



ประกาศจังหวัดกำแพงเพชร

เรื่อง นโยบายจังหวัดกำแพงเพชรสร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

จากสถานการณ์ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของจังหวัดกำแพงเพชร ส่วนใหญ่มาจากอัตราป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ต้องดูแลสุขภาพต่อเนื่องมากกว่า ๑๒๐,๐๐๐ คน ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ “โรควิถีชีวิต” มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุ เป็นต้นซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง มีพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการดำรงชีวิต

จังหวัดกำแพงเพชร จึงกำหนดนโยบาย “สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย” ดังนี้

๑. ให้ทุกภาคส่วน เน้นการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ ในรูปแบบ “๓ ส ๓ อ” เพื่อลดเสี่ยง ลดโรค และภัยสุขภาพที่สำคัญ ในทุกกลุ่มประชากรเป้าหมายได้แก่

ส สีส สมานธิ ปัญญาตามหลักไตรสิกขา อย่างบูรณาการ ด้วยมรรค ๘ คือ เห็นชอบ คิดชอบ พุดชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งมั่นชอบ

ส ไม่สูบบุหรี่ ส ไม่ดื่มสุรา

อ อาหาร “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” เลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ เน้นผัก ผลไม้ที่มีกากใยสูงๆ ควรรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ หลีกเลียงอาหารหวาน มัน เค็มอาหารสุกๆดิบๆ อาหารค้างคืน อาหารที่มีรสจัด อาหารหมักดองและเติมน้ำที่สะอาด

อ อารมณ์ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ หาวิธีคลายเครียดหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข รวมทั้งพักผ่อนให้พอเพียงวันละ ๖ - ๘ ชั่วโมง

อ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน และในแต่ละวันออกกำลังกายต่อเนื่อง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที

๒. ประชาสัมพันธ์ทุกช่องทางถึงโทษ พิษภัยของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่นบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ติดสารเสพติด ติดอบายมุข ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะเครียด และขับซีร็ดด้วยความประมาท เป็นต้น มุ่งเน้นพัฒนาด้านจิตใจและจิตวิญญาณอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จะช่วยส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมความรักและสามัคคี เป็นสังคมช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อให้ประชาชนชาวกำแพงเพชร ร่วมกันสร้างสุขภาพ บรรลุผลตามยุทธศาสตร์สุขภาพดี วิถีชีวิตไทย ภายในปี ๒๕๖๘

๓. เน้นการพัฒนาทุกภาคส่วนนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ หรือประยุกต์ ใช้ฝึกฝนพัฒนาขึ้นในตัวเอง และการพัฒนาบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมภายใต้การเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสน์เป็นฐานในการนำหลักธรรมทางศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติให้เกิดการบูรณาการแผนงาน โครงการกิจกรรมของกระทรวงและภาคส่วนต่างๆ รวมทั้งงบประมาณจากแหล่งต่างๆ ทั้งในและนอกพื้นที่ เพื่อทำงานร่วมกันอย่างบูรณาการ พัฒนา สังคม/ชุมชน และความอยู่ดีมีสุขตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและมีคุณภาพสิ่งแวดล้อมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สอดคล้องตามเป้าประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ของจังหวัด โดยมีพื้นที่ดำเนินการ “หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย”

จึงประกาศมาเพื่อทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(นายสุรพล วาณิชเสนี)

ผู้ว่าราชการจังหวัดกำแพงเพชร

“สาธารณสุขยุคใหม่ สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย”