

## รายการมาตรการที่กำหนด

1. พัฒนาและสนับสนุนการใช้องค์ความรู้ เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง ของประชาชน ครอบครัว ชุมชน

ชื่อตัวชีวิตที่เกี่ยวข้อง : ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ชื่อมาตรการ : พัฒนาและสนับสนุนการใช้องค์ความรู้ เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง ของประชาชน ครอบครัว ชุมชน

หลักการ/เหตุผลการกำหนดมาตรการ : ผู้สูงอายุ เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน กลุ่มผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจำนวนมาก ถึงร้อยละ 31.1 ในกลุ่มอายุ 70 -79 ปี ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกัน และทำให้ลดลงได้ การพัฒนาชุดความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความสอดคล้อง : Advocate (ชี้แนะ สื่อสาร)

Regulation (การกำกับ ควบคุม)

2. สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

ชื่อตัวชีวิตที่เกี่ยวข้อง : ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ชื่อมาตรการ : สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้จัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)

หลักการ/เหตุผลการกำหนดมาตรการ : พัฒนาแนวทางการขับเคลื่อนงานเพื่อบรรลุเป้าหมายตัวชีวิตมีความสอดคล้องกับเป้าหมายหลัก (GOAL) และนโยบายหลักของกรมอนามัย ในการขับเคลื่อนงานการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุสุขภาพดี ดูแลตัวเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป้าหมายรอง (SUBGOAL) คือ “สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีวิตยืนยาว” โดยมี 6 ประเด็นที่ต้องการดำเนินการ ได้แก่ 1.การเคลื่อนไหว 2.โภชนาการ 3.สิ่งแวดล้อม 4.สุขภาพช่องปาก 5.สมองดี และ 6.มีความสุข ในประเด็นที่ 1.การเคลื่อนไหว มีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุคัดกรองและออกกำลังกายด้วยตนเองได้

ความสอดคล้อง : Investment (การลงทุน)

**3. สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านการรวมกลุ่มเชิงสังคมและกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุให้ผ่านเกณฑ์คุณภาพด้านสุขภาพ**

**ชื่อตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง :** ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

**ชื่อมาตรการ :** สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านการรวมกลุ่มเชิงสังคมและกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุให้ผ่านเกณฑ์คุณภาพด้านสุขภาพ

**หลักการ/เหตุผลการกำหนดมาตรการ :** วัยผู้สูงอายุผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อม การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน กลุ่มผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจำนวนมาก ถึงร้อยละ 31.1 ในกลุ่มอายุ 70 -79 ปี ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและทำให้ลดลงได้ โดยการขับเคลื่อนงานส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ ในชมรมผู้สูงอายุ ร่วมกับ ศูนย์อนามัยที่1-12 และสสจ.

**ความสอดคล้อง :** Regulation (การกำกับ ควบคุม)

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