



ประกาศเทศบาลตำบลเมืองแกลง  
เรื่อง แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

.....

ตามที่เทศบาลตำบลเมืองแกลง ได้ประกาศนโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคล ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากร ให้มีความสุขในการทำงาน เสริมสร้างบรรยากาศในการทำงาน ร่วมกัน ส่งเสริมความผูกพันระหว่างบุคลากรในองค์กร และการบริหารจัดการสิทธิประโยชน์และสวัสดิการ ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม เป็นธรรม ตลอดจนเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน โดยเน้นให้ความสำคัญกับทรัพยากรบุคคล ตามหลักเกณฑ์ที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สสส.) กำหนด Happy ๘ สูตร สร้างองค์กรสุขภาวะ นั้น

เทศบาลตำบลเมืองแกลง ได้จัดทำแผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานตามแผนดังกล่าวต่อไป

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๙

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'จริยเจริญ' (Jiriy Jiriyu).

(นายสมชาย จริยเจริญ)

นายกเทศมนตรีตำบลเมืองแกลง



แผนการดำเนินงาน  
องค์กรสุขภาวะ  
(Happy Workplace)  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

เทศบาลตำบลเมืองกลาง  
อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

## คำนำ

แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ ของเทศบาลตำบลเมืองแกลงฉบับนี้ จัดทำขึ้นตามแนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในช่วงที่ผ่านมา เนื่องจากทุกองค์กรต่างตระหนักดีว่า การบริหารจัดการองค์กรซึ่งคนทำงานมีความสุขที่ดีครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต ปัญญาและสังคม) เป็นพื้นฐานในการขับเคลื่อนองค์กรนั้น จะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่องค์กรจะได้รับ อาจมีแนวคิดที่ใกล้เคียงและคล้ายคลึงกับแนวคิดองค์กรสุขภาวะ อาทิ Healthy Organization , Well-being Organization เป็นต้น ซึ่งองค์กรสามารถนำแนวคิดทั้งหลายนั้น มาประยุกต์และปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีการทำงาน และบริบทสภาพแวดล้อมขององค์กร เทศบาลตำบลเมืองแกลงจึงมุ่งเน้นส่งเสริมแนวทางการสร้างองค์กรสุขภาวะ โดยใช้ความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) ตามที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ได้ขับเคลื่อนมาอย่างต่อเนื่อง

เทศบาลตำบลเมืองแกลง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ประจำปี ๒๕๖๙ จะเป็นประโยชน์แก่องค์กรที่ดูแลให้คนทำงานมีความสุขที่ดี และส่งผลให้คนทำงานมีความสุขในการทำงาน และองค์กรจะมีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป ตลอดจนทำให้การดำเนินงานบรรลุถึงเป้าหมาย ยุทธศาสตร์การพัฒนาระดับจังหวัดและวิสัยทัศน์ของเทศบาลที่ได้วางไว้

งานการเจ้าหน้าที่  
สำนักปลัดเทศบาล

## สารบัญ

รายการ	หน้า
➤ บทนำ	๑
➤ แนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)	๒
➤ องค์ประกอบขององค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)	๔
➤ Happy ๘ หรือความสุขพื้นฐานแปดประการ	๕
➤ วัตถุประสงค์	๘
➤ ขั้นตอนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)	๘
➤ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
➤ รายละเอียดโครงการ/กิจกรรม ระยะเวลาและผู้รับผิดชอบ	๙
๑. Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ	๑๐
๒. Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร	๑๐
๓. Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร	๑๑
๔. Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย	๑๑
๕. Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ	๑๒
๖. Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต	๑๒
๗. Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและวางแผนในการใช้จ่าย	๑๓
๘. Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง	๑๓

## บทนำ

แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ จัดทำขึ้นตามแนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ในการขับเคลื่อนภารกิจ โดยมุ่งเน้นให้ “คนทำงานในองค์กร” ซึ่งถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และสังคม มีสุขภาพดีสมบูรณ์ พร้อมทั้ง ๔ มิติ คือการมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมดี เพื่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ทั้งนี้ การสร้างความสุขในองค์กรนั้น จะต้องมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากผู้บริหารองค์กรกำหนดให้มโนนโยบาย สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร มีการสร้างทีมงาน เพื่อดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประเมินผลกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนา จนนำไปสู่วัฒนธรรม การสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีขององค์กร การบริหารจัดการองค์กรซึ่งคนทำงานมีสุขภาพที่ดี ครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต ปัญญาและสังคม) เป็นพื้นฐานในการขับเคลื่อนองค์กรนั้นจะส่งผลดีต่อ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่องค์กรจะได้รับ อาจมีแนวคิดที่ใกล้เคียงและคล้ายคลึงกับแนวคิดองค์กร สุขภาวะ อาทิ Healthy Organization, Well-being Organization เป็นต้น ซึ่งองค์กรสามารถนำแนวคิด ทั้งหลายนั้นมาประยุกต์และปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีการทำงาน และ บริบท สภาพแวดล้อมขององค์กร

เทศบาลตำบลเมืองแกลง จะมุ่งเน้นส่งเสริมแนวทางการสร้างองค์กรสุขภาวะ โดยใช้ความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) ตามที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สสส.) ได้ขับเคลื่อนมาอย่างต่อเนื่อง สำหรับ แผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) เป็นการจัดทำโครงการไปดำเนินการในภาคปฏิบัติ ที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของแผนงาน/โครงการพัฒนา/กิจกรรมการพัฒนา ที่ดำเนินการประจำปี งบประมาณนั้น เพื่อให้แนวทางในการดำเนินงานของเทศบาลมีความชัดเจนในการปฏิบัติงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) มากขึ้น และการจำแนกรายละเอียดต่างๆ ของแผนงาน/โครงการ โดยมีโครงการ กิจกรรมการพัฒนาที่บรรจุในแผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) มีที่มาจาก

- ๑.๑ งบประมาณรายจ่ายประจำปี งบประมาณรายจ่ายเพิ่มเติม
- ๑.๒ โครงการ/กิจกรรม การพัฒนาที่เทศบาลดำเนินการเองโดยไม่ใช้งบประมาณ
- ๑.๓ โครงการ/กิจกรรม การพัฒนาของหน่วยราชการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค หรือหน่วยงาน อื่นๆ ที่ดำเนินการในพื้นที่ของเทศบาล

## แนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

“ ในหนึ่งวัน คนเราใช้เวลาอยู่กับงานที่ซ้ำโหมง การทำงานสร้างความสุขหรือความทุกข์ การทำงาน ทำให้ร่างกายแข็งแรงหรืออ่อนแอ การทำงานทำให้เราได้อะไร หรือ เสียอะไร หากการทำงาน เป็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ของชีวิต คนทำงานควรต้องมีความสุขจากการทำงาน แล้วความสุขในการทำงาน ควรจะเริ่มต้นอย่างไร.....” มีคำกล่าวว่า “องค์กรสุขภาวะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในที่ทำงาน” จากบทความงานวิจัยหัวข้อ “๒๐ Impactful Workplace Wellness Statistics in ๒๐๒๓” (Workhuman) และ “Happy workers are ๑๓% more productive” (University of Oxford) พบว่า สุขภาพที่ดีของคนทำงานมีส่วนช่วยลดระดับความเหนื่อยหน่าย ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีส่วนร่วมในกลุ่มมากขึ้น และองค์กรก็เจริญก้าวหน้าเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ การศึกษาของมหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ดร่วมกับ BT บริษัทโทรคมนาคมข้ามชาติของอังกฤษ ยังพบว่า “คนทำงานที่มีความสุขคือคนทำงานที่มีประสิทธิภาพ” โดยคนทำงานจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ๑๓% เมื่อพวกเขามีความสุข ดังนั้น เทศบาลตำบลเมืองแกลง จึงได้จัดทำแผนสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร โดยใช้แนวคิด องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ในการขับเคลื่อนภารกิจโดยมุ่งเน้นให้ “คนทำงาน ในองค์กร” ซึ่งถือเป็นบุคคลสำคัญและเป็นกำลังหลักของ ทั้งครอบครัว องค์กร ชุมชน และ สังคม มีสุขภาพดีสมบูรณ์ พร้อมทั้ง ๔ มิติ คือ การมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดี และมีสังคมดี เพื่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ทั้งนี้ การสร้างความสุขในองค์กรนั้น จะต้องมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เริ่มจากผู้บริหารองค์กร กำหนดให้มีนโยบาย สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร มีการสร้างทีมงาน เพื่อดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประเมินผลกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนา จนนำไปสู่วัฒนธรรม การสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีขององค์กร

เทศบาลตำบลเมืองแกลง จึงดำเนินงานตามแผนสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต ปัญญา และสังคม) และสร้าง “องค์กรสุขภาวะ” ในหน่วยงาน แนวคิดการสร้างองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) เป็นประเด็นสำคัญ ที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในช่วงที่ผ่านมา เนื่องจากทุกองค์กรต่างตระหนักดีว่าการบริหารจัดการองค์กร ซึ่งคนทำงานมีความสุขที่ดีครอบคลุมทั้ง ๔ ด้าน (กาย จิต ปัญญา และสังคม) เป็นพื้นฐานในการขับเคลื่อนองค์กรนั้นจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่องค์กรจะได้รับ อาจมีแนวคิดที่ใกล้เคียงและคล้ายคลึงกับแนวคิดองค์กรสุขภาวะ อาทิ Healthy Organization, Well-being Organization เป็นต้น ซึ่งองค์การสามารถนำ แนวคิดทั้งหลายนั้น มาประยุกต์และปรับใช้ให้สอดคล้องกับวิถีการทำงานและบริบทสภาพแวดล้อมขององค์กร

### “องค์กรสุขภาวะ” (Happy Workplace) คืออะไร

ความหมาย “องค์กรสุขภาวะ” หมายถึง องค์กรที่มีกระบวนการสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงและสร้างปัจจัยเสริมด้านสุขภาพให้แก่บุคลากรเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาวะที่ดีใน ๔ มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ตามแนวทางความสุขแปดประการ (Happy ๘)

## สุขภาวะดี ๔ มิติ

**“สุขภาวะดี 4 มิติ”**  
Healthy Society

**กาย**  
ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย  
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

**จิต**  
จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุข  
ปราศจากความเครียด

**ปัญญา**  
การคิดดี มีสติสัมปชัญญะ  
การรับรู้ความดีงามของสังคมที่ถูกต้อง  
มีเมตตา เปี่ยมด้วยความรู้

**สังคม**  
การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน  
และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่าง  
มีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

### สุขภาวะที่ดี ๔ มิติ ได้แก่

๑. สุขภาพกายดี หมายถึง ร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข
๒. สุขภาพจิตดี หมายถึง จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุข ปราศจากความเครียด
๓. สุขภาวะทางปัญญาดี หมายถึง ศักยภาพในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีจิตใจที่มั่นคง นำมาสู่ชีวิตที่สมดุลและมีความสุข เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้อื่นและธรรมชาติ สามารถดูแลตนเอง ร่วมขับเคลื่อนให้เกิดสังคมที่เกื้อกูล เคารพความแตกต่างหลากหลายและมีศักยภาพในการฟื้นคืน
๔. สังคมที่ดี หมายถึง การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างมีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

## องค์ประกอบขององค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

### ๑. คนทำงานมีความสุข

องค์กรต้องตระหนักว่าคนทำงานทุกคนล้วนมีความสำคัญ ดังนั้น ต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุข ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม หมายถึง การมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ความเป็นอยู่ที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม มีความเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม เมื่อคนทำงานมีความสุขจะสามารถสร้างความมั่นคงในชีวิตด้านการงาน เศรษฐกิจและสังคม

### ๒. ที่ทำงานน่าอยู่

องค์กรต้องทำให้สถานที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่ ๒ ของคนทำงาน โดยจัดให้มีสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับวิถีการทำงาน และเอื้ออำนวยต่อการดูแล ส่งเสริมและสนับสนุน การมีสุขภาพกายและใจที่ดีของคนทำงาน รวมทั้งเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งอย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ระหว่างผู้บริหาร คนทำงาน รวมถึงบุคคลภายนอก

### ๓. สังคมดี

องค์กร ประกอบด้วยผู้มีส่วนได้ ส่วนเสียหลายภาคส่วน ที่หมายรวมถึงชุมชนแวดล้อมต่างๆ รอบข้างขององค์กร อาทิ ชุมชน ที่อยู่ในพื้นที่ตั้งขององค์กร ผู้รับบริการหรือลูกค้าขององค์กร คู่ค้า ซัพพลายเออร์หรือองค์กรที่เป็นพาร์ทเนอร์ร่วมงาน ซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยที่องค์กรจะต้องให้ความเอาใจใส่ดูแล เพราะเชื่อว่าการที่ผู้คนมีความเป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชนย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความรักปรองดองสามัคคีต่อกันพร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

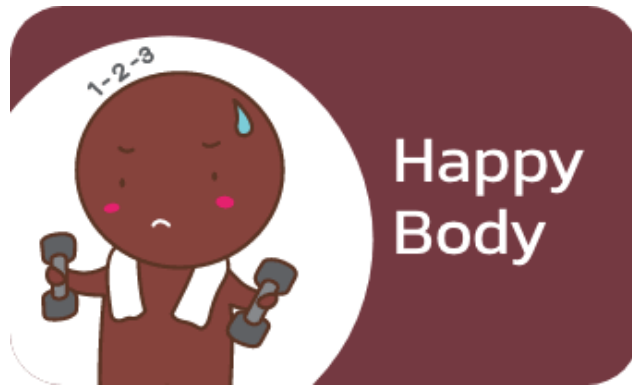


## “Happy ๘” หรือความสุขพื้นฐานแปดประการ

คือ แนวทางการดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ดีอันเป็นพื้นฐานไปสู่การสร้างองค์กรสุขภาวะ โดยมีความเชื่อมโยงกับสุขภาวะที่ดี ๔ มิติ ได้แก่ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี สุขภาวะทางปัญญาดีและมีสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้คนทำงานมีความพร้อมในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมและสร้างความสุขในการทำงานร่วมกัน ตลอดจนเพื่อแผ่ความสุขไปสู่ชุมชนรอบข้างและสังคมส่วนรวม ประกอบด้วย

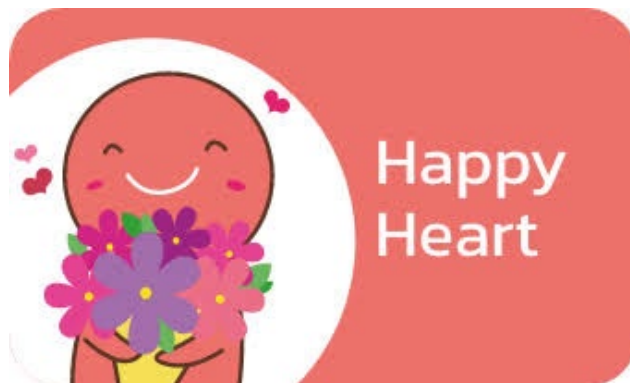
### ๑. Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ (กายและใจดี)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงมีพฤติกรรมสุขภาวะที่เหมาะสม รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอน และไม่เครียดเพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้ เป็นอย่างดี



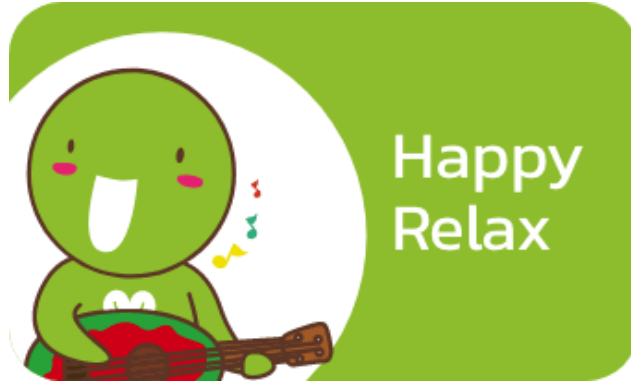
### ๒. Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร (ความมีน้ำใจ)

ส่งเสริมและสนับสนุนความมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกันภายในองค์กร เพื่อให้คนทำงานเกิดความรักใคร่ปรองดอง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง



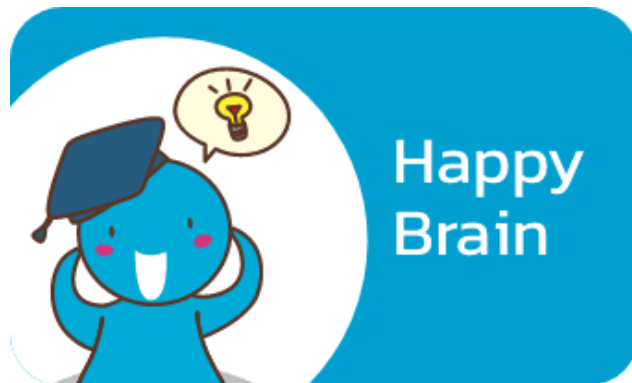
### ๓. Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย (การผ่อนคลาย)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน มุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กร รู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตรักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัว กับชีวิตการทำงาน



### ๔. Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ (พัฒนาความรู้)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้พัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเอง นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน



### ๕. Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต (สุขภาวะทางปัญญา)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต มีศรัทธาในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงตนเองกับสังคมและโลก มีความมั่นคงภายในสามารถวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น และเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล เป็นปกติสุขทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ



## ๖. Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและวางแผนในการใช้จ่าย

### (บริหารจัดการรายรับรายจ่าย)

ส่งเสริมและสนับสนุนการบริหารจัดการทางการเงินที่ดีของพนักงานในองค์กร และครอบครัวได้อย่างเหมาะสม คือการใช้เงินเป็นมีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดีรู้จักการทำบัญชี ใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง



## ๗. Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง (ครอบครัวมีสุข)

ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้กับพนักงานในองค์กร สามารถบริหารจัดการความสมดุลในครอบครัว จัดสรรเวลาในการอยู่ร่วมกัน ดูแลกันของสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำสิ่งต่างๆ มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ และทำให้มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น



#### ๘. Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร (สังคมดี)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้เป็นสังคมที่ดี ทั้งสังคมในที่ทำงาน และสังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและที่พักอาศัยให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วยทำให้ทุกคนในสังคมมีน้ำใจดี สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



#### วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อให้บุคลากรที่ทำงาน มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
- ๓.๒ เพื่อขับเคลื่อนเทศบาลตำบลเมืองแกลง ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
- ๓.๓ เพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน
- ๓.๔ เพื่อให้เทศบาลตำบลเมืองแกลง เป็นองค์กรที่มีศักยภาพสูงในอนาคต
- ๓.๕ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับเทศบาลตำบลเมืองแกลง

#### ขั้นตอนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

- ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศนโยบายองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)
- ขั้นตอนที่ ๒ การจัดตั้งคณะทำงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)
- ขั้นตอนที่ ๓ จัดทำแผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)
- ขั้นตอนที่ ๔ รายงานผลการดำเนินงาน

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๖.๑ บุคลากรมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
- ๖.๒ บุคลากรทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
- ๖.๓ บุคลากรมีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน
- ๖.๔ เทศบาลตำบลเมืองแกลง เกิดภาพลักษณ์ที่ดีและเป็นองค์กรที่มีศักยภาพสูงในอนาคต

## รายละเอียดโครงการ/กิจกรรม ระยะเวลาและผู้รับผิดชอบ

**ความสุข 8 ประการ ของคนทำงาน**

1. การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการของผู้อื่น (Happy Body)
2. การเป็นผู้ที่มีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น (Happy Heart)
3. การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Happy Relax)
4. การเป็นผู้รักการเรียนรู้ และเป็นมืออาชีพในงานของตนเอง (Happy Brain)
5. การเป็นผู้มีคุณธรรม และความกตัญญู (Happy Soul)
6. การเป็นผู้ใช้เงินเป็น (Happy Money)
7. การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (Happy Family)
8. การเป็นผู้ที่รัก และดูแลองค์กรสังคมของตนเองได้ (Happy Society)

Th\_buddy | เพื่อนภาคี | เพื่อนภาคี | partnership.thaihealth.or.th

**รายละเอียดโครงการ/กิจกรรม ระยะเวลา และผู้รับผิดชอบ**  
**ตามแผนการดำเนินงานองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙**  
**เทศบาลตำบลเมืองแกลง อำเภอแกลง จังหวัดระยอง**

**๑. Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ (กายและใจดี)**

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงมีพฤติกรรมสุขภาวะที่เหมาะสมรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกินให้เหมาะสมกับเพศและวัย รู้จักนอน และไม่เครียดเพื่อให้คนในองค์กรมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตใจที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. กิจกรรมรณรงค์การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีประโยชน์	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๒. กิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก บุหรี่	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๓. ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๔. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการพักผ่อนและการนอนหลับ	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๕. จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการขยับร่างกาย	ก.พ. - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๖. ส่งเสริมความรู้เรื่องกฎจราจรและการขับขี่ปลอดภัย	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล

**๒. Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร (ความมีน้ำใจ)**

ส่งเสริมและสนับสนุนความมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกันภายในองค์กร เพื่อให้คนทำงานเกิดความรักใคร่ปรองดอง มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. กิจกรรมสร้างเสริมให้คนทำงานรู้จักทำงานร่วมกันเป็นทีม	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๒. กิจกรรมพบปะผู้บริหาร	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๓. กิจกรรมจิตอาสา	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๔. กิจกรรมอวยพรวันเกิดให้กับคนทำงานในองค์กร	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๕. โครงการเชิดชูเกียรติบุคลากรผู้ปฏิบัติงานดีเด่น	เม.ย. - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๖. การสอนงานบุคลากรใหม่	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ

### ๓. Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร (สังคมดี)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานในองค์กรสร้างสังคมที่ตนเองอยู่ให้เป็นสังคมที่ดี ทั้งสังคมในที่ทำงาน และสังคมนอกที่ทำงาน มีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและที่พักอาศัยให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะหากสังคมรอบข้างดี องค์กรที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมมีความสุขไปด้วยทำให้ทุกคนในสังคมมีน้ำใจดี สามัคคีต่อกัน พร้อมร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. สนับสนุนและพัฒนาสถานศึกษาในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียง	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๒. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมสำหรับเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ด้อยโอกาสในสังคม	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๓. ดูแลและรักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และทางวัฒนธรรมของชุมชน	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๔. การจ้างงานคนในพื้นที่เดียวกันกับองค์กร	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๕. ส่งเสริมความรู้เรื่องกฎจราจรและการขับขี่ปลอดภัย	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล

### ๔. Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย (การผ่อนคลาย)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงานมุ่งเน้นให้คนทำงานในองค์กร รู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตรักษาสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับชีวิตการทำงาน

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. ออกแบบสำนักงานให้มีพื้นที่สีเขียว	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๒. กิจกรรมทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่	เม.ย.-มิ.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๓. กิจกรรมสันทนาการ เช่น การจัดงานเลี้ยงแสดงความยินดีกับบุคลากรที่โอน (ย้าย) บรรจุแต่งตั้ง รับตำแหน่งใหม่ ฯลฯ	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ

### ๕. Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ (พัฒนาความรู้)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานได้พัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเอง  
นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. ตั้งงบประมาณเพื่อสนับสนุนให้บุคลากรเข้ารับการอบรม	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๒. โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร	เม.ย.-มิ.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๓. สนับสนุนให้บุคลากรเข้าอบรมผ่านระบบออนไลน์	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๔. ส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับการอบรมในหลักสูตรต่างๆ	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ

### ๖. Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต (สุขภาวะทางปัญญา)

ส่งเสริมและสนับสนุนให้คนทำงานมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต มีศักยภาพในการเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น  
เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงตนเองกับสังคมและโลก มีความมั่นคงภายในสามารถวางจิตวางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็น  
และเห็นตรง ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล เป็นปกติสุขทั้งกายและใจ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต  
ช่วยให้จิตเป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม		
๑.๑ กิจกรรมทางศาสนา เช่น ตักบาตร ถวายเทียน ฯลฯ	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๑.๒ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับประมวลจริยธรรม	ม.ค. - พ.ค.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๑.๓ จัดทำแนวปฏิบัติเกี่ยวกับประมวลจริยธรรม	ม.ค. - พ.ค.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๒. จัดกิจกรรมจิตอาสา	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๓. จัดกิจกรรมการเรียนรู้สนับสนุนการทำงานร่วมกัน	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๔. กิจกรรมดูแลใจผู้สูญเสีย	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ

### ๗. Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและวางแผนในการใช้จ่าย (บริหารจัดการรายรับรายจ่าย)

ส่งเสริมและสนับสนุนการบริหารจัดการทางการเงินที่ดีของพนักงานในองค์กรและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม คือ การใช้จ่ายเงินเป็นมีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดีรู้จักการทำบัญชีใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. ส่งเสริมและสนับสนุน กิจกรรมธนาคารขยะ สะสมแต้ม	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๒. สนับสนุนให้บุคลากรสมัครเป็นสมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานเทศบาล , สมาชิก กบข. ฯลฯ	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๓. กิจกรรมตลาดสีเขียว สินค้าราคาประหยัด	ทุกวันพุธ	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๔. ให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุน	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๕. ให้ความรู้การแก้ไขปัญหาหนี้สินและให้คำปรึกษาด้านกฎหมาย	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล

### ๘. Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง (ครอบครัวมีสุข)

ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้กับพนักงานในองค์กร สามารถบริหารจัดการ ความสมดุลในครอบครัว จัดสรรเวลาในการอยู่ร่วมกัน ดูแลกันของสมาชิกในครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดี ในการทำสิ่งต่าง ๆ มีภูมิคุ้มกันที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตได้ และทำให้มุ่งมั่นในการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น

โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑. กิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น กิจกรรมวันแม่ , วันเด็ก , วันผู้สูงอายุ	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๒. ตั้งงบประมาณสนับสนุนทุนการศึกษาสำหรับบุคลากร	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	ทุกส่วนราชการ
๓. กิจกรรมตลาดสีเขียว เชิญชวนครอบครัวบุคลากร มาจับจ่ายใช้สอย และร่วมกิจกรรมกับองค์กร	ทุกวันพุธ	กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๔. จัดตารางบริการรับเด็กนักเรียนและครอบครัวบุคลากร ไปโรงเรียน	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล
๕. จัดตารางบริการรับผู้สูงอายุ และครอบครัวบุคลากร ไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา	ต.ค.๖๘ - ก.ย.๖๙	สำนักปลัดเทศบาล