



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด อบต. องค์การบริหารส่วนตำบลนางว โท. ๐. ๗๕๒๙ ๐๒๗๔

ที่ ตง ๗๕๓๐๑/๒๘๓๖

วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินการตามแผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนางว

## ๑. เรื่องเดิม

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลนางว ได้จัดทำและประกาศใช้แผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นการสร้างองค์กรให้มีความเป็นระบบทีม บุคลากรมีความสุขในการทำงานร่วมกัน มีความคิดสร้างสรรค์ และเกิดการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องผ่านโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดปีงบประมาณ นั้น

## ๒. ข้อเท็จจริง

บัดนี้ สิ้นสุดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ แล้ว สำนักปลัด อบต. ได้รวบรวมและสรุปผลการดำเนินการตามแผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) เพื่อให้เป็นไปตามตัวชี้วัดด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร โดยครอบคลุมความสุขทั้ง ๘ ประการ ดังนี้

(๑) Happy Body (สุขภาพดี) การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

(๒) Happy Heart (น้ำใจงาม) การส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสาและความเกื้อกูลกันภายในองค์กร รวมถึงการดูแลช่วยเหลือสมาชิกในทีม

(๓) Happy Society (สังคมดี) การสร้างความสามัคคีผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และความร่วมมือระหว่างส่วนราชการต่าง ๆ

(๔) Happy Relax (ผ่อนคลาย) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เอื้อต่อการทำงาน และการจัดกิจกรรมสันทนาการเพื่อลดความตึงเครียด

(๕) Happy Brain (หาความรู้) การส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับการฝึกอบรม (e-Learning) และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในองค์กร (KM)

(๖) Happy Soul (ทางสงบ) การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และหลักธรรมาภิบาลในการปฏิบัติงาน

(๗) Happy Money (ปลอดภัย) การให้ความรู้ด้านการออม และการวางแผนทางการเงินเพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต

(๘) Happy Family (ครอบครัวดี) การส่งเสริมให้บุคลากรให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัว และสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance)

๓. ข้อเสนอเพื่อพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบผลการดำเนินงานฯ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารรายงานผลการดำเนินงานแนบท้ายบันทึกฉบับนี้

(ลงชื่อ)



(นางสาวเกียรติสุดา บุญเดช)  
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

(ลงชื่อ)



(นางสาวชลวิทย์ สวัสดิ์)  
หัวหน้าสำนักปลัด

(ลงชื่อ)



(นางสาววิภาวดี อีล่อง)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาง

(ลงชื่อ)



(นายบุญลักษณ์ อ่อนชื่นจิตร)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาง



## คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลนาง

ที่ ๔๑๒/๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการ "นักสร้างสุของค์กร" (Happy Workplace) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ขององค์การบริหารส่วนตำบลนาง เป็นไปอย่างมีรูปธรรม เกิดความสมดุลทั้งในโลกส่วนตัว โลกครอบครัว และโลกสังคม อันจะนำไปสู่การเป็นองค์กรที่มีประสิทธิภาพ (Dream Team) อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ และมาตรา ๒๕ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการนักสร้างสุของค์กร ประกอบด้วยบุคคลและบทบาทหน้าที่ดังนี้

### ๑. คณะกรรมการประกอบด้วย

- |                                            |                        |
|--------------------------------------------|------------------------|
| ๑. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาง            | ประธานคณะกรรมการ       |
| ๒. ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาง            | รองประธานคณะกรรมการ    |
| ๓. หัวหน้าสำนักปลัด                        | คณะกรรมการ             |
| ๔. ผู้อำนวยการกองคลัง                      | คณะกรรมการ             |
| ๕. ผู้อำนวยการกองช่าง                      | คณะกรรมการ             |
| ๖. ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม | คณะกรรมการ             |
| ๗. นักทรัพยากรบุคคล                        | คณะกรรมการและเลขานุการ |

### ๒. อำนาจหน้าที่ของ "นักสร้างสุของค์กร"

๑. การเรียนรู้และถ่ายทอด ทำความเข้าใจแนวคิด Happy Workplace และสื่อสารให้บุคลากรในสังกัดเข้าใจเป้าหมายร่วมกัน
๒. การวิเคราะห์ (Pain Points) ดำเนินการระดมสมองเพื่อค้นหาปัจจัยที่ทำให้บุคลากรไม่มีความสุข ผ่านมิติ Thoughts, See, Hear, Say/Do และ Motivation
๓. การออกแบบกิจกรรม: จัดทำแผนและกิจกรรมสร้างสุข ๘ ประการ ให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากร
๔. การประเมินผล ดำเนินการสำรวจค่าคะแนนความสุข (Happinometer) ทั้งก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาเป็นวัฒนธรรมองค์กรต่อไป

ให้คณะกรรมการที่ได้รับแต่งตั้ง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่น พุมเท เพื่อให้องค์การบริหารส่วนตำบลนางเป็นองค์กรแห่งความสุขอย่างแท้จริง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(ลงชื่อ)

(นายบุญลักษณ์ อ่อนชื่นจิตร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาง



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลนาง  
เรื่อง ประกาศใช้แผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลนาง มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรให้มีความสุข  
สมดุลทั้งในด้านชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และสังคม เพื่อสร้างองค์กรที่มีประสิทธิภาพและมีความสุขอย่างยั่งยืน  
โดยนำแนวคิด Happy Workplace (องค์กรแห่งความสุข) มาเป็นกลไกหลักในการบริหารจัดการทรัพยากร  
บุคคล นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีระบบ มีทิศทางที่ชัดเจน และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของ  
องค์กร องค์การบริหารส่วนตำบลนางจึงได้จัดทำ แผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยอาศัยหลักความสุข ๘ ประการ (Happy ๘) และกระบวนการวิเคราะห์  
จุดบกพร่อง (Pain Points) เพื่อมุ่งสู่การเป็นทีมในฝัน (Dream Team) ภายใต้บัญญัติ ๓ ประการ คือ  
TEAMWORK, HAPPY ๘ และ CREATIVITY

ทั้งนี้ แผนดำเนินงานดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญใน ๘ มิติ ดังนี้

๑. Happy Body (สุขภาพดี) – กิจกรรมกีฬาและรณรงค์ลดละเลิกอบายมุข
๒. Happy Heart (น้ำใจงาม) – กิจกรรมจิตอาสาและดูแลผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
๓. Happy Society (สังคมดี) – กิจกรรมสร้างความสามัคคีและดูแลสิ่งแวดล้อม
๔. Happy Relax (ผ่อนคลาย) – กิจกรรมสันทนาการในวันสำคัญและประเพณี
๕. Happy Brain (หาความรู้) – การส่งเสริมการอบรม e-Learning และการพัฒนาตนเอง
๖. Happy Soul (ทางสงบ) – การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และการมีสมาธิในการทำงาน
๗. Happy Money (ปลอดภัย) – กิจกรรมปลูกผักสวนครัวและสวนสมุนไพรตามหลัก  
เศรษฐกิจพอเพียง

๘. Happy Family (ครอบครัวดี) – การสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวและองค์กร  
เพื่อให้การดำเนินงานตามแผนดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ จึงขอให้บุคลากรในสังกัดทุกท่านรับทราบและให้  
ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการฯ อย่างพร้อมเพรียงกัน

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(ลงชื่อ)

(นายบุญลักษณ์ อ่อนชื่นจิตร)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาง

# แผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)

องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

## ๑. หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวาง เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลโดยใช้แนวคิดการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance) ผ่านโลก ๓ ใบ คือ โลกส่วนตัว ครอบครัว และสังคม เพื่อมุ่งสู่การเป็น "องค์กรแห่งความสุข" ที่ประกอบด้วย ๓ บัญญัติหลัก ได้แก่ การทำงานเป็นระบบทีม (Teamwork) ความสุขในการทำงานร่วมกัน (Happy ๘) และความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) เพื่อให้บุคลากรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและนำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

## ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขของบุคลากร (Pain Points)
๒. เพื่อส่งเสริมดัชนีความสุขของบุคลากร (Happinometer) ในทั้ง ๘ ด้าน ให้มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้น
๓. เพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกและสร้างความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม (Dream Team)

## ๓. ขั้นตอนการดำเนินงาน (๗ ขั้นตอนสู่ความสำเร็จ)

- ขั้นที่ ๑ สร้างความเข้าใจในแนวคิด Happy Workplace ให้กับบุคลากรทุกคน
- ขั้นที่ ๒ ศึกษาดูงานหรือเชิญวิทยากรด้านสุขภาวะองค์กรมาให้ความรู้
- ขั้นที่ ๓ แต่งตั้งคณะทำงาน "นักสร้างสุของค์กร"
- ขั้นที่ ๔ สำรวจระดับความสุขและวิเคราะห์ Pain Points (ความคิด, สิ่งที่เห็น, สิ่งที่ได้ยิน, พฤติกรรม แรงจูงใจ)
- ขั้นที่ ๕ ดำเนินกิจกรรมตามแผนงานสร้างสุข ๘ ประการ
- ขั้นที่ ๖ ติดตามประเมินผลด้วยเครื่องมือ Happinometer หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม
- ขั้นที่ ๗ ทบทวนและพัฒนาต่อยอดให้เป็นวัฒนธรรมองค์กร

#### ๔. รายละเอียดกิจกรรมสร้างสุข (Happy ๘)

แผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)  
องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวาง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

| ที่ | มิติความสุข                                                          | โครงการ/กิจกรรมสำคัญ                                       | ช่วงเวลาดำเนินการ | หน่วยงานรับผิดชอบ                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|
| ๑.  | ด้านที่ ๑ Happy Body การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ                   | รณรงค์เลิกบุหรี่-เหล้า / อาหารปลอดภัย / กีฬาด้านยาเสพติด   | ต.ค. ๖๗ - ก.ย. ๖๘ | - สำนักปลัด อบต.<br>- กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม |
| ๒.  | ด้านที่ ๒ Happy Heart การส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลในองค์กร         | จิตอาสา / เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง / มอบอุปกรณ์ผู้พิการ       | ต.ค. ๖๗ - ก.ย. ๖๘ | ทุกส่วนราชการ                                      |
| ๓.  | ด้านที่ ๓ Happy Society การส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร        | กิจกรรมรวมใจพัฒนา / ปลุกต้นไม้ / รับประทานอาหารร่วมกัน     | ต.ค. ๖๗ - ก.ย. ๖๘ | ทุกส่วนราชการ                                      |
| ๔.  | ด้านที่ ๔ Happy Relax การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย         | กิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ / วันสงกรานต์ / เลี้ยงสังสรรค์บุคลากร | ต.ค. ๖๗ - ก.ย. ๖๘ | ทุกส่วนราชการ                                      |
| ๕.  | ด้านที่ ๕ Happy Brain การส่งเสริมให้บุคลากรได้พัฒนาความรู้ความสามารถ | ส่งบุคลากรฝึกอบรม e-Learning และ สัมมนาภายนอก              | ต.ค. ๖๗ - ก.ย. ๖๘ | ทุกส่วนราชการ                                      |
| ๖.  | ด้านที่ ๖ Happy Soul การส่งเสริมให้บุคลากรมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต  | อบรมคุณธรรมจริยธรรม / กิจกรรมถวายเทียนพรรษา                | ต.ค. ๖๗ - ก.ย. ๖๘ | - สำนักปลัด อบต.<br>- กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม |
| ๗.  | ด้านที่ ๗ Happy Money การส่งเสริมด้านการออมและการวางแผนการใช้จ่าย    | ปลูกพืชผักสวนครัว / ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร (ลดรายจ่าย)        | พ.ย. ๖๗ - ส.ค. ๖๘ | - สำนักปลัด อบต.                                   |
| ๘.  | ด้านที่ ๘ Happy Family การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง   | กิจกรรมทำบุญตักบาตรวันปีใหม่ / กิจกรรมวันครอบครัว          | ม.ค. ๖๘           | -กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม                      |

**๕. การติดตามและประเมินผล**

๑. ตัวชี้วัด ค่าเฉลี่ยความสุข (Happinometer) ของบุคลากร อบต.นาง ในภาพรวมต้องเพิ่มขึ้น ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕ เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา
๒. เครื่องมือ แบบสำรวจ Happinometer และสรุปรายงานผลการดำเนินงานรายไตรมาส

**๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. บุคลากรมีความสุขในการทำงาน มีสุขภาพกายและใจที่ดี และมีวินัยทางการเงิน
๒. เกิดความรักความสามัคคีในองค์กร ลดความขัดแย้ง และเพิ่มประสิทธิภาพในการบริการประชาชน
๓. องค์การบริหารส่วนตำบลนาง เป็นองค์กรต้นแบบด้านสุขภาวะที่ยั่งยืน

# รายงานผลการดำเนินการตามแผนดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace)

## องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวาง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

.....

