

๑. ยุทธศาสตร์กระทรวง ๑. Promotion, Prevention & Protection Excellence

แผนงานกระทรวง ๑. การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)

โครงการกระทรวง ๑-๓. โครงการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพคนไทยกลุ่มวัยทำงาน

วัตถุประสงค์กระทรวง ๑. เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของประชาชนวัยทำงานให้มีสุขภาพดี

๒. ชื่อโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนนครไทยวัยทำงานห่างไกลโรคอ้วน**๓. หลักการและเหตุผล**

ภาวะโรคอ้วนในประเทศไทย มีแนวโน้มจะขยายตัวเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายในปี ๒๕๕๒ พบคนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปมากกว่า ๑ ใน ๓ อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เพิ่มขึ้นสองเท่าตัวเมื่อเทียบกับในช่วง ๒ ทศวรรษที่ผ่านมา (ปี ๒๕๓๔-๒๕๕๒) และหากเปรียบเทียบในระดับภูมิภาคพบว่า คนไทยอ้วนสูงสุดเป็นอันดับ ๒ จากทั้งหมด ๑๐ ประเทศอาเซียน รองจากมาเลเซีย จากรายงานสุขภาพคนไทย ปี ๒๕๕๗ ระบุว่า โรคอ้วนถือเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases: NCD) อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคกระเพาะ โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคซึมเศร้า ภาวะหายใจลำบากและหยุดหายใจขณะหลับ และโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น โดยคนอ้วนมีโอกาasเป็นโรคเหล่านี้มากกว่าปกติ ๒-๓ เท่า ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่แย่ลง ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลทางร่างกายมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อาทิ อาหาร Fast Food น้ำอัดลม และอาหารที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ ฯลฯ รวมถึงการมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบแบบคนเมือง มีกิจกรรมทางร่างกายลดลงและการใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น เป็นต้น

จากรายงานข้อมูลระบบ HDC กระทรวงสาธารณสุข ประชาชนวัยทำงานมีค่าดัชนีมวลกายปกติของอำเภอนครไทย ๔ ปี ย้อนหลัง (เกณฑ์ $\geq 54\%$) ตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๙๗, ๔๘.๓๑, ๔๖.๘๕ และ ๔๕.๑๙ ตามลำดับ พบว่าประชาชนวัยทำงานมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และประชากรหญิงมีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าประชากรชาย สาเหตุที่พบภาวะอ้วนของประชาชนอำเภอนครไทย คือ พฤติกรรมการบริโภค ค่านิยมการทานข้าวเหนียวเป็นหลัก และทานปริมาณมากในมื้อเย็น และพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสหวาน มัน เค็ม อาหารทอด อาหารจำพวกแป้ง น้ำอัดลม และขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

ดังนั้นคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอนครไทย จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนนครไทยวัยทำงานห่างไกลโรคอ้วน ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาและเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุงในประชาชน และส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่อำเภอนครไทยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถลดโรคอ้วนลงพุง เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและเกิดบุคคล/ชุมชนต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดพุงในชุมชนที่ยั่งยืนต่อไป

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานอายุ ๓๐ - ๔๔ ปี ให้มีค่าดัชนีมวลกายปกติ

๔.๒ พัฒนาระบบการดำเนินงานคลินิกไร้พุงในสถานบริการ(รพ.สต.)

๔.๓ ส่งเสริมให้มีเวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

/๕. กลุ่มเป้าหมาย...

๕. กลุ่มเป้าหมาย

- ๕.๑ ประชาชนวัยทำงานช่วงอายุ ๓๐-๔๔ ปี ทุกหมู่บ้าน จำนวน ๑๐,๕๕๖ คน
 ๕.๒ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน DPAC ของโรงพยาบาล/สสอ./รพ.สต./PCU จำนวน ๓๐ คน
 ๕.๓ แก่นนำชุมชนด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทุกตำบล จำนวน ๑๑๐ คน

๖. สถานที่ดำเนินการกิจกรรม

- ๖.๑ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย
 ๖.๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตอำเภอ นครไทยและ PCU ตำบลนครไทย

๗. วิธีดำเนินการ หรือ กิจกรรม หรือ ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๗.๑ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานอายุ ๓๐ - ๔๔ ปี ให้มีค่าดัชนีมวลกายปกติ
 ๗.๑.๑ คัดกรองภาวะน้ำหนักเกิน (BMI, รอบเอว) ในประชาชนวัยทำงาน
 ช่วงอายุ ๓๐ - ๔๔ ปี
 ๗.๑.๒ กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 ๗.๑.๓ กิจกรรมเสริมทักษะการออกกำลังกาย
 ๗.๒ พัฒนาระบบการดำเนินงานคลินิกไร้พุงในสถานบริการ (รพ.สต.)
 ๗.๒.๑ จัดประชุมเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ/DPAC
 ๗.๒.๒ จัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติ DPAC Clinic ในรพ.สต.
 ๗.๓ ส่งเสริมให้มีเวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 ๗.๓.๑ กิจกรรมเวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมด้านปรับเปลี่ยน
 พฤติกรรมสุขภาพ

๘. ระยะเวลาการดำเนินงาน

- ตุลาคม ๒๕๖๐ – กันยายน ๒๕๖๑
 ดังรายละเอียดตามผังกำกับงานประกอบโครงการ (Grant Chart)

๙. งบประมาณ

งบประมาณการดำเนินโครงการเป็นเงิน ๕๘,๙๐๐ บาท (ห้าหมื่นแปดพันเก้าร้อยบาทถ้วน) ประกอบด้วยแหล่งงบประมาณดังนี้

- งบประมาณ QOF คปสอ.นครไทย จำนวน ๒๐,๔๐๐ บาท
 - งบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล (แต่ละตำบล) จำนวน ๓๘,๕๐๐ บาท

โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายตามกิจกรรมในโครงการดังต่อไปนี้

งบประมาณ QOF คปสอ.นครไทย จำนวน ๒๐,๔๐๐ บาท

- ๙.๑ จัดประชุมเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ/DPAC
 - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม ๑ มื้อ จำนวน ๓๐ คน คนละ ๒๕ บาท จำนวน ๔ ครั้ง
 เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

/๙.๒ จัดทำคู่มือ...



๙.๒ จัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติงานคลินิกไร้พุงในสถานบริการ (รพ.สต.)

- ค่าจ้างเหมาจัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติงานฯ จำนวน ๓๐ ชุด ชุดละ ๗๐ บาท
เป็นเงิน ๒,๑๐๐ บาท

๙.๓ เวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

- ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ และอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม ๒ มื้อ จำนวน ๑๑๐ คน
คนละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๑๑,๐๐๐ บาท
- ค่าเอกสารประกอบการประชุม จำนวน ๑๑๐ ชุดๆละ ๓๐ บาท
เป็นเงิน ๓,๓๐๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบการประชุม เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

งบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล (ของแต่ละตำบล) จำนวน ๓๘,๕๐๐ บาท

๙.๔ กิจกรรมคัดกรองภาวะน้ำหนักเกิน(BMI, รอบเอว)ในประชาชนวัยทำงาน

- ช่วงอายุ ๓๐-๔๔ ปี ส่งเสริมความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
และทักษะการออกกำลังกายทุกตำบล
- ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ และอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม ๒ มื้อ จำนวน ๒๒๐ คน
คนละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๒๒,๐๐๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบการดำเนินกิจกรรม ตำบลละ ๑,๕๐๐ บาท
จำนวน ๑๑ ตำบล เป็นเงิน ๑๖,๕๐๐ บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะทำงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน คปสอ.นครไทย

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ๑๐.๑ นางศศิธร เป้รอด | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| ๑๐.๒ นางศิริโชค กางถิ่น | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| ๑๐.๓ นางสาวทิพวรรณ อินอ่ำ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |



๑๑. การประเมินผล

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด/เป้าหมาย	วิธีการประเมินผล/ข้อมูล
๑๑.๑ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ วัยทำงานอายุ ๓๐-๔๔ ปี ให้มีค่า ดัชนีมวลกายปกติ	- ประชาชนวัยทำงานช่วงอายุ ๓๐-๔๔ ปี ได้รับการคัดกรองภาวะน้ำหนักเกิน(BMI, รอบเอว) ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ - สถานบริการ(รพ.สต.) ทุกแห่งจัด กิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์	- การบันทึกข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI), รอบเอวลงในโปรแกรม Hosxp_pcu ถูกต้องครบถ้วน - รายงานผลการจัดกิจกรรม/รูปภาพกิจกรรม
๑๑.๒ พัฒนาระบบการดำเนินงาน งาน คลินิกไร้พุงในสถานบริการ (รพ.สต.)	- จัดทำคู่มือแนวทางการปฏิบัติงานคลินิก ไร้พุงให้กับหน่วยงานรพ.สต.ครอบคลุมทุก แห่ง - มีคลินิก/กระบวนการให้คำปรึกษา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ. เพื่อ ลดอ้วน ลดเสี่ยง ลดโรค - ประชุม/เยี่ยมติดตามเสริมพลัง ขับเคลื่อนการดำเนินงานคลินิกไร้พุง ทุก ๓ เดือน	- คู่มือแนวทางการปฏิบัติงานคลินิก ไร้พุงของสถานบริการรพ.สต. - ทะเบียนการให้บริการ คำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ ๓ อ. เพื่อลดอ้วน ลดเสี่ยง ลดโรค - บันทึก/รายงานการประชุม
๑๑.๓. ส่งเสริมให้มีเวทีคืนข้อมูล สู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมด้าน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	- จัดกิจกรรมเวทีคืนข้อมูลและแลกเปลี่ยน เรียนรู้การดำเนินงาน ของภาคีเครือข่าย ชุมชน/หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ ระดับอำเภอ	- รายงานผลการดำเนินกิจกรรม/ รูปภาพกิจกรรม - แบบประเมินผลความพึงพอใจ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

/๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ



๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๒.๑ ประชาชนวัยทำงานกลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรอง/ประเมินดัชนีมวลกาย และวัดรอบเอว อย่างครอบคลุมและมีคุณภาพ
- ๑๒.๒ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถดำเนินกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการคลินิกไร้พุง (Diet & Physical Activity Clinic : DPAC) ในระดับรพ.สต.ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ๑๒.๓ ประชาชนผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม และกลุ่มเสี่ยงที่เป็นผู้เข้ารับบริการคลินิกไร้พุง(รพ.สต.) มีความรู้ความเข้าใจภาวะเสี่ยงของตนเอง และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีค่านิยมวลกายปกติ
- ๑๒.๔ เกิดบุคคลต้นแบบของชุมชนในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดพุง และเครือข่ายพฤติกรรมสุขภาพดีในชุมชนอย่างยั่งยืน

๑๓. การอนุมัติโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายศิษฏิกม เบญจพันธ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายสมชาย พรหมมณี)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

อนุมัติโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนนครไทยวัยทำงานห่างไกลโรคอ้วน
จำนวน ๕๘,๙๐๐ บาท (ห้าหมื่นแปดพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายปิยะ ศิริลักษณ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก



ฟังก์ชันกับงานตามแผนการดำเนินงานตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนครุฑวัยทำงานท่ามกลางโรคอ้วน ปีงบประมาณ ๒๕๖๑

กิจกรรม	ค.ค. ๖๐	พ.ย. ๖๐	จ.ค. ๖๐	ม.ค. ๖๑	ก.พ. ๖๑	มี.ค. ๖๑	เม.ย. ๖๑	พ.ค. ๖๑	มิ.ย. ๖๑	ก.ค. ๖๑	ส.ค. ๖๑	ก.ย. ๖๑	ผู้รับผิดชอบ
๑. กิจกรรมคัดกรองภาวะน้ำหนักเกิน(BMI, รอบเอว)ในประชาชนวัยทำงาน ช่วงอายุ ๓๐-๔๔ ปี ส่งเสริมความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และทักษะการออกกำลังกายทุกตำบล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	รพ.สต.ทุกตำบล และPCU นครไทย
๒. จัดประชุมเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ/DPA								✓	✓	✓	✓		คพง. วัยทำงาน คปสอ. นครไทย
๓. จัดทำคู่มือแนวทางปฏิบัติงานคลินิกไร้พุงในสถานบริการ (รพ.สต.)								✓	✓				คพง. วัยทำงาน คปสอ. นครไทย
๔. เวิร์คช็อปข้อมูลสู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพโดยชุมชน										✓	✓		คพง. วัยทำงาน คปสอ. นครไทย

กำหนดการ

เวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชนสร้างการมีส่วนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยชุมชนอำเภอนครไทย

วันที่.....

ณ ห้องประชุมราชวดี โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิด โดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย
เวลา ๐๙.๓๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	นำเสนอข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพคนวัยทำงาน (แต่ละตำบล)
เวลา ๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น.	วิเคราะห์ปัญหา สร้างการมีส่วนร่วม และจัดทำแผนงาน/โครงการโดย ชุมชน : ใช้กระบวนการ A – I – C
เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	ซักถามข้อสงสัย และพิธีปิด

หมายเหตุ : เวลา ๑๐.๓๐ น. – ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๔.๓๐ น. – ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม