



E สบค๐๒/๑๕๘/๒๕๖๑

## บันทึกข้อความ

สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา  
ฝ่ายบริหารทั่วไป งานธุรการ  
ที่ สบอ. 1300  
โทร. ๐๒๒๔๑ ๕๐๕๑ d3 D. พ. 61  
(13-๐6)

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๒๒๙๘ โทร. ๐๒๒๔๑ ๕๐๕๑ d3 D. พ. 61  
ที่ สบค ๐๓/ ๑๕๘ / ๒๕๖๑ วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก  
และมะเร็งเต้านม

เรียน ผอ.กตน. ผอ.กพร. และหัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป สำนัก/กอง

ตามที่กรมอนามัยในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหาร  
ทรัพยากรบุคคล จัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก  
และมะเร็งเต้านม ในวันศุกร์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ สำนักงาน  
ชลประทานที่ ๑๑ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยได้รับการสนับสนุนการตรวจคัดกรองสุขภาพจาก  
โรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นกิจกรรม  
เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ค้นหาความผิดปกติเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน  
เพื่อป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจและ  
ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็น  
โรคเรื้อรังและลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล อีกทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพการ  
ทำงานของเจ้าหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ไว้แล้ว นั้น

ในการนี้ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต ขอเชิญเจ้าหน้าที่กรมชลประทานสมัครเข้า  
ร่วมโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม  
โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ รับสมัครตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ หรือ มีผู้เข้าร่วมโครงการครบ ๑๕๐  
ท่าน ทั้งนี้สามารถส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ ตามแบบฟอร์มที่แนบ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่  
ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ โทร. ๒๒๙๘, ๒๖๓๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและแจ้งเวียนให้เจ้าหน้าที่ ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการตามวัน  
เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

(นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา)

สก.บค. รักษาการในตำแหน่ง ผสค.บค.

เรียน ผอ.ส่วน และ ผบท.บอ.

เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ทราบทั่วกัน

หากผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการดังกล่าวกรอก

แบบฟอร์มส่งฝ่ายบริหารทั่วไป ภายในวันที่ ๕ มี.ค. ๖๑

(นางฐิตาภา ทุมวงษา)

ผบท.บอ.

๒๓ ก.พ. ๖๑





E สันค 21/2561

พ.ศ. 2561/61

12/01/61

12.0476.

ตท.335/61

10.4.61

50  
16.4.61

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร. ๒๒๙๘ ๖๖๖ ๕๕๖/๖๑  
ที่ สบก ๕๖ วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑ 10.4.61

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

เรียน อช. ผ่าน รธร.

ด้วยส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ค้นหาความผิดปกติเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันหรือแก้ไขปัญหสุขภาพ ทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังและลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล อีกทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพ การทำงานของเจ้าหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้นด้วย โดยได้รับการสนับสนุนการตรวจคัดกรองสุขภาพจากโรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

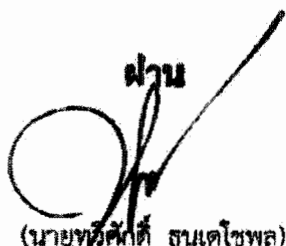
ดังนั้น เพื่อให้โครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้สำนัก/กอง ต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

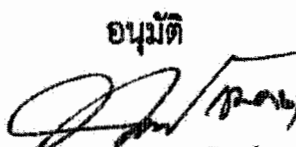

๑. จัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ครั้งที่ ๑ ในวันศุกร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ โรงอาหารใหม่ กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ ครั้งที่ ๒ ในวันศุกร์ที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามรายละเอียดที่แนบ

๒. ให้นายชัยวรธรณ์ ขุนทองจันทร์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต และ นางสาวสิริภรณ์ มุขิมนักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล เป็นผู้รับผิดชอบการจัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล ได้โดยตรง

๓. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

  
ผ่าน  
(นายทวีศักดิ์ ฮานเดโชพล)  
รธร.  
๑๑ ม.ค. ๒๕๖๑

  
อนุมัติ  
(นายทองเปลว กองจันทร์)  
อช.  
  
(นายอภิเดช สุรจิราชาติ)  
ผส.บค.

๑๕/๑๑

## โครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

### ๑. หลักการและเหตุผล

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีสุขภาพที่ดีย่อมก่อให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ มีประสิทธิภาพและคุณภาพงานเต็มที่ และการมีสุขภาพที่ดีเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การลดลงของทารกแรกเกิด การที่จำนวนสมาชิกในครอบครัวลดลง ฯลฯ ทำให้การดำรงชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปต้องดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบและมีการแข่งขันกันมากขึ้น คนไทยจึงให้ความสำคัญกับการทำงานมากกว่าการใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้เกิดสังคมบริโภคนิยม ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้นแต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับลดน้อยลง ได้รับสิ่งมีพิษที่สะสมอยู่ในร่างกาย โดยที่ไม่ทันรู้ตัวนำมาซึ่งปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ การหลบซ่อนของอาการบางอย่างที่ยังไม่แสดงออกมาให้เห็นทางกายภาพ หรือเมื่อทราบก็สายเกินกว่าจะแก้ไข อีกทั้งยังเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ การตรวจสุขภาพเป็นประจำจึงมีความจำเป็น การตรวจตั้งแต่ยังไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ หรือมีเพียงอาการผิดปกติเล็กน้อยเพื่อค้นหาภาวะเสี่ยงของโรคหรือความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จะทำให้สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมป้องกันภาวะแทรกซ้อน ลดความรุนแรงของโรคหรือความพิการที่อาจเกิดขึ้นในบางโรคได้ ตลอดจนสามารถให้การรักษาตั้งแต่อาการยังไม่รุนแรง

ข้อมูลจากผลการศึกษาวินิจฉัยคุณภาพชีวิตข้าราชการไทย โดยสถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) โดยการสำรวจข้าราชการพลเรือนสามัญทั่วประเทศไทย พบว่า ข้าราชการไทย ๑ ใน ๓ มีโรคประจำตัว และร้อยละ ๒๕ มีความเครียดสูง นอกจากนี้ยังพบว่า ข้าราชการไทยมีหนี้สินค่อนข้างมาก ส่วนใหญ่เป็นหนี้ที่อยู่อาศัยและผ่อนชำระสินค้า จากพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือนสามัญ พ.ศ. ๒๕๕๑ ในมาตรา ๓๔ บัญญัติว่า การจัดระเบียบข้าราชการพลเรือนต้องเป็นไปเพื่อผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ความมีประสิทธิภาพและความคุ้มค่า โดยให้ข้าราชการปฏิบัติราชการอย่างมีคุณภาพ คุณธรรม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมาตรา ๗๒ ให้ส่วนราชการมีหน้าที่เพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจให้ข้าราชการมีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม และคุณภาพชีวิต มีขวัญ กำลังใจในการปฏิบัติราชการ และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) กำหนดให้ส่วนราชการดำเนินงานตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในหมวดที่ ๕ การมุ่งเน้นทรัพยากรบุคคล กำหนดให้ดำเนินการเสริมสร้างความผาสุกและความพึงพอใจแก่บุคลากรเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรต่อไป

ดังนั้น ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ในฐานะหน่วยงานรับผิดชอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของเจ้าหน้าที่กรมชลประทานได้เล็งเห็นความสำคัญและตระหนักถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงของสังคม ความสำคัญของสุขภาพที่ดี อีกทั้งเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน และส่งเสริมคุณภาพ

ชีวิตที่ดี...

ชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประทานจึงร่วมกับโรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติจัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ขึ้น โดยมีรายละเอียดการตรวจคัดกรองดังนี้

๑. ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)
๒. ตรวจวัดความดันโลหิต (BP)
๓. ตรวจวัดดัชนีมวลกาย (BMI)
๔. ตรวจหาระดับไขมันในเลือด (Cholesterol)
๕. ตรวจหาระดับไขมันในเลือด (Triglyceride)
๖. ตรวจหาระดับไขมันในเลือด (HDL)
๗. ตรวจหาระดับไขมันในเลือด (LDL)
๘. ตรวจมะเร็งปากมดลูก
๙. ตรวจมะเร็งเต้านม
๑๐. ตรวจวัดสายตา สั้น ยาว ตาบอดสี ด้วยระบบคอมพิวเตอร์

หมายเหตุ รายการตรวจหาระดับไขมันในเลือดผู้ชายต้องมีเส้นรอบเอวมากกว่า ๓๕ นิ้ว ( ๙๐ ซม. ) ผู้หญิงต้องมีรอบเอวมากกว่า ๓๑ นิ้ว ( ๘๐ ซม. ) ท่านที่มีอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป ต้องงดน้ำงดอาหาร ๘ ชั่วโมง

## ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ค้นหาความผิดปกติเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพ
๓. เพื่อเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน

## ๔. จำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการ

- ครั้งที่ ๑ วันศุกร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑๕๐ คน  
ครั้งที่ ๒ วันศุกร์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑๕๐ คน

๕. ระยะเวลา...

**๕. ระยะเวลาการจัดโครงการ**

ครั้งที่ ๑ วันศุกร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ครั้งที่ ๒ วันศุกร์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

**๖. สถานที่จัดโครงการ**

โรงอาหารใหม่ กรมชลประทาน สามเสน และสำนักงานชลประทานที่ ๑๑ อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี

**๗. เจ้าหน้าที่โครงการ**

เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล

**๘. ค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ**

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ

**๙. ผู้รับผิดชอบและประสานงานโครงการ**

๙.๑ นายชัยวัฒน์ ชุนทองจันทร์	หัวหน้าฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๙.๒ นางสาวสิราภรณ์ มูแก้ม	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๙.๓ นางสาววรรัตน์ สอิ่งแก้ว	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๙.๔ นายกฤษณะ ศรีบัวทอง	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

**๑๐. สถานที่ติดต่อประสานงาน**

นายชัยวัฒน์ ชุนทองจันทร์ นางสาวสิราภรณ์ มูแก้ม นางสาววรรัตน์ สอิ่งแก้ว และ  
นายกฤษณะ ศรีบัวทอง ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน  
โทร. โทรสาร ๐ ๒๒๕๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๒๕๘, ๒๕๑๒