Cluster

วัยทำงาน

วัยทำงาน หุ่นดี สุขภาพดี
(Fit Firm & Look young)

มีค่า BMI ปกติ

(18.5-22.9kg/m^2)

มีพฤติกรรม
สุขภาพ
ที่พึงประสงค์
ตามหลัก
5อ 2ส 1ฟ 1น

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ตามหลัก 5อ 2ส 1ฟ 1น คือ

1. มีพฤติกรรมการบริโภคผักผลไม้สดลดอาหารหวาน มัน เค็ม
2. มีพฤติกรรมออกกำลังกาย/เคลื่อนไหวออกแรง อย่างน้อย 5 วัน/ สัปดาห์
   อย่างน้อย 30 นาที/วัน
3. สามารถจัดการกับความเครียดได้
4 อนามัยเจริญพันธุ์ สตรีตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธีและตรวจมะเร็งปากมดลูก
5. อนามัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการล้างมือ ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ห้องน้ำ
6. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
7. มีการดูแลสุขภาพช่องปาก การแปรงฟันตามหลัก 2:2:2
8. นอนหลับสนิทวันละไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง

องค์ประกอบ **Cluster** กลุ่มวัยทำงาน ประกอบด้วยหน่วยงานดังต่อไปนี้

- สำนักส่งเสริมสุขภาพ
- สำนักโภชนาการ
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- สำนักทันตสาธารณสุข
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
- กองแผนงาน

ประเด็นยุทธศาสตร์ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์

เป้าประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย
ประชากร วัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี	ร้อยละของวัยทำงานอายุ 30-44 ปี มี BMI ปกติ ร้อยละของวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ - อาหาร - ออกกำลังกาย - นอนหลับ	เป้าหมายระยะ 5 ปี ตัวชี้วัดที่ ๘ ปี 60 ร้อยละ 36.5 ปี 61 ร้อยละ 37 ปี 62 ร้อยละ 38 ปี 63 ร้อยละ 39 ปี 64 ร้อยละ 40 <u>เหตุผล</u> จากฐานข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๕ ปี 2557 พบค่า BMI 18.5 – 22.9 ร้อยละ 36.43 เป้าหมายระยะ 5 ปี (Lagging Indicator) ภายในปี 62 ร้อยละ 50 ภายในปี 64 ร้อยละ 60 <u>เหตุผล</u> เป็นการตั้งตัวชี้วัดท้าทาย เนื่องจากยังไม่มีฐานข้อมูลเดิมที่ประเมิน ในคนเดียวกันว่า มีพฤติกรรมครบทุกด้านมีเพียงผลการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน

กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ระดับชาติที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกลุ่มวัยทำงาน(National Health Policy & Strategy)

มาตรการ

๑. จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ระดับชาติ เรื่อง Active living Healthy Eating and Environmental Health ในสถานที่ทำงาน โดยบูรณาการให้เกิดความร่วมมือระหว่างกระทรวงและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

๒. ผลักดันให้เกิดข้อตกลงหรือมาตรการทางสังคม หรือนโยบาย ระดับองค์กร ระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์

๓. สื่อสารนโยบายหรือถ่ายทอดสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง

๔. ติดตามและประเมินผลการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ

กลยุทธ์ที่ ๒ เสริมสร้างศักยภาพภาคีเครือข่ายทุกระดับใน การดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Leader)

มาตรการ

๑. พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๒. พัฒนาความร่วมมือเครือข่ายการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมประชากรวัยทำงาน

๓. สร้างแกนนำด้านสุขภาพ (Health Leader) ที่มีศักยภาพในสถานที่ทำงานและชุมชน

๔. สนับสนุนบทบาทและศักยภาพแกนนำในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมประชากรวัยทำงาน

กลยุทธ์ที่ ๓ พัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศ และช่องทางสื่อสารกับประชาชนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (Health Information & Social Media)

มาตรการ

๑. พัฒนาชุดข้อมูล ความรู้ ด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมประชากรวัยทำงาน

๒. พัฒนาและเชื่อมโยงการจัดเก็บข้อมูลกับฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

๓. พัฒนาเทคโนโลยีและช่องทางการสื่อสารข้อมูล ความรู้ สู่ประชาชน ที่เหมาะสมและทันสมัย

กลยุทธ์ที่ ๔ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ (Preparing for Aging)

มาตรการ

๑. ส่งเสริมวัยทำงานอายุ ๑๕-๒๙ ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เรื่อง อนามัยส่วนบุคคล ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

๒. ส่งเสริมวัยทำงานอายุ ๓๐-๔๔ ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย การนอนหลับ

๓. ส่งเสริมวัยทำงานอายุ ๔๕-๕๙ ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปาก วัยทอง มะเร็งเต้านม/ปากมดลูก

Product Champion : วัยทำงาน

- มาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม
- **Healthy Workplace**
  (สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน)