

**แผนการดำเนินงานขับเคลื่อนชุมชนสุขภาพดี
(Healthy Community)**

กิจกรรม	ช่วงเวลาการดำเนินงาน
ครั้งที่ 1	ต.ค. - พ.ย. 67
ครั้งที่ 2	พ.ย. - ธ.ค. 67
ครั้งที่ 3	ม.ค. 68
ครั้งที่ 4	ก.พ. 68
ครั้งที่ 5	2 เม.ย. 68 มหกรรมส่งเสริมสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 5 ครั้งที่ 3 ประจำปี 2568 ณ โรงแรมเนชั่น อ.เมือง จ.ราชบุรี

ครั้งที่ 1 31 ต.ค. 67.

กิจกรรม : ประชุมขับเคลื่อนการดำเนินงานต้นแบบชุมชน/เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและผู้พิการ
ภายใต้กลไกชุมชนสุขภาพดี (Healthy Community)

ตัวชี้วัด : ทุกตัวตามกิจกรรมแต่ละครั้ง

- เป้าหมาย :**
1. ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน ผู้รับผิดชอบงานวัยสูงอายุ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (2 คน)
 2. สาธารณสุขอำเภอ หรือ ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน ผู้รับผิดชอบงานวัยสูงอายุ
จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ (3 คน)
 3. ผู้รับผิดชอบงานจาก รพ.สต ในเขตพื้นที่ (1 คน)
 4. นายกองค์การบริหารส่วนตำบล / นายกเทศมนตรี (1 คน)
 5. ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล / ปลัดเทศบาล (1 คน)
 6. ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม หรือผู้รับผิดชอบงานฯ (1 คน)
 7. สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล (ส.อบต.) / สมาชิกสภาเทศบาล (1 คน)
 8. ผู้นำชุมชนหรือผู้แทน (กำนัน 1 คน / ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน)
 9. ประธานชมรมผู้สูงอายุ (1 คน)
 10. ประธาน อสม. (1 คน)
 11. คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี (6 คน)

ศ.กรรณิศา

- มีรร. ผู้สูงอายุ 1 คน
- มีคน 1 วัน / เดือน
ทั้งหมด 11-12 เดือน

ครั้งที่ 2

กิจกรรม : ประชุมเชิงปฏิบัติการศึกษาบริบทชุมชนที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตัวชี้วัด :

1. ชุมชน/เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและผู้พิการ จังหวัดละ 1-2 แห่ง
2. เมนูสุขภาพ ในร้านอาหาร → 5 วัน 5 วัน
3. เครื่องดื่มหวานน้อยสั่งได้ ในร้านอาหาร/ร้านเครื่องดื่ม
4. ชุมชนหมู่บ้านไอโอดี

- เป้าหมาย :**
1. ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน ผู้รับผิดชอบงานวัยสูงอายุ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (2 คน)
 2. สาธารณสุขอำเภอ หรือ ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน ผู้รับผิดชอบงานวัยสูงอายุ
จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ (3 คน)
 3. ผู้รับผิดชอบงานจาก รพ.สต ในเขตพื้นที่ (1 คน)
 4. ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม หรือผู้รับผิดชอบงานฯ (2-3 คน)
 5. อสม. (6-7 คน)
 6. คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี (6 คน)

ครั้งที่ 3

กิจกรรม : ประชุมพัฒนาศักยภาพแกนนำเพื่อการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตนเองและประชาชนในชุมชน

ตัวชี้วัด :

- เป้าหมาย :**
1. อสม. ในพื้นที่ 30 คน
 2. คณะทำงานในพื้นที่
 3. คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ครั้งที่ 4

กิจกรรม : ประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ในประชาชนกลุ่มเสี่ยง

ตัวชี้วัด :

1. ผู้สูงอายุไม่มีภาวะพึ่งพิง
2. ผู้สูงอายุได้รับการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี
3. ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดการพลัดตกหกล้ม
4. วัยทำงาน วัยสูงอายุ ได้รับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยง NCDs

เป้าหมาย :

1. วัยทำงาน วัยสูงอายุ กลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ 60 คน
2. คณะทำงานในพื้นที่
3. คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ครั้งที่ 5

กิจกรรม : จัดเวทีประกวดต้นแบบการออกกำลังกายประกอบดนตรี (แอโรบิค/บาสโลบ)

เพื่อลดค่าดัชนีมวลกายในกลุ่มวัยทำงาน และป้องกันการพลัดตกหกล้มในกลุ่มผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 5 และประกวดเมนูชูท้องถิ่น กิน แล้วสุขภาพ

รางวัล :

1. รางวัลการเต้นบาสโลบ (ระดับเขต)

- เงินรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล (7,000 บาท)
- เงินรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 1 (5,000 บาท)
- เงินรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 2 (3,000 บาท)
- เงินรางวัลชมเชย 5 รางวัล x 2,000 บาท (10,000 บาท)

พร้อมถ้วยรางวัลในแต่ละรางวัล

2. รางวัลการเต้นแอโรบิค (ระดับเขต)

- เงินรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล (7,000 บาท)
- เงินรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 1 (5,000 บาท)
- เงินรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 2 (3,000 บาท)
- เงินรางวัลชมเชย 5 รางวัล x 2,000 บาท (10,000 บาท)

พร้อมถ้วยรางวัลในแต่ละรางวัล

3. รางวัลเมนูชูท้องถิ่น กิน แล้วสุขภาพ (ระดับเขต)

- เงินรางวัลชนะเลิศ 1 รางวัล (3,000 บาท)
- เงินรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 1 (2,000 บาท)
- เงินรางวัลรองชนะเลิศลำดับที่ 2 (1,000 บาท)
- เงินรางวัลชมเชย 5 รางวัล x 500 บาท (2,500 บาท)

4. รางวัลชุมชนสุขภาพดี (ระดับเขต)

- โล่ประกาศเกียรติคุณชนะเลิศ
- โล่ประกาศเกียรติคุณรองชนะเลิศลำดับที่ 1
- โล่ประกาศเกียรติคุณรองชนะเลิศลำดับที่ 2

หมายเหตุ : ต้องมีการส่งผลงานเข้าร่วมพิจารณารับรองตามเกณฑ์

5. รางวัลเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (ระดับกรม/ประเทศ)

- ตราสัญลักษณ์เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ โดยสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

หมายเหตุ : ต้องมีการส่งผลงานเข้าร่วมพิจารณารับรองตามเกณฑ์

เป้าหมาย :

1. ผู้เข้าร่วมประกวด
2. คณะทำงานในพื้นที่
3. กองเชียร์
4. คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

กำหนดการ
ประชุมเชิงปฏิบัติการศึกษาบริบทชุมชนที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
และลงสำรวจพื้นที่ชุมชนต้นแบบ ในเขตพื้นที่ตำบลกระดังงา อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
ในวันที่ 6 ธันวาคม 2567 ณ โรงพยาบาลนภาลัย

วัน เดือน ปี เวลา	เนื้อหาสาระการประชุม
08.30 - 09.00 น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์และแบ่งบทบาทหน้าที่สำหรับการลงสำรวจพื้นที่ชุมชนต้นแบบ โดย นายศัลป์ชัย เนตรทนนท์ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ) ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ด้านวิชาการ (ด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและวัยสูงอายุ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
09.00 - 12.00 น.	ลงสำรวจพื้นที่ชุมชนต้นแบบ (รอบเช้า) ทีมที่ 1 ลงสำรวจบ้านผู้สูงอายุ 8 หลังคาเรือน ทีมที่ 2 ลงสำรวจบ้านผู้สูงอายุ 8 หลังคาเรือน ทีมที่ 3 ลงสำรวจบ้านผู้สูงอายุ 8 หลังคาเรือน ทีมที่ 4 ลงสำรวจบ้านผู้สูงอายุ 8 หลังคาเรือน ทีมที่ 5 ลงสำรวจบ้านผู้สูงอายุ 8 หลังคาเรือน ทีมที่ 6 ลงสำรวจร้านอาหาร 5 ร้าน / ร้านเครื่องดื่ม 5 ร้าน โดย คณะศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี / สสจ. / สสอ. / รพ. /รพ.สต. /เทศบาล / อบต. / อสม.
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	ลงสำรวจพื้นที่ชุมชนต้นแบบ (รอบบ่าย) โดย คณะศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี / สสจ. / สสอ. / รพ. /รพ.สต. /เทศบาล / อบต. / อสม.

หมายเหตุ : เวลา 08.45 - 09.00 น. และ 14.30 - 14.45 น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กำหนดการ
ประชุมพัฒนาศักยภาพแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว (Digital health Leader)
ณ ห้องประชุมหลวงปู่หยอด ตึกหลวงปู่หยอด ชั้น 4 โรงพยาบาลนภลัย
อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
วันที่ 23 มกราคม 2568

วัน เดือน ปี เวลา	เนื้อหาสาระการประชุม
08.30 - 09.00 น.	- หลักการพัฒนาศักยภาพแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว (Digital health Leader) และการใช้ Application line : Thai Fit Stop Fat เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดย นายศัลป์ชัย เนตรทานนท์ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ) ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ด้านวิชาการ (ด้านส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและวัยสูงอายุ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
09.00 - 12.00 น.	- โภชนาการกับการส่งเสริมสุขภาพ และเคล็ดลับหุ่นดี สุขภาพดี โดย นางสาวธิดารัตน์ มานู (นักโภชนาการ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	- กิจกรรมทางกายเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดย นายกมล มัยรัตน์ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ) ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ด้านวิชาการ (ด้านกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30 น. / ช่วงบ่าย เวลา 14.30 น.

กำหนดการ
ประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ในประชาชนกลุ่มเสี่ยง
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลนภลัย อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2568

วัน เดือน ปี เวลา	เนื้อหาสาระการประชุม
08.30 - 09.00 น.	- หลักการพัฒนาศักยภาพแกนนำส่งเสริมสุขภาพครอบครัว (Digital health Leader) และการใช้ Application line : Thai Fit Stop Fat เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดย นายศัลป์ชัย เนตรทนนท์ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ) ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ด้านวิชาการ (ด้านส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและวัยสูงอายุ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
09.00 - 12.00 น.	- โภชนาการกับการส่งเสริมสุขภาพ และเคล็ดลับหุ่นดี สุขภาพดี โดย นางสาวธิดารัตน์ มานู (นักโภชนาการ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	- กิจกรรมทางกายเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดย นายกมล มัยรัตน์ (นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ) ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ด้านวิชาการ (ด้านกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30 น. / ช่วงบ่าย เวลา 14.30 น.