**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 และคณะทำงาน  โดย 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 และคณะทำงาน  โดย Stakeholders ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง |
| 16.00 -16.30 น. | **สรุปการประชุม**  โดย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงค์เทพ สุธีรวุฒิ  รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |

**กระบวนการแลกเปลี่ยนทำแผนและโครงการ PA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Input** | **process** | **Output outcome** |
| 1) หลักการทำแผนและโครงการผ่านกองทุนสุขภาพตำบล  2) เครื่องมือระบบเว็บไซต์ทำแผนและเขียนโครงการ  3) แนวคิดเมืองสุขภาวะ/แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย | 1) แนวคิดเมืองสุขภาวะ/แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  2) 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 โครงการป้องกันการจมน้ำในเด็กปฐมวัยในเขตเทศบาลนครภูเก็ต  ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ  กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต  150,000.00  2  โครงการเด็กไทยพัฒนาการสมวัย เทศบาลนครภูเก็ต  ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ  กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต  50,000.00  3  โครงการวัยทำงานสดใสใส่ใจสุขภาพ  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต  20,000.00  4  โครงการฝึกอบรมอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลนครภูเก็ตส่งเสริมการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการ  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต  40,000.00  5  โครงการปรับปรุงศูนย์บริการสาธารณสุข 3 ส่งเสริมการออกกำลังกาย  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  กองการแพทย์ เทศบาลภูเก็ต  30,000.00  6  โครงการถนนคนเดินชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต  100,000.00  7  โครงการออกกำลังกายแบบโยคะเพื่อสุขภาพ  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  ชมรมโยคะสวนเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา  20,000.00  8  โครงการชวนน้องออกกำลังกายหลากหลายกีฬาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต  100,000.00  9  โครงการ big cleaning day เทศบาลนครภูเก็ต  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  เทศบาลนครภูเก็ต  45,000.00 |
| 2 | [เทศบาลตำบลวิชิต](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153095) | <https://localfund.happynetwork.org>  /project/planning/153095 | 1  โครงการหนูน้อยวัยใส ใส่ใจสุขภาพ  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  30,000.00  find\_in\_pageพัฒนาโครงการ  2  โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข  ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ  อสม  30,000.00  3  โครงการชีวิตสดใส ไร้พุง ไร้โรค  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  50,000.00  4  โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนด้วยการออกกำลังกาย สบายชีวา  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  โรงเรียน  50,000.00  5  โครงการออกกำลังการเพื่อสุขภาพ ขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิก  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  70,000.00  6  โครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  รพ.สต./ผู้นำชุมชน  80,000.00  7  โครงการปั่นให้เพลิน แล้วเดินไปปลูก(ป่าชายเลน)  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  หน่วยงานราชการ  50,000.00 |
| 3 | [เทศบาลเมืองป่าตอง](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/148481) | <https://localfund.happynetwork.org/>  project/planning/148481 | 1  โภชนาการสมวัย เมนูสุขภาพ  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  55,000.00  2  ปั่นปลอดภัย ไปด้วยกัน  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  100,000.00  3  ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในบ้าน  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  100,000.00  4  ส่งเสริมและสนับสนุนถนนสายสุขภาพ  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  100,000.00  5  เพิ่มพื้นที่สีเขียวหาดป่าตอง  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  30,000.00  6  ถนนคนเดินสุขภาพดี  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  100,000.00  7  สุขภาพดีชาวป่าตอง  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  100,000.00  8  เรียนรู้ทางอาชีพสำหรับเด็กและเยาวชน  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  100,000.00  9  5 ส สร้างสุขภาพเพื่อกายและใจ  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  20,000.00 |
| 4 | [เทศบาลตำบลฉลอง](https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153094) | <https://localfund.happynetwork.org>  /project/planning/153094 | 1  โครงการวัยฟันน้ำนมกับเรื่องเล่นๆ(การละเล่นพื้นบ้าน)  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  ศูนย์เด็กล็กเทศบาลตำบลฉอง  20,000.00  2  โครงการกิจกรรมเข้าจังหวะยามเช้าก่อนเข้าเรียน  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  โรงเรียนในเขตตำบลฉลอง  20,000.00  3  โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  แกนนำขุมชน  100,000.00  4  โครงการผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลฉลอง  100,000.00  5  โครงการเพื่อนชวนเพื่อน  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลฉลอง  20,000.00  6  โครงการขยับกาย สบายชีวี  ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  แกนนำขุมชน  100,000.00  7  โครงการเพื่มความรู้ ศึกษาธรรมชาติในชุมชน  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  โรงเรียนในเขตตำบลฉลอง  20,000.00  8  โครงการลดพุง ลดโรค เจ้าหน้าที่ใน สอน.ฉลอง  ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  สอน.ฉลอง  20,000.00 |

**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