

รายงานมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงาน

๑. โครงการ ก้าวทำใจ

๒. ชื่อตัวชี้วัด จำนวนครัวเรือนเข้าร่วมโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๓. เป้าหมายและผลการดำเนินงานย้อนหลัง ๓ ปี และผลงาน ณ ปัจจุบัน

เขต	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
เป้าหมาย	๕๒๒,๓๘๓	๓๐๕,๐๙๖	๒๘๖,๐๓๒	๔๘๑,๔๑๕	๔๑๒,๑๖๗	๕๕๔,๙๔๑	๓๘๐,๓๙๐	๓๘๓,๓๙๐	๔๘๓,๗๓๗	๒๙๔,๔๔๕	๓๙๙,๖๗๖	๓๕๓,๙๐๗	๑๔๒,๔๒๒
ผลงานปี งบ ๖๑	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๒	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๓	๑๐๓,๕๑๒	๘๓,๗๔๔	๕๓,๑๘๘	๕๑,๗๓๙	๑๒๕,๓๕๙	๑๐๑,๔๗๔	๓๒๔,๑๖๔	๗๖,๕๕๕	๑๒๓,๒๐๖	๑๒๙,๕๖๙	๘๒,๙๐๐	๕๐,๘๐๙	๑๐,๘๑๙
ผลงานปี งบ ๖๔ (ต.ค.- พ.ย. ๖๓)	๑๐๓,๕๘๓	๘๔,๐๗๓	๕๓,๒๓๕	๕๒,๕๖๖	๑๒๙,๒๑๔	๑๐๑,๕๑๗	๓๒๕,๒๔๕	๗๖,๖๐๔	๑๒๓,๔๗๒	๑๒๙,๖๖๖	๘๔,๖๔๐	๕๑,๖๓๕	๑๐,๘๖๘

๔. ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การดำเนินงานที่ผ่านมา

	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางการแก้ปัญหา/ การพัฒนา Digital Health Platform
ด้านระบบ Digital Health Platform	1. ระบบ Digital Health Platform มีขั้นตอนในการกรอกข้อมูล ลงทะเบียนมากเกินไป	1.ลดขั้นตอนในการกรอกข้อมูลการสมัครให้น้อยลง และเพิ่มฟีเจอร์ให้สมัครได้ง่ายขึ้น
	2. ระบบ Digital Health Platform เกิดการใช้งานไม่ได้ในบางครั้ง	2. ประสานทีมระบบเพื่อให้สามารถดำเนินแก้ไขปัญหาในทันที
	3. รูปแบบของการรายงานผลมีการ design ที่ยากต่อการเข้าใจ	3. ให้ผู้ดูแลระบบ design รูปแบบของการรายงานผลให้ง่ายต่อการใช้งาน
กิจกรรม/การประชาสัมพันธ์	1.ช่องทางการประชาสัมพันธ์มีไม่เพียงพอ	1. เพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์ และสื่อออนไลน์มากขึ้น

## ๕. ช่องว่าง (Gap) ที่ทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

๕.๑ ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

๕.๒ ระบบการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขาดความเสถียร

๕.๓ การประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึง

๕.๔ ประชาชนขาดความรู้ในการปรับตัวเข้าสู่การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (New normal)

## ๖. มาตรการในการปิด Gap และกิจกรรมสำคัญ

มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
- การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย	- ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายภายใต้การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (New normal)	- การขับเคลื่อนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายโดยใช้ดิจิทัลแพลตฟอร์ม
- การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	- การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย	- การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- บูรณาการภาคีเครือข่าย	- การขับเคลื่อนมหกรรม “ก้าวท้าใจ Season 3” ในพื้นที่	- การขับเคลื่อนมหกรรม “ก้าวท้าใจ Season 3”
- การพัฒนาองค์ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	- พัฒนาองค์ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	- การพัฒนาองค์ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ออนไลน์

## ๗. Small Success ระดับส่วนกลาง

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
1. การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1.การจัดทำองค์ความรู้ส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบ Digital เพื่อเผยแพร่บน Platform และ Application โครงการก้าวท้าใจ	1.การขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์ (เว็บไซต์, ไลน์, ทวีออนไลน์, Social Network, Facebook, Youtube)	1. กำกับ ติดตามผลการดำเนินงานพร้อมสรุปรายงานเสนอผู้บริหาร
2. การจัดทำนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการสื่อสารนโยบายสู่ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่	2. การขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์ (เว็บไซต์, ไลน์, ทวีออนไลน์, Social Network, Facebook, Youtube)	2.กำกับ ติดตามผลการดำเนินงาน	2. การสรุปผลการดำเนินงานก้าวท้าใจ Season 3 และเตรียมความพร้อมในการดำเนินงานก้าวท้าใจ Season 4
3.การขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์ (เว็บไซต์, ไลน์, ทวีออนไลน์, Social Network, Facebook, Youtube)	3.ประสานงานภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนในการสนับสนุนการดำเนินงาน		

