



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มวิชาการและมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔ โทร. ๔๐๑

ที่ ๐๒/๕๖

วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งเวียนประกาศศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔ เรื่อง นโยบายการพัฒนาศูนย์ต้นแบบด้านสุขภาพ

เรียน หัวหน้ากลุ่มงานในสังกัด ศบส.๔

ตามที่ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔ ได้ประกาศศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔ เรื่อง นโยบายการพัฒนาศูนย์ต้นแบบด้านสุขภาพ วัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานเกิดพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนสุขภาพของวัยทำงาน ด้วยหลัก ๓ อ. ๒ ส. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ตลอดจนการสร้างบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔ จึงขอแจ้งเวียนประกาศเพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานได้ปฏิบัติตามนโยบายดังกล่าวในการเป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ประกาศดังกล่าวให้กับบุคลากรในกลุ่มงานของท่านต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายประวิทย์ สัพพะเลข)

ผู้อำนวยการศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔



ประกาศศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔  
เรื่อง นโยบายการพัฒนางองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ

ด้วยศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔ กำหนดนโยบายการพัฒนางองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ วัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานเกิดพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนสุขภาพของวัยทำงาน ด้วยหลัก ๓ อ. ๒ ส. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ตลอดจนการสร้างบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) ซึ่งประกอบด้วยนโยบายในการขับเคลื่อนการพัฒนางองค์กรต้นแบบด้านสุขภาพ ดังนี้

๑. สร้างความตระหนักและมุ่งมั่นในการเฝ้าระวังน้ำหนักและรอบเอว ให้เป็นไปตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
๒. ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม และดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที
๔. ให้มีการจัดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (Healthy Break) และอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ในการอบรม/ประชุม ทุกครั้ง
๕. มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) ในหน่วยงาน
๖. ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดีและการป้องกันโรค
๗. ให้มีการจัดสถานที่ทำงานที่สะอาดตามหลัก ๕ ส คือ สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย

ประกาศ ณ วันที่ ๗ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายประวิทย์ สัพพะเลข)

ผู้อำนวยการศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ ๔