

# กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ สุภาพจิตและยาเสพติด





รับสมัคร

ตั้งแต่วันที่ **25 มกราคม 2565- 7 กุมภาพันธ์ 2565**

คัดเลือกเป็นตัวแทนจังหวัด

วันที่ **10 กุมภาพันธ์ 2565**

คัดเลือกระดับภาค วันที่ **5 มีนาคม 2565**

ณ ศูนย์การค้าแปซิฟิค พาร์ค ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

**TO BE NUMBER ONE**  
ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมประกวดการแข่งขัน  
**TO BE NUMBER ONE IDOL** จังหวัดนครนายก

**ชอบเต้น ชอบร้องเพลง และกล้าแสดงออก**  
อายุระหว่าง 15 - 18 ปีบริบูรณ์  
เชิญสมัครรับคัดเลือกเป็นตัวแทน จังหวัดนครนายก  
ตั้งแต่วันที่ 25 มกราคม 2565 - 7 กุมภาพันธ์ 2565  
รอบชิงชนะเลิศเป็นตัวแทนจังหวัดนครนายก ในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2565

ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการประกวด  
สามารถ Download รายละเอียดตาม QR Code

**สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครนายก**



# โครงการ Together Fight NCDs ( Big Rock 2 NCD)



## นโยบายเร่งรัดการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน Together Fight NCDs

เพื่อเร่งรัดให้เกิดนโยบายสาธารณสุขระดับชาติที่  
เน้นการจัดการโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน  
และสร้างการมีส่วนร่วม  
จากหน่วยงานรัฐ ธุรกิจเอกชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย

### KNOW YOUR NUMBERS

ประชาชนรู้ตัวเลขที่บ่งชี้สุขภาพและทราบระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs ของตนเอง



น้ำหนัก

BMI

<23 kg./m<sup>2</sup>



รอบเอว

<ส่วนสูง/2



ระดับความดันโลหิต

<120/80  
mmHg



ระดับน้ำตาลในเลือด

<100 mg/dl



ลด ละ เลิก

สุมนตร์  
เค็ซ็องด็ม  
แอลกอฮอล์



สุขภาพ

จิต

ไม่ซึมเศร้า

### KNOW YOUR RISK



Overweight (BMI ≥ 23) , Obesity ( BMI>25 )

Thai CV Risk Score App

Diabetes risk score

4 เป้าหมาย ที่จะต้องดำเนินการให้บรรลุผลปี พ.ศ.  
2568



การบริโภคน้ำตาล  
และไขมันของประชากรไทย  
ลดลง 30 %



ร้อยละ 70 ของประชาชน รู้ตัวเลขที่บ่งชี้สุขภาพ  
และทราบระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs  
(Know your numbers & Know your risk)



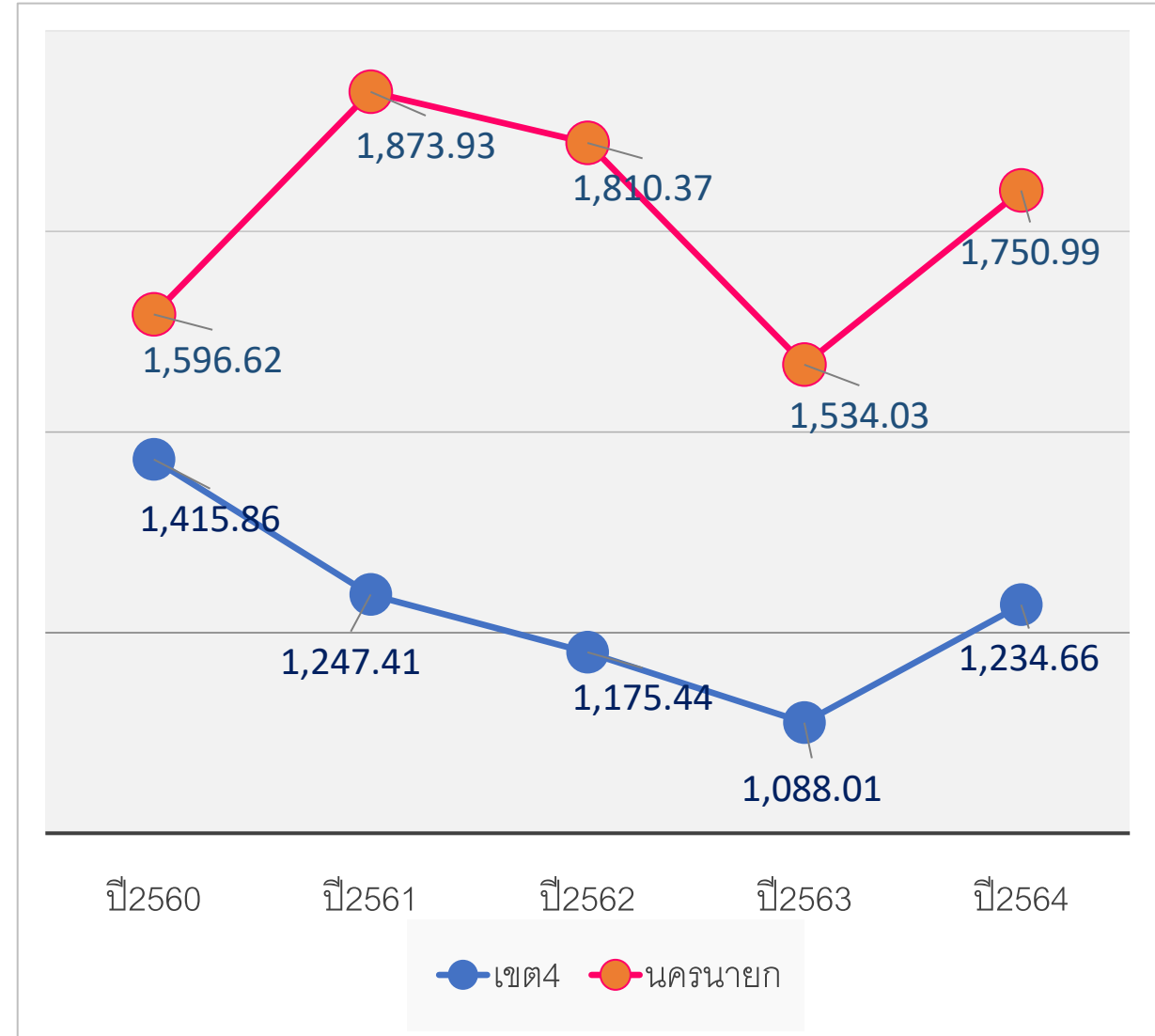
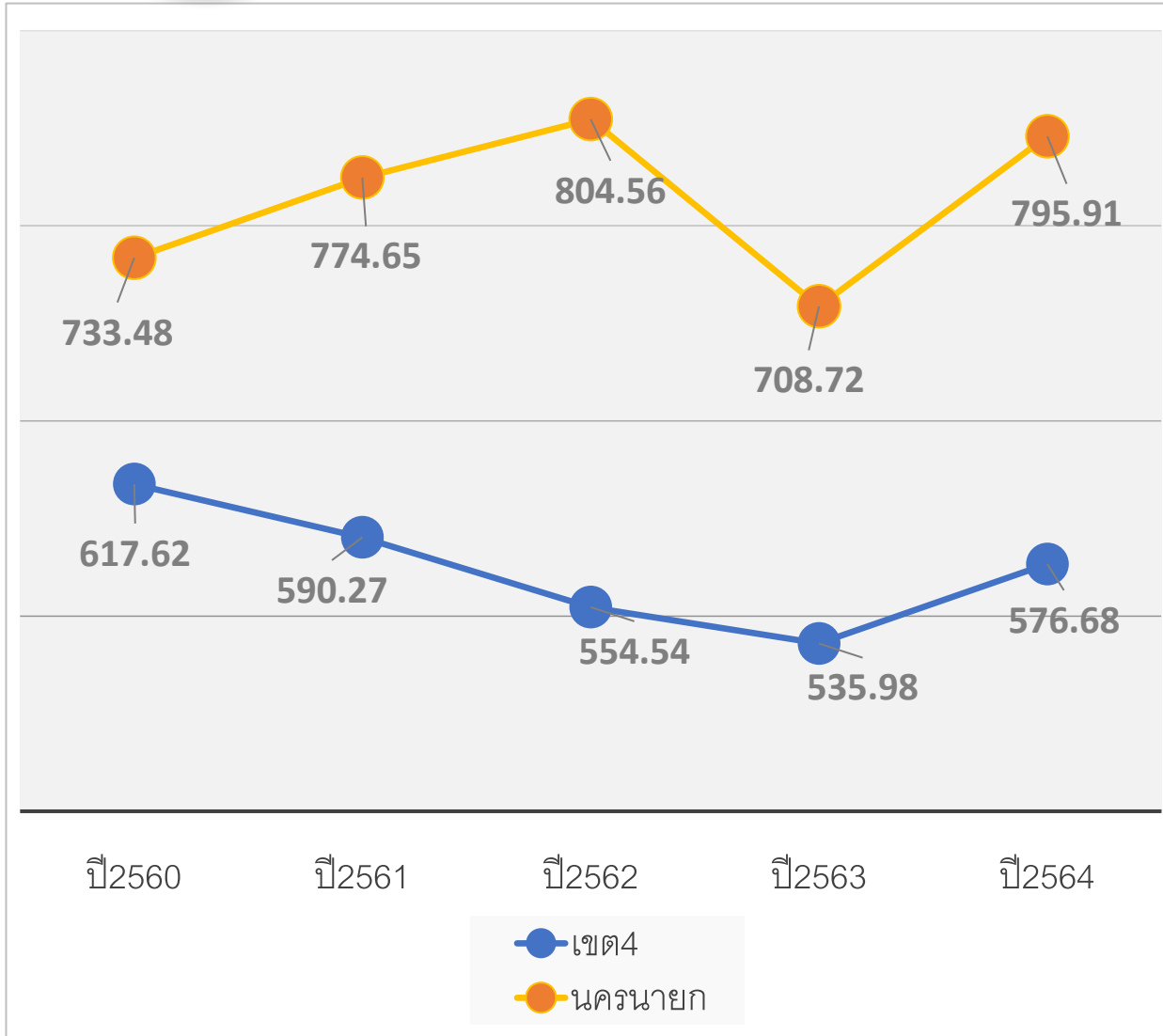
สัดส่วนของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน  
หรือโรคความดันโลหิตสูง  
ที่ไม่ได้รับการวินิจฉัย  
(ไม่รู้ตัวว่าเป็นโรค)  
ลดลงครึ่งหนึ่ง



สัดส่วนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรค  
ความดันโลหิตสูงที่เข้ารับบริการ  
สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด  
และระดับความดันโลหิตได้  
เกินครึ่งหนึ่ง



# อัตราป่วยรายใหม่โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จ.นครนายก ปีงบประมาณ 2560-2564

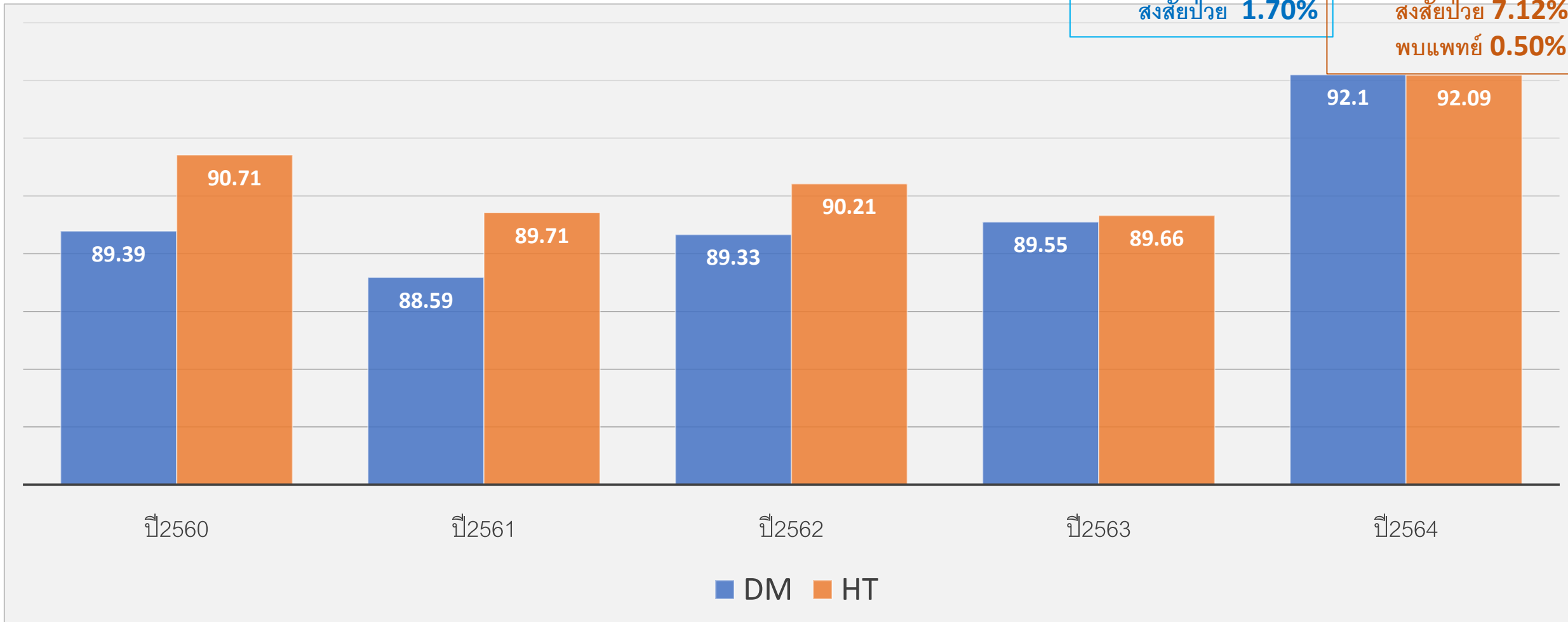




# ร้อยละการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จ.นครนายก ปี 2560-2564

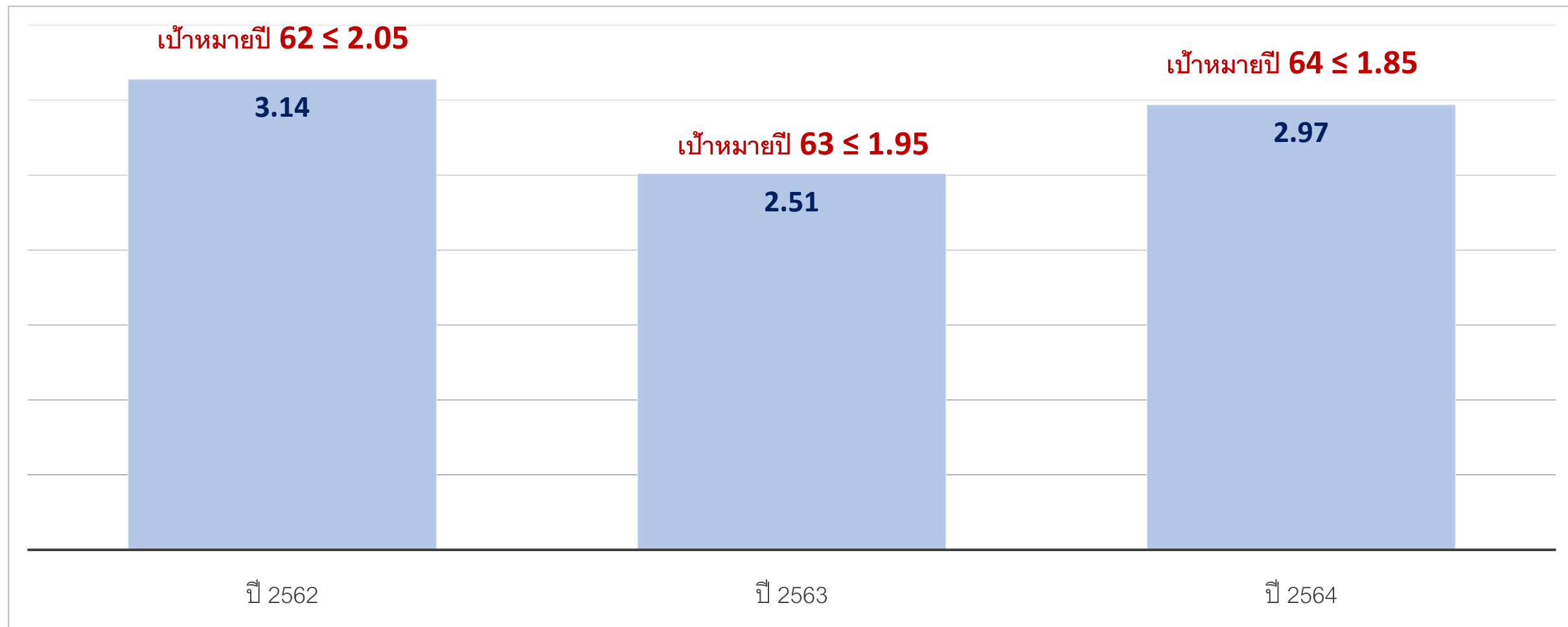
**DM** ปกติ **85.37%**  
เสี่ยง **12.24%**  
สงสัยป่วย **1.70%**

**HT** ปกติ **81.54%**  
เสี่ยง **10.73%**  
สงสัยป่วย **7.12%**  
พบแพทย์ **0.50%**





# ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ปี 2562-2564

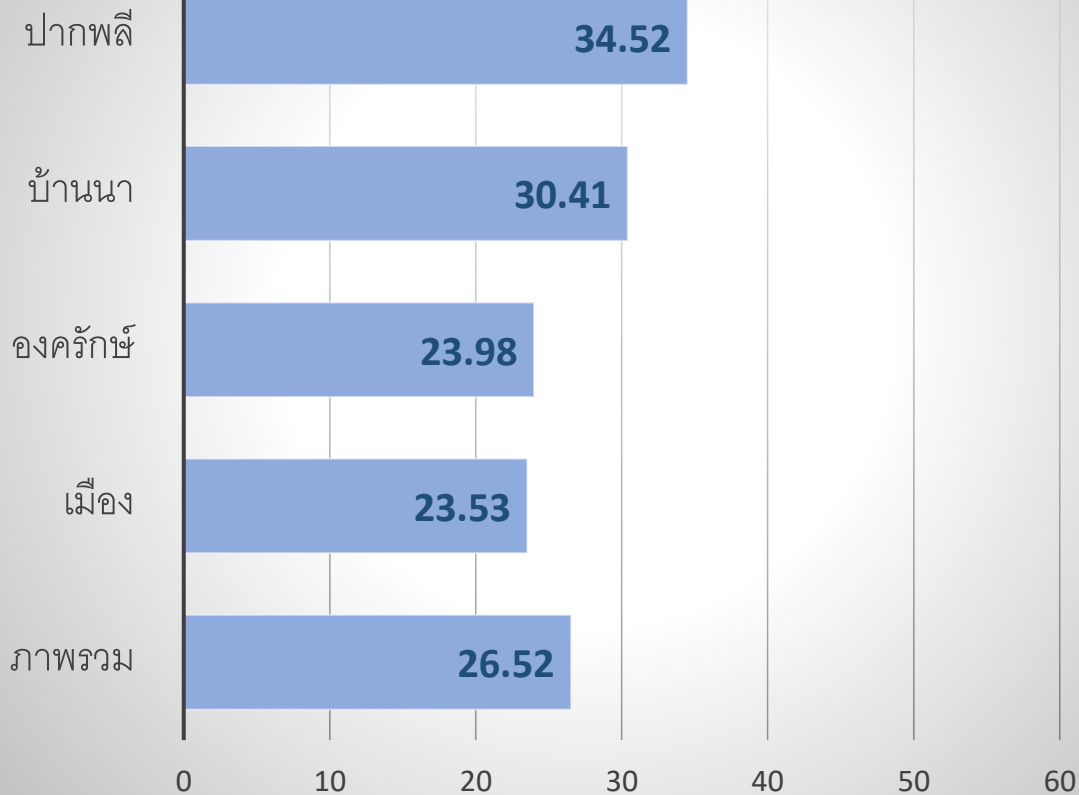




# ร้อยละการตรวจติดตามกลุ่มสงสัยป่วย โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ปี 2564

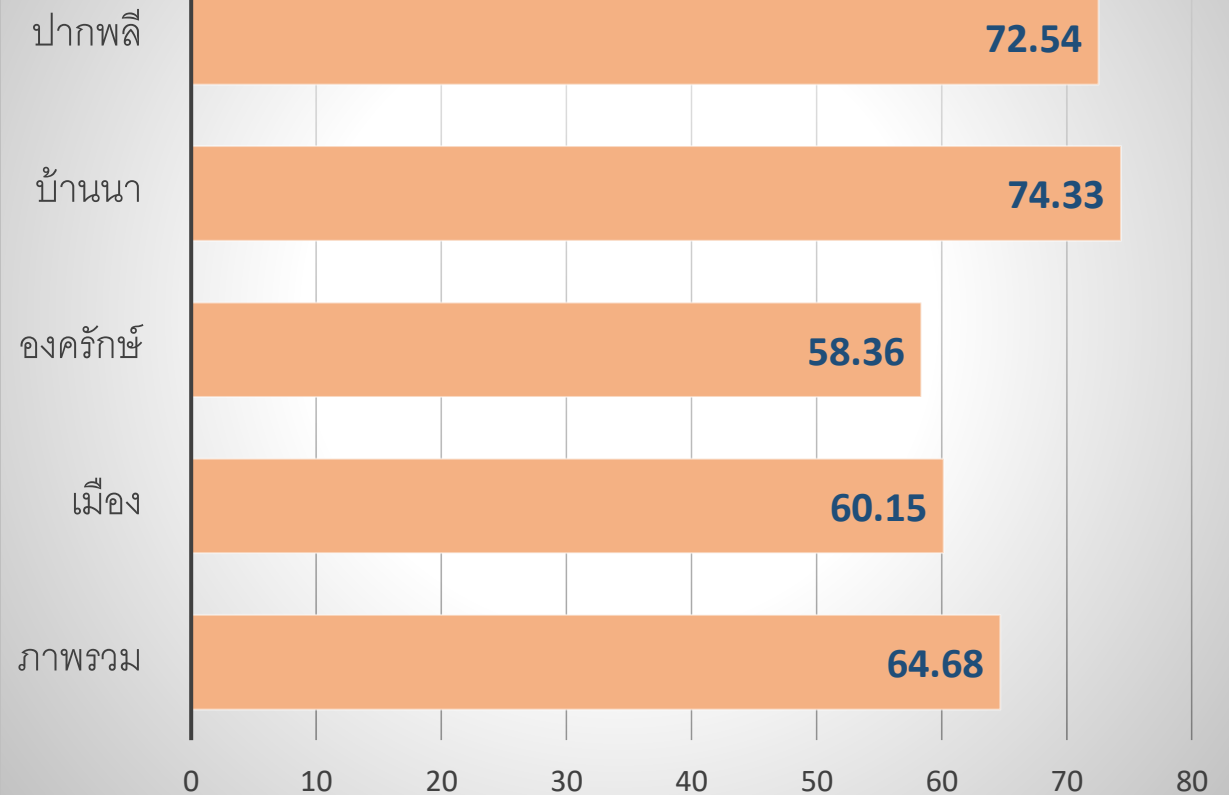
## โรคเบาหวาน

เป้าหมาย ร้อยละ 60



## โรคความดันโลหิตสูง

เป้าหมาย ร้อยละ 70

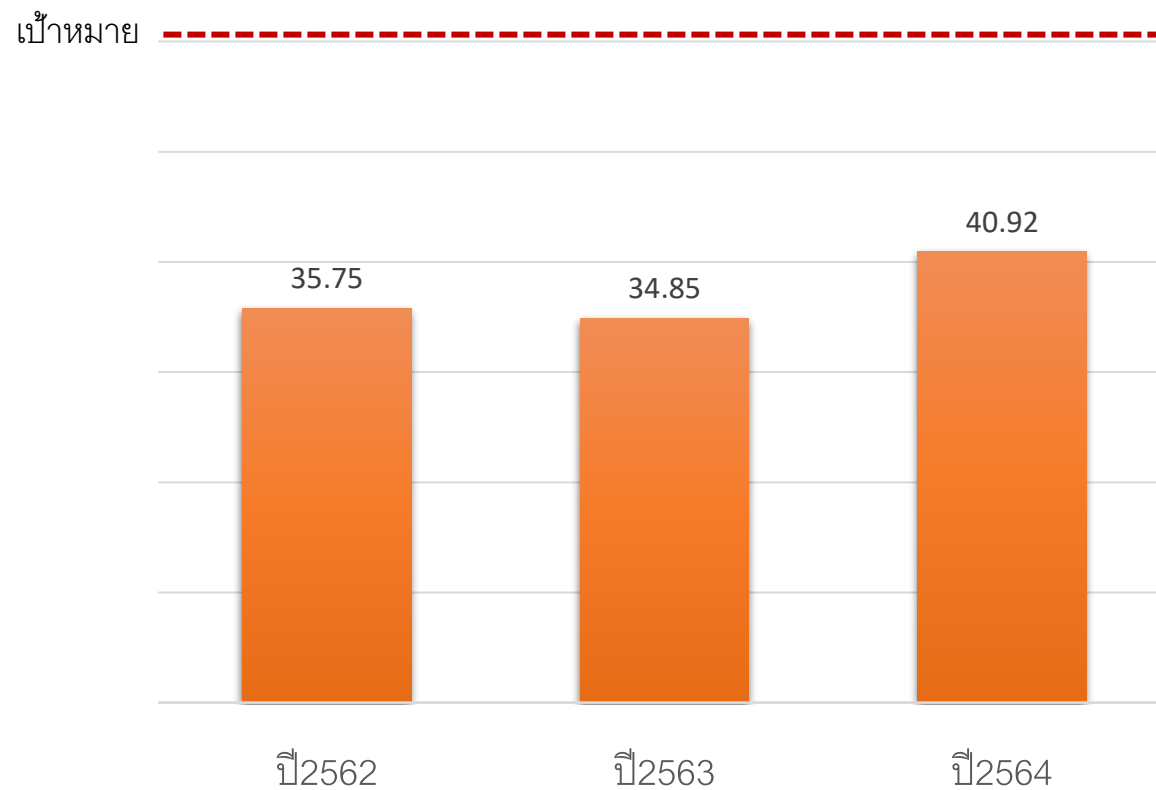
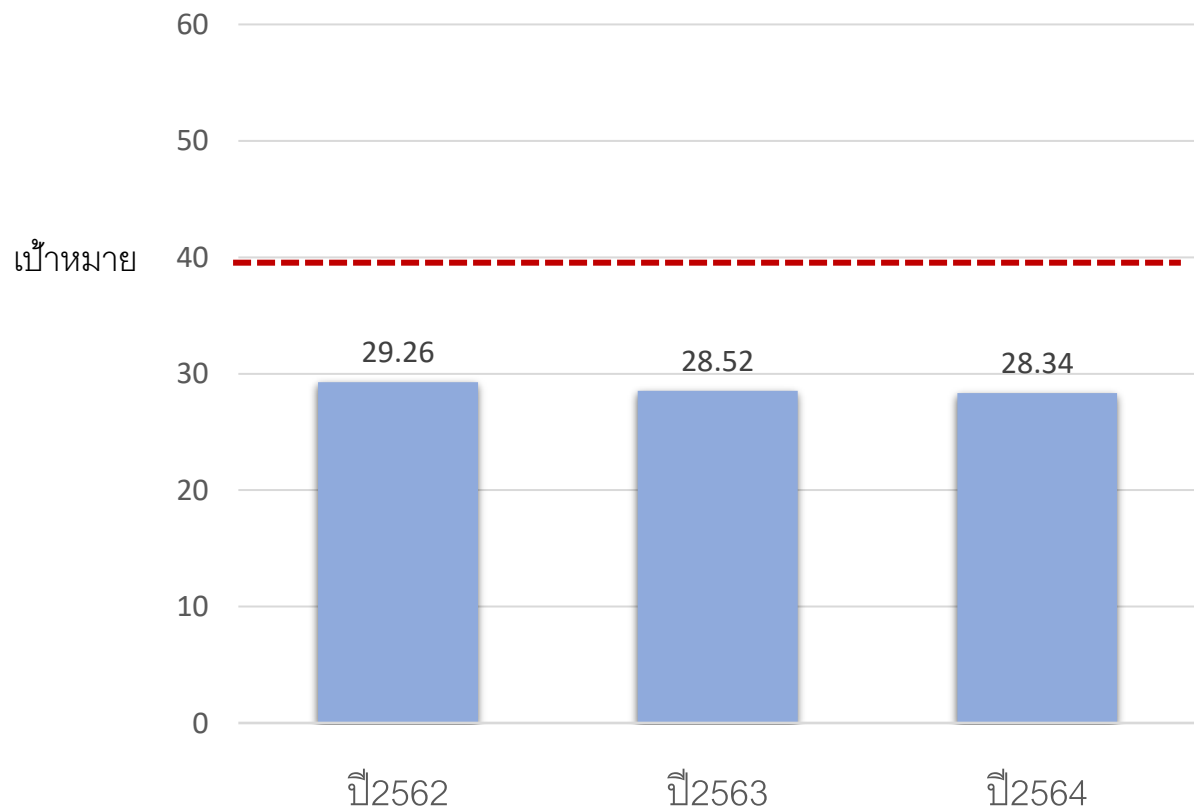




# ร้อยละผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมได้ จ.นครนายก ปี 2562-2564

## DM

## HT





## 2. การขับเคลื่อนโครงการ Together Fight NCDs ( Big Rock 2 NCD) จังหวัดนครนายก

**Policy**  
ลดเค็ม  
ลดหวาน  
ออกกำลังกาย

พื้นที่ดำเนินการ : ตำบลดงละคร อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก  
กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนอายุ 35 ปี ขึ้นไป จำนวน 2,870 คน  
รพ.หนองทองทราย 1,440 คน รพ ท่าแห 1,430 คน  
งบประมาณ : จาก สปสช.โอนลงหน่วยบริการ จำนวน 158,800 บาท



### 3. ตำบลต้นแบบ จ.นครนายก (มหาดไทย)

## แผนงานที่ 10 การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อตำบลเข้มแข็ง มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน

### ชื่อโครงการ Together Fight NCDs for Aging Nakhonnayok



พื้นที่ดำเนินการ : ตำบลเขาพระ อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก  
กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป

#### วัตถุประสงค์

ผู้สูงอายุกลุ่ม  
เสี่ยงมี  
พฤติกรรม  
ที่ถูกต้อง  
๑.ลดเค็ม  
๒.ลดหวาน  
๓.ออกกำลังกาย

#### กิจกรรม

- จัดหาอุปกรณ์ IOT ประกอบไปด้วย Terminal Display, เครื่องวัดความดันโลหิต, เครื่องวัดน้ำตาลในเลือด, เครื่องชั่งน้ำหนัก
- จัดประชุมการใช้ IOT
- คัดกรองกลุ่มเสี่ยง
- จัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### ผลผลิต

1. ผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองความเสี่ยงร้อยละ 100
2. ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมที่ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

#### ผลลัพธ์

1. ลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลและเกลือ ร้อยละ 30
2. ร้อยละ 50 ของกลุ่มเสี่ยงสามารถควบคุมโรคได้



# นโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง กระทรวงสาธารณสุข



พ.ศ.๒๕๖๔ - ๒๕๗๐

เพื่อให้การพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนครอบคลุมอย่างกว้างขวางตามแนวทางการดำเนินชีวิตแบบใหม่จึงกำหนดนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง พ.ศ.๒๕๖๔ - ๒๕๗๐ ดังต่อไปนี้

๑

ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพดีวิถีใหม่ สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ด้วยการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนา มาปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคมวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก

๒

ส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนาสหวิทยาการ บุคลากร และระบบการบริหารจัดการ ให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน

๓

ส่งเสริม พัฒนาองค์กรและเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ เอกชน และประชาชน ในการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติในระบบสาธารณสุขทุกระดับ



# คุณลักษณะและผลของการปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น.

## สู่สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

- สวดมนต์
- สมาธิ
- สันทนาธรรม

- อาหารวิถีธรรม  
วิถีไทย
- ออกกำลังกาย  
วิถีธรรม
- อารมณ์ วิถีธรรม

- นาฬิกาชีวิต



\*สรุปผลการปฏิบัติตามแนวทาง  
๓ส. ๓อ. ๑น.

- น้ำหนักลดลงร้อยละ ๗๐
- รอบเอวลดลงร้อยละ ๕๐
- ดัชนีมวลกายลดลงร้อยละ ๗๕
- ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงร้อยละ ๗๐
- ความดันโลหิตสูงลดลงร้อยละ ๘๐
- มีความพึงพอใจร้อยละ ๘๕

๓ส.

๓อ.

๑น.



## 4. การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (มูลนิธิอุทกภัย สุดสุข)

พื้นที่ดำเนินการ : อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก  
กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนอายุ 35 ปี ขึ้นไป

1.อบรมทีม  
พี่เลี้ยงระดับ  
จังหวัด  
2.อบรมทีม  
ปฏิบัติการ  
ระดับตำบล  
10 ตำบลๆ  
ละ 6 คน



อบรมเชิง  
ปฏิบัติการ  
ผู้ป่วย/  
ผู้เสี่ยง  
ต่ำบลละ  
25คน



เชื่อมโยงเครือข่าย  
สนับสนุนการ  
ขับเคลื่อนนโยบาย  
สุขภาพดี วิถีใหม่ฯ  
จำนวน 3 คน



สนับสนุน  
งบประมาณการ  
จัดตั้งศูนย์การ  
เรียนรู้ในอำเภอ  
ต้นแบบ  
50,000 บาท



1.ได้รูปแบบ  
อำเภอต้นแบบ  
2.มีศูนย์การ  
เรียนรู้ที่จัด  
กิจกรรมได้  
3.ผู้ป่วย/ ผู้เสี่ยง  
ได้รับการฝึก  
ปฏิบัติด้วย  
3 ส 3 อ 1 น

