



เอกสารประกอบ หมวดที่ 5 สภาพแวดล้อมและความปลอดภัย
[18] รายงานการวัดความเข้มของแสงสว่าง
ประจำปี 2567





สรุปผลการตรวจวัดค่าความเข้มของแสงสว่างในแต่ละจุดในสำนักงาน
วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

ดำเนินการโดยสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

ณ วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2567



แบบบันทึกผลการตรวจวัดค่าความเข้มของแสงสว่างในแต่ละจุดในสำนักงาน

วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ลำดับ	พื้นที่ตรวจวัด	ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง*	ค่าความเข้มแสง (LUX)	เกณฑ์การวัด		ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
1	ห้องคนบตี โต๊ะปฏิบัติงาน รศ.ดร.รักจิต สุทธิพงษ์	✓	205		×		หลอดไฟ ชำรุด 1 หลอด
2	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.สุนทร คล้ายอ่ำ	✓	423	✓			
3	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.น้ำฝน กันมา	✓	337		×		
4	โต๊ะปฏิบัติงาน ดร.กษิณัญญ์ มีพรหม	✓	423	✓			
5	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.ณัฐวุฒิ สัพโส	✓	366		×		

ลำดับ	พื้นที่ตรวจวัด	ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง*	ค่าความเข้มแสง (LUX)	เกณฑ์การวัด		ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
6	โตะปฏิบัติงาน ดร.วิภาวี ศิริลักษณ์	✓	280		×		
7	โตะปฏิบัติงาน นางสาวเมธิกา เลิศปฐมมา	✓	199		×		
8	โตะปฏิบัติงาน รศ.ดร.สือชา ลดาชาติ	✓	367		×		
9	โตะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.วิไลกรณ์ วิษณุวัฒน์	✓	311		×		
10	โตะปฏิบัติงาน รศ.ดร.โสภา อำนวยรัตน์	✓	384		×		
11	โตะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.รุ่งทิวา กองสอน	✓	368		×		
12	โตะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.สันติ บุรณะชาติ	✓	353		×		
13	โตะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.ธิดาวัลย์ อุ่นกอง	✓	321		×		

แบบฟอร์ม 5.2(1)

ลำดับ	พื้นที่ตรวจวัด	ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง*	ค่าความเข้มแสง (LUX)	เกณฑ์การวัด		ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
14	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.ลำไย สีหามาศย์	✓	374		×		
15	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.วัชร จตุพร	✓	305		×		
16	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.เกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ	✓	367		×		
17	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.वलันต์ สรรพสุข	✓	265		×		
18	โต๊ะปฏิบัติงาน ดร.ธารารัตน์ มาลัยเถาว์	✓	365		×		
19	โต๊ะปฏิบัติงาน ดร.กัญจน์ ศรีโสภา	✓	275		×		
20	โต๊ะปฏิบัติงาน ผศ.ดร.อมรรัตน์ วัฒนาร	✓	227		×		
21	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสาวกัญญาภัทร วิมลสุต	✓	235		×		

แบบฟอร์ม 5.2(1)

ลำดับ	พื้นที่ตรวจวัด	ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง*	ค่าความเข้มแสง (LUX)	เกณฑ์การวัด		ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
22	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสาวปวันรัตน์ วังมา	✓	266		×		
23	โต๊ะปฏิบัติงาน นางยลดา อินเปรี้ยว	✓	290		×		
24	โต๊ะปฏิบัติงาน นายวิทวัส ธิวัช	✓	368		×		
25	โต๊ะปฏิบัติงาน นางศศิธร เทพรังसार	✓	227		×		
26	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสรญา จรัสโสภาสีทธิ์	✓	315		×		
27	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสาวสุนิรัตน์ ศรีทนต์	✓	270		×		
28	โต๊ะปฏิบัติงาน นายเอกพล โพธิจันทร์	✓	243		×		
29	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสาวรุจิรา ลายสาน	✓	329		×		

แบบฟอร์ม 5.2(1)

ลำดับ	พื้นที่ตรวจวัด	ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง*	ค่าความเข้มแสง (LUX)	เกณฑ์การวัด		ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
30	โต๊ะปฏิบัติงาน นายอภิเดช เทพรังสาร	✓	247		×		
31	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสาวทัศนีย์ ใหม่วงศ์	✓	259		×		
32	โต๊ะปฏิบัติงาน นางสาววรารักษ์ สังวาลย์	✓	177		×		
33	โต๊ะปฏิบัติงาน นายธนพล เชื้อเมืองพาน	✓	332		×		
34	โต๊ะปฏิบัติงาน นายคมธิต จันทะมะ	✓	186		×		
35	โต๊ะปฏิบัติงาน นางชุตินดี ไชยบัว	✓	257		×		

หมายเหตุ : *ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง ✓ หมายความว่าสะอาด

× หมายความว่าไม่สะอาด



แบบบันทึกผลการตรวจวัดค่าความเข้มของแสงสว่างบริเวณพื้นที่ภายในภายนอกสำนักงาน

วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ลำดับ	พื้นที่ตรวจวัด	ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง*	ค่าความเข้มแสง (LUX)	เกณฑ์การวัด		ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
				ผ่าน	ไม่ผ่าน		
1	ห้องรับประทานอาหาร (บริเวณสำนักงาน)	✓	252		×		หลอดไฟชำรุด 3 หลอด
2	ห้องประชุมวิทยาลัยการศึกษา 1	✓	275		×		
3	พื้นที่พักผ่อนภายในอาคาร	✓	370	✓			
4	ห้องประชุมวิทยาลัยการศึกษา 2	✓	473	✓			
5	ห้องรับประทานอาหาร (บริเวณห้องพักอาจารย์)	✓	329	✓			
6	ทางเดิน	✓	366	✓			

หมายเหตุ : *ความสะอาดของแหล่งกำเนิดแสง ✓ หมายความว่าสะอาด

× หมายความว่าไม่สะอาด

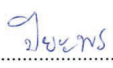
ข้อเสนอแนะแนวทาง / ปรับปรุง แก้ไข

เพื่อให้พื้นที่การทำงานมีระดับความเข้มแสงสว่างที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับลักษณะงานตามมาตรฐานที่กำหนด คณะผู้ตรวจวัดจึงมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมให้กับทางวิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา ดังนี้

1. พิจารณาปรับเปลี่ยนตำแหน่งโต๊ะทำงานให้ตรงกับตำแหน่งหลอดไฟ หรือปรับเปลี่ยน ทิศทางการทำงานเพื่อไม่ให้บังแสงจากหลอดไฟ
2. พิจารณาปรับเปลี่ยนจำนวนหลอดไฟ
3. ควรทำความสะอาดหลอดไฟเป็นประจำ อย่างน้อยทุกๆ 3 เดือน หรือตามกำหนดการทำความสะอาดหลอดไฟตามแผนการซ่อมบำรุงรักษาเชิงป้องกัน
4. ควรตรวจสอบและซ่อมบำรุงรักษาหลอดไฟเป็นประจำ รวมทั้งดำเนินการเปลี่ยนหลอดไฟเมื่อครบอายุการใช้งาน หรือเมื่อชำรุด
5. ควรจัดสภาพแวดล้อมการทำงานพื้นที่ที่ลูกจ้างใช้สายตามองเฉพาะจุดในการปฏิบัติงานและพื้นที่โดยรอบที่ลูกจ้างทำงานให้เหมาะสมกับทิศทางของแสงสว่างจากหลอดไฟหรือแสงสว่างจากธรรมชาติ และควรเปลี่ยนหลอดไฟตามอายุการใช้งาน
6. จัดให้มีการติดม่านและมีการเปิดผ้าม่านเพื่อรับแสงสว่างจากธรรมชาติ ในกรณีบริเวณพื้นที่ทำงานเป็นกระจกหรือมีกระจกรอบๆ บริเวณที่ทำงาน
7. จัดให้มีการติดฟิล์มกรองแสงบริเวณที่แสงสะท้อนหรือแสงจ้าเกินไป

ทั้งนี้ ต้องดำเนินการแก้ไขให้เป็นไปตามมาตรฐานความเข้มของแสงสว่าง ณ บริเวณที่ลูกจ้างต้องทำงาน โดยใช้สายตามองเฉพาะจุดหรือต้องใช้สายตากับที่ในการทำงาน โดยงานประจำในสำนักงาน เช่น งานเขียน งานพิมพ์ งานบันทึกข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์ การอ่านและประมวลผลข้อมูล การจัดเก็บแฟ้ม ต้องมีค่าความเข้มของแสงสว่าง 400-500 (ลักซ์) ตามเอกสารแนบ

