

วาระประชุม คปสจ.
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2564



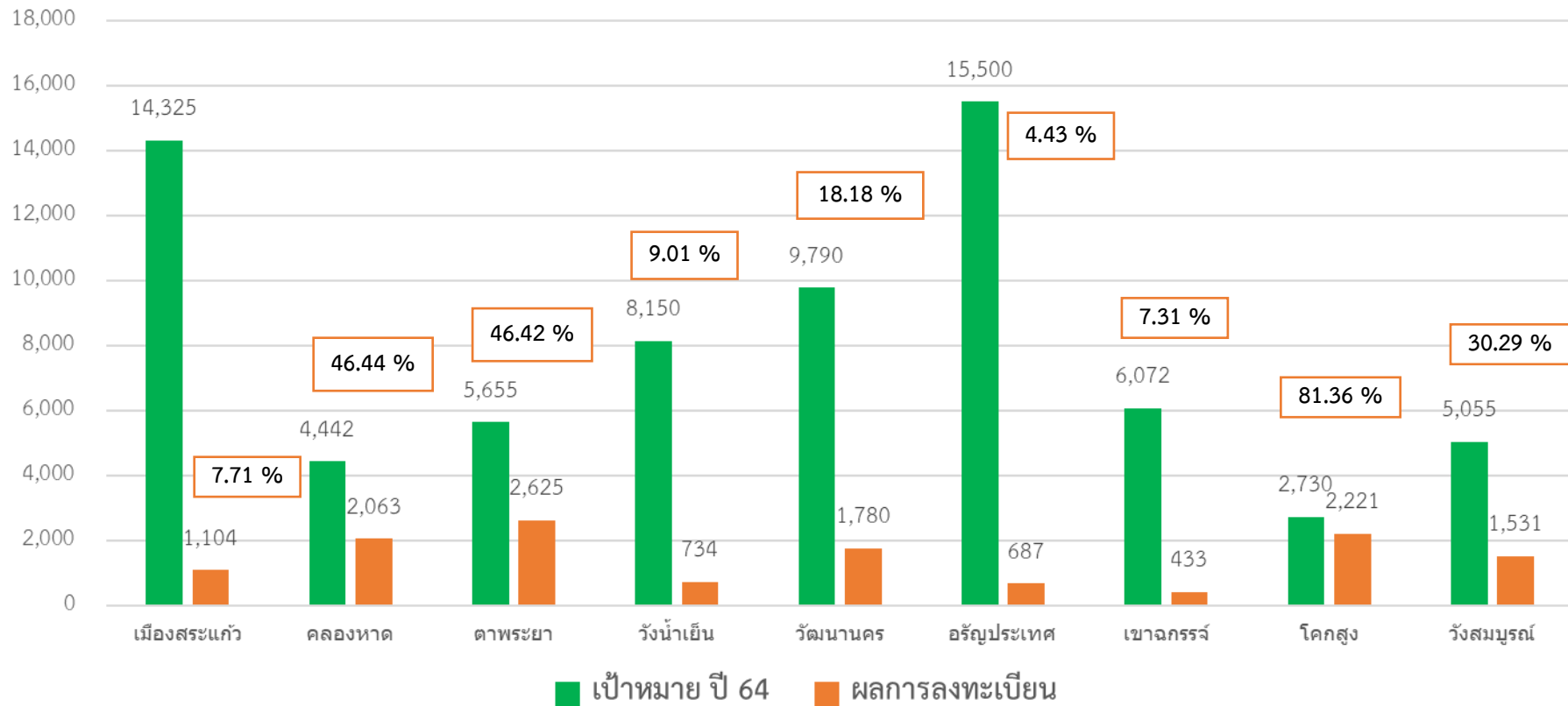
1.การขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โครงการ 10 ล้าน ครอบครัวไทยออกกำลังกาย

เป้าหมาย

- 1.วัยทำงาน อายุ 18 – 59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 50
- 2.วัยทำงาน อายุ 25 – 59 ปี ที่มีการเตรียมการยามสูงอายุด้านสุขภาพ
โดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40

สรุปผลการลงทะเบียน ๑๐ ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จังหวัดสระแก้ว

ข้อมูล ณ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔



๒.ก้าวทำใจ Season ๓



กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย กำหนดเปิดกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season ๓ พิชิต ๑๐๐ วัน 100 กิโลเมตร” เมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม ต่อเนื่องในชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ภายใต้ campaign “100 วัน 100 กิโลเมตร”

รูปแบบการออกกำลังกาย

การวิ่ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง แอร์โรบิกแดนซ์ และ คีตะมวยไทย

กิจกรรม

๑.ลงทะเบียน Application ก้าวทำใจ Season ๓ ทาง Line หรือ Website ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564 เป็นต้นไป

๒.บันทึกสะสมข้อมูลการออกกำลังกาย ระยะทาง เวลา ผ่าน Application ก้าวทำใจ Season ๓

ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๔ - วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๔ (๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร)

ขอความร่วมมือโรงพยาบาล และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ทุกแห่ง จัดกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season ๓ พิชิต ๑๐๐ วัน 100 กิโลเมตร” ในระดับอำเภอ ตำบล และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนในพื้นที่ ลงทะเบียน Application ก้าวทำใจ Season ๓ และร่วมออกกำลังกายภายใต้ campaign “100 วัน 100 กิโลเมตร” ต่อไป





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สร้างความรู้ 3 อ. ด้วยDIGITAL HEALTH LITERACY

เป้าหมาย:ว่าเกณฑ์ไทยรอบรู้สุขภาพ = 5 ล้านครอบครัว

สมัครทำใจ>รอบรู้สุขภาพออนไลน์>รับเติมสุขภาพ

เข้าถึง > ความรู้

ข้อมูล : HP1

สมัครทำใจ : 5 เติม

ทำใจ SEASON 2

ความเชื่อ < เข้าใจ > ปัญหา

HP2

ประเมินดัชนีความเสี่ยง

คัดกรองโรคต่างๆ
พฤติกรรมเสี่ยง
สุขภาพจิต

ปรับพฤติกรรม > อรรม

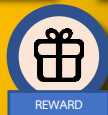
HP3

เดิน-วิ่ง แอโรบิก
จักรยาน ว่ายน้ำ
อาหาร อารมณ์

ออกกำลังกาย 100Cal : 7 เติม

บทบาทพื้นที่

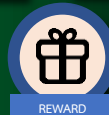
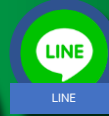
1. สสจ. ร่วมกิจกรรมเปิดตัวประชาชนสัมพันธ์พร้อมกันทั่วประเทศ 15 กพ. 64
2. สสอ. ขับเคลื่อนหน่วยงานดำเนินกิจกรรมในชุมชน สถานประกอบการ โรงเรียน
3. กำกับติดตามเป้าหมายทาง <https://activefam.anamai.moph.go.th/>



1 ก.พ. ถึง 31 มี.ค. 63

ผู้ลงทะเบียน 480,115 คน

ระยะสะสมทั้งหมด 20.7 ล้านกิโลเมตร



1 ก.ค. ถึง 29 ส.ค. 63

ผู้ลงทะเบียน 811,396 คน

สะสมพลังงานทั้งหมด 988 ล้านกิโลแคลอรี



ชุมชน



สถานศึกษา



สถานประกอบการ



สาธารณสุข



ก้าวทำใจ season 3

พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร

- ◎ ลงทะเบียนผ่านช่องทาง LINE และ Website
- ◎ คัดกรองสุขภาพ และประเมินค่าดัชนีมวลกาย
- ◎ เป้าหมายการออกกำลังกาย
- ◎ ส่งผลออกกำลังกาย
- ◎ รายงานผลการออกกำลังกาย
- ◎ สะสม Health Point ในกิจกรรมต่างๆ
- ◎ ใช้ Health Point ในการแลกของรางวัล

- รูปแบบการได้รับรางวัล และแนวทางการดำเนินงาน Health Point

HEALTH POINT หรือแต้มสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์
ได้จากการร่วมกิจกรรมในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

การได้รับรางวัล

1. รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถพิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร
“ถึงก่อน ได้รับรางวัลก่อน”
2. Lucky draw
3. ใช้ Health Point แลกรับของรางวัล

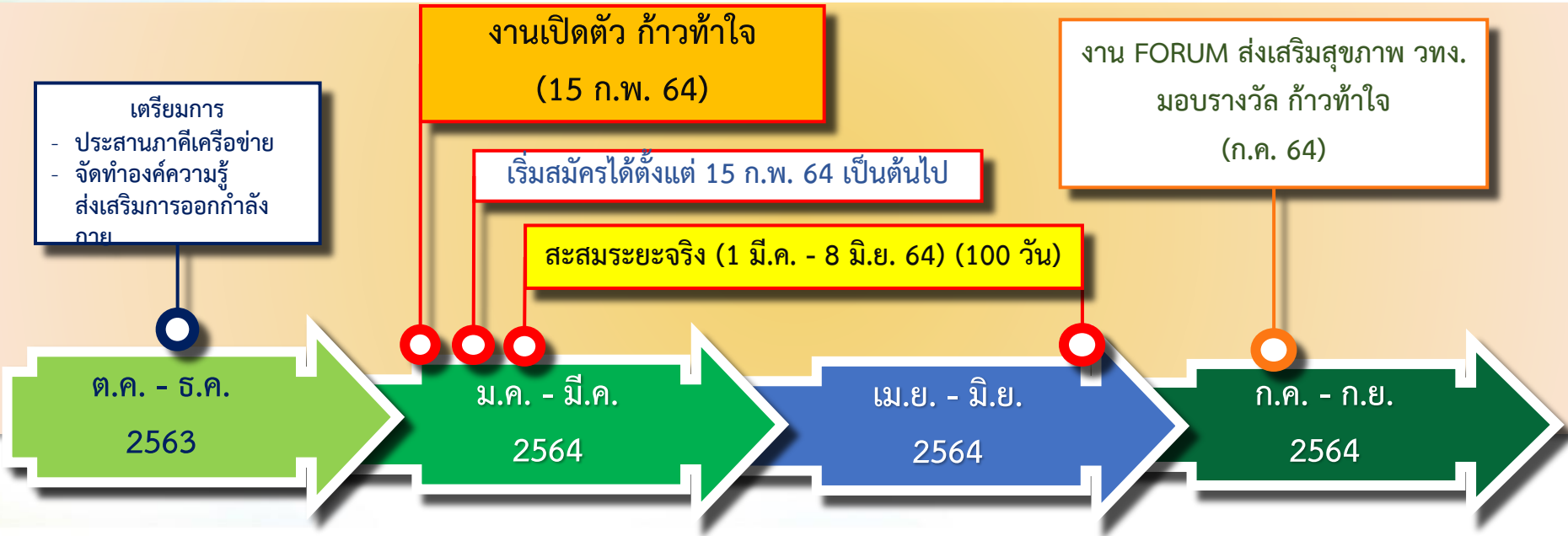
วัตถุประสงค์ของ HEALTH POINT

- เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น
- เพื่อใช้แลกลสิทธิ์ในการลุ้นของรางวัล
- เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ

เงื่อนไขการได้รับ HEALTH POINT

เงื่อนไข	ได้รับ
1. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ก้าวทำใจ Season 3 และผู้ที่ลงทะเบียนรายใหม่	5 แต้ม
2. ผู้ที่เชิญชวนและผู้ถูกเชิญ มาลงทะเบียน	3 แต้ม/คน
3. ผู้ที่มีการเข้าร่วมกลุ่ม (ไม่เกิน 4 กลุ่ม)	5 แต้ม/กลุ่ม
4. ผู้ที่กรอกข้อมูลส่วนตัวครบถ้วน	5 แต้ม
5. ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ ทุก ๆ 30 วัน)	5 แต้ม/ครั้ง
6. ผู้ที่ทำการคัดกรองสุขภาพ	5 แต้ม/เรื่อง
7. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกายแบบ Manual	1 แต้ม/100 kcal
8. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกายแบบ Tracker	1 แต้ม/100 kcal

Timeline ดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3



การดำเนินงานสมาคมก้าวทำใจ

โลโก้สมาคม



สมาคมก้าวทำใจ

จดทะเบียน เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2564



จัดจำหน่ายเสื้อก้าวทำใจ Season 3



Health Point

คะแนนสะสม

500 พ้อยท์

200 / 1
พ้อยท์ / 1 วัน

Drink water (สีฟ้า)
ขวดน้ำสำหรับ
นักกีฬาขนาด

🕒 คุณมี 2 สิทธิสุด

500 / 1
พ้อยท์ / 1 วัน

รองเท้าวิ่ง
NIKE React
Infinity Run

🕒 คุณมี 1 สิทธิสุด



เดีน - รัง



บันจอร์ยาน



เวทเทรนนิ่ง



แอโรบิก



ศิลปะมวยไทย



อื่นๆ



โปรไฟล์

eBIB : 123969



ก้าวทำใจ วิถีใหม่

Health Point

500

ดัชนีมวลกาย (BMI)

20.07 = สมส่วน



กลุ่ม

ค้นหากลุ่ม

สร้างกลุ่ม

ชุมชน

โรงเรียน

องค์กร

สาธารณสุข



THAI RUN

สมาชิก 300 คน

12,345,678

แคลอรี

Join



ก้าวคนละก้าว

สมาชิก 500 คน

18,945,890

แคลอรี



ก้าวต่อไปอยู่ที่ใจ

สมาชิก 100 คน

945 890

แคลอรี

2,000
แคลอรี

30
กิโลเมตร

240
นาที

2,500
แคลอรี

100
กิโลเมตร

180
นาที

823
แคลอรี

120
นาที

ข้อมูลส่วนตัว

กลุ่ม

ผลการ
ออกกำลังกาย

รางวัลและ
ความสำเร็จ

รอบรู้สุขภาพ

เชิญชวนเพื่อน



500 พลัง

รอบรู้สุขภาพ 3 อ.



คัดกรองสุขภาพ

อ่านต่อ



คัดกรองมะเร็งเต้านม

อ่านต่อ



food for health



500 พลัง

ผลการออกกำลังกาย

ทั้งหมด

ก้าวก้าวใจ

ระยะทาง **9.5** กิโลเมตร

ระยะเวลา **20:45** ชั่วโมง : นาที

จำนวนแคลอรี **1,700** แคลอรี

เป้าหมายในสัปดาห์นี้

150 นาที เหลือเวลาอีก **90** นาที



เวลาออกกำลังกายรวม **60** นาที

การเผาผลาญพลังงาน **1,234** แคลอรี



500 พลัง

ผลการออกกำลังกาย

ทั้งหมด

ก้าวก้าวใจ

ระยะทาง **9.5** กิโลเมตร

จำนวนแคลอรี **1,700** แคลอรี

เป้าหมาย Season 3



9.5 กม.

100 กม.

เหลือเวลาอีก **30** วัน

บันทึกรูปภาพ



500 พลัง

ประวัติการออกกำลังกาย

ประเภทกีฬา

เดิน - วิ่ง

3,000 แคลอรี

การเผาผลาญพลังงาน

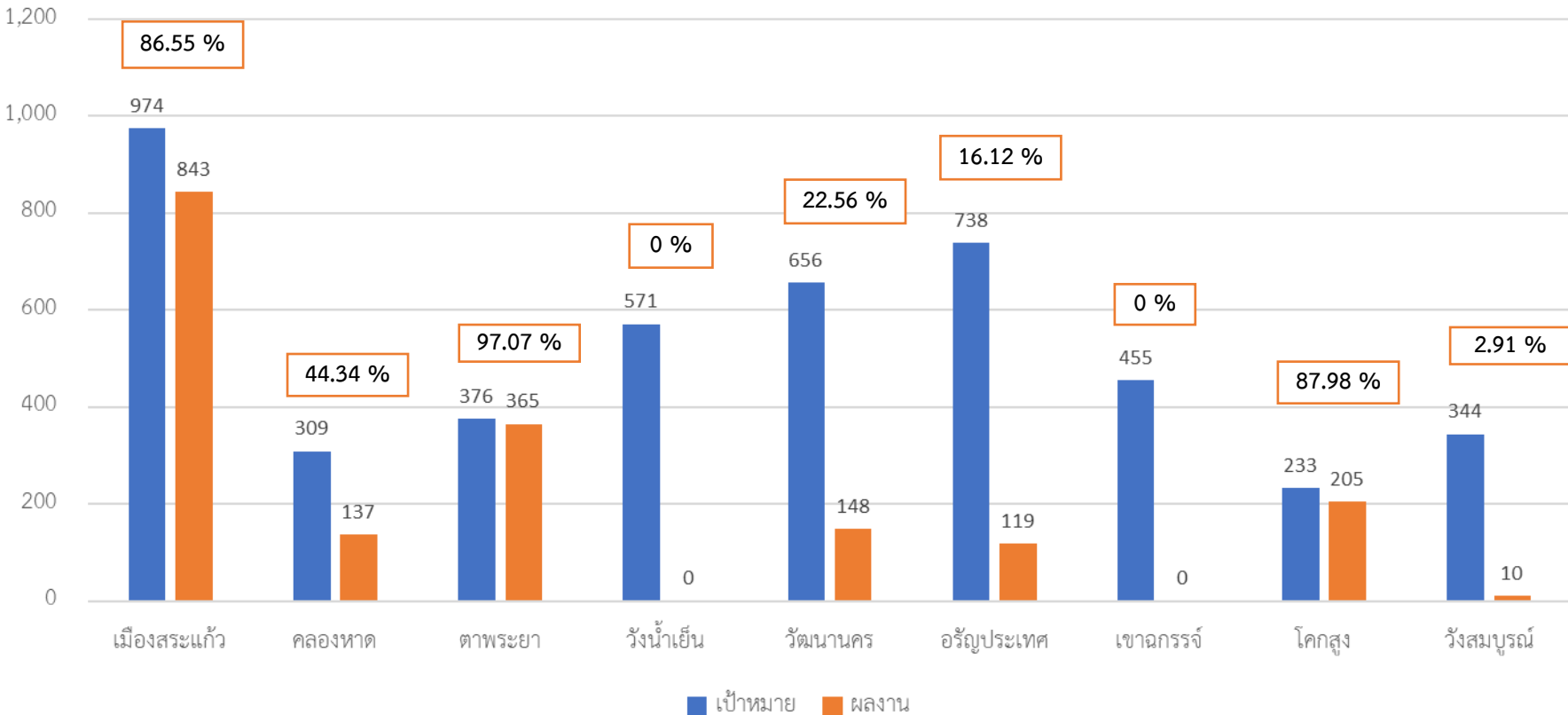
ระยะทาง **9.5** กิโลเมตร

ระยะเวลา **67** นาที

ธันวาคม 2563

วันที่	กิโลเมตร	นาที	แคลอรี
1	2.5	15	300
5	4	30	600
10	5	45	700

๓.สรุปผลการประเมินพฤติกรรมการสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุ (H&U)



๔.โครงการออกหน่วยเคลื่อนที่เพื่อเพิ่มการเข้าถึงการบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ

และซ่อมแซมขาเทียมที่ชำรุด โรงพยาบาลอรัญประเทศ

โรงพยาบาลอรัญประเทศ โดยงานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู กำหนดออกหน่วยซ่อมแซมขาเทียมที่ชำรุด และฟื้นฟูสมรรถภาพกลุ่มคนพิการทางการเคลื่อนไหว (ขาขาด) ในเขตอำเภอตาพระยา ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๙, ๒๒ - ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ)

กลุ่มเป้าหมาย

๑.คนพิการทางการเคลื่อนไหว (ขาขาด) ในเขตอำเภอตาพระยา

๒.ญาติและผู้ดูแลคนพิการ

สถานที่ดำเนินโครงการ

รพ.สต.ในพื้นที่อำเภอตาพระยา จำนวน ๑๐ แห่ง

กิจกรรม

๑.กายภาพบำบัด

- ตรวจ รักษา ฟื้นฟู ส่งเสริม ป้องกัน และประเมินคนพิการทางกายภาพบำบัดและขาเทียม
- ให้ความรู้การดูแลต่อขาหลังตัดขา และสอนการออกกำลังกายต่อขา

๒.ขาเทียม

- บริการซ่อมขาเทียม สอนวิธีการใส่ขาเทียมและฝึกเดินหลังใส่ขาเทียม



๕. แผนปฏิบัติงาน หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พอ.สว. จังหวัดสระแก้ว ประจำปี ๒๕๖๔ ประจำเดือนมีนาคม

ลำดับที่	วัน เดือน ปี	สถานที่ปฏิบัติงาน
๑	วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๔ (จังหวัดเคลื่อนที่)	ถ้ำน้ำเขาศิวะ หมู่ที่ ๑๑ บ้านคลองไถ่เถื่อน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว





มาตรการจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พอ.สว. จังหวัดสระแก้ว ในช่วงสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- การจัดให้บริการสุขภาพ ประกอบด้วย บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป บริการทันตกรรม และบริการแพทย์แผนไทยตรวจรักษาและให้คำปรึกษา
- ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่จะมารับบริการสวมหน้ากากผ้าทุกคน ถ้าไม่มีให้จัดหาหน้ากากแจกให้ผู้มารับบริการทุกคน
- กำหนดเส้นทางเข้า-ออกให้ชัดเจน
- มีจุดตรวจคัดกรองผู้มารับบริการก่อนเข้าหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ พอ.สว.
- จัดให้มีจุดบริการ แอลกอฮอล์เจลหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- กำหนดจุดโต๊ะ เก้าอี้ เว้นระยะนั่งหรือยืนห่างอย่างน้อย ๑ เมตร
- ให้ควบคุมจำนวนผู้มารับบริการมิให้แออัด



ขอบคุณครับ

