

รายงานมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงาน

1. โครงการ ก้าวทำใจ ปิงปองประมาณ พ.ศ. 2567

2. ชื่อตัวชี้วัด ร้อยละของประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ

3. เป้าหมายและผลการดำเนินงานย้อนหลัง 3 ปี และผลงาน ณ ปัจจุบัน

เขต	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
เป้าหมาย	488,313	294,027	243,900	448,862	443,060	515,150	417,485	458,687	558,216	381,161	372,488	414,279	464,372
ผลงานปี 2564	223,158	152,479	251,339	126,061	249,092	215,691	572,340	271,840	258,078	594,516	154,134	197,295	21,072
ผลงานปี 2565	270,148	191,603	309,616	143,817	206,404	290,658	951,820	314,356	346,839	641,567	248,290	264,130	25,914
ผลงานปี 2566	431,576	354,769	340,033	171,129	270,338	367,490	1,013,796	373,826	489,335	728,809	293,727	319,984	30,338

4. ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การดำเนินงานที่ผ่านมา

	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางการแก้ปัญหา/ การพัฒนา Digital Health Platform
ด้านระบบ Digital Health Platform	1. เลขบัตรประชาชนที่ลงทะเบียนซ้ำ ซึ่งข้อมูลนี้เป็นข้อมูลส่วนบุคคล	1. ประสานทีมระบบแก้ไข เพื่อให้ประชาชนสามารถใช้ระบบได้ทันที
	2. ระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์ โทรศัพท์บางรุ่นไม่รองรับ	2. ประสานผู้จัดทำระบบให้ปรับแพลตฟอร์ม เพื่อรองรับโทรศัพท์ทุกรุ่น
	3. ประชาชนห่วงความปลอดภัย เนื่องจากกิจกรรมต้องใช้เลขหลังบัตรประชาชน	3. แจ้งให้ประชาชนรับทราบถึงการเก็บข้อมูลแบบปลอดภัยของโครงการ
กิจกรรม/การประชาสัมพันธ์	ปัญหาการแลกรางวัล / ผู้ใช้งานไม่เข้าใจ ในการใช้โค้ดส่วนลด / การใช้ส่วนลดมีเงื่อนไขราคาขั้นต่ำ ส่งผลให้ไม่มีแรงจูงใจของรางวัล	เพิ่มการสื่อสารการประชาสัมพันธ์ การใช้แต้มสุขภาพ และวิธีการแลกรางวัลให้ชัดเจน ง่ายและสะดวกมากขึ้น

5. ช่องว่าง (Gap) ที่ทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

- 5.1 ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- 5.2 ระบบการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขาดความเสถียร และบางครั้งการประมวลผลอาจมีความล่าช้า
- 5.3 การประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึง
- 5.4 ช่องทางการประชาสัมพันธ์ยังไม่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6. มาตรการในการปิด Gap และกิจกรรมสำคัญ

นโยบาย PIRAB	มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย (A)	- การขับเคลื่อนนโยบาย/ มาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ	- ส่งเสริมนโยบาย/มาตรการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ	- ประชุมติดตามการดำเนินงาน โครงการก้าวหัวใจ "Season 6"
การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (I)	- การพัฒนา Digital Health Platform ให้เป็นฐานข้อมูล ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยการสร้าง กระแสผ่านสื่อออนไลน์ - ผลิตสื่อองค์ความรู้การส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการสร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์	- การขับเคลื่อนการดำเนินงาน ส่งเสริมการออกกำลังกาย - ขับเคลื่อน ประชาสัมพันธ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ และหลักสูตร ผู้ปฏิบัติงานคลินิก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ วิทยทำงานผ่าน Digital Health Literacy Platform	- จัดจ้างการบริหารจัดการข้อมูล กิจกรรมทางกายและสามารถ ประเมินสุขภาพและดูแลสุขภาพ ได้ด้วยตนเอง และองค์กรได้ - การประชาสัมพันธ์ ผ่าน Line OA ก้าวหัวใจเพื่อ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่ ประชาชนอย่างต่อเนื่อง - การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวหัวใจ และ Youtube channel ก้าวหัวใจ

นโยบาย PIRAB	มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
การพัฒนาศักยภาพบุคลากร/ (B)	<ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาศักยภาพประชาชนสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริมการออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - มีการพัฒนาศักยภาพประชาชน ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และมีหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดทำระบบการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ - ประชุมเชิงปฏิบัติการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)
บูรณาการภาคีเครือข่าย (P)	<ul style="list-style-type: none"> - การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย - บูรณาการภาคีเครือข่ายผู้มีส่วนร่วมในการสร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์ เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - สื่อสาร และร่วมขับเคลื่อนนโยบายแก่ภาคีเครือข่าย - จัดกิจกรรมเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ season 6 	<ul style="list-style-type: none"> - การประชาสัมพันธ์ และเปิดตัวมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ก้าวทำใจ Season 6 - การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ
การกำกับติดตามประเมินผล (R)	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติการดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ - ติดตามและประเมินผล 	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าร่วมกิจกรรมเชิดชูเกียรติการดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจมอบโล่รางวัลการดำเนินงานสำหรับภาคีเครือข่าย 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติการดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ - ติดตามและประเมินผลการประชาสัมพันธ์ และพัฒนาศักยภาพประชาชนด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)

7. Small Success ระดับส่วนกลาง

ไตรมาส 1 (3 เดือน)	ไตรมาส 2 (6 เดือน)	ไตรมาส 3 (9 เดือน)	ไตรมาส 4 (12 เดือน)
<p>1. พัฒนาการบริหารจัดการ ลงทะเบียนและข้อมูลส่งเสริมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>2. วางแผนขับเคลื่อนกิจกรรม ก้าวทำใจ</p> <p>3. เตรียมการจัดประชุมเชิง ปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพ ประชาชนด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย ออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ (DPAC)</p>	<p>1. จำนวนประชาชนเข้าถึงดิจิทัล แพลตฟอร์มในการส่งเสริม สุขภาพ 5,200,000 คน</p> <p>2. ประชาสัมพันธ์สร้างสื่อการ รับรู้ เพื่อขับเคลื่อนและส่งเสริม กิจกรรมก้าวทำใจ</p> <p>3. ประชาชนได้รับการพัฒนา ศักยภาพด้านการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย และการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) จำนวน 1,800 คน</p> <p>4. ประชาชนมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ 330,000 คน</p>	<p>1. จำนวนประชาชนเข้าถึงดิจิทัล แพลตฟอร์มในการส่งเสริมสุขภาพ 5,312,500 คน</p> <p>2. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์สร้างสื่อ การรับรู้ เพื่อขับเคลื่อนและส่งเสริม กิจกรรมก้าวทำใจ</p> <p>3. ประชาชนได้รับการพัฒนา ศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย / ออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) จำนวน 2,500 คน</p> <p>4. ประชาชนมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ 400,000 คน</p>	<p>1. จำนวนประชาชนเข้าถึงดิจิทัล แพลตฟอร์มในการส่งเสริมสุขภาพ 5,500,000 คน</p> <p>2. ประชาชนได้รับการพัฒนา ศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย / ออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) จำนวน 3,723 คน</p> <p>3. ประชาชนมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ 500,000 คน</p> <p>4. ติดตามและประเมินผล</p>

Small Success ระดับส่วนภูมิภาค

ไตรมาส 1 (3 เดือน)	ไตรมาส 2 (6 เดือน)	ไตรมาส 3 (9 เดือน)	ไตรมาส 4 (12 เดือน)
<p>ร่วมขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริม การออกกำลังกายกับภาคี เครือข่าย</p>	<p>1. ร่วมจัดกิจกรรมเปิดตัว กิจกรรมก้าวทำใจ season 6</p> <p>2. ประชาสัมพันธ์และผลิต สื่อองค์ความรู้ เพื่อ ขับเคลื่อนการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ผ่าน ช่องทางปกติ (onsite) และผ่านระบบออนไลน์ (online)</p>	<p>1. ประชาสัมพันธ์และผลิตสื่อ องค์ความรู้ เพื่อขับเคลื่อนการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่าน ช่องทางปกติ (onsite) และผ่าน ระบบออนไลน์ (online)</p> <p>2. ขับเคลื่อนให้ประชาชนเข้า ร่วมพัฒนาเพิ่มทักษะการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย ขั้นพื้นฐาน และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)</p>	<p>ขับเคลื่อนให้ประชาชนเข้าร่วม พัฒนาเพิ่มทักษะการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย ขั้นพื้นฐาน และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)</p>

8. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- 8.1 ขับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานด้วย Digital Health Platform ไปยังประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยมีการเรียนรู้ ประเมินผล ด้วยตนเอง
- 8.2 ขับเคลื่อนนโยบายมาตรการส่งเสริมการออกกำลังกายกีฬาและนันทนาการ ไปยังประชาชนทุกกลุ่มวัย
- 8.3 กำหนดนโยบายการบูรณาการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจน
- 8.4 พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้สอดรับกระแสการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโดยการใช้เทคโนโลยีมีส่วนร่วม ให้เกิดความตระหนัก ตื่นตัวของการระวังป้องกัน รวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

ผลการดำเนินงานตามมาตรการ

1. การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย

โครงการก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ได้มีการติดตามการดำเนินงาน ดังนี้

- ประชุมเชิงปฏิบัติการการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกลไกพื้นที่
ในระหว่างวันที่ 23 - 24 พฤศจิกายน 2566 ณ โรงแรมแกรนด์ ริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ประชุมเชิงปฏิบัติการการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกลไกพื้นที่
ในระหว่างวันที่ 23 - 24 พฤศจิกายน 2566 ณ โรงแรมแกรนด์ ริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี



กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยทำงาน ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกลไกพื้นที่ เพื่อระดมสมอง **“การขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพผ่านแพลตฟอร์มส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ”** ในวันพฤหัสบดีที่ 23 พฤศจิกายน 2566 ณ โรงแรมแกรนด์ริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรีโดยได้รับเกียรติจากท่าน นพ.บัญชา ค้าของ ที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต และนายณัฐพงศ์ ตั้งเดชะหิรัญ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท สบายดิจิทัล จำกัด พร้อมคณะ เป็นวิทยากรในครั้งนี้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ประชุมเชิงปฏิบัติการการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกลไกพื้นที่
ในระหว่างวันที่ 23 - 24 พฤศจิกายน 2566 ณ โรงแรมแกรนด์ ริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี



นายสันติ พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้เกียรติมาเป็นประธาน ในพิธีเปิดกิจกรรมมอบโล่เชิดชูเกียรติการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านกิจกรรมก้าวทำใจ Ss 5 โดยมีผู้เข้าร่วมฯ ได้แก่ ท่านผู้บริหารกรมอนามัย ภาศิเครือข่ายที่ ร่วมขับเคลื่อนผู้สนับสนุนกิจกรรม และหน่วยงานที่ได้รับรางวัล จากกิจกรรมก้าวทำใจ Ss 5 ในวันที่ 24 พ.ย. 2566 ณ โรงแรมแกรนด์ ริชมอนด์ นนทบุรี



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

www.anamai.moph.go.th