



# คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ

“เราจะมีสุขภาพที่ดี เพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”



Happy Body



Happy Relax



**“ด้วยรักและห่วงใยตำรวจไทยทุกคน”**

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ

“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

## คำนิยม

การบริหารองค์กรจำเป็นต้องเน้นบุคลากรเป็นศูนย์กลางในการบริหารงานที่จะช่วยให้เกิดความยั่งยืนขององค์กร ดังนั้นการเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพให้แก่ข้าราชการตำรวจ จึงเป็นหน้าที่อันสำคัญของผู้บังคับบัญชาที่จะส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจได้มีสุขภาพที่ดีพร้อมที่จะออกไปปฏิบัติหน้าที่บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชน ตามที่ยุทธศาสตร์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาองค์กรให้ทันสมัย มุ่งสู่ความเป็นเลิศ ได้กำหนดให้เสริมสร้างและพัฒนาสมรรถนะทางภารกิจและร่างกายให้แก่ข้าราชการตำรวจ ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐) ที่ได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างทรัพยากรมนุษย์ โดยให้มีการเสริมสร้างสุขภาพะที่ดี ส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมทั้งพัฒนาระบบเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีการพัฒนาคู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจ และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับข้าราชการตำรวจ ให้มีกำลังกายและกำลังใจที่ดีขึ้น พร้อมทั้งจะปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมายในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชน

ในฐานะที่ได้รับมอบหมายจากผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ ให้รับผิดชอบงานการแพทย์และการพยาบาล งานสวัสดิการทั้งปวงของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ขอขอบคุณและยกย่องในความตั้งใจ

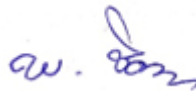
คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ

“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

## คำนิยม (ต่อ)

รวมทั้งความอดสาหะของคณะทำงานจัดทำคู่มือฉบับนี้ ที่ร่วมกัน  
ศึกษาวิจัยจากการสุ่มตัวอย่างสถานีตำรวจต้นแบบทั่วประเทศ  
กลั่นกรองออกมาเป็นองค์ความรู้เชิงวิชาการแบบเรียบง่าย  
ให้ข้าราชการตำรวจสามารถนำไปศึกษาและปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ  
ให้แข็งแรงมีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่

พลตำรวจโท



(เพิ่มพูน ชิดชอบ)

ผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

วันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๔

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ  
“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

## คำนำ

โครงการ “การสร้างกลไกและยกระดับการพัฒนาสุขภาพตำรวจอย่างยั่งยืน” ดำเนินการขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการหาแนวทางการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของข้าราชการตำรวจ โดย “คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ” นี้ เป็นแนวทางหนึ่งที่คณะทำงานได้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ข้าราชการตำรวจบรรลุจุดมุ่งหมายในการดูแลสุขภาพของตนเอง อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานที่ดีของข้าราชการตำรวจ และสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ซึ่งมีภารกิจและเป้าหมายในการอำนวยความสะดวกและความยุติธรรมให้กับประชาชน

ขอขอบคุณ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ โรงพยาบาลตำรวจ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ผู้บังคับบัญชา ข้าราชการตำรวจของสถานีตำรวจต้นแบบ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนทุนให้เกิดโครงการนี้

คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือสร้างเสริมสุขภาพนี้จะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการตำรวจและผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพทุกท่าน

พต.พ.ต.ท.ดร.ธวิช สุตสาคร และคณะ

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ

“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

## สารบัญ

บทนำ	1
1. กลยุทธ์ที่ 1	
- การสร้างเครือข่ายและกลไกการตรวจติดตามสุขภาพ	6
- คู่มือการสร้างเครือข่ายและกลไกการตรวจติดตามสุขภาพ	7
2. กลยุทธ์ที่ 2	
- การลดปัจจัยเสี่ยง	11
- คู่มือการลดปัจจัยเสี่ยง	12
3. กลยุทธ์ที่ 3	
- การออกกำลังกายและการพักผ่อน	18
- คู่มือการออกกำลังกายและการพักผ่อน	19
4. กลยุทธ์ที่ 4	
- ปัจจัยสนับสนุน	27
- คู่มือการสร้างปัจจัยสนับสนุน	28
องค์กรแห่งสุขภาพ	30

## บทนำ

อาชีพตำรวจเป็นอาชีพที่มีสถิติอัตราการตายและการเจ็บป่วยสูงเป็นลำดับต้น ๆ ของประเทศไทย เนื่องจากการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจในปัจจุบัน มีปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพ อาทิเช่น ลักษณะงานเป็นการผลัดเปลี่ยนเวรในการทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้การพักผ่อนนอนหลับไม่เป็นเวลา บางส่วนต้องสัมผัสมลภาวะและสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง พบกับผู้รับบริการที่หลากหลาย และชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพักผ่อน ทำให้ตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ โดยส่วนใหญ่พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เครียด จึงนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs: Non-Communicable disease) ได้สูง โดยเฉพาะจากสาเหตุการมีระดับไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ต่อมะเร็งที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งหากเกิดโรคเหล่านี้ขึ้นมา ก็ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจตามไปด้วย

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของข้าราชการตำรวจทั่วประเทศ พบว่ามีแนวโน้มสูงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยจากรายงานการตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2560 พบว่า ข้าราชการตำรวจมีปัญหาสุขภาพ 5 อันดับแรก ได้แก่ ระดับไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 79.6 โรคอ้วน ร้อยละ 54.2 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 35.3 กรดยูริกในกระแสเลือดสูง ร้อยละ 34.3 และระดับน้ำตาลในเลือดสูง ร้อยละ 25.2 และยังพบข้อมูลว่าข้าราชการตำรวจมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ  
“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

2

เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ประมาณร้อยละ 66 และ ดื่มสุรา ประมาณร้อยละ 40 (กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลตำรวจ, 2561) จากปัญหาทางด้านสุขภาพกายดังที่กล่าวมานั้น ย่อมส่งผลต่อปัญหา

ด้านสุขภาพจิต ทำให้มีตำรวจฆ่าตัวตายและเป็นโรคซึมเศร้าจำนวนมาก จากสถิติของโรงพยาบาลตำรวจ พ.ศ. 2560 พบว่ามีตำรวจเข้ารับการรักษาด้วยโรคซึมเศร้า จำนวน 605 ราย คิดเป็น 1 ใน 3 ของจำนวนผู้เข้ารับการรักษาโรคซึมเศร้าทั้งหมดของโรงพยาบาลตำรวจ และสถิติ พ.ศ.2551-2559 มีตำรวจฆ่าตัวตายสำเร็จ จำนวน 299 ราย มากกว่าสถิติการฆ่าตัวตายของคนปกติกว่า 2 เท่า ซึ่งสาเหตุโดยส่วนใหญ่ของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายเป็นมาจากปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

นั่นเอง

ปัจจัยที่ส่งผลให้ข้าราชการตำรวจมีแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองไม่ถูกต้องเหมาะสม อาจเนื่องจากการะหนั้ที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ตนเองเหนื่อยและอ่อนเพลียจนไม่อาจมีเวลาคิดถึงเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง หรือไม่แน่ใจว่าตนเองสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องวิธี ปัญหานี้หากไม่ได้รับการดูแลแก้ไขอย่างถูกต้องจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ อย่างไรก็ตาม เราสามารถป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรซึ่งมีสาเหตุสำคัญจาก



**“ตำรวจต้องเผชิญกับ  
ปัญหาด้านสุขภาพ  
และโรคซึมเศร้า  
มากขึ้นในทุกปี”**



พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม การส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามแนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

แนวความคิด “องค์กรสุขภาวะ” หรือ “องค์กรแห่งความสุข” (Happy Workplace) คือ การสร้างความสุขภายในองค์กร ซึ่งให้ความสำคัญกับทรัพยากรบุคคล การสร้างความสุขแก่บุคลากรจึงนำมาซึ่งความสำเร็จ เครื่องมือที่นำไปสู่การสร้างความสุขนี้ เรียกว่า Happy 8 หรือ H8 ประกอบด้วย 1) Happy Body (สุขภาพดี) 2) Happy Heart (น้ำใจงาม) 3) Happy Society (สังคมดี) 4) Happy Relax (ผ่อนคลาย) 5) Happy Brain (หาความรู้) 6) Happy Soul (ทางสงบ) 7) Happy Money (ปลอดหนี้) และ 8) Happy Family (ครอบครัวดี)

จากผลการศึกษาของโครงการ “การบริหารงานตำรวจด้านองค์กรสุขภาวะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตำรวจ” พบว่า มีผลการประเมินความสุขใน 2 ด้านที่ผลการประเมินมีสถิติใกล้เคียงกับเดิม ได้แก่ ด้านสุขภาพกายดี (Happy Body) และด้านผ่อนคลายดี (Happy Relax) ทั้งที่ความสุขทั้ง 2 ด้านนี้ ดูเหมือนจะเป็นความสุขที่สามารถสร้างได้โดยง่าย หากแต่การจัดกิจกรรมและการดำเนินชีวิตของตำรวจในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจอาจยังไม่เพียงพอหรือมีข้อจำกัดอื่น ๆ อีก



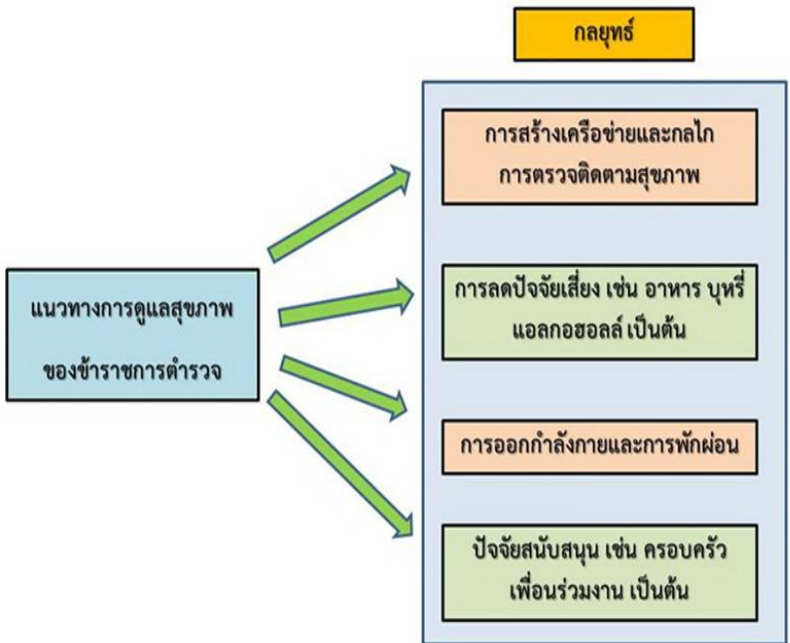
**“องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) คือ การสร้างความสุขในองค์กร โดยใช้เครื่องมือ Happy 8”**

ผู้บังคับบัญชาจึงต้องให้ความสำคัญต่อการแบ่งเวลาจากการปฏิบัติหน้าที่ราชการ เพื่อให้ตำรวจได้มีเวลาในการออกกำลังกายและเกิดความผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้ตำรวจสามารถจัดสรรเวลาเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง และอาจรวมถึงการส่งเสริมให้ตำรวจและครอบครัวได้มีเวลาในกิจกรรมสันทนาการและการออกกำลังกายร่วมกัน อันจะส่งผลดีต่อความสุзд้านอื่น ๆ อาทิเช่น ด้านครอบครัวดี (Happy Family) ด้านสังคมดี (Happy Society) เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารองค์การที่มุ่งคน แต่การดำเนินงานที่ผ่านมาของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยเฉพาะตามหน่วยงานระดับสถานีตำรวจต่าง ๆ ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร การดูแลที่ดียังขึ้นอยู่กับผู้บังคับบัญชาของหน่วยงานนั้น ๆ ที่ให้ความสำคัญเท่านั้น รวมทั้งยังขาดองค์ความรู้หรือคู่มือที่เป็นหลักสำคัญในการดำเนินการโดยไม่ต้องรอการสั่งการจากผู้บังคับบัญชา

ดังนั้น การนำองค์ความรู้ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ที่ได้รับจากการศึกษา ขยายผลไปสู่การสร้างกลไกและยกระดับการพัฒนาสุขภาพตำรวจอย่างยั่งยืน เพื่อให้ข้าราชการตำรวจในกองบัญชาการต่าง ๆ ทั่วประเทศ เป็นผู้ขับเคลื่อนและสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมต่อวิถีชีวิต การปฏิบัติหน้าที่ราชการของตำรวจร่วมกับคณะทำงาน รวมทั้งสร้างเครือข่ายในการดูแลสุขภาพของตำรวจร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ในพื้นที่ ทำให้ตำรวจได้รับการดูแลด้านสุขภาพกายและใจ อันจะส่งผลโดยตรงต่อความสุขและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชนต่อไป

จากข้อเท็จจริงที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น คณะทำงานจึงได้จัดทำโครงการเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาสุขภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาพะ เพื่อนำไปสู่การสร้างกลไกและยกระดับการพัฒนาสุขภาพตำรวจอย่างยั่งยืน

ซึ่งจากผลการศึกษาของโครงการ “การพัฒนาสุขภาพและการยกระดับคุณภาพชีวิตข้าราชการตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาพะ” มีแนวทางการดูแลสุขภาพของตำรวจ โดยแบ่งออกเป็น 4 กลยุทธ์ ดังนี้



โดยในแต่ละกลยุทธ์ได้สรุปเชื่อมโยงสู่กิจกรรมในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพข้าราชการตำรวจตามแนวทางในการพัฒนาสุขภาพข้าราชการตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาพะไปสู่การเป็น “องค์กรแห่งสุขภาพ” ได้ดังนี้

## กลยุทธ์ที่ 1 สร้างเครือข่ายและกลไกการตรวจติดตามสุขภาพ

**องค์ประกอบที่ 1.1** นโยบายการส่งเสริมสุขภาพขององค์กร  
**วัตถุประสงค์** เพื่อให้หน่วยงานระดับสถานีตำรวจมีทิศทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ เพื่อมุ่งสู่การเป็น “องค์กรแห่งสุขภาพ”

**องค์ประกอบที่ 1.2** การสร้างเครือข่ายสุขภาพ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้หน่วยงานระดับสถานีตำรวจมีเครือข่ายสุขภาพภายในองค์กรและนอกองค์กร เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานดูแลสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของข้าราชการตำรวจ

**องค์ประกอบที่ 1.3** กลไกการตรวจติดตามสุขภาพ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้หน่วยงานระดับสถานีตำรวจมีระบบและกลไกในการตรวจติดตามสุขภาพของข้าราชการตำรวจอย่างครอบคลุมทั้งทั้งองค์กร

### กิจกรรมที่สำคัญ

1. การบูรณาการเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายด้านการดูแลสุขภาพกับหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ
2. การเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการตำรวจในการใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพตนเอง จาก สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ผู้ร่วมงาน และ บุคคลในครอบครัว เช่น การจัดมุมสุขภาพขึ้นภายในหน่วยงาน การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นต้น

### ผลลัพธ์ (Output)

1. ข้าราชการตำรวจเห็นความสำคัญ/ใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
2. ได้แนวทางปฏิบัติในการตรวจติดตามสุขภาพของข้าราชการตำรวจในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจที่ชัดเจน
3. รูปแบบ/แนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่เข้มแข็งและยั่งยืนในข้าราชการตำรวจ ของแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) มีเครือข่ายด้านสุขภาพที่เข้มแข็ง 2) มีแกนนำ/ตัวแบบในการดูแลสุขภาพตนเอง 3) มีหน่วยช่วยเหลือสนับสนุน ดูแล ด้านสุขภาพที่สำคัญ (บุคคลที่มีบทบาทดูแล) เช่น สมาชิกในครอบครัว/ผู้บังคับบัญชา/ผู้ร่วมงาน เป็นต้น

## คู่มือการสร้างเครือข่ายและกลไก การตรวจติดตามสุขภาพ

กลยุทธ์การสร้างเครือข่ายและกลไกการตรวจติดตามสุขภาพ เป็นกลไกที่จะทำให้แนวทางการดูแลสุขภาพของตำรวจ สามารถ ดำเนินการต่อไปได้อย่างยั่งยืน เนื่องจากการจัดสวัสดิการต่าง ๆ และการดูแลสุขภาพในหน่วยงานระดับสถานีตำรวจนั้น มักขึ้นอยู่กับ ผู้บังคับบัญชาเป็นหลัก ดังนั้น การจะทำให้การดูแลสุขภาพของตำรวจ จะยังดำเนินการอยู่ได้ แม้ว่าผู้บังคับบัญชาของหน่วยงานระดับสถานี ตำรวจจะเปลี่ยนแปลงไป ทุกหน่วยงานระดับสถานีตำรวจจะต้องมีการ สร้างเครือข่ายสุขภาพเป็นของตนเองในแต่ละพื้นที่ เพื่อจะได้ดำเนินการ ต่อไปอย่างยั่งยืน

### 2.1 การสร้างเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายต้องเริ่มจากสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างบุคคลในเครือข่าย มีความจริงใจ ให้เกียรติซึ่งกันและกันในกลุ่ม เครือข่าย จึงจะสามารถทำให้เครือข่ายนั้นมีความยั่งยืนต่อไปได้ โดยมี แนวทางและขั้นตอน ดังนี้

#### 1 การก่อตัวของเครือข่าย

คือ การสร้างสัมพันธภาพภายในหน่วยงานระดับสถานี ตำรวจ มีการค้นหาและแต่งตั้งผู้นำอย่างไม่เป็นทางการ (กระบวนกร) ในการร่วมกันจงใจให้ตำรวจหันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง โดยการ

พูดคุย พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจัดการประชุมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

## 2 การสร้างแนวร่วมของเครือข่าย

ประสานหน่วยบริการสุขภาพตำรวจในแต่ละพื้นที่ส่วน ใหญ่ให้บริการและเป็นหน่วยบริการที่อยู่ใกล้หน่วยงานระดับสถานี ตำรวจนั้น ๆ ได้แก่ โรงพยาบาลของภาครัฐและภาคเอกชน โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล หน่วยสาธารณสุขของอำเภอหรือองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อนัดหมายและจัดการประชุมสร้าง สัมพันธภาพอันดี พร้อมนำเสนอปัญหาด้านสุขภาพและผลกระทบด้าน สุขภาพของตำรวจที่เกิดขึ้น รวมทั้งเชิญชวนร่วมเป็นเครือข่ายสุขภาพ ให้แก่หน่วยงานระดับสถานีตำรวจ โดยในแต่ละพื้นที่มีจำนวนการ จัดการประชุมและการพบปะพูดคุยกับเครือข่ายในพื้นที่แตกต่างกันไป ตามแต่สถานการณ์และความพร้อมของแต่ละพื้นที่ที่จะเอื้ออำนวย ทั้งนี้ใน การดำเนินการทุกหน่วยงานระดับสถานีตำรวจจะต้องมีตัวแทน (กระบวนกร) เป็นผู้ประสานงานโดยตรง เพื่อให้หน่วยงานระดับสถานี ตำรวจต้นแบบสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างยั่งยืนต่อไป

## 3 การจัดระบบบริหารเครือข่าย

สร้างการติดต่อสื่อสาร กันเป็นกลุ่ม เช่น การสร้างกลุ่ม Line เครือข่ายสุขภาพในแต่ละหน่วยงานระดับ สถานี ตำรวจ เพื่อสะดวกในการ ติดต่อสื่อสารและแสดงความคิดเห็นด้าน สุขภาพ เป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยน

“(กระบวนกร) ในที่นี้ คือ ผู้นำโดยธรรมชาติ ที่สามารถหลอมรวม ความแตกต่าง หลากหลาย และนำพา ผู้คนให้เกิดการ มีส่วนร่วม เรียนรู้ และ เติบโตไปด้วยกันอย่าง เคารพเท่าเทียม”

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ  
“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

เรียนรู้ให้กับสมาชิกในเครือข่าย ได้มีโอกาสรับรู้ สร้างแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพ และมอบหมายให้กระบวนการในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจเป็นผู้ประสานงานเครือข่ายในกลุ่มนั้น ๆ



#### 4 การรักษาความเป็นเครือข่าย

โดยการสร้างสัมพันธภาพและจัดกิจกรรมการบริการด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมจะต้องอาศัยความร่วมมือของเครือข่าย และการติดต่อประสานงานอย่างสม่ำเสมอของข้าราชการตำรวจในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ

## 2.2 กลไกการตรวจติดตามสุขภาพ

การตรวจติดตามสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นการกระตุ้นเตือนให้ตำรวจรักษาสุขภาพของตนเอง โดยมีแนวทางและขั้นตอน ดังนี้

1 ประสานการตรวจสุขภาพ ในวันทดสอบสมรรถภาพร่างกายของตำรวจ เพื่อความสะดวกต่อการบริหารจัดการ และเพื่อทำการตรวจสุขภาพเบื้องต้นแก่ตำรวจก่อนที่จะมีการทดสอบสมรรถภาพ

2 สร้างช่องทางการเข้ารับการบริการด้านสุขภาพ ประสานหน่วยตรวจสุขภาพของโรงพยาบาล ผ่านเครือข่ายสุขภาพในพื้นที่ เพื่อนำร่องการดูแลสุขภาพตำรวจ และเชื่อมโยงส่งต่อข้อมูลสุขภาพ ผ่านแอปพลิเคชันเป็นรายบุคคล (สำหรับบางพื้นที่ที่มีการใช้งานแอปพลิเคชันการติดตามสุขภาพ)

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ  
“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

**3** ส่งเสริม สนับสนุนให้  
ข้าราชการตำรวจ ได้ดำเนินการตรวจ  
ติดตามดูแลสุขภาพของตนเองผ่านทาง  
แอปพลิเคชัน Thai Police Health

**4** จัดทำโครงการดูแล  
สุขภาพในการขอรับสนับสนุนด้านต่าง ๆ  
จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่ง  
สามารถจัดทำเป็นโครงการล่วงหน้าใน  
ปีงบประมาณถัดไปได้เพื่อตรวจสุขภาพ  
เบื้องต้นแก่ตำรวจ

**5** สร้าง ห้อง หรือ มุม  
สุขภาพ เพื่อบริการด้านสุขภาพเบื้องต้น  
และให้ความรู้ ทั้งด้านสุขภาพกาย  
สุขภาพจิต โภชนาการต่าง ๆ ให้แก่  
ตำรวจ โดยประสานโรงพยาบาลหรือ  
หน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่มาให้ความรู้และให้บริการ และมีการ  
มอบหมายตำรวจที่มีจิตอาสาหรือมีหน้าที่รับผิดชอบเป็นผู้ประสานการ  
บริการ รวมทั้งจัดเก็บข้อมูลสุขภาพ ดูแลติดตามสุขภาพ และบันทึกผล  
สุขภาพ ที่สามารถตรวจสอบได้เป็นรายบุคคล ทั้งรอยโรคเบื้องต้น  
วิธีการรักษา และผลการตรวจรักษาเป็นการเฉพาะ

“แอปพลิเคชันการตรวจ  
ติดตามสุขภาพ ช่วยให้  
ตำรวจรับรู้ข้อมูลสุขภาพ  
ของตนเองสะดวกขึ้น”



กรมตำรวจ มีชีวิตมีสุขภาพดี  
มีสุขภาพดี... เพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน



“มุมสุขภาพประจำหน่วยงานระดับสถานี  
ตำรวจ จะเป็นการให้บริการและความรู้  
ที่ทำให้ข้าราชการตำรวจรักการดูแล  
สุขภาพ และเป็นสวัสดิการที่จัดทำได้  
โดยง่าย”



## กลยุทธ์ที่ 2 การลดปัจจัยเสี่ยง

### องค์ประกอบที่ 2.1 การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคใน ข้าราชการตำรวจ

**วัตถุประสงค์** เพื่อสร้างระบบการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค  
ในข้าราชการตำรวจได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมทั่วทั้งองค์กร

### องค์ประกอบที่ 2.2 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของข้าราชการตำรวจ

**วัตถุประสงค์** เพื่อสร้างกิจกรรมการส่งเสริมการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการตำรวจ ได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

#### กิจกรรมที่สำคัญ

1. การบูรณาการเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายต้น  
การดูแลสุขภาพกับหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ  
เพื่อ สร้าง Health leader (การสร้างแกนนำสุขภาพ  
ในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจให้เข้มแข็ง)
2. สื่อสารความรู้ด้านสุขภาพ (Health  
Literacy) ให้ข้าราชการตำรวจมีพฤติกรรมสุขภาพ  
ที่ดี ได้แก่ 1) การรับประทานอาหารให้หลากหลาย  
เพิ่มผัก ผลไม้ ลดหวาน มัน เติมน้ำ 2) การลด ละ  
เลิก การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มี  
แอลกอฮอล์ 3) การทำกิจกรรมทางกาย (Physical  
Activities)
3. การเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการตำรวจ  
ในการใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพตนเอง จาก  
สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ผู้ร่วมงาน และบุคคลใน  
ครอบครัว ได้แก่ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน  
เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการ  
ตำรวจ/พฤติกรรมด้านสุขภาพ

#### ผลลัพธ์ (Output)

1. ได้แกนนำสุขภาพของแต่ละ  
หน่วยงานระดับสถานีตำรวจ
2. มีความรู้ด้านสุขภาพที่  
ถูกต้อง
3. ได้รูปแบบ/แนวทาง/  
กิจกรรม ที่ชัดเจนเกี่ยวกับการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ  
ของข้าราชการตำรวจในแต่ละ  
หน่วยงานระดับสถานีตำรวจ
4. เกิดนวัตกรรม ด้าน  
พฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น  
ภายในหน่วยงานระดับสถานี  
ตำรวจ เช่น บุคคลต้นแบบ  
เรื่องเล่า ปัจจัยเอื้อส่งเสริมการ  
เปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น

## คู่มือการลดปัจจัยเสี่ยง

การลดปัจจัยเสี่ยงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญประการหนึ่งในการดูแลสุขภาพที่ดีของตำรวจ เนื่องจากการดำเนินชีวิตของตำรวจมีพื้นฐานของการใช้ชีวิตที่อยู่บนปัจจัยเสี่ยง เช่น ลักษณะทางโภชนาการที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสูบบุหรี่ หรือการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ถึงแม้ว่าในปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพ จะมีมากขึ้นและการระมัดระวังของตำรวจเองในการดำเนินชีวิตจะดีขึ้นกว่าในอดีตมากแล้วก็ตาม แต่ยังมีตำรวจบางส่วนที่มีค่านิยมในการใช้ชีวิตอยู่กับการสังสรรค์และการอยู่ร่วมกับสังคมในลักษณะเดียวกัน ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าโดยส่วนใหญ่มักจะใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสื่อกลาง รวมทั้งยังมีความนิยมการสูบบุหรี่เพื่อความคลายเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ

ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยจัดวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาให้ความรู้เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ อาหาร การกิน การดูแลสุขภาพเบื้องต้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและช่วงวัย เป็นต้น ซึ่งหากตัวตำรวจเองเกิดความเข้าใจ และเห็นถึงโทษภัยที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพ อาจเป็นส่วนช่วยให้ตำรวจผู้นั้นหันมาสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง และเมื่อมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตามกลยุทธ์อื่น ๆ จึงจะทำให้ตำรวจที่อยู่ท่ามกลางปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ ลด ละ เลิก ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยตำรวจทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเองตามคู่มือต่าง ๆ ดังนี้

## 1 การรับประทานอาหาร



แนวการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. อาหาร อารมณ์  
ออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพทุกเพศทุกวัย

2:1:1 เคล็ดลับพิชิตพุง สัดส่วนการแบ่งอาหารในจาน  
ทำได้ง่ายๆ ได้ทุกมือ เพื่อช่วยลดพุง ลดโรค



โอเดียบปรับเมนูธรรมดาๆ ให้เป็นเมนู 2:1:1  
เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่มีพุง

คู่มือแนะนำการเลือกกินผักให้ปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดี



วิธีการล้างผักผลไม้ให้ปลอดภัยที่ถูกต้อง  
สำหรับทุกครัวเรือน

เคล็ดลับกินผัก ผลไม้ 5 สี เลือกกินให้ดี ได้ประโยชน์เยอะ



## 2 การเลิกเหล้า

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เป็นปัญหากับชีวิตอย่างไร มาทดสอบกัน



เมื่อสุราเป็นปัญหาในชีวิต ค้นหาสถานบำบัด  
และสิทธิการรักษาได้ง่ายๆ



คู่มือการดูแลตัวเอง เพื่อลด ละ เลิก สารเสพติด  
เพื่อชีวิตที่ดีกว่าเดิม

พี่เต๋ามีเคล็ดลับมาบอก งดเหล้าครบพรรษาใครก็ทำได้



คิดจะเลิกเหล้า โทร.1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา  
มีผู้เชี่ยวชาญพร้อมช่วยคุณ

### 3 การเลิกสูบบุหรี่

แบบทดสอบประเมินการตัดสินใจตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง



เลิกบุหรี่ โทร.1600 บริการโทรศัพท์  
ที่ช่วยให้คนเลิกบุหรี่มาแล้วทั่วประเทศ

Ins.  
1600

เลิกบุหรี่ มีตัวช่วยนะ มีหลากหลายวิธี  
เป็นทางเลือกช่วยคุณเลิกบุหรี่ได้



นวดแก้กดจุดช่วยเลิกบุหรี่ วิธีง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน  
ช่วยลดอาการอยากบุหรี่ได้จริง

คุณกำลังพยายามเลิกบุหรี่อยู่ใช่ไหม แอปพลิเคชัน  
“ผู้ช่วยเลิกบุหรี่” ช่วยคุณได้



ค้นหาร้านขายยาที่มีบริการเภสัชอาสา  
ช่วยเลิกบุหรี่กลับบ้านได้

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ  
“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

## สูตรการคำนวณ

1) การประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ  
คำนวณค่าดัชนีมวลกาย ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

					
BMI	<18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30
	ผอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วนระดับ 1	อ้วนระดับ 2

ค่าดัชนีมวลกายของแต่ละคนจะมีค่าเท่ากับน้ำหนักของคน ๆ  
นั้นหารด้วยความสูงหน่วยเป็นเมตรสองครั้ง ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานของ  
ดัชนีมวลกายของคนเอเชีย คือ 18.5-22.9 กก./ตร.ม.

2) การประเมินตนเองโดยการวัดรอบเอว

$$\text{รอบเอวปกติ (เซนติเมตร)} = \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{2}$$

**ตัวอย่าง** นาย ก ที่มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร

$$\text{รอบเอวปกติของนาย ก} = \frac{168}{2} = 84 \text{ เซนติเมตร}$$



  
การวัดที่ถูกต้อง



  
การวัดที่ผิดวิธี คือ รัดแน่น



  
การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดเหนือสะดือ

**ที่มา:** คู่มือกระบวนการจัดการคลินิกไร้พุง กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพตำรวจ  
“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”



## ขอขอบคุณ

ข้อมูลต่างๆ จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
“ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธี สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้”

### กลยุทธ์ที่ 3 การออกกำลังกายและการพักผ่อน

#### องค์ประกอบที่ 3.1 การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ข้าราชการตำรวจมีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ  
ในด้านการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการอย่างต่อเนื่อง

##### กิจกรรมที่สำคัญ

1. การสร้างแกนนำสุขภาพ (Health leader) ด้านการออกกำลังกาย ในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจให้เข้มแข็ง
2. การให้ความรู้ ความเข้าใจ ด้านการออกกำลังกาย และการพักผ่อน
3. กิจกรรมส่งเสริมการผ่อนคลายด้านจิตใจแก่ข้าราชการตำรวจ เช่น ช่องทางการพูดคุย/ระบายกับนักจิตวิทยา จากเครือข่ายด้านการดูแลสุขภาพกับหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ การฝึกสมาธิภายในหน่วยงาน เป็นต้น
4. การเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการตำรวจในการใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพตนเอง จาก สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ผู้ร่วมงาน และบุคคลในครอบครัว ได้แก่ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจ/พฤติกรรมด้านสุขภาพ



##### ผลลัพธ์ (Output)

1. ได้แกนนำสุขภาพด้านการออกกำลังกายของแต่ละสถานีตำรวจ
2. มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่ถูกต้อง
3. ได้รูปแบบ/วิธีการ/แนวทางการจัดการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีในด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน ที่ชัดเจน
4. เกิดนวัตกรรม ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นภายในหน่วยงานระดับสถานีตำรวจ เช่น บุคคลต้นแบบ เรื่องเล่า ปัจจัยเอื้อส่งเสริมการเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น



## คู่มือการออกกำลังกายและการพักผ่อน

การออกกำลังกายและการพักผ่อนเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นในทุกหน่วยงานระดับสถานีตำรวจควรสนับสนุนส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจได้รับการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่มากขึ้น

**กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)** หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายใด ๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. กิจกรรมการทำงาน หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ได้รับหรือไม่ได้รับผลตอบแทน

2. การเดินทาง หมายถึง การเคลื่อนที่จากที่แห่งหนึ่งไปยังที่อีกแห่งหนึ่ง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การเดิน การปั่นรถจักรยาน หรือการนั่งรถ เป็นต้น

3. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/บันเทิงนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำเพื่อความบันเทิงหรือเพื่อผ่อนคลายในเวลาที่ยาวจากการทำงาน

4. กิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อยมาก มักเป็นการนั่งหรือนอนเฉย ๆ ไม่มีการทำกิจกรรมอื่น ๆ

โดยที่กิจกรรมในแต่ละกิจกรรมตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่

**1. กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)** เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ เป็นต้น

**2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)** กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึม ๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

**3. กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)** การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้รู้สึกเหนื่อยหอบ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป



“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

### ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย

- สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย
- ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล ลดการขาด/ลางาน
- ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น อ้วน หัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- เพิ่มศักยภาพในการทำงาน
- มีความกระตือรือร้น ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า

**นอนหลับเพียงพอ** เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกาย

1. ผู้ใหญ่ควรนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน
2. สร้างบรรยากาศและปรับห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ห้องนอนควรจะเงียบไม่มีเสียงรบกวน อุณหภูมิในห้องต้องเย็นพอดีและควรปิดไฟให้มืด
3. ควรเลือกหมอนและเตียงนอนให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย
4. หากิจกรรมช่วยผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน 20 นาที เช่น การอาบน้ำอุ่น ฟังเพลง จังหวะสบาย ๆ หรือการนั่งสมาธิซึ่งช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอนโดρφิน (Endorphin) ออกมา ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้น
5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา หรือน้ำอัดลม เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้นอนหลับได้ยากขึ้น

“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

**6.** ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ หลังอาหารเย็นควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน เพราะการปวดปัสสาวะกลางดึกจะรบกวนการนอนได้

**7.** ไม่ควรทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจได้รับการกระตุ้นก่อนนอน เช่น ไม่ควรดูหนัง ดูกีฬา อ่านหนังสือ ที่ตื่นเต้นจนเกินไป หรือคิดเรื่องเครียดก่อนนอน

**ที่มา:** คู่มือกระบวนการจัดการคลินิกไร้พุง กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### **การแชร์ประสบการณ์ความรู้สึจากจากการออกกำลังกาย**

การพูดคุย แลกเปลี่ยน และการแชร์ประสบการณ์ในความรู้สึจากจากการออกกำลังกายบ่อย ๆ จะทำให้ตำรวจอีกหลายรายมีความตื่นตัวที่จะออกกำลังกายตามผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ

“...ตำรวจนายหนึ่ง ซึ่งดูจากภายนอกเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง แต่แท้จริงอยู่ในวัยใกล้เกษียณ มักออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน โดยการปั่นจักรยานร่วมกับครอบครัว ซึ่งไม่ค่อยมีตำรวจคนอื่น ๆ ทราบถึงวิธีการดูแลสุขภาพของเขา ทั้งที่เคยชักชวนเพื่อน ๆ แต่ไม่มีใครสนใจ เมื่อได้มีโอกาสแชร์ประสบการณ์ ในที่ประชุมประจำเดือนของสถานีตำรวจ ในตอนใกล้เกษียณ กลับพบว่า มีตำรวจหลายนายชื่นชอบในการปั่นจักรยาน เช่นเดียวกับกับเขา แต่ไม่มีใครได้พูดคุยชักชวนกัน จากนั้นมา จึงเริ่มมีการชักชวนกันหันมาปั่นจักรยานมากขึ้นเรื่อย ๆ...”

เรื่องจริงจากสถานีตำรวจต้นแบบ

“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

“...ตำรวจหญิงอีกท่าน มีภาวะโรคอ้วน เดิมทีคิดแต่เพียงว่าจะทำการลดน้ำหนักด้วยวิธีการงดอาหาร และเล่นฟิตเนสเท่าที่ทำได้เท่านั้น แต่เมื่อได้ฟังการแชร์ประสบการณ์การออกกำลังกายจากเครือข่ายสุขภาพ ทำให้เขารู้สึกว่าการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น อาจจะทำให้ตนเองเกิดความสุขได้มากกว่า จึงได้ไปร่วมเต้นแอโรบิกกับประชาชนในพื้นที่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนโดยสำนักงานเทศบาลให้มีการจัดกิจกรรมแอโรบิกในทุกวันตอนเย็น และพบว่าการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นมีความสุขอย่างยิ่ง แกรมยังทำให้ตำรวจหญิงรายนี้มีรูปร่างลักษณะที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จึงทำให้ตำรวจหญิงอื่นในสถานีตำรวจเดียวกันสนใจที่จะไปร่วมกิจกรรมพร้อมกันในทุก ๆ วัน...”

เรื่องจริงจากสถานีตำรวจต้นแบบ

เห็นได้ว่าการสนับสนุนในการออกกำลังกายและการพักผ่อนแก่ตำรวจสามารถสร้างแรงจูงใจร่วมกันได้ จากการพูดคุยแชร์ประสบการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ของตำรวจที่มีการดูแลสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว รวมทั้งนำเรื่องราวจากตำรวจในพื้นที่อื่น ๆ ที่ประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพมาเผยแพร่และพูดคุยกัน

นอกจากการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาแล้ว ยังมีวิธีการออกกำลังกายอีกหลากหลายวิธีด้วยกัน ทั้งการทำงานบ้าน การทำงานอดิเรก การประกอบอาชีพเสริม รวมถึงการพักผ่อนด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่นกัน โดยสามารถประยุกต์ใช้จากหลากหลายคู่มือความรู้ดังนี้



อ้วนลงพุง อันตรายรู้ไหม? มาเลือกกิน เลือกขยับ  
ออกกำลังกาย ช่วยลดพุงลดโรค

ไขมันเริ่มสลาย เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป  
ทำให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่ดีไปนานๆ



แกว่งแขนให้ถูกวิธี ได้ผลดี ป้องกันการบาดเจ็บ

ทำบริหารร่างกายสไตล์ไทย  
ไม่ว่าใครก็ทำได้ ทุกที่ ทุกเวลา



ขยับในออฟฟิศกันเถอะ  
ทำบริหารร่างกายง่ายๆ ในที่ทำงาน

ขยับแค่ไหนถึงจะพอ? เพื่อสุขภาพที่ดี  
มาเรียนรู้วิธีขยับให้ร่างกายแข็งแรงกัน



10 ท่าพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย บริหารร่างกายง่ายๆ  
ทำได้ทุกที่ ทุกวัน

เดินศาสตร์...ศาสตร์แห่งการเดินสำหรับวัยรุ่น



7 เคล็ดลับเตรียมตัววิ่งอย่างปลอดภัย สำหรับนักวิ่ง  
หน้าใหม่ จากครุฑิน อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย

### ขอขอบคุณ

ข้อมูลดี ๆ จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
“ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธี สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้”

### ตัวอย่าง กิจกรรมในสถานที่ทำงาน



การเดินขึ้นลงบันได



การยืดเหยียด



การเดินรับส่งเอกสาร



การปั่นจักรยาน



การเดินระหว่างอาคาร

# นอนน้อย แต่นอนนะ



นอน – ตื่น  
ให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน



ไม่นอนกลางวันหลัง 15.00 น.

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย  
2 ชม. ก่อนนอน

เตียงนอนสบาย อุ่นหภูมิ  
เหมาะสม ระบายอากาศดี



กำจัดสิ่งรบกวนในห้องนอน  
เช่น เสียงรบกวน แสงสว่างจ้า

อาบน้ำอุ่นก่อนนอน  
ช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น



ไม่ควรดูภาพยนตร์ตื่นเต้น  
สยองขวัญก่อนนอน

ใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น



ไม่ใช่ห้องนอน – เตียงนอน  
เป็นที่ทำงาน เล่นมือถือ ดูโทรทัศน์

หากไม่หลับใน 30 นาที  
ควรอ่านหนังสือ ฟังเพลงเบา ๆ



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม  
ของกาเฟอีน 6 ชม. ก่อนนอน

รับแสงแดดในตอนเช้า  
อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน



หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ บุหรี่ และ  
อาหารมีไขมันสูง 4 ชม. ก่อนนอน



## กลยุทธ์ที่ 4 บังคับสนับสนุน

### องค์ประกอบที่ 4.1 การเสริมแรงและการสร้างพลังอำนาจ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ข้าราชการตำรวจมีเวลาและเห็นความสำคัญกับการดูแลใส่ใจในสุขภาพตนเองมากขึ้น และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

#### กิจกรรมที่สำคัญ

1. การสนับสนุนส่งเสริมหรือให้ความช่วยเหลือข้าราชการตำรวจ ในการจัดการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม จากสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแล เช่น ผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน social media เป็นต้น ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. มีการเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการตำรวจในการใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพตนเอง จาก สภาพ แวดล้อมในที่ทำงาน ผู้ร่วมงาน และบุคคลในครอบครัว ได้แก่ การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจ/พฤติกรรมด้านสุขภาพ
3. มีระบบการจัดการให้ข้าราชการตำรวจ มีความใส่ใจในการจัดการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอผ่านทางระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้แก่ 1) Application Thai Police Health และ 2) Application Line official Thai Police Health

#### ผลลัพธ์ (Output)

1. ข้าราชการตำรวจมีระบบการจัดการดูแลสุขภาพตนเอง
2. ข้าราชการตำรวจสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

## คู่มือการสร้างปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยสนับสนุนที่จะทำให้ตำรวจได้รับการดูแลสุขภาพที่ดี อาทิเช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น ทั้งนี้ การจัดการขององค์กรเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สามารถดำเนินการให้กับตำรวจได้โดยทันที ดังนี้

### 1 การจัดสวัสดิการ

การจัดสวัสดิการให้แก่ข้าราชการตำรวจของแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจในปัจจุบัน ดำเนินการโดยใช้งบประมาณส่วนตัวของผู้บังคับบัญชาและการสนับสนุนจากภาคเอกชนเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้การจัดสวัสดิการในแต่ละหน่วยงานระดับสถานีตำรวจมีความแตกต่างกันไปตามความสามารถของผู้บังคับบัญชา

ดังนั้น จึงต้องมีการเพิ่มเติมวิธีการในการจัดหาสวัสดิการโดยการจัดหางบประมาณประจำปี เพื่อนำมาใช้ในการจัดสวัสดิการต่างๆ ให้แก่ข้าราชการตำรวจ โดยนำ “คู่มือการบริหารเงินนอกงบประมาณของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ” มาใช้ในการจัดหางบประมาณ เพื่อจัดสวัสดิการให้แก่ตำรวจได้



“สวัสดิการเป็นปัจจัยในการสนับสนุน การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตำรวจ”

## 2 การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

ทุกหน่วยงานระดับสถานีตำรวจต้องมีผู้บังคับบัญชาที่เล็งเห็นถึงความสำคัญและใส่ใจในสุขภาพของผู้ใต้บังคับบัญชา สนับสนุนให้ข้าราชการตำรวจพัฒนาสุขภาพของตนเอง และจัดทากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของตำรวจ เช่น การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การจัดหาห้องหรือมุมที่จะใช้ในการบริการสุขภาพ มีการมอบหมายให้มีผู้รับผิดชอบติดต่อประสานงานกับเครือข่ายสุขภาพ ด้วยหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจในสังกัดให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง อันจะก่อให้เกิดการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์เมื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจมีความพร้อม



“ผู้บังคับบัญชาที่ดี คือ ผู้นำ  
ที่เห็นอกเห็นใจ ส่งเสริมสนับสนุน  
ให้ผู้ใต้บังคับบัญชา มีสุขภาพที่ดี  
พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่อประชาชน”

## องค์กรแห่งสุขภาพ

การจะพัฒนาสุขภาพของข้าราชการตำรวจทั่วประเทศ ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจได้นั้น จะประสบความสำเร็จได้ต่อเมื่อสำนักงานตำรวจแห่งชาติต้องมีความจริงจังในการกำหนดนโยบาย รวมทั้งมีแนวทางในการส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจเพื่อมุ่งสู่การเป็น “องค์กรแห่งสุขภาพ”

### เปลี่ยนแปลงค่านิยมองค์กร

การสังสรรค์เป็นค่านิยมหนึ่งของคนไทย เมื่อคนหมู่มากมาอยู่รวมกัน และต้องการจะสร้างสัมพันธภาพต่อกัน มักจะใช้รูปแบบของการสังสรรค์มาเป็นตัวเชื่อมโยงความสัมพันธ์ รวมทั้งองค์กรตำรวจด้วยเช่นกัน ในการใช้ชีวิตของตำรวจโดยทั่วไป เมื่อถึงคราววาระต่าง ๆ หรือการอยู่ในสังคมขององค์กร มักจะมีการสังสรรค์กันอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งทางด้านการรับประทานอาหาร การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ รวมถึงการสูญเสียเวลาในการพักผ่อนและการออกกำลังกายไป ซึ่งตำรวจบางรายต้องใช้ชีวิตอยู่กับการสังสรรค์ตลอดเวลาเกือบทุกวัน จนกระทั่งกลายเป็นคนที่เสพติดการสังสรรค์ รวมทั้งเสพติดการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

ดังนั้น จึงอาจถือได้ว่าค่านิยมนี้ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตำรวจและคนไทยมีช่วงชีวิตที่เสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งหลายคนเมื่ออยู่ท่ามกลางสังคม ไม่สามารถปฏิเสธได้ เนื่องจากต้องใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมนั้น ๆ จึงต้องร่วมสังสรรค์ไปด้วย การหลีกเลี่ยงจึงทำได้ยาก ฉะนั้นการเปลี่ยนค่านิยมโดยภาพรวมขององค์กร เป็นสิ่งที่

“เราจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อพิทักษ์รับใช้ประชาชน”

สำคัญที่สุดประการหนึ่ง ที่จะทำให้ตำรวจสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมขององค์กรได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดี

### สังสรรค์กันด้วยกีฬา

เมื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่อาจปฏิเสธการสังสรรค์ได้ทุกครั้งไป จึงอาจเปลี่ยนแปลงวิธีการสังสรรค์ จากเดิมที่ใช้การสังสรรค์ผ่านการรับประทานอาหารร่วมกันตามร้านอาหารหรือสถานบันเทิงต่าง ๆ เป็นการพบปะสังสรรค์กันผ่านการแข่งขันกีฬานิตต่าง ๆ ซึ่งกีฬาที่เป็นที่นิยมของตำรวจโดยทั่วไป มีอยู่หลายชนิด อาทิเช่น ฟุตบอล เทนนิส วิ่ง กอล์ฟ เป็นต้น

### การดูแลสุขภาพคือหน้าที่ของทุกคน

หากจะทำให้ตำรวจทุกคนเล็งเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ อาจจะเป็นเรื่องที่ทำได้ยากพอสมควร เนื่องจากมีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตาม การกำหนดและดำเนินนโยบายบางอย่าง สามารถเป็นการกระตุ้นให้ตำรวจหันมาให้ความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเองได้

อาทิเช่น **การทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่จริงจัง** ซึ่งในปัจจุบันสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้จัดทำคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายข้าราชการตำรวจ ประจำปี พ.ศ.2562 (ฉบับใหม่) โดยการทดสอบอย่างจริงจัง และมีการกำหนดคบทกลงโทษผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบดังเช่นในช่วงที่ผ่านมา จะทำให้ตำรวจตระหนักได้ว่าตนเองมีหน้าที่ที่จะต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมเพื่อที่จะเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกถูกบังคับ จึงต้องมีการจัดสวัสดิการและการดูแลสุขภาพที่ดี มีการส่งเสริมสนับสนุนให้ตำรวจได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ รวมทั้งการให้ความรู้

ต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ใน “คู่มือสุขภาพตำรวจ” เล่มนี้ และจากเครือข่ายสุขภาพ โดยต้องเป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและจริงใจ

หาก สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ผู้บังคับบัญชา และข้าราชการตำรวจ สามารถดำเนินการในการดูแลสุขภาพนี้ได้อย่างต่อเนื่อง จะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อจำนวนตำรวจที่สามารถเปลี่ยนแปลง พัฒนาสุขภาพ และมีร่างกายที่สมส่วน แข็งแรง มีมากขึ้น จนเป็นค่านิยมของคนในองค์กรตำรวจ ที่จะต้องมี “สุขภาพดี แข็งแรง” แล้วนั้น จึงจะกลายเป็นการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

**“สุขภาพดี คือ หน้าที่ของตำรวจทุกคน”**

## อ้างอิง

กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว. (2561). **สรุปผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2560 ของข้าราชการตำรวจ**. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ.

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). **คู่มือกระบวนการจัดการคลินิกไร้พุง (OPAC) สำหรับสถานบริการสาธารณสุข** (พิมพ์ ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ทีเอส อินเตอร์พรีน.

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์. (2551). **ความสุข 8 ประการ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ธวิช สุตสาทร และคณะ. (2560). **การบริหารงานตำรวจด้านองค์กรสุขภาพะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตำรวจภาวะ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ธวิช สุตสาทร และคณะ. (2563). **การพัฒนาสุขภาพและการยกระดับคุณภาพชีวิตข้าราชการตำรวจตามแนวคิดองค์กรสุขภาพะ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). **ชีวิตดีเริ่มที่เรา กับ 108 วิธีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่ทุกคนทำได้**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.



คำสั่งสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ที่ ๔๗๘ / ๒๕๖๓

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการสร้างกลไกและยกระดับการพัฒนาสุขภาพตำรวจอย่างยั่งยืน

ตามยุทธศาสตร์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาองค์กรให้ทันสมัย มุ่งสู่ความเป็นเลิศ ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔.๒ การปรับระบบบริหารจัดการทรัพยากรบุคคลที่ตอบสนองกระบวนทัศน์ใหม่ กลยุทธ์ การเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายให้แก่ข้าราชการตำรวจ นั้น

โรงพยาบาลตำรวจ มีภารกิจหน้าที่ในการรักษาพยาบาลข้าราชการตำรวจบาดเจ็บจากการปฏิบัติหน้าที่ ตลอดจนสนับสนุนงานตำรวจด้านนิติเวชวิทยา รักษาการเจ็บป่วยของข้าราชการตำรวจและครอบครัว รวมทั้งประชาชนทั่วไป และโรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีภารกิจหน้าที่ในการผลิตบุคลากรในวิชาชีพตำรวจตามความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการสอน การวิจัย การฝึกอบรม และให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และสืบเนื่องจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจตรี ธวัช สุตสาคร อาจารย์ (สบ ๒) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ได้เสนอโครงการ “การสร้างกลไกและยกระดับการพัฒนาสุขภาพตำรวจอย่างยั่งยืน” มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจข้อมูลสุขภาพข้าราชการตำรวจผ่านสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ ศึกษาและพัฒนารูปแบบการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพข้าราชการตำรวจอย่างยั่งยืน และเกิดการขยายผล และผลักดันแนวทางการพัฒนาสุขภาพตำรวจไปสู่การประเมินสถานีดำรวจทั่วประเทศ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ดังนั้น เพื่อให้เกิดการศึกษาและพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพข้าราชการตำรวจอย่างยั่งยืน เกิดประโยชน์สูงสุดต่อข้าราชการตำรวจและบรรลุดูวัตถุประสงค์ตามยุทธศาสตร์สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐) จึงแต่งตั้งคณะกรรมการสร้างกลไกและยกระดับการพัฒนาสุขภาพตำรวจอย่างยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑. คณะทำงาน ประกอบด้วย

- |   |                    |
|---|--------------------|
| ๑.๑ พลตำรวจโท เพิ่มพูน ชิดชอบ                                       | หัวหน้าคณะทำงาน    |
| ผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ                                     |                    |
| ๑.๒ พันตำรวจเอก สามารถ ม่วงศิริ                                     | รองหัวหน้าคณะทำงาน |
| นายแพทย์ (สบ ๕) กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลตำรวจ            |                    |
| ๑.๓ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจเอก หญิง กรรณิกา กุกตเรือ            | คณะทำงาน           |
| อาจารย์ (สบ ๔) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ |                    |
| ๑.๔ พันตำรวจเอก หญิง ภิญญาตา มานะวัชรเดช                            | คณะทำงาน           |
| หัวหน้ากลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลตำรวจ                              |                    |
| ๑.๕ พันตำรวจโท หญิง ปริญญา แก้วสงค์                                 | คณะทำงาน           |
| อาจารย์ (สบ ๓) กลุ่มงานคณาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาลตำรวจ  |                    |
| ๑.๖ พันตำรวจโท หญิง พิลาสินี ขปาร์งษ์                               | คณะทำงาน           |
| โภชนาการ (สบ ๓) กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลตำรวจ                     |                    |



- ๑.๗ ร้อยตำรวจเอก หญิง ปาจริย์ เก่งพฤทธิ คณะทำงาน  
โภชนากร (สบ ๑) กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลตำรวจ
- ๑.๘ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท พิพัฒน์ จันทร์รวม คณะทำงานและเลขานุการ  
อาจารย์ (สบ ๓) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ
- ๑.๙ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจตรี ธวิษ สุตสาคร คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
อาจารย์ (สบ ๒) กลุ่มงานคณาจารย์ คณะตำรวจศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

๒. อำนาจหน้าที่

๒.๑ กำหนดแนวทางการดำเนินงาน ขับเคลื่อน กำกับดูแล และติดตามผลเกี่ยวกับการพัฒนา  
ระบบสารสนเทศ เพื่อการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพข้าราชการตำรวจให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์  
ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติอย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒ พัฒนาระบบสารสนเทศ เพื่อช่วยในการจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลอันนำมาสู่การ  
พัฒนาสุขภาพข้าราชการตำรวจ

๒.๓ ให้หน่วยงาน และ/หรือข้าราชการตำรวจในสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ให้ความร่วมมือ  
และดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของคณะทำงานฯ

๒.๔ ให้หัวหน้าคณะทำงานฯ มีอำนาจแต่งตั้งคณะทำงานย่อย และแต่งตั้งบุคคล  
เป็นคณะทำงานเพิ่มเติมได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓

พลตำรวจเอก



( จักรทิพย์ ชัยจินดา )

ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ

**“ตำรวจไทยใส่ใจสุขภาพ”**