4. จัดกิจกรรมเปิดตัวก้าวทำใจ Season 3 ระดับประเทศ			
5. ประสานงานภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนในการสนับสนุนการดำเนินงาน			

#### ระดับส่วนภูมิภาค

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
1. การขับเคลื่อนชุมชนรักการออกกำลังกายทั่วประเทศ 12 แห่ง โดยการพัฒนารูปแบบต้นแบบชุมชนรักการออกกำลังกายตามบริบทของพื้นที่ (เป้าหมาย 1 แห่ง 1 ชุมชน/สถานประกอบกิจการ )	1. ติดตาม กระตุ้นยอดการลงทะเบียน 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ / ก้าวทำใจ Season 3 ให้ได้ตามเป้าหมายที่ได้รับ	1. ขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง	1. กำกับ ติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่
2. จัดกิจกรรมเปิดตัวก้าวทำใจ Season 3			2. รายงานผลการดำเนินงานให้ส่วนกลางเพื่อสรุปข้อมูลเสนอต่อผู้บริหาร

#### ๘. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- ๘.๑ ขับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วย Digital Health Platform ไปยังประชาชนทั่วไป โดยมีการเรียนรู้ ประเมินผล ด้วยตนเอง
- ๘.๒ กำหนดนโยบายการบูรณาการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ๘.๓ พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้สอดคล้องวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

## ผลการดำเนินงานตามมาตรการ

### ๑. การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย

โครงการก้าวทำใจ ได้มีการดำเนินงานในการผลักดัน และขับเคลื่อนนโยบาย ดังนี้

- ๑.๑ การประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยสู่การปฏิบัติ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ระหว่างวันที่ ๒๑ – ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ โรงแรมเบสท์เวสเทิร์นพลัสแวนด้าแกรนด์ จังหวัดนนทบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมคือ บุคลากรสาธารณสุขส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ๑.๒ การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อชี้แจงการดำเนินงานและการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน วันที่ ๒๑ -๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมคือ บุคลากรสาธารณสุขส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด



# การขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้วย Digital ในวิถีใหม่ (New Normal) : ก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564



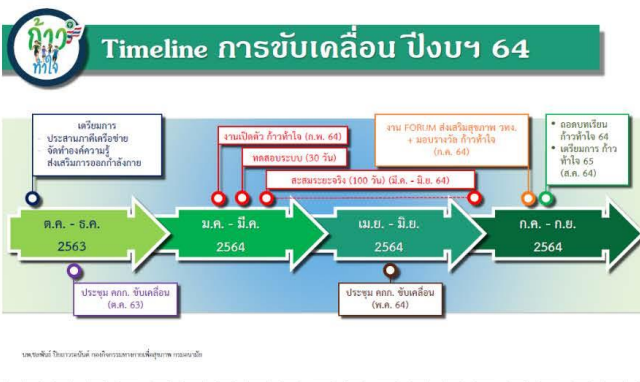
การขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ด้วย Digital ในวิถีใหม่ (New Normal) : ก้าวทำใจ ถือเป็น ส่วนหนึ่งของ Health Book กรมอนามัย ซึ่งเป็นระบบที่สำคัญ ในการส่งเสริมสุขภาพ หรือ Health - Promoting Ecosystem โดยการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ผ่าน Series ก้าวทำใจ ได้ดำเนินการมาแล้ว 2 seasons ซึ่งสามารถกระตุ้นให้ประชาชน เกิดความรอบรู้สุขภาพและใส่ใจสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยที่ผ่านมามีผู้ลงทะเบียนทั้งสิ้น 811,396 คน ซึ่งจะส่งผลให้ มีการเพิ่มอัตราการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ได้ถึงร้อยละ 35 ในปี พ.ศ. 2565

ในปี พ.ศ. 2564 ก้าวทำใจ seasons 3 ได้ปรับ เปลี่ยนเป็น Mobile App. เติมรูปแบบ ซึ่งได้เพิ่มกิจกรรม และรองรับ Features ใหม่ ๆ มากขึ้น เช่น การสร้างกลุ่มด้วย ตนเองเพื่อกระตุ้นสมาชิกหรือคนในกลุ่มองค์กร การกระตุ้นให้ ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพรวมถึงการสะสมแต้ม สุขภาพ (Health Point) ซึ่งจะกระตุ้นให้ประชาชนได้มีสุขภาพ ที่ดีเพิ่มขึ้นผ่าน Mobile App. ก้าวทำใจ โดยสามารถ ลงทะเบียนและส่งข้อมูลการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ไร้ข้อจำกัด



โดย Health Point ที่เกิดขึ้นจาก การส่งข้อมูลออกกำลังกายนี้จะเป็น ตัวกระตุ้นที่สำคัญ ซึ่งประชาชนจะ สามารถนำ Health Point ไปแลกสิ่งของ รางวัลจากกรมอนามัยหรือเป็นของ สมนาคุณต่างๆ จากผู้สนับสนุนกิจกรรม ซึ่งจะแจ้งให้ทราบในรายละเอียดต่อไป

ท้ายที่สุดการที่จะทำให้โครงการนี้ ประสบความสำเร็จจะต้องมีการสื่อสาร นโยบายและแนวทางการขับเคลื่อน กิจกรรม และสิ่งดึงดูดใจให้กับประชาชน ที่ชัดเจนผ่านไปยังภาคีเครือข่าย เช่น เขตสุขภาพ สสจ. สสอ. รพ.สต. และ กลุ่มเป้าหมายตาม setting ต่างๆ เพื่อช่วยให้ถึงเป้าหมาย 5 ล้านคนในปี 2564







ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อชี้แจงการดำเนินงานและการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวัง  
พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน



กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยรุ่นและปัจจัยเสี่ยง จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อชี้แจงการดำเนินงานและการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ในวันที่ 21 - 23 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน จ.นนทบุรี เพื่อชี้แจงแนวทางการพัฒนาระบบฐานข้อมูล และจัดทำแผนงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่ สนับสนุนให้ประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และสามารถจัดการปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้



ในการประชุมครั้งนี้ มีการบรรยายหัวข้อต่างๆ ดังนี้  
ทักษะชีวิตด้านสุขภาพที่จำเป็นของคนในศตวรรษที่ 21 โดย นายแพทย์สราวุฒิ บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย บรรยายทักษะด้านสุขภาพ 7 ข้อสำหรับผู้มีด้านสุขภาพในศตวรรษที่ 21 และเคล็ดลับการสร้างสุขภาพดี 12 ข้อ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

ชี้แจงโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน และรูปแบบการเก็บข้อมูล ปี 2564 โดย ทพญ.นันทมนัส แยมบุตร ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ บรรยายวัตถุประสงค์และแผนการดำเนินโครงการฯ ปี 2564 รวมถึงรูปแบบการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานผ่าน application H4U

สื่อให้เข้บ...แบบสายสุขภาพ โดย อาจารย์สรยุทธ อังคนานุกิจ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท อำนวย จำกัด บรรยายเทคนิคการสื่อสารด้านสุขภาพผ่านสื่อดิจิทัลอย่างง่าย และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสื่อสารด้านสุขภาพ

แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมแบบบูรณาการในกลุ่มวัยทำงาน โดย ทพญ.นันทมนัส แยมบุตร ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ นายอภิรติ ชัยวิจิตร นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองกิจกรรมทางกาย และนางสาวบังเอิญ ทองมอญ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ

บรรยายแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ได้แก่ การดูแลสุขภาพช่องปาก การมีกิจกรรมทางกายผ่าน Digital Platform แนวทางการดำเนินงาน Healthy Canteen และเมนูสุขภาพ



นอกจากนี้ สสจ. ศูนย์อนามัย 12 แห่ง สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง และศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ได้จัดทำแผนงาน/โครงการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์รายด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค การเคลื่อนไหวออกแรง การนอน และการดูแลช่องปากในพื้นที่ของตนเอง โดยมีนางสาววรทัยชนก สามารถ ผู้จัดการ Wellness & Coordinate Hospital บริษัท เอไอเอ จำกัด และทีมงานจากเครือข่ายคนไทยไร้พุง สสส. เป็น facilitator ให้คำแนะนำในการจัดทำโครงการ



สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย โทร. 0-2590-4215

๒. การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

<http://activefamapp.anamai.moph.go.th/login-methods/>

