

เอกสารแนบ ๕

หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

ประเด็น Success Story หรือ Bright Spot

มิติ สุขภาพกายดี : Happy Body

๑. จัดทำโครงการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากร ๒๕๖๓

๒. จัดกิจกรรมให้บุคลากรออกกำลังกายแบบสะสมระยะทาง เดิน - วิ่ง และมอบราววัล

๓. กำหนดให้ทุกวันพุธ เป็นวันออกกำลังกายในองค์กร ช่วงเวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การสร้างสุขภาพกายของบุคลากรในหน่วยงานเป็นหัวใจสำคัญขององค์กร และเป็นทุนที่สำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การสร้างคนให้มีความพร้อมและมีความสามารถทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข ให้เหมาะสมกับเพศ อายุ ฐานะทางการเงิน รู้จักดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี ไม่เป็นภาระของใคร เพื่อให้องค์กรอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ทรัพยากรบุคคลจึงต้องมีสุขภาพกายที่ดี มีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ รักการออกกำลังกายเป็นประจำตามความสามารถ เพื่อให้คนที่ทำงานเกิดความสุขกายและสุขใจ อันจะนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

ผู้บริหารและทีมงานเห็นความสำคัญ รับรู้ เข้าใจและสนับสนุนเรื่องของการดูแลสุขภาพ ทีมงานทุกคนเห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมต่อการตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย บุคลากรทุกคนเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ข้อเสนอเพื่อการพัฒนา

ควรมีกิจกรรมต่อเนื่องทุกๆปีพร้อมมีงบประมาณสนับสนุนอย่างเพียงพอ

ควรมีแผนการตรวจสุขภาพนอกเหนือที่เบิกได้และเหมาะสมกับช่วงอายุ/เพศ

ผู้ประสานงานนางสาวจันทร์เพ็ญ นวนบาง.....

เบอร์ติดต่อ๐๖๓๓๒๑๑๕๕๑.....

E_mail :janpen๙๖๔@hotmail.com.....



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 พิษณุโลก

ผลงานโดดเด่นของศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

สุขภาพกายดี : Happy Body

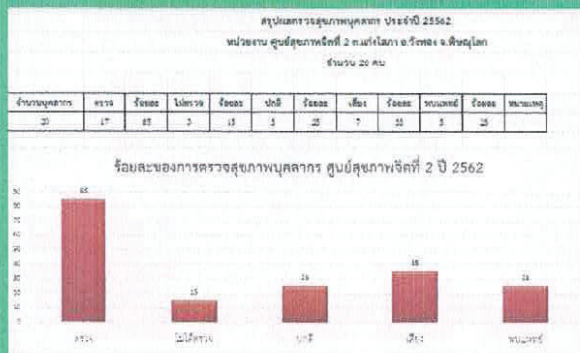


ผลการตรวจสุขภาพบุคลากร ประจำปี 2562 (รวมผล)

รายงานศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 อสมท.จ.พิษณุโลก รพ.จ.พิษณุโลก
ชื่อ นายสุวิทย์ สิริวัฒนภักดี
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

Sl	รายการตรวจสุขภาพ	หน่วย	ผลการตรวจ	หมายเหตุ
1	BMI (ดัชนีมวลกาย)	กก./ม.2	ระหว่าง 18.50 - 25.00	ปกติ
2	BP (ความดันโลหิต)	mmHg	ต่ำกว่า 140/90	ปกติ
3	Hemoglobin (ค่าฮีโมโกลบิน)	กรัมต่อลิตร	12 ผู้ชาย 12-15 ผู้หญิง	ปกติ
4	HCT (ค่าฮีมาโตคริต)	%	36 - 48	ปกติ
5	White Blood count (เม็ดเลือดขาว)	cell ต่อลูกบาศก์	3.5-12.00	ปกติ
6	Platelet (เม็ดเลือดเกล็ดเลือด)	10 cell ต่อลูกบาศก์	100-400	ปกติ
7	Alkaline phosphatase	mg/dl	ต่ำกว่า 100	ปกติ
8	SGOT (ค่าเอนไซม์แอสปาร์ตอะมิโนทรานสเฟอเรส)	ยูนิต์ต่อลิตร	ต่ำกว่า 50	ปกติ
9	SGPT (ค่าเอนไซม์แอสปาร์ตอะมิโนทรานสเฟอเรส)	ยูนิต์ต่อลิตร	ต่ำกว่า 50	ปกติ
10	FBS (น้ำตาลในเลือด)	mg/dl	น้อยกว่า 100	ปกติ
11	Total Cholesterol (คอเลสเตอรอลรวม)	mg/dl	ต่ำกว่า 200	ปกติ
12	Triglyceride (ไตรกลีเซอไรด์)	mg/dl	ต่ำกว่า 150	ปกติ
13	Blood urea nitrogen, BUN (ยูเรียไนโตรเจนในเลือด)	mg/dl	ต่ำกว่า 30	ปกติ
14	Creatinine (ครีเอตินีน)	mg/dl	ต่ำกว่า 1.8	ปกติ
15	Uric acid (กรดยูริก)	mg/dl	ต่ำกว่า 7	ปกติ
16	HDL (ไขมันดี)	mg/dl	ต่ำกว่า 38-48	ปกติ
17	LDL (ไขมันเลว)	mg/dl	ต่ำกว่า 160	ปกติ
18	Ast (เอนไซม์แอสปาร์ตอะมิโนทรานสเฟอเรส)	mg/dl	ต่ำกว่า 40	ปกติ
19	Alt (เอนไซม์แอสปาร์ตอะมิโนทรานสเฟอเรส)	mg/dl	ต่ำกว่า 40	ปกติ
20	VBC (เม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ)			ปกติ
21	RBC (เม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ)			ปกติ
22	Ur sugar			ปกติ
23	Ur protein			ปกติ

ความถี่ของแพทย์ 1 คน
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 พิษณุโลก



ผลงานโดดเด่นของศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 สุขภาพกายดี : Happy Body

1. จัดทำโครงการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากร 2563
2. จัดกิจกรรมให้บุคลากรออกกำลังกายแบบผสมระยะทาง เดิน - วิ่ง และมอบบراجวัล
3. กำหนดให้ทุกวันพุธ เป็นวันออกกำลังกายในองค์กร ช่วงเวลา 15.30 - 16.30 น.

การสร้างสุขภาพกายของบุคลากรในหน่วยงานเป็นหัวใจสำคัญขององค์กร และเป็นทุนที่สำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การสร้างคนให้มีความพร้อมและมีความสามารถทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีความสุข ให้เหมาะสมกับเพศ อายุ ฐานะทางการเงิน รู้จักดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี ไม่เป็นภาระของใคร เพื่อให้องค์กรอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ทรัพยากรบุคคลจึงต้องมีสุขภาพกายที่ดี มีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ รักการออกกำลังกายเป็นประจำตามความสามารถ เพื่อให้คนที่ทำงานเกิดความสุขภาพและสุขใจ อันจะนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

MHC 2



999 ม.2 ต.แก่งโลก
จ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220



055 906361

Mental Health Center 2



Mentalhealthcenter2@gmail.com



www.mhc2.go.th