

4.2 รายงานผลผลิตการขับเคลื่อนกิจกรรม/การถ่ายทอดความรู้เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (0.5)

4.2.1 แผนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย (0.33)

4.2.2 เอกสารการถ่ายทอด/สื่อสารนโยบายและมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงานแก่ ศูนย์อนามัย สสจ. และภาคีเครือข่าย (0.33)

4.2.3 รายงานรูปแบบการสร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย (0.34)

4.2.1 แผนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย (0.33)

โครงการ/กิจกรรม (2)	เป้าหมายโครงการตามแผนปฏิบัติการ (3)	หน่วยนับ (4)	แผนงาน/แผนเงิน (6)												แผนงาน/ งบประมาณ รวม (7)
			ไตรมาส 1 (ปีงบประมาณ 64)			ไตรมาส 2			ไตรมาส 3			ไตรมาส 4			
			ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
โครงการก้าวท้าใจ Season 3	1. จำนวนครอบครัวที่ทำการลงทะเบียน 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	5,000,000 บัญชี													
	2. มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย	77 จังหวัด				3,692,750									โอนให้อำนาจการ 2,167,000
	งบประมาณ	บาท	32,775	-	-	2,426,475	506,275	760,000	813,200	813,750	62,036	406,600	760,000	-	6,581,141
กิจกรรมที่ 1 การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1.1 จัดจ้างการบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางวีธีอิเล็กทรอนิกส์					1,520,000		760,000		760,000			760,000		3,800,000
กิจกรรมที่ 2 การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย	2.1 ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย		28,590			32,500									61,090
	2.2 ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนภาคีเครือข่ายและประชาสัมพันธ์					24,475				29,375					53,850
	2.3 ประชุมคณะกรรมการบริหารจัดการแต้มสุขภาพ (Health point)					11,300				24,375					35,675
	2.4 ประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวท้าใจ "Season 3"		4,185			25,000	6,275				62,036				97,526
กิจกรรมที่ 3 การขับเคลื่อนมหกรรม “ก้าวท้าใจ Season 3”	3.1การประชาสัมพันธ์และเปิดตัว มหกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายระดับชาติ ก้าวท้าใจ "Season 3"					813,200			813,200			406,600			2,033,000
กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาองค์ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)	4.1จัดทำองค์ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC Online ผ่านระบบ E-learning)						500,000								500,000
ร้อยละการเบิกจ่าย			0.50			56			25.66			17.73			
ร้อยละการใช้จ่ายเงิน			0			57			82			100			

4.2.2 เอกสารการถ่ายทอด/สื่อสารนโยบายและมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงานแก่
ศูนย์อนามัย สสจ. และภาคีเครือข่าย



รายงานการถ่ายทอด/สื่อสารนโยบายและมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายใน
ประชาชนวัยทำงาน
แก่ศูนย์อนามัย สสจ. และภาคีเครือข่าย



ห้องย่อยคลัสเตอร์วัยทำงาน

ระหว่างวันที่ ๒๑ – ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓
โรงแรมเบสท์เวสเทิร์นพลัสแวนด้าแกรนด์ จังหวัดนนทบุรี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

แนวทางการขับเคลื่อนงานคลัสเตอร์วัยทำงานปีงบประมาณ ๒๕๖๔

ภายใต้บริบทใหม่ (NEW NORMAL)

นายแพทย์ปัญญา คำของ
ประธานคลัสเตอร์กลุ่มวัยทำงาน

ผังการบูรณาการยุทธศาสตร์ชาติที่มีประชาชนเป็นศูนย์กลาง



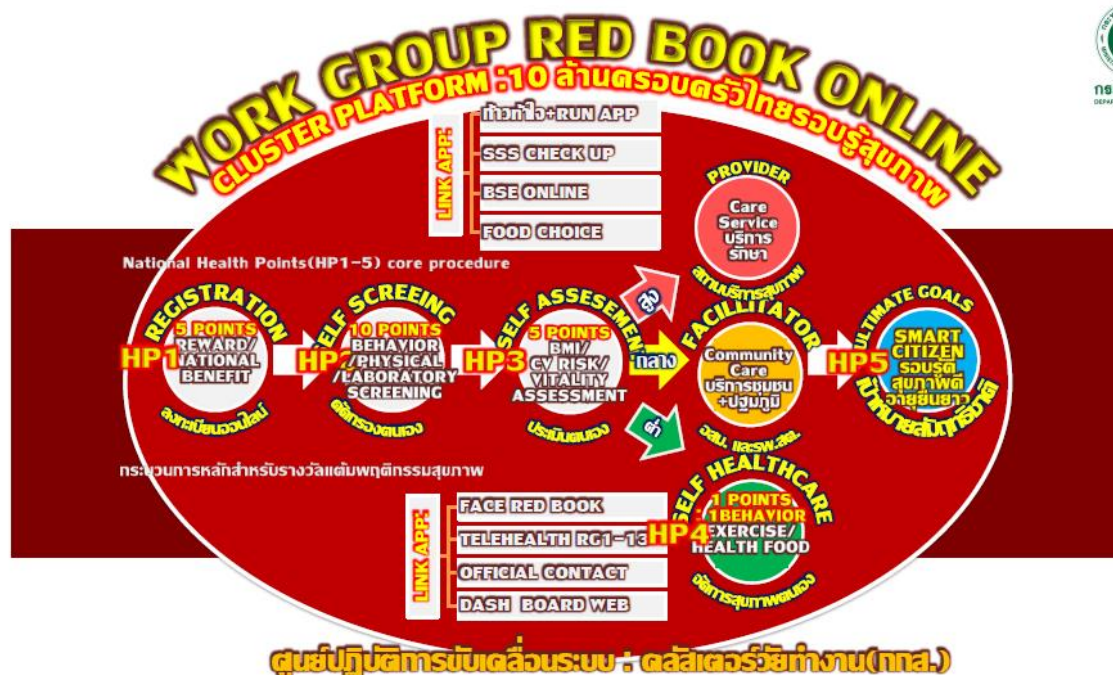
รูปแบบการจัดการสุขภาพภายใต้บริบทใหม่ (NEW NORMAL) (เน้นให้เข้าถึงประชาชน)

1. Digital literacy (Health literated Community, Health literated Organization} Health literated City)
2. การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพ (Healthy workplace/Healthy city)
3. System design มุ่งสู่เป้าหมายชาติ คือ SMART CITIZEN

เป้าหมาย

Smart citizen → skill behavior → health ecology (digital health platform) → health+literate city ผ่านเครื่องมือ (platform) ๓ ระดับ

- Platform ระดับสำนัก/กอง : self health book online เช่น app.คำนวณพลังงานและสารอาหารของ คอ.๕ ราชบุรี
- Cluster platform : ๑๐ ล้านครอบครัวไทยรอบรู้สุขภาพ
- Health system ๑๐ล้านครอบครัว (บุคคล) <--> ๑๐packages workplace (พนักงาน) <--> national step challenge (ประชาชน)



Work Group Red Book Online

การขับเคลื่อนการดำเนินงานของคลัสเตอร์วัยทำงาน จะเน้นการดำเนินงานผ่าน Digital Health Platform การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ภายใต้ชื่อ Platform กลาง วัยทำงาน ชื่อเดียว คือ “๑๐ ล้านครอบครัวไทยรอบรู้สุขภาพ” ซึ่งภายใต้ระบบ Platform จะประกอบไปด้วย

๑. **Registration** การลงทะเบียนภายใต้ Platform โดยจะมีการประกาศเป็น National ว่า วัยทำงานทุกคนต้องอยู่ภายใต้ Platform นี้
 ๒. **Self-Screening** (National Screening)
 - ๒.๒.๑ การเจาะเลือด/ตรวจเลือดตามสิทธิ
 - ๒.๒.๒ การ Survey ๔ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน,
 - ๒.๒.๓ การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม
 ๓. **Self-Assessment** การแปลผล สูง กลาง ต่ำ พร้อมชี้ช่องทางในการปรับพฤติกรรม (กิจกรรมทางกาย อาหาร เป็นต้น)
 ๔. **Provider Health Care, Facilitator, Self-Health Care**
- Ultimate Goal** โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือ คนวัยทำงานสุขภาพดี มีความรอบรู้ เตรียมเข้าสู่สูงวัยสุขภาพดี

Strategy

1. สร้าง Health Literacy (ให้ประชาชนมีทักษะด้านสุขภาพและรู้ว่าควรมีพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร) ใช้แรงจูงใจเป็นแต้มสุขภาพ
2. Health service
3. PIRAB

Intervention

๑. Cluster Intervention

- ๑.๑ ประชาสัมพันธ์: Social Media เครือข่ายราย Setting
- ๑.๒. บริหารการใช้แพลตฟอร์มสำหรับสมาชิก: ศูนย์ปฏิบัติการ Digital Cluster ด้วย Face, Line, Tel, Website
- ๑.๓. รายงานผลและประสานเครือข่ายขับเคลื่อน: สำนัก/กองผู้รับผิดชอบราย Setting
- ๑.๔. รายงานผลดาเนินการต่อผู้บริหาร: ที่ประชุมกรม ผู้บริหาร

๒. Regional Intervention

- ๒.๑. สื่อสารการขับเคลื่อนนโยบายสร้างความรู้สุขภาพวิถีใหม่ ด้วย ๓ อ. สู่เครือข่าย: สสจ. สสอ. รพ. อปท. ศธ. ปกส.
- ๒.๒. กำหนดรูปแบบและอุปกรณ์ปฏิบัติการ จัดการสุขภาพด้วยแพลตฟอร์ม ความรอบรู้วิถีใหม่ แก่พนักงานใน สปก. นักเรียน / นศ.ในสถานศึกษา
- ๒.๓. ผลักดันการจัดทำแผนขับเคลื่อนรูปแบบปฏิบัติการในข้อ ๒ ให้ครอบคลุมสปก. และ รร.ในพื้นที่ระดับอำเภอ โดย สสอ.เป็นเจ้าภาพ ร่วม รพสต / รพ.
- ๒.๔. จัดทำแผนเยี่ยมติดตามหน่วยงานจังหวัด (ศอ.เขต+สสจ. +สปก.+ศธ+ ๗MOU) และลงพื้นที่ประเมินผลตามนโยบายใน สปก. / รร.ตัวอย่าง

กรอบการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานแบบบูรณาการ

นายแพทย์อุดม อัครตุมางกูร
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

Plan 64					
วัยทำงาน สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ					
คำเป้าหมาย / ตัวชี้วัด	- ร้อยละของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 50 - ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40				
กลุ่มเป้าหมาย	ประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการ และชุมชน (ชุมชนเมือง และชนบท)				
Value chain / การขับเคลื่อน	การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย (A) • มีแผนปฏิบัติการรวมกันภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อน • การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบายมาตรการสร้างเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชนวัยทำงาน (10 ด้านครอบคลุม ก้าวทำใจ SSC, 10 Packages, Healthy)	การพัฒนากรอบเทคโนโลยีสารสนเทศ (I) • การพัฒนา Digital Health Platform การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมวัยทำงาน สร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์ • พัฒนาระบบฐานข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ร่วมกับการสร้างความรู้สู่ประชาชน (ชุมชน และสถานประกอบการ) • พัฒนาระบบนิเทศติดตามเพื่อพัฒนาการบริการส่งเสริมสุขภาพตามวิถีชีวิต	การพัฒนาศักยภาพบุคลากร (B) • การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้ปฏิบัติงานผ่าน E-training ด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน (ผ่านผู้นำด้านสุขภาพ Health Leader, Health Promoter, บุคลากร สน.) • E-training ด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน สำหรับประชาชนผ่าน Digital Health Platform	บูรณาการภาคีเครือข่าย (P) • เสริมสร้างงานมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาคธุรกิจ ภาคเอกชน ภาควิชาการ ภาควิชาการ และชุมชน • ก่อตั้งทีม และควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	การกำกับติดตามประเมินผล (R) • การพัฒนาระบบติดตามและประเมินผลผ่าน Digital Health Platform
Key Activities	Registration		Screening	Assessment	evaluation
โครงการ	1. โครงการก้าวทำใจ Season3 2. โครงการเสริมสร้างคนไทยวัยทำงานมีสุขภาพที่ดี (10 Packages) 3. โครงการเตรียมพร้อมประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ			4. โครงการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดต่ออันตราย 5. โครงการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง ปี 2564 6. โครงการควบคุมและป้องกันโรคตาขาวโรคตาแดงปี 2564 7. โครงการรณรงค์ฉีดวัคซีน ทั่วประเทศ 5 เดือน 5 ล้านคน	
ระดับความสำเร็จ	ไตรมาส 1 (3 เดือน)		ไตรมาส 2 (6 เดือน)	ไตรมาส 3 (9 เดือน)	ไตรมาส 4 (12 เดือน)
	1. มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศสนับสนุนการดำเนินงาน 2. มีการพัฒนาองค์ความรู้พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย 3. ครอบคลุมพื้นที่ HL ด้านสุขภาพ 1,500,000 ครอบคลุม 4. มีการขับเคลื่อน 10 Packages ในพื้นที่ 5 นิคม/เครือข่าย 5. มีการขับเคลื่อนกิจกรรมการดำเนินงานโครงการพระราชดำริตามแผนงาน ร้อยละ 40		1. ครอบคลุมพื้นที่ HL ด้านสุขภาพ 2,500,000 ครอบคลุม 2. มีการพัฒนาองค์ความรู้ E-Health เกี่ยวกับความรอบรู้พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานในรูปแบบชีวิตวิถีใหม่ 2 หน่วยงาน 3. มีการขับเคลื่อน 10 Packages ในพื้นที่ 10 นิคม/เครือข่าย 4. มีการขับเคลื่อนกิจกรรมการดำเนินงานโครงการพระราชดำริตามแผนงาน ร้อยละ 60	1. ครอบคลุมพื้นที่ HL ด้านสุขภาพ 3,000,000 ครอบคลุม 2. มีการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน 77 จังหวัด 3. มีการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพวัยทำงาน 4. มีการขับเคลื่อน 10 Packages ในพื้นที่ 13 นิคม/เครือข่าย 5. มีการขับเคลื่อนกิจกรรมการดำเนินงานโครงการพระราชดำริตามแผนงาน ร้อยละ 80	1. ครอบคลุมพื้นที่ HL ด้านสุขภาพ 7,000,000 ครอบคลุม 2. มีชุมชนต้นแบบวิถีการดูแลสุขภาพวัยทำงาน 77 จังหวัด 3. ครอบคลุมพื้นที่ด้านสุขภาพ 18-59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 50 4. ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40 5. มีการขับเคลื่อนกิจกรรมการดำเนินงานโครงการพระราชดำริตามแผนงาน ร้อยละ 100

การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานแบบบูรณาการ ในปี ๒๕๖๔

Goal : วัยทำงาน สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

โดยมี ๒ เป้าหมายในการขับเคลื่อนงานตามยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย คือ

๑. ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ ๕๐

๒. ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพ

ที่พึงประสงค์ ร้อยละ ๔๐

โดยโครงการสำคัญปี ๒๕๖๔ ภายใต้กลยุทธ์วัยทำงานมีทั้งหมด ๗ โครงการ คือ

๑. โครงการก้าวทำใจ Season๓
๒. โครงการเสริมสร้างคนไทยวัยทำงานมีสุขภาพที่ดี (๑๐ Packages)
๓. โครงการเตรียมพร้อมประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ
๔. โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้า ด้านภัยมะเร็งเต้านม
๕. โครงการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจาง ปี ๒๕๖๔
๖. โครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ ๒๕๖๔
๗. โครงการราชทัณฑ์ ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

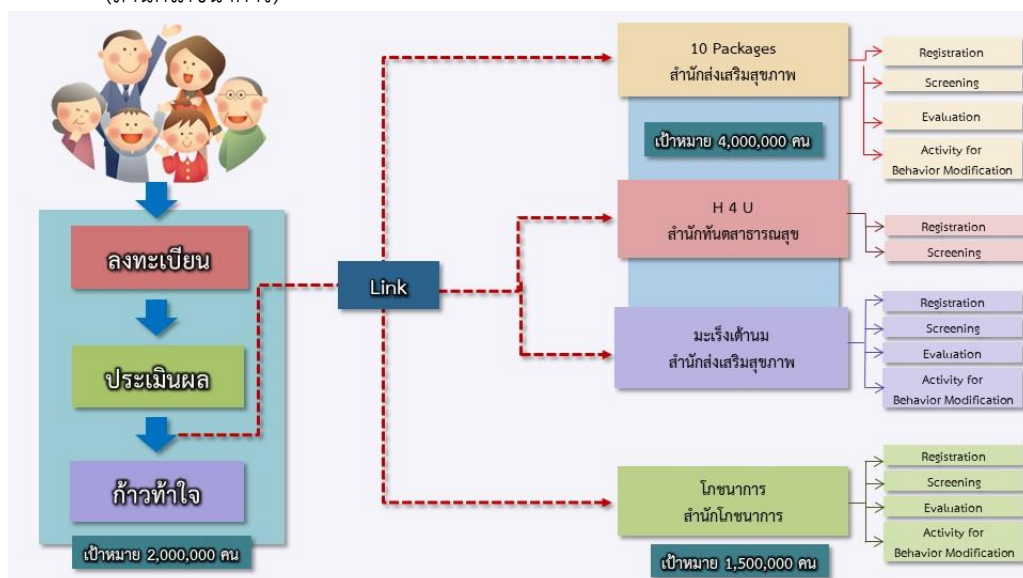
งบประมาณขับเคลื่อนคลัสเตอร์วัยทำงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๔



เป้าหมายสำคัญที่ต้องดำเนินงานเพื่อให้บรรลุตัวชี้วัดสำคัญ (ชาวคาดแดง)

- จำนวนประชาชนอายุ ๒๕ - ๕๙ ปี ได้รับการถ่ายทอดการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี เป้าหมาย จำนวน ๗,๕๐๐,๐๐๐ คน โดยใช้กลยุทธ์สำคัญคือ การดำเนินงานผ่าน Digital Plat from วัยทำงาน โดยกระจายค่าเป้าหมายการดำเนินงานดังนี้

๑. โครงการก้าวท้าใจ Season๓ เป้าหมาย ๒,๐๐๐,๐๐๐ คน (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ)
๒. โครงการเสริมสร้างคนไทยวัยทำงานมีสุขภาพะที่ดี (๑๐ Packages) เป้าหมาย ๔,๐๐๐,๐๐๐ คน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ และสำนักทันตสาธารณสุข)
๓. โครงการเตรียมพร้อมประชากรไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ เป้าหมาย ๑,๕๐๐,๐๐๐ คน (สำนักโภชนาการ)



การกระจายค่าเป้าหมายรายเขตสุขภาพ

เป้าหมายการขับเคลื่อนการดำเนินงานภายใต้ Digital Platform การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน			
เขตสุขภาพ	ผลงานสะสมปัจจุบัน (A) (จากฐานข้อมูล 10 ล้านครอบครัวฯ)	เป้าหมายของคสช.ต่อรวิทำงาน ปี 2564 (B)	เป้าหมายที่ต้องดำเนินการจริงในปี 2564 (A-B)
เขต 1	103,512	783,574	680,062
เขต 2	83,744	457,644	373,900
เขต 3	53,188	429,048	375,860
เขต 4	51,739	722,123	670,384
เขต 5	125,359	618,251	492,892
เขต 6	101,474	832,412	730,938
เขต 7	324,164	570,585	246,421
เขต 8	76,554	575,086	498,532
เขต 9	123,206	725,606	602,400
เขต 10	129,569	441,667	312,098
เขต 11	82,900	599,512	516,612
เขต 12	50,809	530,859	480,050
เขต 13	10,819	213,633	202,814
รวม	1,317,037	7,500,000	6,182,963

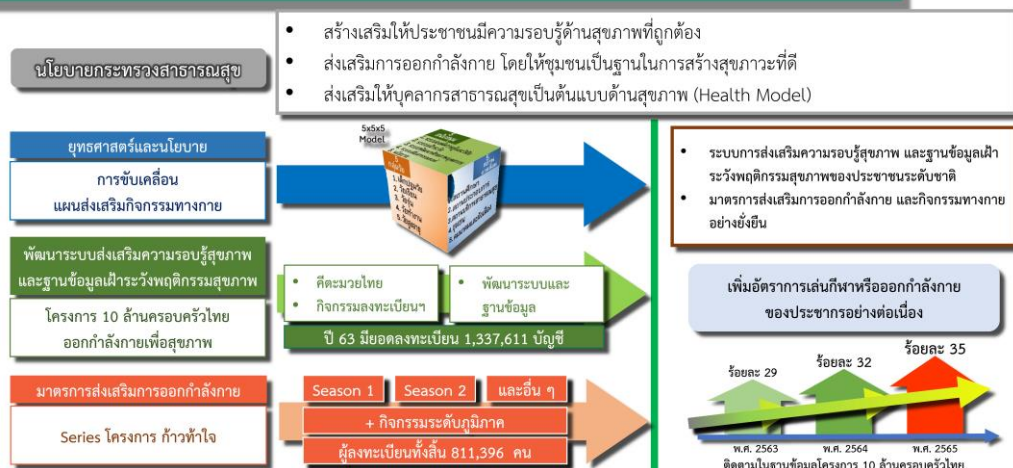
โครงการก้าวทำใจ Season ๓

นายแพทย์ชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์
รองผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ด้วย Digital ในวิถีใหม่ (New Normal): ก้าวทำใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นส่วนหนึ่งของ Health Book ของกรมอนามัย ซึ่งเป็นระบบที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ หรือ Health-Promoting Ecosystem โดยการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นการขับเคลื่อนที่ตอบสนองนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องของมาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย



การขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



โครงการก้าวทำใจ

โครงการก้าวทำใจเป็นโครงการที่ตอบสนองนโยบายกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี ซึ่งจากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่า โครงการก้าวทำใจได้รับการตอบรับเป็นจำนวนมากจากประชาชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ดังนี้

ก้าวทำใจ Season ๑ (๑ กุมภาพันธ์ – ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓)

- ผู้ลงทะเบียน ๔๘๐,๑๑๕ คน
- ระยะสะสมทั้งหมด ๒๐,๗๑๔,๓๘๘ กิโลเมตร

ก้าวทำใจ season ๒ ดำเนิน COVID ๑๙ (๑ กรกฎาคม – ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๓)

- ผู้ลงทะเบียน ๘๑๑,๓๙๖ คน
- สะสมพลังงานทั้งหมด ๙๘๘,๑๕๑,๒๔๕ กิโลแคลอรี

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาโครงการก้าวทำใจกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความรู้สึกสุขภาวะ และใส่ใจสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้จัดทำโครงการต่อเนื่อง ซึ่งมีชื่อกิจกรรมว่า “ก้าวทำใจ Season ๓” โดยมีแคมเปญว่า ออกกำลังกายวิถีใหม่ พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร ซึ่งได้มีการปรับเปลี่ยนเป็น Mobile App. เพิ่มรูปแบบ และรองรับฟีเจอร์ ใหม่ ๆ มากขึ้น เช่น การสร้างกลุ่มด้วยตนเองเพื่อกระตุ้นคนในกลุ่มองค์กร การกระตุ้นให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยได้มีการเชื่อมข้อมูลความรู้กับโครงการต่างๆ อาทิเช่น โภชนาการ การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น รวมถึงการสะสมแต้มสุขภาพ (Health Point) ซึ่งจะกระตุ้นให้ประชาชนได้มีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น ดังนี้



๑. แอปพลิเคชัน

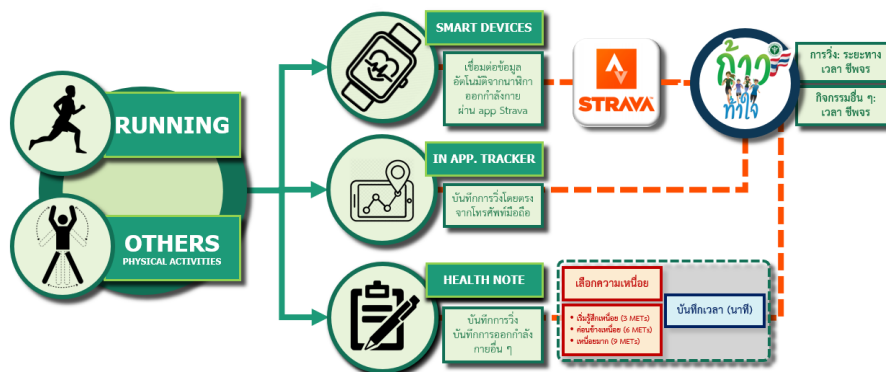
เข้าถึงได้ทั้ง ๔ ทาง คือ

- LINE
- MOBILE APP.
- WEBSITE : <https://activefam.anamai.moph.go.th>
- FACEBOOK : ก้าวทำใจ



๒. กิจกรรม

แบ่งออกเป็น การวิ่ง และการออกกำลังกายประเภทต่างๆ โดยจะเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลาเป็นหลัก ซึ่งจะบันทึกผ่าน SMART DEVICES APP. TRACKER และ HEALTH NOTE

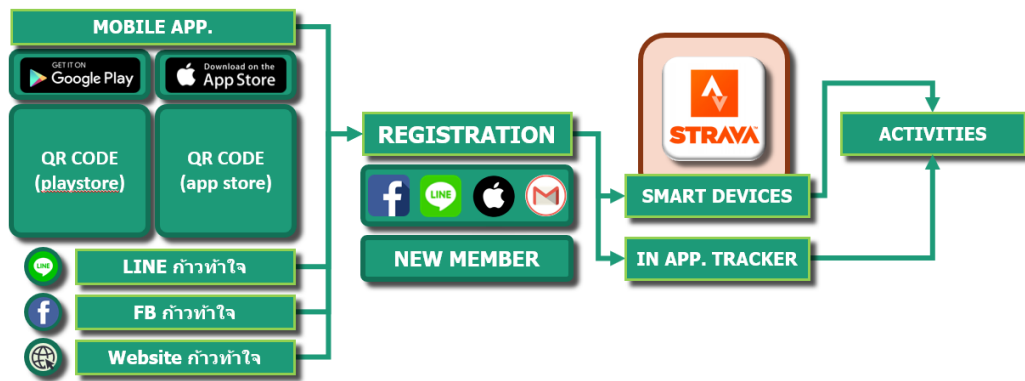


๓. ฟีเจอร์

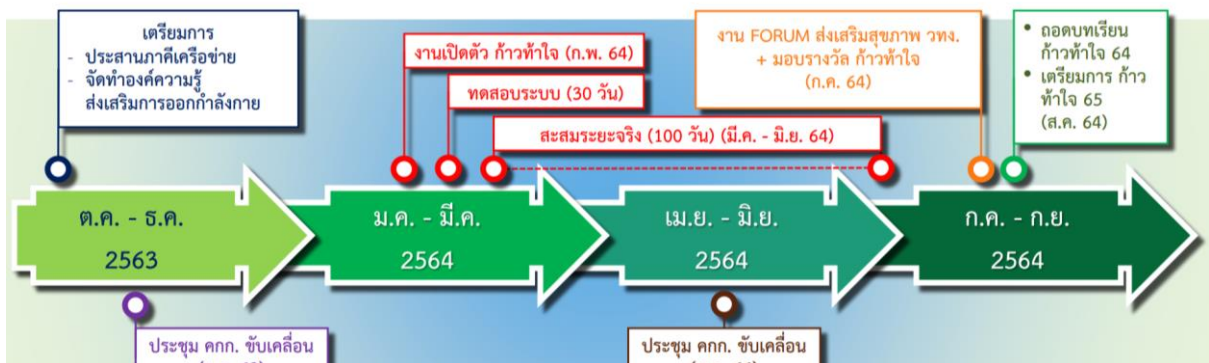


๔. วิธีการเข้าร่วม

สามารถลงทะเบียนได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยสามารถลงทะเบียนผ่านทาง LINE FACEBOOK APPLE และGmail ได้



๕. ระยะเวลาการดำเนินการ



นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการขับเคลื่อนชุมชนรักการออกกำลังกาย ขณะนี้ยังไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอนแต่ถ้าศูนย์อนามัยใดมีความพร้อม สามารถขับเคลื่อนชุมชนรักการออกกำลังกายในพื้นที่ได้

๖. รางวัล และสิ่งจูงใจ

รางวัล และสิ่งจูงใจ แบ่งออกเป็น

- การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย : จัปสลาก
- การขับเคลื่อน : เขตสุขภาพ/จังหวัด
- Health Point : แลกรางวัล

๗. กิจกรรมสำคัญ

ส่วนกลาง

๑. สื่อสารประชาสัมพันธ์โครงการกับองค์กรเครือข่าย ตามเป้าหมาย
๒. พัฒนาระบบฐานข้อมูล ก้าวทำใจ และระบบดำเนินการ
๓. สนับสนุนข้อมูลสำหรับติดตามการดำเนินงานของแต่ละพื้นที่
๔. สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ องค์ความรู้ และให้คำปรึกษาแก่ศูนย์อนามัย และ สสม.
๕. สนับสนุนรางวัลระดับประเทศ

ส่วนภูมิภาค

๑. สื่อสารนโยบาย และแนวทางการขับเคลื่อนแก่ภาคีเครือข่าย (เขตสุขภาพ สสจ. สสอ. รพ.สต. และกลุ่มเป้าหมายตาม setting)
๒. จัด event เปิดตัวก้าวทำใจ season ๓ กำหนด กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔
๓. ประชาสัมพันธ์ และเพิ่มยอดผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตามเป้าหมายที่ได้รับมอบหมาย

๔. จัดหารางวัลระดับพื้นที่ การขับเคลื่อนและรายบุคคล
๕. ติดตามผลการดำเนินงาน ทาง <https://activefam.anamai.moph.go.th>

ผู้สรุปการประชุม
นางสาวขวัญจิรา นัฒประสิทธิ์
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สรุปผลการประเมินผลความพึงพอใจ (ห้องย่อยคลัสเตอร์วัยทำงาน)
การถ่ายทอด/สื่อสารนโยบายและมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงาน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัย
สู่การปฏิบัติ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ห้องย่อยคลัสเตอร์วัยทำงาน มีผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมด ๓๘ คน โดยในการ
ประเมินความพึงพอใจ แบ่งหัวข้อของการประเมินออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

- ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมประชุม
- การประเมินผลการเรียนรู้ (ก่อนและหลังการประชุม)
- การประเมินความพึงพอใจต่อการจัดประชุม

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมประชุม

จากการข้อมูลของผู้เข้าร่วมประชุมพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๘๖.๘๔ และเพศชาย ร้อยละ ๑๓.๑๖ โดย
อายุระหว่าง ๒๑ - ๓๐ ปี , ๓๑ - ๔๐ ปี และ อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป เท่ากันที่ร้อยละ ๒๖.๓๒ และสุดท้ายคืออายุ ๔๑ - ๕๐ ปี
ร้อยละ ๒๑.๐๕ โดยส่วนใหญ่เป็นนักวิชาการสาธารณสุข ร้อยละ ๓๔.๒๑ รองลงมาคือ พยาบาลวิชาชีพ ร้อยละ ๒๖.๓๒ และ
ถัดไปคือ นักโภชนาการ ร้อยละ ๒๖.๓๒ (๑๔.๖๒) โดยเป็นบุคลากรจากหน่วยงานส่วนภูมิภาค ร้อยละ ๕๒.๖๓ และส่วนกลาง
จำนวน ๑๘ คนคิดเป็นร้อยละ ๔๗.๓๗ รายละเอียดดังแสดงไว้ในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมประชุม

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=๓๘)	(ร้อยละ)
เพศ		
หญิง	๓๓	๘๖.๘๔
ชาย	๕	๑๓.๑๖
อายุ (ปี)		
๒๑ - ๓๐	๑๐	๒๖.๓๒
๓๑ - ๔๐	๑๐	๒๖.๓๒
๔๑ - ๕๐	๘	๒๑.๐๕
๕๑ ปีขึ้นไป	๑๐	๒๖.๓๒
ตำแหน่ง		
แพทย์/ทันตแพทย์	๓	๗.๘๙
นักวิชาการสาธารณสุข	๑๓	๓๔.๒๑
นักโภชนาการ	๙	๒๓.๖๘
พยาบาลวิชาชีพ	๑๐	๒๖.๓๒
อื่นๆ	๓	๗.๘๙
หน่วยงาน		
ส่วนกลาง	๑๘	๔๗.๓๗
ส่วนภูมิภาค	๒๐	๕๒.๖๓

ส่วนที่ ๒ การประเมินผลการเรียนรู้ (ก่อนและหลังการประชุม)

จากประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมประชุม ของห้องย้อยคลัสเตอร์วัยทำงาน ทั้งหมด ๑๑ ประเด็น พบว่า ก่อนการประชุมผู้เข้าร่วมประชุมมีความพึงพอใจต่อผลการเรียนรู้ทุกประเด็นในระดับมาก และภายหลังการเข้าร่วมประชุมผู้เข้าร่วมประชุมมีความพึงพอใจต่อผลการเรียนรู้ในระดับมากเช่นเดิม แต่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าประชุมในทุกประเด็น รายละเอียดดังแสดงไว้ในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ สรุปผลการเรียนรู้ (ก่อนและหลังการประชุม)

ลำดับ	หัวข้อ	ช่วงเวลาการประเมิน		ระดับผลการเรียนรู้
		$\bar{X}$	S.D	
๑.	ทิศทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการ Cluster กลุ่มวัยทำงาน			
	ก่อนการประชุม	๓.๗๑	๐.๗๗	ระดับมาก
	หลังการประชุม	๔.๐๘	๐.๕๙	ระดับมาก
๒.	กรอบการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานแบบบูรณาการ			
	ก่อนการประชุม	๓.๗๑	๐.๗๗	ระดับมาก
	หลังการประชุม	๔.๐๘	๐.๕๙	ระดับมาก
๓.	การขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ด้วย Digital ในวิถีใหม่ (New Normal) : ก้าวทำใจปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔			
	ก่อนการประชุม	๓.๗๙	๐.๗๘	ระดับมาก
	หลังการประชุม	๔.๑๑	๐.๕๑	ระดับมาก

ส่วนที่ ๓ การประเมินความพึงพอใจต่อการจัดประชุม

ผู้เข้าร่วมประชุมส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการจัดประชุมทุกประเด็นในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้เข้าร่วมประชุมพอใจเรื่อง การบริการ/ อำนวยความสะดวกและการต้อนรับ และความพร้อมของระบบโสตทัศนูปกรณ์ มากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ $\bar{X} = ๔.๑๖$, SD ๐.๖๘ และ $\bar{X} = ๔.๑๖$, SD ๐.๖๔ และมีความพึงพอใจต่อปริมาณเวลาทั้งหมดสอดคล้องกับเนื้อหา น้อยที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด $\bar{X} = ๓.๘๒$, SD ๐.๙๘ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ สรุปผลความพึงพอใจต่อการจัดประชุม

ลำดับ	หัวข้อที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		การแปลผล
		$\bar{X}$	S.D	
๑.	การดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประชุม	๓.๙๕	๐.๘๔	พอใจระดับมาก
๒	ปริมาณเวลาทั้งหมดสอดคล้องกับเนื้อหา	๓.๘๒	๐.๙๘	พอใจระดับมาก
๓	เนื้อหาสาระตรงกับความต้องการของท่าน	๓.๙๒	๐.๗๘	พอใจระดับมาก
๔	ความเหมาะสมของสถานที่	๔.๑๑	๐.๖๓	พอใจระดับมาก
๕	ความพร้อมของระบบโสตทัศนูปกรณ์	๔.๑๖	๐.๖๔	พอใจระดับมาก
๖	ความเหมาะสมด้านอาหารและอาหารว่าง	๔.๐๓	๐.๘๒	พอใจระดับมาก
๗	การบริการ/ อำนวยความสะดวกและการต้อนรับ	๔.๑๖	๐.๖๘	พอใจระดับมาก
๘	การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร	๔.๐๘	๐.๕๙	พอใจระดับมาก
๙	การนำความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	๔.๐๐	๐.๘๑	พอใจระดับมาก
	ความพึงพอใจโดยภาพรวม	๔.๑๑	๐.๗๓	พอใจระดับมาก

หมายเหตุ : ตารางที่ ๒ และ ๓ ในการประเมินใช้เกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด	มีค่าคะแนน	เท่ากับ ๕
มาก	มีค่าคะแนน	เท่ากับ ๔
ปานกลาง	มีค่าคะแนน	เท่ากับ ๓
น้อย	มีค่าคะแนน	เท่ากับ ๒
น้อยที่สุด	มีค่าคะแนน	เท่ากับ ๑

ความหมายของความพึงพอใจในการประชุม จากระดับคะแนนค่าเฉลี่ย ดังนี้

มากที่สุด	ระดับคะแนนเฉลี่ย	๔.๒๑-๕.๐๐
มาก	ระดับคะแนนเฉลี่ย	๓.๔๑-๔.๒๐
ปานกลาง	ระดับคะแนนเฉลี่ย	๒.๖๑-๓.๔๐
น้อย	ระดับคะแนนเฉลี่ย	๑.๘๑-๒.๖๐
น้อยที่สุด	ระดับคะแนนเฉลี่ย	๑.๐๐-๑.๘๐

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๑. ควรจัดปริมาณอาหารเจให้พอกับฤดูกาลกินเจ
๒. รูปแบบและเรื่องในการดำเนินงานมีความชัดเจนมากกว่านี้
๓. เวลาลน้อยไป ทำให้การพัฒนาศักยภาพพื้นที่ไม่สามารถทำได้ตามที่วางแผนไว้ ควรให้เวลาอย่างน้อย ๑ วัน เพื่อจะได้ไม่เสียงบประมาณและเวลาในการดำเนินงาน

รูปประกอบการถ่ายทอด/สื่อสารนโยบายและมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ในประชาชนวัยทำงาน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
ห้องย้อยคลัสเตอร์วัยทำงาน





4.2.3 รายงานรูปแบบการสร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย (0.34)

รายงานรูปแบบการสร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย

โครงการก้าวทำใจ ได้มีรูปแบบการสร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกายดังต่อไปนี้

1. ดิจิทัลแพลตฟอร์ม (Digital Learning Platform)



การทําไม้มวยไทยที่ครอบคลุมมากที่สุด ทุกทางมีประโยชน์

สมัครสมาชิก

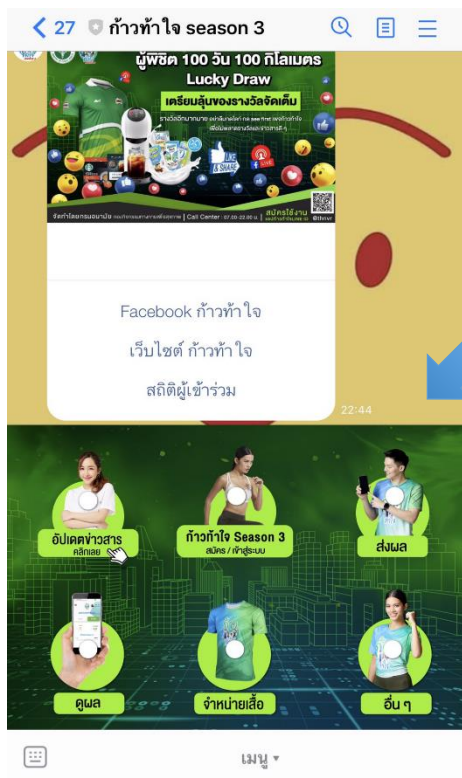
เข้าสู่ระบบ

เบอร์โทรศัพท์
0875333324

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

ลืมรหัสผ่าน?



กรมอนามัย
https://www.kaotajai.com

234 คะแนน

ส่งผลออกกำลังกาย

ส่งผลระยะทางและเวลา

เลือกประเภทกีฬา *

เลือกประเภทกีฬา

กรอกเวลา *

ชั่วโมง นาที

อัฟโหลดรูปภาพ

อัฟโหลดรูปภาพ

ยืนยัน



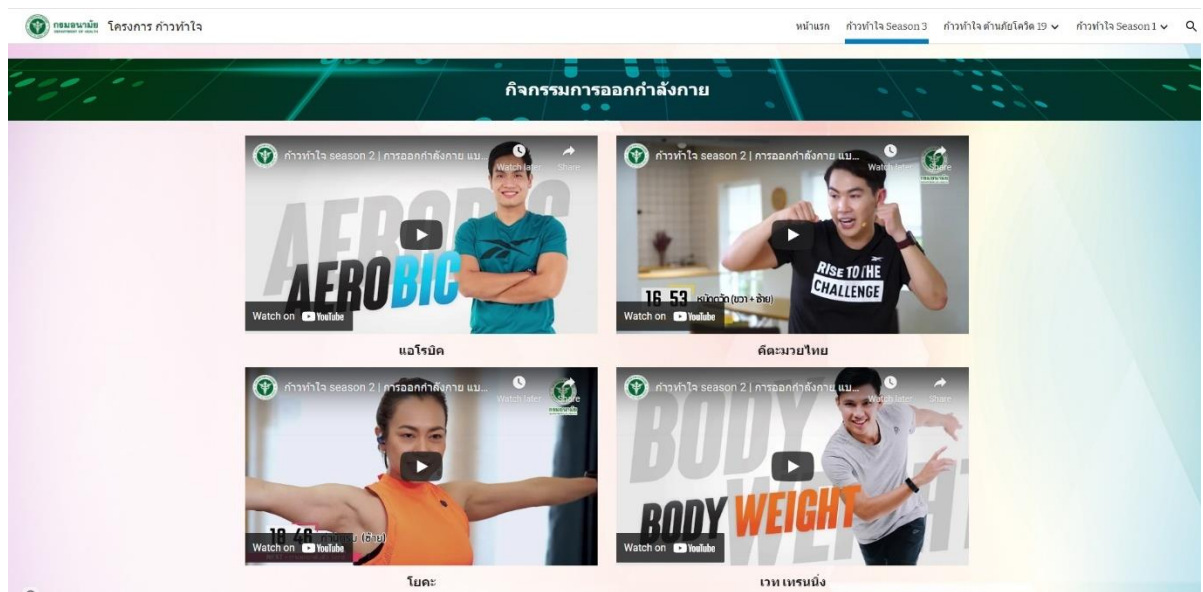
Facebook ก้าวทำใจ
เว็บไซต์ ก้าวทำใจ
สถิติผู้เข้าร่วม

ภาพที่1 ระบบลงทะเบียนกิจกรรม การประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ความรู้ผ่าน Line Official

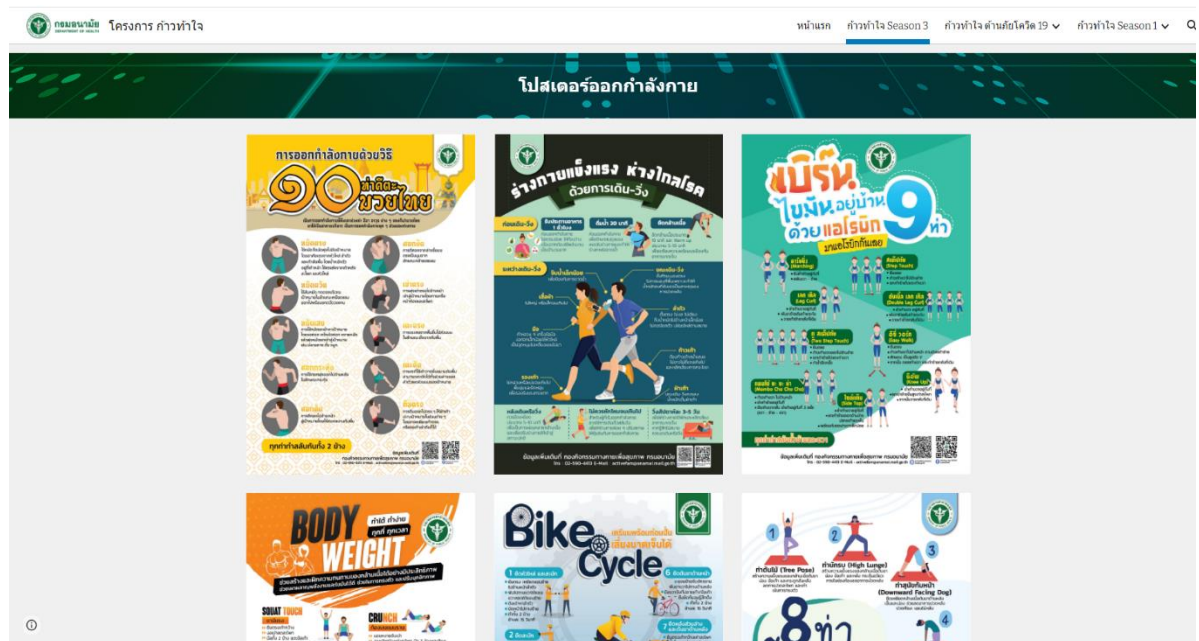
2. Website : <https://activefam.anamai.moph.go.th/KTJSS3>



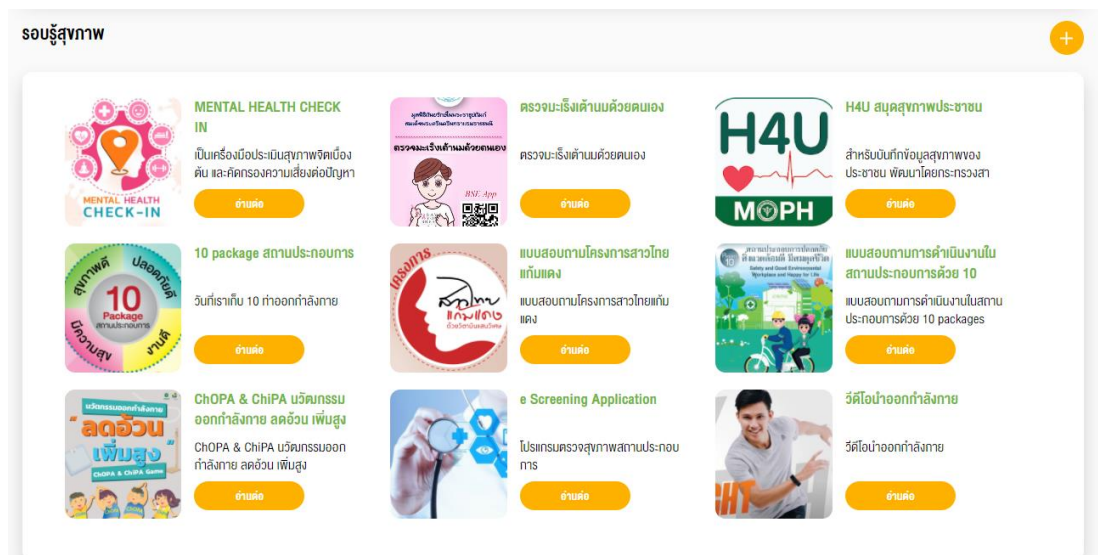
ภาพที่ 2 การประชาสัมพันธ์ก้าวท้าใจ Season 3



ภาพที่3 คลิปวิดีโอกิจกรรมการออกกำลังกาย



ภาพที่4 โปสเตอร์ออกกำลังกาย



ภาพที่ 5 องค์ความรู้

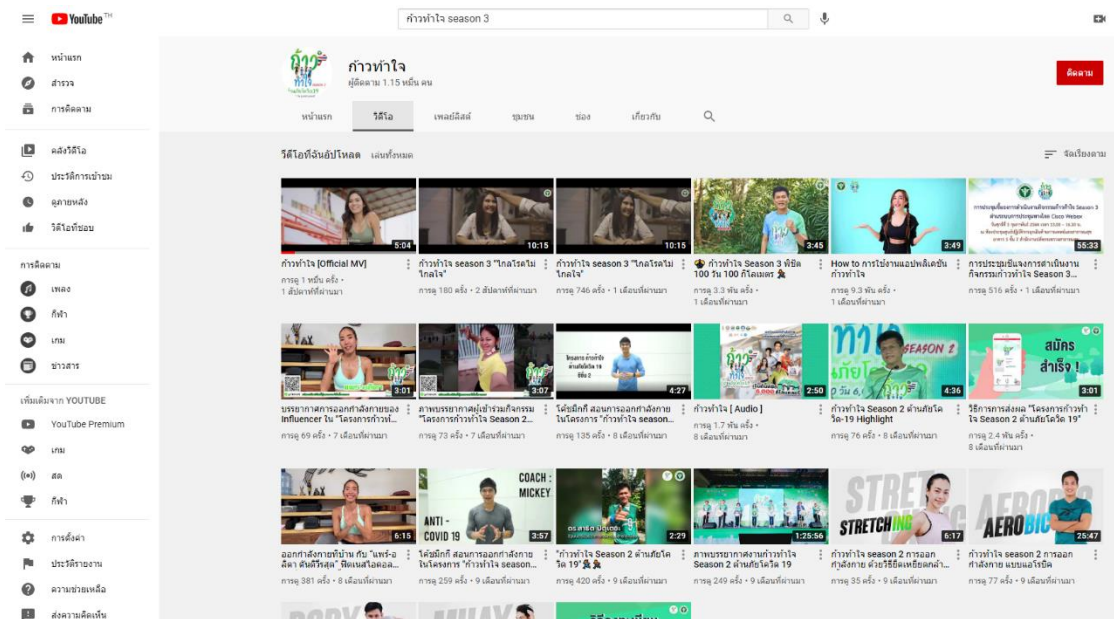
3. Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" : <https://www.facebook.com/kaotajai/>



ภาพที่ 6 การประชาสัมพันธ์ ผ่าน Facebook Fanpage

4. Youtube Channel "ก้าวทำใจ" :

https://www.youtube.com/channel/UCBG2xyM_hqGj8i4cDr5ySVA/featured



ภาพที่ 7 การประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ความรู้ผ่าน Youtube Channel "ก้าวทำใจ"