

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	๔๔๓,๙๒๒	๒๖๗,๒๔๘	๒๒๑,๗๒๗	๔๐๘,๐๕๕	๔๐๒,๗๘๑	๔๖๘,๓๑๙	๓๗๙,๕๓๓	๔๑๖,๙๘๗	๕๐๗,๔๖๙	๓๔๖,๕๑๐	๓๓๘,๖๒๖	๓๗๖,๖๑๗	๔๒๒,๑๕๖
ผลงานปี งบ ๖๑	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๒	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๓	๑๐๓,๕๑๒	๘๓,๗๔๔	๕๓,๑๘๘	๕๑,๗๓๙	๑๒๕,๓๕๙	๑๐๑,๔๗๔	๓๒๔,๑๖๔	๗๖,๕๕๔	๑๒๓,๒๐๖	๑๒๙,๕๖๙	๘๒,๙๐๐	๕๐,๘๐๙	๑๐,๘๑๙
ผลงานปี งบ ๖๔	๒๒๓,๑๕๘	๑๕๒,๔๗๙	๒๕๑,๓๓๙	๑๒๖,๐๖๑	๒๔๙,๐๙๒	๒๑๕,๖๙๑	๕๗๒,๓๔๐	๒๗๑,๘๔๐	๒๕๘,๐๗๘	๕๙๔,๕๑๖	๑๕๔,๑๓๔	๑๙๗,๒๙๕	๒๑,๐๗๒
ผลงานปี งบ ๖๕ (ต.ค. ๖๔ -มี.ค. ๖๕)	๒๓๓,๕๘๒	๑๖๓,๖๐๒	๒๘๐,๐๖๓	๑๓๐,๙๘๑	๒๕๕,๖๒๕	๒๓๓,๒๓๘	๖๑๒,๒๑๙	๒๗๙,๐๔๒	๒๖๙,๘๘๔	๖๐๘,๓๙๗	๑๗๑,๙๙๑	๒๐๗,๖๘๙	๒๓,๙๐๕

๔. ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การดำเนินงานที่ผ่านมา

ด้านระบบ Digital Health Platform	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางการแก้ปัญหา/ การพัฒนา Digital Health Platform
	1.แพลตฟอร์มออนไลน์ ขาดความเสถียรทั้งตัวโปรแกรมและ ความเร็วในช่วงต้น	1.ประสานทีมระบบเพื่อให้สามารถ ดำเนินแก้ไขปัญหาในทันที
	2. ระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์ โทรศัพท์บางรุ่นไม่รองรับ	2.ประสานทีมระบบให้ปรับ Platform ให้สามารถรองรับโทรศัพท์ทุกรุ่น
กิจกรรม/การประชาสัมพันธ์	1. เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้ต้องปรับรูปแบบการ ดำเนินการเปิดตัวกิจกรรมโดย จำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมงาน	1. จัดทำ Live streaming เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ ผ่านช่องทางออนไลน์ โดยลดปริมาณ ผู้ใช้งานเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อและ การระบาดของ COVID-19
	1. ปัญหาการแลกรางวัล /ผู้ใช้งาน ไม่เข้าใจ ในการใช้โค้ดส่วนลด / การใช้ส่วนลดมีเงื่อนไขราคาขั้นต่ำ ไม่พอใจให้มีการแลกรางวัล	1.เพิ่มการสื่อสารการประชาสัมพันธ์ การใช้แต้ม Health point ให้ง่าย และสะดวกมากขึ้น

๕. ช่องว่าง (Gap) ที่ทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

- ๕.๑ ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ๕.๒ ระบบการพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขาดความเสถียร และบางครั้งการประมวลผลอาจมีความล่าช้า
- ๕.๓ การประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึง
- ๕.๔ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ยังไม่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย
- ๕.๕ ประชาชนขาดความรู้ในการปรับตัวด้านสุขภาพ และการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ในช่วงหลังสถานการณ์โควิด 19

๖. มาตรการในการปิด Gap และกิจกรรมสำคัญ

นโยบาย PIRAB	มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย (A)	- การขับเคลื่อนนโยบาย/ มาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ - การขับเคลื่อนมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย	- ส่งเสริมนโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ - ผลักดันและขับเคลื่อนสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย	- การบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางวิถีอีเล็กทรอนิกส์ - จัดทำมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย
การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (I)	- การพัฒนา Digital Health Platform ให้เป็นฐานข้อมูลการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยการสร้างกระแผ่านสื่อออนไลน์ - ผลิตสื่อองค์ความรู้การส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการสร้างกระแผ่านสื่อออนไลน์ - ผลิตสื่ออีเล็กทรอนิกส์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ - ผลิตสื่อองค์ความรู้มาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย	- การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย - ขับเคลื่อน ประชาสัมพันธ์สื่ออีเล็กทรอนิกส์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานผ่าน Digital Health Literacy Platform	- การบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางวิถีอีเล็กทรอนิกส์ - ผลิตต้นฉบับในรูปแบบอีเล็กทรอนิกส์เรื่อง "หลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน" - การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ - จัดทำคู่มือมาตรฐานสถานประกอบกิจการ

			ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะ เพื่อการออกกำลังกาย
การพัฒนาศักยภาพ บุคลากร/ (B)	- การพัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ปฏิบัติงานด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านระบบการเรียนรู้สื่ออิเล็กทรอนิกส์	- มีการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน	- จัดทำระบบการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
บูรณาการภาคีเครือข่าย (P)	- การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย - บูรณาการภาคีเครือข่ายผู้มีส่วนร่วมในการสร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์ เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	- สื่อสาร และร่วมขับเคลื่อนนโยบายแก่ภาคีเครือข่าย - จัดกิจกรรมเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ season 4 - ร่วมจัดงานแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้ความรอบรู้และการมีสุขภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย	- การประชาสัมพันธ์ และเปิดตัวมหกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ก้าวทำใจ Season 4 - การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ
การกำกับติดตาม ประเมินผล (R)	- มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนหลังการดำเนินงานขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย - มีระบบติดตามและประเมินผล	- ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนการดำเนินงานขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	- การจัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนการดำเนินงานขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๗. Small Success ระดับส่วนกลาง

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ดำเนินการประชาสัมพันธ์และขับเคลื่อนการลงทะเบียนก้าวทำใจ	จำนวนประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ 3.7 ล้านบัญชี	จำนวนประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ 4 ล้านบัญชี	จำนวนประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ 5 ล้านบัญชี
	ขับเคลื่อนและเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 (ส่วนกลาง)	ประชาสัมพันธ์อิเล็กทรอนิกส์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน	จัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนการดำเนินงานการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
	ประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจผ่านช่องทาง onsite และ online	ผลักดันและขับเคลื่อนสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย	กำกับ ติดตามผลการดำเนินงาน พร้อมสรุปรายงานเสนอผู้บริหาร

ระดับส่วนภูมิภาค

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านภาคีเครือข่าย ในรูปแบบกิจกรรมก้าวทำใจ	เปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 (ส่วนภูมิภาค)	พัฒนาศักยภาพบุคลากรผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน	กำกับ ติดตามผลการดำเนินงานพร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินการขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
	กำกับติดตาม และประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากร ประชาชนสมัครสมาชิกก้าวทำใจ	ผลักดันและขับเคลื่อนสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนการดำเนินการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร่วมกับส่วนกลาง

๘. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- ๘.๑ ขยับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วย Digital Health Platform ไปยังประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยมีการเรียนรู้ ประเมินผล ด้วยตนเอง
- ๘.๒ ขยับเคลื่อนนโยบายมาตรการส่งเสริมการออกกำลังกายกีฬาและนันทนาการ ไปยังประชาชนทุกกลุ่มวัย
- ๘.๓ กำหนดนโยบายการบูรณาการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ๘.๔ พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้สอดคล้องวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) และประยุกต์ใช้เพื่อนำไปสู่ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ในช่วงหลังสถานการณ์โควิด 19
- ๘.๕ ขยับเคลื่อนมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายทั่วประเทศ

