

กลุ่มวัยทำงาน

วัยทำงาน หมายถึง ประชาชนอายุ ๑๘ ปีเต็ม ถึง ๕๙ ปี ๑๑ เดือน ๒๙ วัน ที่ไม่ได้อยู่ในสถานศึกษา นับเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการผลักดันการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ และมีส่วนช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของประเทศ ประชากรวัยทำงานยังเป็นผู้ให้การดูแลประชากรกลุ่มเด็กและกลุ่มผู้สูงอายุด้วย หากประชากรกลุ่มนี้ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ จะสามารถสร้างผลผลิตให้แก่ประเทศได้อย่างเต็มศักยภาพเช่นกัน นอกจากนี้การขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพประชากรกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งมีเป้าประสงค์สำคัญ คือ “วัยทำงาน สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ” นั้นยังเป็นการเตรียมการเพื่อให้ประชากรกลุ่มนี้ก้าวไปสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ลดภาวะพึ่งพิง ลดภาระของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติได้ แต่จากสถานการณ์ภาวะสุขภาพประชากรวัยทำงาน พบว่ามีปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มีแนวโน้มและภาวะเสี่ยงเพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

เพื่อให้คนไทยวัยทำงาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ การสร้างความตระหนักและให้ความสำคัญของการส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงาน ในระดับพื้นที่ ในชุมชน สถานประกอบการ และสถานพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์จึงจำเป็นต้องมีการผลักดัน / ขับเคลื่อนการป้องกันส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งเชิงรับ และเชิงรุก อย่างต่อเนื่องรวมทั้งการดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน ระบบการกำกับติดตามสนับสนุนการดำเนินงาน และปรับกลยุทธ์ดำเนินงานการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้เกิดการบูรณาการเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อส่งเสริม สุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตลอดจนการพัฒนาการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของพื้นที่อันจะนำไปสู่ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สร้างสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

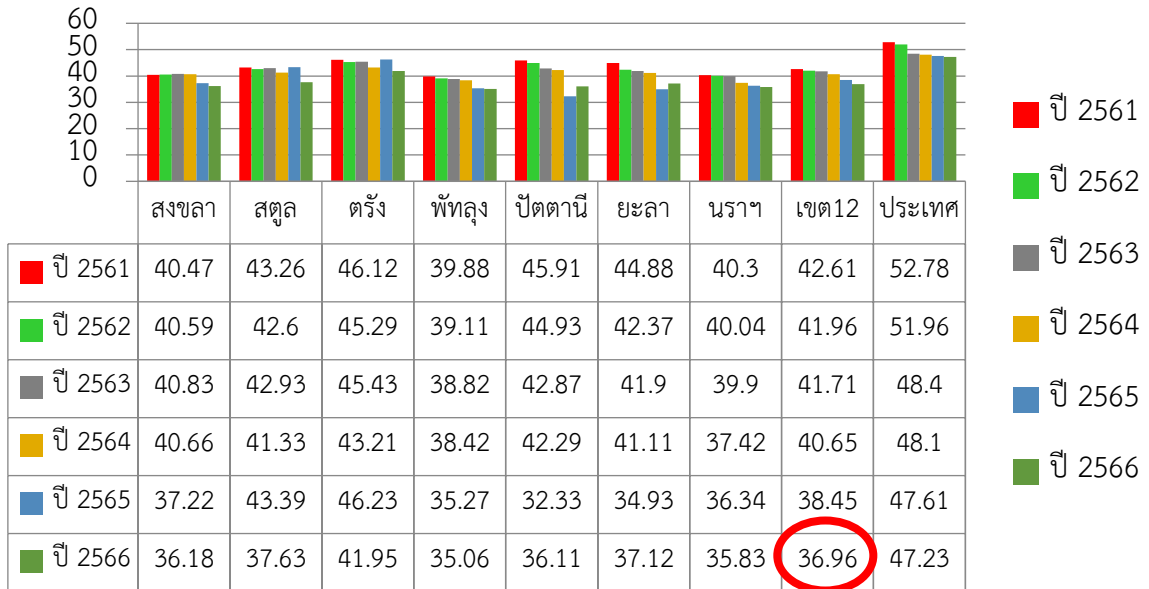
๑. สถานการณ์

ข้อมูลจากระบบรายงานHDCสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ประมวลผลจากแฟ้ม NCDSCREEN ข้อมูลผลการดำเนินงานคัดกรองภาวะอ้วน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อายุ ๑๘-๕๙ ปี พบว่าพื้นที่ ๗ จังหวัดในเขต ๑๒ ร้อยละของประชาชนวัยทำงาน อายุ ๑๘-๕๙ ปี มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI)ปกติ (๑๘.๕-๒๒.๕ กก./ตรม.) ในปีงบประมาณ ๒๕๖๑-๒๕๖๖ ระดับเขตสุขภาพ ร้อยละ ๔๒.๖๑,๔๑.๙๖, ๔๑.๗๑, ๔๐.๖๕, ๓๘.๔๕ และ ๓๖.๙๖ ตามลำดับ และข้อมูลสถานการณ์ระดับประเทศ ร้อยละ ๕๒.๗๘, ๕๑.๙๖, ๔๘.๔, ๔๘.๑, ๔๗.๖๑ และ ๔๗.๒๓ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายจังหวัด ภาพรวมระดับเขต และระดับประเทศ พบว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีแนวโน้มค่าดัชนีมวลกายปกติลดลงอย่างเห็นได้ชัด และยิ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมาย จากข้อมูลผลการดำเนินงานปี ๒๕๖๕ ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๑๒ ทั้ง ๗ จังหวัด แยกรายจังหวัด พบว่า จังหวัดสงขลา สตูล ตรัง พัทลุง ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี BMI ปกติร้อยละ ๓๗.๒๒, ๔๓.๓๙, ๔๖.๒๓, ๓๕.๒๗, ๓๒.๓๓, ๓๔.๙๓ และ ๓๖.๖๔ ตามลำดับ ดังแสดงในแผนภูมิที่ ๑

๑.ดัชนีมวลกายปกติ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง ๑๘.๕ – ๒๒.๙ กิโลกรัมต่อตารางเมตร โดยใช้เกณฑ์ BMI ดังตารางนี้

Body mass index (BMI)	ภาวณ้ำหนักตัว
น้อยกว่า ๑๘.๕	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
๑๘.๕ – ๒๒.๙	สมส่วน
๒๓.๐ – ๒๔.๙	น้ำหนักเกิน
๒๕.๐ – ๒๙.๙	อ้วน
มากกว่า ๓๐	อ้วนอันตราย

๑. ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ค่าเป้าหมาย ๕๑.๕ (รอบ ๕ เดือนแรก)



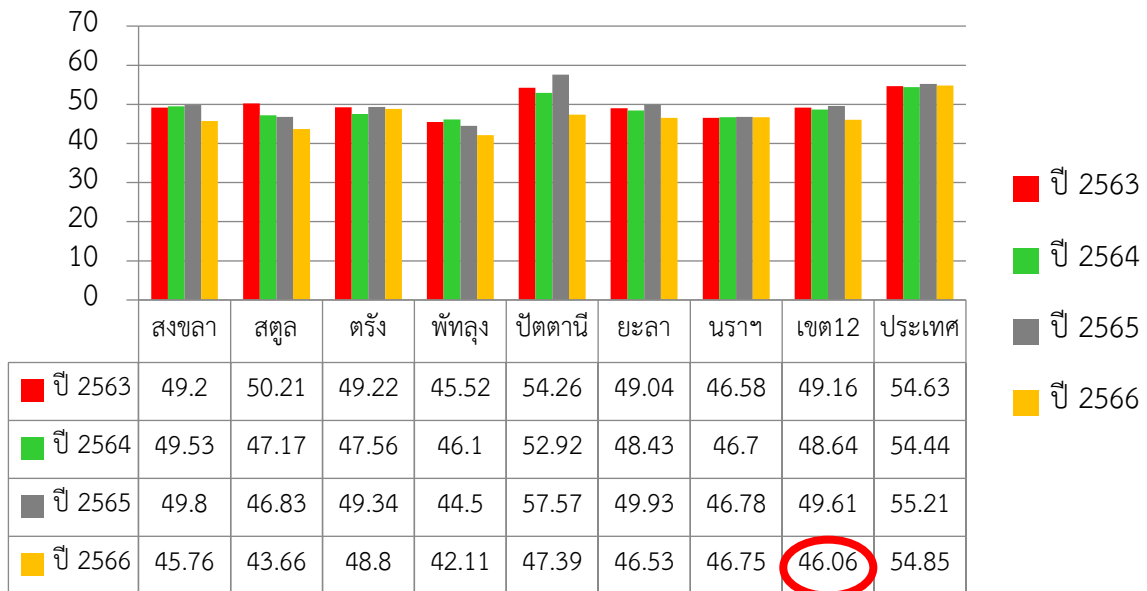
กราฟที่ ๑ ตารางแสดงร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ

ที่มา : ประมวลผลจากแฟ้ม NCDScreen , วันที่ประมวลผล :: ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

หมายเหตุ : ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๕๑.๕ (๐.๑๗)

๒. วัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปี มีรอบเอวปกติ (ไม่เกินส่วนสูงหารสอง) ร้อยละ ๔๙.๘๐ (รอบ ๕ เดือนแรก (๐.๑๗๗))

ประมวลผลจากแฟ้ม NCDScreen ข้อมูลผลการดำเนินงานคัดกรองภาวะอ้วน โดยการวัดเส้นรอบเอว โดยใช้เกณฑ์ เส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหารสอง ของประชาชนกลุ่มวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี พบว่าพื้นที่ ๗ จังหวัดในเขต ๑๒ ร้อยละของประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีค่าเส้นรอบเอวปกติ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๓-๒๕๖๖ ระดับเขตสุขภาพ ร้อยละ ๔๙.๖๑ , ๔๘.๖๔ , ๔๙.๖๑ และ ๔๖.๐๖ ตามลำดับ และข้อมูลสถานการณ์ระดับประเทศ ร้อยละ ๕๔.๖๓ , ๕๔.๔๔ , ๕๕.๒๑ และ ๕๔.๘๕ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายจังหวัด ภาพรวมระดับเขต และระดับประเทศพบว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีแนวโน้มเส้นรอบเอวปกติลดลง และยิ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมาย และจากข้อมูลผลการดำเนินงานปี ๒๕๖๖ ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๑๒ ทั้ง ๗ จังหวัด แยกรายจังหวัด พบว่า จังหวัดสงขลา สตูล ตรัง พัทลุง ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีเส้นรอบเอวปกติร้อยละ ๔๕.๗๖ , ๔๓.๖๖ , ๔๘.๘ , ๔๒.๒๑ , ๔๗.๓๙ , ๔๖.๕๓ และ ๔๖.๗๕ ตามลำดับ ดังแสดงในแผนภูมิที่ ๒



กราฟที่ ๒ ตารางแสดงร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีค่าเส้นรอบเอวปกติ

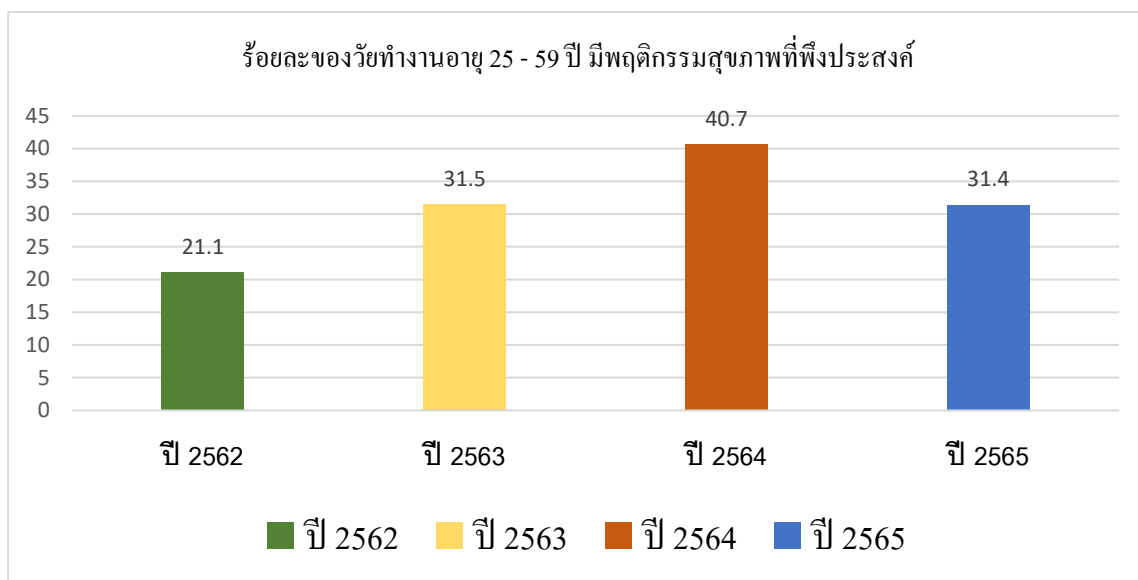
ที่มา : ประมวลผลจากแฟ้ม NCDScreen , วันที่ประมวลผล :: ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

หมายเหตุ : ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีเส้นรอบเอวปกติ ร้อยละ ๔๙.๘๐ (๐.๑๗)

๒.พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ และการแสดงออกที่ ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ได้แก่

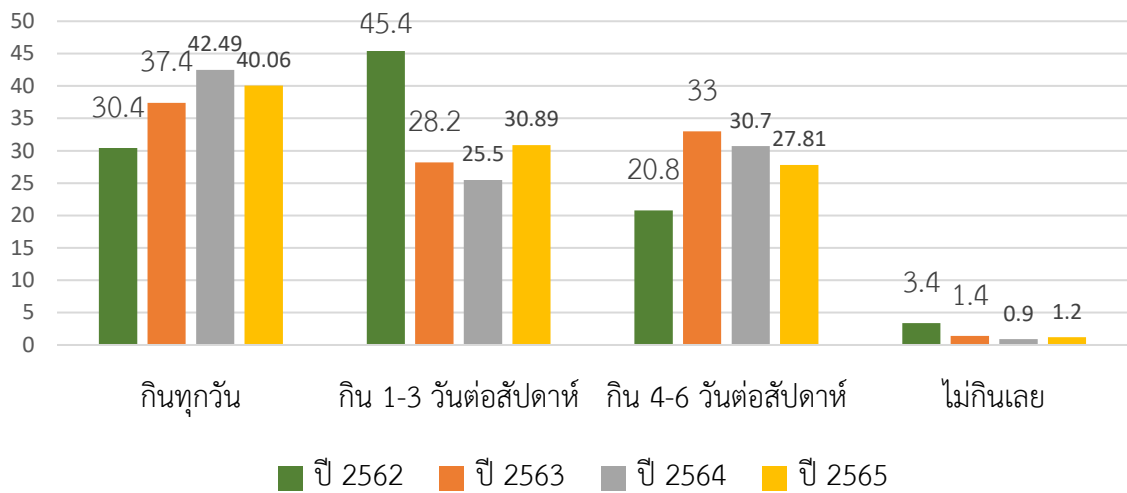
- การกินผักวันละ ๕ ทัพพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์
- การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อ สัปดาห์
- การนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์
- การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย ๒ นาที ทุกวัน

ผลการดำเนินงานของศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ครอบคลุมพื้นที่ ๗ จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปี ในพื้นที่ ปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๕ คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๒๑ , ๓๑.๔๘ , ๔๐.๖๖ และ ๓๑.๔ ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ดีขึ้นในช่วง ๓ ปีแรกของผลการดำเนินงาน และลดลงอย่างเห็นได้ชัดช่วง ๑ ปีหลังจากนั้น จากการวิเคราะห์ และแลกเปลี่ยนร่วมกับพื้นที่ พบว่าช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จึงส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่เล็งเห็นถึงความสำคัญด้านการป้องกันโรคดังกล่าว มากกว่าการดูแลสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด ดังแสดงในแผนภูมิที่ ๕



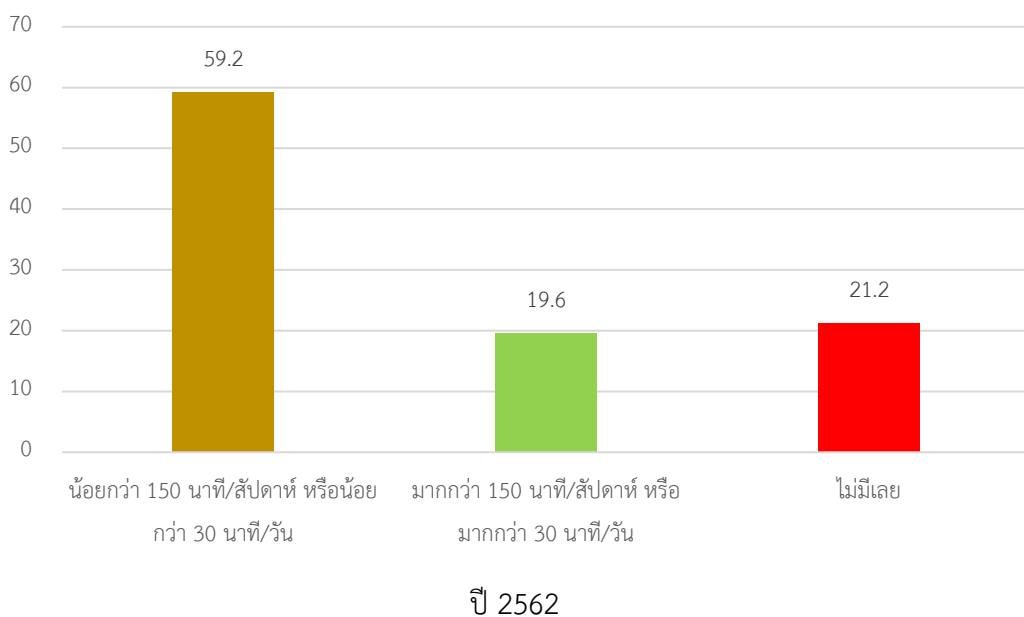
แผนภูมิที่ ๕ กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรวัย ๒๕-๕๙ ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์
ที่มา : DOH Dashboard กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕
แบบตอบกลับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

๒.๑ • การกินผักวันละ ๕ ท็อปพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์

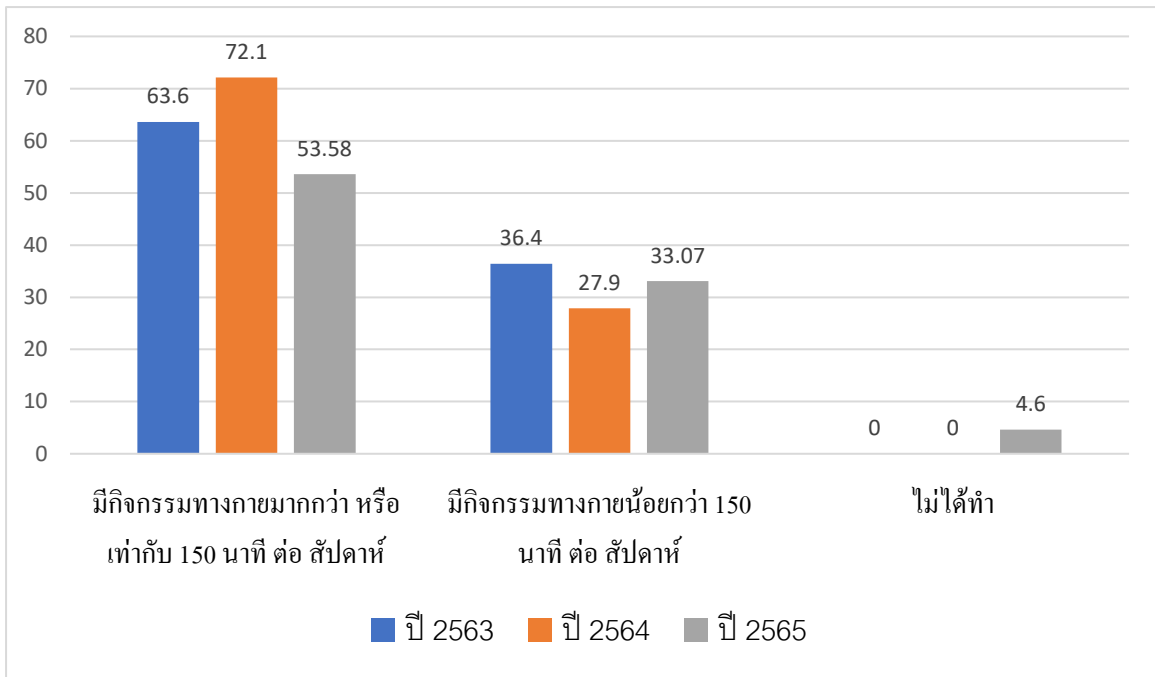


แผนภูมิที่ ๖ กราฟแสดงข้อมูลพฤติกรรมกรกินผักวันละ ๕ ท็อปพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์
 ที่มา : แบบตอบกลับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔
 กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปีที่ข้อมูลพฤติกรรมกรกินผักวันละ ๕ ท็อปพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ ปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๕ พบว่า พฤติกรรมกรรับประทานผักทุกวันลดลง และ รับประทานผัก ๑-๓ วันต่อสัปดาห์ดีขึ้น ได้แก่ รับประทานผักทุกวันคิดเป็นร้อยละ ๓๐.๔, ๓๗.๔ , ๔๒.๔๙ และ ๔๐.๖ รับประทานผัก ๑-๓ วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๔ , ๒๘.๒ , ๒๕.๕ และ ๓๐.๘๙ ตามลำดับ ซึ่งพบว่าพฤติกรรมดังกล่าวดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

๒.๒ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อ สัปดาห์ ร้อยละของประชากรอายุ ๑๕-๕๙ ปีที่มีกิจกรรมทางกาย



ที่มา : DOH Dashboard กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๓



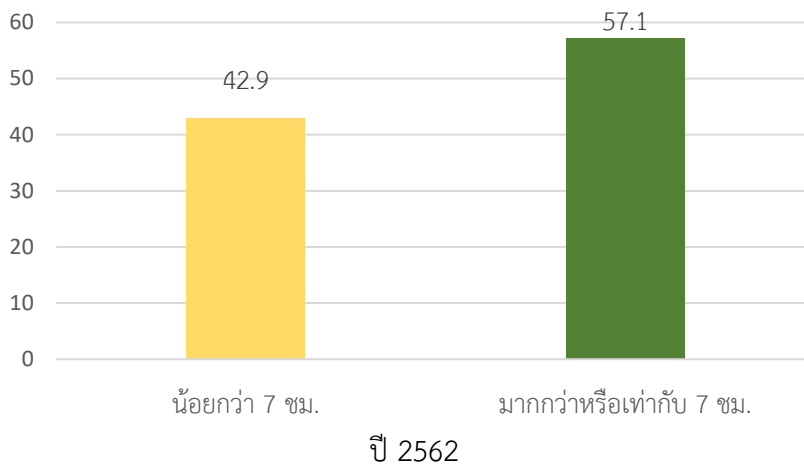
แผนภูมิที่ ๗ กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรที่มีรพุดกิจกรรมทางกาย

ที่มา : แบบตอบกลับพุดกิจกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

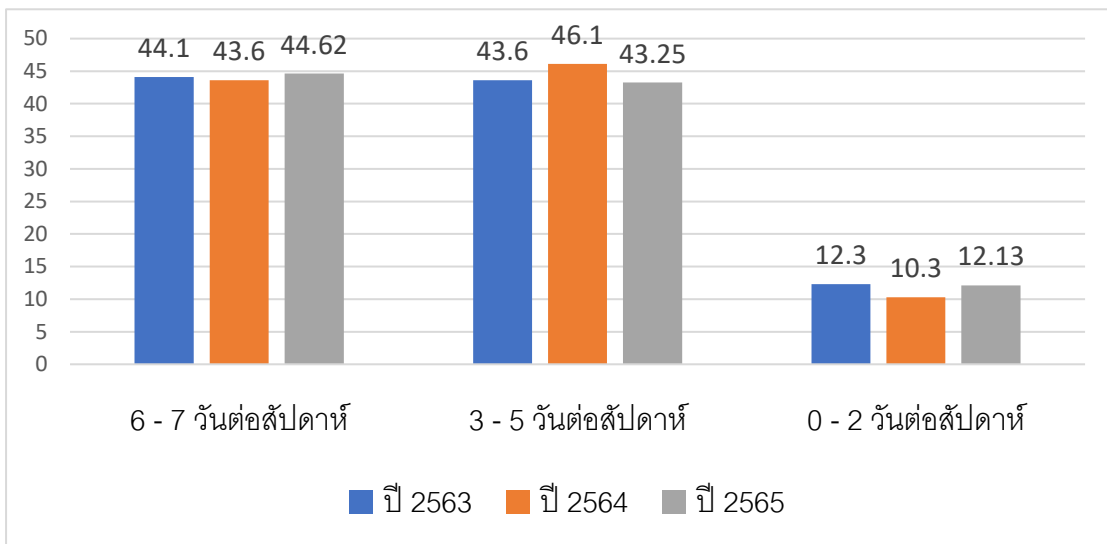
หมายเหตุ : มีการปรับรายละเอียดแบบสอบถามดังตารางข้างต้น

กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรอายุ ๑๕-๕๙ ปีที่มีการมีกิจกรรมทางกาย มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อ สัปดาห์ ปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๕ พบว่า มีกิจกรรมทางกายมากกว่า ๑๕๐ นาที/สัปดาห์มีแนวโน้มลดลง และ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี ๒๕๖๒ พบว่า ประชากรอายุ ๒๕-๕๙ มีกิจกรรมทางกาย ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ หรือ น้อยกว่า ๓๐ นาทีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๒ , มีกิจกรรมทางกายมากกว่า ๑๕๐ นาที/สัปดาห์หรือ มากกว่า ๓๐ นาที/วัน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๖ และ ไม่มีกิจกรรมทางกายเลยคิดเป็นร้อยละ ๒๑.๒ ซึ่งค่อนข้างสูง แต่เมื่อเปรียบเทียบการมีกิจกรรมทางกายปี ๒๕๖๓ - ๒๕๖๕ พบว่ามีกิจกรรมทางกายมากกว่า ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๖ , ๗๒.๑ และ ๕๓.๕๘ ตามลำดับ ซึ่งถือว่ามีแนวโน้มพุดกิจกรรมดังกล่าวลดลง มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๔ , ๒๗.๙ และ ๓๓.๐๗ ตามลำดับ พบว่าแนวโน้มการมีพุดกิจกรรมการออกกำลังกายบ้าง บางครั้งเพิ่มขึ้น

๒.๓ ร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปีที่นอน ๗-๙ ชั่วโมงต่อวัน



ที่มา : DOH Dashboard กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๓

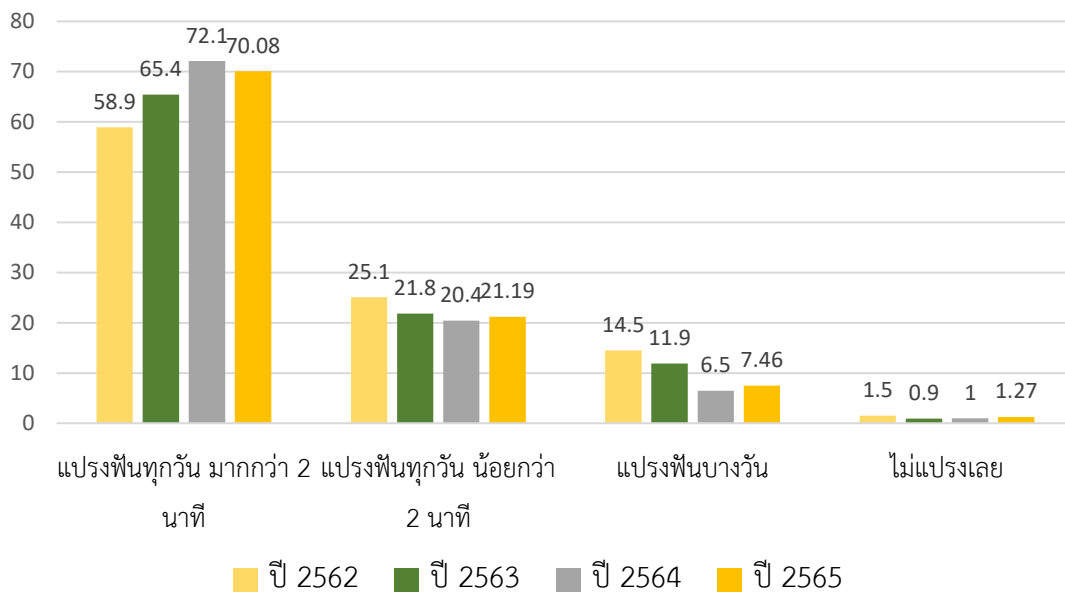


แผนภูมิที่ ๘ กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปีที่นอน ๗-๙ ชั่วโมงต่อวัน
ที่มา : แบบตอบกลับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

หมายเหตุ : มีการปรับรายละเอียดแบบสอบถามดังตารางข้างต้น

กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปีที่นอน ๗-๙ ชั่วโมงต่อวันปี ๒๕๖๒ พบว่า พฤติกรรมการนอนมากกว่า ๗ ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑ และพฤติกรรมการนอนน้อยกว่า ๗ ชั่วโมงคิดเป็น ร้อยละ ๔๒.๙ และเมื่อเปรียบเทียบกับปี ๒๕๖๓ - ๒๕๖๔ พบว่า ประชากรอายุ ๒๕-๕๙ มีพฤติกรรมการนอน ๗-๙ ชั่วโมง ประมาณ ๖-๗วัน/สัปดาห์ ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๑ , ๔๓.๖ และ ๔๔.๖๒ พฤติกรรมการนอน ๗-๙ ชั่วโมง ประมาณ ๓-๕ วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๖ , ๔๖.๑ และ ๔๓.๒๕ พฤติกรรมการนอน ๗-๙ ชั่วโมง ประมาณ ๐-๒ วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๓ , ๑๐.๓ และ ๑๒.๑๓ ตามลำดับ

๒.๓ ร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปีที่แปร่งพังก่อนนอน



แผนภูมิที่ ๙ กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรที่มีพฤติกรรมทางกาย

ที่มา : แบบตอบกลับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย ประมวลผลวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖

กราฟแสดงข้อมูลร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปี ที่แปร่งพังก่อนนอน ปี ๒๕๖๒ พบว่า พฤติกรรมการแปร่งพังก่อนนอนทุกวันมากกว่า ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๙ , พฤติกรรมการแปร่งพังก่อนนอนน้อยกว่า ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๑ , พฤติกรรมการแปร่งพินบางวัน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๕ และ พฤติกรรมการไม่แปร่งพินเลย คิดเป็นร้อยละ ๑.๕ ซึ่งเมื่อเทียบกับ ปี ๒๕๖๓ พบว่า พฤติกรรมการแปร่งพินก่อนนอนทุกวันมากกว่า ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๔ , พฤติกรรมการแปร่งพินก่อนนอนน้อยกว่า ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๘ , พฤติกรรมการแปร่งพินบางวัน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๙ และ พฤติกรรมการไม่แปร่งพินเลย คิดเป็นร้อยละ ๐.๙ ตามลำดับ ปี ๒๕๖๔ พบว่า มีพฤติกรรม แปร่งพินก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๑ แปร่งพินก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๔ แปร่งพินก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์บางวัน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕ และ ไม่แปร่งพินก่อนนอนเลย คิดเป็นร้อยละ ๑ และ ปี ๒๕๖๕ พบว่า มีพฤติกรรม แปร่งพินก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๐๘ แปร่งพินก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง ๒ นาที คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๑๙ แปร่งพินก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน คิดเป็นร้อยละ ๗.๔๖ และ ไม่แปร่งพินก่อนนอนเลย คิดเป็นร้อยละ ๑.๒๗ ตามลำดับ

**หมายเหตุ : มีการปรับรายละเอียดแบบสอบถามดังตารางข้างต้น

จากข้อมูลสถานการณ์สุขภาพ ประชากรกลุ่มวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๑๒ เบื้องต้น มีแนวโน้มของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และ เส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในแต่ละพฤติกรรม พบว่า ยังคงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่ำกว่าเกณฑ์เช่นกัน แม้บางปีผลการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางที่ดี ขาดความยั่งยืนในการคงไว้

ซึ่งการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้น จึงถือเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีเพื่อการมีสุขภาพะสู่อายุที่ดียังคงเป็นเป้าหมาย/ภารกิจหลักในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีสุขภาพดีแบบองค์รวม กล่าวคือ ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ สู่อายุสุขภาพดีในอนาคต

ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

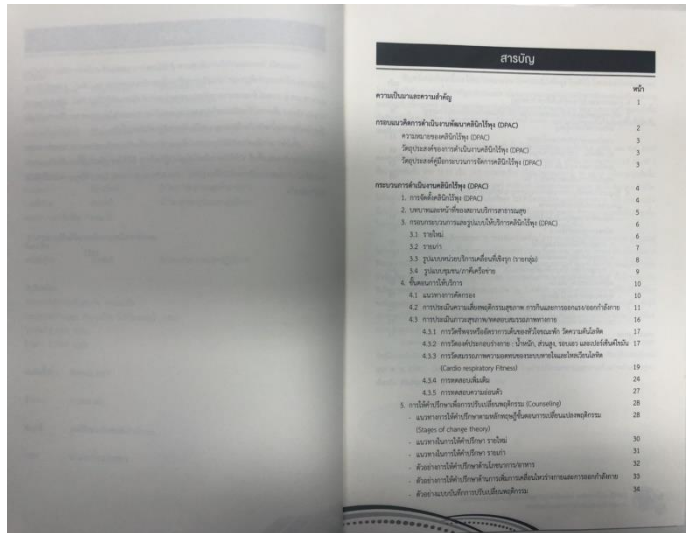
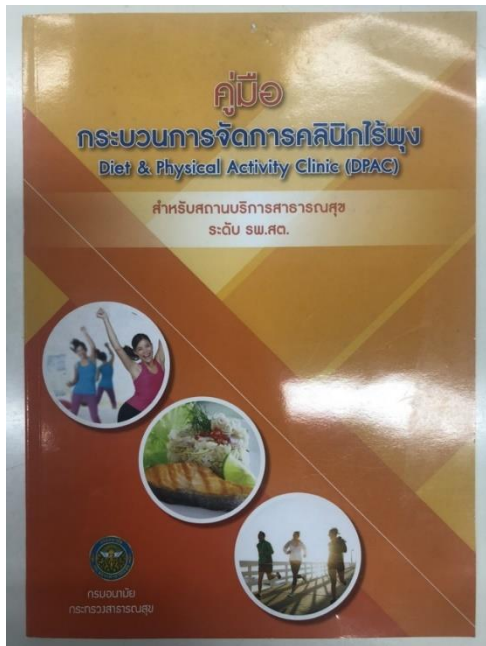
จากเป้าหมายผลลัพธ์การดำเนินงาน การส่งเสริมสุขภาพประชากรกลุ่มวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปี ๒๕๖๕ โดยมีเป้าหมายดังนี้



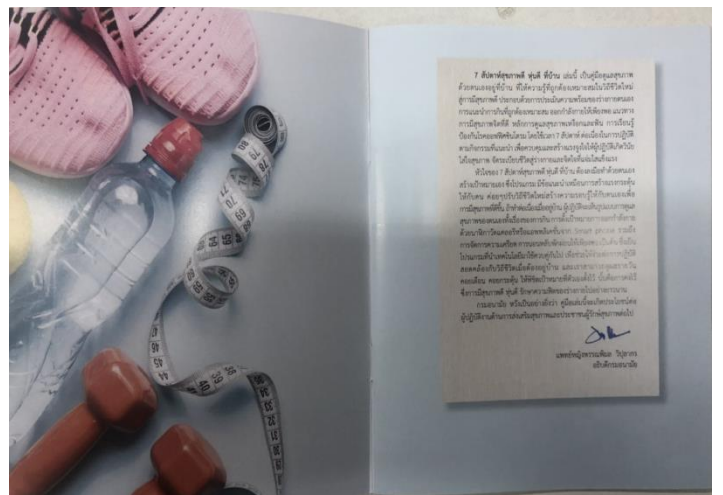
๒.ด้านความรู้ที่นำมาใช้

ประกอบด้วยหนังสือ คู่มือ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิกต่าง ๆ ที่ได้รับการสนับสนุนจากกรมอนามัย และ การศึกษาข้อมูลจากฐานการวิจัยต่าง ๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ศักยภาพ ตลอดจนการเข้าร่วมประชุม พัฒนาความรอบรู้ระดับบุคคลเพื่อให้เกิดการพัฒนางานอย่างสูงสุดต่อไป โดยมีตัวอย่างดังนี้

๒.๑ คลินิกไร้พุงคุณภาพ ติดตาม / ประเมินผลการดำเนินงานคลินิกไร้พุงเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่เขต สุขภาพที่ ๑๒ สุขภาพดี ไร้พุง โดยใช้คู่มือการดำเนินงานดังต่อไปนี้



๒ ใช้โปรแกรม ๗ week สุขภาพดี หุ่นดี ที่บ้าน

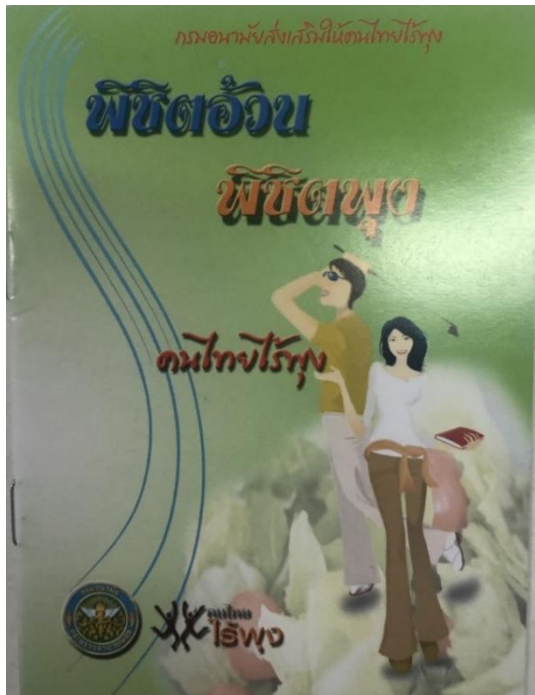


๓ หลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓ อ. สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.)



สารบัญ	
เลขที่	หน้า
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57

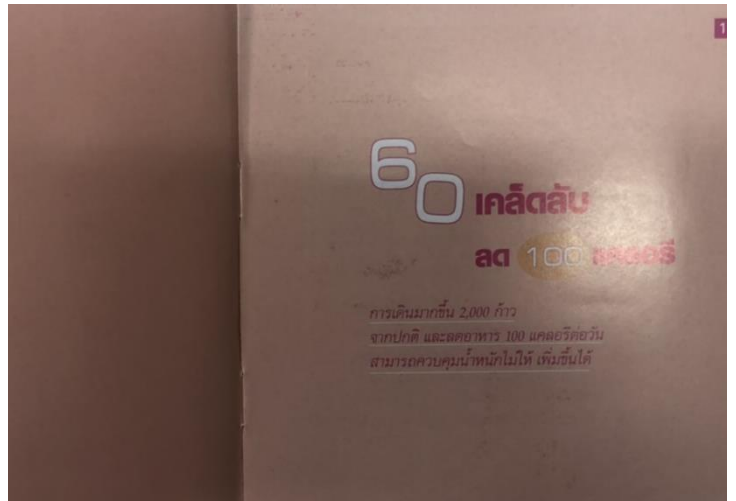
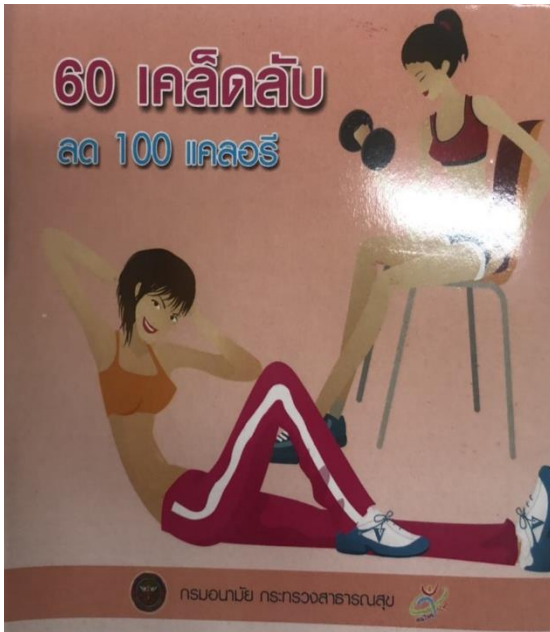
๔ พิชิตอ้วน พิชิตพุง



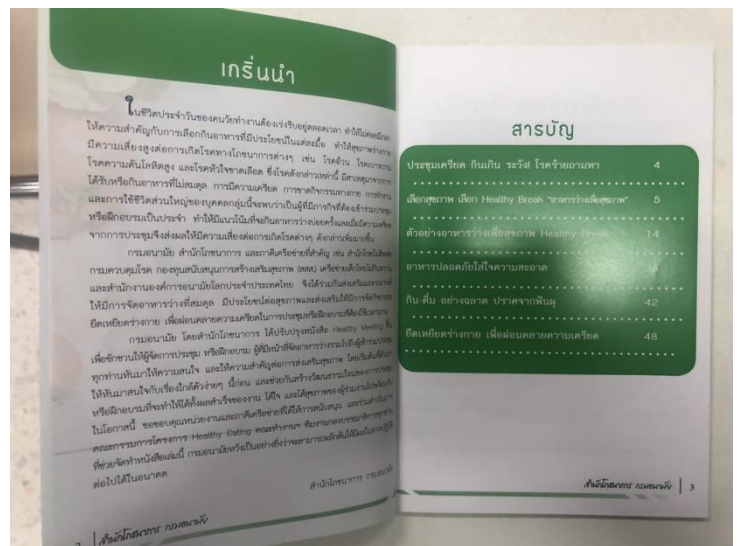
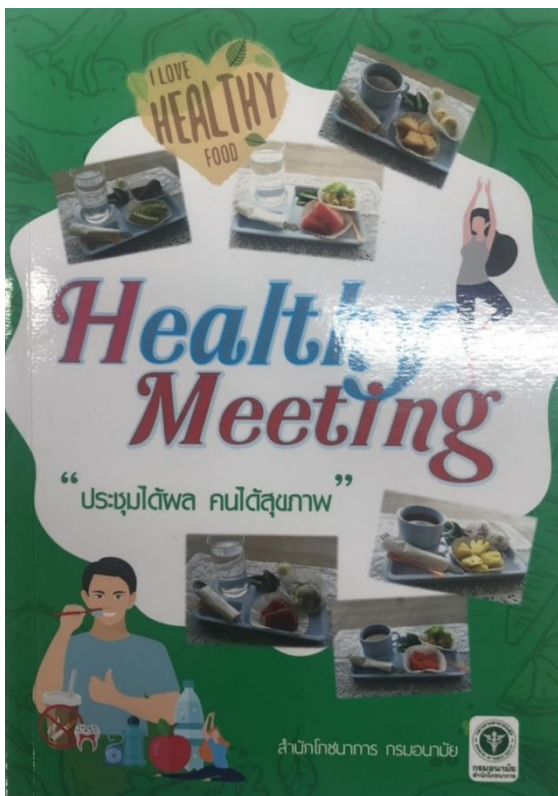
คณะผู้จัดทำ	
ที่ปรึกษา	นพ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย
	นพ.โสภณ เมฆธน รองอธิบดีกรมอนามัย
	นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา รองอธิบดีกรมอนามัย
	นพ.สุวิทย์ เจริญทรัพย์ รองอธิบดีกรมอนามัย
	พญ.แสงโสม สืบระวีรัตน์ ที่ปรึกษากกรมอนามัย
	นายสง่า ตานาพันธ์ กองโภชนาการ
	นพ.ณรงค์ สายวงศ์ ผู้อำนวยการกองโภชนาการ
	นพ.อรุณพล แก้วสัมฤทธิ์ ผู้อำนวยการกองส่งเสริมสุขภาพ
ผู้เรียบเรียงและเรียบเรียง	ดร.วชิรา กิจวรพัฒน์ กองโภชนาการ
จัดพิมพ์และเผยแพร่	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทรศัพท์ : 0-2590-4338, 0-2590-4327
พิมพ์ที่ :	โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
พิมพ์ครั้งที่ :	๑ กันยายน 2552
จำนวน :	๘๐,๐๐๐ เล่ม
ISBN :	978-974-05-3264-9

คำนำ	
กรมอนามัย	หน้า
กระทรวงสาธารณสุข	หน้า
กันยายน ๒๕๕๒	หน้า

๕ ๖๐ เคล็ดลับ ลด ๑๐๐ แคลอรี



๖ Healthy meeting



๒.๒ องค์ความรู้และกระบวนการในการขับเคลื่อนการดำเนินงานเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปี ๒๕๖๔ โดยใช้ Application H๔U

- ประชุมจากส่วนกลางเพื่อรับนโยบายและแผนการดำเนินงานในพื้นที่
- วางแผน/เชิญประชุม ร่วมกับพื้นที่/ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย
- ดำเนินกิจกรรม
- ประเมินผล/ติดตามผลการดำเนินงาน

๒.๒.๑ คู่มือการดำเนินงาน H๔U



๗ สามารถติดตามเนื้อหาตามลิงค์ข้างล่างนี้

https://drive.google.com/file/d/๑ukifnGsW๖cWesc๖eI๑w๑๔๑๑_VlwEc/view?usp=drivesdk

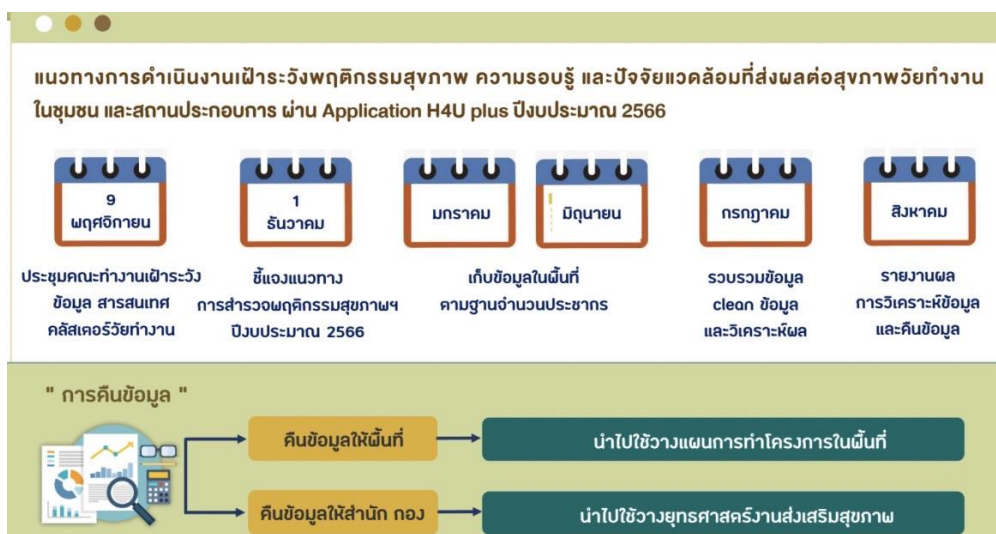
๒.๒.๒ จัดประชุมวางแผนการดำเนินงานร่วมกับพื้นที่รับผิดชอบ ได้แก่ สสจ. , สสอ. , รพ.สต. และ อสม.



ชี้แจงโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน และรูปแบบการเก็บข้อมูล ปี 2564

Cluster วิทยาลัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

๘ แผนการดำเนินงาน



๙ ติดตามผลการดำเนินงาน

การเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน application H4U



๑๐ ติดตามผลการสำรวจข้อมูลโดยศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

- เข้าใช้งานผ่าน Google Chrome

Search URL : <http://h4u.moph.go.th/dept>

ใส่ข้อมูล Username และ Password เข้าใช้งาน

๑๑ การรายงานผล

- รวบรวมข้อมูล / Clean ข้อมูล → เดือน กรกฎาคม

- รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูล → เดือน สิงหาคม