

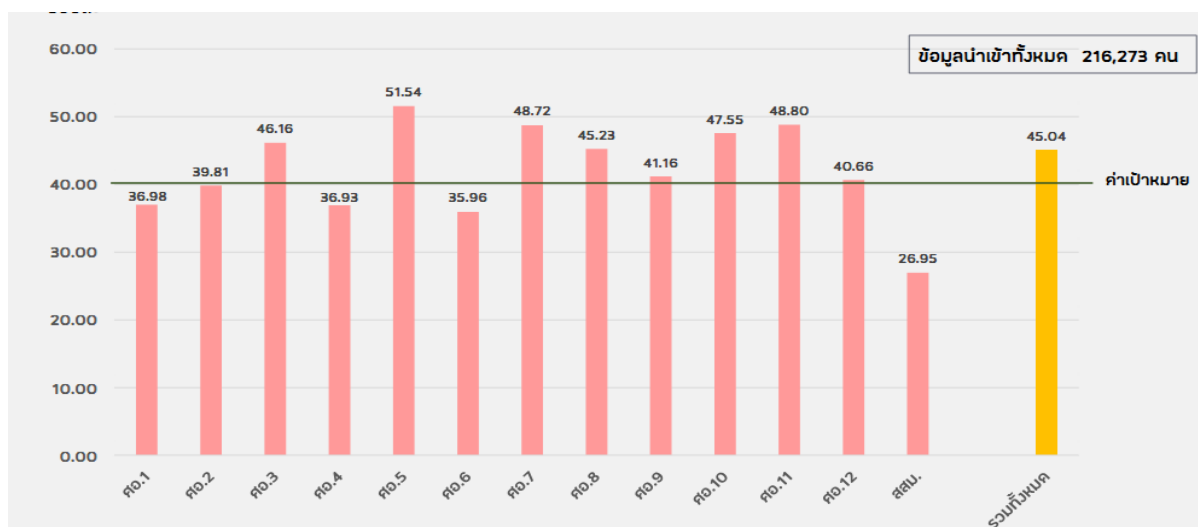
## หน่วยงาน: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ตัวชี้วัดที่ 1.1 ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ (ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 รอบ 5 เดือนแรก)

### กลุ่มวัยทำงาน

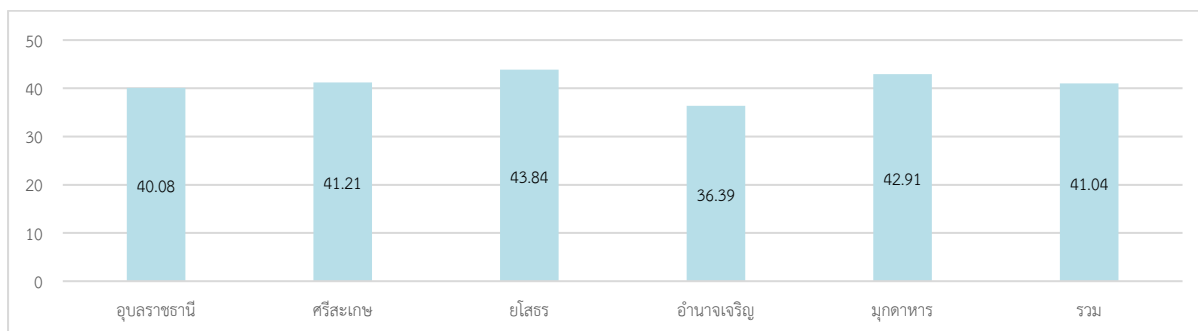
ระดับ 1 Assessment วิเคราะห์สถานการณ์วัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผลผลิต/ ผลลัพธ์ระดับ C (Comparisons) การเปรียบเทียบ

ในปีงบประมาณ พ.ศ.2564 เขตสุขภาพที่ 10 มีประชากรวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 47.55 ซึ่งสูงกว่าค่าเป้าหมาย และสูงกว่าร้อยละของประเทศ (ร้อยละ 45.04) และเมื่อเปรียบเทียบรายเขตสุขภาพอยู่ในอันดับ 4 ของประเทศ (ภาพที่ 1)



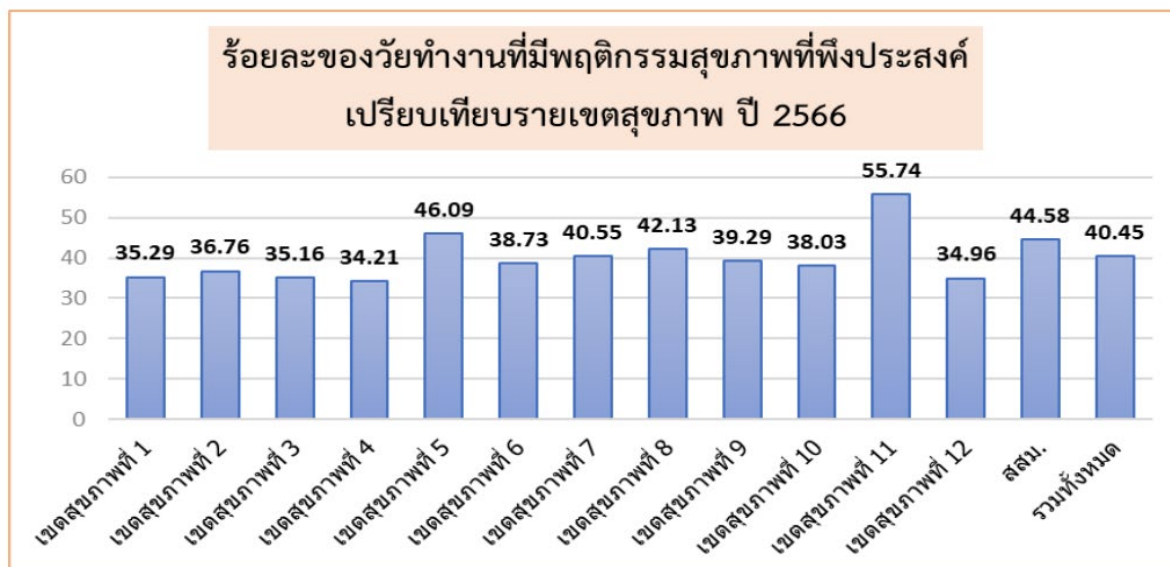
ภาพที่ 1 ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามจังหวัด (เป้าหมาย ร้อยละ 45) ปีงบประมาณ พ.ศ.2564

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ผลการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 10 พบว่า วัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 41.04 เมื่อจำแนกเป็นรายจังหวัด พบว่า จังหวัดยโสธรมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด ร้อยละ 43.84 รองลงมาคือจังหวัดมุกดาหาร ร้อยละ 42.91 และจังหวัดศรีสะเกษ ร้อยละ 41.21 ตามลำดับ (ภาพที่ 2)



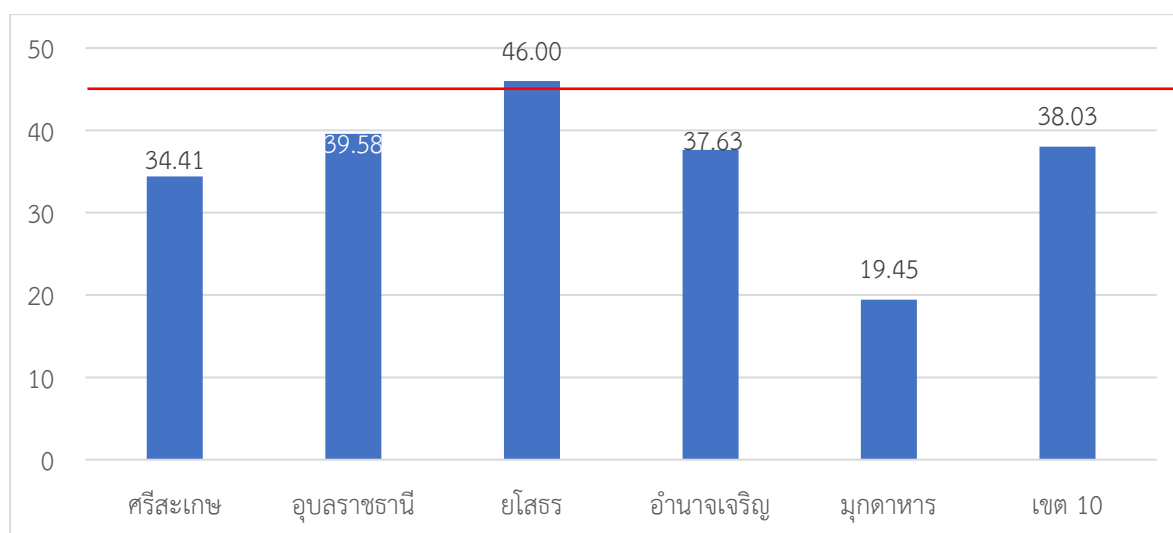
ภาพที่ 2 ร้อยละประชาชนวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามจังหวัด (เป้าหมาย ร้อยละ 45)

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 เมื่อเปรียบเทียบรายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 10 มีร้อยละของวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 38.03 ซึ่งเป็นอันดับที่ 8 ของประเทศ โดยเขตสุขภาพที่มีร้อยละพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ เขตสุขภาพที่ 11 ร้อยละ 55.74 เขตสุขภาพที่ 5 ร้อยละ 46.09 และ สสม. ร้อยละ 44.58 ตามลำดับ (ภาพที่ 3) และเมื่อพิจารณารายจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 10 พบว่า



**ภาพที่ 3** ร้อยละของวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เปรียบเทียบรายเขตสุขภาพ ปี 2566

เมื่อพิจารณารายจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 10 พบว่าจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านค่าเป้าหมาย (ร้อยละ 45) 1 จังหวัด คือ จังหวัดยโสธร (ร้อยละ 46.0) ส่วนอีก 4 จังหวัดยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่ำกว่าค่าเป้าหมาย โดยเฉพาะจังหวัดมุกดาหารมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพียงร้อยละ 19.45 (ภาพที่ 4)



**ภาพที่ 4** ร้อยละของวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เขตสุขภาพที่ 10 เปรียบเทียบรายจังหวัด นอกจากนี้ ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 10 จำแนกรายข้อ ดังตารางที่ 1

### ตารางที่ 1 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี จำแนกรายข้อ

ข้อมูล	อุบลราชธานี		ศรีสะเกษ		ยโสธร		อำนาจเจริญ		มุกดาหาร		รายละเอียดสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>พฤติกรรมกรีนผักเพียงพอ 5 ท็อปป์ ต่อวัน</b>												
กินทุกวัน	6335	49.38	6282	46.15	2393	53.08	178	45.88	999	48.08	16187	48.44
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	3322	25.89	3454	25.37	1127	25.00	101	26.03	468	22.52	8472	25.35
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	3089	24.08	3730	27.40	946	946.02	105	27.06	604	29.07	8474	25.36
ไม่กินเลย	83	0.65	146	1.07	42	0.93	4	1.03	7	0.34	282	0.84
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็ม</b>												
ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มทุกครั้ง	1408	10.98	1615	11.86	552	12.24	44	11.34	191	9.19	3810	11.40
ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มบางครั้ง	8345	65.05	8718	64.05	2960	65.66	255	65.72	1274	61.31	21552	64.50
ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มเลย	3076	23.98	3279	24.09	996	22.09	89	22.94	613	29.50	8053	24.10
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน</b>												
ดื่มทุกวัน	1632	12.721	1942	14.27	564	12.51	49	12.63	198	9.53	4385	13.12
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	2510	19.565	2537	18.64	774	17.17	65	16.75	315	15.16	6201	18.56
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	6821	53.169	6807	50.01	2251	49.93	217	55.93	1121	53.95	17217	51.52
ไม่ดื่มเลย	1866	14.545	2326	17.09	919	20.39	57	14.69	444	21.37	5612	16.79
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>การมีกิจกรรมทางกาย</b>												
≥150 นาทีต่อสัปดาห์	8250	64.31	8306	61.02	3127	69.37	259	66.75	1288	61.98	21230	63.53
< 150 นาทีต่อสัปดาห์	4292	33.46	4894	35.95	1302	28.88	120	30.93	734	35.32	11342	33.94
ไม่ได้ทำ	287	2.24	412	3.03	79	1.75	9	2.32	56	2.69	843	2.52
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>พฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งหรือเอนกายติดต่อกัน นาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป</b>												
ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์	2631	20.51	2569	18.87	999	22.16	95	24.48	297	14.29	6591	19.72
ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์	6059	47.23	6212	45.64	1981	43.94	154	39.69	912	43.89	15318	45.84
ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์	4139	32.26	4831	35.49	1528	33.90	139	35.82	869	41.82	11506	34.43
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>การนอนหลับเพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ใน 1 สัปดาห์</b>												
ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์	6703	52.25	6910	50.76	2466	54.70	182	46.91	964	46.39	17225	51.55
ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์	5145	40.10	5447	40.02	1717	38.09	155	39.95	916	44.08	13380	40.04
ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์	981	7.65	1255	9.22	325	7.21	51	13.14	198	9.53	2810	8.41
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์</b>												
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที	9257	72.16	9020	66.27	3486	77.33	279	71.91	1363	65.59	23405	70.04
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันแต่ไม่ถึง 2 นาที	2278	17.76	2768	20.33	712	15.79	76	19.59	442	21.27	6276	18.78
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน	1067	8.32	1363	10.01	269	5.97	30	7.73	227	10.92	2956	8.85
ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	227	1.77	461	3.39	41	0.91	3	0.77	46	2.21	778	2.33
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>รับบริการทันตกรรมภายใน 1 ปี</b>												
ไม่ไป	8300	64.70	9006	66.16	3040	67.44	242	62.37	1428	68.72	22016	65.89
ไป	4529	35.30	4606	33.84	1468	32.56	146	37.63	650	31.28	11399	34.11
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>การสูบบุหรี่</b>												
สูบบุหรี่ในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน	703	5.48	732	5.38	221	4.90	11	2.84	100	4.81	1767	5.29
สูบบุหรี่หลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน	1005	7.83	988	7.26	244	5.41	10	2.58	220	10.59	2467	7.38
ไม่สูบ	11121	86.69	11892	87.36	4043	89.69	367	94.59	1758	84.60	29181	87.33
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	
<b>การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</b>												
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	679	5.29	888	6.52	256	5.68	23	5.93	67	3.22	1913	5.72
เดือนละ 1-4 ครั้ง	5472	42.65	5012	36.82	1627	36.09	155	39.95	757	36.43	13023	38.97
ไม่เคยเลย	6678	52.05	7712	56.66	2625	58.23	210	54.12	1254	60.35	18479	55.30
<b>รวม</b>	<b>12829</b>		<b>13612</b>		<b>4508</b>		<b>388</b>		<b>2078</b>		<b>33415</b>	

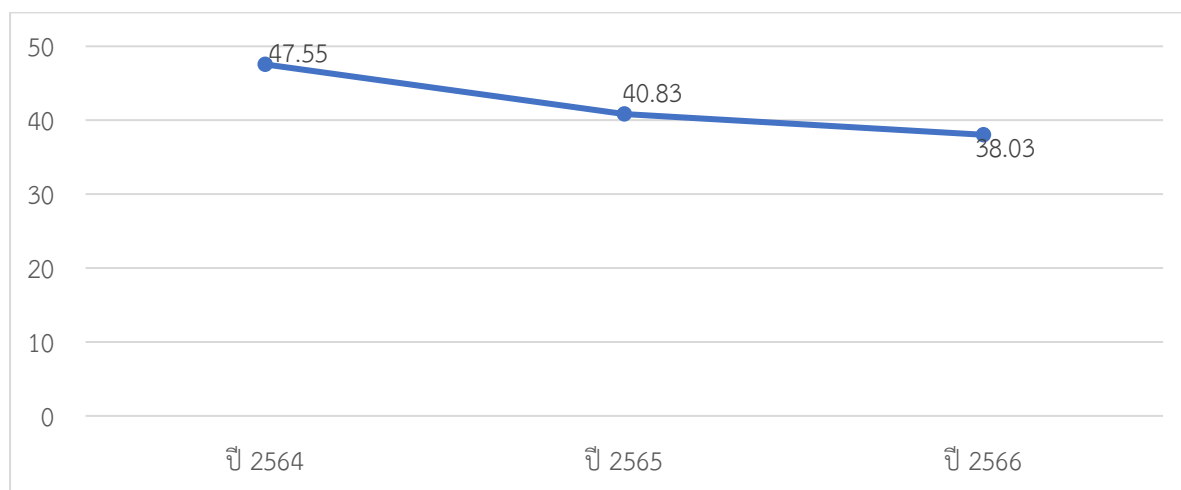
**หมายเหตุ\*\*** วัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 1 คน จะต้องมีความประพฤติที่เหมาะสมใน 4 ประเด็น ได้แก่

1. กินผักวันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์
2. มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. นอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์
4. แปร่งฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที

จากตารางที่ 1 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 10 นอนหลับเพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 91.59 ต้มเครื่องต้มที่มีรสหวาน ร้อยละ 83.20 เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มเติมในอาหาร ร้อยละ 75.90 รับประทานผัก 5 ทัพพีต่อวัน ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไป ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 73.79 แปร่งฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 70.04 มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 3-7 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 65.56 มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 63.53 ต้มเดือนละ 1-4 ครั้ง ร้อยละ 38.97 ไปรับบริการทันตกรรม ภายใน 1 ปี ร้อยละ 34.11 สูบมวนแรกหลังตื่นนอน 1 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 7.38 ต้มแอลกอฮอล์ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน ร้อยละ 5.72 และมีพฤติกรรมสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ร้อยละ 5.29 ตามลำดับ ซึ่งจากพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่าพฤติกรรมที่ทำได้ดี คือ นอนหลับเพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ส่วนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องปรับ คือ มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์

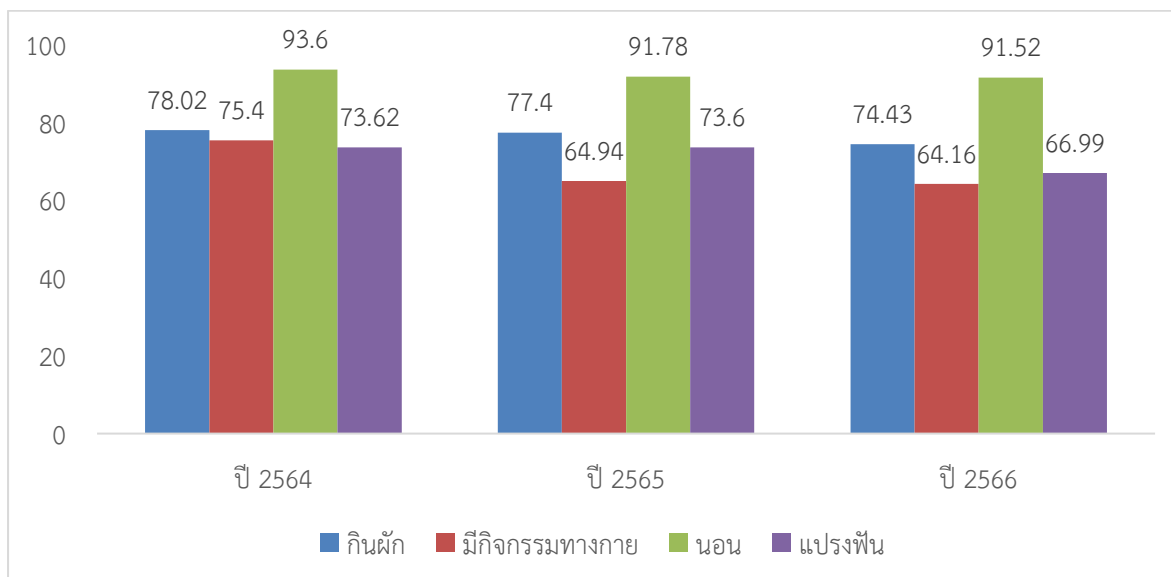
#### ผลผลิต/ ผลลัพธ์ ระดับ T (Trends) แนวโน้ม

ข้อมูลประชากรวัยทำงานอายุ 25-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เขตสุขภาพที่ 10 ปีงบประมาณ พ.ศ.2564 – 2566 พบว่า มีแนวโน้มลดลงทุกปี และต่ำกว่าค่าเป้าหมาย ร้อยละ 45



**ภาพที่ 5** ร้อยละของประชากรวัยทำงานอายุ 25-59 ปี เขตสุขภาพที่ 10 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกรายด้าน ปีงบประมาณ พ.ศ.2564 – 2566

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์รายด้าน พบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการกินผัก การมีกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และการแปร่งฟันก่อนนอน มีแนวโน้มลดลงในทุกปี โดยพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้มากที่สุดคือ การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ ส่วนพฤติกรรมที่ปฏิบัติได้น้อยคือการมีกิจกรรมทางกาย (ภาพที่ 6)



ภาพที่ 6 แสดงร้อยละของประชากรวัยทำงานอายุ 25-59 ปี เขตสุขภาพที่ 10 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปีงบประมาณ พ.ศ.2564 – 2566 จำแนกรายด้าน

### ผลผลิต/ ผลลัพธ์ระดับ L (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

ปีงบประมาณ พ.ศ.2567 ได้มีการวางแผนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานให้ครอบคลุมทั้งในชุมชน สถานประกอบการทั้งภาครัฐ และเอกชน โดยได้มีการดำเนินการดังนี้

1. จัดมหกรรมโครงการมหกรรมส่งเสริมสุขภาพ “การขับเคลื่อนโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 9 เฉลิมพระเกียรติ เขตสุขภาพที่ 10” ในวันที่ 26 ตุลาคม 2566 ณ วิทยาลัยเทคนิคอุบลราชธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพทางกายประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 10 มีค่าดัชนีมวลกายปกติ สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว ฉลาดรอบรู้ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมงาน ได้แก่ หัวหน้าส่วนราชการในเขตสุขภาพที่ 10 ประชาชนทั่วไป อสม. กำลังพลจากกรมทหารราบที่ 6 นักเรียน รวมทั้งหมดจำนวน 812 คน โดยมีการจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ นิทรรศการโรคหลอดเลือดสมอง และกิจกรรมการออกกำลังกายคีตะมวยไทย เต็นบาสโลบ

2. ประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อบูรณาการแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและอนามัยสิ่งแวดล้อม เช่น (สุขภาพโภชนาการ ท้องเที่ยวปลอดภัย CLEAN Food Good Taste) ร่วมกันระหว่างศูนย์วิชาการในเขตสุขภาพที่ 10 โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมฯ จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี โรงพยาบาลมะเร็งอุบลราชธานี สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่ 10 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 10 อุบลราชธานี ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 10 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ซึ่งจากการประชุมได้แผนในการลงพื้นที่ การนิเทศติดตาม รวมทั้งการสนับสนุนงานในด้านวิชาการในภาพเขตสุขภาพที่ 10 ร่วมกัน

3. ประชุมชี้แจงแผนการขับเคลื่อนโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาพใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา) โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงานคือสถานประกอบการในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10 จำนวน 25 แห่ง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพพนักงานในสถานประกอบการให้ห่างไกลโรค NCD โดยการใช้กระบวนการตามแนวทาง Life Style Medicine (เวชศาสตร์วิถีชีวิต)

4. ประชุมจัดทำแผนและชี้แจงแผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและองค์กรสุขภาพ

ในสถานประกอบกิจการ โดยผู้เข้าร่วมประชุมจากภาคีเครือข่ายที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานทั้ง 5 จังหวัดในเขตสุขภาพที่ 10 ประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาลนคร/เมือง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 โรงพยาบาลมะเร็งอุบลราชธานี และศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

5. การประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างพลังภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและองค์การสุขภาพในสถานประกอบกิจการ ผู้เข้าประชุมจากสถานประกอบการ NODE ของเขตสุขภาพที่ 10 จำนวน 2 แห่ง สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัด สำนักงานประกันสังคมจังหวัด ผู้รับผิดชอบงานจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 โรงพยาบาลมะเร็งอุบลราชธานี ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 7 และ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

6. จัดกิจกรรมรณรงค์โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบกิจการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาพใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา)

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย ศูนย์วิชาการในเขตสุขภาพที่ 10 ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 7 สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัด ประกันสังคมจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

- สถานประกอบกิจการกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย สถานประกอบกิจการประเภทโรงงาน และสถานประกอบกิจการที่ไม่ใช่โรงงาน ได้แก่ คือหน่วยงานและองค์กรภาครัฐและเอกชน รวมทั้งสิ้น 29 แห่ง

7. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาด้านการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม Lifestyle Medicine (LM) โดยกลุ่มเป้าหมายในการประชุม ได้แก่ บุคลากรผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในโรงพยาบาลทั้ง 5 จังหวัดในเขตสุขภาพที่ 10 ทั้งนี้ ศูนย์วิชาการในเขตสุขภาพที่ 10 ได้ร่วมสนับสนุนวิชาการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย Lifestyle Medicine โดยการร่วมเป็นวิทยากรในฐานะปฏิบัติการ LM ซึ่งกำหนดจัดประชุมในวันที่ 8 ธันวาคม 2566 นี้

## 1.2 องค์ความรู้ที่นำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

องค์ความรู้ที่นำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน	URL
ระบบสารสนเทศสนับสนุนงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (กลุ่มวัยทำงาน)	<a href="https://dashboard.anamai.moph.go.th/workingage?year=2023">https://dashboard.anamai.moph.go.th/workingage?year=2023</a>
แผนปฏิบัติการกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567	<a href="https://planning.anamai.moph.go.th/th/doh-action-plan/download?id=111429&amp;mid=35348&amp;mkey=m_document&amp;lang=th&amp;did=33353">https://planning.anamai.moph.go.th/th/doh-action-plan/download?id=111429&amp;mid=35348&amp;mkey=m_document&amp;lang=th&amp;did=33353</a>
แนวทางการดำเนินงานเมนูสุขภาพฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1	<a href="https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/m_document/31968/29245/file_download/1dfe1019e885ac5df539feb5b5f4421.pdf">https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/m_document/31968/29245/file_download/1dfe1019e885ac5df539feb5b5f4421.pdf</a>
คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ 10 Packages	<a href="https://hp.anamai.moph.go.th/th/worker-emag/download/?did=212653&amp;id=102375&amp;reload=">https://hp.anamai.moph.go.th/th/worker-emag/download/?did=212653&amp;id=102375&amp;reload=</a>

องค์ความรู้ที่นำมาใช้ ในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน	URL
คู่มืออบรมการใช้โปรแกรม Food4Health Version 2.0	<a href="https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=85574&amp;mid=31968&amp;mkey=m_document&amp;lang=th&amp;did=26768">https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=85574&amp;mid=31968&amp;mkey=m_document&amp;lang=th&amp;did=26768</a>
Healthy Canteen ทำอย่างไรให้ผ่าน เกณฑ์	<a href="https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=82447&amp;mid=31968&amp;mkey=m_document&amp;lang=th&amp;did=26770">https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=82447&amp;mid=31968&amp;mkey=m_document&amp;lang=th&amp;did=26770</a>

**ระดับ 2 Advocacy/Intervention** มาตรการเพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

(1) มาตรการ	การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
<b>หลักการและเหตุผล</b>	จากการที่การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานที่ยังมีการแยกส่วนการดำเนินงานตามหน่วยงานที่รับผิดชอบในแต่ละตัวชี้วัด ทำให้เป็นภาระแก่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ ดังนั้นการจะดำเนินงานให้เกิดประสิทธิภาพและลดภาระให้แก่พื้นที่ได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี จึงเห็นควรให้มีมาตรการในการการผลักดันและขับเคลื่อนนโยบายสร้างเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชนวัยทำงานขึ้น
<b>PIRAB</b>	<b>GAP</b>
P	หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานยังไม่บูรณาการแผนการดำเนินงานร่วมกัน ทำให้เกิดภาระต่อพื้นที่ในการปฏิบัติงาน
I	Digital Health Platform การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมวัยทำงานมีจำนวนมาก หลากหลาย Platform มีความซ้ำซ้อน และเข้าถึงได้ยาก
R	ระบบการกำกับติดตามยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร
A	ยังไม่มีแผนปฏิบัติการในการผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย มาตรการสร้างเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชนวัยทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
B	บุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานมีการเปลี่ยนผู้รับผิดชอบงาน หรืองานมีการปรับเปลี่ยนสู่ Digital Platform มากขึ้น ทำให้บุคลากรยังไม่มีความเข้าใจเท่าที่ควร
	<b>แนวทางการพัฒนา</b>
P	เสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาคีรัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
I	ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงดิจิทัลแพลตฟอร์มในการส่งเสริมสุขภาพของวัยทำงาน โดยการยกระดับครอบครัว ชุมชนรอบรู้สุขภาพ สร้างความรอบรู้ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการสำหรับประชาชนวัยทำงานในพื้นที่ รวมทั้งสร้างความรอบรู้ผ่านสื่อดิจิทัล เพื่อสนับสนุนให้วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

(1) มาตรการ	การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
R	- ติดตามผลการดำเนินงานผ่าน Digital Platform ทุกไตรมาส และคืนข้อมูลให้พื้นที่ทราบ เพื่อใช้ในการดำเนินงานได้ตรงกับบริบทพื้นที่ - ลงพื้นที่ นิเทศ ติดตาม รวมทั้งสนับสนุนข้อมูลวิชาการ
A	จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 10
B	พัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านโภชนาการ รวมทั้งการใช้ Platform ต่าง ๆ ของวัยทำงาน

### แผนการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

ที่	กิจกรรม/ขั้นตอน	เป้าหมาย (จำนวน)	หน่วยนับ	วันที่เริ่ม	วันที่สิ้นสุด
1	จัดมหกรรมโครงการมหกรรมส่งเสริมสุขภาพ “การขับเคลื่อนโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 9 เฉลิมพระเกียรติ เขตสุขภาพที่ 10”	1	ครั้ง	26 ต.ค.2566	26 ต.ค.2566
2	ประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	1	ครั้ง	13 พ.ย. 2566	13 พ.ย. 2566
3	ประชุมชี้แจงแผนการขับเคลื่อนโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา)	1	ครั้ง	15 พ.ย.2566	15 พ.ย.2566
4	ประชุมจัดทำแผนและชี้แจงแผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและองค์กรสุขภาวะในสถานประกอบการ	1	ครั้ง	21 พ.ย.2566	21 พ.ย.2566
5	ประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างพลังภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและองค์กรสุขภาวะในสถานประกอบการ	1	ครั้ง	21 พ.ย.2566	21 พ.ย.2566
6	จัดกิจกรรมรณรงค์โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการเพื่อสร้างเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะใน 4 มิติ (กาย ใจ สังคม จิตปัญญา)	1	ครั้ง	30 พ.ย.2566	30 พ.ย.2566
7	จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาด้านการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม Lifestyle Medicine	1	ครั้ง	8 ธ.ค.2566	8 ธ.ค.2566
8	อบรมพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ (เมนูสุขภาพ Healthy Canteen ทหวานน้อยสั่งได้ IF , Low carb diet)	1	ครั้ง	2 ม.ค. 2567	31 ม.ค. 2567
9	รณรงค์การขับเคลื่อน Healthy Meeting ในหน่วยงานเขตสุขภาพที่ 10	5	จังหวัด	2 ม.ค. 2567	31 มี.ค. 2567
10	สนับสนุนวิชาการและรณรงค์การสร้างเสริมสุขภาพช่องปากวัยทำงาน	5	จังหวัด	1 ก.พ. 2567	31 มี.ค. 2567
	รายงานติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตัวชี้วัด	4	ครั้ง	10 ธ.ค.2566	10 มี.ค.2567