



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ถอดบทเรียนการจัดการความรู้ (KM) ครั้งที่ ๑

เรื่อง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”

จัดทำโดย

คณะทำงานตัวชี้วัดที่ ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

(Learning Organization)

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย

ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

คำนำ

ถอดบทเรียนการจัดการความรู้(Knowledge Management, KM) เรื่อง“ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อสรุปผลการดำเนินโครงการก้าวทำใจ Season ๓ โดยพิจารณา รูปแบบการดำเนินงาน และรายละเอียดต่างๆ ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยจะเน้นการพัฒนาความรู้และพัฒนาทักษะ ด้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการก้าวทำใจ Season ๓ ของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ซึ่งมีการรวบรวม หลักการ เทคนิค/วิธีการจากวิทยากรผู้มีประสบการณ์ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การระดมความคิด ของบุคลากรในกองฯ คณะทำงานคณะทำงานตัวชี้วัดที่ ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดทำรายงานฉบับนี้ มุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้รวบรวมจัดทำเป็น รายงานฉบับนี้จะสามารถใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) สำหรับบุคลากรและผู้ที่สนใจนำไปใช้หรือปรับปรุงการการมีกิจกรรมทางกายโดยศึกษาและถอดบทเรียนจากโครงการ ก้าวทำใจ Season ๓ อันจะส่งผลถึงประสิทธิภาพการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และให้ผลดีต่อการทำงานของบุคลากรต่อไป

สารบัญ

หน้า

○ การถอดบทเรียนจากกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM)	๑
○ ประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม	๑๑
○ ภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรม	๑๒
○ บรรณานุกรม	๑๖

การถอดบทเรียนจากกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM)

การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเรียนรู้ด้วยกันได้ สามารถรวบรวม และถ่ายทอดออกมาได้หลายรูปแบบ เป็นความรู้ภายนอก (Explicit Knowledge) และข้อเสนอแนะจากกิจกรรมถ่ายทอดความรู้จากผู้วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญจากกลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีทางกายวัยทำงาน ซึ่งเป็นความรู้จำเพาะตน (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่แฝงอยู่ในประสบการณ์ และฝีมือของ ผู้ปฏิบัติ สามารถรวบรวมความรู้ทั้งหมด นำมาถอดบทเรียน จัดกิจกรรมในวันพุธที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีผู้เข้าร่วมจำนวน ๒๕ คน ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการพัฒนาบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยสามารถแบ่งเนื้อหาสาระ ออกเป็น ๓ ส่วนดังนี้

๑. บทสรุปภาพรวมของ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”
๒. การวิเคราะห์ปัญหา ความสำคัญและที่มาและการดำเนินโครงการ เรื่อง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”
๓. ผลลัพธ์ ประโยชน์ และความยั่งยืนของการดำเนินโครงการ เรื่อง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

๑. บทสรุปภาพรวมของ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”

“ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มาจากแนวคิด Steps Challenge ซึ่งเป็นการนับจำนวนก้าวสะสม และ Virtual Run ซึ่งเป็นการสะสมระยะเดิน-วิ่งจากที่ใด เวลาใดก็ได้ทั่วโลก โดย “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีจุดเด่นคือ แอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้น เพื่อบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน โดยมีกระบวนการทำงานที่เป็นระบบ เริ่มจากระบบทำการบันทึกประมวลผล คัดกรองสุขภาพ ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ด้วยตนเองตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล และนำเสนอผลการออกกำลังกายในรูปแบบของโมบายแพลตฟอร์ม และเป็นแอปพลิเคชันที่เชื่อมต่อกับฐานข้อมูลกลางของกรมอนามัย โดยในปี ๒๕๖๒ ได้ดำเนินการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย จำนวน ๑๐ ล้านครอบครัว ผ่าน activefam.anamai.moph.go.th ด้วยการเป็นสมาชิกออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติถวายในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ๓ ประเภท ได้แก่

- ๑) ครอบครัวออกกำลังกาย
- ๒) ชมรม/ องค์กรจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
- ๓) อปท./ หน่วยงานจัดการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและสถานที่ออกกำลังกาย

มีประชาชน เข้าร่วมจำนวน ๕๗๖,๖๑๕ คน สมาชิกชมรม ๒๓,๗๙๕ ชมรม สมาชิก อปท. ๑,๕๑๒ แห่ง (ข้อมูล ณ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓) ในปี ๒๕๖๓ ระหว่าง เดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม ๒๕๖๓ ได้ดำเนินการ “กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๑” โดยมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมาย คือบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อขับเคลื่อนให้เป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) และนำร่องสู่การขยายผลสู่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ทำได้ง่าย สนุกสนาน และมีความท้าทาย ผลการดำเนินงานพบว่ามีจำนวนผู้สมัครทั้งหมด ๔๘๐,๑๑๕ คน ระยะทางรวม ๒๐,๗๑๔,๓๘๘ กิโลเมตร (ข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓) และระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม ได้ดำเนินการ “กิจกรรมก้าวทำใจ season ๒ ด้านภัยโควิด ๑๙” เป็นโครงการต่อเนื่องที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ภายใต้สถานการณ์โควิด ๑๙ ขยายเป้าหมายสู่ประชาชนทั่วไป ชมรมออกกำลังกาย และหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ มีผู้ลงทะเบียน จำนวน ๘๑๑,๓๙๖ คน พลังงานสะสมตลอด Season ๒ รวมทั้งสิ้น ๑,๑๓๘,๖๑๙,๓๔๔ กิโลเมตร และมียอดสะสมของระยะทาง เดิน-วิ่ง รวม ๑๕,๐๐๕,๐๙๖ กิโลเมตร ปั่นจักรยาน ๒,๘๑๕,๓๑๘ กิโลเมตร แอโรบิก ๒๐,๕๓๔,๖๐๓ นาที คีตะมวยไทย ๓,๔๒๙,๒๓๖ นาที โยคะ ๓,๙๘๗,๗๓๐ นาที และเวทเทรนนิ่ง ๖,๒๑๘,๔๕๔ นาที ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย “ก้าวทำใจ Season ๑” และ “ก้าวทำใจ season ๒” ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ ๒๔.๐๑ kg/m² และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังร่วมกิจกรรม ลดลงอยู่ที่ ๒๓.๕๔ kg/m² ซึ่งในปี ๒๕๖๔ กำลังจะดำเนินการ “กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓” ซึ่งจะขยายผลกลุ่มเป้าหมายลงสู่สถานประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษาทั่วประเทศ โดยมีการพัฒนารูปแบบการแข่งขันภายในกลุ่มหรือองค์กร และระหว่างกลุ่มหรือองค์กรได้ รวมทั้งใน season ๓ นี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภทกีฬา จะเป็นการกระตุ้นให้องค์กรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งนับว่าโครงการก้าวทำใจนี้ นอกจากจะส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ (COVID-๑๙) แล้ว ยังเป็นการปลูกกระแสการสร้างสุขภาพ ซึ่งตอบโจทย์ของประเทศในการสร้างสุขภาพของคนไทยให้แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต่อโรค มีค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในเกณฑ์ปกติอีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรค ทำให้การควบคุมการระบาดของโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประเทศไทยผ่านพ้นภาวะวิกฤตินี้ไปเร็ววันได้ด้วยความร่วมมือ และความสามัคคีของคนในชาติ

๒. การวิเคราะห์ปัญหา ความสำคัญและที่มา และการดำเนินโครงการ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”

แนวคิด “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” เกิดขึ้นจากนโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข ที่กำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศ พร้อมทั้งขับเคลื่อนและผลักดันนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย อีกทั้งวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย ที่ต้องดำเนินกิจกรรมตาม ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ทำให้คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานที่ จำกัด จำนวนคนที่ จำกัด และดำเนินการด้วยความระมัดระวังมากขึ้น “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีจุดเด่นคือ แอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้น เพื่อบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน โดยมีกระบวนการทำงานที่เป็นระบบ เริ่มจากระบบทำการบันทึก ประมวลผล คัดกรองสุขภาพ ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ตลอดจน

ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล และนำเสนอผลการออกกำลังกายในรูปแบบของโมบายแพลตฟอร์ม โดยในกิจกรรมก้าวท้าใจ Season ๑ จะเน้นกิจกรรมออกกำลังกายประเภทวิ่ง โดยผู้ใช้งานจะบันทึกผลการออกกำลังกาย จำนวนเวลา และระยะทางในแอปพลิเคชัน จากนั้นระบบจะประมวลผลออกกำลังกาย เป็นระยะทางสะสม(km.) และกิจกรรมก้าวท้าใจ Season ๒ ด้านภัย COVID -๑๙ จะเพิ่มกิจกรรมออกกำลังกายหลากหลายมากขึ้น แบ่งเป็น ๖ ประเภท ได้แก่ เดิน-วิ่ง จักรยาน โยคะ แอโรบิก คีตะมวยไทย และเวทเทรนนิ่ง โดยบันทึกผลการออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามแต่ละประเภท จากนั้นระบบจะประมวลผลการออกกำลังกาย เป็นจำนวนสะสมของแคลอรีที่เผาผลาญ นอกจากนี้และยังมีการแปลผลการออกกำลังกายเป็นคะแนนสุขภาพ (Health point) เพื่อใช้กำหนดทิศทางในการดำเนินงานระยะต่อไป

กระบวนการขับเคลื่อน “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวท้าใจ” มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

๑) การลงทะเบียนครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายผ่าน activefam.anamai.moph.go.th ในปี ๒๕๖๒

๑.๑ ลงทะเบียนครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย สำหรับประชาชนทั่วไป ร่วมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ และส่งภาพถ่ายกิจกรรมออกกำลังกายตามบริบทของแต่ละครอบครัว ถวายสดุดีในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ลงเว็บไซต์พร้อมรับบัตรครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ QR Code ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย ออนไลน์ 

๑.๒ ลงทะเบียนชมรมออกกำลังกายและหน่วยงานจัดกิจกรรมสำหรับชมรมออกกำลังกายหรือชมรมกีฬา หน่วยงาน สาธารณสุข หรือหน่วยงานราชการอื่น ร่วมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และส่งภาพถ่ายกิจกรรม ออกกำลังกายถวายราชสดุดีในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ลงเว็บไซต์ พร้อมรับใบประกาศนียบัตร ชมรมออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติ ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ออนไลน์ QR Code ชมรมออกกำลังกายและหน่วยงานจัดกิจกรรม 

๑.๓ ลงทะเบียนท้องถิ่นท้องถิ่นพัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ร่วมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และส่งรูปถ่ายสวนสาธารณะที่ได้รับการพัฒนาในพื้นที่ เพื่อถวายสดุดีในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ลงเว็บไซต์ พร้อมรับใบประกาศนียบัตร องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติในหลวง รัชกาลที่ ๑๐ ออนไลน์ QR Code ท้องถิ่นพัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย 

ในการดำเนินการลงทะเบียนครอบครัวไทยอบอุ่นออกกำลังกายผ่านระบบเว็บไซต์ มีผู้ร่วมลงทะเบียน ๕๗๖,๖๑๕ คน ซึ่งการดำเนินการลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ ประชาชนยังไม่สามารถเข้าถึงมากนักจึงได้มีการพัฒนาระบบดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจขึ้นมา

๒) พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ Season ๑ ในปี ๒๕๖๓

การพัฒนาฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ ภายใต้ Campaign “ก้าวท้าใจ VIRTUAL RUN SEASON ๑ พิชิต ๖๐ วัน ๖๐ กิโลเมตร” เน้นการส่งเสริมให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) โดยขับเคลื่อนร่วมกันของหน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุข ระดับกรมทุกกรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานสาธารณสุข ๗๖ จังหวัด ศูนย์อนามัยที่ ๑ - ๑๒ และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง รวมทั้งอสม. ทั่วประเทศ และได้มีการจัดมหกรรมเปิดตัวก้าวท้าใจ Season ๑ ในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓ ณ กระทรวงสาธารณสุข

เพื่อสร้างกระแสในการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถสมัครและส่งผลระยะทางการวิ่งผ่าน Application LINE ก้าวทำใจ ระบบจะทำการบันทึกจำนวนระยะทางการวิ่ง - เดินสะสมในแต่ละวัน ประมวลผลประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยทุกคนที่สะสมระยะทางได้ ๖๐ กิโลเมตรขึ้นไป ในระยะเวลา ๖๐ วัน จะได้รับใบประกาศนียบัตรอิเล็กทรอนิกส์ นอกจากนี้ยังมีระบบการรายงานผลการเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ season ๑ ให้กับทุกพื้นที่ แบบ real time ซึ่งจะแสดงผลในระดับประเทศ จังหวัด อำเภอ และตำบล โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ season ๑ รวมทั้งสิ้นจำนวน ๔๘๐,๑๑๕ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓) และจากผลการดำเนินการกิจกรรมก้าวทำใจ season ๑ ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาหารือร่วมกัน จึงได้พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ Season ๒ ขึ้นในปี ๒๕๖๓

๓) พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ Season ๒ ในปี ๒๕๖๓

การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด ๑๙ และเตรียมพร้อมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ภายใต้ campaign “๖๐ วัน ๖,๐๐๐ กิโลแคลอรี” จากการวิเคราะห์ปัญหากิจกรรมก้าวทำใจ season ๑ พบว่าประชาชนมีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบที่ไม่ใช่แค่การวิ่งหรือเดิน จึงได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลายและท้าทายมากขึ้น ได้แก่ การวิ่ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง แอโรบิกแดนซ์ คีตะมวยไทย และโยคะผ่านรูปแบบการสะสมระยะเวลากิจกรรมออกกำลังกาย และสะสมแต้มสุขภาพ (Health point) ผ่านระบบ Application LINE และ Web Application โดยมีการกระตุ้นกระแสการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยการจัดมหกรรมเปิดตัวและประชาสัมพันธ์ “ก้าวทำใจ ด้านภัย COVID -๑๙” ในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ ณ อาคารกีฬาในร่มกระทรวงสาธารณสุข และนอกจากขับเคลื่อนร่วมกันของหน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุข ระดับกรมทุกกรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานสาธารณสุข ๗๖ จังหวัด ศูนย์อนามัยที่ ๑ - ๑๒ และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง อสม.ทั่วประเทศแล้ว ยังมีการร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน ได้แก่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงแรงงาน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ บริษัท วอริกซ์ สपोर्ट จำกัด บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) บริษัท ไทยดอททรัน จำกัด และบริษัท เนสต์เล่ (ไทย) จำกัด โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ season ๒ รวมทั้งสิ้น ๘๑๑,๓๙๖ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓) และจากผลการดำเนินการกิจกรรมก้าวทำใจ season ๒ ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาหารือร่วมกันจึงได้พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ Season ๓ ขึ้นในปี ๒๕๖๔

๔) พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ Season ๓ ในปี ๒๕๖๔

การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ภายใต้ campaign “๑๐๐ วัน ๑๐๐ นอกจากนั้นจากการวิเคราะห์ปัญหาใน season ๑ และ ๒ จากเครือข่ายและผู้เกี่ยวข้องจึงได้พัฒนารูปแบบใน season ๓ โดยพัฒนารูปแบบการแข่งขันภายในกลุ่มหรือองค์กร และระหว่างกลุ่มหรือองค์กรได้ รวมทั้งใน season ๓ นี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภทกีฬา จะเป็นการกระตุ้นให้องค์กรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และนอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังสามารถประเมินสุขภาพได้

ด้วยตนเอง และมีการปรับรูปแบบนอกจากจะมีการสะสมของระยะทางตาม campaign “๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร” ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ยังสามารถสะสมคะแนนสุขภาพที่น่าแลกของรางวัลโดยแบ่งเกณฑ์เป็น ๓ แบบ ได้แก่ ๑) ผู้ที่สามารถพิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร ก่อนได้รับรางวัลก่อน ๒) ผู้ที่สามารถพิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร ทุกคน มีสิทธิลุ้นรับรางวัลและ ๓) นำ Health Point แลกของรางวัล (๕ Health Point มีมูลค่าเท่ากับ ๑ บาท) โดยจะเริ่มกิจกรรมวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๔

การขับเคลื่อนการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ เป็นความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาผลงาน ดังนี้

๔.๑) การพัฒนา “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ภายใต้กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๑

(๑) ร่วมกับบริษัท ไทยดอทคอม จำกัด พัฒนาออกแบบโครงสร้าง ผลิต ดูแลระบบ และสร้างระบบการรายงานผลดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจและประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ของบริษัท

(๒) บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด และบริษัท คราฟทอส แทรคคิง จำกัด สนับสนุนงบประมาณพัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ และประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อประชาสัมพันธ์และเครือข่ายต่าง ๆ ของบริษัท

(๓) ร่วมกับกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจให้แก่เครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุข

๔.๒) การพัฒนา “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ภายใต้กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๒

(๑) ร่วมกับบริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) ในการพัฒนาปรับปรุงฐานข้อมูลผู้ลงทะเบียน ออกแบบโครงสร้าง ผลิต ดูแลระบบ และสร้างระบบการรายงานผล ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

(๒) บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด, บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด, บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด, บริษัท โอสธสกา จำกัด (มหาชน), บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด สนับสนุนของรางวัลภายใต้กิจกรรม

(๓) ร่วมกับกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สมาคมกีฬาจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการประชาสัมพันธ์แพลตฟอร์มก้าวทำใจให้เข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

๔.๓) การพัฒนา “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ภายใต้กิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓

(๑) ร่วมกับบริษัท ฟู เฟล โล ส์ เน็ตเวิร์ค แอนด์ ดีไซน์ จำกัด ในการพัฒนาออกแบบโครงสร้าง ผลิต ดูแลระบบ และสร้างระบบการรายงานผล ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

(๒) สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และสมาคมหอการค้าไทย ประชาสัมพันธ์ให้เครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรม

(๓) ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนและเครือข่ายอื่น ๆ ในการประชาสัมพันธ์แพลตฟอร์มก้าวทำใจ

(๔) เบื้องต้นสมาคมประกันชีวิตไทย นำไปหารือในเครือข่ายเพื่อนำคะแนนสุขภาพมาใช้ในการลดเบี้ยสุขภาพ

(๕) เบื้องต้นมีผู้สนับสนุนจำนวน ๒๒ หน่วยงาน ได้แก่ บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด, บริษัท เนสท์เล่ จำกัด, บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด, บริษัท เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล จำกัด, บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด, บริษัท เอก-ชัย ดิสทริ

บิวชั่นซิสเทม จำกัด, บริษัท สยามแม็คโคร จำกัด ,บริษัท ชันโฮรี เป๊ปซี่โค เบเวอเรจ จำกัด,บริษัท ปตท. จำกัด, บริษัท เชื้อปเป้ จำกัด, บริษัท ไทยโพลีคอนส์ จำกัด, บริษัท บางจาก รีเทล จำกัด, บริษัท ฟริสแลนด์คัมพิน่า จำกัด, บริษัท แบล็คแคนยอน จำกัด, บริษัท เนสท์เล่ จำกัด, บริษัท โอเอสสุภา จำกัด, บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด, บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด,บริษัท เมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ กรุ๊ป จำกัด, บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด, บริษัท เอไอเอ จำกัด (ประกันวินาศภัย)และบริษัท โรงงานฟุตบอลไทย สปอร์ตติ้งกู๊ดส์ จำกัด

๓. ผลลัพธ์ ประโยชน์ และความยั่งยืนของการดำเนินโครงการ เรื่อง “ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวท้าใจ”

- ผลผลิตและผลลัพธ์ที่สำคัญจากการดำเนินโครงการคืออะไร อธิบายให้ชัดเจนในเชิงสถิติ รวมทั้งแสดงตัวชี้วัดที่วัดความสำเร็จของโครงการ

๑) การลงทะเบียนครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายผ่าน activefam.anamai.moph.go.th ในปี๒๕๖๒ ผู้เข้าร่วมโครงการทั่วประเทศ จำนวน ๕๗๖,๖๑๕ คน

๒) กิจกรรมก้าวท้าใจ Season ๑ ปี ๒๕๖ ภายใต้ Campaign “ก้าวท้าใจ VIRTUAL RUN SEASON ๑ พิชิต ๖๐ วัน ๖๐ กิโลเมตร” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั่วประเทศ จำนวน ๔๘๐,๑๑๕ คน

๕.๓) กิจกรรมก้าวท้าใจ Season ๒ ด้านภัย COVID -๑๙ ภายใต้ campaign “ก้าวท้าใจ ด้านภัย COVID -๑๙ ๖๐ วัน ๖,๐๐๐ กิโลเมตร” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั่วประเทศ จำนวน ๘๑๑,๓๙๖ คน

๕.๔) โดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน ๑,๓๕๓,๖๘๘ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๓)

ตารางที่ ๑ แสดงการเปลี่ยนแปลงความชุกดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรม	จำนวนผู้ลงทะเบียน (คน)	ความชุกดัชนีมวลกาย (ร้อยละ)							
		ผอม (<๑๘.๕ kg/m ^๒)		ปกติ (=๑๘.๕-๒๔.๙ kg/m ^๒)		ท้วม (>๒๔.๙-๒๙.๙ kg/m ^๒)		อ้วน (>๒๕ kg/m ^๒ ขึ้นไป)	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ก้าวท้าใจ Season ๑	๔๘๐,๑๑๕ (N = ๓๘๘,๗๒๐ ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	๒.๐	๒.๖	๓๗.๐	๓๘.๕	๒๒.๐	๒๑.๗	๓๘.๐	๓๗.๒
ก้าวท้าใจ Season ๒	๘๑๑,๓๙๖ (N = ๕๖๕,๐๑๗ ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	๙.๔	๙.๐	๓๙.๓	๔๒.๕	๑๙.๕	๑๘.๘	๓๑.๘	๒๙.๗
ก้าวท้าใจ (๑+๒)	๑,๒๙๑,๕๑๑ (N = ๙๕๓,๗๓๗ ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	๕.๗	๕.๘	๓๘.๑๕	๔๐.๕	๒๐.๗๕	๒๐.๒๕	๓๔.๔	๓๓.๔๕

* ข้อมูล ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

ความชุกดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๓๘.๑๕ ความชุกของภาวะอ้วน ร้อยละ ๓๕.๔ และหลังร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ ๔๐.๕ ความชุกของภาวะอ้วน ร้อยละ ๓๓.๕๔

ตารางที่ ๒ แสดงตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

กิจกรรม	จำนวนผู้ลงทะเบียน (คน)	ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย $\bar{X}$	
		ก่อน	หลัง
ก้าวทำใจ Season ๑	๔๘๐,๑๑๕ (N = ๓๘๘,๗๒๐ ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	๒๔.๔๑ kg/m ^๒	๒๔.๐๒ kg/m ^๒
ก้าวทำใจ Season ๒ ต้านภัย COVID -๑๙	๘๑๑,๓๔๖ (N = ๕๖๕,๐๑๗ ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	๒๓.๖๑ kg/m ^๒	๒๓.๐๗ kg/m ^๒
ก้าวทำใจ (๑+๒)	๑,๒๙๑,๕๕๑ (N = ๙๕๓,๗๓๗ ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	๒๔.๐๑ kg/m ^๒	๒๓.๕๔ kg/m ^๒

* ข้อมูล ณ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมด ก่อนร่วมกิจกรรมอยู่ที่ ๒๔.๐๑ kg/m^๒ (N = ๙๕๓,๗๓๗ คน) และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังร่วมกิจกรรม ลดลงอยู่ที่ ๒๓.๕๔ kg/m^๒

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของผู้ร่วมกิจกรรม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ และเป็นอีกหนึ่งมิติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชน ตอบสนองแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๗๓ ของประเทศไทยและตอบสนองแผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๗๓

● ประโยชน์ที่ประชาชน/ผู้รับบริการได้รับจากโครงการ

๑. ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง เนื่องจากการสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับเปลี่ยนรูปแบบ เวลา และวิธีการทำงาน รวมถึงการงดใช้พื้นที่สวนสาธารณะหรือพื้นที่ออกกำลังกายสาธารณะ ซึ่งส่งผลต่อโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง การนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา จะส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น

๒. ประชาชนมีออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมและต่อเนื่อง จากสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบคลิปวิดีโอ ที่เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ เพจ Facebook, YouTube รวมถึงในดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ

๓. ปลุกกระแสการสร้างสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องให้ประชาชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรม ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ (COVID-๑๙)

๔. ประชาชนมีความความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น และมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ อาทิ โปสเตอร์การออกกำลังกาย คลิปวิดีโอออกกำลังกาย

๕. ประชาชนมีทางเลือกในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ด้วยการใช้เทคโนโลยีรูปแบบการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

● ผลการประเมินผลที่เป็นทางการจากหน่วยงานภายนอก และจากประสบการณ์ของผู้รับบริการ

๑. การประเมินผลจากหน่วยงานภายนอก

กระทรวงสาธารณสุขได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธาน ในคณะกรรมการประกอบภาคีเครือข่ายและหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้แก่ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กรมการปกครอง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพ สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ชมรมผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป โดยมีบทบาทหน้าที่กำกับ ติดตาม ประเมินสถานการณ์และกำหนดแนวทางการจัดทำระบบฐานข้อมูล โดยที่ผ่านมาได้มีการจัดประชุมเพื่อติดตาม กำหนดทิศทางและให้ข้อเสนอแนะการดำเนินงาน จำนวน ๖ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องรับรอง อาคาร ๑ ชั้น ๕ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย กำหนดรูปแบบกิจกรรม “ทำไทย...ก้าวไกลโรค”

ครั้งที่ ๒ เมื่อวันอังคารที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร ๑ ชั้น ๒ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ ปรับรูปแบบแหล่งทะเบียนกิจกรรม และเปลี่ยนชื่อกิจกรรมเป็น ก้าวทำใจ

ครั้งที่ ๓ เมื่อวันอังคารที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ๒ อาคาร ๑ ชั้น ๒ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ การปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ไวรัสโคโรนา COVID-๑๙ และจัดทำ Health point เพื่อเป็นตัวกำหนดทิศทางการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ ๔ เมื่อวันพุธที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ๕๐๑ ชั้น ๕ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สาระสำคัญคือ กำหนดแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย พ.ศ. ๒๕๖๓ ระยะที่ ๒ และกำหนดรูปแบบส่งเสริมการออกกำลังกาย สื่อสารประชาสัมพันธ์ และกำหนดรางวัล

ครั้งที่ ๕ เมื่อวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร ๑ ชั้น ๒ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ กำหนดกรอบการดำเนินกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓ และให้มีการจัดตั้งสมาคมก้าวทำใจ เพื่อเพิ่มความยั่งยืนของกิจกรรม

ครั้งที่ ๖ เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร ๑ ชั้น ๑ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ กำหนดรูปแบบกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓ และแนวทางการใช้คะแนนสุขภาพ

๒. การประเมินผลของผู้รับบริการ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”

มีการประเมินผ่านระบบออนไลน์ เพจ Facebook และรับข้อเสนอแนะผ่านดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ เพื่อรับข้อเสนอจากส่วนภูมิภาค โดยมีปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

- ประชาชนยังเข้าถึง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่
- “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ยังไม่สามารถรองรับการใช้งานพร้อมกันเป็นจำนวนมาก
- ระบบการลงทะเบียนและการสะสมระยะทางไม่มีความเสถียรก่อนใช้งานจริง
- ระบบรายงานยังไม่ครอบคลุมถึงระดับหมู่บ้านทำให้ไม่สามารถตรวจสอบข้อมูล หรือติดตามการดำเนินงานได้
- การประมวลผลระยะทางคลาดเคลื่อน

● วิธีการจัดการผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้น

ผลทางลบของ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีปัญหาระบบไม่เสถียรหากมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกันเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้ระบบเกิดการขัดข้อง ในบางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่สามารถส่งผลการออกกำลังกาย และสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านแอปพลิเคชันได้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพจึงจัดให้มีการประชุมแบบ War Room เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ณ ศูนย์ปฏิบัติการก้าวทำใจชั่วคราว ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อสรุปปัญหารายวัน และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ปัญหา ผู้เข้าร่วมประชุม ได้แก่ ทีมงานจัดทำและดูแลระบบดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ ทีมงานออกแบบ ประชาสัมพันธ์ คณะผู้บริหารกรมอนามัย และทีมงานกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ตรงประเด็น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์

● การถอดบทเรียนเพื่อนำผลงานไปถ่ายทอดความรู้และประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน และวางแผนในการขยายผลโครงการ

ได้มีจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “จัดทำระบบฐานข้อมูล (Platform กลาง) การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน” ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓ ณ โรงแรมโอวีซี จังหวัดนนทบุรี กลุ่มเป้าหมายได้แก่ ศูนย์อนามัย ๑๒ แห่ง และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง โดยได้ร่วมกันถอดบทเรียนการดำเนินงานของกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๑ และก้าวทำใจ Season ๒ ด้านภัย COVID -๑๙ เพื่อใช้ในขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ Season ๓ โดยมีเนื้อหาสาระสำคัญคือ

(๑) กลุ่มชุมชน ใช้องค์ประกอบเครือข่ายเดิมทำให้เข้มแข็ง ประชาชนสามารถเข้าถึงเครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะใช้แอปพลิเคชัน Runex เป็นเครื่องมือในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชน

(๒) กลุ่มสถานประกอบการ จัดทำ platform ของส่วนกลาง เพื่อบูรณาการรวมกับ ๑๐ package ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยทำในภาพรวมของจังหวัด มีการจัดคณะทำงานนำเครื่องมือไปใช้ดูแลสุขภาพประชาชนที่อยู่ในสถานประกอบการ

(๓) กลุ่มสถานศึกษา กำหนดแนวทางการใช้คะแนนสุขภาพ Health point เพื่อใช้เป็นคะแนนและวัดผลการศึกษาเรื่องสุขภาพในสถานศึกษา และจัดทำ campaign สำหรับนักเรียน “ลดเวลาหน้าจอ เพิ่มเวลาก้าวทำใจ”

(๔) กลุ่มสถานบริการสาธารณสุข ดำเนินการเป็นส่วนกลางการประสานงานและขับเคลื่อนกิจกรรมในในภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้มีการจัดทำแผนการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๓ ร่วมกับภาครัฐและภาคเอกชนที่จะขยายผลดำเนินงานไปยังทุกภาคส่วนที่จะนำดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจไปขับเคลื่อน โดยมีกิจกรรมเปิดตัว “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” Season ๓ พร้อมกันทั่วประเทศในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

และในการดำเนินการระยะต่อไป จะสร้างความยั่งยืนของ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” โดยการนำแพลตฟอร์มก้าวทำใจไปเชื่อมโยงกับ แพลตฟอร์มหน่วยงานภายนอกอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมีปัจจัยสำคัญ คือ คะแนนสุขภาพ (Health point) ที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการนำคะแนนสุขภาพไปแลกส่วนลดสินค้า หรือบริการต่าง ๆ โดยในเบื้องต้น มีภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนร่วมนำหลักการของคะแนนสุขภาพไปขับเคลื่อน ดังนี้

- ๑) กรมสรรพากร รับในหลักการเพื่อนำคะแนนสุขภาพไปลดภาษี
 - ๒) สมาคมประกันชีวิตไทยนำหลักการไปหารือกับภาคีเครือข่ายเพื่อนำคะแนนสุขภาพไปแลกเบี้ยประกันสุขภาพ
 - ๓) บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด รับในหลักการเพื่อเชื่อมโยงคะแนนสุขภาพก้าวทำใจ กับ คะแนน All member ของ เซเว่น อีเลฟเว่นในเครือ เพื่อใช้เป็นส่วนลดหรือแทนเงินสด
 - ๔) เครือข่ายสถานศึกษารับในหลักการนำคะแนนสุขภาพไปเป็นส่วนหนึ่งของคะแนนวิชาพลศึกษา
 - ๕) บริษัท วอริกซ์ สपोर्ट จำกัด รับในหลักการนำคะแนนสุขภาพไปและส่วนลดแลกซื้อสินค้าของทางบริษัทฯ
- เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable Development Goals (SDGs) ขององค์การสหประชาชาติที่เกี่ยวข้องกับผลงาน

องค์การสหประชาชาติได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ซึ่งใช้กำหนดทิศทางการพัฒนาของประชาคมโลก เพื่อให้การดำเนินงานของประเทศมีความเชื่อมโยงและสอดคล้องกับสถานการณ์ของโลก เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน หรือ Sustainable Development Goals (SDGs) เป็นทิศทางการพัฒนาตั้งแต่เดือนกันยายน ปี ๒๕๕๘ ถึงเดือนสิงหาคม ๒๕๗๓ ครอบคลุมระยะเวลา ๑๕ ปี โดยประกอบไปด้วย ๑๗ เป้าหมาย โดยโครงการก้าวทำใจ เป็นโครงการที่สอดคล้องกับเป้าหมายที่ ๓ ของการพัฒนาที่ยั่งยืน คือ การสร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย และในระดับโลกได้มีความพยายามในการลดภาระการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยล่าสุดคือการรับรอง แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๗๓ ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๗๑๓ ปี พ.ศ.๒๕๖๑ โดยมีมติให้ประเทศสมาชิกขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศตนอย่างเป็นรูปธรรมโดยตั้งเป้าหมายที่การลดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอลงร้อยละ ๑๕ ภายในปี พ.ศ.๒๕๗๓ ประเทศไทยได้พัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๗๓ มีวิสัยทัศน์ คือ “ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม” มีการตั้งเป้าหมาย ๑๓ ข้อ ผ่าน ๓ ยุทธศาสตร์ ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และการพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งกิจกรรมก้าวทำใจเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการขับเคลื่อนและผลักดันนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของประเทศไทย ให้มีประสิทธิภาพครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย มีความต่อเนื่อง และประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม และสร้างเสริมให้ประชาชน

มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่การออกกำลังกายระดับประเทศ

นอกจากนี้ กิจกรรมก้าวทำใจยังเป็นกิจกรรมที่ปลูกกระแสการสร้างสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องให้ประชาชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรม ซึ่งตอบโจทย์ของประเทศในการสร้างสุขภาพของคนไทยให้แข็งแรง มีภูมิต้านทานต่อโรค อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรค ทำให้การควบคุมการระบาดของโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเสริมขีดความสามารถในการลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากปัญหาการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs (non-communicable diseases) ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ส่งผลให้ประเทศสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพจำนวนมาก ดังนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดโรคจึงเป็นแนวทางที่จะช่วยลดอัตราป่วยและอัตราตายก่อนวัยอันควร ซึ่งเป็นการสร้างหลักประกันให้ประชาชนมีสุขภาพดีและเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกกลุ่มวัย

ประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม

๑. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร และช่วยพัฒนาศักยภาพของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพในเรื่องของการจัดการความรู้
๒. ป้องกันภูมิปัญญา และองค์ความรู้ด้านโครงการก้าวทำใจสูญหาย
๓. เป็นการลงทุนในต้นทุนมนุษย์ พัฒนาความสามารถที่จะแบ่งปันความรู้ของการดำเนินโครงการให้กับคนอื่น ๆ ในกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
๔. ผู้บังคับบัญชาสามารถเชื่อมโยงการทำงานกับผู้ใต้บังคับบัญชาให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น เพิ่มความรักและความสามัคคีของบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
๕. ทบทวนปัญหาอุปสรรคเพื่อประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขได้ทันที่
๖. ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากอำนาจแนวตั้งสู่วัฒนธรรมความรู้ในแนวราบ โดยทุกคนมีสิทธิในการเรียนรู้ที่เท่าเทียมกัน

.....

ภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรม



ถอดบทเรียนการจัดการความรู้ (KM) ครั้งที่ ๑ เรื่อง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”



คณะทำงานตัวชี้วัดที่ ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ ๓๑/๐๓/๖๔



การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “Platform ก้าวทำใจ Season ๓”



วันนี้ (๓๑ มี.ค. ๒๕๖๔) นางนงพะงา คิวานวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ และประธานคณะทำงาน ตัวชี้วัดที่ ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (L.O.) กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พร้อมด้วยบุคลากรจากทุกกลุ่มงาน ดำเนินการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “Platform ก้าวทำใจ Season ๓” ผ่านรูปแบบการใช้ กระบวนการชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practice-CoP) จากเวทีได้มีการสรุปประเด็นความรู้ให้แก่บุคลากรกอง กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ด้านวิชาการของหน่วยงานให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้และ นำไปสู่การถอดบทเรียนสร้างเป็นองค์ความรู้เชิงประจักษ์ (Explicit knowledge) บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน และการสร้าง ให้บุคลากรเกิดกระบวนการของ Creative Thinking, Critical Thinking และ Collaborative Thinking อีกทั้งกองกิจกรรมทาง กายเพื่อสุขภาพได้นำเสนอหัวข้อองค์ความรู้ดังกล่าวเข้าสู่การ ประเมินรางวัล TPSA ต่อไปด้วย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

บรรณานุกรม

- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. ๒๕๖๔. ข้อมูลการสมัครรางวัลบริการภาครัฐ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ประเภทพัฒนาการบริการ เรื่อง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”