

## มาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

ชื่อหน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ ๘	คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด
	ชื่อตัวชี้วัด : ๑.๓ ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน

### ๑. วัตถุประสงค์ (Objectives)

๑.๑ เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงาน

๑.๒ เพื่อใช้เป็นแนวทางสื่อสาร สร้างความเข้าใจในกระบวนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานแก่บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ ให้มีประสิทธิภาพ และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

๑.๓ เพื่อเป็นแนวทางในการกำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามตัวชี้วัด ๑.๓ ระดับความสำเร็จของการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน ดังนี้

**๑.๓.๑ วัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๔๘.๕ (เป้าหมายระดับประเทศ)**

- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนแรก ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๕๑.๑๓
- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนหลัง ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๕๑.๖๓

**๑.๓.๒ ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีรอบเอวปกติ (ไม่เกินส่วนสูงหารสอง) ร้อยละ ๕๔**

- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนแรก ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีรอบเอวปกติ ร้อยละ ๕๖.๖๗
- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนหลัง ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีรอบเอวปกติ ร้อยละ ๕๗.๑๗

**๑.๓.๓ วัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ ๔๙.๑๙**

- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนแรก วัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ ๔๖.๕๘
- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนหลัง วัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ ๔๙.๑๙

**๑.๓.๔ จำนวนคนลงทะเบียนกิจกรรมก้าวทำใจ ๗ ล้าน บัญชี (เป้าหมายระดับประเทศ)**

- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนแรก จำนวนคนลงทะเบียนกิจกรรมก้าวทำใจ ๔๕๘,๖๘๗ บัญชี
- ค่าเป้าหมาย ๕ เดือนหลัง จำนวนคนลงทะเบียนกิจกรรมก้าวทำใจ ๕๘๓,๗๘๓ บัญชี

### ๒. ขอบเขต (Scope)

คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัดฉบับนี้ ครอบคลุมเนื้อหากระบวนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรม สุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคลากรสาธารณสุขในศูนย์อนามัย องค์การบริหารส่วนจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

### ๓. คำจำกัดความ (Definition)

๓.๑ วัยทำงาน หมายถึง ประชาชนอายุ ๑๘ ปี ๐ เดือน ๑ วัน ถึง ๕๙ ปี ๑๑ เดือน ๒๙ วัน (ตามรายงาน HDC )

๓.๒ ดัชนีมวลกายปกติ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย ๑๘.๕ – ๒๒.๙ kg/m<sup>2</sup> เรียกว่า “ปกติ” (ตามรายงาน HDC )

๓.๓ รอบเอวปกติ หมายถึง เส้นรอบเอว น้อยกว่าหรือเท่ากับ ส่วนสูง หารสอง (ตามรายงาน HDC )

๓.๔ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ และการแสดงออกที่ก่อให้เกิดผลดีต่อ สุขภาพของตนเอง ได้แก่

- การกินผักวันละ ๕ ทัพพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์
- การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
- การนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์
- การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย ๒ นาที ทุกวัน

๓.๕ การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กลไกการดำเนินงานสาธารณสุขเชิงรุกในการติดตามสถานการณ์ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ต่อนื่องเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาและอันตรายต่อสุขภาพ หรือการนำข้อมูล ไปใช้ในการลดปัจจัยเสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๖ การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการดูแลสุขภาพของ ตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

๓.๗ Application H&U plus หมายถึง เครื่องมือสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ภายหลังการสำรวจข้อมูล ระบบจะประมวลผล และแสดง infographic สำหรับให้คำแนะนำ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

๓.๘ Digital health platform หมายถึง เครื่องมือสร้างความรอบรู้และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ประกอบด้วย แพลตฟอร์มก้าวทำใจ, เครื่องมือสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อ สุขภาพวัยทำงาน Application H&U plus, เครื่องมือคัดกรองมะเร็งเต้านม Application BSE, เครื่องมือสำรวจภาวะ โภชนาการ Application Food&Health และเครื่องมือสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก Application Fun D

#### ๔. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

๔.๑ ผู้รับผิดชอบโดยตรง ได้แก่ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรธานี

๔.๒ ผู้ร่วมดำเนินการ ได้แก่ องค์การบริการส่วนจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่

#### ๕. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
๑		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนสถานการณ์และผลการดำเนินงานที่ผ่านมา</li> <li>- วิเคราะห์ Gap การดำเนินงาน</li> </ul>	๗ วัน	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน	ข้อมูลสถานการณ์สุขภาพวัยทำงานปีที่ผ่านมาและข้อมูลย้อนหลัง ๓ ปี
๒		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ประชุมคณะทำงานและจัดทำแผนงานดำเนินงานประจำปี</li> <li>- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย</li> <li>- รวบรวมและจัดทำทำเนียบภาคีเครือข่าย</li> </ul>	๗ วัน	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน	ทำเนียบภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย งานวัยทำงานเขตสุขภาพที่ ๘
๓		<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดทำโครงการ</li> <li>- ประสานงานผู้รับผิดชอบระดับจังหวัด สสจ./อบจ. และระดับอำเภอ เพื่อสื่อสารแนวทางการดำเนินงาน</li> </ul>	๒๑ วัน	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน	

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
๔		-นำเสนอแผนงาน/ โครงการแก่ผู้บริหาร เพื่ออนุมัติ	๗ วัน	กลุ่มพัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพ วัยทำงาน	
๕		-ชี้แจงแผนการ ดำเนินงาน ค่า เป้าหมายตัวชี้วัด และ ระบบการกำกับ ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงานแก่ภาคี เครือข่าย	๑๔ วัน	กลุ่มพัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพ วัยทำงาน	
๖		- ขับเคลื่อนงานเฝ้า ระวังพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมการกิน การเคลื่อนไหวออกแรง การนอนและการดูแล ช่องปาก - ขับเคลื่อนงานส่งเสริม สุขภาพวัยทำงานใน ชุมชนและสถาน ประกอบการ - เสริมสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพวัยทำงาน ผ่านช่องทางออนไลน์ และออฟไลน์	ตลอด ปีงบประมาณ	กลุ่มพัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพ วัยทำงาน	

ลำดับ	ผังกระบวนการ	รายละเอียดงาน	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	เอกสารที่เกี่ยวข้อง
๗		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดัชนีมวลกายปกติ (BMI)</li> <li>- รอบเอวปกติ</li> <li>- สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ วิทยทำงานผ่าน Application H&amp;U plus</li> <li>- ก้าวทำใจ</li> </ul>	ไตรมาส ๒,๓	ผู้ร่วมดำเนินการ อบจ./สสจ./รพ./รพ.สต./อสม.	
๘		<ul style="list-style-type: none"> <li>วิเคราะห์ข้อมูล</li> <li>- ดัชนีมวลกายปกติ (BMI)</li> <li>- รอบเอวปกติ</li> <li>- สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ วิทยทำงาน</li> <li>- ก้าวทำใจ</li> <li>- คั้นข้อมูลให้พื้นที่</li> <li>- สรุปผลการดำเนินงาน ตามตัวชี้วัด</li> </ul>	ไตรมาส ๒,๓	กลุ่มพัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพ วิทยทำงาน	
๙		<ul style="list-style-type: none"> <li>- เวนำเสนอเพื่อคั้นข้อมูลให้พื้นที่และภาคี เครือข่าย</li> <li>- จัดส่งรายงานสรุปผลการดำเนินงานให้ ผู้รับผิดชอบงานระดับ จังหวัด</li> </ul>	ไตรมาส ๔	กลุ่มพัฒนาการ ส่งเสริมสุขภาพ วิทยทำงาน	