

๑. ชื่อเรื่อง/กิจกรรม การเยี่ยมนิเทศ ติดตาม และประเมินการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงาน

๒. ผู้รับผิดชอบงาน : กลุ่มวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๖

### ๓. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์วัยทำงาน เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มีจำนวนประชากรวัยทำงาน อายุ ๑๘-๕๙ ปี จำนวน ๒๒,๖๒๗,๕๓๐ ล้านคน และวัยทำงานของเขตสุขภาพที่ ๖ มีจำนวนประชากรวัยทำงาน อายุ ๑๘-๕๙ ปี จำนวน ๒,๖๔๒,๘๑๑ ล้านคน (HDC วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔) ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการ พัฒนารอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีบทบาทเป็นทั้งผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เป็นผู้นำครอบครัว และต้องดูแลประชากรกลุ่มวัยต่างๆ อีกด้วย โดยปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะปัญหา การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง คือ ภาวะอ้วนลงพุง (ปาริฉัตร พงศ์หารและคณะ, ๒๕๕๔) สาเหตุหลักของภาวะอ้วน ลงพุง คือ ความไม่สมดุลของการรับประทานอาหาร และการใช้พลังงานของร่างกาย เป็นเหตุทำให้เกิดไขมันสะสม โดยเฉพาะที่บริเวณหน้าท้อง และรอบเอว (กรมอนามัย, ๒๕๖๒) และเกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของประชากร สภาวะเศรษฐกิจและสังคม ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรม การบริโภคของคนเปลี่ยนแปลงไป ขาดการใส่ใจดูแลและควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ฉะนั้น การส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จึงมีความสำคัญในการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ และการออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มวัยทำงานโดยกรมอนามัย ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ พบว่า มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติร้อยละ ๓๘.๙๖ อ้วนอันตรายร้อยละ ๙.๖๔ อ้วนร้อยละ ๒๔.๒๕ ท้วมร้อยละ ๑๙.๘๘ และผอมร้อยละ ๗.๒๗ และในเขตสุขภาพที่ ๖ พบว่ามีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อ้วนอันตรายร้อยละ ๕.๗๑ อ้วนร้อยละ ๑๗.๓๐ ท้วมร้อยละ ๒๐.๙๔ และ ผอมร้อยละ ๔.๕๗ และประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี เขตสุขภาพที่ ๖ มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๕๑.๔๘ (HDC วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔) และจากการสำรวจข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๖ โดยกรมอนามัยและศูนย์อนามัยที่ ๖ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ ๖ ด้วยแอปพลิเคชัน H๔U พบว่า กินผักน้อยกว่า ๕ ทัพพี/วัน ร้อยละ ๕๕.๙๓ ดื่มหวานประจำวัน ร้อยละ ๑๖.๗๔ ปรุงเค็มทุกวัน ร้อยละ ๑๐.๙๓ นอนน้อยกว่า ๗ ชม./วัน ร้อยละ ๕๐.๘๙ แปร่งฟันไม่ถูกหลัก ๒๒๒ ร้อยละ ๓๓.๖๖ มีกิจกรรมทางกาย น้อยกว่า ๑๕๐ นาที น้อยกว่า ๕วัน/สัปดาห์ ร้อยละ ๓๐.๔๘

พฤติกรรมบริโภคของวัยทำงานที่ยังเป็นปัญหา คือ การบริโภค อาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด การบริโภคอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง กินผักและผลไม้ไม่พอ จนก่อให้เกิด ภาวะโภชนาการเกิน และเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุง เนื่องจากประชาชนยังขาดองค์ความรู้ ความตระหนัก และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนขาดแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติในแต่ละพื้นที่ ด้วยเหตุนี้ทำให้รัฐบาล ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลและรักษาพยาบาลผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ในกลุ่มนี้มากยิ่งขึ้น โดยใช้จ่ายไป กับการรักษาพยาบาลมากกว่าการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งพบว่าโรคเรื้อรังต่างๆ ที่พบส่วนใหญ่มีสาเหตุ จากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

การส่งเสริมสุขภาพประชาชน กลุ่มวัยนี้มีเป้าประสงค์เพื่อให้วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ มีความรอบรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นการกระทำหรือการงดเว้นการกระทำในสิ่งที่เป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน และการนอนหลับ ที่ส่งผลด้านสุขภาพให้มีความเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

ศูนย์อนามัยที่ ๖ มีภารกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม ถ่ายทอดองค์ความรู้ และเทคโนโลยีด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการจัดการสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงได้ดำเนิน โครงการพัฒนานโยบายและมาตรการ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ ๖ และนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนและพัฒนารูปแบบการ ส่งเสริมสุขภาพที่มีความเหมาะสมต่อการให้บริการด้านสุขภาพในเขตสุขภาพที่ ๖ รวมถึงได้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในการนำแผนงานสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมตามบริบทในแต่ละพื้นที่

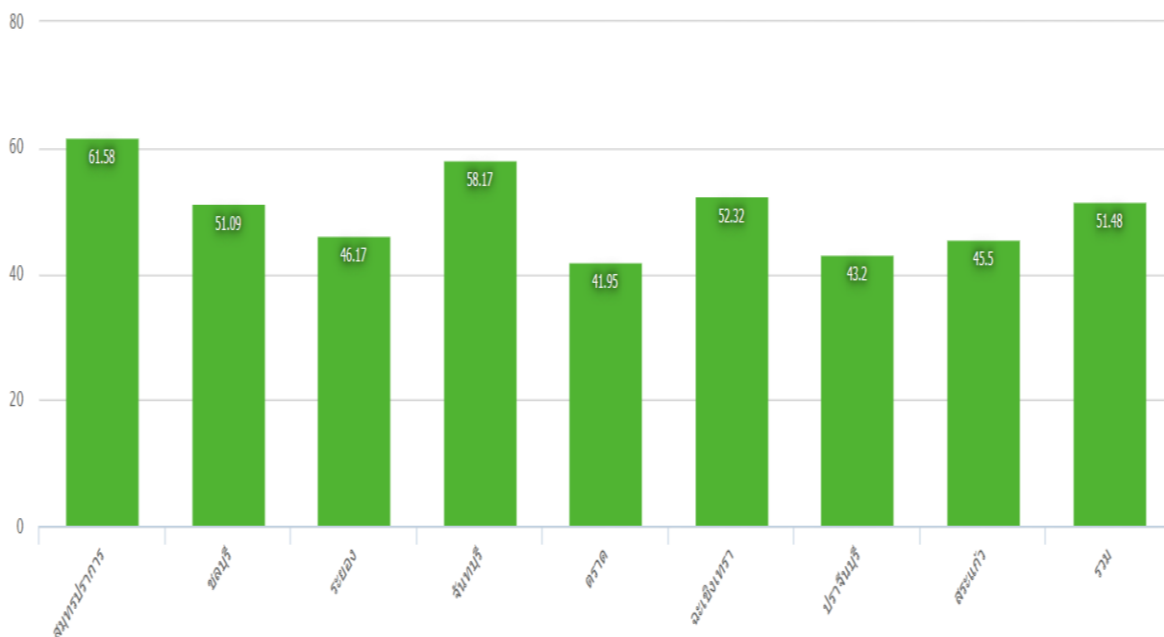
#### ๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ
๒. เพื่อส่งเสริมให้วัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
๓. เพื่อส่งเสริมให้วัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

#### ๕. ผลการดำเนินงาน

ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี ดัชนีมวลกายปกติ ศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้ดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานให้มีสุขภาพดี มี ค่าดัชนีมวลกายปกติ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยดำเนินงานภายใต้ คณะอนุกรรมการดำเนินงานสุขภาพวัยทำงาน โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการขับเคลื่อนงาน ประกอบด้วย ๑. ศูนย์อนามัยที่ ๖ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน และกลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม ๒. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๖ จังหวัดชลบุรี ๓. ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ ชลบุรี ๔. ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพเขต ๖ จังหวัดชลบุรี ๕. โรงพยาบาลมะเร็ิงชลบุรี ๖. ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ ๖ ชลบุรี โดยได้มีการขับเคลื่อนงานส่งเสริม ป้องกัน และคุ้มครองผู้บริโภคประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๖

โดยผลลัพธ์ข้อมูลสุขภาพประชาชนวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔ พบว่า เขตสุขภาพที่ ๖ มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๕๑.๔๘ โดยจำแนกเป็นรายจังหวัดได้ดังนี้ จังหวัดชลบุรี ร้อยละ ๕๑.๐๙ จังหวัดระยอง ร้อยละ ๔๖.๑๗ จังหวัดจันทบุรี ร้อยละ ๕๘.๑๗ จังหวัดตราด ร้อยละ ๔๑.๙๕ จังหวัดสมุทรปราการ ร้อยละ ๖๑.๕๘ จังหวัดฉะเชิงเทรา ร้อยละ ๕๒.๓๒ จังหวัดปราจีนบุรี ร้อยละ ๔๓.๒๐ จังหวัดและสระแก้ว ร้อยละ ๔๕.๕๐ (HDC วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔)



## ๖.สรุป ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

### ปัญหาและอุปสรรค

1. ไม่สามารถลงพื้นที่รณรงค์สร้างกระแส และประชาสัมพันธ์ในกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ ๖ ให้กับกลุ่มเป้าหมายขนาดใหญ่ได้
2. เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙ ทำให้ไม่สามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานในพื้นที่ได้อย่างมีคุณภาพ

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์การเข้าถึงแอปพลิเคชันการส่งเสริมสุขภาพ โดยการจัดการประชาสัมพันธ์ในหน่วยงานหรือองค์กรที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่ม เช่น โรงงาน โรงเรียน และแหล่งชุมชน หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙ ลดลง
2. จัดเวทีสัมมนา เชิดชูเกียรติ มอบรางวัลให้กับองค์กรที่มีผลการดำเนินงานดีเด่นด้านการส่งเสริมสุขภาพในเขตสุขภาพที่ ๖ หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - ๑๙ ลดลง

## ๗.เอกสารอ้างอิง (ถ้ามี)

- 1) ปารีฉัตร พงศ์หารและคณะ. (๒๕๕๔).ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงของอาสาสมัครสาธารณสุข. วารสารการพยาบาลและสุขภาพปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓, ๕๖.
- 2) Health Data Center (HDC) กระทรวงสาธารณสุข