

รายงานมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงาน

๑. โครงการ ก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

๒. ชื่อตัวชี้วัด ร้อยละของประชากรอายุ ๒๕-๕๙ ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ

๓. เป้าหมายและผลการดำเนินงานย้อนหลัง ๓ ปี และผลงาน ณ ปัจจุบัน

เขต	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
เป้าหมาย	๖๒๑,๕๙๐	๓๗๔,๒๑๖	๓๓๐,๔๑๘	๕๗๑,๒๗๗	๕๖๓,๘๕๕	๖๕๕,๖๔๕	๕๓๑,๓๔๕	๕๘๓,๗๘๓	๗๑๐,๕๕๗	๔๘๕,๑๑๔	๔๗๔,๐๗๕	๕๒๗,๒๖๓	๕๙๑,๐๒๒
ผลงานปี งบ ๖๑	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๒	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๓	๑๐๓,๕๑๒	๘๓,๗๔๔	๕๓,๑๘๘	๕๑,๗๓๙	๑๒๕,๓๕๙	๑๐๑,๔๗๔	๓๒๔,๑๖๔	๗๖,๕๕๔	๑๒๓,๒๐๖	๑๒๕,๕๖๙	๘๒,๙๐๐	๕๐,๘๐๙	๑๐,๘๑๙
ผลงานปี งบ ๖๔	๒๒๓,๑๕๘	๑๕๒,๔๗๙	๒๕๑,๓๓๙	๑๒๖,๐๖๑	๒๔๙,๐๙๒	๒๑๕,๖๙๑	๕๗๒,๓๔๐	๒๗๑,๘๔๐	๒๕๘,๐๗๘	๕๙๔,๕๑๖	๑๕๔,๑๓๔	๑๙๗,๒๙๕	๒๑,๐๗๒
ผลงานปี งบ ๖๕	๔๒๓,๘๓๒	๒๙๔,๕๕๕	๓๓๙,๔๗๒	๑๕๗,๙๕๐	๒๖๔,๖๙๐	๓๑๕,๙๙๘	๑,๐๐๕,๗๕๙	๓๕๗,๖๗๕	๔๑๐,๒๓๗	๗๒๒,๐๕๑	๒๖๙,๒๖๗	๒๗๕,๘๗๙	๒๖,๗๙๔

๔. ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การดำเนินงานที่ผ่านมา

	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางการแก้ปัญหา/ การพัฒนา Digital Health Platform
ด้านระบบ Digital Health Platform	๑. แพลตฟอร์มออนไลน์ ขาดความเสถียรทั้งตัวโปรแกรมและ ความเร็วในช่วงต้น	๑. ประสานทีมระบบเพื่อให้สามารถ ดำเนินแก้ไขปัญหาในทันที
	๒. ระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์ โทรศัพท์บางรุ่นไม่รองรับ	๒. ประสานผู้จัดทำระบบให้ปรับ แพลตฟอร์ม เพื่อรองรับโทรศัพท์ทุกรุ่น
	๓. ผู้ว่าจ้างดำเนินการล่าช้า	๓. กำกับและติดตามการดำเนินงาน สม่ำเสมอ
กิจกรรม/การประชาสัมพันธ์	๑. ปัญหาการแลกรางวัล / ผู้ใช้งาน ไม่เข้าใจ ในการใช้โค้ดส่วนลด / การใช้ส่วนลดมีเงื่อนไขราคาขั้นต่ำ ส่งผลให้ไม่มีแรงจูงใจในของรางวัล	๑. เพิ่มการสื่อสารการประชาสัมพันธ์ การใช้แต้มสุขภาพ และวิธีการแลก ของรางวัลให้ชัดเจน ง่ายและสะดวก มากขึ้น
	๒. เกิดปัญหาทุจริตในการใช้โค้ด ส่วนลด	๒. แจ้งทาง Sponsor ดำเนินคดีตาม กฎหมาย

๕. ช่องว่าง (Gap) ที่ทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

- ๕.๑ ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ๕.๒ ระบบการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขาดความเสถียร และบางครั้งการประมวลผลอาจมีความล่าช้า
- ๕.๓ การประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึง
- ๕.๔ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ยังไม่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

๖. มาตรการในการปิด Gap และกิจกรรมสำคัญ

นโยบาย PIRAB	มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย (A)	- การขับเคลื่อนนโยบาย/ มาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ	- ส่งเสริมนโยบาย/มาตรการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ	- ประชุมติดตามการดำเนินงาน โครงการก้าวทำใจ "Season 5"
การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (I)	- การพัฒนา Digital Health Platform ให้เป็นฐานข้อมูล ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยการสร้าง กระแสผ่านสื่อออนไลน์ - ผลิตสื่อองค์ความรู้การส่งเสริม การออกกำลังกาย โดยการ สร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์ - ผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ	- การขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมการออกกำลังกาย - ขับเคลื่อน ประชาสัมพันธ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ และหลักสูตร ผู้ปฏิบัติงานคลินิก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ วิทยทำงานผ่าน Digital Health Literacy Platform	- การบริหารงานลงทะเลเบียนและ บริหารจัดการข้อมูลส่งเสริม สุขภาพการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ทางวิธีอิเล็กทรอนิกส์ - ผลิตต้นฉบับในรูปแบบ อิเล็กทรอนิกส์ เรื่อง "หลักสูตรผู้ปฏิบัติงาน คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพวิทยทำงาน" - การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ
การพัฒนาศักยภาพ บุคลากร/ (B)	- การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้ปฏิบัติงานด้านปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริม การออกกำลังกาย	- มีการพัฒนาศักยภาพ บุคลากร ผ่านสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงาน คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพวิทยทำงาน	- จัดทำระบบการเรียนรู้ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ - ประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนา ศักยภาพภาคีเครือข่ายการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออก กกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)

<p>บูรณาการภาคีเครือข่าย (P)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย - บูรณาการภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนร่วมในการสร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์ เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - สื่อสาร และร่วมขับเคลื่อนนโยบายแก่ภาคีเครือข่าย - จัดกิจกรรมเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ season 5 	<ul style="list-style-type: none"> - การประชาสัมพันธ์ และเปิดตัวมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ก้าวทำใจ Season 5 - การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ
<p>การกำกับติดตาม ประเมินผล (R)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดมหกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนและมอบโล่รางวัลการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ สำหรับภาคีเครือข่าย - มีระบบติดตามและประเมินผล 	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการจัดมหกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนและมอบโล่รางวัลการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจสำหรับภาคีเครือข่าย 	<ul style="list-style-type: none"> - การประชุมเชิงปฏิบัติการจัดมหกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนและมอบโล่รางวัลการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ สำหรับภาคีเครือข่าย

๗. Small Success ระดับส่วนกลาง

ไตรมาสที่ ๑	ไตรมาสที่ ๒	ไตรมาสที่ ๓	ไตรมาสที่ ๔
<p>๑. เตรียมการพัฒนาบริหารลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูล ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางวิธี อิเล็กทรอนิกส์</p> <p>๒. วางแผน ประชาสัมพันธ์สร้างสื่อ การรับรู้ เพื่อขับเคลื่อน และ ส่งเสริมกิจกรรม ก้าวทำใจ</p> <p>๓. เตรียมการจัดประชุม พัฒนาศักยภาพภาคี เครือข่ายการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ออก กกำลังกายขั้นพื้นฐาน</p>	<p>๑. จำนวนผู้ลงทะเบียน ก้าวทำใจ ๕,๕๐๐,๐๐๐ บัญชี</p> <p>๒. ประชาสัมพันธ์สร้าง สื่อการรับรู้ เพื่อ ขับเคลื่อนและส่งเสริม กิจกรรมก้าวทำใจ</p> <p>๓. บุคลากรของภาคี เครือข่ายได้รับการพัฒนา ศักยภาพด้านการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย/ออก กกำลังกาย และการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ DPAC พื้นที่นำ ร่อง (อปท.) ร้อยละ ๑๐</p> <p>๔. ประชาชนมีการออก กกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อย ละ ๒๐</p>	<p>๑. จำนวนผู้ลงทะเบียนก้าวทำ ใจ ๖,๐๐๐,๐๐๐ บัญชี</p> <p>๒. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ สร้างสื่อการรับรู้ เพื่อ ขับเคลื่อนและส่งเสริม กิจกรรมก้าวทำใจ</p> <p>๓. บุคลากรของภาคีเครือข่าย ได้รับการพัฒนาศักยภาพด้าน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ ออกกำลังกาย และการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ DPAC พื้นที่นำร่อง (อปท.) ร้อยละ ๑๕</p> <p>๔. ประชาชนมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ ๓๐</p>	<p>๑.จำนวนผู้ลงทะเบียนก้าวทำใจ ๗,๐๐๐,๐๐๐ บัญชี</p> <p>๒. บุคลากรของภาคีเครือข่าย ได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย /ออก กกำลังกาย และการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) พื้นที่ นำร่อง (อปท. ร้อยละ ๒๐)</p> <p>๓. ประชาชนมีการออกกำลังกาย สม่ำเสมอ ร้อยละ ๔๐</p> <p>๔. ติดตามและประเมินผล</p>

ระดับส่วนภูมิภาค

ไตรมาสที่ ๑	ไตรมาสที่ ๒	ไตรมาสที่ ๓	ไตรมาสที่ ๔
<p>๑. ขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านภาคีเครือข่ายในรูปแบบกิจกรรมก้าวทำใจ</p> <p>๒. เข้าร่วมประชุมพัฒนาศักยภาพเพิ่มทักษะของบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)</p>	<p>๑. เปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ Season 5 (ส่วนภูมิภาค)</p> <p>๒. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากร ประชาชนสมัครสมาชิกก้าวทำใจ</p> <p>๓. พัฒนาศักยภาพบุคลากรผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ร้อยละ ๑๐</p>	<p>๑. ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ Season 5 ตามเป้าหมายของแต่ละพื้นที่</p> <p>๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนการดำเนินงานการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร่วมกับส่วนกลาง</p> <p>๓. พัฒนาศักยภาพบุคลากรผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ร้อยละ ๑๕</p>	<p>๑. ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ Season 5 ตามเป้าหมายของแต่ละพื้นที่</p> <p>๒. กำกับ ติดตามผลการดำเนินงานพร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</p> <p>๓. พัฒนาศักยภาพบุคลากรผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ร้อยละ ๒๐</p>

๘. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- ๘.๑ ขับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานด้วย Digital Health Platform ไปยังประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยมีการเรียนรู้ ประเมินผล ด้วยตนเอง
- ๘.๒ ขับเคลื่อนนโยบายมาตรการส่งเสริมการออกกำลังกายกีฬาและนันทนาการ ไปยังประชาชนทุกกลุ่มวัย
- ๘.๓ กำหนดนโยบายการบูรณาการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจน
- ๘.๔ พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้สอดรับกระแสการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโดยการใช้เทคโนโลยีมีส่วนร่วม ให้เกิดความตระหนัก ตื่นตัวของการระวังป้องกัน รวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

ผลการดำเนินงานตามมาตรการ

๑. การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย

โครงการก้าวทำใจ ได้มีการติดตามการดำเนินงาน ดังนี้

- การประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ Season ๕ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ ในวันอังคารที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องประชุมกองแผนงาน อาคาร ๕ ชั้น ๔ กรมอนามัย

ภาพข่าวกิจกรรม
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ Season 5 ครั้งที่ 1/2566
วันอังคารที่ 25 ตุลาคม 2565 เวลา 09.30 - 14.00 น.



นายแพทย์เลอพันธ์ ปิยะदारอนันท์ รองผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นประธานการประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ ครั้งที่ 1/2566

ในการประชุมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหารือติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานพิธีมอบโล่รางวัลเชิดชูเกียรติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. รูปแบบการจัดพิธีมอบโล่รางวัลสำหรับผู้ร่วมขับเคลื่อน และภาคีเครือข่าย โดยเน้นสีเขียว-ทองเป็นพื้นหลัง
2. การจัดห้องและเก้าอี้สำหรับผู้เข้าร่วมงานพิธีมอบโล่รางวัลเชิดชูเกียรติ โดยแบ่งส่วนเฉพาะสำหรับผู้บริหาร
3. ชี้แจงรายละเอียดสำหรับผู้ขึ้นรับรางวัล
4. จัดเตรียมแผนกต้อนรับ สำหรับผู้บริหารและผู้เข้าประชุม
5. สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมงานพิธีมอบโล่รางวัลเชิดชูเกียรติ
6. แก์ไข VTR สำหรับงานเปิดตัวรับโล่รางวัล
7. เตรียมการวางแผนรูปแบบการประชาสัมพันธ์ กิจกรรมก้าวทำใจ Season 5
8. แก์ไข Backdrop งานพิธีมอบโล่รางวัลเชิดชูเกียรติ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 www.anamai.moph.go.th

๒. การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- Line Official โดยค้นหา @THNVR เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม หรือ สแกนคิวอาร์โค้ด



- เว็บไซต์ก้าวทำใจ : <https://www.kaotajai.com>

ก้าวทำใจ

หากท่านไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมมาก่อน กรุณาสมาชิกสมาชิก

สมัครลงทะเบียน

หรือหากเคยเข้าร่วมโครงการแล้ว

เข้าสู่ระบบ

เบอร์โทรศัพท์

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

Health Point

คะแนนสะสม 48 คะแนน

AIA Wellcity x 500 บาท / สิทธิ

E-Voucher มีตรงเงินสดอิเล็กทรอนิกส์จำนวน 500 บาท 200 รางวัล

สิทธิคงเหลือ 0/400 สิทธิ

50 บาท / สิทธิ

E-Voucher • ช่องทางการใช้บัตรผ่านช่องทางดิจิทัลเดลิเวอรี่ :

สิทธิคงเหลือ 9598/10000 สิทธิ

แสดงรางวัล

ส่งผลออกกำลังกาย

บริหารปอด เดิม-จึง บั้นจรรย์ชาน

เวทเทรนนิ่ง เอลิติก อื่นๆ

6 นาที

112 แคลอรี

3 กิโลแคลอรี 32 นาที

265 แคลอรี