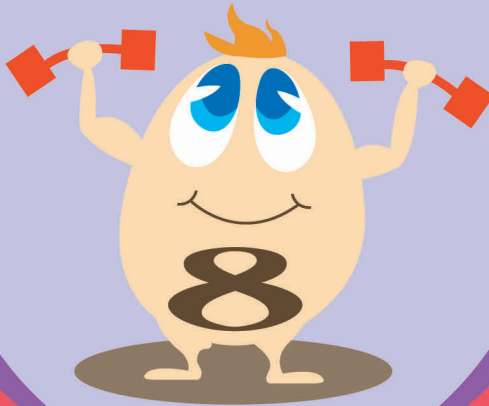




# สรุปรสาระองค์กรสุขภาวะ

แนวคิดและกรณีตัวอย่าง : องค์กรสุขภพดี

## Happy Body



ชมาพร รัตกรรยาบรรณ

โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้  
เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร



สรรสาระองค์กรสุขภาวะ  
แนวคิดและกรณีตัวอย่าง : องค์กรสุขภพดี  
(Happy Body)



ขมพพร ร้กจรรยาบรรณ

โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการควมรู้  
เพื่อสนับสนุนสุขภวะองค์กร



สรรสารองค์การสุขภาพะ  
แนวคิดและกรณีตัวอย่าง : องค์การสุขภาพดี  
(Happy Body)

บรรณาธิการ	อุทัยทิพย์ เจียวิวรรธน์กุล
ผู้เขียน	ชมาพร รักจรรยาบรรณ
รูปเล่ม-ปก	ชมาพร รักจรรยาบรรณ
อาร์ตเวิร์ค	บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด
พิมพ์ครั้งแรก	กรกฎาคม 2559
จำนวนพิมพ์	500 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
จัดพิมพ์	โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อ สนับสนุนสุขภาพะองค์การ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ISBN	978-616-279-870-2

# คำนำ

สรรสาระองค์กรสุขภาวะ แนวคิดและกรณีตัวอย่าง: องค์กรสุขภาพดี (Happy Body) เป็นผลงานส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งได้มาจากการศึกษาวิเคราะห์และการสกัดองค์ความรู้ทั้งจากแนวคิดทฤษฎีและจากกรณีตัวอย่างขององค์กรที่ปฏิบัติการอยู่ในสังคมไทย นำมาสังเคราะห์เป็นชุดความรู้ซึ่งเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ แบ่งออกเป็นสามส่วน ส่วนแรกเป็นเนื้อหาองค์ความรู้ในด้านแนวคิดและแนวทางของการสร้างองค์กรสุขภาพดี ส่วนที่สอง เป็นการถอดบทเรียนองค์กรกรณีตัวอย่าง และส่วนที่สาม เป็นบทสรุป บทเรียน และข้อเสนอแนะในการพัฒนาองค์กรสุขภาพดี

ทางโครงการคาดว่าเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ จะมีประโยชน์ต่อองค์กรภาคีเครือข่าย ตลอดจนผู้ที่สนใจ ในการนำไปคิดต่อและประยุกต์ใช้ในการพัฒนาส่งเสริมองค์กรของตนให้เป็นองค์กรสุขภาพดี ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อคุณภาพชีวิตคนทำงาน องค์กร และสังคมไทยโดยรวม อันจะช่วยสร้างสรรค์ให้เกิดสังคมสุขภาวะต่อไป

โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล องค์กรกรณีศึกษาทุกแห่งที่เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาเรียนรู้ที่สำคัญของโครงการ และขอขอบคุณนายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ให้การสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จของงานเป็นอย่างดี

อุทัยทิพย์ เจียวิวรรณ์กุล และคณะ





# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	iii
สารบัญ	v
สารบัญรูปภาพ	vi
สารบัญแผนภาพ	x
ส่วนที่ 1 แนวคิดและแนวทางองค์กรสุขภาพดี	1
องค์กรสุขภาพดี	
ส่วนที่ 2 กรณีตัวอย่าง : องค์กรสุขภาพดี	31
บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด	34
บริษัท ไมโครชิพเทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด	51
บริษัท สยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด	77
โรงไฟฟ้าบางปะกง	94
ส่วนที่ 3 บทสรุป บทเรียน และข้อเสนอแนะ	113
ข้อเสนอแนะแนวทางการกิจกรรม Happy Body	120
บรรณานุกรม	121
ดัชนีคำหลัก	124

# สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 1 การแข่งขันกีฬาเพื่อมิตรภาพกับบริษัทอื่นๆ ในนิคมอมตะนคร	38
รูปภาพที่ 2 โครงการ "ความรัก ที่คุณก็แบ่งปันได้"	39
รูปภาพที่ 3 โครงการ “TNC เป็นฮีโร่ได้ด้วยการบริจาคโลหิต”	39
รูปภาพที่ 4 การช่วยเหลือพนักงาน และชุมชนใกล้เคียง ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติน้ำท่วม ปี 2556	40
รูปภาพที่ 5 กิจกรรมการประกวดร้องเพลง	41
รูปภาพที่ 6 การให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน	42
รูปภาพที่ 7 กิจกรรมทำบุญ ตักบาตร	42
รูปภาพที่ 8 กิจกรรมวันครอบครัวในบริษัทฯ	44
รูปภาพที่ 9 โครงการยืดเหยียดเพื่อสุขภาพ	59
รูปภาพที่ 10 กิจกรรมบอกลุ้นความดี	60
รูปภาพที่ 11 กิจกรรมสอนการทำหุ่นยนต์ให้กับนักเรียน	61

## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 12 การอบรมหลักสูตร Miracle Team Building	62
รูปภาพที่ 13 การอบรมหลักสูตร Smart Team building	63
รูปภาพที่ 14 มอบของที่ระลึกตอบแทนน้ำใจ “Lose and Found” และ ทำบุญตักบาตรสิ้นปี	64
รูปภาพที่ 15 เมล์ประชาสัมพันธ์เงินกู้ฉุกเฉิน	65
รูปภาพที่ 16 เสื้อเพื่อนแนะนำเพื่อน I-Hire	66
รูปภาพที่ 17 กิจกรรมวันแม่ และ ไปรษณียบัตรให้คุณแม่	67
รูปภาพที่ 18 ให้ความรู้ร้านอาหารตามมาตรฐานสุขาภิบาล อาหารโดยนักโภชนาการ และการตรวจ สารปนเปื้อนในอาหาร	69
รูปภาพที่ 19 บริการ ข้าวฟรี น้ำ และน้ำแข็งฟรีที่โรงอาหาร	70
รูปภาพที่ 20 ห้องพยาบาลแสนสุข	71

## สารบัญรูปรภาพ (ต่อ)

รูปรภาพที่ 21	โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ	72
รูปรภาพที่ 22	ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่มแต่ละชนิด	73
รูปรภาพที่ 23	กิจกรรมออกกำลังกาย	83
รูปรภาพที่ 24	โครงการค่ายอาสาโครงการเกษตร เพื่ออาหารกลางวัน	84
รูปรภาพที่ 25	กิจกรรมงานเลี้ยงปีใหม่	85
รูปรภาพที่ 26	กิจกรรมจัดอบรม ให้ความรู้แก่พนักงาน	86
รูปรภาพที่ 27	กิจกรรมตามพุทธวิถี	87
รูปรภาพที่ 28	การลงทุนการศึกษากับบุตรของพนักงาน	88
รูปรภาพที่ 29	โครงการปลอดโรค ปลอดภัย กายใจ เป็นสุข	100
รูปรภาพที่ 30	หน่วยแพทย์เคลื่อนที่	100



## สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 31 กิจกรรมรักษัพวงมโหตร เครื่องจักสาน	102
รูปภาพที่ 32 โครงการ พ่อ-แม่ อุปลั้มภ	103
รูปภาพที่ 33 กิจกรรมนันทนาการ	104
รูปภาพที่ 34 กิจกรรมพิธีตักบาตรวันครบรอบ รัฐพิธีโรงไฟฟ้าบางปะกง	105
รูปภาพที่ 35 กิจกรรมวันพ่อ	106



# สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 โมเดลการพัฒนากิจกรรม Happy Body ในองค์กร	119

ส่วนที่ 1  
แนวคิดและแนวทาง  
องค์กรสุขภาวะ : สุขภาพดี



# สุขภาพดี (Happy Body)

## บทนำ

ความสุขในการทำงาน ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนในองค์กรมีความต้องการและประสงค์ให้เกิดขึ้น เพราะในแต่ละวัน คนส่วนใหญ่จะใช้เวลาไปกับการทำงานอย่างน้อย 8 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 3 ของวัน ซึ่งคนทำงานจะมีความสุข หรือความทุกข์จากการทำงานนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงินเดือน รายได้หรือสถานะเศรษฐกิจ เพียงอย่างเดียว

คนส่วนใหญ่มองการทำงานว่า เป็นกิจกรรมสำคัญเสมือนเป็นกิจกรรมหนึ่งของการดำรงชีวิต จนบางครั้งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ โดยเฉพาะยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูงเพื่อความอยู่รอดของแต่ละบุคคล เนื่องจากสถานการณ์ที่มีการเร่งรัดพัฒนาในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการเพื่อให้อยู่รอดในสังคมหรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าวิธีที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (กันยา แสงสุวรรณ, 2533) หากบุคคลไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์หรือปัญหานั้นจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้จึงเกิดความเครียดขึ้น ซึ่งความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ เสียดุลยภาพและก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคาม หรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต การพัฒนาการ

ตามความต้องการของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ระบบการปรับตัวของบุคคลผิดปกติไป

จากสถานการณ์ที่กล่าวมาส่งผลให้องค์กรส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง และเมื่อองค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลง พนักงานขององค์กรย่อมได้รับผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ดังนั้นพนักงานขององค์กรจึงต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดและความก้าวหน้าในงาน จึงมีผลทำให้พนักงานขาดความสุขในการทำงาน และยิ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ สถานการณ์ดังกล่าวจึงมีผลให้หลายองค์กรเริ่มหันมาสนใจแนวคิด การสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) เนื่องจากการขาดความสุขในการทำงานมีผลทำให้เกิดความเครียด ส่งผลต่อองค์กรทั้งในด้านอัตราการลาออก และประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง ดังนั้นเพื่อขจัดปัญหาการไหลออกของพนักงาน องค์กรควรจะสร้างความสุขให้เกิดในที่ทำงานให้มากที่สุด และการที่องค์กรจะบรรลุเป้าหมายของ การเป็นองค์กรแห่งความสุข จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับ การมีสุขภาพดี (Happy Body) เนื่องจากช่วงที่เรามีสุขภาพดี มีความสุขกายสบายใจ ย่อมปฏิบัติงานได้ดีกว่า ช่วงที่เจ็บป่วย มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

หนังสือเล่มนี้จึงต้องการนำเสนอแนวคิด การสร้างองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ในมิติ สุขภาพดี (Happy Body) เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงความหมาย ความสำคัญ แนวทางในการจัดกิจกรรม Happy Body ปัจจัยที่ผลักดันความสำเร็จในการจัดกิจกรรม Happy Body บทเรียนจากการจัดกิจกรรม Happy Body ขององค์กรต้นแบบด้าน Happy Body ที่ได้รับการยอมรับ จำนวน 4 องค์กร ได้แก่ บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร

บริษัท ไมโครชิพเทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด บริษัท สยามคูโบต้า  
คอร์ปอเรชั่น จำกัด และ โรงไฟฟ้าบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมี  
รายละเอียดดังนี้

## สุขภาพดี (Happy Body) คืออะไร

สุขภาพ เป็นคำที่แปลตรงจากภาษาอังกฤษคือ คำว่า Health และคำว่า Health นี้ มาจากคำภาษาอังกฤษโบราณว่า hal หมายถึง ทั้งหมด (whole) เมื่อกล่าวถึงสุขภาพ หลายคนอาจนึกถึงสุขภาพในความหมายที่เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าหมายถึง สสภาพร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเป็นสภาพของ การมีชีวิตที่ดี ซึ่งนับได้ว่ายังไม่สมบูรณ์

โดยองค์การอนามัยโลกได้มีนิยามความหมายของ สุขภาพ ไว้ ตั้งแต่ พ.ศ. 2491 ว่า สุขภาพคือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของ ร่างกาย จิตใจ และสังคม และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การไม่เป็น โรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541)

จากนิยาม สุขภาพ ขององค์การอนามัยโลก แสดงให้เห็นได้ อย่างชัดเจนถึงมุมมองของสุขภาพที่มีมิติที่กว้างขวางหลากหลายมากขึ้น การให้ความสำคัญกับสุขภาพในมิติที่ลึกซึ้ง ละเอียดอ่อน เป็นการพัฒนา มิติของสุขภาพที่มากขึ้นกว่าความมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ไม่มี ความทุกข์ร้อนใจ ที่มีอยู่แต่เดิมที่เรื่องสุขภาพถูกมองในมุมที่มี ความหมายแคบอยู่แค่เรื่องของการแพทย์ การสาธารณสุข ซึ่งมุ่งที่ การซ่อมสุขภาพ หรือ การรักษาโรคของปัจเจกบุคคลเป็นหลัก มากกว่า มุ่งการสร้างสุขภาพหรือสุขภาวะในมิติที่กว้างอย่างเป็นองค์รวม

สุขภาพได้ขยายมิติสู่สุขภาพจิตวิญญาณ อันเป็นมิติที่ลึกซึ้ง ที่ถึงแม้จะยังไม่สามารถให้คำนิยามที่เหมาะสมได้ แต่ก็แสดงถึง กระบวนทัศน์ ที่เปลี่ยนแปลง และแสดงออกถึงความพยายามที่มนุษย์ จะนิยามถึงสุขภาพ ที่แท้จริงเท่าที่สามารถจะทำได้ ทั้งแสดงเจตจำนง ในการดำเนินชีวิตสู่ความมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์ที่พยายามแสดงออก มาให้เป็นรูปธรรมมากที่สุด ถึงแม้มนุษย์จะไม่สามารถให้ คำนิยาม หรือ แสดงให้เกิดความเข้าใจในมิติทางจิตวิญญาณได้อย่างสมบูรณ์ แต่ก็นับได้ว่าเป็นความก้าวหน้าทางกระบวนทัศน์ที่มนุษย์พยายาม ก้าวผ่าน เส้นแบ่งระหว่างสิ่งที่จับต้องได้ วัดได้ คาดการณ์ได้ อันเป็น กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ สู่มิติด้านจิตใจส่วนลึก อารมณ์ และ ความรู้สึก อันเป็นนามธรรมมากยิ่งขึ้น

## สุขภาพในมิติของประเทศไทย

สำหรับประเทศไทย ในระยะเวลาประมาณ 5 - 6 ปีที่ผ่านมา มีความพยายาม ปรับกระบวนทัศน์ด้านสุขภาพ จนเกิดมุมมองใหม่ของ สุขภาพ ที่เรียกว่าเป็นการปฏิรูประบบ สุขภาพ โดยลำดับเหตุการณ์ ก่อนการเกิดขึ้นของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 สามารถประมวลสรุปลงให้เห็นถึงกระบวนทัศน์ด้านสุขภาพของสังคม ไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาเข้าสู่สุขภาพแบบองค์รวม (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553) ดังนี้

1. มีการออก พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ เมื่อปี พ.ศ. 2544 เก็บภาษีเหล้าและบุหรี่ร้อยละ 2 ซึ่งเกิดรายได้ปีละประมาณ 1,500 ล้านบาท เพื่อนำไปส่งเสริมให้



3. การจัดทำและผลักดันพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ) ที่เริ่มเป็นทางการมาตั้งแต่ปี 2543 ขณะนี้ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ประกาศใช้แล้ว ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 กำหนดความหมายของคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล การวางระบบสุขภาพเพื่อดูแลแก้ไข ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน จึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการรักษาพยาบาลเช่นที่เป็นอยู่ในอดีต

สำหรับความหมายของคำว่า สุขภาพดี (Happy Body) มี นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (1986) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับ คำว่า สุขภาพดีหมายความว่า สุขภาพดีคือ การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและ สวัสดิภาพทางสังคม อยู่ในสภาพดี ไม่ได้หมายความว่า ไม่มี การเจ็บป่วยหรือไม่มีทุกข์กังวลกับการเจ็บป่วยเท่านั้น นอกจากนี้ กองสุขศึกษา (2556) ได้ให้ความหมายของสุขภาพดี (Happy Body) ไว้ว่า สุขภาพดีไม่ได้หมายถึงน้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แต่หมายถึง การที่เราดูแลตัวเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตั้งแต่เรื่องการ ออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การลดหรือเลิกสิ่ง ที่บั่นทอนสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึงความหมายของคำว่า สุขภาพดี (Happy Body) ในความหมายของงานสร้างเสริมสุขภาพะองค์กร สำหรับบทความชิ้นนี้ มุ่งไปที่การให้ความหมายคำว่า สุขภาพดี (Happy Body) ในงานสร้างเสริมสุขภาพะองค์กร สำนักสนับสนุนสุขภาพะองค์กร

ภาคเอกชน ว่า **สุขภาพดี (Happy Body) คือ ความสุขจากการมีสุขภาพดี แข็งแรงทั้งกายและใจมาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน** (แผนงานสุขภาพองค์กรภาคเอกชน, 2552)

การส่งเสริมสุขภาพในองค์กร เป็นกระบวนการดูแลสุขภาพอนามัยของคนทำงานในสถานที่ทำงาน หรือสถานประกอบการ มีการประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งนายจ้าง ลูกจ้าง องค์กร เพื่อให้คนทำงานทุกคน สามารถดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้ดีพร้อมอยู่เสมอทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยสถานที่ทำงานที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ สถานที่ทำงานซึ่งสนับสนุนให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ที่ให้คุณค่า และที่ส่งเสริมสุขภาพสำหรับพนักงานในองค์กร องค์กรเช่นนี้จะสนับสนุนให้ผู้จัดการ และคนงานได้มีการปรับปรุง และจัดการสุขภาพของตนเอง เพื่อที่จะได้เป็นบุคคลที่มีความกระตือรือร้น และมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันองค์กรก็จะได้รับผลตอบแทนในทางบวก ไม่ว่าจะเป็นการทำงานร่วมกันด้วยความร่วมมือด้วยความสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดผลผลิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพในองค์กรจึงเป็นขบวนการ ที่ใช้ศาสตร์ และศิลป์ที่จะช่วยให้พนักงานในองค์กรเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อมุ่งสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งหมายถึง องค์กรรวมของบุคคลให้มีภาวะสุขภาพดี มีความสมดุลของร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และการดูแลสุขภาพอย่างไม่ประมาท

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้นั้น นอกจากบุคคลจะมีส่วนรับผิดชอบในตนเองแล้ว องค์กร สังคมจะต้องมีส่วนในการ

สร้างสิ่งแวดล้อมในทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อม และสุขภาพทาง จิตวิญญาณ ที่แต่ละมิติของสุขภาพล้วนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

## ความสำคัญของสุขภาพดี (Happy Body)

สุขภาพ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญที่สุด ในการดำรงชีวิต อย่างมีคุณค่า และมีประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว องค์กร และสังคม และเนื่องจากประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลทุกสาขา อาชีพจะต้องอาศัยสุขภาพพลานามัยที่ดี ที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นปัจจัย พื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ให้ทราบถึงควมมีประสิทธิภาพ หากบุคคลมีสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งจะประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข พร้อมทั้งจะเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ มีชีวิตชีวาในการทำงาน มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนางานและเพิ่มผลผลิต มีกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดี สามารถแบกรับภาระงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี สำหรับทางด้านจิตใจนั้นก็สามารถทำงานสัมพันธ์กับด้านร่างกายได้อย่างแน่นแฟ้นจะแยกออกจากกันเป็นส่วนหนึ่งได้ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ถูกความเครียดมารบกวนและเราจะต้องยอมรับถึงสภาพชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัว นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจะนำไปสู่การมีความสุขในที่สุด และการที่บุคคลใดมีสุขภาพดี ย่อมส่งผลให้เกิดความสุขและรักในการทำงานทำให้บุคลากรคงอยู่กับองค์กรต่อไป



โดยสามารถสรุปความสำคัญของการมีสุขภาพดี ได้ดังนี้

### ความสำคัญต่อตนเอง

บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับสุขภาพ เป็นสำคัญ หากมีสุขภาพกายดี คือมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนและมีสุขภาพจิตที่ดี คือไม่คิดวิตติหรืออาฆาต มาตราภัยต่อผู้อื่น ผู้นั้นย่อมมีแต่ความสุข ในทางตรงกันข้าม หากสุขภาพ กายไม่ดี คือร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นประจำ และมีสุขภาพ จิตไม่ดี คือจิตใจฟุ้งซ่าน อยากรได้ไม่มีที่สิ้นสุด มีความคิดริษยาอาฆาต มาตราภัยผู้อื่น ผู้นั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ สุขภาพกายและจิตก็จะ เสื่อมโทรม หาความสุขในชีวิตไม่ได้

### ความสำคัญต่อครอบครัว

สุขภาพมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จหรือ ความล้มเหลว ให้แก่ครอบครัว เพราะครอบครัวย่อมประกอบด้วยสมาชิกที่เป็น พื้นฐานสำคัญคือ พ่อ แม่ ลูก การที่พ่อแม่ลูกมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ย่อมทำให้ครอบครัวมีความสุข ในทางกลับกัน หากสมาชิกในครอบครัว มีปัญหา ทางสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต ความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว ก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้

### ความสำคัญต่อองค์กร

ถ้าองค์กรใดเต็มไปด้วยบุคลากร หรือพนักงานที่มีความทุกข์ กายทุกข์ใจ ปราศจากความสุข ลาป่วยเป็นประจำ งบค่ารักษาพยาบาล ค่าบริหารจัดการในการให้ผู้อื่นมาทำงานแทนก็จะสูงขึ้น บรรยากาศ

ในการทำงานในองค์กร และผลิตผลย่อมเป็นไปในทางเสื่อม องค์กรขาดความก้าวหน้าเติบโต ผลประกอบการตกต่ำ ค่าตอบแทน และสวัสดิการต่างๆ ย่อมไม่ได้ทัดเทียม กับองค์กรที่มีคุณภาพ ขาดงบประมาณที่จะมาปรับปรุงองค์กร ขวัญกำลังใจของผู้คนในบริษัทตกต่ำ คนที่มีความรู้ความสามารถ ซึ่งเป็นกำลังผลิตสำคัญหนีออกจากบริษัท เป็นต้น

### ความสำคัญต่อสังคม

ในสังคมหนึ่งๆ ประกอบด้วยสมาชิกจำนวนมาก แต่ละคนมีความแตกต่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมาย ทั้งปัญหาที่เกิดจากสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต อาจเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย เช่น โรคที่เกิดจากความอ้วนจนเกินไป โรคที่เกิดจากความผอมจนเกินไป หรือเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายพิการ หรือเกิดจากความเครียดเพราะสภาพปัญหาทางสังคม เป็นต้น

### องค์กรประกอบที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี (Happy Body)

การสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ในองค์กรมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อดูแลความปลอดภัย และสุขภาพอนามัยของพนักงานในองค์กร การส่งเสริมสุขภาพในองค์กรแนวใหม่ ได้ขยายขอบเขตและกลวิธีในการดำเนินงานให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น โดยคำนึงถึงสภาพการณ์วิธีการดำรงชีวิต (Life Style) ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Working Life) และคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ของบุคคล ครอบครัว กลุ่มบุคคล

ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยการสร้างสุขภาพดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ : 2545) ดังนี้

**ปัจจัยภายใน** หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลโดยตรงซึ่งบางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ปัจจัยภายในประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่างคือ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิต และองค์ประกอบทางพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นมาตั้งแต่เกิด และจะเป็นอยู่เช่นนี้ ตลอดไปโดยไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่

1.1 พันธุกรรม การถ่ายทอดทางพันธุกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับว่าทำให้มีผลต่อสุขภาพ โดยปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่ไม่อาจแก้ไขได้

1.2 เชื้อชาติ เชื้อชาติบางเชื้อชาติป่วยเป็นโรคนานโรคมากกว่าเชื้อชาติอื่นๆ เช่น โรคโลหิตจางบางชนิด เป็นในคนผิวดำมากกว่าผิวขาว

1.3 เพศ โรคนานโรคพบบ่อยในเพศใดเพศหนึ่ง โรคที่พบบ่อยในเพศหญิง เช่น นิ่วในถุงน้ำดี โรคของต่อมไทรอยด์ โรคกระดูกพรุน โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ โรคที่พบบ่อยในชาย เช่น โรคกระเพาะอาหาร ไส้เลื่อน โรคทางเดินหายใจ โรคจิตเสียดวงทวาร เป็นต้น

1.4 อายุและระดับพัฒนาการ โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ เช่น วัยกลางคนเป็นโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบมากกว่าวัยหนุ่มสาว

2. องค์ประกอบทางจิต ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันสภาพอะไรก็ตามที่กระทบกระเทือนทางด้านร่างกายก็จะกระทบ

กระเพื่อนต่อจิตใจด้วย และสภาพอะไรก็ตามที่กระทบ กระเทือนต่อจิตใจก็จะมีผลให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้องค์ประกอบทางจิตยังเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆ อีกด้วย องค์ประกอบเหล่านี้ได้แก่

2.1 อัตมโนทัศน์ (self concept) เป็นผลรวมของความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ที่ลึกซึ้งและซับซ้อนที่บุคคลมีต่อตนเอง และมีอิทธิพลอย่างมากในการกำหนดพฤติกรรม คือการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างไร อัตมโนทัศน์ มีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (physical self) ถ้าบุคคลนั้นมองว่าตนเป็นคนมีรูปร่างหน้าตาดี เป็นคนสวย หรือเป็นคนรูปหล่อ ก็จะมีอิทธิพลให้บุคคลนั้นพยายามบำรุงสุขภาพและร่างกายของตนให้อยู่ในสภาพดีต่อไป

2.2 การรับรู้ (perception) การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมเช่นใดนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของตนต่อสิ่งต่างๆ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพคือ รับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพเช่นไรก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่คนๆ นั้น จะกระทำ คนแต่ละคนมีการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน โดยเฉพาะถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน จะรับรู้เกี่ยวกับอาการป่วยและตัดสินใจรับการรักษาต่างกัน คนฐานะทางเศรษฐกิจดีจะรับรู้เกี่ยวกับอาการป่วยเร็วกว่า บางคนเมื่อรู้สึกว่ครั้งเนื้อครันตัวหรือปวดเมื่อยตามตัว จะรู้ว่าตนกำลังไม่สบาย ในขณะที่บางคนเดินไม่ไหว หรือทำงานไม่ไหว จึงจะรู้ว่าไม่สบาย ซึ่งการรับรู้เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ปฏิบัติในเวลาต่อมา เช่น เมื่อรับรู้ว่ป่วย จะหยุดจากงานไปพบแพทย์หรือรับการรักษาตามความเชื่อของตน ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพในเวลาต่อมา

2.3 ความเชื่อ ปกติคนเรามักได้ความเชื่อมาจาก พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้ที่เราเคารพเชื่อถือ จะยอมรับฟังโดยไม่ต้องพิสูจน์



ความเชื่อเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ความเชื่อเมื่อเกิดขึ้นแล้วมักจะเปลี่ยนแปลงยาก

ความเชื่อด้านสุขภาพ (health belief) คือความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพที่คนแต่ละคนยึดถือว่าเป็นความจริง ความเชื่อดังกล่าวอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ บุคคลจะปฏิบัติตามความเชื่อเหล่านี้อย่างเคร่งครัดไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นใดก็ตาม และจะรู้สึกไม่พอใจถ้าใครไปบอกว่าสิ่งที่เขาเชื่อนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือแนะนำให้เขาเลิกปฏิบัติตามความเชื่อหรือให้ปฏิบัติในสิ่งที่ตรงข้ามกับความเชื่อ ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพในสังคมไทยมีมากมาย การปฏิบัติตามความเชื่อจะทำให้บุคคลมีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัย ถ้าต้องฝืนปฏิบัติในสิ่งที่ขัดกับความเชื่อจะรู้สึกไม่ปลอดภัย เกรงว่าจะเป็นอันตราย ความเชื่อที่พบได้ต่างๆ ไปเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์เชื่อว่า ถ้ารับประทานเนื้อสัตว์ชนิดใด จะทำให้ลูกมีพฤติกรรมเหมือนสัตว์ชนิดนั้น เชื่อว่าการดื่มเบียร์วันละ 12 แก้วจะช่วยป้องกันการติดเชื้อของลำไส้ เชื่อว่าถ้าดื่มน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือน จะทำให้เลือดประจำเดือนหยุดไหล เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้บางอย่างมีผลกระทบต่อสุขภาพมาก แต่บางอย่างไม่มีผลเสียหายนต่อสุขภาพ

2.4 เจตคติ เจตคติเป็นความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ อาจเป็นบุคคล สิ่งของหรือ นามธรรมใดๆ ก็ได้ การเกิด เจตคติอาจเกิดจากประสบการณ์ หรือเรียนรู้จากบุคคลใกล้เคียงตัวก็ได้ เจตคติมีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการประพฤติปฏิบัติต่างๆ

2.5 ค่านิยม คือการให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ค่านิยมของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากสังคม บุคคลพยายามแสดงออกถึงค่านิยมของตนทุกครั้งที่มีโอกาส ค่านิยมของสังคมใดสังคมหนึ่ง จะมีอิทธิพล

ต่อการประพฤติปฏิบัติของบุคคลในสังคมนั้นๆ อย่างมาก ค่านิยมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ค่านิยมของการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ซึ่งแสดงถึงควมมีฐานะทางสังคมสูง

2.6 ความเครียด (stress) ภาวะเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพ

3. องค์ประกอบทางพฤติกรรม หรือแบบแผนการดำเนินชีวิต (life style) พฤติกรรมหรือ แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมากที่สุด เพราะเป็นองค์ประกอบที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แบบแผนการดำเนินชีวิตได้แก่

3.1 พฤติกรรมเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคล เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเพื่อการมีอนามัยที่ดี ได้แก่ การแปรงฟัน การอาบน้ำ ความสะอาดของเสื้อผ้า การสระผม การดูแลสุขภาพของผิวหนัง สิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันที่บุคคลปฏิบัติ ในการปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้มีทั้งปฏิบัติถูกต้อง และไม่ถูกต้อง การปฏิบัติถูกหรือไม่ถูกขึ้นอยู่กับความเชื่อ และการรับรู้เกี่ยวกับปฏิบัติของแต่ละคน

3.2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร นิสัยการรับประทาน อาหารเป็นการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะท้องถิ่น และความชอบของแต่ละคน พฤติกรรมการรับประทานมีผลกระทบต่อสุขภาพมาก บางคนรับประทานอาหารจุบจิบ ชอบรับประทาน อาหารประเภทขบเคี้ยว ชอบอมทอफी ซึ่งจะมีผลทำให้ฟันผุ บางคนไม่ชอบรับประทานอาหาร ประเภทผักและผลไม้ ทำให้มีกากอาหารน้อย ทำให้เสี่ยงต่อการป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ บางคนชอบหรือไม่ชอบอาหาร บางประเภททำให้ได้อาหารไม่ครบถ้วน อาหารจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อสุขภาพ

3.3 พฤติกรรมการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ผู้ที่ถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา ถ่ายลำบาก อุจจาระมีลักษณะแข็งต้องแบ่งถ่ายอุจจาระ มีโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคริดสีดวงทวารสูงกว่าคนที่มีการขับถ่ายเป็นเวลาและถ่ายสะดวก พฤติกรรมการกลั้นปัสสาวะทำให้เกิดเป็นโรคติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะได้ง่าย

3.4 การพักผ่อนและการนอนหลับ เป็นที่ทราบดีอยู่แล้วว่าร่างกายต้องการการพักผ่อนและการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ การนอนหลับ ผู้ที่พักผ่อนหรือนอนหลับไม่เพียงพอจะมีผลเสียต่อสุขภาพ ไม่สามารถควบคุมตนเองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ ถ้าต้องทำงานที่ต้องระมัดระวังอันตราย เช่น งานในโรงงานอุตสาหกรรม จะมีผลให้ร่างกายได้รับอุบัติเหตุ เช่น เครื่องจักรตัดนิ้วมือ หรืออุบัติเหตุอื่นๆ ได้

3.5 พฤติกรรมทางเพศ การตอบสนองความต้องการทางเพศเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ถ้าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้อง เช่น สำส่อนทางเพศ พฤติกรรมรักร่วมเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศแบบวิตถาร ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งจากโรคติดเชื้อ เช่น กามโรค โรคเอดส์ หรือร่างกายได้รับบาดเจ็บจากการร่วมเพศ แบบวิตถารหรือรุนแรงถึงขนาดสูญเสียชีวิตจากการฆาตกรรม เพราะความรักและความหึงหวงได้

3.6 พฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่ พฤติกรรมที่ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันของบุคคลทั่วไป แต่อาจเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำในคนบางคน พฤติกรรมเหล่านี้อาจแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

- พฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมที่คนทำแล้วเชื่อว่าทำให้ตนมีสุขภาพดี พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรเพื่อ

ดูแลสุขภาพและพฤติกรรมส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับระบบชุมชน และการดูแลสุขภาพส่วนรวม ดังนี้คือ

1. พฤติกรรมที่เชื่อว่าทำให้ตนเองสุขภาพดีเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค เช่น การออกกำลังกาย การชั่งน้ำหนัก การตรวจเต้านมด้วยตนเอง การแสวงหาอายุ วัฒนะมารับประทาน การแสวงหาสารต่างๆ ที่เชื่อว่าช่วยชะลอความชราหรือมารับประทาน สารเหล่านี้มีมากมายที่จำหน่ายในท้องตลาดซึ่งโฆษณาชวนเชื่อว่าจะสามารถฝืนกฎธรรมชาติคือความชราได้ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นอาหารสุขภาพ ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่เสริมวิตามินบีรวม

2. พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรเพื่อดูแลสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไปรับบริการจากสถานบริการสาธารณสุขหรือบริการทางการแพทย์แผนโบราณ การเลือกใช้บริการแบบใดขึ้นอยู่กับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติและการรับรู้ของบุคคลนั้น พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ทรัพยากรเพื่อการป้องกันโรค ได้แก่ การไปรับภูมิคุ้มกัน การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เช่น อาการแสดงของมะเร็งระยะแรก การรับฟลูโอไรด์เพื่อรักษาสุขภาพฟัน การตรวจสอบ การได้ยินและการมองเห็น การตรวจหามะเร็งปากมดลูก การตรวจร่างกาย การเอกซเรย์ การดูแลก่อนคลอด เป็นต้น

- พฤติกรรมเสี่ยง คือ พฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือ เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายแก่ร่างกาย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การกินยาบ้า การขับรถเร็ว



**ปัจจัยภายนอก** ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญ นอกจากปัจจัยภายในซึ่งเป็นเรื่องของบุคคลแต่ละคนแล้ว ปัจจัยภายนอกนั้นมีความสำคัญไม่น้อยในแง่ของผลกระทบต่อสุขภาพ ปัจจัยภายนอกอาจแบ่งออกได้ ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางสังคม แต่ละสังคมประกอบด้วยระบบย่อยหรือสถาบันสังคมที่สำคัญ 6 ระบบคือ ระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบการศึกษา ระบบการสาธารณสุข ระบบเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ ระบบการเมืองและการปกครอง ระบบความเชื่อหรือสถาบันศาสนา สุขภาพของบุคคลในสังคมจะได้รับอิทธิพลจากระบบต่างๆ เหล่านี้ แต่ละระบบจะกระทบต่อสุขภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ปทัสถาน (norm) ของสังคมนั้นๆ

2. องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม มนุษย์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยอะไรก็ตามที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป จะกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ด้วย

จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพดีนั้นจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน การเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จะช่วยให้คนรู้จักปรับปรุงให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีที่สุด โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และมีส่วนร่วมในการดูแลและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดีตลอดไป

## วิธีการสร้างสุขภาพดี (Happy Body)

สำหรับหลักการพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพในองค์กรคือ การส่งเสริมสุขภาพโดยยึดหลัก Ottawa Charter คือ Health

Promotion ซึ่งเป็นกระบวนการส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ซึ่งวิธีการดำเนินการนี้เป็นการประยุกต์แนวคิดที่ได้จาก WHO (1986) ซึ่งได้เน้นความสำคัญของการพัฒนาสิ่งต่อไปนี้ คือ

### 1. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

การสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ควรส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้และทักษะในการดำรงชีวิต (life skills) ซึ่งการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลให้มีความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการเผชิญกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมที่ถูกต้องทั้งในการดูแลสุขภาพ การมีสัมพันธภาพ มีความตระหนัก มีความเห็นใจผู้อื่น มีความภูมิใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ตัดสินใจได้ มีการแก้ไขปัญหาการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาต่างๆ ที่มีต่อสิ่งยั่วยุที่ทำให้เสียทั้ง สุขภาพกาย สุขภาพจิต

หลักการและแนวปฏิบัติในการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) จึงต้องให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของบุคคล เป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับบุคคลที่จะควบคุมสุขภาพของตนเองและควบคุมสิ่งแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อสุขภาพสูงมาก ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะที่จำเป็น สำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การสร้างสุขภาพดี (Happy Body) โดยการสนับสนุนในเรื่องการพัฒนาบุคคล ด้วยการให้ข้อมูล ข่าวสาร ให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ และการเสริมทักษะชีวิตในการจัดการที่ดีเพื่อป้องกันและควบคุมสุขภาพของตน

การทำให้คนมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในการควบคุม  
ปัจจัยก่อโรค คือ ต้องมีกระบวนการในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้  
คนรู้จัก และมีความสามารถ หรือทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง  
(กรมอนามัย, 2557) เช่น

### **ด้านอาหาร**

- พนักงานควรมีความรู้ความสามารถเลือกซื้ออาหาร ที่มี  
ประโยชน์ไม่มีโทษต่อร่างกายได้
- พนักงานมีความสามารถแยกแยะได้ว่า วิธีปรุงอาหารนั้น  
ถูกสุขลักษณะ และยังคงรักษาค่าอาหารไว้ได้หรือไม่
- พนักงานสามารถควบคุมตนเองให้บริโภคอาหารในปริมาณ  
ที่พอดี กับความต้องการของร่างกายได้

### **ด้านการออกกำลังกาย**

- พนักงานควรมีทักษะในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ชอบ  
และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ
- พนักงานควรมีความสามารถ ในการป้องกันการบาดเจ็บ  
จากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้

### **ด้านความเครียด**

- พนักงานสามารถระบุสาเหตุ และวิธีกำจัดความเครียด  
ที่ตนได้รับ อยู่เป็นประจำได้
- พนักงานมีวิธีคลายเครียดของตนเอง

### **ด้านความปลอดภัย**

- พนักงานสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน และ ในชีวิต  
ประจำวันของตนเองได้

- พนักงานปฏิบัติตามกฎ และขอแนะนำด้านความปลอดภัย  
จนเป็นนิสัย

ยกตัวอย่างเช่น บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ได้จัดโครงการ "Happy body สุขภาพดีกับ MK" มีการอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้ผู้บริหารและพนักงานของ MK ได้รับความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคและ การออกกำลังกาย มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกัน/แก้ไขปัญหาน้ำหนักเกิน, อ้วน/อ้วนลงพุง การใช้ชีวิตตามวิถีไทย วิถีธรรมเพื่อพิชิตอ้วน และนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัวต่อไป

## 2. การสร้างให้เกิดสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี

การสร้างสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดีนี้ แบ่งสิ่งแวดลอมออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 สิ่งแวดลอมทางกายภาพ หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบๆ ภายของคนในองค์กร ที่จับต้องสัมผัสได้ อันได้แก่ อาคารสถานที่ อุปกรณ์ในการทำงาน เครื่องมือ เครื่องจักร วัสดุดิบ ผลิตภัณฑ์ และกากของเสีย รวมทั้ง แสง เสียง ความร้อน รั้งสี และฝุ่น เป็นต้น สิ่งทีกล่าวข้างต้น ล้วนมีอิทธิพลต่อสุขภาพของพนักงานได้ทั้งทางบวก และลบ เช่น สถานที่ทำงานอับชื้น ร้อน และแสงสว่างไม่เพียงพอ พื้นที่คับแคบ ย่อมอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ผู้ที่ทำงานอยู่ในบริเวณนั้น ก็ไม่มีความสุข ใ้ตะ แก้อ้อ เครื่องมือ ถ้ามีขนาดไม่เหมาะสมกับผู้ใช้ ก็ทำให้เกิดการเมื่อยล้าได้ง่าย และในระยะยาวก็อาจมีผลเสีย ต่อกล้ามเนื้อเอ็น และกระดูกได้ ในส่วนของเครื่องจักร ถ้ามีเสียงดังก็เป็นอันตราย ต่อระบบประสาท การได้ยิน ทำให้หูตึง หรือถ้าเป็นเครื่องจักรที่ทำให้เกิดฝุ่น หรือไอของ

สารที่มีพิษ ก็ย่อมเป็นอันตรายต่อผู้สัมผัส ตามคุณสมบัติของสารพิษ นั้นๆ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นระยะๆ เช่น การเสื่อมโทรมของอาคารสถานที่ เครื่องมือ เครื่องจักร ที่เคยดีก็เสียหาย ชำรุดได้ ส่วนในกรณีของวัตถุพิษ ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปใช้วัตถุพิษ ชนิดใหม่ ดังนั้น จึงควรมีระบบเฝ้าระวัง หรือสำรวจปัญหาที่อาจจะมี เพื่อปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานโดยตรง เช่น ห้องครัว ห้องอาหาร ควรจะควบคุมดูแลให้ถูกสุขลักษณะ อาหารที่จัดให้พนักงาน ควรเลือกที่มีคุณประโยชน์ ไม่มีโทษ เป็นอาหารสุขภาพ เช่น ไขมันต่ำ เป็นต้น สถานที่ และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ถ้าเป็นไปได้ ควรจัดให้มีเพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงาน เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และปฏิบัติจนเป็นนิสัย

2.2 สิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ในองค์กร ที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับพนักงาน และความสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน กับพนักงาน

### **ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับพนักงาน**

ความสัมพันธ์นี้เกิดขึ้น เมื่อองค์กรจ้างพนักงานเข้ามาทำงาน พนักงานก็ย่อมมีหน้าที่ปฏิบัติงาน ตามที่ได้รับมอบหมาย องค์กรก็มีหน้าที่ให้ค่าตอบแทน ผลประโยชน์ และการดูแลสุขภาพ และความปลอดภัยของพนักงาน ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับพนักงานสามารถเกิดมี ปัญหาได้ ในหลายจุดด้วยกัน เริ่มตั้งแต่การมอบหมายงาน พนักงานมีความรู้ความสามารถ และความสนใจในหน้าที่นั้นเพียงใด ขอบเขต

ลักษณะงานมีการระบุ และเข้าใจตรงกันหรือไม่ ถ้าเกิดมีปัญหาดังกล่าว ข้างต้น ผลงานย่อมไม่เป็นไปตามที่องค์กรคาดหวัง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับพนักงานก็ย่อมเสื่อมลง มีแรงกดดัน และสร้างความเครียดต่อพนักงานเพิ่มขึ้น สำหรับในจุดของเรื่องค่าตอบแทน ผลประโยชน์ การดูแลสุขภาพ และความปลอดภัยของพนักงาน ก็เช่นกัน เมื่อแรกเข้ามา พนักงานก็อาจจะพึงพอใจ แต่เมื่ออยู่ไประยะหนึ่ง ความคาดหวังของพนักงานก็อาจจะไม่ตรง กับที่องค์กรสามารถให้ได้ การปรับปรุงแก้ไขสร้างความชัดเจน ความเข้าใจตรงกัน และสร้างความเป็นธรรมที่ทุกฝ่ายยอมรับ ความสัมพันธ์อันดีก็จะเกิดขึ้น

