



นโยบายผู้บริหาร

ขอให้ถือผลประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาภทรัพย์และเกียรติยศจะตกมาแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์

อินทพร

นโยบายปีงบประมาณ 2566

- ▶ นโยบาย รมต.กระทรวงสาธารณสุข
- ▶ นโยบาย รมต .ช่วยกระทรวงสาธารณสุข
- ▶ นโยบาย ผู้ว่าราชการจังหวัด
- ▶ วิสัยทัศน์โรงพยาบาล



นโยบายมุ่งเน้น ปี 2566

นายอนุทิน ชาญวีรกูล

รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

คนไทยสุขภาพดี เศรษฐกิจมั่นคง (Health for Wealth)



สู่เป้าหมาย

“ประชาชนแข็งแรง เศรษฐกิจไทยเข้มแข็ง ประเทศไทยแข็งแรง”



1 ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพได้มากขึ้น

- เพิ่มความครอบคลุมการดูแลสุขภาพปฐมภูมิที่บ้านและชุมชน โดย 3 หมอ และการแพทย์ทางไกล (Telemedicine)
- สร้างโอกาสเข้าถึงระบบบริการสุขภาพของรัฐ อย่างเป็นธรรม สะดวก และรวดเร็ว
 - โรงพยาบาลของประชาชน • บริการสุขภาพไร้รอยต่อ • ดูแลองค์รวมทั้งกายและจิต
 - เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารการเงินการคลังเพื่อพัฒนาโรงพยาบาล



2 ยกระดับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรง

- ปรับเปลี่ยนการสื่อสารสุขภาพให้ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย ถูกต้อง ปลอดภัย ทันสมัย
- ชุมชนเข้มแข็งร่วมพลังสร้างสุขภาพดี
- สร้างแรงจูงใจให้ประชาชนมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว ทั้งกายและใจ



3 ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลอย่างเป็นระบบและทั่วถึง

- ส่งเสริมให้สูงวัยอย่างแข็งแรง
- บูรณาการดูแลผู้สูงอายุทั้งร่างกาย จิตใจ ภาวะสมองเสื่อม
- สนับสนุนโรงพยาบาลทุกระดับให้มีคลินิกผู้สูงอายุ สามารถเข้าถึงบริการได้สะดวกยิ่งขึ้น



4 นำสุขภาพขับเคลื่อนเศรษฐกิจ

- ส่งเสริมผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ สนุนไฟและภูมิปัญญาไทยการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก
- ขยายสู่การเป็นศูนย์กลางบริการสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของภูมิภาคและประชาคมโลก



5 ข้อมูลสุขภาพเป็นของประชาชน และเพื่อประชาชน

- พัฒนาข้อมูลดิจิทัลสุขภาพของประชาชน ที่มีมาตรฐานและธรรมาภิบาล เชื่อมโยงเป็นฐานข้อมูลขนาดใหญ่ของประเทศ ให้ประชาชนได้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถใช้บริการสาธารณสุขได้ทุกที่อย่างต่อเนื่อง



นโยบายมุ่งเน้น ปี 2566

นายอนุทิน ชาญวีรกูล

รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

เราจะร่วมกันพลิกโฉมระบบสุขภาพอย่างสมดุลย์กับเศรษฐกิจ เพื่อ **คนไทยสุขภาพดี เศรษฐกิจมั่นคง (Health for Wealth)** ผู้เป้าหมาย **“ประชาชนแข็งแรง เศรษฐกิจไทยเข้มแข็ง ประเทศไทยแข็งแรง”** ด้วยการพัฒนาและนำพาสาธารณสุขไทย เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนทุกคน ใน 5 ประเด็นสำคัญ อันได้แก่

1. ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพได้มากขึ้น

1.1 เพิ่มความครอบคลุมการดูแลสุขภาพปฐมภูมิที่บ้านและชุมชน โดย “3 หมอ” คนไทยทุกครอบครัวมีหมอประจำตัวดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย ได้รับการรักษา ส่งต่อ เพิ่มสวัสดิการและศักยภาพ อสม. สนับสนุนทรัพยากรและพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและโรงพยาบาลชุมชนให้เข้มแข็ง เชื่อมต่อการรักษาโดยใช้การแพทย์ทางไกล (Telemedicine) อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อดูแลประชาชนที่บ้านและชุมชนอย่างใกล้ชิด ลดภาระและค่าใช้จ่ายของประชาชนในการเดินทางมาโรงพยาบาล ในการมีระบบหลักประกันสุขภาพต้องเอื้อให้การดูแลในชุมชนเป็นไปอย่างเข้มแข็งและครอบคลุม กรณีการเจ็บป่วยเรื้อรัง การเยี่ยมบ้าน และให้การรับยาเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายหรือทางจิตเวช

1.2 สร้างโอกาสเข้าถึงระบบบริการสุขภาพของรัฐอย่างเป็นธรรม สะดวก และรวดเร็ว พัฒนาโรงพยาบาลทุกแห่งให้เป็น “โรงพยาบาลของประชาชน” ที่สวยงาม สะอาด ทันสมัย ให้บริการคุณภาพดี มีคุณภาพ ลดขั้นตอน ลดเหลื่อมล้ำ ลดค่าใช้จ่าย ด้วยพลัง านทดแทนเพิ่ม ประสิทธิภาพบริหารการเงินการคลังเพื่อพัฒนาโรงพยาบาลเป็นประโยชน์ต่อประชาชน อย่างเป็นรูปธรรม “เพิ่มศักยภาพโรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลศูนย์” ให้พร้อมต่อการรักษาขั้นสูง โดยเฉพาะโรคซึ่งเป็นสาเหตุการตายสำคัญของคนไทย จัดตั้งกองทุนพัฒนาบริการทางการแพทย์ ร่วมกับ “พัฒนาเครือข่ายบริการสุขภาพไร้รอยต่อ” เชื่อมโยงบริการ ตั้งแต่ระดับปฐมภูมิทุติยภูมิและตติยภูมิเข้าด้วยกันทั้งภาครัฐทุกสังกัด เพื่อลดแออัด ลดระยะเวลารอคอย และลดอัตราการเสียชีวิต ที่สำคัญต้องเน้นการดูแลแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. ยกระดับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรง

2.1 ปรับเปลี่ยนการสื่อสารสุขภาพ ให้ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย ถูกต้อง ปลอดภัย ทันสมัย เพื่อให้ประชาชนรับรู้และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในทุกมิติ สามารถดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2.2 ชุมชนเข้มแข็งร่วมพลังสร้างสุขภาพดี ประชาชนมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวให้แข็งแรง สร้างแรงจูงใจ เปลี่ยนค่าใช้จ่ายในการรักษาต้นทุนค่าให้กับประชาชน เพิ่มสิทธิพิเศษทางภาษี สิทธิประโยชน์และสวัสดิการด้านสาธารณสุข พัฒนา กฎหมาย ระเบียบ แนวปฏิบัติที่จะส่งเสริมสนับสนุนภาคเอกชน ชุมชน ท้องถิ่น ในการร่วมสร้างสุขภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยให้แข็งแรง ได้ออกกำลังกายได้รับอาหารที่ปลอดภัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี สามารถลดการเจ็บป่วยได้

3. ผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลอย่างเป็นระบบและทั่วถึงส่งเสริมให้สูงวัยอย่างแข็งแรง โดยครอบครัวและชุมชน บูรณาการดูแล ผู้สูงอายุทั้งร่างกายจิตใจ และภาวะสมองเสื่อม ให้ได้รับการคัดกรองสุขภาพ ประเมินความเสี่ยงของโรค การป้องกันปัญหาสุขภาพ ตลอดจนการดูแลระยะยาว (Longtermcare) สนับสนุนวิสาหกิจ อุปกรณ์ ที่จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น แวนสายตา ผ้าอ้อม หินปดอม สนับสนุนโรงพยาบาลทุกระดับให้มีคลินิกผู้สูงอายุเพื่อเป็นช่องทางที่สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น

4. นำสุขภาพขับเคลื่อนเศรษฐกิจส่งเสริมผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ สนับสนุนและภูมิปัญญาไทย การแพทย์แผนไทย การแพทย์ ทางเลือกขยายสู่การเป็นศูนย์กลางการบริการสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของภูมิภาคและประชาคมโลกต่อยอด ทางเศรษฐกิจเพิ่มรายได้ของประชาชนและประเทศ

5. ข้อมูลสุขภาพเป็นของประชาชน และเพื่อประชาชน พัฒนาข้อมูลดิจิทัลสุขภาพของประชาชน ที่มีมาตรฐานและธรรมาภิบาล เชื่อมโยงเป็นฐานข้อมูลขนาดใหญ่ของประเทศ ประชาชนได้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถใช้บริการสาธารณสุข ได้ทุกที่อย่างต่อเนื่อง และรัฐใช้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบสาธารณสุขอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



นโยบายมุ่งเน้น ปี 2566

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

"ดูแลกาย รักษาใจ สร้างภูมิคนไทย ก้าวต่อไปแข็งแกร่ง"



ส่งเสริมการดูแลสุขภาพประชาชนทุกช่วงวัยให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

- ส่งเสริมและดูแลให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ทุกช่วงวัย เริ่มตั้งแต่มารดาและการก เด็กปฐมวัย วัยเรียนวัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ
- ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) เพื่อให้สามารถดูแลตัวเองได้ (Self-care)
- ยกระดับและเพิ่มขีดความสามารถ อสม. ให้เป็น Smart อสม. เพื่อดูแลและให้ข้อมูลประชาชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ



สร้างเสริมสุขภาพเชิงป้องกันให้กับประชาชน

- ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยการใช้หลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์)
- สนับสนุนการบริโภคอาหารเป็นยา เน้นการบริโภคอาหารและสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและยกระดับและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- ส่งเสริมให้ประชาชนทุกช่วงวัยได้มีการออกกำลังกาย (โครงการก้าวทำใจ) เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
- ยกระดับและเพิ่มขีดความสามารถ อสม. ให้เป็น Smart อสม. เพื่อดูแลและให้ข้อมูลประชาชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงป้องกัน



ผลักดันการใช้ทรัพยากรสาธารณสุขเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจ

- ส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยตามนโยบายอาหารเป็นยา
- ส่งเสริมการใช้และพัฒนาสมุนไพรภายในประเทศและผลิตภัณฑ์การแพทย์แผนไทย เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและสนับสนุนการส่งออกเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ
- ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและยกระดับให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (medical hub)



พัฒนาระบบการให้บริการสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจ

- ส่งเสริมและสนับสนุนผู้ประกอบการให้สามารถลงทุนและดำเนินธุรกิจสุขภาพในประเทศ โดยมีมาตรการลดขั้นตอน Fast Track
- ส่งเสริมการให้บริการและอำนวยความสะดวกนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เข้ามาใช้บริการระบบสุขภาพในประเทศ
- ส่งเสริมและสนับสนุนผู้ประกอบการให้มาลงทุนในพื้นที่ EEC โดยสร้างความเชื่อมั่นด้านระบบบริการสาธารณสุข
- พัฒนาระบบเทคโนโลยีเพื่อลดระยะเวลาและขั้นตอนการขออนุญาตของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ประกอบการแต่คงไว้ซึ่งความปลอดภัย คุณภาพและประสิทธิผลของผลิตภัณฑ์



นโยบายมุ่งเน้น ปี 2566

ดร.สาธิต ปฤถะ
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข



“ดูแลกาย รักษาใจ สร้างภูมิคนไทย ก้าวต่อไป แข็งแรง”

- ส่งเสริมการดูแลสุขภาพประชาชนทุกช่วงวัยให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี**
 - ส่งเสริมและดูแลให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทุกช่วงวัย เริ่มตั้งแต่มารดาและทารก เด็กปฐมวัย วัยเรียนวัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ
 - ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) เพื่อให้สามารถดูแลตัวเองได้ (Self-care)
 - ยกระดับและเพิ่มขีดความสามารถ อสม. ให้เป็น Smart อสม. เพื่อดูแลและให้ข้อมูลประชาชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
- สร้างเสริมสุขภาพเชิงป้องกันให้กับประชาชน**
 - ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโดยการใช้หลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์)
 - สนับสนุนการบริโภคอาหารเป็นยา เน้นการบริโภคอาหารและสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและยกระดับและสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
 - ส่งเสริมให้ประชาชนทุกช่วงวัยได้มีการออกกำลังกาย (โครงการก้าวท้าใจ) เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
 - ยกระดับและเพิ่มขีดความสามารถ อสม. ให้เป็น Smart อสม. เพื่อดูแลและให้ข้อมูลประชาชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงป้องกัน
- ผลักดันการใช้ทรัพยากรสาธารณสุขเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจ**
 - ส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทยตามนโยบายอาหารเป็นยา
 - ส่งเสริมการใช้และพัฒนาสมุนไพรภายในประเทศและผลิตภัณฑ์การแพทย์แผนไทยเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและสนับสนุนการส่งออกเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ
 - ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและยกระดับให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (medical hub)
- พัฒนาระบบการให้บริการสาธารณสุขเพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจ**
 - ส่งเสริมและสนับสนุนผู้ประกอบการให้สามารถลงทุนและดำเนินธุรกิจสุขภาพในประเทศโดยมีมาตรการลดขั้นตอน Fast Track
 - ส่งเสริมการให้บริการและอำนวยความสะดวกนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เข้ามาใช้บริการระบบสุขภาพในประเทศ
 - ส่งเสริมและสนับสนุนผู้ประกอบการให้มาลงทุนในพื้นที่ EEC โดยสร้างความเชื่อมั่นด้านระบบบริการสาธารณสุข
 - พัฒนาระบบเทคโนโลยีเพื่อลดระยะเวลาและขั้นตอนการขออนุญาตของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ประกอบการแต่คงไว้ซึ่งความปลอดภัย คุณภาพและประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์

นโยบายและทิศทางการดำเนินงาน

กระทรวงสาธารณสุข

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 - 2568

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

**“สุขภาพคนไทย
เพื่อสุขภาพประเทศไทย”**

หลักปฏิบัติในการทำงาน

ท ทำทันที

ท ทำต่อเนื่อง

ท ทำและพัฒนา



**เพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสาร ยกระดับการสร้างความรู้
ด้านสุขภาพในทุกมิติ**

- ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ได้อย่างถูกต้อง เป็นปัจจุบัน สะดวกรวดเร็ว เพื่อพัฒนาศักยภาพคนทุกช่วงวัยให้สามารถดูแลสุขภาพกาย-ใจ ของตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้แข็งแรง

ยกระดับระบบบริการรองรับสังคมสูงวัย และลดอัตราการตายโรคสำคัญ

- เสริมความเข้มแข็งของระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ เพิ่มศักยภาพสามหมอบ
- ปรับโฉมโรงพยาบาลทุกแห่งให้เป็น “โรงพยาบาลของประชาชน”
- เพิ่มขีดความสามารถระบบบริการและเครือข่ายโดย “ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง”

ผลักดันการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขสู่ยุคดิจิทัล

- โรงพยาบาลทุกแห่งใช้การแพทย์ทางไกล (Telemedicine)
- พัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพให้เชื่อมต่อการบริการอย่างไร้รอยต่อ และพัฒนา ระบบสาธารณสุขให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- เร่งพัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์

ยกระดับความมั่นคงทางสุขภาพ

- เตรียมพร้อมรับภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์และสาธารณสุข ของประเทศในอนาคต

**ส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางทางการแพทย์และ
สุขภาพนานาชาติ**

- สนับสนุนการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สนุนไฟร กูมิปัญญาไทย และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจของประเทศ

**พัฒนาสู่องค์กรสมรรถนะสูง และบุคลากรมีคุณภาพชีวิต
ในการทำงานที่ดีขึ้น**

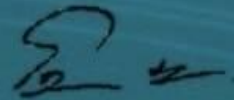
- เสริมสร้างสมรรถนะองค์กร ด้วยแนวทาง 4T
Trust Teamwork & Talent Technology Target
- บุคลากรมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น

ท ท ท

ทำ กันที

ทำ ต่อเนื่อง

ทำ และพัฒนา



นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข





นโยบายและทิศทางการดำเนินงาน กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์โอกาส การยักวิฑพงษ์
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



“ให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง” ขอน้อมนำพระราชดำริส สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “องค์บิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันและการสาธารณสุขของไทย” เป็นปณิธานในการทำงานร่วมกัน การขับเคลื่อนระบบ สาธารณสุข ใน 3 ปี จากนั้น เป็นโอกาสในการพัฒนาระบบสาธารณสุขให้เข้มแข็ง มีความมั่นคงทางสุขภาพยิ่งขึ้น โดยครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจด้วยแนวทางนโยบาย “สุขภาพคนไทยเพื่อสุขภาพประเทศไทย” โดยมุ่งเน้น 6 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. เพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสาร ยกระดับการสร้างความรู้ด้านสุขภาพในทุกมิติ เชิงรุก ทันสมัย สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ได้อย่างถูกต้อง เป็นปัจจุบัน สะดวกรวดเร็ว โดยร่วมมือกับเครือข่ายทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กร ชุมชน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจต่อ “กระทรวงสาธารณสุข” และ พัฒนาศักยภาพคนไทยทุกช่วงวัย ให้สามารถดูแลสุขภาพกายใจ ของตนเอง ครอบครัวยุคและชุมชนให้แข็งแรง

2. ยกระดับระบบบริการรองรับสังคมสูงวัย และลดอัตราตายโรคสำคัญ
2.1 สร้างเสริมความเข้มแข็งของระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ เพิ่มศักยภาพสามหมอ โดยพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้เป็นผู้นำด้านสุขภาพในชุมชน เพิ่มศักยภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้เป็นจุดเชื่อมต่อสำคัญของการดูแลสุขภาพชุมชนสู่โรงพยาบาล ใช้การแพทย์ทางไกล (Telemedicine) เพิ่มประสิทธิภาพการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องเชื่อมโยง ให้ประชาชนได้รับการดูแลแบบ “ใกล้ตัว ใกล้บ้าน ใกล้ใจ” ได้อย่างเป็นรูปธรรม

2.2 ปรับโฉมโรงพยาบาลทุกแห่งให้เป็น “โรงพยาบาลของประชาชน” มีสถานที่สิ่งแวดล้อม สะอาด สวยงาม ประชาชนเข้ารับบริการ ได้อย่างสะดวก เข้าถึงง่าย ลดการแออัด ลดขั้นตอนที่ไม่จำเป็น ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ทันสมัย บริการมีคุณภาพ ใส่ใจจุญาติ และบริหารการเงิน การคลังอย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์สูงสุด

2.3 เพิ่มขีดความสามารถระบบบริการและเครือข่าย ไร้รอยต่อโดย “ผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง” บูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการใช้ และแบ่งปันทรัพยากร เพื่อลดการเสียชีวิตจากโรคสำคัญ เร่งดำเนินการในกลุ่มผู้สูงอายุ อุบัติเหตุ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคไต มะเร็ง สุขภาพจิต

3. ผลักดันการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขสู่ยุคดิจิทัล
3.1 โรงพยาบาลทุกแห่งใช้การแพทย์ทางไกล (Telemedicine) เพิ่มการเข้าถึงบริการ ลดภาระค่าใช้จ่ายของประชาชน ปรับปรุงให้โรงพยาบาล ชุมชนทุกแห่งมีหน่วยรับผิดชอบ เพื่อขับเคลื่อนการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างเป็นรูปธรรม

3.2 พัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพให้เอื้อต่อการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างไร้รอยต่อ และการพัฒนาระบบสาธารณสุข ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 เร่งพัฒนาวัตกรรมการแพทย์โดยใช้เทคโนโลยีชีวภาพ (Biotechnology) เพื่อการแพทย์ระดับอนุ (Molecular medicine) เพื่อการวินิจฉัยโรค ที่แม่นยำการดูแลรักษา การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ตามลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมอย่างครบวงจร (Precision medicine) รวมถึง การใช้ยาเฉพาะบุคคลตามลักษณะทางพันธุกรรม (Personalized medicine)

4. ยกระดับความมั่นคงทางสุขภาพ เตรียมพร้อมรับภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศในอนาคต ผลักดันกฎหมายระเบียบ ที่เกี่ยวข้อง ระบบและกลไกบัญชาการเหตุการณ์ในสถานการณ์ฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพยากร การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ระบบข้อมูลสารสนเทศ และการสื่อสาร อย่างบูรณาการทุกภาคส่วน

5. ส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางทางการแพทย์และสุขภาพนานาชาติ ด้านบริการทางการแพทย์ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ บริการวิชาการ และงานวิจัย การส่งเสริมสุขภาพ สนับสนุนการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สมุนไพร ภูมิปัญญาไทย และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ

6. พัฒนาสู่องค์กรสมรรถนะสูง และบุคลากรมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น
6.1 เสริมสร้างสมรรถนะองค์กร ด้วยแนวทาง 4T ได้แก่ Trust สร้างความไว้วางใจกับประชาชน ฝ่ายนโยบาย ฝ่ายต่างประเทศ บุคลากร และเครือข่าย Teamwork & Talent ทำงานเป็นทีม และสนับสนุนคนเก่งที่สร้างความเปลี่ยนแปลงการทำงานที่ดี Technology ใช้เทคโนโลยี ให้เกิดผลิตภาพ และบริการที่มีคุณค่า เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การสื่อสารภายในองค์กรรวดเร็วแม่นยำ Targets ทำงานแบบมุ่งเป้าหมาย สามารถจัดการทรัพยากร

6.2 บุคลากรมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น มีความสมดุลชีวิตกับการทำงาน มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นได้ในภาวะวิกฤติ ทำงานร่วมกันเป็นทีมได้อย่างมีพลัง โดยมีเป้าหมายและค่านิยมร่วมกัน เรียนรู้ พัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ทั้งนี้ ขอให้ทุกท่านยึดหลักปฏิบัติในการทำงาน “ททท” คือ “ทำหน้าที่” “ทำต่อเนื่อง” “ทำและพัฒนา”

นโยบาย 4T

- ▶ **Trust** สร้างความเชื่อ ศรัทธา (ให้ผู้รับบริการ HA & **Service mild**)
- ▶ **Teamwork and Talent** การทำงานเป็นทีม สร้างบุคลากรที่มีความสามารถตามลักษณะงานเป้าหมาย
- ▶ **Technology** เทคโนโลยีดิจิทัล ใบบีโอเทคโนโลยี
- ▶ **Tarket** เป้าหมายชัดเจน (**วิสัยทัศน์** โรงพยาบาลพิชัย)



ในวันที่ 3 ต.ค.นี้ จะมีการถ่ายทอดนโยบายหลักๆ คือ
ให้ รพ.ประเมินศักยภาพทางการเงิน และให้ลงทุนด้วยงบบำรุง
ตามความจำเป็นของแต่ละแห่ง ไม่ว่าจะเป็นการสร้างอาคาร
จอดรถ ปรับปรุงบ้านพักเจ้าหน้าที่ที่มีความทรุดโทรม
รวมทั้งให้ รพศ.รพท. ตั้ง “**กลุ่มงานดิจิทัลทางการแพทย์**”
เพื่อการบริการปชช. ลดเวลารอคิว ลดความแออัด

ที่มา : นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข วันที่ 1 ต.ค.65

12 เป้าหมายร่วมจังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

1. เมืองสุขภาวะทุกช่วงวัย

2. เมืองแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



3. จังหวัดสะอาด

4. เมืองสิ่งแวดล้อมดี ป่าสมบูรณ์

5. การบริหารจัดการน้ำที่ดี



10. จังหวัดคุณธรรม

11. การบริหารภาครัฐ
ทันสมัย สะดวก

12. เมืองสงบมั่นคง ปลอดภัย



6. เมืองผลไม้คุณภาพ
เกษตรปลอดภัย

7. อุตริตตที่เกี่ยวข้องได้ทั้งปี
/365 วันที่อูตริตต

8. เศรษฐกิจฐานรากเจริญเติบโต

9. เมืองแห่งการค้าชายแดน



นายสมหวัง พ่วงบางโพ
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี



1. เมืองสุขภาวะทุกช่วงวัย

2. เมืองแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



10. จังหวัดคุณธรรม

11. การบริหารภาครัฐ
ทันสมัย สะดวก

12. เมืองสงบมั่นคง ปลอดภัย



3. จังหวัดสะอาด

4. เมืองสิ่งแวดล้อมดี ป่าสมบูรณ์

5. การบริหารจัดการน้ำที่ดี



6. เมืองผลไม้คุณภาพ
เกษตรปลอดภัย

7. อุตสาหกรรมเขียวได้ทั้งปี
/365 วันที่อุตสาหกรรมดี

8. เศรษฐกิจฐานรากเจริญเติบโต

9. เมืองแห่งการค้าขายแดน

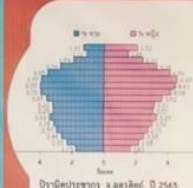


12 เป้าหมายร่วมจังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566



PEOPLE

1. เมืองสุขภาวะทุกช่วงวัย



จังหวัดอุดรธานี เป็นจังหวัดหนึ่งที่มียาอายุขัยของประชากร ยืนยาว มีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 21.05 ถือเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ ยังพบว่ามีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตามช่วงวัย ได้แก่ เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี พบว่ามีปัญหาเรื่องพัฒนาการล่าช้า เด็กวัยเรียน พบว่ามีปัญหาเริ่มอ้วนและอ้วน วัยรุ่น พบว่ามีการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงานจะเป็นโรคซึมเศร้าและมีความพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น



1.1 ระดับความสำเร็จ
การพัฒนาเมืองให้เหมาะสม
กับการดำเนินชีวิตของคน

"5๐7ก"

เป้าหมาย

"1 อำเภอ 1 ตำบล
ต้นแบบ"

1.2 อัตราการคลอดมีชีพ ในหญิงอายุ
15 - 19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15 - 19 ปี
พบนคน

เป้าหมาย

"ไม่เกิน 23 คน
ต่อประชากร
1,000 คน "

สะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดของ
การเข้าถึงบริการ การมีความรู้
ความเข้าใจ และการเลือกใช้วิธี
การคุมกำเนิด รวมถึงการตอบ
รับต่อสถานการณ์การตั้งครรภ์
ในวัยรุ่น



นายสมหวัง พ่วงบางโพ
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี



365 วัน

สานความฝัน
ให้พี่น้อง

1. ประดองคุณธรรมมั่นในศึล
2. ภาครัฏฐันสมัขสมัจจันต์
3. ท้วถันตองสะอาดปราศริดา
4. ประชาชิ่งด้วยสุภภาวะ
5. มุงจะเฝ้ามั่นคงลดปัญหา
5. เมืองสงบปลอดภัยใฝ่ปัญญา
6. มีค่าสิ่งแวดล้อมที่สมบุรณ์
7. ส่งเสริมการเรีขนรู้ตลอดชีวิต
8. ปลอดภัยพิชผลคนอุดหนุน
9. อุตรดิตถ์เทีขว้ได้มัตันทุน
10. เพิ่มพูนเศรษฐกิจให้เจริญ
11. ชายแแดนรุ่งเรืองด้ว้การดำ
12. พำจัจัดการน้ำไม่ขาดเงิน

นโิบบาย
บริหารให้เจริญ

1 ปี เพลิน
สมหวัง
ดังปณิธานฯ

นายสมหวัง พ่วงบางโพ
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์



ถอดประเด็นนโยบายท่านผู้ว่าราชการ จังหวัดอุดรดิตถ์

- ▶ เอาส่วนร่วมทุกภาคส่วนในอำเภอมาร่วมการทำงาน
- ▶ People สุขภาวะทุกช่วงวัย
- ▶ Planet รักษาโรค สิ่งแวดล้อม
- ▶ Peace เมืองสงบ สันติ
- ▶ Partnership ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม
- ▶ ทำงานบนพื้นฐานของข้อมูล
- ▶ ภาพลักษณ์หน่วยราชการ สะดวก รวดเร็ว

ถอดประเด็นนโยบายท่านผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์

- ▶ ดำเนินในหน้าที่ ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์และดีที่สุด
- ▶ รักสามัคคี
- ▶ ปฏิบัติเชิงรุก ย้ำรื้อให้ปัญหามาหา
- ▶ ทำเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน บริการประชาชนด้วยความถูกต้อง รวดเร็ว สะดวก เป็นมิตร
- ▶ เจ้าหน้าที่ไม่ทำผิดระเบียบ ไม่ทำผิดกฎหมาย ระเบียบการเงินต้องรัดกุม
- ▶ รักษาความปลอดภัยในสถานที่ราชการโดยเคร่งครัด
- ▶ งานสารบรรณถูกต้องตามระเบียบฯ

ถอดประเด็นนโยบายท่านผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์

- ▶ ให้ข้อมูลข่าวสารและรายงานผู้บังคับบัญชาตามลำดับโดยเฉพาะเรื่องเร่งด่วน
- ▶ แต่งกายให้เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้บริการ เพื่อความน่าเชื่อถือ
- ▶ ห้ามเล่นการพนัน สารเสพติดในสถานที่ราชการโดยเด็ดขาด
- ▶ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ประชาชน
- ▶ ตรงต่อเวลา ดูแลทุกข์สุขของผู้ใต้บังคับบัญชา

“อย่าหมกม昧 อย่าวางยา อย่าเจาะยาง
อย่ากระทำการข้ามผู้บังคับบัญชา”



“ประชาชน” เป็นหัวใจของการบริหารประเทศ
ภายใต้แนวคิด **“การเคารพประชาชน”**
การใกล้ชิดกับประชาชนต้องมีความจริงใจ
ความรักต่อประชาชนต้องเป็นมาตรการ
ที่จับต้องได้และการยังประโยชน์ต่อประชาชน
ต้องมีผลสัมฤทธิ์อย่างแท้จริง



นายสมหวัง พ่วงบางโพ
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์





วิสัยทัศน์องค์กร

ภาคีเครือข่ายสุขภาพ บริหารตามหลักธรรมาภิบาล บริการได้มาตรฐาน
ประชาชนสุขภาพดี ฟังตนเองได้อย่างยั่งยืน

วิสัยทัศน์โรงพยาบาลพิชัย

“ภาคีเครือข่ายสุขภาพ (อปท. / หน่วยราชการ / เอกชน / ชมรมฯ / องค์กรอิสระ /
อสม. / ประชาชน)

บริหารตามหลักธรรมาภิบาล (กฎหมาย ระเบียบฯ วินัยราชการ จริยธรรม/
จรรยาบรรณวิชาชีพ)

บริการได้มาตรฐาน (ความรู้ทันสมัย มาตรฐานการปฏิบัติงาน มาตรฐานวิชาชีพ
จริยธรรม/จรรยาบรรณวิชาชีพ)

ประชาชนสุขภาพดีพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน”

หลักคุณธรรมประจำใจ

ซื่อสัตย์ : ต่อตนเอง ต่อหน้าที่ ต่อวิชาชีพ และองค์กร

รับผิดชอบ : งานที่ได้รับมอบหมาย รู้หน้าที่ของตนเอง
และปฏิบัติอย่างถูกต้อง

สามัคคี : มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

มีน้ำใจ : ให้กับผู้รับบริการ เพื่อนร่วมงานและทุกคน

หลักคุณธรรมประจำใจ

อัตลักษณ์โรงพยาบาลพิชัย

“ ซื่อสัตย์ รับผิดชอบ สามัคคี มีน้ำใจ ”

- ▶ **ซื่อสัตย์** ต่อ ตนเอง หน้าที วิชาชีพ และ องค์กร
- ▶ **รับผิดชอบ** ในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้หน้าที่ของตนเองและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- ▶ **สามัคคี** มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
- ▶ **มีน้ำใจ** ให้กับผู้รับบริการ เพื่อนร่วมงานและทุกคน

ค่านิยมและแนวคิดหลักในการทำงาน

1. ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Patient and Customer Focus)
2. สร้างคุณค่าคนทำงาน (Value on Staff)
3. ผู้นำมีวิสัยทัศน์ (Visionary Leadership)
4. พัฒนาคุณภาพต่อเนื่อง (Continuous Process Improvement)
5. รับฟังเรื่องที่ได้รับมอบหมาย (Empowerment)

แนวคิดหลักและค่านิยมในการปฏิบัติงาน

- ▶ ยึดผู้ป่วยและผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Patient and Customer Focus)
- ▶ สร้างคุณค่าคนทำงาน (Value on Staff)
- ▶ ผู้นำมีวิสัยทัศน์ (Visionary Leadership)
- ▶ พัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (Continuous Process Improvement)
- ▶ รับผิดชอบเรื่องที่ได้รับมอบหมาย (Empowerment)

เรื่องแจ้งนโยบายและการดำเนินการ

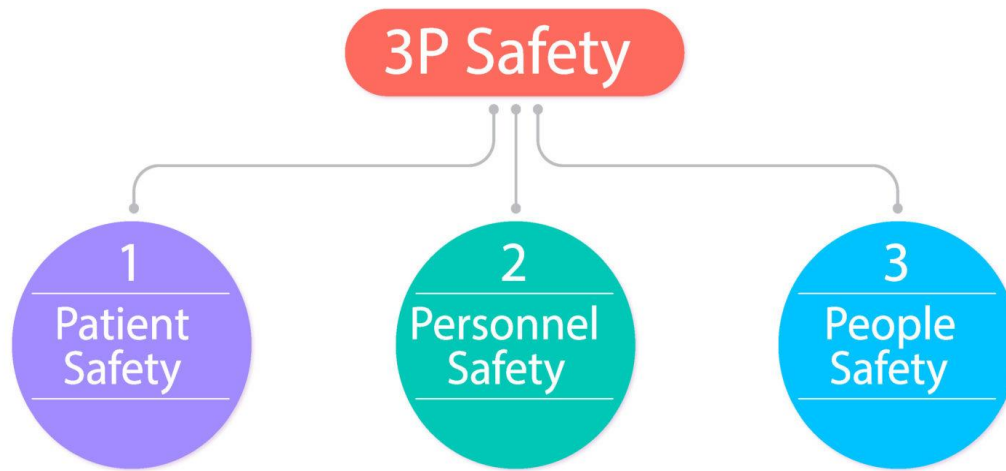
- ▶ การลงทุนเพื่อการพัฒนาสถานบริการ ประเด็น E – M – S
[Environment – Modernization – Smart Service & **Service mild**]
- ▶ การพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลตามมาตรฐาน HA
- ▶ การพัฒนาโรงพยาบาลให้เป็นสถานบริการภาครัฐสะดวก (GECC :
Government Easy Contact Center)

Service Mild

เพิ่มมุ่งการพัฒนาโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ประจำปีงบประมาณ 2565

To be TropMed 3P Safety

เขตร้อนมุ่งให้ผู้ป่วย บุคลากร และประชาชนปลอดภัย



เรื่องขอความร่วมมือ จาก รักษาการผู้อำนวยการฯ

“หลักการปฏิบัติงานร่วมกันของบุคลากรโรงพยาบาลพิชัย”

- ▶ ทำงานร่วมกันเป็นทีม เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน โดยให้เกียรติซึ่งกันและกัน “*เคารพกันตามวัย เกรงใจกันตามหน้าที่*”
- ▶ พัฒนาบุคลากรทุกระดับให้เป็น คนเก่ง คนดี คนที่มีสุขภาพกายใจแข็งแรงและมีความสุข
- ▶ ตรงต่อเวลา แต่งกายเรียบร้อย สร้างความมั่นใจและศรัทธาของผู้รับบริการ
- ▶ ให้บริการที่ได้คุณภาพมาตรฐานวิชาชีพและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง เน้น 3P Safety
- ▶ ปฏิบัติตามระเบียบฯ วินัยราชการ และมาตรฐานวิชาชีพ โดยเคร่งครัด
- ▶ สร้างสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลตามมาตรฐาน /นโยบาย EMS / GREEN and CLEAN / Healthy workplace / มาตรฐาน 9 ด้าน ของ สบส. และอื่นๆ ให้เป็นสถานที่ทำงานที่สะอาด เป็นระเบียบและได้มาตรฐาน

เรื่องขอความร่วมมือ จาก รักษาการผู้อำนวยการฯ “หลักการปฏิบัติงานร่วมกันของบุคลากรโรงพยาบาลพิชัย”

- ▶ บริหารจัดการตามระเบียบฯ ที่เกี่ยวข้อง เป็นระบบ โดยใช้ทรัพยากร คน เงิน ของและ เวลาอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรม ชัดเจน โปร่งใส
- ▶ พัฒนาระบบข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างต่อเนื่อง บุคลากรทุกท่านต้องพัฒนา ความสามารถด้านเทคโนโลยี
- ▶ มุ่งส่งเสริมป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ให้ประชาชนมีสุขภาพะที่ดีตามกลุ่มวัย มี Health Literacy ที่ดีและถูกต้อง โดยมีบุคลากรทุกระดับทำหน้าที่เป็น Coaching / Good Trainer
- ▶ พัฒนาโรงพยาบาลพิชัยอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานข้อมูลที่ต้องการ



สวัสดีปีใหม่ 2566

เที่ยวปีใหม่ปลอดภัย

ชาวอุตรดิตถ์ร่วมใจ ป้องกันภัยโควิด

1. ร่วมกันปฏิบัติตัวตามแนวทาง DMHT



เว้นระยะห่าง



สวมหน้ากากอนามัย



ล้างมือบ่อยๆ



ตรวจ ATK เมื่อสงสัยจะป่วย

2. ฉีดวัคซีนป้องกันโควิดเข็มกระตุ้น



โดยเฉพาะกลุ่ม 608 และผู้ได้รับวัคซีนเข็มสุดท้ายเกิน 3 เดือน



นายสมหวัง พ่วงบางโพ
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์

ความฉลาดทางสุขภาพ

Health literacy คืออะไร?

ความรอบรู้ทางสุขภาพ หรือความแตกฉานทางสุขภาพ หรือการรู้เท่าทันสื่อ หรือความฉลาดทางสุขภาพ (Health literacy) หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถเชื่อมโยงสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดี

องค์ประกอบของ HL

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (access)
2. ความรู้ ความเข้าใจ (cognitive)
3. ทักษะการสื่อสาร (communication skill)
4. ทักษะการตัดสินใจ (decision skill)
5. การจัดการตนเอง (self-management)
6. การรู้เท่าทันสื่อ (media-literacy)

1. ทำความรู้จัก
กลุ่มเป้าหมาย

เข้าถึง

1

6

บอกต่อ

6. ทำเวที ช่องทางให้บอกต่อ
เช่น สปรร. หรือสังคมออนไลน์
(social media)

2. ทำนวัตกรรมให้เกิด
การเรียนรู้

เข้าใจ

2

5

★ เปลี่ยนพฤติกรรม

3. ทำศูนย์ข้อมูล
ให้ถาม-ตอบ

โต้ตอบ
ซักถาม
แลกเปลี่ยน

3

5. ทำ buddy/ เครื่องช่วย
ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4

4. ทำกระแสสังคม กฎกติกา
ให้ตัดสินใจ/เลือก

★ ตัดสินใจ

By นว.วชิระ เฟิงจันทร์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
25/01/60

ทิศทางและเป้าหมาย(ภาพฝัน)โรงพยาบาลพิชัย

- ▶ บุคลากรโรงพยาบาลพิชัยทุกท่านร่วมพัฒนาศักยภาพโรงพยาบาลพิชัยให้เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาดใหญ่ที่สวย สะอาด เป็นระเบียบตามมาตรฐาน สามารถให้บริการทางการแพทย์ในสาขาหลักแก่ประชาชนอำเภอพิชัย และอำเภอใกล้เคียงแบบญาติมิตรและเกิดความพึงพอใจ ด้วยเทคโนโลยีการให้บริการที่ปลอดภัย ทันสมัย ทันกาล สะดวก รวดเร็ว โดยบุคลากรโรงพยาบาลพิชัยทุกท่านมีความสุข มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีน้ำใจ มีความปรองดองเอื้ออาทร เป็นที่ปรึกษาทางด้านสุขภาพ และสุขภาวะ รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาวะที่ดีแก่ผู้รับบริการ

ใส่ใจ 3 อ



อ.อาหาร

ลดอาหารไขมันสูง
ลดอาหารเค็ม
หรือมีเกลือโซเดียมสูง



อ.ออกกำลังกาย

เดินเร็วอย่างน้อย 30 นาที/วัน
5 ครั้ง/สัปดาห์



อ.อารมณ์

ผ่อนคลายลดความเครียด
นอนพักผ่อน
หรือพบปะเพื่อนฝูง

บอกลา 2 ส



ส.สูบบุหรี่

• โทรปรึกษา 1600
หรือปรึกษาสถานบริการ
สาธารณสุขใกล้บ้าน

ส.สุรา

• ลดการดื่มแอลกอฮอล์



ที่มา : คู่มือการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข (2559)



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

4อ.3ส.

ปรับพฤติกรรม เปลี่ยนสุขภาพ คนร้อยเอ็ด



อ.ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย
ออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน
วันละ 30 นาที

อ.อารมณ์

มีการจัดการกับอารมณ์
ฝึกสมาธิ และผ่อนคลาย
ความเครียด เช่น ฟังเพลง
ทำงานอดิเรก พบปะเพื่อน



อ.อาหาร

รับประทานครบ 5 หมู่
หลีกเลี่ยงการรับประทาน
อาหารที่มีรส
หวาน มัน เค็ม
มากเกินไป
กินผัก 5 ชนิดทุกวัน

4อ.



อ.อนามัยสิ่งแวดล้อม

ทำความสะอาดบ้านเรือนให้โล่งโปร่ง
หน้าบ้านสวย หลังบ้านสวน
บนบ้านงาม ปลูกผัก
ปลอดสารพิษ

3ส.



ส.สุขบัญญัติ

สร้างสุขนิสัยคนทุกวัย
ด้วยสุขบัญญัติ 10 ประการ



ส.ไม่ดื่มสุรา
หรือ เครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



ส.ไม่สูบบุหรี่
ลด ละ เลิก
การสูบบุหรี่



ออกกำลังกาย

ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของ
หัวใจ ปอด และ
ระบบไหลเวียนของเลือด
ควรออกกำลังกายเป็นประจำ



กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



การออกกำลังกาย

มี 3 ชนิด

1 การออกกำลังกายแบบ แอโรบิก (aerobic training)

การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อชนิดใหญ่อย่างต่อเนื่อง มีผลดีต่อระบบหัวใจและปอด เช่น เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน



2 การออกกำลังกายแบบ มีแรงต้าน (resisted training)

เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก ชิกอ๊พ นั้ยกขา นอนยกขา นอนยกเอว



3 การออกกำลังกายแบบ เพิ่มความยืดหยุ่นช่วงกล้ามเนื้อ (flexibility training)

เสริมสร้างความยืดหยุ่นและการทรงตัว เช่น โยคะ โทเท็ก โทชี รำมวยจีน



1772

www.phyathai.com

Enrich Your Life with Our Passion

พญาไท 3
PHYATHAI 3

เพชรเกษม 19

ออกกำลังกายแบบ F.I.T.T. ดียังไง?



F.I.T.T.เกิดจากการนำตัวอักษรทั้ง 4 คำมารวมกัน ได้แก่

F-FREQUENCY คือ ความถี่ในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ เช่น 3 วันต่อสัปดาห์

I-INTENSITY คือ ความหนักเบาในการออกกำลังกายขึ้นกับระดับ MHR และ HRR ของแต่ละคน

T-TIME คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย เช่น 50 นาที

T-TYPE คือ ประเภทในการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง





★ ก้าวทำใจ season 4

เพื่อน 1,278,549



แชท



โพสต์

โพสต์ล่าสุด

ดูเพิ่มเติม

รางวัล **ก้าวทำใจ** **ไหนที่ใช่** **คุณ!**

เรื่องก้าวทำใจ จำนวน 45 รางวัล

1. เสื้อ ก้าวทำใจ	16. วิทยุ โทรทัศน์	31. กล้อง กล้อง
2. ทีวี 4K ขนาด 43 นิ้ว	17. เสื้อทำใจ 100%	32. หนังสือ 100 เรื่อง
3. ทีวี 4K ขนาด 32 นิ้ว	18. เสื้อทำใจ 100%	33. เสื้อทำใจ 100%
4. ทีวี 4K ขนาด 24 นิ้ว	19. เสื้อทำใจ 100%	34. เสื้อทำใจ 100%
5. ทีวี 4K ขนาด 21 นิ้ว	20. เสื้อทำใจ 100%	35. เสื้อทำใจ 100%
6. เสื้อทำใจ 100%	21. เสื้อทำใจ 100%	36. เสื้อทำใจ 100%
7. เสื้อทำใจ 100%	22. เสื้อทำใจ 100%	37. เสื้อทำใจ 100%
8. เสื้อทำใจ 100%	23. เสื้อทำใจ 100%	38. เสื้อทำใจ 100%
9. เสื้อทำใจ 100%	24. เสื้อทำใจ 100%	39. เสื้อทำใจ 100%
10. เสื้อทำใจ 100%	25. เสื้อทำใจ 100%	40. เสื้อทำใจ 100%
11. เสื้อทำใจ 100%	26. เสื้อทำใจ 100%	41. เสื้อทำใจ 100%
12. เสื้อทำใจ 100%	27. เสื้อทำใจ 100%	42. เสื้อทำใจ 100%
13. เสื้อทำใจ 100%	28. เสื้อทำใจ 100%	43. เสื้อทำใจ 100%
14. เสื้อทำใจ 100%	29. เสื้อทำใจ 100%	44. เสื้อทำใจ 100%
15. เสื้อทำใจ 100%	30. เสื้อทำใจ 100%	45. เสื้อทำใจ 100%

แถมเสื้อป้องกันรังสีกัมมา จำนวน 8 รางวัล

1. ปราบดี สาธารณะ
2. พรพิพัฒน์ พิณเสน
3. กานต์ สักคำ
4. จุฬารัตน์ นามะธรรม
5. สมบูรณ์ แสนรุ่งพันธ์
6. กนกฤดี เกตุมนตร์

ของขวัญ **ลงทะเบียน**

แชท

ประเทศไทย



พีชิต 100 วัน

เต็มสุขภาพ



LEVEL 23

นพ.เบญจจตุต

ครุฑาเมือง

Ebib : 1375504



เต็มสุขภาพ SEASON 4



362

แต้ม



ดร.สาริต ปิตุตตะ

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข



พระราชบัญญัติ

คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562

พรบ. / กฎหมาย / ระเบียบฯ ที่เกี่ยวข้อง