

## รายงานผลการดำเนินโครงการ

# เสริมสร้างความรอบรู้วัยทำงานสู่สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุใน สถานประกอบการและชุมชน 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 รองลงมา มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.99 และประชากรที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ร้อยละ 26.7

จากข้อมูลดังกล่าวอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพวัยทำงานที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง 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 ก้าวทำใจซึ่งเป็นฐานข้อมูลเดียวกันกับ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมทางกายได้ทุกที่ทุกเวลาและใช้ชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อน

ความร่วมมือสู่ความสำเร็จ

ประชากรวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากประชากรวัยทำงานมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ จะส่งผลกระทบต่อสถานประกอบการและประเทศชาติ ทางกรมอนามัย จึงมีความมุ่งหวังให้ประชากรในวัยทำงานมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ จึงได้จัดทำแนวทาง “10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ” เป็นกลยุทธ์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเพื่อสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขของประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการ เพื่อเป็นแนวทางให้ประชากรวัยทำงานและสถานประกอบการ เกิดการรับรู้ สร้างความตระหนัก ให้ความรู้ และนำไปสู่ความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้ประชากรวัยทำงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ เพื่อสุขภาพและคุณภาพที่ดีของประชากรวัยทำงาน

## 2. วัตถุประสงค์ กิจกรรมย่อย ที่ 1 เสริมสร้างความรอบรู้วัยทำงานสุขภาพดีในสถานประกอบการ

2.1 เพื่อผลักดันและขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน 10 Packages ในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 9

2.2 สนับสนุนข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ

2.3 เพื่อค้นหาและพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการเขตสุขภาพที่ 9

## 3. ผลการดำเนินงาน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 .พัฒนาเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพและสร้างความรอบรู้คนวัยทำงานในสถานประกอบการ

### 1.1 ผลการดำเนินงาน

จากสถานการณ์การระบาดโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ และประกาศควบคุมสถานการณ์การระบาด โดยให้มีการปรับแผนกิจกรรมการจัดอบรมนอกสถานที่และมีการรวมตัวเกิน 80 คน จึงปรับแผนกิจกรรมการจัดอบรมผ่านระบบ Zoom Meeting ณ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ในวันที่ 26 มกราคม 2564 ที่ผ่านมา ในชื่อการอบรม “สุขภาพดี วิถีใหม่ ปลอดภัยดี สุขภาพดี มีความสุข ในสถานประกอบการ”(ระบบ Zoom meeting) กำหนดการดังนี้

๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม ผ่านระบบ Zoom meeting โดยการสแกน QR code

๐๙.๐๐- ๑๐.๐๐ น. สุขภาพดี วิถีใหม่ ใส่ใจสุขภาพ ตามแนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ ๑๐ Packages และปลอดภัยจากโควิด-19

๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น. โดย กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา  
บรรยาย เรื่อง “การส่งเสริมและพัฒนาให้คนวัยทำงานจิตสดใส ใจเป็นสุข และสถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์บุหรี”

โดย นายพนัส ศรีไชยบาล นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 นครราชสีมา

๑๑.๐๐-๑๑.๔๕ น. บรรยาย เรื่อง โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ และสถานประกอบการปลอดภัยสิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต (Healthy Workplace)

โดย กลุ่มงานพัฒนามาตรฐานสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

๑๑.๔๕-๑๒.๐๐ น.

แนะนำ การใช้โปรแกรมตรวจสอบคุณภาพในสถานบริการ และหลักสูตรอบรมออนไลน์ กรมอนามัย

โดย กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

๑๒.๐๐ น.

-แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยสถานประกอบการที่ดำเนินการ ๑๐ Packages ได้สำเร็จ ปี ๒๕๖๓  
-สรุปปิดการประชุม

จำนวนผู้เข้าร่วม ผ่าน ระบบ ZOOM

ลำดับ	หน่วยงาน/จังหวัด (แห่ง)	นครราชสีมา	ชัยภูมิ	บุรีรัมย์	สุรินทร์	รวม
1	หน่วยงานราชการ	4	7	14	6	31
2	สถานประกอบการ	14	14	14	3	45

จังหวัดนครราชสีมา

ลำดับ	สังกัดหน่วยงาน
<b>หน่วยงานราชการ</b>	
1	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
2	ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 6
3	โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา
4	โรงพยาบาลบัวใหญ่
<b>สถานประกอบการ</b>	
1	บริษัท สยามซานิทารีพีตติงส์ จำกัด
2	ฟาร์มโชคชัย (ปากช่อง)
3	บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ โลจิสติก จำกัด
4	บริษัท เซวานดี สตาร์ช (2004) จำกัด
5	บริษัท บางกอกเอวิเอชันเซนเตอร์ จำกัด(มหาชน)
6	บริษัท นิสเทิร์น สตีล จำกัด
7	บริษัท ราชสีมาไรซ์ จำกัด
8	บมจ.ปทุมไรชมิล แอนด์ แกรนารี
9	บจก.แดรี่โฮม วิสาหกิจ เพื่อสังคม
10	บริษัท โตคุมิ อิเล็กทรอนิกส์ ไทย จำกัด ( Tokumi Electronics Thai Co., Ltd)
11	บริษัท เคไอเอทานอล จำกัด
12	บริษัท เคไอ ไปโอก๊าซ
13	บริษัท อุตสาหกรรมโคราช จำกัด
14	บริษัท เวอร์เท็กซ์อินเตอร์เนชั่นแนล(ไทยแลนด์)จำกัด

จังหวัดชัยภูมิ

ลำดับ	สังกัดหน่วยงาน
<b>หน่วยงานราชการ</b>	
1	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ
2	โรงพยาบาลชัยภูมิ
3	สำนักงานแรงงานจังหวัดชัยภูมิ
4	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลาดใหญ่
5	โรงพยาบาลบำเหน็จณรงค์
6	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงคล้า
7	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเสียว
<b>สถานประกอบการ</b>	
1	โรงหักชัยภูมิ
2	Siam Quality Starch Co.,Ltd.
3	บริษัท มิตรผลไบโอ-เพาเวอร์ จำกัด
4	บริษัท ธนะวัฒน์ อินเตอร์ สตาร์ช จำกัด
5	โรงแรมเลิศนิมิตร
6	บริษัท ทริปเปิลที อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน)
7	บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)
8	บ แสงพัฒน์ จำกัด
9	บริษัท ไฮ-เทค ชัยภูมิ แอพพาเรล (2011) จำกัด
10	บมจ.ซีพีเอฟ(ประเทศไทย),(โรงฟักชัยภูมิ)
11	บริษัท เมดิฟูดส์(ประเทศไทย) จำกัด
12	บมจ.สยามแม็คโครจก.สาขาชัยภูมิ
13	โรงไฟฟ้าภูเขียว
14	โรงงานน้ำตาลมิตรภูเขียว

จังหวัดบุรีรัมย์

ลำดับ	สังกัดหน่วยงาน
<b>หน่วยงานราชการ</b>	
1	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์
2	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปะคำ
3	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพุทไธสง
4	สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดบุรีรัมย์
5	คลินิกหมอบรรจงครีวหนองตาหมู่
6	โรงพยาบาลนางรอง
7	โรงพยาบาลคูเมือง
8	โรงพยาบาลสตึก
9	โรงพยาบาลโนนสุวรรณ
10	โรงพยาบาลนาโพธิ์
11	โรงพยาบาลแคนดง
12	โรงพยาบาลประโคนชัย
13	โรงพยาบาลบ้านใหม่ไชยพจน์
14	โรงพยาบาลลำปลายมาศ
<b>สถานประกอบการ</b>	
1	บริษัท มินวัน เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด
2	โรบินสัน
3	โลตัสสาขานางรอง
4	ไทวัสดุ
5	บมจ.ซีพีออลล์ (ศูนย์กระจายสินค้าบุรีรัมย์)
6	บริษัท โตโยต้าพนมรุ้ง จำกัด
7	ศูนย์กระจายสินค้าRDCบุรีรัมย์
8	บมจ.ซีพี ออลล์ จำกัด มหาชน
9	บริษัท อธิมาตร จำกัด
10	บริษัท บุรีรัมย์ นวัตกรรม จำกัด
11	บมจ.ไทยฮั้วยางพารา สาขาบุรีรัมย์
12	บริษัท ยูนิเวอร์แซล ไรซ์ จำกัด
13	บริษัท ปุยตราบุญแจ จำกัด
14	บริษัท น้ำตาลบุรีรัมย์ จำกัด(มหาชน)

