



สำนักสร้างเสริม
วิถีชีวิตสุขภาวะ

สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ เป็นสำนักหนึ่งของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. มีหน้าที่รับผิดชอบการบริหารจัดการ 2 แผนงาน คือ แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ โดยอยู่ภายใต้การกำกับของคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 5 ทั้ง 2 แผนมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกัน และลดการเจ็บป่วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ โรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases; NCDs) ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการมีวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม การดำเนินงานมีความครอบคลุมวิถีชีวิตตลอดช่วงวัยของคนตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึงวัยผู้สูงอายุการขับเคลื่อนงานมุ่งเน้นป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยง รวมทั้งสร้างปัจจัยเอื้อต่อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

โครงสร้างกลุ่มแผนสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (Healthy Lifestyle Promotion)



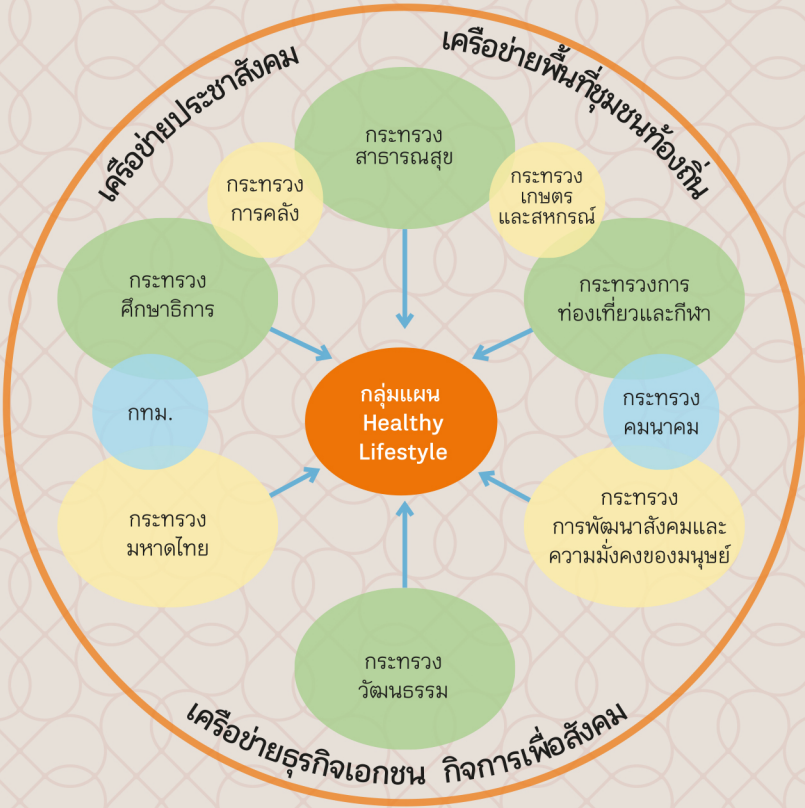
แผนอาหารเพื่อสุขภาวะ (Healthy Food Promotion)

- กลุ่มแผนงานอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาวะ
- กลุ่มแผนงานความมั่นคงและความปลอดภัยในระบบอาหาร



แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Promotion)

- กลุ่มแผนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามช่วงวัย
- กลุ่มแผนงานส่งเสริมพื้นที่สุขภาวะ
- กลุ่มแผนงานทุนอุปถัมภ์กีฬา
- กลุ่มแผนงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCDs)



การทำงานของเรา

กลุ่มแผนสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ เน้นกระบวนการทำงาน เชื่อมประสานอย่างบูรณาการ แบบ “ข้ามสาขา ข้ามหน่วยงาน” โดยมีบทบาทในการจุดประกาย สานเสริมพลัง สนับสนุนกิจกรรมที่เข้าถึงประชาชน สื่อสารณรงค์ พัฒนาต้นแบบศูนย์เรียนรู้ พัฒนาศักยภาพ ความรู้ เครื่องมือ และติดตามประเมินผล ถอดบทเรียน นอกจากนี้ยังพัฒนาความร่วมมือกับเครือข่าย สร้างเสริมสุขภาวะในระดับสากล

ยุทธศาสตร์ดำเนิน 3 กลุ่มวัย 4 Settings

โดยดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในทุกกลุ่มวัย และพื้นที่สำคัญของแต่ละกลุ่มวัย ทำให้การขับเคลื่อนงานตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

จุดเน้นเชิงยุทธศาสตร์ ปี 2564 ดังนี้

- ส่งเสริมความรู้ทางด้านสุขภาพ ทักษะชีวิต จิตสำนึกสุขภาพะ และการใช้วิถีชีวิตที่มีสุขภาพะ สำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพะ และมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมตามวัย
- ขับเคลื่อนนโยบายระดับชาติด้านอาหารเพื่อสุขภาพะ และขยายผลแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ ให้เกิดระบบที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพะองค์รวมของประชาชน สร้างกลไกประสานความร่วมมือพหุภาคีในการส่งเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาพะ เพื่อควบคุม และป้องกันโรคไม่ติดต่อ NCDs
- ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ตลอดช่วงวัยด้วยการพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรม การรณรงค์สื่อสาร และเครื่องมือวัดผล และส่งเสริมระบบการผลิตอาหารที่ยั่งยืน เพื่อความมั่นคงทางอาหาร อาหารปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- พัฒนา และขยายผลต้นแบบศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียนด้านการจัดการอาหาร และโภชนาการอย่างครบวงจร โรงเรียนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย และโรงเรียนที่มีการจัดปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารสุขภาพะ เพื่อการพัฒนาเด็กวัยเรียนให้มีสุขภาพดี เจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย
- พัฒนา และขยายผลองค์กรต้นแบบที่มีการจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ ด้วยกิจกรรมทางกาย การปลูก และการเชื่อมโยงผักผลไม้ปลอดภัย/อินทรีย์ เพื่อการบริโภคภายในองค์กร
- ส่งเสริมการยกระดับงานเชิงพื้นที่ยุทธศาสตร์ เพื่อปกป้อง พื้นฟูอาหารท้องถิ่น และพัฒนาวิถีการผลิตอาหารของชุมชน ด้วยกลไก “พลเมืองอาหาร” และผลักดันงานพื้นที่สุขภาพะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ให้เกิดนโยบายสาธารณะระดับท้องถิ่นหรือระดับชาติ เพื่อให้เกิดการขยายผล โดยหน่วยงานยุทธศาสตร์หลัก
- การเตรียมความพร้อมกลุ่มวัยผู้สูงอายุเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ด้วยการให้ความสำคัญกับอาหารเพื่อสุขภาพะ และการมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ยังคงมีศักยภาพในการทำงาน และมีความสามารถในการดูแลตนเอง



เป้าหมายปี 2564

VISION

ACTIVE LIVING
FOR ALL

MISSION

TO PROMOTE HEALTHY
LIFESTYLE THROUGH
PHYSICAL ACTIVITY

- เพิ่มสัดส่วนกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชาชน ร้อยละ 75
- ลดอัตราชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนในเด็ก ต่ำกว่าร้อยละ 10

(+) ACTIVE PEOPLE

กิจกรรมทางกาย
ที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย

(+) ACTIVE ENVIRONMENT

พื้นที่สุขภาวะ พื้นที่สัญจร
โรงเรียน ชุมชน สถานประกอบการ
สวนสาธารณะ

(-) LESS SEDENTARY

ลดเวลาพฤติกรรมเนือยนิ่ง
นั่งทำงาน / เรียน
อยู่หน้าจอและการเดินทาง

พัฒนาระบบสนับสนุน / กลไกขับเคลื่อน

แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ดำเนินการด้านการรณรงค์ขับเคลื่อนสังคม การพัฒนาข้อเสนอนโยบาย การพัฒนางานวิชาการและนวัตกรรม ให้ร่วมกันสนับสนุนเป้าหมายระยะ 1 ปีของแผนฯ อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงเป้าหมายของแผนฯ ระยะ 3 ปี และเป้าหมายระยะ 10 ปี ของ สสส. โดยมีแนวทางการดำเนินงานที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์หลักของแผนฯ

ตามแนวทางขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์ 2 เพิ่ม 1 ลด

- เพิ่มอัตราการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนที่สอดคล้องกับกลุ่มวัย
- เพิ่มพื้นที่สุขภาวะ โดยส่งเสริมการจัดการให้เกิดการจัดปัจจัยแวดล้อม หรือพื้นที่สุขภาวะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรค



- ศึกษา พัฒนา และขับเคลื่อนนโยบายอาหารเพื่อสุขภาวะ ทั้งในด้านความมั่นคง ปลอดภัย มีคุณค่าโภชนาการ ยั่งยืน และเป็นธรรม บนพื้นฐานของงานวิชาการที่เป็นระบบ และใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการขยายผลสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับผลลัพธ์สุขภาพของประชาชน
- ส่งเสริมพลังพลเมืองอาหารทั้งในระดับประเทศและท้องถิ่น ให้ตระหนักถึงสิทธิบทบาทหน้าที่ในการขับเคลื่อนสังคมในห่วงโซ่อาหาร เพื่อการปกป้องระบบนิเวศ ฐานทรัพยากรอาหาร ส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่น สร้างการผลิตอาหารที่ยั่งยืน
- ส่งเสริมให้เกิดช่องทางหรือกลไกการกระจายอาหารเพื่อสุขภาวะในระดับพื้นที่หรือองค์กร ยุทธศาสตร์ในรูปแบบที่หลากหลายและเข้าถึงได้ง่าย เพื่อกระตุ้นระบบเศรษฐกิจชุมชน เพิ่มความต้องการการบริโภคอาหารสุขภาวะ
- สื่อสารสร้างความรอบรู้การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ ให้ประชาชนตื่นตัว และเท่าทันต่อสถานการณ์อาหารทั้งความไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย และภาวะทุพโภชนาการ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ การมีชีวิตรอบรู้

แผนอาหารเพื่อสุขภาวะ

- เกิดรายงานการติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของประชาชนไทยระดับชาติ เพื่อสนับสนุนการประเมินผลตามเป้าหมายระยะ 10 ปีของ สสส. จำนวน 1 กรณี รวมทั้งวัดผลที่กลุ่มเป้าหมายภายใต้การสนับสนุนของแผน
- ลดอัตราชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน ในเด็กวัยเรียน (อายุ 6 - 14 ปี) ให้น้อยกว่าร้อยละ 10 โดยวัดผลที่กลุ่มเป้าหมายภายใต้การสนับสนุนของแผน
- เกิดกลไกการขับเคลื่อนมาตรการ / นโยบาย ที่สนับสนุนให้ประชาชนเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาวะ / เพิ่มอัตราการบริโภคผักผลไม้ที่ปลอดภัยอย่างเพียงพอ / ลดภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน อย่างน้อย 2 กลไก
- เกิดพื้นที่ต้นแบบการฟื้นฟูฐานทรัพยากรอาหาร / วัฒนธรรมอาหารในท้องถิ่นที่มีระบบการผลิต / การกระจาย / การให้บริการอาหาร/การจัดปัจจัยแวดล้อมด้านอาหารเพื่อสุขภาวะ อย่างน้อย 50 แห่ง

รู้จัก สสส. เพราะ 2 ใน 3 ของโรคที่เกิดขึ้นล้วนมาจากปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม หลักการทำงานของ สสส. จึงมุ่งเน้นการแก้ปัญหาด้วยหลักปัจจัยทางสังคมกำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health*) เพื่อมุ่งสร้างสุขภาวะที่ครอบคลุมทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาให้คนไทยอย่างยั่งยืน ผ่าน 15 แผน ด้วยวิธีการทำงาน ดังนี้

ลดปัจจัยเสี่ยงหลัก

- แผนควบคุมยาสูบ
- แผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด
- แผนจัดการความปลอดภัยทางถนนและภัยพิบัติ
- แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- แผนอาหารเพื่อสุขภาวะ

พัฒนากระบวนการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอื่นๆ

- แผนควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ
- แผนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว
- แผนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ

สร้างความตื่นตัวและค่านิยมใหม่ในสังคม

- แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา
- แผนสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาวะ

พัฒนาต้นแบบสุขภาวะ

- แผนสุขภาวะชุมชน
- แผนสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร

ขยายโอกาสในการสร้างนวัตกรรม

- แผนสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรมสุขภาวะ

ส่งเสริมสมรรถนะของระบบสุขภาพและบริการสุขภาพ

- แผนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพผ่านระบบบริการสุขภาพ
- แผนพัฒนาระบบและกลไกสนับสนุนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ



สนใจร่วมเป็นส่วนหนึ่งในงาน
สร้างเสริมสุขภาวะกับเรา

ติดต่อ สำนักส่งเสริมวิถีชีวิต
สุขภาวะ (สำนัก 5)
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพ 10120

โทรศัพท์ 02-343-1500
โทรสาร 02-343-1501
www.thaihealth.or.th

อ้างอิง *เซอร์ ไมเคิล กิเดียน มาร์มอต ผู้มีบทบาทสำคัญขององค์การอนามัยโลกในการแก้ปัญหาด้วยหลักปัจจัยทางสังคมกำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health) ด้วยการประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อสังคมเพื่อป้องกันโรคและการสร้างเสริมศักยภาพของคนอย่างยั่งยืน