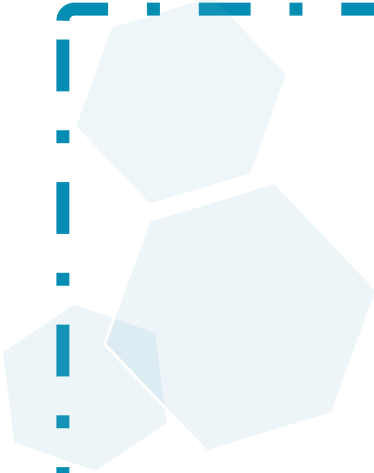




ภาคผนวก ข-22

ตารางการชั่ง Inbody และวัดความดันประจำเดือน





ตารางการชั่ง

NBODY & วัดความดัน

เดือนกรกฎาคม

วันที่ 5 - 9 ก.ค. 2567

Site IP2

เวลา 8.00 - 18.00 น.

@อาคารพาววิลเลียน ศูนย์การเรียนรู้

ผู้สมัครเข้าร่วม BMI Challenge / Firm Fun Fit พิชิตไขมัน
ครั้งที่ 2 ส่งผลการชั่ง (ติดตามผล) ด้วยนะคะ

(ลิงค์ อยู่ใน Note ห้องไลน์ BMI&Firm Fun Fit 2567)

FIRM FUN FIT
พิชิตไขมัน
#2567

ครั้งที่ 2

ผู้ที่มี %ไขมันในร่างกายสูง
ผู้หญิง มากกว่า 28% ผู้ชาย มากกว่า 20%

BMI Challenge
#2567

ครั้งที่ 2

ผู้ที่มีค่า BMI ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

#องค์กรสุขภาพดี



ตารางการชั่ง

NBODY & วัดความดัน

เดือนสิงหาคม

วันที่ 19-21 ส.ค. 2567

Site IP2

เวลา 08.00 – 18.00 น.
@อาคารพาวิลเลียน ศูนย์การเรียนรู้

** เฉพาะวันที่ 19 ส.ค. เริ่มเวลา 13.00 น. – 18.00 น. **



ผู้สมัคร BMI Challenge / Firm Fun Fit พิชิตไขมัน
ครั้งที่ 2 ส่งผลการชั่ง เดือนสิงหาคม
(รอบตัดสิน เพื่อให้รางวัล) ภายใน 6 ก.ย.นี้ นะคะ

เปิดรับสมัคร !!! ครั้งที่ 3

เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง

ใช้ผลการชั่ง เดือนสิงหาคม (เป็นค่าเริ่มต้น)

ซึ่งวัดผล (รอบตัดสิน) ในเดือนพฤศจิกายน

สมัครเข้าร่วมได้แล้ววันนี้ - 6 กันยายนนี้



**FIRM
FUN FIT**
พิชิตไขมัน
#2567

ครั้งที่
3

รับสมัคร ผู้ที่มี %ไขมันในร่างกายสูง
ผู้หญิง มากกว่า 28% ผู้ชาย มากกว่า 20%



BMI
Challenge
#2567

ครั้งที่ **3**

รับสมัคร ผู้ที่มีค่า BMI ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

ลิงค์ส่งผลการชั่ง (รอบตัดสิน ครั้งที่ 2) และลิงค์สมัครเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 3
อยู่ใน Note ห้องไลน์ BMI&Firm Fun Fit 2567

#องค์กรสุขภาพดี



ตารางการชั่ง — NBODY & วัดความดัน

เดือนกันยายน

วันที่ 19 - 23 ก.ย. 2567

Site IP2

เวลา 8.00 - 17.00 น.

@อาคารพาววิลเลียน ศูนย์การเรียนรู้

วันที่ 19 ก.ย. เริ่มช่วงเวลา 13.00 น. เป็นต้นไป

ผู้สมัครเข้าร่วม BMI Challenge / Firm Fun Fit พิชิตไขมัน
ครั้งที่ 3 ส่งผลการชั่ง (ติดตามผล) ด้วยนะคะ

(ลิงค์ อยู่ใน Note ห้องไลน์ BMI&Firm Fun Fit 2567)



**FIRM
FUN FIT**
พิชิตไขมัน
#2567

ครั้งที่ 3

ผู้ที่มี %ไขมันในร่างกายสูง
ผู้หญิง มากกว่า 28% ผู้ชาย มากกว่า 20%



**BMI
Challenge**
#2567

ครั้งที่ 3

ผู้ที่มีค่า BMI ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

#องค์กรสุขภาพดี



ตารางการชั่ง

NBODY & วัดความดัน

เดือนตุลาคม

วันที่ 24-28 ต.ค. 2567

Site IP2

เวลา 8.00 - 18.00 น.

@อาคารพาววิลเลียน ศูนย์การเรียนรู้

วันที่ 24 ต.ค. เริ่มช่วงเวลา 13.00 น. เป็นต้นไป

ผู้สมัครเข้าร่วม BMI Challenge / Firm Fun Fit พิชิตไขมัน
ครั้งที่ 3 ส่งผลการชั่ง (ติดตามผล) ด้วยนะคะ

(ลิงค์ อยู่ใน Note ห้องไลน์ BMI&Firm Fun Fit 2567)

FIRM FUN FIT
พิชิตไขมัน
#2567

ครั้งที่ 3

ผู้ที่ มี %ไขมันในร่างกายสูง
ผู้หญิง มากกว่า 28% ผู้ชาย มากกว่า 20%

BMI Challenge
#2567

ครั้งที่ 3

ผู้ที่ มีค่า BMI ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

#องค์กรสุขภาพดี



ตารางการชั่ง NBODY & วัดความดัน

เดือนพฤศจิกายน

วันที่ 27 -29 พ.ย. 2567

Site IP2

เวลา 8.00 – 18.00 น.

@อาคารพาววิลเลียน ศูนย์การเรียนรู้

วันที่ 27 พ.ย. เริ่มชั่งเวลา 13.00 น. เป็นต้นไป

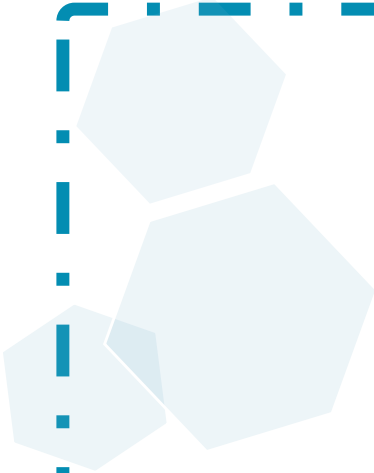
รอบตัดสิน กิจกรรม BMI Challenge / Firm Fun Fit พิชิตไขมัน
ครั้งที่ 3/2567 ส่งผลการชั่ง (รอบเดือนพฤศจิกายน)
ภายในวันที่ 20 ธันวาคม 2567

** รอบชั่งเดือนพ.ย. จัดชั่งทุก Site ระหว่างวันที่ 22 พ.ย.-19 ธ.ค. 67 **



ลิงก์ส่งผลการชั่ง (รอบตัดสิน) อยู่ใน Note ห้องไลน์ BMI&Firm Fun Fit

#องค์กรสุขภาพดี



ภาคผนวก ข-23

การดำเนินงานกิจกรรม 5ส



คำขวัญชนะเลิศ ประจำปี 2566 โดย



นางอรุณกมลาง 54

FPA-4	FFS-6, 10, 11	PFT-8, 9	DS3	NIS20-4	SNS-T
					($\mu\text{g}/\text{kg}$) or NGU
					MPS Solar

5ส

เริ่มเลยวันนี้!!!

5ส คือ การจัดระบบอุปกรณ์ สิ่งของ
กระบวนการทำงาน ให้มีความสะดวก สะอาด เป็น
ระเบียบ อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน ช่วยเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้เกิดความ
ปลอดภัยและมีความสุขในการทำงาน

ส1 สะสาง

สำรวจ, แยกแยะ, ขจัดส่วนเกิน, เพิ่มเติมส่วนขาด

ส2 สะดวก

จัดเก็บเป็นหมวดหมู่, กำหนดที่อยู่ให้ชัดเจน, กำหนด
แผนผังและ update ให้สมบูรณ์, ทำป้ายกำกับการใช้งาน

ส3 สะอาด

กำหนดแผนงานและความถี่, มีขั้นตอนทำความสะอาด, มี
ผู้รับผิดชอบ, หมั่นเช็คสิ่งผิดปกติ

ส4 สร้างมาตรฐาน

กำหนดลายลักษณ์อักษร, ติดตามประเมินผล, อบรมเพิ่ม
ทักษะ

ส5 สร้างวินัย

สร้างแรงจูงใจให้ความรู้, ผู้นำเป็นแบบอย่าง, ติดตาม
ประเมินผล

What's Up NPS

By...Corporate Comm. JUNE 2024 VOL.124

NPS จัดกิจกรรม 5ส DAY พื้นที่ IP2 ร่วมทำ 5ส เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



เมื่อเร็ว ๆ นี้ บริษัท เนชั่นแนล เพาเวอร์ ซัพพลาย จำกัด (มหาชน) หรือ NPS ได้จัดกิจกรรม 5ส DAY นำโดย [redacted] ผู้อำนวยการสายงานผลิตไฟฟ้า เป็นประธานกล่าวรายงานการจัดทำ 5ส วันที่ 2 พื้นที่ IP2 และได้รับเกียรติจาก [redacted] ที่ปรึกษาสายงานการบริหารเพื่อความเป็นเลิศ เป็นประธานเปิดกิจกรรม และมอบรางวัลแก่พื้นที่ 5ส ยอดเยี่ยม เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติตามแนวทาง 5ส ของแต่ละพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่ SNST, PP 3, PP 4, NGV IP2 นอกจากนี้ภายในงานยังมีเกมให้ความรู้เกี่ยวกับ 5ส สำหรับพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรม

ทั้งนี้ NPS ได้ดำเนินการตามแนวทาง 5ส มาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พื้นที่การทำงานมีความสะอาด ปลอดภัย มีบรรยากาศการทำงานที่ดี เหมาะสมและส่งเสริมการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



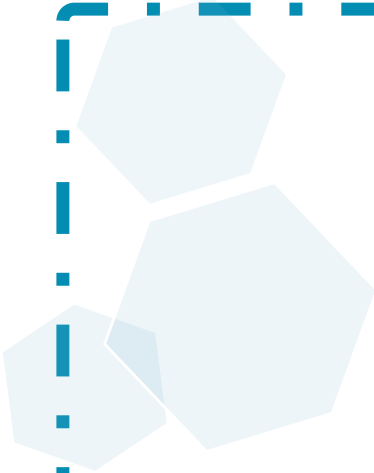
NPS จัดกิจกรรม 5S DAY พื้นที่ IP2

ร่วมทำ 5S เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน



รางวัล พื้นที่ 5S ยอดเยี่ยม รุ่นที่ 2





ภาคผนวก ข-24

กิจกรรม KYT





KIKEN YOSHI TRAINING

คือ วิธีการวิเคราะห์หรือคาดการณ์ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน
พร้อมทั้งกำหนดมาตรการหรือวิธีการจัดการอันตรายเหล่านั้น เพื่อให้เกิดความปลอดภัย

KYT of JULY month

ผ้าปิดจมูกพร้อม ถุงมือพร้อม เลือกวางพร้อม
Lab มีมาตรฐานทำงานอย่างปลอดภัย
ห่างไกลอุบัติเหตุ อุบัติเหตุเป็นศูนย์ OK
อุบัติเหตุเป็นศูนย์ OK Lab อุบัติเหตุต้องเป็นศูนย์ OK

งานวิเคราะห์นี้ :



งานเคลียร์ภายในเตา :
ระวังหัว ระวังตา ระวังขา ระวังไฟ
ก่อนทำอะไรให้สวมใส่ PPE
เปิด work ตามหน้าที่
ดูแลตัวเองให้ดี ต้องปลอดภัย
อุบัติเหตุเป็นศูนย์ ok ok ok

ระวังลื่น ระวังสะดุด เก็บของให้เป็นจุด
หยุดอุบัติเหตุ พนักงานต้องปลอดภัย
อุบัติเหตุเป็นศูนย์ ok ok ok

ดินตรวจสอบหน้างาน :

