

รายงานผลการดำเนินโครงการ เสริมสร้างความรอบรู้วัยทำงานสู่สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้
และเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุในสถานประกอบการและชุมชน เขตสุขภาพที่ 9
ปีงบประมาณ 2564

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ประมาณ 56 ล้านคน จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 พบว่าประชากรวัยทำงาน ร้อยละ 9 เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 25 เป็นความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50 มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน Application H4U ในกลุ่มประชากรวัยทำงาน จากการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์วัยทำงานในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุ 15 - 59 ปี เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2563 จำนวน 2,632 คน ประชากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 41.15 อ้วนร้อยละ 23.3 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 17.89 แยกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติมากที่สุด คือประชากรวัยทำงานตอนต้น(อายุ 15- 29 ปี) ร้อยละ 49.4 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 – 44 ปี) ร้อยละ 39.8 และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 34.1 ตามลำดับ ซึ่งประชาชนมีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีต่อวัน ส่วนใหญ่กินผักทุกวัน ร้อยละ 41.1 รองลงมากินผัก 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.99 และกินผัก 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.61 พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลยร้อยละ 19.5 และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 13.8 พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ส่วนใหญ่ดื่ม 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.4 รองลงมาดื่ม 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.6 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย ร้อยละ 14.2 และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวันร้อยละ 10.8 ซึ่งส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ มากกว่าหรือเท่ากับ150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.01 รองลงมาคือมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.99 และประชากรที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ร้อยละ 26.7

จากข้อมูลดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพวัยทำงานที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อขับเคลื่อนการบูรณาการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดี มีความสุข อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมมือกับภาคีเครือข่าย 8 หน่วยงานคือ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สมาคมโรงพยาบาลเอกชน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พัฒนารูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วยชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง “ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สถานประกอบการหรือชุมชน ตามสภาพของปัญหาทางสุขภาพในแต่ละด้านตามความต้องการของสถานประกอบการหรือชุมชนนั้น และส่งเสริมกิจกรรมทางกายซึ่งอีกหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยนำ Application ก้าวท้าใจซึ่งเป็นฐานข้อมูลเดียวกันกับ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมการทางกายได้ทุกที่ทุกเวลาและใช้ชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อน

ความร่วมมือสู่ความสำเร็จ

ประชากรวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากประชากรวัยทำงานมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ จะส่งผลต่อสถานประกอบการและประเทศชาติ ทางกรมอนามัย จึงมีความมุ่งหวังให้ประชากรในวัยทำงานมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ จึงได้จัดทำแนวทาง “10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ” และรณรงค์การออกกำลังกายผ่าน Application ก้าวทำใจ เป็นกลยุทธ์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขของประชากรวัยทำงาน เพื่อเป็นแนวทางให้ประชากรวัยทำงานและสถานประกอบการ เกิดการรับรู้ สร้างความตระหนัก ให้ความรู้ และนำไปสู่ความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้ประชากรวัยทำงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ เพื่อสุขภาพและคุณภาพที่ดีของประชากรวัยทำงาน

2. วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย
- เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

3. ผลการดำเนินงาน

การพัฒนารูปแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community)

3.1 ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ในกิจกรรมการพัฒนาแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community) กิจกรรมย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาแผนเครื่องมือการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 วันที่ 7 ธันวาคม 2564 ณ ห้องประชุมโรงแรมซิติปาร์ค จังหวัดนครราชสีมา มีผู้เข้าร่วมรับการอบรมจำนวน 60 คน ครั้งที่ 2 วันที่ 17 ธันวาคม 2563 เวลา 08.00-16.30 น. ณ โรงแรมเครสโค จังหวัดบุรีรัมย์ มีผู้เข้าร่วมการอบรมจำนวน 40 คน ในประเด็นความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เรียนรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายตามแนววิถีใหม่เพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบโปรแกรม 7 สัปดาห์ สุขภาพดี ที่บ้าน (7 WEEKS Fit at home) การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพง่ายๆ ด้วยตนเอง Meditation สร้างพลังชีวิตลดความเครียด และเคล็ด (ไม่) ลับ ควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการขับเคลื่อนนโยบายงานออกกำลังกาย ซึ่งบูรณาการกิจกรรมการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ ได้ชี้แจงแนวทาง “ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคคนวัยทำงานในสถานประกอบการ ชี้แจงแนวทาง 10 Packages ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา บุรีรัมย์ ชมรมออกกำลังกาย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 9

จากการจัดอบรมมีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 100 คน จากการตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 74 พฤติกรรมด้านการบริโภค การรับประทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5

ทัพพี มากที่สุดกินทุกวัน ร้อยละ 45.9 รองลงมา กิน 4-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.5 และกิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 17.6 การดื่มเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร มากที่สุดเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 51.4 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 39.2 และน้อยที่สุดเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง 9.5 การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มากที่สุด ดื่มประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.9 รองลงมาไม่ดื่มเลย ร้อยละ 14.9 และน้อยที่สุด ดื่มทุกวัน ร้อยละ 8.1 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ รวมการทำงาน กิจกรรมเพื่อความบันเทิง การเดินทาง การทำงานบ้านหรือการออกกำลังกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.8 และน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 43.2

หลังการอบรมได้มีแผนการขับเคลื่อนงานออกกำลังกาย ให้มีการดำเนินงานการออกกำลังกาย ในชุมชน องค์กร และสถานประกอบการ

3.2 แบบประเมิน

แบบประเมิน 20 คำถาม

คุณอยากรู้ไหม?

ชื่อ _____ นามสกุล _____
 อายุ _____ เพศ _____ ปีการศึกษา _____ ชั้น _____

คุณจะเป็นสมาชิกชมรม "คนไทยไว้ฟุง" หรือ "คนไทยไร้ฟุง"

ถ้าคุณตอบว่าใช่ตลอด 20 คำถาม จะได้ถ้วยรางวัลและเหรียญ (มอบโดยชมรมฯ)
 ใช่ ไม่ใช่

1. คุณคิดว่า "ฟุง" หรือ "ฟุ้งซ่าน" เป็นชื่อเวลา ว่างของคุณหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
2. คุณออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละกี่ครั้ง และแต่ละครั้ง ฝึกกี่นาที
 ใช่ ไม่ใช่
3. คุณคิดว่าฟุ้งซ่าน หรือทำอย่างอื่นที่เสียเวลา
 ใช่ ไม่ใช่
4. คุณออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละกี่ครั้ง
 ใช่ ไม่ใช่
5. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำ และสม่ำเสมอหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
6. คุณออกกำลังกายทุกวัน และทุกวันโดยไม่มีวันหยุดหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
7. คุณออกกำลังกายทุกวันหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
8. คุณออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
9. คุณออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
10. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
11. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
12. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
13. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
14. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
15. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
16. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
17. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
18. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
19. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
20. คุณคิดว่าออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่

สรุป คุณตอบ "ใช่" _____ ครั้ง
 "ไม่ใช่" _____ ครั้ง

ชมรมฯ ขอขอบคุณที่เข้าร่วมกิจกรรม

หน้า 1- ไปต่อหน้าถัดไป >

- หน้า 2-

แบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์



3.4 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมอบรม

- การกิจกรรมที่ดีมาก
- เป็นความรู้ที่มีประโยชน์มากๆ
- อยากให้จัดอีก
- สถานที่ดีมาก เดินทางสะดวกค่ะ
- อยากให้จัดวิทยากรไปอบรมที่ สปก
- อยากให้มีการจัดอบรมแบบนี้อีกได้ความรู้และนำไปประโยชน์ได้จริง

ผู้รายงาน : นันทิชา แปะกระโทก
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