



แบบฟอร์มการทบทวน/วิเคราะห์สถานการณ์การดำเนินงานด้านวิชาการของ  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ  
กลุ่มงาน พัฒนากิจกรรมทางกายวัยทำงาน

รายการข้อมูล (โปรดระบุชื่อ ผลงานวิจัย/ผลงาน วิชาการ/ นวัตกรรม)	เป้าหมายของ ผลงาน วิชาการ/วิจัย/ นวัตกรรม (เชิงปริมาณและ คุณภาพ)	การทบทวน/วิเคราะห์				แผน ดำเนินการ/ แผนปฏิบัติ การ (หากมีโปรดระบุใน ตารางหน้าถัดไป)
		วรรณกรรม/ สถานการณ์ ปัจจุบัน	ข้อมูลย้อนหลัง (วิเคราะห์ เปรียบเทียบกับ ข้อมูลย้อนหลัง 1 ปี)	ความสอดคล้อง กับนโยบายระดับ หน่วยงาน/กรม	ความต้องการ/ความ คาดหวัง/ความพึงพอใจ ของผู้รับบริการ/ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder /Customer)	
1. ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ (รางวัลบริการ ภาครัฐ)	<b>เชิงปริมาณ</b> จำนวน ครอบครัวไทยมี ความรู้ สุขภาพ 5 ล้านบัญชี <b>เชิงคุณภาพ</b> ระบบจัดเก็บ ข้อมูลส่งเสริม การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ได้รับการ ยอมรับและ นำไปใช้ ประโยชน์ในการ ดำเนินงานได้ จริง 1 ระบบ	รายละเอียด หน้าที่2	รายละเอียด หน้าที่2	ดิจิทัล แพลตฟอร์มก้าว ทำใจ เป็น แพลตฟอร์ม ส่งเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรม ทางกาย ซึ่งเป็น โครงการที่ตอบ รับนโยบาย สำคัญของ กระทรวง สาธารณสุขใน การส่งเสริมให้ ประชาชนมีสุข ภาวะที่ดี ด้วย การออกกำลังกาย โดยมีชุมชน เป็นฐาน และ ตอบรับนโยบาย กรมอนามัย คือ เร่งขับเคลื่อน นโยบายสำคัญ ของรัฐบาล และ ยกระดับความ รอบรู้และ ส่งเสริมสุขภาพ ทุกกลุ่มวัย	รายละเอียดหน้าที่3	<input checked="" type="radio"/> มี <input type="radio"/> ไม่มี

## วรรณกรรม/สถานการณ์ปัจจุบัน

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2563 พบว่า ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี มีจำนวน 43.26 ล้านคน ซึ่งถือเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ การส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานให้มีสุขภาพดี จะทำให้ประชาชนวัยทำงานมีสมรรถนะในการทำงานได้เต็มศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนยกระดับการพัฒนาประเทศ แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ตามกระแสโลกาภิวัตน์ เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ปัจจุบันพบว่า วัยทำงาน มีแนวโน้มการเสียชีวิต ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs (non-communicable diseases) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี และประมาณ 320,000 คน ต่อปี ในประเทศไทย คิดเป็นร้อยละ 75 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีสาเหตุจากโรคหลอดเลือดสมอง เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

จากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานอายุ พ.ศ.2560-2563 พบว่าประชากรวัยทำงานมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ ร้อยละ 43.4, 41.1 38.7 และ ๓๘.๙๖ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2560-2563 ร้อยละ 19.4,25.4,25.4 และ ๖๙.๓๙ จากการสำรวจพบว่าการมีกิจกรรมทางกายคนวัยทำงาน ร้อยละ 30.61 มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจกิจกรรมทางกายระหว่างปี 2555-2558 ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของกลุ่มวัยทำงาน จะอยู่ในระดับที่สูงกว่าร้อยละ 70 โดยในปี 2561 เป็นปีที่ประชากรวัยทำงาน มีกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงสุด (76.9) ขณะที่เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่า เพศชายมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากกว่าเพศหญิงในทุกๆ ปี โดยมีความแตกต่างเฉลี่ยร้อยละ 5.6 อนึ่ง ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อการลดลงของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรวัยทำงาน โดยพบว่าลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 54.7 หรือลดลงร้อยละ 19.9 เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงปี 2562

### ข้อมูลย้อนหลัง(วิเคราะห์เปรียบเทียบกับข้อมูลย้อนหลัง 1 ปี)

ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ เป็นแพลตฟอร์มที่พัฒนาส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายผ่านกิจกรรมก้าวทำใจ Season 1 และ Season 2 โดยมีข้อมูลดังนี้

#### กิจกรรมก้าวทำใจ Season 1

ภายใต้ Campaign “ก้าวทำใจ VIRTUAL RUN SEASON 1 พิชิต 60 วัน 60 กิโลเมตร” มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งประเทศจำนวน 480,115 คน มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 37.0 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI  $\geq$  25 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 39.0

#### กิจกรรมก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัย COVID -19

ภายใต้ campaign “ก้าวทำใจ ต้านภัย COVID-19 60 วัน 6,000 กิโลแคลอรี” มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งประเทศจำนวน 811,396 คน มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 36 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI  $\geq$  25 kg/m<sup>2</sup> ขึ้นไป) ร้อยละ 37.1

ขณะนี้ยังเปิดระบบให้มีการลงทะเบียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการรวมทั้งสิ้น 1,353,688 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2563)

กิจกรรม	จำนวนผู้ลงทะเบียน	ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย $\bar{X}$	
		ก่อน	หลัง
ก้าวทำใจ Season 1	480,115 คน (N = 388,720 คน ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล)	24.41 kg/m <sup>2</sup>	24.02 kg/m <sup>2</sup>
ก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัย COVID-19	811,396 คน (N = 780,630 คน ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล)	23.61 kg/m <sup>2</sup>	23.07 kg/m <sup>2</sup>
โครงการก้าวทำใจ (1+2)	1,291,511 (N = 1,169,350 คน ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล)	24.01 kg/m <sup>2</sup>	23.54 kg/m <sup>2</sup>

### ความต้องการ/ความคาดหวัง/ความพึงพอใจของผู้รับบริการ/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder /Customer)

การประเมินผลของผู้รับบริการ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีการประเมินผ่านระบบออนไลน์ เพจ facebook และรับข้อเสนอแนะผ่านดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ เพื่อรับข้อเสนอจากส่วนภูมิภาค โดยมีผลทางลบของ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ที่มีปัญหาระบบไม่เสถียร ส่งผลให้ระบบเกิดการขัดข้อง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่สามารถส่งผลการออกกำลังกาย และสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านแอปพลิเคชันได้ ทางกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพจึงจัดให้มีการประชุมแบบ War Room เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 08.30 น. ณ ศูนย์ปฏิบัติการก้าวทำใจชั่วคราว ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อสรุปปัญหารายวัน และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ผู้เข้าร่วมประชุม ได้แก่ ทีมงานจัดทำและดูแลดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ ทีมงานออกแชนแนลประชาสัมพันธ์ คณะผู้บริหารกรมอนามัย และทีมงานกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงทำให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์

### ประโยชน์ที่ผู้รับบริการได้รับ

1. ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง
2. ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมและต่อเนื่อง จากสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบคลิปวิดีโอที่เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ เพจ facebook, Youtube รวมถึงในดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ
3. ปลุกกระแสการสร้างสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องให้ประชาชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรม ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 (COVID-19)
4. ประชาชนมีความความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น และมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ อาทิ ไปสเตอร์การออกกำลังกาย คลิปวิดีโอออกกำลังกาย

5. ประชาชนมีทางเลือกในการออกกำลังกาย ด้วยการใช้เทคโนโลยีรูปแบบการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

**แผนดำเนินการ/แผนปฏิบัติการของรายการข้อมูล  
กลุ่มงาน พัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน  
ชื่อรายการข้อมูล “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”**

ลำดับ ที่	กิจกรรม/ขั้นตอน	ผลลัพธ์	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางการแก้ไขตามกลยุทธ์ PIRAB	มาตรการ ข้อเสนอ นวัตกรรม เพื่อปรับปรุงและพัฒนา
1.	<p><b>ก้าวทำใจ Season 1</b></p> <p>(1) การพัฒนาระบบฐานข้อมูล ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ และแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ภายใต้อแคมเปญ “ก้าวทำใจ VIRTUAL RUN SEASON 1 พิซิต 60 วัน 60 กิโลเมตร” โดยสมัครร่วม กิจกรรมผ่าน Application LINE ก้าว ทำใจ และส่งผลระยะทางการวิ่ง ผ่าน Application ระบบจะทำการบันทึก จำนวน ระยะทางการวิ่ง - เดินสะสม ในแต่ละวัน และจะประมวลผล ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ของแต่ละบุคคล โดยในก้าวทำใจ Season 1 เน้นการส่งเสริมให้ บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็น ต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model)</p>	<p>1. กิจกรรมก้าวทำใจ Season 1 ภายใต้อแคมเปญ “ก้าวทำใจ VIRTUAL RUN SEASON 1 พิซิต 60 วัน 60 กิโลเมตร” มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง ประเทศจำนวน 480,115 คน มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 37.0 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 39.0</p> <p>2. กิจกรรมก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัย COVID-19 ภายใต้อแคมเปญ “ก้าวทำใจ ต้านภัย COVID-19 60 วัน 6,000 กิโล</p>	<p>1. การประชาสัมพันธ์ใน บริบทต่าง ๆ ที่ เป็นความ รับผิดชอบของหน่วยงาน อื่น ๆ ตามบทบาทของ หน่วยงานราชการและ ภาคเอกชน</p> <p>2. ผลทางลบของ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีปัญหา ระบบไม่เสถียร ส่ง ผลให้ ระบบ เกิด การขัดข้อง ผู้เข้าร่วม กิจกรรมจะไม่สามารถ ส่งผลการออกกำลังกาย และสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านแอปพลิเคชันได้</p>	<p>P : Partner ขับเคลื่อนร่วมมือภาคี เครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน จำนวน 11 หน่วยงาน ได้แก่ กระทรวงแรงงาน กระทรวงการ ท่องเที่ยวและกีฬา กรมส่งเสริมการ ปกครองท้องถิ่น สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมสันนิบาตเทศบาล แห่งประเทศไทย สมาคมกีฬา จักรยานแห่งประเทศไทย ในพระ บรมราชูปถัมภ์ บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด(มหาชน) บริษัท ไทยดอททริน จำกัด บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด และบริษัท ดัชมิลล์ จำกัด</p> <p><b>กระบวนการแก้ไขปัญหา</b></p>	<p>1. การเชื่อมโยง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ร่วมกับ ดิจิทัล แพลตฟอร์ม อื่น ๆ ทั้งใน ภาครัฐ และเอกชน เพื่อให้เป็น ดิจิทัล แพลตฟอร์ม กลางและ ฐานข้อมูลกลางระดับประเทศ ใน การส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ต่อไป</p> <p>2. การสร้างความเที่ยงตรง น่าเชื่อถือของข้อมูล โดยสามารถ เชื่อมต่อกับสมาร์ทวอตช์ทั่วไปได้ จะส่งผลในส่วนของ การสะสม คะแนนสุขภาพใน “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ให้มี ความน่าเชื่อถือและต่อยอดสู่ ภาคเอกชน</p>

<p>(2) การขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ Season 1</p> <p>2.1 ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อกำหนดนโยบายและกรอบการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ</p> <p>2.2 ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินโครงการก้าวทำใจผ่านระบบโทรทางไกล (Teleconference) ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 76 จังหวัด ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และ สสม.</p> <p>2.3 การประชาสัมพันธ์กิจกรรม - จัดมหกรรมปิดตัว ก้าวทำใจ Season 1 เพื่อสร้างกระแสในการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย และสร้างบุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model)</p> <p>2.4 มีการกำกับติดตาม ผลการดำเนินงาน วิเคราะห์ปัญหา และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน</p> <p><b>ก้าวทำใจ Season 2</b></p>	<p>แคลอรีมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งประเทศจำนวน 811,396 คน มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 36 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m<sup>2</sup> ขึ้นไป) ร้อยละ 37.1</p> <p>3. และยังเปิดระบบให้มีการลงทะเบียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการรวมทั้งสิ้น 1,353,688 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2563)</p>		<p>ได้จัดให้มีการประชุมแบบ War Room เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 08.30 น. ณ ศูนย์ปฏิบัติการก้าวทำใจชั่วคราว ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อสรุปปัญหารายวัน และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ผู้เข้าร่วมประชุมได้แก่ ทีมงานจัดทำและดูแลดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ ทีมงานออกแชนแนลประชาสัมพันธ์ คณะผู้บริหารกรมอนามัย และทีมงานกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงทำให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์</p> <p>I : Invest รวมมือกับสมาคมประกันชีวิตไทย ในการลดเบี้ยประกันชีวิตของผู้ร่วมโครงการ โดยการนำคะแนนสุขภาพมาใช้ แต่คะแนนสุขภาพนั้นจะต้องมีความน่าเชื่อถือ และเที่ยงตรง</p>	
--	---	--	---	--

<p>(1) การพัฒนาระบบฐานข้อมูล ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ และแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ภายใต้สถานการณ์การระบาดของ โควิด 19 และเตรียมพร้อมสู่วิถี วิถีใหม่ (New normal) ภายใต้ campaign “60 วัน 6,000 กิโลแคลอรี” ด้วยรูปแบบกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลาย และท้าทาย เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง แอร์ โรบิกแดนซ์ คีตะมวยไทย และโยคะ ผ่านรูปแบบการสะสมระยะเวลาการ ออกกำลังกาย และสะสมแต้มสุขภาพ (Health point) ผ่าน Application LINE และ Web Application</p> <p>(2) การขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ Season 2</p> <p>2.1 ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อน นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อกำหนดนโยบายและกรอบการ ดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ</p> <p>2.2 ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนิน โครงการก้าวทำใจผ่านระบบโทร ทางไกล (Teleconference) ร่วมกับ</p>			<p><b>R : Regulate and Legislate</b> ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในมิติการออกกำลังกาย ตาม แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573</p> <p><b>A : Advocate</b> ปลุกกระแสการ สร้างสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องให้ ประชาชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำ กิจกรรม ลดความเสี่ยงต่อการติด เชื้อโรคโควิด 19 (COVID-19)</p> <p><b>B : Build Capacity</b> จัด ทำ แผนการพัฒนาศักยภาพประเด็น การส่งเสริมสุขภาพ ในรูปแบบ หลักสูตรออนไลน์ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุข และ ประชาชนทั่วไป</p>	
--	--	--	---	--

	<p>สำนักงานสาธารณสุข 76 จังหวัด ศูนย์อนามัยที่ 1-12 สสม.</p> <p>2.3 จัดมหกรรมปิดตัว ก้าวทำใจ Season 2 พร้อมประชาสัมพันธ์ "ก้าวทำใจ ต้านภัย COVID -19" ใน วันที่ 15 มิถุนายน 2563 ณ อาคาร กีฬาในร่ม</p> <p>2.4 มีการกำกับติดตาม ผลการ ดำเนินงาน วิเคราะห์ปัญหา และหา แนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน</p>				
--	---	--	--	--	--