

**KICK OFF**

สรุปผล การจัดการกิจกรรม

คนไทยห่างไกล  
**NCDs**



จังหวัดชลบุรี (เขตสุขภาพที่ 4 และ 6)

เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2567

ณ ศาลาประชาคมอำเภออูดม  
ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี



นายสมศักดิ์ เทพสุทิน  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มงาน NCD1 สสจ.ชลบุรี

# โครงการขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ 2568



## กิจกรรมที่ 1 จัดกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

## กิจกรรมที่ 2 เสวนาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาการ หัวข้อ “ก้าวต่อไปเพื่อคนไทยห่างไกล NCDs”





# รูปภาพกิจกรรม



กล่าวเปิด และมอบนโยบาย  
โดย นายสมศักดิ์ เทพสุทิน  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข





## รูปภาพกิจกรรม



บรรยายภาคโดยรวม ระหว่างทำนรัฐมนตรืมอบนโยบายฯ



อาหารกลางวัน





# รูปภาพกิจกรรม



Kick Off NCDs เขตสุขภาพที่ 4 และ 6



คณะผู้บริหารเข้าร่วมกิจกรรมฯ



ท่านผู้ว่าฯ มอบของที่ระลึก  
ให้แก่ท่านรัฐมนตรีฯ

นโยบาย การนับคาร์บอน



อสม. ตัวแทน ร่วมกิจกรรมการนับคาร์บอน บนเวที



ท่านรัฐมนตรีฯ มอบชุด Gift set  
ให้ ประธาน อสม. ระดับจังหวัด



# รูปภาพกิจกรรม



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ถ่ายภาพร่วมกัน



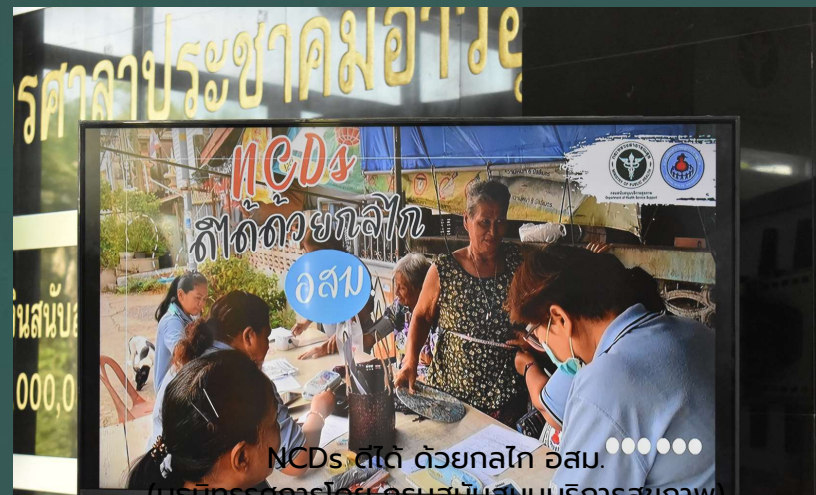
ท่านรัฐมนตรีฯ เยี่ยมชมบูธนิทรรศการ



นพ.สสว.ชลบุรี และ รอง นพ.สสว.ชลบุรี  
ถ่ายภาพร่วมกับผู้บริหารแผนกต้อนรับ



พิธีกร จากกลุ่มงาน ยศ. สสว.ชลบุรี  
และ สสอ.ศรีราชา



NCDs ดีได้ ด้วยกลไก อสม.  
(บูธนิทรรศการโดย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ)



<https://www.korathealth.com/mophlowcarb/index.php>



# “ รมว. พานับคาร์บ ”

แบบการคำนวณหาปริมาณคาร์บเพื่อใช้ในการพร่องแป้งหรือโลว์คาร์บ

ชื่อ.....บ้านสกุล.....  
อายุ.....ปี ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก.....กก.

สูตรคำนวณอัตราการเผาผลาญของร่างกาย(หรือการใช้พลังงาน)ขึ้นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน  
\* สำหรับผู้ชาย :  $BMR = 66 + (13.7 \times \text{น้ำหนัก.....กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูง.....ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ.....ปี})$   
\* สำหรับผู้หญิง :  $BMR = 665 + (9.6 \times \text{น้ำหนัก.....กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูง.....ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ.....ปี})$

สรุปอัตราการใช้พลังงานขึ้นพื้นฐาน(BMR)=..... $1,256.6$ .....แคลอรีต่อวัน

เลือกค่าตัวแปรตามกิจกรรมทางกายของท่านที่เป็นประจำ

- \* บังทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย ค่าตัวแปร = 1.2
- \* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน ค่าตัวแปร = 1.375
- \* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน ค่าตัวแปร = 1.55
- \* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน ค่าตัวแปร = 1.725
- \* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเข้าเย็น ค่าตัวแปร = 1.9

เอาค่า BMR คูณด้วยค่าตัวแปรที่ท่านเลือก =  $1,256.6(BMR) \times 1.2$  (ค่าตัวแปรที่ท่านเลือก)

สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดยรวม(TDEE) = ..... $1,627.2$ .....แคลอรีต่อวัน

ควบคุมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตไม่ให้เกิน 20% ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน (1 ดาว) ★  
(TDEE... $1,627.2 \times 20$ )หารด้วย 100 = ..... $325.44$ .....แคลอรีต่อวัน

เท่ากับปริมาณปริมาณคาร์โบไฮเดรต  
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต..... $325.44$ .....หารด้วย 4 = ..... $81.36$ .....กรัมต่อวัน  
(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี)

เท่ากับปริมาณคาร์บต่อวันที่ต้องควบคุมไม่ให้เกิน  
ปริมาณคาร์โบไฮเดรต..... $81.36$ .....กรัมหารด้วย 15 = ..... $5.424$ .....กรัมต่อวัน  
(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต 15 กรัมหรือข้าวหนึ่งทัพพี เท่ากับ 1 คาร์บ)

\*\*\*อาจจะคำนวณหาคาร์บที่ต้องควบคุมจากค่า BMR เลยก็ได้ ค่าที่ได้จะลดลงเล็กน้อย แต่ยังไม่ค่อยชัดเจน  
การใช้อินซูลินได้ดีขึ้น



## “นับคาร์บ” ลดน้ำหนัก ด้านเบาหวาน

การนับคาร์บคืออะไร?

คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารของผู้เป็นเบาหวาน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลหรือผู้ที่จำเป็นต้องนับคาร์บ ซึ่งจะช่วยให้ทราบปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กินในแต่ละมื้อ โดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินไปและไม่ทำให้น้ำหนักเกิน



สแกน QR Code  
เพื่อบันทึกคาร์บของคุณ

“รมว. พานับคาร์บ”

ผลคำนวณคาร์บของคุณ

อัตราการใช้พลังงานพื้นฐาน

(BMR) : 1256.20 แคลอรีต่อวัน

สรุปอัตราการเผาผลาญรวม

(TDEE) : 1768.52 แคลอรีต่อวัน

ปริมาณคาร์บที่ต้องควบคุม

ไม่ให้เกิน : 5.90 คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์บ 15 กรัม = 1 ทัพพี = 1 หน่วย)

ข้าว 1 ทัพพี  
ขนมปัง 1 แผ่น  
เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี

แอปเปิ้ลเขียว 1 ลูก  
กล้วย 1 ลูก  
ส้มเขียวหวาน 1 ลูก

นมสด 1 แก้ว  
โยเกิร์ต 1 ถ้วย

น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ  
ขนมหวานแต่ละชนิดมีส่วนผสมต่างกัน

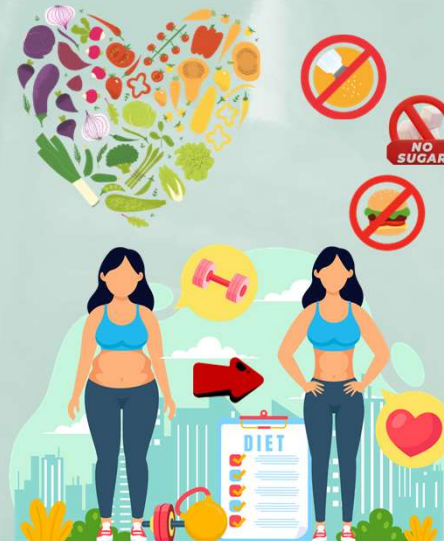
การนับคาร์บ 1 คาร์บ ในแต่ละหมวดหมู่

อาหารที่ไม่ต้องนับคาร์บ



1 คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี





## เขต

4

จังหวัด	จำนวนประชากร (คน)	ร้อยละ 10	ผลการดำเนินงาน
นนทบุรี	1,281,897	128,190	110,920
ปทุมธานี	1,202,321	120,232	186,396
พระนครศรีอยุธยา	817,499	81,750	122,399
อ่างทอง	269,694	26,969	48,945
ลพบุรี	722,710	72,271	121,740
สิงห์บุรี	200,769	20,077	40,266
สระบุรี	632,795	63,280	60,553
นครนายก	257,852	25,785	57,638
รวม	5,385,537	538,554	748,857

## เขต

6

จังหวัด	จำนวนประชากร (คน)	ร้อยละ 10	ผลการดำเนินงาน
สมุทรปราการ	1,349,024	134,902	313,209
ชลบุรี	1,583,556	158,356	161,971
ระยอง	759,563	75,956	68,416
ฉะเชิงเทรา	530,145	53,015	178,322
ตราด	216,856	21,686	46,648
จันทบุรี	723,934	72,393	197,586
ปราจีนบุรี	496,802	49,680	29,056
สระแก้ว	556,502	55,650	167,298
รวม	6,216,382	621,638	1,162,506



**ผลงาน  
คนนับคาร์บ  
เขตสุขภาพ  
ที่ 4 และ 6**

**รวม 2 เขต  
เป้าหมาย  
1,160,192 คน**

**ผลงาน  
รวม  
1,911,363  
คน**





## ผลงาน คนนับคาร์บ จ.ชลบุรี ( 161,972 คน )



ข้อมูล Dashboard ณ วันที่ 27 พ.ย. 2567 เวลา 15.00 น.



# รายงานที่ 1 จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม



**Onsite 1,200 คน**



**Online 154,127 คน**

ข้อมูลจาก แบบรายงานของสำนักงานเขตสุขภาพที่ 6  
ณ วันที่ 22 พ.ย. 2567

แบบฟอร์มรายงานที่ 1						
จังหวัด	จำนวน อสม. (คน)			ร้อยละ	ประชาชน บุคลากร สาธารณสุข ที่เข้า ร่วมกิจกรรม ทั้งหมด (คน)	รวมจำนวนทั้งหมด (คน)
	อสม. ทั้งหมด (คน)	ร่วม Kick Off NCDs ศาลาประชาคมอำเภอ จ.ชลบุรี (คน)	Online ผ่าน Webex และ Facebook Live (คน)			
เขตสุขภาพที่ 6	76,247	1,000	71,901	95.61	11,372	84,273
จันทบุรี	9,108		8,572	80.12%	2,094	10,666
ฉะเชิงเทรา	10,754		10,416	96.86%	3,343	13,759
ชลบุรี	14,836	1,000	13,248	96.04%	1,683	15,931
ตราด	4,378		4,364	99.68%	814	5,178
ปราจีนบุรี	8,907		8,907	100.00%	342	9,249
ระยอง	10,539		10,457	99.22%	1,063	11,520
สมุทรปราการ	8,205		7,677	93.56%	651	8,328
สระแก้ว	9,520		8,260	86.76%	1,382	9,642
เขตสุขภาพที่ 4	66,999	0	63,344	94.54	7,720	71,064
นนทบุรี	8,137		7,498	92.15%	467	7,965
ปทุมธานี	9,909		9,207	92.92%	542	9,749
พระนครศรีอยุธยา	11,637		11,594	99.63%	1,563	13,157
อ่างทอง	5,462		4,524	82.83%	843	5,367
ลพบุรี	12,770		12,320	96.48%	1,253	13,573
สิงห์บุรี	4,601		4,501	97.83%	1,652	6,153
สระบุรี	10,328		9,545	92.42%	978	10,523
นครนายก	4,155		4,155	100.00%	422	4,577
ทั้งหมด	143,246	1000	135,245	95.11%	19,092	155,337



# รายงานที่ 2

## จำนวน อสม. เข้าร่วมกิจกรรม

ภาพรวมเขต 6

98.09 %



แบบฟอร์มรายงานที่ 2

ข้อมูลจำนวน อสม. ที่เข้าร่วมกิจกรรมโครงการคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ภายหลังจัดกิจกรรม

จังหวัด	จำนวน อสม.	อสม. ร่วมงาน Kick off on-site	อสม. ร่วมงาน Kick off online	รวมจำนวน อสม. เข้าร่วมงาน	ร้อยละ จำนวน อสม. ที่เข้ารับฟังงาน Kick off	จำนวน อสม. ที่ได้รับการอบรม ภายหลัง จากกิจกรรม Kick off	รวมทั้งหมด	ร้อยละ จำนวน อสม. ที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดจาก โครงการ
จันทบุรี	9,108	0	8,572	8,572	94.12%	1,810	10,382	113.99%
ฉะเชิงเทรา	10,754	0	10,416	10,416	96.86%		10,416	96.86%
ชลบุรี	14,836	1,000	13,248	14,248	96.04%		14,248	96.04%
ตราด	4,378	0	4,364	4,364	99.68%		4,364	99.68%
ปราจีนบุรี	8,907	0	8,907	8,907	100.00%		8,907	100.00%
ระยอง	10,539	0	10,457	10,457	99%	82	10,579	100%
สมุทรปราการ	8,205	0	7,677	7,677	93.56%		7,677	93.56%
สระแก้ว	9,520	0	8,260	8,260	86.76%		8,260	86.76%
เขตสุขภาพที่ 6	76,247	1,000	71,901	72,901	95.61%	1,892	74,793	98.09%

ข้อมูลจาก แบบรายงานของสำนักงานเขตสุขภาพที่ 6 ณ วันที่ 22 พ.ย. 2567



# รูปภาพกิจกรรมในพื้นที่แต่ละอำเภอ






## คปสอ.เมืองชลบุรี

**กิจกรรมโครงการขับเคลื่อนนโยบาย  
คนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs  
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี  
นับคาร์บอน ลดป่วย NCDs**

นายสมศักดิ์ เกฬสุทิน  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 20 - 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 นายแพทย์น้ำพล แดงนิพัฒน์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ศสม.เมืองชลบุรี จัดกิจกรรมโครงการขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs โดยมีการให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs และการนับคาร์บอน แก่เจ้าหน้าที่ศสม.ชลบุรีและอสม. และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ เข้าร่วมกิจกรรมการนับคาร์บอนผ่านลิงค์ รณต.พาลดคาร์บอน ตามนโยบาย นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข








งานส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลชลบุรี  
โทร 038-931-623-4



### สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางละมุง

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567 เวลา 11.30 - 14.30 น.  
ณ ห้องประชุมศาลาประชาคม อำเภอบางละมุง จ.ชลบุรี  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางละมุง จัดประชุมรณรงค์นโยบาย  
คนไทยห่างไกล NCDs จาก นายสมศักดิ์ เทพสุทิน  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข  
และร่วมบันทึกผ่านระบบออนไลน์ Cisco Webex โดยมี  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน  
อำเภอบางละมุง เข้าร่วมรณรงค์จำนวน 140 คน












### สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพนัสนิคม

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567


















นายสมศักดิ์ ทิรติหัตถยากร สาธารณสุขอำเภอพนัสนิคม  
พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. และประชาชนทั่วไป เข้าร่วม  
กิจกรรมการขับเคลื่อนโครงการคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
(NCDs) ครั้งที่ 4 (เขตสุขภาพที่ 4 และ 6) ผ่านระบบออนไลน์  
ณ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพนัสนิคม โรงพยาบาลพนัสนิคม  
และในพื้นที่อำเภอพนัสนิคม โดยมีผู้เข้าร่วม จำนวน 2,478 คน

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพนัสนิคม ถนนสุขประยูร อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี  
เบอร์โทรศัพท์ 038462300



# รูปภาพกิจกรรมในพื้นที่แต่ละอำเภอ



**สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีราชา**  
Public Health Office of Sriracha District

**GOOD NEWS**

คนไทยห่างไกล NCDs

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567 เวลา 13.00 น.  
ณ ศาลาประชาคมอ่าวอุดม ต.ทุ่งสุขลา อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดกิจกรรม “ขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จังหวัดชลบุรี” โดยมีผู้บริหารทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคในเขตสุขภาพที่ 4 และ 6 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น อสม. ร่วมงานกว่า 1,200 คนโดยมุ่งเน้นให้ อสม. เป็นแกนนำสุขภาพของชุมชน ช่วยส่งเสริม ป้องกัน และควบคุมโรคเชิงรุก ลดการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ก่อนเข้าสู่ระบบการรักษา ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศ จุดเริ่มต้นที่จะต้องร่วมกันส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชน เพื่อการมีสุขภาพดีลดอัตราป่วยและเสียชีวิตจากโรค NCDs ที่สามารถป้องกันได้ ภายในงานมีกิจกรรม บรรยายความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับโรคเบาหวาน - ความดัน ซึ่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจาก รพ.ชลบุรี เป็นผู้ให้ความรู้ในครั้งนี้ และมีการมอบนโยบายจากท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข “นับคาร์บ” โดยมีอสม. ตัวอย่างของอำเภอศรีราชาใช้อธิบายในการลดน้ำหนักและการกินอาหารและการออกกำลังกาย โดยกรมอนามัย การใช้สมุนไพรและเมนูอาหาร Low carb โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีราชา | <https://www.govsite.com/ssosriracha> | 038-322-503

**กิจกรรมโครงการขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี**

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสัตหีบ พร้อมด้วย ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอสัตหีบ เข้าร่วมกิจกรรมโครงการขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผ่านการถ่ายทอดสด ระบบโปรแกรม Webex

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอสัตหีบ จำนวนทั้งสิ้น 44 คน โดยให้ความรู้วิธีการคำนวณคาร์บ / วิธีการบันทึกข้อมูลการนับคาร์บ ผ่าน Application Smart อสม. ในวันนี้มีการกล่าวเปิดโครงการและมอบนโยบาย โดย นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสัตหีบ 33/38 หมู่ 1 ตำบลพลูดาวหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โทรศัพท์ 038-245330

**โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี**  
ข่าวประชาสัมพันธ์  
เว็บไซต์ : [www.banbunghospital.com](http://www.banbunghospital.com)

**“นับคาร์บ ลดโรคเอ็นซีดี”**

เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2567 พญ.แววดาว พิมลเรศ ผอ.รพ.บ้านบึง มอบหมายให้นางบุศรา มุมนานะจิตต์ หัวหน้างานคลินิกพิเศษ พร้อมพยาบาลวิชาชีพ ร่วมส่งต่อความรู้ ความเข้าใจ ให้กับผู้ป่วยเพราะสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งการทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกาย โดยสอนเรื่อง “การรู้จักนับคาร์บ” และ “การคำนวณหาปริมาณคาร์บ” ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน เพิ่มเติมด้วยกลุ่มโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว และไขมันดี ตามนโยบาย “คนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” เบาหวานควบคุมได้ ณ คลินิกพิเศษ โรงพยาบาลบ้านบึง

1669 สายด่วนศูนย์แพทย์ฉุกเฉิน (โทรฟรี 24 ชั่วโมง)

Facebook: [banbunghospital](https://www.facebook.com/banbunghospital)  
Twitter: [@banbunghospital](https://twitter.com/banbunghospital)  
YouTube: [banbunghospital](https://www.youtube.com/banbunghospital)  
เบอร์โทร: 038-442200 ต่อ 227



# รูปภาพกิจกรรมในพื้นที่ แต่ละอำเภอ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพานทอง  
อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2567



## “นิบคาร์บ ลดป่วย NCDs”



ให้ความรู้เรื่อง การคำนวณหาปริมาณคาร์บ  
ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเทคโนโลยีฐานวิทยาศาสตร์(ชลบุรี)



วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2567 เวลา 7.50 น. นายภาคภูมิ วลีรัตน์ สสอ.พานทอง มอบหมายให้ นางสาวสาธิตา บุญสุขวิวัฒน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้รับผิดชอบงานควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) พร้อม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอพานทอง ลงพื้นที่ให้ความรู้เรื่อง “การรู้จักคาร์บคืออะไร” และ “การคำนวณหาปริมาณคาร์บ” ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ตามลิงค์ <https://www.korathealth.com> ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเทคโนโลยีฐานวิทยาศาสตร์(ชลบุรี) ต.บ้านเก่า โดยมี นักศึกษาทุกชั้นปีและบุคลากร/ครู/อาจารย์เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 340 คน



สแกนเพื่อคำนวณคาร์บ

☎ 0 3845 1712



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพานทอง



รพ.หนองใหญ่  
จัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์  
อสม.ชวนคนไทยนับคาร์บ



วันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ.2567 แพทย์หญิงน้ำเพชร เฉียบแหลม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองใหญ่ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCD clinic รพ.หนองใหญ่ จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการนับคาร์บ แก่เจ้าหน้าที่รพ.หนองใหญ่และอสม. และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ เข้าร่วมกิจกรรมการนับคาร์บผ่านลิงค์ รมต.พาลดคาร์บ

“ลดแป้ง พรงน้ำตาล เบาหวานรักษาหาย”



โรงพยาบาลบ่อทอง  
การประชุม อสม. ประจำเดือน พฤศจิกายน



รพ.บ่อทอง จัดประชุมอสม.ชวนนับคาร์บ



วันที่ 19 พฤศจิกายน 2567

โรงพยาบาลบ่อทอง จัดประชุม อสม.ประจำเดือน โดยนายแพทย์อรรถวิทย์ อัคระปัญญพงศ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง เป็นประธานเปิดการประชุมและส่งเสริมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย คนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) จังหวัดชลบุรี มีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบไปด้วย ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพภาคประชาชน เจ้าหน้าที่งานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พื้นที่ ม.1 ต.บ่อทอง จำนวน 97 คน





# รูปภาพกิจกรรมในพื้นที่แต่ละอำเภอ



## กิจกรรมประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลเกาะจันทร์ ขอเชิญชวน ชาวอำเภอเกาะจันทร์ นั้บคาร์ล ลดแป้ง พร่องน้ำตาล เบาหวานคุมได้ ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน ตามนโยบาย “คนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ การนั้บคาร์ล แก่เจ้าหน้าที่และประชาชนที่มารับบริการในโรงพยาบาลเกาะจันทร์
2. ประสาน อสม. ประชาสัมพันธ์ ประชาชนในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมการนั้บคาร์ล ผ่านสิ่งค์ “รสมต.พานั้บคาร์ล”

### สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี

## กิจกรรมประชาสัมพันธ์

เชิญชวนอสม.และประชาชน นั้บคาร์ล

ประจำวันที่ 22 พฤศจิกายน 2567

- ลดแป้ง
- พร่องน้ำตาล
- เบาหวานรักษาหาย

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะจันทร์ นำโดย นางพินพา เรืองรัตนกร สาธารณสุขอำเภอเกาะจันทร์ ร่วมกับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอเกาะจันทร์ จัดประชุมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) เพื่อร่วมรณรงค์กิจกรรมการขับเคลื่อนโครงการคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) ครั้งที่ 4 ผ่านระบบออนไลน์ และประชาสัมพันธ์ “นั้บคาร์ล” ลดแป้ง พร่องน้ำตาล เบาหวานรักษาหาย ตามนโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข “รสมต.พานั้บคาร์ล” “เพื่อให้ห่างไกลจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs” ณ ห้องประชุมชั้น 2 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะจันทร์

เลขที่ 8 ม.1 ต.เกาะจันทร์ อ.เกาะจันทร์ จ.ชลบุรี

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะจันทร์

038-166264

www.ssokochan.go.th

### โรงพยาบาลเกาะสีชัง

Koh Sichang Hospital

## กิจกรรมโครงการขับเคลื่อนนโยบาย

## คนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

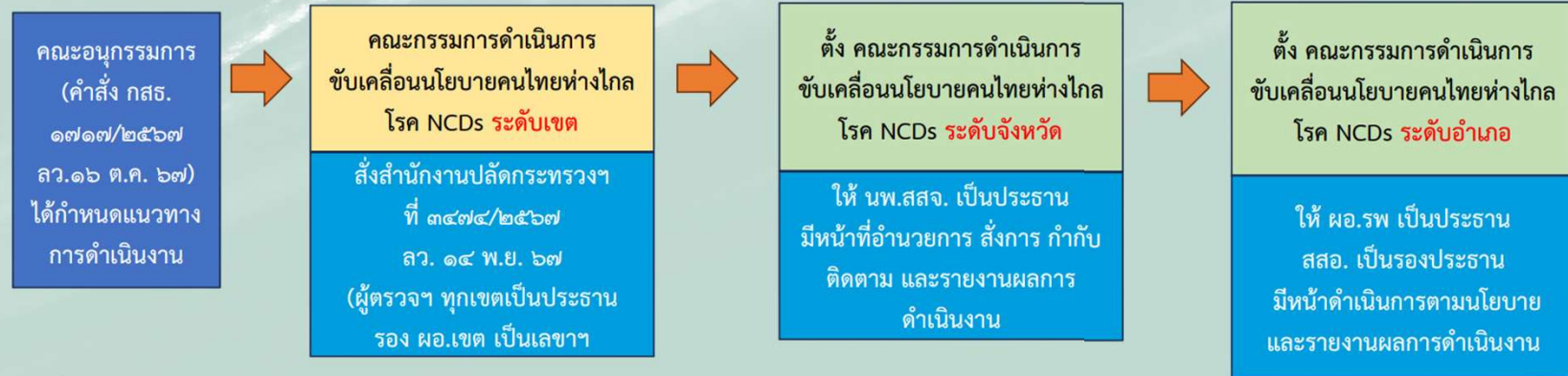
## อำเภอเกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี

วันที่ 22 พฤศจิกายน 2567 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเกาะสีชังร่วมกับโรงพยาบาลเกาะสีชัง พร้อมด้วยตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) อำเภอเกาะสีชัง เข้าร่วมกิจกรรมโครงการขับเคลื่อนนโยบายคนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ครั้งที่ 4 ผ่านการถ่ายทอดสด ระบบโปรแกรม WEEX ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเกาะสีชัง จำนวน 70 คน ในการนี้มีการกล่าวเปิดโครงการและมอบนโยบายการดำเนินงาน โดย นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข หลังจากนั้นได้ให้ความรู้วิธีการคำนวณคาร์บ, วิธีลงข้อมูลการนั้บคาร์ลผ่าน APPLICATION SMART อสม.

โรงพยาบาลเกาะสีชัง 59 หมู่ 1 ตำบลท่าเวียง อำเภอเกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี โทรศัพท์ 038-216-100



# การดำเนินงานต่อ...



## กลไกการดำเนินงาน

ธ.ค. 67	ม.ค. - มี.ค.
<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. ตั้ง กก. ให้เสร็จ (สำนักปฐมภูมิจะแจ้งรายละเอียดภายในสัปดาห์นี้)</li> <li>๒. ทำแผนการจัดตั้ง NCDs remission clinic ในทุกจังหวัด + การจัดตั้งศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs + แผนการอบรม ครู ก. และ ครู ข</li> <li>๓. เปิด NCDs remission clinic               <ul style="list-style-type: none"> <li>- รพศ/รพท. ทุกแห่ง</li> <li>- รพช. จังหวัดละ ๑ แห่ง</li> <li>- รพ.สต. จังหวัดละ ๑ แห่ง</li> </ul> </li> <li>๔. อบรมหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครู ก (แพทย์และทีมสหวิชาชีพ) โดยทีมพี่เลี้ยงจากเขต ๙</li> <li>๕. รายงาน อนุกรรมการฯ (ส่งให้กองสนับสนุนสุขภาพปฐมภูมิ)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>๑. อบรม ครู ข (อสม)</li> <li>๒. ขยาย NCDs remission clinic ครอบคลุม รพช. ทุกแห่ง+ รพ.สต. ทุกแห่ง</li> <li>๓. จัดตั้ง ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs ตามบริบทพื้นที่ (เดือน ธ.ค. ได้ อำเภอละ ๑ แห่งก่อน)</li> <li>๔. ขยาย ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs ให้ครอบคลุมทุกตำบล</li> </ol>

รณรงค์ครบ ๖ ครั้ง วันที่ ๓๐ พ.ย. ๖๗  
ธ.ค. เพิ่มเรื่องการออกกำลังกาย

“ ยกระดับสาธารณสุขไทย  
แข็งแรงทุกวัย  
เศรษฐกิจสุขภาพไทยมั่นคง ”

Thank you

สสจ.ชลบุรี  
ขอขอบคุณทุกท่าน  
ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง  
ณ โอกาสนี้ค่ะ





# เตรียมความพร้อมการแพทย์และสาธารณสุข เทศกาลปีใหม่ 2568





# การเตรียมความพร้อมการดำเนินงาน

ป้องกันการบาดเจ็บเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจร เทศกาลปีใหม่ 2568

"27 ธันวาคม 67 – 2 มกราคม 68"

"ขับขี่ปลอดภัย เมืองไทยไร้อุบัติเหตุ"



กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อสุขภาพจิตและยาเสพติด  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี



# สถานการณ์การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจราจร ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2567 จังหวัดชลบุรี

29 ธันวาคม 2566 - 4 มกราคม 2567

จังหวัดชลบุรี/ประเทศ



สถิติการบาดเจ็บและเสียชีวิต



บาดเจ็บ 936 ราย



เสียชีวิต 13 ราย



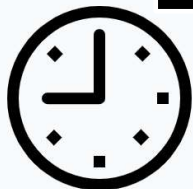
การบาดเจ็บสูงสุด

- 1.อ.เมืองชลบุรี 238 ราย
- 2.อ.บางละมุง 172 ราย
- 3.อ.ศรีราชา 132 ราย

การเสียชีวิตสูงสุด

- 1.อ.เมืองชลบุรี 3 ราย
- 2.อ.บ้านบึง 2 ราย
- 3.อ.บางละมุง 2 ราย
- 4.อ.สัตหีบ 2 ราย

ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด



17.00-18.00 น. 7.40%  
18.00-19.00 น. 6.44 %  
15.00-16.00 น. 6.32 %



ชาย

73.12%



หญิง

28.88%

พฤติกรรมที่เกิดอุบัติเหตุ



71.21%



65.79%



15.62%

ยานพาหนะที่เกิดเหตุ



86.52%



6.21%



3.34%



2.70%

ถนนที่เกิดอุบัติเหตุ



25.42%



19.69%



13.96



15.38%

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิตและยาเสพติด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

## จำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต เปรียบเทียบย้อนหลัง 3 ปี 2565 -2567 ช่วงเทศกาลปีใหม่

\*แหล่งที่มาข้อมูล ระบบเฝ้าระวังการบาดเจ็บ (Injury Surveillance System) Pher+

วัน	บาดเจ็บ				เสียชีวิต			
	2565	2566	2567	%	2565	2566	2567	%
1	114	157	143	-8.92	2	1	3	200
2	114	131	139	6.11	3	4	1	-75
3	124	166	168	1.2	5	1	3	200
4	163	133	169	27.07	1	1	2	100
5	104	107	111	3.74	5	3	2	-33.33
6	72	116	113	-2.59	1	1	0	0
7	76	118	93	-21.19	0	1	2	100
รวม	767	928	936	0.86	17	12	13	8.33

\*หมายเหตุ : ร้อยละการ เพิ่ม/ลด เปรียบเทียบระหว่างปีปัจจุบัน กับ ปีก่อนหน้า 1 ปี



# มาตรการดำเนินช่วงเทศกาลปีใหม่ ปี 2568

## การดำเนินการก่อนเทศกาล

- ฝ้าระวังควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ประชาสัมพันธ์เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต มีสิทธิทุกที่
- รณรงค์ **"ขับช้าปลอดภัย เมืองไทยไร้อุบัติเหตุ"** และ **"ขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ"**
- ตรวจสอบสุขภาพผู้ขับขี่รถตู้สาธารณะ ในสถานีขนส่ง
- บูรณาการ/สนับสนุน กำหนดจุดเสี่ยง / จุดตรวจจุดบริการ/ด่านชุมชน/ด่านครอบครัว ร่วมกับเครือข่ายในพื้นที่
- **เตรียมความพร้อม** ศูนย์แจ้งเหตุและสั่งการและหน่วย EMS ทุกระดับ ทีมแพทย์พยาบาล, เครื่องมือและเวชภัณฑ์, ER, OR, ICU ในสถานพยาบาลทุกแห่ง รถพยาบาลขับช้าปลอดภัย อย่างเคร่งครัด
- เตรียมความพร้อมทีมสอบสวนใน event สำคัญ, ทีม SAT, ทีม MCATT

## การดำเนินการระหว่างเทศกาล

- ตั้งศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน(EOC) ช่วง 7 วันอันตราย
- จัดทำรายงานข้อมูลผู้บาดเจ็บ ผู้เสียชีวิต เสนอนำเสนอผู้บริหาร ช่วง 7 วันอันตราย
- สอบสวนเหตุการณ์อุบัติเหตุใหญ่ ตามเกณฑ์ของ ศปภ.(ตาย 2 หรือ เจ็บ+ตาย 4) สสอ.สอบสวนเหตุ ทุกรายที่เสียชีวิต
- บูรณาการกับเครือข่ายในพื้นที่ ฝ้าระวัง จุดตรวจ จุดบริการ/ด่านชุมชน/ประชาสัมพันธ์ และตรวจเดือน ตาม พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551
- ดูแลรักษาผู้ประสบอุบัติเหตุ ตามมาตรฐานและศักยภาพโรงพยาบาล ตรวจสอบแอลกอฮอล์ในเลือด

## การดำเนินการหลังเทศกาล

- สรุปผลการดำเนินงาน
- ถอดบทเรียน ปลายเดือน มค.68

