



ที่ นน ๐๐๓๒.๐๐๓/ ๖๖๖๔

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
ถนนน่าน-ทุ่งช้าง ตำบลผาสิงห์
อำเภอเมืองน่าน นน ๕๕๐๐๐

๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง แจ้งแนวทางการขับเคลื่อนโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการขับเคลื่อนโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ

ตามที่กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้จัดทำโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทย
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาระบบเฝ้าระวัง สื่อสาร และพัฒนา
ความรอบรู้สุขภาพด้านออกกำลังกายโดยชุมชนเป็นฐาน รวมทั้งสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของ
การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและต่อเนื่องของประชาชนไทย โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนไทยมีความตระหนัก
ถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง รวมทั้งประชาชนชาวไทยได้รับการพัฒนา
ความรอบรู้สุขภาพด้านออกกำลังกายจำนวน ๑๐ ล้านคนภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ สำหรับจังหวัดน่าน ได้กำหนด
เป้าหมายจำนวน ๘,๔๒๗ ครอบครัว ในปี ๒๕๖๓ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการตามโครงการดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดน่าน ขอแจ้งแนวทางการขับเคลื่อนโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย พร้อมนี้ใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน แจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑. ประชาสัมพันธ์โครงการฯ และรณรงค์ให้มีการลงทะเบียนครอบครัว

Website : <http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-family>

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการฯ และรณรงค์ให้มีการลงทะเบียน ชมรม หรือ หน่วยงานที่ขับเคลื่อน
การออกกำลังกาย Website : <http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-club>

๓. ประชาสัมพันธ์โครงการฯ และรณรงค์ให้มีการลงทะเบียน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
พัฒนาสวนสาธารณะ เพื่อออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐

Website : <http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-lgo>

จึงเรียนมาเพื่อทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการ ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายดีเรก สุธดแดน)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการแทน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ ๐ ๕๔๖๐ ๐๐๘๑

โทรสาร ๐ ๕๔๖๐ ๐๐๗๐

หมวด											
แผนที่	แผนงานที่ 1 : การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ)										
โครงการที่	2. โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชากร										
ลักษณะ											
ระดับการแสดงผล	เขตสุขภาพและประเทศ										
ชื่อตัวชี้วัด	จำนวนครอบครัวไทยมีความรอบรู้สุขภาพเรื่องกิจกรรมทางกาย										
คำนิยาม	<div>1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ระดับความสามารถที่แสดงออกมาของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพด้านกาย และจิตได้อย่างเหมาะสม โดยมีรายละเอียดดังนี้</div> <div>2. การเข้าถึงข้อมูล ความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนรู้แหล่งข้อมูล ความรู้ และสถานที่ออกกำลังกาย และสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการสถานที่และกิจกรรมทางกายด้วยวิธีการใด ๆ เมื่อจำเป็นได้</div> <div>3. การเข้าใจข้อมูล ความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนเข้าใจความหมายของคำศัพท์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ตีความจากข้อมูลได้ถูกต้อง อธิบายเหตุผลความจำเป็นของกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเองได้ เข้าใจขั้นตอนและปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้อง สามารถบอกได้ว่าจะนำข้อมูลที่ได้รับไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างไร และสามารถชี้แจงหรืออธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้</div> <div>4. การประเมินข้อมูล ความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนบอกได้ถูกต้องว่า ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายใดและจากแหล่งใดมีความน่าเชื่อถือ ถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเอง บอกได้ว่ากิจกรรมทางกายใดที่ตนเองควรได้รับ และสามารถร่วมแลกเปลี่ยนความเห็นและตอบโต้ซักถามเรื่องกิจกรรมทางกายกับบุคลากรด้านสาธารณสุขและคนอื่น ๆ ได้</div> <div>5. การปรับใช้ข้อมูล ความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนตัดสินใจหรือร่วมตัดสินใจบนฐานข้อมูลและความรู้ที่น่าเชื่อถือ ถูกต้อง และเพียงพอ สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง</div> <div>6. ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาอยู่ร่วมกันในครัวเรือนเดียวกัน มีสายสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และมีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันและกัน</div> <div>7. ผู้ลงทะเบียน หมายถึง ตัวแทนของครอบครัวซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลและดำเนินการกรอกข้อมูลเข้าสู่ระบบลงทะเบียนโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</div> <div>8. บัญชี หมายถึง ข้อมูลการลงทะเบียนครอบครัวในโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</div>										
เกณฑ์เป้าหมาย :											
<table><tr><td>ปีงบประมาณ 61</td><td>ปีงบประมาณ 62</td><td>ปีงบประมาณ 63</td><td>ปีงบประมาณ 64</td><td>ปีงบประมาณ 65</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1,000,000 ครอบครัว</td><td>5,000,000 ครอบครัว</td><td>10,000,000 ครอบครัว</td></tr></table>		ปีงบประมาณ 61	ปีงบประมาณ 62	ปีงบประมาณ 63	ปีงบประมาณ 64	ปีงบประมาณ 65			1,000,000 ครอบครัว	5,000,000 ครอบครัว	10,000,000 ครอบครัว
ปีงบประมาณ 61	ปีงบประมาณ 62	ปีงบประมาณ 63	ปีงบประมาณ 64	ปีงบประมาณ 65							
		1,000,000 ครอบครัว	5,000,000 ครอบครัว	10,000,000 ครอบครัว							
วัตถุประสงค์	<div>1. เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเข้าถึงกิจกรรมทางกาย ซึ่งผ่านการเข้าถึงและเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง และตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย</div>										

	<div>2. เพื่อยกระดับคุณภาพของการบริการข้อมูลและจัดกิจกรรมทางกายให้เอื้อต่อการเข้าถึงและเข้าใจอย่างเพียงพอต่อการตัดสินใจ และตัดสินใจร่วมกันระหว่างผู้จัดและผู้เข้าร่วมกิจกรรม</div> <div>3. เพื่อสร้างความตระหนัก กระตุ้น และเสริมสร้างทักษะแก่ประชากรไทยในการดูแลสุขภาพของตนเองเชิงรุก ด้วยการเข้าถึงและเข้าใจข้อมูลและกิจกรรมทางกายที่จำเป็น ประเมินความเหมาะสมของข้อมูลและกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสถานะของตนเอง และร่วมตัดสินใจเลือกรับกิจกรรมทางกายกับผู้จัดกิจกรรม</div>								
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	ประชากรไทยทุกคน								
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	การลงทะเบียนในระบบฐานข้อมูลครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย								
แหล่งข้อมูล	การรายงานผลการลงทะเบียนในระบบฐานข้อมูลครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย								
รายการข้อมูล 1	-								
รายการข้อมูล 2	-								
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	-								
ระยะเวลาประเมินผล	3 ปี								
เกณฑ์การประเมิน :									
ปี 2561:									
<table><tr><td>รอบ 3 เดือน</td><td>รอบ 6 เดือน</td><td>รอบ 9 เดือน</td><td>รอบ 12 เดือน</td></tr><tr><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr></table>		รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน	-	-	-	-
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน						
-	-	-	-						
ปี 2562:									
<table><tr><td>รอบ 3 เดือน</td><td>รอบ 6 เดือน</td><td>รอบ 9 เดือน</td><td>รอบ 12 เดือน</td></tr><tr><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr></table>		รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน	-	-	-	-
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน						
-	-	-	-						
ปี 2563:									
<table><tr><td>รอบ 3 เดือน</td><td>รอบ 6 เดือน</td><td>รอบ 9 เดือน</td><td>รอบ 12 เดือน</td></tr><tr><td>400,000 ครอบครัว</td><td>600,000 ครอบครัว</td><td>800,000 ครอบครัว</td><td>1,000,000 ครอบครัว</td></tr></table>		รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน	400,000 ครอบครัว	600,000 ครอบครัว	800,000 ครอบครัว	1,000,000 ครอบครัว
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน						
400,000 ครอบครัว	600,000 ครอบครัว	800,000 ครอบครัว	1,000,000 ครอบครัว						
ปี 2564:									
<table><tr><td>รอบ 3 เดือน</td><td>รอบ 6 เดือน</td><td>รอบ 9 เดือน</td><td>รอบ 12 เดือน</td></tr><tr><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>5,000,000 ครอบครัว</td></tr></table>		รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน	-	-	-	5,000,000 ครอบครัว
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน						
-	-	-	5,000,000 ครอบครัว						
ปี 2565:									
<table><tr><td>รอบ 3 เดือน</td><td>รอบ 6 เดือน</td><td>รอบ 9 เดือน</td><td>รอบ 12 เดือน</td></tr><tr><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>10,000,000 ครอบครัว</td></tr></table>		รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน	-	-	-	10,000,000 ครอบครัว
รอบ 3 เดือน	รอบ 6 เดือน	รอบ 9 เดือน	รอบ 12 เดือน						
-	-	-	10,000,000 ครอบครัว						

เป้าหมายจำนวนครอบครัวสะสมจำแนกรายจังหวัดในปี 2563 2564 และ 2565

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนครอบครัว* (ครอบครัว)	เป้าหมายปี 2563 (ครอบครัว)	เป้าหมายปี 2564 (ครอบครัว)	เป้าหมายปี 2565 (ครอบครัว)
1	กรุงเทพมหานคร	560,077	28,484	142,422	284,844
2	สมุทรปราการ	448,463	22,808	114,040	228,079
3	นนทบุรี	427,201	21,727	108,633	217,266
4	ปทุมธานี	399,446	20,315	101,575	203,150
5	พระนครศรีอยุธยา	234,466	11,924	59,622	119,245
6	อ่างทอง	84,564	4,301	21,504	43,008
7	ลพบุรี	214,303	10,899	54,495	108,990
8	สิงห์บุรี	70,089	3,565	17,823	35,646
9	ชัยนาท	113,892	5,792	28,962	57,923
10	สระบุรี	382,541	19,455	97,276	194,553
11	ชลบุรี	702,174	35,711	178,556	357,111
12	ระยอง	255,536	12,996	64,980	129,960
13	จันทบุรี	173,964	8,847	44,237	88,475
14	ตราด	80,256	4,082	20,408	40,817
15	ฉะเชิงเทรา	197,578	10,048	50,242	100,484
16	ปราจีนบุรี	146,431	7,447	37,236	74,472
17	นครนายก	80,565	4,097	20,487	40,974
18	สระแก้ว	177,916	9,048	45,242	90,484
19	นครราชสีมา	759,893	38,647	193,233	386,466
20	บุรีรัมย์	465,253	23,662	118,309	236,618
21	สุรินทร์	335,763	17,076	85,381	170,762
22	ศรีสะเกษ	332,777	16,924	84,622	169,244
23	อุบลราชธานี	485,655	24,699	123,497	246,994
24	ยโสธร	137,190	6,977	34,886	69,772
25	ชัยภูมิ	341,399	17,363	86,814	173,629
26	อำนาจเจริญ	105,287	5,355	26,773	53,547
27	บึงกาฬ	114,123	5,804	29,020	58,041
28	หนองบัวลำภู	175,064	8,903	44,517	89,034
29	ขอนแก่น	600,524	30,541	152,707	305,414
30	อุดรธานี	409,445	20,824	104,118	208,235

31	เลย	165,565	8,420	42,101	84,203
32	หนองคาย	142,630	7,254	36,269	72,539
33	มหาสารคาม	263,030	13,377	66,886	133,772
34	ร้อยเอ็ด	339,200	17,251	86,255	172,510
35	กาฬสินธุ์	293,137	14,908	74,542	149,084
36	สกลนคร	292,937	14,898	74,491	148,982
37	นครพนม	207,927	10,575	52,874	105,747
38	มุกดาหาร	97,002	4,933	24,667	49,333
39	เชียงใหม่	591,747	30,095	150,475	300,950
40	ลำพูน	169,203	8,605	43,027	86,053
41	ลำปาง	239,524	12,182	60,909	121,817
42	อุดรดิตถ์	143,278	7,287	36,434	72,868
43	แพร่	143,405	7,293	36,466	72,933
44	น่าน	165,689	8,427	42,133	84,266
45	พะเยา	228,549	11,624	58,118	116,235
46	เชียงราย	434,563	22,101	110,505	221,010
47	แม่ฮ่องสอน	81,600	4,150	20,750	41,500
48	นครสวรรค์	338,524	17,217	86,083	172,166
49	อุทัยธานี	104,341	5,307	26,533	53,066
50	กำแพงเพชร	259,448	13,195	65,975	131,950
51	ตาก	193,256	9,829	49,143	98,286
52	สุโขทัย	185,748	9,447	47,234	94,468
53	พิษณุโลก	375,229	19,083	95,417	190,834
54	พิจิตร	308,621	15,696	78,479	156,958
55	เพชรบูรณ์	302,286	15,374	76,868	153,737
56	ราชบุรี	260,728	13,260	66,300	132,601
57	กาญจนบุรี	249,061	12,667	63,334	126,667
58	สุพรรณบุรี	259,567	13,201	66,005	132,010
59	นครปฐม	298,861	15,199	75,997	151,995
60	สมุทรสาคร	152,290	7,745	38,726	77,452
61	สมุทรสงคราม	55,107	2,803	14,013	28,026
62	เพชรบุรี	181,713	9,242	46,208	92,416
63	ประจวบคีรีขันธ์	163,529	8,317	41,584	83,168
64	นครศรีธรรมราช	481,096	24,468	122,338	244,676
65	กระบี่	164,289	8,355	41,777	83,554

66	พังงา	87,448	4,447	22,237	44,474
67	ภูเก็ต	159,879	8,131	40,656	81,311
68	สุราษฎร์ธานี	430,792	21,909	109,546	219,092
69	ระนอง	76,585	3,895	19,475	38,950
70	ชุมพร	171,641	8,729	43,647	87,293
71	สงขลา	445,119	22,638	113,189	226,378
72	สตูล	79,243	4,030	20,151	40,301
73	ตรัง	183,569	9,336	46,680	93,359
74	พัทลุง	153,892	7,827	39,133	78,266
75	ปัตตานี	171,430	8,719	43,593	87,186
76	ยะลา	137,566	6,996	34,982	69,963
77	นราธิวาส	220,924	11,236	56,179	112,357
รวมทั้งหมด		19,662,603	1,000,000	5,000,000	10,000,000

(* อ้างอิงจากข้อมูลในแฟ้ม Home ของ ฐานข้อมูล HDC เดือนสิงหาคม 2562: สืบค้นเมื่อ กันยายน 2562)

วิธีการประเมินผล :	พิจารณาจากการรายงานผลการลงทะเบียนบนเว็บไซต์ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย 1. การรายงานผลการลงทะเบียนบนเว็บไซต์ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายรายจังหวัด 2. การรายงานผลการลงทะเบียนบนเว็บไซต์ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายอำเภอ 3. การรายงานผลการลงทะเบียนบนเว็บไซต์ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายตำบล				
เอกสารสนับสนุน :	1.วิมล โรมา และคณะ.(2561). การสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปี ขึ้นไป พ.ศ. 2560. [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 24 กรกฎาคม 2562 ที่ https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/11454 2.คู่มือการดำเนินงานโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก 3. โปสเตอร์คีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฉลิมพระเกียรติฯ https://activefam.anamai.moph.go.th/Poster 4. โปสเตอร์เชิญชวนชาวไทยทุกท่านร่วมออกกำลังกายถวายในหลวง กับโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฉลิมพระเกียรติฯ https://activefam.anamai.moph.go.th/Poster 5. แผ่นพับโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก https://activefam.anamai.moph.go.th/Brochure 6. วัสดุทัศนขั้นตอนการลงทะเบียน โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย https://activefam.anamai.moph.go.th/registration_process 7. ข้อมูลในแฟ้ม Home ของ ฐานข้อมูล HDC https://hdcservice.moph.go.th/hdc/admin/monitor43hdcservice.php				
รายละเอียดข้อมูลพื้นฐาน	Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.		
			2560	2561	2562
	-	ครอบครัว		-	-

<p>ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ / ผู้ประสานงานตัวชี้วัด</p>	<p>ชื่อ – สกุล นายสายชล คล้อยเอี่ยม ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน :02 590 4705 โทรศัพท์มือถือ : 088-323-4265 โทรสาร : E-mail : saichon.psed8@gmail.com สถานที่ทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>ชื่อ – สกุล นายวสันต์ อุณานันท์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน :02 590 4413 โทรศัพท์มือถือ : 086-088-1178 โทรสาร : E-mail : u.keng@hotmail.com สถานที่ทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p>
<p>หน่วยงานประมวลผลและจัดทำข้อมูล (ระดับส่วนกลาง)</p>	<p>ชื่อ – สกุล นายวสันต์ อุณานันท์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน :02 590 4413 โทรศัพท์มือถือ : 086-088-1178 โทรสาร : E-mail : u.keng@hotmail.com สถานที่ทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>ชื่อ-สกุล: นายสันสนะ ณรงค์อินทร์ ตำแหน่ง นักวิชาการคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ที่ทำงาน: 025904585 สถานที่ทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p>
<p>ผู้รับผิดชอบการรายงานผลการดำเนินงาน</p>	<p>ชื่อ – สกุล นายวสันต์ อุณานันท์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทรศัพท์ที่ทำงาน :02 590 4413 โทรศัพท์มือถือ : 086-088-1178 โทรสาร : E-mail : u.keng@hotmail.com สถานที่ทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>ชื่อ-สกุล: นายสันสนะ ณรงค์อินทร์ ตำแหน่ง นักวิชาการคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ที่ทำงาน: 025904585 สถานที่ทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p>

แนวทางการขับเคลื่อนโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ปีงบประมาณ พ.ศ. 2563-2565)

1. หน่วยงานผู้รับผิดชอบ: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. หน่วยงานผู้ประสานงานโครงการ: ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย
3. วัตถุประสงค์
 - 3.1. เพื่อพัฒนาระบบเฝ้าระวัง สื่อสาร และพัฒนาความรู้สุขภาพด้านออกกำลังกายโดยชุมชนเป็นฐาน
 - 3.2. เพื่อพัฒนาความรู้สุขภาพด้านออกกำลังกายประชาชนไทย
 - 3.3. เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และต่อเนื่องของประชาชนไทย
4. เป้าหมายโครงการ
 - 4.1. มีระบบเฝ้าระวัง สื่อสาร บริการข้อมูลสำหรับเจ้าหน้าที่ และประชาชน เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายให้เอื้อต่อการเข้าถึงและเข้าใจสำหรับพัฒนาความรู้สุขภาพด้านออกกำลังกายโดยชุมชนเป็นฐาน
 - 4.2. ประชาชนไทยมีความตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และต่อเนื่อง
 - 4.3. ประชาชนไทยได้รับการพัฒนาความรู้สุขภาพด้านออกกำลังกายจำนวน 10 ล้านคนภายในปี พ.ศ. 2565

4.3.1. แยกแยะจำนวนเป้าหมายผู้ลงทะเบียน พ.ศ. 2563 – 2565

ปี พ.ศ.	รอบ 3 เดือน (ครอบครัว)	รอบ 6 เดือน (ครอบครัว)	รอบ 9 เดือน (ครอบครัว)	รอบ 12 เดือน (ครอบครัว)
2563	400,000	600,000	800,000	1,000,000
2564	2,000,000	3,000,000	4,000,000	5,000,000
2565	6,250,000	7,500,000	8,750,000	10,000,000

i. แยกแยะจำนวนเป้าหมายปี พ.ศ. 2563 - 2565 ตามจังหวัด

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนทั้งหมด* (ครอบครัว)	เป้าหมาย (ครอบครัว)		
			2563	2564	2565
1	กรุงเทพมหานคร	560,077	28,484	142,422	284,844
2	สมุทรปราการ	448,463	22,808	114,040	228,079
3	นนทบุรี	427,201	21,727	108,633	217,266
4	ปทุมธานี	399,446	20,315	101,575	203,150
5	พระนครศรีอยุธยา	234,466	11,924	59,622	119,245

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนทั้งหมด* (ครอบครัว)	เป้าหมาย (ครอบครัว)		
			2563	2564	2565
6	อ่างทอง	84,564	4,301	21,504	43,008
7	ลพบุรี	214,303	10,899	54,495	108,990
8	สิงห์บุรี	70,089	3,565	17,823	35,646
9	ชัยนาท	113,892	5,792	28,962	57,923
10	สระบุรี	382,541	19,455	97,276	194,553
11	ชลบุรี	702,174	35,711	178,556	357,111
12	ระยอง	255,536	12,996	64,980	129,960
13	จันทบุรี	173,964	8,847	44,237	88,475
14	ตราด	80,256	4,082	20,408	40,817
15	ฉะเชิงเทรา	197,578	10,048	50,242	100,484
16	ปราจีนบุรี	146,431	7,447	37,236	74,472
17	นครนายก	80,565	4,097	20,487	40,974
18	สระแก้ว	177,916	9,048	45,242	90,484
19	นครราชสีมา	759,893	38,647	193,233	386,466
20	บุรีรัมย์	465,253	23,662	118,309	236,618
21	สุรินทร์	335,763	17,076	85,381	170,762
22	ศรีสะเกษ	332,777	16,924	84,622	169,244
23	อุบลราชธานี	485,655	24,699	123,497	246,994
24	ยโสธร	137,190	6,977	34,886	69,772
25	ชัยภูมิ	341,399	17,363	86,814	173,629
26	อำนาจเจริญ	105,287	5,355	26,773	53,547
27	บึงกาฬ	114,123	5,804	29,020	58,041
28	หนองบัวลำภู	175,064	8,903	44,517	89,034
29	ขอนแก่น	600,524	30,541	152,707	305,414
30	อุดรธานี	409,445	20,824	104,118	208,235
31	เลย	165,565	8,420	42,101	84,203
32	หนองคาย	142,630	7,254	36,269	72,539

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนทั้งหมด* (ครอบครัว)	เป้าหมาย (ครอบครัว)		
			2563	2564	2565
33	มหาสารคาม	263,030	13,377	66,886	133,772
34	ร้อยเอ็ด	339,200	17,251	86,255	172,510
35	กาฬสินธุ์	293,137	14,908	74,542	149,084
36	สกลนคร	292,937	14,898	74,491	148,982
37	นครพนม	207,927	10,575	52,874	105,747
38	มุกดาหาร	97,002	4,933	24,667	49,333
39	เชียงใหม่	591,747	30,095	150,475	300,950
40	ลำพูน	169,203	8,605	43,027	86,053
41	ลำปาง	239,524	12,182	60,909	121,817
42	อุดรดิตถ์	143,278	7,287	36,434	72,868
43	แพร่	143,405	7,293	36,466	72,933
44	น่าน	165,689	8,427	42,133	84,266
45	พะเยา	228,549	11,624	58,118	116,235
46	เชียงราย	434,563	22,101	110,505	221,010
47	แม่ฮ่องสอน	81,600	4,150	20,750	41,500
48	นครสวรรค์	338,524	17,217	86,083	172,166
49	อุทัยธานี	104,341	5,307	26,533	53,066
50	กำแพงเพชร	259,448	13,195	65,975	131,950
51	ตาก	193,256	9,829	49,143	98,286
52	สุโขทัย	185,748	9,447	47,234	94,468
53	พิษณุโลก	375,229	19,083	95,417	190,834
54	พิจิตร	308,621	15,696	78,479	156,958
55	เพชรบูรณ์	302,286	15,374	76,868	153,737
56	ราชบุรี	260,728	13,260	66,300	132,601
57	กาญจนบุรี	249,061	12,667	63,334	126,667
58	สุพรรณบุรี	259,567	13,201	66,005	132,010
59	นครปฐม	298,861	15,199	75,997	151,995