ผลการดำเนินงานตามมาตรการ

๑. การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย

โครงการก้าวท้าใจ ได้มีการดำเนินงานในการผลักดัน และขับเคลื่อนนโยบาย ดังนี้

- การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่๑/๒๕๖๕ วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร๑ ชั้น ๑ กรมอนามัย
- การประชุมเตรียมการดำเนินงานก้าวท้าใจ Season 4 วิถีถัดไป พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ แด้มสุขภาพ วันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมชัชวาทนเรนทร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- การประชุมติดตามการดำเนินงานก้าวท้าใจ Season 4 วิถีถัดไป พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ แด้มสุขภาพ วันที่ ๕ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร๑ ชั้น ๑ กรมอนามัย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



การประชุมคณะกรรมการ ขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 1/2565 วันพุธที่ 17 พฤศจิกายน 2564 เวลา 09.30 - 15.00 น. ณ ห้องประชุมถ้ำรงค์ สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 1 / 2565 ผ่านระบบประชุมทางไกล (Video Conference) โดยมี ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานการประชุมฯ

กรมอนามัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวัน มาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชนผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกมากกว่า 3.29 ล้านคน และเผาผลาญพลังงานจากไขมันรวมกันถึง 370 ตัน ได้ระยะทางรวมกันได้ถึง 19.1 ล้าน กม. หรือเกือบครึ่งโลก ซึ่งก้าวทำใจได้รับความร่วมมือร่วมใจจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนเป็นอย่างดี



ดร.สาธิต ปิตุเตชะ
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

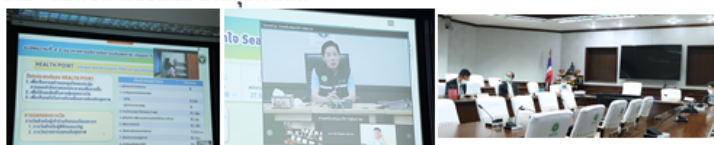
โดยจะเริ่มกิจกรรม ในวันที่ 14 มกราคม 2565 ผ่าน Campaign “ก้าวทำใจ Season 4 วิถีใหม่ พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ” และ Concept Event สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้คือ “Fit For Fun สนุกกับการออกกำลังกายแบบวิถีใหม่” และจะมีการประชุมทางไกลชี้แจงไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในวันที่ 22 ธันวาคม 2564 เพื่อซักซ้อมและทำความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งประชาชนสามารถลงทะเบียนเพื่อร่วมกิจกรรมใน Season 4 ได้ในวันที่ 1 ก.พ. ถึง 11 พ.ค. 2564

สำหรับรางวัลใน Season 4 นี้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบได้แก่ ประเภทบุคคล และประเภทกลุ่ม โดยประเภทบุคคล ได้แก่ 1. รางวัลสำหรับผู้พิชิตแคมเปญ และ 2. รางวัลจากการแลกแด้มสุขภาพ และประเภทกลุ่ม 4 รางวัล ได้แก่ 1) กลุ่ม over all 10 อันดับ ที่มี EXP* สูงสุด 2) กลุ่ม over all 10 อันดับที่มีสมาชิกมากที่สุด 3) กลุ่มโรงเรียน 10 อันดับ ที่มี EXP* สูงสุด และ 4) กลุ่มโรงเรียน 10 อันดับ ที่มีสมาชิกมากที่สุด และรางวัลเขตสุขภาพที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด 3 อันดับ รวมทั้งรางวัลจังหวัดที่มีจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมก้าวทำใจมากที่สุด 3 อันดับ ของแต่ละเขตสุขภาพ รวม 36 รางวัล



ใน Season 4 นี้ ได้มีการเพิ่มกิจกรรมที่น่าสนใจเพื่อช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกาย เช่น Level จากค่าประสบการณ์(EXP) รวมทั้ง Badges จากภารกิจ รวมทั้งมีการจัดลำดับระดับจังหวัด /ประเทศ อีกทั้งยังเพิ่มการเข้าถึงหลักสูตร DPAC เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

โดยที่ประชุมต้องการให้การขับเคลื่อน Season 4 มุ่งเน้นเพิ่มเติมไปยังกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ผ่าน ยูว อสม. ที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้ดูแลอยู่ รวมทั้งอยากให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องแด้มสุขภาพ (Health Point) ให้มากขึ้นก่อนการเปิดกิจกรรม และในส่วนของการขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจควรจะมีการจัดตั้งทีมงานที่ทำหน้าที่ดูแล จัดการ ในการประชาสัมพันธ์ไปยังหน่วยงานเอกชน และรัฐวิสาหกิจ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ/การออกกำลังกาย และเพิ่มเติม criteria ในการสรรหาให้ดีขึ้น เหมาะสมกับการส่งเสริมด้านสุขภาพ...



*EXP(Experience) = ค่าความสามารถและประสบการณ์จากการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการเข้าองค์ความรู้ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



การประชุมเตรียมการดำเนินงาน ก้าวทำใจ season 4 วัสดุดีไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ

วันพุธที่ 22 ธันวาคม 2564 เวลา 13.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

การประชุมเตรียมการดำเนินงานก้าวทำใจ season 4 วัสดุดีไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ ผ่านระบบประชุมทางไกล โดยมี ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานการประชุมฯ ในครั้งนี้



ดร.สาธิต ปิตุเตชะ
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้ประชาชนผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกมากกว่า 3.3 ล้านคน และเผาผลาญพลังงานจากไขมันรวมกันถึง 4.88 แสนตัน ร่วงได้ ระยะทางรวมกันได้ถึง 20.2 ล้าน กม. หรือรอบโลกกว่า 505 รอบ ซึ่งก้าวทำใจ ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชนเป็นอย่างดี

สำหรับ Campaign “ก้าวทำใจ Season 4 วัสดุใหม่ พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ” ครั้งนี้ **ส่วนกลาง จะมีการ Kick Off กิจกรรมในวันศุกร์ที่ 14 มกราคม 2565** และได้มอบหมายให้ **สสจ. ทุกจังหวัด ร่วมจัด Kick Off ก้าวทำใจ Season 4 ตลอดเดือนมกราคม-มีนาคม 2565** ซึ่งประชาชนสามารถสะสมระยะเพื่อร่วมกิจกรรมใน Season 4 ได้ในวันที่ 1 ก.พ. ถึง 11 พ.ค. 2565

ใน Season 4 นี้ ได้มีการเพิ่มกิจกรรมที่น่าสนใจเพื่อช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกาย เช่น Level จากค่าประสบการณ์ (EXP) รวมทั้ง Badges จากภารกิจ รวมทั้งมีการจัดลำดับระดับจังหวัด /ประเทศ อีกทั้งยังเพิ่มการเข้าถึงหลักสูตร DPAC เพื่อการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย

โดย ดร.สาธิต ปิตุเตชะ ต้องการให้การขับเคลื่อนใน Season 4 มุ่งเน้นเพิ่มเติมไปยังกลุ่มนักเรียน นักศึกษา และสถานประกอบการ และให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องแอดัมสุขภาพ (Health Point) ให้มากขึ้น ก่อนการเปิดกิจกรรม รวมทั้งให้ติดตามสถานการณ์ COVID 19 แต่ละพื้นที่ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม..



เสื้อคอปก และคอกลม ก้าวทำใจ Season 4



สามารถติดตามกิจกรรมรวมทั้งรายละเอียดรางวัลต่างๆ ในก้าวทำใจ Season 4 ได้ทาง activefam.anamai.moph.go.th

*EXP (Experience) = ค่าความสามารถและประสบการณ์จากการส่งผลการออกกำลังกาย และการเข้าดูองค์ความรู้ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



การประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวท้าใจ Season 4 วิถีถัดไป

พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ ครั้งที่ 15 / 2565

ผ่านระบบการประชุมทางไกล Video Conference

วันอังคารที่ 5 เมษายน 2565 เวลา 14.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมถำธร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย



ดร.สาธิต ปิตุเตชะ
รมช.กระทรวงสาธารณสุข

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุมติดตามการดำเนินงานก้าวท้าใจ season 4 วิถีถัดไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดทุกจังหวัด ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ปัจจุบันก้าวท้าใจมีผู้ลงทะเบียนทั้งสิ้นกว่า **3.47 ล้านคน** โดยในการประชุมครั้งนี้ ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้มอบนโยบายกำกับไปยัง สสจ.ทุกจังหวัดและศูนย์อนามัยที่ 1-12 และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง “ประสานงานเครือข่ายและลงพื้นที่ดำเนินการในโรงเรียน มหาวิทยาลัย และสถานประกอบการ เป็นต้น รวมทั้งให้เชิญนักเรียน นักศึกษา บุคลากร และผู้ประกอบการร่วมลงทะเบียนก้าวท้าใจ...”

และอีกไฮไลต์ของการประชุมในครั้งนี้เป็นการนำเสนอปัจจัยแห่งความสำเร็จจากต้นแบบการขับเคลื่อนก้าวท้าใจดีเด่นระดับประเทศ โดยเขตสุขภาพที่ 10 รวมทั้งต้นแบบการขับเคลื่อนก้าวท้าใจในโรงเรียนดีเด่นระดับประเทศ โดยเขตสุขภาพที่ 11 พร้อมทั้งมีการรับฟังปัญหาและข้อเสนอจากพื้นที่ พร้อมทั้งหาแนวทางในการวางกลยุทธ์ไปพร้อมๆ กัน จากพื้นที่เพื่อที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย..



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th

๒. การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

➤ Line Official โดยค้นหา @THNVR เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม หรือ สแกนคิวอาร์โค้ด



➤ เว็บไซต์ก้าวทำใจ : <https://www.kaotajai.com>

ช่องทางการลงทะเบียน

ลงทะเบียน

ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน)



SCAN
[QR CODE]
ลงทะเบียนสมัครฟรี

ก้าวทำใจ Season 4 วัสดุดีใจ

ผ่านช่องทางเว็บไซต์
www.kaotajai.com



เว็บไซต์ก้าวทำใจ



การเข้าสู่ระบบ



ก้าวทำใจ

หากท่านไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมมาก่อน กรุณาลงทะเบียน

สมัครลงทะเบียน

หรือหากเคยเข้าร่วมโครงการแล้ว

เข้าสู่ระบบ

เบอร์โทรศัพท์

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

ลืมรหัสผ่าน?

ระบบก้าวท้าใจ

[illegible]

๓. การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้ปฏิบัติงานด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านระบบการเรียนรู้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ระบบการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับประชาชน และบุคลากรสาธารณสุขที่สนใจเข้าร่วมการศึกษาเรียนรู้

<https://dopah.anamai.moph.go.th/th/vdo-gallery/3512>



บทนำ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 1/5

วิดีโอคลิปที่เกี่ยวข้อง

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง	วิดีโอที่เกี่ยวข้อง	วิดีโอที่เกี่ยวข้อง	วิดีโอที่เกี่ยวข้อง
01.01.1970 บทที่ 1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 2/5	01.01.1970 บทที่ 2 กินดีไม่มีโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 3/5	01.01.1970 บทที่ 3 กิจกรรมทางกายกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 4/5	01.01.1970 บทที่ 3 การทดสอบและการประเมินผลสภาพทางกาย (DPAC) 5/5

บทที่ ๑ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



บทที่ 1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 2/5

บทที่ 1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 2/5

บทที่ ๒ กินดีไม่มีโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)



บทที่ 2 กินดีไม่มีโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 3/5
บทที่ 2 กินดีไม่มีโรค การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 3/5

บทที่ ๓ กิจกรรมทางกายกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)



บทที่ 3 กิจกรรมทางกายกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 4/5
บทที่ 3 กิจกรรมทางกายกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 4/5

บทที่ ๔ การทดสอบและการประเมิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC)



บทที่ 3 การทดสอบและการประเมิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (DPAC) 5/5

๔. การบูรณาการภาคีเครือข่าย

การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

- การจัดมหกรรมเปิดตัวและประชาสัมพันธ์ ในวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ณ ลานอเนกประสงค์ศูนย์กีฬาชาวชิรเบญจทัศ โดยมีการบูรณาการขับเคลื่อนร่วมกันของหน่วยงานภายในกระทรวงสาธารณสุข และร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน ดังนี้
 ๑. กรุงเทพมหานคร
 ๒. กระทรวงแรงงาน
 ๓. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 ๔. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
 ๕. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 ๖. กระทรวงศึกษาธิการ
 ๗. กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
 ๘. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
 ๙. บริษัท วอริกซ์ สปอร์ต จำกัด
 ๑๐. บริษัท เนสต์เล่ (ไทย) จำกัด.
 ๑๑. บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด
 ๑๒. บริษัท บีคี่ ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)
 ๑๓. บริษัท เอเชียบุ๊คส จำกัด
 ๑๔. บริษัท แบรนดี้ ชันโทรี (ประเทศไทย) จำกัด
 ๑๕. บริษัท เอไอเอ ประเทศไทย
 ๑๖. บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน)
 ๑๗. บริษัท เซ็นทรัล รีเทล คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
 ๑๘. บริษัทแบล็คแคนยอน ประเทศไทย จำกัด
 ๑๙. บริษัท บ้านปู เน็กซ์ จำกัด
 ๒๐. มูลนิธิเจริญโภคภัณฑ์



- การบูรณาการภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนร่วมในการสร้างกระแสผ่านสื่อออนไลน์ เรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ก้าวหัวใจ

Season 4 วิถีคิดไป



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เชิญร่วมกิจกรรม
"ก้าวหัวใจ Season 4 วิถีคิดไป พิชิต 100 วัน 100 แत्मสุขภาพ"

โดยสามารถร่วมกิจกรรมง่ายๆ ดังนี้

1.ลงทะเบียนผ่าน



2.รับ E-bib



3.ส่งผลออกกำลังกาย



4.รับค่าประสบการณ์

เพิ่ม Level - Rank และ Badges



5.สะสมแत्मสุขภาพ แลกของรางวัล



6.ตั้งกลุ่มเชิญเพื่อนๆ มาร่วมเล่นกิจกรรม






ก้าวหัวใจ

Season 4 วิถีคิดไป



กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เชิญร่วมกิจกรรม
"ก้าวหัวใจ Season 4 วิถีคิดไป พิชิต 100 วัน 100 แत्मสุขภาพ"

โดยสามารถร่วมกิจกรรมง่ายๆ ดังนี้

1.ลงทะเบียนผ่าน



2.รับ E-bib



3.ส่งผลออกกำลังกาย



4.รับค่าประสบการณ์

เพิ่ม Level - Rank และ Badges



5.สะสมแत्मสุขภาพ แลกของรางวัล



6.ตั้งกลุ่มเชิญเพื่อนๆ มาร่วมเล่นกิจกรรม






- งานแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

งานแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย

วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 10.30 น.



วันที่ 4 มีนาคม 2565 นพ. สุวรรณชัย วัฒนาวิจิตรชัย อธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานในพิธีเปิดงานแถลงข่าวฯ พร้อมด้วย นพ.มณฑิยา คลมาธวีสต์ รองอธิบดีกรมอนามัย นพ. อุดม อัครคุณากร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และรศ.นพ. ทายาท ดีสุดจิต นายสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่าย ร่วมแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย

วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 10.30 น.

โดยมีสาระสำคัญ คือ กรมอนามัยและสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยและภาคีเครือข่าย ร่วมกันจัดงานวันนอนหลับโลกในประเทศไทย ประจำปี 2565 ภายใต้คำขวัญที่ว่า “นอนดี มีวินัย สร้างโลกสดใส จิตใจแข็งแรง” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับที่เพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกช่วงวัย โดยสามารถปฏิบัติตามหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ดังนี้

1. เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
2. รับแสงแดดตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที
3. ไม่นอนในเวลากลางวัน
4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและอาหารมื้อดึก
- 4 ชั่วโมงก่อนนอน
6. งดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่
- 4 ชั่วโมงก่อนนอน
7. นอนเตียงนอนที่สบาย
8. การผ่อนคลายลดความวิตกกังวล
9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น
10. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 www.anamai.moph.go.th