



### แบบฟอร์มสมัครประเภทพัฒนาการบริการ

โปรดกรอรายละเอียดเกี่ยวกับผลงานที่ขอรับรางวัล ดังนี้ (กรุณา ✓ ในช่องสี่เหลี่ยมให้ครบถ้วน)

- ✓ เป็นผลงานการให้บริการที่เป็นการพัฒนา/ปรับปรุงงานบริการที่แตกต่างไปจากเดิม หรือเป็นผลงานการให้บริการที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทำงานในเชิงบริหารจัดการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชน
- ✓ ผลงานที่เสนอไม่เป็นรูปแบบเดียวกับที่หน่วยงานเคยได้รับรางวัลมาแล้ว
- ผลงานมีรูปแบบคล้ายคลึงกับผลงานที่เคยได้รับรางวัล (โปรดระบุ)
  - ชื่อผลงานที่ได้เคยรับรางวัล และนำมาพัฒนาต่อยอด.....
  - .....
- ✓ เป็นผลงานที่นำไปใช้แล้วจริง และมีผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมที่สามารถตรวจสอบได้ เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี
  - นำผลงานไปใช้แล้วจริงเมื่อ วันที่ 15 มกราคม 2563

ชื่อผลงาน : “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ”

ชื่อส่วนราชการ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานที่รับผิดชอบผลงาน : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อผู้ประสานงาน นางสาวสุพิชชา วงศ์จันทร์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

สำนัก/กอง กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เบอร์โทรศัพท์ 02 590 4413

เบอร์โทรศัพท์มือถือ 089 459 4451 เบอร์โทรสาร 02 590 4094

e - Mail : Supitchawongchan15@gmail.com



### บทสรุปสำหรับผู้บริหาร (Executive Summary) (ความยาวไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4)

“ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มาจากแนวคิด Steps Challenge ซึ่งเป็นการนับจำนวนก้าวสะสม และ Virtual Run ซึ่งเป็นการสะสมระยะเดิน-วิ่งจากที่ใด เวลาใดก็ได้ทั่วโลก โดย “ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีจุดเด่นคือ แอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้น เพื่อบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน โดยมีกระบวนการทำงานที่เป็นระบบ เริ่มจากระบบทำการบันทึก ประมวลผล คัดกรองสุขภาพ ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ด้วยตนเอง ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล และนำเสนอผลการออกกำลังกายในรูปแบบของโมบายแพลตฟอร์ม และเป็นแอปพลิเคชันที่เชื่อมต่อกับฐานข้อมูลกลางของกรมอนามัย โดยในปี 2562 ได้ดำเนินการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย จำนวน 10 ล้านครอบครัว ผ่าน [activefam.anamai.moph.go.th](http://activefam.anamai.moph.go.th) ด้วยการเป็นสมาชิกออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติถวายในหลวงรัชกาลที่ 10 3 ประเภท ได้แก่ 1) ครอบครัวออกกำลังกาย 2) ชมรม/ องค์กรจัดกิจกรรมออกกำลังกาย 3) อปท./ หน่วยงานจัดการสิ่งแวดล้อมและสถานที่ออกกำลังกาย มีประชาชน เข้าร่วมจำนวน 576,615 คน สมาชิกชมรม 23,795 ชมรม สมาชิก อปท. 1,512 แห่ง (ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563) ในปี 2563 ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม 2563 ได้ดำเนินการ “กิจกรรมก้าวทำใจ Season 1” โดยมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายคือบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อขับเคลื่อนให้เป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) และนำร่องสู่การขยายผลสู่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตทำได้ง่าย สนุกสนาน และมีความท้าทาย ผลการดำเนินงานพบว่ามีจำนวนผู้สมัครทั้งหมด 480,115 คน ระยะทางรวม 20,714,388 กิโลเมตร (ข้อมูล ณ วันที่ 31 มีนาคม 2563) และ ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม ได้ดำเนินการ “กิจกรรมก้าวทำใจ season 2 ด้านภัยโควิด 19” เป็นโครงการต่อเนื่องที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในรูปแบบวิถีชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ขยายเป้าหมายสู่ประชาชนทั่วไป ชมรมออกกำลังกาย และหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วประเทศ มีผู้ลงทะเบียน จำนวน 811,396 คน พลังงานสะสมตลอด Season 2 รวมทั้งสิ้น 1,138,619,344 กิโลแคลอรี และมียอดสะสมของระยะทาง เดิน-วิ่ง รวม 15,005,096 กิโลเมตร ปั่นจักรยาน 2,815,318 กิโลเมตร แอโรบิก 20,534,603 นาที คีตะมวยไทย 3,429,236 นาที โยคะ 3,987,730 นาที และเวทเทรนนิ่ง 6,218,454 นาที ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย “ก้าวทำใจ Season 1” และ “ก้าวทำใจ season 2” ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 24.01 kg/m<sup>2</sup> และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังร่วมกิจกรรม ลดลงอยู่ที่ 23.54 kg/m<sup>2</sup> ซึ่งในปี 2564 กำลังจะดำเนินการ “กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3” ซึ่งจะขยายผลกลุ่มเป้าหมายลงสู่สถานประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษาทั่วประเทศ โดยมีการพัฒนารูปแบบการแข่งขันภายในกลุ่มหรือองค์กร และระหว่างกลุ่มหรือองค์กรได้ รวมทั้งใน season 3 นี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภทกีฬา จะเป็นการกระตุ้นให้องค์กรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งนับว่าโครงการก้าวทำใจนี้ นอกจากจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 (COVID-19) แล้ว ยังเป็นการปลูกกระแสการสร้างสุขภาพ ซึ่งตอบโจทย์ของประเทศในการสร้างสุขภาพของคนไทยให้แข็งแรงมีภูมิต้านทานต่อโรค มีค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในเกณฑ์ปกติอีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรค ทำให้การควบคุมการระบาดของโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประเทศไทยผ่านพ้นภาวะวิกฤตินี้ไปในเร็ววันได้ด้วยความร่วมมือ และความสามัคคีของคนในชาติ



## มิติที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหา

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การสหประชาชาติได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ใช้กำหนดทิศทางการพัฒนาของประชาคมโลก โดยเฉพาะ SDG3 ชีวิตที่มีสุขภาพดีและสุขภาวะ (Good Health and Well-being) ประเทศไทยได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยกำหนดเป้าหมายการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน ซึ่งมียุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเป็นปัจจัยขับเคลื่อนสำคัญในการยกระดับการพัฒนาประเทศในทุกมิติ ซึ่งจำเป็นต้องมีการวางรากฐานการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศอย่างเป็นระบบ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาและยกระดับคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ดี เก่ง และมีคุณภาพพร้อมขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไปข้างหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพ และในระดับโลกได้มีความพยายามในการลดภาระการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยล่าสุดคือการรับรอง แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก พ.ศ.2561-2573 ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ 713 ปี พ.ศ.2561 โดยที่ประชุมมีมติให้ประเทศสมาชิกขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศตนอย่างเป็นรูปธรรม โดยตั้งเป้าที่การลดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอลงร้อยละ 15 ภายในปี พ.ศ.2573 ประเทศไทยได้พัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 มีวิสัยทัศน์คือ “ประชาชนมีวิถี ชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม” มีการตั้งเป้าหมาย 13 ข้อ ผ่าน 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และการพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

จากรายงานสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในระดับโลก พบว่าการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตปีละ 3.2 ล้านคนทั่วโลก สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในระดับโลก พบว่า ร้อยละ 27 ของผู้ใหญ่ และร้อยละ 81 ของวัยรุ่น (อายุ 11-17 ปี) มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จากข้อมูลจากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี 2563 พบว่า คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ร้อยละ 55.5 ซึ่งลดลงจากปี 2562 และปี 2561 ที่พบว่าคนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ร้อยละ 64.0 และ 65.0 ตามลำดับ และจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า คนไทยวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 19.2 มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>) เพียงร้อยละ 36.43 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m<sup>2</sup> ขึ้นไป) ร้อยละ 37.5 และพบโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 8.9 และร้อยละ 24.7 ตามลำดับ ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2552 ที่พบเพียงร้อยละ 6.9 และ ร้อยละ 21.4 ตามลำดับ ข้อมูลของ Health data center กรมอนามัย ประจำปี 2563 ประชาชนวัยทำงานอายุ 18-59 ปี มีดัชนีมวลกาย (BMI) ภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m<sup>2</sup> ขึ้นไป) ร้อยละ 25.86 อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>) ร้อยละ 48.64 ซึ่งลดลงจากปี 2560 ที่พบร้อยละ 51.8 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้คือร้อยละ 54

ดังนั้น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพจึงพัฒนา “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” เพื่อบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน โดยมีกระบวนการทำงานที่เป็นระบบ และนำเสนอผลการออกกำลังกายในรูปแบบของโมบายแพลตฟอร์ม และเชื่อมต่อกับฐานข้อมูลกลางของกรมอนามัย ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายวิถีใหม่ (New Normal)



ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (COVID-19) เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และส่งเสริมสุขภาพของคนไทย โดยมีแนวคิดให้ประชาชนสามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา และต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง

## มิติที่ 2 แนวทางการแก้ไขปัญหาและการนำไปปฏิบัติ


### 2. อธิบายเกี่ยวกับผลงาน แนวคิดการพัฒนาและการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา


แนวคิด “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” เกิดขึ้นจากนโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศ พร้อมทั้งขับเคลื่อนและผลักดันนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย อีกทั้งวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย ที่ต้องดำเนินกิจกรรมตาม ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ทำให้คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานที่จำกัด จำนวนคนที่จำกัด และดำเนินการด้วยความระมัดระวังมากขึ้น

“ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีจุดเด่นคือ แอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้น เพื่อบริการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน โดยมีกระบวนการทำงานที่เป็นระบบ เริ่มจากระบบทำการบันทึก ประมวลผล คัดกรองสุขภาพ ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล และนำเสนอผลการออกกำลังกายในรูปแบบของโมบายแพลตฟอร์ม โดยในกิจกรรมก้าวทำใจ Season 1 จะเน้นกิจกรรมออกกำลังกายประเภทวิ่ง โดยผู้ใช้งานจะบันทึกผลการออกกำลังกาย จำนวนเวลา และระยะทางในแอปพลิเคชัน จากนั้นระบบจะประมวลผลออกกำลังกายเป็นระยะทางสะสม(km.) และกิจกรรมก้าวทำใจ Season 2 ด้านภัย COVID -19 จะเพิ่มกิจกรรมออกกำลังกายหลากหลายมากขึ้น แบ่งเป็น 6 ประเภท ได้แก่ เดิน-วิ่ง จักรยาน โยคะ แอโรบิก คีตะมวยไทย และเวทเทรนนิ่ง โดยบันทึกผลออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามแต่ละประเภท จากนั้นระบบจะประมวลผลการออกกำลังกายเป็นจำนวนสะสมของแคลอรีที่เผาผลาญ นอกจากนี้และยังมีการแปลผลการออกกำลังกายเป็นคะแนนสุขภาพ (Health point) เพื่อใช้กำหนดทิศทางในการดำเนินงานระยะต่อไป

### 3. อธิบายขั้นตอน/กระบวนการให้บริการหลังปรับปรุง/พัฒนา และระบุว่ามีความแตกต่างจากก่อนการพัฒนาอย่างไร (ข้อ 1) หากมีการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ ให้ระบุว่านำเทคโนโลยีมาใช้กับผลงานอย่างไร


กระบวนการขับเคลื่อน “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้


1) การลงทะเบียนครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายผ่าน [activefam.anamai.moph.go.th](http://activefam.anamai.moph.go.th) ในปี 2562 

1.1 ลงทะเบียนครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย สำหรับประชาชนทั่วไป ร่วมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ และส่งภาพถ่ายกิจกรรมออกกำลังกายตามบริบทของแต่ละครอบครัว ถวายสดุดีในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ลงเว็บไซต์พร้อมรับบัตรครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ 10 QR Code ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย ออนไลน์ 

1.2 ลงทะเบียนชมรมออกกำลังกายและหน่วยงานจัดกิจกรรมสำหรับชมรมออกกำลังกายหรือชมรมกีฬา หน่วยงาน สาธารณสุข หรือหน่วยงานราชการอื่น ร่วมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และส่งภาพถ่ายกิจกรรม



ออกกำลังกายถวายราชสดุดีในหลวงรัชกาลที่ 10 ลงเว็บไซต์ พร้อมรับใบประกาศนียบัตร ชมรมออกกำลังกาย  
เฉลิมพระเกียรติ ในหลวงรัชกาลที่ 10 ออนไลน์ QR Code ชมรมออกกำลังกายและหน่วยงานจัดกิจกรรม 

1.3 ลงทะเบียนท้องถิ่นท้องถิ่นพัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายสำหรับองค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น ร่วมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และส่งรูปถ่ายสวนสาธารณะที่ได้รับการพัฒนาในพื้นที่ เพื่อถวายสดุดี  
ในหลวงรัชกาลที่ 10 ลงเว็บไซต์ พร้อมรับใบประกาศนียบัตร องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
พัฒนาสวนสาธารณะเพื่อออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติในหลวง รัชกาลที่ 10 ออนไลน์ QR Code ท้องถิ่น  
พัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย 

ในการดำเนินการลงทะเบียนครอบครัวไทยอบอุ่นออกกำลังกายผ่านระบบเว็บไซต์ มีผู้ร่วมลงทะเบียน  
576,615 คน ซึ่งการดำเนินการลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ ประชาชนยังไม่สามารถเข้าถึงมากนักจึงได้มีการพัฒนา  
ระบบดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจขึ้นมา

## 2) พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ Season 1 ในปี 2563

การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ  
ภายใต้ Campaign “ก้าวท้าใจ VIRTUAL RUN SEASON 1 พิชิต 60 วัน 60 กิโลเมตร” เน้นการส่งเสริม  
ให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) โดยขับเคลื่อนร่วมกัน  
ของหน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุข ระดับกรมทุกกรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงาน  
สาธารณสุข 76 จังหวัด ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง รวมทั้งอสม. ทั่วประเทศ  
และได้มีการจัดมหกรรมเปิดตัวก้าวท้าใจ Season 1 ในวันที่ 22 มกราคม 2563 ณ กระทรวงสาธารณสุข  
เพื่อสร้างกระแสในการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถสมัคร  
และส่งผลระยะทางการวิ่งผ่าน Application LINE ก้าวท้าใจ ระบบจะทำการบันทึกจำนวนระยะทางการวิ่ง - เดิน  
สะสมในแต่ละวัน ประมวลผลประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล  
โดยทุกคนที่สะสมระยะทางได้ 60 กิโลเมตรขึ้นไป ในระยะเวลา 60 วัน จะได้รับใบประกาศนียบัตรอิเล็กทรอนิกส์  
นอกจากนี้ยังมีระบบการรายงานผลการเข้าร่วมกิจกรรมก้าวท้าใจ season 1 ให้กับทุกพื้นที่แบบ real time  
ซึ่งจะแสดงผลในระดับประเทศ จังหวัด อำเภอ และตำบล โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวท้าใจ season 1 รวมทั้งสิ้น  
จำนวน 480,115 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 31 มีนาคม 2563) และจากผลการดำเนินการกิจกรรมก้าวท้าใจ season 1  
ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาหารือร่วมกัน จึงได้พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ Season 2  
ขึ้นในปี 2563

## 3) พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ Season 2 ในปี 2563

การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ  
ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 และเตรียมพร้อมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ภายใต้  
campaign “60 วัน 6,000 กิโลเมตร” จากการวิเคราะห์ปัญหากิจกรรมก้าวท้าใจ season 1 พบว่าประชาชน  
มีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบที่ไม่ใช่แค่การวิ่งหรือเดิน จึงได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่  
หลากหลายและท้าทายมากขึ้น ได้แก่ การวิ่ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง แอโรบิกแดนซ์ คีตะมวยไทย และโยคะ  
ผ่านรูปแบบการสะสมระยะทางการออกกำลังกาย และสะสมแต้มสุขภาพ (Health point) ผ่านระบบ Application  
LINE และ Web Application โดยมีการกระตุ้นกระแสการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยการจัดมหกรรม  
เปิดตัวและประชาสัมพันธ์ “ก้าวท้าใจ ต้านภัย COVID -19” ในวันที่ 15 มิถุนายน 2563 ณ อาคารกีฬาในร่ม





กระทรวงสาธารณสุข และนอกจากขับเคลื่อนร่วมกันของหน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุข ระดับกรมทุกกรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานสาธารณสุข 76 จังหวัด ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง อสม.ทั่วประเทศแล้ว ยังมีการร่วมมือกับหน่วยงานนอกทั้งภาครัฐและเอกชน ได้แก่ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงแรงงาน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) บริษัท ไทยดอทtrin จำกัด และบริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ season 2 รวมทั้งสิ้น 811,396 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2563) และจากผลการดำเนินการกิจกรรมก้าวทำใจ season 2 ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาหารือกันจึงได้พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ Season 3 ขึ้นในปี 2564

#### 4) พัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ Season 3 ในปี 2564

การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ภายใต้ campaign “100 วัน 100 นอกจากนั้นจากการวิเคราะห์ปัญหาใน season 1 และ 2 จากเครือข่ายและผู้เกี่ยวข้องจึงได้พัฒนารูปแบบใน season 3 โดยพัฒนารูปแบบการแข่งขันภายในกลุ่มหรือองค์กร และระหว่างกลุ่มหรือองค์กรได้ รวมทั้งใน season 3 นี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท กีฬา จะเป็นการกระตุ้นให้องค์กรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และนอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังสามารถประเมินสุขภาพได้ด้วยตนเอง และมีการปรับรูปแบบนอกจากจะมีการสะสมของระยะทางตาม campaign “100 วัน 100 กิโลเมตร” ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ยังสามารถสะสมคะแนนสุขภาพที่นำแลกของรางวัลโดยแบ่งเกณฑ์เป็น 3 แบบ ได้แก่ 1) ผู้ที่สามารถพิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร ก่อน ได้รับรางวัลก่อน 2) ผู้ที่สามารถพิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร ทุกคน มีสิทธิลุ้นรับรางวัลและ 3) นำ Health Point แลกของรางวัล (5 Health Point มีมูลค่าเท่ากับ 1 บาท) โดยจะเริ่มกิจกรรมวันที่ 1 มีนาคม 2564

#### 4. มีกลุ่มหรือภาคส่วนใดเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาผลงาน ขั้นตอนใดบ้าง อย่างไร

การขับเคลื่อนการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ เป็นความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาผลงาน ดังนี้

##### 4.1 การพัฒนา “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ภายใต้กิจกรรมก้าวทำใจ Season 1

- (1) ร่วมกับบริษัท ไทยดอทtrin จำกัด พัฒนาออกแบบโครงสร้าง ผลิต ดูแลระบบ และสร้างระบบการรายงานผลดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจและประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ของบริษัท
- (2) บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด และบริษัท คราโทส แทรคกิ้ง จำกัด สนับสนุนงบประมาณพัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ และประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อประชาสัมพันธ์และเครือข่ายต่าง ๆ ของบริษัท
- (3) ร่วมกับกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจให้แก่เครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุข

##### 4.2 การพัฒนา “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ภายใต้กิจกรรมก้าวทำใจ Season 2

- (1) ร่วมกับบริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) ในการพัฒนาปรับปรุงฐานข้อมูลผู้ลงทะเบียน ออกแบบโครงสร้าง ผลิต ดูแลระบบ และสร้างระบบการรายงานผล ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ
- (2) บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด, บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด, บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด, บริษัท โอสดสภา จำกัด (มหาชน), บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด สนับสนุนของรางวัลภายใต้กิจกรรม



(3) ร่วมกับกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สมาคมกีฬาจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการประชาสัมพันธ์ แพลตฟอร์มก้าวท้าใจให้เข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

#### 4.3 การพัฒนา “ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ” ภายใต้กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 3

- (1) ร่วมกับบริษัท ทู เฟล โล ส์ เน็ตเวิร์ค แอนด์ ดีไซน์ จำกัด ในการพัฒนาออกแบบโครงสร้าง ผลิต ดูแลระบบ และสร้างระบบการรายงานผล ดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ
- (2) สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และสมาคมหอการค้าไทย ประชาสัมพันธ์ให้เครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรม
- (3) ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนและเครือข่ายอื่น ๆ ในการประชาสัมพันธ์แพลตฟอร์มก้าวท้าใจ
- (4) เบื้องต้นสมาคมประกันชีวิตไทย นำไปหารือในเครือข่ายเพื่อนำคะแนนสุขภาพมาใช้ในการลดเบี้ยสุขภาพ
- (5) เบื้องต้นมีผู้สนับสนุนจำนวน 22 หน่วยงาน ได้แก่ บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด, บริษัท เนสท์เล่ จำกัด, บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด, บริษัท เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล จำกัด, บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด, บริษัท เอก-ชัย ดิสทริบิวชั่นซิสเต็ม จำกัด, บริษัท สยามแม็คโคร จำกัด, บริษัท ชันโฮวี เป๊ปซี่โค เบเวอเรจ จำกัด, บริษัท ปตท. จำกัด, บริษัท เซ็ปเป้ จำกัด, บริษัท ไทยโพลีคอนส์ จำกัด, บริษัท บางจาก รีเทล จำกัด, บริษัท ฟริสแลนด์คัมพิน่า จำกัด, บริษัท แบล็คแคนยอน จำกัด, บริษัท เนสท์เล่ จำกัด, บริษัท โอเอสสกา 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

### มิติที่ 3 ผลผลิต/ผลลัพธ์ เชิงประจักษ์

5. ผลผลิตและผลลัพธ์ที่สำคัญจากการดำเนินโครงการคืออะไร อธิบายให้ชัดเจนในเชิงสถิติ รวมทั้งแสดงตัวชี้วัดที่วัดความสำเร็จของโครงการ

5.1) การลงทะเบียนครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายผ่าน [activefam.anamai.moph.go.th](http://activefam.anamai.moph.go.th) ในปี 2562 ผู้เข้าร่วมโครงการทั่วประเทศ จำนวน 576,615 คน

5.2) กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 1 ปี 256 ภายใต้ Campaign “ก้าวท้าใจ VIRTUAL RUN SEASON 1 พิชิต 60 วัน 60 กิโลเมตร” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั่วประเทศ จำนวน 480,115 คน

5.3) กิจกรรมก้าวท้าใจ Season 2 ด้านภัย COVID-19 ภายใต้ campaign “ก้าวท้าใจ ด้านภัย COVID-19 60 วัน 6,000 กิโลเมตร” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั่วประเทศ จำนวน 811,396 คน

5.4) โดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน 1,353,688 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2563)

ตารางที่ 1 แสดงการเปลี่ยนแปลงความชุกดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรม	จำนวนผู้ลงทะเบียน (คน)	ความชุกดัชนีมวลกาย (ร้อยละ)							
		ผอม (<18.5 kg/m <sup>2</sup> )		ปกติ (=18.5-22.9 kg/m <sup>2</sup> )		ท้วม (>22.9-24.9 kg/m <sup>2</sup> )		อ้วน (>=25 kg/m <sup>2</sup> ขึ้นไป)	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ก้าวท้าใจ Season 1	480,115 (N = 388,720 ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	2.0	2.6	37.0	38.5	22.0	21.7	39.0	37.2
ก้าวท้าใจ Season 2	811,396 (N = 565,017 ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	9.4	9.0	39.3	42.5	19.5	18.8	31.8	29.7



ก้าวทำใจ (1+2)	1,291,511 (N = 953,737 ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	5.7	5.8	38.15	40.5	20.75	20.25	35.4	33.45
-------------------	--	-----	-----	-------	------	-------	-------	------	-------

\* ข้อมูล ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2563

ความชุกดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 38.15 ความชุกของภาวะอ้วน ร้อยละ 35.4 และหลังร่วมกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 40.5 ความชุกของภาวะอ้วน ร้อยละ 33.45

