ด่วนที่สุด

ที่ นศ ๐๐๑๗.๑/ว ๒๗๔

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๓๐ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๕

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๕
๒. แผนปฏิบัติงานตามโครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปีฯ
๓. เอกสารแผ่นพับประชาสัมพันธ์
๔. แบบรายงานผลตรวจสุขภาพประจำปี

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า ก.พ. ได้แจ้งยุทธศาสตร์การพัฒนาชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ ให้ส่วนราชการทราบและถือปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ ตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง ข้าราชการ มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจภาครัฐและประโยชน์สุขของประชาชน กรมการปกครอง ได้ประกาศใช้แผนยุทธศาสตร์ ๔ ปี เพื่อเป็นกรอบทิศทางในการปฏิบัติราชการของกรมการปกครองให้บรรลุเป้าหมาย และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน และมีวิสัยทัศน์ว่า “เป็นองค์กรธรรมาภิบาล มุ่งบูรณาการทุกภาคส่วน เพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้แก่ประชาชน”

กรมการปกครอง เป็นหน่วยงานหลักที่สำคัญในการดำเนินการตามนโยบายของรัฐบาล และกระทรวงมหาดไทยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ เห็นผลเป็นรูปธรรมในระดับพื้นที่ เหตุผลหนึ่งก็คือกรมการปกครองมีบุคลากรที่เป็นกลไกการทำงานอยู่ในระดับพื้นที่ รวมถึงเป็นหน่วยงานที่ประสานงานกับภาคีฝ่ายต่าง ๆ ในพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนให้กับประชาชน จากภารกิจที่ได้รับมอบหมาย บุคลากรฝ่ายปกครองปฏิบัติงานด้วยความทุ่มเท เสียสละ จนบางครั้งทำให้ละเลยต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับวิธีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ขาดการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ขาดความสนใจต่อสุขภาพตนเอง ทำให้เกิดโรคบางโรคจะเป็นไปในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป จึงไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง เช่น ภาวะโภชนาการเกิน ไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ระดับไขมันไม่ดี (LDL) สูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันหรือลดอุบัติการณ์ได้ โดยการที่เราใส่ใจดูแลตัวเอง

กรมการปกครอง ได้จัดทำโครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๕ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรฝ่ายปกครองในส่วนภูมิภาคมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพทำให้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีเพิ่มขึ้นทุกปี ลดจำนวนผู้มีผลการตรวจสุขภาพผิดปกติให้น้อยลง และกลับมามีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติราชการ

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตบุคลากรฝ่ายปกครองในส่วนภูมิภาคให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ของสำนักงาน ก.พ. ยุทธศาสตร์กรมการปกครอง และเพื่อให้โครงการบรรลุวัตถุประสงค์ กรมการปกครอง ขอความร่วมมือรณรงค์และเชิญชวนให้บุคลากรในสังกัดเข้ารับบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง โดยมีแนวทางปฏิบัติ ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยเชิญวิทยากรผู้มีความรู้ ความสามารถ โดยอาจจะดำเนินการต่อจากที่ประชุมประจำอำเภอ เพื่อสะดวกในการเดินทาง

ขั้นตอนที่ ๒ ตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจสุขภาพที่หน่วยงาน หรือตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเป็นหมู่คณะ

ขั้นตอนที่ ๓ ประมวลผลการตรวจสุขภาพประจำปี กรณีตรวจสุขภาพที่หน่วยงานและตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเป็นหมู่คณะ กรณีบุคลากรเข้ารับการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง ให้ส่งผลการตรวจสุขภาพให้อำเภอทราบ (เฉพาะที่ไม่เป็นความลับและเปิดเผยได้) ให้อำเภอรวบรวมผลการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นภาพรวมของอำเภอพร้อมภาพถ่ายส่งที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช (กลุ่มงานปกครอง) **ภายในวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๕**

ทั้งนี้ กรมการปกครอง ดำเนินการตามโครงการนั้น ไม่ได้มีเจตนาสำรวจหาบุคลากรฝ่ายปกครองที่มีโรคประจำตัว แต่เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรฝ่ายปกครองส่วนภูมิภาคให้มีสุขภาพที่ดี เปรียบเสมือน “ดูแลคนในครอบครัวเดียวกัน”

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายวิรัช ศิริโชติ)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
(กลุ่มงานปกครอง)
โทร ๐๗๕-๓๕๖๑๓๓, ๐๗๕-๓๑๐๐๙๖
สป.มท. ๗๐๔๓๑
www.pokkrongnakhon.com

โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕

.....

๑.หลักการและเหตุผล

๑.๑ พ.ร.บ.ระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ.๒๕๕๑ หมวด ๔ มาตรา ๗๒ ได้กำหนดให้ส่วนราชการมีหน้าที่ดำเนินการให้มีการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้ข้าราชการพลเรือนสามัญมีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม คุณภาพชีวิต มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติราชการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.พ. กำหนด

๑.๒ สำนักงาน ก.พ. ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ พ.ศ.๒๕๕๔-๒๕๕๖ เพื่อให้ส่วนราชการทั่วประเทศได้ถือปฏิบัติ โดยได้กำหนดหลักการและวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจภาครัฐและประโยชน์สุขของประชาชน สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ

๑.๓ สำนักงาน ก.พ. ได้ดำเนินการสำรวจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของข้าราชการพลเรือนสามัญด้านสุขภาพทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคเพื่อให้ได้ผลการศึกษาเชิงลึก และจากผลการศึกษาพบว่าข้าราชการมีปัญหาด้านสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ที่จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในหน้าที่ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อภาระงบประมาณด้านค่ารักษาพยาบาล (ยอดการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นทุกปี เฉลี่ยปีละ ๒๐ – ๒๕%) ซึ่งค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นข้อบ่งชี้ประการหนึ่งถึงสภาวะด้านปัญหาสุขภาพของข้าราชการและผู้ปฏิบัติงานภาครัฐ ดังนี้

(๑) ข้าราชการร้อยละ ๖๘.๒ ประเมินสุขภาพกายโดยรวมของตนเองอยู่ในระดับดีปานกลาง โดยเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ ๓๒.๕ และพบว่าข้าราชการตำแหน่งอำนวยการข้าราชการที่มีอายุ ๕๑ – ๖๐ ปี ข้าราชการที่ปฏิบัติงานส่วนกลาง มีสัดส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวมากกว่าข้าราชการที่อยู่ในกลุ่ม/ประเภทเดียวกัน

(๒) จากการคำนวณค่าดัชนีมวลกายของข้าราชการพบว่าร้อยละ ๕๑.๕ มีปัญหาเรื่องน้ำหนักซึ่งสะท้อนความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย (ข้าราชการที่อ้วนมีร้อยละ ๒๒.๔ มีน้ำหนักเกินร้อยละ ๒๑.๓ และอ้วนมากร้อยละ ๗.๘) ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการที่พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเป็นผู้ออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง (ร้อยละ ๓๗.๙) รองลงมาเป็นผู้ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง (ร้อยละ ๓๒.๔) และร้อยละ ๖.๐๐ ไม่เคยออกกำลังกายเลย

(๓) ข้าราชการที่มีความเครียดระดับมากถึงมากที่สุดมีเกือบหนึ่งในห้าของข้าราชการทั้งหมด โดยเป็นกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปีลงมามากที่สุด (ร้อยละ ๒๘.๕) เมื่อพิจารณาความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานพบว่า มีข้าราชการบางส่วนไม่มีเวลาให้ครอบครัวอย่างเพียงพอ เนื่องจากภาระหน้าที่การงาน แต่ข้าราชการยังให้ความสำคัญกับครอบครัวในการปรึกษาหารือและตัดสินใจร่วมกันเรื่องการดำรงชีวิต ส่งผลให้มีระดับความพึงพอใจต่อความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในระดับปานกลาง

๑.๔ ยุทธศาสตร์กรมการปกครอง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๘ ได้มอบหมายให้กองการเจ้าหน้าที่ รับผิดชอบ ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนาระบบการบริหารจัดการและบุคลากร เป้าประสงค์ที่ ๔.๒ บุคลากรมีขีดความสามารถในการขับเคลื่อนภารกิจขององค์กรให้บรรลุเป้าหมาย กลยุทธ์ที่ ๔.๒.๑.๓ พัฒนาระบบการสร้างขวัญกำลังใจและความก้าวหน้าในการทำงาน

/ดังนั้น...

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายปกครองในส่วนภูมิภาคให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ของสำนักงาน ก.พ. และยุทธศาสตร์กรมการปกครอง กองการเจ้าหน้าที่ จึงได้ตระหนักถึงปัจจัยด้านสุขภาพของบุคลากรในสังกัดเป็นสำคัญที่จะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต เพราะการเสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรในสังกัดให้มีศักยภาพในการขับเคลื่อนภารกิจกรมการปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพบุคลากรจะต้องมีสุขภาพที่ดี จึงเห็นสมควรจัดทำ "โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค" ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕ ขึ้น การดำเนินการตามโครงการในครั้งนี้ไม่ได้มีเจตนาเพื่อตรวจหาบุคลากรที่มีโรคประจำตัว แต่เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรฝ่ายปกครองต่อไป เปรียบเสมือน "ดูแลคนในครอบครัวเดียวกัน"

๒.วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากร เนื่องจากสุขภาพดีจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ราชการให้มีประสิทธิภาพได้

๒.๒ เพื่อลดจำนวนผู้มีผลการตรวจสุขภาพผิดปกติให้น้อยลง และกลับมามีสุขภาพที่ดี

๒.๓ เพื่อให้บุคลากรมีความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง

๒.๔ เพื่อให้บุคลากรได้เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี

๒.๕ เพื่อให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

๒.๖ เพื่อให้องค์กรมีข้อมูลในการหาแนวทางสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากร ส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี มีศักยภาพในการขับเคลื่อนภารกิจกรมการปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ ผู้บริหาร ทุกประเภท ทุกระดับ

๓.๒ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ ทุกประเภท ทุกระดับ และพนักงานราชการ ในสังกัดกรมการปกครอง

๔. วิธีการดำเนินการ

๔.๑ เสนอขออนุมัติจัดทำโครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕

๔.๒ แจ้งจังหวัดพร้อมโอนเงินงบประมาณเพื่อใช้บริหารจัดการ "กิจกรรมรณรงค์การตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค" และเอกสารประชาสัมพันธ์เพื่อการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

<u>ขั้นตอนที่ ๑ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ</u>

๔.๒.๑ ประสานหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อเชิญวิทยากรผู้มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่จะให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้เข้าประชุม/อบรม/สัมมนาได้เป็นอย่างดี

๔.๒.๒ ให้จัดประชุม/อบรม/สัมมนา เพื่อรณรงค์การตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ต่อจากที่ประชุมประจำเดือนของจังหวัด เพื่อความสะดวกในการเดินทางเข้าร่วมประชุม/อบรม/สัมมนา ของนายอำเภอหรือผู้แทนอำเภอ หรือตามความสะดวกในการบริหารจัดการของจังหวัด โดยเบิกค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบกระทรวงการคลัง (ภายในวงเงินงบประมาณที่ได้รับจัดสรร)

<u>ขั้นตอนที่ ๒ ตรวจสุขภาพประจำปี</u>

๔.๒.๓ ประสานโรงพยาบาลของรัฐเพื่อขอความร่วมมือและขอรับการสนับสนุนทีมงานโรงพยาบาลให้ออกตรวจสุขภาพประจำปีเคลื่อนที่ และอุปกรณ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ถ้ามี) กรณีมีบุคลากรที่ประสงค์จะเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นจำนวนมาก หรือ

/๔.๒.๔ ประชาสัมพันธ์...

๔.๒.๔ ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรฝ่ายปกครองเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ร่วมกับหน่วยงานอื่น เช่น สำนักงานจังหวัด เป็นต้น กรณีที่จังหวัดสะดวกในการจัดร่วมกับหน่วยงานอื่นได้

๔.๒.๕ ประสานโรงพยาบาลของรัฐให้อำนวยความสะดวกแก่บุคลากรฝ่ายปกครองที่ไปรับบริการตรวจสุขภาพประจำปี กรณีต้องไปตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาล

ขั้นตอนที่ ๓ ประมวลผลการตรวจสุขภาพประจำปี

๔.๒.๖ จังหวัดประสานโรงพยาบาลประมวลผลการตรวจสุขภาพส่งให้จังหวัดทราบ หรือแจ้งบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาลด้วยตนเอง ส่งผลการตรวจสุขภาพให้จังหวัดทราบ (เฉพาะที่ไม่เป็นความลับและเปิดเผยได้) เช่น ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ระดับไขมัน HDL , LDL ในเลือด และระดับภาวะโภชนาการเกิน เป็นต้น

๔.๒.๗ จังหวัดส่งผลการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นภาพรวมของจังหวัด พร้อมภาพถ่ายกิจกรรม แจ้งให้ กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง ภายในเดือนกันยายน ๒๕๕๕

๔.๒.๘ กรมการปกครอง มีข้อมูลเพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลในการหา รูปแบบ แนวทาง วิธีการในการจัดโครงการ/กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรฝ่ายปกครองส่วนภูมิภาคที่ยั่งยืน มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น เพราะการทำงานของบุคลากรฝ่ายปกครองต้องประกอบด้วย ๔ อย่าง ได้แก่ ความรู้ดี ปฏิบัติดี ประพฤติดี และสุขภาพดี

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕ (มีนาคม – กันยายน ๒๕๕๕)

๖. หน่วยงานรับผิดชอบ

กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

๗. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕ แผนงาน : พัฒนาประสิทธิภาพการบริหารราชการแผ่นดิน ผลผลิต : เสริมสร้างสมรรถนะของอำเภอในการบริการและแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน กิจกรรม : สนับสนุนการบริหารจัดการกรม โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค งบดำเนินงาน ค่าตอบแทนใช้สอย และวัสดุ จำนวนเงิน ๓๘๐,๐๐๐ บาท และขออนุมัติถัวจ่ายงบประมาณได้ทุกรายการ (รายละเอียดตามประมาณการแนบท้าย)

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๘.๑ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ : จังหวัดให้ความร่วมมือรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ จากทั่วประเทศ

๘.๒ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ :

บุคลากรส่วนภูมิภาคมีความเข้าใจและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการและพึงพอใจในความห่วงใยขององค์กร ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

/๙. ผลสัมฤทธิ์...

๙. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๙.๑ บุคลากรกรมการปกครองมีสุขภาพกายและใจดีขึ้น จะส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติราชการ โดยเฉพาะการให้บริการประชาชนและสร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับประชาชน

๙.๒ บุคลากรกรมการปกครองปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดูแลสุขภาพ ทำให้มีแนวคิดเชิงป้องกัน ตระหนักในการดูแลสุขภาพและเข้ารับบริการตรวจสุขภาพประจำปีเพิ่มมากขึ้น

๙.๓ องค์กรทราบแนวโน้มภาวะสุขภาพของบุคลากรในองค์กร มีข้อมูลในการหาแนวทางสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคลากร ส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี มีศักยภาพในการขับเคลื่อนภารกิจ กรมการปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ) .....

(นายสุชาติ ทีคะสุข)
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

๑๑. ความเห็น รองอธิบดีกรมการปกครอง (กลุ่มภารกิจด้านการบริหารงานปกครอง)

.....

.....

(ลงชื่อ) .....

(นายบุญส่ง เตชะมณีสถิตย์)
รองอธิบดีกรมการปกครอง กลุ่มภารกิจด้านการบริหารงานปกครอง

๑๒. ความเห็น อธิบดีกรมการปกครอง

.....

.....

(ลงชื่อ) .....

(นายสุกิจ เจริญรัตนกุล)
อธิบดีกรมการปกครอง

"ให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของสถานศึกษาอย่างเคร่งครัด"

ที่	โครงการ	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
๑.	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน														
๒.	โครงการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาสู่มาตรฐานวิชาชีพ														
๓.	โครงการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสถานศึกษาสู่มาตรฐานการศึกษา														
๔.	โครงการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสถานศึกษาสู่มาตรฐานการศึกษา														
๕.	โครงการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสถานศึกษาสู่มาตรฐานการศึกษา														
๖.	โครงการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสถานศึกษาสู่มาตรฐานการศึกษา														
๗.	โครงการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสถานศึกษาสู่มาตรฐานการศึกษา														

ปฏิทินปฏิบัติงาน

ที่ ๑. ปฏิทินปฏิบัติงาน ต่อ

ค่าปกติสำหรับผลการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี	ประโยชน์เพื่อค้นหาความผิดปกติ	ค่าปกติ
...สมบูรณ์ ...เลือด CBC	...ฮีโมโกลบินและ...	11-15 gm%
	...ความเข้มข้นของเลือด	13-18 gm%
		38 - 48 %
		32 - 36 %
	...เม็ดเลือดขาว	5,000 - 10,000 cell/cu.mm
...น้ำตาลในเลือด	...ภาวะเบาหวาน...	70-110 mg/dl
...ไขมันในเลือด ...ไขมันในเลือด	...ไขมันสร้างจากตับ ดีหรือไม่ดี ...ไขมันที่ได้จากอาหาร	< 200 mg/dl < 160 mg/dl
...การทำงานของตับ	...โรคตับอักเสบติดเชื้อ ...ภาวะผิดปกติของระบบทางเดินน้ำดี	10 - 40 U/L 10 - 40 U/L
...ine Phosphatase		30 - 117 U/L
...ไขมันในเลือด ...ไขมันในเลือด	...ไขมันในกระแสเลือด มีทั้งที่ ...ไขมันที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ...ไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง	200 mg/dl 150 mg/dl
...ไขมันในเลือด ...ไขมันในเลือด	...ไขมันดี ซึ่งจะช่วยนำ ...ไขมันไปทำลายทิ้ง ...ที่ทำให้เกิดโรค ...ตีบ ...ไต ...ไข	50 mg/dl 200 mg/dl
...ธรูป ...ปอด	...ความผิดปกติของปอด ...เช่น ขนาด ตำแหน่งของ...	ปกติ
...ปอด ...X-Ray		ปกติ
...ปอด ...Examination	...ความผิดปกติของทางเดินปัสสาวะ ...ต่อมลูกหมากโต เนื้องอก...	ปกติ
...ปัสสาวะ ...Examination and ...blood	...ความผิดปกติของการทำงาน ...ของไต ...ของกระเพาะปัสสาวะ	ปกติ
...ตับอักเสบ ...ตับ	...ไวรัสตับอักเสบ ซึ่งสามารถ ...และมีวิธีการรักษาได้	ปกติ
...เรื่องเรียน ...ประสาท ...Mass Index (BMI)	...ความสัมพันธ์ของภาวะ ...ที่เป็นโรคอ้วน ...ของคุณหรือ?	18.5 - 22.9 kg/m2

...ประจำปีและกระทำทุกปี รักษาได้หายขาด มีชีวิตยืนยาว

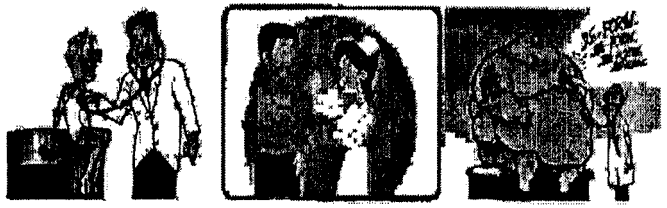
ที่มาของข้อมูล : ...



...ตรวจสุขภาพประจำปี ...กรมการแพทย์

บุคลากรกรมการแพทย์ทุกท่านควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี เพราะจะทำให้รับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองว่าสมบูรณ์เพียงใด หากมีสิ่งใดผิดปกติจะได้รีบแก้ไขและป้องกันความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นได้

"อยากมีสุขภาพที่ดี ก็ต้องดูแลสุขภาพให้ดี"



การตรวจของนักปกครองประกอบด้วย

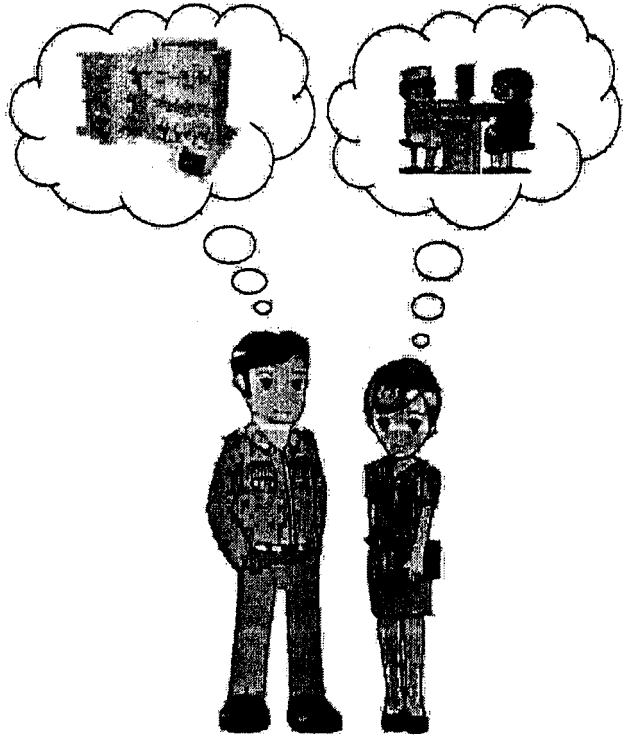
4 อย่าง ได้แก่

ความดี ปกติดี ประพฤติดี สุขภาพดี

ตรวจสุขภาพประจำปี

...เพื่อสุขภาพที่ดี

...สำหรับนักปกครอง



สุขภาพดีคือรากฐานสำคัญของชีวิต

...ด้วยความ...

กลุ่มงานสวัสดิภาพและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่

กรมการปกครอง

...

5 อันดับโรค ที่คร่าชีวิตคนไทยสูงสุด



ยังไม่มีวัคซีนป้องกันมาตั้งแต่ 5 ปี
ประมาณปีละ 50,000 คน เฉลี่ย
ชั่วโมง โรคมะเร็ง หากเป็นแล้ว
เสียชีวิตสูง หากตรวจพบในระยะแรกอาจมีทางรักษา



ระดับไขมันในหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง
หลอดเลือดหัวใจ
ของโรคหัวใจ เหนื่อยง่าย
แน่นหน้าอก หรือมีอาการอืดอัดหายใจไม่สะดวก
ผิดจังหวะ และอาการเป็นลมหมดสติ ควรรีบ



ปอดอักเสบ โรคระบบทางเดินหายใจ
ติดต่อกับ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อว่า
นิวโมเนีย ซูเปอร์ตูโลสิส สำหรับคนไทย
ประมาณ 20 ล้านคน มีเชื้อวัณโรคในตัวพร้อมก่อโรค
ภูมิคุ้มกันบกพร่องโทรม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าจัด หรือติดเชื้อ
ไม่ใส่ใจสุขภาพตัวเอง ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี อาจจะ
รุนแรงหรือรักษาหายยากเพราะตรวจพบช้าเกินไป



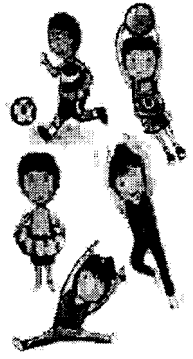
โรคของต่อมไร้ท่อ (โรคกลุ่มเบาหวาน
ต่อมธัยรอยด์ ต่อมหมวกไต)
ต่อมของต่อมไร้ท่อ มีหน้าที่ควบคุมและ
ทำงานกับระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย
ให้สมดุล เช่น ต่อมใต้สมอง ตับอ่อน ต่อมหมวก
ที่เรียกว่า ฮอร์โมน ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบ
เป็นโรคที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม สิ่งที่ควร
ประทานให้ถูกสุขลักษณะ



ดื่มแอลกอฮอล์
ของโรคเกือบ 100 %
โรคร้ายแรงตามมา คือ
ตับ ตับอ่อนอักเสบ
ภาวะเลือดออกจากทางเดินอาหาร เป็นต้น
สามารถควบคุมไม่ให้เกิดขึ้นได้ หากคุณเป็นห่วง
สุขภาพด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกาย หัวใจแข็งแรง

การออกกำลังกาย



เทคนิคการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์
ต่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบหนัก
แต่ควรออกกำลังกายแบบปานกลางอย่างต่อเนื่อง
แต่ทำให้คุณรู้สึกเหนื่อย หายใจแรงขึ้น และหัวใจ
เต้นเร็วขึ้น ก็เพียงพอต่อการป้องกันโรคแล้ว

ขนาดของการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ดูอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 75 %
ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในช่วงอายุนั้น ๆ
วิธีการคิดหาอัตราการเต้นของหัวใจ 75 % มีหลัก
ในการคำนวณ ดังนี้ (220-อายุ) x 75/100 = จำนวนครั้ง/นาที
เช่น ถ้าคุณอายุ 30 ปี = (220-30) x 0.75 = 142.5 ครั้ง/นาที หรือ
ประมาณ 142 ครั้ง/นาที แสดงว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ตารางแสดงอัตราชีพจรในระดับที่เหมาะสม



อายุ (ปี)	อัตราชีพจรที่เหมาะสม (ครั้งต่อนาที)
20	118 - 157
25	118 - 155
30	115 - 153
35	114 - 152
40	112 - 150
45	111 - 149
50	109 - 147
55	108 - 145
60	106 - 144
65	105 - 142
70	104 - 140
75	103 - 139





รับประทานอย่างไร ปลอดภัยจากโรค

ในปัจจุบัน คนไทยเราเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและอัมพาต
1 คน ทุก ๆ 9 นาที ส่วนใหญ่อยู่วัยทำงาน ทั้งนี้เพราะขาด
เลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองอย่างกระทันหัน เนื่องจากการ
ตีบ-ตันของหลอดเลือด



หลอดเลือดเกิดการตีบ-ตันได้อย่างไร ?

- มีการบริโภคอาหารจำพวกแป้ง-น้ำตาล
  และไขมันมากเกินความต้องการ ทำให้มีไขมันในหลอดเลือด
  เป็นตะกรัน เริ่มพอกพูนขึ้น

การป้องกันทำได้อย่างไร ?



- การป้องกัน จะให้ผลดีต้องเริ่มทำตั้งแต่เด็ก และ
  ทำต่อเนื่องตลอดไป
- ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการสะสมของ
  ตะกรันไขมันที่ต้อง งดเว้นเด็ดขาด ได้แก่
  - ✗ การสูบบุหรี่
  - ✗ ระดับไขมันสูง
  - ✗ ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
  - ✗ ความเครียดเรื้อรัง
  - ✗ ขาดการออกกำลังกาย







ผักและผลไม้ ป้องกันโรคหัวใจ







ผักสดและผลไม้มีคุณค่าและวิตามินมากมาย
รวมทั้ง สารพฤกษเคมี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
หลากหลายชนิด สารเหล่านี้ ทำให้ผักและผลไม้
มีสีต่าง ๆ กัน ในการป้องกันโรคหัวใจ ในแต่ละวัน
ควรกินผักและผลไม้ วันละ 7 สี ทุก ๆ วัน เพราะ
สารพฤกษเคมี ที่ให้สีและรสชาติดีเหล่านั้น ล้วนแต่
เป็นสาร ต้านตะกรันไขมันในหลอดเลือด ช่วยชะลอวัย
นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังมีเส้นใยและวุ้นที่ช่วยให้
ร่างกายขับถ่ายสะดวก ป้องกันมะเร็งลำไส้ได้

สรุปข้อแนะนำในการเลือกอาหารอย่างง่าย ๆ



- ✓ลดอาหารทอดและเนื้อสัตว์ติดมัน
- ✓ใช้น้ำมันที่กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว
- ✓เพิ่มการบริโภคผักสด ผลไม้
- ✓ลดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง
- ✓ลดอาหารที่มีรสหวานจัด ✓ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด

แบบรายงานการประมวลผลการตรวจสุขภาพประจำปี

จังหวัด.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด	ระดับไขมัน HDL,LDL ในเลือด	ระดับภาวะโภชนาการเกิน	อื่น ๆ	หมายเหตุ
	จังหวัด					
	กลุ่มงานปกครอง					
๑						
๒						
๓						
	กลุ่มงานความมั่นคง					
๑						
๒						
๓						
	กลุ่มงาน/ฝ่ายการเงินและบัญชี					
๑						
๒						
๓						
	อำเภอ.....					
๑						
๒						
๓						
	อำเภอ.....					
๑						
๒						
๓						
	อำเภอ.....					
๑						
๒						
๓						
	อำเภอ.....					
๑						
๒						
๓						

หมายเหตุ - จังหวัดมีข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ รวมทั้งสิ้น จำนวน.....คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ (จังหวัดและอำเภอ)

- จังหวัดมีผู้เข้ารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งสิ้น จำนวน .....คน คิดเป็นร้อยละ ..... (จังหวัดและอำเภอ)

พิมพ์ Microsoft office Excel