ลำดับที่	จังหวัด	จำนวนทั้งหมด* (ครอบครัว)	เป้าหมาย (ครอบครัว)		
			2563	2564	2565
60	สมุทรสาคร	152,290	7,745	38,726	77,452
61	สมุทรสงคราม	55,107	2,803	14,013	28,026
62	เพชรบุรี	181,713	9,242	46,208	92,416
63	ประจวบคีรีขันธ์	163,529	8,317	41,584	83,168
64	นครศรีธรรมราช	481,096	24,468	122,338	244,676
65	กระบี่	164,289	8,355	41,777	83,554
66	พังงา	87,448	4,447	22,237	44,474
67	ภูเก็ต	159,879	8,131	40,656	81,311
68	สุราษฎร์ธานี	430,792	21,909	109,546	219,092
69	ระนอง	76,585	3,895	19,475	38,950
70	ชุมพร	171,641	8,729	43,647	87,293
71	สงขลา	445,119	22,638	113,189	226,378
72	สตูล	79,243	4,030	20,151	40,301
73	ตรัง	183,569	9,336	46,680	93,359
74	พัทลุง	153,892	7,827	39,133	78,266
75	ปัตตานี	171,430	8,719	43,593	87,186
76	ยะลา	137,566	6,996	34,982	69,963
77	นราธิวาส	220,924	11,236	56,179	112,357
รวมทั้งหมด		19,662,603	1,000,000	5,000,000	10,000,000
* อ้างอิงจากข้อมูลในแฟ้ม Home ของ ฐานข้อมูล HDC เดือนสิงหาคม 2562: สืบค้นเมื่อ กันยายน 2562)					

6. บทบาทดำเนินการ

หน่วยงาน	บทบาท
กรมอนามัย	<ol style="list-style-type: none"> พัฒนา platform กลาง สำหรับสื่อสารกับหน่วยงานส่วนภูมิภาค และประชาชน และเป็นระบบฐานข้อมูลเพื่อพัฒนา HL ด้านกิจกรรมทางกาย สนับสนุนการขับเคลื่อนโครงการ แก่ศอ. และ สสม. ได้แก่ ให้คำปรึกษา แนวทางสนับสนุนงบประมาณ สื่อ เป็นต้น รับฟังปัญหา แก้ไข และพัฒนา platform กลาง จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง	<ol style="list-style-type: none"> ชี้แจง ถ่ายทอดตลอดถึงการให้คำปรึกษาเรื่องนโยบาย เป้าหมายและรูปแบบต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยมีศูนย์อนามัยเขตเป็นหน่วยงานเลขานุการให้เขต ตัดสินใจแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้แนะนำในการดำเนินการตามนโยบาย โดยสอดคล้องเหมาะสมตามบริบทพื้นที่ รวบรวมข้อประเด็นปัญหาในส่วนที่ต้องแจ้งให้ส่วนกลางปรับแก้ดำเนินการ ผ่านการประชุมวิดีโอทางไกล อย่างน้อยเดือนละครั้ง โดยผ่านผู้รับผิดชอบของศูนย์อนามัยเขต
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)	<ol style="list-style-type: none"> สื่อสารนโยบาย เป้าหมาย ตัวชี้วัด ตลอดจนรูปแบบการดำเนินการตามโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ตั้งแต่การเตรียมการประสานสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) เครือข่ายชมรมเพื่อทำแผนจัดกิจกรรมในชุมชนตามสถานที่และทรัพยากรที่ร่วมกันใช้ชุมชนเป็นฐานจัดภาวะแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง ประสานการดำเนินการ ไปยังหน่วยบริการทุกระดับในสังกัด ประกอบด้วย โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป/ โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ให้ขับเคลื่อนการดำเนินการ โดยกำหนดให้ทุกหน่วยบริการจัดทำแผนปฏิบัติการเสนอให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดรายงานให้ทราบ ตั้งแต่ระยะเตรียมการ ระยะเริ่มเปิดดำเนินการ และระยะดำเนินการต่อเนื่อง ติดตามกำกับผลการดำเนินการตามแผน จากข้อมูลรายอำเภอ รายตำบลบนเว็บไซต์ 10 ล้านครอบครัวฯ (www.activefam) ให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำแนะนำ อาจลงพื้นที่วิเคราะห์ศึกษาปัญหาร่วมจัดกิจกรรมกับบางหน่วยบริการที่ประสบปัญหาไม่สามารถดำเนินการได้
โรงพยาบาลศูนย์ (รพศ.) โรงพยาบาลทั่วไป (รพท.) โรงพยาบาลชุมชน (รพช.) โรงพยาบาลส่งเสริม	<ol style="list-style-type: none"> สร้างกลไกความร่วมมือเครือข่ายจัดภาวะแวดล้อมเอื้อต่อการออกกำลังกายในชุมชน ภายใต้โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกาย สร้างความรอบรู้ที่มีชุมชนเป็นฐาน ประกอบด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ชมรม แกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ฯลฯ ทำข้อตกลงร่วมกันขับเคลื่อนกิจกรรม 10 ล้านครอบครัวฯ โดยลงทะเบียนในเว็บไซต์โครงการ ในหมวดสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และหน่วยบริการ เพื่อประกาศตนร่วมกิจกรรมระดับชาติอย่างเป็นทางการ

หน่วยงาน	บทบาท
สุขภาพตำบล (รพ.สต.)	<p>2. จัดทำ"แผนชุมชนขับเคลื่อนครอบครัวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ตามสถานที่และทรัพยากรที่ร่วมกันใช้ชุมชนเป็นฐาน เพื่อจัดภาวะแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยั่งยืน โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ</p> <ol style="list-style-type: none"> ระยะเตรียมการ ควรใช้เวลาในช่วง ไตรมาสแรก ระยะเริ่มดำเนินการเปิดตัว ควรอยู่ในปลายไตรมาส 1 หรือต้นไตรมาส 2 เพื่อให้พร้อมรวมตัวจัดกิจกรรมเปิดตัวใหญ่ทั่วประเทศซึ่งจะประกาศจากส่วนกลาง ระยะต่อเนื่องดำเนินการให้ชุมชนมีแผนกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยั่งยืนโดยมีอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เป็นเครือข่ายให้ความรอบรู้ออกกำลังกายกับประชาชนในครอบครัวที่อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) แต่ละคนรับผิดชอบ แนะนำอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ถึงวิธีเชิญชวนประชาชนสมัครและวิธีลงทะเบียนในโปรแกรม 10 ล้านครอบครัวฯ เพื่อการเข้าถึงการมีพฤติกรรมออกกำลังกายในชุมชนที่ภาคีชุมชนได้ร่วมจัดภาวะแวดล้อมเอื้อไว้แล้ว <p>3. ขับเคลื่อนแผนชุมชนออกกำลังกายที่วางไว้ และหาหรือพูดคุยเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้บรรลุเป้าหมายและแผนอย่างเป็นระยะ</p> <p>4. ขอรับคำปรึกษา แก้ไข และการสนับสนุนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ในกรณีที่ประสบปัญหาในการดำเนินการ</p>
อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	<ol style="list-style-type: none"> เสนอแกนนำเข้าร่วมทำ "แผนชุมชนขับเคลื่อนครอบครัวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ลงทะเบียนสมัคร ในเว็บไซต์ 10 ล้านครอบครัวฯ ใน 2 ส่วน <ol style="list-style-type: none"> ส่วน "ครอบครัว" มีฐานะเป็นประชาชนในครอบครัวที่มีความรอบรู้และมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยตัวเองและชวนครอบครัวตัวเองร่วมออกกำลังกาย แสดงตนเป็น อสม. ในระบบ (กำลังพัฒนา) เคาะประตูบ้าน "สร้างความรอบรู้การออกกำลังกาย" ด้วยโปรแกรมเบ็ดเสร็จตั้งแต่คัดกรองสถานะสุขภาพ/ประเมินแยกกลุ่มความเสี่ยง/สร้างความตระหนัก/ตัดสินใจสมัครมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ในสมาชิกในครัวเรือนที่ได้รับมอบหมายรับผิดชอบ ด้วยโปรแกรมสร้างความรอบรู้ออกกำลังกายในเว็บไซต์ 10 ล้านครอบครัว เชิญชวนประชาชนในครอบครัวเข้าสู่กิจกรรมออกกำลังกาย ตามแผนกิจกรรมออกกำลังกายของหน่วยงาน ชมรมสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ที่ร่วมกันกำหนดไว้ ประเมินผลลัพธ์สุขภาพในประชาชนเมื่อครบระยะก่อน 30 กันยายนในแต่ละปี ตลอดจนรายงานปัญหาการดำเนินการเพื่อร่วมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำไปพัฒนาแก้ปัญหาที่รพ.สต.และภาคเครือข่ายในชุมชน <ol style="list-style-type: none"> จัดทำคลิปแนะนำ แบ่ง 5 กลุ่ม <ol style="list-style-type: none"> เขต

