**สรุป**

**การประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและ**

**การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค วันศุกร์ที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 09.00 - 16.30 น.**

**ณ ห้องประชุม To be Number One ชั้น 1 อาคาร 5 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต**

**1. วัตถุประสงค์**

* 1. เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนในพื้นที่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ
	2. เพื่อจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรั้ง (NCDs)
	3. เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของนักท่องเที่ยว
	4. เพื่อสนับสนุนให้เมืองภูเก็ตเป็นเมืองที่มีสภาพแวดล้อมที่กระฉับกระเฉง (Active Environment)

**2. ผู้เข้าร่วมประชุม**

 **2.1 คณะผู้เข้าร่วม**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | เทศบาลนครภูเก็ต  |
| 2 | เทศบาลเมืองป่าตอง |
| 3 | เทศบาลเมืองกระทู้ |
| 4 | เทศบาลตำบลวิชิต |
| 5 | เทศบาลตำบลฉลอง |
| 6 | ภาคประชาสังคม ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต |
| 7 | ภาคประชาสังคม พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว |
| 8 | ภาคประชาสังคม ชุมชนชาร์เตอร์เเบงค์ |
| 9 | ภาคประชาสังคม ชุมชนบ่านซ้านจุ้ยตุ่ย |
| 10 | ภาคประชาสังคม ชุมชนรอบ ม.อ.ภูเก็ต  |
| 11 | อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  |
| 12 | สาธารณสุข/รพสต. |
| 13 | ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก  |
| 14 | โรงเรียน |

 **2.2 คณะผู้จัดงาน**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | คณะทำงานโครงการฯ สถาบันนโยบายสาธารณะ |
| 2 | คณะทำงานโครงการฯ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต |

**3. กำหนดการ**

| **เวลา** | **รายละเอียด** |
| --- | --- |
| 09.00 - 09.30 น. | **ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม** |
| 09.30 - 09.45 น. | **กล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์การประชุม** โดย... รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ ทองชุมนุม รองอธิการบดีวิทยาเขตภูเก็ต |
| 09.45 - 10.00 น. | **ข้อมูลสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และความสำคัญของโครงการภูเก็ตเมืองต้นแบบในการส่งเสริมพื้นที่สุขภาวะเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย** โดย...นายธนวัฒน์ วงศ์ลักษณพันธ์รักษาการหัวหน้างานงานบริการวิชาการ วิจัย และประชาสัมพันธ์  |
| 10.00 - 10.45 น. | **แนวคิดการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค**โดย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงค์เทพ สุธีรวุฒิ  รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 10.45 - 12.00 น. | **ระดมความคิดจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรั้ง (NCDs)**ผู้ดำเนินการประชุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงค์เทพ สุธีรวุฒิ และคณะทำงานโดย Stakeholders ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง - เทศบาลนครภูเก็ต, เทศบาลเมืองป่าตอง, เทศบาลเมืองกระทู้- ภาคประชาสังคม ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต, พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว, ชุมชนชาร์เตอร์เเบงค์, ชุมชนบ่านซ้านจุ้ยตุ่ย และชุมชนรอบ ม.อ.ภูเก็ต - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) - สาธารณสุข/รพสต.- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียน- ชมรมผู้สูงอายุ, ชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย กีฬา ฯลฯ  |
| 12.00 - 13.00 น. | **รับประทานอาหารกลางวัน** |
| 13.00 – 14.00 น.  | ระดมความคิดจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรั้ง (NCDs) (ต่อ) |
| 14.00 - 16.00 น. | **แลกเปลี่ยนเรียนรู้/นำเสนอแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค** ผู้ดำเนินการประชุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงค์เทพ สุธีรวุฒิ และคณะทำงานโดย Stakeholders ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง  |
| 16.00 -16.30 น. | **สรุปการประชุม**โดย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงค์เทพ สุธีรวุฒิ  รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |

**กระบวนการแลกเปลี่ยนทำแผนและโครงการ PA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Input** | **process** | **Output outcome** |
| 1) หลักการทำแผนและโครงการผ่านกองทุนสุขภาพตำบล2) เครื่องมือระบบเว็บไซต์ทำแผนและเขียนโครงการ 3) แนวคิดเมืองสุขภาวะ/แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  | 1) แนวคิดเมืองสุขภาวะ/แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย2) ปฏิบัติการทำแผนและโครงการ- รู้สถานการณ์ PA- รู้เป้าหมาย- ออกแบบโครงการที่ควรดำเนินการเพื่อแก้ปัญหา  | 1) ได้แผนส่งเสริมกิจกรรม 4 กองทุน ได้แก่ เทศบาลนครภูเก็ต เทศบาลตำบลวิชิต เทศบาลเมืองป่าตอง เทศบาลตำบลฉลอง 2) ได้โครงการที่ควรทำดำเนินการทั้งหมด 33 โครงการ  |

**อ.พงค์เทพ แนะนำการทำแผน**

 การทำแผน มี 4 คำ คือ 1. อยู่ไหน 2. จะไปไหน 3. ไปอย่างไร 4. ไปถึงแล้วยัง

 **1) อย**ู่**ไหน : สถานการณ์ปัญหามีมากน้อยแค่ไหน /**

 คนภูเก็ต มีกิจกรรมทางกายกี่เปอร์เซ็นต์ รู้ปัญหาไม่พอ ต้องรู้ขนาดปัญหาด้วย

 มีคนออกกำลังกายกี่เปอร์เซ็นต์

 ปัญหามีมากน้อยแค่ไหน

 **2) จะไปไหน: เป้าหมาย**

 จะเพิ่มคนออกกำลังกายเป็นกี่เปอร์เซ็นต์

วัตถุประสงค์โครงการจะทำอะไร /มีเป้าหมาย/ลดปัญหา/เพิ่มการพัฒนามากน้อยเพียงใด

**3) ไปอย่างไร : วิธีการเป้าหมายที่จะไปถึงวิธีการ**

วิธีการจะต่างกัน

การเต้นแอโรบิค 40 คน เพิ่มเป็น 400 คน

การสร้างคนนำเต้น

จะมีวิธีการกิจกรรมอะไรบ้าง/ใครต้องทำอะไร/ใช้เงินเท่าไหร่

**4) ไปถึงแล้วยัง :** ร่วมประเมินผล ตัวชี้วัดความสำเร็จ/จะวัดอย่างไร

จับหลักให้ได้ ทำไมทำเรื่องนี้ สาเหตุจากอะไร

จะลดปัญหา

**ได้แผนกิจกรรมทางกายระดับตำบลและโครงการที่ควรดำเนินการ**

| **ลำดับ** | **กองทุนสุขภาพตำบล** | **แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน** **Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล**  | **โครงการที่ควรดำเนินการ** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | [เทศบาลนครภูเก็ต](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153101) | <https://localfund.happynetwork.org>/project/planning/153101 | 1 โครงการป้องกันการจมน้ำในเด็กปฐมวัยในเขตเทศบาลนครภูเก็ตประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการกองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต150,000.002 โครงการเด็กไทยพัฒนาการสมวัย เทศบาลนครภูเก็ตประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการกองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต50,000.003 โครงการวัยทำงานสดใสใส่ใจสุขภาพประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นกองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต20,000.004 โครงการฝึกอบรมอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลนครภูเก็ตส่งเสริมการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นกองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต40,000.005 โครงการปรับปรุงศูนย์บริการสาธารณสุข 3 ส่งเสริมการออกกำลังกายประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุขกองการแพทย์ เทศบาลภูเก็ต30,000.006 โครงการถนนคนเดินชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ตประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต100,000.007 โครงการออกกำลังกายแบบโยคะเพื่อสุขภาพประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นชมรมโยคะสวนเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา20,000.008 โครงการชวนน้องออกกำลังกายหลากหลายกีฬาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครภูเก็ตประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต100,000.009 โครงการ big cleaning day เทศบาลนครภูเก็ตประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นเทศบาลนครภูเก็ต45,000.00 |
| 2 | [เทศบาลตำบลวิชิต](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153095) | <https://localfund.happynetwork.org>/project/planning/153095 | 1 โครงการหนูน้อยวัยใส ใส่ใจสุขภาพประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล30,000.00find\_in\_pageพัฒนาโครงการ2 โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุขประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการอสม30,000.003 โครงการชีวิตสดใส ไร้พุง ไร้โรคประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล50,000.004 โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนด้วยการออกกำลังกาย สบายชีวาประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นโรงเรียน50,000.005 โครงการออกกำลังการเพื่อสุขภาพ ขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิกประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล70,000.006 โครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นรพ.สต./ผู้นำชุมชน80,000.007 โครงการปั่นให้เพลิน แล้วเดินไปปลูก(ป่าชายเลน)ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นหน่วยงานราชการ50,000.00 |
| 3 | [เทศบาลเมืองป่าตอง](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/148481) | <https://localfund.happynetwork.org/>project/planning/148481 | 1 โภชนาการสมวัย เมนูสุขภาพประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข55,000.002 ปั่นปลอดภัย ไปด้วยกันประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข100,000.003 ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในบ้านประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข100,000.004 ส่งเสริมและสนับสนุนถนนสายสุขภาพประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข100,000.005 เพิ่มพื้นที่สีเขียวหาดป่าตองประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข30,000.006 ถนนคนเดินสุขภาพดีประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข100,000.007 สุขภาพดีชาวป่าตองประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข100,000.008 เรียนรู้ทางอาชีพสำหรับเด็กและเยาวชนประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข100,000.009 5 ส สร้างสุขภาพเพื่อกายและใจประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข20,000.00 |
| 4 | [เทศบาลตำบลฉลอง](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153094) | <https://localfund.happynetwork.org>/project/planning/153094 | 1 โครงการวัยฟันน้ำนมกับเรื่องเล่นๆ(การละเล่นพื้นบ้าน)ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุขศูนย์เด็กล็กเทศบาลตำบลฉอง20,000.002 โครงการกิจกรรมเข้าจังหวะยามเช้าก่อนเข้าเรียนประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุขโรงเรียนในเขตตำบลฉลอง20,000.003 โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดีประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นแกนนำขุมชน100,000.004 โครงการผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลฉลอง100,000.005 โครงการเพื่อนชวนเพื่อนประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลฉลอง20,000.006 โครงการขยับกาย สบายชีวีประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นแกนนำขุมชน100,000.007 โครงการเพื่มความรู้ ศึกษาธรรมชาติในชุมชนประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุขโรงเรียนในเขตตำบลฉลอง20,000.008 โครงการลดพุง ลดโรค เจ้าหน้าที่ใน สอน.ฉลองประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุขสอน.ฉลอง20,000.00 |

**แลกเปลี่ยนการเขียนโครงการ**

1. โครงการดีๆ การสื่อสารยังไม่ครบถ้วน

2. ให้ทาง มอ.เข้าไปหานายก เจอนายกรับฟังแนวคิด / ตัวอย่างป่าตอง ทำงานกับศูนย์เด็กเล็กฯ /รถติดมากตั้งแต่เปิดประเทศ / เมืองป่าตอง

3. โครงการรักเฒ่ากัน การปลูกผักเพิ่มกิจกรรมทางกาย

4. ตัวอย่างโรงเรียนควนรู เอานักเรียนมาทำ เลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลา ทำนา / พื้นที่โรงเรียนไม่มี ไปทำพื้นที่สาธารณะ จัดการนาร้าง / งบประมาณมาจากกองทุนสุขภาพตำบล ทำกระบวนการ เลี้ยงตัวเองได้ ถ้าพื้นที่ป่าตอง ทำอย่างไรให้โรงเรียนป่าตองทำได้ กิจกรรมอื่นๆนอกจากกีฬาเกษตร/ ทำเกษตรจริงจังไก่ไข่ไปขายเป็นอาหารกลางวัน/ปลุกผักเป็นอาหารกลางวัน