

1. ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ เพื่อเด็กและเยาวชนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปีงบประมาณ พ.ศ.2568 “เด็กได้นำเอ็นดู (ENDU) รอบรู้สุขภาพ กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี”

2. ยุทธศาสตร์ : ส่งเสริมสุขภาพประชาชนลด NCDs

3. เป้าประสงค์ : เด็กไทยในศตวรรษที่ 21 รอบรู้สุขภาพ เก่ง ดี มีทักษะ แข็งแรง ไม่เป็นโรค NCDs

4. ตัวชี้วัดตามเป้าประสงค์ :

1. นักเรียนมีการเคลื่อนไหวทางกายที่เพียงพอร้อยละ 70
2. ร้อยละของเด็ก 6-14 ปี และ 15-18 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ไม่เกินร้อยละ 11
3. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ร้อยละ 75
4. นักเรียน/นักศึกษา มีความรู้ด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

5. กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

6. หลักการและเหตุผล :

ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะสามารถดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถป้องกันและลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตประมาณ ร้อยละ 74 ของสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนทั่วโลก และเป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) กำหนดให้การเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง 1 ใน 3 ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อก่อนวัยอันควร โดยสาเหตุของโรคดังกล่าวเกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ทั้งการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ (3อ.) ซึ่งอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ การดูแลสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีพอ จนเกิดโรคฟันผุ จะทำให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร ร่างกายจึงไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะ อ้วนลงพุง และการขาดสารอาหาร นอกจากส่งผลต่อสุขภาพกายแล้วยังส่งผลต่อสติปัญญาและอารมณ์ด้วย และโรคติดต่อที่ป้องกันได้ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ และไม่รู้จักรักษาอนามัย ทำให้เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร โดยสถานการณ์ที่เป็นปัญหาสำคัญ ได้แก่ ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 70 ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ร้อยละ 60.8 ร้อยละ 65 กินนมแม่ตั้งแต่ 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด /กินนมแม่อย่างเดียว ในช่วง 6 เดือน แรก /กินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ร้อยละ 60.4 ร้อยละของเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน 0 - 5 ปี ไม่เกินร้อยละ 8 ผลการดำเนินงาน ร้อยละ 8.5 เด็ก 6-14 ปี ไม่เกินร้อยละ 11 ผลการดำเนินงาน ร้อยละ 13.0 เด็ก 15-18 ปี ไม่เกินร้อยละ 11 ผลการดำเนินงาน ร้อยละ 13.1 เด็กแปรงฟันก่อนนอนด้วย ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ร้อยละ 75 ผลการดำเนินงาน ร้อยละ 71.86 นักเรียน/นักศึกษา มีความรู้ด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ผลการดำเนินงาน ร้อยละ 96.77

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย โดยกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น รับผิดชอบดูแลเด็กและเยาวชน อายุ 6-19 ปี ในโรงเรียนทุกสังกัดทั้งในระบบการศึกษา นอกกระบวนการศึกษา ตลอดจนกลุ่มเปราะบาง เพื่อจะทำให้เด็กมีความรอบรู้สุขภาพดี เก่ง มีทักษะ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี จิตใจที่เข้มแข็ง ไม่เป็นโรค NCDs จึงได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ เพื่อเด็กและเยาวชนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ “เด็กได้นำเอ็นดู (ENDU) รอบรู้สุขภาพ กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี” ขึ้น 

7. วัตถุประสงค์ของโครงการ :

- 7.1 เพื่อพัฒนาให้กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นและสามารถนำไปปรับใช้ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
- 7.2 เพื่อรณรงค์ สร้างกระแสให้เกิดความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในเด็กและเยาวชนไทย
- 7.3 เพื่อเชิดชูเกียรติหน่วยงานที่มีผลการดำเนินงานดีเด่นด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น

8. เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ:

8.1 เป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
1.เด็กและเยาวชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ	80	ร้อยละ
2.เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	60	ร้อยละ
8.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมไม่น้อยกว่าร้อยละ	80	ร้อยละ
เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมประชุม	80	ร้อยละ

9. วิธีการดำเนินงานของโครงการ

- 9.1 จัดทำโครงการ
- 9.2 เสนอโครงการเพื่อให้ผู้บริหารลงนามอนุมัติ
- 9.3 ดำเนินการตามกิจกรรมของโครงการ คือ บรรยาย อภิปราย(เสวนา) เชิดชูเกียรติ จัดนิทรรศการ กิจกรรมแสดงการรณรงค์/สาธิตการออกกำลังกายลดพุงลดโรค
- 9.4 สรุปผลกิจกรรมโครงการ เสนอรายงานผู้บังคับบัญชา

10. กิจกรรม/เป้าหมาย และประมาณการงบประมาณ

กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา/ สถานที่	ประมาณการงบประมาณ	งบประมาณ (บาท)
-ประธานในพิธีเปิดการประชุม รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวง สาธารณสุขและผู้ติดตาม -ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข/ เขตสุขภาพที่11 -ผู้บริหารกรมอนามัย -ผู้อำนวยการสำนัก/กอง กรมอนามัย -ผู้อำนวยการศูนย์อนามัย/ตัวแทน -นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด/ ตัวแทน -ผู้รับผิดชอบงานวัยเรียนวัยรุ่น กรม อนามัย -ผู้รับผิดชอบงานวัยเรียนวัยรุ่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด	28 กุมภาพันธ์ 2568 ณ.โรงแรมทวิน โลดส์ นครศรีธรรมราช	-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มของกลุ่มเป้าหมาย 300 คน x 50.-บาท x2 มื้อ =30,000.- บาท -ค่าอาหารกลางวันของกลุ่มเป้าหมาย 300 คน x 300.-บาท x1 มื้อ = 90,000.- บาท -ค่าที่พักเดี่ยว 9 ห้อง x 1,400 x 1คืน =12,600.-บาท (นายแพทย์ สสจ. เขตสุขภาพที่ 11 6 คน ยกเว้นนครศรีฯ, ผู้ตรวจราชการเขตสุขภาพที่ 11 1คน, สาธารณสุขนิเทศฯ เขตสุขภาพที่ 11 1 คน, ศึกษาธิการภาค 5,6 1 คน) -ค่าที่พักกลุ่มเป้าหมาย ยกเว้นจังหวัดนครศรีธรรมราช 80 ห้อง x 1,400 x 1 คืน =112,000.-บาท -ค่าจ้างจัดนิทรรศการ 4 ชุด x 5,000.-บาท = 20,000.- บาท (1.นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกาย (Exercise Model) 	300,000.-

สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาล และ รพ.สต.ในเขตสุขภาพที่ 11 -ศึกษาธิการภาค 6 ภูเก็ต/จังหวัดในเขตสุขภาพ11 -ศึกษาธิการภาค 5 นครศรีธรรมราช/จังหวัดในเขตสุขภาพ11 -ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต11 -ผู้อำนวยการ/ครู/นักเรียน โรงเรียนในเขตสุขภาพที่ 11 ทุกสังกัด -ภาคีเครือข่ายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น -เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 11 รวมจำนวน 300 คน		2. นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานการจัดการด้านอาหารและโภชนาการ (Nutrition Model) 3. นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานด้านสุขภาพช่องปาก (Dental Health Model) 4.นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานด้านเพศวิถี (Understanding Sexuality Education Model)) -ค่าชุดเผยแพร่สำหรับครูและเด็กนักเรียน ผู้สาธิตการออกกำลังกายในเด็กเล็กและเด็กกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น 4 คัน ๆ ละ 1,500.-บาท = 6,000.-บาท - ค่าเกียรติบัตรพร้อมกรอบสำหรับโรงเรียนต้นแบบ 4 หน่วยงานๆ ละ 1 ชุด x 300.-บาท= 1,200.-บาท (ต้นแบบการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกาย (Exercise Model) ต้นแบบการดำเนินงานการจัดการด้านอาหารและโภชนาการ (Nutrition Model) ต้นแบบการดำเนินงานด้านสุขภาพช่องปาก (Dental Health Model) ต้นแบบการดำเนินงานด้านเพศวิถี (Understanding Sexuality Education Model) - ค่าเกียรติบัตรพร้อมกรอบสำหรับผู้ขับเคลื่อนงานต้นแบบ 16 คนๆ ละ 1ชุด x 300.-บาท= 4,800.-บาท (ผู้ขับเคลื่อนงานต้นแบบ ประกอบด้วยคุณครู 1 คน เด็กนักเรียน 3 คนต่อหนึ่งต้นแบบ ซึ่งมี 4 ต้นแบบคือ ต้นแบบด้านกิจกรรมทางกาย (Exercise Model) ด้านอาหารและโภชนาการ (Nutrition Model) ด้านสุขภาพช่องปาก (Dental Health Model) ด้านเพศวิถี (Understanding Sexuality Education Model) -ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 6 เมตร x 3 เมตร x 200.-บาท = 3,600.- -ค่าจ้างดำเนินการถ่ายทอดสด 15,000.บาท (ตาม Spec ที่แนบ) -ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง 4,800.- บาท รวม 300,000.- บาท	
		รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	300,000.-

11. งบประมาณของโครงการ :

11.1 เงินงบประมาณ : งบดำเนินงาน 300,000.- บาท (สามแสนบาทถ้วน)

11.2 เงินนอกงบประมาณ.....-.....บาท

12. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ / ผู้รับบริการ (ถ้ามี) : ประชาชน นักเรียน ในหน่วยงานกระทรวงศึกษาธิการ หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานกระทรวงสาธารณสุข ทุกสังกัด

13. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :

- 1) ประชาชนและเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งมี ศักยภาพในการดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- 2) ภาควิชาเครือข่าย (องค์กรและสถานศึกษาต่าง ๆ) ตื่นตัวและให้ความสำคัญต่อการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง
- 3) ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีสุขภาพที่แข็งแรง เสียชีวิตจากด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง และคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศไทยดีขึ้น

14. ผู้รับผิดชอบ/ผู้เห็นชอบโครงการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช



(นายวันชัย เยี่ยงกุลเชาว์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

16. ผู้ตรวจสอบงบประมาณ



(นางจิตติมา นาคะนันท)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

18. ผู้อนุมัติโครงการ



(นายแพทย์สิทธิพงษ์ อัมสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

หน่วยงาน กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น โครงการที่..... งบประมาณจำนวนเงิน 300,000.- บาท (สามแสนบาทถ้วน)

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ เพื่อเด็กและเยาวชนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ปีงบประมาณ พ.ศ.2568

“เด็กได้นำเอ็นดู (ENDU) รอบรู้สุขภาพ กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี”

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2568

ณ โรงแรมทวินโลตัส นครศรีธรรมราช

08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิด - เคารพธงชาติ สวดมนต์ - วิดีทัศน์ “เด็กได้นำเอ็นดู (ENDU) รอบรู้สุขภาพ กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี” - กล่าวต้อนรับ โดย ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช - กล่าวรายงาน โดย แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย - กล่าวเปิดงาน และมอบนโยบาย โดย... นายเดชอิศม์ ขาวทอง รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
09.30 – 09.40 น.	การออกกำลังกายในเด็กเล็ก “แม่เสือสาว” โดย... นักเรียนระดับชั้นอนุบาล จากโรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดโพธาราม) สังกัดเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
09.40 – 09.50 น.	การออกกำลังกายในกลุ่มเด็กวัยเรียนวัยรุ่น “Long Life Thai Fit กรมอนามัย” โดย.. โรงเรียนบ้านห้วยน้ำขาว จังหวัดกระบี่ ชนะเลิศการประกวดออกกำลังกายหน้าเสาธง
09.50 – 10.30 น.	พิธีมอบโล่รางวัลต้นแบบการดำเนินงานวัยเรียนวัยรุ่น เพื่อเด็กและเยาวชนไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) - รางวัลโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล - รางวัลโรงเรียนต้นแบบกิจกรรมทางกาย - รางวัลโรงเรียนและหน่วยงานขับเคลื่อนเรื่องเพศวิถี - รางวัลหน่วยงานสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น - เกียรติบัตรโรงเรียนต้นแบบและผู้ขับเคลื่อนงานโรงเรียนต้นแบบนิตรรศการเด็กได้นำเอ็นดู โดย...นายเดชอิศม์ ขาวทอง รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และ แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย
10.30 – 11.00 น.	คณะผู้บริหารเยี่ยมชมนิทรรศการ ENDU กรมอนามัย วัยเรียนวัยรุ่น พร้อมถ่ายทอดสด - นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกาย (Exercise Model) โดย...โรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดโพธาราม) อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี - นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานการจัดการด้านอาหารและโภชนาการ (Nutrition Model) โดย...โรงเรียนบ้านคู อำเภอสวี จังหวัดชุมพร - นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานด้านสุขภาพช่องปาก (Dental Health Model) โดย...โรงเรียนบ้านคู อำเภอสวี จังหวัดชุมพร - นิทรรศการต้นแบบการดำเนินงานด้านเพศวิถี (Understanding Sexuality Education Model) โดย...โรงเรียนบ้านนาสาร อำเภอนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี - ผู้เข้าร่วมประชุมรับชมการถ่ายทอดสด และเยี่ยมชมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นิทรรศการ

กำหนดการ (ต่อ)

- 11.00 – 12.00 น. เสวนา “เด็กไทยน่าเอ็นดูรอบรู้สุขภาพ กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี”
โดย... พญ.นงนุช ภัทรอนันตนพ รองอธิบดีกรมอนามัย และคณะ
(กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักโภชนาการ สำนักทันตสาธารณสุข และ
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์)
ดำเนินรายการโดย...นายแพทย์ปกรณ์ ตุงคะเสรีรักษ์ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. บรรยาย เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในเด็กนักเรียน
โดย...นพ.สิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
- 15.00- 15.30 น. ประเมินความพึงพอใจโครงการ
โดย....นายวันชัย เยี่ยงกุลเชาว์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
- 15.30 - 16.00 น. ร่วมร้องเพลงเทิดพระบิดา
ปิดการประชุม
โดย...นพ.สิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช 