กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือแนวทางการดำเนินงาน
ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมระดับจังหวัด
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564
กลุ่มวัยทำงาน

จัดทำโดย เลขานุการคลัสเตอร์วัยทำงาน

พฤศจิกายน 2563

คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมระดับจังหวัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

การส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน

1. เป้าประสงค์

วัยทำงาน สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

2. เป้าหมายและตัวชี้วัดผลลัพธ์

ตัวชี้วัดตามแผนงาน	ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายของแผนยุทธศาตร์การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต	ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายของแผนบูรณาการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัย	ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายของแผนยุทธศาตร์การเสริมสร้างให้คนมีสุขภาวะที่ดี
● ร้อยละของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 50 ● ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40	ระดับเป้าหมายการให้บริการหน่วยงาน **เชิงปริมาณ :** จำนวนประชาชนและภาคีเครือข่ายในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยี และนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (วัยทำงาน) จำนวน 1,160 คน	ระดับโครงการ/ผลผลิต **เชิงปริมาณ** : ร้อยละของประชาชนอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการยามสูงอายุโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40	ระดับโครงการ/ผลผลิต **เชิงปริมาณ** : จำนวนประชาชน ชุมชนและภาคีเครือข่ายในพื้นที่โครงการพระราชดำริและโครงการเฉลิมพระเกียรติได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยี และนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม จำนวน 750 คน
	ระดับกิจกรรม **เชิงปริมาณ :** จำนวนโครงการส่งเสริมพัฒนาทักษะและสมรรถนะวัยทำงาน จำนวน 2 โครงการ	ระดับกิจกรรม **เชิงปริมาณ :** จำนวนประชาชนอายุ 25-59 ปี ได้รับการถ่ายทอดการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี จำนวน 7,500,000 คน	ระดับกิจกรรม **เชิงปริมาณ :** จำนวนโครงการที่ได้รับการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในพื้นที่โครงการพระราชดำริและโครงการเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 4 โครงการ

3. หลักการและเหตุผล

ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีบทบาทเป็นทั้งผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เป็นผู้นำครอบครัว และต้องดูแลประชากรกลุ่มวัยต่าง ๆ สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนจากปัญหาในอดีตที่การเจ็บป่วยส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ กลายมาเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยพบว่าอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยหนึ่งในสามของประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป มีอัตราชุกของการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 8.9 ในปี 2558 คิดเป็นจำนวนประมาณ 4.8 ล้านคน เฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ 300,000 คน ในขณะที่โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.4 เป็นร้อยละ 24.7 หรือ 13 ล้านคน เฉลี่ยเพิ่มปีละ 600,000 คน นอกจากนี้ยังพบว่าสถานการณ์น้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้น โดยความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.7 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 37.5 ในปี 2558 และจากข้อมูลในระบบ กระทรวงสาธารณสุข (Health Data Center : HDC) ในปี 2563 พบวัยทำงานมีภาวะน้ำหนักเกิน สูงถึงร้อยละ 20.7 รวมทั้งพบภาวะอ้วนระดับ 1 และระดับ 2 รวมกันสูงถึงร้อยละ 20.6 อีกทั้งยังมีรายงานการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ปี 2563 พบว่า วัยทำงานเพียงร้อยละ 44.5 มีการกินผักได้ตามปริมาณที่เพียงพอ และมีมากถึงร้อยละ 9.4 ที่เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้งเมื่อกินอาหาร อีกร้อยละ 7.9 ที่มีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน รวมทั้งมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที มีถึงร้อยละ 30.6 และมีมากถึงร้อยละ 10 ที่มีการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ แสดงให้เห็นว่าวัยทำงานมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนรวมทั้งมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งส่งผลต่อเนื่องจนถึงวัยสูงอายุ สาเหตุเหล่านี้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของประชากร สภาวะเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคของคนที่เปลี่ยนไป ขาดการใส่ใจดูแล และควบคุมป้องกันปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป้าประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยนี้ เพื่อให้วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายให้คนวัยทำงานอายุ 30-44 ปี มีค่า BMI ปกติ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกาย การนอนหลับที่เพียงพอต่อสุขภาพ และการมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม แต่จากการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติครั้งที่ 8 พ.ศ. 2560 พบว่า ประชากรวัยทำงานอายุ 30.44 ปี ไม่เคยแปรงฟันตอนเช้าและก่อนเข้านอนร้อยละ 2 และร้อยละ 4.9 ตามลำดับ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบในกลุ่มวัยทำงาน โดยพบว่ากลุ่มวัยทำงานร้อยละ 85.3 มีการสูญเสียฟันโดยเฉลี่ย 3.6 ซี่/คน พบผู้ที่มีฟันผุที่ยังไม่ได้รับการรักษาร้อยละ 43.3 มีปัญหาเหงือกอักเสบร้อยละ 62.4 และมีร่องลึกปริทันต์ร้อยละ 25.92 การเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และได้รับการรักษาตามความเหมาะสม สามารถคัดกรองความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปาก และลดการลุกลามของโรคในช่องปากได้ แต่จากการสอบถามประชากรวัยทำงานอายุ 30-44 ปี พบว่าร้อยละ 57.7 ไม่เคยไปพบทันตแพทย์ เหตุผลหลัก คือ ไม่มีเวลา เนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการประกอบอาชีพ และจะไปพบทันตแพทย์เมื่อมีอาการเท่านั้น อาจทำ

ให้ปัญหาโรคในช่องปากลุกลามและแสดงอาการที่รุนแรง จนเกิดความเจ็บปวด อาจมีการสูญเสียฟันต่อไป ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม ทันเวลา

ปัจจุบันได้มีการนำแนวคิดเรื่องความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) และปัจจัยแวดล้อมเพื่ออธิบายความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางสุขภาพ พบว่าระดับความรอบรู้ทางสุขภาพส่งผลต่อพฤติกรรมทางสุขภาพอย่างชัดเจน ผู้ที่มีระดับความรอบรู้ทางสุขภาพต่ำ จะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของตนเองนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ขาดทักษะด้านการพูดคุยหรืออ่านใบสื่อสารจากแพทย์ และส่งผลต่อปัญหาการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด พบอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อน การเจ็บป่วยฉุกเฉิน และนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสูงขึ้น ในส่วนของปัจจัยแวดล้อม ในปี 2548 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รายงานภาวะโรคและการบาดเจ็บที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ ทั้งที่ประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรม ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการ พบว่า ปัจจัยเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อสุขภาพสามลำดับแรก ได้แก่ โรคปวดหลัง โรคเกี่ยวกับการได้ยิน และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เท่ากับร้อยละ 37, ร้อยละ 16 และร้อยละ 13 ตามลำดับ สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย ในปี 2561 กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค รายงานข้อมูลโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมสำคัญในระบบเฝ้าระวัง พบว่า มีผู้ป่วยโรคจากพิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืช โรคจากพิษสารทำละลายอินทรีย์ และโรคปอดฝุ่นหินทราย เท่ากับ 17.12, 0.82 และ 0.40 คนต่อแสนประชากรตามลำดับ ซึ่งจากรายงานผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (อายุ 15 - 59 ปี) เมื่อปี 2559 โดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พบว่า คนไทยร้อยละ 50 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ บุหรี่ และสุรา และมีความชุกของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆปี ซึ่งสามารถป้องกันได้หากมีการดูแลสุขภาพโดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม แต่ปัญหาที่พบเมื่อไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยคือประชาชนมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองมีจำนวนน้อย มีช่องทางการสื่อสารกันเองเป็นวงกว้างมากขึ้น ทำให้มีข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก จากหลากหลายช่องทาง แต่ยังขาดระบบการคัดกรอง และการยืนยันความถูกต้องของข้อมูล โดยแหล่งข้อมูล วิธีการสื่อสาร สื่อต่าง ๆ อายุ การศึกษา แหล่งที่อยู่ของบุคคล ที่ส่งผลต่อการได้รับข้อมูล การคิดวิเคราะห์ เพื่อการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำตามที่ได้รับข้อมูล

ดังนั้น กรมอนามัย จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของวัยทำงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับกำหนดยุทธศาสตร์ วางแผน และจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ อีกทั้งเพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินงานสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย การพักผ่อน อาหารและโภชนาการ และพฤติกรรมการดูแลช่องปากที่เหมาะสมสำหรับวัยทำงานผ่านกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและการจัดการสิ่งแวดล้อม รวมถึงบูรณาการงานส่งเสริมป้องกันโรคในช่องปาก ป้องกันภาวะอ้วน และส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับวัยทำงาน ร่วมกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ โดยมีเป้าหมายให้ประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ อันจะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อจัดทำระบบและฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

4.2 เพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน โดยกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการสนับสนุนการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

4.3 เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพ/เครือข่าย/ประชาชนในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนวัยสูงอายุ

4.4 เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

5. กรอบแนวคิด (House Model)

6. โครงการที่ขับเคลื่อนสู่พื้นที่

มีโครงการสำคัญที่อยู่ภายใต้คลัสเตอร์วัยทำงาน จำนวนทั้งสิ้น 7 โครงการ ดังต่อไปนี้

1) โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ โครงการก้าวท้าใจ season 3

2) โครงการสร้างเสริมคนไทยวัยทำงานมีสุขภาวะที่ดี หรือ โครงการ 10 Packages

3) โครงการเตรียมการรองรับประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ หรือโครงการ Pre-Aging

4) โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จย่า ต้านภัยมะเร็งเต้านม

5) โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

6) โครงการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง

7) โครงการราชทัณฑ์ ปันสุข ทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

โดยมีโครงการที่ขับเคลื่อนสู่พื้นที่ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือ สสจ.) ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 จำนวน 5 โครงการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

6.1 โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ โครงการก้าวท้าใจ season 3

- เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต

1. ประชาชนลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวท้าใจ (ภายใต้ฐานข้อมูล10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ) จำนวน 2 ล้านคน
2. มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย จำนวน 77 จังหวัด

- ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

<u>เชิงปริมาณ</u>

1. ประชาชนที่ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวท้าใจ (ภายใต้ฐานข้อมูล10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ) ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 2 ล้านคน
2. จำนวนต้นแบบการขับเคลื่อนชุมชนรักการออกกำลังกาย 12 แห่ง

<u>เชิงคุณภาพ</u>

1. ระบบจัดเก็บข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้รับการยอมรับและนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานได้จริง
2. ทุกพื้นที่ทั่วประเทศมีการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

- **กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ**

1. ประชาชนทุกกลุ่มวัย
2. นักเรียน/นักศึกษา
3. บุคลากรองค์กรปกครองปกครองส่วนท้องถิ่น
4. พนักงานหน่วยงานภาคเอกชน/สถานประกอบกิจการ
5. บุคลากรสังกัดกระทรวงสาธารณสุข
6. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

- **มาตรการสำคัญ**

1. การพัฒนาระบบฐานข้อมูลสุขภาพของประชาชน เพื่อประโยชน์ในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพของประเทศ

2. การนำรูปแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ Digital Health Platforms มาช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย ช่วยให้การออกกำลังกายมีความน่าสนใจ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย และทุก Setting อันจะส่งผลให้การออกกำลังกายมีความต่อเนื่องและยั่งยืน
3. การสื่อสารข้อมูลสุขภาพ และความรอบรู้กิจกรรมทางกายสู่ประชาชนโดยตรงอย่างต่อเนื่อง ทุกช่องทาง ทั้ง Air War Ground War และ Electronic เน้นการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและสร้างความตื่นตัวให้คนไทยตระหนักและมีค่านิยมในการรักสุขภาพ

- **แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่**

1. ขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานผ่านภาคีเครือข่าย ผ่านกิจกรรมก้าวท้าใจ
2. กำกับติดตามให้ดำเนินการและสมัครสมาชิกก้าวท้าใจผ่าน Digital Health Platform
3. จัดกิจกรรมก้าวท้าใจส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
4. ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนบุคลากรและประชาชนสมัครกิจกรรมก้าวท้าใจ โดยเข้าร่วมในระบบส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงาน

- **การติดตามและประเมินผล**

กำกับติดตาม กระตุ้นสมาชิกสมัครอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถติดตามยอดสมาชิก https://activefam.anamai.noph.go.th/ เพื่อติดตามข้อมูลในการกระตุ้นยอดกิจกรรมก้าวท้าใจ

6.2 โครงการสร้างเสริมคนไทยวัยทำงานมีสุขภาวะที่ดีหรือโครงการ 10 Packages

- **เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต**

ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40

- **กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ**

ประชากรวัยทำงานใน สถานประกอบการ และชุมชน (ชุมชนเมือง และชนบท)

- **แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่**

1. ประชาสัมพันธ์และสร้างกระแสเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้ในสถานประกอบการในพื้นที่ที่รับผิดชอบ ร้อยละ 5 ของสถานประกอบการในพื้นที่ที่รับผิดชอบ
2. ให้ความรอบรู้เรื่อง 10 Packages
3. ร่วมกิจกรรมตรวจเยี่ยมเสริมพลังและติดตามเป้าหมาย

- การติดตามและประเมินผล

ติดตามจากระบบ H4U (http://www.anamai.moph.go.th/)

6.3 โครงการเตรียมการรองรับประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพหรือโครงการ Pre-Aging

- เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต

เป้าหมาย

1. ประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และสามารถจัดการปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้
2. สถานประกอบการและชุมชนมีรูปแบบการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
3. การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย จำนวน 77 จังหวัด
4. ทุกจังหวัดมีการขับเคลื่อนนโยบาย Healthy Canteen ในสถานประกอบการ/สถานที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน/โรงเรียน/สถานบริการสาธารณสุข อย่างน้อยจังหวัดละ 1 แห่ง เมนูชูสุขภาพ ใน ร้านอาหาร/street food อย่างน้อยจังหวัดละ 20 ร้าน
5. ทุกจังหวัดมีผู้เข้าใช้งาน Nutrition Platform ตามเป้าหมายรายเขตสุขภาพ หรือ ไม่น้อยกว่าจังหวัดละ 20,000 คน
6. ประชาชนวัยทำงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 7.5 ล้านคน วัดผลจากการเข้าใช้งาน digital platform ของกรมอนามัย ใน 77 จังหวัด ไม่น้อยกว่าจังหวัดละ 97,500 คน

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

เชิงปริมาณ

1. ทุกจังหวัดมีการขับเคลื่อนนโยบาย Healthy Canteen ในสถานประกอบการ/สถานที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน/โรงเรียน/สถานบริการสาธารณสุข อย่างน้อยจังหวัดละ 1 แห่ง และร้านอาหาร/street food มีเมนูชูสุขภาพ อย่างน้อย จังหวัดละ 20 ร้าน
2. ประชาชนเข้าใช้งาน digital platform ที่กรมอนามัยจัดทำขึ้นและมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 7.5 ล้านคนทั่วประเทศ

เชิงคุณภาพ

1. ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานถูกนำมาใช้ในการวางแผนและออกแบบการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน
2. ประชากรวัยทำงานได้รับการพัฒนาความรอบรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านเทคโนโลยีนวัตกรรม
3. เกิดรูปแบบ/แนวทางการสื่อสารและสร้างความรอบรู้การดูแลช่องปากกลุ่มวัยทำงานในพื้นที่นำร่อง

4. ระบบจัดเก็บข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้รับการยอมรับและนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานได้จริง จำนวน 1 ระบบ

<u>เชิงเวลา</u>

กิจกรรมที่ดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนดร้อยละ 80

- **กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ**

1. เจ้าหน้าที่รับผิดชอบกลุ่มวัยทำงาน/นักโภชนาการ ในศูนย์เขตอนามัย 12 แห่ง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 76 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร
2. ทันตบุคลากรในศูนย์เขตอนามัย 12 แห่ง สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง สำนักงานสาธารณสุข. 76 จังหวัดและกรุงเทพมหานคร

- **มาตรการสำคัญ**

1. พัฒนาระบบฐานข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ
2. พัฒนาความรอบรู้และสื่อสารการดูแลสุขภาพช่องปากกลุ่มวัยทำงาน อาหารและโภชนาการผ่านเทคโนโลยีนวัตกรรม ทั้ง Air War Ground War และ Electronic เน้นการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและสร้างความตื่นตัวให้คนไทยตระหนักและมีค่านิยมในการรักสุขภาพ
3. พัฒนาระบบ/กลไกการจัดบริการส่งเสริมป้องกันโรคในช่องปาก เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการทางทันตกรรม
4. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น ร้านอาหารที่มีเมนูชูสุขภาพ โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)
5. การนำรูปแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ Digital Health Platforms มาช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งด้านการกินอาหาร การดูแลสุขภาพช่องปาก และการนอนหลับพักผ่อน ช่วยให้การสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองของประชาชนมีความน่าสนใจ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายและทุก Setting อันจะส่งผลให้การจัดการสุขภาพด้วยตนเองมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

- **แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่**

1. ประชุมชี้แจงการดำเนินงานและการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานแก่เจ้าหน้าที่รับผิดชอบกลุ่มวัยทำงาน นักโภชนาการ และทันตบุคลากรในศูนย์เขตอนามัย 12 แห่ง สถาบันพัฒนา

สุขภาวะเขตเมือง ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ และสำนักงานสาธารณสุข 76 จังหวัด

2. เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน จังหวัดละ 600 คน ผ่าน Application H4U
3. ขับเคลื่อนการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนผ่านเครือข่าย อสม. ทีมดูแลสุขภาพระดับปฐมภูมิ และในสถานประกอบการ/องค์กรผ่านงาน HR กิจกรรมก้าวท้าใจ ซึ่งเป็น digital Health Platform ด้านการออกกำลังกาย และ digital Health Platform ด้านโภชนาการ
4. ขับเคลื่อนนโยบาย Healthy Canteen ในสถานประกอบการ/สถานที่ทำงานทั้งภาครัฐและเอกชน/โรงเรียน/สถานบริการสาธารณสุข ร่วมกับศูนย์อนามัย อย่างน้อยจังหวัดละ 1 แห่ง และร้านอาหาร/อาหารริมบาทวิถี street food จังหวัดละ 1 แห่ง มีเมนูชูสุขภาพ อย่างน้อยจังหวัดละ 20 ร้าน หรือบูรณาการการดำเนินงานกับ Clean Food Good Taste โดยพัฒนาให้ร้านอาหารที่ผ่านเกณฑ์รับรองมาตรฐาน Clean Food Good Taste มีเมนูชูสุขภาพอยู่ในร้านอย่างน้อยร้านละ 1 เมนู
5. สนับสนุนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากผ่านนวัตกรรม application FunD เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลช่องปาก และประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากตนเองได้ รวมทั้งสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยการเข้าเรียนหลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ สำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร และสำหรับประชาชน ผ่านระบบสอนออนไลน์ กรมอนามัย
6. สนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ วันที่ 1 พฤษภาคม 2564
7. สนับสนุนการจัดบริการส่งเสริมป้องกันโรคในช่องปาก โดยการบูรณาการร่วมกับการดำเนินงานในคลินิกบริการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากวัยทำงาน
8. จัดกิจกรรมก้าวท้าใจส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน และโภชนาการสำหรับวัยทำงาน ผ่าน digital Health Platform digital Health Platform ด้านการออกกำลังกาย และ digital Health Platform ด้านโภชนาการ
9. ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนบุคลากรและประชาชนสมัครกิจกรรมก้าวท้าใจ โดยเข้าร่วมในระบบส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงาน
10. กำกับติดตามให้ดำเนินการและสมัครสมาชิกก้าวท้าใจผ่าน Digital Health Platform ด้านการออกกำลังกาย และdigital Health Platform ด้านโภชนาการ
11. ประชุมแลกเปลี่ยนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่

- **การติดตามและประเมินผล**

1. ประสานงานและติดตามการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่รายเดือน ผ่านการประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูประบบบริหารและวิธีการทำงานกลุ่มที่ 3 กลุ่มวัยทำงาน
2. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ผ่านการนิเทศติดตามงานในพื้นที่ในเดือนกรกฎาคม 2564 และการประชุมแลกเปลี่ยนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ ในเดือนสิงหาคม 2564

6.4 โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ ปี 2564

- **เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต**

1. ค่ามัธยฐานไอโอดีนในปัสสาวะหญิงตั้งครรภ์ก่อนได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน มากกว่าหรือเท่ากับ 150 ไมโครกรัมต่อลิตร
2. ร้านอาหาร โรงอาหาร รถเข็น แผงลอย ฟู้ดทรัค และโฮมเมด ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนอย่างน้อยจังหวัดละ 10 แห่ง

- **กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ**

1. หญิงตั้งครรภ์
2. ประชาชนทุกกลุ่มวัย

- **มาตรการสำคัญ**

1. ขับเคลื่อนนโยบายผ่านคณะอนุกรรมการควบคุมป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน
2. พัฒนาระบบเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง
3. ขับเคลื่อนชุมชนหมู่บ้านไอโอดีน และร้านอาหาร โรงอาหาร รถเข็น แผงลอย ฟู้ดทรัค โฮมเมด ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีน
4. สร้างความรอบรู้ รณรงค์ ประชาสัมพันธ์

- แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่

1. สำนักงานสาธารณสุขประสานงานกับศูนย์อนามัย ในการดำเนินงานเฝ้าระวังการขาดสารไอโอดีนโดยการเก็บและส่งตัวอย่างปัสสาวะของหญิงตั้งครรภ์ก่อนได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน ให้ศูนย์อนามัยในพื้นที่ตนเอง และวิเคราะห์สถานการณ์การขาดสารไอโอดีนในจังหวัด เพื่อจัดทำแผนการดำเนินงาน/มาตรการการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับสถานการณ์การขาดสารไอโอดีนในจังหวัด

2. สำนักงานสาธารณสุขขับเคลื่อนการดำเนินงานชุมชนหมู่บ้านไอโอดีนและเฝ้าระวังคุณภาพเกลือบริโภคในครัวเรือนโดยใช้ I-Kit
3. สำนักงานสาธารณสุขร่วมมือกับศูนย์อนามัยเพื่อรณรงค์ให้ผู้ประกอบการร้านอาหารใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงประกอบอาหารต่อเนื่อง และร่วมมือการประเมินการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนในร้านอาหารอย่างน้อยจังหวัดละ 10 แห่ง
4. สำนักงานสาธารณสุขสื่อสารประชาสัมพันธ์การใช้เกลือและผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนผ่านสื่อของชุมชน จังหวัด
5. สำนักงานสาธารณสุขร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์วันไอโอดีนแห่งชาติในเดือนมิถุนายนของทุกปี

- **การติดตามและประเมินผล**

  รายงานผลการดำเนินงานผ่านศูนย์อนามัย

6.5 โครงการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง

- **เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต**

1. ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ครั้งแรก ไม่เกินร้อยละ 18
2. ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 28-34 สัปดาห์ไม่เกินร้อยละ 12
3. ร้อยละภาวะโลหิตจางในเด็กอายุ 6 – 12 เดือน ไม่เกินร้อยละ 20
4. ร้อยละหญิงตั้งครรภ์ได้รับยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ร้อยละ 100
5. ร้อยละของเด็กอายุ 6 เดือน – 5 ปี ได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก ร้อยละ 80
6. ร้อยละของเด็ก 6 – 12 ปี ได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ร้อยละ 50

- **กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ**

  หญิงตั้งครรภ์ เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน และหญิงวัยเจริญพันธุ์

- **มาตรการสำคัญ**

  มี 3 มาตรการสำคัญเชิงสาธารณสุขเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจางของประเทศไทย ได้แก่

1. มาตรการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก
2. มาตรการการเสริมยาธาตุเหล็กเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางในประชากรกลุ่มเสี่ยง
3. มาตรการเสริมธาตุเหล็กในผลิตภัณฑ์อาหารที่ประชาชนนิยมรับประทาน

- **แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่**

1. สำนักงานสาธารณสุข ร่วมรณรงค์และสื่อสารประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับธาตุเหล็กและโฟเลท ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2564
2. สำนักงานสาธารณสุขขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมมาตรการเสริมยาธาตุเหล็กในเด็กปฐมวัยเด็กวัยเรียนและหญิงตั้งครรภ์
3. สำนักงานสาธารณสุขประสานงานกับศูนย์อนามัยในการขยายเป้าหมายการดำเนินงานโครงการส่งเสริมภาวะโภชนาการในหญิงวัยเจริญพันธุ์ด้วยธาตุเหล็กและโฟเลท (สาวไทยแก้มแดง) 1นิคมอุตสาหกรรม/1 เครือข่ายสถานประกอบการต่อ 1 เขตสุขภาพ

- **การติดตามและประเมินผล**

ใช้ Health Data Center (HDC SERVICE)

สิ่งที่กรมอนามัยสนับสนุนการดำเนินงาน

- คู่มือแนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ 10 Packages
- คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน 2564
- คู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen)
- คู่มือแนวทางการดำเนินงานการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งสามารถดาวโหลดที่ QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

(สื่อประชาสัมพันธ์)

(คู่มือฯ)

- QR code สำหรับให้โหลด คู่มือ เอกสาร สื่อต่างๆ ที่ใช้ในการดำเนินงาน
- แผ่นพับ 10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุขในสถานประกอบการ
- ระบบฐานข้อมูลกลาง application H4U สำหรับจัดเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพประชากรวัยทำงาน
- เครื่องมือสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากและประเมินความเสี่ยงการเกิดโรคในช่องปากผ่านนวัตกรรม application FunD

- แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสำหรับวัยทำงาน
- สิ่งสนับสนุนสำหรับจัดกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ วันที่ 1 พฤษภาคม 2564
- โปรแกรม Thai Nutri Survey เป็นโปรแกรมคำนวณปริมาณพลังงานและสารอาหาร เพื่อใช้ในการปรับสูตรอาหารให้ผ่านการประเมินรับรองเมนูชูสุขภาพ http://nutrition.anamai.moph.go.th/main.php?filename=TNS
- หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการออนไลน์ (e-learning) สำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ ผู้ประกอบการร้านอาหาร และประชาชนทั่วไป ผ่านระบบสอนออนไลน์ mooc.anamai
- แนวทางการดำเนินงานเมนูชูสุขภาพ (http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/แนวทางการดำเนินงาน%20เมนูชูสุขภาพ.pdf)
- http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/คู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย.pdf)
- https: www.cgtoolbook.com
- อุปกรณ์เก็บปัสสาวะ (จากส่วนกลาง)
- I-Kit (จากศูนย์อนามัย)
- สื่อประชาสัมพันธ์ และสติ๊กเกอร์สำหรับร้านอาหารที่มีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน
- สื่อประชาสัมพันธ์ ได้แก่ กระเป๋า กระเป๋าดินสอ พวงกุญแจ สมุด เป็นต้น
- หนังสือคู่มือแนวทางการควบคุมและป้องกันโลหิตจาง
- หนังสือคูมือดำเนินงานสาวไทยแก้มแดง

เจ้าหน้าที่/หน่วยงาน ประสานงาน

- **คณะทีมเลขานุการคลัสเตอร์วัยทำงาน**
  1. ชื่อ นายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โทร 02-590-4587
  2. ชื่อ นางสาวสุพิชชา วงค์จันทร์ หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โทร 02-590-4413
  3. ชื่อ นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์ หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โทร 02-590-4585
  4. ชื่อ นางสาวธวัลรัตน์ ใหม่รัตนไชยชาญ หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โทร 02-590-4548

○ โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ โครงการก้าวท้าใจ season 3

1. ชื่อ นายแพทย์ชลพันธ์ ปิยะถาวรอนันต์ หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
   โทร 02-590-4413
2. ชื่อ นางสาวสุพิชชา วงค์จันทร์ หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
   โทร 02-590-4413

○ โครงการสร้างเสริมคนไทยวัยทำงานมีสุขภาวะที่ดี หรือโครงการ 10 Packages

1. ชื่อ แพทย์หญิงพรเลขา บรรหารศุภวาท หน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
   โทร 02-590-4521
2. ชื่อ นางกมลนิตย์ สกุล มาลัย หน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
   โทร 02-590-4521
3. ชื่อ นางสาวศิรินทรา สกุล พินิจกุล หน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
   โทร 02-590-4522
4. ชื่อ นายกฆธนาณัฏฐ์ สกุล โพธิมา หน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
   โทร 02-590-4662

○ โครงการเตรียมการรองรับประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ หรือโครงการ Pre-Aging

1. นางสาวนันท์มนัส แย้มบุตร หน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข
   โทร 0 2590 4215
2. นางสาวอริศรา พัตตาสิงห์ หน่วยงาน สำนักทันตสาธารณสุข
   โทร 0 2590 4215
3. นางสาวบังเอิญ ทองมอญ หน่วยงาน สำนักโภชนาการ
   โทร. 0 2590 4307 – 8
4. นางสาวลักษณิน รุ่งตระกูล หน่วยงาน สำนักโภชนาการ
   โทร. 0 2590 4307 – 8
5. นายแพทย์ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์ หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
   โทร. 0 2590 4413

○ โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

1. ชื่อ นายแพทย์ธีรภัทร อัตวินิจตระการ หน่วยงาน สำนักโภชนาการ
   โทร 02-590-4334 โทรสาร 02-590-4339
2. ชื่อ นางสาววิภาศรี สุวรรณผล หน่วยงาน สำนักโภชนาการ
   โทร 02-590-4334 โทรสาร 02-590-4339

○ โครงการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง

1. ชื่อ แพทย์หญิงสุนิสา ศุภเลิศมงคลชัย หน่วยงาน สำนักโภชนาการ
   โทร 02 5904329 โทรสาร 02 5904339

2. ชื่อ นางสาวอารียา กรุดเงิน หน่วยงาน สำนักโภชนาการ

โทร 02 5904329 โทรสาร 02 5904339

.....