



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์



# รายงานความก้าวหน้า กิจกรรมก้าวหัวใจ RR.4

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

กรมอนามัย



# 2.1 รายละเอียดผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ ผลการดำเนินงานเขตสุขภาพที่ 1 - 13 และเป้าหมายที่ต้องดำเนินการ

# ก้าวทำใจ

ison 4 วิถีคิดไป

<b>จำนวนผู้ลงทะเบียน ณ วันที่ 1 เม.ย. 65</b> ชาย 1,084,234 หญิง 2,385,984 <b>3,470,218 คน</b>	ประชาชนทั่วไป	นักเรียน/นักศึกษา	อสม.	พนักงานเอกชน	พนักงานรัฐ	
	SS3 (19 ม.ค. 65)	2,210,793	224,165	579,187	28,811	263,418
	SS4 (ปัจจุบัน)	2,324,062	251,449	590,802	31,959	271,946
	เพิ่มขึ้น	113,269	27,284	11,615	3,148	8,528

เขตสุขภาพ	จำนวน(คน) 19 ม.ค. 65	จำนวน(คน) 1 เม.ย. 65	เพิ่มขึ้น (คน)	เป้าหมาย ปี 65	ผลดำเนินการ	10 อันดับจังหวัดที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด (คน)		
						ลำดับ	จังหวัด	จำนวน
เขตสุขภาพที่ 01	226,206	233,582	7,376	443,922	-210,340	1	ร้อยเอ็ด	245,700
เขตสุขภาพที่ 02	153,263	163,602	10,339	267,298	-103,696	2	ศรีสะเกษ	234,824
เขตสุขภาพที่ 03	251,414	280,063	28,649	221,727	+50,000	3	ขอนแก่น	202,783
เขตสุขภาพที่ 04	126,939	130,981	4,042	408,055	-277,074	4	อุบลราชธานี	194,770
เขตสุขภาพที่ 05	249,701	255,625	5,924	402,781	-147,156	5	มหาสารคาม	104,066
เขตสุขภาพที่ 06	219,457	233,238	13,781	468,319	-235,081	6	นครสวรรค์	103,232
เขตสุขภาพที่ 07	575,374	612,219	36,845	379,533	+50,000	7	สุรินทร์	102,477
เขตสุขภาพที่ 08	272,444	279,042	6,598	416,987	-137,945	8	อุดรธานี	84,769
เขตสุขภาพที่ 09	261,081	269,884	8,803	507,469	-237,585	9	เชียงใหม่	78,220
เขตสุขภาพที่ 10	594,624	608,397	13,773	346,510	+50,000	10	เพชรบุรี	76,542
เขตสุขภาพที่ 11	156,884	171,991	15,107	338,626	-166,635			
เขตสุขภาพที่ 12	197,531	207,689	10,158	376,617	-168,928			
เขตสุขภาพที่ 13	21,456	23,905	2,449	422,156	-398,251			
รวมทั้งหมด	3,306,374	3,470,218	163,844	5,000,000	-1,529,782			



รายงานการออกกำลังกาย

จำนวนสะสมพลังงานทั้งหมด  
**3,718,114,288**  
กิโลแคลอรี

จำนวนระยะทางทั้งหมด  
**24,459,372.4**  
กิโลเมตร

จำนวนเวลาทั้งหมด  
**295,157,010**  
นาที



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

# รายงานผลการลงทะเบียน ก้าวท้าใจ SEASON 4



ข้อมูล ณ 5 เมษายน 65

จำนวนผู้ลงทะเบียน	ประชาชน	นักเรียน/นักศึกษา	อสม	พนักงานเอกชน	พนักงานภาครัฐ
SS3	162,007	24,410	62,003	1,501	23,028
SS4	166,872	25,654	62,510	1,542	23,362
เพิ่มขึ้น	4,865	1,244	507	41	334

ลำดับ **4**

จังหวัด	บึงกาฬ	หนองบัวลำภู	อุดรธานี	เลย	หนองคาย	สกลนคร	นครพนม	ภาพรวมเขต
เป้าหมาย	40,384	51,593	123,471	45,897	47,545	51,193	60,104	420,187
ผู้ลงทะเบียนปัจจุบัน	29,106	37,961	85,627	29,156	35,659	20,765	41,666	278,031
ร้อยละเป้าหมาย	72.07	73.58	69.35	63.52	75.00	40.56	69.32	66.17
ยอดที่ต้องทำเพิ่ม	11,278	13,632	37,844	16,741	11,886	30,428	18,438	142,156



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

# รายงานผลการลงทะเบียน ก้าวทำใจ SEASON 4



ข้อมูล ณ 5 เมษายน 65

จังหวัด	บึงกาฬ	หนองบัว ลำภู	อุดรธานี	เลย	หนองคาย	สกลนคร	นครพนม	ภาพรวม เขต
ประชาชน	20,314	29,525	43,604	14,899	25,149	4,830	28,551	166,872
นักเรียน/ นักศึกษา	2,237	1,641	13,997	1,048	2,887	1,186	2,658	25,654
อสม.	4,588	4,597	21,306	9,073	5,662	9,568	7,716	62,510
พนักงาน เอกชน	194	252	308	166	190	140	292	1,542
พนักงาน ภาครัฐ	1,773	1,946	6,412	3,970	1,771	5,041	2,449	23,362

## ข้อค้นพบ

- จำนวน อสม.104,982 คน สมัครเข้าร่วม ก้าวทำใจ จำนวน 62,497 คน ร้อยละ 59.53
- หน่วยงานเอกชนและภาครัฐนอกกระทรวง สาธารณสุขยังมีการเข้าร่วมกิจกรรมไม่มาก

## ข้อเสนอแนะ

- ขับเคลื่อนในกลุ่ม อสม.ให้ครบ
- ขับเคลื่อนในหน่วยงานภาคเอกชนและ หน่วยงานภาครัฐที่อยู่นอกกระทรวง สาธารณสุข
- ขับเคลื่อนผ่านชมรมTo be No.1/ผลักดัน เป็นนโยบายจังหวัดด้านกิจกรรมทางกาย

## แผนการดำเนินงานศอ.8

- ส่งเสริมกิจกรรมก้าวทำใจในสถานศึกษา “ก้าวทำใจ Season 4 Physical School” บูรณาการ กับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
- ส่งเสริมกิจกรรมก้าวทำใจ ในกองกำกับการตชด. 2 แห่ง
- สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ให้กับทุกจังหวัด (Poster,VDO Clip,Infographic)

## ปัจจัยความสำเร็จจากเขต10

- ผบหน.กำหนดเป้าหมายชัดเจนรายอำเภอ มอบให้สสอ.ติดตาม
- ส่งเสริมให้เกิดInfluencer ในระดับผู้ว่าราชการจังหวัด
- ลงเยี่ยมเสริมพลังในพื้นที่ ชื่นชมจุดเด่น พัฒนาและกำหนดกลยุทธ์
- สร้างเวทีวางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน
- กำกับ ติดตาม และรายงานผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
- มอบรางวัลเสริมแรงเครือข่ายที่ดำเนินงาน ยอดเยี่ยม