


สรุปผลการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ

1. โครงการ	โครงการก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566
2. เป้าหมาย/ กิจกรรม	<p>เป้าหมาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวนร้อยละ 40 2. จำนวนผู้ลงทะเบียนโครงการก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 จำนวน 7 ล้านบัญชี 3. องค์กร/หน่วยงานในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับการพัฒนาศักยภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย /ออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) ร้อยละ 20 <p>กิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2. การพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ <ul style="list-style-type: none"> - ประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ "Season 5" 3. การสร้างกระแสการรับรู้กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 จัดกิจกรรมเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ Season 5 3.2 การประชาสัมพันธ์ผ่าน Line OA ก้าวทำใจเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง 3.3 การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ <p>กิจกรรมก้าวทำใจ Season 5 ร่วมกันทำ 150 วัน 15 ล้านแอมป์สุขภาพ ได้พัฒนารูปแบบแพลตฟอร์มก้าวทำใจ เป็นโมบายแอปพลิเคชันก้าวทำใจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลผลการออกกำลังกาย อีกทั้งช่วยให้เกิดความสะดวกในการเข้าถึง และใช้งานฟังก์ชันต่างๆได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงการเพิ่มตัวเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ครอบคลุมในการส่งผลออกกำลังกาย และเพิ่มการเก็บข้อมูลรอบเอวของประชาชน เพื่อทราบความเสี่ยงของการเกิดภาวะอ้วนลงพุง นอกจากนี้ยังสามารถบันทึกระยะทางเดิน-วิ่งได้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความท้าทาย และเข้าถึงกิจกรรมได้มากยิ่งขึ้น และยังสามารถสะสมคะแนนแอมป์สุขภาพเพื่อลุ้นรับแลกของรางวัลได้อย่างต่อเนื่อง มีรายละเอียดดังนี้</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ● รูปแบบกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> - มีการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันก้าวทำใจ แอปพลิเคชันไลน์ ก้าวทำใจ และ เว็บไซต์ก้าวทำใจ - มีการประเมินค่าดัชนีมวลกาย ประเมินรอบเอว และแนะนำสื่อองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ

- ส่งผลการออกกำลังกายผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ โดยมีกิจกรรมให้เลือกส่งผลที่หลากหลาย เช่น การเดินวิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิก โยคะ มวยไทย เวทเทรนนิ่ง ว่ายน้ำ ฟุตบอล/ฟุตซอล เทนนิส แบดมินตันบาสเกตบอล บาสโลบ ลีลาศ เปตอง ละครหรือปิงปอง กระโดดเชือก ไทเก๊ก และกอล์ฟ
- มีการประมวลผลกิจกรรมออกกำลังกายออกมาในรูปแบบค่าการเผาผลาญพลังงาน
- “กิโกลแคลอรี” และแปลงเป็นค่าประสบการณ์ เพื่อจัดอันดับแข่งขันกันภายในแพลตฟอร์ม
- พร้อมทั้งจะได้รับคะแนน Health point เพื่อสะสมไปแลกลุ้นของรางวัลได้

● ระยะเวลาการดำเนินงาน

- ลงทะเบียน และเปิดตัวกิจกรรมวันพุธที่ 1 มีนาคม 2566
- เริ่มนับระยะทาง และเวลาสะสมจริงตั้งแต่ 1 มีนาคม – 28 กรกฎาคม 2566
- เปิดระบบดำเนินการจนถึงสิ้นปีงบประมาณ 2566
- ประกาศผลรางวัลหลังจบ Season ภายในเดือนกันยายน 2566
- ประกาศผลรางวัล Lucky Draw สำหรับผู้ที่สามารถพิชิต 150 วัน 150 แด้มสุขภาพ เดือนสิงหาคม 2566
- ประกาศผลโล่รางวัลเชิดชูเกียรติ เดือนสิงหาคม

โดยทุกคนที่สะสมแด้มสุขภาพได้ 150 แด้มสุขภาพ ในระยะเวลา 150 วัน จะได้รับใบประกาศนียบัตรอิเล็กทรอนิกส์ และมีรางวัลพิเศษสำหรับผู้สะสมระยะทาง ได้ตามที่กำหนด ดังนี้

1. รางวัล Lucky Draw สำหรับผู้ที่สามารถพิชิต 150 วัน 150 แด้มสุขภาพ
2. รางวัลจากการแลกด้วยแด้มสุขภาพ (Health point) คุปองส่วนลด หรือคุปองแทนเงินสดจากผู้สนับสนุนโครงการ
3. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับเครือข่ายที่ร่วมขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ Season 5
4. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับผู้สนับสนุนที่ร่วมขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ Season 5
5. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับเขตสุขภาพที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด 3 อันดับ และเขตสุขภาพที่ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรม
6. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับศูนย์อนามัยที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด 3 อันดับ และศูนย์อนามัยที่ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรม
7. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับจังหวัดที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด 3 อันดับ ในแต่ละเขตสุขภาพ
8. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับจังหวัดที่มีสัดส่วนผู้สมัครสูงสุด 10 อันดับ
9. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับกลุ่ม Over All ที่มีจำนวนสมาชิกสูงสุด 10 อันดับ
10. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับกลุ่ม Best of the Best ที่มีแด้มสุขภาพ และสมาชิกสูงสุด 10 อันดับ
11. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับกลุ่มโรงเรียนที่มีแด้มสุขภาพสูงสุด 10 อันดับ
12. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับกลุ่มโรงเรียนที่มีสมาชิกมากที่สุด 10 อันดับ
13. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับเขตสุขภาพที่มีอัตราการเพิ่มของผู้สมัครรายใหม่สูงสุด 3 อันดับ
14. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับศูนย์อนามัยที่มีอัตราการเพิ่มของผู้สมัครรายใหม่สูงสุด 3 อันดับ
15. โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ สำหรับจังหวัดที่มีอัตราการเพิ่มของผู้สมัครรายใหม่สูงสุด 10 อันดับ

4. การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายขึ้นพื้นฐาน
- 4.1 ประชุมเตรียมการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายออกกำลังกายขึ้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)
- 4.2 ประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายออกกำลังกายขึ้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)
5. การจัดจ้างออกแบบและพิมพ์สื่อคู่มือ/โปสเตอร์เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
6. การติดตามประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมทางกายระดับชาติ
7. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ผลการดำเนินงาน

1. การบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- มีระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ/แพลตฟอร์มก้าวทำใจ “Season 5” 1 ระบบ ซึ่งมีประชาชนลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการภายใต้แพลตฟอร์มก้าวทำใจ “Season 5” จำนวน 5,215,297 บัญชี (ข้อมูล ณ วันที่ 28 กรกฎาคม 2566)
2. การพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบาย/มาตรการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ
- มีการจัดประชุมราชการเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย และติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ ปีงบประมาณพ.ศ. 2566 จำนวน 7 ครั้ง



3. การสร้างกระแสการรับรู้กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ

3.1 จ้างจัดมหกรรมเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ Season 5

1. การจัดงาน Kick Off เปิดตัวโครงการก้าวทำใจ Season 5 วันที่ 1 มีนาคม 2566 ณ อิมพจน์ท์กลาง สวนป่าเบญจกิติ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมด้วยที่ปรึกษารัฐมนตรี ผู้บริหารระดับสูงกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานภาคีเครือข่าย เข้าร่วมงาน พร้อมทั้งประชาชนที่เข้ารับชมการเปิดตัวกิจกรรมผ่านทาง ระบบ Live Streaming Facebook ก้าวทำใจ



2. การจัดงาน Kick Off เปิดตัวโครงการก้าวทำใจ Season 5 ทั่วประเทศ



3. มีผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ Season 5 จากทั่วประเทศ

ได้แก่ - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)

