



กรมอนามัย
Department of Health

E-N-D-U

กำลังดี · กินดี · ยัมสดใส · เข้าใจเพศวิถี



กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาวะสามารถดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และสามารถป้องกันและลดโรคที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งโรคที่สามารถป้องกันได้มีทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตประมาณ ร้อยละ 74 ของสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนทั่วโลก และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) กำหนดให้การเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง 1 ใน 3 ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อก่อนวัยอันควร โดยสาเหตุของโรคดังกล่าวเกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ทั้งการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ (3อ.) ซึ่งอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ การดูแลสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีพอจนเกิดโรคฟันผุจะทำให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร ร่างกายจึงไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะอ้วนลงพุง และการขาดสารอาหารนอกจากส่งผลต่อสุขภาพกายแล้วยังส่งผลต่อสติปัญญาและอารมณ์ด้วย เช่น การขาดสารไอโอดีนส่งผลให้เกิดความบกพร่องด้านอารมณ์และจิตใจ กลายเป็นคนเซื่องซึม/เฉื่อยชา เป็นต้น และโรคติดต่อที่ป้องกันได้ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจและไม่รู้จักวิธีคุมกำเนิด ทำให้เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร โดยสถานการณ์ที่เป็นปัญหาสำคัญ

กลุ่มสื่อสารสุขภาพ
ตุลาคม 2567

Endu Anamai คืออะไร



การนำเอาองค์ความรู้แต่ละด้านของกรมอนามัยมาเพื่อขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพคนไทยในปี 2568 โดยมีคอนเซ็ปคือ ENDU

E = Exercise เคลื่อนไหวเป็นยา พาสุภาพดี

เป้าหมาย : ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 70 ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ร้อยละ 60.8

N = Nutrition นมแม่ 1 : 6 : 2

เป้าหมาย : ร้อยละ 65 กินนมแม่ตั้งแต่ 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด /กินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก /กินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ร้อยละ 60.4

N = Nutrition เพิ่ม ลด ทดแทน โตะไปไม่อ้วน ลดเสี่ยง NCDs

เป้าหมาย : ร้อยละของเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

- 0 - 5 ปี ไม่เกินร้อยละ 8
- 6 - 4 ปี ไม่เกินร้อยละ 11
- 15-18 ปี ไม่เกินร้อยละ 11
- เพิ่ม เนื้อ นม ไข่ ถั่ว
- ลด อาหารหวานจัด เค็มจัด มันจัด
- ทดแทน ด้วยผักหลากสี ผลไม้หวานน้อย

ผลการดำเนินงาน :

0 - 5 ปี ร้อยละ 8.5

6 - 14 ปี ร้อยละ 13

15-18 ปี ร้อย ละ 13.1

D = Dental Health ฟันดีเริ่มที่ครอบครัว

เป้าหมาย : แปรงฟันก่อนนอนด้วย ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ร้อยละ 75

ผลการดำเนินงาน : ร้อยละ 71.86

U = Understanding Sexuality Education เข้าใจเพศวิถี มีทักษะชีวิต

เป้าหมาย : นักเรียน/นักศึกษา มีความรู้ด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ

ผลการดำเนินงาน : ร้อยละ 96.77

Key point ในการสื่อสาร

1. ประชาชนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพไม่ดีจึงต้องเข้ารับการรักษามากกว่าบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอ ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพโดยรวม จึงควรกำหนดมาตรการที่จะทำให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น
2. ประเทศไทยพบการอ้วนในอายุ 5-19 ปี เป็นอันดับ 3 ของอาเซียน และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไตเรื้อรัง เป็นต้น
3. หญิงตั้งครรภ์และเด็กปฐมวัยยังได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอ อีกทั้งยังมีปัญหาการขาดสารไอโอดีนในผู้สูงอายุบางจังหวัด จึงจำเป็นต้องรณรงค์สร้างความรอบรู้ให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งหญิงวัยเจริญพันธุ์ยังมีภาวะโลหิตจาง ป้องกันได้โดยให้บริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกให้เพียงพอ
4. ประชาชนไทยยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ทุกภาคส่วนต้องส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้ด้านการออกกำลังกายที่เพียงพอ มีแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ด้วยตนเอง
5. เด็กก่อนวัยเรียนและวัยเรียนยังคงมีปัญหาฟันผุ วัยทำงานมีปัญหาสภาวะช่องปาก วัยสูงอายุมีฟันถาวรที่ใช้งานได้น้อยลง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ สามารถเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพช่องปากได้ด้วยตนเอง โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ง่ายและเหมาะสม
6. ปัญหาแม่วัยรุ่นตั้งครรภ์แสดงให้เห็นว่าวัยเจริญพันธุ์ยังไม่สามารถเข้าถึงบริการ และยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองด้านสุขภาพทางเพศ และอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ถูกต้อง

กลุ่มเป้าหมาย

การสร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย

1. ประชาชนทุกกลุ่มวัย เข้าถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม
2. บุคลากรผู้รับผิดชอบงานสาธารณสุขด้านการออกกำลังกายในพื้นที่ 77 จังหวัด เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (รพ.สต.) เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ (สสอ.) คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)
3. ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน (ศูนย์อนามัยที่ 1-12 สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ/76 จังหวัดและกรุงเทพมหานคร)

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพช่องปาก

1. ประชาชนทุกกลุ่มวัยที่ใช้แพลตฟอร์มด้านสุขภาพของสำนักทันตสาธารณสุขและกรมอนามัย
2. ชุมชน/setting เช่น สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย โรงเรียน สถานประกอบการ สถานบริการสาธารณสุข ชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์

1. ประชากรกลุ่มวัยรุ่น อายุ 10 – 19 ปี

- ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1-12 สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ/76 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งมีศักยภาพในการดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- ประชาชน องค์กร และสถานประกอบต่าง ๆ ตื่นตัวและให้ความสำคัญต่อการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง
- ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีสุขภาพที่แข็งแรง เสียชีวิตจากด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง และคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศดีขึ้น
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลเฝ้าระวังด้านสุขภาพมาใช้ประกอบการตัดสินใจเชิงนโยบาย/กฎหมาย/สิทธิประโยชน์และบริการที่จำเป็น เพื่อให้ประชาชนได้รับสวัสดิการอย่างทั่วถึง
- ภาคีเครือข่าย ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชนมีพัฒนาศักยภาพในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชนและชุมชนที่อยู่ในความรับผิดชอบ
- ได้รูปแบบการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และสื่อสำหรับขับเคลื่อนการดำเนินงานสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

แนวทางรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย

กิจกรรมสำคัญ (Key Activity)	งบประมาณ (บาท)			ผู้รับผิดชอบ/ผู้เกี่ยวข้องดำเนินงาน
	ส่วนกลาง	ส่วนภูมิภาค	รวม	
1. รณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย	1,917,800	1,350,000	3,267,800	- กอส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ



กิจกรรมสำคัญ (Key Activity)	หน่วยงาน	ส่วนภูมิภาค (ศูนย์อนามัย)														รวมงบประมาณ		
		งบประมาณ (บาท)																
		ศอ.1	ศอ.2	ศอ.3	ศอ.4	ศอ.5	ศอ.6	ศอ.7	ศอ.8	ศอ.9	ศอ.10	ศอ.11	ศอ.12	สสจ.	สจจ.		สคป.	
1. รณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย	รศส	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	90,000	1,350,000

จากแผนการดำเนินงาน (Action Plan) ได้โอนงบประมาณให้ภูมิภาค (ศูนย์อนามัย) ของท่านหน่วยงานละ 90,000 บาท เพื่อรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย ภายใต้ Campaign: ENDU Anamai: กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี” ซึ่งท่านสามารถบริหารจัดการงบประมาณ สำหรับผลิตสื่อเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย ได้ตั้งนี้ยกตัวอย่างเช่น

- สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น วารสาร นิตยสาร จุลสารหนังสือพิมพ์ จดหมายข่าว โปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นภาพ เป็นต้น
- สื่อกิจกรรม กิจกรรมหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างเช่น การจัดนิทรรศการ ออกบูธประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ตามสถานที่หรือหน่วยงานต่าง ๆ
- สื่อออนไลน์ การผลิตสื่อบนเนอร์ อินฟografik วิดีโอ สำหรับเผยแพร่ผ่าน ช่องทาง Social Media เช่น Facebook YouTube Tiktok
- สื่อมวลชน การเชิญสื่อมาเพื่อจัดทำข่าวในกิจกรรมที่ศูนย์อนามัยจัดขึ้น หรือการสนับสนุนจัดจ้างสื่อ เพื่อซื้อพื้นที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าว

สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

1. รอบ 6 เดือนแรก ภายในวันที่ 15 มีนาคม 2568
2. รอบ 6 เดือนหลัง ภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2568

ผลผลิตที่ต้องรายงาน

- 1) โครงการ / กิจกรรม / เป้าหมาย / ระยะเวลา / การควบคุมกำกับงานรณรงค์ฯ
- 2) แผนการรณรงค์ Campaign: ENDU Anamai

ผลลัพธ์ที่ต้องรายงาน

- 1) ร้อยละของการดำเนินงานตามแผนรณรงค์ Campaign: ENDU Anamai
- 2) ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ฯ

ทั้งนี้ กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ จะดำเนินการจัดทำแบบรายการผลผลิตและผลลัพธ์การดำเนินงาน และแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในรูปแบบ google form จัดส่งให้กับศูนย์อนามัยเพื่อใช้ดำเนินการและรายงานผลการดำเนินงานต่อไป

ผู้ประสานงาน

- 1.ด้านรายงานผลการดำเนินงาน : นายคัมภีร์ งานดี นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ โทร 02-590-4916
- 2.ด้านการสื่อสารรณรงค์ : นางสาวภูริยา ศรีนวล นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ โทร 02-590 4911



กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข