

การขับเคลื่อนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 11 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. วิสัยทัศน์ : สร้างสังคมรอบรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี
2. พันธกิจ : อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานอย่างมีส่วนร่วมด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม
3. เป้าประสงค์ : วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ
4. ค่าเป้าหมายตัวชี้วัด Monitor : สถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานกรมอนามัยตามยุทธศาสตร์ /ตัวชี้วัด ดังนี้

4.1 ร้อยละของประชากรวัยทำงาน อายุ 25 - 59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ในสถานประกอบการ) เป้าหมาย ร้อยละ 50

1) ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป้าหมาย รอบ 5 เดือนแรก ร้อยละ 40

*****ผลการดำเนินงาน มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ 39.09

1.1 วัยทำงานอายุ 25-59 ปี หมายถึง ประชาชนอายุ 25 ปีเต็ม ถึง 59 ปี 11 เดือน 29 วัน ที่ได้ตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ผ่านระบบ anamai poll โดยกลุ่มเป้าหมายคือ สถานประกอบการที่เข้าร่วมการส่งเสริมสุขภาพและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

1.2 การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ หมายถึง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่

1.2.1) พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ คือ การกินผักผลไม้วันละไม่น้อยกว่า 400 กรัม เพื่อให้ได้ใยอาหารเพียงพอ โดยการกินผักวันละ 4 ททัพ และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน โดยผักสุกปริมาณ 3 ช้อนกินข้าว เท่ากับ 1 ททัพ สำหรับผลไม้ วันละ 2 ส่วน หรือเท่ากับ 2 กำมือ หรือผลไม้ปริมาณ 6 คำ นับเป็น ผลไม้ 1 ส่วน

*****ผลการดำเนินงาน มีการบริโภคผักผลไม้ ร้อยละ 80.91

1.2.2) พฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย คือ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ขึ้นไป

*****ผลการดำเนินงาน มีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 72.45

1.2.3) พฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ คือ การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป

*****ผลการดำเนินงาน มีกิจกรรมการนอนหลับ ร้อยละ 86.73

1.2.4) พฤติกรรมแปรงฟัน 222 หมายถึง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยหลักการ 2-2-2 โดยแปรงวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน อย่างน้อย 2 นาทีด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และงดรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม 2 ชั่วโมงหลังแปรงฟัน

*****ผลการดำเนินงาน มีกิจกรรมการแปรงฟัน ร้อยละ 61.27

4.2 ร้อยละประชากรวัยทำงานอายุ 19 - 59 ปี ดัชนีมวลกายปกติ (ในสถานประกอบการ) เป้าหมาย ร้อยละ 38.53

1) ร้อยละประชากรวัยทำงานอายุ 19 - 59 ปี ดัชนีมวลกายปกติ (ในสถานประกอบการ) เป้าหมาย รอบ 5 เดือนแรก ร้อยละ 38.53

1.1) ประชากรวัยทำงานอายุ 19 - 59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ หมายถึง ประชาชนอายุ 19 ปี เต็ม ถึง 59 ปี 11 เดือน 29 วัน ที่ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) โดยคำนวณจากน้ำหนัก (กิโลกรัม) หารส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง

* ดัชนีมวลกายปกติ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

*****ผลการดำเนินงาน มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 32.82

5. ปัญหา อุปสรรค แนวทางและข้อเสนอแนะ

ปัญหา/อุปสรรค/ปัจจัย ที่ทำให้การดำเนินงานไม่บรรลุวัตถุประสงค์	ข้อเสนอแนะต่อนโยบาย / ต่อส่วนกลาง / ต่อ ผู้บริหาร / ต่อระเบียบ กฎหมาย	หมายเหตุ
-	-	-

6. สิ่งที่เกิดขึ้น / นวัตกรรม (ถ้ามี)

6.1 พัฒนาระบบ WEB ME Working Age ระบบติดตาม และประเมินผลการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2569 และระบบรายงานกิจกรรมตามตัวชี้วัดการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

7. แผนงานเดือนถัดไป

ลำดับ	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วัน/เดือน/ปี	ผู้ดำเนินกิจกรรม
1.	การขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 11 ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ สุขภาพดี เขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2569	1. ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อายุ 19 – 59 ปี 11 เดือน 29 วัน เขตสุขภาพที่ 11	1 – 31 มีนาคม 2569	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11
2.	เตรียมความพร้อม โครงการสุขภาพวัยทำงานไทย ก้าวไกล พื้นที่เขตสุขภาพที่ 11 กิจกรรมที่ 2.1	1. ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 11	1 – 31 มีนาคม 2569	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11
3.	อบรมหลักสูตรพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข การจัดการบริการคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)	1. บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11	10 – 11 มีนาคม 2569	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11
4.	พัฒนาระบบ WEB ME Working Age ระบบติดตาม และประเมินผลการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2569	1. กลุ่มประชาชนวัยทำงาน อายุ 19 – 59 ปี 11 เดือน 29 วัน 2. องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11	1 – 31 มีนาคม 2569	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11