

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๑๘๘/ว ๓๐๖



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพส่งเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนตามกลุ่มวัย ภายใต้ภารกิจ
"สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗"

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรม

จำนวน ๕ ฉบับ

ด้วยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนตามกลุ่มวัย ภายใต้ภารกิจ "สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์ ๒๕๖๗" ที่ผสมผสานกิจกรรมและการบริการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อมุ่งแก้ไขปัญหาสุขภาพให้กับประชาชนตามกลุ่มวัยแบบองค์รวม โดยเป็นเครื่องมือเพื่อเสริมพลังอำนาจให้กับประชาชนตามพระราชบัญญัติปฐมภูมิ มาตรา ๑๐ (๘) และ ๑๔ (๖) ส่งเสริมให้ประชาชนมีศักยภาพและมีความรู้ในการจัดการสุขภาพตนเองและครอบครัว เพื่อให้ประชาชนสามารถรับรู้สิทธิในการเข้าถึงและใช้บริการสุขภาพพื้นฐานที่ตนเองพึงได้รับและเพิ่มพูนทักษะในการใช้ประโยชน์จากข้อมูล ความรู้ โปรแกรม และการบริการสุขภาพพื้นฐานที่มีอยู่ในชุมชนตนเอง ทั้งนี้ กรมอนามัยได้ขอความอนุเคราะห์สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แจ้งหน่วยงานภายใต้การกำกับดูแลเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้บุคลากรวัยทำงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและโรงเรียนในสังกัด มีความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ และให้เกิดสมดุลชีวิตในแต่ละวัน จึงขอความร่วมมือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ทุกเขต ประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้บุคลากรวัยทำงานในหน่วยงานและโรงเรียนในสังกัดได้รับทราบและเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจต่อไป รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริ กังคณันท์)

โฆษกกระทรวงศึกษาธิการ
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน

โทร ๐ ๒๒๘๘ ๕๕๗๒

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๒๘๕๘

คู่มือการใช้งานระบบ “สาสุข อุ่นใจ”



<https://shorturl.asia/e4hU>



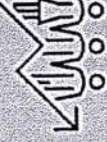




ສາສຸນ ຊຸມໃຈ ຮາເລນ໌

2024



ສາທາລະນະການສຸຂະພາບສາສຸນ
 ຫຼັງຈາກການສຸຂະພາບ
 ອາຍຸສູງ 36 - 40 ສັບດາວ

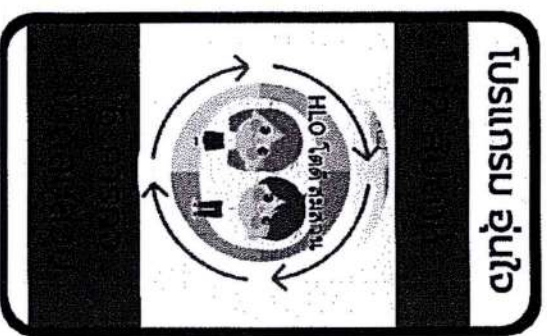
ໂປຣແກຣມຊຸມໃຈ 12 ສັບດາວ 9 ຢ່າງ 12 ກາກົງ ສູນເຖິງຄວາມ ແປ່ຊາວກຸ້ຍ

1	 ຮ່ວມປະເມີນ ສາທາລະນະການ ຊຸມໃຈHLO#1	7	 ໄດ້ຮັບການເຊື່ອມພັນ ຫຼັງຈາກຄວາມ 14 ວັນ
2	 ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ໂຮງຮຽນພວມ ກຽມທີ່ 2	8	ໄດ້ຮັບຕາມກວດກາ ຄວາມເດັ່ນຂຶ້ນ
3	 ຖາກກຽມ ອາຍຸສູງ 36 - 40 ສັບດາວ ຫຼື ທຳມະດາ	9	ເດັກໄດ້ຮັບການສັດ ວັກຊີນ ແລະ ສັດເສຍ ພັນພາການ
4	 ຄວາມ ໃນ SW. /ພວກກຽມໂບຮາດ ບໍ່ແກ້ຄວາມ > 2500 ກ.	10	ເດັກໄດ້ຮັບພວມ ອາຍຸເດັ່ນ ຫຼັງຈາກຄວາມ
5	 ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ໂຮງຮຽນພວມ ຫຼັງຄວາມ	11	ຮ່ວມປະເມີນ ຮ່ວມປະເມີນ ຮ່ວມປະເມີນ
6	 ໄດ້ຮັບການເຊື່ອມພັນ ຫຼັງຈາກຄວາມ 7 ວັນ	12	ຮ່ວມປະເມີນ ສາທາລະນະການ ຊຸມໃຈHLO#2



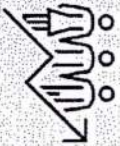








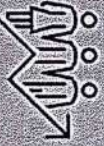
ບ່ອນຕື່ນສັດ

ທຳການ
ຖາກກຽມ
ເຮັດສັດປັບສາສຸນ ຊຸມໃຈ, ໄດ້ເຮັດສັດ, ເຮັດສັດປັບສັດຮ່ວມປະເມີນ,
ທຳການ
ຄວາມ 10
ສັບດາວ
ຊຸມໃຈສູນເຖິງຄວາມ ແປ່ຊາວກຸ້ຍ

สารบัญ 2024



12 รายการ 7 ภารกิจ 12 ส่วน

1	 <p>ประเมินสถานะโรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลการประเมิน</p>	7	 <p>งดดื่มทำอาหารและน้ำหวาน 3 วัน (100%)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกผลการทำกิจกรรม</p>
2	 <p>ประเมินการเจริญเติบโต รสน 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลประเมิน</p>	8	 <p>ประเมิน 60 นาที/วันเรียน x 5 วัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายทั่วโลก</p>
3	 <p>ประเมิน 60 นาที/วันเรียน x 3 วัน</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายทั่วโลก</p>	9	 <p>จัดการกลางวันให้เหมาะสมด้วย Thai School Lunch 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกผลการจัดการกลางวัน</p>
4	 <p>แปงพจนานุกรม 2 2 2 5 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกคลิปแปงพจน 2 นาที</p>	10	 <p>งดดื่มทำอาหารและน้ำหวาน 5 วัน (100%)</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกผลการทำกิจกรรม</p>
5	 <p>จัดการกลางวันให้เหมาะสมด้วย Thai School Lunch 3 วัน/สัปดาห์</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกผลการจัดการกลางวัน</p>	11	 <p>ประเมินสถานะโรงเรียนรอบรู้ฯ HLS#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลการประเมิน</p>
6	 <p>ปั่นข้าวห่าอาหารที่ยุติบริสุทธิ 100 ม.</p> <p>คลิกเพื่อบันทึกกลุ่มเป้าหมายปั่นข้าว</p>	12	 <p>ประเมินการเจริญเติบโต รสน 100%#1</p> <p>คลิกเพื่อกรอกผลประเมิน</p>

ภารกิจ โตดีสมส่วน

ความเป็นมา

เด็กไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ติด 1 ใน 3 ของอาเซียน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายที่ไม่สมดุล จากอาหารที่มีปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารทอด มัน อาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ และขนมหวานต่างๆ ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน คือ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวพร้อม ๆ กัน

วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มความตระหนักและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของนักเรียน
- เพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียน
- เพื่อเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของนักเรียนให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชน
- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของนักเรียน
- เพื่อยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักเรียน

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินและอ้วน ในนักเรียน อายุ 6 - 14 ปี
- พื้นที่ที่มีปัญหาสุขภาพหรือการเจริญเติบโตของนักเรียน 6 - 14 ปี
- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียน
- โรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนในการดูแลสุขภาพนักเรียน
- โรงเรียนที่ต้องการยกระดับเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพและโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ
- โรงเรียนที่ต้องการพัฒนาการดูแลสุขภาพนักเรียนสู่ความเป็นเลิศ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เกิดกิจกรรมดูแลสุขภาพนักเรียนอย่างมีส่วนร่วมระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง นักเรียน และชุมชน
- อัตราการเข้าถึงบริการสุขภาพพื้นฐานสำหรับนักเรียนเพิ่มขึ้น
- นักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนเกิดความตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนในพื้นที่
- พฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ของนักเรียนดีขึ้น
- พัฒนาการ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้น

ของที่ระลึก

สำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตรโรงเรียนสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 ด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน 6 - 14 ปี
เงื่อนไข: โรงเรียนที่ทำครบทุกภารกิจ 12 สัปดาห์
- เกียรติบัตรโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พัสความรอบรู้ด้านสุขภาพ
เงื่อนไข: โรงเรียนที่ได้คะแนนประเมินผ่านระดับตามเกณฑ์โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พัสความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- เกียรติบัตรบุคลากรด้านการศึกษาคุณภาพด้านการดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน 6 - 14 ปี
เงื่อนไข: เจ้าหน้าที่ผู้เข้าร่วมจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพสำหรับนักเรียน ที่มีชื่ออยู่ในภารกิจโตดีสมส่วนของโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมภารกิจ

- เสื้อสูดสวย ใส่สบาย สดภูมิใจ “หนูผ่านภารกิจโตดีสมส่วน”
เงื่อนไข: ห้องเรียนที่ทำครบทุกภารกิจมีสิทธิลุ้นจับฉลากได้เสื้อฯ ห้องละ 10 ตัว จำนวน 10 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียน ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติภารกิจ 1 ธันวาคม 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับโรงเรียน

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจ
2. เข้าร่วมกลุ่มไลน์ Openchat โตดีสมส่วน
3. จัดกิจกรรมตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง
4. คลิกที่ภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกกิจกรรมและสะสมแต้ม

สำหรับนักเรียน

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. เชิญชวนให้พ่อแม่และผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. ชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียนและครูที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

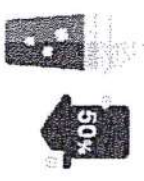

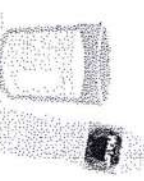
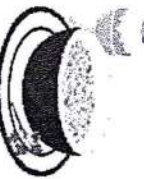
1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่โรงเรียนดำเนินการ
2. สนับสนุนงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และของรางวัลอื่น ๆ สำหรับการปฏิบัติตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง

3. คลิกที่ภารกิจประจำสัปดาห์เพื่อบันทึกการปฏิบัติงานและสะสมแต้ม

ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุณใจ

<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>

โปรแกรม 13 สัปดาห์ 13 ภารกิจสุขภาพดี

1	 <p>ลดน้ำหนัก สั่งไม่หวาน/ลดหวาน 50% เลือกสูตรหวานน้อย ทุกยี่ห้อหรือดื่ม</p>	2	 <p>ขยับให้เยอะ-เดินให้มาก ทุกวันทุกชั่วโมง เดินวันละ- 8,000 ก้าว</p>	3	 <p>กินยีสต์ยีสต์ ลดน้ำตาลไม่เกิน 2 กیف แปรงฟัน แปรงสีฟันยีสต์</p>	4	 <p>เพิ่มโปรตีนดี กินวันละ 1 พวง รวมเนื้อสัตว์ไขมันน้อย วันละ 6-9 ช้อนกินข้าว</p>	5	 <p>งูงูเพิ่มไขมัน เสริมแคลเซียม ลดไขมันหวาน น้ำตาล เนยถั่ว</p>	6	 <p>ออกกำลังกายเพิ่ม เริ่มจ่าย 15 นาทีทุกวัน เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว</p>				
7	 <p>กลางวันลดอาหารไขมัน สัปดาห์หรือสัปดาห์ ของเพิ่มผัก เช่น เถาถั่ว ถั่วถั่ว, เนื้อปลาเพิ่มผัก</p>	8	 <p>ดื่มเสริมแคลเซียม ดื่มนมหรือเครื่องดื่ม แคลเซียมสูง วันละ 1-2 ถ้วยหรือถ้วย</p>	9	 <p>ดื่มน้ำเปล่า 1.5 ลิตร งดน้ำหวาน ดื่มน้ำเปล่า บ่อยๆ วันละ 1.5 ลิตร (3 ขวดขนาด 0.6 ลิตร)</p>	10	 <p>ขยับกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายวันละ 30 นาที รวมขยับเดินให้ได้อีก 10,000 ก้าว</p>	11	 <p>กินผักเขียวพริกขี้หนู กินผัก 2 ส่วนหรือครึ่ง จาน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ข้าวต้ม 1 ส่วน</p>	12	 <p>กินดี งดไขมัน งดเกลือ กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว กินผักผลไม้สดวัน 5 ส่วน วัน 1 สัปดาห์</p>	13	 <p>เลือกเมนูลดไขมัน ลดเค็ม เลือกกินเมนู ดี ดี ยำ ยำ งดของทอด ลดแป้ง</p>	Z	 <p>หลังจบภารกิจ 13 สัปดาห์ บันทึกข้อมูลสุขภาพ หลังจบภารกิจ</p>

ภารกิจสุขภาพดีถูกออกแบบโดยกรมการแพทย์และกระทรวงสาธารณสุข (Balanced Diet) รวมกลุ่ม 4 พฤติกรรมสุขภาพดีคือ
 1.ลดความเครียด 2.ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3.กินผักผลไม้สดวันละ 4. เลือกรับประทานอาหารที่ดี
 และเป้าหมาย 1 ภารกิจต่อ 1 สัปดาห์ ทำทุกวัน และทำต่อเนื่องจนครบ 13 สัปดาห์
 เพื่อให้ได้ความคุ้นเคยในการทำพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจนเป็นนิสัย ซึ่งเป็นหัวใจของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน



โครงการการทอผ้าทอด้วยมือ (ปี 2)

สนับสนุนให้คนไทยลงมือทอผ้าทอด้วยมือที่สืบสานภูมิปัญญาผ้าทอไทยอย่างยั่งยืน
ด้วย 13 โครงการทอผ้าทอด้วยมือ เพื่อสร้างนิสัยทอผ้าทอด้วยมืออย่างยั่งยืน



จำนวน
และ
ประเภท

200 ชุมน x 50 คน

(2566-130 ชุมน x 30 คน)

2 season : ม.ค.-พ.ย. & พ.ย.-พ.ค.

(2566-1 season: ม.ค.-พ.ย.)

กิจกรรม
และ
กลุ่มเป้าหมาย

มอบกิจกรรมชุมชน x3

(2566: มอบกิจกรรม on tour)

มอบกิจกรรม
on tour

มอบกิจกรรม
ครอบครัว
แข็งแรง

มอบกิจกรรม
เด็กสุขภาพดี

สำหรับทั้ง 200 ชุมน

สำหรับ 20 ชุมนดีเด่น

- การทอผ้าทอใน 4 หน่วยงาน เพื่อขยายผล เพิ่มความยั่งยืน ด้วยแนวคิด "กินช่วยช่างสืบสาน"
- วิธีการบันทึก-ส่งข้อมูล ผ่านเวปแอป "โปรแกรมชุมชน"
- (แบบสร้างห้อง, ผู้เข้าร่วมก่อตั้งชุมชนการทอ (ทอ/ในทอ), มอบผ้าทอให้กับ MS Form use-by-what (แบบใช้))
- เคล็ดลับสุขภาพและกิจกรรมมอบไปให้กลุ่มเป้าหมาย "การทอผ้าทอด้วยมือ"
- กระบวนการมีส่วนร่วมในช่วงการทอผ้าทอ

เป้าหมาย 2567 : ส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการที่ดี

ให้คนไทยทอ 10,000 คน ใน 200 ชุมน ทั่วประเทศ

ลงมือทอผ้าทอด้วยมือที่สืบสานภูมิปัญญาผ้าทอไทยอย่างยั่งยืน

ด้วยแนวคิด "การกินช่วยอย่างสุขภาพดี"

พร้อมกิจกรรมต่อเนื่องสร้างแรงกระตุ้นให้คนไทยทอผ้าทอด้วยมือ



สำหรับทั้ง 200 ชุมน

1. มอบกิจกรรมมอบผ้าทอ on tour: มอบผ้าทอ

• มอบผ้าทอ 300 ชิ้น

• มอบผ้าทอ 50 ชิ้น/ชุมชน

• มอบผ้าทอ 1,800 ชิ้น

สำหรับชุมชน 1,800 ชุมน

2. มอบรางวัล: มอบผ้าทอ

• มอบรางวัล 400 ชิ้น

สำหรับผู้ทอผ้า 13 คน

• มอบรางวัล 600 ชิ้น

สำหรับผู้ทอผ้า 13 คน และมอบรางวัล

สำหรับ 20 ชุมนดีเด่น

(รางวัลพิเศษมอบให้ชุมชนดีเด่น)

1. มอบผ้าทอพิเศษ 100 ชิ้น

มอบผ้าทอ และพิเศษ

2. มอบกิจกรรม "มอบผ้าทอครอบครัวแข็งแรง"

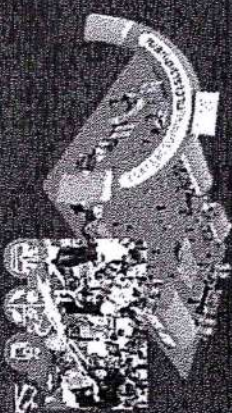
มอบผ้าทอ 300,000 ชิ้น

สำหรับทุกชุมชน

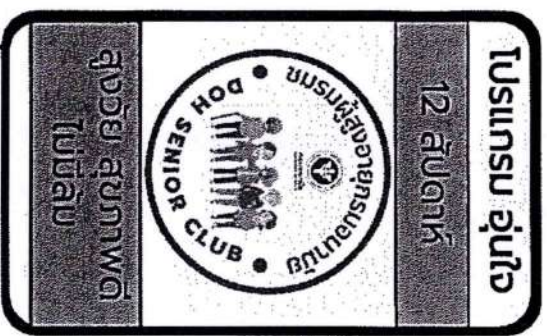
3. มอบกิจกรรม "มอบผ้าทอเด็กสุขภาพดี"

มอบผ้าทอ 30,000 ชิ้น

สำหรับผู้ทอผ้า 40 คน/ชุมชน



สารบัญ คู่มือ ขบวนการ 2024



สโมสรผู้สูงอายุ
ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ
ด้านสุขภาพ

โปรแกรมคู่มือ 12 สัปดาห์ สูงวัย สุขภาพดี ไม่ย่ำแย่

<p>1</p>	 <p>ประเมินชมรม ผู้สูงอายุ #1</p>	<p>คลาเพื่อ ทำแบบประเมิน</p>	<p>7</p>	 <p>มอบหลักพาท่อน 7 - 8 ชั่วโมง/สัปดาห์ ชมรมกิจกรรม</p> <p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>
<p>2</p>	 <p>เข้าร่วมกิจกรรมใน ชมรมผู้สูงอายุ #1</p>	<p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>	<p>8</p>	 <p>เข้าร่วมกิจกรรม ในชมรม ผู้สูงอายุ #2</p> <p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>
<p>3</p>	 <p>จัดทำแผนส่งเสริม สุขภาพดี (Wellness Plan)</p>	<p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>	<p>9</p>	 <p>วัตถุประสงค์ ที่เอื้อต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ</p> <p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>
<p>4</p>	 <p>มีกิจกรรมทางกาย 150 นาที/สัปดาห์ โดย เฉพาะก้าวทำใจ</p>	<p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>	<p>10</p>	 <p>ประเมินความพร้อม ด้านสุขภาพ</p> <p>คลาเพื่อ ทำแบบประเมิน</p>
<p>5</p>	 <p>รับประทานผักและ ผลไม้ 400 กรัม ต่อวัน 8 แก้ว/วัน</p>	<p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>	<p>11</p>	 <p>ประเมินสถานะ สุขภาพของตนเอง</p> <p>คลาเพื่อประเมิน สถานะสุขภาพ</p>
<p>6</p>	 <p>แปรงฟันสูตร 2-2-2 เป็นประจำทุกวัน</p>	<p>คลาเพื่อ ชมรมกิจกรรม</p>	<p>12</p>	 <p>ประเมินชมรม ผู้สูงอายุ #2</p> <p>คลาเพื่อ ทำแบบประเมิน</p>

ภารกิจ สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม

ความเป็นมา

การหกล้ม เกิดจากการสูญเสียการทรงตัวของผู้สูงอายุ ทำให้แขน ขา ศีรษะ หรือส่วนอื่น ๆ เกิดการกระทบกับพื้น หรือสิ่งของต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บทั้งมากและน้อย อาจนำไปสู่ภาวะเครียด ซึมเศร้า และช่วยเหลือตนเองไม่ได้หรือได้ลดลง กรณีที่เลวร้ายที่สุดคือการเสียชีวิต โดยเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นอ่อนแอลง พื้นบ้านที่ลื่นหรือมีสิ่งกีดขวาง ทำให้ผู้สูงอายุอาจมองไม่เห็น จนสะดุดล้มหรือหกล้มได้ ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตที่เนือยนิ่ง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนค่อนข้างน้อย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในชุมชนหันมาเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มความตระหนักและความรู้ด้านการจัดการพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- เพื่อเสริมความรู้และทักษะในการประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ
- เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ในการดูแลสุขภาพของตนเองให้กับผู้สูงอายุทำงาน
- เพื่อยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- พื้นที่ที่มีปัญหาหลักตกหกล้มในผู้สูงอายุ
- พื้นที่ที่มีปัญหาเรื่องการเข้าถึงบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
- พื้นที่ที่มีนโยบายส่งเสริมการมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน ผ่านชมรมผู้สูงอายุและการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)
- พื้นที่ที่ต้องการยกระดับเป็น ชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เกิดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแบบองค์รวม
- อัตราการเข้าถึงบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น
- ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและมีความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพและการจัดการพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
- ผู้สูงอายุมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และการบริการสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
- พฤติกรรมสุขภาพอันพึงประสงค์ของผู้สูงอายุดีขึ้น

- ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุลดลง
- สถานะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

ของที่ระลึก

สำหรับองค์กรที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตรรองครุสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 ด้านการป้องกันการพลัดตก หกล้ม สำหรับผู้สูงอายุ
เงื่อนไข: องค์กรที่มีร้อยละผู้สูงอายุที่สะสมแต้มครบทุกภารกิจมากที่สุด 10 แห่ง โดยร้อยละผู้สูงอายุที่สะสมแต้มครบทุกภารกิจต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- เกียรติบัตรชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ (ชุมชนอุ่นใจ)
เงื่อนไข: องค์กรที่ได้คะแนนประเมินชุมชนรอบรู้ฯ จากบุคลากรที่เข้าร่วมภารกิจตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป
- เกียรติบัตรที่เล็งสุขภาพคุณภาพด้านการป้องกันการพลัดตก หกล้ม สำหรับผู้สูงอายุ
เงื่อนไข: บุคคลที่มีชื่อเป็นผู้ประสานงานในภารกิจสูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม

สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมภารกิจ

- เสื้อยืดสุดสวย ใส่สบาย สุดภูมิใจ “ฉันทผ่านภารกิจ สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม รุ่น 2567”
เงื่อนไข: องค์กรสุขภาพยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 จำนวน 10 แห่งจะได้รับเสื้อยืดฯ เพื่อมอบให้กับผู้เข้าร่วมที่สะสมแต้มได้ครบทุกภารกิจ จำนวน 10 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียน ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติการกิจ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับผู้ประสานงานขององค์กร

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจ
2. เข้าร่วมกลุ่มไลน์ Openchat สูงวัย สุขภาพดี ไม่มีล้ม
3. จัดกิจกรรมตามภารกิจที่เกี่ยวข้อง
4. คลิกที่ภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกรูปกิจกรรมและสะสมแต้ม
5. แสดงรหัส QR หรือลิงค์ให้ผู้เข้าร่วมสแกนเข้าร่วมกิจกรรมตามภารกิจที่กำหนด

สำหรับผู้เข้าร่วมภารกิจ

1. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่องค์กรดำเนินการ
2. เชิญชวนให้ผู้สูงอายุอื่นๆ เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร


ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุ่นใจ

<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>

ภารกิจ “ครอบครัวฟันดี สุขุมชนฟันดี”

8 ภารกิจ ใน 12 สัปดาห์

12 สัปดาห์



โปรแกรม 8 ภารกิจ สุขุมชนฟันดี

- | | | |
|----------|---|------------------------------------|
| 1 | วางแผนพัฒนา
กิจกรรมเรียนรู้/
พฤติกรรม | คัดเลือกอาสา
แบบประเมิน |
| 2 | สำรวจพื้นที่ใน
ครอบครัว | คัดเลือกชุมชนที่สรุป |
| 3 | สำรวจพฤติกรรม
และพฤติกรรม
ในชุมชน | คัดเลือกชุมชนที่สรุป |
| 4 | กิจกรรมในชุมชน
กับชุมชนที่สรุป
7 สัปดาห์แรก | คัดเลือกชุมชนที่สรุป
แบบประเมิน |
| 5 | สำรวจพฤติกรรม
สุขภาพใน
บ้านจำชุมชน | คัดเลือกชุมชนที่สรุป |
| 6 | ภารกิจ
กับชุมชน | คัดเลือกชุมชนที่สรุป |
| 7 | บันทึกข้อมูล
ในหน้า | คัดเลือกชุมชน
ค่าตาม |
| 8 | วางแผนพัฒนา
กิจกรรมเรียนรู้/
พฤติกรรม | คัดเลือกอาสา
แบบประเมิน |

ภารกิจ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

ความเป็นมา

ผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในระดับต่ำมักพบปัญหาโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ หรือการสูญเสียฟันมากกว่าผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในระดับเพียงพอ นอกจากนี้ บุคคลดังกล่าวมักไปหาหมอฟันแบบฉุกเฉินบ่อยๆ อีกด้วย ซึ่งสำหรับประเทศไทย มีคนไทยมากถึงร้อยละ 19 ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจำกัด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหามาตรการเร่งด่วนในการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพช่องปากให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง ซึ่งวิธีการที่ได้ผลมากที่สุดคือ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นสถานพยาบาล โรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น ในการสร้างสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปาก (Oral health literate societies) โดยเริ่มจากครอบครัวฟันดีเป็นที่แรก แล้วขยายผลไปสู่ชุมชนฟันดี

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในครอบครัว เข้าถึงข้อมูลความรู้สำคัญ มีความรอบรู้ ใฝ่ระวัง และดูแลสุขภาพช่องปากได้ด้วยตนเอง
- เพื่อสร้างครอบครัวรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากสู่ชุมชนต้นแบบการจัดการความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก
- เพื่อสนับสนุนให้เกิดสิ่งแวดล้อมในบ้านและชุมชนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี
- เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยในครอบครัวเข้าถึงบริการด้านสุขภาพช่องปาก

โปรแกรมนี้เหมาะสมกับใคร

- ครอบครัวที่มีสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยสมาชิกในครอบครัวใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือ Smart phone ได้ และสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้
- ครอบครัวที่มีสมาชิกประสบปัญหาสุขภาพช่องปากอยู่บ่อยๆ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- สมาชิกครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากการบริการสุขภาพช่องปาก
- สมาชิกครอบครัวแสดงพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์บ่อยขึ้น
- สมาชิกครอบครัวเข้าถึงบริการสุขภาพช่องปากได้อย่างครอบคลุมและมีคุณภาพ
- ปัญหาสุขภาพช่องปากของสมาชิกในครอบครัวลดลง

ของที่ระลึก

สำหรับหน่วยบริการหรือองค์กรที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตร “องค์กรต้นแบบด้านการจัดการความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก”
เงื่อนไข: หน่วยบริการหรือองค์กรที่มีครอบครัวทำกิจกรรมครบทุกภารกิจมากที่สุด 10 อันดับแรก
- เกียรติบัตร “พี่เลี้ยงชุมชนฟันดี”
เงื่อนไข: เจ้าหน้าที่หรือแกนนำที่มีชื่อเป็นผู้ประสานงานในภารกิจ “ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี”

สำหรับครอบครัวที่เข้าร่วม

- เกียรติบัตร “ครอบครัวฟันดี” (Online)
เงื่อนไข: ครอบครัวที่ทำกิจกรรมครบทุกภารกิจ
- ชุดของรางวัลอุปกรณ์ดูแลสุขภาพช่องปาก
เงื่อนไข: ครอบครัวที่ทำกิจกรรมครบทุกภารกิจมีสิทธิลุ้นจับฉลาก จำนวน 20 รางวัล

กำหนดการ

- เริ่มลงทะเบียนและปฏิบัติภารกิจ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2566 เป็นต้นไป
- เริ่มปฏิบัติตามภารกิจ ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2566 เป็นต้นไป

ขั้นตอนการเข้าร่วมภารกิจ

สำหรับหน่วยบริการหรือองค์กรที่เข้าร่วม

1. คลิกลงทะเบียนเข้าร่วมภารกิจและเปิดห้อง ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี
2. แสดงรหัส QR หรือลิงค์ของภารกิจแก่ครอบครัวในพื้นที่รับผิดชอบเพื่อเชิญเข้าร่วมกิจกรรม
3. ติดตามการสะสมแต้มของครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรม

สำหรับครอบครัวที่เข้าร่วม

1. สแกนรหัส QR หรือลิงค์ที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่หรือแกนนำ เพื่อเข้าร่วมภารกิจ ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี
2. ปฏิบัติตามภารกิจที่กำหนด
3. คลิกภารกิจที่เกี่ยวข้องเพื่อบันทึกรูปกิจกรรมหรือกรอกข้อมูลและสะสมแต้ม

ลงทะเบียน คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์สาสุข อุ๋นใจ

<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>