ตัวชี้วัด 3.27 ร้อยละของการดำเนินการตามแผนการรณรงค์ Campaign: ENDU Anamai: กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี”
สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย

ระดับ 4 : Output ผลผลิต

หน่วยงาน	องค์ประกอบของแผน					คะแนน
	รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	วิธีการประเมินผล	รายงานสรุปผล	
ศูนย์ 1	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 2	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 3	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 4	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 5	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 6	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 7	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 8	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 9	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 10	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 11	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
ศูนย์ 12	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน
สสม.	✓	✓	✓	✓	✓	1 คะแนน

คะแนนระดับ 4 Output ผลผลิต = $\frac{13}{13}$ = 1 คะแนน

ระดับ 4 : Output ผลผลิต

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
กิจกรรมรูปแบบ นิทรรศการ ภายใต้ชื่อ "ENDU เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน" โดยภายในนิศทรรศการ ประกอบด้วย 1.บูธความรู้ เพื่อส่งต่อและเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ 1) โตไปบ่อ้วน บ่เสี่ยงเป่นโรค NCDs (ด้านการบริโภคอาหาร) : สาธิตและให้ความรู้เมนูชูสุขภาพพื้นบ้านประจำถิ่น ประกอบด้วย - สาธิตอาหารเมนูชูสุขภาพ - อาหารเป็นยาที่ช่วยป้องกันโรค NCD และมีสารอาหารอย่างครบถ้วน - การนับคาร์บ - การคำนวน BMI - สาธิตเครื่องดื่มสมุนไพรหวานน้อย 2) เขี้ยวดีเริ่มตี้ครอบครัว (ด้านสุขภาพช่องปาก) : กิจกรรม Brush and Bright การแปรงฟันแบบ 2-2-2 (Brush) และการไปพบทันตแพทย์ปีละ 1 – 2 ครั้ง เพื่อให้ช่องปากสุขภาพดีและมีฟันที่ขาวสะอาด (Bright) 3) เคลื่อนไหวเป่นยา ปาหี้อสุขภาพ (ด้านกิจกรรมทางกาย) : การออกกำลังกายโดย 9 ท่าล้านนาไทย และเต้นประกอบเพลง Long Life Thai Fit 4) เข้าใจเพศวิถี มีทักษะชีวิต (ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตเพียงพอ) : Sex Literacy รู้เท่าทัน ป้องกันปลอดภัย 5) กิจกรรมตอบปัญหาความรู้สุขภาพประเด็น ENDU และแจกเอกสารความรู้ 6) จุดลงทะเบียนเข้าร่วมงาน เพื่อเก็บข้อมูลจำนวนผู้เข้าร่วมงานบูรณาการจัดกิจกรรมร่วมกับ Event หรือ การประชุมทุกกลุ่มงาน	ประชาชนในจังหวัดศูนย์อนามัยที่ 1 ประกอบด้วย เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน พะเยา แม่ฮ่องสอน แพร่ และน่าน		30 พ.ย. 67	4 ธ.ค. 67 25-26 ธ.ค. 67	22 ม.ค. 68 (กิจกรรมหลัก)								1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชนที่มาร่วมนิทรรศการ 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบที่ 2 : แบบสอบถามกระดาษ ทำการนำเข้าระบบออนไลน์ภายหลัง โดยใช้งานแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้านจากส่วนกลาง 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน โดยคำนวณได้จากสมการ ประชากรที่มี HL เพียงพอ / ประชากรทั้งหมดที่ร่วมงาน	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 2.1 ด้านการบริโภคอาหาร 2.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 2.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 2.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิต เพียงพอ 4.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : ปัญชลิกา นาคคงคำ

ตำแหน่ง :นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
1.จัดบูธ ENDU ทำแบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพ 2.ทำแบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านระบบออนไลน์	(1) ผู้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตสุขภาพที่ 2 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ณ โรงแรมดิอิมพีเรียล โฮเทล แอนด์ คอนเวนชั่น เซ็นเตอร์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (2) ผู้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายเขตสุขภาพที่ 2 ให้เป็น HL Coach ระหว่างวันที่ 22 - 24 ธันวาคม 2567 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก (3) ประชาชนเครือข่ายเขตสุขภาพที่ 2			↔	↔									1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชนที่มาร่วมนิทรรศการ 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบที่ 2 : แบบสอบถามกระดาษ ทำการนำเข้าระบบออนไลน์ภายหลัง โดยใช้งานแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้านจากส่วนกลาง 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน โดยคำนวณได้จากสมการ ประชากรที่มี HL เพียงพอ / ประชากรทั้งหมดที่ร่วมงาน	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 2.1 ด้านการบริโภคอาหาร 2.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 2.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 2.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 4.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน: นางสาวดารัตน์ พลภักดี
ตำแหน่ง : นักประชาสัมพันธ์

ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
1. จัดอบรมหลักสูตรนักปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตขั้นพื้นฐานด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Basic Lifestyle Coach) เขตสุขภาพที่ 3 รุ่นที่ 2 เพื่อส่งเสริมศักยภาพของบุคลากรในด้านการให้คำปรึกษา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และการดำเนินงานเชิงรุก ในการดูแลสุขภาพประชาชนในเขตสุขภาพที่ 3 อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน รูปแบบกิจกรรม : บรรยายและฝึกปฏิบัติ 2. กิจกรรมรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามกรอบแนวคิด ""ENDU เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน"" โดยบูรณาการงานร่วมกันระหว่างกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและสูงอายุ และกลุ่มอนามัยแม่และเด็ก ผสมผสานไปกับกิจกรรมรณรงค์ ""สาวไทยแก้มแดง อนามัยการเจริญพันธุ์แข็งแรงดี มีครอบครัวคุณภาพ"" เทศกาลวาเลนไทน์ ในวันที่ 14 ก.พ.2568 ณ ลานกิจกรรมเพลย์แลนด์ ห้างสรรพสินค้าบิ๊กซี 1 อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ รูปแบบกิจกรรม : บูธสร้างความรอบรู้และร่วมสนุกเล่นเกม ตอบคำถามตอบแบบสำรวจ ENDU Anamai และรับของรางวัล	1.บุคลากรทางการแพทย์ และอาสาสมัครสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 3 2.ประชาชนเขตสุขภาพที่ 3					↔								1. กลุ่มตัวอย่างประมาณ 50 คนที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง 2. เครื่องมือแบบประเมินความพึงพอใจ 3. การวิเคราะห์ผลประเมินผลเป็นร้อยละ	1. รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2. รายงานผลสำรวจความรอบรู้ของประชาชนและสรุปผลการดำเนินงาน 3. ปัญหาและอุปสรรค 4. ข้อเสนอแนะ 5. ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวกริษฐา เอกปัชชา
ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
1. กิจกรรมนำออกกำลังกายเปิดตัว LONG LIFE...THAI FIT ฟิตกาย ฟิตใจ 2. Tedtalk ประเด็น ENDU จากผู้รับผิดชอบงานหลัก 3. กิจกรรมถามตอบปัญหาสุขภาพ ประเด็น ENDU 4. ออกบูธ จำนวน 7 บูธ ได้แก่ E- Exercise กำลังดี ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวเป็นยา นำพาสุขภาพดี N : Nutrition กินดี (อาหารและโภชนาการ รณรงค์ขับเคลื่อนวาระอ้วนแห่งชาติ นมแม่ การให้ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกให้เพียงพอและการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน) D : Dental ยิ้มสดใส ประชาชนรอบรู้และจัดการตนเองด้านสุขภาพช่องปาก (Self-care) ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล U : Understanding sexuality เข้าใจเพศวิถี สร้างความรอบรู้และความตระหนักให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี HL : HL In family LM : 6 เสาหลัก รพ. : งานบริการในโรงพยาบาล 5. บูธศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 6. กิจกรรมเยี่ยมครบทุกบูธ ได้รับของที่ระลึก และมีสิทธิลุ้นรางวัลใหญ่ 7. สนับสนุนยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก กลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ สถานที่จัด ห้างสรรพสินค้า Big C สาขาสระบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี	1. เจ้าหน้าที่ระดับ สสจ. 8 จังหวัด ที่รับผิดชอบงาน จาก กลุ่มงาน พคบ. สาธารณสุขมูลฐาน กลุ่มสื่อสารฯ ส่งเสริมสุขภาพ สิ่งแลดล้อมทันตะ 2. ผู้รับผิดชอบงานจาก สสอ. รพ.สต. 3. อสม. และภาคประชาชน 4. กลุ่มครูและนักเรียน 5. ผู้แทนจากสถานประกอบการโรงงาน 6. อปท. 7. ผู้แทนจากโรงพยาบาล จาก 8 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 4 จำนวนทั้งสิ้น 300 คน			◄►										1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชน 300 คน ที่มาร่วมกิจกรรมรณรงค์ 2. เครื่องมือในการเก็บข้อมูล (จากส่วนกลาง) เป็นแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้าน รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบที่ 2 : แบบสอบถามกระดาษทำการนำเข้าระบบออนไลน์ภายหลัง 3. คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน	1. จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ (จำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ) 2. สรุปรายละเอียดภาพรวมของกิจกรรมรณรงค์ 3. สรุปผลการประเมินความรอบรู้ ENDU ทั้ง 4 ด้าน 4. ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข 5. ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา 6. ภาพบรรยากาศในงาน ประกอบการสรุปผลงาน

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางวัชรี เรือนคง
ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
รูปแบบกิจกรรม การจัดงานมหกรรมส่งเสริมสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 5 ครั้งที่ 3 ประจำปี 2568 “ชุมชนสุขภาพดี จุดเริ่มต้นของสังคมแห่งความสุข” “Healthy Community : The beginning of a happy society” วันที่ 2 เมษายน 2568 ณ โรงยิมเนเซี่ยมจังหวัดราชบุรี กิจกรรมประกอบด้วย 1.การรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ภายใต้ Campaign (ENDU Anamai)ได้แก่ 1) กำลังดี (Exercise) 2) กินดี (Nutrition) 3) ยิ้มสดใส (Dental Health) 4) เข้าใจเพศวิถี (Understanding Sexuality Education) 2.การประกวดการออกกำลังกายประกอบดนตรี(แอโรบิก) กลุ่มประชาชนวัยทำงานอายุ 18-59 ปี 3.การประกวดการออกกำลังกายประกอบดนตรี(บาสโลบ) กลุ่มประชาชนวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 4.การประกวดเมนูชูสุขภาพพื้นบ้าน(ลดหวาน มัน เค็ม)	ภาคีเครือข่ายในพื้นที่ 8 จังหวัดของเขตสุขภาพที่ 5 (สุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์) กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย -อาสาสมัครสาธารณสุข -ประชาชน -บุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ 5 (ศอ.5,สสจ.,สสอ.,รพ.,รพ.สต.) รวมทั้งสิ้น 400 คน							◄►						1.กลุ่มตัวอย่าง : ประชาชนที่มาร่วมงานมหกรรมส่งเสริมสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 5 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล : แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 ด้าน สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม CAMPAIGN ENDU (ออนไลน์/กระดาษ)	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนอาสาสมัครสาธารณสุขประชาชน และบุคลากรสาธารณสุขที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.1 จำแนกตามช่วยวัย 2.2 จำแนกตามเพศ 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 3.1 ด้านการบริโภคอาหาร 3.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 3.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 3.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 4.ปัญหาและอุปสรรค 5.ข้อเสนอแนะ 6.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวนาตยา วรรณภา
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
รณรงค์สร้างกระแสประชาชนทุกกลุ่มวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านโภชนาการการออกกำลังกาย อารมณ์ และสุขภาพทางช่องปาก ภายใต้ Campaign : ENDU Anamai โดยภายใต้กิจกรรมมีการจัดนิทรรศการ ENDU Anamai 6 บูท ประกอบด้วย บูธที่ 1 E – Exercise กำลังดี บูธที่ 2 N – Nutrition กินดี บูธที่ 3 D – Dental ยิ้มสดใส บูธที่ 4 U – Understanding Sexuality Education เข้าใจเพศวิถี บูธที่ 5 HL – Health Literacy ความรอบรู้ด้านสุขภาพ บูธที่ 6 ดูแลใจ ทุกวัย ทุกคน Mental Health For All	ภาคีเครือข่ายในพื้นที่ 8 จังหวัดของเขตสุขภาพที่ 5 (สุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์) กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย -อาสาสมัครสาธารณสุข -ประชาชน -บุคลากรสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ 5 (ศอ.5,สสจ.,สสอ.,รพ.,รพ.สต.) รวมทั้งสิ้น 400 คน		↔											1.จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มาร่วมกิจกรรม : ประชาชน 200 คน 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ใช้แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป สำหรับ Campaign ENDU 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน	สรุปผลการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป สำหรับ Campaign ENDU Anamai วันที่ 8 พฤศจิกายน 2567 ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ส่วนที่ 3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพก่อนกับหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวภูริภัคพ์ พรหมมินทร์
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
1.กิจกรรมออกบูธ ครอบครัวรอบรู้สุขภาพ, นับคาร์บ LM และ ENDU เพื่อลด NCD ร่วมกับ คลินิกส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น และกลุ่มพัฒนาส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น พร้อมนำออกกำลังกาย Long life Thai fit ในงาน "มหกรรม อสม . สร้างสุขภาพ" ประจำปี 2567 จังหวัดขอนแก่น 2. โรงเรียนต้นแบบสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ การเข้าถึงสื่อความรู้สมัยใหม่ (Line Teen Club) ของวัยรุ่นในสถานศึกษา กิจกรรมรูปแบบแบ่งกลุ่ม 5 ฐาน สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพฯ ประกอบด้วย จัดบูธแต่ละฐานและให้ความรู้ 5 ฐาน เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ การเข้าถึงสื่อความรู้สมัยใหม่ (Line Teen Club) ของวัยรุ่นในสถานศึกษา เขตเทศบาลนครขอนแก่น 5 ฐาน ประกอบด้วย ฐานที่ 1 : พรบ.ฯ กฎหมายวัยรุ่น และ กฎหมายยุติการตั้งครรภ์ ฐานที่ 2 : อนามัยการเจริญพันธุ์ การคุมกำเนิดสมัยใหม่ (Modern methods) และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ฐานที่ 3 : การเข้าถึงบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (YFHS) ระบบการส่งต่อเครือข่ายยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย (RSA) และเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Life style medicine) ในวัยรุ่น ฐานที่ 4 : เด็กวัยรุ่นควรทราบ 4 ด้าน ได้แก่ 1.ด้านการบริโภคอาหาร 2.ด้านสุขภาพช่องปาก 3.ด้านกิจกรรมทางกาย และ 4.ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตเพียงพอ และช่องทางสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบออนไลน์ (Line teen club) และทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น ฐานที่ 5 : ยาเสพติดในสถานศึกษา และการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์				↔					↔		↔			1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชน 300 คนที่มาร่วมกิจกรรม 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล แบบสอบถามออนไลน์ 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม 3.แกนนำนักเรียนที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 3.1 ด้านการบริโภคอาหาร 3.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 3.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 3.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 4.ปัญหาและอุปสรรค 5.ข้อเสนอแนะ 6.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางประพิณทิพย์ ปักกุนนัน
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
1. บูรณาการรณรงค์ร่วมกับงานประชุมเชิงปฏิบัติการมหกรรมวิชาการและชี้แจงการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตสุขภาพที่ 8 ปีงบประมาณ 2568 เพื่อส่งต่อและเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ E=Exercise ด้านกิจกรรมทางกาย, N=Nutrition ด้านการบริโภคอาหาร, D=Dental Health ด้านสุขภาพช่องปาก และ U=Understanding Sexuality Education ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตเพียงพอ 2. ประชุมรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทยภายใต้ Campaign: ENDU Anamai: กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี” (ผ่านระบบออนไลน์) 3. ผลิตสื่อ อินโฟกราฟิก วิดีโอ สำหรับเผยแพร่ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น Website Facebook	1. ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุข 2. องค์การบริหารส่วนจังหวัด 3. เครือข่ายการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง 4. ประชาชนในเขตสุขภาพที่ 8 ทั้ง 7 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดนครพนม จังหวัดหนองคาย จังหวัดบึงกาฬ จังหวัดหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี จังหวัดเลย และจังหวัดสกลนคร		25-26 พ.