

รายงานการประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๗/๒๕๖๕
วันพฤหัสบดีที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ผู้มาประชุม

๑. นายอุดม	อศุตมากร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (ประธาน)
๒. นางนงพะงา	ศิวานวัฒน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๓. นางสาวรัตนาวดี	ทองสุทธิ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
๔. นางทับทิม	ศรีวิไล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รก.นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๕. นางสาวพรณี	พันธ์เสื่อ	เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน
๖. นายวัชรินทร์	แสงสัมฤทธิ์ผล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๗. นางสาวพัทธธีรา	พระราช	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน
๘. นางณัฐภา	กิจสมมารถ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
๙. นางสาวนิษฐา	ระโหลฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๑๐. นางสาวสมฤทัย	พลยุทธ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๑. นางสาวปทุมรัตน์	สามารถ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๒. นางสาวปิยะนุช	ฤทธิ์ขารี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๓. นางสาวนิชา	คงทวีศักดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๔. นางสาวศิริินญา	วัลภา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๕. นางสาวพรณี	ทับธานี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๖. นายสันชนะ	ณรงค์อินทร์	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
๑๗. นางสาวอนงค์นาถ	อำมาตย์มณี	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
๑๘. นายฤทธิ์รงค์	โพธิ์กลางดอน	พนักงานธุรการ ส๓
๑๙. นางสาวจิรัฐญา	พารอด	พนักงานธุรการ ส๓
๒๐. นางสาวชญาภา	แดงจั่น	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี
๒๑. นางสาวกรรณิกา	แก่นสาร	เจ้าพนักงานธุรการ
๒๒. นางสาวรดาธ	เชื้อทองดี	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
๒๓. นายธวัชชัย	แคใหญ่	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๒๔. นายชวล	หัชลีฬา	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๒๕. นายเศวต	เชียงลี	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๒๖. นายธวัชชัย	ทองป่อ	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๒๗. นายณัฐพงษ์	อินตะปัญญา	ผู้รับจ้างขับรถยนต์และด้านทะเบียนรถยนต์
๒๘. นายพงษ์พันธ์	สมบูรณ์ทรัพย์	ผู้รับจ้างขับรถยนต์
๒๙. นายสมภพ	จันทะดวง	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๓๐. นางสาวกนกวรรณ	ดอกไม้	นักวิชาการสาธารณสุข
๓๑. นางสาววัชรภรณ์	เถาว์แล	นักวิชาการสาธารณสุข

ผู้ไม่มาประชุม (เนื่องจากติดราชการอื่น/ลาพักผ่อน/ลาป่วย)

๑. นายชลพันธ์	ปิยถาวรอนันต์	รองผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
๒. นางสาวสุพิชชา	วงศ์จันทร์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๓. นางสาวณัฐนันท์	นวลมีศรี	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๔. นางสาวธวัชรรัตน์	ใหม่รัตนไชยาณู	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
๕. นายวสันต์	อุณานันท์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๖. นายอภิรติ	ชัยวิจิตร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๗. นางสาวณัฐนันท์	แซมเพชร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๘. นายทัพพณ์ศรี	ช่อนกลิ่น	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๙. นางสาวขวัญจิรา	นัดประสิทธิ์	นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ
๑๐. นางสาวบุษยา	ภูมิ่ง	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๑๑. นายรังสิต	ศรีพรหม	นักจัดการงานทั่วไป
๑๒. นางสาวอัญชลี	จุฑานนท์	ธุรการ
๑๓. นางสาวนฤมล	กิ่งแล	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๑๔. นางสาวรุ่งนภา	ดุงสูงเนิน	นักจัดการงานทั่วไป
๑๕. นางสาวนุรอรินี	บุงอ	นักจัดการงานทั่วไป
๑๖. นายพิเชษฐ์	นกบิน	ผู้รับจ้างขับรถยนต์และด้านคลังพัสดุ
๑๗. นายกิตติพงษ์	ภัสสร	นักวิชาการสาธารณสุข

เริ่มประชุม เวลา ๐๙.๓๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

นายอุดม อัสวตมากร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ประธานแจ้งที่ประชุมทราบ ๓ เรื่อง ดังนี้

๑. สถานการณ์โควิด-๑๙ ขณะนี้ยังคงต้องตั้งการ์ดสูง เพราะมีผู้ติดเชื้ออยู่เรื่อย ๆ ซึ่งต้องดูแลกันทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน และภายในองค์กรต้องมีเรื่อง Covid Free Setting การวัดอุณหภูมิ เว้นระยะห่าง งดการรวมกลุ่ม ทานอาหารร่วมกัน และเน้นย้ำเรื่องการฉีดวัคซีนของบุคคลที่ใกล้ชิด เพราะฉะนั้นเพื่อให้การทำงานดำเนินงานไปได้อย่างราบรื่นขอให้ทำตามมาตรการที่กำหนดด้วย

๒. โครงการเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก ที่ได้จัดไปในเดือนผ่านมาเป็นนโยบายของรัฐมนตรีขับเคลื่อนเพื่อให้เห็นความสำคัญของการเล่นของเด็กในช่วง ๐ – ๖ ขวบที่สำคัญในการสร้างเส้นใยสื่อสารประสาทสูงสุด เพราะฉะนั้นการสร้างความมั่นใจ ความไว้วางใจ จินตนาการ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ในการมีชีวิตอยู่ การฝึกปรับตัวให้อยู่ได้ในทุกสถานการณ์ ซึ่งกลุ่มแม่และเด็กจัดงานได้ดี และต้องขอบคุณความร่วมมือในการทำงานของบุคลากรภายในกองฯ ทุกฝ่ายที่ช่วยการจัดงานในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

๓. โครงการก้าวทำใจยังขับเคลื่อนในทุกกลุ่มวัย และมีโรงพยาบาลราชวิถีให้ความสนใจ Platform ก้าวทำใจ เพราะมีบุคลากรให้ความสนใจเรื่อง Virtual Run ประมาณ ๕๐๐ คน โดยปกติต้องจ้างบริษัทสร้าง Group สร้าง Account และลงระบบข้อมูล ซึ่งขณะนี้ทางโรงพยาบาลราชวิถีจะให้ผู้ที่สนใจสมัครเป็นสมาชิกก้าวทำใจ เพื่อจัดตั้งกลุ่มและมีผู้ดูแลกลุ่ม จัด Campaign มีรางวัลให้กับผู้ที่สมัครร่วมกิจกรรม ต่อไปถ้ามีหลายๆ โรงพยาบาล หรือหลายๆ โรงเรียน ให้ความสนใจสมัครมากขึ้น จะเป็นความสำเร็จของโครงการก้าวทำใจที่มากกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะ Platform สามารถนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งในการประชุมโครงการก้าวทำใจที่ผ่านมา

ได้รับคำชมจากท่านรัฐมนตรี และอย่างที่ทราบกองฯ ทำ ๓ อย่าง คือ กิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับที่ดีมีคุณภาพ และต้องขอบคุณเรื่องนอนที่ได้เปิดตัวร่วมกับภาคีเครือข่ายที่สำคัญไปเรียบร้อยแล้ว

มติที่ประชุม รับทราบและนำไปปฏิบัติ

ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องการรับรองรายงานการประชุม ครั้งที่ ๖/๒๕๖๕

นางสาวรัตนาดี ทองสุทธิ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ ได้สรุปประเด็นสำคัญในการประชุม ครั้งที่ ๖/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕ มี ๘ ประเด็น ดังนี้

๑. เรื่องก้าวทำใจ Season ๔ ผู้อำนวยการกล่าวขอบคุณกลุ่มวัยทำงานและบุคลากรทุกคนที่ให้ความร่วมมือในกิจกรรมการเปิดตัวก้าวทำใจฯ เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ และมอบกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่นตั้งเป้าหมายขับเคลื่อนงานให้มีนักเรียนเข้าร่วมลงทะเบียน ๑ ล้านคน และมอบกลุ่มผู้สูงอายุหาแนวทาง Approach ในกลุ่มผู้สูงอายุ ในส่วนของกองฯ กำหนดให้มีการมอบรางวัลสำหรับบุคลากรที่สามารถทำได้ ๑๐๐ แต้ม ๘ คนแรก
๒. การรายงานผลการเบิกจ่ายงบประมาณ ณ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ และมอบกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ดำเนินการของงบประมาณสนับสนุนเพิ่มเติมจากรองอธิบดีกรมอนามัย (นพ.มณฑิร คณาสวัสดิ์)
๓. การรายงานความก้าวหน้าผลดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ของแต่ละตัวชี้วัด
๔. การรายงานความก้าวหน้าแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของแต่ละกลุ่มงาน
๕. เวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การดำเนินงานด้านการตรวจสอบภายในและการควบคุมภายใน และ เรื่องการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โดยกลุ่มอำนาจการ

