



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี
CHONBURI PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

นโยบายและทิศทางการพัฒนางาน

สาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2564

โดย...กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์
สาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

นโยบาย รัฐมนตรีว่าการ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2564

1. ระบบสุขภาพปฐมภูมิเข้มแข็ง

คนไทยทุกคนต้องมีหมอสามคนเป็นหมอประจำตัว หมอประจำบ้าน(อสม) หมออนามัย หมอครอบครัว ปี 2564 จะเป็นปีแห่งการพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิ

2. เร่งสร้างเศรษฐกิจสุขภาพ

ต้องเป็นกระทรวงที่สนับสนุน ส่งเสริม และ สร้างเศรษฐกิจ สร้างธุรกิจ สร้างรายได้ ให้แก่ ประชาชน เป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของประเทศ

6. บริหารด้วยธรรมาภิบาล

กระทรวงสาธารณสุข ต้องเป็นองค์กรต้นแบบ ด้านธรรมาภิบาล ยึดหลักธรรมาภิบาล สุจริต ประโยชน์ของประชาชน

5. 30 บาทรักษาทุกที่

ให้ประชาชนเข้าถึงบริการทางการแพทย์ ได้อย่างมีคุณภาพ ลดความเหลื่อมล้ำ ของหน่วยบริการเป็นอีกก้าวหนึ่งของ ระบบหลักประกันสุขภาพของประเทศไทย

4. COVID-19

กระทรวงสาธารณสุขจะต้องเป็นองค์กรหลัก ในการบูรณาการสร้างระบบสาธารณสุขที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดสำหรับประเทศไทยและทุกคน ที่อยู่ในประเทศไทย

3. สมุนไพร ภัยสุขภาพ ภัยชง

สนับสนุน ส่งเสริม สมุนไพรไทย ภัยสุขภาพ ภัยชง ให้เป็นพืชเศรษฐกิจที่มีคุณค่าทางการแพทย์ ต้องทำให้ประชาชน เข้าถึง และได้ใช้เพื่อสุขภาพ และได้ปลูกเพื่อพึ่งพาตนเอง โดยไม่ผิดกฎหมาย



นโยบาย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2564

ประชาชนแข็งแรง เศรษฐกิจแข็งแรง ประเทศไทยแข็งแรง

1. ระบบสุขภาพปฐมภูมิเข้มแข็ง

ยกระดับระบบสุขภาพปฐมภูมิคนไทยทุกคนรอบรู้ มีหมอประจำตัวสามคน หมอประจำบ้าน (อสม) หมออนามัย หมอครอบครัว

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายสมช.
✓ นโยบายปลัด



2. เศรษฐกิจสุขภาพ

เพิ่มมูลค่านวัตกรรมผลิตภัณฑ์/บริการทางสุขภาพ มุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายสมช.
✓ นโยบายปลัด



3. สมุนไพร ภัยยา ภัยชง

สนับสนุน ส่งเสริม สมุนไพรไทย ภัยยา ภัยชง ให้เป็นพืชเศรษฐกิจที่มีคุณค่าทางการแพทย์ ประชาชนเข้าถึง และได้ใช้เพื่อสุขภาพ

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายปลัด



4. สุขภาพวิถีใหม่

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสู่ New Normal อาหาร ออกกำลังกาย Health literacy

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายปลัด



5. COVID-19

เพิ่มศักยภาพความมั่นคงทางสุขภาพในการจัดการกับโรคอุบัติใหม่ เป็นองค์กรหลักในการบูรณาการสร้างระบบสาธารณสุข ที่เหมาะสม สำหรับประเทศไทยและทุกคนที่อยู่ในประเทศไทย

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายปลัด



ให้ความสำคัญสูงสุดต่อโครงการพระราชดำริ โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ



6. ระบบบริการก้าวหน้า

- ✓ ผลักดัน 30 บาทรักษาทุกที่
- ✓ New Normal Medical Care , Digital Health
- ✓ Innovative Healthcare Management

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายสมช.
✓ นโยบายปลัด



7. ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

- ✓ ดูแลสุขภาพกลุ่มวัยอย่างเป็นระบบ
- ✓ มุ่งเน้นกลุ่มเด็กปฐมวัย และ ผู้สูงอายุ
- ✓ พัฒนาระบบการดูแลสุขภาพจิตเชิงรุก

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายสมช.
✓ นโยบายปลัด



8. ธรรมาภิบาล

ยึดหลักธรรมาภิบาล สุจริต ประโยชน์ของประชาชน

✓ นโยบายสมว.
✓ นโยบายสมช.
✓ นโยบายปลัด



9. องค์กรแห่งความสุข

พัฒนาสู่องค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ งานได้ผล คนเป็นสุข ปลอดภัย สร้างผู้นำรุ่นใหม่

✓ นโยบายปลัด



6 ตุลาคม 2563

กระทรวงสาธารณสุข
Ministry of Public Health



นโยบาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี 2564

1. ให้ความสำคัญสูงสุดต่อ โครงการพระราชดำริ โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ



2. ระบบสุขภาพ

- มุ่งพัฒนาระบบสุขภาพปฐมภูมิ
- ยกระดับระบบสุขภาพปฐมภูมิ และ อสม คนไทยทุกคนต้องมี หมอประจำตัว 3 คน
- ดูแลสุขภาพองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม



3. ระบบบริการก้าวหน้า

- เสริมสร้าง พัฒนา Basic Excellence ให้มีศักยภาพ ครอบคลุมทุกเขตสุขภาพ
- New Normal Medical Care
- ยกระดับสู่ Innovation healthcare management
- สนับสนุน 30 บาท รักษาทุกที่



6. บริหารด้วยหลักธรรมาภิบาล

- บริหารด้วยหลักธรรมาภิบาล โปร่งใส ตรวจสอบได้
- สร้างความปลอดภัยให้กับบุคลากรและผู้รับบริการ
- งานได้ผล คนเป็นสุข มีความเป็นพี่ เพื่อน น้อง
- สร้างผู้นำรุ่นใหม่ และ พัฒนาคนให้เก่งกล้า (อัศวิน สธ)



5. สุขภาพวิถีใหม่ (New Normal)

- สร้างความมั่นใจและความพร้อมในการจัดการ กับโรคอุบัติใหม่ COVID-19
- สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพประชาชน สุขภาพวิถีใหม่ 3 อ



4. เศรษฐกิจสุขภาพ

- เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจในผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ
- ให้ความสำคัญกับสมุนไพร กัญชา กัญชง ทางเภสัช
- เพิ่มโอกาสในการเข้าถึงอย่างปลอดภัย





รัก สามัคคี มีวินัย ใส่ใจสาธารณสุข

นโยบายและทิศทางการพัฒนางานสาธารณสุข ของนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี
CHONBURI PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE



PDCA

- วิสาหกิจสร้างชาติ สาวไทยแกล้มแดง โรงเรียนพ่อแม่
- มหัศจรรย์ 1000 วัน นมแม่ พัฒนาการเด็ก สนามเด็กเล่นสร้างปัญญา
- อนามัยวัยเรียน วัยรุ่น อนามัยการเจริญพันธุ์
- อาหาร
 - ▣ Food security (safety+ healthy) from farm to fork
- Physical activity : fitness
- Mental health
- LTC : Community Rehabilitation center
- Quality of health screening



นโยบายและทิศทางการพัฒนางานสาธารณสุข ของนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ปิงปประมาณ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี
CHONBURI PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE



1) กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย

2) สุนัขกัด
(ล้างแผล ใส่ยา กักหมา หามขอ ฉีดวัคซีนให้ครบ)

3) การป้องกันควบคุมโรคไขเลือดออก เป็นหน้าที่
ของประชาชนทุกคน

4) 3อ. 2ส. 1พ.
เห็นอาหาร ออกกำลังกาย สุขภาพฟันดี 2 2 2

5) ความรู้การใช้ยาที่ถูกต้องในประชาชน

6) ภัยเจ็บความดันโลหิตสูง รู้ก่อนปลอดภัย

ปรับ 9 ตุลาคม 2563

วิสัยทัศน์ : 2579 ชลบุรีเป็นผู้นำด้านสุขภาพระดับชาติ สู่มีเมืองสุขภาพดีที่ยั่งยืน

เป้าหมาย
ระยะ 20 ปี
(2579)

1. ประชาชนสุขภาพดี มีอายุยืนยาว อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life Expectancy at Birth) ไม่น้อยกว่า 85 ปี และมีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี (Health Adjusted Life Expectancy) ไม่น้อยกว่า 75 ปี
2. หน่วยงานสาธารณสุขผ่านเกณฑ์องค์กรที่มีความสุข ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. ระบบสุขภาพของจังหวัดชลบุรียั่งยืน (ประชาชนเข้าถึงบริการ ฟังตนเองด้านสุขภาพ ชุมชนสามารถจัดการสุขภาพ ภาครัฐเครือข่ายมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1
การพัฒนาคุณภาพชีวิต
ทุกกลุ่มวัย
(PP&P Excellence)

เป้าประสงค์ 1. ประชาชน
สามารถพึ่งตนเองด้าน
สุขภาพ และมีส่วนร่วม
จัดการสุขภาพชุมชนอย่าง
ยั่งยืน

กลยุทธ์ที่ 1 : การพัฒนา
คุณภาพชีวิตคนไทยทุก
กลุ่มวัย

1. ร้อยละของ
โรงพยาบาล/โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลผ่าน
เกณฑ์มาตรฐานอนามัยแม่
และเด็ก

2. ร้อยละเด็กกลุ่มอายุ
0-12 ปี ฟันดีไม่มีผุ (cavity
free)

3. อัตราการคลอดมีชีพใน
หญิงอายุ 15-19 ปี

4. ระดับความสำเร็จการ
พัฒนาตำบลส่งเสริมดูแล
ผู้สูงอายุระยะยาว

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2
การจัดการภัยสุขภาพ
(PP&P Excellence)

เป้าประสงค์ 2. มีการจัดการโรคและภัยสุขภาพที่มี
ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพ บูรณาการทุกภาค
ส่วน

กลยุทธ์ที่ 2 : การป้องกันควบคุมโรคและภัย
สุขภาพ การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและบริหาร
จัดการสิ่งแวดล้อม

5. ระดับความสำเร็จของอำเภอผ่านเกณฑ์
คุณภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอที่มี
คุณภาพ

6. ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานความ
ปลอดภัยด้านอาหารได้มาตรฐานตามเกณฑ์ที่
กำหนด

7. ระดับความสำเร็จของอำเภอในการจัดการด้าน
อนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย

เป้าประสงค์ 3. ลดป่วย ลดตาย ด้วยโรคที่เป็น
ปัญหาสำคัญของจังหวัดชลบุรี

กลยุทธ์ที่ 3 : การพัฒนาระบบการควบคุมโรค

8. ระดับความสำเร็จการดำเนินงานสร้างความรอบ
รู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)

9. ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรอง
เบาหวาน/ความดันโลหิตสูงไม่น้อยกว่า ร้อยละ 90

10. ระดับความสำเร็จของการดำเนินงาน เฝ้าระวัง
และป้องกันโรคมะเร็ง

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3
การจัดระบบบริการสุขภาพ
ที่มีคุณภาพ และบริการเป็นเลิศ
(Service Excellence)

เป้าประสงค์ 4. ประชาชนเชื่อมั่นและวางใจในระบบบริการสุขภาพ
สามารถเข้าถึง บริการสุขภาพ ที่สะดวก รวดเร็ว ทันสมัย มีคุณภาพ
มาตรฐาน ไร้รอยต่อ

กลยุทธ์ที่ 4 : การพัฒนาระบบการแพทย์ปฐมภูมิ (Primary Care
Cluster)

11. ระดับความสำเร็จของการพัฒนา อสม. หมอประจำบ้านคุณภาพ
มาตรฐาน

12. ระดับความสำเร็จของการเข้าถึงบริการในระบบ Fast track ที่มี
คุณภาพของโรคหลอดเลือดสมอง

13. อัตราผลสำเร็จของการรักษาผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรังใหม่ ร้อยละ
88

14. อัตราความครอบคลุมการขึ้นทะเบียนรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
ใหม่ และกลับเป็นซ้ำ ร้อยละ 85

15. ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานโรงพยาบาลที่ใช้ยาอย่าง
สมเหตุสมผล (RDU) และการจัดการการดื้อยา ด้านจุลชีพ (AMR)

16. ร้อยละของผู้ป่วยนอกทั้งหมดที่ได้รับบริการ ตรวจ วินิจฉัย
รักษาโรค และฟื้นฟูสภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก

กลยุทธ์ที่ 6 : การพัฒนาระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินครอบคลุมและ
ระบบการส่งต่อ

17. ระดับความสำเร็จของการป้องกันและลดการเสียชีวิตในผู้
เจ็บป่วยวิกฤตฉุกเฉิน (level 1) ภายใน 24 ชั่วโมงและจากการ
บาดเจ็บทางถนน

18. ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันการ
ฆ่าตัวตายสำเร็จ

กลยุทธ์ที่ 7 : การพัฒนาคุณภาพหน่วยงานบริการด้านสุขภาพ

19. ระดับความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการ
จัดบริการในโรงพยาบาล

20. ระดับความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการ
ภาครัฐส่วนราชการในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
(PMQA)

21. ร้อยละของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่ผ่านเกณฑ์
มาตรฐานคุณภาพ (รพ.สด.ติดดาว)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 4
การบริหารจัดการเพื่อ
สนับสนุนระบบบริการ
สุขภาพที่มีประสิทธิภาพ
(People + Governance
Excellence)

เป้าประสงค์ 5. บุคลากร
สาธารณสุข มีความสุขในการ
ทำงานมีความพึงพอใจอย่าง
ภาคภูมิใจและเป็นต้นแบบด้าน
สุขภาพที่ดี

กลยุทธ์ที่ 8 : การพัฒนาระบบ
บริหารจัดการกำลังคนด้าน
สุขภาพ

22. หน่วยงานมีประสิทธิภาพ
ด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล

เป้าประสงค์ 6. จังหวัดชลบุรีมี
ระบบบริหารจัดการที่ทันสมัย
เอื้อต่อการสนับสนุนระบบบริการ
สุขภาพ และมีธรรมาภิบาล

กลยุทธ์ที่ 9 : การพัฒนาระบบ
ข้อมูลสารสนเทศและการบริหาร
จัดการการเงินการคลังด้าน
สุขภาพ

23. หน่วยงานในสังกัด
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
ชลบุรี ผ่านเกณฑ์การประเมิน
ITA ร้อยละ 92

24. ร้อยละของข้อมูลผ่าน
เกณฑ์ปริมาณและคุณภาพ

25. ประสิทธิภาพการบริหาร
จัดการด้านการเงินการคลัง

4
ประเด็น
ยุทธ
ศาสตร์

9
กลยุทธ์

25
ตัวชี้วัด

สรุปจำนวนตัวชี้วัดและน้ำหนักคะแนนตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ 2564

ชื่อกลุ่มงาน	จำนวน KPI	(A) น้ำหนัก KPI ยุทธศาสตร์		คุณภาพงานบริการ รพ. (KPI-19)	(B) น้ำหนัก KPI งานบริการ	หมายเหตุ
1. พัฒนาคุณภาพฯ	5	18.0		1. เวชกรรม	20	<u>สัดส่วนของคะแนนรวม</u>
2. ความคุ้มครองไม่ติดต่อฯ	4	16.0		2. พยาบาล	20	รพ.ชลบุรี ร้อยละ 35
3. ความคุ้มครองติดต่อ	3	12.0		3. ทันตกรรม	10	รพ.บางละมุง ร้อยละ 30
4. ส่งเสริมสุขภาพ	3	12.0		4. เภสัชกรรม	15	รพ. M2 ร้อยละ 25
5. คำนวณผู้ป่วยโรคฯ	2	9.0		5. รังสีการแพทย์	10	รพ.F1,F2 ร้อยละ 20
6. ประกันสุขภาพ	1	6.0		6. เทคนิคการแพทย์	15	
7. ทรัพยากรบุคคล	1	5.0		7. ภาพกายภาพบำบัด	5	
8. อนามัยสิ่งแวดล้อมฯ	1	5.0		8. แพทย์แผนไทย	5	
9. พัฒนายุทธศาสตร์ฯ	1	5.0				
10. ทัศนสาธารณสุข	1	4.0				
11. แพทย์แผนไทยฯ	1	4.0				
12. บริหารทั่วไป	1	4.0				
รวม	24	100.0			100	
หมายเหตุ 1. สสอ./รพ.สต. ประเมินเฉพาะ KPI ตามยุทธศาสตร์ (A)						
2. รพ.ประเมิน 2 ส่วนคือ KPI ยุทธศาสตร์(A)และ KPI งานบริการ (B)						

KPI	ตัวชี้วัด	น้ำหนัก	หน่วยประเมิน			กลุ่มงานที่รับผิดชอบ
			สสอ.	รพ.	รพ.สต.	
1	ร้อยละของ รพ./รพ.สต. ผ่านเกณฑ์มาตรฐานอนามัยแม่และเด็ก	5	/	/	/	ส่งเสริมสุขภาพ
2	ร้อยละเด็กกลุ่มอายุ 0-12 ปี ฟันดีไม่มีผุ (cavity free)	4	/	/	/	ทันตสาธารณสุข
3	อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15-19 ปี	3	/	/	/	ส่งเสริมสุขภาพ
4	ระดับความสำเร็จการพัฒนาดำบลส่งเสริมดูแลผู้สูงอายุระยะยาว	4	/	/	/	ส่งเสริมสุขภาพ
5	ระดับความสำเร็จของอำเภอผ่านเกณฑ์คุณภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอที่มีคุณภาพ	4	/	/	/	พัฒนาคุณภาพฯ
6	ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานความปลอดภัยด้านอาหารได้มาตรฐานตามเกณฑ์ที่กำหนด	5	/	/	/	คุ้มครองผู้บริโภคฯ
7	ระดับความสำเร็จของอำเภอในการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย	5	/	/	/	อนามัยสิ่งแวดล้อมฯ
8	ระดับความสำเร็จการดำเนินงานสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)	5	/	/		ควบคุมโรคติดต่อ
9	ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงไม่น้อยกว่า ร้อยละ 90	5	/	/	/	ควบคุมโรคไม่ติดต่อฯ
10	ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันโรคมะเร็ง	5	/	/	/	ควบคุมโรคไม่ติดต่อฯ
11	ระดับความสำเร็จของการพัฒนา อสม.หมอประจำบ้านคุณภาพ	3	/	/	/	พัฒนาคุณภาพฯ
12	ระดับความสำเร็จของการเข้าถึงบริการในระบบ Fast track ของโรคหลอดเลือดสมอง	3		/		พัฒนาคุณภาพฯ
13	อัตราผลสำเร็จของการรักษาผู้ป่วยวัณโรคปอดรายใหม่	4		/		ควบคุมโรคติดต่อ
14	อัตราความครอบคลุมการขึ้นทะเบียนรักษาผู้ป่วยวัณโรครายใหม่และกลับเป็นซ้ำ	3	/			ควบคุมโรคติดต่อ
15	ระดับความสำเร็จการดำเนินงาน RDU และ AMR	4	/	/	/	คุ้มครองผู้บริโภคฯ
16	ร้อยละของผู้ป่วยนอกที่ได้รับการบริการ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	4	/	/	/	แพทย์แผนไทยฯ
17	ระดับความสำเร็จการป้องกันลดการเสียชีวิตในผู้เจ็บป่วยวิกฤตฉุกเฉิน และการบาดเจ็บทางถนน	3	/	/		ควบคุมโรคไม่ติดต่อฯ
18	ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันการฆ่าตัวตายสำเร็จ	3	/	/	/	ควบคุมโรคไม่ติดต่อฯ
19	ระดับความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการจัดบริการในโรงพยาบาล	-		/		พัฒนาคุณภาพฯ
20	ระดับความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA)	3	/			พัฒนาคุณภาพฯ
21	ร้อยละของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพ (รพ.สต.ติดดาว)	5	/	/	/	พัฒนาคุณภาพฯ
22	หน่วยงานประสิทธิภาพด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล	5	/	/		ทรัพยากรบุคคล
23	หน่วยงานในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ผ่านเกณฑ์การประเมิน ITA	4	/	/	/	บริหารทั่วไป
24	ร้อยละของข้อมูลที่ผ่านเกณฑ์ปริมาณและคุณภาพ	5	/	/	/	ยุทธศาสตร์ฯ
25	ประสิทธิภาพการบริหารจัดการด้านการเงินการคลัง	6		/		ประกันสุขภาพ
	รวม	100				



ชลบุรี

รอบรู้ ด้านสุขภาพ

- โรคอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- การใช้ยาที่ถูกต้อง

นพ.อภิรัตน์ กตัญญูตานนท์
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี



น้ำหนักเกิน
168,563 คน

คนชลบุรี อายุ 18-59 ปี

“อ้วน”
อันตราย

รอบเอวเกิน
141,013 คน



ลดได้

...เพียง... แค่ คุณ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม **3อ.**

70%

อ.อาหาร **ลด**

หวาน มัน เค็ม แป้ง ของทอด

เพิ่ม

ผัก ผลไม้

30%

อ.ออกกำลังกาย

ตามที่ชอบและเหมาะสม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
เช่น เดินวันละ 10,000 ก้าว/วิ่ง/ขี่จักรยาน/ว่ายน้ำ เป็นต้น



อ.อารมณ์

นอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชม. / มุ่งมั่น อ.อาหาร และ อ.ออกกำลังกาย

ภายใน 1 ปี (30 กันยายน 2564)



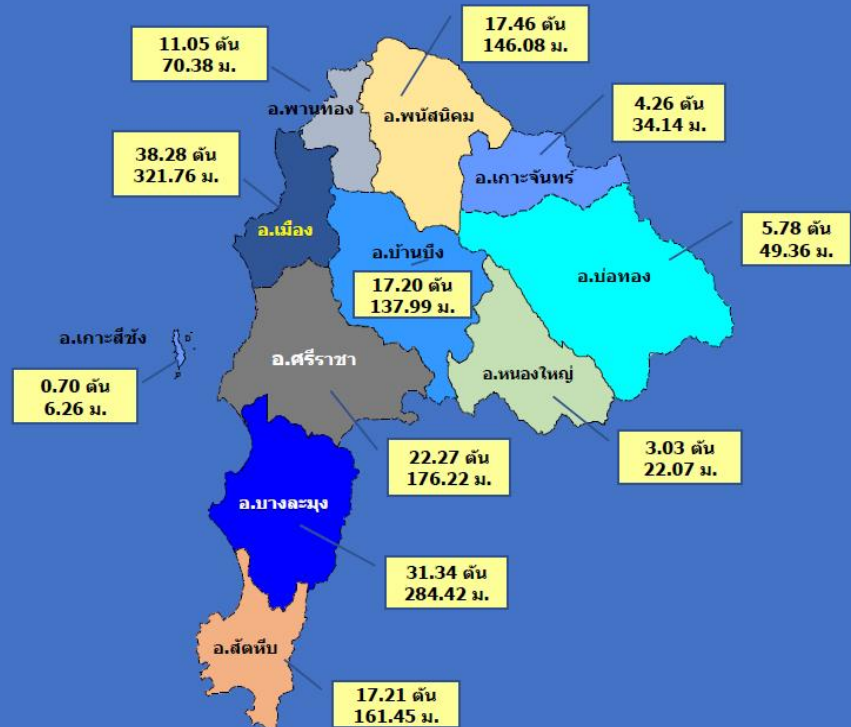
ลดน้ำหนัก
คนละ 1 กิโลกรัม
รวม 168 ตัน



ลดรอบเอว
คนละ 1 เซนติเมตร
รวม 1.41 กิโลเมตร

ขอ
เชิญ
ร่วม
กิจ
กรรม

CHALLENGE



วัดความดันโลหิตเป็นประจำอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง

- ☐ โรงพยาบาล
- ☐ รพ.สต.
- ☐ บ้าน
- ☐ ร้านยา



“รู้ก่อนป้องกัน ความดันเตือนภัย ห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง **ตีบ ตัน แตก**”



สัญญาณเตือนภัย !!!

1. ชาหรืออ่อนแรงครึ่งซีกที่หน้า หรือขา
2. เวียนศีรษะ
3. ปวดหัวรุนแรงเฉียบพลัน
4. พูดไม่ชัด หรือลิ้นแข็ง
5. ตามมัว หรือเห็นภาพซ้อน

กลุ่มปกติ

ค่าความดันต่ำกว่า
120 / 80 มม.ปรอท

- หมั่นเช็คความดันโลหิต
- ควบคุมอาหาร
- ออกกำลังกาย

กลุ่มเสี่ยง

ค่าความดันต่ำกว่า
120-139/80-89
มม.ปรอท

- เช็คความดันโลหิต
เป็นประจำ(เช้มงวด)
- ควบคุมอาหาร
- ออกกำลังกาย

กลุ่มป่วย ความดันโลหิตสูง

ค่าความดันเท่ากับ
หรือมากกว่า 140/90
มม.ปรอท

พบแพทย์
+
ปรับพฤติกรรม



สามัคคี

ดี

เก่ง

สุข

