

ตัวชี้วัดที่ 2.2 ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานนอกระบบ มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

2.2 ประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ (C)/ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH)

- **หลัก 5 ประการ** สู่การเป็น “สถานที่ทำงานนอกระบบ นวัตกรรม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน”

หลักการสำคัญของ “สถานที่ทำงานนอกระบบ นวัตกรรม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน” 5 ประการ คือ

- สะอาด เป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุงสถานที่ทำงาน คือ สามารถนำหลักการ 5 ส สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย มาประยุกต์ใช้ ประกอบกับการจัดการแบ่งพื้นที่อย่างเหมาะสม เป็นสัดส่วน มีการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบ เรียบร้อย มีการจัดการห้องสุขา และควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค
- ปลอดภัย เป็นการสร้างความมั่นใจต่อการทำงาน หากสถานที่ทำงานมีความปลอดภัย ทั้งด้านอาคาร สถานที่ เครื่องจักร เครื่องมือ สภาพแวดล้อมในการทำงาน จะส่งผลให้คนทำงานเกิดความเชื่อมั่น และไม่มีควมวิตกกังวลในระหว่างการทำงาน
- สิ่งแวดล้อมดี เป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อสถานที่ทำงานว่าเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทั้งต่อสุขภาพคนทำงาน และชุมชนโดยรอบ ด้วยการจัดการป้องกันและมีมาตรการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทั้งมลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน สารเคมี น้ำเสีย และมูลฝอย รวมถึงการจัดพื้นที่สีเขียว
- มีชีวิตชีวา เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ และความประทับใจ ต่อผู้ปฏิบัติงานด้านการสร้างความสมดุลในชีวิตและการทำงาน จัดกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาการ และการส่งเสริมสุขภาพคนทำงานให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และส่งเสริมให้คนทำงานมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- สมดุลชีวิต เป็นการรักษาคุณภาพของการทำงานกับการใช้ชีวิตส่วนตัวที่แต่ละคนต้องการให้เกิดขึ้นผ่านโปรแกรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ขององค์กรและความต้องการของคนทำงาน หากสามารถใช้เวลากับแบบแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลจะทำให้การดำเนินชีวิตและการทำงานราบรื่น งานสำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตและการทำงาน

1. ข้อปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน ป้องกันหรือลดความเครียดจากการทำงาน

การป้องกันและลดความเครียดจากการทำงาน อาจทำได้ตามความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติงาน โดยอาศัยกรอบแนวคิดของการสร้างความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ซึ่งครอบคลุมมิติต่าง ๆ 7 ด้าน โดยจัดให้มีโปรแกรมที่ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าร่วมได้ ดังนี้

- ความยืดหยุ่นในการทำงาน เช่น เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การทำงานที่บ้าน
- การลาหยุดงาน เช่น ลางานเพื่อดูแลสมาชิกในครอบครัว
- การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี
- การดูแลผู้อยู่ในอุปการะ เช่น การให้วัคซีนบุตร กิจกรรมสำหรับบุตรหลานช่วงปิดเทอม

- การช่วยเหลือทางการเงิน เช่น เงินกู้ยืม ระบบกองทุนต่าง ๆ
- การมีส่วนร่วมในชุมชน/องค์กร เช่น การร่วมกลุ่มแกนนำหรือชมรมต่าง ๆ
- การมีส่วนร่วมในการบริหาร และการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมองค์กร เช่น การสำรวจความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน การตรวจติดตาม ทบทวนและประเมินผล

2. 5ส

กิจกรรม 5ส นั้น ส.ทุกตัวจะถูกกำหนดค่านิยามไว้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องดังนี้

ส1 : สะสาง คือการแยกของที่จำเป็นออกจากของที่ไม่จำเป็นและจัดของที่จำเป็นออกไปโดยกำหนดขั้นตอนไว้ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

- สํารวจ
- แยก
- จัด

ส2 : สะดวก คือการจัดวางหรือจัดเก็บสิ่งของต่างๆในสถานที่ทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อความ สะดวกปลอดภัยและคงไว้ซึ่งคุณภาพประสิทธิภาพในการทำงานโดยกำหนดขั้นตอนไว้ 4 ขั้นตอนประกอบด้วย

- กำหนดของที่จำเป็น
- แบ่งหมวดหมู่
- จัดเก็บให้เป็นระบบมีระเบียบ
- บ่อยอยู่ใกล้สั้น ๆ ใช้อยู่ไกล

ส3 : สะอาด คือการทำความสะอาด (ปัด กวาด เช็ด ถู) เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ สถานที่และใช้เป็นการตรวจสอบและบำรุงรักษาไปด้วยโดยกำหนดขั้นตอนไว้ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

- กำหนดพื้นที่รับผิดชอบ
- จัดตั้งเหตุของความสกปรก
- ทำความสะอาดแม้แต่จุดเล็ก ๆ
- ปัด กวาด เช็ด ถู พื้นให้สะอาด

ส4 : สร้างมาตรฐาน คือการรักษามาตรฐานของความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้คงอยู่ตลอดไป

- ไม่มีสิ่งของไม่จำเป็นอยู่ในพื้นที่
- ไม่มีสภาพรุงรัง
- ไม่มีสิ่งสกปรกตกค้าง

ส5 : สร้างนิสัย คือการสร้างนิสัยในการมีจิตสำนึก ทศนคติที่ดีในการปฏิบัติงานตามระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัดรวมทั้ง อบรมให้พนักงานรู้จักค้นคว้า และปรับปรุงสถานที่ทำงาน

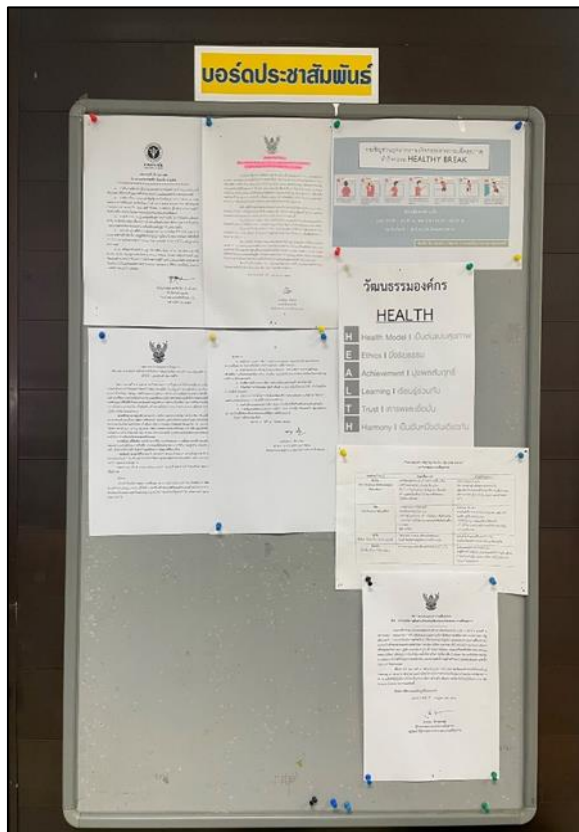
- Visual Control
- วัดประสิทธิผลการทำ 5ส
- ประกาศคำขวัญ 5ส
- เปรียบเทียบภาพก่อนทำ-หลังทำ 5ส

3. ประโยชน์ของ 5ส

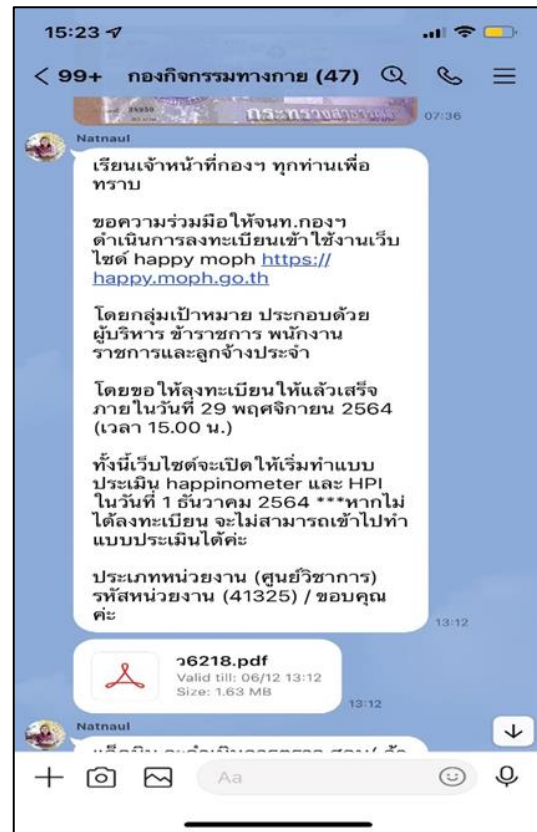
5ส มีคุณค่าในการพัฒนาคนให้ปฏิบัติกิจกรรมจนเกิดเป็นนิสัยที่ดีมีวินัย อันเป็นรากฐานของระบบคุณภาพเพราะเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ทุกคนร่วมกันคิด ร่วมกันทำเป็นทีม ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ยุ่งยาก ไม่รู้สึกว่าการปฏิบัติงานอย่างมีระเบียบวินัยเป็นภาระเพิ่มขึ้นอีกต่อไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กร ดังต่อไปนี้

- สิ่งแวดล้อมในการทำงานดี เป็นการเพิ่มขวัญกำลังใจให้แก่บุคลากร
- ลดอุบัติเหตุในการทำงาน
- ลดความสิ้นเปลืองในการจัดซื้อวัสดุเกินความจำเป็น
- ลดการสูญหายของวัสดุ เครื่องมือ และอุปกรณ์ต่าง ๆ
- พื้นที่การทำงานเพิ่มขึ้นจากการจัดวัสดุที่เกินความจำเป็นออกไป
- เพิ่มความสะดวกและรวดเร็วในการทำงานมากขึ้น
- สถานที่ทำงานสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยสร้างความประทับใจให้เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ
- บุคลากรมีการทำงานร่วมกันเป็นทีมมากขึ้น
- สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของต่อองค์กรของบุคลากร

ประเด็นความรู้แก่ผู้รับบริการ (C)/ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (SH)



การให้ประเด็นความรู้ผ่านการติดประกาศ
ผ่านบอร์ดประชาสัมพันธ์



การให้ประเด็นความรู้ผ่าน LINE กองฯ