### **ความสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน กับพนักงาน**

เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ระหว่างพนักงานแต่ละคน กับหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และลูกน้อง ความสัมพันธ์เหล่านี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ด้าน คือ ปัจจัยในเชิงโครงสร้างขององค์กร ปัจจัยในเชิงวัฒนธรรมขององค์กร และปัจจัยพื้นฐานส่วนตัว ของแต่ละบุคคล การจะปรับปรุงความสัมพันธ์ ระหว่างพนักงานกับพนักงาน จึงจำเป็นต้องพิจารณาถึง การปรับปรุงปัจจัยทั้ง 3 ด้าน เช่น

- การปรับเปลี่ยนโครงสร้าง หน่วยงานสายการบังคับบัญชา กำลังคน และทรัพยากร ให้สามารถประกอบภารกิจขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรม

- การสร้างวัฒนธรรมขององค์กรให้มีการทำงานเป็นทีม ทำงานร่วมกันอย่างไว้วางใจ และยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นองค์กรที่ให้คุณค่าต่อการเรียนรู้ ในความผิดพลาด และความสำเร็จ จึงพร้อมที่จะรับผิดชอบ โทษ ให้อภัย

และให้คำชม แสดงความยินดี เป็นองค์กรที่ทุกคนพร้อมรับฟัง ให้คำปรึกษาชี้แนะ และให้กำลังใจ ทั้งในเรื่องงาน และเรื่องส่วนตัว

- การพัฒนาทุกคนในองค์กรให้สามารถปรับตัว ทำหน้าที่ และบทบาทของแต่ละคน ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความรับผิดชอบ โครงสร้าง และวัฒนธรรมขององค์กร เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) เพราะถ้าพนักงานมีความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับ พนักงาน และความสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน กับพนักงานไม่ดีก็จะทำให้เกิดความเครียด ไม่มีการช่วยเหลือกันในการทำงาน ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการชิงดีชิงเด่นกัน ซึ่งมีผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะมีผลทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดี เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบภายในต่างๆ ก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง เป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ ส่งผลต่อการทำงาน และส่งผลต่อความสุขของตนเอง

ยกตัวอย่างเช่น บริษัทแก๊พ อินดัสตรีส์ จำกัด ที่ผู้บริหารมีการส่งเสริมและปลูกฝังทัศนคติการทำงาน ความเอื้ออาทร ช่วยเหลือดูแลกัน เป็นเพื่อน พี่น้องกัน ทำให้บุคลากรและผู้บริหารอยู่ร่วมกันเหมือนคนในครอบครัว ปลูกฝังบุคลากรให้เกิดความรัก ความสามัคคีกันในองค์กร ทำให้บุคลากรมีสุขภาพจิตดี และสุขภาพกายที่ดีตามมา

### 3. การปรับเปลี่ยนการบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

เนื่องจากในปัจจุบันองค์กรส่วนใหญ่ นโยบายบริการสุขภาพที่จัดไว้สำหรับพนักงานจะเน้นเรื่องการรักษาโรค ซึ่งให้ผลในทางสุขภาพต่ำลง จึงควรปรับเปลี่ยนไปให้กับบริการในเชิงรุก ด้วยการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ปัจจุบันผู้ได้รับบริการคือผู้เจ็บป่วย แต่บริการสุขภาพในแนวใหม่ จะต้องมุ่งให้ทั้งคนเจ็บป่วยและคนไม่เจ็บป่วยได้รับบริการ ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นควรมีการปรับระบบให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น มีการสื่อสารกับหน่วยงานภายนอกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น หน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม และเศรษฐกิจ นอกเหนือจากการให้บริการด้านการรักษาพยาบาลเท่านั้น นอกจากนี้ยังต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้มีแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ยกตัวอย่างเช่น การไฟฟ้าฝ่ายผลิต (กฟผ.) มีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ คือ การตรวจรักษาโรค บริการทางทันตกรรม การควบคุม และป้องกันโรคต่างๆ และโรคที่เกิดจากการปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพอนามัยและฟื้นฟูสุขภาพ และงานสาธารณสุขต่างๆ ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค ได้แก่ มีการจัดอบรม บรรยาย เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการในหลักสูตร การปฐมพยาบาล และการช่วยชีวิตเบื้องต้น โรคที่เกิดจากการทำงานต่างๆ การจัดอบรม อสม. กฟผ. เพื่อโครงการแพทย์ทางสื่อสาร มากกว่า 600 คน รวมถึงการนิเทศงาน อสม. กฟผ. ที่ได้รับการอบรมไปแล้ว เป็นต้น



#### 4. การเพิ่มการมีส่วนร่วม

การจะสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ในองค์กรให้ประสบความสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือ จากทุกคนในองค์กร มากน้อยแตกต่างกันไป ตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และการที่ผู้คนจะให้ความร่วมมือได้ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในกรอบความคิดในการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ที่ตรงกัน เห็นถึงประโยชน์เห็นถึงคุณค่า ของสิ่งที่จะต้องร่วมกันทำ ทั้งระดับผู้บริหารองค์กร และพนักงาน

##### แนวร่วมระดับแกนนำ

ผู้นำในระดับต่างๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ในองค์กร ผู้จัดการระดับรอง หัวหน้างาน ตัวแทนพนักงาน ล้วนมีความสำคัญในการบริหารโครงการ และกิจกรรมต่างๆ การประชุม สัมมนา หรือการประชุมปฏิบัติการ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้ มีความรู้ลึกซึ้งไป ในรายละเอียดของกลยุทธ์ และกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และ ต้องสร้างบุคคลเหล่านี้ ให้มีความรู้ความสามารถ ในการวางแผน และ บริหารโครงการ รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

##### แนวร่วมระดับปฏิบัติการ

บุคคลทุกคนในองค์กร จะต้องได้รับการส่งเสริมให้เข้ามามีส่วนร่วม จึงควรได้รับรู้ และเข้าใจถึงกรอบความคิด ในการสร้างเสริมสุขภาพ และตระหนักว่า สุขภาพดี เป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการดำรงชีวิต สุขภาพดีนำมาซึ่งความสุข เมื่อทำงานได้ดีย่อมมีความมั่นคง ในหน้าที่การงาน ช่วยให้บริษัทมีผลประกอบการดี ส่งผลให้ได้รับค่าตอบแทน และได้รับ

สวัสดิการที่ดีขึ้น สามารถทำให้ตนเอง และครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การเผยแพร่ การประชาสัมพันธ์ การประชุมทำความเข้าใจในเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ จึงมีความจำเป็นที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ทั้งก่อนเริ่มโครงการ และเมื่อกิจกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น บริษัทปูนซีเมนต์ไทย (ท่าหลวง จ.สระบุรี) มีการสื่อสารถึงพนักงานโดย จัดให้มีการออกวารสาร ภายในองค์กรเป็นประจำ ระบบเสียงตามสาย ภายในโรงงาน รายการคุยกันระหว่างอาหารว่าง ระหว่างพนักงาน ระดับปฏิบัติการ กับพนักงานระดับจัดการ ระบบข้อเสนอแนะที่เปิดโอกาส ให้พนักงานได้เสนอความคิดเห็น ระบบพี่เลี้ยง ให้ความช่วยเหลือพนักงานใหม่ เป็นต้น

## 5. การสร้างนโยบายที่เอื้อต่อสุขภาพ

การพัฒนาใดๆ ก็ตามที่ไม่ประสบผลสำเร็จ ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ ความไม่ชัดเจนของจุดมุ่งหมาย หรือสิ่งที่ต้องการ ลำดับต่อมา คือ การกำหนดภารกิจที่ไม่สอดคล้อง หรือเลือกกลยุทธ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่มีประสิทธิภาพ การดำเนินโครงการต่างๆ ที่ตามมาย่อมเบี่ยงเบนไปจากจุดมุ่งหมาย ที่ต้องการจริงๆ หรือขาดประสิทธิภาพที่จะสนองตอบจุดมุ่งหมายนั้น ในการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ต้องมีความชัดเจน เข้าใจตรงกันในผู้ที่เกี่ยวข้องความคิด หรือการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพในเชิงบวก หรือลบของพนักงาน และผู้บริหารองค์กรมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อวิธีการสร้างสุขภาพดี (Happy Body)

นอกจากจุดมุ่งหมาย เรื่องสุขภาพจะต้องมีความชัดเจนแล้ว การกำหนดภารกิจ ก็จะต้องสอดคล้อง ครอบคลุมจุดมุ่งหมายในวิธีการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เพื่อยก

ระดับคุณภาพชีวิตการทำงาน สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน โดยการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพ และทางสังคมขององค์กร ดังนั้นภารกิจหลัก 2 ประการ ก็คือ การพัฒนาคน และพัฒนาองค์กรไปพร้อมๆ กัน จะทำเพียงด้านใดด้านหนึ่งย่อมขาดประสิทธิภาพ

เมื่อมีความชัดเจนในเรื่องสุขภาพที่ต้องการ ภารกิจที่ต้องทำ และกลยุทธ์ที่จะเลือกใช้แล้ว การดำเนินการต่างๆ ที่ตามมา ย่อมที่จะสามารถกำหนดได้ อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม กิจกรรมโครงการต่างๆ ที่จะดำเนินการ หรือดำเนินการไปแล้ว ต้องตรวจสอบย้อนกลับขึ้นไปว่าได้ตอบสนองกลยุทธ์ ภารกิจ และจุดมุ่งหมายในสุขภาพที่ต้องการ มีผลทำให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขกาย สบายใจ และมีคุณค่าต่อองค์กร ครอบครัว และสังคม

## ปัจจัยเงื่อนไขแห่งความสำเร็จในการสร้าง Happy Body ในองค์กร

สุขภาพของพนักงานที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นสมาชิกทุกคนขององค์กรควรมีความรับผิดชอบร่วมกันในการสร้าง Happy Body ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะปัจจัยนั้นจะเกิดจากงาน หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน ทั้งนี้เพราะสุขภาพของคนเรายังได้รับผลกระทบจากปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน การส่งเสริมให้คนงานมีความรู้ และทักษะในการจัดการสุขภาพของตนเอง จึงเป็นการช่วยให้พวกเขา และครอบครัวได้รับประโยชน์ด้วย องค์กรที่ส่งเสริมสุขภาพ สามารถก่อให้เกิดผลทางบวกแก่องค์กรได้หลายประการ เช่น เพิ่มสุขภาพที่ดี

ให้แกพนักงาน ลดอัตราการขาดงาน ช่วงเพิ่มพูนผลิตผล และคุณภาพของงาน ช่วยเพิ่มขวัญ และกำลังใจในการทำงาน ช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แกองค์กร และลดค่าใช้จ่ายไม่ว่าในทางตรง หรือทางอ้อมทางด้านสุขภาพ ทั้งนี้องค์กรต้องเปิดโอกาสให้พนักงานสามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความไม่เท่าเทียมกันด้านสุขภาพ โดยเปิดโอกาสให้จัดตั้งโครงการต่างๆ ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการพิเศษของบุคคล และกลุ่มต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ความเสี่ยง เพราะองค์กรเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพให้บุคคล เพราะเป็นสถานที่ซึ่งมีบุคคลอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะประสบความสำเร็จได้ต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญหลายประการ ได้แก่

1. **ผู้บริหาร** การที่ผู้บริหารเห็นความสำคัญของสุขภาพของพนักงาน มีความจริงใจและเข้าใจบุคคลที่อยู่ใต้การบังคับบัญชาในทุกระดับ เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิด ความร่วมมือจากพนักงานในทุกระดับ และหน่วยงาน ซึ่งจะส่งผลให้กิจกรรมได้รับการยอมรับและเป็นที่ยื่นชอบ และพนักงานทุกคนมีความสุขกับการที่ได้ร่วมกิจกรรม เพราะหากพนักงานมีสุขภาพที่ดี ก็จะส่งผลดีต่อคุณภาพการทำงาน สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และตัวพนักงานเองก็ต้องให้ความสำคัญในเรื่องของสุขภาพด้วยเช่นเดียวกัน

2. **มีแผนงานและกิจกรรมที่ส่งเสริม และสนับสนุนกิจกรรมทางกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และตอบสนองความต้องการของพนักงานทุกคน** ไม่ว่าจะเป็นระดับสุขภาพจะอยู่ที่ระดับใด มีโรค ไม่มีโรค แต่มีพฤติกรรม และปัจจัยเสี่ยง หรือมีสุขภาพดี เช่น

- คนแต่ละคนมีความชอบ ความต้องการ เจตคติที่แตกต่างกัน จึงต้องคำนึงถึงกลุ่มงาน กลุ่มอาชีพ อายุ เพศ และสถานภาพ โสัด สมรส เป็นต้น

- ครรลองชีวิตของแต่ละคน เป็นผลรวมของพฤติกรรม สุขภาพ ที่มีปัจจัยหลายอย่างมา มีอิทธิพลต่อกัน เช่น การควบคุม น้ำหนักต้องมีการรับประทานอาหาร ที่พอเหมาะพอควร มีการใช้แรง กาย หรือออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ชอบ และมีการดูแลรูปร่างให้ดี เป็นต้น

- สถานที่ทำงานแต่ละแห่ง มีลักษณะเฉพาะตัว การจัด กิจกรรมควรต้องปรับให้เหมาะสม

- องค์กรควรมีนโยบายชี้แนะว่า การตัดสินใจ หรือดำเนินการ ขององค์กร ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างน้อยต้องไม่ไปก่อให้เกิดผลเสีย ต่อสุขภาพของพนักงาน นโยบายมีความชัดเจน มีวัตถุประสงค์ชี้ชัดว่า ต้องการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายเท่าไร และภายในกรอบเวลาใด ทุกภาคส่วนสามารถกำหนดเป้าประสงค์ร่วมกันและกำหนดการมีส่วนร่วม ของตน

**3. การดำเนินงาน เป็นระบบ เน้นสร้างการมีส่วนร่วม และ ต่อเนื่อง** คณะทำงาน มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงาน ด้านการสร้าง Happy Body ของสถานประกอบการเกิดขึ้นอย่างเป็น ระบบ เป็นขั้นเป็นตอน และมีความต่อเนื่อง ดังนั้นจำเป็นเป็นอย่างยิ่งที่จะ ต้องได้รับความร่วมมือ จากทุกคนในองค์กร มากน้อยแตกต่างกันไป ตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และการที่ผู้คนจะให้ความร่วมมือได้ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในกรอบความคิดในการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ที่ตรงกัน และควรให้ความสำคัญกับข้อเสนอแนะและ ความคิดเห็นของพนักงาน เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนที่ 2

กรณีตัวอย่าง : องค์กรสุขภาพดี

## กรณีศึกษา : จอห์น สุขภาพดี

จากที่กล่าวมาจะเห็นแล้วว่าพนักงานเป็นตัวจักรสำคัญในการทำงาน ดังนั้นประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานย่อมมีผลทำให้องค์กรนั้นเติบโต และสามารถดำเนินธุรกิจท่ามกลางการแข่งขันที่รุนแรงขึ้นต่อไปได้ และเนื่องจากประสิทธิภาพในการทำงานของคุณคนทุกสาขาอาชีพจะต้องอาศัยสุขภาพพลานามัยที่ดี ที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถทางกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ให้ทราบถึงความมีประสิทธิภาพ หากบุคคลมีสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งจะประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ ย่อมนำมาซึ่งความสุข พร้อมทั้งจะเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ มีชีวิตชีวาในการทำงาน มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนางานและเพิ่มผลผลิต มีกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดี สามารถแบกภาระงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี สำหรับทางด้านจิตใจนั้นก็สามารถทำงานสัมพันธ์กับด้านร่างกายได้อย่างแน่นแฟ้นจะแยกออกจากกันเป็นสัดส่วนไม่ได้ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ถูกความเครียดมารบกวนและเราจะต้องยอมรับถึงสภาพชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัว นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจะนำไปสู่การมีความสุขในที่สุด และ

การที่บุคคลมีสุขภาพดี ย่อมส่งผลให้เกิดความสุขและรักในการทำงาน ทำให้บุคลากรคงอยู่กับองค์กรต่อไป

ในส่วนที่ 2 นี้จึงเป็นการนำเสนอการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กรต้นแบบด้านการจัดกิจกรรม Happy Body จำนวน 4 องค์กร ได้แก่ บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร บริษัทไมโครชิพเทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด บริษัทสยามคูโบต้า คอร์ปอเรชั่น จำกัด และโรงไฟฟ้าบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยนำเสนอการดำเนินงานด้านการสร้างสุขขององค์กร (Happy workplace) จากนั้นเป็นการเจาะลึกไปที่รายละเอียดของการทำงานกิจกรรมในส่วนของ Happy Body ว่ามีการดำเนินงานอย่างไร มีอุปสรรคและความท้าทายอะไรบ้าง และปัจจัยในความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมขององค์กร ตัวอย่างทั้ง 4 องค์กร ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้





บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด

สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร

700/452 หมู่ 7 ถนนบางนา-ตราด ตำบลดอนหัวฬ่อ

อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000

โทรศัพท์ 0-3845-3100

## แผนงานจวตกร

บริษัทไทยเอ็นโอเค จำกัด ก่อตั้งเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ.2531 มีจำนวนพนักงานทั้งสิ้นจำนวน 5,248 คน วิสัยทัศน์ของบริษัทฯ คือ มุ่งสู่การเป็นฐานการผลิตหลักของ NOK ด้านธุรกิจ SEAL มีลักษณะการประกอบการ ผลิตภัณฑ์ของทางบริษัทฯ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำขึ้นจากยางสังเคราะห์ หรือมียางสังเคราะห์เป็นส่วนประกอบอยู่กับองค์ประกอบอื่น ผลิตขึ้นรูปโดยอาศัยกระบวนการทางความร้อน (Curing) ที่ทำให้เนื้อยางดิบหลอมเหลวภายในแบบก่อ (Mold) เพื่อขึ้นรูปตามต้องการ

### พันธกิจ

Make IIMONO สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ชั้นเลิศ หมายถึง ของที่มีสมรรถนะสูง คุณภาพดี คุ่มค่า สมราคา มีเอกลักษณ์เฉพาะที่ไม่เหมือนใคร เป็นสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่ทุกคนอยากซื้อโดยไม่ต้องคิด โดยมีนโยบายคุณภาพของบริษัท คือ มุ่งมั่นในการปรับปรุงประสิทธิภาพของระบบบริหารคุณภาพอย่างต่อเนื่องตามข้อกำหนดของลูกค้า โดย

- ปรับปรุงคุณภาพ
- ลดต้นทุนการผลิต
- ส่งมอบสินค้าตรงเวลาเพื่อให้ลูกค้าพึงพอใจ

## แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข

“พนักงานทุกคนมีส่วนร่วมในการเป็นนักสร้างสุขในองค์กร”

คุณปณัสม์ ปฐมเศรษฐกุล  
หัวหน้างานกลุ่มงานแรงงานสัมพันธ์

บริษัทไทยเอ็นโอเค จำกัด ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างความสุขในองค์กร ซึ่งเป็นเรื่องที่บริษัทฯ ถู้อปฏิบัติมาโดยตลอดตั้งแต่เริ่มก่อตั้งบริษัท โดยผู้บริหารมีความเชื่อว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความสุขทั้งกาย และใจ จะทำให้พนักงานทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และส่งผลให้สามารถผลิตสินค้าที่มีคุณภาพได้ ดังนั้นการสร้างความสุขในองค์กรจึงเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานในฝ่ายทรัพยากรบุคคล ควบคู่ไปกับการนำแนวคิด Happy 8 มาเป็นกรอบในการจัดกิจกรรม เพื่อช่วยสร้างทัศนคติที่ดี สร้างความพึงพอใจในการทำงาน ตลอดจนเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากการทำงานของพนักงาน กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้มาจากการนำเสนอของฝ่ายทรัพยากรบุคคลเพียงอย่างเดียว มีกิจกรรมที่นำเสนอมาจากพนักงานแผนกอื่นๆ ดังนั้นการจัดกิจกรรมต่างๆ จึงได้รับความร่วมมือจากพนักงานในการเข้าร่วมกิจกรรมบริษัทฯ เป็นอย่างดี โดยมีกิจกรรมสร้างสุขต่างๆ ที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

## Happy Body

มีการส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อกำหนดของลูกค้า และข้อกำหนดต่างๆ ทางสิ่งแวดล้อม มีการป้องกันการเกิดมลภาวะ ลดของเสีย และใช้ทรัพยากรที่มีให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด มีการอบรม และจูงใจพนักงาน ให้มีจิตสำนึกในการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับหลักความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น สร้างสนามกีฬาเนกประสงค์ขนาดใหญ่ชื่อ Sport Arena, จัดกิจกรรมกีฬาภายใน, ส่งเสริมให้พนักงานร่วมแข่งขันกับหน่วยงานภายนอก, รวมถึง การส่งเสริมการดูแลสุขภาพ เช่น การตรวจร่างกายประจำปี, รมรงค์ตำนานยาเสพติด และการส่งเสริมคุณค่าทางโภชนาการ



รูปภาพที่ 1 การแข่งขันกีฬาเพื่อมิตรภาพกับบริษัทอื่นๆ ในนิคมอมตะนคร

## Happy Heart

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีความมีน้ำใจ โดยมีกิจกรรมการบริจาคสิ่งของให้กับผู้ด้อยโอกาส, การบริจาคโลหิตในโครงการ “TNC เป็นฮีโร่ได้ด้วยการบริจาคโลหิต” เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดความเอื้ออาทรต่อกัน และโครงการ "ความรัก ที่คุณก็แบ่งปันได้" เป็นการอาสาไปร่วมกิจกรรมแบ่งปัน ความรักให้กับเด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่พนักงานจะได้แสดงความรับผิดชอบ ในรูปแบบจิตอาสา โดยการร่วมสร้างเวทีใช้ในการแสดงของเด็กๆ / โต๊ะรับประทานอาหารสำหรับเด็ก

ก่อนวัยเรียน / ติดตั้งตู้น้ำดื่มเลี้ยงอาหารกลางวัน / ร่วมกิจกรรม  
สหนาการ, ร่วมแข่งกีฬาพื้นบ้าน และมอบเงินบริจาค หรือสิ่งของต่างๆ  
เช่น เสื้อผ้า, อุปกรณ์การเรียน, อุปกรณ์กีฬา ให้กับเด็กนักเรียน ซึ่งมี  
นักเรียนชายและหญิง จำนวน 120 คน ตั้งแต่เด็กเล็กก่อนวัยเรียน - ชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6 แก่โรงเรียน วัดวรพรตสังฆवास จังหวัดชลบุรี

และในวันเด็กปี 2558 ได้รวมพลังจิตอาสาของบริษัทฯ  
ปรับปรุงศูนย์การเรียนรู้แก่เด็กออทิสติก และร่วมมอบอุปกรณ์ การเรียน  
การสอน พร้อมทุนการศึกษา พร้อมทั้งกิจกรรมสหนาการสร้างความ  
บันเทิง ความสนุกสนานแก่นักเรียน โรงเรียนชุมชนวัดหนองตำลึง  
จังหวัดชลบุรี



รูปภาพที่ 2 โครงการ "ความรัก ที่คุณก็แบ่งปันได้ "



รูปภาพที่ 3 โครงการ “TNC เป็นฮีโร่ได้ด้วยการบริจาคโลหิต”

## Happy Society

มีกิจกรรมช่วยเหลือชุมชนใกล้เคียงบริษัท เช่น ช่วยเหลือเด็กยากไร้ ช่วยเหลือเด็กตาบอด และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สังคมและสภาพแวดล้อมในสังคมดีขึ้น ดังนี้

- กิจกรรม "ฟื้นฟูป่าชายเลน คีนนิเวศ ให้ ปู ปลา" เพื่อช่วยฟื้นฟู ป่าชายเลน ให้กลับมามีความอุดมสมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อระบบนิเวศสัตว์น้ำ และลดภาวะโลกร้อน อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างและปลูกฝังการมีส่วนร่วมในการลดการปล่อยก๊าซ CO<sub>2</sub> และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากร
- การเข้าร่วมช่วยเหลือพนักงาน และชุมชนใกล้เคียงที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติน้ำท่วมเมื่อปี 2556



รูปภาพที่ 4 การช่วยเหลือพนักงาน และชุมชนใกล้เคียงที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติน้ำท่วม ปี 2556

## Happy Relax

มีการจัดกิจกรรมท่องเที่ยวประจำปี ทุกเดือนพฤศจิกายน เพื่อให้พนักงานได้มีการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และกิจกรรม

เกี่ยวกับการประกวดต่างๆ เช่น การประกวดร้องเพลง การประกวดคำขวัญเกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เป็นต้น



รูปภาพที่ 5 กิจกรรมการประกวดร้องเพลง

## Happy Brain

มีการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน มีห้องสมุด วารสาร เพื่อเสริมความรู้ให้กับพนักงาน และให้พนักงานได้มีโอกาสพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ เช่น การศึกษาดูงานนอกสถานที่ เพื่อให้พนักงานที่ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ ได้ศึกษาดูงานในด้านที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานในสายงาน และนำความรู้ที่ได้จากการดูงานมาพัฒนางาน





รูปภาพที่ 6 การให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน

## Happy Soul

มีการจัดกิจกรรมทางศาสนาตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น มีกิจกรรมทำบุญ ตักบาตร กิจกรรมหล่อเทียน แห่เทียนพรรษา เพื่อให้พนักงานมีสติในการทำงาน



รูปภาพที่ 7 กิจกรรมทำบุญ ตักบาตร

## Happy Money

มีสวัสดิการต่างๆ ที่เหมาะสม เพื่อให้พนักงานมีความมั่นคง เช่น จัดให้มีรถรับส่งพนักงาน มีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล ค่าอาหารกลางวัน โดยบริษัทฯ จัดให้มีสวัสดิการ ค่าอาหารกลางวันมื้อละ 22 บาท พนักงานได้รับกับข้าวคนละ 3 เมนู และสามารถเติมได้ตลอด โดย ใช้การแสกนบัตรพนักงาน แทนการชำระเงินสด

## Happy Family

มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว คือ มีวันครอบครัวในบริษัท ซึ่งจัดขึ้น ปีละหนึ่งครั้ง เรียกว่า กิจกรรมวันครอบครัว Bon Odori เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ และเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่พนักงาน และครอบครัวของพนักงาน เป็นการเปิดโอกาสให้พนักงานและครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน สร้างบรรยากาศสนุกสนานและอบอุ่นในครอบครัว และกิจกรรมชวนคุณพ่อ คุณลูก เดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติ ในวันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี



2. การให้สวัสดิการที่ดี ทำให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี การจัดกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดความผูกพันกัน มีบรรยากาศการทำงานที่ดี

3. การสื่อสารภายในองค์กร ช่วยให้พนักงานทราบข่าวสารต่างๆ ส่งผลให้แผนงานของบริษัทฯ ได้รับความร่วมมือจากพนักงานเป็นอย่างดี

4. ความตั้งใจของฝ่ายทรัพยากรบุคคลที่มีความมุ่งมั่นในการที่จะดำเนินการทำกิจกรรมเพื่อให้พนักงานมีความสุข รวมทั้งการมีส่วนร่วมของพนักงานทุกคนในการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และร่วมออกแบบกิจกรรม ทำให้ได้กิจกรรมที่สอดคล้องตรงกับความต้องการของพนักงานส่วนใหญ่

## บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด กับการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงาน และการดูแลสุขภาพของพนักงาน โดยมี การสร้างองค์กรให้เป็นสถานที่ทำงานเพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ใน 4 มิติ ดังนี้

1. การส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงาน บริษัทไทยเอ็นโอเค จำกัด มีการสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศใน การทำงานที่สนับสนุนให้เกิดการมีสุขภาพดี โดยการทำให้ที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่สอง เนื่องจากพนักงานต้องใช้เวลาในการทำงานอยู่ที่บริษัทฯ มากกว่าอยู่ที่บ้าน ดังนั้นพนักงานและผู้บริหารจึงร่วมกันสร้าง

บรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้มีความสุข มีการจัดสรร  
สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับพนักงานให้รู้สึกเหมือนอยู่บ้าน ด้วยการ  
จัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เป็นระเบียบ มีสถานที่พักผ่อนภายใน  
บริษัท เพื่อสร้างความผ่อนคลายจากการทำงาน มีการส่งเสริมให้  
พนักงานมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการ  
รณรงค์เรื่องอาหารและการออกกำลังกายในองค์กรเพื่อเสริมสร้าง  
สุขภาพที่ดีให้กับพนักงาน อีกทั้งมีการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ  
ภายในบริษัทฯ ให้มีความปลอดภัย มีการส่งเสริมสภาพแวดล้อม  
ในการทำงาน มีการป้องกันการเกิดมลภาวะ ลดของเสีย และใช้ทรัพยากร  
ที่มีให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ทำให้พนักงานเกิดความตระหนัก และ  
หันมาให้ความสำคัญในการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง

**2. การส่งเสริมการออกกำลังกาย บริษัทไทย เอ็นโอเค จำกัด**  
ได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้พนักงาน  
ออกกำลังกาย จึงได้จัดให้มีแหล่งทรัพยากรที่ช่วยในการส่งเสริมการ  
ออกกำลังกาย คือ การจัดให้มี สนามกีฬา TNC SPORT ARENA  
ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้  
พนักงานมีความสุขที่ดีและห่างไกลจากยาเสพติด รวมถึงการลด ละ เลิก  
สุรา และเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ความสามัคคีในหมู่พนักงานอื่นๆ ขึ้นไป  
ซึ่งภายในสนามกีฬา TNC SPORT ARENA ประกอบไปด้วย สนามกีฬา  
ในร่ม ห้องฟิตเนสพร้อมอุปกรณ์ สนามฟุตบอลหญ้าเทียม ขนาด 7 คน  
(Infill) สนามบาสเก็ตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ ห้องซ้อม  
ป้องกันปืน เปตอง เป็นต้น

**3. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพ บริษัทไทย เอ็นโอเค จำกัด**  
ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ โดยมี

การตรวจร่างกายประจำปีเพื่อเป็นการค้นหาความผิดปกติและเป็นการตรวจเพื่อการควบคุมป้องกันอันตรายหรือโรคภัยไข้เจ็บอันอาจจะเกิดขึ้นให้กับพนักงาน และเป็นการประเมินผลสุขภาพของพนักงาน หลังจากได้รับผลการตรวจสุขภาพแล้ว บริษัทจะมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับพนักงานในการดูแลสุขภาพ

รวมทั้งมีการจัดสวัสดิการเกี่ยวกับสุขภาพให้กับพนักงานอย่างเหมาะสม เช่น การรักษาพยาบาล มีพยาบาลวิชาชีพประจำบริษัทฯ เพื่อให้การดูแลเบื้องต้นกับพนักงาน เมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ และมีการส่งต่อการรักษาพยาบาลไปยังโรงพยาบาลเมื่อมีอุบัติเหตุร้ายแรง เพื่อลดอันตรายเสี่ยงต่อความรุนแรงและ ความเสียหายกับสุขภาพของพนักงาน เพื่อให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถ

**4. การส่งเสริมคุณค่าทางโภชนาการ** บริษัทไทยเอ็นโอเค จำกัด ตระหนักว่าอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญ จึงมีหน่วยงานที่ดูแลเรื่องของโภชนาการ ที่ทำหน้าที่ส่งเสริม และประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ความเข้าใจให้กับพนักงาน ให้เห็นถึงความสำคัญในเรื่องของความปลอดภัยของอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ โดยการส่งเสริม และประชาสัมพันธ์ให้พนักงานในการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร เพื่อสร้างการรับรู้ให้กับพนักงาน เพื่อให้พนักงานได้รับบริการอาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกาย

จากนโยบายหลักทั้ง 4 ด้านของบริษัทฯ จะเห็นได้ว่าบริษัทฯ ได้ให้ความใส่ใจกับความเป็นอยู่ของพนักงานเป็นอย่างดี ทั้งทางด้านการเสริมสร้างบรรยากาศการทำงานที่มีความสุข และที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแล้ว พนักงานทุกระดับของบริษัทยังได้รับการดูแลเป็นอย่างดี

ดีด้วยระบบความปลอดภัยในการทำงาน ระบบการจัดสวัสดิการเกี่ยวกับสุขภาพให้กับพนักงานอย่างเหมาะสม ทำให้พนักงานมีการหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้พนักงานมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บริษัทมองเห็นคุณค่าความสำคัญของทรัพยากรมนุษย์นั่นเอง

## ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

จากการดำเนินกิจกรรมสร้างสุขในมิติ Happy Body พบว่าพนักงานมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น และมีความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ โดยวัดจากเสียงตอบรับที่ดีของพนักงาน รอยยิ้มของพนักงาน รูปแบบการขอเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อพนักงานทราบข่าวการจัดกิจกรรมจากที่อื่น จะขอให้ทางบริษัทฯ ส่งพนักงานเข้าร่วม แสดงให้เห็นว่าพนักงานให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งมีการนำเสนอรูปแบบของการจัดกิจกรรมให้หลากหลายมากขึ้น สำหรับผลที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมสร้างสุขในมิติ Happy Body สำหรับองค์กร คือ ได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น ลดการสูญเสียในเรื่องของ ค่ารักษาพยาบาล

## ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

1. การที่ผู้บริหารเห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการให้งบประมาณสนับสนุนการทำกิจกรรมต่างๆ

2. การมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมของพนักงานในทุกระดับ และความร่วมมือจากทุกคนในองค์กรในการทำกิจกรรม

### **ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร**

ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และควรส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น มีการให้ผลตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสม มีการพัฒนาพนักงานตามศักยภาพ การจัดกิจกรรมต่างๆ ควรให้พนักงานทุกระดับมีส่วนร่วม และควรมีช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับองค์กร

### **ข้อเสนอแนะต่อองค์กรเอกชนอื่นๆ เพื่อยกระดับคุณภาพของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body (สุขภาพดี)**

การเสริมสร้างสุขภาพของพนักงาน ควรมีการอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของพนักงาน มีการระดมความคิดเห็น และพูดคุยกัน เปิดโอกาสให้พนักงานทุกระดับสามารถนำเสนอกิจกรรมต่างๆ ได้ เพื่อให้กิจกรรมที่เกิดขึ้นตอบสนองความต้องการของพนักงานมากที่สุด



## ขอขอบคุณ

ผู้เขียนขอขอบคุณ คุณณรงค์ หน่อสกุล ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ คุณสุชาติ หลีม่วงษ์ ประธานชมรมกีฬา คุณเบญจมาศ โพธิ์สุวรรณ เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ สำหรับข้อมูลและแนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการขับเคลื่อนงานสร้างสุขขององค์กร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งขอขอบคุณ คุณปานัสม์ ปฐมเศรษฐกุล หัวหน้างานกลุ่มงานแรงงานสัมพันธ์ ที่สละเวลามาให้ความรู้ คำแนะนำ รวมทั้งการสนับสนุนข้อมูลต่างๆ ด้วยดีตลอดมา

และขอขอบคุณ คุณต่อศักดิ์ กระแสสินธุโกมล ผู้ประสานงานให้ทีมงานโครงการได้มีโอกาสเข้าไปถอดบทเรียนองค์กรในครั้งนี้



บริษัท ไมโครชิพเทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด

14 หมู่ 1 ตำบลวังตะเคียน อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000

โทรศัพท์ 038-857119

## แนะนำองค์กร

“พนักงาน คือ หัวใจที่สำคัญที่สุดของเรา”

คุณวันเพ็ญ เลิศอภิรักษ์  
ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์  
และฝ่ายประกันคุณภาพ  
และประธานคณะกรรมการ Happy Workplace

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด เริ่มก่อตั้งและจดทะเบียนตั้งแต่วันที่ 17 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2538 และเริ่มเปิดดำเนินการทดสอบตัวงานอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 1 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2539 ได้มีการจัดส่งผลิตภัณฑ์ครั้งแรกเมื่อวันที่ 11 เดือนตุลาคม ในปีเดียวกัน และได้มีการขยายกำลังการผลิตโดยทำการก่อตั้งและเปิดดำเนินการผลิตและประกอบผลิตภัณฑ์ ในวันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2542 ปัจจุบันมีจำนวนพนักงานทั้งสิ้น 4,600 คน บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัดมีฐานการผลิตเพียงแห่งเดียวที่จังหวัดฉะเชิงเทรา มีกำลังการผลิตในระดับชั้นนำของโลก สินค้าของบริษัทถูกผลิตขึ้น

จากเทคโนโลยีระดับสูงด้วย ความประณีตและมีความหลากหลาย  
รูปแบบไมโครคอนโทรลเลอร์พีก (PIC) ของไมโครชิฟเป็นที่นิยมจาก  
ผู้ซื้อ ไมโครชิฟมีส่วนแบ่งทางการค้าในตลาดโลกสำหรับสินค้าประเภท  
8 บิต ไมโครคอนโทรลเลอร์เป็นอันดับที่ 1 ของโลก มีสำนักงานใหญ่  
ตั้งอยู่ที่เมืองซานเลออร์ มลรัฐออริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นบริษัท  
ชั้นนำในการผลิตไอซีไมโครคอนโทรลเลอร์ ไอซีประเภทอนาล็อก  
อิกทั้งแพลตฟอร์ม-ไอพีโซลูชัน เอกสิทธิ์เฉพาะของไมโครชิฟ โดยมีวิสัยทัศน์  
คือ การเป็นบริษัทที่ผลิตชิพ IC ที่ใช้ในระบบวงจรการควบคุมภายใน  
ที่ดีที่สุดที่เคยมีมา และตลอดไป

## พันธกิจ

บริษัทไมโครชิฟ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด เป็นบริษัท  
ชั้นนำที่ทำการส่งมอบชิพ (IC) ประเภทไมโครคอนโทรลเลอร์ ยอดนิยม  
ซึ่งถูกนำไปใช้ในวงจรระบบควบคุมต่างๆ และรวมถึงการผลิตชิพ  
ประเภทอนาล็อกที่ครอบคลุมการใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพสูง  
รวมทั้งการผลิตชิพที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยความจำต่างๆ ซึ่งใช้กับเครื่อง  
อิเล็กทรอนิกส์เกือบทุกชนิด เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง  
ของลูกค้า ผู้ถือหุ้น และพนักงาน ดังนั้นภารกิจหลักของบริษัทฯ คือ  
การมุ่งเน้นถึงการนำทรัพยากรไปใช้ รวมทั้งให้ผลตอบแทนสูงสุดต่อการ  
ลงทุนอีกด้วย

## คุณค่าที่ทางบริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด ยึดมั่น

1. คุณภาพต้องมาก่อน
2. ลูกค้าคือเป้าหมาย
3. การปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยหลัก
4. พนักงานเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของเรา
5. ผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเป็นรากฐานของเรา
6. การควบคุมการใช้รอบเวลาของการผลิตโดยรวมที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด
7. การไม่ละเลยความปลอดภัยของพนักงาน
8. ผลกำไรและความก้าวหน้าของบริษัทฯ ล้วนเป็นผลจากน้ำพักน้ำแรงของพนักงานทั้งสิ้น
9. การสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่ง
10. ผู้จัดหาวัตถุดิบ ผู้รับจ้างช่วง ตัวแทน และผู้แทนจำหน่ายคือหุ้นส่วนธุรกิจของเรา
11. ปฏิบัติงานอย่างมีอาชีพที่เพียบพร้อมด้วยจรรยาบรรณ

## วัฒนธรรมองค์กร

เป็นสิ่งที่พนักงานในบริษัทฯ ทุกคนยึดถือและปฏิบัติ มี 7 ประการ ได้แก่

1. การคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
2. มุ่งเน้นผลลัพธ์
3. พัฒนาอย่างต่อเนื่อง

4. มุ่งเน้นการทำงานเป็นทีม
5. ให้ความสำคัญกับลูกค้า
6. การให้อำนาจกับพนักงานทุกคนในการตัดสินใจ
7. ยุติธรรม มีบรรทัดฐานเดียวกัน

## แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด เป็นโรงงานผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ที่มีพนักงานมากกว่า 4,600 คน โดยส่วนใหญ่เป็นพนักงานฝ่ายปฏิบัติการ ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายในเรื่องความรู้ ความถนัด ความชำนาญ ประสบการณ์ เพศ อายุ และสิ่งแวดล้อม คุณวันเพ็ญ เลิศอภิรักษ์ (ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์ และประธานคณะกรรมการ Happy Workplace) มีความเชื่อว่า ความสุขของคนในที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะหากพนักงานมีความสุข พนักงานจะสามารถทำสิ่งนั้นๆ อย่างเต็มศักยภาพและสามารถนำพาองค์กรให้บรรลุเป้าหมายและความสำเร็จ

ดังนั้นการสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานให้พนักงานทุกคนมีความสุข จึงเริ่มต้นจากการสร้างให้ทุกคนตระหนักถึงการใช้ชีวิตร่วมกันในที่ทำงานเสมือนบ้านที่ทุกคนต้องใส่ใจดูแล พุดคุยและรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งการสร้างสังคมแห่งความสุขให้พนักงานทุกคนรู้สึกว่าเขาคือคนสำคัญขององค์กร จึงเกิดแรงบันดาลใจเข้าร่วมโครงการ Happy Workplace เนื่องจากแนวคิดในเรื่ององค์กรแห่งความสุข นั้นสอดคล้องและครอบคลุมกับวิสัยทัศน์ของการบริหารงาน

ของฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ที่ทำอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อพนักงานและองค์กร เช่น การมีสวัสดิการที่ดี เหมาะสมกับแต่ละตำแหน่งหน้าที่ การบริหารงานที่เอื้อต่อความสุขและมุ่งเน้นไปที่ความชอบและความต้องการที่แท้จริงของพนักงานเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทาง บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด เชื่อว่า “พนักงานเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของเรา”

ปัจจุบันบริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด ดำเนินงานด้าน Happy Workplace มาเป็นระยะเวลามากกว่า 8 ปี โดยมีการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับกล่องแห่งความสุข 8 ประการ โดยมีกระบวนการดำเนินงานสร้างสุข เริ่มตั้งแต่ การกำหนดให้งานเสริมสร้างความสุขในสถานที่ทำงานเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการบริหารงานภายในบริษัท โดย

1. ประกาศนโยบายโดยผู้บริหารระดับสูง โดยมีนโยบายองค์กรในการดำเนินงานสร้างสุขโดยมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมในที่ทำงานเพื่อให้พนักงานทุกคนรู้สึกมีคุณค่า เนื่องจากมีแนวคิดที่ว่าพนักงานทุกคนเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของบริษัท ดังนั้นจึงมีการจัดให้มีกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์ มีบรรยากาศการทำงานที่ “สนุก” และเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดการทำงานเป็นทีมที่มีการประสานงานอย่างแน่นแฟ้น มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงาน ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ Happy Body (ด้านสุขภาพดี) Happy Relax (ด้านผ่อนคลายดี) Happy Heart (ด้านน้ำใจดี) Happy Soul (ด้านจิตวิญญาณดี) Happy Family (ด้านครอบครัวดี) Happy Society (ด้านสังคมดี) Happy Brain (ด้านใฝ่รู้ดี) และ Happy Money (ด้านสุขภาพเงินดี)

2. จัดตั้งคณะกรรมการและคณะทำงาน โดยเป็นบุคลากร  
ครอบคลุมจากทุกหน่วยงานด้วยความสมัครใจที่มาร่วมทำงานด้วยกัน

3. จัดส่งคณะทำงานไปอบรมเรื่อง กระบวนการดำเนินงาน  
Happy Workplace และไปศึกษาดูงานกับบริษัทตัวอย่างที่ประสบ  
ความสำเร็จในการดำเนินงาน Happy Workplace เพื่อเรียนรู้ข้อปสรรค  
และปัญหาในการดำเนินโครงการ แล้วนำมาเป็นกรณีศึกษาและนำมา  
ประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานภายในบริษัทฯ

4. การวางแผนงานในรูปแบบปฏิทินกิจกรรม ซึ่งมีทั้ง  
แผนประจำเดือน ประจำไตรมาส และประจำปี ซึ่งแผนต่างๆ มาจาก  
การสำรวจความต้องการของพนักงานภายในบริษัทฯ และเครื่องมือ  
วัดความสุขระดับองค์กร ซึ่งทำให้ทราบว่าบริษัทมีจุดแข็งและจุดอ่อน  
ด้านใด และพนักงานมีระดับความสุขในแต่ละมิติในระดับใด

5. การดำเนินงาน เน้นให้ทุกฝ่ายทุกหน่วยงานได้มีส่วนร่วม  
ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทางบริษัทฯ ได้จัดขึ้น และพนักงานมี  
ส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการจัดกิจกรรม และประชาสัมพันธ์  
ให้พนักงานเข้ามาร่วมกิจกรรม หลังจากจัดกิจกรรมแล้วนำภาพการ  
เข้าร่วมกิจกรรมมาแสดงให้กับพนักงานภายใน บริษัทฯ ได้ทราบ

6. การติดตามประเมินผล โดยการจัดการประเมินผล  
ความสุขในระดับองค์กร ระดับบุคคล ผ่านแบบสำรวจความสุขในแต่ละ  
กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง  
ให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงาน



# กิจกรรมสร้างสุข

## Happy Body

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี มีกิจกรรมการตรวจสารปนเปื้อนในอาหาร มีการจัดโรงอาหารที่ถูกลุขลักษณะโดยทางเจ้าหน้าที่ที่มีการตรวจอยู่.ประจำทุกเดือน รวมทั้งมีการจ้างนักโภชนาการมาสอน และให้ความรู้กับร้านค้าในเรื่องสุขอนามัย และโภชนาการอาหารที่ถูกต้อง

มีลานสุขภาพสำหรับออกกำลังกาย เช่น โครงการยืดเหยียด เพื่อสุขภาพ กิจกรรมคนไทยไร้พุง การเล่นโยคะ ตีปิงปอง เป็นต้น

มีการให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพตามระบบเสียงตามสาย มีการติดโปสเตอร์ และบอร์ดประชาสัมพันธ์ รวมถึงเว็บไซต์ของทางบริษัทฯ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของดูแลสุขภาพด้วย อีกทั้งยังมีห้องพยาบาลแสนสุข โดยมีพยาบาลให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง และมีแพทย์เฉพาะทางมาเวียนให้บริการการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นในแต่ละวัน เช่น สูตินารีแพทย์ จักษุแพทย์ อาชีวนามัย อายุรแพทย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก จิตแพทย์ เป็นต้น



## รูปภาพที่ 9 โครงการยืดเหยียดเพื่อสุขภาพ

### Happy Heart

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีชมรมกิจกรรมปลูกป่า ชมรมถ่ายรูปเพื่อสอนให้พนักงานมีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือกัน และกิจกรรมบอลลูนความดี โครงการ “Lose and found” ประชาสัมพันธ์และ E-mail ผู้ที่เก็บของมีค่าเพื่อนได้และนำส่งคืนผ่าน HR โดยธรรมาภิบาลให้พนักงานทุกคนรู้จักความมีน้ำใจ และความซื่อสัตย์สุจริตกับเพื่อนร่วมงาน โดยให้พนักงานเขียนความดีที่ได้ทำใน 1 วัน แล้วแชร์ให้พนักงานคนอื่นๆ ทราบ รวมทั้งติดป้ายตามบอร์ดประชาสัมพันธ์รอบ ๆ บริษัทเพื่อส่งเสริมการทำความดีและให้คนดีมีที่ยืนในสังคมบ้าน Mthai



รูปภาพที่ 10 กิจกรรมบอกลุ้นความดี

## Happy Society

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีกิจกรรมชมรมอาสาพัฒนา โดยจัดกิจกรรมออกค่ายอาสาทุกปี โดยพาพนักงานไปสอนหนังสือให้แก่ นักเรียน โดยเน้นสอนเกี่ยวกับระบบวงจรไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์เบื้องต้นให้กับโรงเรียนในหมู่บ้านบริเวณรัศมี 5 กิโลเมตร ใกล้โรงงาน

อีกทั้งยังมีโครงการเสปียงชีวิต เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการที่พนักงานบริษัทฯ ต้องการช่วยเหลือ แบ่งปันความสุข และรอยยิ้มคืนสู่สังคม โดยมีกิจกรรมบริจาคและเลี้ยงอาหารกลางวันเด็กพิการนอกสถานที่ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความมีคุณธรรมให้กับพนักงาน

### Microchip E-Camp โรงเรียนวัดชนะสงคราม



นำความรู้เรื่องวงจรอิเล็กทรอนิกส์ไปสอนแก่เยาวชน



## รูปภาพที่ 11 กิจกรรมสอนการทำหุ่นยนต์ให้กับนักเรียน

### Happy Relax

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีกิจกรรม Mthai Smart Team building และ Miracle Team Building เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน และสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

กิจกรรมงานเลี้ยงประจำปี เพื่อให้พนักงานได้ผ่อนคลายจากการทำงาน มีดนตรีให้พนักงานได้เต้นรำ มีอาหารให้พนักงานได้รับประทาน พร้อมรับของขวัญรางวัล ของที่ระลึกต่างๆ

มีมุนอนพักผ่อนระหว่างทำงานล่วงเวลา เพื่อให้พนักงานได้นอนพักผ่อนเวลาเบรก ต่อกะ และมีจุดบริการหนังสือพิมพ์บริเวณที่พนักงานนั่งพักผ่อน ให้รอบโรงงานมากกว่า 8 จุด



รูปภาพที่ 12 การอบรมหลักสูตร Miracle Team Building

## Happy Brain

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีกิจกรรมอบรมพนักงานใหม่ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน และมีการอบรมหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน ดังนี้

หลักสูตร Smart Team building และหลักสูตร Cocktail talk เป็นหลักสูตรสำหรับพนักงานใหม่ เพื่อให้พนักงานได้เรียนรู้วัฒนธรรมองค์กรและ หลักการสร้างสุขในที่ทำงานในหัวข้อ “สิ่งดีดี ที่ทำได้ในหนึ่งวัน” ใคร? คือพนักงานที่ไมโครชิพอยากได้ และหัวข้อ ทีมงานของไมโครชิพคือคนสำคัญ ด้วยคุณค่าที่ยึดมั่น 11 ข้อ เพื่อให้พนักงานนำไปใช้ในการตัดสินใจ และลงมือทำ (Decision and Action) สิ่งที่มีคุณค่าในแต่ละวันให้กับองค์กร



MTHAI Smart Team Building #38  
On Oct 10,15  
Time 07.00 - 15.00



รูปภาพที่ 13 การอบรมหลักสูตร Smart Team building

## Happy Soul

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีโครงการเก็บของได้ส่งคืนเจ้าของ และมอบของที่ระลึกตอบแทนน้ำใจ “Lose and Found”

มีการบริจาคโลหิตกับสภากาชาดไทย มีการนิมนต์พระมาเทศนาให้พนักงานฟัง จัดกิจกรรมเข้าวัดนั่งสมาธิ ถือบิณฑบาต 8 ทำบุญทอดผ้าป่า ทำบุญตักบาตรสิ้นปี



รูปภาพที่ 14 มอบของที่ระลึกตอบแทนน้ำใจ “Lose and Found” และ ทำบุญตักบาตรสิ้นปี

## Happy Money

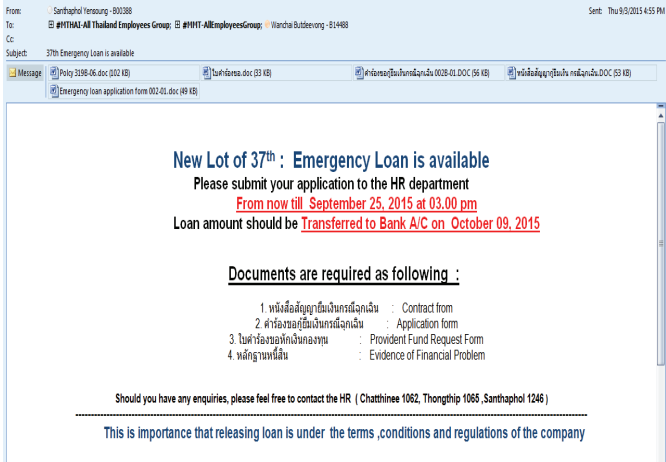
บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีกิจกรรมโครงการเพื่อนแนะนำเพื่อนมาสมัครงาน เพื่อให้พนักงานแนะนำเพื่อนหรือคนรู้จักมาทำงานกับบริษัทฯ โดยจะได้รับค่าแนะนำเป็นเงิน 1,000 – 3,000 ต่อคน เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับพนักงาน และรับเสื้อ i-hire ฟรีอีก 1 ตัว แทนค่าขอบคุณจากบริษัท

มีร้านค้าพนักงาน เพื่อให้พนักงานนำสินค้ามาขาย เพิ่มรายได้ ตลาดนัดสินค้าราคาถูก เดือนละ 1 ครั้ง การอบรมเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้พนักงานสามารถวางแผนการออมเงิน

มีการมอบรางวัล Long service award ให้กับพนักงานที่ทำงานกับบริษัท เป็นเวลา 5, 10, 15, 20 ปี โดยการมอบรางวัลเป็นเงินสด และเหรียญที่ระลึกตามระยะเวลาที่อยู่ครบ



มีเงินกู้ฉุกเฉิน (Emergency Loan) ให้พนักงานโดยไม่คิดดอกเบี้ย ตามเงื่อนไขพนักงานสามารถกู้ได้ตามที่บริษัทระบุไว้



รูปภาพที่ 15 เมล์ประชาสัมพันธ์เงินกู้ฉุกเฉิน

**เลือ่ I-Hire รุ่นใหม่ล่าสุด**

**มาแล้วจ้า! น่ารักสุด**

**นัดทวกรับเลือ่ I-Hire**

1. พนักงานต้องแนะนำเรื่องจรรยาบรรณ และปฏิบัติตาม **ครบ 1 เดือน**
3. สาขารณกรับเลือ่ได้ตั้งแต่งตั้งรับต้นไป

**ประเภท**

พนักงานเก่าที่ได้แนะนำเรื่องจรรยาบรรณ และ ยังไม่ได้รับเลือ่ **I-Hire** จะให้มารับเลือ่ **I-Hire** ได้ที่แผนก **HR** ตั้งแต่วันที่ **13.00 % -17.00 %**

ติดต่อสอบถาม : คุณจิ่งจิ่ง Ext.1059, คุณจุ๊จุ๊ Ext.1565 ,คุณจิงจิง Ext.1058

รูปภาพที่ 16 เลือ่เพื่อนแนะนำเพื่อน I-Hire



## Happy Family

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีโครงการ  
คุณหมोजิตวิทยา ทุกวันศุกร์ เพื่อให้คำแนะนำปรึกษาการแก้ปัญหา  
ครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

กิจกรรมวันพ่อ วันแม่ ประกวดรูปพ่อ แม่ ลูกผูกพัน ประกวด  
เรียงความวันพ่อ วันแม่ และเขียนไปรษณียบัตรให้คุณพ่อ คุณแม่

มีสวัสดิการมอบทุนการศึกษาบุตรพนักงาน การเงินช่วยเหลือ  
ค่าแต่งงาน ช่วยเหลือค่าคลอดบุตร ช่วยเหลือค่ามาปณกิจพนักงาน  
และครอบครัวพนักงาน และสวัสดิการวันคล้ายวันเกิดพนักงาน การ์ด  
อวยพรวันเกิด ของที่ระลึก คูปองเงินสด



รูปภาพที่ 17 กิจกรรมวันแม่ และ ไปรษณียบัตรให้คุณแม่

## ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร

ผลจากการดำเนินการโดยมุ่งสร้าง และประสานให้เกิดความสุข ในองค์กรทั้ง 8 ประการนี้ พบว่าพนักงานมีความสุขในการทำงาน ยิ่งขึ้น มีความรู้สึกมั่นคงในการทำงาน ทั้งด้านรายได้ การจัดการหนี้สิน การจัดระบบการใช้จ่ายทั้งตนเองและครอบครัว พนักงานรู้สึกอย่างมากกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร มีความรักและผูกพันต่อองค์กร เห็นได้จากการที่พนักงานของทางบริษัทฯ ช่วยแนะนำ บอกต่อลูกค้า หลาน ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และคนรู้จักเข้ามาร่วมทำงานที่นี่เป็นจำนวนมาก (Member gets Member) ซึ่งแสดงว่า ทางบริษัทฯ เป็นบริษัทที่ดีมีความสุข และมีความมั่นคง จึงได้ชักชวนกันมาทำงานที่นี่ นอกจากนี้ มีพนักงานเป็นจำนวนมากที่อยู่ทำงานตั้งแต่บริษัทฯ เปิดทำการในปี 2538 และยังคงปฏิบัติงานอยู่จวบจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งพนักงานใหม่ที่เพิ่งเข้ามา พนักงานเหล่านี้ขันขันแข็งช่วยกันทำงานและมีผลผลิตที่มีคุณภาพ เมื่อทำงานได้มากขึ้น สวัสดิการต่างๆ และโบนัสก็เพิ่มขึ้นด้วย จึงเป็นที่มาของรางวัลเกียรติยศจากหน่วยงานต่างๆ มากมาย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น รางวัลชนะเลิศ TO BE NUMBER ONE ประเภทสถานประกอบการขนาดใหญ่ ประจำปีภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, รางวัลมาตรฐานการป้องกัน และแก้ไขปัญหาเสพพิตติ ในสถานประกอบการ, รางวัลดีเด่นระดับชาติในสถานประกอบการขนาดใหญ่ ดำเนินการสหกิจศึกษาดีเด่น เป็นต้น

## ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร

1. การมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ทันสมัย ตรงกับ ความต้องการของพนักงานในองค์กรในแต่ละกลุ่ม แต่ละวัย โดยมีการทำการสำรวจความต้องการ ความพึงพอใจในแต่ละกิจกรรม เป็นต้น ทำให้พนักงานเกิดแรงบันดาลใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดแรงบันดาลใจในการทำงาน

2. การมีนโยบายการดำเนินการที่ชัดเจน ซึ่งนโยบายดังกล่าวได้รับการสนับสนุนอย่างดีจากผู้บริหารสูงสุด จากการทำนโยบายที่ชัดเจน ทำให้พนักงานทุกระดับให้ความสำคัญและมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน โดยมี HR เป็นตัวกลางในการประสานงานและระหว่างพนักงานและผู้บริหารทำให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อกัน

## บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด กับ การดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีความเชื่อว่า ถ้าพนักงานของเรามีสุขภาพกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้เป็นอย่างดี เพราะพนักงานเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของเรา ทางบริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด จึงต้องการให้พนักงานมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ซีวีมีสุข จึงมีฐานคิดในการออกแบบ การดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body (สุขภาพดี) ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน พนักงานจะได้ทำงานด้วยความสนุก เพราะทางบริษัทฯ มีการดูแลพนักงานแบบ “เข้าใจ เข้าถึง หัวใจคนทำงาน”

ให้ทุกคนรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ และเป็นหัวใจหลักขององค์กร ภายใต้หลักการ 3 C ดังนี้

### 1. Care : Listen me

การเอาใจใส่ รับฟังความคิดเห็น ความต้องการ ของพนักงาน ผ่านระบบ Care Line สายด่วน 2222 และ 3333 โดยมี HR คอยให้คำปรึกษาแนะนำตลอด 24 ชั่วโมง เช่น การที่พนักงานมีคำถามข้อสงสัย หรือมีความต้องการ เช่น ต้องการให้มีการตรวจสอบแป้นในอาหาร มีการจัดโรงอาหารที่ถูกต้องลักษณะโดยทางเจ้าหน้าที่มีการตรวจ อย.ประจำทุกเดือน มีการอบรมมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร, การเลือกซื้อ-ล้าง-เก็บวัตถุดิบ



รูปภาพที่ 18 ให้ความรู้ร้านอาหารตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารโดยนักโภชนาการและการตรวจสอบแป้นในอาหาร

## 2. Consistency: Inspire me

การดูแลพนักงานโดยเน้นความเสมอภาค ยุติธรรม จริงใจ ไม่สร้างความแตกต่าง เน้นความสามัคคี ทำให้พนักงานมีขวัญและกำลังใจในการทำงาน เช่น

- การจัดบริการโรงอาหาร ทางบริษัทฯ มีบริการ ข้าวฟรี น้ำ และน้ำแข็งฟรี โดยมีข้าวให้เลือกถึง 4 ชนิด คือ ข้าวสวย ข้าวกล้อง ข้าวต้ม และข้าวเหนียว



รูปภาพที่ 19 บริการ ข้าวฟรี น้ำ และน้ำแข็งฟรีที่โรงอาหาร

- ห้องพยาบาลแสนสุข โดยมีพยาบาลให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง และมีแพทย์เฉพาะทางมาให้การรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นในแต่ละวัน เช่น ด้านสูตินรีเวช ด้านอายุรกรรม ด้านจักษุแพทย์ ด้านกระดูกและข้อ ด้านอาชีวเวชศาสตร์ และจิตแพทย์



รูปภาพที่ 20 ห้องพยาบาลแสนสุข

### 3. Communication : Know me

การสื่อสารทั่วทั้งองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ ตามนโยบาย การสื่อสารที่เปิดกว้างทางความคิด (Open door policy) ผ่านระบบต่างๆ ที่จัดเตรียมไว้ มุ่งเน้นให้พนักงานคิดและตัดสินใจเอง เช่น มีโครงการ รับประทานอาหารกลางวันร่วมกับ VP มี VCD สื่อสารกับพนักงาน ทุกคนอย่างทั่วถึงภายใน 24 ชั่วโมง มีการให้ความรู้ และการสื่อสาร เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) โดยมีการส่งอีเมลล์ทั้งภาษา ไทย และภาษาอังกฤษ มีการให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพตามระบบเสียง ตามสาย และมีการติดโปสเตอร์ และบอร์ดประชาสัมพันธ์ รวมถึง เว็บไซต์ของทางบริษัทฯ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการดูแลสุขภาพ และการรับประทานอาหาร รวมทั้ง การออกกำลังกาย (Wellness Program)



รูปภาพที่ 21 โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ



## ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ Sugar Containing in each drink



รูปภาพที่ 22 ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่มแต่ละชนิด

## ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมชมรมต่างๆ รู้จักออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น มีความสุขในการทำงาน ซึ่งส่งผลให้พนักงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว และมีความกระตือรือร้นในการทำงาน ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบางกิจกรรมยังสร้างความสามัคคีให้กับคนในองค์กรอีกด้วย



## ปัจจัยความสำเร็จการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

1. บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด ใช้แบบประเมิน และแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าของ สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีทั้งหมด 3 แบบ ดังนี้

- แบบประเมินความสุขของคนไทย
- แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ สำหรับสถานประกอบการ
- แบบประเมินความเครียดสำหรับสถานประกอบการ

2. การใช้กลยุทธ์ Care, Communication, Consistency เป็นกลยุทธ์ที่ใช้หลักการให้ความรู้และการสื่อสาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความสำเร็จของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body (สุขภาพดี) ด้วยอีกประเด็นหนึ่ง โดยทางบริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด มีการให้ความรู้ และการสื่อสารเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) โดยมีการออก E-Mail ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ มีการให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพตามระบบเสียงตามสาย และมีการติดโปสเตอร์ และบอร์ดประชาสัมพันธ์ รวมถึงเว็บไซต์ของทางบริษัทฯ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการดูแลสุขภาพด้วย

### ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานสร้างสุของค์กร

การดำเนินงานสร้างสุขในองค์กร สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงก็คือ สมาชิกในองค์กรที่มีความหลากหลายในเรื่องความชอบ ความต้องการ

อายุ สุขภาพและความพึงพอใจของคนในองค์กรก็มีหลายรูปแบบ  
ดังนั้นการดำเนินงานสร้างสุขในองค์กรจึงต้องมีรูปแบบการจัดกิจกรรม  
ที่มีความหลากหลาย รวมทั้งการจัดสวัสดิการ โดยต้องคำนึงถึงวิธีการ  
ดำเนินชีวิตของพนักงานแต่ละกลุ่มด้วย

## ข้อเสนอแนะต่อองค์กรเอกชนอื่นๆ เพื่อยกระดับคุณภาพ ของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body (สุขภาพดี)

ทางบริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด เชื่อว่าเรา  
ควรดูแลพนักงานให้เหมือนคนในครอบครัว เพราะถ้าพนักงานของเรา  
มีสุขภาพกายที่แข็งแรงก็จะมีจิตใจที่ดี และพร้อมที่จะรับมือกับปัญหา  
ที่เข้ามาได้เป็นอย่างดี และนำพาองค์กรสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

“ไมโครชิพ มิใช่บริษัทครอบครัว แต่เราดูแลทุกคน  
เหมือนสมาชิกในครอบครัว เพราะเราเชื่อว่า การมีครอบครัว  
ที่อบอุ่นและมั่นคง ย่อมนำไปสู่การทำงานที่มีความสุข”

คุณวันเพ็ญ เลิศอภิรักษ์  
ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์  
และฝ่ายประกันคุณภาพ  
และประธานคณะกรรมการ Happy Workplace

# รางวัลต่างๆ ที่ บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด ได้รับ

<p><b>2549 – 2550</b> รางวัลดีเด่นด้านการอนุรักษ์พลังงาน ประเภทโรงงานควบคุม กระทรวงอุตสาหกรรม</p> 	<p><b>2551</b> รางวัลธรรมภิบาลสิ่งแวดล้อม กระทรวงอุตสาหกรรม</p> 
<p><b>2552</b> รางวัลนานาชาติดีเด่น แห่งประเทศไทย จาก Aon Hewitt Associates Co., Ltd.</p> 	<p><b>2552</b> รางวัลโครงการยอดเยี่ยมและ แก้ไขปัญหาเสถียรที่สุดในสถานประกอบการ ระดับภาค (TO BE NUMBER ONE) กระทรวงสาธารณสุข</p> 
<p><b>2553 – ปัจจุบัน</b> รางวัลสถานประกอบกิจการดีเด่น ด้านความปลอดภัยในชีวิตและ สุขภาพแบบลือชื่อในการทำงานระดับประเทศ (National Safety Award) กระทรวงแรงงาน</p> 	<p><b>2554</b> รางวัลอุตสาหกรรมสีเขียว (Green Industry) ระดับ 3 กระทรวงอุตสาหกรรม</p> 
<p><b>2554 – ปัจจุบัน</b> รางวัลสถานประกอบ กิจการดีเด่นด้านส่งเสริมการพัฒนามีมือ แรงงานกระทรวงแรงงาน</p> 	<p><b>2555</b> รางวัลสตรีดีเด่นด้านการบริหาร ทรัพยากรมนุษย์ คุณวิมลเพ็ญ เลิศฉวีรักษ์ ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ และตจวทจคมคุณภาพ</p> 
<p><b>2554 – ปัจจุบัน</b> รางวัลสถานประกอบกิจการ ดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์ และสวัสดิการแรงงาน กระทรวงแรงงาน ระดับประเทศ</p> 	<p><b>2557</b> รางวัลสถานประกอบการสีขาวดีเด่น จาก จังหวัดฉะเชิงเทรา (บริษัทฯ ได้รับการคัดเลือกจาก 72 บริษัท)</p> 
<p><b>2556 – ปัจจุบัน</b> โครงการพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรม ให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่าง มีส่วนร่วม (CSR-DIW) จากกรมโรงงานอุตสาหกรรม</p> 	<p><b>2556 – ปัจจุบัน</b> รางวัล “ต้นแบบ” องค์การแห่งความซื่อ” ของจังหวัดฉะเชิงเทรา โดย อบป. 8</p> 
<p><b>2558</b> รางวัลดีเด่นระดับชาติในสถาน ประกอบการขนาดใหญ่ ดำเนินการ สหกิจศึกษาดีเด่นปี 2558 เมื่อ 6 มี.ย. 58</p> 	<p><b>2558</b> รางวัลสถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย ก่าใจเป็นสุข ประจำปีของภาคตะวันออก จากสาธารณสุขจังหวัดภาคตะวันออก</p> 

## ขอขอบคุณ

ผู้เขียนขอขอบคุณ คุณวันเพ็ญ เลิศฉวีรักษ์ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์และฝ่ายประกันคุณภาพ และประธาน คณะกรรมการ Happy Workplace และคุณจิรนนท์ นิภาธร คณะกรรมการติดตามและประเมินผลโครงการ Happy workplace ที่สละเวลามาดำเนินการอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานสร้างสุของค์กร



บริษัท สยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด

101/19-24 หมู่ที่ 20 นิคมอุตสาหกรรมนวนคร  
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120  
โทรศัพท์ 02- 909- 0300

## แนะนำองค์กร

“พนักงานเป็นสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดของบริษัท พนักงานทุกคนเป็นกำลังสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานของบริษัทสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ดังนั้นการทำให้พนักงานมีความสุข ก็จะทำให้องค์กรเข้มแข็ง และเติบโต”

คุณวราภรณ์ พัฒนกุลกุล

ผู้จัดการส่วนอาวุโสทรัพยากรบุคคล และบริหารสำนักงานใหญ่

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชัน จำกัด เป็นบริษัทผู้ผลิตเครื่องยนต์ดีเซลขนาดเล็ก เพื่อการเกษตรแห่งแรกในประเทศไทยที่ใช้เครื่องจักรอันทันสมัยและเทคโนโลยีขั้นสูงจากประเทศญี่ปุ่น ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ของสยามคูโบต้ามีความหลากหลาย ครอบคลุม การใช้งานในภาคเกษตรกรรมเกือบทุกประเภท ตั้งแต่เครื่องยนต์ดีเซล เครื่องยนต์เบนซิน รถแทรกเตอร์เดินตาม เครื่องเกี่ยวข้าววางราย รวมทั้งอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องจักรเพื่อการเกษตรอื่นๆ เพื่อตอบสนองการพัฒนาเกษตรกรรมของประเทศ และคุณภาพชีวิตของเกษตรกรไทย นอกจากนี้โรงงานที่ทันสมัยแล้ว บริษัทฯ ยังมีฝ่ายวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ทำการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ ให้เหมาะสมกับสภาพการใช้งานและความต้องการของเกษตรกร บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชัน จำกัด มีจำนวนพนักงานทั้งสิ้น 3,132 คน

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด ได้นำสินค้าใหม่ๆ เข้าสู่ตลาดอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นเครื่องยนต์เบนซิน เครื่องตัดหญ้า สะพายหลัง สายพาน น้ำมันเครื่อง หรือน้ำมันเกียร์ เพื่อให้เกษตรกร ได้มีสินค้าคุณภาพเป็นทางเลือกในการเพิ่มศักยภาพในการผลิตไม่เพียง แต่นำเครื่องจักรกลเพื่อการเกษตรใหม่ๆ มาช่วยในการผลิตเท่านั้น สยามคูโบต่ายังมีแผนที่จะพัฒนาเครื่องจักรกลเพื่อการเกษตรอื่นๆ ให้ครบวงจร และครอบคลุมภาคการเกษตรทุกแขนง ในขณะเดียวกัน ก็ทำการพัฒนาคุณภาพของผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่อย่างเสมอ เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของเกษตรกรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เป็นไปตามนโยบายหลักของบริษัท ที่มุ่งส่งเสริมให้การทำเกษตรเป็นเรื่องง่าย และสะดวก อีกทั้งผลผลิตที่ได้สามารถแข่งขันในตลาดโลกได้

## วิสัยทัศน์

เป็นผู้นำในธุรกิจเครื่องจักรกลการเกษตรในเอเชีย ที่มุ่งมั่น ในความเป็นเลิศด้านการพัฒนาสินค้าและบริการเพื่อตอบสนอง ความต้องการของเกษตรกรทั้งในด้านการเพิ่มผลผลิต และการยกระดับ คุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น และเตรียมความพร้อมในทุกๆ ด้าน เพื่อก้าวสู่ การเป็นฐานการผลิตที่สำคัญระดับโลก

## พันธกิจ

มุ่งมั่น พัฒนา และส่งมอบระบบการจัดการเกษตรกรรมอย่าง ครบชั้นตอน ทั้งการจัดการด้านเครื่องจักรกลการเกษตร ควบคู่กับ การบริหารองค์ความรู้ด้านการทำเกษตรอย่างต่อเนื่องด้วยสินค้า

ที่ได้รับการยอมรับ นำเชื่อถือ และเป็นเจ้าของได้ง่าย พร้อมทั้งนวัตกรรม  
ด้านงานบริการผ่านเครือข่ายที่ครอบคลุมทั่วประเทศ

## วัฒนธรรมองค์กร

พิชิตใจลูกค้า	พัฒนาคุณภาพ
กล้าคิดกล้าทำ	กล้านำเสนอเปลี่ยนแปลง
ทำงานฉับไว	ใส่ใจรับผิดชอบ
คุณธรรมน่าใจ	ให้ความเคารพ
ปลอดภัยทุกเวลา	รักษาสิ่งแวดล้อม

## อุดมการณ์ของบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด

1. บริษัทถือว่าพนักงานเป็นสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดของบริษัท  
พนักงานทุกคนเป็นกำลังสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานของบริษัท  
สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี
2. บริษัทจะดำเนินธุรกิจเพื่อความก้าวหน้าของบริษัทและ  
ความผาสุกของพนักงาน
3. บริษัทพร้อมที่จะเผชิญต่อสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ด้วยความกล้าหาญ  
และฝึกฝนพนักงานให้มีความเพียรและรู้จักใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. บริษัทจะพยายามทุกวิถีทางเพื่อนำมาซึ่ง ความเจริญ  
รุ่งเรืองของสังคมและประเทศชาติ โดยพนักงานทุกคนร่วมมือร่วมใจกัน  
สร้างผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดและพัฒนาเทคโนโลยีให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ

## ความเป็นมาของการสร้างองค์กรแห่งความสุข

เนื่องจากบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชัน จำกัด มีแนวคิดที่ว่า พนักงานเป็นสินทรัพย์ที่มีค่าที่สุดของบริษัท พนักงานทุกคนเป็นกำลังสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานของบริษัทสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ดังนั้นบริษัทจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของความผาสุกของพนักงานซึ่งการดำเนินงาน Happy Workplace นั้นเป็นนโยบายที่บรรจุไว้ในแผนการดำเนินงานขององค์กร โดยเน้นไปที่ การทำให้พนักงานเป็นคนดี และมีความสุขในการทำงานโดยดำเนินงาน Happy Workplace มาตั้งแต่ก่อตั้งองค์กร รวมเป็นระยะเวลา 37 ปี

## แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชัน จำกัด ก่อตั้งเข้าสู่ปีที่ 37 บริษัทได้ให้ความสำคัญในเรื่องการทำให้พนักงานเป็นคนดี และมีความสุขในการทำงาน และให้ความสำคัญกับพนักงานเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมในองค์กร มีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้พนักงานทุกระดับมีส่วนร่วม มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง และร่วมพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อม โดยทางบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชัน จำกัด มีอุดมการณ์ของบริษัท คือ บริษัทจะดำเนินธุรกิจเพื่อความผาสุกของพนักงานจึงได้บรรจุ นโยบาย Happy Workplace ไว้ในแผนการดำเนินงานขององค์กร



## กิจกรรมสร้างสุข

### Happy Body

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัดมีการสร้างสถานที่ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ได้แก่ ห้องฟิตเนส สนามฟุตบอลหญ้าเทียม สนามฟุตบอล สนามแบดมินตัน สนามบาสเก็ตบอล สนามเซปักตะกร้อ ลู่วิ่ง หลังโรงงาน

มีการจัดสัมมนา Health Care Sharing การตรวจวัดสุขภาพของพนักงาน ได้แก่ การตรวจวัดองค์ประกอบร่างกายด้วยเครื่อง InBody การตรวจสุขภาพประจำปี การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การตรวจวัดสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย การตรวจวัดมวลกระดูก เป็นต้น

มีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในองค์กรตลอดทั้งปี การจัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่มในช่วงเวลาหลังเลิกงาน ได้แก่ เต้นแอโรบิก และโยคะ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายสะสมคะแนนที่พนักงานสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสร้างเสริมให้พนักงานมีพฤติกรรม “เสพติดการออกกำลังกาย”

มีการจัดตั้งแผนกการดูแลสุขภาพพนักงาน สังกัด ฝ่ายทรัพยากรบุคคลและบริหาร ขึ้นมาโดยเฉพาะ และรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาทำงานโดยตรงในด้านการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งจัดสรรงบประมาณในการดูแลสุขภาพคนในองค์กรให้อย่างเต็มที่



รูปภาพที่ 23 กิจกรรมออกกำลังกาย

## Happy Heart

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันแบบพี่แบบน้อง ช่วยเหลือกัน ทำงานเป็นทีม มีการส่งเสริมให้พนักงานมีจิตอาสาผ่านกิจกรรมการบริจาคโลหิต กิจกรรมส่งเสริมความมีน้ำใจ เอื้ออาทรต่อกันในที่ทำงาน อีกทั้งยังเผื่อแผ่ความสุขไปยังผู้อื่นด้วยการร่วมกันบริจาคเงินช่วยเหลือเด็กนักเรียนยากไร้ในถิ่นทุรกันดาร เป็นต้น

## Happy Society

เนื่องจากปัญหาความยากจนและความทุกข์ยากของราษฎรในถิ่นทุรกันดารห่างไกลการคมนาคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนมักจะขาดแคลนอาหารจากการผลิตที่ไม่พอเพียงและการบริโภคไม่ถูกต้อง ทำให้เยาวชนในพื้นที่ดังกล่าวเติบโตอย่างไม่มีคุณภาพ ร่างกายอ่อนแอ

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชัน จำกัด จึงได้จัดกิจกรรม  
ค่ายอาสาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันตามพระราชดำริ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีขึ้นเป็นประจำทุกปี  
เพื่อสร้างแหล่งผลิตอาหารมอบให้แก่เพื่อนๆนักเรียน ในถิ่นทุรกันดารที่  
ประสบปัญหาขาดแคลนอาหารได้ใช้ทำการเกษตรเพื่อเป็นอาหารกลางวัน

โครงการดังกล่าวจะเป็นอีกหนึ่งโครงการ ที่ชาวสยามคูโบต้า  
ทุกคน ได้ร่วมกันสนับสนุนและเติมเต็มเยาวชนของชาติในถิ่นทุรกันดาร  
ที่ยากจนและทุกข์ยาก ได้มีอาหารอิ่มท้อง ได้มีชีวิตที่สมบูรณ์แข็งแรง  
พร้อมที่จะเติบโตอย่างมีคุณภาพต่อไปในอนาคต อันจะเป็นการทำ  
ประโยชน์กลับคืนสู่สังคมอย่างยั่งยืน



รูปภาพที่ 24 โครงการค่ายอาสาโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

## Happy Relax

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีห้องดนตรี มีมุมพักผ่อน ตามจุดต่างๆ ของบริษัท ให้กับพนักงานได้ผ่อนคลายหลังจากการทำงาน มีการจัดบริการห้องสมุดให้กับพนักงาน อีกทั้งช่วงปีใหม่ก็มีการจัดเลี้ยงให้กับพนักงานอีกด้วย



รูปภาพที่ 25 กิจกรรมงานเลี้ยงปีใหม่

## Happy Brain

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด ได้ให้ความรู้แก่พนักงาน ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน และมีการพัฒนาพนักงานในแต่ละหน่วยงานให้มีความรู้เป็นมืออาชีพมากขึ้น ทั้งในรูปของการจัดอบรม สัมมนา และการได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง



รูปภาพที่ 26 กิจกรรมจัดอบรม ให้ความรู้แก่พนักงาน

## Happy Soul

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีกิจกรรมตามพุทธวิถี เพื่อสร้างสมดุลงาน และส่วนตัว โดยกิจกรรมส่วนมากจะเป็นกิจกรรมที่อิงกับศาสนาพุทธ เช่น การสวดมนต์ตอนเช้าทุกวันก่อนเข้าทำงาน การทำบุญตักบาตรเดือนละครั้ง การเข้าค่ายธรรมะ จำนวน 3 วัน ต่อเดือน การนิมนต์พระมาแสดงธรรมที่บริษัท



รูปภาพที่ 27 กิจกรรมตามพุทธวิถี

## Happy Money

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีการตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ขึ้น ซึ่งเป็นสหกรณ์ที่เกิดจากความต้องการของพนักงาน ให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน มีเงินสะสม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เพื่อเป็นทุนให้กับพนักงานในการสร้างอาชีพต่อไป เป็นต้น

## Happy Family

บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของครอบครัวในการจัดสวัสดิการให้กับครอบครัวของพนักงาน เช่น ให้การทุนการศึกษากับบุตรของพนักงาน กิจกรรมค่ายบุตรของพนักงาน และกิจกรรมวันพ่อ วันแม่ เป็นต้น



## รูปภาพที่ 28 การให้ทุนการศึกษาแก่บุตรของพนักงาน

### ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุของค์กร

1. พนักงานมีความรักและความผูกพันต่อองค์กร มีการคำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนร่วมมากขึ้น มีความรักบริษัทมากขึ้น ส่งผลให้ผลผลิตของบริษัทดีขึ้น
2. ความสัมพันธ์ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของพนักงานในการเข้าร่วมกิจกรรมของบริษัทด้วยความเต็มใจ

### ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานสร้างสุของค์กร

บริษัทมีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดกิจกรรม และผู้บริหารมีความจริงใจและเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความร่วมมือจากพนักงานในทุกกระดับ และหน่วยงาน ส่งผลให้กิจกรรมได้รับการยอมรับและเป็นที่ยื่นชอบ และพนักงานทุกคนมีความสุขกับการที่ได้ร่วมกิจกรรมนั้น

## บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด กับการดำเนินงาน สร้างสุขในมิติ Happy Body

จุดเริ่มต้นของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body นั้นเกิดจากนโยบายของบริษัทที่เห็นถึงความสำคัญด้านสุขภาพของพนักงานในองค์กร เนื่องจากบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด มีแนวคิดว่าการที่พนักงานมีสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ย่อมส่งผลให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดช่วงอายุ และจะเป็นกำลังสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนองค์กร และสังคมให้พัฒนาและเติบโตได้อย่างยั่งยืน โดยเป้าหมายที่สำคัญที่สุด คือ การทำให้พนักงานในองค์กรมีความตระหนักในการดูแล และรักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์พร้อมอยู่เสมอ

โดยบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด คิดว่า ความสุขในมิติของ Happy Body นั้นหมายถึง การที่พนักงานในองค์กรต้องมีความตระหนัก และศรัทธาในการดูแล และรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ ของตน และครอบครัวให้แข็งแรงสมบูรณ์ตลอดช่วงอายุขัย เพื่อให้ตนเอง และครอบครัวสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ตลอดไป

### วิธีการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

1. ทำให้พนักงานเกิดความตระหนัก และหันมาให้ความสำคัญในการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองโดยมีการจัดสัมมนา Health Care Sharing การตรวจวัดสุขภาพของพนักงาน ได้แก่ การตรวจวัดองค์ประกอบร่างกายด้วยเครื่อง InBody การตรวจสุขภาพประจำปี การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การตรวจวัดสารต้านอนุมูลอิสระ



ในร่างกาย การตรวจวัดมวลกระดูก เป็นต้น

และกิจกรรม “เปลี่ยนสนามอมควัน เป็นสถานอมสุข” เป็นกิจกรรมเพื่อการลดสูบบุหรี่ซึ่งทางบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัดให้ความสำคัญกับกิจกรรมนี้มาก เนื่องจากมองว่าบุหรี่เป็นปัญหาด้านสังคมและสุขภาพ เป็นต้นเหตุของการเกิดโรค ดังนั้นทางบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด จึงมีแนวทางให้พนักงานลดการสูบบุหรี่ โดยการใช้กลยุทธ์การกระชับพื้นที่ โดยการค่อยๆ ลดพื้นที่การสูบบุหรี่ลง เพราะการสูบบุหรี่ที่มากขึ้น คนก็เบื่อกันที่จะเดินไปสูบบอกนานวันเข้า ก็จะลดจำนวนการสูบลง

2. การสร้างสถานที่ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีมาไว้ที่องค์กร โดยบริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด เป็นผู้อำนวยความสะดวกและส่งเสริมให้พนักงานได้มีกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้ทุกวัน ได้แก่ การสร้างสถานที่ออกกำลังกายภายในองค์กร ดังจะเห็นได้จากการที่บริษัทฯ ใช้งบประมาณอย่างต่อเนื่องในการสร้างสถานที่ออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอลหญ้าเทียม สนามฟุตบอล ลู่วิ่งหลังโรงงาน ขนาด 660 เมตร ห้องฟิตเนสพร้อมอุปกรณ์ที่ทันสมัย สนามแบดมินตัน รวมทั้งมีการจัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดทั้งปี ได้แก่ กิจกรรมเดินแอโรบิก และโยคะช่วงเย็นหลังเลิกงาน กิจกรรมออกกำลังกายสะสมคะแนนเพื่อแลกของรางวัล กิจกรรมแข่งขันกีฬาภายใน เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเก็ตบอล เซปักตะกร้อ

3. ใช้หลักการ 3 อ. คือ อารมณ์ อาหาร และออกกำลังกาย เป็นแกนหลักในการดำเนินงาน เพราะ 3 สิ่งนี้เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถทำให้พนักงานสามารถมีสุขภาพดีได้อย่างยั่งยืน และถาวร อารมณ์เป็น

สิ่งที่สำคัญที่สุดเพราะการที่พนักงานจะหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเอง ต้องเริ่มจากการมีศรัทธาที่จะเชื่อว่า “เราจะต้องดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ดีอยู่เสมอ” เหมือนการใช้หลักธรรมเรื่อง อิทธิบาท 4 (บาทฐานแห่งความสำเร็จ) มาประยุกต์ใช้ กล่าวคือ คนเราจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เกิดความสำเร็จได้นั้น ต้องเริ่มที่ การมีฉันทะ คือ ความรัก และความพอใจ ในสิ่งที่ทำ เมื่อเกิดฉันทะแล้ว วิริยะ จิตตะ วิมังสา จะตามมาเอง

ส่วนด้านอาหาร และการออกกำลังกายนั้น เป็นเรื่องที่บริษัท สยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด เน้นย้ำให้พนักงานมีความเข้าใจ และนำมาปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ เพราะโรคร้ายในปัจจุบันและในอนาคต ข้างหน้านั้น ส่วนใหญ่แล้วเกิดจากพฤติกรรมด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายมากที่สุด ดังนั้นการเสริมสร้างให้พนักงานปรับพฤติกรรม ด้านอาหาร และการออกกำลังกาย จึงเป็นการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ ที่ตรงจุดที่สุด

4. การสร้างกิจกรรมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีได้แก่ กิจกรรม การแข่งขันกีฬาภายในองค์กรตลอดทั้งปี การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มในช่วงเวลาหลังเลิกงานได้แก่ เต้นแอโรบิค และโยคะ การจัด กิจกรรมออกกำลังกายสะสมคะแนนที่พนักงานสามารถออกกำลังกาย ได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสร้างเสริมให้พนักงานมีพฤติกรรม “เสพติด การออกกำลังกาย”

5. การจัดตั้งแผนกการดูแลสุขภาพพนักงาน สังกัด ฝ่าย ทรัพยากรบุคคลและบริหาร ขึ้นมาโดยเฉพาะ และรับนักวิทยาศาสตร์ การกีฬาเข้ามาทำงานโดยตรงในด้านการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งจัดสรร งบประมาณในการดูแลสุขภาพคนในองค์กรให้อย่างเต็มที่

## ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

พนักงานรู้จักดูแลสุขภาพมากขึ้น เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพ หันมาใส่ใจการออกกำลังกายมากขึ้น ส่งผลต่อการลดอัตราการลาป่วย ลดค่ารักษาพยาบาล ส่งผลให้ผลประกอบการดีขึ้น ทำให้พนักงานมีความสุขที่ดียิ่งขึ้นทั้งกายและใจ

## ปัจจัยความสำเร็จของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

1. ผู้บริหารเห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการทำให้ดูเป็นตัวอย่างรวมทั้งให้งบประมาณในการสนับสนุนการจัดทำกิจกรรม รวมไปถึงการมีส่วนร่วมของทุกคนในองค์กร ทั้งส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และร่วมคิด ร่วมดำเนินกิจกรรม
2. ความมุ่งมั่นทุ่มเทของคณะทำงานเพื่อทำให้พนักงานในองค์กรตระหนัก และเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง

## ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร

การสร้างความสุขให้เกิดขึ้นภายในองค์กรควรคำนึงถึงสภาพแวดล้อมในการทำงานให้มีความเหมาะสม เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ร่มรื่น รู้สึกผ่อนคลาย สภาพแวดล้อมในที่นี้ยังรวมถึงเพื่อนร่วมงาน และหัวหน้างาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพนักงานโดยตรง และเมื่อความสัมพันธ์ในส่วนนี้ดีก็จะทำให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้นตามไปด้วย

## ข้อเสนอแนะต่อองค์กรเอกชนอื่นๆ เพื่อยกระดับคุณภาพของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body (สุขภาพดี)

บริษัทควรให้ความสำคัญในเรื่องการทำให้พนักงานเป็นคนดี และให้ความสำคัญกับพนักงานให้พนักงานมีความสุขในการทำงาน รวมทั้งผู้บริหารควรเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและให้การสนับสนุนการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่

### ขอขอบคุณ

ผู้เขียนขอขอบคุณ คุณวรรณภณ พัฒนกุลกุล ผู้จัดการส่วนอาวุโสทรัพยากรบุคคลและบริหาร สำนักงานใหญ่ และคุณอนุชา ปัญญาพรวิทยา ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนพนักงานสัมพันธ์ ที่สละเวลามาให้ข้อมูลความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขขององค์กร



## โรงไฟฟ้าบางปะกง

4 หมู่ 6 ตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24130

โทรศัพท์ 038- 573- 420

## แนะนำองค์กร

“โรงไฟฟ้าบางปะกง ต้องการเป็นสถานประกอบการที่มีการสนับสนุนสุขภาพพนักงาน และเป็นสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ เพราะหากบุคลากรในองค์กรขาดความสุขในการทำงาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น อาจเป็นสาเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ส่งผลกระทบต่อองค์กรได้”

คุณชันทิ มโนเจริญ

หัวหน้ากองพัฒนาระบบงานบำรุงรักษาและธุรกิจ

โรงไฟฟ้าบางปะกง ตั้งอยู่บนเนื้อที่ 1,134 ไร่ บริเวณฝั่งซ้ายของแม่น้ำบางปะกง โดยอยู่ห่างจากปากแม่น้ำบางปะกง ขึ้นมาตามลำน้ำประมาณ 11 กิโลเมตร หรือห่างจากสะพานเทพหัสดินทร์ไปทางเหนือประมาณ 2.5 กิโลเมตร โดยภายในบริเวณโรงไฟฟ้าบางปะกงมีพื้นที่สีเขียวรวม 401 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 35.36 ของพื้นที่โรงไฟฟ้าฯ ทั้งหมด

โรงไฟฟ้าบางปะกงเป็นโรงไฟฟ้าแห่งแรกของประเทศที่ใช้ก๊าซธรรมชาติจากอ่าวไทย เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตกระแสไฟฟ้า เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการพัฒนาแหล่งทรัพยากรธรรมชาติภายในประเทศให้เกิดประโยชน์สูงสุด ปัจจุบันโรงไฟฟ้าบางปะกงประกอบด้วยโรงไฟฟ้าพลังความร้อนจำนวน 4 เครื่อง และโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม จำนวน 3 ชุด มีขนาดกำลังผลิตติดตั้ง 3,720.3 เมกะวัตต์ ถือเป็นแหล่งผลิตพลังงานไฟฟ้าขนาดใหญ่และ

มีความสำคัญต่อการผลิตพลังงานไฟฟ้าของประเทศ มีจำนวนพนักงานทั้งสิ้น 1,020 คน

## วิสัยทัศน์

เป็นผู้ผลิตไฟฟ้าที่มีสมรรถนะสูงในระดับ Global Top Quartile ภายในปี 2562

## พันธกิจ

บริหารการจัดการคุณภาพทั่วทั้งองค์กร ให้มีผลประกอบการระดับ Global Top Quartile และอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างมีความสุข

## วัฒนธรรมองค์กร

วัฒนธรรมองค์กรของโรงไฟฟ้าบางปะกงที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาคือ “รักองค์กร มุ่งงานเลิศ เทิดคุณธรรม” ดังนี้

### รักองค์กร

ผู้ปฏิบัติงานมีความรัก ความผูกพันต่อองค์กรเสมือนหนึ่งเป็นเจ้าของ มีความสามัคคี มีวินัย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง อุทิศตนเพื่องานอย่างเต็มความสามารถ และเสียสละเพื่อส่วนร่วม ช่วยกันรักษาผลประโยชน์ และปกป้องชื่อเสียงขององค์กรทุกวิถีทาง

### มุ่งงานเลิศ

เนื่องจากการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ฝ่ายบริหารได้มองการณ์ไกลมีการวางแผนที่ดี มีขั้นตอน มุ่งประโยชน์ของประเทศชาติ

เป็นสำคัญ ส่งเสริมผู้ปฏิบัติงานให้มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และพัฒนาตนเอง ทำให้ได้ผลงานที่ดี มีประสิทธิผลสูง ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงใด จึงเป็นที่ยอมรับกันว่า มีบริการที่เพียงพอ สม่ำเสมอ และมั่นคง

### **เทิดคุณธรรม**

คือการยึดถือ และยกย่องชมเชยผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ให้การสนับสนุนผู้ที่ซื่อสัตย์ สุจริต ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานเห็นแก่ประโยชน์ของส่วนรวมเป็นสำคัญ ตลอดจนให้ความสำคัญแก่ผู้ปฏิบัติงาน และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

### **ค่านิยมองค์กร**

ค่านิยมองค์กร คือ FIRM-C โดยให้ผู้ปฏิบัติงานยึดถือปฏิบัติให้เกิดวิถีการทำงานร่วมกัน เพื่อพัฒนาไปสู่วัฒนธรรมองค์กร และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะในการนำไปสู่องค์กรชั้นนำในกิจการไฟฟ้าในระดับสากล โดยมีคำอธิบาย และพฤติกรรมที่มุ่งเน้นในแต่ละตัว ดังนี้

#### **Fairness (ตั้งมั่นในความเป็นธรรม)**

ดำเนินธุรกิจกับผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยการประพฤติปฏิบัติที่เท่าเทียม และเป็นธรรม ไม่เลือกถือปฏิบัติและไม่เอาเปรียบ มุ่งเน้นการทำงานที่โปร่งใส ตรวจสอบได้

#### **Integrity (ยึดมั่นในคุณธรรม)**

ทำในสิ่งที่เป็นความดี ความถูกต้อง ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต บริสุทธิ์ใจ โปร่งใส เปิดเผย และรักษาคำพูด

**Responsibility & Accountability (สำนึกในความรับผิดชอบ และหน้าที่)**



คำนึงถึงประโยชน์ของประเทศชาติ ใส่ใจสังคมชุมชน และ  
การรักษาสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเสียสละ อุทิศตนอย่างเต็ม  
กำลังความสามารถ

**Mutual Respect** (เคารพในคุณค่าของตน)

ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยการยกย่องให้เกียรติ เคารพในคุณค่าของ  
บุคคล และความคิดเห็น เรียนรู้การอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างยั่งยืน

**Commitment to Continuous Improvement and  
Teamwork** (มุ่งมั่นในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และทำงานเป็นทีม)

ปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง  
มุ่งสู่องค์กรแห่งนวัตกรรม และพัฒนาตนให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง

## แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข

จุดเริ่มต้นของการสร้างองค์กรแห่งความสุข เกิดจากการ  
ที่ผู้บริหารตระหนักถึงความสำคัญของบุคลากร และให้ความสำคัญกับ  
ความสุขในการทำงานของบุคลากร ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อน  
องค์กร ดังนั้นการสร้างความสุขในองค์กรจึงเป็นการตอบโจทย์ที่จะส่ง  
ผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมทั้งผลการดำเนินงาน  
ขององค์กรด้วย โรงไฟฟ้าบางปะกงจึงได้นำหลัก Happy  
Workplace มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างความสุขในองค์กร  
ให้แก่พนักงานตามหลักกล่องแห่งความสุข 8 ประการ คือ Happy  
Heart, Happy Body, Happy Soul, Happy Brain, Happy Money,  
Happy Family, Happy Society และ Happy Relax โดยการดำเนิน  
การในทุกขั้นตอน ล้วนแต่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารทั้งในด้าน

ของงบประมาณ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ โดยมีกิจกรรม  
สร้างสุขต่างๆ ดังนี้

## Happy Body

1. มีการจัดตั้งชมรมกีฬา เช่น แอโรบิก ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ  
ชมรมฟุตบอล โดยมีคณะกรรมการ และเงินทุนสนับสนุนกิจกรรมของ  
ชมรมต่างๆ มีการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในโรงไฟฟ้า และไปแข่งนอก  
สถานที่กับหน่วยงานอื่น เพื่อส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา
2. การจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอล  
ห้องแอโรบิก สวนสุขภาพ เป็นต้น
3. การให้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพให้กับพนักงาน  
เพื่อให้พนักงานมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้อง และมีสุขภาพ  
ที่แข็งแรงสมบูรณ์
4. การจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันสำคัญ เช่น วันงดสูบบุหรี่โลก  
เพื่อกระตุ้นให้พนักงานเกิดความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง
5. การจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษา โดยมีการจ้างนักจิตวิทยา  
มาให้คำปรึกษากับพนักงาน เพื่อเป็นการป้องกัน การบำบัดรักษา และ  
การพัฒนาสุขภาพจิตของพนักงาน โดยพนักงานสามารถใช้วิธีการ  
ปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือสามารถเข้ามารับการบริการด้วยตนเองได้เลย



รูปภาพที่ 29 โครงการปลอดโรค ปลอดภัย ใจ เป็นสุข

## Happy Heart

โรงไฟฟ้าบางปะกงมีการส่งเสริมให้พนักงานมีน้ำใจให้กับผู้อื่น มีการช่วยเหลือสังคมทั้งภายในและนอกองค์กร เช่น โครงการตัดผมเคลื่อนที่ โครงการซ่อมอุปกรณ์ไฟฟ้า หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ทัศนกรรมเคลื่อนที่ให้กับชุมชนในบริเวณรอบโรงไฟฟ้า



รูปภาพที่ 30 หน่วยแพทย์เคลื่อนที่

## Happy Society

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความสุขให้กับคนในองค์กรและชุมชนโดยรอบองค์กร ส่งเสริมให้สังคมและสภาพแวดล้อมในการทำงานดีขึ้น โดยจัดกิจกรรมช่วยเหลือชุมชน และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ดังนี้

กิจกรรมรักษ์พวงมโหตร เครื่องจักสาน (บ้านเกาะลอย) ทางโรงไฟฟ้าบางปะกงจัดร่วมกับนายกองค้การบริหารส่วนตำบลเกาะลอย พร้อมด้วยประชาชนและนักเรียนในพื้นที่ร่วมกิจกรรม โครงการรักษ์พวงมโหตร และจักสาน เป็นโครงการที่เกิดจากความสนใจของชุมชนในพื้นที่ ที่จะร่วมกันอนุรักษ์สืบสานศิลปวัฒนธรรมการทำพวงมโหตร ซึ่งปัจจุบันกำลังจะสูญหายไป นอกจากนี้ยังเป็นส่งเสริมการจัดทำเครื่องจักสาน ซึ่งเป็นอีกหนึ่ง ผลิตภัณฑ์ ที่กำลังเร่งพัฒนา เพื่อให้เป็นผลิตภัณฑ์ ของชุมชน ที่สามารถ สร้างรายได้ให้กับชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป สำหรับสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมได้มีการจัดตั้งกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรมแล้ว ยังสร้างความสามัคคีอันเป็นฐานรากสำคัญของชุมชนเข้มแข็งในอนาคตต่อไป



รูปภาพที่ 31 กิจกรรมรักษ์พงมโหดร เครื่องจักสาน

โครงการ พ่อ-แม่ อุปลั้มภ เพื่อช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่ยากจน โดยผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าบางปะกง ได้ร่วมกันบริจาคเงินจำนวน 43,200 บาท มอบให้แก่อาจารย์ เพื่อควบคุมการดูแลการเบิกจ่ายเงินให้แก่เด็กเรียนในโครงการฯ จำนวน 6 โรงเรียน ประกอบไปด้วย โรงเรียนวัดบางนาง โรงเรียนพานทองสภา โรงเรียนวัดบางผึ้ง โรงเรียนบ้านบางข้าว โรงเรียนบ้านบางแสม และโรงเรียนวัดเขาติน นอกจากนี้ คณะผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าบางปะกง ยังได้ร่วมกันบริจาคเงินสมทบทุนโครงการอาหารกลางวันเดือน พฤษภาคม 2558



รูปภาพที่ 32 โครงการ พ่อ-แม่ อุปลั้มท์

## Happy Relax

โรงไฟฟ้าบางปะกง มีกิจกรรมที่สร้างความรื่นเริงให้กับพนักงาน  
มีกิจกรรมนันทนาการต่างๆ มีการจัดตั้งชมรมกีฬา ชมรมดนตรี  
มีอุปกรณ์กีฬาที่จัดเตรียมไว้ให้กับพนักงาน



รูปภาพที่ 33 กิจกรรมนันทนาการ

## Happy Brain

โรงไฟฟ้าบางปะกงให้ความสำคัญกับการเพิ่มพูนความรู้ให้กับพนักงาน โดยการเปิดโอกาสให้พนักงานได้เข้าร่วมอบรม สัมมนา หลักสูตรต่างๆ ที่จะช่วยในการพัฒนาความรู้ และความสามารถให้กับพนักงาน

## Happy Soul

โรงไฟฟ้าบางปะกงมีกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมพิธีตักบาตร วันครบรอบรัฐพิธีโรงไฟฟ้าบางปะกง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงานร่วมทำบุญในทางศาสนาเป็นประจำทุกปี



รูปภาพที่ 34 กิจกรรมพิธีตักบาตรวันครบรอบรัฐพิธีโรงไฟฟ้าบางปะกง

## Happy Money

โรงไฟฟ้าบางปะกง มีการตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ขึ้น เพื่อให้พนักงานรู้จักวิธีการจัดการเงิน การรู้จักเก็บ และรู้จักใช้

## Happy Family

โรงไฟฟ้าบางปะกง เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวว่ามีผลต่อการทำงาน จึงมีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับครอบครัวของพนักงาน เช่น กิจกรรมวันพ่อ วันแม่





รูปภาพที่ 35 กิจกรรมวันพ่อ

## ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร

พนักงานทำงานอย่างมีความสุข เกิดความรัก ความผูกพันกับองค์กร มีความรู้สึกว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อองค์กร ระบบการทำงานขององค์กรเป็นระบบมากขึ้น มีความร่วมมือกันระหว่างหน่วยงาน มีบรรยากาศการทำงานที่เป็นกันเอง และลดอัตราการลาออก การขาด ลา มาสาย ของพนักงาน

## ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร

1. ความมุ่งมั่นของผู้บริหารในการที่จะดำเนินการทำกิจกรรมเพื่อให้พนักงานมีความสุข จึงให้ความสำคัญกับกิจกรรมต่างๆ มีการสร้างแรงจูงใจ การสร้างความรู้สึกว่ามีส่วนร่วม ส่งผลให้พนักงานให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ มีการใช้วิธีการสื่อสารโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โรงไฟฟ้าบางปะกงมีวิธีการสื่อสารด้วยช่องทางที่หลากหลาย ทำให้เข้าถึงพนักงานได้อย่างทั่วถึง

3. การมีเครือข่ายจากหน่วยงานภายนอก มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้ได้แนวคิดใหม่ๆ ได้ตัวอย่างวิธีการดำเนินงาน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในการขับเคลื่อนงานสร้างสรรค์องค์กร

## โรงไฟฟ้าบางปะกง ก็กับการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

จุดเริ่มต้นของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body นั้นเกิดจากโรงไฟฟ้าบางปะกงมีความเชื่อว่า สุขภาพที่ดีของพนักงาน เป็นปัจจัยพื้นฐานของการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพให้พนักงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากบุคลากรในองค์กรขาดความสุขในการทำงาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น อาจเป็นสาเหตุให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ส่งกระทบต่อองค์กรได้ โรงไฟฟ้าบางปะกงจึงมีวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพพนักงาน เพื่อเป็นสถานประกอบการที่มีการสนับสนุนสุขภาพพนักงาน ดังต่อไปนี้

### การส่งเสริมสุขภาพ

เพื่อให้พนักงานมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ทางโรงไฟฟ้าจัดให้มี คือ

1. มีการจัดตั้งชมรมกีฬา เช่น แอโรบิก ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ ชมรมฟุตบอล โดยมีคณะกรรมการ และเงินทุนสนับสนุนกิจกรรม ของชมรมต่างๆ มีการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในโรงไฟฟ้า และ ไปแข่งนอกสถานที่กับหน่วยงานอื่น เพื่อส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา

2. การจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอล ห้องแอโรบิก สวนสุขภาพ เป็นต้น

3. การให้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพให้กับพนักงาน เพื่อให้พนักงานมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้อง และมีสุขภาพ ที่แข็งแรงสมบูรณ์ โดยทางโรงไฟฟ้ามีช่องทางการเผยแพร่ความรู้ ที่หลากหลาย เช่น เสียงตามสาย ให้กับพนักงานที่ปฏิบัติงานในภาค สนาม จัดทำแผ่นป้ายประกาศ ประชาสัมพันธ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง หัวข้อเรื่อง เพื่อให้มีความทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งมี การเผยแพร่ความรู้ผ่านทาง E-mail ให้กับผู้มีรายชื่อในระบบทุกคน

4. การจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันสำคัญ เช่น วันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อกระตุ้นให้พนักงานเกิดความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง

5. การจัดให้มีคลินิกให้คำปรึกษา โดยมีการจ้างนักจิตวิทยา มาให้คำปรึกษากับพนักงาน เพื่อเป็นการป้องกัน การบำบัดรักษา และ การพัฒนาสุขภาพจิตของพนักงาน โดยพนักงานสามารถใช้วิธีการ ปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือสามารถเข้ามารับการบริการด้วยตนเองได้เลย

### **การป้องกันโรค**

โดยกิจกรรมที่เกี่ยวกับการป้องกันโรค จะเป็นเรื่องของการ ตรวจสอบดูแลสุขภาพแวดล้อมในการทำงาน การตรวจสุขภาพพนักงาน

เพื่อให้สภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัย  
ต่อสุขภาพของพนักงาน ดังนี้

1. การตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยมีโครงการ  
สถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย ใจเป็นสุข เพื่อส่งเสริมและ  
สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพดี ลดความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และ  
ปัญหาสาธารณสุขของพื้นที่ให้ปลอดภัยจากการประกอบอาชีพ และ  
สิ่งแวดล้อม ตลอดจนมีสุขภาพจิตดี

โครงการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ปฏิบัติงานในที่อับอากาศ  
โดยจัดอบรมให้ความรู้เรื่อง การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และจัดอบรม  
หลักสูตรการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ

โครงการอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good  
Test) โดยการจัดอบรมตามหลักสูตรสุขาภิบาลอาหารแก่ผู้ประกอบการ  
ร้านอาหาร

2. การตรวจร่างกายประจำปี รวมทั้งการตรวจสุขภาพพิเศษ  
ตามลักษณะงาน เช่น ผู้ปฏิบัติงานที่มีลักษณะงานมีความเสี่ยงสูง ผู้ที่  
ทำงานในที่อับอากาศ เป็นต้น

3. การติดตามสถานการณ์โรคและสุขภาพที่สำคัญ โดยทาง  
โรงไฟฟ้าจะจัดทำประกาศแจ้งข่าวสารและคำแนะนำเพื่อการระวัง และ  
ป้องกันโรคในทันที

## ผลที่ได้จากการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

เนื่องจากพนักงานของโรงไฟฟ้าบางปะกงมีลักษณะการปฏิบัติงาน  
มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ทำงานในที่อับอากาศ มีสมรรถภาพร่างกาย

ต่ำกว่าเกณฑ์การประเมิน เป็นต้น สภาพแวดล้อมในการทำงานที่เป็น  
กะ หรือการทำงานที่สัมผัสเสียงดัง ความร้อน ทำให้เกิดความเมื่อยล้า  
และความเครียดจากการทำงาน ผลลัพธ์ที่ได้จากการสร้างสุขในมิติ  
Happy Body คือ พนักงานมีสุขภาพดีขึ้น องค์กรมีบุคลากรที่มี  
ความพร้อมในการปฏิบัติงาน ลดการขาดลางาน คุณภาพชีวิตของ  
พนักงานดีขึ้น ลดความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และปัญหาสาธารณสุข  
ของพื้นที่ให้ปลอดภัยจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจน  
มีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้โรงไฟฟ้าบางปะกงยังผ่านการประเมิน  
สถานประกอบการปลอดภัย ปลอดภัย ภาย ใจ เป็นสุขระดับดีเด่น  
ในประเทศอีกด้วย

## ปัจจัยความสำเร็จในการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body

1. การมองถึงเรื่องความปลอดภัยของพนักงานเป็นสิ่งสำคัญ  
เพราะถือว่าการอยู่กับไฟฟ้าเป็นสิ่งซึ่งมองไม่เห็นตัวถ้าผลิตผิดพลาดนิด  
เดียวก็ถึงแก่ชีวิต
2. การมีส่วนร่วมของพนักงานทุกคน มีการขับเคลื่อนในส่วน  
ของการสร้างทีม มีทีมกลางที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างทีมระดับบนและ  
ระดับล่าง เน้นที่หน่วยงานระดับปฏิบัติการ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
เป็นประจำจะเน้นในวงกลุ่มเล็กๆ เป็นหลักโดยมองปัญหาที่ปฏิบัติงาน  
เฉพาะหน้า เช่น เรื่องของงานช่าง การซ่อมบำรุง เพราะมีอันตรายสูง

## ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานสร้างสุขขององค์กร

ควรมีการออกแบบกิจกรรมให้มีการต่อยอด และต่อเนื่อง และควรมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อตอบสนองให้ตรงกับความต้องการของพนักงาน โดยส่งเสริมให้พนักงานมีความสุขในการทำงานและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## ข้อเสนอแนะต่อองค์กรเอกชนอื่นๆ เพื่อยกระดับคุณภาพของการดำเนินงานสร้างสุขในมิติ Happy Body (สุขภาพดี)

วิสัยทัศน์ของผู้บริหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินงาน Happy Body ปัจจุบันทางฝ่ายบริหารได้มีการจัดสรรงบประมาณเพื่อการดำเนินงาน Happy Body ทำให้การดำเนินงาน Happy Body ในองค์กรมีความชัดเจน มีกรอบในการดำเนินงาน และมีการวางแผนการดำเนินงานอย่างละเอียดมากขึ้นอีกด้วย เพราะผู้บริหารมีความเชื่อว่าการบริหารทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรต้องพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ และพร้อมที่จะรับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา

### ขอขอบคุณ

ผู้เขียนขอขอบคุณ คุณชนติ มโนเจริญ หัวหน้ากองพัฒนาระบบงานบำรุงรักษาและธุรกิจ คุณสำราญ จรรยา หัวหน้าแผนกพัฒนาบุคลากรและธุรกิจ และ คุณอารยา พิริยะโสภณจิตต์ หัวหน้าแผนกสุขภาพอนามัยโรงไฟฟ้าบางปะกง ที่สละเวลามาให้ข้อมูลความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขขององค์กร

## วิเคราะห์ภาพรวมการดำเนินกิจกรรม Happy workplace ของกรณีตัวอย่าง

ในภาพรวมของการดำเนินงานสร้างสุของค์กรในเรื่องของการเป็นองค์กรต้นแบบที่ได้ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดี (Happy Body) ทั้ง 4 องค์กร ได้แก่ บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร บริษัทไมโครชิพเทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด และโรงไฟฟ้าบางปะกง ซึ่งทั้ง 4 องค์กรเป็นองค์กรภาคอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานว่าเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเสริมสร้างให้พนักงานสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

ในด้านกระบวนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ (Happy Body) นั้นพบว่าทั้ง 4 องค์กรมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมือนและคล้ายคลึงกัน ซึ่งต่างก็มุ่งเน้นในเรื่องของการให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพ ดังนั้นทั้ง 4 องค์กรจึงมีกิจกรรมที่เป็นการเกื้อหนุนสุขภาพและความสุขสบายของพนักงานที่ชัดเจน มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ควบคู่กันไป เนื่องจากร่างกาย และจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้พนักงานมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต



ส่วนที่ 3

บทสรุป บทเรียน และข้อเสนอแนะ



## บทเรียนจากกรณีศึกษาการจัดการจัดกิจกรรม Happy Body ที่ผ่านมาขององค์กรในประเทศไทย และองค์กรต้นแบบ ด้าน Happy Body

จากกรณีศึกษาข้างต้น พบว่าแต่ละองค์กรดำเนินการขับเคลื่อน Happy Body ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพึงพอใจ โดยต่างก็มุ่งเน้นในเรื่องของการให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพ และจากการเรียนรู้การขับเคลื่อน Happy Body ของทั้ง 4 กรณีตัวอย่างข้างต้น รวมทั้งจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม Happy Body สามารถสรุปบทเรียนด้านการพัฒนา แนวทางการจัดกิจกรรม Happy Body ที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรอื่นๆ ได้ดังนี้

**บทเรียนที่ 1 : การจัดบรรยากาศในสถานที่ทำงานให้น่าทำงาน**  
โดยการสร้างให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี โดยแบ่งสิ่งแวดล้อมออกเป็น 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบๆ กายของคนในองค์กร ที่จำเป็นต้องสัมผัสได้ อันได้แก่ อาคารสถานที่ อุปกรณ์ในการทำงาน เครื่องมือ เป็นต้น สิ่งที่กล่าวข้างต้นล้วนมีอิทธิพลต่อสุขภาพของพนักงาน และสิ่งแวดล้อมทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ในองค์กร ที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับพนักงาน และความสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน กับพนักงาน สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) เพราะถ้าพนักงานมีความสัมพันธ์ระหว่างองค์กร กับพนักงาน และความสัมพันธ์ระหว่างพนักงาน กับพนักงาน ไม่ดีก็จะทำให้เกิดความเครียด ไม่มีการช่วยเหลือกันในการทำงาน

ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่มี การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการชิงดีชิงเด่นกัน ซึ่งมีผลทำให้บุคคล เกิดความเครียด เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะมี ผลทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดี

## บทเรียนที่ 2 : การเพิ่มการมีส่วนร่วม และการเปิดโอกาส ให้บุคลากรได้ออกแบบวิธีการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

การจะสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ในองค์กรให้ประสบ ผลสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือ จากทุกคน ในองค์กร มากน้อยแตกต่างกันไป ตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และ การที่ผู้คนจะให้ความร่วมมือได้ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในกรอบ ความคิดในการสร้างสุขภาพดี (Happy Body) ที่ตรงกัน เห็นถึง ประโยชน์เห็นถึงคุณค่าของสิ่งที่จะต้องร่วมกันทำ ทั้งระดับผู้บริหาร องค์กร และพนักงาน

## บทเรียนที่ 3 : การจัดบริการด้านสุขภาพที่ตรงกับปัญหา หรือความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในสถานที่นั้น ๆ

เนื่องจากในปัจจุบันองค์กรส่วนใหญ่ นโยบายบริการสุขภาพ ที่จัดไว้สำหรับพนักงานจะเน้นเรื่องการรักษาโรค ซึ่งให้ผลในทางสุขภาพ ต่ำลง จึงควรปรับเปลี่ยนไปให้กับบริการในเชิงรุก ด้วยการสร้างเสริม สุขภาพ และป้องกันโรคให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ ปัจจุบันผู้ได้รับ บริการ คือ ผู้เจ็บป่วย แต่บริการสุขภาพในแนวใหม่ จะต้องมุ่งให้ทั้งคน เจ็บป่วย และคนไม่เจ็บป่วยได้รับบริการ ด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นควรมี การปรับระบบให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น มีการสื่อสาร

กับหน่วยงานภายนอกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น หน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อม  
ด้านสังคม และเศรษฐกิจ นอกเหนือจากการให้บริการด้านการรักษา  
พยาบาลเท่านั้น นอกจากนี้ยังต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับการฝึกอบรม  
เจ้าหน้าที่ให้มีแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

## โมเดลการจัดกิจกรรม Happy Body สำหรับองค์กรใน ประเทศไทย : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

เมื่อพิจารณาในเชิงปฏิบัติผ่านการเข้าไปถอดบทเรียน เพื่อเก็บ  
ข้อมูลเชิงลึกจากองค์กรต้นแบบด้านการจัดกิจกรรม Happy Body  
จำนวน 4 องค์กร ได้แก่ บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด สาขานิคม  
อุตสาหกรรมอมตะนคร บริษัทไมโครชิพเทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด  
บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด และโรงไฟฟ้าบางปะกง ซึ่งทั้ง  
4 องค์กรเป็นองค์กรภาคอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ พบว่าค่อนข้าง  
สอดคล้องในเชิงทฤษฎี คือ เป็นการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นในเรื่องของการ  
ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพ และความสุขสบายของ  
พนักงานที่ชัดเจน มีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย และ  
จิตใจ ควบคู่กันไป เนื่องจากร่างกาย และจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่าง  
ใกล้ชิด สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับ  
การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์  
จิตใจมีความสุข ความพอใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้พนักงานมี  
สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

ดังนั้นจากการสังเคราะห์ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ สามารถสรุปเป็นโมเดลการพัฒนากิจกรรม Happy Body ในองค์กร ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสามส่วนหลักในการจัดกิจกรรม Happy Body กล่าวคือ

**1. องค์ประกอบที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี (Happy Body)** ซึ่งมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายใน มีองค์ประกอบ 3 อย่างคือ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิต และองค์ประกอบทางพฤติกรรมหรือแบบแผนการดำเนินชีวิต

และปัจจัยภายนอก ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยในแง่ของผลกระทบต่อสุขภาพ ปัจจัยภายนอกมี ดังต่อไปนี้

1) องค์ประกอบทางสังคม แต่ละสังคมประกอบด้วยระบบย่อยหรือสถาบันสังคมที่สำคัญ 6 ระบบคือ ระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบการศึกษา ระบบการสาธารณสุข ระบบเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ ระบบการเมืองและการปกครอง ระบบความเชื่อหรือสถาบันศาสนา สุขภาพของบุคคลในสังคมจะได้รับอิทธิพลจากระบบต่างๆ เหล่านี้ แต่ละระบบจะกระทบต่อสุขภาพมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปกติสถาน (norm) ของสังคมนั้นๆ

2) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม มนุษย์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยอะไรก็ตามที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป จะกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ด้วย

**2. วิธีการสร้างสุขภาพดี (Happy Body)** ควรเน้นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย

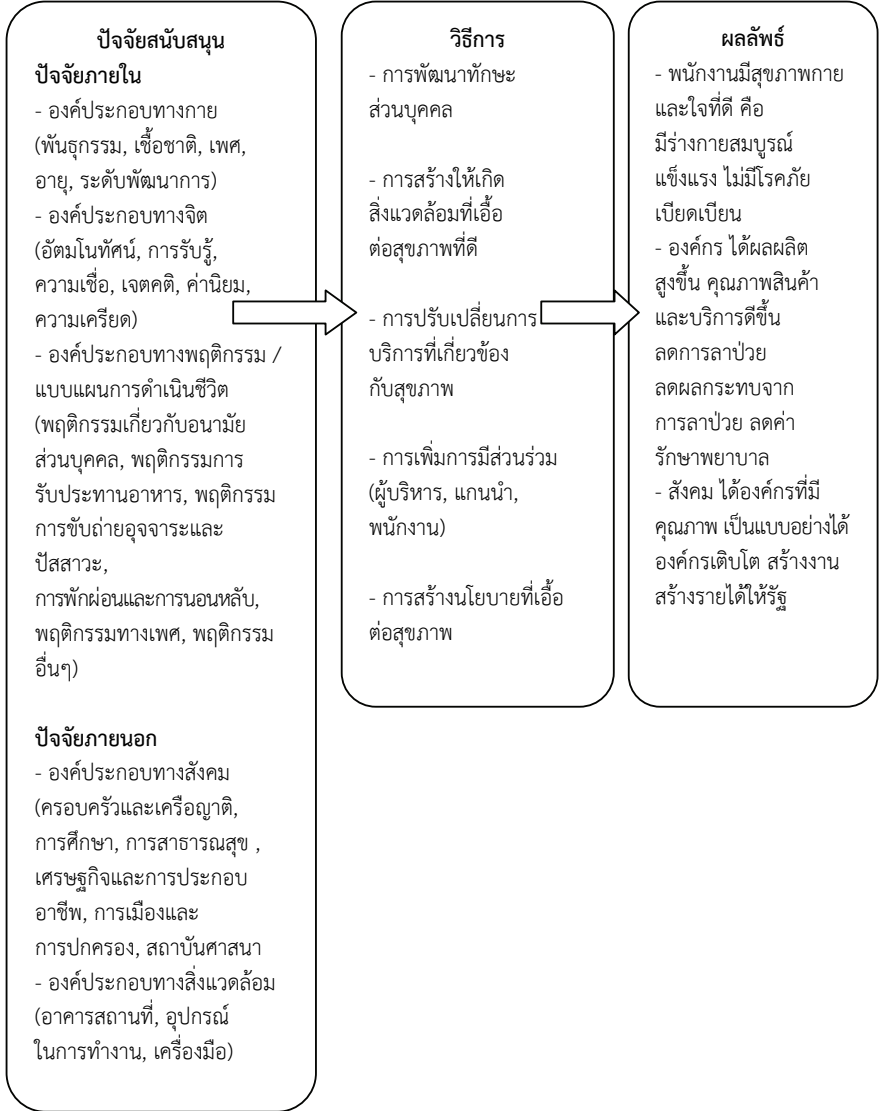
การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล การสร้างให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี การปรับเปลี่ยนการบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การเพิ่มการมีส่วนร่วมทั้งผู้บริหาร แกนนำ และพนักงาน และการสร้างนโยบายที่เอื้อต่อสุขภาพ

**3. ในด้านผลลัพธ์จากการจัดกิจกรรม Happy Body สามารถพิจารณาได้ 3 ระดับ ได้แก่**

1) ระดับบุคลากร พนักงานมีสุขภาพกาย และใจที่ดี คือมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคร้ายเบียดเบียน

2) ระดับองค์กร องค์กรได้ผลิตผลสูงขึ้น คุณภาพสินค้าและบริการดีขึ้น ลดการลาป่วย ลดผลกระทบจากการลาป่วย ลดค่ารักษาพยาบาล

3) ระดับสังคม ได้องค์กรที่มีคุณภาพ เป็นแบบอย่างได้ องค์กรเติบโต สร้างงาน สร้างรายได้ให้รัฐ



แผนภาพที่ 1 โมเดลการพัฒนากิจกรรม Happy Body ในองค์กร

## ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กร

ในการจัดกิจกรรม Happy Body ในองค์กรเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ทุกคนต้องปฏิบัติด้วยตนเอง และจำเป็นต้องอาศัยผู้คนมาร่วมกันทำงานเป็นทีม เป็นกลุ่ม เป็นชมรม หรือ คณะกรรมการ ยังมี การรวมกลุ่มที่เข้มแข็ง หลากหลาย และเพิ่มจำนวนมากขึ้น ก็จะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ องค์กรควรให้การส่งเสริมสนับสนุน การรวมกลุ่ม และกิจกรรมของกลุ่มให้เต็มที่เท่าที่สามารถจะทำได้ และสิ่งสำคัญที่องค์กรควรพิจารณาไปด้วย คือ ความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย และเข้าถึงกลุ่มพนักงานได้มากขึ้น เช่น การจัดกิจกรรมอย่างกลุ่มพนักงานที่ลักษณะใกล้เคียงกัน กิจกรรมสำหรับผู้หญิง / ผู้ชาย กิจกรรมสำหรับคนโสด / ไม่โสด ซึ่งแต่ละกลุ่มอาจมีความสนใจที่ไม่เหมือนกัน แต่สมาชิกในกลุ่มมีความสนใจที่ตรงกันอันจะช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่มย่อยมากขึ้น

อีกทั้งเรื่องของความแตกต่างของสภาพบริบทขององค์กร แต่ละแห่ง ที่มีลักษณะเฉพาะตัว การจัดกิจกรรมควรต้องปรับให้เหมาะสม องค์กรควรมีนโยบายขึ้นนำว่า การตัดสินใจ หรือดำเนินการขององค์กร ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างน้อยต้องไม่ไปก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของพนักงาน

สำหรับการสื่อสารด้านสุขภาพ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของคนในองค์กร จึงควรมีลักษณะกระตุ้นให้มีส่วนร่วม เน้นให้พนักงานเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืนของคนในองค์กร

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2557). การสร้างเสริมสุขภาพคนทำงานในสถานประกอบการ. 30 ธันวาคม 2557. <http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=factory2>.
- กองสุขศึกษา. (2556). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยชุมชน, 8 ธันวาคม 2557. [http://www.thatoomhsp.com/userfiles/16\\_%20การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยชุมชน.pdf](http://www.thatoomhsp.com/userfiles/16_%20การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยชุมชน.pdf)
- กันยา แสงสุวรรณ. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: บำรุงสาสน์.
- จิตรสุดา ลิ้มเกรียงไกร, ดิเรก หมานมานะ และพชชนัน นิรมิตรไชย นนท์. (2556). เรื่องสร้างสรรค์सानฝันสู่องค์กรแห่งความสุข: Happy 8 Menu เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทพี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด.
- แผนงานสุขภาพองค์กรภาคเอกชน. (2552). คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2541). ปฏิรูปแนวคิดคนไทย: สุขภาพ  
มิใช่โรงพยาบาล. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดีไซน์ จำกัด.  
สุวิทย์ วิบุลผลประดิษฐ์. (2545). การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543.  
สำนัก นโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข  
WHO. (1986 ). The Ottawa Charter for Health Promotion. 3  
May 2012. [http://www.who.int/healthpromotion/  
conferences/previous/ottawa/en/index4.html](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index4.html)

### ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ขันติ มโนเจริญ. หัวหน้ากองพัฒนาระบบงานบำรุงรักษาและธุรกิจ.  
โรงไฟฟ้าบางปะกง. 28 พฤษภาคม 2558. สัมภาษณ์.  
จิรนนท์ นิภาธร. คณะกรรมการติดตามและประเมินผลโครงการ Happy  
workplace. บริษัท ไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด.  
9 มิถุนายน 2558. สัมภาษณ์.  
ณรงค์ หน่อสกุล. ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์. บริษัท ไทย เอ็นโอเค  
จำกัด สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร. 5 มิถุนายน 2558.  
สัมภาษณ์.  
เบญจมาศ โพธิ์สุวรรณ. เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์. บริษัท ไทย  
เอ็นโอเค จำกัด สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร. 5 มิถุนายน  
2558. สัมภาษณ์.  
ปานัสม์ ปฐมเศรษฐกุล. หัวหน้างานกลุ่มงานแรงงานสัมพันธ์. บริษัท  
ไทย เอ็นโอเค จำกัด สาขานิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร. 5 มิถุนายน  
2558. สัมภาษณ์.

วรัชฌณ พัฒนภมลกกุล. ผู้จัดการส่วนอาวุโส ทรัพยากรบุคคล และ  
บริหาร. บริษัทสยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด. 9 กรกฎาคม  
2558. สัมภาษณ์.

วันเพ็ญ เลิศอภิรักษ์. ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายบริหารทรัพยากรมนุษย์  
และฝ่ายประกันคุณภาพ และประธานคณะกรรมการ Happy  
Workplace. บริษัทไมโครชิพ เทคโนโลยี (ไทยแลนด์) จำกัด.  
9 มิถุนายน 2558. สัมภาษณ์.

สุชาติ หลิมวงษ์. ประธานชมรมกีฬา. บริษัท ไทย เอ็นโอเค จำกัด สาขา  
นิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร. 5 มิถุนายน 2558. สัมภาษณ์.

สำราญ จรรยา. หัวหน้าแผนกพัฒนากุศลการและธุรกิจ. โรงไฟฟ้า  
บางปะกง. 28 พฤษภาคม 2558. สัมภาษณ์.

อารยา พิริยะโสภณจิตต์. หัวหน้าแผนกสุขภาพอนามัยโรงไฟฟ้า  
บางปะกง. โรงไฟฟ้าบางปะกง. 28 พฤษภาคม 2558. สัมภาษณ์.

อนุชา ปัญญาพรวิทยา. ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนพนักงานสัมพันธ์. บริษัท  
สยามคูโบต้าคอร์ปอเรชั่น จำกัด. 9 กรกฎาคม 2558. สัมภาษณ์.



# ดัชนีคำหลัก

## ก

การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล 19, 118  
การส่งเสริมสุขภาพ 6, 8, 11, 18, 25, 107, 112, 115  
กิจกรรมสร้างสุข 36, 48, 58, 82, 99

## ค

ความสุข 32, 36, 45, 46-47, 55-57, 60, 66-67, 73-75, 78, 81, 83, 88-89, 92-93, 95, 101, 106-107, 111-112

## น

แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข 36, 55, 81, 98

## ส

สิ่งแวดล้อม 8-9, 11-12, 18-19, 21-22, 24-25, 28, 32, 37, 46, 55, 68, 80-81, 98, 101, 109-110, 114, 116, 117-118  
สุขภาพกาย 7, 10, 19, 24, 68, 75, 89, 112, 116, 118  
สุขภาพจิต 5, 7, 10-11, 24, 74, 99, 108-110, 112, 116  
สุขภาพดี 1-4, 7-8, 26, 49, 68, 74-75, 93, 109-110, 112, 114-115, 117

## H

Happy Body 2-4, 7-9, 11, 18-19, 24, 26-28, 30, 33, 37, 45, 48-49, 56, 58, 68, 71, 73-75, 82, 89, 92-93, 98-99, 107, 109-112, 114-120



Happy Brain 41, 56, 62, 85,  
98, 104

Happy Family 43, 56, 66, 87,  
98, 105

Happy Heart 38, 56, 59, 83,  
98, 100

Happy Money 43, 56, 64,  
87, 98, 105

Happy Relax 40, 56, 61, 85,  
98, 103

Happy Society 40, 56, 60,  
83, 98, 101

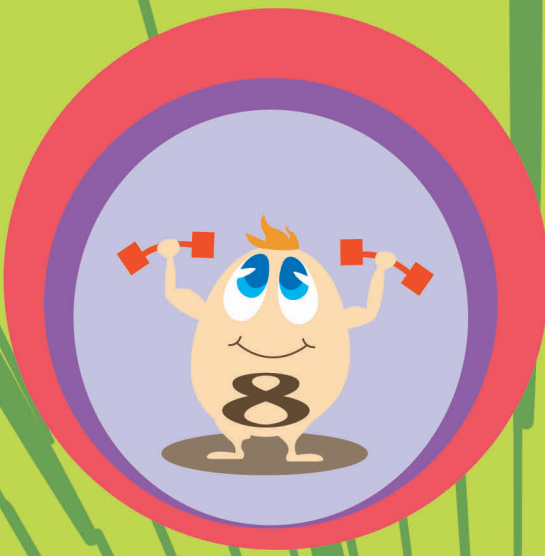
Happy Soul 42, 56, 63, 86,  
98, 104

Happy Workplace 3, 52,  
55-56, 57, 75-76, 81, 98,  
123

**L**

Life Style 11, 15





คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้  
เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร

[www.happy-workplace.com](http://www.happy-workplace.com)