

## สุขภาพที่ดีในที่ทำงาน (Workplace Wellness)

ภญ.ศิริรินภา เชียงหลิว  
กองการแพทย์ทางเลือก  
จัดทำเมื่อ มิถุนายน 2566

สุขภาพที่ดีในที่ทำงาน (Workplace Wellness) หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานหรือนโยบายองค์กรที่ออกแบบมา เพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี สนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานในสถานที่ทำงาน และเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์ด้านสุขภาพ หรือที่รู้จักกันในชื่อ “ความเป็นอยู่ที่ดีขององค์กร” “Corporate Well-being”<sup>1</sup> เป็นการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในการทำงาน เพื่อเพิ่มสมรรถนะทางการทำงานและความพึงพอใจในการทำงาน

องค์การอนามัยโลกได้ให้กรอบการทำงานเพื่อสุขภาพ (WHO Healthy Workplace Framework) ไว้คือ “ความมั่งคั่งของธุรกิจมีรากฐานที่ดีที่สุดจากสุขภาพของพนักงาน” “The wealth of business is best founded on the health of its workers”<sup>2</sup>

### การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน (Workplace Health Promotion)<sup>3</sup>

สามารถจัดการโดยใช้โปรแกรมสุขภาพในที่ทำงาน (Workplace Health Program) เป็นชุดของการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) และกลยุทธ์การป้องกัน (Protection Strategies) ที่ใช้ในสถานที่ทำงาน ซึ่งรวมถึงโปรแกรม นโยบาย สิทธิประโยชน์ การสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อมและการเชื่อมโยงไปยังชุมชน โดยรอบที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของพนักงานทุกคน

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน (Workplace Health Promotion) โดยใช้โปรแกรมสุขภาพในที่ทำงาน (Workplace Health Program) ที่ครอบคลุมจะกำหนดนโยบายและการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงหลายประการและภาวะสุขภาพไปพร้อมกัน กลยุทธ์ที่เลือกมีอิทธิพลต่อองค์กรหลายระดับ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงานแต่ละคน องค์กร วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับโปรแกรมสุขภาพในที่ทำงานโดยรวม<sup>4</sup>

ตัวอย่างกิจกรรมหรือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน (Workplace Health Promotion Activities or Programs) ประกอบด้วยหลายวิธี เช่น

- 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในสถานที่ทำงาน
- 2) การตรวจสุขภาพฟรี
- 3) การฝึกสอนด้านสุขภาพ

- 4) โปรแกรมการลดน้ำหนัก
- 5) การจัดการความเครียด
- 6) การเลิกบุหรี่
- 7) ชุมชนสุขภาพ
- 8) โปรแกรมออกกำลังกาย
- 9) สิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ทำงาน
- 10) การเป็นสมาชิกเฮลท์คลับ (Health Club Memberships)
- 11) ห้องครัวในสถานที่ทำงาน
- 12) อาหารเพื่อสุขภาพ
- 13) การแข่งขันด้านสุขภาพของบริษัทหรือองค์กร โดยใช้แพลตฟอร์มการให้ความรู้ด้านสุขภาพทางช่องทางโซเชียลมีเดียและบนเว็บไซต์ ร่วมกับอาศัยแรงจูงใจทางการเงินและอื่น ๆ

สำหรับสุขภาพที่ดีในที่ทำงาน (Workplace Wellness) ได้รับการขยายในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เพื่อครอบคลุมการสร้าง "วัฒนธรรมแห่งสุขภาพ" "Culture of Health" ภายในสถานที่ทำงาน<sup>5</sup>

การพัฒนา Workplace Wellness จะมีการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของพนักงาน วางแผนการแก้ไขปัญหา และการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน เน้นการส่งเสริมการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด และการสนับสนุนสุขภาพในการทำงานที่น่าเพลิดเพลิน

#### เอกสารอ้างอิง:

1. Global Wellness Institute. Definition of Workplace Wellness [Internet].  
[cited 2023 Jul 4]. Available from:  
<https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/workplace-wellness/>
2. World Health Organization. WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices [Internet]. 2010  
[cited 2023 Jul 4]. Available from:  
<https://www.who.int/publications/i/item/who-healthy-workplace-framework-and-model>
3. Centers for Disease Control and Prevention. U.S. Department of Health & Human Services. Workplace Health Promotion [Internet]. 2019 [cited 2023 Jul 4].  
Available from: <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/index.html>
4. Centers for Disease Control and Prevention. U.S. Department of Health & Human

Services. Workplace Health Program Definition and Description [Internet].

[cited 2023 Jul 4]. <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/pdf/workplace-health-program-definition-and-description.pdf>

5. Global Wellness Institute. Workplace Wellness [Internet].

[cited 2023 Jul 4]. Available from:

<https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/workplace-wellness/workplace-wellness-spotlight/>