



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

ที่ นม ๙๙๓๐๓/

วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินกิจกรรมองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

ด้วยสำนักปลัด ได้ดำเนินการกิจกรรมองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขในที่ทำงาน เพื่อส่งเสริมและบริหารจัดการองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า ให้เป็นองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ตามหลักเกณฑ์ที่สำนักงานสนับสนุนสุขภาวะองค์กร (สสส.) กำหนด ๘ ประการและตามหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

จึงขอรายงานผลการดำเนินกิจกรรมองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยมีรายละเอียดแนบท้าย และขออนุมัติเผยแพร่กิจกรรมดังกล่าว บนเว็บไซต์ขององค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาวธัญนันท์ คำไทย)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

เรียน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

- เพื่อโปรดทราบ

(นางสาวอ้อมใจ ดวงสำราญ)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

- ความเห็น ปลัด อบต. ลุงเขว้า

.....  
.....

(นางสุปราณี เบี้ยกระโทก)

ผู้อำนวยการกองคลัง รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

ความเห็น นายองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

.....

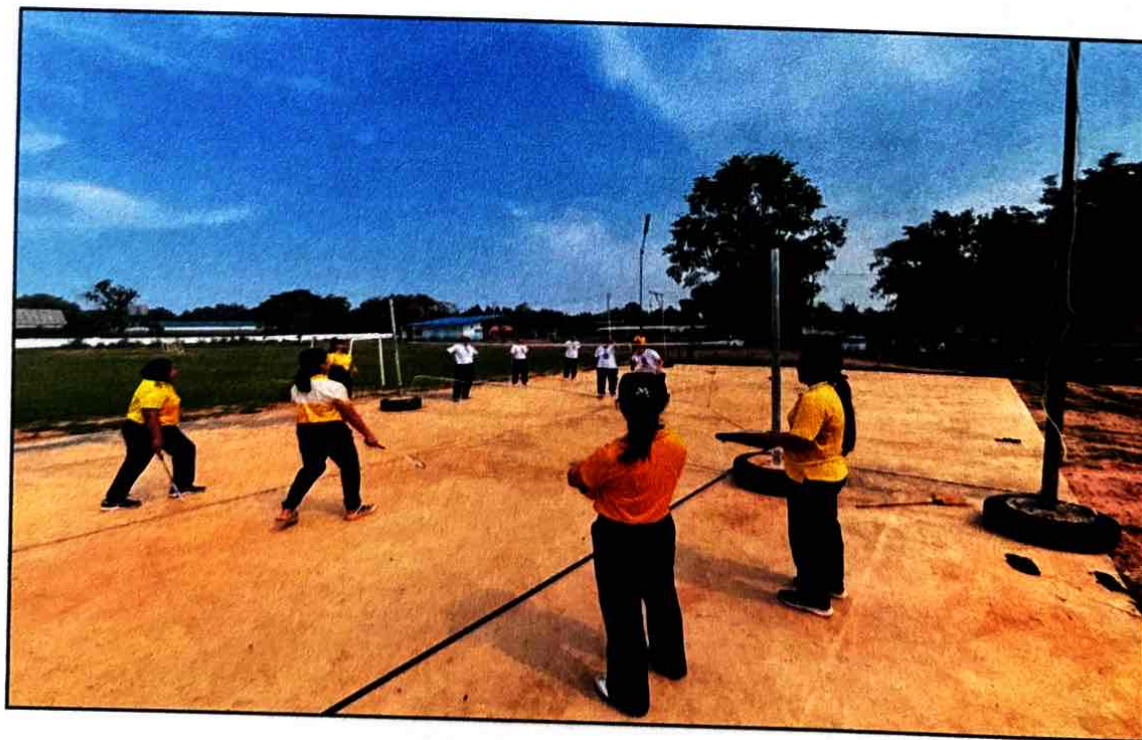
(นายสุวรรณ โด่กระโทก)

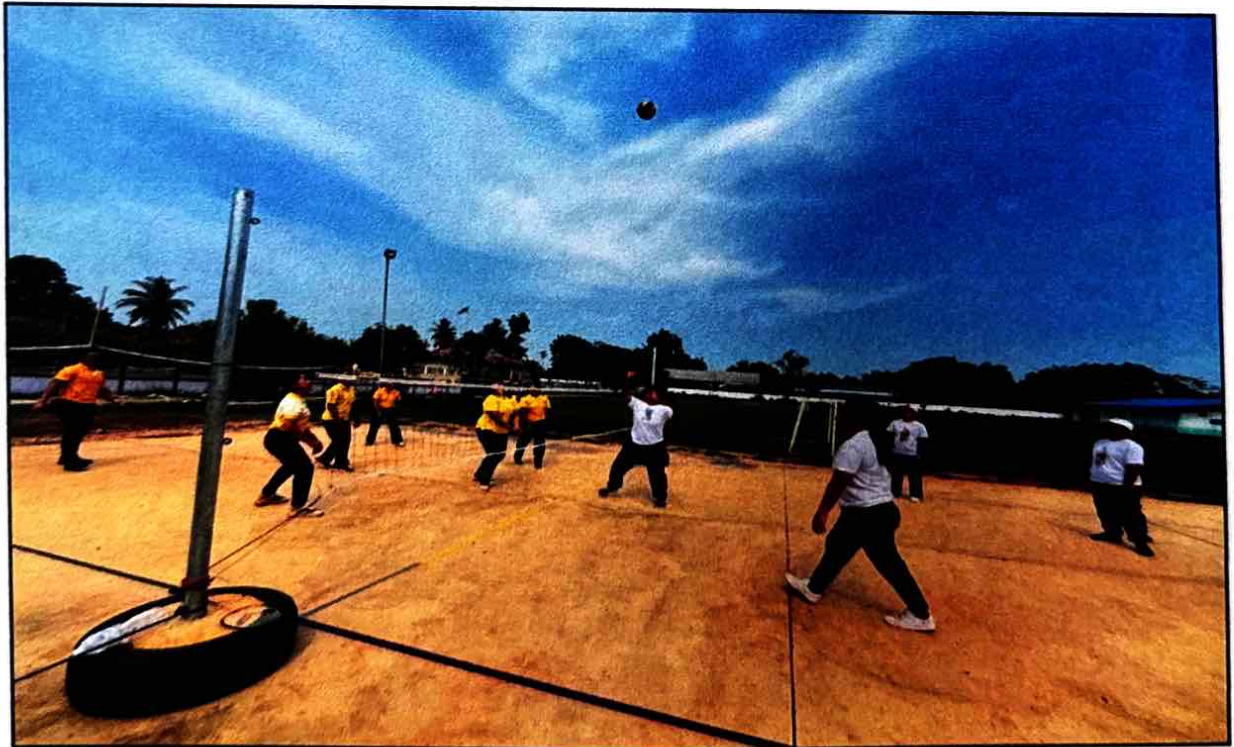
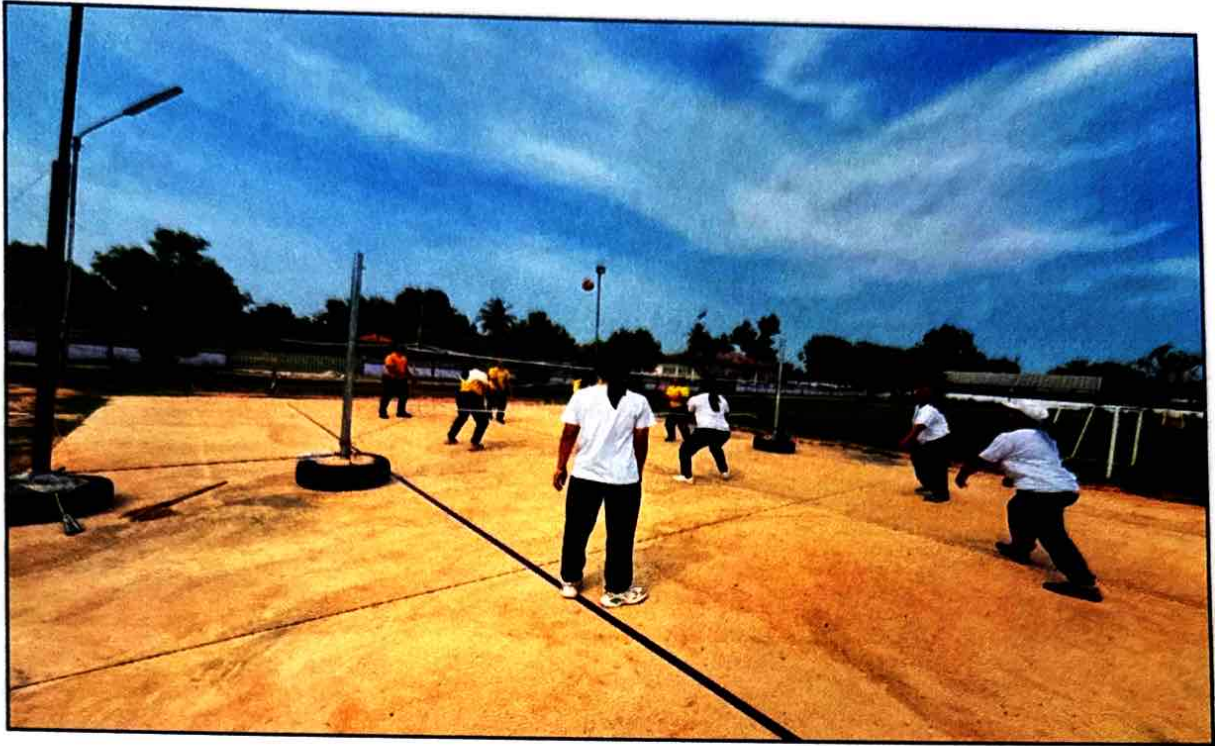
นายองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า

การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา  
\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๑ Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ


กิจกรรมที่ดำเนินการ การเล่นกีฬาภายในองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า







กิจกรรมที่ดำเนินการ กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงาน



**ใบรายงานผลการตรวจสุขภาพ (Report of Physical Check up)**  
**โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี**

**การตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Examination)**

I-N 18000917 วันที่ตรวจ 28 ก.ย. 2568 ชื่อ-นามสกุล นายสุรัตน์ มาลีพวล ที่อยู่ 290 ม.15 ค.พของพันรศ อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410	ความดันโลหิต 130 / 81 มม.ปรอท ชีพจร 74 ครั้ง/นาที อัตราการหายใจ 18 ครั้ง/นาที สูง 172 ซม. น้ำหนัก 91.1 กก. คชโมลภาคยเบคกรรณ 30.79 น้ำหนักไขมันมาตรฐาน ประวัติแพ้ยา (Allergy) ALLOPURINOL การสูบบุหรี่ (Smoking) ไม่เคยสูบ การดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Consumption) ดื่ม
---	--

อายุ 45 ปี 4 เดือน เพศ ชาย

**ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (Past Illness)**  
 โรคต่างๆ (Past Disease) High Blood pressure, Gout, DLP      การผ่าตัด (Past Surgery)

**ประวัติครอบครัว (Family History)**

บิดา (Father)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน      อื่นๆ .....

มารดา (Mother)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน      อื่นๆ .....

**ประวัติครอบครัวอื่นๆ (Other Family History)**

รายการตรวจ	ค่าที่ตรวจพบ	ค่าปกติ	แปลผล	หมายเหตุ
<b>ผลการตรวจสารเคมีในเลือด (Blood Chemistry)</b>				
<b>ระดับน้ำตาลในเลือด</b>				
น้ำตาลในเลือด (Glucose) (Fasting)	104	74 - 99 mg/dL	สูงกว่าปกติ	
น้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C)	ไม่ได้ตรวจ			
<b>ระดับไขมันในเลือด</b>				
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	215	< 200 mg/dL	สูงกว่าปกติ	
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)	271	< 150 mg/dL	สูงกว่าปกติ	
ไขมันดี (HDL-Cholesterol)	42	> 55 mg/dL	ต่ำกว่าปกติ	
ไขมันไม่ดี (LDL-Cholesterol)	119	< 100 mg/dL	สูงกว่าปกติ	
ระดับกรดยูริกในเลือด (Uric Acid)	5.1	3.4 - 7.0 mg/dL	ปกติ	
<b>การทำงานของไต (Renal Function Test)</b>				
BUN	13.3	8.9 - 20.6 mg/dL	ปกติ	
Creatinine	0.96	0.67 - 1.17 mg/dL	ปกติ	
eGFR	95.1	mL/min/1.73m <sup>2</sup>	ปกติ	
<b>การทำงานของตับ (Liver Function Test)</b>				
SGOT (AST)	34	< = 50 U/L	ปกติ	
SGPT (ALT)	53	< = 50 U/L	สูงกว่าปกติ	
ALP	48	40 - 129 U/L	ปกติ	
Total Protein	ไม่ได้ตรวจ			
Albumin	ไม่ได้ตรวจ			
Direct Bilirubin	ไม่ได้ตรวจ			
Total Bilirubin	ไม่ได้ตรวจ			
Globulin	ไม่ได้ตรวจ			
<b>โลหิตวิทยา (Hematology)</b>				
<b>ความเข้มข้นของเลือด</b>				
Hematocrit (Hct)	46.9	39.0 - 50.0 %	ปกติ	
Hemoglobin (Hb)	15.7	13.0 - 18.0 g/dL	ปกติ	



ใบรายงานผลการตรวจสุขภาพ (Report of Physical Check up)  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Examination)

I-N 18001133 วันที่ตรวจ 28 ก.ย. 2568

ชื่อ-นามสกุล น.ส. อ้อมใจ ดวงสำราญ  
ที่อยู่ 50 ม.04

ค.พู่ทาบ อ.ปะคำ จ.บุรีรัมย์ 31220

ความดันโลหิต 131/86 มม.ปรอท ชีพจร 78 ครั้ง/นาที

อัตราการหายใจ 18 ครั้ง/นาที สูง 160 ซม. น้ำหนัก 62.4 กก.

