

1. ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

2. ยุทธศาสตร์ : การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย

3. เป้าประสงค์ : ส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

4. กลุ่มงาน : คณะกรรมการองค์กรสร้างสุข ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

5. ภายใต้งิจกรรมสำคัญ/โครงการ :  
ส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัยเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

6. หลักการและเหตุผล :

ผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (National Health Examination Survey : NHES) ของ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้งานแถลงผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568 ในหัวข้อ “สถานการณ์โรค NCDs ของไทย แนวโน้มและข้อเสนอเชิงนโยบาย” ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เผยว่า ผลการสำรวจล่าสุดชี้ให้เห็นตัวเลขที่น่าตกใจว่า คนไทยกำลังป่วยด้วยโรคในกลุ่ม NCDs มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้ที่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนกว่า 27.4 ล้านคน ขณะที่ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรวมกันเกือบ 20 ล้านคน และอีกกว่า 5.7 ล้านคนอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ส่งผลให้ไทยไม่บรรลุเป้าหมายของ WHO ที่กำหนดให้ในปี 2568 โดยไทยต้องลดโรคความดันโลหิตสูงให้เหลือไม่เกิน 17% เบาหวานไม่เกิน 7.3% และโรคอ้วนไม่เกิน 36.2% (ผู้จัดการออนไลน์, 2568)

จากข้อมูลการติดตามเฝ้าระวัง BMI ในบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 ประจำเดือน พฤศจิกายน 2568 ในโปรแกรม Happy Body ผู้ลงข้อมูลจำนวน 162 คน พบว่าส่วนใหญ่บุคลากรมีภาวะ BMI เกิน จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 59.26 รองลงมา BMI ปกติ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 38.27 และมี BMI ต่ำกว่าปกติ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.47 และจากผลการตรวจสุขภาพบุคลากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป ประจำปี 2568 จำนวน 149 คน พบว่า บุคลากรที่มี Cholesterol > 200 mg% จำนวน 48 คน (ร้อยละ 32.21) Triglycerides > 200 mg% จำนวน 17 คน (ร้อยละ 11.41) และ FBS > 100 mg% จำนวน 19 คน (ร้อยละ 12.75)

บุคลากรของศูนย์อนามัยที่ 11 รวมทั้งลูกจ้างเหมาบริการของศูนย์อนามัยที่ 11 มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัวให้ห่างไกลโรค NCDs เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและลดงบประมาณรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลของประเทศชาติ อนึ่งบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 จะได้เป็นแบบอย่างและเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องให้แก่ประชาชนด้วย ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้มีความรู้และทักษะในการให้คำแนะนำด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่ถูกต้องและเหมาะสม จึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วน คณะกรรมการองค์กรสร้างสุขจึงได้จัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ขึ้น 

## 7. วัตถุประสงค์ของโครงการ :

1. เพื่อให้บุคลากรและลูกจ้างเหมาบริการศูนย์อนามัยที่ 11 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ในการป้องกันและควบคุมโรค NCDs อย่างถูกต้องและเป็นระบบ
2. เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 สามารถเข้าใจ หลักการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและให้คำแนะนำแก่ประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 เกิดทัศนคติที่ดีและเห็นความสำคัญของการเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพ (Role Model) ในการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

## 8. เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ:

8.1 กลุ่มเป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
1.บุคลากร (รวมลูกจ้างทุกประเภท) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	150	คน
8.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ (เชิงปริมาณ)	จำนวน	หน่วยนับ
1. ผู้เข้าร่วมประชุมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ในการป้องกันและควบคุมโรค NCDs	>80	ร้อยละ
2.บุคลากรมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์	>80	ร้อยละ
3.บุคลากรมี BMI ระดับปกติ	>65	ร้อยละ
8.3 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ (เชิงคุณภาพ)	จำนวน	หน่วยนับ
1. บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการมีความพึงพอใจเฉลี่ยในภาพรวม	85	ร้อยละ
2. เป้าหมายของโครงการได้รับการดำเนินการทันเวลาตามแผน	80	ร้อยละ

## 9. วิธีการดำเนินงานของโครงการ

- 9.1 จัดทำโครงการ และเสนอโครงการเพื่อให้ผู้บริหารลงนามอนุมัติ
- 9.2 ดำเนินการโดยวิธีบรรยาย ฝึกปฏิบัติ
- 9.3 สรุปผลรายกิจกรรม และรายงานผลผู้บังคับบัญชาทราบ

10.กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช และลูกจ้างเหมาบริการศูนย์อนามัยที่ 11 จำนวน 150 คน

11.งบประมาณ : เงินบำรุง ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 2 มื้อ x 25 บาท X 150 คน = 7,500.- บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ x 150 บาท x 150 คน = 22,500.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 30,000.-บาท (สามหมื่นพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถ้วนเฉลี่ยจ่ายได้ 

12. สถานที่ดำเนินการ : ณ ห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

13. ระยะเวลาดำเนินการ : 7 มกราคม 2569

14. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ / ผู้รับบริการ (ถ้ามี) : ประชาชนทุกกลุ่มวัย ในเขตรับผิดชอบ เขตสุขภาพที่ 11

15. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :

1. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเอง และใช้ในการให้คำปรึกษาหรือวางแผนการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่รับผิดชอบ

2. ศูนย์อนามัยที่ 11 มีบุคลากรที่มีศักยภาพในการเป็นแกนนำด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในหน่วยงานและเครือข่าย

16. ผู้รับผิดชอบ/ ผู้เห็นชอบโครงการ : คณะกรรมการองค์กรสร้างสุข ศูนย์อนามัยที่ 11

(นายวันชัย เยี่ยงกุลเขาวัว)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
ประธานคณะกรรมการองค์กรสร้างสุข

18. ผู้ตรวจสอบงบประมาณ

(นางจิตติมา นาคะนนท์)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ

19. ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

หน่วยงาน คณะกรรมการองค์กรสร้างสุข โครงการที่..47.... จำนวนเงิน 30,000.- บาท (สามหมื่นบาทถ้วน)

กำหนดการ  
โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
(NCDs) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

วันที่ 7 มกราคม 2569

ณ ห้องประชุมสิริธรรมนคร ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

เวลา	กิจกรรม/หัวข้อการอบรม
08:30 – 09:00	ลงทะเบียน ทดสอบก่อนเรียน โดย...คณะกรรมการองค์กรสร้างสุข
09:00 – 09:15	พิธีเปิดโครงการ และบรรยายพิเศษ “Upgrade สุขภาพ: ปรับ Routine เล็กๆ เปลี่ยนชีวิตให้ห่างไกล NCDs” กล่าวเปิดโดย...นายแพทย์สิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กล่าวรายงานโดย... ดร.วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ ประธานคณะกรรมการองค์กรสร้างสุข
09:15 – 09:30	สาธิตการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ด้วยกิจกรรมเดินเข้าจังหวะ (แอโรบิค) โดย...กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน
09:30 – 10:30	บรรยาย ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน/ควบคุม NCDs และประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม โดย...ดร.วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 11
10:30 – 12:00	บรรยาย "หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัย (FITT Principle)" โดย...นายวินัย สัมแบน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์อนามัยที่ 11
12:00 – 13:00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13:00 – 14:45	บรรยายและสาธิต "ออกแบบชีวิตใหม่: เปลี่ยน 'กิจวัตร' ให้เป็น 'กิจกรรม' ด้าน NCDs" โดย...ดร.วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 11
14:45 – 16:00	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย Home Gym: พิတ်หุ่นสวยด้วยอุปกรณ์รอบตัว โดย...นายมนต์เฑียร มากนวล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 11 นายมงคล หมุดทะเล นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ 11
16:00 – 16:30	สรุป ถาม-ตอบ ทดสอบหลังเรียน และพิธีปิด 

สรุปกิจกรรมโครงการ ค่าเป้าหมาย และระยะเวลาแผนการใช้งบประมาณ ปีงบประมาณ 2569

47. โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช งบประมาณ 30,000 บาท

กิจกรรมโครงการ	กลุ่มเป้าหมาย	ค่าเป้าหมาย/ งบประมาณ	ระยะเวลาดำเนินการ											
			ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
พัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	บุคลากร (รวมลูกจ้างทุกประเภท) ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช จำนวน 150 คน	ค่าเป้าหมาย (ครั้ง/คน)				150								
		งบประมาณ (บาท)				30,000								
รวมงบประมาณ 30,000 บาท			0	0	0	30,000	0	0	0	0	0	0	0	

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น

(นายวันชัย เยี่ยงกุลเขาว์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ผู้ตรวจสอบแผนงานโครงการ

(นายชัยณรงค์ แก้วจันทน์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสิทธิพงษ์ อัมสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช