

ผลการวิเคราะห์ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อขับเคลื่อนตัวชี้วัด

จากข้อเสนอแนะจากประชาชนหรือผู้รับบริการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ดังนี้

๑. กลุ่มประชาชนหรือผู้รับบริการ

ในการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจได้มีเป้าหมายโครงการที่ผ่านมา คือประชาชนทุกกลุ่มวัย และอนาคตจะขยายผลไปยังกลุ่มเป้าหมายสถานประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษาทั่วประเทศ เพื่อให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น จากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่าประชาชนหรือผู้รับบริการมีข้อเสนอแนะ และความต้องการหรือคาดหวัง ๒ ประเด็น คือ

๑) ด้านระบบแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ผู้รับบริการส่วนใหญ่ต้องการให้ปรับปรุงประสิทธิภาพของระบบให้มีความเสถียร ประมวลผลข้อมูลได้รวดเร็ว ใช้งานได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ต้องการให้ระบบสามารถมีกิจกรรมการแข่งขันระหว่างกลุ่มได้ ในส่วนของการแลกของรางวัลอยากให้มีขั้นตอนการอธิบายวิธีการแลกของรางวัล และการใช้โค้ดส่วนลดที่ชัดเจน ออกแบบระบบให้มีการเข้าถึงง่าย ใช้งานง่ายเพิ่มขึ้น

๒) ด้านกิจกรรม ผู้รับบริการต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์โครงการให้มากขึ้น โดยอยากให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านทุกช่องทางทั้งช่องทางออนไลน์ออฟไลน์ผสมผสานกัน ซึ่งครอบคลุมและเป็นที่รู้จักของประชาชนทุกกลุ่มวัยมากยิ่งขึ้น อยากให้มีการเพิ่มกิจกรรมย่อยระหว่างการดำเนินโครงการ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรม และอยากให้มีของรางวัลที่หลากหลายให้กับผู้ที่มีการออกกำลังกาย หรือมีกลยุทธ์อื่นๆ ในการสร้างเป้าหมายให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้มีการแนะนำรายละเอียดกิจกรรมที่ชัดเจนเข้าใจง่ายมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีช่องทางให้ผู้รับบริการติดต่อสอบถามรายละเอียดกิจกรรมได้โดยง่าย

นอกจากนี้ผู้รับบริการยังมีความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยอยากได้กิจกรรมก้าวทำใจที่จะทำให้มีความสุขที่แข็งแรง มีเพื่อน มีสังคมของคนที่มีรักในการออกกำลังกายร่วมกัน มีการชักชวนกันออกกำลังกาย พูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งจากการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากก้าวทำใจ Season 1 พิชิต ๖๐ วัน ๖๐ กิโลเมตร ก้าวทำใจ Season 2 พิชิต ๖๐ วัน ๖,๐๐๐ กิโลเมตร และก้าวทำใจ Season 3 พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร ส่งผลให้ผู้รับบริการส่วนใหญ่ได้มีการติดตามกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายมาโดยตลอด และมีแนวโน้มที่จะติดตามกิจกรรมก้าวทำใจไปในทุก ๆ Season ซึ่งแสดงถึงความพึงพอใจและความผูกพันของผู้รับบริการโดยส่วนใหญ่ เนื่องจากเห็นว่าเป็นโครงการที่ดี เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชน ให้เกิดการรักการออกกำลังกาย ให้มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพดีตามมา แต่ทั้งนี้อาจมีความไม่พึงพอใจในด้านของปัญหาการใช้งานระบบดิจิทัลแพลตฟอร์มที่อาจจะเกิดความผิดพลาดในบางครั้ง หรือมีความล่าช้าในการใช้งาน รวมถึงวิธีการใช้โค้ดส่วนลดจากการแลกของรางวัล การประกาศผลผู้ได้รับรางวัลและการจัดส่งของรางวัล รวมถึงการแก้ไขปัญหาที่ค่อนข้างล่าช้า และการสื่อสารด้านกิจกรรมที่ไม่ชัดเจน

ตัวอย่างข้อเสนอแนะ และความต้องการหรือคาดหวังจากประชาชนหรือผู้รับบริการ



Krit Korat

2 นาที · 📍

โรคทุกอย่างสามารถรักษาให้หายได้ แค่ออกกำลังกายเป็นประจำ แล้วดื่มน้ำให้เพียงพอครับ

#ก้าวทำใจ

#คุณกลัวยัยแค่เอาชนะใจตัวเอง



Noi Aazz Narongthip

6 พฤศจิกายน เวลา 21:03 น. · 📍

#ของที่มีค่าที่สุด

❤️ สุขภาพจิตดี

💙 สุขภาพกายดี

"กีฬา เป็นยาวิเศษ"

🔥 ผลของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง...หุ่นฟิต&เฟิร์ม...การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ...



Netnapha

มะลิวัลย์ เลิศอภิวรค์

ภูมิใจที่ได้เห็นการมีวินัยในการออกกำลังกายของเพื่อน ที่ชื่อ#เรณู ดีศิริ โดยเริ่มดูแลตัวเอง ตั้งแต่มกราคม 2564 โดยการวิ่งทางเรียบ ขึ้นเขาบ้าง และบดตีเวทอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นน้ำหนัก 78 กิโล ผ่านไป เดือนที่ 11 พ.ย. 2564 ลดลง 17 กิโล ตอนนี้ น้ำหนัก 61 กิโลกรัม ซึ่งเพื่อนได้พัฒนาตัวเองอย่างมีวินัยมาก ในการออกกำลังกาย รวมทั้งการดูแลเรื่องอาหาร งดทานแป้งให้น้อยลง น้ำตาล ของทอดต่าง ๆ ทุกวันที่ได้ไปวิ่งด้วยกันจะแลกเปลี่ยนและให้คำแนะนำวิธีดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยที่เราไม่เน้นไปแข่งขันกับใคร แค่นี้มีความสุขแข็งแรง เหนื่อยก็พักบ้าง เดินบ้าง วิ่งบ้าง แวะดูวีร่าถ่ายรูปบ้าง แล้วใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในทุกๆ วันก็พอแล้ว



Netnapha

Nid Puttaram

ขอบคุณกิจกรรมดีๆ รอบนี้ได้รางวัลกระบองน้ำดื่มเบลคจะเก็บไว้เป็นที่ระลึกนะค่ะ

ถูกใจ · ตอบกลับ · 7 สัปดาห์



Netnapha

ขอบคุณโครงการก้าวทำใจ3ดีใจค่ะที่ได้รับรางวัล

ถูกใจ · ตอบกลับ · 7 สัปดาห์



Netnapha

สุกัญญา บัวนิล

ขอแสดงความยินดีกับผู้โชคดีทุกท่านนะค่ะ ขอขอบคุณกิจกรรมที่ดีค่ะทำให้พวกเรามีส่วนร่วม ได้ทั้งสุขภาพจิต/สุขภาพกายที่ดีต่อไป ใครมีใจก็ตามมา ทำไรล้วนๆเจ้าค่ะ



Netnapha

กมลวรรณ ทองดีแท้ · 58:05

ก้าวทำใจ มาถึง season 3 คนล้นหลาม ร่วมสมัคร สะสม point ออกกำลังกาย เก็บแต้ม วันละหน่อย แล้วค่อยๆ เพิ่มทีละนิด ขยับร่างกาย ทำทุกวัน เป็นประจำ สุขภาพดี แสบสุขี้ ไม่มีโรค สมอองแจ่มใส อารมณ์ดี สอร์โบนหลัง ข้างขึ้นใจ มาเร็วไว ก้าวทำใจ ไปด้วยกัน



Noi Aazz Narongthip

17 พฤศจิกายน เวลา 20:55 น. · 📍

#ขอบคุณโครงการก้าวทำใจ

SEASON 3

#สร้างแรงบันดาลใจออกกำลังกาย

#ได้สุขภาพ 🍀 ได้เต็ม 🍀 ได้เสีย 🍀



Nid Netnapha

สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา รู้ตัวว่าเครียดจากเหตุการณ์รอบๆตัว ข่าวสารต่างๆ โรคโควิด นิ่งเครียดเฉยๆ ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น ออกไปวิ่ง ไปปั่นจักรยาน พอเหงื่อออก ร่างกายหลังสารแห่งความสุข เราก็จะรู้สึกสดชื่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าเราออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หุ่นดี ทำให้น้ำตาลดีขึ้น สวยขึ้น 😊



ถูกใจ · ตอบกลับ · ส่งข้อความ · 2 วัน



Netnapha

สมพล ใจใหญ่ มาร่วมกันออกกำลังกาย ฟิตไปด้วย สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่แจ่มใส สมอองปลอดโปร่ง พร้อมรับมือกับวันต่อไปๆครับ

ถูกใจ · ตอบกลับ · ส่งข้อความ · 3 วัน · แก้ไขแล้ว



Netnapha

Toh Somchai การออกกำลังกายช่วยคลายไขมันสะสมในร่างกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เสริมมวลกระดูก เลือดไหลเวียนดี

ถูกใจ · ตอบกลับ · 1 สัปดาห์



Netnapha

สำไพ กันโพธิ์

ขอบคุณกิจกรรมที่ดีและเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย

ถูกใจ · ตอบกลับ · 7 สัปดาห์



Netnapha

Yutthapong Samseela

ขอบคุณกิจกรรมที่ดีครับ รอ season4 ครับผม



Netnapha

Arune Kaewruang

ดีใจมากๆที่มีชื่อได้รับรางวัล ยินยันทัดตนในแบบฟอร์มเรียบร้อยแล้วค่ะ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนที่จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายดีๆแบบนี้ ส่วนตัวแล้วยังคงวิ่งและส่งผลกับก้าวทำใจ season3 ทุกวันค่ะ



Netnapha

Primporn Pokasaeng

ดีใจที่มีชื่อได้รับรางวัลกับเขาด้วย ยินยันทัดตนในแบบฟอร์มเพื่อรับรางวัลเรียบร้อยแล้วค่ะ ขอขอบคุณทีมงานทุกคน ที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายดีๆแบบนี้ ขอชื่นชม และเป็นกำลังใจให้จัดกิจกรรม... ดูเพิ่มเติม

๒. ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยในการดำเนินงานก้าวทำใจที่ผ่านมาได้มีหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน และอนาคตจะขยายผลไปยังกลุ่มหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน ทุกจังหวัด เพื่อให้การขับเคลื่อนการดำเนินงานเป็นไปอย่างครอบคลุม จากการดำเนินงานที่ผ่านมา ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีข้อเสนอแนะ และความต้องการในการส่งเสริม การออกกำลังกายของประชาชน โดยมีความต้องการในการมุ่งเน้นการใช้แต้มสุขภาพ ที่สามารถดูแล สุขภาพได้อย่างยั่งยืน และต้องการเห็นความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชนในการผลักดัน กิจกรรมก้าวทำใจ ให้เป็นที่รู้จักและครอบคลุมประชาชนทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะ เพิ่มเติมจากการประชุมคณะกรรมการในการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย และ คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนภาคีและประชาสัมพันธ์ และคณะอนุกรรมการบริหารจัดการแต้มสุขภาพ (Health point) เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานการส่งเสริมการออกกำลังกายในกิจกรรมก้าวทำใจ ดังนี้

- เสนอให้มีการตั้งเป้าหมายการลงทะเบียนกิจกรรมก้าวทำใจในประชาชนแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เกิดความท้าทาย และการมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น และอยากให้มีการขยายผล ไปยังหน่วยงานอื่นๆของภาครัฐเพื่อให้ครอบคลุมประชาชนทั่วประเทศ
- เสนอให้มีกิจกรรมที่สามารถทำได้ที่บ้าน และมีแนวทางให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริม ให้ลูกมีกิจกรรมทางกาย
- เสนอให้มีการเชื่อมต่อระหว่างแอปพลิเคชันออกกำลังกายอื่นๆ กับแพลตฟอร์มก้าวทำใจ
- เสนอให้โครงการก้าวทำใจ มีการจัดกิจกรรมที่ทำหาย และหลากหลาย เช่น การเชิญชวน ประชาชนที่ไม่ยังรู้จักกิจกรรมฯ มาร่วมสมัครพร้อมส่งผลการออกกำลังกาย (Before/After) และมี Extra Bonus ให้ หรือการสร้างทีมแข่งขันกันภายในองค์กรเพื่อให้ได้แต้มสุขภาพ ที่มากที่สุด เป็นต้น
- ให้จัดทำคู่มือแนะนำการส่งผลการออกกำลังกายและการใช้แพลตฟอร์มก้าวทำใจ
- ให้มีการประกาศรายการ จำนวนรางวัลให้ชัดเจน เพื่อแสดงให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจ และสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- เสนอจัดทำคลิปสั้นเกี่ยวกับวิธีการสะสมแต้ม Health Point ค่าประสบการณ์ จำนวน ของรางวัล และวิธีการแลกของรางวัล เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับผู้ร่วมกิจกรรม เนื่องจาก การรับรู้ด้วยภาพและเสียง จะเข้าใจได้ง่ายกว่าการอ่านเพียงอย่างเดียว

จากข้อเสนอแนะดังกล่าวข้างต้น ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้มีความคาดหวังให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกิจกรรมมี สุขภาพร่างกายที่ดี มีความเข้าใจ เข้าใจ และรับรู้ถึงข้อมูลความรู้สุขภาพที่ส่งผลให้ประชาชนมี คุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจากการดำเนินงานที่ผ่านมาอย่างต่อเนื่องของกิจกรรมก้าวทำใจ ผู้มีส่วนได้ส่วน เสียได้มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มที่จะสนับสนุนและร่วม ขับเคลื่อนต่อไปและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น ซึ่งแสดงถึงความ พึงพอใจ และความผูกพันของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมก้าวทำใจ และเป็นความ ภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนไทย พร้อมทั้งได้รับมอบโล่เชิดชู เกียรติและใบประกาศเกียรติคุณเพื่อเป็นการแสดงให้เห็นว่าเป็นหน่วยงานที่มีส่วนร่วม

ในการสนับสนุนให้ประชาชนสุขภาพดี แต่ทั้งนี้อาจมีความไม่พึงพอใจในด้านการสื่อสาร
ดำเนินงานที่อาจมีความล่าช้า

จากข้อมูลข้างต้น กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย จึงได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงาน และ
กิจกรรมตามข้อเสนอแนะ และความต้องการของประชาชน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนาระบบ
ดิจิทัลแพลตฟอร์ม และกิจกรรมก้าวทำใจ อีกทั้งยังปลุกกระแสการสร้างสุขภาพภายใต้การดำเนินชีวิตวิถีใหม่
(New Normal) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ในช่วงหลัง
สถานการณ์โควิด 19 ที่มุ่งเน้นเรื่องความปลอดภัยและสุขอนามัยเป็นสำคัญ โดยประชาชนสามารถทำกิจกรรม
ต่างๆอย่างปลอดภัย ไร้ความวิตกกังวล ซึ่งตบใจทฤษฎีนโยบายมุ่งเน้นกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ
๒๕๖๕ ด้านสุขภาพวิถีใหม่ และตบใจทฤษฎีของประเทศในการสร้างสุขภาพของคนไทยให้แข็งแรง และสร้าง
ความเข้มแข็งในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในทุกมิติของประเทศ เน้นการขับเคลื่อนงานโดยใช้ชุมชน
องค์กร เป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดี เพื่อให้การดำเนินงานมีความต่อเนื่องและยั่งยืนบรรลุยุทธศาสตร์
ชาติในการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ที่ให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ
พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ และสร้างให้สังคมไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนา
คนตลอดช่วงชีวิตอย่างยั่งยืน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนภาคีเครือข่ายและประชาสัมพันธ์ ครั้งที่ 1 / 2565 ผ่านระบบประชุมทางไกล (Video Conference)

วันพฤหัสบดีที่ 11 พฤศจิกายน 2564 เวลา 10.00 - 14.00 น.