## ตารางที่ 2 แสดงตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

กิจกรรม	จำนวนผู้ลงทะเบียน (คน)	ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย $\bar{X}$	
		ก่อน	หลัง
ก้าวทำใจ Season 1	480,115 (N = 388,720 ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	24.41 kg/m <sup>2</sup>	24.02 kg/m <sup>2</sup>
ก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัย COVID -19	811,396 (N = 565,017 ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	23.61 kg/m <sup>2</sup>	23.07 kg/m <sup>2</sup>
ก้าวทำใจ (1+2)	1,291,511 (N = 953,737 ที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล)	24.01 kg/m <sup>2</sup>	23.54 kg/m <sup>2</sup>

\* ข้อมูล ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2563

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมด ก่อนร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 24.01 kg/m<sup>2</sup> (N = 953,737 คน) และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังร่วมกิจกรรม ลดลงอยู่ที่ 23.54 kg/m<sup>2</sup>

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของผู้ร่วมกิจกรรม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ และเป็นอีกหนึ่งมิติในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชาชน ตอบสนองแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 - 2573 ของประเทศไทยและตอบสนองแผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโลก พ.ศ.2561-2573

## 6. ประโยชน์ที่ประชาชน/ผู้รับบริการได้รับจากโครงการ มีอะไรบ้าง

6.1 ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และพฤติกรรมเนือยนิ่งลดลง เนื่องจากการสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับเปลี่ยนรูปแบบ เวลา และวิธีการทำงาน รวมถึงการงดใช้พื้นที่สวนสาธารณะหรือพื้นที่ออกกำลังกายสาธารณะ ซึ่งส่งผลต่อโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง การนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา จะส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น

6.2 ประชาชนมีออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมและต่อเนื่อง จากสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบคลิปวิดีโอ ที่เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ เฟซ facebook, Youtube รวมถึงในดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ

6.3 ปลูกกระแสการสร้างสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องให้ประชาชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรม ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 (COVID-19)

6.4 ประชาชนมีความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น และมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ อาทิ ไปสเตอร์การออกกำลังกาย คลิปวิดีโอออกกำลังกาย

6.5 ประชาชนมีทางเลือกในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ด้วยการใช้เทคโนโลยีรูปแบบการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019





## 7. มีการประเมินผลที่เป็นทางการจากหน่วยงานภายนอก และจากประสบการณ์ของผู้รับบริการหรือไม่ และผลการประเมินเป็นอย่างไร

7.1 การประเมินผลจากหน่วยงานภายนอก กระทรวงสาธารณสุขได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธาน ในคณะกรรมการประกอบภาคีเครือข่ายและหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้แก่ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กรมการปกครอง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานหลักประกันสุขภาพ สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ ชมรมนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ชมรมผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป โดยมีบทบาทหน้าที่กำกับ ติดตาม ประเมินสถานการณ์และกำหนดแนวทางการจัดทำระบบฐานข้อมูล โดยที่ผ่านมาได้มีการจัดประชุมเพื่อติดตาม กำหนดทิศทางและให้ข้อเสนอแนะการดำเนินงาน จำนวน 6 ครั้ง ดังนี้

**ครั้งที่ 1** เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 19 ธันวาคม 2562 ณ ห้องรับรอง อาคาร 1 ชั้น 5 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย กำหนดรูปแบบกิจกรรม “ทำไทย...ก้าวไกลโรค”

**ครั้งที่ 2** เมื่อวันอังคารที่ 7 มกราคม 2563 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ ปรับรูปแบบหน้าลงทะเบียนกิจกรรม และเปลี่ยนชื่อกิจกรรมเป็น ก้าวทำใจ

**ครั้งที่ 3** เมื่อวันอังคารที่ 24 มีนาคม 2563 ณ ห้องประชุม 2 อาคาร 1 ชั้น 2 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ การปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ไวรัสโคโรนา COVID-19 และจัดทำ Health point เพื่อเป็นตัวกำหนดทิศทางการเข้าร่วมกิจกรรม

**ครั้งที่ 4** เมื่อวันพุธที่ 13 พฤษภาคม 2563 ณ ห้องประชุม 501 ชั้น 5 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สาระสำคัญคือ กำหนดแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย พ.ศ. 2563 ระยะที่ 2 และกำหนดรูปแบบส่งเสริมการออกกำลังกาย สื่อสารประชาสัมพันธ์ และกำหนดรางวัล

**ครั้งที่ 5** เมื่อวันพุธที่ 28 ตุลาคม 2563 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ กำหนดกรอบการดำเนินกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 และให้มีการจัดตั้งสมาคมก้าวทำใจ เพื่อเพิ่มความยั่งยืนของกิจกรรม

**ครั้งที่ 6** เมื่อวันจันทร์ที่ 18 มกราคม 2564 ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สาระสำคัญคือ กำหนดรูปแบบกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 และแนวทางการใช้คะแนนสุขภาพ

7.2 การประเมินผลของผู้รับบริการ “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีการประเมินผ่านระบบออนไลน์เพจ facebook และรับข้อเสนอแนะผ่านดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ เพื่อรับข้อเสนอจากส่วนภูมิภาค โดยมีปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

- ประชาชนยังเข้าถึง “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่
- “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ยังไม่สามารถรองรับการเข้าใช้งานพร้อมกันเป็นจำนวนมาก
- ระบบการลงทะเบียนและการสะสมระยะทางไม่มีความเสถียรก่อนใช้งานจริง
- ระบบรายงานยังไม่ครอบคลุมถึงระดับหมู่บ้านทำให้ไม่สามารถตรวจสอบข้อมูล หรือติดตามการดำเนินงานได้



- การประมวลผลระยะทางคลาดเคลื่อน

#### 8. มีการจัดการผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้นอย่างไร

ผลทางลบของ “ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” มีปัญหาระบบไม่เสถียรหากมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกันเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้ระบบเกิดการขัดข้อง ในบางครั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่สามารถส่งผลการออกกำลังกาย และสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านแอปพลิเคชันได้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพจึงจัดให้มีการประชุมแบบ War Room เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 - 08.30 น. ณ ศูนย์ปฏิบัติการก้าวทำใจชั่วคราว ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เพื่อสรุปปัญหารายวัน และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา ผู้เข้าร่วมประชุม ได้แก่ ทีมงานจัดทำและดูแลระบบดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ ทีมงานออกแบบประชาสัมพันธ์ คณะผู้บริหารกรมอนามัย และทีมงานกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ตรงประเด็น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามวัตถุประสงค์

#### มิติที่ 4 ความยั่งยืนของโครงการ

#### 9. มีการถอดบทเรียนเพื่อนำผลงานไปถ่ายทอดความรู้และประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน และวางแผนในการขยายผลโครงการไปยังหน่วยงานหรือพื้นที่อื่น ๆ อย่างไร

ได้มีจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “จัดทำระบบฐานข้อมูล (Platform กลาง) การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน” ระหว่างวันที่ 15 - 17 กันยายน 2563 ณ โรงแรมไอวิช จังหวัดนนทบุรี กลุ่มเป้าหมายได้แก่ ศูนย์อนามัย 12 แห่ง และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง โดยได้ร่วมกันถอดบทเรียนการดำเนินงานของกิจกรรมก้าวทำใจ Season 1 และก้าวทำใจ Season 2 ด้านภัย COVID -19 เพื่อใช้ในขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ Season 3 โดยมีเนื้อหาสาระสำคัญคือ

- (1) กลุ่มชุมชน ใช้องค์ประกอบเครือข่ายเดิมทำให้เข้มแข็ง ประชาชนสามารถเข้าถึงเครื่องมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะใช้แอปพลิเคชัน Runex เป็นเครื่องมือในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชน
- (2) กลุ่มสถานประกอบการ จัดทำ platform ของส่วนกลาง เพื่อบูรณาการร่วมกับ 10 package ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยทำในภาพรวมของจังหวัด มีการจัดคณะทำงานนำเครื่องมือไปใช้ดูแลสุขภาพประชาชนที่อยู่ในสถานประกอบการ
- (4) กลุ่มสถานศึกษา กำหนดแนวทางการใช้คะแนนสุขภาพ Health point เพื่อใช้เป็นคะแนนและวัดผลการศึกษาเรื่องสุขภาพในสถานศึกษา และจัดทำ campaign สำหรับนักศึกษา “ลดเวลาหน้าจอ เพิ่มเวลาก้าวทำใจ”
- (5) กลุ่มสถานบริการสาธารณสุข ดำเนินการเป็นส่วนกลางการประสานงานและขับเคลื่อนกิจกรรมในในภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้มีการจัดทำแผนการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับภาครัฐและภาคเอกชนที่จะขยายผลดำเนินงานไปยังทุกภาคส่วนที่จะนำดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจไปขับเคลื่อน โดยมีกิจกรรมเปิดตัว “ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” Season 3 พร้อมกันทั่วประเทศในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564

และในการดำเนินการระยะต่อไป จะสร้างความยั่งยืนของ “ดิจิทัลแพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” โดยการนำแพลตฟอร์มก้าวทำใจไปเชื่อมโยงกับ แพลตฟอร์มหน่วยงานภายนอกอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมี ปัจจัยสำคัญ คือ คะแนนสุขภาพ (Health point) ที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการนำคะแนนสุขภาพไปแลกส่วนลดสินค้า หรือบริการต่าง ๆ โดยในเบื้องต้น มีภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนร่วมนำหลักการของคะแนนสุขภาพไปขับเคลื่อน ดังนี้



- 1) กรมสรรพากร รับในหลักการเพื่อนำคะแนนสุขภาพไปลดภาษี
- 2) สมาคมประกันชีวิตไทยนำหลักการไปหารือกับภาคีเครือข่ายเพื่อนำคะแนนสุขภาพไปแลกเปลี่ยนประกันสุขภาพ
- 3) บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด รับในหลักการเพื่อเชื่อมโยงคะแนนสุขภาพก้าวทำใจ กับ คะแนน All member ของ เซเว่น อีเลฟเว่นในเครือ เพื่อใช้เป็นส่วนลดหรือแทนเงินสด
- 4) เครือข่ายสถานศึกษารับในหลักการนำคะแนนสุขภาพไปเป็นส่วนหนึ่งของคะแนนวิชาพลศึกษา
- 5) บริษัท วอริกซ์ สपोर्ट จำกัด รับในหลักการนำคะแนนสุขภาพไปและส่วนลดแลกซื้อสินค้าของทางบริษัทฯ

## 10. โป้ดระบุดูเป้หำมำการพัฒนำที่ ยั้งยืน Sustainable Development Goals (SDGs) ขององค้การสหประชำชำนตที่เก้ยวข้องกับผลงำน อธิบำนการดำเนิรงำนที่สนับสนุนให้บรรลุเป้หำมำดั่งกล่ำว

องค้การสหประชำชำนตได้ก้ำหนดเป้หำมำการพัฒนำที่ยั้งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ซึ่งใช้ก้ำหนดทิศทางการพัฒนำของประชำคมโลก เพื่อให้การดำเนิรงำนของประเทศมีความเชื่อมโยงและสอดคล้้องกับสถำนการณ้ของโลก เป้หำมำการพัฒนำที่ยั้งยืน หรือ Sustainable Development Goals (SDGs) เป็นทิศทางการพัฒนำตั้งแต้เดือนก้ำนยำน ปี 2558 ถึงเดือนสิงหำคม 2573 ครอบคลุมระยะเวลำ 15 ปี โดยประกอบไปด้วย 17 เป้หำมำ โดยโครงการก้ำวทำใจ เป็นโครงการที่สอดคล้้องกับเป้หำมำที่ 3 ของการพัฒนำที่ยั้งยืน คือ การสร้่งหลั้ประกันว่ำควนมีชีวิตที่มีสุขภำพดีและเสริมส่วสดีภำพสำหรับทุกคนในทุควัย และในระดบัโลก ได้มีความพยายามในการลดภำระการมีกิจกรรมทงำยไม่เพียงพอ โดยล่ำสุดคือการรับรอง แผนปฏิบัติกรการส่งเสริมกิจกรรมทงำยโลก พ.ศ.2561 - 2573 ในการประชุมสมัชชำนำนมัยโลก คร้่งที่ 713 ปี พ.ศ.2561 โดยมีมติให้ประเทศสมำชิกขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทงำยในประเทศตนเองเป็นรูปธรรมโดยตั้งเป้หำมำที่การลดกิจกรรมทงำยไม่เพียงพอลงร้อยละ 15 ภายใในปี พ.ศ.2573 ประเทศไทยได้พัฒนำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทงำย พ.ศ.2561-2573 มีวิสัยทัศน์ คือ “ประชำชนมีวิถี ชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทงำย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมำะสม” มีการตั้งเป้หำมำ 13 ข้อ ผ่าน 3 ยุทธศำสตร์ ได้แก่ การส่งเสริมกิจกรรมทงำย ประชำชนทุกลุ่มวัย การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทงำย และการพัฒนำระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทงำย ซึ่งกิจกรรมก้ำวทำใจเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองนโยบายของกระทรวงส่ำธารณสุข ในการขับเคลื่อนและผลักดันนโยบายการส่งเสริมการออกก้ำล้งกายของประเทศไทย ให้มีประสิทธิภำพครอบคลุมทุกลุ่มเป้หำมำ มีความต่อเนื่อง และประสบความสำเร็จอย่งเป็นรูปธรรม และสร้่งเสริมให้ประชำชนมีความรอบรู้ด้ำนสุขภำพที่ถูกต้อง ส่งเสริมการออกก้ำล้งกายที่สามารถทำใ้ได้ทุกที่ ทุกเวลำ และต้องปฏิบัติใ้ได้อย่างถูกต้อง เหมำะสม และต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่การออกก้ำล้งกายระดับประเทศ

นอกจากนี้ กิจกรรมก้ำวทำใจยังเป็นกิจกรรมที่ปลูกกระแสรสร้างสุขภำพโดยไม่จ้ำเป็นต้องให้ประชำชนมารวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรม ซึ่งตอ้บโจทย์ของประเทศในการสร้่งสุขภำพของคนไทยให้แข็งแรง มีภูมิด้ำนทงำนต่อโรค อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระเจำยของโรค ทำให้การควบคุมการระบำนของโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเสริมขีดความสามารถในการลดความเสี่ยงด้ำนสุขภำพจากปัญหาการเกิดโรคไม่ติดต้อเรื้อรังหรือ NCDs (non-communicable diseases) ซึ่งการมีกิจกรรมทงำยไม่เพียงพอเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต้อเรื้อรังที่ส่งผลให้ประเทศสูญเสียค้ำใช้จ่ำยในการดูแลรักษาจำนวนมำก ดังนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดโรคจึงเป็นแนวทงำที่จะช่วยลดอ้ตรำป้วยและอ้ตรำต่ายก่อนวัยอันควร ซึ่งเป็นการสร้่งหลั้ประกันให้ประชำชนมีสุขภำพดีและเสริมส่วสดีภำพสำหรับทุกคนในทุกกลุ่มวัย