จังหวัดสุรินทร์

ลำดับ	สังกัดหน่วยงาน
<b>หน่วยงานราชการ</b>	
1	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
2	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสังขะ
3	โรงพยาบาลปราสาท
4	โรงพยาบาลพนมดงรัก
5	โรงพยาบาลสุรินทร์
6	สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดสุรินทร์
<b>สถานประกอบการ</b>	
1	บริษัท ตั้งถาวรฟาร์ม จำกัด
2	บริษัท โตโยต้าสุรินทร์(1991)จำกัด
3	บริษัท เอชบีไอ แมนูแฟคเจอร์ริง (ประเทศไทย) จำกัด

- รูปภาพ





- ข้อเสนอแนะ การจัดอบรม

### ผลการประเมินความพึงพอใจการจัดอบรม

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 21 คน แยกเป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.9 เพศชาย ร้อยละ 38.1 จากสถานประกอบการ ร้อยละ 71.4 หน่วยงานราชการ ร้อยละ 28.6 ความพึงพอใจต่อรูปแบบการประชุม ตามประเด็น ดังนี้ หัวข้อการบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประชุม ระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 85.72 เนื้อหาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 90.48 ความครบถ้วนเพียงพอของเอกสารการประชุมระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 80.96 รูปแบบการประชุม ZOOM ระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 76.19 ระยะเวลาการในการประชุม ระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 42.9 การประชาสัมพันธ์ ระดับมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 66.7

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

#### 1) รูปแบบการใช้ระบบ ZOOM

- 1.1 การเตรียมความพร้อมระบบ ZOOM เพื่อไม่ให้เลยช่วงเวลาการเริ่มประชุม
- 1.2 ขยายจำนวนผู้เข้าร่วม ZOOM ให้มากขึ้น
- 1.3 ระบบเสียงให้ชัดเจนมากขึ้น เพราะมีเสียง ขาด ไม่ชัดเจน เสียงก้อง บางครั้ง
- 1.4 เป็นอีกทางเลือกในการจัดประชุม

#### 2) ระยะเวลาและการจัดอบรม

- 2.1 จัด section workshop ของ 10 package เพื่อให้เป็นแนวทางในการจัดทำสำหรับสถานประกอบการ
- 2.2 เนื้อหาดี เพิ่มระยะเวลา การจัดอบรม
- 2.3 จัดประชุม ตามแต่ละ package ใน 10 package ตามกลุ่มที่สนใจ กลุ่มเล็ก
- 2.4 ทำนวิทย์ากรนำเสนอได้ดี อธิบายเข้าใจง่ายชัดเจนดี แต่ด้วยเนื้อหาค่อนข้างเยอะ และ ระยะเวลาสั้นทำให้กินเวลาช่วงเที่ยง เลยอาจทำให้อยู่ฟังไม่ครบถึงปิดประชุม
- 2.5 การควบคุมเวลาในการบรรยาย
- 2.6 ส่งไฟล์สื่อประกอบการอบรม/ประชุมให้ผู้เข้าประชุมได้ดู/อ่านไปพร้อมกับการประชุม

## 2.7 อยากรู้ให้บรรยากาศการบรรยายมีความสุขเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอ/สิ่งที่ต้องการให้ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา สนับสนุนเพิ่มเติม

1. สื่อ ส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 57.1
2. ที่ปรึกษา ร้อยละ 19
3. ประเด็นอื่นๆจัดอบรม ได้แก่
  - อยากรู้ให้แนะนำวิทยากรที่อยู่ในพื้นที่ เพื่อเชิญมาให้ความรู้ที่หน่วยงาน
  - แนวทางในการลงปฏิบัติของ Packages
  - 3 อ. โปรแกรมสุขภาพจิต
  - จัดประชุมอบรมในประเด็นอื่นๆ ใน 10 Packages

แผนการวางแผนการขับเคลื่อนงานจากข้อเสนอแนะและความคิดเห็นหลังการจัดอบรม

1. จัดทำแบบฟอร์ม สํารวจความสนใจการนำแนวทางส่งเสริมสุขภาพ 10 packages ไปใช้ในสถานประกอบการ และสรุปผลการสํารวจ
2. วิเคราะห์ วางแผน การขับเคลื่อนงาน เพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้รับบริการ ได้แก่ เครือข่าย สถานประกอบการ
3. ประสานเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมบูรณาการ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของสถานประกอบการ

\*\*\*\*\*

ผู้รายงาน นางสาวสันธณี ชโลปถัมภ์  
ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