ณ ห้องประชุมถาวร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนภาคีเครือข่ายและประชาสัมพันธ์ ครั้งที่ 1 / 2565 ผ่านระบบประชุมทางไกล (Video Conference) โดยมี นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย ให้เกียรติเป็นประธานการประชุมฯ ในครั้งนี้



นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย
อธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน ผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกมากกว่า 3.2 ล้านคน ด้วยความร่วมมือจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน

สาระสำคัญในการประชุมในวันนี้เป็นการพิจารณาารูปแบบ กำหนดรูปแบบส่งเสริมการออกกำลังกาย และสื่อสารประชาสัมพันธ์ สำหรับกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 ที่จะเริ่มกิจกรรมในวันที่ 14 มกราคม 2565 ได้เสนอ key message เป็น “ประสบการณ์การออกกำลังกายแบบวิถีใหม่” ผ่าน Campaign “ก้าวทำใจ Season 4 วิถีใหม่ พิชิต 90 วัน 9,000 กิโลแคลอรี” และ Concept Event สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้คือ “Fit For Fun สนุกกับการออกกำลังกายแบบวิถีใหม่”

Key Visual Season 4



สำหรับไฮไลท์พิธีเปิดกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นถึง 1.KICK OFF โครงการก้าวทำใจ Season 4 พร้อมกันทั่วประเทศ 2.FIT FOR FUN EVENT เปิดประสบการณ์การออกกำลังกายวิถีใหม่อย่างสนุกสนานและอิสระ และต่อยอดความสำเร็จ 3.FIT FOR TALK คนรักสุขภาพร่วมพูดคุยการออกกำลังกายที่เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ และจุดรวมคอนเทนต์นำรู้จากผู้เชี่ยวชาญเรื่องสุขภาพ 4.FIT FOR KNOW ร่วมชมนิทรรศการให้ความรู้ด้านสุขภาพและเกร็ดการออกกำลังกาย และ 5.FIT FOR HEALTH ร่วมสนุกกับบูทกิจกรรมการออกกำลังกายที่อัปเดตการออกกำลังกายแนวใหม่ที่สามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลา



โดยในที่ประชุมได้ให้ความเห็นเพิ่มช่วงท้ายเรื่องการจัดกิจกรรมพิธีเปิด โดยให้มีการจัดพิธีเปิดในรูปแบบที่มีความตื่นเต้น โดยนำเทคโนโลยีมาใช้ และให้ปรับรวมทั้งการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย และให้ปรับคำใน Campaign “ก้าวทำใจ Season 4 วิถีใหม่ พิชิต 90 วัน 9,000 กิโลแคลอรี” ให้เป็นคำที่สื่อเข้าถึงทุกกลุ่มวัยและเหมาะสม โดยมอบหมายให้ฝ่ายเลขานุการนำเสนอต่อ กกท. ขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย พิจารณาในประเด็นดังกล่าว...

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



การประชุมคณะกรรมการบริหารจัดการแต้มสุขภาพ (Health Point) ครั้งที่ 1/2565

วันพฤหัสบดีที่ 11 พฤศจิกายน 2564 เวลา 14.00 - 16.30 น.
ณ ห้องประชุมถาวร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

การประชุมคณะกรรมการบริหารจัดการแต้มสุขภาพ (Health Point) ครั้งที่ 1/2565 (Video Conference) โดยมีนายสมศักดิ์ พะเนียงทอง คณะที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขให้เกียรติเป็นประธานการประชุมฯ ในครั้งนี้

โดยกรมอนามัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชน ผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกมากกว่า 3.2 ล้านคน ด้วยความร่วมมือจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน โดยกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 มีกำหนดเริ่มกิจกรรม ในวันที่ 14 มกราคม 2565

สาระสำคัญในการประชุมในวันนี้เป็นหารือในเรื่องการบริหารจัดการแต้มสุขภาพ (Health Point) โดยรางวัลสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการฯ แบ่งเป็น 1. รางวัลสำหรับผู้พิชิตแคมเปญ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่สะสมครบ 9,000 กิโลแคลอรี 5,000 คนแรก และผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่สะสมครบ 9,000 กิโลแคลอรีตามระยะเวลาที่กำหนด 2. รางวัลจากการแลกแต้มสุขภาพตามเงื่อนไข เช่น บัตรเงินสดอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น



นายสมศักดิ์ พะเนียงทอง
คณะที่ปรึกษา
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

เงื่อนไข Health Point	ได้รับ Point
1. ผู้ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม	5
2. การเชิญและตอบรับลงทะเบียน	
- ผู้เชิญ	3 / ครั้ง
- ผู้เข้าร่วมจากการเชิญ	3
3. การเข้าร่วมกลุ่ม (ไม่เกินคนละ 5 กลุ่ม)	5 / กลุ่ม
4. ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ ทุก ๆ 30 วัน)	5 / ครั้ง
5. พิชิตภารกิจสำเร็จ	5 / ครั้ง
6. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกาย	1 / 100 Kcal
7. เมื่อเข้าความรอบรู้สุขภาพ	5 / เรื่อง
8. เข้าระบบหลักฐาน DPAC	20



ใน Season 4 นี้ ได้มีการเพิ่มกิจกรรมที่น่าสนใจใน App. เพื่อช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกาย เช่น มี Level จากค่าประสบการณ์ (EXP) รวมทั้ง Badges จากภารกิจ รวมทั้งมีการจัดลำดับในระดับจังหวัด / ประเทศ อีกทั้งยังเพิ่มการเข้าถึงหลักฐาน DPAC เพื่อการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย และในส่วนของการสนับสนุน และสิทธิประโยชน์สำหรับภาคีเครือข่ายที่สนใจนั้นได้แบ่งระดับออกเป็น 4 ระดับ คือ 1. Diamond 2. Platinum 3. Gold และ 4. Silver

โดยที่ประชุมได้เสนอให้ปรับ Campaign “ก้าวทำใจ Season 4 5 ปี ใหม่ พิชิต 90 วัน 9,000 กิโลแคลอรี” เป็น “ก้าวทำใจ Season 4 5 ปี ใหม่ พิชิต 100 วัน 100 Health Point” รวมทั้งให้นำกิจกรรมก้าวทำใจเข้าสู่แผนกิจกรรมทางกายฯ เพื่อให้ภาคีเครือข่ายช่วยประชาสัมพันธ์โครงการ และในส่วน of บ.เนสเล่ ไทย จำกัด และสภาอุตสาหกรรมฯ ต้องการมีส่วนร่วมเป็นพาร์ทเนอร์ในการขับเคลื่อนฯ จากเดิมที่เป็นสปอนเซอร์ และที่ประชุมต้องการให้มีแคมเปญการออกกำลังกาย/การวิ่งเพื่อบริจาคการกุศลช่วยกระตุ้นให้คนมาออกกำลังกายมากขึ้น...

ภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนที่ให้การสนับสนุน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 1/2565

วันพุธที่ 17 พฤศจิกายน 2564 เวลา 09.30 - 15.00 น.
ณ ห้องประชุมทำเนียบ 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

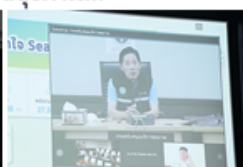
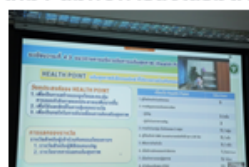
สำหรับรางวัลใน Season 4 นี้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบได้แก่ ประเภทบุคคล และประเภทกลุ่ม โดยประเภทบุคคล ได้แก่ 1. รางวัลสำหรับผู้พิชิตแคมเปญ และ 2. รางวัลจากการแลกแด้มสุขภาพ และประเภทกลุ่ม 4 รางวัล ได้แก่ 1) กลุ่ม over all 10 อันดับ ที่มี EXP* สูงสุด 2) กลุ่ม over all 10 อันดับที่มีสมาชิกมากที่สุด 3) กลุ่มโรงเรียน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



*EXP (Experience) = ค่าความสามารถและประสบการณ์จากการสังเกตการออกกำลังกาย และการเข้าดูองค์ความรู้ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th