หน่วยงาน	บทบาท
	2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 3. หน่วยบริการ 4. อาสาสมัครสาธารณสุข 5. ประชาชน

หมายเหตุ

- HL (Health Literacy) คือ ความรอบรู้สุขภาพ หมายถึง ระดับความสามารถที่แสดงออกมาของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพด้านกายและจิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในโครงการนี้มุ่งเน้น ความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ในช่วงแรก โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูลความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนรู้แหล่งข้อมูล ความรู้ และสถานที่ออกกำลังกาย และสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการ สถานที่และกิจกรรมทางกายด้วยวิธีการใด ๆ เมื่อจำเป็นได้
2. การเข้าใจข้อมูลความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนเข้าใจความหมายของคำศัพท์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ตีความจากข้อมูลได้ถูกต้อง อธิบายเหตุผลความจำเป็นของกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเองได้ เข้าใจขั้นตอนและปฏิบัติตามขั้นตอนได้ถูกต้อง สามารถบอกได้ว่าจะนำข้อมูลที่ได้รับไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างไร และสามารถชี้แจงหรืออธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้
3. การประเมินข้อมูลความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนบอกได้ถูกต้องว่าข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายใดและจากแหล่งใดมีความน่าเชื่อถือ ถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเอง บอกได้ว่ากิจกรรมทางกายใดที่ตนเองควรได้รับ และสามารถร่วมแลกเปลี่ยนความเห็นและตอบโต้ซักถามเรื่องกิจกรรมทางกายกับบุคลากรด้านสาธารณสุขและคนอื่น ๆ ได้
4. การปรับใช้ข้อมูลความรู้กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประชาชนตัดสินใจหรือร่วมตัดสินใจบนฐานข้อมูลและความรู้ที่น่าเชื่อถือ ถูกต้อง และเพียงพอ สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง

- อสม. HL coaching คือ อสม.ผู้ให้คำแนะนำการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ มีทักษะใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้สิ่งใหม่ สามารถให้คำแนะนำแก่ประชาชนได้

แผนปฏิบัติการปี พ.ศ. 2563 โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมสำคัญ	กิจกรรมย่อย	ระยะเวลาดำเนินการ												งบประมาณ (บาท)	ผู้รับผิดชอบ ดำเนินงาน	
		พ.ศ. 2563														
		พ.ศ. 2562		ตค	พย	ธค	มค	กพ	มีค	เมย	พค	มิย	กค			สค
1. พัฒนา Digital Platform สำหรับโครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ [ระบบเฝ้าระวัง สื่อสาร ระบบพัฒนาความรู้สุขภาพฯ เชื่อมโยงระบบ RHL]	1.1 สนับสนุนและพัฒนาระบบการจัดการข้อมูล และแสดงผล โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ														234,000	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
	1.2 ประชุมกำหนดแนวทาง/รูปแบบการดำเนินงานโครงการ 10 ล้าน ครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Teleconference)															กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
	1.3 ประชุมสรุปผลการดำเนินงานโครงการ 10 ล้าน ครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Teleconference)															กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
	2.1 ประชุมคณะกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ														14,400	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
	2.2 จัดทำรูปแบบ/สื่อประชาสัมพันธ์ และสื่อการออกกำลังกาย														100,000	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
2. ขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่ และบรรณารักษ์สร้างกระแส	2.3 ขับเคลื่อนชุมชนรักการออกกำลังกาย															
	- ถ่ายทอดแนวทางการดำเนินการโครงการฯ จากระดับนโยบายสู่ระดับท้องถิ่นในพื้นที่รับผิดชอบ ร่วมกับ สสจ. พร้อมทั้งประสานความร่วมมือกับ อปท.														2,420,000	ศูนย์อนามัยที่ 1-12 คอ.ละ 190,000 บาท และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง 140,000 บาท
	- พัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข อสม. และประชาชนเพื่อสร้างทักษะ HL ด้านกิจกรรมทางกาย															
	- ร่วมสนับสนุนการรณรงค์สร้างกระแส ให้คำปรึกษา ประเมินภาพรวมรายจังหวัด และดำเนินการแก้ไขให้บรรลุเป้าหมายในพื้นที่															
	2.5 ประเมิน ติดตามผล และจัดทำรายงานสรุป														-	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