

การประชุมเชิงปฏิบัติการในการเขียนแผนและโครงการ

เพื่อการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะและพัฒนาพื้นที่สุขภาวะส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่คำนึงถึงความปลอดภัยในพื้นที่นาร่อง อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ.2567 เวลา 08.00 – 16.30 น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลจิกตุ๋ (อบต.จิกตุ๋) อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ



1) วัตถุประสงค์

- 1.1. เพื่อนำข้อมูลสถานการณ์สุขภาพในพื้นที่มาวิเคราะห์เพื่อนำมาจัดทำแผนและเขียนโครงการ
- 1.2. เพื่อพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายให้สามารถจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพ

2) ผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 40 คน

- 2.1) คณะทำงานเก็บข้อมูล/จัดทำแผนและโครงการ 8 แห่งๆ ละ 2-3 คน จำนวน 30 คน

3) ภาคีเครือข่าย

- 3.1) คณะทำงานเขต/จังหวัด จำนวน 5 คน
- 3.2) คณะทำงานจากสถาบันนโยบายสาธารณะมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 5 คน

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการในการเขียนแผนและโครงการ

เวลา	รายละเอียด
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม
08.30 - 09.00 น.	กล่าวต้อนรับ และมอบหมายแนวนโยบายที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนประเด็นของกิจกรรมทางกาย (PA) โดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลจิกดู่
09.00 - 09.30 น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดประชุมวันนี้ และ สรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมา โดยนางสาวจงกลณี ศิริรัตน์ คณะทำงานระดับเขต 10
09.30 - 12.00 น.	นำเสนอแผนและโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แต่ละตำบลๆ ละ 7 นาที องค์การบริหารส่วนตำบลจิกดู่ เทศบาลตำบลห้วยตะพาน เทศบาลตำบลรัตนวาริศรีเจริญ องค์การบริหารส่วนตำบลสร้างถ่อน้อย องค์การบริหารส่วนตำบลคำพระ เทศบาลตำบลเค็งใหญ่ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแก้ว องค์การบริหารส่วนตำบลโพนเมืองน้อย โดย คณะทำงานเขียนแผนและโครงการ ร่วมแลกเปลี่ยนให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะพร้อมแนวทาง ให้เกิดแผนและโครงการกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพ โดย ผศ.ดร. พงศ์เทพ สุธีรรุฒิ รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดย นางสาวจงกลณี ศิริรัตน์/นายรพีพันธ์ ยืนยาว/คณะทำงานพี่เลี้ยงเขต
16.00-16.30 น.	สรุปผลการประชุมนัดหมายกิจกรรมต่อไปและปิดประชุม โดย นางสาวจงกลณี ศิริรัตน์ คณะทำงานพี่เลี้ยงเขต

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพในพื้นที่อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ เน้นการแก้ไข ปัญหาโรคเรื้อรัง หรือ NCD ของประชาชน

ในวันที่ 19 มิถุนายน 2567 เวลา 08.00 น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลจิกตุ อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.) ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินโครงการยกระดับการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะและพัฒนาพื้นที่สุขภาวะส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการในการเขียนแผนและโครงการ เพื่อการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะและพัฒนาพื้นที่สุขภาวะส่งเสริมกิจกรรมทางกายและจัดทำแผนพร้อมทั้งเขียนโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่คำนึงถึงความปลอดภัยในพื้นที่นาร่อง อำเภอหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ

โดยมีนายสุธรรม ยืนสุข นายองค์การบริหารส่วนตำบลจิกตุ เป็นประธานในการกล่าวต้อนรับและกล่าวเปิดการประชุมฯ และนางสาวจงกลณี ศิริรัตน์ ผู้ประสานงานระดับเขตสุขภาพที่ 10 ได้กล่าววัตถุประสงค์ของโครงการฯ และเป้าหมายของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้



พร้อมกันนั้น ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐ รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ร่วมแลกเปลี่ยน ให้หลักการสำคัญที่จะมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ นั้นโดยแยกกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เด็กวัยเรียน-วัยรุ่น กิจกรรมทางกายที่เพียงพอในระดับปานกลาง-หนัก 1 ชั่วโมงต่อวัน โดยการสัญจรหรือเดินทาง ควรเป็นการเดินหรือการปั่นจักรยานไปโรงเรียน ถ้าเป็นการทำงานหรือการเรียน ควรมีการส่งเสริมกิจกรรม Active Play Active Learning เช่น กิจกรรมการทำเกษตรในโรงเรียน กิจกรรมการท่องเที่ยว เยี่ยมชุมชน เป็นต้น อีกส่วนการสันทนาการ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ควรมีกิจกรรมเล่นฟุตบอล ฟุตบอล ซอล เต้นแอโรบิก รำมวยไทย และการละเล่นกีฬาพื้นบ้าน

กลุ่มที่ 2 วัยทำงาน กิจกรรมทางกายที่เพียงพอในระดับปานกลาง-หนัก 30 นาทีต่อวัน โดยการสัญจรหรือเดินทาง ควรเป็นการเดินหรือการปั่นจักรยานไปทำงาน ถ้าเป็นการทำงานควรมีกิจกรรมระหว่างการทำงาน คือ การเดินขึ้นบันไดหรือมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ส่วนกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายหรือกีฬา ควรเป็นการเล่น Fitness

และกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ระดับปานกลาง-หนัก 30 นาทีต่อวัน โดยการสัญจรหรือเดินทาง ควรมีการเดิน การปั่นจักรยานไปวัด ไปทำประโยชน์สาธารณะ ส่วนการทำงาน ควรมีการทำงาน เกษตร การประกอบอาชีพเสริม การทำไม้ดอกไม้ประดับ การจัดการขยะ ส่วนกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นเกม ควรมีการเล่นโยคะ การรำวง การฟ้อนรำมากขึ้น นี่ก็เป็นรูปแบบในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของกลุ่มวัยต่างๆ ที่ต้องเน้นกิจกรรมที่เพียงพอในทุกกลุ่มวัย เช่น กลุ่มวัยเด็ก เยาวชน ควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 180 นาทีต่อสัปดาห์ วัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ ควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 150 นาทีต่อสัปดาห์ เป็นต้น แต่ทุกอย่างเน้นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยของวัยตนเองด้วย



ทั้งนี้จะมีผู้เข้าร่วมการประชุมฯ ประกอบด้วย คณะทำงานเขต ระดับจังหวัด, คณะทำงานจากสถาบันนโยบายสาธารณะมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, คณะทำงานระดับตำบล เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ จากจำนวน

8 พื้นที่เป้าหมายเข้าร่วม 5 พื้นที่ ได้แก่ เทศบาลตำบลหัวตะพาน เทศบาลตำบลเค็งใหญ่ อบต.สร้างถ่อน้อย อบต.จิกคู่และเทศบาลตำบลรัตนวารีศรีเจริญ ประมาณกว่า 40 คน



นายรพีพันธ์ ยืนยาว คณะทำงานโครงการได้นำกระบวนการแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 6 หัวข้อ ดังนี้ 1. สถานการณ์สุขภาพ/บริบทพื้นที่ 2. การกำหนดเป้าหมายในการจัดการปัญหา 3. วิธีการหรือกระบวนการจัดการปัญหาตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ 4. กลุ่มเป้าหมายที่เราจะไปจัดการ 5. พื้นที่การดำเนินการ จัดการที่ไหนบ้าง 6. ความคาดหวัง



กระบวนการนำข้อมูลสถานการณ์สุขภาพในพื้นที่มาวิเคราะห์เพื่อนำมาจัดทำแผนและเขียนโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพโดยการพัฒนาในเว็บไซต์ของกองทุนสุขภาพตำบล <https://localfund.happynetwork.org> จนได้กิจกรรมที่มีคุณภาพ เช่น โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตาราง 9 ช่อง โครงการวัยใส Happy and Happy โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุ โครงการเดิน แอร์โรบิก โครงการลดพุงขยับกาย ใส่ใจสุขภาพ และโครงการส่งเสริมสุขภาพท่อน้อยวัยใส เป็นต้น

