

การประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน
เพิ่มคนสุขภาพดี จุดมุ่งหมาย “สู่เมืองเปี่ยมสุข”



6 กันยายน 2565

ณ ห้องประชุมบุษราคัม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

วาระการประชุม

วาระที่ 1 ประธานแจ้ง

- นโยบายการดำเนินงานเพิ่มคนสุขภาพดี จุดมุ่งหมาย “เมืองเปี่ยมสุข”

วาระที่ 2

- รับรองรายงานการประชุม

วาระที่ 3

- แนวทางการดำเนินงาน เพิ่มคนสุขภาพดี
- การวัด Health Status และการบันทึกข้อมูล

วาระที่ 4

- เพื่อพิจารณา

วาระที่ 5

- การวัด Health Status ด้วยเครื่อง Body Scan



วาระที่ 1 นโยบายการดำเนินงานเพิ่มคนสุขภาพดี จุดมุ่งหมาย "เมืองเปี่ยมสุข"



ประกาศเจตนารมณ์การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อคนมหาสารคามสุขภาพดี สู่มืองเปี่ยมสุข

ข้าพเจ้า นายเกียรติศักดิ์ ตรงศิริ ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม ในฐานะผู้บริหารสูงสุดของจังหวัดมหาสารคาม ขอประกาศและแสดงเจตนารมณ์ว่าจะมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพชีวิต (ด้านสุขภาพ) ของประชาชนจังหวัดมหาสารคามให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการสร้างความรู้ด้านสุขภาพที่ประกอบด้วย (๑) ความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ จำนวน ๒๕ เนื้อหา (๒) ความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มวิถีชีวิตและพฤติกรรม จำนวน ๒๙ เนื้อหา และ (๓) ความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มทักษะสุขภาพ จำนวน ๑๒ เนื้อหา เพื่อให้ประชาชนจังหวัดมหาสารคามมีสุขภาพดี เพิ่มคนสุขภาพดี ประชาชนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ โดยอยู่ร่วมกับโรคโควิดได้อย่างปลอดภัย ทำให้เศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดมหาสารคามขับเคลื่อนต่อไปได้และเกิดความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน มุ่งสู่จุดมุ่งหมายมหาสารคามเป็นเมืองเปี่ยมสุข

ข้าพเจ้าและหน่วยงานราชการทุกหน่วย ทุกระดับ ขอให้สัจจะวาจาว่าจะมุ่งมั่นเพิ่มคนสุขภาพดีของจังหวัดมหาสารคาม โดยการสร้างความรู้ด้านสุขภาพให้ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมาย ให้ประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิต (ด้านสุขภาพ) ที่ดีมากยิ่งขึ้นตามแผนพัฒนาจังหวัดมหาสารคามต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายเกียรติศักดิ์ ตรงศิริ)
ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม

วาระที่ 3

- แนวทางการดำเนินงาน
เพิ่มคนสุขภาพดี



Mahavithayalai Full Healthy Destination

ในทุกวันนี้ **สู่สุขภาพดี**
จุดหมาย...“เมืองเปี่ยมสุข”

Kick off 11 ก.ค.65

สสจ.มหาสารคาม และ PCU 67 แห่ง
วัดองค์ประกอบของร่างกายและ รอบเอว ครั้งที่ 1

จังหวัด : หน.ส่วนราชการ, บุคลากร สสจ.มหาสารคาม

อำเภอ : หน.ส่วนราชการ, บุคลากร สธ. สสอ.+สว., ประธาน อสม. อำเภอ

ตำบล : กำนัน, นายก อปท., บุคลากร สธ. สว.สต., ผอ.รร., ประธาน อสม. หน่วยบริการ

หมู่บ้าน : ผู้ใหญ่บ้าน, ประธาน อสม.หมู่บ้าน

สีเขียว (ปกติ)
BMI 18.5-22.9

รับชุดความรู้ HL
+ ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมด้วย
ก้าวเท้าใจและกิจกรรมอื่นๆ

สีเหลือง (เสี่ยงปานกลาง)
BMI <18.5 (ผอม) และ
23.0-24.9 (อ้วนระดับ 1)

รับชุดความรู้ HL
+ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย
ก้าวเท้าใจและกิจกรรมอื่นๆ

สีส้ม (เสี่ยงสูง)
BMI 25.0 ขึ้นไป
(อ้วนระดับ 2,3)

รับชุดความรู้ HL
+ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย
ก้าวเท้าใจและกิจกรรมอื่นๆ

**วัดองค์ประกอบของร่างกาย และ รอบเอว
ครั้งที่ 2 (รอบ 3 เดือน)**

สุขภาพดีขึ้น (เปลี่ยนสี)
ออกจากกลุ่มเดิม

ตั้งกลุ่มใหม่
สร้างเครือข่ายสุขภาพ
ของตนเอง

วัดองค์ประกอบ
ของร่างกาย และ
รอบเอวกลุ่มเป้าหมาย

รายงานความก้าวหน้าใน EOC ทุกสัปดาห์

เชิดชูเกียรติคนสุขภาพดี/สุขภาพดีขึ้น (เปลี่ยนสี) : รับ E-Certificate

• แนวทางการดำเนินงาน เพิ่มคนสุขภาพดี

กลุ่มสีเขียว (ปกติ)

BMI 18.5-22.9



“เพิ่มคนสุขภาพดี”

กิจกรรม ในระยะเวลา 3 เดือน (ก.ย.-พ.ย. 2565)

- ได้รับความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ 25 ข้อ
- เพิ่มสุขภาพดี ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยหลัก 3อ. 2ส. 1ฟ.
- ขยับกาย ออกกำลังกาย โดยร่วม “ก้าวทำใจ”
เดิน วิ่ง ปั่นและกิจกรรมอื่นๆ
- สะสมแคลลอรี่ และรายงานผล ผ่าน Application “ก้าวทำใจ”



แข่งขัน สะสมแคลลอรี่

วัดองค์ประกอบร่างกาย ครั้งที่ 2 (ธ.ค. 2565)



กลุ่มสีเหลือง (เสี่ยงปานกลาง)

BMI <18.5 ผอม

และ 23.0-24.9 น้ำหนักเกิน



“ลดอ้วน ลดพุง ลดอายุ เพิ่มคนสุขภาพดี”

กิจกรรม ในระยะเวลา 3 เดือน (ก.ย.-พ.ย. 2565)

- ได้รับความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ 25 ข้อ
- เพิ่มสุขภาพดี ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยหลัก 3อ. 2ส. 1ฟ.
- ขยับกาย ออกกำลังกาย โดยร่วม “ก้าวทำใจ”
เดิน วิ่ง ปั่นและกิจกรรมอื่นๆ
- สะสมแคลลอรี่ และรายงานผล ผ่าน Application “ก้าวทำใจ”



แข่งขัน สะสมแคลลอรี่

วัดองค์ประกอบร่างกาย ครั้งที่ 2 (ธ.ค. 2565)



กลุ่มสีส้ม (เสี่ยงสูง)

BMI 25.0 ขึ้นไป
(อ้วนระดับ 1, 2)



“ลดอ้วน ลดพุง ลดอายุ เพิ่มคนสุขภาพดี”

กิจกรรม ในระยะเวลา 3 เดือน (ก.ย.-พ.ย. 2565)

- ได้รับความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ 25 ข้อ
- เพิ่มสุขภาพดี ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยหลัก 3อ. 2ส. 1พ.
- ขยับกาย ออกกำลังกาย โดยร่วม “ก้าวทำใจ”
เดิน วิ่ง ปั่นและกิจกรรมอื่นๆ
- สะสมแคลอรี และรายงานผล ผ่าน Application “ก้าวทำใจ”



แข่งขัน สะสมแคลอรี

วัดองค์ประกอบร่างกาย ครั้งที่ 2 (ธ.ค. 2565)



25 ข้อสำหรับประชาชน (Basic Health Knowledge and Concept)



กินอาหารสุขภาพ



1. ควรกินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้
2. ควรกินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาด
3. ควรดื่มน้ำสะอาด 6 -8 แก้วต่อวันและกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และสับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม
4. การกินอาหารหวาน มัน เค็มกินผักและผลไม้ให้น้อย การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ
5. ควรรู้ว่าผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลและพลังงานสูง เช่น ทูเรียน ลำไย จึงควรกินแต่น้อย โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิต

กิจกรรมทางกาย



6. ควรลุกขึ้นเดินเปลี่ยนท่าทาง ทุก 2 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
7. สนับสนุนให้วัยเรียนและวัยรุ่นทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ควรออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ วันเว้นวัน
9. สามารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม ด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขน ทุก1ชั่วโมง อย่างน้อย 1-10 นาที

บุหรี่-สุรา



10. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิตและผิดกฎหมายหากสูบในที่ห้ามสูบ
11. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคตับแข็งโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

ดูแลและประเมินสุขภาพตนเอง

12. ควรประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ด้วยตนเองโดยการวัดเส้นรอบเอวแนวสะดือผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร

13. การวัดไข้ วัดความดันโลหิต และจับชีพจรของตนเองได้เป็นเรื่องจำเป็น
14. ควรรู้ค่าความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจของตนเองและบอกได้ว่าผิดปกติหรือไม่
15. ควรรู้อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน

การดูแลสุขภาพเบื้องต้น



16. ไม่ควรด่วนสรุปว่าการปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาจากโรคความดันโลหิต สูงเท่านั้นควรตรวจวัดความดันโลหิตและหาสาเหตุอย่างละเอียดก่อนใช้ยาลดความดันโลหิต
17. สามารถดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบัน แผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น
18. ต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง โรคประจำตัว การแพ้ยา ผลิตรักษาสุขภาพและยาที่เคยใช้ ต่อแพทย์หรือเภสัชกร
19. ต้องมีเป้าหมายในชีวิต และจัดการตนเองให้ไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้
20. ควรรู้สัญญาณเสี่ยงของการฆ่าตัวตาย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง และควรเฝ้าระวังผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเพราะอาจทำซ้ำได้

ดูแลสิ่งแวดล้อม



21. ควรรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ ลดการใช้โฟมและพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง ใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับการบรรจุอาหาร อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก
22. “3 เก็บ 3 โรค” ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะและเก็บน้ำ โดยภาชนะเก็บน้ำปิดให้มีลิดไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา และไข้ปวดข้อยุงลายหรือซิกุนกุนยา
23. ควรกำจัดฝุ่นและควันในบ้าน งดการเผาขยะลดการจุดธูปไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ
24. ควรรู้จักสัญลักษณ์ของวัตถุและสถานที่อันตราย
25. ต้องใส่หมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย และขับรถไม่เกินความเร็วที่กำหนด ถ้ามีอาการเหนื่อยล้า ง่วง นอน หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ควรขับรถ

อ. ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย
และออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน
วันละ 30 นาที

อ. อาหาร

รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร
ที่มีรสหวานมัน เค็ม มากเกินไป

อ. อารมณ์

มีการจัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิ
และผ่อนคลายความเครียด
เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก
พบปะเพื่อน

3 อ.

2 ส.

รหัสป้องกันโรค

ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่
เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง

ส. ไม่สูบบุหรี่

หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ส. ไม่ดื่มสุรา



รูปแบบการบันทึกข้อมูล Health Status

"คนมหาสารคามสุขภาพดี สู่เมืองเปี่ยมสุข"

แบบบันทึกการคัดกรองสุขภาพ (Health Status) "คนมหาสารคามสุขภาพดี สู่เมืองเปี่ยมสุข" โดยการวัดมวลกาย (Body Scan)

piyalakpp@gmail.com (not shared) Switch account

อำเภอที่คัดกรอง

Choose

ระบุชื่อหน่วยให้บริการคัดกรอง (สสจ., รพ., รพ.สต.)

Your answer

Google form

ข้อมูลผู้รับบริการ								ครั้งที่ 1 (1-3)			
ระบุชื่อหน่วยให้บริการคัดกรอง (รพ., รพ.สต.)	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	วันเดือนปีเกิด	อายุจริง (ปี)	เพศ 1. ชาย 2. หญิง	กลุ่มผู้รับบริการ 1. หัวหน้าส่วนราชการ 2. บุคลากรสาธารณสุข 3. บุคลากรในหน่วยงานภาครัฐ 4. อสม. 5. ผู้นำชุมชน 6. ประชาชนทั่วไป	ส่วนสูง :Height (cm)	รอบเอว :Waist (cm)	น้ำหนัก: Weight (kg)	ดัชนีมวลกาย: BMI	ระดับไขมันใน: อวัยวะภายใน: Visceral Fat level

Google sheet

รูปแบบการบันทึกข้อมูล Health Status : ข้อแตกต่าง

รูปแบบ Google Form	รูปแบบ Google Sheet
ข้อดี	ข้อดี
1.หน้าบันทึกข้อมูลชัดเจน ใช้งานง่าย	1. ใช้งานง่าย
2.สามารถใช้บนแพลตฟอร์มต่าง ๆ ทำให้กรอกข้อมูลได้สะดวก	2. สามารถ copy ข้อมูลที่คล้ายๆมาวางใน record อื่นๆ ได้
3. สามารถดูการกรอกข้อมูลที่รวบรวมไว้ในแบบฟอร์มได้ ในรูปแบบ <i>Spread Sheets excel</i>	3. สามารถมองเห็นข้อมูลได้พร้อมกันจำนวนมาก ในหน้าบันทึกข้อมูล
4. ไม่มีโอกาสในการลบข้อมูล หรือบันทึกข้อมูลซ้อนทับกัน ในหน้าบันทึกข้อมูล	
5.สามารถบันทึกข้อมูลพร้อมกันได้ โดยข้อมูลไม่ซ้อนทับกัน	
6. สามารถดูข้อมูลและประมวลผลเป็นกราฟได้ อัตโนมัติ และ Real time	
ข้อเสีย	ข้อเสีย
1. ในการบันทึกข้อมูล ผู้ใช้งานต้องคลิกเลือกทีละตัวแปร	1. การบันทึกข้อมูลพร้อมกัน อาจจะทำให้ ลบข้อมูลกันได้
2. ใช้เวลาในการบันทึกข้อมูล มากกว่า Google Sheet	2. การเห็นข้อมูลจำนวนมากในหน้าบันทึกข้อมูล ทำให้สามารถลบข้อมูลใน Sheet ได้

วาระที่ 5

• การวัด Health Status ด้วยเครื่อง Body Scan



SCAN เข้ากลุ่ม “Health Status มหาสารคาม”



Mahasarakham Full Healthy Destination
มหาสารคาม จุดหมาย “เมืองเปี่ยมสุข”