

ภาคผนวก ง.

ตัวอย่างโปรแกรม/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เช่น
 - การออกกำลังกาย
 - โภชนาการ
 - สุขภาพจิต
 - สุขภาพช่องปาก
 - อนามัยการเจริญพันธุ์
 - การจัดการความปลอดภัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน
 - สมดุลของชีวิตและการทำงาน
2. โปรแกรมที่สนับสนุนความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work program)
 - เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flextime)
 - การแบ่งงานกันทำระหว่างพนักงาน (Job sharing)
 - การทำงานที่บ้าน (Working from home)
3. โปรแกรมที่ทำให้พนักงานประหยัดเวลา (Time saving)
 - การมีบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน
 - ห้องอาหารกลางวันในที่ทำงาน
 - ร้านค้าสะดวกซื้อในที่ทำงาน
4. โปรแกรมอื่น ๆ ที่เพิ่มประสิทธิผลของสมดุลของชีวิตและการทำงาน เช่น
 - การสำรวจความพึงพอใจของพนักงาน ด้านต่าง ๆ
 - การสำรวจสมดุลของชีวิตและการทำงานของพนักงาน
5. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสมดุลของชีวิตและการทำงาน