

**แผนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ประชากรวัยทำงานแบบบูรณาการในเขตสุขภาพ 12 แห่ง สถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมือง
และศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ**

จากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อชี้แจงการดำเนินงานและการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน เมื่อวันที่ 21 - 23 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมไมด้า งามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในศูนย์อนามัย และตัวแทนจากสสจ.ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ได้ร่วมกันจัดทำแผนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ประชากรวัยทำงานแบบบูรณาการ สรุปได้ดังนี้

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
ศูนย์อนามัยที่ 1 และศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ				
กิจกรรม	กินดี สุขภาพดี	ขยับกายวันละนิด	หลับดีมีคุณภาพ	ฟันดีชีวิมีสุข
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 ความสำคัญของการนอน หลับที่มีคุณภาพ 7-9 ชั่วโมง/วัน 2.ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีปัญหา การนอนหลับ (Sleep Lab)	1.ตรวจสุขภาพช่องปากร่วมไปกับการ ตรวจสุขภาพประจำปี 2.ให้ความรู้ การดูแลสุขภาพช่องปาก เน้นการ แปรงฟันแบบ 2-2-2
การประเมินผล	1.ชั่งน้ำหนัก 2.วัด BMI 3.วัดรอบเอว 4.ผลตรวจสุขภาพประจำปี	1.ข้อมูลจาก App ก้าวทำใจ 2.ข้อมูลจาก App สุขภาพใน โทรศัพท์มือถือ	1.ข้อมูลจาก App สุขภาพใน โทรศัพท์มือถือ 2.ผลตรวจสุขภาพประจำปี	ผลการตรวจสุขภาพช่องปาก

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
ศูนย์อนามัยที่ 2				
กิจกรรม	สร้างความรอบรู้เรื่องการบริโภคอาหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค	ทุกอำเภอจัดกิจกรรม “สาสุขขัยบายห่างไกลโรค” อย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี	สร้างความรอบรู้เรื่องการนอน	สร้างความรอบรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก
กลุ่มเป้าหมาย	กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 10 หมู่บ้านในพื้นที่ต.มะขามสูง อ.เมือง จ. พิษณุโลก	ประชาชนทุกกลุ่มวัย (9 อำเภอในจังหวัดอุตรดิตถ์)	กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 10 หมู่บ้านในพื้นที่ต.มะขามสูง อ.เมือง จ. พิษณุโลก	กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 10 หมู่บ้านในพื้นที่ต.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	ให้ความรู้เรื่องการนอนอย่างไรให้ได้ประโยชน์กับสุขภาพ	กิจกรรมการเรียนรู้ตามฐาน 1.การแปรงฟันให้ถูกวิธี 2.การตรวจฟันด้วยตนเองเบื้องต้น 3.หลักการดูแลสุขภาพช่องปาก
การประเมินผล	1.ภาพข่าวกิจกรรม 2.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1.ทุกอำเภอรายงานภาพข่าวกิจกรรมส่ง สสจ.อุตรดิตถ์ 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม “สาสุขขัยบาย ห่างไกลโรค”	1.ภาพข่าวกิจกรรม 2.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1.ภาพข่าวกิจกรรม 2.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ศูนย์อนามัยที่ 3				
กิจกรรม	ชุมชนลดเค็ม/หวาน/มัน	1.ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมก้าวทำใจ 2. ชุมชนส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย	ส่งเสริมการนอนในสถานประกอบการ	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปากในสถานประกอบการ
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

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
รายละเอียดกิจกรรม	1.ประเมินภาวะสุขภาพ พฤติกรรมบริโภคของชุมชนเป้าหมาย 2.วางแผนดำเนินการ : ประกวดชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพชุมชนลดเค็ม/หวาน/มัน 3.กำหนดเป้าหมาย และกติกา/เกณฑ์การประเมิน 4.ให้ความรู้ เรื่องพฤติกรรมบริโภค และชี้แจงเกณฑ์ประกวดชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพแก่แกนนำสุขภาพชุมชน 5.กำกับติดตาม 6.ประเมินผล	1.ประเมินภาวะสุขภาพ : การมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในชุมชน 2.วางแผนดำเนินการ : ประกวดชุมชนต้นแบบด้านกิจกรรมทางกายและการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 3.กำหนดเป้าหมาย และกติกา/เกณฑ์การประเมิน 4.ให้ความรู้และชี้แจงเกณฑ์ประกวดชุมชนต้นแบบด้านกิจกรรมทางกายและการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 5.กำกับติดตาม 6.ประเมินผล	1.ประเมินพฤติกรรมการนอนหลับของบุคลากรในสถานประกอบการ 2.แจ้งผลการประเมินการนอน และแนวทางการส่งเสริมการนอนของบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 3.วางแผนการส่งเสริมการนอนของบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 4.กำกับติดตาม (3 เดือน) 5.ประเมินผล	1.ประเมินภาวะสุขภาพช่องปากของบุคลากรในสถานประกอบการ 2.แจ้งผล แนวทางการดูแลรักษาต่อ และสิทธิการรักษาพยาบาลของบุคลากรที่ได้รับการตรวจ 3.วางแผนการดูแลสุขภาพช่องปากร่วมกันกับบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 4.กำกับติดตาม (3 เดือน) 5.ประเมินผล
การประเมินผล	1.แต่งตั้งคณะกรรมการ 2.จัดเวทีประกวดระดับเขต 3.มอบประกาศนียบัตร/โล่รางวัล	1.แต่งตั้งคณะกรรมการ 2.จัดเวทีประกวดระดับเขต 3.มอบประกาศนียบัตร/โล่รางวัล	ประเมินผลการนอนหลับของบุคลากรในสถานประกอบการ จาก Smart Watch /App จากโทรศัพท์	ตรวจประเมินสุขภาพช่องปากซ้ำโดยทันตบุคลากรในบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม
ศูนย์อนามัยที่ 4				
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 สະสมระยะ 2.เสียงตามสาย (ออกกำลังกายก่อนทำงาน 5 นาที)	1.ให้ความรู้เรื่องการนอนอย่างมีคุณภาพ โดยนอนหลับอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง 2.ทำสมาธิก่อนนอน	1.ตรวจสุขภาพช่องปากให้เจ้าหน้าที่ทุก 6 เดือน

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
		3.ต้นแบบการออกกำลังกายของหน่วยงาน	3.ไม่เล่นมือถือก่อนนอนอย่างน้อย 30 นาที	2.ให้ความรู้และประชาสัมพันธ์เรื่องการแปรงฟันสูตร 2-2-2
การประเมินผล	1.มีการบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น 2.ประเมินจากแบบสอบถาม Pre-test, Post-test	1.BMI, น้ำหนัก ลดลง 2.เปรียบเทียบก่อนหลังเข้าโครงการ	ประเมินจากแบบสอบถาม Pre-test, Post-test สอบถามจำนวนชั่วโมงและคุณภาพในการนอนหลับ	ตรวจสอบสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากรเพื่อประเมินปัญหาสุขภาพช่องปากในบุคลากรลดลง
ศูนย์อนามัยที่ 5				
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			
ศูนย์อนามัยที่ 6				
กิจกรรม	Healthy Canteen	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	นอนดีชีวิตมีสุข	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	1.ลงทะเบียน เดินนับก้าว (สะสมระยะ) 2.เสียงตามสาย (ออกกำลังกายก่อนทำงาน 5 นาที)	1.ให้ความรู้เรื่องการนอนอย่างมีคุณภาพโดยนอนหลับอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมง 2.ทำสมาธิก่อนนอน	1.ตรวจสอบสุขภาพช่องปากให้เจ้าหน้าที่ทุก 6 เดือน 2.ให้ความรู้และประชาสัมพันธ์เรื่องการแปรงฟันสูตร 2-2-2

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
	3.จัดกิจกรรมค้นหาต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ	3.จัดกิจกรรมค้นหาต้นแบบการออกกำลังกายของหน่วยงาน	3.ไม่เล่นมือถือก่อนนอนอย่างน้อย 30 นาที	3.ให้ความรู้การเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดช่องปาก
การประเมินผล	ประเมินการบริโภคผักและผลไม้มากขึ้นจากการตอบแบบสอบถามออนไลน์	วัด BMI	ประเมินจากแบบสอบถาม Pre-test , Post-test ในการนอนหลับ	ประเมินครบจุลินทรีย์ที่ลดลงภายหลังการแปรงฟัน
ศูนย์อนามัยที่ 7				
กิจกรรม	ปรับชนิดเปลี่ยนหน่อหวานน้อยอร่อยดี (กินดี)	ขยับกายวันละนิดจิตแจ่มใส (มีแรง)	หลับเพียงพอ ชิวเย็นยาว (แฉ่วนอน)	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	1.จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาดำเนินโครงการ 2.วัดสมรรถภาพทางกายปีละ 1 ครั้ง	ประเมินจากแบบสอบถามจำนวนชั่วโมงและคุณภาพในการนอนหลับ	1.จำนวนบุคลากรที่แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน 2.ผลการตรวจสอบสุขภาพช่องปาก

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
	3.จำนวนผู้เข้ารับการอบรมและวัดความรู้ก่อน-หลัง 4.ร้านอาหารเข้าร่วมการอบรม เกิดเมนูทางเลือกสุขภาพ 5.จำนวน Health Model ที่เกิดขึ้นในองค์กร 6.จำนวนสมาชิกชมรม คนอ่อนหวาน และพฤติกรรมการกินหวานที่เปลี่ยนไป			
ศูนย์อนามัยที่ 8				
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) เพื่อ	1.อบรม หลักสูตร Healthy Family เพื่อเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพช่องปากดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 2.อบรมผู้นำการดูแลสุขภาพช่องปาก

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
			เป็นแกนนำส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ	3.รณรงค์ให้ประชาชนและบุคลากรในสถานประกอบการเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
การประเมินผล	ประเมินรับรอง Healthy Canteen และเมนูสุขภาพ	นิเทศ ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ชุมชนไร้พุง/DPAC/ตำบล Pre-Aging	นิเทศ ติดตามและประเมินรับรองสถานประกอบการ 10 PACKAGE H4U	ประเมินผลความรู้การดูแลช่องปากจากแบบประเมิน pre-test และ post-test
ศูนย์อนามัยที่ 9				
กิจกรรม	ชุมชนกินผักดี 400 กรัม	9 ซ่า ป้องกันภัย(หกล้ม)	หลับ...แช่ 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.คัดกรองสุขภาพและฝึกทักษะการเคลื่อนไหวออกแรง 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	ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพการเคลื่อนไหวออกแรง	ประเมินผลสุขภาพในเรื่องของภาวะความดันโลหิตสูง	1.สุ่มประเมินทักษะการแปรงฟันอย่างถูกวิธี 2.ตรวจสุขภาพช่องปากโดยทันตบุคลากร
ศูนย์อนามัยที่ 10				
กิจกรรม	1.ร้านอาหารลดหวาน มัน เค็ม ใน Street food / ตลาดนัด 2.ชุมชนไอโอดีน	1.ลงทะเบียนก้าวทำใจ season 3 - องค์กรก้าวทำใจ - สถานศึกษาก้าวทำใจ 2.ชมรมออกกำลังกายในชุมชน	รณรงค์การนอนหลับที่มีประสิทธิภาพ	รณรงค์ให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก และฟัน เตรียมพร้อมผู้สูงวัย

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
		3.ประกวดการเต้นแอโรบิค คีตะมวยไทย ก้าวทำใจซีรี่ส์		
กลุ่มเป้าหมาย	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพ	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพ	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพ	ประชากรวัยทำงานในพื้นที่เขตสุขภาพ
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 จัดเวทีเชิดชูเกียรติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิดชูเกียรติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิดชูเกียรติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน	ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง จัดเวทีเชิดชูเกียรติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้งาน
ศูนย์อนามัยที่ 11				
กิจกรรม	1.กินเลยไม่ต้องอดเพียงแต่ลดแป้ง น้ำตาล (hifibro lowcarb) 2.กินผักทั้งปี ซีวีมีสุข (vegies healthy club)	ออกกำลังกายได้ทุกที่ ทุกเวลา (everywhere is your fitness)	นอนหัวค่ำ ไม่รำสุมรา ไม่พายุหรี ซีวีมีสุข (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 มอบของรางวัลผู้เข้าร่วมกิจกรรม

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
การประเมินผล	1.มีเมเชอซูสุขภาพ 2.มีบุคคลต้นแบบ 3.BMI รอบเอวปกติมากขึ้น 4.ภาวะสุขภาพดีขึ้น	1.ก้าวทำใจ 2.ติดตามผลจากโปรแกรม me working age	ผลการประเมินการนอนด้วยตนเอง	1.ผลการตรวจช่องปาก 2.มีบุคคลต้นแบบการดูแลสุขภาพช่องปาก
ศูนย์อนามัยที่ 12				
กิจกรรม	บริโภคดี...ซีวีเอ็นยาว	กิจกรรม พุธสร้างสุข(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 ครั้ง ชั่วโมง บันทึกเวลานอน-เวลาตื่น	1.รณรงค์ ประชาสัมพันธ์พกแปรงสีฟันมาทำงาน โดยบอกวัตถุประสงค์ประโยชน์ และระยะเวลาดำเนินการ 2.รณรงค์ การแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
การประเมินผล	1.แบบประเมิน ก่อน-หลังดำเนินงาน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ H4U 2.สมุดเล่มเล็ก บันทึกสุขภาพ 3.ติดตามผล และวิเคราะห์ข้อมูล คืบ ข้อมูล ทุกเดือน	1.ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมพุธสร้างสุข (ภาพ) 2.ลงข้อมูล HUCA 3.ลงข้อมูลก้าวทำใจ SS3	1.จำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.ประเมินตนเอง 3.บุคคลใกล้ชิด เช่น รุมเมท/คนในครอบครัว ประเมิน	1.จำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.เช็คลิสรายชื่อผู้เข้าร่วม 3.การให้ความร่วมมือ
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง				
กิจกรรม	เมเชอซูสุขภาพ	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

พฤติกรรม	การบริโภค	การมีกิจกรรมทางกาย	การนอน	การดูแลช่องปาก
รายละเอียดกิจกรรม	1.ชี้แจงแนวทางการขอรับรอง healthy canteen 2.พัฒนาเมนูสุขภาพ 3.ติดตาม/สนับสนุนการขอรับใบประกาศ	1.วิเคราะห์ผลสภาวะสุขภาพของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน 2.รณรงค์การเดินเก็บก้าว	1.บูรณาการร่วมกับ 10 packages 2.ให้ความรู้การนอนที่มีคุณภาพ	1.ให้ความรู้การดูแลสุขภาพช่องปาก และการแปรงฟันสูตร 2-2-2 2.ย้อมสีฟัน ฝึกทักษะการแปรงฟันแบบ hand on
การประเมินผล	จำนวนร้านค้าที่ผ่านการรับรอง healthy canteen	แบบประเมินผล pre-test และ post-test	แบบประเมินผล pre-test และ post-test	ประเมินผลจากการตรวจราบจุลินทรีย์ หลังการแปรงฟัน