

ด่วนที่สุด

ที่ สท ๐๐๓๒.๐๐๒/ว ๒๒๙๖



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี  
ถนนสิงห์บุรี - สุพรรณบุรี สท. ๑๖๐๐๐

๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ ของกระทรวงสาธารณสุข

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่งและสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลโครงการของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐

ของกระทรวงสาธารณสุข

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยได้รับแจ้งจากสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขว่า กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายการดำเนินงานโครงการของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ ของกระทรวงสาธารณสุข โดยจัดทำโครงการของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ เพื่อมอบเป็นของขวัญปีใหม่ให้แก่ประชาชน

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี

๑.ขอส่งรายละเอียดโครงการของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ ของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนกำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

๒.ให้หน่วยงานในสังกัดทุกแห่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการของขวัญปีใหม่ พ.ศ.๒๕๖๐ ตามแบบรายงาน ส่งครั้งแรกให้จังหวัดภายในวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๐ และครั้งที่ ๒ ภายในวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๐ ทาง E-mail: Singmoph@hotmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิรัช บริบูรณ์)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผน ระดับชำนาญการพิเศษ  
รักษาการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข (ด้านส่งเสริมพัฒนา) ระดับเชี่ยวชาญ  
รักษาการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี

กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข

โทร. ๐ ๓๖๘๑ ๓๕๐๓, ๐ ๓๖๘๑ ๓๕๐๔ ต่อ ๑๐๙

โทรสาร ๐ ๓๖๘๑ ๓๕๐๒

E-mail Singmoph@hotmail.com

หมายเหตุ สำเนาแจ้งหัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่มงานในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี

**โครงการของชาวจีนปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.2560 ของกระทรวงสาธารณสุข  
“กระทรวงสาธารณสุขห่วงใย ให้คนไทยสุขภาพดี รับปีใหม่ 2560”**

**ความเป็นมาและความสำคัญ**

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของประชาชนไทย โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่าอัตราการตายเท่ากับ 28.92 ต่อประชากรแสนคน หรือ เท่ากับ 18,922 คน เสียชีวิตชั่วโมงละ 2 คน และโรคหลอดเลือดสมองมีอัตราการตายสูงสุด และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในปี 2559 มีจำนวนตายจากโรคนี้อีกถึง 27,069 คน หรือเฉลี่ยทุกๆ 1 ชั่วโมง จะมีคนตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 3 คน ทั้งนี้หากไม่สามารถป้องกันหรือลดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย มีภาวะแทรกซ้อน พิการและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่โรคร้ายแรงนี้คือภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ส่งผลให้มีภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพและการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ

ทั้งนี้การป้องกันและดูแลสุขภาพด้วยตัวเองของประชาชนนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตั้งแต่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การเลือกรับประทานอาหารหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการมีองค์ความรู้ทางสุขภาพเบื้องต้นที่ถูกต้อง เช่น การเลือกใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สมุนไพรในการป้องกันและดูแลสุขภาพเบื้องต้นซึ่งนอกจากจะประชาชนจะเข้าถึงได้ง่าย ลดค่าใช้จ่าย ช่วยลดผลข้างเคียงและการใช้ยาที่ไม่สมเหตุผลแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมและคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาและพืชสมุนไพรไทยอีกด้วย

นอกจากนี้ ความปลอดภัยของอาหารและสินค้าบริโภคก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนซึ่งเป็นผู้บริโภคโดยตรง กระทรวงสาธารณสุขจึงให้ความสำคัญในการตรวจสอบอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารในท้องตลาดให้มีความปลอดภัยได้มาตรฐาน โดยเฉพาะที่วางขายตามร้านค้าและตลาดทั่วประเทศ เพื่อให้ประชาชนมั่นใจและได้บริโภคอาหารที่มีความปลอดภัยต่อสุขภาพ

**วัตถุประสงค์:** 1) เพื่อคัดกรองโรคสำคัญคือเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน อันนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจและสมองซึ่งเป็นสาเหตุการตายและพิการที่สำคัญในประเทศไทย

2) เพื่อให้ความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคด้วยตัวเองแก่ประชาชนทั่วไป

3) เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในเรื่องสมุนไพรไทยและผลิตภัณฑ์สมุนไพร รวมถึงมีความเชื่อมั่นในการใช้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

4) เพื่อตรวจสอบอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพในท้องตลาดให้มีความปลอดภัยได้มาตรฐาน ให้ประชาชนมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยในการบริโภค

**กลุ่มเป้าหมาย:** ประชาชนทั่วไป

**แนวทางการดำเนินงาน:** สถานบริการสุขภาพทุกแห่งที่สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จัดกิจกรรมพร้อมกัน ตั้งแต่ 1-15 มกราคม 2560 โดยกิจกรรม ประกอบด้วย

1) ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรับทราบเพื่อเตรียมตัวก่อนเข้ารับการตรวจคัดกรองความดันโลหิตตามมาตรฐานการเจาะหาระดับน้ำตาลในเลือดปลายนิ้ว (DTX) การคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) เช่น การงดอาหารก่อนรับการตรวจ (รายงานผลการดำเนินงานผ่านระบบ 43 แฟ้ม ในช่วงวันที่ 1-15 มกราคม 2560)

2) ให้ผลการตรวจ คำแนะนำ พร้อมเอกสารการปฏิบัติตัว (แบบฟอร์มดาวน์โหลดใน website สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์)

3) จัดแสดงมุมตัวอย่างสมุนไพรไทยพร้อมสรรพคุณและความรู้ด้านสมุนไพรให้สวยงามและน่าสนใจ ณ จุดบริการ เช่น ประดับต้นสมุนไพรแทนต้นคริสต์มาส หรือจัดแสดงตามแนววิถีชุมชนหรือศาสนาของตน พร้อมทั้งแจกตัวอย่างยาสมุนไพรไทยแก่ผู้เข้ารับบริการ (เช่น ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร มะขามป้อม ยาหอม รางจืด)

4) ตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร สินค้าอุปโภคและบริโภคตามร้านค้าและตลาดทั่วไป และรายงานผลการดำเนินงาน (รายงานผลตามแบบฟอร์มที่แนบใน website สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์)

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ :** 1) ประชาชนได้รับการคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิต และภาวะน้ำหนักเกิน (โรคอ้วน) และได้รับแนวทางและคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง

2) ประชาชนมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นในการใช้สมุนไพรไทยในการดูแลสุขภาพของตนเอง

3) อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีอยู่ในท้องตลาดได้รับการตรวจสอบ ประชาชนมีความมั่นใจในการบริโภค

**ผู้ประสานงาน :** กรมควบคุมโรค , กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก , สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

แนวทางการดำเนินงานตามโครงการของขั้วปฏิบัติใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๐

โดย กระทรวงสาธารณสุข

โครงการ	“กระทรวงสาธารณสุขห่วงใย ให้คนไทยสุขภาพดี รับผิดชอบต่อสังคม ๒๕๖๐”		
	กิจกรรมที่ ๑ คัดกรองตรวจสุขภาพเพื่อป้องกัน โรคไม่ติดต่อ	กิจกรรมที่ ๒ ชุมชนไทย	กิจกรรมที่ ๓ ตรวจคุณภาพอาหาร
Service delivery	๑.รณรงค์ ประชาสัมพันธ์โครงการ รวมถึงการเตรียมตัวก่อนรับการตรวจ ๒. บริการตรวจวัดความดันโลหิต เจาะหาระดับน้ำตาลในเลือดปลายนิ้ว (DTX), ตรวจและคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ๓. ให้คำแนะนำ ให้ผลการตรวจ พร้อม คำแนะนำการปฏิบัติตัวและดูแลสุขภาพ	- จัดแสดงมุมตัวอย่างสมุนไพรไทย พร้อมสรรพคุณหรือความรู้ด้านสมุนไพร ให้สวยงามและน่าสนใจ ณ จุดบริการ เช่น ประดับต้นสมุนไพร แทนต้นคริสต์มาส หรือใช้วิธีจัด แสดงตามแนวทางศาสนา หรือ วิถีชุมชนของตน พร้อมทั้ง แจกตัวอย่าง ยาสมุนไพรไทย (เช่น ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร มะขามป้อม ยาหอม รางจืด)	- ตรวจสอบคุณภาพและความปลอดภัย ของอาหารและสินค้าบริโภคใน ร้านค้าและตลาดทั่วไป
Health workforce	บุคลากรสาธารณสุข (รพศ./รพท./รพช./รพสต.)	บุคลากรสาธารณสุข (รพศ./รพท./รพช./รพสต.)	บุคลากรสาธารณสุข (อย./เขตสุขภาพ / สสจ.)
ระบบรายงาน	แบบรายงานกรมควบคุมโรค / ๔๓ แฟ้ม	แบบรายงานกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและ แพทย์ทางเลือก	แบบรายงานของ อย.
Drug & Equipment	๑) อุปกรณ์เครื่องมือการตรวจวัดความดันโลหิต ๒) เครื่องตรวจน้ำตาลแบบเจาะปลายนิ้ว ๓) เครื่องชั่งน้ำหนัก ๔) ที่วัดส่วนสูง	๑) ตัวอย่างพืชและผลิตภัณฑ์สมุนไพร ที่ใช้จัดแสดง ณ สถานบริการ ๒) ผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรที่ใช้แจกจ่ายแก่ผู้มารับบริการ (เช่น ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร มะขามป้อม ยาหอม รางจืด)	ชุดเครื่องมือหรือวิธีการการตรวจ ผลิตภัณฑ์สุขภาพและอาหารตาม มาตรฐาน
กลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนทั่วไปที่มีอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไปทุกคน	สถานบริการสุขภาพทุกแห่งที่สังกัด กระทรวงสาธารณสุข	ร้านค้าและตลาดทั่วไป
Financing	งบดำเนินงานของหน่วยบริการ	งบดำเนินงานของหน่วยบริการ	งบดำเนินงานของหน่วยบริการ
สนับสนุนวิชาการ	กรมควบคุมโรค / สป.	กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก / สป.	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา / สป.
ติดตามประเมินผล	จากรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงานของกรมควบคุมโรค/กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและ แพทย์ทางเลือก/สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา / นำเสนอการประชุมผู้บริหารระดับสูง (TBM และ WM )		
ระยะเวลา ดำเนินการ	ตั้งแต่ ๑-๑๕ มกราคม ๒๕๖๐		
ผู้รับผิดชอบ	กรมควบคุมโรค คุณเมตตา คำพิบูลย์ โทร : ๐๘๑-๗๙๓๙๔๕๙ คุณณัฐฉิวรรณ พันธุ์มุง โทร : ๐๘๖-๔๐๙๙๗๙๔	กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและ แพทย์ทางเลือก คุณอศิยาภรณ์ ใจดี โทร : ๐๘๙-๔๕๕-๓๔๘๘ คุณเจตสิต โพธิ์พันธุ์ โทร : ๐๘๕-๔๘๕-๖๙๔๗	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา คุณวรวิญญ์ พูลสวัสดิ์ โทร : ๐๒-๕๙๐๗๔๐๘

แบบฟอร์มรายงานผลการดำเนินงานโครงการของขวัญปีใหม่ พ.ศ. 2560

วันที่ 1 - 15 มกราคม 2560

อำเภอ/รพ.(ระบุ).....จังหวัด สิงห์บุรี

1.กิจกรรมคัดกรองสุขภาพ (ประชากรทั้งหมดที่จังหวัดรับผิดชอบ อายุ 35 ปีขึ้นไป.....คน)

หน่วยบริการ	จำนวน ผู้เข้ารับตรวจ	ผู้ที่มีความเสี่ยง(ราย)		
		DM	HT	ภาวะน้ำหนักเกิน

2. กิจกรรมให้ความรู้ด้านสมุนไพร

หน่วยบริการ	จำนวนผู้ที่ได้รับองค์ความรู้(คน)	จำนวนผู้ที่ได้รับยาสมุนไพร(คน)

3. กิจกรรมการตรวจคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารตามร้านค้าและตลาดทั่วไป

หน่วยบริการ	จำนวน รายการสินค้า ที่ตรวจสอบ	จำนวน สินค้าที่ ปลอดภัย	ร้อยละ	จำนวน สินค้าที่ไม่ ปลอดภัย	ร้อยละ	หมายเหตุ

ผู้รายงาน.....เบอร์โทร.....มือถือ.....

หมายเหตุ การรายงาน : ส่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี ทาง Singmoph@hotmail.com

รอบที่ 1 ภายใน วันที่ 10 มกราคม 2560

รอบที่ 2 ภายใน วันที่ 20 มกราคม 2560



# ของขวัญปีใหม่สำหรับประชาชน ประจำปี พ.ศ.2560

## กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุขห่วงใย ให้คนไทยสุขภาพดี รับปีใหม่

ชื่อ ..... อายุ .....

1. ความดันโลหิต ...../..... mm/Hg (ค่าปกติไม่ควรเกิน 120/80 mm/Hg)

- แปลผล  ปกติ  
 มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

2. ระดับน้ำตาลในเลือด.....mg/dl (ไม่ควรเกิน 100 mg/dl )

- แปลผล  ปกติ  
 มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

3. ดัชนีมวลกาย..... kg/m<sup>2</sup> (ค่าปกติ 18.5 – 22.9 kg/m<sup>2</sup> )

- แปลผล  ปกติ  
 สูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน

### คำแนะนำเบื้องต้น

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง  
หรือเบาหวาน

- ปรีกษาแพทย์และตรวจซ้ำภายใน 1 เดือน
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารที่มีรสเค็มและไขมันสูง เพิ่มผักสด และผลไม้ที่ไม่หวานจัด
- งดความเสี่ยงที่จะส่งผลให้ความดันโลหิตและเบาหวานแย่ลง เช่น งดการสูบบุหรี่และลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน ไขมัน เค็ม หรืออาหารที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะไขมันที่มาจากสัตว์ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น เนย และอาหารที่ผ่านการทอดเพิ่มผัก ผลไม้ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ งดสูบบุหรี่และลดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือตามคำแนะนำของแพทย์

### คำแนะนำทั่วไปสำหรับผลตรวจปกติ

ท่านควรรับการตรวจสุขภาพซ้ำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งหรือตามคำแนะนำของแพทย์และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ งดหรือลดการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

--- ทั้งนี้ท่านสามารถขอรับคำปรึกษาและข้อมูลสุขภาพได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ---