

รายงานความก้าวหน้าตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ  
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ตัวชี้วัดที่ 3.15 ร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลตาม  
แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan)



โดย กลุ่มพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุและเครือข่าย

ข้อมูล ณ วันที่ 4 มี.ค. 67

# ตัวชี้วัดที่ 3.15 ร้อยละผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan)



## ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดฯ

### ➤ ระดับที่ 4 : Output ผลผลิต

ผู้สูงอายุในระบบทั้งหมด 8,931,757 คน ได้รับการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบ ทั้งหมด 7,887,917 คน (รายงานจากระบบ Blue Book Application) คิดเป็นร้อยละ 88.31 % (ข้อมูล ณ วันที่ 29 ก.พ. 67)

### ➤ ระดับที่ 5 : Outcome ผลลัพธ์

ผลการดำเนินงานตัวชี้วัด : จำนวนผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan)

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567 (ยอดสะสม) จำนวน **302,689** คน คิดเป็น **106.68**

(ที่มา : ข้อมูลจาก Blue Book Application ณ วันที่ 4 มี.ค. 67 เวลา 15.00 น. ยกเว้น เขต 3 ข้อมูลจาก ศูนย์อนามัย, เขต 4 รายงานผลจาก HDC ณ วันที่ 5 ก.พ. 67) จากเป้าหมาย 283,724 คน



## แผนการกำกับติดตามการดำเนินงานตามตัวชี้วัดฯ

รอบวันที่ 10 มีนาคม 2567

- บันทึกข้อมูลตัวชี้วัดในระบบ DOC (ภายใน 10 มีนาคม 2567)
- รายงานการประชุมติดตามกำกับกำกับการดำเนินการตัวชี้วัด ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567 (ภายใน 10 มีนาคม 2567)

## ตัวชี้วัดที่ 3.15 ร้อยละผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan)

เป้าหมายรอบ 5 เดือนแรก(ต.ค.66 - ก.พ. 67) ผู้สูงอายุมีแผนส่งเสริมสุขภาพดีร้อยละ 25

เขตสุขภาพที่	เป้าหมายผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง (B)	การจัดแผนส่งเสริมสุขภาพดี (A)	คิดเป็นร้อยละ	ผ่านร้อยละ 25
1	31,592	8,801	27.85	/
2	20,084	19,093	95.07	/
3	16,861	7,821	46.38	/
4	25,676	8,013	31.20	/
5	24,399	13,437	55.07	/
6	28,559	28,762	100.71	/
7	14,304	33,761	257	/
8	24,210	59,291	244.9	/
9	36,680	35,063	95.59	/
10	18,232	58,633	321.59	/
11	20,086	16,017	79.74	/
12	22,132	23,698	107.08	/
13	909	299	32.89	/
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>283,724</b>	<b>312,689</b>	<b>110.2</b>	<b>ผ่าน</b>

ข้อมูล ณ วันที่ 5 ก.พ. 67 15.00 น. จากข้อมูลรายงาน HDC เจ้าหน้าที่ ศ.3 และ ศ.4 ในรูปแบบ Paper



# เข้าร่วมงาน Well-Being Talk : Aging Society สุขดี วัยเก๋า

วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม 2567 เวลา 13.00 – 16.00 น. ณ ห้องพญาไท 4 ชั้น 6 โรงแรมอีสติน แกรนด์ พญาไท กรุงเทพฯ

โดยวัตถุประสงค์การจัดงานในครั้งนี้ เพื่อสร้างแรงขับเคลื่อนการอยู่ดีมีสุขให้เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมรองรับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2578 และหวังว่าจะช่วยให้บรรลุเป้าหมาย ในการส่งเสริมให้คนไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพต่อไป โดยมีนายอิชิโระ ชะกะคุระ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท อายิโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) จำกัด เป็นประธานในการจัดงานครั้งนี้ ซึ่งนางสาวจุฑาทิศา เจนจิตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ผู้แทนกรมอนามัยเข้าร่วมงาน



**สรุปสาระสำคัญ** สำหรับโภชนาการผู้สูงอายุ ในการเสวนา **Aging Society: สุขดี วัยเก๋า** ที่สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตได้หลายประการ

- **พญ.จิรา ถาวรประดิษฐ์** ผู้อำนวยการคลินิกโรคอัลไซม์ เวลเนส กรุงเทพ กล่าวว่า การดูแลสุขภาพในผู้สูงวัยต้องเริ่มที่ป้องกันก่อนเกิดโรค โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ 80% ออกกำลังกาย 20% ฉะนั้น 1.ต้องหลีกเลี่ยงอาหารอันตรายที่ไม่ดีต่อสุขภาพ 2.ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งมีความสำคัญมาก
- **นายนิรุจน์ ศิริจรรยา** ศิลปิน นักแสดง กล่าวว่า การกินสำคัญที่สุด แต่ต้องกำหนดสัดส่วนให้พอเหมาะ เดินทางสายกลางกินทั้งเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ ควรกินทุกอย่างแต่ไม่จําเจ กินเมื่อหิว กินให้อิ่ม นอนให้พอ ออกกำลังกาย อย่าเครียด และหมั่นตรวจร่างกายอยู่เป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดโรคแล้วป่วยตอนแก่
- **รศ.ดร.สุวิมล ททรัพย์โรบล** รองคณบดีฝ่ายวิชาการและการศึกษา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า การกินอาหารที่หลากหลาย ให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้ให้ถึง 5 กำมือ ครบ 5 (ขาว ม่วง/น้ำเงิน เขียว เหลือง/ส้ม และแดง)



นอกจากนี้ ยังมีหัวข้อเสวนา **"เล่นวัย 60+ กายดี สุขภาพแข็งแรง"** ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกรดอะมิโน มีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย ดังนี้

- **ดร.สง่า ดามาพงษ์** ที่ปรึกษากลุ่มอนามัยและผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. กล่าวว่า **กรดอะมิโน** มีบทบาทสำคัญต่อร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เปรียบเสมือนทางเลือกใหม่เสริมสร้างโปรตีน กรดอะมิโน คือ หน่วยย่อยของโปรตีน จะนำไปสร้างโปรตีนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้ และแนะนำให้ผู้สูงอายุกินอาหารที่มีโปรตีนครบถ้วน ควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- **รศ. ดร.สุวิมล ททรัพย์โรบล** รองคณบดีฝ่ายวิชาการและการศึกษา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ความรู้เกี่ยวกับ **"กรดอะมิโน"** แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ กรดอะมิโนจำเป็น และกรดอะมิโนไม่จำเป็น โดยร่างกายรับประทานอาหารที่มีกรดอะมิโนครบถ้วน ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม
- **นายฟ้าใส พึ่งอุดม** Fitness Instructor Specialist in Senior Content Creator & Health Educator เล่าให้ฟังว่า **การกินโปรตีน** ไม่ได้เป็นเพียงการเติมสารอาหารให้ร่างกาย แต่ยังเป็นกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและฟื้นฟูร่างกาย โดยเฉพาะหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก เพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอและสร้างกล้ามเนื้อใหม่ได้เร็วขึ้น
- **นางสินีนากู ฮักตระกูล หรือ ป้าไอ้** ได้แนะนำเคล็ดลับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผ่าน **"จานอาหาร"** เข้าสู่วัยเกษียณ หลายคนอาจเผชิญปัญหาสุขภาพที่ถดถอย หนึ่งในปัจจัยสำคัญคือ **"การกิน"** การกินอาหารที่เหมาะสม มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว ด้วยคำแนะนำดังนี้ 1)ลดโซเดียม เลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง 2)กินโปรตีน เลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ปลา ไข่ เต้าหู้ กินโปรตีนให้ครบทุกมื้อ 3)ระวังหวาน มัน เค็ม เลือกกินข้าวกล้อง/ไม่ขัดสี ธัญพืช เลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง กินผลไม้สดแทนขนมหวาน 4)กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ เลือกกินอาหารที่มีใยอาหาร ตีมน้ำให้เพียงพอ 5)กินอาหารร่วมกับลูกหลาน/คนในครอบครัว สร้างบรรยากาศที่ดีช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากกินอาหารได้หลากหลาย

**ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan) เรื่อง โภชนาการ การเคลื่อนไหว สมองดี(การนอนหลับ) และมีความสุข**



# แผนขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 3.15 ร้อยละผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness plan)

Oct-Dec 23



## ดำเนินการแล้ว

ประชุมชี้แจงการใช้งาน  
แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness  
plan) บนแอปพลิเคชันสมุดบันทึก  
สุขภาพผู้สูงอายุ (Blue Book  
Application)  
ในพื้นที่นำร่อง

Oct-Dec 23



## ดำเนินการแล้ว

ชี้แจงแนวทางการดำเนินงานการ  
จัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี  
(Wellness Plan)  
แก่หน่วยงานส่วนภูมิภาค

Oct-Dec 23



## ดำเนินการแล้ว

จัดทำคู่มือแนวทางการดำเนิน  
งานแผนส่งเสริมสุขภาพดี  
(Wellness Plan)  
สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
และผู้สูงอายุ

Dec23-Sep24



## ดำเนินการแล้ว

พัฒนาศักยภาพบุคลากรใน  
การจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี  
(Wellness plan) บนแอปพลิเคชัน  
สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ  
(Blue Book Application)

Feb-May 24



## อยู่ระหว่างดำเนินการ

ผลิตสื่อความรู้ด้านสุขภาพ  
สำหรับวัยสูงอายุ  
(Health Literacy)

Feb-Sep 24



## ยังไม่ได้ดำเนินการ

นิเทศ ติดตาม การดำเนินงาน  
พัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ในชุมชนแบบบูรณาการ