



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ โทร. 1140,1143

ที่ มอ 104.0135120/66-02670 วันที่ 5 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรเข้าร่วม โครงการธนาคารเพื่อสุขภาพ“ธนาคารสุข” (MEDPSU Health Bank)

เรียน หัวหน้าสาขาวิชา หัวหน้าฝ่าย หัวหน้างาน หัวหน้าหน่วย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เล็งเห็นประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร เพื่อมุ่งสู่การเป็น “Well-being MEDPSU” ภายใต้แนวคิดธนาคารเพื่อสุขภาพ “ธนาคารสุข” (MEDPSU Health Bank) ผ่านแอปพลิเคชัน

ในการนี้ จึงขอเชิญท่านและบุคลากรในสังกัดของท่าน เข้าร่วมกิจกรรม โครงการธนาคารเพื่อสุขภาพ “ธนาคารสุข” (MEDPSU Health Bank) ในวันที่ 10 – 12 กรกฎาคม 2566 เวลา 10.00 – 15.00 น. ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์ ดังรายละเอียดกำหนดการที่แนบมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบและเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวด้วย

ดร. พิยะพงษ์

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์พลเทพ วิจิตรคุณากร)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์

กำหนดการวันเปิดรับสมัคร โครงการธนาคารเพื่อสุขภาพ “ธนาคารสุข”

(Med Psu Health Bank)

วันที่ 10-12 กรกฎาคม 2566 เวลา 10.00 – 15.00 น.

ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์

เวลา	รายละเอียด	
10.00-15.00	ลงทะเบียนตัวแทนผู้เข้าร่วมโครงการ (Med Psu Health Bank) <ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์ส่วนสูง - วัดความดัน - วัด INBODY - รายงานผล คีย์ข้อมูล - ให้คำแนะนำรายละเอียดการแข่งขัน การใช้ application 	
10.30-11.00	พิธีเปิดงาน	เฉพาะวันที่ 10 กรกฎาคม 2566 กล่าวรายงานจุดประสงค์การจัดงาน โดย รศ.นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช รองคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์
		กล่าวเปิดงาน โดย รศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์ คณบดี
11.00-12.15	เวทีเสวนา	วันที่ 10 กรกฎาคม 2566 หัวข้อ การสร้างเสริมสุขภาพในบุคลากรคณะแพทยฯ โดย - รศ.ดร.นพ.พลเทพ วิจิตรคุณากร ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ <ul style="list-style-type: none"> - คุณอภิษฎา ลิ้มพันธ์อุดม หัวหน้าฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ - คุณปิยะพงษ์ ทองเอก หัวหน้างานสร้างเสริมสุขภาพ
		หัวข้อ ประสบการณ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังเข้าร่วมโครงการ Happy Pro Duo Challenge โดย - คุณภักจิรา เบญญาปัญญา นักกำหนดอาหาร <ul style="list-style-type: none"> - คุณدنุสรณ์ สงค์นี้ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา - คุณนายสุนนท์ ชูจันทร์ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ (ผู้เข้าร่วมโครงการ)
		วันที่ 11 กรกฎาคม 2566 หัวข้อ “โภชนาการ” เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรค ในบุคลากรคณะแพทย์ โดย ดร.นพ. ชัยธง ชูเรืองสุข หน่วยโภชนศาสตร์คลินิกและโรคอ้วน สาขาวิชาอายุรศาสตร์
		วันที่ 12 กรกฎาคม 2566 หัวข้อ “กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย” เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรค ในบุคลากรคณะแพทย์ โดย ผศ.นพ. สุทธิพงษ์ ทิพชาติโยธิน สาขาวิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

เปิดบัญชีครั้งแรก
รับคะแนนสุขภาพ
สูงสุด 1000 คะแนน

ขอเชิญชวนบุคลากร คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เข้าร่วมเปิดบัญชีธนาคารสุข



10-12 กรกฎาคม พ.ศ. 2566
ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์
เวลา 10.00-15.00 น.

คณะแพทยศาสตร์ เล็งเห็นประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร เพื่อมุ่งสู่การเป็น "Well-being MEDPSU" ภายใต้แนวคิดธนาคารเพื่อสุขภาพ "ธนาคารสุข" (MEDPSU Health Bank) ผ่านแอปพลิเคชัน



ธนาคารสุข
MEDPSU HEALTH BANK

(ช่วงที่ 1: 12 ก.ค. - 31 ส.ค. 66) (51 วัน)

- กติกาการเข้าร่วม**
- บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ทุกท่าน
 - เปิดบัญชีได้ทั้ง แบบเดี่ยว / ทีม (ไม่เกิน 5 คน)

- กิจกรรมภายในงาน**
- เคาน์เตอร์บริการเปิดบัญชีธนาคารสุข (พิเศษผู้ที่เปิดบัญชีในวันงานจะได้รับสมุดบัญชี)
 - จุดตรวจสุขภาพ วัดความดันโลหิต/ ส่วนสูง/ น้ำหนัก / Inbody
 - บูธอาหารสุขภาพ
 - จุดถ่ายภาพ

ผู้เปิดบัญชี 100 ท่านแรกในแต่ละวัน
รับของที่ระลึก (ต้องมาด้วยตัวเองเท่านั้น)

ขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม ธนาคารสุข (ช่วงที่ 1 : 12 ก.ค. - 31 ส.ค. 66)

เปิดบัญชีครั้งแรก
รับคะแนนสุขภาพ
สูงสุด 1000 คะแนน



เปิดบัญชีธนาคาร

10-12 ก.ค. 66 (ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์)
เวลา 10.00-15.00 น.

มีผลตรวจสุขภาพ KSU

ผลตรวจสุขภาพ SW. ม.อ.

- ผลการตรวจสุขภาพ ศูนย์ตรวจสุขภาพ (sw. ม.อ. เวชวิวัฒน์) / Birthday Check up
 - แสดงผลตรวจจากแอปพลิเคชัน Mor-Or V Care ในวันเปิดบัญชี
- ผลการตรวจสุขภาพ ผลตรวจเลือด sw. ม.อ. ระบบปกติ
 - มีเอกสารรายงานผลตรวจแล้ว นำมาแสดงในวันเปิดบัญชี
 - ไม่มีเอกสารรายงานผลตรวจ สามารถขอได้ที่
 - ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์ ในวันที่ 10-12 ก.ค. 66 เวลา 10.00-15.00 น.

ผลตรวจสุขภาพ สถานพยาบาลอื่นๆ

- มีเอกสารรายงานผลตรวจแล้ว นำมาแสดงในวันเปิดบัญชี

สิ่งที่ใช้ในการเปิดบัญชี

1. ผลการตรวจสุขภาพ

ตั้งแต่ 1 มิ.ย. 65 - 31 ก.ค. 66

- ดัชนีมวลกาย (BMI) (ตรวจหน้างานได้)
- ความดันโลหิต (BP) (ตรวจหน้างานได้)
- เพอร์เซ็นต์ ไบโอม (InBody) (ตรวจหน้างานได้)
- ไบโอมไม่ดี (LDL)*
- น้ำตาลในเลือด (FBS)*

*สามารถส่งผลย้อนหลัง ได้ถึง 31 ก.ค. 66

2. แอปพลิเคชัน THAISOOK



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

3. แอปพลิเคชัน Smart Med PSU



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

มีผลตรวจสุขภาพ ไม่ครบ

ไม่เคยตรวจสุขภาพ

- ให้ลงทะเบียนตรวจสุขภาพ ผ่าน แอปพลิเคชัน Mor-Or V Care



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

ไม่มีผล เพอร์เซ็นต์ไบโอม (InBody)

- สามารถตรวจเพื่อวัดผลได้ที่

- ก่อนวันเปิดบัญชี ณ ศูนย์ออกกำลังกายคณะแพทย์ (บึงหลา 3) ในวันที่ 3-9 ก.ค. 66 เวลา 09.00-13.00 และ 14.00-18.00 น.
- ในวันเปิดบัญชี ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์ ในวันที่ 10-12 ก.ค. 66 เวลา 10.00-15.00 น.

เตรียมทุกอย่างพร้อมแล้วรอเปิดบัญชีได้เลย

งานเปิดตัวธนาคารสุข MEDPSU HEALTH BANK
10 - 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2566
ณ สวน 50 ปี คณะแพทยศาสตร์

วันจ่ายปันผล 4-6 กันยายน พ.ศ. 2566
ประกาศรางวัล 13 กันยายน พ.ศ. 2566
รับรางวัล 19 กันยายน พ.ศ. 2566



ทำอย่างไรให้ได้คะแนน!!

ธนาคารสุข : สุขภาพดี สุขทวี แบบยั่งยืน

สอบถามเพิ่มเติม

งานสร้างเสริมสุขภาพ ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์
โทร. 074-451140 / เบอร์ภายใน 553799



งานสร้างเสริมสุขภาพคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์