช่น ไม่ทิ้งขยะหลังเวลาที่แม่บ้านมาเก็บเพื่อป้องกันหนูลดการใช้ถุงพลาสติก ปลูกต้นไม้ บริจาคสิ่งของหรือเงินช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสทางสังคม เป็นต้น



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิติ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

ทำบุญบำรุงศิลปวัฒนธรรมและศาสนา เช่น
โอนเงินร่วมทำบุญ ใส่ซองกฐินหรือผ้าป่า
ร่วมทำบุญงานบวช เข้าวัดทำบุญ เป็นต้น



จิตวิญญาณดี
(Happy Soul)

ปฏิบัติศาสนกิจเพื่อให้จิตใจสงบ ผ่องใส เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ
ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำละหมาด เข้าโบสถ์ เป็นต้น



ยกโทษและให้อภัยอย่างจริงใจต่อผู้ทำผิดพลาด



ยอมรับและขอโทษในความผิดที่ทำหรือมีส่วนรับผิดชอบ



กตัญญู ตอบแทนผู้มีพระคุณหรือช่วยเหลือท่าน เช่น
ช่วยพาผู้มีพระคุณไปโรงพยาบาล ให้สิ่งของอุปโภค
บริโภคแก่ผู้มีพระคุณ ให้เงินเดือนกับพ่อ-แม่ เป็นต้น



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิติ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

การมีเวลากับครอบครัว **ไม่**จำเป็นที่จะต้องอยู่ใกล้ชิดกัน เนื่องจากสถานที่ทำงานกับบ้านเกิดอยู่ไกลกัน แต่สามารถสร้างและกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น โทรพูดคุยกับครอบครัวเป็นประจำ กลับไปเยี่ยมครอบครัวในช่วงวันหยุด เป็นต้น

ครอบครัวดี
(Happy Family)

รับของด้วยครับ



การทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว สามารถทำได้ทั้งอยู่ใกล้กันหรืออยู่ห่างไกลกันกับคนในครอบครัว เช่น สั่งสิ่งของออนไลน์ให้ หรือ ส่งการ์ดของขวัญในช่วงเทศกาลพิเศษ เล่นเกมออนไลน์ร่วมกัน ออกกำลังกาย ทำบุญซื้อของ ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร หรือ รับประทานอาหารร่วมกัน เป็นต้น



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิติ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

สังคมดี
(Happy Society)

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เช่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทักทาย ยิ้มแย้ม ทำงาน ด้วยการถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ซื่อของมาฝาก เป็นต้น

การปฏิบัติงานอย่างเต็มความรู้ ความสามารถ แต่หากมีปัญหา หรืออุปสรรค ให้ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการหมั่นสังเกต เพื่อนร่วมงานและเสนอตัวให้การช่วยเหลือแม้ไม่ได้ร้องขอ

การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาท เก็บทรัพย์สินในที่ปลอดภัย และสอดส่องดูแลความปลอดภัยให้กันและกัน

การเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบ/ข้อบังคับของสังคมหรือในที่ทำงาน เช่น เข้างานตรงต่อเวลา ขออนุญาตออกจากสถานที่ทำงานก่อนกำหนด หากมีกิจอันจำเป็น แต่งกายตามกฎระเบียบ เป็นต้น

การใช้ชีวิตในสังคมหรือที่ทำงานอย่างมีสติ และมีความสุข เช่น ติดตามข่าวอย่างมีวิจารณญาณ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความต่างของบุคคล และสื่อสารเชิงบวก เป็นต้น



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิตี

ใฝ่รู้ดี
(Happy Brain)

การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ทั้งเรื่องการทำงาน
และความสนใจส่วนตัวเพื่อพัฒนาตนเอง
ความก้าวหน้าสายงานอาชีพและชีวิต



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

เช่น แลกเปลี่ยนพูดคุยกันทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เสนอรับงานใหม่ๆ
จัดสรรเวลาสำหรับการเรียนรู้ในแต่ละวัน ค้นหาในเรื่องที่ตนเองสนใจแม้ไม่เกี่ยวข้อง
กับงานโดยตรง รวมถึงการฟังข่าวขณะเดินทางมาทำงาน ดูสารคดี เป็นต้น