ดัชนีมวลกายมาตรฐาน 24.38 รูปร่างสมส่วน

ประวัติแพ้ยา (Allergy)

การสูบบุหรี่ (Smoking) ไม่เคยสูบ

การดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Consumption) ไม่ดื่ม

อายุ 50 ปี 8 เดือน เพศ หญิง

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (Past Illness)

โรคต่างๆ (Past Disease) High Blood Pressure

การผ่าตัด (Past Surgery)

ประวัติครอบครัว (Family History)

บิดา (Father)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน อื่นๆ .....

มารดา (Mother)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน อื่นๆ .....

ประวัติครอบครัวอื่นๆ (Other Family History)

รายการตรวจ	ค่าที่ตรวจพบ	ค่าปกติ	แปลผล	หมายเหตุ
<b>ผลการตรวจสารเคมีในเลือด (Blood Chemistry)</b>				
<b>ระดับน้ำตาลในเลือด</b>				
น้ำตาลในเลือด Glucose (Fasting)	96	74 - 99 mg/dL	ปกติ	
น้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C)	ไม่ได้ตรวจ			
<b>ระดับไขมันในเลือด</b>				
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	185	< 200 mg/dL	ปกติ	
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)	97	< 150 mg/dL	ปกติ	
ไขมันดี (HDL-Cholesterol)	69	> 65 mg/dL	ปกติ	
ไขมันไม่ดี (LDL-Cholesterol)	97	< 100 mg/dL	ปกติ	
ระดับกรดยูริกในเลือด (Uric Acid)	3.7	2.4 - 5.7 mg/dL	ปกติ	
<b>การทำงานของไต (Renal Function Test)</b>				
BUN	9.3	7.0 - 18.7 mg/dL	ปกติ	
Creatinine	0.59	0.51 - 0.95 mg/dL	ปกติ	
eGFR	107.2	mL/min/1.73m <sup>2</sup>	ปกติ	
<b>การทำงานของตับ (Liver Function Test)</b>				
SGOT (AST)	27	< = 35 U/L	ปกติ	
SGPT (ALT)	28	< = 35 U/L	ปกติ	
ALP	99	35 - 104 U/L	ปกติ	
Total Protein	ไม่ได้ตรวจ			
Albumin	ไม่ได้ตรวจ			
Direct Bilirubin	ไม่ได้ตรวจ			
Total Bilirubin	ไม่ได้ตรวจ			
Globulin	ไม่ได้ตรวจ			
<b>โลหิตวิทยา (Hematology)</b>				
<b>ความเข้มข้นของเลือด</b>				
Hematocrit (Hct)	41.9	36.0 - 48.0 %	ปกติ	
Hemoglobin (Hb)	13.6	12.0 - 16.0 g/dL	ปกติ	



ใบรายงานผลการตรวจสุขภาพ (Report of Physical Check up)  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Examination)

HN 18001132 วันที่ตรวจ 30 ก.ย. 2568  
ชื่อ-นามสกุล นายบุญเสริม แสงจันทร์  
ที่อยู่ 9/1 ม.06  
ค.โคกสว่าง อ.หนองกี่ จ.บุรีรัมย์ 31210

ความดันโลหิต 134 / 96 มม.ปรอท อุณหภูมิ 36.5 องศาเซลเซียส  
อัตราการหายใจ 18 ครั้ง/นาที ชั่ว 188 มม.ปรอท  
ดัชนีมวลกาย (BMI) 28.91 น้ำหนักเกินมาตรฐาน  
ประวัติแพ้ยา (Allergy) \_\_\_\_\_  
การสูบบุหรี่ (Smoking) ไม่สูบบุหรี่  
การดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Consumption) ไม่ดื่ม

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (Past Illness)

โรคร้าย (Past Disease)

การผ่าตัด (Past Surgery)

ประวัติครอบครัว (Family History)

บิดา (Father)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน  อื่นๆ \_\_\_\_\_  
มารดา (Mother)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน  อื่นๆ \_\_\_\_\_

ประวัติครอบครัวอื่นๆ (Other Family History)

ผลการตรวจสารเคมีในเลือด (Blood Chemistry)

ระดับน้ำตาลในเลือด  
น้ำตาลในเลือด (Glucose (Fasting)) 95 74 - 99 mg/dL ปกติ  
น้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C) ไม่ได้ตรวจ

ระดับไขมันในเลือด  
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) 244 < 200 mg/dL สูงกว่าปกติ  
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) 123 < 150 mg/dL สูงกว่าปกติ (300 ↑ : หมายเหตุ)  
ไขมันดี (HDL-Cholesterol) ไม่ได้ตรวจ  
ไขมันไม่ดี (LDL-Cholesterol) ไม่ได้ตรวจ

ระดับกรดยูริกในเลือด (Uric Acid) 8.3 3.4 - 7.0 mg/dL สูงกว่าปกติ

การทำงานของไต (Renal Function Test)

BUN 15.6 8.9-20.6 mg/dL ปกติ  
Creatinine 1.06 0.67 - 1.17 mg/dL ปกติ  
eGFR 82 mL/min/1.73m<sup>2</sup> ปกติ

การทำงานของตับ (Liver Function Test)

SGOT (AST) 38 < = 50 U/L ปกติ  
SGPT (ALT) 35 < = 50 U/L ปกติ  
ALP 77 40 - 129 U/L ปกติ  
Total Protein ไม่ได้ตรวจ  
Albumin ไม่ได้ตรวจ  
Direct Bilirubin ไม่ได้ตรวจ  
Total Bilirubin ไม่ได้ตรวจ  
Globulin ไม่ได้ตรวจ

โลหิตวิทยา (Hematology)

ความเข้มข้นของเม็ดเลือด  
Hematocrit (Hct) 50.1 39.0 - 50.0 % สูงกว่าปกติ (ปกติ)  
Hemoglobin (Hb) 16.6 13.0 - 18.0 g/dL ปกติ



ใบรายงานผลการตรวจสุขภาพ (Report of Physical Check up)  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Examination)

HN 18001136 วันที่ตรวจ 09 ก.ย. 2568  
ชื่อ-นามสกุล นางนิศยา เสดบุตร  
อายุ 28 ม.03  
ต.สูงเขี้ยว อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410

ความดันโลหิต 124 / 79 มม.ปรอท ชีพจร 81 ครั้ง/นาที  
อัตราการหายใจ 18 ครั้ง/นาที สูง 163 ซม. น้ำหนัก 72.2 กก.  
ดัชนีมวลกายมาตรฐาน 27.18 น้ำหนักเกินมาตรฐาน  
ประวัติแพ้ยา (Allergy)  
การสูบบุหรี่ (Smoking) ไม่เคยสูบ  
การดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Consumption) ไม่ดื่ม

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต (Past Illness)

โรคต่างๆ (Past Disease)

การผ่าตัด (Past Surgery)

ประวัติครอบครัว (Family History)

บิดา (Father)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน อื่นๆ .....  
มารดา (Mother)  เป็นโรคเรื้อรัง  เบาหวาน  ความดัน อื่นๆ .....

