

JAYMART

NEWSLETTER

(OCTOBER NO.07 2023)



01 Sustainability (Environmental)

- How to ทิ้ง Page : 01
- ESG Summary Data Page : 02-03

02 Education

- มะเร็งเต้านม รู้ทัน รักษาได้ Page : 04
- เข้าใจ “โรคซึมเศร้า” Page : 05

03 Activity

- Anti-Corruption Page : 06
- Climate Care Forum 2023 Page : 07

How to ทิ้ง



ขยะเหล่านี้ควรทิ้งอย่างไร ?

“ รู้หรือไม่ว่าขยะที่ควรระมัดระวังก่อนทิ้งลงถังขยะไม่ได้มีเพียงขยะประเภทอันตรายหรือขยะที่มีสารปนเปื้อนเท่านั้นแต่ขยะประเภทที่เป็นไม้แหลมและของมีคมทุกชนิดก็จำเป็นต้องจัดการอย่างรอบคอบก่อนทิ้งลงถังขยะทุกครั้งเสมอ เนื่องจากมีพนักงานเก็บขยะจำนวนมากไม่น้อยเลยที่ได้รับการบาดเจ็บรุนแรงจากการจัดการขยะดังกล่าวอย่างผิดวิธี ขยะเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในทุกๆวัน ดังนั้นเราทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการจัดการขยะก่อนทิ้งลงถังอย่างถูกวิธีเสมอ ”



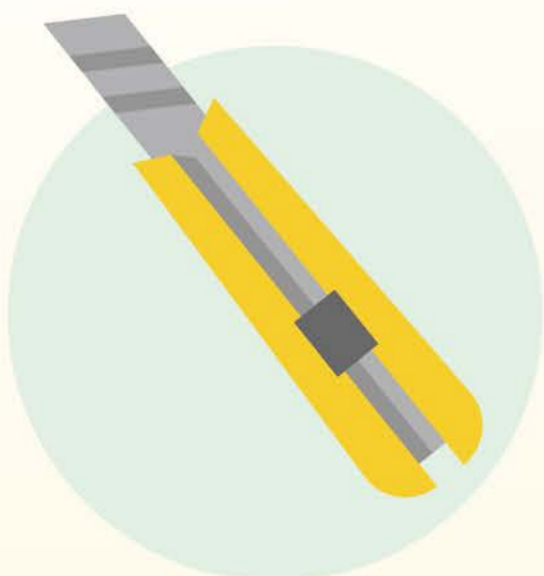
ไม้เสียบลูกชิ้น / ไม้แหลม

- ขยะจากไม้เสียบลูกชิ้น หรือไม้แหลมต่างๆให้หักออกเป็น 3 ท่อน เพื่อเก็บไม้ด้านแหลมลงไม่ให้ป็นอันตราย
- มัดรวมกันไว้ด้วยหนังยาง
- นำทิ้งลงถังถังขยะทั่วไป



เซรามิกและแก้ว

- เศษเซรามิกและเศษแก้วที่แตกแล้ว ให้ห่อใส่กระดาษซ้อนกันหลายๆชั้น
- พันทับอีกครั้งด้วยสก็อตเทปอย่างแน่นหนา
- ระบุกำกับว่าเศษเซรามิก/เศษแก้ว
- ใส่ถุงพลาสติกกับอีก 1 ครั้ง
- นำทิ้งลงถังขยะรีไซเคิล



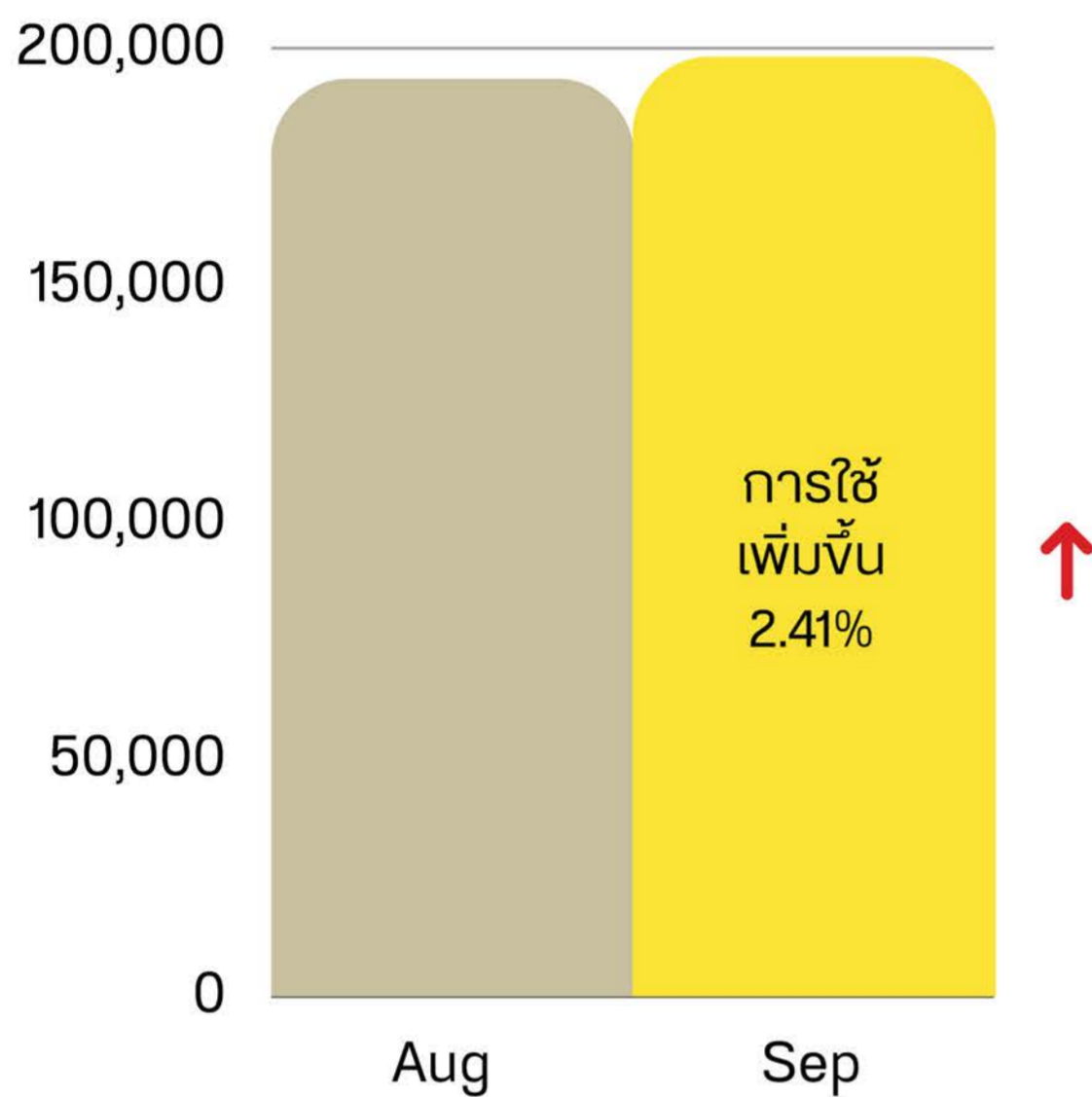
ของมีคม

- ขยะที่มาจากใบมีดคัตเตอร์ , ใบมีดโกนหรือมีดทำครัวที่ไม่ใช้แล้วให้ห่อด้วยกระดาษหนาหลายๆชั้นหรือห่อด้วยกระดาษลัง
- พันทับอีกครั้งด้วยสก็อตเทปอย่างแน่นหนา
- ระบุกำกับหน้าหีบห่อว่าเป็นของมีคม
- ใส่ถุงพลาสติกกับอีก 1 ครั้ง หรือใส่กล่องกระดาษขนาดที่เหมาะสมกับปริมาณขยะมีคม
- วางไว้ข้างถังขยะ โดยไม่ทิ้งมีคมปะปนในถังขยะประเภทอื่นๆ

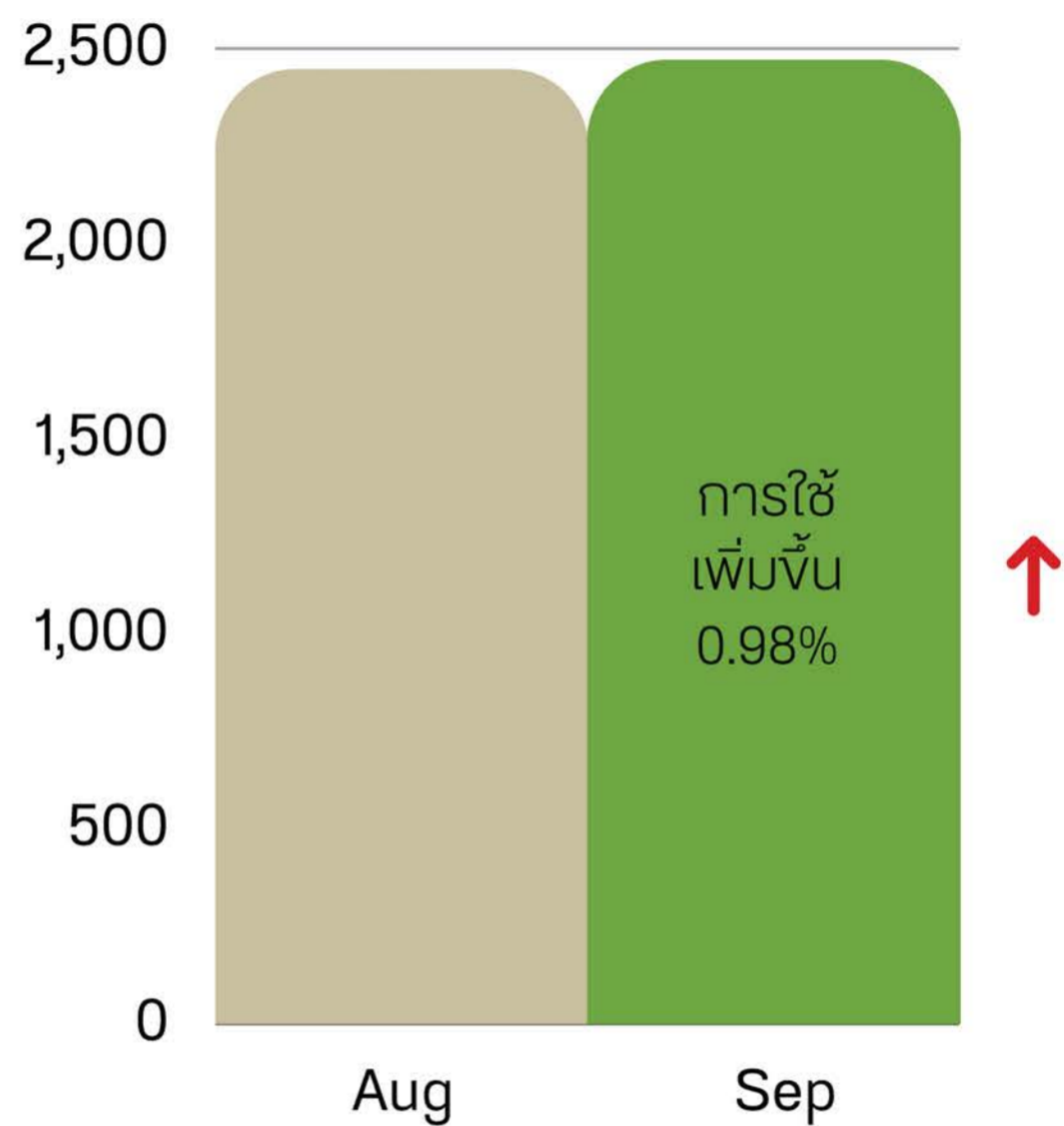


ESG Summary Data

ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้น้ำประปา



*** ปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาของบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C

สรุปข้อมูล

- สถิติการใช้ไฟฟ้า
ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของเดือน ก.ย. **เพิ่มขึ้น** กว่าเดือน ส.ค. ถึง 2.41%
- สถิติการใช้น้ำประปา
ปริมาณการใช้น้ำประปาของเดือน ก.ย. **เพิ่มขึ้น** กว่าเดือน ส.ค. 0.98%

ซึ่งปริมาณการใช้ไฟฟ้าและใช้น้ำประปาสามารถเกิดขึ้นผลลัพธ์ได้ทั้งในปริมาณเชิงบวกและลบ แต่ปริมาณการใช้ที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นผลลัพธ์ที่สวนทางกันกับเป้าหมายขององค์กรที่ตั้งไว้คือ

" ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและน้ำประปาอย่างต่อเนื่องปีละ 10% "

นั้นหมายความว่าเราทุกคนต้องพยายามกันให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้ 2 เดือนสุดท้ายก่อนจะสิ้นสุดปี 2566 มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การนอกจากการย้าเตือนตัวเองให้ใช้ทรัพยากรไฟฟ้าและน้ำอย่างคุ้มค่ามากที่สุดแล้วนั้น อยากให้เพื่อนๆพนักงานทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแลบริเวณพื้นที่การทำงานของตนเอง หากมีเพื่อนพนักงานเปิดไฟ เปิดแอร์ หรือเปิดน้ำทิ้งไว้ขอให้ช่วยกันปิดเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้วหรือปิดระหว่างพักรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดการใช้ทรัพยากรได้อีกทางหนึ่ง

เป้าหมายลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและน้ำประปาที่องค์กรตั้งไว้ ไม่ใช่เป้าหมายยากเกินความเป็นจริงเลย แต่การจะบรรลุเป้าหมายนี้ได้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของพนักงานชาวเจมาร์ททุกคน



ESG Summary Data

ประเภทของขยะ

Aug 2023

Sep 2023

1	กระดาษ	น้ำหนัก 339 กก.	น้ำหนัก 273 กก.
2	ขวดพลาสติก หรือ ขวด PET	น้ำหนัก 120 กก.	น้ำหนัก 160 กก.
3	กล่องข้าวพลาสติก	น้ำหนัก 0 กก.	น้ำหนัก 3 กก.
4	ขยะทั่วไป	น้ำหนัก 6,227 กก.	น้ำหนัก 5,830 กก.

*** ปริมาณขยะจากบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C

สรุปข้อมูล

จากข้อมูลในตารางจะเห็นได้ว่าปริมาณขยะเดือน ก.ย. น้อยลงกว่าเดือน ส.ค. 2 ประเภท ได้แก่ กระดาษและขยะทั่วไปที่มีปริมาณการ **ลดลง** ซึ่งถือเป็นผลลัพธ์ประจำเดือนที่ดี โดยผลลัพธ์ก็ได้เกิดมาจากการร่วมมือกันของพนักงานเราทุกคน แต่ยังไม่ใช้ผลลัพธ์ที่ดีสำหรับขยะประเภททั่วไป เนื่องจากหากพิจารณาจากภาพรวมแล้วนั้น ปริมาณขยะประเภททั่วไปมีปริมาณรวมสูงกว่าขยะประเภทอื่นๆ นับ 1,000 กก. ในทุกเดือน ตรงนี้คือประเด็นที่สามารถตั้งสมมุติฐานได้ว่า ขยะประเภทกระดาษ ขวดพลาสติก และกล่องข้าวพลาสติกอาจเกิดจากการทิ้งขยะไม่ถูกประเภท หรือเกิดจากความไม่แน่ใจว่าขยะประเภทต่างๆควรทิ้งอย่างไร

อย่างไรแล้วหากเพื่อนๆพนักงานสงสัยว่าขยะแต่ละประเภทควรทิ้งขยะถึงไหน ก่อนทิ้งขยะในมือให้หยุดอ่านประเภทถึงขยะและอ่านป้ายให้ความรู้เรื่องประเภทขยะตามจุดทิ้งขยะ เพื่อช่วยคลายความสงสัยว่าขยะนั้นๆควรทิ้งอย่างไร

เพราะนอกจากขยะในมือเราจะได้รับการนำไปจัดการต่ออย่างถูกวิธีแล้วนั้น การทิ้งขยะลงถังที่ถูกประเภทยังสามารถช่วยลดกระบวนการจัดการขยะที่เกิดมาจากการทิ้งที่ไม่ถูกวิธีได้อีกด้วย





มะเร็งเต้านม รู้ทัน รักษาได้



มะเร็งเต้านม เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงไทยและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี

ผู้ชายก็มีสิทธิ์เป็นมะเร็งเต้านมได้ **1 ใน 100** ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด

มีผู้หญิงไทยเป็นมะเร็งเต้านมรายใหม่ **วันละ 35 ราย และเสียชีวิตเฉลี่ยวันละ 10 ราย**

ผลการรักษามะเร็งเต้านมระยะแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้

ช่องทางการตรวจมะเร็งเต้านมได้ฟรี

ผู้ประกันตนหญิง ม. 33 และ ม. 39 สามารถเข้ารับการตรวจมะเร็งเต้านมฟรี ณ สถานพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการตรวจสุขภาพกับสำนักงานประกันสังคมได้แล้ววันนี้

ช่วงอายุที่สามารถเข้ารับการตรวจมะเร็งเต้านมได้มีดังนี้

- อายุตั้งแต่ 30-39 ปี ตรวจทุก 3 ปี
- อายุตั้งแต่ 40-54 ปี ตรวจได้ทุกปี
- อายุ 55 ปีขึ้นไป ตรวจตามความเหมาะสม หรือมีความเสี่ยง

โดยผู้ประกันตนสามารถโทรสอบถามโครงการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลประจำสิทธิ์ เพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและนัดหมายการเข้าตรวจ หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานประกันสังคม www.sso.go.th หรือที่สายด่วน 1506

7 สัญญาณมะเร็งเต้านม

- มีก้อนที่เต้านมหรือรักแร้
- รูปร่างหรือขนาดของเต้านมที่เปลี่ยนแปลงไป
- มีน้ำผิดปกติไหลออกมาจากหัวนม
- หัวนมบอดหรือมีแผลเรื้อรังที่หัวนม
- มีรอยบุ๋ม รอยย่น ผื่นคัน บริเวณลานหัวนม
- มีอาการเจ็บผิดปกติที่เต้านมหรือรักแร้
- ผิวหนังของเต้านมมีรอยบุ๋ม รอยย่น ผิวหนังบวมหนาคล้ายผิวเปลือกส้ม

มะเร็งเต้านมสามารถตรวจพบในระยะเริ่มแรกได้โดย



1.ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ



2.ตรวจโดยบุคลากรทางการแพทย์



3.ตรวจด้วยเครื่อง X-ray หรือสแกนแมมโมแกรมเป็นประจำทุกปี



เข้าใจ “โรคซึมเศร้า”

6 สาเหตุหลักของโรคซึมเศร้า

- ✓ ปัญหาครอบครัวและความสัมพันธ์
- ✓ สิ่งแวดล้อมใหม่
- ✓ ผลกระทบจากเหตุการณ์ในชีวิตที่รุนแรง
- ✓ ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง / ความผิดปกติของสารเคมีในสมอง
- ✓ ความเครียด
- ✓ พันธุกรรม



QR Code แบบประเมินความซึมเศร้า

☎ 1323 สายด่วนสุขภาพจิต

f 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

การรับมือกับตัวเองเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้า

- **รักษา** : เข้ารับการรักษาโดยจิตแพทย์หรือนักจิตบำบัดอย่างสม่ำเสมอ
- **ปรึกษา** : หาเพื่อนที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความรู้สึกหรือเมื่อเกิดความเครียด
- **หลีกเลี่ยง** : หลีกเลี่ยงการเสพข่าวสารด้านลบหรือเรื่องที่กระตุ้นให้เกิดความเศร้า
- **หยุด** : หยุดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่ทำให้เกิดการด้อยคุณค่าในตนเอง
- **เป้าหมาย** : พยายามตั้งเป้าหมายในชีวิตเชิงบวกทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย
- **ออกกำลังกาย** : ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย
- **ทำงานอดิเรก** : ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือร่วมกิจกรรมแบบกลุ่มที่ตนเองชื่นชอบ

บุคคลใกล้ชิดควรรับมืออย่างไร

- **เข้าใจ** : ให้ความรักความเข้าใจและใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะคนที่มีภาวะซึมเศร้าจะอ่อนไหวได้มากกว่าคนทั่วไป
- **ตั้งใจรับฟัง** : เป็นผู้รับฟังที่ดี ไม่ตัดสินและต้องพยายามไม่แสดงความคิดเห็นระหว่างสนทนา
- **หลีกเลี่ยง** : หลีกเลี่ยงคำพูดต้องห้ามที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก เช่น เรื่องแค่นี้เองอย่าไปคิดมาก เดี่ยวก็ดีขึ้น อดทนหน่อย และห้ามพูดประชดหรือใช้คำพูดเชิงต่อว่า เช่น จะเศร้าอะไรขนาดนั้น ทำไมไม่พยายามให้มากกว่านี้
- **อยู่ใกล้ชิด** : ค่อยอยู่ใกล้ชิด อย่าให้ผู้มีภาวะซึมเศร้าต้องเผชิญปัญหาต่างๆ เพียงผู้เดียว
- **ไม่สร้างความแตกต่าง** : ควรปฏิบัติต่อผู้มีภาวะซึมเศร้าเหมือนปกติ ระวังอย่าให้ผู้มีภาวะซึมเศร้ารู้สึกแปลกแยกหรือแตกต่างจากผู้อื่น
- **อย่ากดดัน** : อย่ากดดันหรือเร่งรัดให้ผู้มีภาวะซึมเศร้ารีบรักษาอาการให้หาย เพราะการรักษาานพอสมควรซึ่งมาก-น้อยแตกต่างกันไป

“การพบจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย เมื่อมีภาวะเครียดสูงไม่สามารถรับมือได้ ควรรีบปรึกษาคนใกล้ชิด หรือปรึกษาจิตแพทย์โดยเร็วที่สุด”



ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมา บริษัทได้จัดอบรมในหัวข้อ “บทบาทผู้บริหารและพนักงานในการต่อต้านทุจริตและคอร์รัปชัน” (ANTI-CORRUPTION) และพิธีประกาศเจตจำนงการป้องปรามทุจริตคอร์รัปชัน เจมาร์ท กรุ๊ป ประจำปี 2566”

ซึ่งได้รับเกียรติจากดร.มานะ นิมิตรมงคล เลขาธิการองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) เป็นประธานในพิธี และการอบรมโดยวิทยากรจากแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต (CAC) ให้แก่ 4 บริษัทฯ ใหญ่ ได้แก่ บริษัท เจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) บริษัท เจ เอ็ม ที เน็ทเวอร์ค เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) บริษัท เจเอเอส แอสเซ็ท จำกัด (มหาชน) และบริษัท ซิงเกอร์ประเทศไทย จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยบริษัทร่วมและบริษัทย่อย ณ อาคาร เจมาร์ท สำนักงานใหญ่และ ONLINE ผ่านระบบ ZOOM เพื่อถ่ายทอดสดให้แก่พนักงานในกลุ่มเจมาร์ททั่วประเทศ

วัตถุประสงค์ในการจัดงานครั้งนี้เพื่อสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการต่อต้านทุจริตและคอร์รัปชัน และการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่จะไม่สนับสนุน ไม่ทน และไม่ข้องเกี่ยวกับการทุจริตทุกรูปแบบ โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อความน่าเชื่อถือที่สังคม นักลงทุนและผู้มีส่วนได้เสียของบริษัททุกกลุ่มที่มีต่อองค์กร



CLIMATE CARE FORUM 2023



ในวันที่ 20 ตุลาคม 2566 ที่ผ่านมา 3 บริษัท ได้แก่ ได้แก่ บริษัท เจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน), บริษัท เจ เอ็ม ที เบ็กเวอร์ค เซอร์วิสเชส จำกัด (มหาชน) และบริษัท เจเอเอส แอสเซท จำกัด (มหาชน) ร่วมรับรางวัลองค์กรแนวร่วมลดก๊าซเรือนกระจกจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยร่วมกับองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ในกิจกรรม CLIMATE CARE FORUM 2023 : TIME TO REDUCE “ลดเพื่อโลก” ภายใต้ความร่วมมือ “CLIMATE CARE PLATFORM” เพื่อกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนเห็นถึงความสำคัญ และไม่รอช้าในการลดและจัดการทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า

ซึ่งภายในงานมีการมอบใบประกาศเกียรติคุณโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก (โครงการ LESS) จาก อบก. พร้อมปาฐกถาพิเศษ “CLIMATE CRISIS: TIME TO REDUCE” โดยมีสัญลักษณ์คือ “CLIMATE CLOCK” ที่สะท้อนถึง “เวลา” และ “เวลาที่หมดไป” เพื่อเตือนให้เราไม่รอช้าที่จะลดเพื่อโลกนำสู่เป้าหมายที่ประเทศไทยมีความเป็นกลางทางคาร์บอนภายในปี 2050 และบรรลุการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ในปี 2065



JAYMART

NEWSLETTER

(OCTOBER NO.07 2023)



THANK YOU

jaymartgroup_esg@jaymart.co.th