มติที่ประชุม รับรองรายงานการประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๖/๒๕๖๕ ในวันพฤหัสบดีที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕

ระเบียบวาระที่ ๓ เรื่องสืบเนื่อง

๓.๑ การเบิกจ่ายงบประมาณกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

นางสาวพัทธธีรา พระราช เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน รายงานผลการเบิกจ่ายงบประมาณ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ดังนี้

๑. ค่าใช้จ่ายตามสิทธิ (ค่าพตส.,แพทย์ไม่ทำเวช.,ค่าเช่าบ้าน) เบิกจ่ายแล้ว ๒๘๕,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๕๗
๒. โครงการบริหารจัดการทรัพยากรหน่วยงาน เบิกจ่ายแล้ว ๑,๔๗๕,๓๓๓.๕๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑๙
๓. โครงการขับเคลื่อนนโยบายเด็กไทย เล่นเปลี่ยนโลก ประจำปี ๒๕๖๕ เบิกจ่ายแล้ว ๕๒๓,๑๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๔๑
๔. โครงการ “เด็กไทยใส แซ่บ สุข...ยุควิถีใหม่” ภายใต้โครงการ ChoPA & ChiPA Game ยังไม่มีการเบิกจ่าย
๕. โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมฯ ไม่ใช้งบประมาณ
๖. โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเด็กและเยาวชนในถิ่นรกรังดารฯ ไม่ใช้งบประมาณ
๗. โครงการขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เบิกจ่ายแล้ว ๓๘๘,๑๐๕ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐๗
๘. โครงการส่งเสริมความรอบรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี ๒๕๖๕ เบิกจ่ายแล้ว ๒๘๙,๕๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๘๓

๙. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการหกล้มฯ เบิกจ่ายแล้ว ๓๙๗,๔๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๒๕

๑๐. โครงการก้าวท้าใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เบิกจ่ายแล้ว ๒๖๕๔๔๖๒๘๑.๘๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๑๒ โดยภาพรวมงบดำเนินงาน ๑๐,๖๑๕,๙๖๓ บาท เบิกจ่ายรวม ๕,๙๑๒,๗๒๐.๓๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๗๐ สำหรับงบลงทุน ๒๓,๕๐๙,๖๕๐ บาท เบิกจ่ายแล้ว ๒,๕๓๗,๖๕๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๗ รวมงบดำเนินงานและงบลงทุน ๓๔,๑๒๕,๖๑๓ บาท เบิกจ่ายรวมทั้งสิ้น ๘,๔๕๐,๓๗๐.๓๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๗

๓.๒ ความก้าวหน้าการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ๑๐ ตัวชี้วัด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๕)
นางสาวรัตนวดี ทองสุทธิ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ ได้แจ้งแผนการดำเนินงานตัวชี้วัดตามคำรับรอง
ปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง (๑ มีนาคม – ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕)
ผลการดำเนินงานตัวชี้วัด ตามคำรับรองปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก

สรุปคะแนนผลการประเมินตัวชี้วัดตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนแรก							
กองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพ							
ลำดับ	ตัวชี้วัด ที่	ชื่อตัวชี้วัด	คะแนนเต็ม	คะแนน 1-3	คะแนน 4	คะแนน 5	คะแนนที่ได้
1	1.7	ร้อยละของเด็กอายุ 0-5 ปี ทั้งหมดตามช่วงอายุที่กำหนด มีพัฒนาการสมวัย	5.0000	2.0000	0.6100	0.2000	2.8100
2	1.11	ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	5.0000	3.0000	1.0000	0.0000	4.0000
3	1.17	ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยาม สูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	5.0000	3.0000	1.0000	0.9000	4.9000
4	1.19	ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	5.0000	3.0000	1.0000	1.0000	5.0000
5	2.1	ระดับความสำเร็จของการควบคุมภายในและแผนบริหาร ความต่อเนื่อง (BCP)	5.0000	3.0000	1.0000	1.0000	5.0000
6	2.2	ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	5.0000	3.0000	0.9000	1.0000	4.9000
7	2.3	ร้อยละของการเบิกจ่ายงบประมาณ	5.0000	1.3000	1.2383	0.2748	2.8131
8	2.4	ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)	5.0000	3.0000	1.0000	1.0000	5.0000
9	2.5	ร้อยละการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการระดับหน่วยงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕	5.0000	3.0000	0.6000	1.0000	4.6000
10	2.6	ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานคุณธรรมและความโปร่งใส (Integrity and Transparency Assessment : ITA)	5.0000	3.0000	1.0000	0.8000	4.8000
สรุปคะแนนที่ได้จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน			5.0000				4.3823

การดำเนินงานตัวชี้วัดตามคำรับรองปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง (๑ มีนาคม – ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕) ตามหนังสือที่กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ด่วนที่สุด สธ ๐๙๒๖.๐๒/ว ๒๐๖ ลงวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕ เรื่อง ขอให้รายงานผลการปฏิบัติราชการของหน่วยงานในสังกัดกรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ รอบ ๕ เดือนหลัง (๑ มีนาคม – ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕)

รอบบันทึกในระบบ DOC	สิ่งที่ต้องดำเนินการ
ผลงานเดือนมีนาคม ๒๕๖๕ บันทึกภายในวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๕	รายงานผลการติดตามกำกับประจำเดือนมีนาคม
ผลงานเดือนเมษายน ๒๕๖๕ บันทึกภายในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕	๑. ทบทวนผลการดำเนินงานรอบ ๕ เดือนแรก และบันทึกการที่ ๑ – ๔ (รายการข้อมูลที่น่ามาใช้ มาตรการและประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ จัดทำแผนขับเคลื่อน และ SOP) โดย - กรณีมีข้อมูลยังไม่ครบถ้วน ให้เพิ่มเติมข้อมูลให้ครบถ้วน - กรณีมีการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ให้เพิ่มข้อมูลผลการวิเคราะห์เพิ่ม - เพิ่มข้อมูลที่กำหนดไว้ใน KPI Template ให้ครบถ้วน ๒. รายงานผลการติดตามกำกับประจำเดือนเมษายน
ผลงานเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๕ บันทึกภายในวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๕	รายงานผลการติดตามกำกับประจำเดือนพฤษภาคม
ผลงานเดือนมิถุนายน ๒๕๖๕ บันทึกภายในวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕	รายงานผลการติดตามกำกับประจำเดือนมิถุนายน
ผลงานเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕ บันทึกภายในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๕	รายงานผลการติดตามกำกับประจำเดือนกรกฎาคม

๓.๒.๑ นโยบายสำคัญเร่งด่วน ยุทธศาสตร์ การกิจหลักกรมอนามัย ๔ ตัวชี้วัด

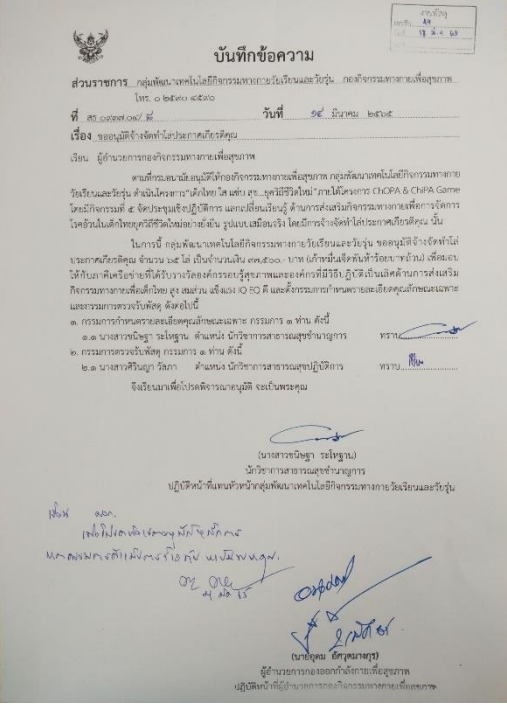
ตัวชี้วัด ๑.๗ ร้อยละของเด็กอายุ ๐-๕ ปี ทั้งหมดตามช่วงอายุที่กำหนดมีพัฒนาการสมวัย (ร้อยละ ๘๕)

- ร้อยละของเด็กอายุ ๐-๕ ปี ได้รับการคัดกรองพัฒนาการ (ร้อยละ ๙๐)
- ร้อยละของเด็กอายุ ๐-๕ ปี ที่ได้รับการคัดกรองพัฒนาการพบสงสัยล่าช้า (ร้อยละ ๒๐)
- ร้อยละของเด็กอายุ ๐-๕ ปี ที่พบสงสัยล่าช้าได้รับการติดตาม (ร้อยละ ๙๐)

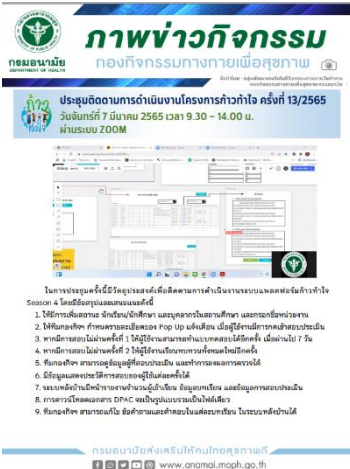
กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
ประชุมวางแผนการดำเนินงานโครงการขับเคลื่อนนโยบายเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก ประจำปี ๒๕๖๕	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก ประชุมวางแผนการดำเนินงานโครงการขับเคลื่อนนโยบายเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก ประจำปี ๒๕๖๕ ในวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมศูนย์เด็กเล็กวัลลภไทยเหนือ กรมอนามัย เพื่อวางแผนการดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ไตรมาสที่ ๓ - ๔ หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/mrybryef 	-	

ตัวชี้วัด ๑.๑๑ ร้อยละของเด็กอายุ ๖-๑๔ ปี สูงดีสมส่วน (ร้อยละ ๖๖)

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
๑. เผยแพร่รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ผ่านระบบออนไลน์ - การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice: BP) ประจำปี ๒๕๖๔ - การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization: HLO) ประจำปี ๒๕๖๔	ได้เผยแพร่รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ซึ่งเป็นการรวบรวมความรู้ประสบการณ์ที่เป็นความรู้ที่ฝังลึก (Tacit Knowledge) ในตัวบุคลากร ผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) ที่มีอยู่ทั้งจากแหล่งความรู้ภายในและภายนอกสู่การเผยแพร่แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ลดเรียน เพิ่มรู้ สู่เด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ตามลิงค์ที่ปรากฏนี้ https://www.chopachipa.org/Home/content/commu_other  		กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
๒. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ เสมือนจริง	ได้รับการอนุมัติจ้างจัดทำโล่ประกาศเกียรติคุณ จำนวน ๖๕ โล่ เพื่อบริจาคให้กับภาคีเครือข่ายที่ได้รับรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพและองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ โดยจะมีพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ ดังกล่าว ในการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ประมาณเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ 		กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น

ตัวชี้วัด ๑.๑๗ ร้อยละของวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
กิจกรรมที่ ๑ การพัฒนาระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ๑.๑ จัดจ้างการบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางวิธีอิเล็กทรอนิกส์	อยู่ระหว่างการตรวจรับงาน งวดที่ ๑ จัดจ้างการบริหารลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางวิธีอิเล็กทรอนิกส์		กลุ่มวัยทำงาน
ประชุมติดตามการดำเนินโครงการก้าวท้าใจ Season ๔ (ครั้งที่ ๑๓) วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๔.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom	ติดตามการจ้างบริหารงานลงทะเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางวิธีอิเล็กทรอนิกส์ งวดที่ ๑ หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/๒dumes๒๔ 		กลุ่มวัยทำงาน

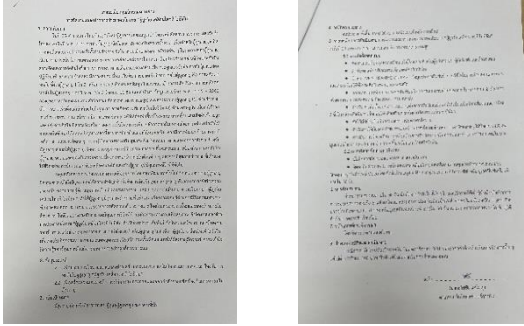
กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
(ครั้งที่ ๑๔) วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมกลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ อาคาร ๗ ชั้น ๕ กรมอนามัย	๑. แนวทางการจัดทำชุดวีดิทัศน์เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโทรทัศน์ ๒. รูปแบบการจัดทำสื่อวีดิทัศน์ หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/bpba65xy 		
๓.๓ การประชาสัมพันธ์ผ่าน Line OA ก้าวทำใจเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง	ตรวจรับการแจ้งประชาสัมพันธ์ผ่าน Line OA ก้าวทำใจเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง ประจำงวดที่ ๑ - จัดทำแผนและบริหารจัดการสื่อโซเชียลมีเดียทางช่องทาง Line Official "ก้าวทำใจ Season ๔" - ดำเนินการดูแลบริหารจัดการบัญชี Line OA Line Official "ก้าวทำใจ Season ๔" ต่ออายุข้อมูลบัญชีแบบฟรีเมี่ยม ๑ ครั้ง		กลุ่มวัยทำงาน

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
	- Push Message ผ่านทาง Line Official “ก้าวทำใจ Season ๔” จำนวน ๑,๐๐๐,๐๐๐ ข้อความ - ดำเนินการออกแบบข้อความพร้อมInfographic สำหรับ Push Message จำนวน ๕ ข้อความ - จัดหาของรางวัลสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบของเกมส์ตอบคำถาม หรือเกมส์แบบอื่นๆ จำนวนไม่น้อยกว่า ๓๐ รางวัล โดยมีมูลค่ารางวัลไม่ต่ำกว่า ชิ้นละ ๕๐๐ บาท พร้อมจัดส่งให้ผู้ได้รับรางวัล จำนวน ๕ รางวัล - ดำเนินการจัดส่งเสื้อก้าวทำใจ สำหรับผู้เข้าร่วมก้าวทำใจ จำนวน ๓๐ ตัว		กลุ่มวัยทำงาน
๓.๔. การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ กิจกรรมทางกายผ่าน FB fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ	ตรวจรับการจ้างประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB Fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ ประจำงวดที่ ๑ - จัดทำแผนประชาสัมพันธ์และบริหารจัดการสื่อโซเชียลมีเดียทางช่องทาง Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ" Youtube Channel "ก้าวทำใจ" - ดำเนินการผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ หรือองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ในรูปแบบ Infographic จำนวนไม่น้อยกว่า ๔ ชิ้น และเผยแพร่ผ่าน Facebook Fanpage "ก้าวทำใจ"		

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
	- ดำเนินการผลิต Clip VDO ประชาสัมพันธ์ หรือองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เผยแพร่ผ่าน Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" และ Youtube Channel "ก้าวท้าใจ" ความยาวไม่น้อยกว่า ๒ นาที จำนวนไม่น้อยกว่า ๑ เรื่อง - ดำเนินการผลิต Motion Graphic ประชาสัมพันธ์ หรือองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เผยแพร่ผ่าน Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" และ Youtube Channel "ก้าวท้าใจ" ความยาวไม่น้อยกว่า ๑ นาที - ดำเนินการผลิตสื่อ Cover Photo และเผยแพร่ผ่าน Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" จำนวน ๑ ชิ้น - จัดกิจกรรมในรูปแบบของเกมตอบคำถาม หรือเกมแบบอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการก้าวท้าใจ ผ่าน Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" จำนวน ๑ ครั้ง - กำหนดเป้าหมายการดำเนินงาน Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" จำนวนคนเข้าถึงโพสต์ทั้งหมด จำนวน ๓๐๐,๐๐๐ คน - กำหนดเป้าหมายการดำเนินงาน Facebook Fanpage "ก้าวท้าใจ" จำนวนการส่งต่อโพสต์ (Share) จำนวน ๓,๐๐๐ แชร์		กลุ่มวัยทำงาน

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
๓.๕ จัดทำชุดนิทรรศการโครงการก้าวทำใจ	ได้ชุดนิทรรศการโครงการก้าวทำใจ ๑ ชุด  		

ตัวชี้วัด ๑.๑๙ ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
๑. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ปี ๒๕๖๕			
๑.๑ จัดงานแถลงข่าว การประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” (งบประมาณ ๑๕๐,๐๐๐ บาท) 	ดำเนินการจัดทำรายละเอียดการจ้างงานแถลงข่าว ประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” หลักฐานตาม Link ที่แนบ หน้าที่ ๑ https://tinyurl.com/๖๓๘df๙๖๖	-	๑.นางนงพะงา ศิวานุกวัฒน์ ๒. นางสาวพรณี ทับธานี ๓. นายธวัชชัย แคะใหญ่ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
๑.๒ จัดประชุมคณะทำงานเพื่อจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” 	ดำเนินการประชุมคณะทำงานเพื่อจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” ครั้งที่ ๑ เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๕ หลักฐานตาม Link ที่แนบ หน้าที่ ๒ https://tinyurl.com/๖๓๘df๙๖๖		

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
๒. โครงการส่งเสริมความรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี ๒๕๖๕			
๒.๑ จัดงานประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพ ทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” วันที่ ๔ มี.ค. ๖๕ 	ดำเนินการจัดงานแถลงข่าว การประกาศนโยบาย การสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. ณ ห้องโถง อาคาร ๑ กรมอนามัย หลักฐานตาม Link ที่แนบ หน้าที่ ๓ https://tinyurl.com/๒k๘df๙๖๖	-	๑.นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์ ๒. นางสาวพรรณิ ทับธานี ๓. นายธวัชชัย แคะใหญ่ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

๓.๒.๒ ตัวชี้วัดบริหารจัดการ ๖ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด ๒.๑ ระดับความสำเร็จของการควบคุมภายใน และแผนดำเนินธุรกิจอย่างต่อเนื่อง (BCP)

ตามแผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการควบคุมภายในและแผนบริหารความต่อเนื่อง (BCP) ได้มีการดำเนินงานของคณะกรรมการประเมินผลการควบคุมภายในของหน่วยงาน และการตรวจสอบภายใน ดังนี้

๑. คณะกรรมการประเมินผลการควบคุมภายในของหน่วยงาน ได้จัดเตรียมและรวบรวมข้อมูลรายงานการควบคุมภายใน วิเคราะห์สถานการณ์ การควบคุมภายในของหน่วยงานในรอบ ๖ เดือนแรก ที่ผ่านมา เพื่อปรับปรุงแผนการดำเนินงานและกำหนดมาตรการและประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัด และดำเนินการประชุมคณะกรรมการประเมินผลการควบคุมภายในของหน่วยงาน เพื่อจัดทำรายงานการติดตามประเมินผลการควบคุมภายใน สำหรับรอบระยะเวลาการดำเนินงานสิ้นสุดวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ (แบบติดตาม ปค.๕ ส่วนงานย่อย) รวมทั้งวิเคราะห์ความเสี่ยงของกระบวนการที่สำคัญ

๒. การตรวจสอบภายในของหน่วยงาน ผู้ตรวจสอบภายในของหน่วยงานได้ดำเนินการตรวจสอบด้านการเงิน การปฏิบัติงานตามกฎหมาย ระเบียบการปฏิบัติงานหรือการดำเนินงาน และการบริหารงบประมาณในไตรมาสที่ ๒ เมื่อวันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๕ เรียบร้อยแล้ว ซึ่งได้รายงานให้ผู้บริหารฯ และหน่วยตรวจสอบภายใน กรมอนามัยทราบ พร้อมทั้งนำขึ้นเผยแพร่ในเว็บไซต์ของหน่วยงาน

ตัวชี้วัด ๒.๒ ระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมรณรงค์ Big Cleaning Day (๕ส : สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย)	กิจกรรมรณรงค์ Big Cleaning Day (ทุกวันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน) ครั้งที่ ๕ วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๕ (ดำเนินการเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว) ครั้งที่ ๖ วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๕ (อยู่ระหว่างการดำเนินการ) สำหรับการดำเนินกิจกรรม ๕ส ในรอบ ๕ เดือนหลังของปีงบประมาณ ๒๕๖๕ (มีนาคม - กรกฎาคม ๖๕) นั้น <u>ครั้งที่ ๕ วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๕ ได้ดำเนินการเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว</u> โดยในกิจกรรม ๕ส ครั้งนี้ เป็นขั้นตอนของการดำเนินการเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านทรัพยากร (คน สิ่งของ อุปกรณ์ต่าง ๆ) ของหน่วยงานในการดำเนินกิจกรรม ๕ส ครั้งต่อไป อีกทั้งได้มีการจัดประชุมคณะทำงานตัวชี้วัดที่ ๒.๒ เพื่อให้คณะทำงานฯ ได้ร่วมกันพิจารณาทบทวนวิเคราะห์กิจกรรม ๕ส ของกองฯ ในรอบ ๕ เดือนแรก (ตุลาคม ๖๔ - กุมภาพันธ์ ๖๕) มาร่วมกันปรับปรุง แลวางแผนการดำเนินกิจกรรม ให้สามารถดำเนินกิจกรรม ๕ส ในครั้งต่อไป ได้อย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพ และอยู่ในเกณฑ์ ระดับดีเยี่ยม ต่อไป จากการดำเนินการในรอบ ๕ เดือนแรก บุคลากรให้ความร่วมมือในการจัดทำความสะอาดภายในกลุ่มงานตนเอง เพราะความสะอาดและความปลอดภัยบริเวณสถานที่ทำงานถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก ที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคลากรรักความสะอาดเกิดความปลอดภัย และสร้างองค์กรแห่งความสุขได้	-	๖ กลุ่มงาน กลุ่มอำนวยการ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ กลุ่มพัฒนาแม่และเด็ก กลุ่มพัฒนาวัยเรียนวัยรุ่น กลุ่มพัฒนาวัยทำงาน กลุ่มพัฒนาผู้สูงอายุ

ในส่วนของรอบ ๕ เดือนแรก (ตุลาคม ๒๕๖๔ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

๑. การประเมิน Healthy Workplace Happy for Life

พบว่า การดำเนินกิจกรรมมีบางส่วนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ โดยได้แจ้งให้คณะกรรมการในแต่ละกลุ่มงานของกองฯ ดำเนินการแก้ไขและปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว เพื่อให้ผ่านตามเกณฑ์ HWP ของกรมอนามัย

๒. เกณฑ์การประเมิน ๕ส

พบว่า การดำเนินกิจกรรม ถูกต้อง ตามเกณฑ์ ๕ส ของกรมอนามัย

ในส่วนของคะแนน HWP และ ๕ส ของรอบ ๕ เดือนแรก (ตุลาคม ๒๕๖๔ - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

- ผลการประเมิน (HWP) ระดับดี กองฯ ได้ ๔๓.๓๕ คะแนน (๐.๕)
- ผลการประเมิน ๕ส กองฯ ได้ ๔๑.๘๐ คะแนน (๐.๔) ดังรูป

คะแนนการประเมินสถานที่ทำงานอยู่หน้าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และคะแนน 5 ส ปีงบประมาณ 2565 (รอบ 5 เดือนแรก) หน่วยงานส่วนกลาง								
หน่วยงาน	เกณฑ์การประเมิน							
	5ส. (42)	สนับสนุนของ องค์กร (5)	สะอาด (11)	ปลอดภัย (12)	สิ่งแวดล้อมดี (9)	มีชีวิตชีวาและ สมดุลชีวิต ระดับพื้นฐาน (5)	มีชีวิตชีวาและ สมดุลชีวิตระดับดี (2)	รวม HWP (44)
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	41.80	5.00	10.85	11.50	9.00	5.00	2.00	43.35

หลักฐานตาม Link ที่แนบ

๑. รายงานการประชุมคณะกรรมการทำงานตัวชี้วัด ๒.๒ ครั้งที่ ๔/๒๕๖๕

<https://tinyurl.com/hub๔jzyx>

	หลักฐานตาม Link ที่แนบ ๑. รายงานการประชุมคณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๒ ครั้งที่ ๔/๒๕๖๕ https://tinyurl.com/hub๔jzyx ๒. ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในหน่วยงาน เข้ารับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๕ https://tinyurl.com/๒p๙xupc๓		
--	---	--	--

ตัวชี้วัด ๒.๓ ร้อยละของการเบิกจ่ายงบประมาณ

ได้ดำเนินการจัดทำแผนและมาตรการ และได้ทำการวิเคราะห์ ระดับที่ ๑ - ๓ ตาม Template ที่กองคลังได้กำหนดพร้อมทั้งอัปโหลดขึ้นเว็บไซต์กองฯ เรียบร้อยแล้ว

แผนการขับเคลื่อน

ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	ดำเนินการตามแผนแล้ว	หลักฐาน
๑. แต่งตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณและสื่อสารทางเว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	๑ ครั้ง	๑ ครั้ง	คำสั่งคณะทำงานติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕
๒. ให้ความรู้การเบิกจ่ายงบประมาณแก่ผู้รับผิดชอบโครงการและเจ้าหน้าที่กองฯผ่านทางเว็บไซต์กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	๑ ครั้ง	๑ ครั้ง	ให้ความรู้เรื่องระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการเบิกจ่ายงบประมาณ ๑.ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยเงินทดรองราชการ พ.ศ.๒๕๖๒ ๒.แนวทางการในการดำเนินการเบิกจ่ายงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ ๓.พระราชบัญญัติวิธีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ ๔.ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการเบิกเงินจาก

			คลัง การรับเงิน การจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงิน และ การนำเงินส่งคลัง พ.ศ.๒๕๖๒ ๕.ระเบียบว่าด้วยการบริหารงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕
๓. จัดทำ SOP การเบิกจ่ายเงินงบประมาณ (ปรับปรุงแก้ไข)	๑ ครั้ง	๑ ครั้ง	SOP กระบวนการเบิกจ่ายเงินตามใบสำคัญ
๔. จัดทำรายงานผลติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณ(รบจ.๑) โดยใช้ ข้อมูลมาจากระบบ GFMIS	๔ ครั้ง		
๕. เสนอรายงานผลการติดตามเร่งรัดการเบิกจ่ายงบประมาณ(รบจ.๑) ให้ผู้อำนวยการทราบโดยสรุปวงเงินงบประมาณที่ต้องเร่งรัดการเบิกจ่าย เพื่อให้ผู้อำนวยการสั่งการในการขับเคลื่อนการเบิกจ่ายให้เป็นไปตาม เป้าหมายหรือสูงกว่าเป้าหมายที่กรมอนามัยกำหนด	๔ ครั้ง		
๖. ติดตามการเบิกจ่ายในที่ประชุมกองทุกครั้ง	๔ ครั้ง		
๗. จัดประชุมรายงานผลการติดตามการเบิกจ่ายงบประมาณตามตัวชี้วัดที่ ๒.๓ ตามแผนปฏิบัติการตัวชี้วัดของกองฯ	๔ ครั้ง		

ตัวชี้วัด ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
กิจกรรมที่ ๓ ดำเนินการทบทวน GAP ข้อมูลและความรู้ที่สำคัญ ทบทวนมาตรการและประเด็นความรู้ที่จะใช้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานวิชาการของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ผู้บริหารและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด	- ดำเนินการทบทวน GAP ข้อมูลและความรู้ที่สำคัญ ทบทวนมาตรการและประเด็นความรู้ที่นำมาใช้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานวิชาการของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด ● บันทึกแจ้งทุกกลุ่มงานเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ GAP หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/๔jsjxmry ● ผลการทบทวน Gap ข้อมูลและความรู้ที่สำคัญ ทบทวนมาตรการและประเด็นความรู้ที่นำมาใช้ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานวิชาการของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด รอบที่ ๒ หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/๔๔๒p๖๖vy		-

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
กิจกรรมที่ ๖ ดำเนินการเลือก "ความรู้" ของกองจำนวนอย่างน้อยกลุ่มงานละ ๑ เรื่อง (๖ กลุ่มงาน) และดำเนินการจัดเวที และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน ๑ เรื่อง (ครั้งที่ ๕ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๕ จำนวน ๑ เรื่อง)	เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๕ เรื่องหลัก ๑๐ ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี โดยกลุ่มผู้สูงอายุ หลักฐานตามที่แนบ หน้าที่ ๓๑ ๕.๓ เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๕ ๕.๓.๑ เรื่อง หลัก ๑๐ ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี นางสาวพรณี ทับธานี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ นำเสนอหลัก ๑๐ ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับการหายใจ การดื่มน้ำและการรับประทานอาหารที่ดี บทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ระบบประสาทและสมอง การเรียนรู้ เก็บความจำและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งการอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น ความต้องการการกลับของแต่ละช่วงอายุ 	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีจำนวนน้อยมาก ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด - ผู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้มีความประหม่า ไม่กล้าแสดงความรู้ ความคิดเห็นมากเท่าที่ควร	- คณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
กิจกรรมที่ ๗ ดำเนินการสรุปความรู้ ถอดบทเรียน จำนวน ๑ เรื่อง และเจ้าภาพ (บรย.) ถอดบทเรียน จำนวน ๕ เรื่อง	สรุปบทเรียนจำนวน ๑ เรื่อง ของเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ ๔/๒๕๖๕ หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/๒๖njn๖aa 	การถอดบทเรียนใช้เวลานาน เกินกว่าเวลาที่กำหนด (๑ สัปดาห์)	- คณะทำงานตัวชี้วัด ๒.๔ ระดับความสำเร็จของการ เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO)
กิจกรรมที่ ๘ ดำเนินการวิเคราะห์ผล การขับเคลื่อนตามแผนปฏิบัติการของ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	- ดำเนินการวิเคราะห์ผลการขับเคลื่อนตามแผนปฏิบัติการของ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑ ชุด ● รายงานผลการวิเคราะห์การขับเคลื่อนตามแผนปฏิบัติการการ จัดการความรู้ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/bdzhrb๔t 		-

ตัวชี้วัด ๒.๕ ร้อยละการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการระดับหน่วยงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

กิจกรรมการดำเนินงาน	ผลการดำเนินงาน	ปัญหาอุปสรรค/แนวทางการแก้ไข	ผู้รับผิดชอบ/ผู้รายงาน
กิจกรรมที่ ๕ รายงานผลการขับเคลื่อนแผนกำกับ ติดตามการดำเนินงาน	รายงานผลการขับเคลื่อนแผนกำกับ ติดตามการดำเนินงาน หลักฐานตาม Link ที่แนบ https://tinyurl.com/๔๓๘mvt๕๓ 	-	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์
กิจกรรมที่ ๖ รายงานความก้าวหน้าในการประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	รายงานการประชุมติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติราชการตาม คำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (ประจำเดือนมีนาคม) หลักฐานตามที่แนบ หน้า ๒๔ 	-	กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์

ตัวชี้วัด ๒.๖ ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานคุณธรรมและความโปร่งใส (Integrity and Transparency Assessment : ITA)

ตามแผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการดำเนินงานคุณธรรมและความโปร่งใส(Integrity and Transparency Assessment : ITA) ได้มีการดำเนินงานของคณะทำงานตัวชี้วัด ดังนี้

๑. คณะทำงานตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการดำเนินงานคุณธรรมและความโปร่งใสฯ ได้จัดเตรียมการประชุมวิเคราะห์ ทบทวน สถานการณ์ ปัญหาการดำเนินงาน คุณธรรมและความโปร่งใสของหน่วยงาน โดยดำเนินการวิเคราะห์ Gap จากประเด็นคะแนนการรับรู้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียภายใน (IIT) รอบ ๕ เดือนแรก เพื่อปรับปรุงแผนการดำเนินงาน และกำหนดมาตรการ กลไก ขับเคลื่อนการดำเนินงานคุณธรรมและความโปร่งใสของหน่วยงาน รอบ ๕ เดือนหลัง สำหรับใช้ในการดำเนินงานขับเคลื่อนตัวชี้วัดที่ ๒.๖ ต่อไป

๒. คณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมในหน่วยงาน ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมคุณธรรมกองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เพื่อขับเคลื่อนหน่วยงานให้มีการพัฒนาเป็นองค์กรแห่งคุณธรรม บุคลากรของกองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพได้รับการส่งเสริม พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และหลักศาสนา ให้มีคุณลักษณะเป็นข้าราชการยุคใหม่ที่มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มติที่ประชุม ที่ประชุมรับทราบและมอบผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดดำเนินการตามกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่อไป

หมายเหตุ : สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมตัวชี้วัดทั้ง ๑๐ ตัวชี้วัดของกองฯ ได้ที่ <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/dopahkpiindicators๒๕๖๕>

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเพื่อพิจารณา
- ไม่มี-

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเพื่อทราบ

๕.๑ การขับเคลื่อนแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (รอบ ๖ เดือนหลัง)

๕.๑.๑ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก

นางทับทิม ศรีวิไล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รักษาการนักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการพิเศษ นำเสนอการขับเคลื่อนแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (รอบ ๖ เดือนหลัง)

แผนการดำเนินงาน

๑ . โครงการขับเคลื่อนนโยบายเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก ประจำปี ๒๕๖๕ (๖ เดือนหลัง)

งบคงเหลือ ๒๐๙,๔๐๐ บาท

๑) จัดผลิตและเผยแพร่สื่อแนวทางการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก

ระยะเวลา ๑ เม.ย. ๖๕ - ๓๐ มิ.ย. ๖๕

๒) จัดประชุมคณะกรรมการ การคลัสเตอร์กลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย (๒ ครั้ง) ระยะเวลา

๑ เม.ย. ๖๕ - ๓๑ พ.ค. ๖๕

๓) เยี่ยมเสริมพลังติดตามประเมินผลการขับเคลื่อนพื้นที่ต้นแบบ “เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก”(๔ ครั้ง) ระยะเวลา ๑ เม.ย. ๖๕ - ๓๐ มิ.ย. ๖๕

๒. ร่าง แผนการวิจัยประสิทธิผลของการดำเนินงานพื้นที่ต้นแบบเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลกในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย โดยใช้งบประมาณคงเหลือจากโครงการฯ

๑) จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานวิจัยฯ ด้วยระบบออนไลน์ (๑ ครั้ง) ระยะเวลา