### ส่วนที่ ๑ บทนำและแนวคิดองค์กรแห่งความสุข

องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวาง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลโดยยึดหลักการจัดการ “คน” เป็นหลัก ภายใต้สูตรความสุขสมมูล **HAPPY WORKPLACE = TEAMWORK + HAPPY ๘ + CREATIVITY** เพื่อสร้าง “ทีมในฝัน” (Dream Team) ที่ทำงานด้วยความสุข มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการจัดสมดุลชีวิตของบุคลากรผ่านโลก ๓ ใบที่ทับซ้อนกัน ได้แก่ โลกส่วนตัว โลกครอบครัว และโลกสังคม (ทั้งภายในและภายนอกองค์กร) ผ่านปัจจัยสร้างความสุขพื้นฐาน ๘ ประการ (Happy ๘) เพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานราชการเพื่อประชาชน

### ส่วนที่ ๒ ขั้นตอนและกระบวนการจัดทำแผน (๕ ขั้นตอน)

ในการดำเนินงานปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ คณะทำงาน “นักสร้างสุของค์กร” ได้ขับเคลื่อนกระบวนการอย่างเป็นระบบ ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยความสุข (Happinometer) ดำเนินการประเมินระดับความสุขของบุคลากรในแต่ละมิติก่อนเริ่มโครงการ

๒. การค้นหาและจัดกลุ่ม Pain Points ระดมสมองวิเคราะห์ Lifecycle ของบุคลากร ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน เพื่อหาจุดที่ทำให้ไม่มีความสุขใน ๕ มิติ คือ

- ความคิด/ความรู้สึก (Feel) เช่น ความกังวลเรื่องภาระงาน การเดินทาง
- การมองเห็น (See) เช่น สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน
- การได้ยิน (Hear) เช่น คำบ่น ปัญหา หรือการสั่งงาน
- การพูด/ทำ (Say/Do) เช่น อาการเหยิงวีน อารมณ์หงุดหงิดจากความเครียด
- แรงจูงใจ (Motivation/Insight) เช่น การมอบหมายงานไม่ตรงความถนัด หรือการต้องการยอมรับ

๓. คัดเลือก Pain Points และออกแบบกิจกรรม: คัดเลือกปัญหาที่ อบต. สามารถควบคุมและแก้ไขได้ นำมาออกแบบเป็นกิจกรรมสร้างสุขที่ได้รับการยอมรับและร่วมมือจากคนในองค์กร

### ส่วนที่ ๓ สรุปผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ (Happy ๘)

สำนักปลัด อบต.นาหวาง ได้รวบรวมผลการดำเนินงานของทุกส่วนราชการ (ต.ค. ๒๕๖๗ – ก.ย. ๒๕๖๘) โดยสรุปผลได้ดังนี้

#### มิติที่ ๑: Happy Body (สุขภาพดี)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ: กิจกรรมรณรงค์เลิกบุหรี่ยาสูบและเหล้า, ส่งเสริมอาหาร

ปลอดภัย, และโครงการกีฬาต้านยาเสพติด ครั้งที่ ๒๓



# นาหวงสาร

ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวง  
19 ม.6 ต.นาหวง อ.ห้วยยอด จ.ตรัง 92210



นายบุญณิลักษณ์ อ่อนชื่นจิตร  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาหวง

## NAWONGNEW

ฉบับที่ 15/2568

ประจำวันที่ 31 มีนาคม 2568



วันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2568

โครงการงานกีฬาและนันทนาการ เทศกาลสงกรานต์ ประจำปี 2568

ณ สนามโรงเรียนบ้านหนองหมอ ตำบลนาหวง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

แข่งขันระหว่างวันที่ 31 มีนาคม - 13 เมษายน พ.ศ.2568

- แข่งขันกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เปตอง กีฬาพื้นบ้าน กิจกรรมรณรงค์ล้างมือ  
ผู้สูงอายุ กิจกรรมวันสงกรานต์ และประกวดริดาสงกรานต์

☎ 075-290-274

🌐 [www.navong.go.th](http://www.navong.go.th)

PageFacebook: องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวง-NavongSubdistrict Administrative Organization



อบต.นาง อำเภอยะยง

6 มีนาคม 2025 · 🌐

...

