

รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อชี้แจงการดำเนินงาน  
และการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ  
ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน  
วันที่ 21 - 23 ธันวาคม 2563  
ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี

จัดทำโดย

ทพญ.นันทมนัส แยมบุตร ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ

ทพญ.วาสนี เกียรติอดิศร ทันตแพทย์ชำนาญการ

นางสาวเบญญาภา ฐปพุดชา นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักทันตสาธารณสุข

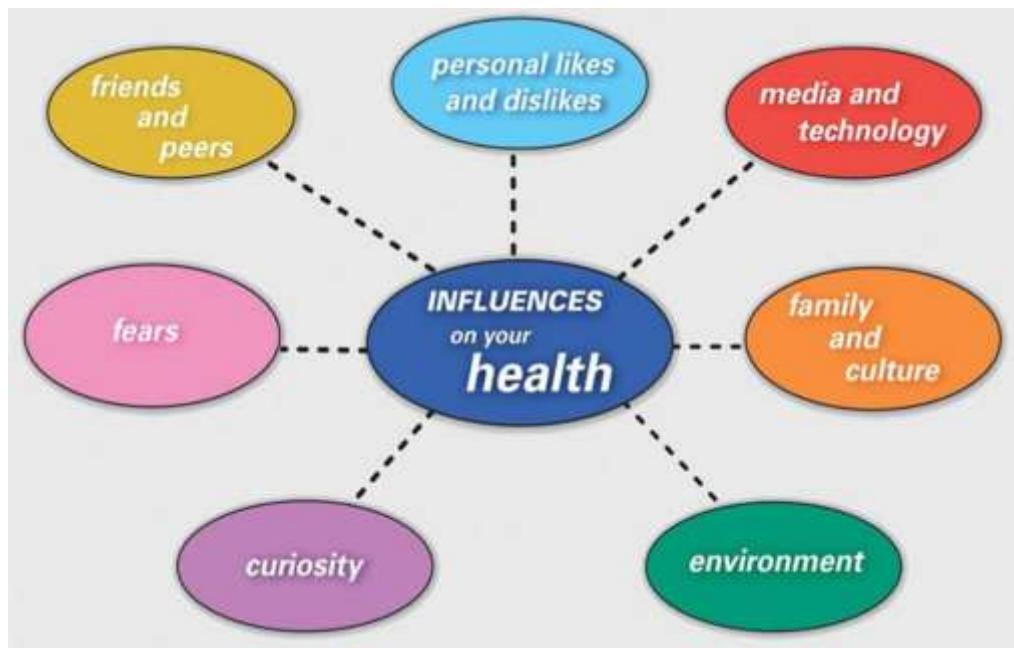
ทักษะชีวิตด้านสุขภาพที่จำเป็นของคนในศตวรรษที่ 21  
โดย นายแพทย์สรวิทย์ บัญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย

ทักษะชีวิตด้านสุขภาพที่จำเป็นของคนในศตวรรษที่ 21 ได้แก่

- ทักษะความเข้าใจโลก (Global Awareness Skill)
- ทักษะการเป็นพลเมืองที่ดี (Civil Skill)
- ทักษะด้านสุขภาพ (Health Skill)
- ทักษะการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Skill)
- ทักษะด้านการเงิน เศรษฐศาสตร์ ธุรกิจ และการเป็นผู้ประกอบการ (Financial, Economics, Business and Entrepreneurial Skill)

จะเห็นได้ว่าทักษะด้านสุขภาพเป็นหนึ่งในทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 7 ด้าน ดังนี้

1. analyzing Influences การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ สามารถอธิบายได้ตามภาพ



2. advocacy การชี้แนะด้านสุขภาพ

การชี้แนะด้านสุขภาพเป็น 1 ใน 3 กลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพตาม Ottawa charter เพื่อสร้างสภาพความเป็นอยู่ (Living condition) ที่จะนำไปสู่สุขภาพดี และเกิดการปรับเปลี่ยนไปสู่วิถีดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพ สามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ เช่น การใช้สื่อสารมวลชน (mass media) หรือ multimedia, การทำข้อเสนอแนะแก่ผู้กำหนดนโยบาย, การเคลื่อนไหวทางชุมชน (Community mobilization)

### 3. Resource Management การจัดการทรัพยากรด้านสุขภาพ

โดยการออกแบบให้มีความเหมาะสม สอดคล้อง และสามารถตอบสนองต่อความจำเป็นหรือความต้องการทางด้านสุขภาพ รวมทั้งเป็นการจัดการที่สามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิผล โดยมีการจัดสรรและการบริหารทรัพยากรสาธารณสุข ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุข ระบบการดูแลสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพอย่างเหมาะสม

### 4. Practice health - enhancing behaviors การสร้างเสริมสุขภาพ

สามารถทำได้โดยการประเมินความเป็นอยู่ส่วนบุคคล ฝึกฝนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และหลีกเลี่ยงหรือลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งในบทบาทของกรมอนามัย ควรส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง พฤติกรรมการนอน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก การงดสูบบุหรี่ และการงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### 5. Interpersonal Communication การสื่อสารด้านสุขภาพระหว่างบุคคล

บุคลากรสาธารณสุขควรมีการนำเสนอข่าวสาร สารความรู้ กิจกรรมสื่อสาร เรื่องราวสุขภาพ นำเสนอแก่ประชาชนในชุมชน ซึ่งเป็นกลุ่มคนจำนวนมากที่มีความแตกต่างทั้งด้านเพศ วัย อาชีพ ฯลฯ การสื่อสารด้านสุขภาพเกิดขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีแก่คนในชุมชน ควรมีกิจกรรมในการสื่อสารสุขภาพ โดยเฉพาะการมีเครือข่ายที่ช่วยเหลือกันในการสื่อสารสุขภาพ และเมื่อส่งสารผ่านสื่อไปยังกลุ่มเป้าหมายแล้วก็ต้องมีการประเมินการสื่อสารเพื่อการพัฒนาการสื่อสารสุขภาพให้เข้าถึงประชาชนมากขึ้นในครั้งต่อไป

### 6. Decision Making การตัดสินใจเลือกหรือแก้ปัญหาด้านสุขภาพ

บุคลากรสาธารณสุขควรสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนต่อการเลือกหรือแก้ปัญหาด้านสุขภาพ สนับสนุนให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนในการกำหนดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุขของชุมชน โดยประชาชนได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ร่วมวางแผน ดำเนินการด้วยตนเอง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ต้องมีใช้การถูกกำหนดให้ดำเนินตามกรอบแนวคิดจากบุคคลภายนอกหรือเป็นเพียงผู้รับความช่วยเหลือในการเลือกหรือแก้ปัญหาด้านสุขภาพเท่านั้น

### 7. Goal Setting สร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ

บุคลากรสาธารณสุขควรเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ โดยกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับบุคคล สร้างเสริมความเข้าใจด้านสุขภาพ และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

**ชี้แจงโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพความรอบรู้  
และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน และรูปแบบการเก็บข้อมูล ปี 2564  
โดย ทพญ.นันทมนัส แยมบุตร ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักทันตสาธารณสุข**

ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีบทบาทเป็นทั้งผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เป็นผู้นำครอบครัว และต้องดูแลประชากรกลุ่มวัยต่างๆ สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนจากปัญหาในอดีตที่การเจ็บป่วยส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ กลายมาเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ สาเหตุเหล่านี้เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของประชากรสถานะเศรษฐกิจและสังคม ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนไทยที่เปลี่ยนไป ขาดการใส่ใจดูแล และควบคุมป้องกันปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป้าประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยนี้ เพื่อให้คนไทยวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี โดยกำหนดตัวชี้วัดของการทำงาน คือ ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่ออายุสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยในปี 2564 ตั้งค่าเป้าหมายไว้ที่ร้อยละ 40

หมายเหตุ : พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง กินผักวันละ 5 ทัพพีตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์, มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์, นอนวันละ 7-9 ชั่วโมงอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน

**แนวทางการดำเนินงานปีพ.ศ. 2564**

1. ประชุมคณะทำงานเพื่อจัดทำชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงาน
2. จัดทำระบบข้อมูล และสารสนเทศที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน
3. ประชุมชี้แจงการดำเนินงาน และจัดทำแผนการดำเนินงานในระดับเขตสุขภาพและศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ฯ (21-23 ธ.ค. 63)
4. เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงานใน 13 เขตสุขภาพ และศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ฯ (ม.ค.-พ.ค. 64)
5. ประชุมแลกเปลี่ยนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่

**วิธีการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงาน**

สำรวจโดยการสุ่มประชากรวัยทำงาน โดยใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง (self assessment) ผ่าน application H4U

**ประชากรตัวอย่าง**

ประชากรวัยทำงานอายุระหว่าง 15-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย 77 จังหวัด สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา จังหวัดละ 600 คน รวมทั้งหมด 46,200 คน โดยมีการกระจายตัวของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- แต่ละจังหวัดสุ่ม 5 อำเภอ
- แต่ละอำเภอสุ่ม 5 ตำบล
- แต่ละตำบลสุ่ม 2 หมู่บ้าน

- แต่ละหมู่บ้านสุ่ม 12 คน (กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานตอนต้นอายุ 15-29 ปี จำนวน 4 คน, กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานตอนกลางอายุ 30-44 ปี จำนวน 4 คน และกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานตอนปลายอายุ 45-59 ปี จำนวน 4 คน)

### ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ระหว่างวันที่ 1 มกราคม – 31 พฤษภาคม 2564 รวมระยะเวลาเก็บข้อมูลทั้งหมด 5 เดือน

ในปี 2564 มีการพัฒนาระบบเก็บข้อมูลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ดังนี้

1. ปรับรูปแบบของแบบสอบถามให้คล้ายระบบ google form ลักษณะตัวเลือกแต่ละข้อความส่วนใหญ่เป็น drop down เพื่อให้สะดวกในการตอบ และลดข้อผิดพลาดในการบันทึกข้อมูลมากที่สุด
2. ปรับชุดคำถาม เพื่อให้คำถามเข้าใจง่ายขึ้น และลดความผิดพลาดในการบันทึกข้อมูล
3. หน้าแรกของแบบสอบถาม จะแสดงวัตถุประสงค์และรายละเอียดแบบสอบถาม เพื่อขออนุญาตการเก็บข้อมูลผ่านการตอบแบบสอบถาม
4. การบันทึกค่าน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว หากไม่ได้บันทึกค่าในช่วงตัวเลขที่กำหนด ระบบจะแสดงข้อความเตือนเพื่อลดการผิดพลาดในการบันทึกข้อมูลมากที่สุด
5. คำถามประเมินการกินผัก จะเพิ่มตัวกด “ตัวอย่างภาพผัก 1 ท็อปปี” ให้ผู้ทำแบบสอบถามทราบปริมาณ เพื่อเปรียบเทียบปริมาณผักที่ตนเองกินแต่ละวัน
6. เพิ่ม platform การสำรวจกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการด้วย และเพิ่มการบันทึกรหัสสถานประกอบการใน platform นี้

สำหรับการบันทึกข้อมูลใน platform สถานประกอบการ จะไม่ได้นำข้อมูลใน platform นี้มาเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการติดตามการเก็บข้อมูล แต่ภายหลังสิ้นสุดการเก็บข้อมูลวันที่ 31 พฤษภาคม จะนำข้อมูลส่วนนี้มารวมกับข้อมูลจาก platform การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพฯ ในชุมชน เพื่อคำนวณร้อยละของวัยทำงานทั้งหมดที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้วย

### **เป้าหมายผลผลิต (output)**

1. สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานผ่าน application H4U เป้าหมายจังหวัดละ 600 คน
2. มีการนำข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมไปใช้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานในพื้นที่

### **เป้าหมายผลลัพธ์ (outcome)**

ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40

### **การติดตามผลการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ**

ส่วนกลางติดตามผลการเก็บข้อมูลผ่านการดึงรายงานจากระบบ H4U ในวันที่ 30 ของทุกเดือน และรายงานผลการติดตามในที่ประชุมคลัสเตอร์วัยทำงาน

ส่วนภูมิภาคสามารถติดตามผลการเก็บข้อมูลผ่านการดึงรายงานจากระบบ H4U ได้เช่นกัน โดยในปี 2564 ได้เปิดสิทธิการเข้าถึงข้อมูลให้ศูนย์อนามัย และสสจ.จังหวัดละ 1 คน ผู้ที่ต้องการเข้าถึงข้อมูลต้องลงทะเบียนในระบบ ict portal (<https://ictportal.moph.go.th>) ทางสำนักทันตสาธารณสุขจะเป็นผู้กำหนดสิทธิ์ของ mail นั้นๆ

**แนวทางการสื่อสารประจำวัน” (สื่อแซบสายสุขภาพ)**  
**โดย นายสรยุทธ อังคนานุกิจ ประธานกรรมการบริษัท อੰนาย จำกัด**

มุมมองของภาคเอกชนในการสื่อสาร ได้นำเสนอมุมมองการสื่อสารในยุคดิจิทัลที่ประกอบไปด้วยทักษะการสื่อสารที่ดี และข้อมูลที่ได้ปัจจุบันเก็บข้อมูลในรูปแบบ big data และเป็นข้อมูลที่ผ่านการลงมือทำก่อน แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

การสื่อสารจะประสบความสำเร็จ ควรเริ่มต้นด้วยรอยยิ้ม องค์ประกอบของการสื่อสารที่ดี ได้แก่

- 1) ข้อเท็จจริงของการสื่อสาร
- 2) ต้องเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด
- 3) ต้องปรับทัศนคติ

สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มีผลต่อการสื่อสารที่ดี การสื่อสารนั้นเริ่มต้นจากความเมตตา และส่งผลให้ยกระดับจิตใจ และสามารถสื่อสารกับบุคคลทุกระดับได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือทัศนคติเชิงบวก ต้องฝึกความมั่นใจในสิ่งที่ถูกต้อง เลิกคิดว่าตนเองเก่ง ฟังมากกว่าพูด ไม่รีบพูดเชิงเทคนิค ควรพูดในสิ่งที่เค้าอยากฟัง และฟังในสิ่งที่เค้าอยากพูด พูดจาภาษาเดียวกับเขา และแนะนำวิธีบริหารเสน่ห์ คนคุยสนุก

การสื่อสารในรูปแบบสมัยก่อนเหมือนการเขียนเรียงความประกอบไปด้วย บทนำ เนื้อหา สรุป แต่การสื่อสารที่ดีก็เปรียบเหมือน story telling ประกอบด้วย เกริ่นนำ (ในสิ่งที่น่าสนใจ) ปัญหา สรุป การเข้าถึงภาคประชาชน ก็เหมือนการทำ propaganda และ online content marketing ต้องทำให้ผู้รับสารเกิดความสนใจและทำเรื่องราวที่สนใจ

**แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรม การดูแลช่องปากแบบบูรณาการในกลุ่มวัยทำงาน**  
**โดย ทันตแพทย์หญิงนันทมนัส แยมบุตร ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักทันตสาธารณสุข**

โรคในช่องปากเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตระหนักเนื่องจากส่งผลต่อสุขภาพองค์รวม โดยจากข้อมูล H4U ปีงบประมาณที่ผ่านมาพบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถามแปรงฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาทีร้อยละ 63.15 และไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมาร้อยละ 51.57 โดยปี 2564 ได้ปรับปรุงข้อความเน้นเรื่องการใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุ เน้นความสำคัญของสุขภาพช่องปากกับคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น โรคเบาหวานมีความสัมพันธ์แบบ 2 way communication กับโรคปริทันต์อักเสบ ถ้าสุขภาพช่องปากดี ไม่มีสภาวะปริทันต์รุนแรง ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานจะลดลงไปด้วย

เป้าหมายการดำเนินงานส่งเสริมทันตสุขภาพกลุ่มวัยนี้ คือ ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี สามารถดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง (self care) และเข้ารับบริการทางทันตกรรมตามความเหมาะสม (access to care) โดย key message ของการดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง คือ การแปรงฟันสูตร 2-2-2 และ key message ของการเข้ารับบริการทางทันตกรรมตามความเหมาะสม คือ วัยทำงานเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยควรมีการบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพช่องปากร่วมกับงานส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ ดังนี้

**การบูรณาการงานส่งเสริมทันตสุขภาพร่วมกับงานส่งเสริมสุขภาพ**

Self care	Access to care
<p>ส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ส่งต่อ key message / Infographic การแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์</li> <li>• สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากแก่กลุ่มวัยทำงาน เพื่อให้กลุ่มวัยทำงานได้รับความรู้ที่เหมาะสม และสามารถประเมินตนเอง นำไปสู่การจัดการตนเองเพื่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี</li> <li>• จัดกิจกรรมเพิ่มทักษะการดูแลสุขภาพช่องปากตนเองในวัยทำงานกลุ่มต่างๆ เช่น ผู้ที่ทำงานในสถานประกอบการ ชุมชน หรือบุคลากรสาธารณสุข</li> <li>• สนับสนุนให้เกิดแกนนำการดูแลสุขภาพช่องปากวัยทำงานใน setting ต่างๆ เช่น HR, อสม. กลุ่มบุคลากรสาธารณสุข</li> <li>• สนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพในวันแรงงานแห่งชาติ (1 พ.ค.)</li> <li>• บูรณาการงานการดูแลสุขภาพช่องปากกับกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น การตรวจสุขภาพ, การดำเนินงานในคลินิก DPAC หรือคลินิก NCDs</li> </ul>	<p>ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงบริการในการดูแลสุขภาพช่องปาก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เพิ่มช่องทางการให้บริการในกลุ่มวัยทำงาน เช่น ร่วมในกิจกรรมการตรวจสุขภาพการออกหน่วยบริการในสถานประกอบการ การเปิดบริการคลินิกทันตกรรมนอกเวลา การประสานคลินิกเอกชนในการรับบริการรักษาในกลุ่มผู้ใช้สิทธิประกันสังคม</li> <li>• พัฒนาระบบนัดหมาย online เพื่อลดเวลารอคอยในการเข้ารับบริการ</li> <li>• รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรับรู้สิทธิและเข้ารับบริการทันตกรรมที่เหมาะสม</li> </ul>

นอกจากนี้ได้นำช่องทางในการเข้าถึงข้อมูลส่งเสริมทันตสุขภาพ ประกอบไปด้วย คู่มือหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน คู่มือหลักสูตรผู้นำสุขภาพ (Health Leader) แอปพลิเคชันฟันดี แอปพลิเคชัน food choice (เพื่อสร้างทางเลือกด้านสุขภาพให้ผู้บริโภค) สื่อออนไลน์ผ่านทาง Facebook กรมอนามัย และสำนักทันตสาธารณสุข



การส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้ digital platform  
โดย นายอภิรติ ชัยวิจิตร นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองกิจกรรมทางกาย

## กิจกรรมสำคัญ

### ส่วนกลาง

- สื่อสารประชาสัมพันธ์โครงการกับองค์กรเครือข่าย ตามเป้าหมาย
- พัฒนาระบบฐานข้อมูล ก้าวทำใจ และระบบดำเนินการ
- สนับสนุนข้อมูลสำหรับติดตามการดำเนินงานของแต่ละพื้นที่
- สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ องค์กรความรู้ และให้คำปรึกษาแก่ศูนย์อนามัย และ สสม.
- สนับสนุนรางวัลระดับประเทศ

### ส่วนภูมิภาค

- สื่อสารนโยบาย และแนวทางการขับเคลื่อนภาคีเครือข่าย (เขตสุขภาพ สจจ. สสอ. รพ.สต. และกลุ่มเป้าหมายตาม setting)
- จัด event เปิดตัวก้าวทำใจ season 3 กำหนด ก.พ. 64
- ประชาสัมพันธ์ และเพิ่มยอดผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามเป้าหมายที่ได้รับมอบหมาย
- จัดหารางวัลระดับพื้นที่ การขับเคลื่อนและรายบุคคล
- ติดตามการดำเนินงาน และรายงานความคืบหน้าเป็นระยะ

### กิจกรรมที่กรมอนามัยสนับสนุน

1. ระบบ Digital Platform
2. Logo, Info graphic video clip
3. Digital Pack kit
4. หินข้อมูลสุขภาพให้กับพื้นที่เพื่อนำไปใช้สำหรับการจัดการสุขภาพ

## ฐานข้อมูล

10 ล้านครอบครัว  
สมาชิก 5.8 แสนคน

รวมฐาน (ตัดซ้ำ)  
สมาชิก 1 ล้านคน

ก้าวทำใจ Season 2  
สมาชิกใหม่ 3.5 แสนคน

สมาชิกทั้งหมด **1.35 ล้านคน**

เป้าหมาย Season 3 สมาชิก **5,000,000 คน**

# ก้าวทำใจ

## FEATURES



### GROUPS

- การตั้งกลุ่มเองโดยผู้ใช้
- ทั้งเป็นองค์กร/โรงเรียน/ชมรม/สถานบริการสุขภาพ
- มีระบบจัดการภายในกลุ่ม เช่น
  - เชิญคนเข้า/คัดคนออก
  - กิจกรรมภายในกลุ่ม
  - รายงานผลออกกำลังกายของกลุ่ม



### LEADERBOARD

- รายงาน ผลการจัดอันดับยอดการออกกำลังกาย ภายในกลุ่ม
- รายงานภาพรวมทั้งโครงการ
- รายงานระดับเขต ระดับจังหวัด และระดับอำเภอ
- รายงานอันดับกลุ่ม



### H. LITERACY

- ส่งเสริมความรู้สุขภาพ
  - การประเมินสุขภาพตนเองด้วย ดัชนีมวลกาย ฯลฯ
  - การแปลผลและให้คำแนะนำตามผลดัชนีมวลกาย
  - ช่องทางเข้าถึงสื่อเสริมสร้างความรู้สุขภาพ อื่น ๆ

**การดำเนินงานโครงการเมนูสุขภาพ Healthy Canteen  
และการใช้โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร ThaiNutriSurvey  
โดย นางสาวบังเอิญ ทองมอญ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ**

นโยบายการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการและส่งเสริมการกินผักวันละ 5 ทัพพี ได้แก่

1. โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ ( Healthy Canteen)
2. เมนูสุขภาพในร้านอาหาร/ street food
3. หวานน้อยสั่งได้ภายใต้เกณฑ์ healthy canteen

เป้าหมายการดำเนินงาน คือ

1. โรงอาหารในสถานประกอบการภาครัฐและเอกชน โรงเรียน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ชุมชน ผ่านเกณฑ์รับรอง Healthy canteen อย่างน้อยจังหวัดละ 1 แห่ง ยกเว้นกทม.กำหนดเป้าหมาย 5 แห่ง

2. ร้านอาหาร street food มีเมนูสุขภาพอย่างน้อยร้านละ 1 เมนู เป้าหมายจังหวัดละอย่างน้อย 20 ร้าน ยกเว้นกทม. กำหนดเป้าหมายอย่างน้อย 143 ร้านบูรณาการกับนโยบาย street food good health

#### **เครื่องมือ/กิจกรรมที่กรมอนามัยสนับสนุน**

1. หลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการออนไลน์ สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน ผู้ประกอบการร้านอาหารและประชาชนทั่วไปผ่านระบบออนไลน์ mooc.anamai

2. โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร
3. เกณฑ์และคู่มือรับรองโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ healthy canteen
4. สื่อเมนูสุขภาพและการรับรองเมนูสุขภาพออนไลน์

#### **การติดตามประเมินผล**

1. รายงานผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพออนไลน์ปีละ 4 ครั้ง ทุกวันที่ 20 ของเดือนธันวาคม มีนาคม มิถุนายน กันยายน ผ่านระบบออนไลน์

2. รายงานผลการดำเนินงาน healthy canteen ผ่านทางระบบออนไลน์ปีละ 4 ครั้ง ทุกวันที่ 20 ของเดือน ธันวาคม มีนาคม และกันยายน ผ่านทางออนไลน์

1. รายงานผลการดำเนินงานเมนูสุขภาพออนไลน์ ปีละ 4 ครั้ง รายงานทุกวันที่ 20 ของเดือนธันวาคม มีนาคม มิถุนายน กันยายน ผ่านทาง [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1579dHEFT9ctEOv3XI\\_vTrCD7QNKA3-yEEa\\_dPMC21OY/edit#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1579dHEFT9ctEOv3XI_vTrCD7QNKA3-yEEa_dPMC21OY/edit#gid=0)

2. รายงานผลการดำเนินงาน Healthy Canteen ออนไลน์ ปีละ 4 ครั้ง รายงานทุกวันที่ 20 ของเดือนธันวาคม มีนาคม มิถุนายน และกันยายน ผ่านทาง [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oqD2mWmDd1DyCG4mK9jgD7A-Fr5mG\\_Cndt9g0-d](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1oqD2mWmDd1DyCG4mK9jgD7A-Fr5mG_Cndt9g0-d)



แบบรายงานผลการดำเนินงาน  
เมนูสุขภาพออนไลน์



แบบรายงานผลการดำเนินงาน  
Healthy Canteen ออนไลน์

**จัดทำแผนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มวัยทำงานแบบบูรณาการในเขตสุขภาพ**

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในศูนย์อนามัย และตัวแทนจากสสจ.ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ได้ร่วมกันจัดทำแผนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์กลุ่มวัยทำงานแบบบูรณาการ สรุปได้ดังนี้

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
<b>ศูนย์อนามัยที่ 1 และศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ</b>				
กิจกรรม	กินดี สุขภาพดี	ขยับกายวันละนิด	หลับดีมีคุณภาพ	ฟันดีชีวิตมีสุข
กลุ่มเป้าหมาย	เจ้าหน้าที่/บุคลากรในหน่วยงาน	เจ้าหน้าที่/บุคลากรในหน่วยงาน	เจ้าหน้าที่/บุคลากรในหน่วยงาน	เจ้าหน้าที่/บุคลากรในหน่วยงาน
ระยะเวลาดำเนินการ	4 เดือน	4 เดือน	4 เดือน	4 เดือน
รายละเอียดกิจกรรม	1.จัดจำหน่ายพืชผักปลอดสารพิษ/อาหารเพื่อสุขภาพ 2.แข่งประกวดเมนูสุขภาพ, Healthy Canteen 3.เครื่องดื่มหวานน้อยสั่งได้ 4.Healthy break Healthy meeting	1.ขยับกายสบายชีวา (ระหว่างการทำงาน) 2.ร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ season3 3.นับก้าวแลกแต้ม (App walkup)	1.ให้ความรู้ ความสำคัญของการนอนหลับที่มีคุณภาพ 7-9 ชั่วโมง/วัน 2.ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีปัญหาการนอนหลับ (Sleep Lab)	1.ตรวจสุขภาพช่องปากร่วมไปกับการตรวจสุขภาพประจำปี 2.ให้ความรู้ การดูแลสุขช่องปาก เน้นการแปรงฟันแบบ 2-2-2
การประเมินผล	1.ชั่งน้ำหนัก 2.วัด BMI 3.วัดรอบเอว 4.ผลตรวจสุขภาพประจำปี	1.ข้อมูลจาก App ก้าวทำใจ 2.ข้อมูลจาก App สุขภาพในโทรศัพท์มือถือ	1.ข้อมูลจาก App สุขภาพในโทรศัพท์มือถือ 2.ผลตรวจสุขภาพประจำปี	ผลการตรวจสุขภาพช่องปาก
<b>ศูนย์อนามัยที่ 2</b>				
กิจกรรม	สร้างความรอบรู้เรื่องการบริโภคอาหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค	ทุกอำเภอจัดกิจกรรม “สาสุขขยับกาย ห่างไกลโรค” อย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี	สร้างความรอบรู้เรื่องการนอน	สร้างความรอบรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
กลุ่มเป้าหมาย	กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 10 หมู่บ้านในพื้นที่.มะขามสูง อ.เมือง จ. พิษณุโลก	ประชาชนทุกกลุ่มวัย (9 อำเภอในจังหวัดอุตรดิตถ์)	กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 10 หมู่บ้านในพื้นที่.มะขามสูง อ.เมือง จ. พิษณุโลก	กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 10 หมู่บ้านในพื้นที่.มะขามสูง อ.เมือง จ. พิษณุโลก
ระยะเวลาดำเนินการ	ก.พ. - ก.ย. 64	ก.พ. - ก.ย. 64	ก.พ. - ก.ย. 64	ก.พ. - ก.ย. 64
รายละเอียดกิจกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้ตามฐาน 1.ลดหวาน มัน เค็ม 2.เมนูสุขภาพ 3.ประเมิน BMI	1.ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ 2.ทุกอำเภอจัดกิจกรรมทางกาย เช่น เดิน - วิ่ง แอโรบิค ฯลฯ	ให้ความรู้เรื่องการนอนอย่างไรให้ได้ ประโยชน์กับสุขภาพ	กิจกรรมการเรียนรู้ตามฐาน 1.การแปรงฟันให้ถูกวิธี 2.การตรวจฟันด้วยตนเองเบื้องต้น 3.หลักการดูแลสุขภาพช่องปาก
การประเมินผล	1.ภาพข่าวกิจกรรม 2.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1.ทุกอำเภอรายงานภาพข่าวกิจกรรมส่ง สสจ.อุตรดิตถ์ 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม “สาสุขขัยบกาย ห่างไกลโรค”	1.ภาพข่าวกิจกรรม 2.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1.ภาพข่าวกิจกรรม 2.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
<b>ศูนย์อนามัยที่ 3</b>				
กิจกรรม	ชุมชนลดเค็ม/หวาน/มัน	1.ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วย กิจกรรมก้าวทำใจ 2. ชุมชนส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรม ทางกาย	ส่งเสริมการนอนในสถานประกอบการ	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากใน สถานประกอบการ
กลุ่มเป้าหมาย	อย่างน้อยจังหวัดละ 1 ชุมชน	อย่างน้อยจังหวัดละ 1 ชุมชน	สถานประกอบการในเขตสุขภาพที่ 3	สถานประกอบการในเขตสุขภาพที่ 3
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. - มิ.ย. 2564	ม.ค. - มิ.ย. 2564	ม.ค. - มิ.ย. 2564	ม.ค. - มิ.ย. 2564
รายละเอียดกิจกรรม	1.ประเมินภาวะสุขภาพ พฤติกรรม บริโภคของชุมชนเป้าหมาย 2.วางแผนดำเนินการ : ประกวดชุมชน ต้นแบบด้านสุขภาพชุมชนลดเค็ม/ หวาน/มัน	1.ประเมินภาวะสุขภาพ : การมีกิจกรรม ทางกายของประชาชนในชุมชน 2.วางแผนดำเนินการ : ประกวดชุมชน ต้นแบบด้านกิจกรรมทางกายและการจัด	1.ประเมินพฤติกรรมนอนหลับของ บุคลากรในสถานประกอบการ 2.แจ้งผลการประเมินการนอน และ แนวทางการส่งเสริมการนอนของ บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม	1.ประเมินภาวะสุขภาพช่องปากของ บุคลากรในสถานประกอบการ 2.แจ้งผล แนวทางการดูแลรักษาต่อ และสิทธิการรักษาพยาบาลของบุคลากร ที่ได้รับการตรวจ

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
	3.กำหนดเป้าหมาย และกติกา/เกณฑ์ การประเมิน 4.ให้ความรู้ เรื่องพฤติกรรมบริโภค และ ชี้แจงเกณฑ์ประกวดชุมชนต้นแบบด้าน สุขภาพแก่แกนนำสุขภาพชุมชน 5.กำกับติดตาม 6.ประเมินผล	สิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทาง กายของคนในชุมชน 3.กำหนดเป้าหมาย และกติกา/เกณฑ์ การประเมิน 4.ให้ความรู้และชี้แจงเกณฑ์ประกวด ชุมชนต้นแบบด้านกิจกรรมทางกายและ การจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 5.กำกับติดตาม 6.ประเมินผล	3.วางแผนการส่งเสริมการนอนของ บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 4.กำกับติดตาม (3 เดือน) 5.ประเมินผล	3.วางแผนการดูแลสุขภาพช่องปาก ร่วมกันกับบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 4.กำกับติดตาม (3 เดือน) 5.ประเมินผล
การประเมินผล	1.แต่งตั้งคณะกรรมการ 2.จัดเวทีประกวดระดับเขต 3.มอบประกาศนียบัตร/โล่รางวัล	1.แต่งตั้งคณะกรรมการ 2.จัดเวทีประกวดระดับเขต 3.มอบประกาศนียบัตร/โล่รางวัล	ประเมินผลการนอนหลับของบุคลากรใน สถานประกอบการ จาก Smart Watch /App จากโทรศัพท์	ตรวจประเมินสุขภาพช่องปากซ้ำโดย ทันตบุคลากรในบุคลากรที่เข้าร่วม กิจกรรม
<b>ศูนย์อนามัยที่ 4</b>				
กิจกรรม	อาหารดีสุขภาพดี	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	หลับดีจิตสดใส	ปากฟันสะอาดปราศจากฟันผุ
กลุ่มเป้าหมาย	ประชากรวัยทำงานในจังหวัด	บุคลากรในหน่วยงาน	บุคลากรในหน่วยงาน	บุคลากรในหน่วยงาน
ระยะเวลาดำเนินการ	มี.ค. – พ.ค. 64	ม.ค. 64 - มิ.ย. 64	ม.ค. 64 - มิ.ย. 64	ม.ค. 6 - มิ.ย. 64
รายละเอียดกิจกรรม	1.ให้ความรู้ด้านการบริโภค 2.ดำเนินกิจกรรมเมนูสุขภาพ 3.street food	1.ลงทะเบียน เดินนับก้าว สะสมระยะ 2.เสียงตามสาย (ออกกำลังกายก่อน ทำงาน 5 นาที) 3.ต้นแบบการออกกำลังกายของ หน่วยงาน	1.ให้ความรู้เรื่องการนอนอย่างมีคุณภาพ โดยนอนหลับอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง 2.ทำสมาธิก่อนนอน 3.ไม่เล่นมือถือก่อนนอนอย่างน้อย 30 นาที	1.ตรวจสุขภาพช่องปากให้เจ้าหน้าที่ทุก 6 เดือน 2.ให้ความรู้และประชาสัมพันธ์เรื่องการ แปรงฟันสูตร 2-2-2

