

หลักฐานเอกสารแนบตัวชี้วัดที่ 1.19 ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
เดือนมกราคม 2565

1. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ปี 2565

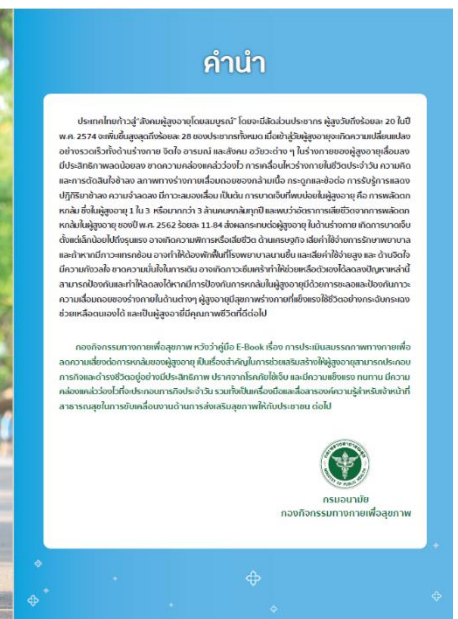
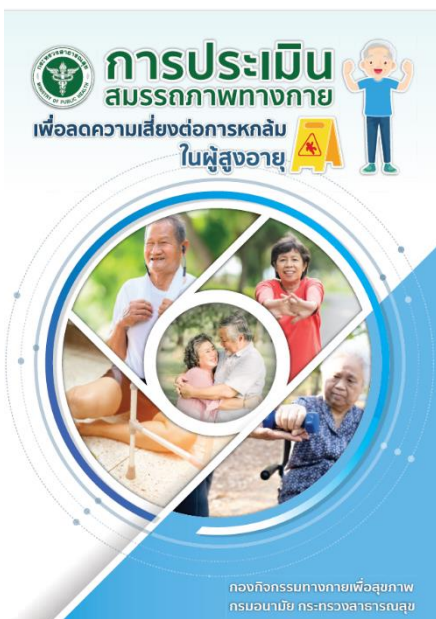
1.1 การจัดทำคลิปวิดีโอทัศนการณ์ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

ดำเนินการตรวจความถูกต้องและปรับแก้ไขคลิปวิดีโอทัศนการณ์ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ



1.2 การจัดทำคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ

ดำเนินการตรวจความถูกต้องและปรับแก้ไขคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ



2. โครงการส่งเสริมความรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี 2565

2.1 การจัดทำคลิปวิดีโอที่สั้นหลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

ดำเนินการเผยแพร่คลิปวิดีโอที่สั้นหลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย ผ่านช่องทาง Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และเว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 3 คลิป ประกอบด้วย 1. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น 2. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ 3. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความตระหนักรู้การมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย และเพื่อพัฒนาเครื่องมือและศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านความรู้ด้านสุขภาพเรื่องการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย ซึ่งเนื้อหาของคลิปวิดีโอที่สั้นประกอบด้วยดังนี้

- ความสำคัญของการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย
- ความต้องการการนอนหลับของแต่ละช่วงอายุ
- วงจรการนอนหลับและการเปลี่ยนทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้ใหญ่
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
- ประโยชน์ของการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี

1. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น (อายุ 1-17 ปี)



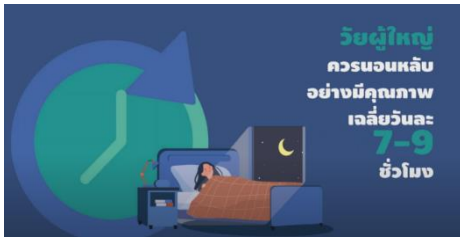
ช่องทางการเผยแพร่คลิปวิดีโอที่สั้น



Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

2. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-59 ปี)



ช่องทางการเผยแพร่คลิปวีดิทัศน์



Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

3. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)



ช่องทางการเผยแพร่คลิปวีดิทัศน์



Youtube กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

2.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย ประเด็นการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ครั้งที่ 1

เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2565 นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นประธานการประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย ประเด็นการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ครั้งที่ 1 พร้อมด้วย บุคลากร กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ และทีมจัดงานฯ เพื่อวางแผนและเตรียมการจัดงานแถลงข่าว และประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ประจำปี 2565



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย ประเด็นการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ครั้งที่ 1
วันพุธที่ 19 มกราคม 2565 เวลา 9.30 - 11.30 น.
ณ ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



วันที่ 19 มกราคม 2565 นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นประธานการประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย ประเด็นการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ครั้งที่ 1 พร้อมด้วย บุคลากร กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ และทีมจัดงานฯ เพื่อวางแผนและเตรียมการจัดงานแถลงข่าว และประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ประจำปี 2565

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

[f](#) [@](#) [t](#) [v](#) [g+](#) [www.anamai.moph.go.th](#)