

| หมวด | Promotion & Prevention Excellence (ด้านส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ) | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------------|---------------|--|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| แผนที่ | แผนงานที่ 1 : การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ) | | | | | | | | | | | |
| โครงการที่ | 1. โครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย | | | | | | | | | | | |
| ระดับการแสดงผล | จังหวัด/เขต/ประเทศ | | | | | | | | | | | |
| ชื่อตัวชี้วัด | ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ | | | | | | | | | | | |
| คำนิยาม | <p>ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มี ADL \geq 12 คะแนน ทั้งเพศชายและเพศหญิง</p> <p>พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเอง (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)</p> <p>พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สม่ำเสมอ 150 นาที/สัปดาห์ 2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) 3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่ 5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า) 6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัวมีการรับประทานยาต่อเนื่อง) 7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง 8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก <p>หมายเหตุ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผ่านการประเมินทั้ง 8 ด้าน ถือว่าผ่านการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 2. กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประกอบด้วย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทางเดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 - 2573) 3. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) 4. อ้างอิงดัชนีที่ 8 ตามแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ.2561 | | | | | | | | | | | |
| เกณฑ์เป้าหมาย : | <table border="1"> <thead> <tr> <th>ปีงบประมาณ 63</th> <th>ปีงบประมาณ 64</th> <th>ปีงบประมาณ 65</th> <th>ปีงบประมาณ 66</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ร้อยละ 60</td> <td>ร้อยละ 50</td> <td>ร้อยละ 50</td> <td>ร้อยละ 52</td> </tr> </tbody> </table> | | | | ปีงบประมาณ 63 | ปีงบประมาณ 64 | ปีงบประมาณ 65 | ปีงบประมาณ 66 | ร้อยละ 60 | ร้อยละ 50 | ร้อยละ 50 | ร้อยละ 52 |
| ปีงบประมาณ 63 | ปีงบประมาณ 64 | ปีงบประมาณ 65 | ปีงบประมาณ 66 | | | | | | | | | |
| ร้อยละ 60 | ร้อยละ 50 | ร้อยละ 50 | ร้อยละ 52 | | | | | | | | | |
| วัตถุประสงค์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพจากทีมสหสาขาวิชาชีพของหน่วยบริการด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง 2. เพื่อให้บริการดูแลด้านสาธารณสุขถึงที่บ้านอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ตามปัญหาสุขภาพ และชุดสิทธิประโยชน์โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น 3. สามารถลดภาระงบประมาณค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพภาครัฐอย่างยั่งยืน และเพิ่มทักษะในการจัดการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนมีส่วนร่วม | | | | | | | | | | | |

| | 4. เพื่อส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ /โรงเรียนผู้สูงอายุและชุมชน | | | | | | | | |
|---|--|---|--|-------------|--------------|---|---|---|--|
| ประชากรกลุ่มเป้าหมาย | ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มี ADL \geq 12 คะแนน ร้อยละ 10 ของประชากรสูงอายุทั้งหมดของพื้นที่ | | | | | | | | |
| วิธีการจัดเก็บข้อมูล | 1. สุ่มสำรวจผู้สูงอายุในพื้นที่เขตสุขภาพตามระเบียบวิธีวิจัย 2. แบบรายงานสรุปผลการดำเนินงาน /รายงานตามระบบโปรแกรมรายงาน 3. ระบบคลังข้อมูล Application Health For You (H4U) 4. ข้อมูลในระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC) | | | | | | | | |
| แหล่งข้อมูล | 1. ระบบคลังข้อมูล Application Health For You (H4U) สมุดสุขภาพประชาชน 2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ และ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ,สำนักอนามัย (กรณีพื้นที่ กทม.) และกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต 3. ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 สถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง และศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 13 4. ระบบการให้บริการสมุดสุขภาพประชาชน Health For you (H4U) 5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, โรงพยาบาลชุมชน, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น | | | | | | | | |
| รายการข้อมูล 1 | A = จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ | | | | | | | | |
| รายการข้อมูล 2 | B = จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดที่ได้รับการประเมิน | | | | | | | | |
| สูตรคำนวณตัวชี้วัด | ร้อยละของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ = $\frac{A \times 100}{B}$ | | | | | | | | |
| ระยะเวลาประเมินผล | พฤศจิกายน 2564 – กรกฎาคม 2565 | | | | | | | | |
| เกณฑ์การประเมิน : ปี 2563: <table border="1" data-bbox="156 1355 1449 1720"> <thead> <tr> <th>รอบ 3 เดือน</th> <th>รอบ 6 เดือน</th> <th>รอบ 9 เดือน</th> <th>รอบ 12 เดือน</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>การชี้แจงแนวทางการดำเนินการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค</td> <td>ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40</td> <td>ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50</td> <td>1. สรุปผลการดำเนินงานและวิเคราะห์ผลการดำเนินงานที่ผ่านจัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบาย 2. วางแผนดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2564</td> </tr> </tbody> </table> | | รอบ 3 เดือน | รอบ 6 เดือน | รอบ 9 เดือน | รอบ 12 เดือน | การชี้แจงแนวทางการดำเนินการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50 | 1. สรุปผลการดำเนินงานและวิเคราะห์ผลการดำเนินงานที่ผ่านจัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบาย 2. วางแผนดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2564 |
| รอบ 3 เดือน | รอบ 6 เดือน | รอบ 9 เดือน | รอบ 12 เดือน | | | | | | |
| การชี้แจงแนวทางการดำเนินการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50 | 1. สรุปผลการดำเนินงานและวิเคราะห์ผลการดำเนินงานที่ผ่านจัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบาย 2. วางแผนดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2564 | | | | | | |

ปี 2564:

| รอบ 3 เดือน | รอบ 6 เดือน | รอบ 9 เดือน | รอบ 12 เดือน |
|--|--|---|--|
| 1. มีการชี้แจงแนวทางการดำเนินการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและพื้นที่ 2. มีการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการใช้งาน Application Health For You (H4U) หรือสมุดสุขภาพประชาชน ในการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และการวิเคราะห์ข้อมูลผลการดำเนินงาน ระดับพื้นที่ | 1. มีการดำเนินการแล้วเสร็จร้อยละ 50 2. ผลการดำเนินงานผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40 3. มีการกำกับ ติดตาม และ เยี่ยมเสริมพลัง 4. มีการประเมินผลการดำเนินงาน | 1. มีการดำเนินการแล้วเสร็จร้อยละ 100 2. ผลการดำเนินงานผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50 3. มีการกำกับ ติดตาม เยี่ยมเสริมพลัง 4. มีการประเมินผลการดำเนินงาน | 1. สรุปผลการดำเนินงานและวิเคราะห์ผลการดำเนินงานที่ผ่านจัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบาย 2. วางแผนดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2565 |

ปี 2565:

| รอบ 3 เดือน | รอบ 6 เดือน | รอบ 9 เดือน | รอบ 12 เดือน |
|---|---|---|---|
| ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 35 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 45 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50 |

ปี 2566:

| รอบ 3 เดือน | รอบ 6 เดือน | รอบ 9 เดือน | รอบ 12 เดือน |
|---|---|---|---|
| ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 45 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 50 | ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 52 |

วิธีการประเมินผล : คำนวณข้อมูลจากแบบรายงาน Application Health For You (H4U) หรือสมุดสุขภาพประชาชน

เอกสารสนับสนุน :

1. สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2. คู่มือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว (Health Promotion & Prevention Individual Wellness Plan) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้สูงอายุ
3. คู่มือแนวทางการดำเนินงานอำเภอสุขภาพดี 80 ปี ยังแจ้ว
4. คู่มือการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
4. เกณฑ์ชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพ
5. Application สมุดสุขภาพประชาชน (Health for You: H4U)

| รายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน | Baseline data | หน่วยวัด | ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ. | | |
|---|---|----------|---|--|--|
| | | | 2562 | 2563 | 2564 |
| | พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ | ร้อยละ | 52 (จากการสำรวจของกรมอนามัย) | 37.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U)) | 30.8 (จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่าน Application Health For You (H4U)) |
| หมายเหตุ* | | | | | |
| 1. ประชากรสูงอายุที่ได้ประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในปี 2563 จำนวน 388,504 ราย | | | | | |
| 2. ประชากรสูงอายุที่ได้ประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในปี 2564 จำนวน 1,277,310 ราย | | | | | |
| ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ / ผู้ประสานงานตัวชี้วัด | 1. นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4503 โทรสาร : 02 590 4501 สถานที่ทำงาน : สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย | | ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ โทรศัพท์มือถือ : 081 682 9668 E - mail : kitti.l@anamai.mail.go.th | | |
| | 2. นายแพทย์นิธิรัตน์ บุญตานนท์ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4508 โทรสาร : 02 590 4501 สถานที่ทำงาน : สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย | | ตำแหน่ง : นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โทรศัพท์มือถือ : 086 879 6655 E - mail : nithirat.b@anamai.mail.go.th | | |
| หน่วยงานประมวลผลและจัดทำข้อมูล (ระดับส่วนกลาง) | 1. นางสาวจุฑามัก เจนจิตร โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4504 โทรสาร : 02 590 4501 สถานที่ทำงาน : สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย | | ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โทรศัพท์มือถือ : 091 768 6265 E - mail : juthapuk.j@anamai.mail.go.th | | |
| | 2. นางสาวศตพร เทยาณรงค์ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4504 โทรสาร : 02 590 4501 | | ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์มือถือ : 094 967 6888 E - mail : Sataporn.t@anamai.mail.go.th | | |
| ผู้รับผิดชอบการรายงานผลการดำเนินงาน | 1. นางสาวจุฑามัก เจนจิตร โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4504 โทรสาร : 02 590 4501 สถานที่ทำงาน : สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย | | ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โทรศัพท์มือถือ : 091 768 6265 E - mail : juthapuk.j@anamai.mail.go.th | | |
| | 2. นางสาวศตพร เทยาณรงค์ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4504 โทรสาร : 02 590 4501 | | ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์มือถือ : 094 967 6888 E - mail : Sataporn.t@anamai.mail.go.th | | |
| การแสดงผลใน HealthKPI (โปรดระบุ) | หน่วยงานส่วนกลาง | | | | |
| | 1. นางสาวจุฑามัก เจนจิตร โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4504 โทรสาร : 02 590 4501 สถานที่ทำงาน : สำนักงานผู้สูงอายุ กรมอนามัย | | ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โทรศัพท์มือถือ : 091 768 6265 E - mail : juthapuk.j@anamai.mail.go.th | | |
| | 2. นางสาวศตพร เทยาณรงค์ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4504 โทรสาร : 02 590 4501 | | ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์มือถือ : 094 967 6888 E - mail : Sataporn.t@anamai.mail.go.th | | |
| | 3. นายธีรยุทธ ชูพุทธพงศ์ โทรศัพท์ที่ทำงาน : 02 590 4499 โทรสาร : 02 590 4501 | | ตำแหน่ง : นักวิเคราะห์นโยบายและแผน โทรศัพท์มือถือ : 092 639 4104 E - mail : theerayut.c@anamai.mail.go.th | | |