๑ มิ.ย. ๖๕ - ๓๐ ก.ย. ๖๕

๒) ลงพื้นที่เก็บข้อมูลการดำเนินงานวิจัยฯ พื้นที่ต้นแบบเด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลกในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ระยะเวลา ๑ ก.ค. ๖๕ - ๓๐ ก.ย. ๖๕

๓) รวบรวม วิเคราะห์สรุปผลการวิจัย ระยะเวลา ๑ ก.ค. ๖๕ - ๓๐ ก.ย. ๖๕

๓. ร่าง แผนการขับเคลื่อนเด็กปฐมวัยภายใต้การ MOU ๗ กระทรวงในพื้นที่นำร่องสู่การปฏิบัติในพื้นที่ จังหวัดระยอง

๑) จัดประชุมชี้แจงโครงการฯ ร่วมกับภาคีเครือข่าย ๗ กระทรวงระดับพื้นที่ จังหวัด

ระยอง ระยะเวลา ๑ เม.ย. ๖๕ - ๓๑ ก.ย. ๖๕

๒) จัดอบรมให้ความรู้ทักษะผู้อำนวยความสะดวก (Play worker) และกระบวนการเล่น

(๙ กิจกรรมทางกาย ๙ มุมเล่นอิสระ) ระยะเวลา ๑ พ.ค. ๖๕ - ๓๑ ก.ย. ๖๕

ประธานการประชุม ในรอบ ๖ เดือนหลัง เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก ขับเคลื่อนตัวสถานพัฒนาเด็กไทยต้นแบบ ๗,๒๕๕ แห่ง สร้าง Play Space ไปแล้วกี่แห่ง และเราได้เพิ่ม Play Worker เข้าไปครบไหม และแนวทางการ Approve เครือข่ายเพื่อให้ได้ตามเป้าหมาย ต้นแบบสถานที่เด็กไทยเล่นเปลี่ยนโลก จำนวน ๗,๒๕๕ แห่ง ภายในงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ นี้ได้สำเร็จ

นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่า โครงการที่ยังไม่มีงบประมาณ ถ้าเป็นโครงการนโยบายแบบนี้เราเขียนโครงการของงบประมาณจากกรมฯ โดยทำหนังสือถึงอธิบดีของงบประมาณเพิ่ม อ่างเหตุผลความจำเป็นของเราไป จะได้มีงบประมาณทันในการไปลงพื้นที่ที่จังหวัดระยอง ในส่วนการทำวิจัยที่จะเปรียบเทียบพื้นที่ ซึ่งเป็นกิจกรรมใหม่ที่เพิ่มเติมเข้ามาในโครงการ โดยใช้งบประมาณที่เหลือจากโครงการเดิม ต้องขออนุมัติเพิ่มกิจกรรม งบประมาณให้ชัดเจน และขออนุมัติเพิ่มกิจกรรม ภายใต้โครงการเดิม

ประธานการประชุม มอบหมายให้นางสาวพัทธ์ธีรา พระราช เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน ประสาน นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ การจัดสรรงบประมาณภายในกองฯ เพื่อเขียนขอบประมาณจากส่วนกลางเพิ่มเติม

นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มบริหาร ยุทธศาสตร์ เสนอให้กลุ่มอำนวยการเร่งเรื่องการเบิกจ่ายงบประมาณ รายการใดผูกพันได้ให้รีบทำผูกพัน รายการใด เบิกจ่ายได้ให้รีบเบิกจ่าย และกันเงินไว้ในเหตุผลและความจำเป็นที่แน่นอน เพื่อกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์จะได้ขอ งบประมาณเพิ่มเติมในช่วงต้นเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๕

๕.๑.๒ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น

นางสาวปิยะนุช ฤทธิ์ขารี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ นำเสนอการ ขับเคลื่อนแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (รอบ ๖ เดือนหลัง) งบประมาณที่ได้รับจัดสรร ประจำปี งบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้รับจัดสรรจาก Cluster แผนพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต จำนวน ๘๐๐,๐๐๐ บาท ดังนี้

๑. โครงการ “เด็กไทย ใส่ แขนง สุข...ยุควิถีชีวิตใหม่” ภายใต้โครงการ ChoPA & ChiPA Game ได้รับงบประมาณ ๒๔๘,๐๐๐ บาท รอบ ๖ เดือนแรกใช้ไป ๙๗,๕๐๐ บาท คงเหลือ ๑๕๐,๕๐๐ บาท

๒. โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมฯ ไม่ใช้งบประมาณ

๓. โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารฯ ไม่ใช้งบประมาณ

๔. โครงการบริหารจัดการทรัพยากรหน่วยงาน ได้รับงบประมาณ ๕๕๒,๐๐๐ บาท รอบ ๖ เดือนแรกใช้ไป ๕๕๒,๐๐๐ บาท

แผนปฏิบัติการ ๖ เดือนหลัง (เมษายน - กันยายน ๒๕๖๕)

๑. ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อการจัดการ โรคอ้วนในเด็กไทย ยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน มีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑) ค่าจัดซื้อโล่รางวัล ๙๗,๕๐๐ บาท

๒) ค่าจัดประชุม ๑๕๐,๕๐๐ บาท

บูรณาการร่วมกับการประชุมเชิงปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่น

๒. จัดทำทำเนียบองค์กรที่ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

๓. จัดทำการจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ประจำปี ๒๕๖๕

๔. จัดทำการจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization)

๕. คลิป VDO พร้อมทั้งบรรยายภาษามือ จำนวน ๓ เรื่อง ดังนี้

๑) คลิปประชาสัมพันธ์ การสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

๒) คลิปประชาสัมพันธ์ การสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม

๓) คลิปประชาสัมพันธ์ การสมัครขอรับรางวัลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและ เยาวชนในถิ่นทุรกันดาร

๖. จัดทำเนื้อหาประกอบการจัดทำคลิป VDO ออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น
จำนวน ๒๐ เรื่อง

นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มบริหาร
ยุทธศาสตร์ เสนอว่า กลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น เป้าหมายของวัยเรียนวัยรุ่น คือ ๕-๑๗ ปี ตอนนี้เรากำลัง Focus เด็กที่อยู่ใน
โรงเรียน สำหรับเด็กอื่น ๆ ที่อยู่นอกโรงเรียน เราควรมีอะไรที่สนับสนุนให้เกิดกิจกรรมทางกาย ซึ่งประเด็น คือ
นโยบายของวัยเรียนวัยรุ่นกรมอนามัยพยายามจะผลักดันในเรื่องของก้าวทำใจเข้าไปในโรงเรียน เน้นอนว่าในระยะ
๑ - ๒ ปีแรก อาจจะได้เพิ่มพื้นที่ แต่คาดหวังว่าเป้าหมายของเราทุกโรงเรียนจะต้องได้รู้จักแอปพลิเคชันก้าวทำใจ
จากการอ่านผลงานตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔ จะเป็นเรื่อง ChoPA ChiPA มานาน ๔ ปี มองไม่เห็นว่าการทำ
ขณะนี้ผลที่ได้มาน้อยครอบคลุมเป็นร้อยละเท่าไรของโรงเรียนทั้งหมด สิ่งที่ได้ดำเนินการมาแล้วนั้นไม่ได้หายไป
ไหน มีการเพิ่มเครื่องมือก้าวทำใจเพื่อที่จะนำไปสนับสนุนเด็กในโรงเรียนให้มีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ครอบคลุมตาม
เป้าหมายของโรงเรียนที่เราตั้งไว้

ประธานการประชุม คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่น เป้าหมายหลัก คือ ส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมทางกาย
วัยเรียนวัยรุ่นให้เพียงพอ กิจกรรมที่เราทำตลอด ๑ ปี ด้วยงบประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ บาท มันเกิดขึ้นจริงหรือไม่ และ
สถานการณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร ที่เป็นอุปสรรค หรือเป็นโอกาส อุปสรรคแน่นอนเลยว่าการเรียนออนไลน์ โอกาส
และอุปสรรค คือ เทคโนโลยี เป็นอุปสรรคที่เด็กอยู่กับจอ แต่ก็เป็นโอกาสที่เด็กเข้าถึงมากขึ้น ตรงนี้จะทำอย่างไร
ที่พูดในประเด็นนี้เพื่อให้เชื่อมร้อยกับกลุ่มวัยทำงานเรื่องก้าวทำใจ การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในวัยเรียนถือว่าเป็น
เป็นโอกาสดีที่มีต้นทุนจากโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ภาพคลัสเตอร์เปลี่ยนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (บุคลากร
ด้านโรงเรียนรู้จักกันดีแล้ว ปรับให้เป็นมาตรฐานสากล มี ๑๐ องค์ประกอบ) ตัวองค์ประกอบนี้ได้โอกาสในการ
เปลี่ยน ซึ่งเรามีเครื่องมือก้าวทำใจ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของกิจกรรมทางกายเขียนไว้ชัดเจนเลยว่า ถ้าประเมิน
เรายังใช้มือกรอกข้อมูลไปเพราะว่ายังไม่มีมือถือ หรือใครมีมือถือก็ใช้แอปก้าวทำใจ แต่มัธยม ม.๑ - ม.๖ ทั่วประเทศ
ตอนนี้มีประมาณ ๕ ล้านคน เราให้ใช้ก้าวทำใจเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพ และประเมินติดตาม ไม่ใช่
เรื่องใหม่หลายโรงเรียนได้ทำไปแล้วตั้งแต่ Season ที่ผ่านมา และในที่ประชุมเมื่อวันอังคารที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๕
ที่ผ่านมาทางผู้บริหารของเราต้องยอมรับว่าก้าวทำใจเป็นเครื่องมือมาพร้อมกับนโยบาย รัฐมนตรีช่วยว่าการ
กระทรวงสาธารณสุข นายสาธิต ปิตุเตชะ ได้ชี้แจงกับผู้ตรวจ สสจ. ทุกพื้นที่ว่า Season ๔ เน้นนักเรียน และสั่งการ
ให้ทางคลัสเตอร์รับตรงนี้ไปปฏิบัติด่วน ฝากทางกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่นต้องปรับ Mindset ในการขับเคลื่อนงานเพราะ
ตอนนี้ในยุคดิจิทัล ตัวแพลตฟอร์มเราเพิ่มการเข้าถึงระบบส่งเสริมสุขภาพ โดยเรามีเครื่องมือและเครือข่ายที่เหนียว
แน่น และมีเครื่องมือโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในการดำเนินการช่วงเดือนพฤษภาคมต่อไปแล้ว แต่ว่าระหว่างนี้
ประสานกับเครือข่าย และกลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยทำงานต้องหารีร่วมกันว่าจะขับเคลื่อนอย่างไรต่อจากนี้
เดือนเมษายน - เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๕ และมาตั้งเป้าหมาย ติดตามกำกับและมีการประเมินร่วมกัน

๕.๑.๓ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน

นางสาวณิชา คงทวีศักดิ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ นำเสนอ นำเสนอ
การขับเคลื่อนแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (รอบ ๖ เดือนหลัง) ผลการดำเนินงานของโครงการ
ก้าวทำใจ Season ๔ ขณะนี้มีผู้ลงทะเบียนจำนวน ๓,๔๗๐,๒๑๘ บัญชี ข้อมูล ณ วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๕ ซึ่งเขตที่
ผ่านการดำเนินงานในเป้าหมายปี ๒๕๖๕ คือ ศูนย์อนามัยที่ ๓, ๗ และ ๑๐ ในการดำเนินงานที่ผ่านมาได้มีการจัด
ประชุมติดตามการดำเนินงานก้าวทำใจ ทั้งในเรื่องของระบบก้าวทำใจ และการประชาสัมพันธ์ โดยขณะนี้ได้มีการ
วางแผนที่จะบูรณาการร่วมกันทำงานระหว่างกรมอนามัยและ NBT และกรมอนามัยกับบ้านปู ซึ่งมีวัตถุประสงค์
ในการส่งเสริมการเผยแพร่การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านสุขภาพและสาธารณสุขที่
เป็นประโยชน์ให้แก่ประชาชน ซึ่งล่าสุดได้มีการถ่ายทำเทปถึงโครงการก้าวทำใจ ได้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับด้านการ

ออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ในส่วนของเรื่องวันออกอากาศ จะออกอากาศทางช่อง ๑๑ วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๕ ตั้งแต่เวลา ๒๒.๓๐ – ๒๓.๓๐ น. และในส่วนที่บ้านปู เป็นการประชาสัมพันธ์เรื่องการจัดทำระบบก้าวทำใจ

ในส่วนการดำเนินงานในรอบ ๖ เดือนหลัง จะมีงบประมาณของทาง สสส. จำนวน ๘,๐๐๐,๐๐๐ บาท ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำสัญญา โดยมีวัตถุประสงค์เรื่องการสร้างแรงจูงใจให้กับประชาชนให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น โดยมีการกระตุ้นเรื่องของรางวัล และมีการมอบโล่รางวัลสำหรับภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อน จะใช้จ่ายงบประมาณช่วงเดือนพฤษภาคม และเรื่องงานวิจัย มีงบประมาณของปีพ.ศ. ๒๕๖๕ ได้รับงบประมาณ ๙๐๕,๐๐๐ บาท เรื่องการพัฒนาดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายและดัชนีมวลกายของคนไทย และมีแผนในการจัดประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ประมาณไตรมาส ๓ และจะมีการจัด Event ถอดบทเรียนของกิจกรรมก้าวทำใจ มีการมอบโล่เกียรติคุณให้กับภาคีเครือข่าย ที่ขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ มีการจัดทำ Info และ Video เกี่ยวกับการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน ซึ่งเห็นปัญหาเกี่ยวกับในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ เด็กวัยเรียนมีการเรียนออนไลน์มากขึ้นและมีกิจกรรมทางกายลดลง คาดว่าจะออกมาช่วงปลายเดือนเมษายน จะขอความร่วมมือจากกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น ในการช่วยประชาสัมพันธ์ และขอประชาสัมพันธ์ในส่วนของก้าวทำใจ มีรางวัลในช่วงต้นเดือนเมษายน เป็นบัตรเงินสด คุปองเงินสด อยากจะประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรกองฯ ส่งผลการออกกำลังกาย เพื่อนำแต้มรางวัลไปเป็นส่วนแลกของรางวัล

นายชวพล หัสนีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวนผู้มาใช้บริการห้องออกกำลังกาย เดือนมีนาคม ๒๕๖๕ มีผู้มารับบริการห้องออกกำลังกาย (ฟิตเนส) ทั้งหมด ๙๔๔ คน แบ่งเป็นเพศชาย ๕๙๔ คน เพศหญิง ๓๕๐ คน ถ้าดูจากกราฟช่วงนี้จะมีผู้มาใช้บริการฟิตเนสมากขึ้น สาเหตุเนื่องมาจากเดือนที่ผ่านมามีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และวัดอินบอดี เขาก็เริ่มหันมาเล่นกันครั้งเพราะไขมันเพิ่มขึ้นกันเยอะ และอีกส่วนหนึ่งคือเนื่องจากอากาศร้อน บางคนไม่สามารถออกกำลังกายข้างนอกได้

ประธานการประชุม ฟิตเนส center สำคัญที่สุด คือ มาตรการ เพราะว่าดำเนินการเป็นต้นแบบ เพราะฉะนั้นต้องเข้มงวด มาตรการต้องนำมาใช้ให้ครบถ้วน ในเรื่องก้าวทำใจเราต้องเปลี่ยนวิธีการแต่เป้าหมายเราไม่ลด เพราะเป้าหมายของปี ๒๕๖๕ คือ จำนวน ๕,๐๐๐,๐๐๐ คน ตอนนี้เราปรับเป้าหมายที่เน้นเป้า คือ กลุ่มวัยเรียน และเป็นโอกาส ที่ทางผู้บริหารก็เห็นชอบด้วยตัวปรับมาตรการโรงเรียนและส่งสัญญาณไปถึง สสจ. และโรงเรียนเรียบร้อยแล้ว และรวมทั้งงบประมาณ สสส.ที่มา จะปรับในการประชาสัมพันธ์นักเรียนเป็นหลัก เพราะฉะนั้นทางกลุ่มวัยเรียนต้องมาช่วยกันคิด จัดทำคลิปอย่างไรที่จะโดนใจนักเรียน อาจจะต้องเชิญนักเรียนมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการออกแบบคลิปประชาสัมพันธ์

๕.๑.๔ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยสูงอายุ

นางนงพะงา ศิวานุกัณน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ นำเสนอ นำเสนอการขับเคลื่อนแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ (รอบ ๖ เดือนหลัง) มี ๒ โครงการ งบประมาณที่ได้รับ ๘๕๐,๐๐๐ บาท คือ

๑. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

๑. ทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ดำเนินเสร็จเรียบร้อยแล้ว และดำเนินการต่อในเรื่องการขับเคลื่อน ในเรื่องของเอ็ดเฟรนด์ลี้คอมมูนิตีด้วย

๒. จัดทำคลิปวิดีโอทัศนคติการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว และนำไปเผยแพร่ทางเว็บไซต์ของกองฯ เรียบร้อยแล้ว

๓. จัดทำคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ (E-Book) เผยแพร่ไปเรียบร้อยแล้วในช่วงไตรมาส ๒

๔. การประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๕

แผนการดำเนินงาน

๑. จัดประชุมคณะทำงานเพื่อจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

๒. ผลิตคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

๓. เผยแพร่คู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ (E-Book)

๔. ผลิตและเผยแพร่คลิปวิดีโอที่บันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

๕. จัดประชุมคณะทำงานเพื่อจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”

๖. จัดทำเนื้อหา ข้อมูลงานแถลงข่าวการขับเคลื่อนและประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”

๗. เตรียมจัดงานแถลงข่าว การประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”

๘. ถ่ายทำคลิปวิดีโอที่บันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

๙. ทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

ผลการดำเนินงาน

๑. จัดประชุมคณะทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน ๒ ครั้ง

๒. ดำเนินการแก้ไข เพิ่มเติมเนื้อหาในคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

๓. (ร่าง) คู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ (E-Book)

๔. จัดทำ (ร่าง) คลิปวิดีโอที่บันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

๕. (ร่าง) ประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”

๖. การประสานงานกับหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ในงานแถลงข่าวการขับเคลื่อนและประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”

๗. อยู่ระหว่างการปรับปรุง แก้ไขคลิปวิดีโอที่บันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

๘. การทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจำนวน ๑ ฉบับ

๒. โครงการส่งเสริมความรอบรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ

กิจกรรมในโครงการ

๑. จัดทำคลิปวิดีโอที่บันทึกหลัก ๑๐ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย ประกอบด้วย

๑. คลิปวิดีโอที่บันทึกหลัก ๑๐ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น อายุ ๑-๑๗ ปี

๒. คลิปวิดีโอที่บันทึกหลัก ๑๐ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ อายุ ๑๘-๕๙ ปี

๓. คลิปวิดีโอที่บันทึกหลัก ๑๐ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ปีขึ้นไป

๒. จัดงานประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย (๔ มี.ค.๖๕ ณ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผ่านรูปแบบ Live Streaming)

แผนการดำเนินงาน

๑. จัดประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการ

๒. ประชุมคณะทำงานกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย ประเด็นเนื้อหาทางวิชาการ

๓. จัดทำเนื้อหาเนื้อหาทางวิชาการ หัวข้อการประกาศนโยบาย ออกแบบการนำเสนอและเผยแพร่
๔. จัดทำรายละเอียดการจัดจ้างการเผยแพร่ประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย
๕. จัดทำเนื้อหารายละเอียดการจัดทำคลิปวิดีโอหลัก ๑๐ ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ทุกกลุ่มวัย
๖. ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย ประเด็นการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”
๗. เตรียมจัดงานแถลงข่าว การประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย
๘. ดำเนินการจัดทำ (ร่าง) ประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย

ผลการดำเนินงาน

๑. จัดประชุมคณะทำงานร่วมกับคณะกรรมการบริหารสมาคมโรคจากการนอนแห่งประเทศไทย จำนวน ๒ ครั้ง
๒. จัดทำเนื้อหาเนื้อหาทางวิชาการ ออกแบบการนำเสนอการเผยแพร่ประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย จำนวน ๓ ฉบับ
๓. จัดทำคลิปวิดีโอหลัก ๑๐ ประการ การมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย จำนวน ๓ เรื่อง
๔. ผลิตและเผยแพร่คลิปวิดีโอหลัก ๑๐ ประการ การมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย
๕. เตรียมเนื้อหา ข้อมูลวิชาการ เข้าร่วมประชุมกับสมาคมฯ และ Organizer จำนวน ๒ ครั้ง
๖. (ร่าง) ประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดี และมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย
๗. อยู่ระหว่างการประสานงานกับหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในงานแถลงข่าวการประกาศนโยบาย

ประธานการประชุม เรื่องการนอนที่นำไปเพิ่มไว้ในก้าวทำใจ มี ๒ แบบ คือ

๑. เรื่องความรู้ แต่ละวัยควรนอนอย่างไร สุขอนามัยการนอนเป็นอย่างไร
๒. การทำแบบสอบถามอย่างง่าย ๆ เพื่อที่จะเข้ามาทำแบบสอบถามแล้วได้คะแนนเพิ่ม

ประธานการประชุมเรื่องการประเมินอันดับแรกเราต้องสร้างเครื่องมือให้น่าเชื่อถือ เราต้องมีข้อมูลทางวิชาการมาสำรองไว้ ซึ่งขณะนี้ คือ เราย่วมมือกับสมาคมโรคจากการหลับ จะได้ข้อมูลทางวิชาการ

๕.๓ เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๕

๕.๓.๑ เรื่อง หลัก ๑๐ ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี นางสาวพรรณทิพย์ ทับธานี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ นำเสนอหลัก ๑๐ ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับการหายใจ การดื่มน้ำและการรับประทานอาหารที่ดี บทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย ระบบประสาทและสมอง การเรียนรู้ เก็บความจำและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งการนอนหลับหรือการนอนหลับไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

ความต้องการการหลับของแต่ละช่วงอายุ

หลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

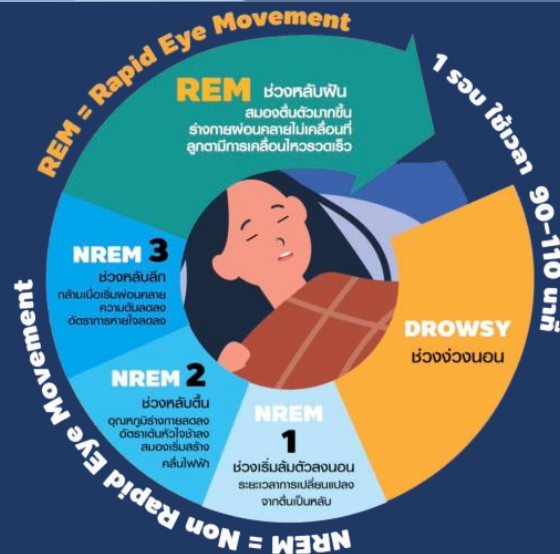
ความต้องการการหลับของแต่ละช่วงอายุ



1-2 ขวบ เฉลี่ยวันละ 12 ชั่วโมง	3-5 ขวบ (อนุบาล) เฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง	6-13 ปี (ประถม) เฉลี่ยวันละ 10 ชั่วโมง	14-17 ปี (วัยรุ่น) เฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมง	18-59 ปี (วัยทำงาน) เฉลี่ยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง	60 ปีขึ้นไป (วัยผู้สูงอายุ) เฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง
-----------------------------------	--	---	---	--	--

เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

วงจรการนอนหลับ (Sleep Cycle)



วงจรการนอนหลับ

และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
ตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ

ในแต่ละคืน
ควรนอนให้ได้
4-5
รอบ

เพื่อสุขอนามัยการนอนที่ดี

SLEEP HYGIENE ๑๐ TIPS FOR BETTER SLEEP

๑. ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน
๒. รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย ๓๐ นาที
๓. ไม่นอนในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที และหลังบ่าย ๓ โมง
๔. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก่อนนอน ๒ ชั่วโมงไม่ควรออกกำลังกาย
๕. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและอาหารมีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน
๖. งดการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ อย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน
๗. นอนเตียงนอนที่สบาย อากาศถ่ายเท ไม่มีแสงเล็ดลอดและเสียงรบกวน
๘. การผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล

๙. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้นไม่ควรเล่นโทรศัพท์มือถือ

๑๐. หากนอนไม่หลับภายใน ๓๐ นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่

มติที่ประชุม ที่ประชุมรับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๖ เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

นางณัฐฐา กิจสมมารถ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ ปีนี้คำของบลงทุนให้ทำเร็วกว่าทุกปี คือ ให้ทำตั้งแต่ช่วงวันที่ ๑ - ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ขณะนี้อยู่ในช่วงทดลองระบบใหม่ E-Budget Anamai คำของบประมาณให้ทำลงระบบแล้วค่อยปรับหน้าสรุปเป็นบันทึกส่งไปให้กองแผนงาน มีการอบรมไปเมื่อวันอังคารที่ผ่านมา และในสัปดาห์นี้ให้ทดลองระบบ จะมีหนังสือแจ้งมาให้ทำคำของบลงทุนอีกครั้งหนึ่ง ซึ่ง ณ ปีนี้ถ้ากลุ่มงานใดจะทำคำของบลงทุน อาจจะต้องทำเป็นแบบฟอร์มเดิมก่อน และกลุ่มบริหารยุทธศาสตร์จะค่อยๆ เข้าในระบบให้ก่อน เพื่อทดลองระบบ

ปิดประชุม เวลา ๑๑.๓๐ น.

นางสาวรดาธร เชื้อทองดี
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
ผู้บันทึกรายงานการประชุม

นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
ผู้ตรวจรายงานการประชุม