ประวัติครอบครัวอื่นๆ (Other Family History)

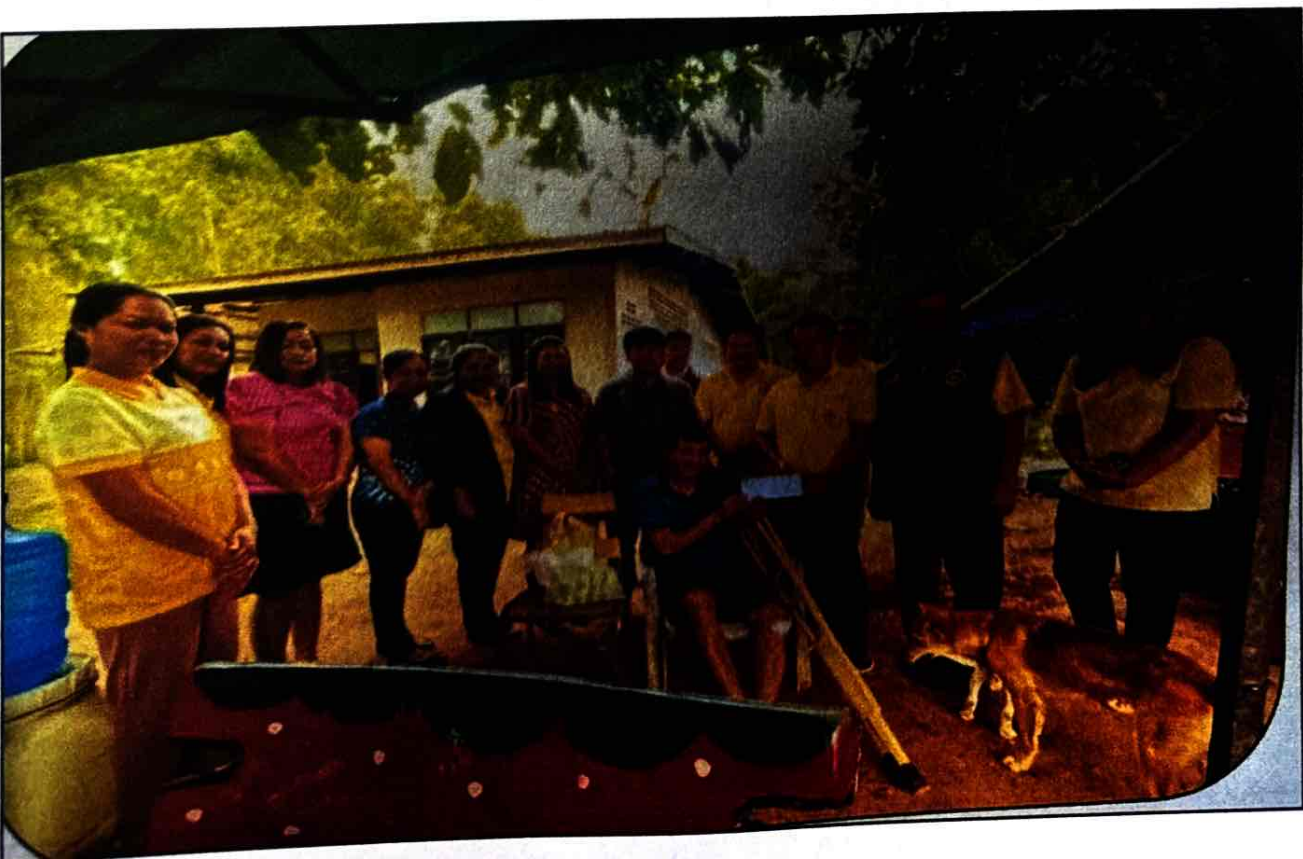
รายการตรวจ	ค่าที่ตรวจพบ	ค่าปกติ	แปลผล	หมายเหตุ
<b>ผลการตรวจสารเคมีในเลือด (Blood Chemistry)</b>				
<b>ระดับน้ำตาลในเลือด</b>				
น้ำตาลในเลือด Glucose (Fasting)	87	74 - 99 mg/dl	ปกติ	
น้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C)	ไม่ได้ตรวจ			
<b>ระดับไขมันในเลือด</b>				
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	166	< 200 mg/dL	ปกติ	
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)	72	< 150 mg/dL	ปกติ	
ไขมันดี (HDL-Cholesterol)	ไม่ได้ตรวจ			
ไขมันไม่ดี (LDL-Cholesterol)	ไม่ได้ตรวจ			
<b>ระดับกรดยูริกในเลือด (Uric Acid)</b>	4.4	2.4 - 5.7 mg/dL	ปกติ	
<b>การทำงานของไต (Renal Function Test)</b>				
BUN	7.0	7.0-18.7 mg/dL	ปกติ	
Creatinine	0.70	0.51 - 0.95 mg/dL	ปกติ	
eGFR	102.1	ml/min/1.73m <sup>2</sup>	ปกติ	
<b>การทำงานของตับ (Liver Function Test)</b>				
SGOT (AST)	33	< = 35 U/L	ปกติ	
SGPT (ALT)	15	< = 35 U/L	ปกติ	
ALP	59	35 - 104 U/L	ปกติ	
Total Protein	ไม่ได้ตรวจ			
Albumin	ไม่ได้ตรวจ			
Direct Bilirubin	ไม่ได้ตรวจ			
Total Bilirubin	ไม่ได้ตรวจ			
Glucolin	ไม่ได้ตรวจ			
<b>โลหิตวิทยา (Hematology)</b>				
<b>ความเข้มข้นของเลือด</b>				
Hematocrit (Hct)	41.0	36.0 - 48.0 %	ปกติ	
Hemoglobin (Hb)	13.1	12.0 - 16.0 g/dL	ปกติ	

การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา

\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๒ Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร

กิจกรรมที่ดำเนินการ กิจกรรมเยี่ยมเยียนพนักงาน กรณีเจ็บป่วย



**กิจกรรมที่ดำเนินการ** ร่วมแสดงความยินดีการเกษียณอายุ นายปรีดา หมอยา ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล  
ลุงเซว้า



การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา

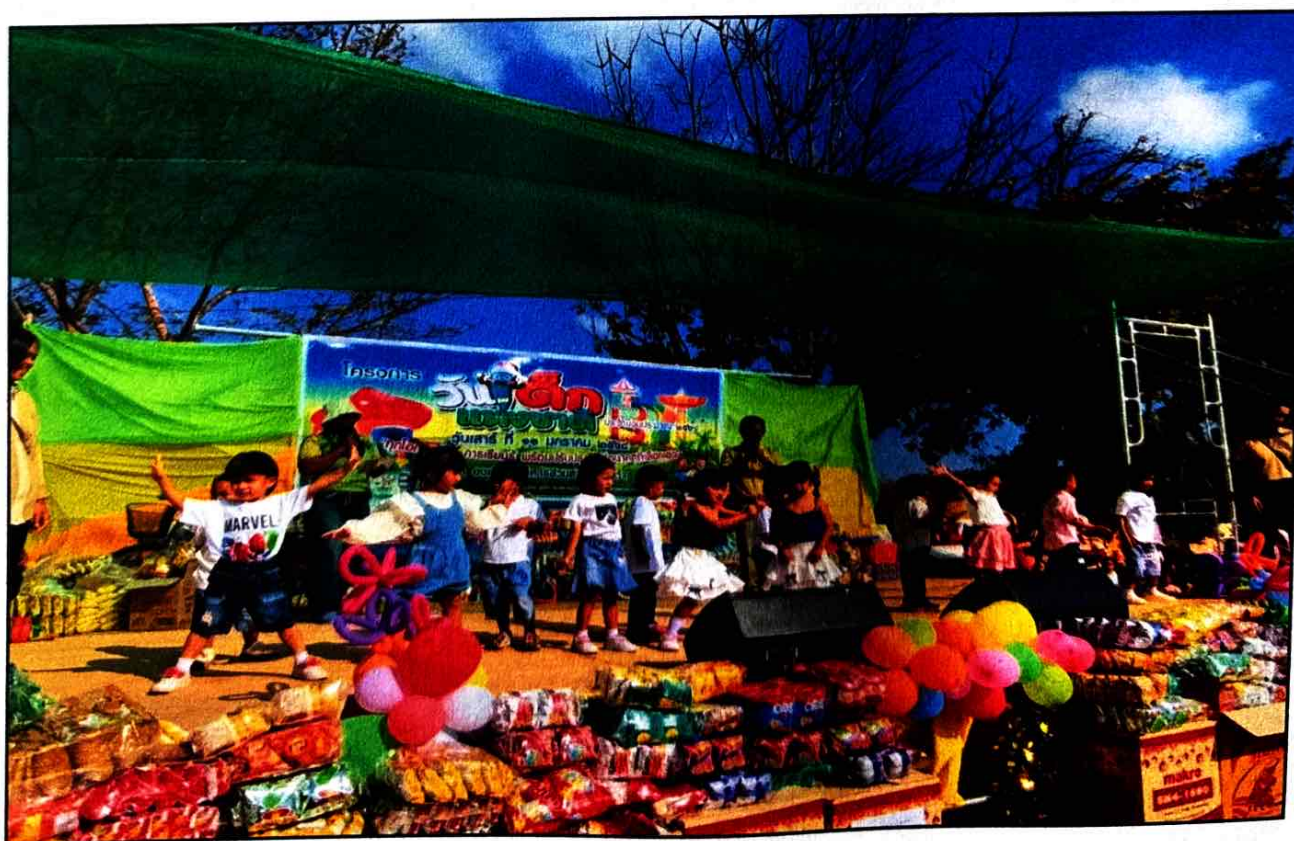
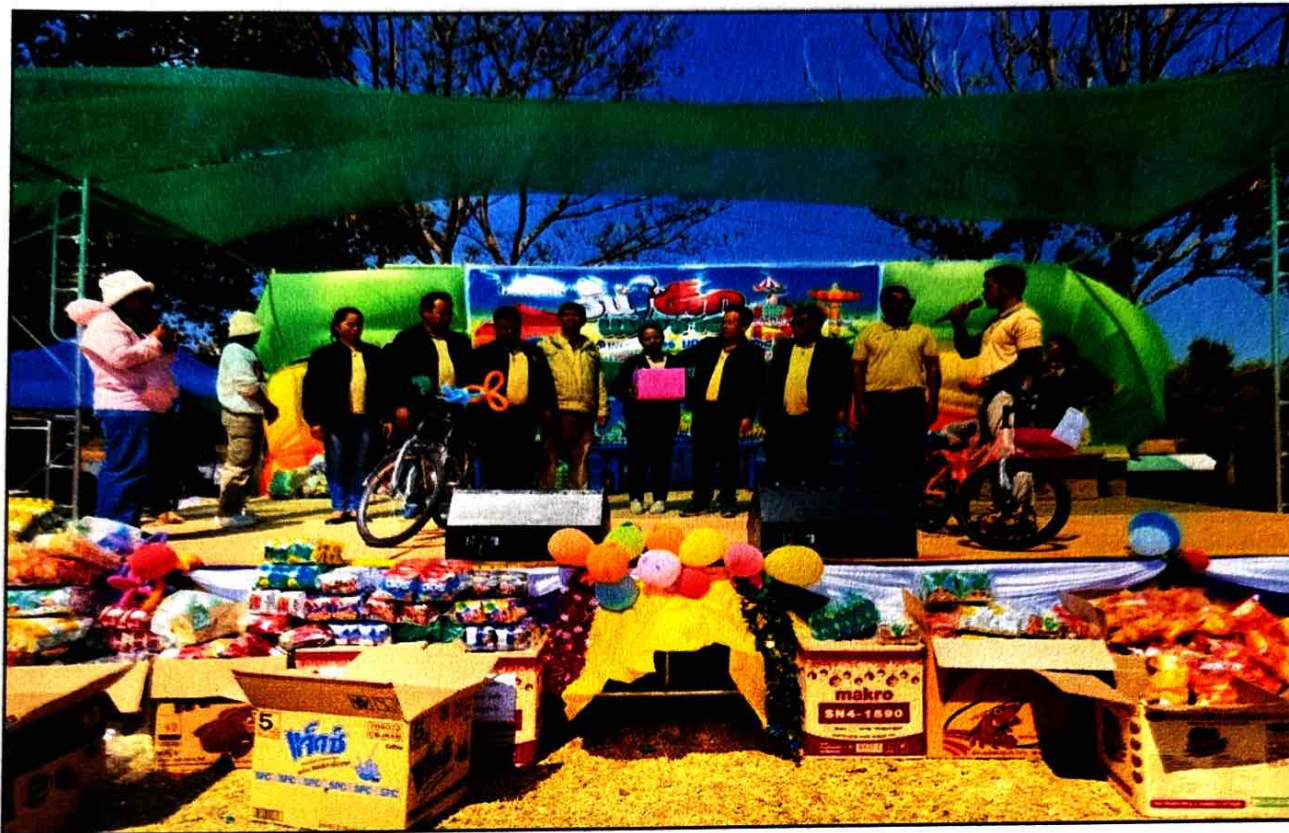
\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๓ Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร

กิจกรรมที่ดำเนินการ เข้าร่วมโครงการแข่งขันกีฬา อบต.



**กิจกรรมที่ดำเนินการ** มีส่วนร่วมของพนักงานโครงการวันเด็กแห่งชาติ โดยการบริจาคสิ่งของเพื่อร่วมกิจกรรม  
ในโครงการ



กิจกรรมที่ดำเนินการ ร่วมพัฒนาบริเวณประปาหมู่บ้านตะครองงาม



กิจกรรมที่ดำเนินการ ร่วมกันปลูกต้นไม้

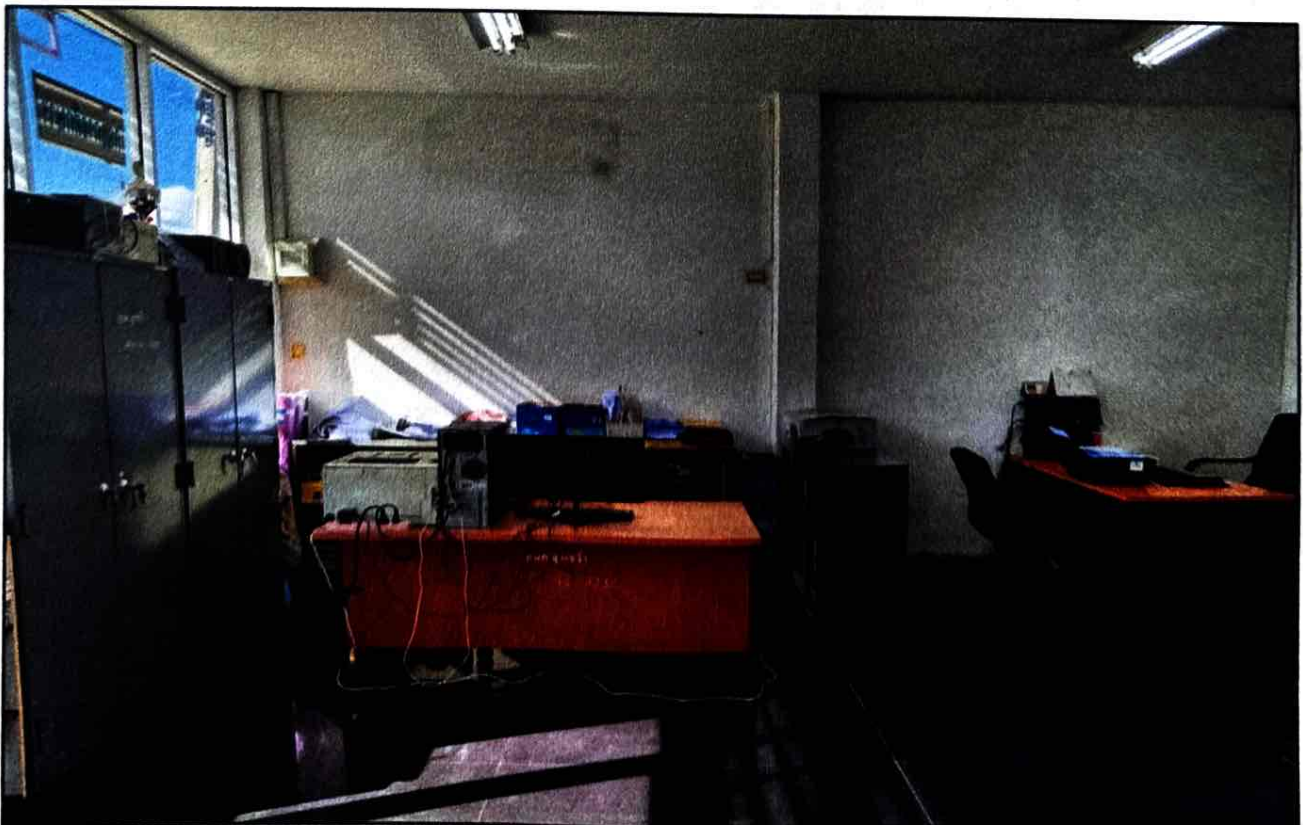


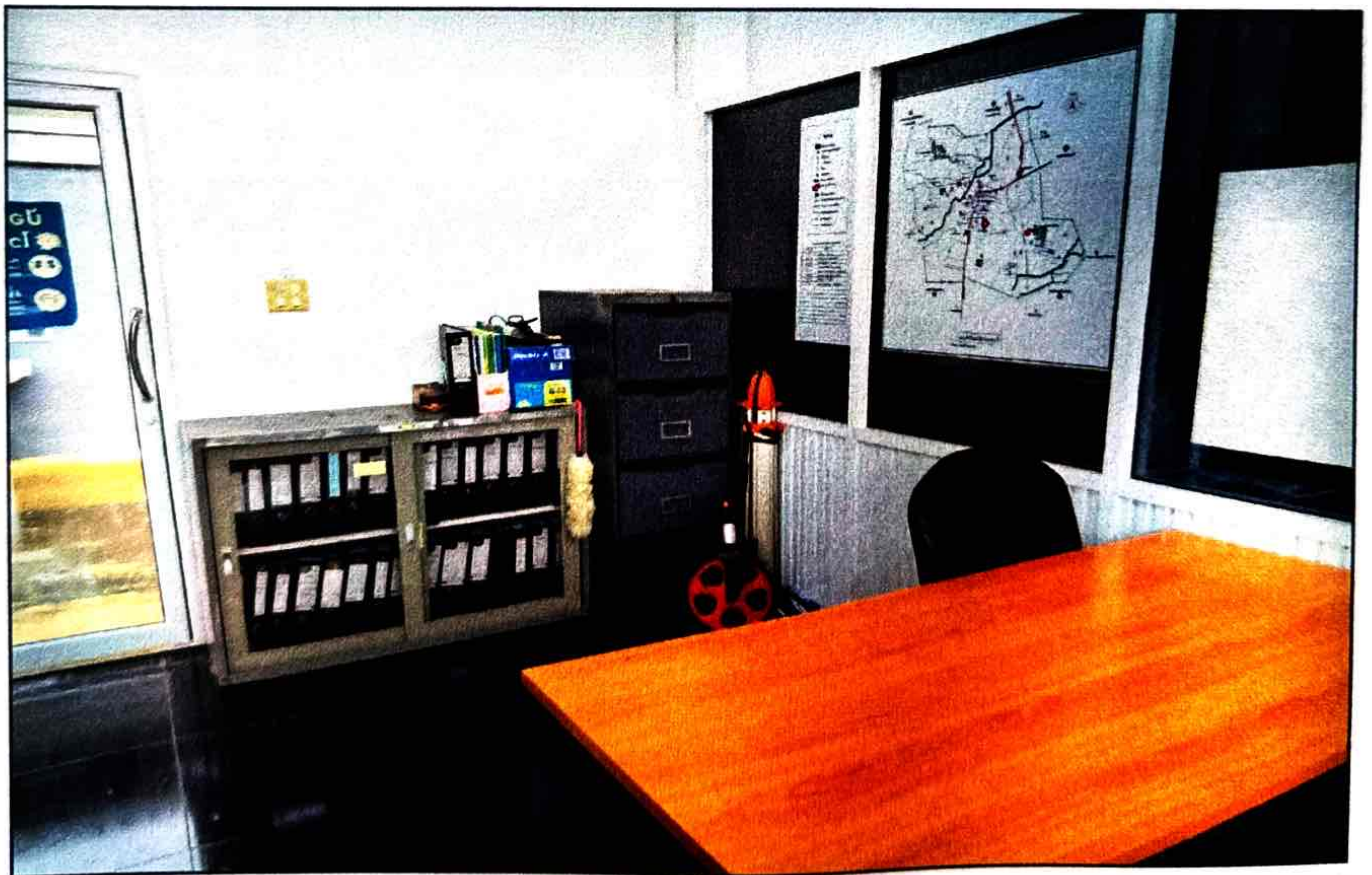
การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา

\*\*\*\*\*

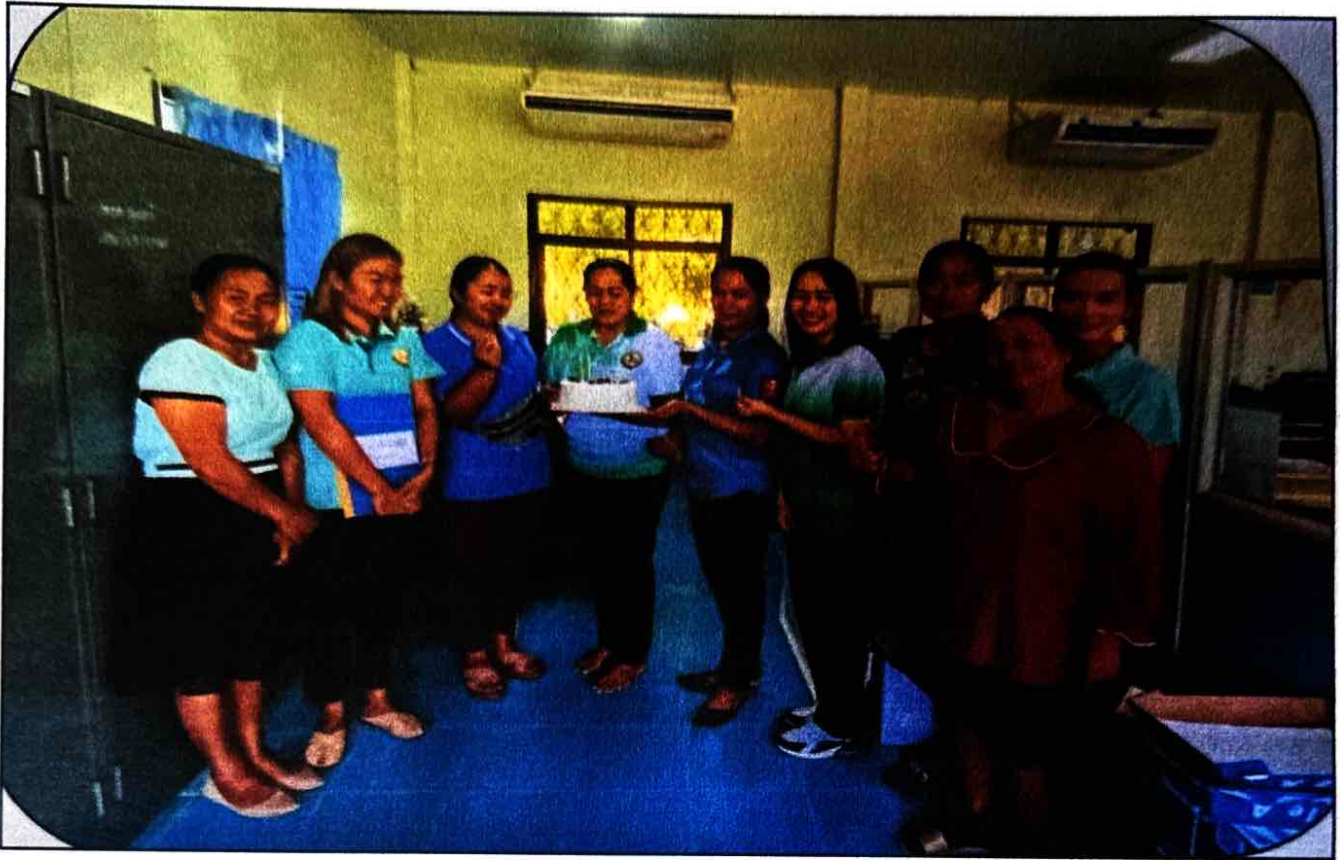
ด้านที่ ๔ Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ดำเนินการ การจัดกิจกรรม ๕ ส. ภายในสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า





**กิจกรรมที่ดำเนินการ** วันเกิดพนักงาน มีการแสดงความยินดี ด้วยมอบเค้กวันคล้ายวันเกิด และเพื่อนร่วมงานร่วม  
อายุพรให้กันและกัน



กิจกรรมที่ดำเนินการ กิจกรรมกินเลี้ยงปีใหม่

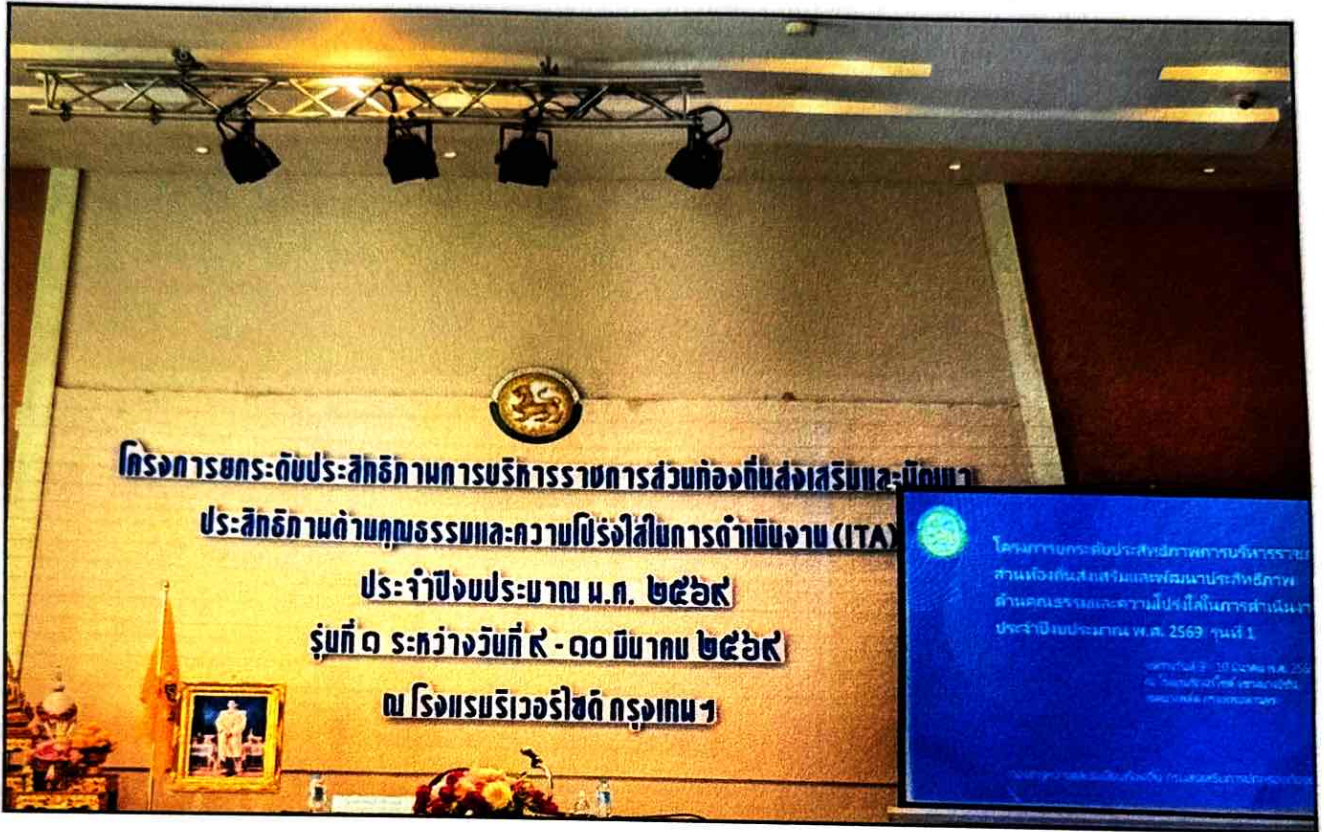


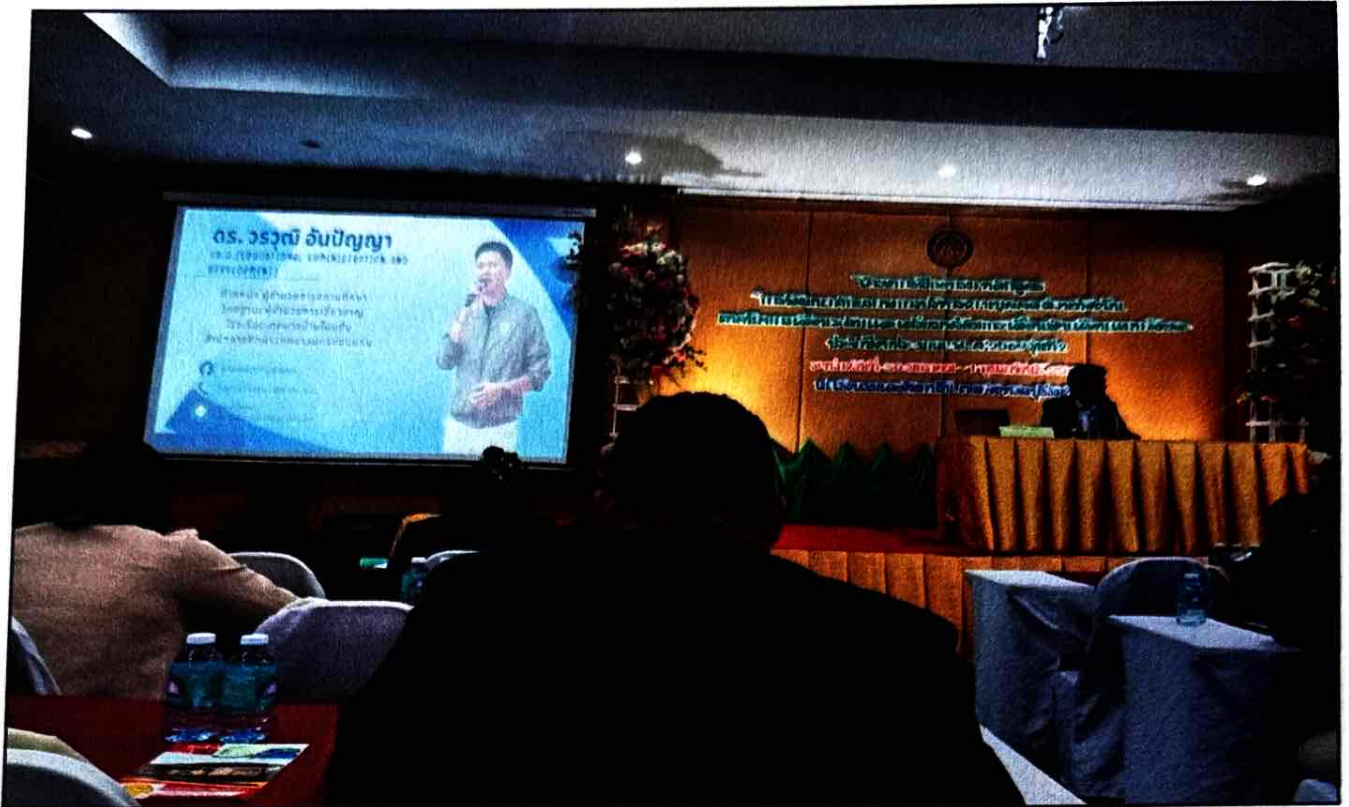
การส่งเสริมองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา

\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๕ Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้รับพัฒนาความรู้ความสามารถ

กิจกรรมที่ดำเนินการ ส่งบุคลากรเข้าฝึกอบรมเพื่อหาความรู้เพื่อมาพัฒนางานที่ได้รับผิดชอบ





การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา

\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๖ Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ดำเนินการ โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม ในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า





**กิจกรรมที่ดำเนินการ** ทำบุญตักบาตรในวันสำคัญ และร่วมกิจกรรมสำคัญของชาติ





การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา  
\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๗ Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและวางแผนการใช้จ่าย

กิจกรรมที่ดำเนินการ รมรงค์ให้ใช้ถุงผ้าไปทำงาน ห่อข้าวใส่บิ๊นโต ลดค่าใช้จ่าย ส่งเสริมค่านิยมงดใช้ของแพง





การส่งเสริมองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลลุงเขว้า อำเภอหนองบุญมาก จังหวัดนครราชสีมา

\*\*\*\*\*

ด้านที่ ๘ Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง

กิจกรรมที่ดำเนินการ วันสงกรานต์ จัดกิจกรรมรดน้ำดำหัว โดยข้าราชการนำท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบล  
ขอพร เพื่อความสุข ความอบอุ่น และมั่นคงในชีวิต