การเรียนรู้มีหลากหลายวิธีการ เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเอง

เช่น On the job training, นำเสนองาน, แสวงหาความคิดเห็นในที่ประชุม, เข้าฟัง KM Journal club,
Mentoring, Self-learning, E-learning, แสวงหาโอกาสในการเรียนรู้ โดย อบรม ผบก. ผบต.
LDC MDC, ประชุม อบรม หรือดูงาน, สอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษเพื่อสมัครรับทุนศึกษาต่อ เป็นต้น

DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิตี



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control



สุขภาพเงินดี
(Happy Money)

วางแผนใช้เงินเพื่อให้มีเงินเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น
หรือเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน และเพื่อความมั่นคงในชีวิต
แบบพอเพียง โดยแบ่งสัดส่วนค่าใช้จ่ายและเงินออม
เช่น ค่าใช้จ่ายประจำวัน 50% จ่ายส่วนตัว 30% เก็บออม 20%

มีวินัยในการชำระหนี้ตามกำหนดเวลาทุกครั้ง
และระมัดระวังในการสร้างหนี้ใหม่



ใช้จ่ายอย่างมีสติหรือสร้างหนี้เมื่อจำเป็น
ในเวลาที่เหมาะสม เพียงพอตามรายรับ



เก็บออมเป็นได้ทั้งในรูปแบบของเงินตรา
หรือสินทรัพย์ เช่น บ้าน ทอง สลากออมสิน เป็นต้น



หารายได้พิเศษที่สุจริต โดยอาจหาอาชีพ
ที่ตนเองสนใจ เพื่อเพิ่มรายได้เพียงพอต่อรายจ่าย



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non Communicable Diseases



Google Play



App Store



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422

ความสุขของคนทำงานในมิติ



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

การทำงานดี
(Happy
Work Life)

- การรับราชการ หรือทำงานในส่วนราชการ ถือเป็นอาชีพที่มีความมั่นคง
- องค์กรมีการปฏิบัติกับบุคลากรอย่างถูกต้อง ตามกฎหมาย

➤ องค์กรมีนโยบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับบุคลากร

เช่น ประเมินสุขภาพกาย จิต และ office syndrome ผลิต ให้คำแนะนำในลดเสียง, ตรวจ 5 ส. เป็นต้น

➤ สวัสดิการขององค์กร เช่น จุดบริการน้ำดื่ม ตู้ยาสามัญประจำบ้าน

➤ องค์กรส่งเสริมและให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม และสร้างความสัมพันธ์เหมือนพี่เหมือนน้อง

➤ องค์กรจัดให้มีการถ่ายทอด แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานระหว่างกัน

➤ การเลื่อนขั้น/เลื่อนตำแหน่ง/ปรับขึ้นเงินค่าจ้างประจำพิจารณาตามเกณฑ์จัดสรรงบประมาณ

➤ การเบิก OT หรือค่าตอบแทนเสี่ยงภัย ควรเตรียมเอกสารและกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนเพื่อรับเงินตรงเวลา

➤ การติดตาม ประเมินผลงานหรือโครงการที่รับมอบหมายแล้วนำมาปรับปรุงถือว่ามีการเรียนรู้และพัฒนางาน

➤ การแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมให้ข้อเสนอแนะ ทำได้หลายช่องทาง เช่น ในวงประชุม พูดคุยและตอบแบบสอบถาม เป็นต้น

➤ การเตรียมผลงานเพื่อเลื่อนระดับให้พร้อม เมื่อถึงระยะเวลาการเติบโตในตำแหน่งหน้าที่





กรมควบคุมโรค
กองโรคไม่ติดต่อ

แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรกองโรคไม่ติดต่อ เรื่อง **“การสร้างสุขในองค์กร”**



จัดทำโดย นิตยา พันธุเวทย์
ปิยนุช คำอักษร
ศโรชา สาदनอก
กลุ่มพัฒนาองค์กร กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

พิมพ์เมื่อ พฤศจิกายน 2565

ออกแบบโดย นิตยา พันธุเวทย์

พัฒนาองค์กร รักและใส่ใจให้คน "กรม." เก่ง ดี มีสุขและสุขภาพดี