

การขับเคลื่อนการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 11

ประจำปี พุทธศักราช 2568

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

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

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

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

1.2) การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ หมายถึง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่

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

1.2.2) พฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย คือ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ขึ้นไป

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

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

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

1) ร้อยละประชากรวัยทำงานอายุ 19 - 59 ปี ดัชนีมวลกายปกติ (ในสถานประกอบกิจการ) 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 ที่ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) โดยคำนวณจากน้ำหนัก (กิโลกรัม) หารส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง

* ดัชนีมวลกายปกติ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

5. ผลการดำเนินงาน

1) วิธีการจัดเก็บข้อมูล : ประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการประเมินตนเองด้านพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์และบันทึกข้อมูลในระบบ Anamai Poll ซึ่งทางสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กำลังพัฒนาเครื่องมือ

2) ระยะเวลาดำเนินงาน : เดือน มกราคม - มิถุนายน 2568

6. ขนาดตัวอย่างที่เก็บข้อมูล :

ช่วงอายุ	ขนาดตัวอย่างของแต่ละเขต	ในสถานประกอบการ		นอกสถานประกอบการ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
15 – 19 ปี	130	33	32	33	32
20 – 24 ปี	122	31	30	31	30
25 – 29 ปี	124	31	31	31	31
30 – 34 ปี	116	29	29	29	29
35 – 39 ปี	106	26	27	26	27
40 – 44 ปี	117	29	29	29	29
45 – 49 ปี	128	32	32	32	32
50 – 54 ปี	141	35	36	35	36
55 – 59 ปี	146	37	36	37	36
จำนวนรวม		283	282	283	282
		565		565	
		1,130			

หมายเหตุ : สถานประกอบการ หมายถึง สถานประกอบการขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ และสถานประกอบการที่ไม่ใช่โรงงาน เช่น ห้างสรรพสินค้า หน่วยงาน องค์กร รวมถึงหน่วยงานราชการ และเอกชน

7. ปัญหา อุปสรรค แนวทางและข้อเสนอแนะ

ปัญหา/อุปสรรค/ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินงานไม่บรรลุวัตถุประสงค์	ข้อเสนอแนะตอนโยบาย / ต่อส่วนกลาง / ต่อผู้บริหาร / ต่อระเบียบ กฎหมาย	หมายเหตุ
-	-	-

8. สิ่งดีๆที่เกิดขึ้น / นวัตกรรม (ถ้ามี)

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

9. แผนงานเดือนถัดไป

ลำดับ	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วัน/เดือน/ปี	ผู้ดำเนินกิจกรรม
1.	<p>ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้การขับเคลื่อนการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน โครงการเสริมสร้างคนไทยวัยทำงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสู่สุขภาวะที่ดีและมีวิถีชีวิตที่ยั่งยืน ในพื้นที่เครือข่ายเขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2569</p>	<p>พื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช</p> <ol style="list-style-type: none"> เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บางจาก รพ.สต.บางใหญ่ รพ.สต.วัดลาว รพ.สต.บางมูลนาก รพ.สต.บางบุชา รพ.สต.แสงวิมาน และรพ.สต.เปี้ยะเนิน แห่งละ 2 คน แกนนำภาคประชาชน ในพื้นที่ รพ.สต.บางจาก รพ.สต.บางใหญ่ รพ.สต.วัดลาว รพ.สต.บางมูลนาก รพ.สต.บางบุชา รพ.สต.แสงวิมาน และรพ.สต.เปี้ยะเนิน แห่ง ละ 40 คน 	<p>3, 23, 24, และ 29 ธันวาคม 2568</p>	<p>กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11</p>
2.	<p>ประชุมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างพลังภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะในสถานประกอบการ กิจกรรมภายใต้การขับเคลื่อนการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน โครงการเสริมสร้างคนไทยวัยทำงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสู่สุขภาวะที่ดีและมีวิถีชีวิตที่ยั่งยืน ในพื้นที่เครือข่ายเขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2569 โดยบูรณาการร่วมกับโครงการสุขภาวะวัยทำงานไทย ก้าวไกล พื้นที่เขตสุขภาพที่ 11</p>	<ol style="list-style-type: none"> ผู้บริหารศูนย์อนามัยที่ 11 จำนวน 1 คน วิทยากร จำนวน 2 คน ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงานระดับจังหวัด อำเภอ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เขตสุขภาพที่ 11 จำนวน 52 คน ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ กิจกรรม เขตสุขภาพที่ 11 จำนวน 28 คน จนท. ศูนย์อนามัยที่ 11 จำนวน 8 คน <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากร 6 คน - ผู้ดำเนินการ 2 คน <p>รวมทั้งหมด 91 คน</p>	<p>18 - 19 ธันวาคม 2568</p>	<p>กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11</p>

3.	พัฒนาระบบ WEB ME Working Age ระบบติดตาม และ ประเมินผลการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 11 ปีงบประมาณ 2569	1. กลุ่มประชาชนวัยทำงาน อายุ 19 – 59 ปี 11 เดือน 29 วัน 2. องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11	1 – 31 ธันวาคม 2568	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 11
----	--	---	---------------------	---