ผู้บันทึก.....
(นายจตุรนต์ กัณฺโฑทอง)
วันที่ 6 สิงหาคม 2567

ผู้บันทึก.....
(นางสาวปิยะพร พิมพ์แสง)
วันที่ 6 สิงหาคม 2567

ผู้ตรวจวัด.....
(อาจารย์ณัฐพงศ์ ม้าเทศ)
วันที่ 6 สิงหาคม 2567

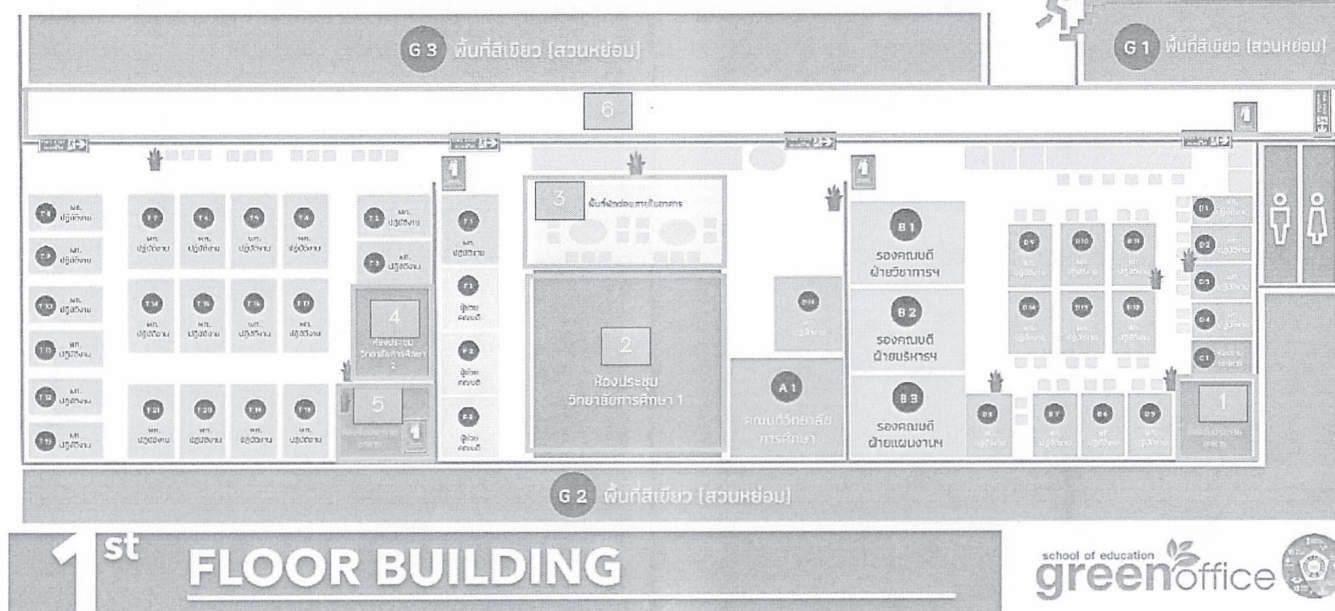
แผนผังการตรวจวัดค่าความเข้มของแสงสว่างในแต่ละจุดในสำนักงาน

วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา



2nd FLOOR BUILDING

G1 พื้นที่เขียว (สวนหย่อม)



แบบฟอร์ม 5.2(1)

มาตรฐานความเข้มของแสงสว่าง
(เอกสารแนบ)

ตารางที่ ๒ มาตรฐานความเข้มของแสงสว่าง ณ บริเวณที่ลูกจ้างต้องทำงาน โดยใช้สายตามองเฉพาะจุดหรือต้องใช้สายตายู่กับที่ในการทำงาน