- บุคลากรภาครัฐ
- ประชาชนทั่วไป
- นักเรียน/นักศึกษา
- บุคลากรภาคเอกชน

4. ผลงานสะสมตลอด Season 5 รวมทั้งสิ้น 3,390,969,438 กิโลแคลอรี
(ข้อมูล ณ วันที่ 28 กรกฎาคม 2566)

5. มีภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน จำนวน 15 หน่วยงาน

ได้แก่ - กรุงเทพมหานคร

- กระทรวงแรงงาน
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- กระทรวงศึกษาธิการ
- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
- บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด.
- บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด
- บริษัท แบรินด์ ชันโทรี (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท เอไอเอ ประเทศไทย
- บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน)
- บริษัทแบล็คแคนยอน ประเทศไทย จำกัด
- บริษัท บ้านปู เน็กซ์ จำกัด

3.2 การประชาสัมพันธ์ผ่าน Line OA ก้าวทำใจเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง

- การ Push Message ผ่านทาง Line Official “ก้าวทำใจ Season 5” จำนวน 2,000,000 ข้อความ

3.3 การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ

- บริหารจัดการสื่อโซเชียลมีเดียทางช่องทางต่อไปนี้ Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ" และ Youtube Channel "ก้าวทำใจ"

Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ" : <https://www.facebook.com/kaotajai/>

Youtube Channel "ก้าวทำใจ" : <https://www.youtube.com/@user-tx3qx7en1d>

4. การพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน

4.1 ประชุมเตรียมการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)

- เตรียมการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) จำนวน 1 ครั้ง

4.2 ประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)

- ประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย ขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) ในระหว่างวันที่ 19 - 21 ธันวาคม 2566 ณ โรงแรมแกรนด์ จอมเทียน พาเลซ จังหวัดชลบุรี ผู้เข้าร่วมประชุมฯ ประกอบด้วย บุคลากรจาก ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สถานประกอบการ โรงเรียน วิทยากร และผู้ที่เกี่ยวข้อง



5. การจัดจ้างออกแบบและพิมพ์สื่อคู่มือ/โปสเตอร์เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

- ผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย โปสเตอร์ก้าวท้าใจ จำนวน 13,500 แผ่น



6. การติดตามประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมทางกายระดับชาติ



7. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันพฤหัสบดีที่ 17 สิงหาคม 2566 ณ ห้องประชุมสมบูรณ วัชรโรทัย อาคาร 1 ชั้น 2 กรมอนามัย และผ่านระบบวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ (Video Conference) ผู้เข้าร่วมประชุมดังกล่าว ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่กรมอนามัย เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 เจ้าหน้าที่สถาบันพัฒนาสุขภาพภาคเขตเมือง วิทยากร คณะทำงาน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมจำนวน 40 คน

<p>4. สรุปผลการดำเนินงาน</p>	<p>Output</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวนร้อยละ 40 2. จำนวนคนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 จำนวน 5,215,297 บัญชี (ข้อมูล ณ วันที่ 28 กรกฎาคม 2566) 3. องค์กร/หน่วยงานในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับการพัฒนาศักยภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) ร้อยละ 20 (1,802 แห่ง) (ข้อมูล ณ วันที่ 28 กรกฎาคม 2566)
	<p>Outcome</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระบบฐานข้อมูลก้าวทำใจ ได้รับการยอมรับและนำไปใช้ประโยชน์ 1 ระบบ 2. ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ 3. มีบุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีความรอบรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)
	<p>Impact</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประชาชนมีความรู้ ความตระหนัก สามารถนำความรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานดูแลตนเองได้อย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 2. ประชาชนมีความรอบรู้สุขภาพเพิ่มมากขึ้น 3. ภาควิชาการมีศักยภาพ มีทักษะ และความเข้มแข็งในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายขึ้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) เพิ่มมากขึ้น 4. ฐานข้อมูลสำหรับการเฝ้าระวังและกำหนดนโยบายการส่งเสริมการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานในการป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

