

# รายงานผลการดำเนินโครงการ เสริมสร้างความรอบรู้วัยทำงานสู่สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุในสถานประกอบการและชุมชน เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2564

## 1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ประมาณ 56 ล้านคน จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 พบว่าประชากรวัยทำงาน ร้อยละ 9 เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 25 เป็นความดันโลหิตสูง ร้อยละ 50 มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 20 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน Application H4U ในกลุ่มประชากรวัยทำงาน จากการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์วัยทำงานในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทยอายุ 15 - 59 ปี เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2563 จำนวน 2,632 คน ประชากรส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 41.15 อ้วนร้อยละ 23.3 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 17.89 แยกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติมากที่สุด คือประชากรวัยทำงานตอนต้น(อายุ 15- 29 ปี) ร้อยละ 49.4 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 – 44 ปี) ร้อยละ 39.8 และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ร้อยละ 34.1 ตามลำดับ ซึ่งประชาชนมีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีต่อวัน ส่วนใหญ่กินผักทุกวัน ร้อยละ 41.1 รองลงมากินผัก 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.99 และกินผัก 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.61 พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลยร้อยละ 19.5 และเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง ร้อยละ 13.8 พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ส่วนใหญ่ดื่ม 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.4 รองลงมาดื่ม 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.6 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย ร้อยละ 14.2 และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวันร้อยละ 10.8 ซึ่งส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ มากกว่าหรือเท่ากับ150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.01 รองลงมาคือมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.99 และประชากรที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ร้อยละ 26.7

จากข้อมูลดังกล่าวอาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพวัยทำงานที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อขับเคลื่อนการบูรณาการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ประชากรวัยทำงานมีสุขภาพดี มีความสุข อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาระค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมมือกับภาคีเครือข่าย 8 หน่วยงานคือ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สมาคมโรงพยาบาลเอกชน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พัฒนารูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วยชุดความรู้สุขภาพ 10 เรื่อง “ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สถานประกอบการหรือชุมชน ตามสภาพของปัญหาทางสุขภาพในแต่ละด้านตามความต้องการของสถานประกอบการหรือชุมชนนั้น และส่งเสริมกิจกรรมทางกายซึ่งอีกหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยนำ Application ก้าวทำใจซึ่งเป็นฐานข้อมูลเดียวกันกับ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมทางกายได้ทุกที่ทุกเวลาและใช้ชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อนความร่วมมือสู่ความสำเร็จ

ประชากรวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หากประชากรวัยทำงานมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ จะส่งผลต่อสถานประกอบการและประเทศชาติ ทางกรมอนามัย จึงมีความมุ่งหวังให้ประชากรในวัยทำงานมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ จึงได้จัดทำแนวทาง“ 10 Packages ปลอดภัยดี สุขภาพดี งานดี มีความสุข ในสถานประกอบการ”และรณรงค์การออกกำลังกายผ่าน Application ก้าวทำใจ เป็นกลยุทธ์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขของ

ประชากรวัยทำงาน เพื่อเป็นแนวทางให้ประชากรวัยทำงานและสถานประกอบการ เกิดการรับรู้ สร้างความตระหนัก ให้ความรู้ และนำไปสู่ความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้ประชากรวัยทำงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ เพื่อสุขภาพและคุณภาพที่ดีของประชากรวัยทำงาน

## 2. วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย
- เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

## 3. ผลการดำเนินงาน

### ไตรมาสที่ 1 ตุลาคม – ธันวาคม 2563

#### การพัฒนารูปแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community)

##### ผลการดำเนินงาน

ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ในกิจกรรมการพัฒนารูปแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community) กิจกรรมย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาแผนเครื่องมือการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 วันที่ 7 ธันวาคม 2564 ณ ห้องประชุมโรงแรมซีดีปาร์ค จังหวัดนครราชสีมา มีผู้เข้าร่วมรับการอบรมจำนวน 60 คน ครั้งที่ 2 วันที่ 17 ธันวาคม 2563 เวลา 08.00-16.30 น. ณ โรงแรมเคสโศ จังหวัดบุรีรัมย์ มีผู้เข้าร่วมการอบรมจำนวน 40 คน ในประเด็นความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เรียนรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายตามแนววิถีใหม่เพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบโปรแกรม 7 สัปดาห์ สุขภาพดี หนูนดี ที่บ้าน (7 WEEKS Fit at home) การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพง่ายๆ ด้วยตนเอง Meditation สร้างพลังชีวิตลดความเครียด และเคล็ด (ไม่) ลับ ควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการขับเคลื่อนนโยบายงานออกกำลังกาย ซึ่งบูรณาการกิจกรรมการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ ได้ชี้แจงแนวทาง “ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคคนวัยทำงานในสถานประกอบการ ชี้แจงแนวทาง 10 Packages ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา บุรีรัมย์ ชมรมออกกำลังกาย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 9

จากการจัดอบรมมีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 100 คน จากการตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 74 พฤติกรรมด้านการบริโภค การรับประทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี มากที่สุดกินทุกวัน ร้อยละ 45.9 รองลงมา กิน 4-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.5 และกิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 17.6 การดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มในอาหาร มากที่สุดดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 51.4 ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 39.2 และน้อยที่สุดดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มทุกครั้ง 9.5 การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มากที่สุด ดื่มประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.9 รองลงมาไม่ดื่มเลย ร้อยละ 14.9 และน้อยที่สุด ดื่มทุกวัน ร้อยละ 8.1 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ รวมการทำงาน กิจกรรมเพื่อความบันเทิง การเดินทาง การทำงานบ้านหรือการออกกำลังกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.8 และน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 43.2

หลังการอบรมได้มีแผนการขับเคลื่อนงานออกกำลังกาย ให้มีการดำเนินงานการออกกำลังกาย ในชุมชน องค์กร และสถานประกอบการ



### รูปภาพกิจกรรม

**ภาพข่าวกิจกรรม**  
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา วันที่ 09/08/2564

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา จัดพัฒนาศักยภาพบุคลากรและเครือข่าย  
วันที่ 7 สิงหาคม 2563 ณ โรงแรม อิมพีเรียล- ผู้ประกอบการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ได้มอบหมายให้นางสาวณิชาณี เชื้อบุญ พิธีกรนำผู้ร่วมงานพร้อมกัน จัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการและการออกกำลังกาย กลุ่มบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 9 โดยมีผู้ช่วยชมรมสมาชิกสมาคมสุขภาพจังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลชุมชนจังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ผู้นำการออกกำลังกาย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และสถานประกอบการ รวม 62 คน ณ โรงแรมอิมพีเรียล จังหวัดนครราชสีมา

โดยวัตถุประสงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกวัยและส่งเสริมให้มีความรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยยึดชุมชนเป็นฐานในการจัดองค์ความรู้และเรียนรู้เชิงองค์การรัฐและเอกชนในการอบรมนี้ มีการประเมินพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ สู่ภาพที่ดียิ่ง กิจกรรมเช่น ฟุตซอล ฝึกทำท่าบริหารสุขภาพแบบ CBT Startup สุขภาพโปรแกรม 7 WEEKS Fit at home การออกบูธพร้อมเอกสารให้สมาชิกชมรมเอง การจัดโปรแกรมออกกำลังกายสุขภาพต่างๆ ฝึกอบรม เป็นต้น

ทั้งนี้เพื่อให้องค์กรรัฐและเอกชน รวมถึงประชาชน ได้มีทางเลือกการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายที่ใหม่ (New normal) โดยยึดเรื่องมีสุขภาพดี 10 Packages ปลอดภัย สู่ภาพที่งามดี มีความสุข รวมถึงการออกกำลังตามแผนของพื้นที่ ก้าวต่อไป Season 3 ในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี  
www.anamai.moph.go.th

**ภาพข่าวกิจกรรม**  
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา วันที่ 09/07/2564

ศูนย์อนามัยที่ 9 จัดอบรมพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการและการออกกำลังกาย  
วันที่ 17 สิงหาคม 2563 เกษพพรณ์ระธาน อิมพีเรียล- ผู้ประกอบการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ได้มอบหมายกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้ทำงาน จัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการและการออกกำลังกาย กลุ่มบุคลากรที่ 9 โดยมีผู้ช่วยชมรมสมาชิกสมาคมสุขภาพจังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ผู้นำการออกกำลังกาย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวม 40 คน ณ โรงแรมอิมพีเรียล จ.บุรีรัมย์

ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกวัยและส่งเสริมให้มีความรู้ด้านสุขภาพทั้งกิจกรรมทางกาย โดยยึดชุมชนเป็นฐานในการจัดองค์ความรู้และเรียนรู้เชิงองค์การรัฐและเอกชน ในการอบรมนี้มีการประเมินพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ สู่ภาพที่ดียิ่ง มีการประเมินพฤติกรรม เช่นในสุขภาพแบบ CBT Startup สุขภาพโปรแกรม 7 WEEKS Fit at home การออกบูธพร้อมเอกสารให้สมาชิกชมรมเอง การจัดโปรแกรมออกกำลังกายสุขภาพต่างๆ ฝึกอบรม และฝึกปฏิบัติแบบชุมชนเป็นต้น เป็นต้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี  
www.anamai.moph.go.th



### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้ารับการอบรม

- การกิจกรรมที่ดีมาก
- เป็นความรู้ที่มีประโยชน์มากๆ
- อยากให้จัดอีก
- สถานที่ดีมาก เดินทางสะดวกค่ะ
- อยากให้จัดวิทยากรไปอบรมที่ สปก
- อยากให้มีการจัดอบรมแบบนี้อีกได้ความรู้และนำไปประโยชน์ได้จริง

## ไตรมาสที่ 2 มกราคม – มีนาคม 2564

### 1. ชื่อกิจกรรม : ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อน

#### รายละเอียดกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมรณรงค์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
2. ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย “ก้าวทำใจ Season3” ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564 ณ ห้องประชุมหลวงพ่อกุณ ประสิทธิ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา ในโครงการเสริมสร้างความรอบรู้วัยทำงานสู่สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุในสถานประกอบการและชุมชนเขตสุขภาพที่ 9 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย ด้วยการออกกำลังกายวิถีใหม่ ผ่านแอปพลิเคชัน ฟิตทิต 100 วัน 100 กิโลเมตร และส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จทั้งองค์การภาครัฐและเอกชน ได้มีการชี้แจงการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย “ก้าวทำใจ Season3” แนะนำการใช้งาน Application และขั้นตอนการลงทะเบียน “ก้าวทำใจ Season3” บรรยายการออกกำลังกายวิถีใหม่เพื่อสุขภาพและฝึกสาธิตการออกกำลังกาย รับชมวีดิทัศน์ ก้าวทำใจ พิธีเปิดกิจกรรมการออกกำลังกาย “ก้าวทำใจ Season3” ร่วมออกกำลังกายร่วมสร้างภูมิคุ้มกันต้านภัยโควิด 19 ด้วยคีตะมวยไทย

#### ผลการดำเนินงาน

จากการจัดกิจกรรมมีผู้เข้าร่วม ทั้งบุคลากรและประชาชนทั่วไป จำนวน 100 คน และร่วมกิจกรรมเปิดตัวโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก้าวทำใจ Season 3 กับพื้นที่เครือข่ายเขตสุขภาพที่ 9 นครชัยบุรินทร์ นอกจากนี้ได้บูรณาการการรณรงค์ประชาสัมพันธ์กับงานอื่นๆ ทั้งงานภายใน และหน่วยงานอื่น จากการจัดกิจกรรม ร่วมกิจกรรมรณรงค์ และผลิตสื่อสนับสนุน และการจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 ได้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 จำนวน 178 คน คิดเป็น ร้อยละ 100 รายงานผลการลงทะเบียนก้าวทำใจ Season 3 เขตสุขภาพที่ 9 นครชัยบุรินทร์

### ข้อมูลรายงานผลการลงทะเบียน 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 9 นครชัยบุรินทร์ วันที่ 10 มีนาคม 2564

จังหวัด	Baseline Data	เป้าหมาย 7.5 ล้าน	แอปอื่นๆ ข้อมูลวันที่ 2 มี.ค. 64				THNVR	รวม	ร้อยละ
	(คน)		10 Packages	BSE	H4U	Mental Health	10 มี.ค. 64		
นครราชสีมา	35,412	298,384	13	727	425	12,064	42,077	55,306	18.54
ชัยภูมิ	19,454	127,472	2	70	1,941	7,582	20,237	29,832	23.40
บุรีรัมย์	49,872	179,173	8	1	954	8,802	51,467	61,232	34.17
สุรินทร์	18,468	156,174	7	4	4,096	27,558	20,394	52,059	33.33
<b>รวม</b>	<b>123,206</b>	<b>761,203</b>	<b>30</b>	<b>802</b>	<b>7,416</b>	<b>56,006</b>	<b>134,175</b>	<b>19,8429</b>	<b>26.07</b>

ที่มา : ข้อมูล <https://www.kaotajai.com/report> วันที่ 2 มีนาคม 2564

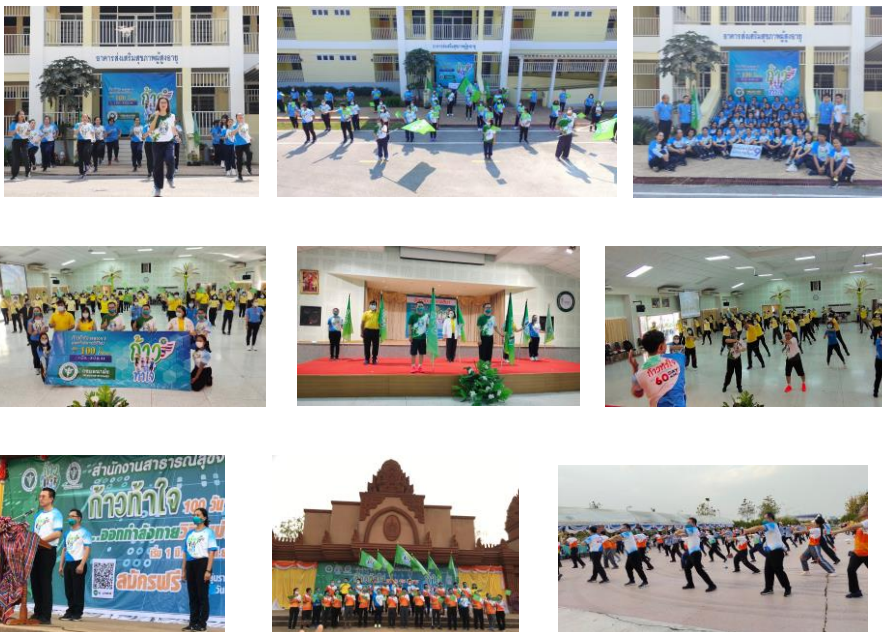


ที่มา : ข้อมูล <https://www.kaotajai.com/report> วันที่ 2 มีนาคม 2564

#### งบประมาณ

สื่อรังก้าวทำใจ Season3	9,600 บาท
สื่อป้ายรณรงค์กิจกรรมก้าวทำใจ Season3	1,470 บาท
สื่อประชาสัมพันธ์สแตนด์ขาตั้งลูกฟูก	8,400 บาท
ค่าอาหารประชุม	15,500 บาท
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>34,970 บาท</b>

#### ภาพประกอบ



## 2.ชื่อกิจกรรม : อบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย เขตสุขภาพที่ 9 รายละเอียดกิจกรรม

ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย เขตสุขภาพที่ 9 ในกิจกรรมการพัฒนารูปแบบชุมชนรักการออกกำลังกาย(Healthy Community) กิจกรรมย่อย แลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาแผนเครื่องมือการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 3 วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2564 ณ ห้องประชุมโรงแรมชัยภูมิปาร์ค จังหวัดชัยภูมิ มีจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม 49 คน ครั้งที่ 4 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564 ณ ห้องประชุมโรงแรมทองธารินทร์ จังหวัดสุรินทร์ มีจำนวนผู้เข้าร่วมอบรม 45 คน รวมจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด 94 คน ในประเด็นความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เรียนรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายตามแนววิถีใหม่เพื่อสุขภาพโดยใช้รูปแบบโปรแกรม 7 สัปดาห์ สุขภาพดี หนูนดี ที่บ้าน (7 WEEKS Fit at home) การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพง่ายๆ ด้วยตนเอง Meditation สร้างพลังชีวิตลดความเครียด และเคล็ด (ไม่) ลับ ควบคุมน้ำหนัก รวมถึงการขับเคลื่อนนโยบายงานออกกำลังกาย ซึ่งบูรณาการกิจกรรมการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ ได้ชี้แจงแนวทาง “ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคคนวัยทำงานในสถานประกอบการ” ซึ่งแจกแนวทาง 10 Packages ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา บุริรัมย์ ชมรมออกกำลังกาย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 9

### ผลการดำเนินงาน

จากการจัดอบรมมีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 94 คน จากการตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 78.72 แบ่งตามช่วงอายุ ช่วงอายุที่เข้าร่วมอบรมมากที่สุด วัยทำงานตอนปลาย 45 – 59 ปี ร้อยละ 48.65 วัยทำงานตอนต้น 18 – 34 ปี ร้อยละ 27.03 และวัยทำงานตอนกลาง 35 – 44 ปี ร้อยละ 24.32 การประเมินภาวะอ้วนจากค่าดัชนีมวลกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 58.11 ระดับอ้วน ร้อยละ 21.62 ระดับน้ำหนักเกิน ร้อยละ 13. ระดับอ้วนมาก ร้อยละ 4.0551 และน้อยที่สุดระดับผอม 2.70พฤติกรรมด้านการบริโภค การรับประทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี มากที่สุดกิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 37.84 รองลงกินทุกวัน ร้อยละ 31.08 มา กิน 4-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.73 ไม่กินผักเลยหรือน้อยมาก ร้อยละ 1.35 การเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร มากที่สุดเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 60.81 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ร้อยละ 22.97 และน้อยที่สุดเติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง 16.22 การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มากที่สุด ดื่มประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.16 รองลงมาดื่มประมาณ 4-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 22.97 ไม่ดื่มเลย ร้อยละ 9.46 และน้อยที่สุด ดื่มทุกวัน ร้อยละ 5.41 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ รวมการทำงาน กิจกรรมเพื่อความบันเทิง การเดินทาง การทำงานบ้านหรือการออกกำลังกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52.7 และน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 47.3

ผลการประเมินความพึงพอใจจากจำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด 94 คน ตอบแบบสอบถามจำนวน 56 คน ร้อยละ 59.57 ความพึงพอใจต่อการอบรมความพึงพอใจในเนื้อหาและกิจกรรม [หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการประชุม] พึงพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ 60.71 พึงพอใจระดับมาก ร้อยละ 32.14 ความพึงพอใจในเนื้อหาและกิจกรรม [เนื้อหาสาระสามารถนำไปใช้ประโยชน์/ปฏิบัติงานได้] พึงพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ 71.42 พึงพอใจระดับมาก ร้อยละ 28.57 ความพึงพอใจในเนื้อหาและกิจกรรม [ความครบถ้วน/เพียงพอของเอกสาร]ปฏิบัติงานได้ พึงพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ 64.28 พึงพอใจระดับมาก ร้อยละ 35.71

ความพึงพอใจในเนื้อหาและกิจกรรม [รูปแบบการประชุม พึ่งพอใจระดับมากที่สุด ร้อยละ 85.92 พึ่งพอใจระดับมาก ร้อยละ 33.92 พึ่งพอใจระดับปานกลาง ร้อยละ 7.14

ข้อเสนอแนะ

อบรมครั้งที่ 3

คำชม	วัน	คน
ดีคะ	ควรประชุม 2 วัน	อยากให้เพิ่ม
รูปแบบเหมาะสม บรรยายดี	อยากให้เพิ่มระยะเวลาในการอบรมและขยายเครือข่ายเพิ่มคะ	กลุ่มเป้าหมายอีก
ดีมากคะ	เพิ่มระยะเวลาการอบรม เป็น 2 วัน ภาคทฤษฎี และฝึกปฏิบัติ	
การจัดอบรมมีความเหมาะสมดีมากคะ	ระยะเวลาเพิ่มขึ้น	
จัดได้เยี่ยมมากคะ	เวลาน้อยไป ควรอบรม 2วัน	
เป็นกิจกรรมที่ดี	เพิ่มจำนวนวันอบรม	
อยากให้มีการอบรมอีกคะ	เห็นควรจัดอบรมทุกปีเพื่อขยายเครือข่ายสุขภาพ	
อยากให้มีการอบรมอีกคะ	2วันจะดีค่า	
อยากให้มีการอบรมอีกคะ		
จัดการประชุมได้ดีมากคะ		
จัดการประชุมได้ดีมากคะ		
ดีมาก		

อบรมครั้งที่ 4

คำชม	วัน	สถานที่	เนื้อหา
จะนำไปใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว คนในองค์กรและ ประชาชนคะ	กิจกรรมดีสามารถนำไปใช้ในงานที่รับผิดชอบได้ และอยากเพิ่มระยะเวลาการอบรม เป็น2วัน วันแรกเนื้อหา วันที่2 ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มวัย	สถานที่ ต้อง ปรับปรุง	เพิ่มสอนเทคนิคการ ออกกำลังกายคะ
ดี	อยากให้มีเวลามากกว่านี้		
ขอบคุณมากคะ วิทยากรให้การอบรมดีมากคะ	อยากให้มีประชุม อีกให้เพิ่มแกนนำในพื้นที่		ได้ความรู้เพิ่มมากขึ้น
ไม่มีข้อเสนอ	เวลาน้อยคะ		ปรับกิจกรรม
ดีครับ	เวลาน้อย		เสนอให้จัดเป็นรุ่น
ดีมากคะ	อบรมนานไม่พัก		
ดีมาก	น่าจะเข้าร่วมอบรมทุกหน่วยงานคะ		
ดีมากคะได้ความรู้มากคะ	อยากให้จัดทุกๆปีคะ		
ดีคะได้ประโยชน์	จัดประชุมครั้งต่อไป		
ดีคะ	อยากให้จัดทุกๆปีคะ		
ดีแล้วคะ	อยากให้มีการจัดแบบนี้อีกคะ		
ดีมากครับ	ดี และควรจัดต่อเนื่องทุกปี		
ไม่มีอะไรเสนอคะ			



หลังการอบรมได้มีแผนการขับเคลื่อนงานออกกำลังกาย ให้มีการดำเนินงานการออกกำลังกาย ในชุมชน องค์กร และสถานประกอบการ

### งบประมาณ

การจัดอบรมครั้งที่ 3 งบประมาณ 24,968 บาท

การจัดอบรมครั้งที่ 4 งบประมาณ 25,420 บาท

รวม 50,388 บาท

### ภาพประกอบ



### 3.ชื่อกิจกรรม : ธรรมนูญประชาสัมพันธ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ก้าวทำใจ Season 3

#### รายละเอียดกิจกรรม

**ครั้งที่ 1** บูรณาการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับ กิจกรรมสาวไทยแถมแดง ในสถานประกอบการ ในวันอังคารที่ 16 มีนาคม 2564 ณ บริษัท Siam Quality จังหวัดชัยภูมิ

**ครั้งที่ 2** จัดบูทนิทรรศการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับกิจกรรม “แข่งขันกีฬาภายในประจำปีการศึกษา 2564” ในวันพุธที่ 17 มีนาคม 2564 ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นครราชสีมา

**ครั้งที่ 3** จัดบูทณรงค์และประชาสัมพันธ์กิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 3”

ในวันพุธที่ 18 มีนาคม 2564 ณ วิทยาลัยนาฏศิลป์นครราชสีมา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

**ครั้งที่ 4** บูรณาการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับการประชุมเชิงปฏิบัติการ “สุขภาพดีวิถีใหม่ ปลอดภัยดี สุขภาพดี มีความสุข ในสถานประกอบการและการควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ในวันที่ 23 - 24 มีนาคม ๒๕64 ณ โรงแรมซีดีพาร์ค อ.เมือง จ.นครราชสีมา

#### ผลการดำเนินงาน

ครั้งที่ 1 บูรณาการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับ กิจกรรมสาวไทยแถมแดง ในสถานประกอบการ ในวันอังคารที่ 16 มีนาคม 2564 ณ บริษัท Siam Quality จังหวัดชัยภูมิ

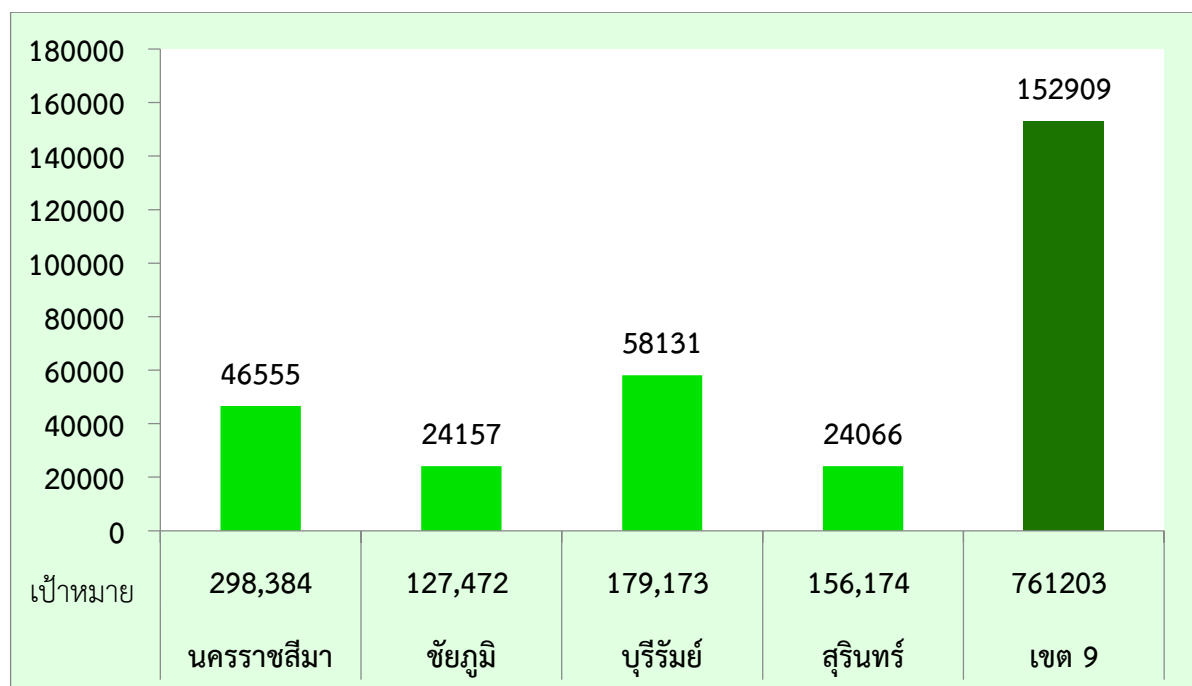
ครั้งที่ 2 จัดบูทนิทรรศการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับกิจกรรม “แข่งขันกีฬาภายในประจำปีการศึกษา 2564” ในวันพุธที่ 17 มีนาคม 2564 ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นครราชสีมา กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นและกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในประจำปีการศึกษา 2564 โดยนายวีระชาติ ทุ่งไผ่แหลม รองนายกองค์การบริหารส่วน

จังหวัดนครราชสีมา เป็นประธานเปิดงานกิจกรรมรณรงค์ “แข่งขันกีฬาสาธิตภายในประจำปีการศึกษา 2564” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แก่นักเรียนและคณะครูได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า นครราชสีมา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครราชสีมา องค์การบริหารส่วนจังหวัด เข้าร่วมกิจกรรมจัดบูธรณรงค์และประชาสัมพันธ์กิจกรรมการออกกำลังกาย “ก้าวทำใจ Season 3” เพื่อส่งเสริมเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสูงวัยมีส่วนร่วม ฉลาดแข็งแรง อบอุ่นสุขภาพการ และกระตุ้นการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย ด้วยการออกกำลังกายวิถีใหม่ ผ่านแอปพลิเคชัน พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร ในระหว่างวันที่ 1 มีนาคม 2564 ถึงวันที่ 8 มิถุนายน 2564 เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ประชาชนทั้งกลุ่มคณะครูและนักเรียนที่สนใจเรื่องสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนให้ประชาชนในครอบครัวและชุมชน

ครั้งที่ 3 จัดบูธรณรงค์และประชาสัมพันธ์กิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 3” ในวันที่ 18 มีนาคม 2564 ณ วิทยาลัยนาฏศิลป์นครราชสีมา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ศูนย์อนามัยที่ 9 กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จัดบูธรณรงค์และประชาสัมพันธ์การส่งเสริมความ อบอุ่นสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ด้วยกิจกรรม ก้าวทำใจ Season 3 เพื่อให้แก่นักเรียนและคณะครูได้เข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกาย ณ วิทยาลัยนาฏศิลป์นครราชสีมา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

ครั้งที่ 4 บูรณาการประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3 ร่วมกับการประชุมเชิงปฏิบัติการ “สุขภาพดี วิถีใหม่ ปลอดภัยดี สุขภาพดี มีความสุข ในสถานประกอบการและการควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ในวันที่ 23 - 24 มีนาคม ๒๕64 ณ โรงแรมซีดีพาร์ค อ.เมือง จ. นครราชสีมา

#### แผนภูมิแท่งแสดงผลการลงทะเบียน ก้าวทำใจ Season 3 เขตสุขภาพที่ 9 นครชัยบุรินทร์



ที่มา : <https://www.kaotajai.com/report> วันที่ 31 มีนาคม 2564

ตารางแสดงข้อมูลจำนวนผลการลงทะเบียน 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เขตสุขภาพ  
ที่ 9 นครชัยบุรินทร์ วันที่ 31 มีนาคม 2564

จังหวัด	Baseline Data (คน)	เป้าหมาย 7.5 ล้าน (คน)	แอปอื่นๆ ข้อมูลวันที่ 31 มี.ค. 64				THNVR 31 มี.ค. 64 (คน)	รวม (คน)	ร้อยละ	สมาชิกใหม่	จำนวน
			E Screening (คน)	BSE (คน)	H4U (คน)	Mental Health (คน)				31 มี.ค. 64	ครอบครัว
										(คน)	(คน)
นครราชสีมา	35,412	298,384	51	1,952	2,453	12,348	46,559	63,363	21.24	27,951	42,242
ชัยภูมิ	19,454	127,472	2	200	8,055	8,046	24,158	40,461	31.74	21,007	26,974
บุรีรัมย์	49,872	179,173	8	1	18,429	8,876	58,171	85,485	47.71	35,613	56,990
สุรินทร์	18,468	156,174	8	24	7,645	30,086	24,067	61,830	39.59	43,362	41,220
รวม	123,206	761,203	69	2,177	36,582	59,356	152,946	251,130	32.99	127,924	167,204

ที่มา : <https://www.kaotajai.com/report> วันที่ 31 มีนาคม 2564

#### งบประมาณ

- ไม่ใช้งบประมาณ

#### ภาพประกอบ



#### 4.ชื่อกิจกรรม : จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สู้สุขภาพดี วิถีใหม่ รายละเอียดกิจกรรม

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สู้สุขภาพดี วิถีใหม่ วันที่ 30 - 31 มีนาคม 2564 ณ ห้องประชุมพฤษศาสตร์ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา มีผู้เข้าร่วมการอบรมจำนวน 30 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก และการนอนหลับพักผ่อน ให้กับบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 และส่งเสริมให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นบุคคลต้นแบบ Health Model ในการอบรมนี้มีการประเมินสุขภาพตนเอง ประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างรอบรู้พลังงานอาหารเพื่อสุขภาพ สุขภาพที่ต้องใส่ใจ การเปลี่ยนพฤติกรรม คิดใหม่ทำใหม่กับสุขภาพแบบ CBT Startup สุขภาพกับโปรแกรม 7 WEEKS Fit at home การเลือกอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เหมาะกับตนเอง การจัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ง่ายๆ ด้วยตนเอง และเคล็ด(ไม่)ลับควบคุมน้ำหนัก เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้มีทางเลือกการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายวิถีใหม่ (New normol) โดยใช้หลัก 3 อ. รวมถึงการออกกำลังกายผ่านแอปพลิเคชันก้าวทำใจ Season 3 ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

### ผลการดำเนินงาน

ผู้เข้าร่วมกลุ่มเสียง ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน เสียงเบาหวาน ไขมันในเลือดเกินเกณฑ์  
จำนวน 30 คน

### งบประมาณ

งบประมาณการอบรมรวมทั้งสิ้น ๑๓,๒๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน)

### ภาพประกอบ



ผู้รายงาน : นันทิชา แปะกระโทก  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
9 เมษายน 2564