



เรื่อง แบบเสนอกิจกรรมสุขภาพของบริษัทรูปแบบใหม่ (60 days Challenge Fit From Home)

เรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคลของบริษัท

สิ่งที่แนบมาด้วย 1. รูปแบบโครงการและประวัติการทำงานของบริษัท

ปัจจุบันคนวัยทำงานส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันไปกับการทำงานโดยเฉลี่ย 8.5 ชั่วโมงต่อวันอยู่ที่โต๊ะทำงาน จึงทำให้มีเวลาในการดูแลการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย รวมถึงการควบคุมอารมณ์ในที่ทำงานมีประสิทธิภาพลดลงเป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคกระดูก โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคอ้วนและอ้วนลงพุง การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวทำให้บริษัทต่าง ๆ สูญเสียเงินไปกับการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก รวมถึงวันลาหยุดของพนักงานที่เพิ่มขึ้นทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพลดลง การจัดโปรแกรมสุขภาพให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีภายในองค์กร อาจเป็นอีกหนึ่งมาตรการที่ช่วยให้กลุ่มของพนักงานในบริษัทมีสุขภาพดียิ่งขึ้น จากการศึกษาของต่างประเทศที่เกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของบริษัท พบว่า**บริษัทจะสามารถประหยัดเงินได้ตั้งแต่ 1.67 – 6 บาททุก ๆ การลงทุนด้านโปรแกรมเกี่ยวกับสุขภาพในองค์กร 1 บาท**

อีทเวลล์คอนเซปต์เป็นกลุ่มของนักกำหนดอาหารและสหสาขาวิชาชีพด้านการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวม (Holistic Wellbeing) ด้วยการออกแบบโปรแกรมการดูแลสุขภาพพนักงานเพื่อแก้ไขปัญหาของแต่ละองค์กรอย่างตรงความต้องการโดยมีเป้าหมายเพื่อมุ่งหวังไปที่การสร้างผลลัพธ์ให้ทั้งต่อบริษัทในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดต้นทุนด้านการดูแลสุขภาพของพนักงาน และต่อพนักงานในการส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งแบบระยะสั้น และ ระยะยาว (3 – 6 เดือน) ที่ผ่านมาสถิติที่น่าสนใจของผู้เข้าร่วมโครงการจากอีทเวลล์คอนเซปต์พบว่า 6 ใน 10 คนมีน้ำหนักตัวลดลง สามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้ถึง 68% ลดระดับน้ำตาลในเลือดของพนักงานเฉลี่ยลงได้ประมาณ 12 mg/dl รวมไปถึงปรับคุณภาพอาหารในสถานที่ปฏิบัติงานด้วยการลดพลังงานในอาหารลงได้ 21% เพิ่มใยอาหารให้สูงขึ้นได้ 40% และลดปริมาณโซเดียมเฉลี่ยได้ 260 mg

ในการนี้อีทเวลล์คอนเซปต์เล็งเห็นถึงปัญหาสุขภาพสำคัญดังกล่าวจึงออกแบบโปรแกรมการดูแลสุขภาพพนักงานแบบใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติงานอยู่บ้านของพนักงาน (Work From Home) ช่วงเวลาการลดความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 (COVID-19) ใน**โปรแกรม 60 days Challenge Fit From Home** เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งจากการทำงานที่บ้าน ไม่ได้เดินทางออกมาสถานที่ทำงาน ลดแรงกระแทกที่เกิดจากความเครียดในภาวะวิกฤต หรือการดำรงชีวิตโดยการกักกันตัวเอง (Self – quarantine) และถือโอกาสสร้างวิถีสุขภาพะปกติแบบใหม่ด้วยการเริ่มต้นดูแลรักษาสุขภาพจากที่บ้าน ดังในรายละเอียดที่แนบมาด้วย หากท่านประสงค์จะได้ข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อผู้ประสานงานโครงการหลักนายดิษชัย ไพรรุ่งเรือง โทร 086-9930990 อีเมลล์ didsayachai.p@eatwellconcept.com และ <https://eatwellconcept.com>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ดิษชัย ไพรรุ่งเรือง
(นายดิษชัย ไพรรุ่งเรือง)
ผู้ประสานงานโครงการหลัก