

รายงานผลการวิเคราะห์ตามตัวชี้วัด
ตัวชี้วัดที่ 3.1 ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อيامสูงอายุด้านสุขภาพ
ที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

สำนักโภชนาการ รอบ 5 เดือนหลัง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

ระดับ 1

1.2 ผลการวิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด

การดำเนินงานส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี มีการกินผักผลไม้อย่างเพียงพอ วันละ 400 กรัม คือ กินผักวันละ 4 ทักพี ผลไม้วันละ 2 ส่วน โดยมีผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

1.2.1 กลุ่มผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ผู้รับบริการ	ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
1. ผู้รับผิดชอบงานโรงอาหาร	1. ประชาชนที่มาใช้บริการร้านอาหาร โรงอาหาร หรือตลาดทั่วไป
2. ผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการในระดับเขต (ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง)	2. นักโภชนาการในโรงพยาบาล
3. ผู้รับผิดชอบงานด้านโภชนาการจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	3. หน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุขที่มีโรงอาหาร
4. ผู้รับผิดชอบงานด้านโภชนาการจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	4. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
5. ผู้ประกอบการร้านอาหาร	
6. ผู้ประกอบกิจการจำหน่ายอาหารในตลาดทั่วไป	

1.2.2 ความต้องการ/ความคาดหวัง จากการประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานสำนักโภชนาการให้กับผู้ปฏิบัติงานระดับพื้นที่ ประจำปีงบประมาณ 2569 และการจัดอบรมการทำเมนูสุขภาพ เมนูทางเลือก และการใช้แอปพลิเคชัน F4H ให้กับผู้ประกอบการ เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2569 เป็นการประชุมเพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงานและตอบสนองความต้องการของผู้ปฏิบัติงานที่ต้องการให้หน่วยงานส่วนกลางมีส่วนช่วยส่งเสริมการปฏิบัติงานระดับพื้นที่และเป็นการทำงานร่วมกัน พบว่า กลุ่มผู้รับบริการมีความต้องการให้สำนักโภชนาการดำเนินการ ดังนี้

- 1) ปรับปรุงโปรแกรมรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์ให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น
- 2) จัดทำสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานโภชนาการหรือโรคที่สำคัญในรูปแบบเอกสารสำหรับแจกในพื้นที่ ไม่ใช่รูปแบบออนไลน์ให้ดาวน์โหลด เช่น โรคไต โรคเบาหวาน เป็นต้น

1.2.3 ความผูกพัน สำนักโภชนาการขับเคลื่อนงานด้านโภชนาการร่วมกับกลุ่มผู้รับบริการเป็นหลัก และได้รับความร่วมมือด้วยดีเสมอมา รวมถึงการให้คำปรึกษา การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน และรับฟังข้อเสนอแนะจากกลุ่มผู้รับบริการเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้การดำเนินงานมีความราบรื่นและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น โดยในปี 2569 สำนักโภชนาการได้ขับเคลื่อนงานเมนูสุขภาพ เมนูทางเลือก โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ และโครงการใหม่ คือ การจัดทำหลักสูตรอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เพื่อให้การให้บริการมีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการดำเนินงานร่วมกันที่ผูกพันมานานหลายปี

1.2.4 ความพึงพอใจ/ความไม่พึงพอใจ

1.2.4.1 ความพึงพอใจต่อการขับเคลื่อนงานส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากรวัยทำงาน จากการดำเนินงานร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และ สสม. พบว่า ผู้รับผิดชอบงานมีความพึงพอใจด้านการให้บริการที่ครบถ้วน ได้แก่ มีสื่อ คู่มือ หรือแนวทางการดำเนินงานในทุกงานที่ต้องขับเคลื่อนร่วมกัน เช่น คู่มือการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) คู่มือ Healthy Meeting สื่อสติ๊กเกอร์เผยแพร่หวานปกติ =หวาน 50% สื่อสติ๊กเกอร์เมนูทางเลือก เป็นต้น อีกทั้ง มีแนวทางการติดตามประเมินผลที่ชัดเจน การรายงานผลผ่านระบบออนไลน์ที่ช่วยลดระยะเวลาและขั้นตอนในการส่งรายงาน และยังสะดวกในการเก็บและจัดการข้อมูล นอกจากนี้ มีผู้รับผิดชอบงานที่ชัดเจน สามารถติดต่อประสานงานได้สะดวก รวดเร็ว ทั้งผ่านการโทรศัพท์ หรือระบบไลน์กลุ่มเฉพาะเรื่อง เช่น กลุ่มโภชนาการวัยทำงาน ปี 69 กลุ่ม healthy canteen กลุ่มหวานปกติ = หวาน 50% เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการงานร่วมกับสำนักอื่นที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนงาน ได้แก่ สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ สำนักส่งเสริมสุขภาพ สำนักทันตสาธารณสุข เพื่อให้การพัฒนางานเป็นไปในรูปแบบที่รวดเร็ว สะดวกยิ่งขึ้น และเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนด เช่น การลงพื้นที่ร่วมกัน การบูรณาการโครงการขยะอาหาร การพิจารณาแนวทางรวมฐานข้อมูลในแพลตฟอร์มเดียวกันในการลงพื้นที่ เป็นต้น

ปี 2569 สำนักโภชนาการได้พัฒนาสื่อและคู่มือจำนวนหลายเรื่อง เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยในการขับเคลื่อนงานในส่วนกลางและระดับพื้นที่ ทั้งในรูปแบบเล่ม แผ่นพับ สติ๊กเกอร์ติดร้านอาหารหรือเครื่องดื่ม ป้ายรับรองติดร้านอาหารหรือเครื่องดื่ม และรูปแบบดาวโหลดออนไลน์ ดังนี้

1) สติ๊กเกอร์เมนูทางเลือก



2) ป้ายหวานปกติ =หวาน 50% ในรูปแบบป้ายติดหน้าร้านเครื่องดื่ม และดาวโหลดออนไลน์ ผ่านลิงค์นี้ <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/news-anamai/226127>



3) เมนูคู่มือ อาหารเจ สุขภาพ ในรูปแบบเล่ม และดาวน์โหลดออนไลน์ได้ตามลิงค์นี้
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/224465>



1.2.4.2 ความไม่พึงพอใจ

กลุ่มผู้รับบริการมองว่า การขับเคลื่อนงานในระดับพื้นที่ควรมีสื่อสนับสนุนที่เพียงพอ และควรมีเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานโภชนาการโดยเฉพาะ เพราะเป็นเรื่องเฉพาะด้านซึ่งในบางพื้นที่ ผู้รับผิดชอบงานไม่ได้จบด้านโภชนาการโดยตรง ทำให้การขับเคลื่อนงานอาจติดขัดหรือมีอุปสรรคบ้าง

1.2.5 ข้อเสนอแนะจากผู้รับบริการ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2564 ศูนย์อนามัยได้มีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงเรื่องการตรวจรับรองมาตรฐานสุขภาพอาหารของเกณฑ์ข้อ 1 ที่ระบุว่า “ต้องผ่านกฎกระทรวง สุขลักษณะ ปี 2561 และต้องเป็นอำนาจหน้าที่ของเจ้าพนักงานท้องถิ่น จึงจะสามารถตรวจรับรองมาตรฐาน ข้อ 1 ดังกล่าวได้” เพื่อให้การดำเนินงานมีความคล่องตัวและรวดเร็วมากขึ้น ในปีงบประมาณ 2565 สำนักโภชนาการและสำนักสุขภาพอาหารและน้ำ จึงร่วมกันปรับปรุง SOP โดยเพิ่มบทบาทนักวิชาการสาธารณสุข และนักวิชาการสิ่งแวดล้อมจากศูนย์อนามัยและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสามารถเป็นผู้รับรองมาตรฐาน ด้านกฎกระทรวงสุขลักษณะ ปี 2561 ได้ และได้ดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่องและปัญหาที่พบแต่ละปีในเรื่องดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

สำหรับข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health เนื่องจากใช้งานยากและไม่เสถียร สำนักโภชนาการได้ปรับปรุงแล้วในปี 2568 แต่ยังคงพบปัญหาการใช้งานในบางเรื่อง จึงอยู่ระหว่างการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมต่อการใช้งานได้ต่อไป ซึ่งโปรแกรม

ดังกล่าวมีความสำคัญกับการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เนื่องจากมีคำแนะนำปริมาณการกินผักและผลไม้ที่เหมาะสมต่อคน ต่อวัน และสามารถประเมินได้ว่า พฤติกรรมที่บุคคลนั้นปฏิบัติอยู่เหมาะสมแล้วหรือไม่ ต้องปรับปรุงอย่างไรบ้าง ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 ตัวอย่างหัวข้อคำแนะนำปริมาณการกินผักและผลไม้ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health

The image displays three screenshots from the Food4Health app, illustrating nutritional assessment and advice. The first screenshot shows a user's BMI (34.9) and daily energy intake (1,764 kcal), along with a table of nutrient intake. The second and third screenshots provide detailed advice for protein, vegetables, and fruits, respectively, including reasons for low intake and suggestions for improvement.

กลุ่มอาหาร	ควรกิน	กินจริง	หน่วย
ข้าว-แป้ง	8.5	12.6	ทัพพี
ผัก	6.5	3.4	ทัพพี
ผลไม้	4.0	0.5	ส่วน
เนื้อสัตว์	10.0	24.0	ช้อนกินข้าว
นม	1.0	2.5	กล่อง/แก้ว 240ml
น้ำมัน	4.0	9.3	ช้อนชา
น้ำตาล	4.0	10.4	ช้อนชา
น้ำตาล/ซึอิ	2.0	6.7	ช้อนชา

คำแนะนำการกินอาหาร

กลุ่มผัก: ได้รับน้อยไป

- ทำเนื่อโอกาสเสี่ยงต่อการขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ
- อวัยวะในร่างกายทำงานไม่ปกติ
- มีโอกาสภูมิคุ้มกันต่ำ
- ขาดเส้นใยอาหารที่จะดูดซับไขมัน น้ำตาล และพวอกนอก ร่างกาย
- การเผาผลาญพลังงานต่ำกว่าคนที่กินผักเพียงพอ
- จึงควรกินผักให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ
- มีเมนูผักอร่อยๆ ให้เลือกทำตามหัวข้อเมนูแนะนำ
- หรือถ้าไม่อยากทำเอง ก็มีร้านอาหารที่มีเมนูผักอร่อยๆ เพื่อสุขภาพ ให้เลือกกิน
- ควรเลือกกินผักให้หลากหลาย อย่างน้อยวันละ 5 สี เช่น สีเขียว สีขาว สีส้ม สีเหลือง สีสด สีม่วง
- กินผักสดต้องมั่นใจว่าสะอาดปลอดจากเชื้อโรค สารเคมี ยาฆ่าแมลง
- กินผักสด สลับกับ ผักต้ม นึ่ง ยำ ต้ม สลัดกับผัดใส่น้ำมันน้อย หรือแกงกะทิ หมูเหินเหินไป
- หลีกเลี่ยงการกินผักทอด
- กินผักที่ออกตามฤดูกาล ช่วยปรับธาตุในร่างกาย

กลุ่มผลไม้: ได้รับน้อยไป

- โอกาสที่จะได้วิตามินซี และเส้นใยอาหารก็น้อยตามไปด้วยนะ
- การดูดซึมธาตุเหล็กก็จะน้อยลงด้วย
- ร่างกายก็จะไม่สดชื่น
- เพิ่มปริมาณการกินผลไม้ให้มากขึ้นนะคะ
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินเมื่อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้อีกวิตามินซีไปดูซึมแคลเซียมในนมด้วยนะ
- กินเปล่าๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาราวานต่างๆ จะได้ไม่ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารไม่สบาย

กลุ่มผลไม้: ได้รับน้อยไป

- โอกาสที่จะได้วิตามินซี และเส้นใยอาหารก็น้อยตามไปด้วยนะ
- การดูดซึมธาตุเหล็กก็จะน้อยลงด้วย
- ร่างกายก็จะไม่สดชื่น
- เพิ่มปริมาณการกินผลไม้ให้มากขึ้นนะคะ
- ลองปรับมาเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป ดูที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง
- กินเมื่อละ 1 ส่วนก็พอ ถ้ากินพร้อมนม ก็จะได้อีกวิตามินซีไปดูซึมแคลเซียมในนมด้วยนะ
- กินเปล่าๆ โดยไม่จิ้มน้ำจิ้ม พริกเกลือ น้ำปลาราวานต่างๆ จะได้ไม่ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารไม่สบาย