



# บันทึกข้อความ

E รมด 07/51/2561

สำนักบริหารจัดการบ้านละอุมภวิเทศ  
ฝ่ายบริหารทั่วไป งานธุรการ  
ที่ สบอ 373  
วันที่ 18 ม.ค 61 (12-61)

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๒๒๙๘ โทร.๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑  
ที่ สบค ๐๗/ ๕๑ / ๒๕๖๑ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

เรียน ผอ.กตน. ผอ.กพร. และ หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป สำนัก/กอง

ตามที่กรมอนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ในวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ โรงอาหารใหม่ กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ โดยได้รับการสนับสนุนการตรวจคัดกรองสุขภาพจากโรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อประเมินภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ค้นหาความผิดปกติเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาสุขภาพ ทั้งยังเป็นการรณรงค์ให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญ ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง และลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล อีกทั้งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเจ้าหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้นไว้แล้ว นั้น

ในการนี้ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต ขอเชิญเจ้าหน้าที่กรมชลประทานผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ รับสมัครตั้งแต่วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ หรือมีผู้เข้าร่วมโครงการครบ ๑๕๐ ท่าน ทั้งนี้สามารถส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ (ตามแบบฟอร์มที่แนบ) / สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร.โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ โทร. ๒๒๙๘ และสำหรับการตรวจหาระดับไขมันในเลือดผู้ชายต้องมีเส้นรอบเอวมากกว่า ๓๕ นิ้ว (๙๐ ซม.) ผู้หญิงต้องมีรอบเอวมากกว่า ๓๑ นิ้ว (๘๐ ซม.) ท่านที่มีอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป ต้องงดน้ำงดอาหาร ๘ ชั่วโมง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและแจ้งเวียนให้เจ้าหน้าที่และครอบครัวผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

เรียน ผอ. ส่วน, ฝ่ายก.มอ.  
เพื่อประสาน ส่งหนังสือให้ทราบทั่วกัน  
หากมีผู้ประสงค์ เข้าร่วมโครงการดังกล่าว กรอกแบบฟอร์ม ส่ง ฝ่ายบริหารทั่วไป ภายใน ๕ ก.พ. ๖๑

(นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา)  
สก.บค. รักษาการในตำแหน่ง ผสค.บค.

(นางรัฐตาภา ทุมวงษา)  
ผบท.บอ.





30  
162061

# บันทึกข้อความ

E สอศ 21/2561  
คสช. 132/61  
12/01/61  
12.0A76. สก 335/61  
10.20.61

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร. ๒๒๙๘ ๖๖๖ ๕๑๖/๖  
ที่ สคบ ๕๑ วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑ 112061

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

เรียน อธช. ผ่าน รธร.

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

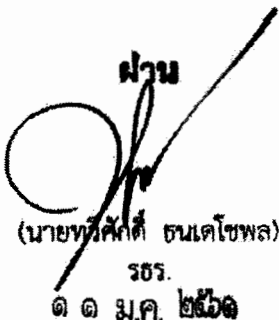
ดังนั้น เพื่อให้โครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้สำนัก/กอง ต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

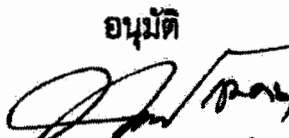
๑. จัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ครั้งที่ ๑ ในวันศุกร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ โรงอาหารใหม่ กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ ครั้งที่ ๒ ในวันศุกร์ที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ สำนักงานชลประทานที่ ๑๑ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามรายละเอียดที่แนบ

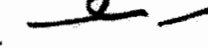
๒. ให้นายชัยวัฒน์ ขุนทองจันทร์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต และ นางสาวสิราภรณ์ มุณีมนักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล เป็นผู้รับผิดชอบการจัดโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบางปะกอก ๙ อินเตอร์เนชั่นแนล ได้โดยตรง

๓. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

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

  
อนุมัติ  
(นายทองเปลว กองจันทร์)  
อธช.

  
(นายเกษ สุวจิราชาติ)  
ผส.บค.

ศส.๑๓

## โครงการตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

### ๑. หลักการและเหตุผล

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

ข้อมูลจากผลการศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตข้าราชการไทย 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 กำหนดให้ดำเนินการเสริมสร้างความผูกพันและความพึงพอใจแก่บุคลากรเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรต่อไป

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 ๓๓ 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 นายชัยวรธรณ์ ขุนทองจันทร์	หัวหน้าฝ่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๙.๒ นางสาวสิราภรณ์ มูแก้ม	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๙.๓ นางสาวรารัตน์ สอิ่งแก้ว	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๙.๔ นายกฤษณะ ศรีบัวทอง	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

**๑๐. สถานที่ติดต่อประสานงาน**

นายชัยวรธรณ์ ขุนทองจันทร์ นางสาวสิราภรณ์ มูแก้ม นางสาวรารัตน์ สอิ่งแก้ว และ  
นายกฤษณะ ศรีบัวทอง ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน  
โทร. โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๒๔๘, ๒๔๑๒