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
การประเมินผล	1.มีการบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น 2.ประเมินจากแบบสอบถาม Pre-test, Post-test	1.BMI, น้ำหนัก ลดลง 2.เปรียบเทียบก่อนหลังเข้าโครงการ	ประเมินจากแบบสอบถาม Pre-test, Post-test สอบถามจำนวนชั่วโมงและคุณภาพในการนอนหลับ	ตรวจสอบสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากรเพื่อประเมินปัญหาสุขภาพช่องปากในบุคลากรลดลง
<b>ศูนย์อนามัยที่ 5</b>				
กิจกรรม	ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์แบบบูรณาการ			
กลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 5 ที่มีดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน (BMI > 23) จำนวน 350,000 คน			
ระยะเวลาดำเนินการ	ต.ค. 2563 - มี.ค. 2564 (SS1) และเม.ย.-ก.ย. 2564 (SS2)			
รายละเอียดกิจกรรม	1.การประกวดลดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ผ่าน Application : THAI FIT STOP FAT 2.การประชุมแลกเปลี่ยนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงานให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน 3.การประกวดต้นแบบชุมชนรักการออกกำลังกายระดับจังหวัด เขตสุขภาพที่ 5			
การประเมินผล	1.ประชาชนวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน (BMI > 23) สมัครเป็นสมาชิก THAI FIT STOP FAT จำนวน 6,500 คน (ร้อยละ 2) 2.วัยทำงานที่ลดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยผ่าน Application : THAI FIT STOP FAT จำนวน 3,000 คน (ร้อยละ 1) 3.เกิดชุมชนรักการออกกำลังกาย 8 ชุมชน/8 จังหวัด			
<b>ศูนย์อนามัยที่ 6</b>				
กิจกรรม	Healthy Canteen	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	นอนดีชีวีมีสุข	ฟันสวยยิ้มสดใส
กลุ่มเป้าหมาย	สถานประกอบการ	บุคลากรในหน่วยงาน	บุคลากรในหน่วยงาน	บุคลากรในหน่วยงาน
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. 63 - มิ.ย. 63	ม.ค. 63 - มิ.ย. 63	ม.ค. 63 - มิ.ย. 63	ม.ค. 63 - มิ.ย. 63
รายละเอียดกิจกรรม	1.ให้ความรู้ด้านการบริโภค 2.เมนูสุขภาพเป็นตัวอย่างการบริโภคให้สถานประกอบการ 3.จัดกิจกรรมค้นหาต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ	1.ลงทะเบียน เดินนับก้าว (สะสมระยะ) 2.เสียงตามสาย (ออกกำลังกายก่อนทำงาน 5 นาที) 3.จัดกิจกรรมค้นหาต้นแบบการออกกำลังกายของหน่วยงาน	1.ให้ความรู้เรื่องการนอนอย่างมีคุณภาพโดยนอนหลับอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง 2.ทำสมาธิก่อนนอน 3.ไม่เล่นมือถือก่อนนอนอย่างน้อย 30 นาที	1.ตรวจสอบสุขภาพช่องปากให้เจ้าหน้าที่ทุก 6 เดือน 2.ให้ความรู้และประชาสัมพันธ์เรื่องการแปรงฟันสูตร 2-2-2 3.ให้ความรู้การเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดช่องปาก

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
การประเมินผล	ประเมินการบริโภคผักและผลไม้มากขึ้นจากการตอบแบบสอบถามออนไลน์	วัด BMI	ประเมินจากแบบสอบถาม Pre-test , Post-test ในการนอนหลับ	ประเมินครบจุลินทรีย์ที่ลดลงภายหลังการแปรงฟัน
<b>ศูนย์อนามัยที่ 7</b>				
กิจกรรม	ปรับชนิดเปลี่ยนหน่อหวานน้อยอร่อยดี (กินดี)	ขยับกายวันละนิดจิตแจ่มใส (มีแรง)	หลับเพียงพอ ซิวายืนยาว (แอ้วนอน)	ฟันดี มีสุข (แปรงแล้ว)
กลุ่มเป้าหมาย	1.บุคลากรจำนวน 200 คน 2.ผู้ประกอบการอาหารในองค์กรและรอบองค์กร	ประชากรวัยทำงาน อย่างน้อย 30 คน/องค์กร	ประชากรวัยทำงาน อย่างน้อย 30 คน/องค์กร	ประชากรวัยทำงาน อย่างน้อย 30 คน/องค์กร
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. - พ.ค.64	ม.ค. - พ.ค.64	ม.ค. - พ.ค.64	ม.ค. - พ.ค.64
รายละเอียดกิจกรรม	1.รณรงค์ประชาสัมพันธ์ 2.จัดบอร์ดความรู้การกินหวาน 3.จัดอบรมให้ความรู้ 4.พัฒนาร้านอาหาร 5.ประกวด Health Model 6.จัดตั้งชมรม คนอ่อนหวาน และการจัดกิจกรรมการกินอ่อนหวานร่วมกัน 7.การประชุมสมาชิกชมรม 2 สัปดาห์/ครั้ง 8.การตรวจร่างกาย (น้ำตาลในเลือด)	1.รณรงค์ประชาสัมพันธ์ 2.จัดกิจกรรมยืดเหยียดวันละ 2 ครั้ง 3.จัดกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันทุกวันพุธ	1.จัดกิจกรรมพักสายตาช่วงพักเที่ยง 10 นาที	1.รณรงค์ประชาสัมพันธ์แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน 2.เปิดเพลงสัญญาณแปรงฟันทุกวันหลังอาหารกลางวัน 3.ประสานกับทันตบุคลากรตรวจสอบสุขภาพช่องปากวัยทำงานในองค์กร ปีละ 1 ครั้ง
การประเมินผล	1.จำนวนผู้เข้าร่วมรณรงค์ 2.จำนวนบอร์ดที่จัดและจำนวนคนที่รับความรู้ 3.จำนวนผู้เข้ารับการอบรมและวัดความรู้ก่อน-หลัง	1.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาดำเนินโครงการ 2.วัดสมรรถภาพทางกายปีละ 1 ครั้ง	ประเมินจากแบบสอบถามจำนวนชั่วโมงและคุณภาพในการนอนหลับ	1.จำนวนบุคลากรที่แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน 2.ผลการตรวจสุขภาพช่องปาก



พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
	4.ร้านอาหารเข้าร่วมการอบรม เกิดเมนูทางเลือกสุขภาพ 5.จำนวน Health Model ที่เกิดขึ้นในองค์กร 6.จำนวนสมาชิกชมรม คนอ่อนหวาน และพฤติกรรมการกินหวานที่เปลี่ยนไป			
<b>ศูนย์อนามัยที่ 8</b>				
กิจกรรม	เมนูสุขภาพ Healthy canteen	ก้าวท้าใจ seson3 DPAC	DPAC HEALTHY FAMILY 10 Packages	DPAC HEALTHY FAMILY 10 Packages
กลุ่มเป้าหมาย	ร้านอาหาร สถานประกอบการ ศูนย์อาหาร	ประชาชนในชุมชน องค์กร/สถานประกอบการ	ประชาชนในชุมชน องค์กร/สถานประกอบการ	ประชาชนในชุมชน องค์กร/สถานประกอบการ
ระยะเวลาดำเนินการ	มี.ย. - ก.ค. 64	ก.พ. 64 ก.ค. - ส.ค. 64	มี.ย. - ส.ค.64	มี.ย. - ส.ค.64
รายละเอียดกิจกรรม	1.ประชุมผู้รับผิดชอบจังหวัดและนักโภชนาการประจำโรงพยาบาลจังหวัด 2.จังหวัดและศูนย์อนามัยกำกับติดตาม Healthy Canteen และเมนูสุขภาพ	1.รณรงค์และส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมก้าวท้าใจ season 3 2.อบรมพัฒนาศักยภาพผู้รับผิดชอบงานคลินิกไร้พุง DPAC	1.อบรม หลักสูตร Healthy Family เพื่อเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 2.อบรมผู้นำชุดความรู้สุขภาพ 10 Packages (Health Promoter) เพื่อเป็นแกนนำส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ	1.อบรม หลักสูตร Healthy Family เพื่อเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพช่องปากดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 2.อบรมผู้นำการดูแลสุขภาพช่องปาก 3.รณรงค์ให้ประชาชนและบุคลากรในสถานประกอบการเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
การประเมินผล	ประเมินรับรอง Healthy Canteen และเมนูสุขภาพ	นิเทศ ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ชุมชนไร้พุง/DPAC/ตำบล Pre-Aging	นิเทศ ติดตามและประเมินรับรองสถาน ประกอบการ 10 PACKAGE H4U	ประเมินผลความรู้การดูแลช่องปากจาก แบบประเมิน pre-test และ post-test
<b>ศูนย์อนามัยที่ 9</b>				
กิจกรรม	ชุมชนกินผักดี 400 กรัม	9 ชั่วโมง ป้องกันภัย(หกล้ม)	หลับ...แช่บ อย่างมีคุณภาพ	ยิ้มสวย..ฟันดี 2 ที่ เข้าค่า
กลุ่มเป้าหมาย	ชุมชนต้นแบบ pre-ageing	ชุมชนต้นแบบ pre-ageing	ชุมชนต้นแบบ pre-ageing คอ./สสจ.	ชุมชนต้นแบบ pre-ageing คอ./สสจ.
ระยะเวลาดำเนินการ	ก.พ. - เม.ย. 64	ก.พ. - เม.ย. 64	ก.พ. - เม.ย. 64	ก.พ. - เม.ย. 64
รายละเอียดกิจกรรม	1.จัดการสิ่งแวดล้อมในร้านเมนูสุขภาพ 2.ร้านอาหารลด หวาน มัน เค็ม 3.เพิ่มพื้นที่ปลูกผักปลอดสารพิษในชุมชน 4.จัดตั้งตลาดสีเขียว	1.คัดกรองสุขภาพและฝึกทักษะการเคลื่อนไหวยาก การทรงตัว (Locomotive) 3.เพิ่มพื้นที่ในการสร้างสุขภาพ (เลนส์จักรยาน ลานกิจกรรม)	1.ส่งเสริมการนอนคุณภาพ 7 – 9 ชั่วโมง/วัน 2.รณรงค์ SNAP 10 นาที ก่อนเริ่มงานในภาคบ่าย	1.ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก เน้นการแปรงฟัน 2 2 2 2.รณรงค์เพื่อให้เข้าถึง app FUN D เพื่อประเมินสุขภาพช่องปากตนเอง
การประเมินผล	ประเมินพฤติกรรมสุขภาพการบริโภค	ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพการเคลื่อนไหวยาก	ประเมินผลสุขภาพในเรื่องของภาวะความดันโลหิตสูง	1.สุ่มประเมินทักษะการแปรงฟันอย่างถูกวิธี 2.ตรวจสอบสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากร
<b>ศูนย์อนามัยที่ 10</b>				
กิจกรรม	1.ร้านอาหารลดหวาน มัน เค็ม ใน Street food / ตลาดนัด 2.ชุมชนไอโอดีน	1.ลงทะเบียนก้าวทำใจ season 3 - องค์กรก้าวทำใจ - สถานศึกษาก้าวทำใจ 2.ชมรมออกกำลังกายในชุมชน 3.ประกวดการเดินแอโรบิก คีตะมวยไทย ก้าวทำใจซีรีส์	รณรงค์การนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ	รณรงค์ให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน เตรียมพร้อมสู้สูงวัย

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
กลุ่มเป้าหมาย	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. - ก.ย. 64	ม.ค. - ก.ย. 64	ม.ค. - ก.ย. 64	ม.ค. - ก.ย. 64
รายละเอียดกิจกรรม	การให้ความรู้ บุคลากร/ผู้ประกอบการ	ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีในวิถีใหม่	ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ สร้างความรอบรู้สุขภาพ	ประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ สร้างความรอบรู้สุขภาพ
การประเมินผล	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิงชุมชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิงชุมชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิงชุมชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิงชุมชน แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน
<b>ศูนย์อนามัยที่ 11</b>				
กิจกรรม	1.กินเลยไม่ต้องอดเพียงแต่ลดแป้ง น้ำตาล (hifibro lowcarb) 2.กินผักทั้งปี ชีวิตมีสุข (vegies healthy club)	ออกกำลังกายได้ทุกที่ ทุกเวลา (everywhere is your fitness)	นอนหัวค่ำ ไม่รำสรา ไม่พายุหรี ชีวิตมีสุข (sleep good no moody)	ฟันดีมีสุข (FUND meesuk)
กลุ่มเป้าหมาย	สสจ.ทุกแห่ง สถานประกอบการที่สนใจเข้าร่วม	สสจ.ทุกแห่ง สถานประกอบการที่สนใจเข้าร่วม	สสจ.ทุกแห่ง สถานประกอบการที่สนใจเข้าร่วม	สสจ.ทุกแห่ง สถานประกอบการที่สนใจเข้าร่วม
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. - มิ.ย. 64	ม.ค. - มิ.ย. 64	ม.ค. - มิ.ย. 64	ม.ค. - มิ.ย. 64
รายละเอียดกิจกรรม	1.วัดองค์ประกอบร่างกาย 2.กินเลยไม่ต้องอดเพียงแต่ลดแป้ง น้ำตาล (hifibro lowcarb) และ IF 3.healthty Canteen เมนูสุขภาพ 4.healthty brake ประกวดปั่นโตสุขภาพ 5.ประกวดบุคคลต้นแบบสุขภาพ	1.ยืดเหยียดก่อนทำงาน ระหว่างทำงาน 2.ก้าวทำใจ 3.10 packages	ให้ความรู้เรื่องการนอนที่มีคุณภาพ	1.จัดมุมแปรงฟัน 2.ส่งเสริม 2-2-2 3.ประกวดวัยทำงานฟันดี 4.จัด work shop การดูแลสุขภาพช่องปาก มอบรางวัลผู้เข้าร่วมกิจกรรม
การประเมินผล	1.มีเมนูสุขภาพ 2.มีบุคคลต้นแบบ	1.ก้าวทำใจ	ผลการประเมินการนอนด้วยตนเอง	1.ผลการตรวจช่องปาก

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
	3.BMI รอบเอวปกติมากขึ้น 4.ภาวะสุขภาพดีขึ้น	2.ติดตามผลจากโปรแกรม me working age		2.มีบุคคลต้นแบบการดูแลสุขภาพช่องปาก
<b>ศูนย์อนามัยที่ 12</b>				
กิจกรรม	บริโภคดี...ชีวิตยืนยาว	กิจกรรม พุทธสร้างสุข(ภาพ) และงดการใช้ลิฟท์ทุกวันพุธ	รณรงค์นอนเร็ว...แก่ช้า	พกแปรงสีฟันมาทำงาน
กลุ่มเป้าหมาย	บุคลากรสาธารณสุข	บุคลากรสาธารณสุข	บุคลากรสาธารณสุข	บุคลากรสาธารณสุข
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. - ธ.ค. 64	ม.ค. - ธ.ค. 64	ม.ค. - ธ.ค. 64	ม.ค. - ธ.ค. 64
รายละเอียดกิจกรรม	1.ปลูกผักปลอดสารพิษ 2.กินผักที่ปลูกเอง ที่เหลือนำมาขาย 3.จัดตั้งตลาดสีเขียว / ตลาดออนไลน์/ ตลาดคุณธรรม	จัดกิจกรรมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายร่วมกันทุกวันพุธ เวลา 15.30 - 16.30 น. เพื่อการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายสร้างสุขภาพร่วมกัน	ชี้แจงกิจกรรม โดยบอกวัตถุประสงค์ ประโยชน์และระยะเวลาดำเนินการ รณรงค์ นอนเร็วกว่าเวลานอนปกติ ครึ่งชั่วโมง บันทึกเวลานอน-เวลาตื่น	1.รณรงค์ ประชาสัมพันธ์พกแปรงสีฟันมาทำงาน โดยบอกวัตถุประสงค์ ประโยชน์และระยะเวลาดำเนินการ 2.รณรงค์ การแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
การประเมินผล	1.แบบประเมิน ก่อน-หลังดำเนินงาน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ H4U 2.สมุดเล่มเล็ก บันทึกสุขภาพ 3.ติดตามผล และวิเคราะห์ข้อมูล คืบ ข้อมูล ทุกเดือน	1.ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมพุทธสร้างสุข (ภาพ) 2.ลงข้อมูล HUCA 3.ลงข้อมูลก้าวเท้าใจ SS3	1.จำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.ประเมินตนเอง 3.บุคคลใกล้ชิด เช่น รุมเมท/คนในครอบครัว ประเมิน	1.จำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.เช็คลิสรายชื่อผู้เข้าร่วม 3.การให้ความร่วมมือ
<b>สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง</b>				
กิจกรรม	เมนูสุขภาพ	ลด BMI ในบุคลากรสสม.	คนสสม.มีการนอนคุณภาพ	สสม.ฟันดี
กลุ่มเป้าหมาย	วัยทำงานในพื้นที่ต้นแบบ 1.เขตภาษีเจริญ 2.เขตบางเขน	เจ้าหน้าที่ทุกหน่วยงานในสสม.	ประชากรในสถานประกอบการต้นแบบ	เจ้าหน้าที่ทุกหน่วยงานในสสม.
ระยะเวลาดำเนินการ	ม.ค. - มี.ค. 64	ม.ค. - มี.ค. 64	ม.ค. - มี.ค. 64	ม.ค. - มี.ค. 64
รายละเอียดกิจกรรม	1.ชี้แจงแนวทางการขอรับรอง healthy canteen	1.วิเคราะห์ผลสภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน	1.บูรณาการร่วมกับ 10 packages 2.ให้ความรู้การนอนที่มีคุณภาพ	1.ให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก และการแปรงฟันสูตร 2-2-2

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
	2.พัฒนาเมนูสุขภาพ 3.ติดตาม/สนับสนุนการขอรับใบประกาศ	2.รณรงค์การเดินเก็บแก้ว		2.ย้อมสีฟัน ฝึกทักษะการแปรงฟันแบบ hand on
การประเมินผล	จำนวนร้านค้าที่ผ่านการรับรอง healthy canteen	แบบประเมินผล pre-test และ post-test	แบบประเมินผล pre-test และ post-test	ประเมินผลจากการตรวจคราบจุลินทรีย์ หลังการแปรงฟัน