ท้องถิ่น	ชื่อโครงการ PA	ข้อมูลโครงการ	ประเด็นแลกเปลี่ยนพัฒนา ข้อเสนอให้สมบูรณ์
1. อบต.จิกตุ๋	โครงการวัยใส Happy&Happy	<ul style="list-style-type: none"> - พื้นที่: โรงเรียน + ศพต.+อบต.+ชุมชน+โรงเรียนผู้สูงอายุ - กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียน ครู กรรมการ 114 คน - กระบวนการ 1) สร้างความเข้าใจ Pa และการออกแบบพื้นที่สาธารณะ 2) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยการปั่นจักรยาน 3) สร้างแกนนำนักเรียน และขยายผลโรงเรียนในพื้นที่ 4) ส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับชุมชน (ทำความสะอาดหมู่บ้าน ตรวจสอบลูกน้ำขุยงลาย) 5) การออกแบบ สร้างงานกิจกรรม ศิลปะสร้างสรรค์ : การใช้ภูมิปัญญาทำพานจากใบตอง 6) สรุปแลกเปลี่ยน การขยายผลโรงเรียนใกล้เคียง 	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมทางกายมีความหลากหลาย - ควรมีการส่งเสริมทางภูมิปัญญาท้องถิ่น ฟ้อนรำพื้นบ้าน เกมกีฬา การศึกษา กิจกรรมสันตนาการ - การกำหนดเป้าหมายให้สอดคล้องกลุ่มเป้าหมาย ปรับทัศนคติให้มี PA เป็นนิสัยวิถีชีวิตประจำวัน - ใช้พื้นที่ดำเนินการให้รอบๆ หมู่บ้าน, ชุมชน
	โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโรงเรียนผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - เป้าหมาย: การออกกำลังกายเหมาะสม - กระบวนการ 1) การออกกำลังกายตาราง 9 ช่อง 2) การเดินสำรวจชุมชน 3) พัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับปรุงข้อมูลสถานการณ์

ท้องถิ่น	ชื่อโครงการ PA	ข้อมูลโครงการ	ประเด็นแลกเปลี่ยนพัฒนา ข้อเสนอให้สมบูรณ์
2. เทศบาล ตำบลหัว ตะพาน	โครงการเต้นแอโร บิค	<ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนและวัยทำงาน รวม 40 คน - ระยะเวลา 6 เดือน - เป้า ลดความเสี่ยงโรค เพิ่ม PA - กระบวนการ <ol style="list-style-type: none"> 1) ประชาสัมพันธ์ 2) การออกแบบพื้นที่ 3) การเต้นแอโรบิก 4) การสอนการเต้นที่เหมาะสม 5) มีกิจกรรมทางกายที่ต่อเนื่อง มีการเต้นทุกวัน จันทร์-ศุกร์ 	เพิ่มกลุ่มเป้าหมายให้มากขึ้น
3. อบต.สร้างถ่อ น้อย	โครงการส่งเสริม กิจกรรมการเรียนรู้ "ตาราง 9 ช่อง"	<ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มเป้าหมาย: ผู้สูงอายุ นักเรียน วัยทำงาน - กระบวนการ <ol style="list-style-type: none"> 1) ประชุมคณะผู้บริหาร พนักงาน แต่งตั้งคณะทำงาน ประชุมคณะทำงาน 2) ออกแบบกิจกรรม ตาราง 9 ช่อง และส่งเสริมประชาชนในชุมชนดำเนินกิจกรรม ตาราง 9 ช่อง 3) สรุปผลการจัดกิจกรรม/ประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ตาราง 9 ช่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ควรส่งเสริมภูมิปัญญา - เน้นความเข้าใจในเรื่อง PA เพียงพอ (สัญจร การทำงาน)
4. เทศบาล ตำบลรัตนวารี ศรีเจริญ	โครงการส่งเสริม สุขภาพเพิ่มการ เคลื่อนไหวของหนู น้อยวัยใส	<ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียน ศพด. - กระบวนการ: จัดกิจกรรมแข่งขันรถขาไถ <ol style="list-style-type: none"> 1.ประชุมคณะทำงาน 2.แต่งตั้งคำสั่งคณะทำงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อมโยงกับพ่อแม่ผู้ปกครอง - คำนึงถึงความปลอดภัย - ผลักดันเป็นหลักสูตรท้องถิ่น

ท้องถิ่น	ชื่อโครงการ PA	ข้อมูลโครงการ	ประเด็นแลกเปลี่ยนพัฒนา ข้อเสนอให้สมบูรณ์
		3.ดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ โดยมีกิจกรรมดังนี้ 3.1 จัดกิจกรรมแข่งขันรถขาไถในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 3.2 มีการใช้รถขาไถในกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 4.ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน	
5. เทศบาล ตำบลเค็งใหญ่	โครงการลดพุงขยับ กายใส่ใจสุขภาพ	- กลุ่มเป้าหมาย: พนักงานออฟฟิศ อบต. และนักกีฬา ผู้สนใจ - กระบวนการ 1) ประชุมชี้แจงโครงการ วางแผนร่วมกัน 2) ทำบันทึกข้อความประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรแต่ละกองเข้าร่วมโครงการ 3) จัดหา ทดสอบเครื่องเสียง ทำหนังสือเชิญวิทยากร 4) ดำเนินการตามโครงการโดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบ แอโรบิคเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนเสร็จสิ้นโครงการ 5) รายงานผลผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เสนอคณะผู้บริหาร	- จัดทำฐานข้อมูล PA พนักงาน - การขยายหน่วยงานใกล้เคียง

ทั้งนี้ทางอำเภอหัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ ได้พัฒนาพื้นที่สุขภาวะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายนาร่องใน 2 แห่ง คือ เทศบาลตำบลหัวตะพาน และ อบต.จิกคู่ ซึ่งเทศบาลตำบลหัวตะพาน ได้ออกแบบพื้นที่สาธารณะ ดังนี้ น้ำพุ สนามเด็กเล่น ลานหรือที่ออกกำลังกายผู้สูงอายุ ที่หรือลานเดินแอโรบิก เครื่องออกกำลังกาย สวนน้ำ สวนสนุก ถนนเดินนวดเท้า ที่ออกกำลังกายคนพิการ แหล่งเรียนรู้ต้นไม้พืชพรรณ ลานกิจกรรม ศาลาพักผ่อน ห้องน้ำ ผู้สูงอายุ สวนหย่อม สระว่ายน้ำเด็ก จุดเช็คอิน ร้านตัดผม และต้นไม้ใหญ่ และองค์การบริหารส่วนตำบลจิกคู่ ได้ออกแบบพื้นที่สาธารณะ “ที่ทำการ อบต.จิกคู่” นั้น เช่น สนามเด็กเล่น ลานกีฬาวัฒนธรรม สวนหย่อมที่นั่งพักผ่อน ลานกีฬาเอนกประสงค์ เวทีแอโรบิก เครื่องออกกำลังกายผู้สูงอายุ ศูนย์ออกกำลังกาย ศูนย์การเรียนรู้ วัฒนธรรมของดีแต่ละหมู่บ้าน กิจกรรมคาราโอเกะ สวนสุขภาพมีฐานกิจกรรมแต่ละวัย การโซวสินค้าของดีตำบล

อาจารย์พงศ์เทพ ได้แนะนำปิดท้ายฝากให้คณะทำงานท้องถิ่นเรื่องการจัดทำแผนและโครงการ ด้วย 4 คำถาม คือ 1. อยู่ไหน ชุมชนรู้สถานการณ์สุขภาพตนเอง 2. จะไปไหน คือ การตั้งเป้าหมายที่จัดการปัญหาสุขภาพนั้นๆ 3. ไปอย่างไร เป็นวิธีการจัดการปัญหา 4. ไปถึงแล้วหรือยัง คือ การติดตามประเมินวัดผลเพื่อปรับปรุงแก้ไขพัฒนาต่อไป



นางสาวจงกลณี ศิริรัตน์ คณะทำงานพี่เลี้ยงเขตได้สรุปการประชุมที่ผ่านมาได้มีการประชุมชี้แจงโครงการระดับอำเภอ การจัดทำบันทึกความร่วมมือระดับอำเภอ การแต่งตั้งคณะทำงานโดยการแบ่งบทบาทหน้าที่ของคณะทำงานระดับตำบล การเก็บข้อมูลสถานการณ์ การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และพัฒนาแผนเขียนโครงการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งนี้ในระยะต่อไปจะเป็นการนำรายละเอียดโครงการนำเสนอต่อคณะกรรมการกองทุนตำบล พิจารณอนุมัติงบประมาณมาสนับสนุนกิจกรรม การสร้างพื้นที่ต้นแบบหรือนาร่องโดยการออกแบบพื้นที่สาธารณะร่วมกัน การใช้พื้นที่สาธารณะของทุกกลุ่มวัย การเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 และสรุปบทเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ขยายผลโครงการต่อไป

การนัดหมายครั้งถัดไปจะเป็น วันที่ 4 กรกฎาคม 2567 เวลา 08.30-16.00 น. ซึ่งจะไปเยี่ยมชมติดตามการจัดทำแผนและเขียนโครงการในพื้นที่เทศบาลตำบลรัตนวาริศรีเจริญ อ.หัวตะพาน จ.อุบลราชธานี

ภาพกิจกรรม

























