

(ร่าง) แผนปฏิบัติการเสริมสร้างความผูกพันและความสุข  
ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล รอบปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 - 2560

ส่วนที่ 1

ชื่อโครงการ	“ดูแลสุขภาพกาย-ใจด้วยมือเรา” (Happy Relax & Happy Body)
เป้าประสงค์	มหาวิทยาลัยมหิดลมีค่าระดับความสุขในระดับ 7 ในปี พ.ศ. 2562
วัตถุประสงค์	เพิ่มมิติความสุข Happy Relax จาก ร้อยละ 51.49 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 55.00 เพิ่มมิติความสุข Happy Body จาก ร้อยละ 64.35 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 68.00 ในปี 2560
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้บริหาร บุคลากรบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้รับผิดชอบ/เบอร์ติดต่อ	คณะทำงานเสริมสร้างความผูกพันและความสุขส่วนงาน 0-2441 4125 ต่อ 217 หรือ 215

ส่วนที่ 2

สถานการณ์ปัญหา	กระบวนการ/กิจกรรม	สถานที่	งบประมาณ	ระยะเวลา	ผลที่ควรได้รับ	การเปลี่ยนแปลง
<p>การมีสุขภาพที่แข็งแรงทำให้คุณภาพชีวิตที่ดี ในกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตเพื่อประกอบอาชีพอยู่ในที่ทำงาน ประกอบกับวิถีความเป็นอยู่ที่ต้องเร่งรีบและพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย มีความเครียดจากการทำงาน ทำให้กลุ่มวัยทำงานมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ และสอดคล้องกับผลการสำรวจ Happinometer พบว่าค่าเฉลี่ยความสุขที่น้อยที่สุดคือ Happy Relax มีค่าเฉลี่ยความสุขที่ระดับ 51.49 และในปัจจุบันพบว่าบุคลากรไม่สบายเพิ่มมากขึ้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงตระหนักและให้ความสำคัญในการดำเนินการกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายและดูแลด้านสุขภาพให้แก่บุคลากร ด้วยกิจกรรม “ดูแลสุขภาพกาย-ใจ ด้วยมือเรา” (Happy Relax &amp; Happy Body)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>กำหนดเป็นนโยบายจากทีมบริหารในการตรวจสอบสุขภาพ</li> <li>วัดความดัน / น้ำหนัก/ไขมัน ให้พบแพทย์ในกรณีที่มีภาวะความดันสูง-ต่ำ เกินมาตรฐาน</li> <li>เสี่ยงตามสาย ผ่อนคลายกาย-ใจ</li> <li>จัดกิจกรรมกระตุ้น ให้ความรู้/ออกกำลังกาย ผ่อนคลาย ความเมื่อยล้าจากการทำงาน</li> </ol>	<p>ณ ห้องทำงานของแต่ละงาน ณ บัณฑิตวิทยาลัย ศาลายา</p>	10,000 บ.	ปี พ.ศ. 2560	<ol style="list-style-type: none"> <li>มีดีมีความสุขเพิ่มขึ้นร้อยละ 55.00 ในปี 2560</li> <li>เพิ่มมีดีมีความสุข Happy Body จาก ร้อยละ 64.35 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 68.00</li> <li>บุคลากรมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ค่าคะแนน Happy Relax 51.49 เป็น 55.00</li> <li>ค่าความสุข Happy Body จาก ร้อยละ 64.35 ในปี 2559 เป็น ร้อยละ 68.00</li> <li>ร้อยละการมีส่วนร่วมของบุคลากร เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 50 เป็นมากกว่าร้อยละ 60</li> </ol>