โครงการสร้างสุขภาพและลดความเสี่ยงโรคติดต่อ โครงการศูนย์แม่และเด็กในตึกพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน กรุงเทพมหานคร  
The Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

## ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่ในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อเกิดขึ้น



คลอดก่อนกำหนดอาจเกิดจากสาเหตุได้ดังนี้

- เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
- เลือดออกในช่องคลอด
- มีเลือดออกในช่องคลอด
- ตกขาว
- เจ็บท้อง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ดังนี้

|                                               |                                                   |                                                          |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก เพื่อความปลอดภัย | รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์        | ควรนอนหงายก่อนคลอด 30 นาที                               |
| ดูแลสุขภาพช่องคลอดอย่างสม่ำเสมอ               | หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในน้ำที่เย็นเกินไป | ไม่ควรกินยา                                              |
| ไม่ควรสูบบุหรี่ หรือ ใช้น้ำยาสูบ              | หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก                      | ไม่ควรนอนหงาย หรือเปลี่ยน จากท่าอื่นเป็นท่าอื่นบ่อยครั้ง |
| ควรนอนหลับพักผ่อน และพักผ่อนอย่างเพียงพอ      | พบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ                        | หลีกเลี่ยง หรืองดดื่มเครื่องดื่ม ที่มีการปนเปื้อนของยา   |

พบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ 15 วันก่อนคลอด

1. เจ็บท้อง
2. มีเลือดออกในช่องคลอด
3. มีเลือดออกในช่องคลอด
4. มีอาการเจ็บท้องหรือมีอาการผิดปกติ
5. มีอาการผิดปกติ
6. พยายามนอนหงาย

หากมีอาการผิดปกติก่อนคลอด 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

หน้า 10 | 11 กุมภาพันธ์ 2025



องค์การบริหารส่วนตำบลนาง-Navong Subdistrict Administrative Organization

6 มีนาคม 2025 · 🌐

ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลนาง รณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดในทารก "เรียนรู้ ห่วงใย ใส่ใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด" เพื่อสร้างความตระหนัก ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด สัญญาณเตือนที่ควรไปโรงพยาบาล และการฝากครรภ์ภายใน 12 สัปดาห์เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ **ดูน้อยลง**

- ผลการดำเนินงาน: บุคลากรมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพมากขึ้น ลดอัตราการเจ็บป่วยสะสม และสร้างความตระหนักรู้ด้านการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์

มิติที่ ๒: Happy Heart (น้ำใจงาม)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ: กิจกรรมจิตอาสา, เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง, มอบรถสามล้อโยกให้ผู้พิการ และมอบผ้าอ้อมสำเร็จรูป





# นางองสาร

ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลนางอง  
19 ม.6 ต.นางอง อ.หัวย้อย จ.ตรัง 92210



**นางสาววิภาวดี อีล่อง**  
ปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลนางอง

## NAWONGNEW

ฉบับที่ 18 /2568  
ประจำวันที่ 12 มิถุนายน 2568





**วันที่ 11-12 มิถุนายน พ.ศ. 2568**

นางสาววิภาวดี อีล่อง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนางอง พร้อมด้วย หัวหน้าส่วน  
พนักงาน อาสาสมัครบริบาล CARE GIVER ออกเยี่ยม ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยติดเตียง  
พร้อมมอบผ้าอ้อมผู้ใหญ่และนม ตามโครงการจัดบริการดูแลระยะยาว  
ด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและบุคคลอื่นที่มีภาวะพึ่งพิง  
ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ อบต.นางอง





075-290-274



[www.navong.go.th](http://www.navong.go.th)

PageFacebook: องค์การบริหารส่วนตำบลนางอง-NavongSubdistrict Administrative Organization





# นางวongสาร

ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลนาง  
19 ม.6 ต.นาง อ.ห้วยยอด จ.ตรัง 92210

นางวongสาร

นางวongสาร

นางวongสาร

ฉบับที่ 20 /2568

ประจำวัน ที่ 24 มิถุนายน 2568



**วันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2568**

นางวongสาร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนาง พร้อมด้วยหัวหน้าสำนัก ปลัด และพนักงาน องค์การบริหารส่วนตำบลนาง ลงพื้นที่ มอบ อุปกรณ์เครื่องช่วย ความพิการ ประเภทรถวีลแชร์ โครงการจัดหาอุปกรณ์ช่วยเหลือคนพิการ เจริญพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 25 กรกฎาคม 2567 จำนวน 6 คัน ให้กับผู้พิการใน พื้นที่ตำบลนาง

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 1.นางน้อม ห่วงจริง         | ม.11 |
| 2.นายทวีศักดิ์ ชูหาญ       | ม.3  |
| 3.นายชาญ อ้วนยิ่ง          | ม.4  |
| 4.นางยุพิน สุภรักษา        | ม.4  |
| 5.นางกัลยา อินคง           | ม.6  |
| 6.นายสุทธิพงศ์ ทองโอเอี่ยม | ม.10 |



075-290-274

www.navong.go.th

PageFacebook: องค์การบริหารส่วนตำบลนาง-NavongSubdistrict Administrative Organization





วันพฤหัสบดี ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๙.๓๐ น. องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวาง จัดกิจกรรม Kick off "โครงการพัฒนาและดูแลแหล่งน้ำดิบเพื่อการผลิตประปา" ณ หนองลำเพ็ง หมู่ที่ ๒ หนองหัวปราง หมู่ที่ ๕ และ หนองโพธิ์โทน หมู่ที่ ๖ ตำบลนาหวาง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง โดยมีพนักงานของ อบต. และ ออถ. เข้าร่วม การขับเคลื่อนโครงการดังกล่าว โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม Kick off "โครงการพัฒนาและดูแลแหล่งน้ำดิบเพื่อการ ผลิตประปา" จำนวน ๒๐ คน ร่วมกันปรับปรุงภูมิทัศน์ เก็บขยะ ตัดหญ้าตัดต้นไม้บริเวณรอบสระ กำจัดวัชพืช ในแหล่งน้ำ รอบบริเวณแหล่งน้ำดิบเพื่อการผลิตน้ำประปา



# นางสงสาร

ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลนางสง  
19 ม.6 ต.นางสง อ.ห้วยยอด จ.ตรัง 92210



**นายบุญณัติลักษณะณ์ อ่อนชื่นจิตร**  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนางสง

## NAWONGNEW

ฉบับที่ 15/2568  
ประจำวันที่ 31 มีนาคม 2568



**วันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2568**  
**โครงการงานกีฬาและนันทนาการ เทศกาลสงกรานต์ ประจำปี 2568**  
**ณ สนามโรงเรียนบ้านหนองหมอง ตำบลนางสง อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง**  
**แข่งขันระหว่างวันที่ 31 มีนาคม - 13 เมษายน พ.ศ.2568**

- แข่งขันกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เปตอง กีฬาพื้นบ้าน กิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ กิจกรรมวันสงกรานต์ และประกวดธิดาสงกรานต์

075-290-274  
[www.navong.go.th](http://www.navong.go.th)  
PageFacebook: องค์การบริหารส่วนตำบลนางสง-NavongSubdistrict Administrative Organization

- ผลการดำเนินงาน: เกิดวัฒนธรรมแห่งการเป็น "ผู้ให้" บุคลากรในองค์กรมีจิตสาธารณะและเกื้อกูลต่อผู้ด้อยโอกาสในชุมชนรอบ อบต.

มิติที่ ๓: Happy Society (สังคมดี)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ: การทำงานร่วมกันในโครงการต่าง ๆ, กิจกรรมปลูกต้นไม้, รับประทานอาหารร่วมกัน และกิจกรรมผูกผ้าหน้ารั้ว อบต. (๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๘)





ร่วมกิจกรรม ๓ มิถุนายน ๒๕๖๘



ร่วมกิจกรรม ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๘



๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ต้อนรับปลัด อบต. ที่โอนมาดำรงตำแหน่ง ณ อบต.นาวง



- ผลการดำเนินงาน: สร้างความปรองดอง สามัคคี และลดช่องว่างระหว่างส่วนราชการ ส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงานที่อบอุ่น

#### มิติที่ ๔ Happy Relax (ผ่อนคลาย)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ: กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่, กิจกรรมวันสงกรานต์ และงานเลี้ยงสังสรรค์ภายใน

#### กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่





กิจกรรมวันสงกรานต์



### งานเลี้ยงสังสรรค์ภายใน



- ผลการดำเนินงาน: บุคลากรได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน เกิดรอยยิ้ม และความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บริหารและเจ้าหน้าที่

## มติที่ ๕ Happy Brain (หาความรู้)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ: ส่งเสริมการพัฒนาดตนเองและการเข้ารับการฝึกอบรมร่วมกับหน่วยงานภายนอก (รวมถึงระบบ e-Learning ของ TDGA)



- ผลการดำเนินงาน: บุคลากรได้รับการพัฒนาศักยภาพ กลายเป็นมืออาชีพ มีความรู้ใหม่ ๆ มาปรับปรุงระบบงานราชการให้มีประสิทธิภาพขึ้น

มิติที่ ๒ Happy Soul (ทางสงบ)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ

โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปราบปรามการทุจริต





### กิจกรรมถวายเทียนพรรษา

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘ เข้าร่วมกิจกรรมโครงการถวายเทียนพรรษา ณ วัดเขาปิ่นะ ต.นางว อ.ห้วยยอด จ.ตรัง



### การร่วมบำเพ็ญกุศลศพ นายบัณฑิต รองพล กำนันตำบลนางว



๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๘ วางพวงหรีดผู้สูงอายุที่เคยเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลนาหวง



- ผลการดำเนินงาน: บุคลากรมีสติ มีสมาธิในการทำงาน ยึดหลักคิดดี ทำดี และปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตตามหลักธรรมาภิบาล

### มิติที่ ๗ Happy Money (ปลอดภัย)

- กิจกรรมที่ดำเนินการ: กิจกรรมปลูกพืชผักสวนครัว และโครงการ "๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร"



องค์การบริหารส่วนตำบลนาหวง โดยนายบุญลักษณ์ อ่อนชื่นจิตร์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาหวง ร่วมกับพนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้าง ร่วมกันดูแลรักษา ตกแต่งสวนสมุนไพร ตามโครงการ ๑ อปท. สวนสมุนไพร เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๕.๐๐ น.

- ผลการดำเนินงาน: บุคลากรน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ สามารถลดรายจ่ายในครัวเรือน มีการสมทบการออมและวางแผนการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ

#### มิติที่ ๘ Happy Family (ครอบครัวดี)

- **กิจกรรมที่ดำเนินการ:** กิจกรรมทำบุญตักบาตรเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ และการส่งเสริมเวลาร่วมกับครอบครัว



- **ผลการดำเนินงาน:** บุคลากรสามารถจัดสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance) สร้างความผูกพันในสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเป็นคนดีของสังคม

#### ส่วนที่ ๔ สรุปผลการประเมินความสำเร็จและการพัฒนาต่อเนื่อง

๑. การเปรียบเทียบผลคะแนน Happinometer: จากการสำรวจความสุขของบุคลากรหลังสิ้นสุดโครงการ พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยความสุขในภาพรวมของบุคลากร อบต.นาวง มีทิศทางที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในมิติ Happy Body, Happy Brain และ Happy Soul
๒. ปัจจัยความสำเร็จ: การได้รับความร่วมมือจากทุกส่วนราชการ และวิสัยทัศน์ของผู้บริหารที่เปิดโอกาสให้คณะทำงาน "นักสร้างสุของค์กร" เข้ามามีบทบาทบริหารจัดการคนอย่างแท้จริง
๓. แนวทางการพัฒนาต่อเนื่อง: สำนักปลัด อบต. จะนำผลการทบทวนกิจกรรมในปีนี้เป็นไปปรับปรุงแก้ไขเพื่อกำหนดเป็นมาตรฐานการปฏิบัติงาน และมุ่งมั่นพัฒนาให้แนวคิด Happy Workplace กลายเป็น "วัฒนธรรมสร้างสุข" ขององค์การบริหารส่วนตำบลนาวงอย่างยั่งยืนต่อไป