การใช้สายตา	ลักษณะงาน	ตัวอย่างลักษณะงาน	ค่าความเข้มของแสงสว่าง (ลักซ์)
งานหยาบ	งานที่ชิ้นงานมีขนาดใหญ่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน มีความแตกต่างของสีชัดเจนมาก	- งานหยาบที่ทำที่โต๊ะหรือเครื่องจักร ชิ้นงานที่มีขนาดใหญ่กว่า ๗๕๐ ไมโครเมตร (๐.๗๕ มิลลิเมตร) - การตรวจงานหยาบด้วยสายตา การประกอบ การนับ การตรวจเช็คสิ่งของที่มีขนาดใหญ่ - การวัดเส้นต้าย - การอัดเบล การผสมเส้นใย หรือการสานเส้นใย - การชักวัด ชักแห้ง การอบ - การปั้นขึ้นรูปแก้ว เป่าแก้ว และขัดเงาแก้ว - งานตี และเชื่อมเหล็ก	๒๐๐ - ๓๐๐
งานละเอียดเล็กน้อย	งานที่ชิ้นงานมีขนาดปานกลาง สามารถมองเห็นได้ และมีความแตกต่างของสีชัดเจน	- งานรับจ่ายเสื้อผ้า - การทำงานไม้ที่ชิ้นงานมีขนาดปานกลาง - งานบรรจุน้ำลงขวดหรือกระป๋อง - งานเจาะรู ทากาว หรือเย็บเล่มหนังสือ งานปักทึบและคัดลอกข้อมูล - งานเตรียมอาหาร ปูรองอาหาร และล้างจาน - งานผสมและตกแต่งขนมปัง - การทอผ้าดิบ	๓๐๐ - ๔๐๐
	งานที่ชิ้นงานมีขนาดปานกลางหรือเล็ก สามารถมองเห็นได้แต่ไม่ชัดเจน และมีความแตกต่างของสีปานกลาง	- งานประกอบใบไม้ปักธูป เช่น งานเขียน งานพิมพ์ งานปักไม้ปักธูป การอ่านและประมวลผลข้อมูล การจับเทียบสี - การปฏิบัติงานที่ชิ้นงานมีขนาดตั้งแต่ ๑๒๕ ไมโครเมตร (๐.๑๒๕ มิลลิเมตร) - งานออกแบบและเขียนแบบ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ - งานประกอบรถยนต์และตัวถัง - งานตรวจสอบแผ่นเหล็ก - การทำงานไม้อย่างละเอียดบนโต๊ะหรือที่เครื่องจักร - การทอผ้าสีอ่อน ทอละเอียด	๔๐๐ - ๕๐๐

(ตารางแนบท้ายประกาศ)

ตารางที่ ๑ มาตรฐานความเข้มของแสงสว่าง ณ บริเวณพื้นที่ทั่วไปและบริเวณการผลิตภายในสถานประกอบการ

บริเวณพื้นที่และ/หรือลักษณะงาน	ลักษณะพื้นที่เฉพาะ	ตัวอย่างบริเวณพื้นที่และ/หรือลักษณะงาน	ค่าเฉลี่ยความเข้มของแสงสว่าง (ลักซ์)	จุดที่ความเข้มของแสงสว่างต่ำสุด (ลักซ์)
บริเวณพื้นที่ทั่วไปที่มีการสัญจรของบุคคลและ/หรือยานพาหนะในภาวะปกติ และบริเวณที่มีการสัญจรในภาวะฉุกเฉิน	ทางสัญจรในภาวะฉุกเฉิน	ทางออกฉุกเฉิน เส้นทางหนีไฟ บันไดทางฉุกเฉิน (กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินไฟดับ โดยวัดตามเส้นทางของทางออกที่ระดับพื้น)	๑๐	-
	ภายนอกอาคาร	ลานจอดรถ ทางเดิน บันได	๕๐	๒๕
		ประตูทางเข้าใหญ่ของสถานประกอบการ	๕๐	-
	ภายในอาคาร	ทางเดิน บันได ทางเข้าห้องโถง	๑๐๐	๕๐
		ลิฟท์	๑๐๐	-
บริเวณพื้นที่ใช้ประโยชน์ทั่วไป		ห้องพักผ่อนสำหรับการปฐมพยาบาล ห้องพักผ่อน	๕๐	๒๕
		ป้อมยาม	๑๐๐	-
		- ห้องสุขา ห้องอาบน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า - ห้องลอบบี้หรือบริเวณต้อนรับ - ห้องเก็บของ	๑๐๐	๕๐
		โรงอาหาร ห้องปรุงอาหาร ห้องตรวจรักษา	๓๐๐	๑๕๐
บริเวณพื้นที่ใช้ประโยชน์ในสำนักงาน		- ห้องสำนักงาน ห้องฝึกอบรม ห้องบรรยาย ห้องสืบค้นหนังสือ/เอกสาร ห้องถ่ายเอกสาร ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องประชุม บริเวณโต๊ะประชาสัมพันธ์ หรือติดต่อลูกค้า พื้นที่ห้องออกแบบ เขียนแบบ	๓๐๐	๑๕๐

วิทยาลัยการศึกษา ได้ดำเนินการโครงการสำรวจและประเมินความต้องการในการพัฒนาพื้นที่สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยการศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมในการประเมินสำนักงานสีเขียว ประจำปี พ.ศ. 2567 ตามแผนปรับปรุงแก้ไข หลังจากตรวจวัดค่าความเข้มของแสงสว่างที่ไม่เพียงพอต่อการทำงาน โดยการติดตั้งหลอดไฟเพิ่มเติมบนโต๊ะทำงานให้เพียงพอต่อการทำงาน ตามมาตรการและแนวทางการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างในสำนักงาน