ย. 67	←	←	↔	→	→	→	→	→	→	→	1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชน 300 คน 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบที่ 2 : แบบสอบถามกระดาษ ทำการนำเข้าระบบออนไลน์ภายหลัง โดยใช้งานแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้าน จากส่วนกลาง 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่ร่วมกิจกรรมทั้ง 4 ด้าน โดยคำนวณได้จากประชากรที่มี HL เพียงพอ	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.1 จำแนกตามช่วยวัย 2.2 จำแนกตามเพศ 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 4.ปัญหาและอุปสรรค 5.ข้อเสนอแนะ 6.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวบุณยนุช จุ้ดศรี
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
กิจกรรมรูปแบบ นิทรรศการ ภายใต้ชื่อ ""ENDU Anamai กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี ปีงบประมาณ 2568"" โดยภายในนิศทรรศการประกอบด้วย 1.บูธความรู้ เพื่อส่งต่อและเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ 1.ด้านการบริโภคอาหาร 2.ด้านสุขภาพช่องปาก 3.ด้านกิจกรรมทางกาย และ 4.ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตเพียงพอ 2.เวทีแลกเปลี่ยนความรู้ 3.กิจกรรมตอบปัญหาความรู้สุขภาพประเด็น ENDU 4.จุดลงทะเบียนเข้าร่วมงาน เพื่อเก็บข้อมูลจำนวนผู้เข้าร่วมงาน	ประชาชนในจังหวัดศูนย์อนามัยที่ 9 ประกอบด้วย นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ และ สุรินทร์					↔								1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชน 60 คน ที่มาร่วมนิทรรศการ 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบที่ 2 : แบบสอบถามกระดาษ ทำการนำเข้าระบบออนไลน์ภายหลัง โดยใช้งานแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้านจากส่วนกลาง 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน โดยคำนวณได้จากสมการ ประชากรที่มี HL เพียงพอ / ประชากรทั้งหมดที่ร่วมงาน	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 1.1 จำแนกตามช่วยวัย 1.2 จำแนกตามเพศ 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 2.1 ด้านการบริโภคอาหาร 2.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 2.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 2.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 4.ปัญหาและอุปสรรค 5.ข้อเสนอแนะ 6.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวธิฏิญาศ์ภัค วรปรัชญ์ชยุตม์
ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
กิจกรรมรูปแบบ รณรงค์ ภายใต้ชื่อ ""รณรงค์ ENDU Anamai กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี เขตสุขภาพที่ 10 ปีงบประมาณ 2568"" กิจกรรม ประกอบด้วย 1. กิจกรรมการ Kick off รณรงค์ ENDU Anamai กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี เขตสุขภาพที่ 10 ปีงบประมาณ 2568 2. การแถลงข่าว 3. การบรรยายเชิงวิชาการเกี่ยวกับการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการส่งเสริมสุขภาพคนไทยยกระดับการดูแลสุขภาพวิถีใหม่แบบเป็นองค์รวม การพลิกวิถีสุขภาพ Key Success แห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ SEX สุขภาพ กับการส่งเสริมสุขภาพทุกช่วงวัย กำลังดี ขยับกายให้แข็งแรง: กิจกรรมทางกายสำหรับทุกวัย สร้างพลังเครือข่ายแห่งการรู้ ด้วยองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ ระบบปฏิบัติการสาสุขอุ่นใจ หน้าต่างแห่งการรู้ สู่สุขภาวะที่ดี และก้าวต่อไป ยกระดับความรอบรู้ สู่ผลงานสร้างคุณค่า ได้รับการสนับสนุนวิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด้ามพร้า โรงพยาบาลตราด มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย และ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี 4. บูธความรู้ เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการ บริโภคอาหาร ด้านสุขภาพช่องปาก ด้านกิจกรรมทางกาย และด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตเพียงพอ จำนวนทั้งหมด 8 บูธ ประกอบด้วย โรงพยาบาลค้อวัง ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ชมรมผู้สูงอายุสถานีกาชาดที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี มูลนิธิสื่อสร้างสุข ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 10 อุบลราชธานี กลุ่มอนามัยวัยทำงาน กลุ่มทันตสาธารณสุข กลุ่มอนามัยวัยรุ่นและเยาวชน Lifestyle Medicine (LM) โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี HL in Health Rider ครอบครัวรอบรู้ด้านสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี 5.จุดลงทะเบียนเข้าร่วมงาน เพื่อเก็บข้อมูลจำนวนผู้เข้าร่วมงาน โดยที่ทำการจัดกิจกรรมที่ ห้องประชุมทับทิมสยาม 2 โรงแรมสุนีย์แกรนด์ โฮเทล แอนด์ คอนเวนชั่น เซ็นเตอร์ จังหวัดอุบลราชธานี	ภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนทั่วไป 5 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 10 (อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร อำนาจเจริญ มุกดาหาร) จำนวน 350 คน		18-19 พ.ย. 67											1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : จำนวน 350 คน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 300 คน 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ รูปแบบที่ 2 : แบบสอบถามกระดาษ ทำการนำเข้าระบบออนไลน์ภายหลัง โดยใช้งานแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้านจากส่วนกลาง 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน โดยคำนวณได้จากสมการ ประชากรที่มี HL เพียงพอ / ประชากรทั้งหมดที่ร่วมงาน	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 2.1 จำแนกตามเพศ 2.2 จำแนกตามอายุ 2.3 จำแนกตามอาชีพ 2.4 จำแนกตามรายจังหวัด 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 3.1 ด้านการบริโภคอาหาร 3.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 3.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 3.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 4.ปัญหาและอุปสรรค 5.ข้อเสนอแนะ 6.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวสุกานดา แก้วล้อมบึง
ตำแหน่ง : รก.พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
รูปแบบกิจกรรม 1.ดำเนินงานในรูปแบบการ Kick off รณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทยภายใต้ Campaign : ENDU กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี 2.ถ่ายทอดสดการ Kick off ผ่าน Facebook Page ของทางศูนย์อนามัยที่ 11	ประชาชนในจังหวัดศูนย์อนามัยที่ 11 ประกอบด้วย กระบี่ ชุมพร นครศรีธรรมราช พังงา ภูเก็ต ระนอง และสุราษฎร์ธานี					← →								1.จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : ประชาชน 100 คน 2.เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ทำการเก็บข้อมูล 2 รูปแบบ รูปแบบที่ 1 : แบบสอบถามออนไลน์ โดยใช้งานแบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้านจากส่วนกลาง 3.คำนวณสัดส่วนความรอบรู้ของผู้ที่มาร่วมงานทั้ง 4 ด้าน โดยคำนวณได้จากสมการ ประชากรที่มี HL เพียงพอ / ประชากรทั้งหมดที่ร่วมงาน	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2.จำนวนประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม 1.1 จำแนกตามช่วยวัย 1.2 จำแนกตามเพศ 3.สัดส่วนประชากรที่มีความรอบรู้สุขภาพที่เพียงพอ 3.1 ด้านการบริโภคอาหาร 3.2 ด้านสุขภาพช่องปาก 3.3 ด้านกิจกรรมทางกาย 3.4 ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 4.ปัญหาและอุปสรรค 5.ข้อเสนอแนะ 6.ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวเปรมยุดา นาครัตน์
ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
1. จุดลงทะเบียนและบันทึกข้อมูลแบบประเมินความรอบรู้ "ENDU" 2. บูธนิทรรศการ 5 บูธ - Exercise&Inbody Assessment : รูปแบบกิจกรรมทางกายลด NCDs และฐานประเมิน Inbody - Nutrition : นับคาร์บ หวานมันเค็ม ฉลาก - Dental : การดูแลสุขภาพช่องปาก สาธิตการแปรงฟัน ปัญหาสุขภาพช่องปาก - Understanding Sexual Education : Teen club เพศวิถีศึกษา 3. เวทีกิจกรรม/บรรยายกลาง	ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา บุคลากรภาครัฐ เอกชน จังหวัดยะลา (ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา)					↔								1. แบบลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. แบบประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรม 3. เครื่องมือเก็บข้อมูลความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ ""ENDU"" - แบบประเมิน Google Form https://forms.gle/EbtdPbjLSkGj3TMz8	1.รายละเอียดการจัดกิจกรรม 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างน้อย 100 คน 3. ผลการประเมินความรอบรู้ ENDU 4. ภาพข่าว

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางสาวซูไมยะ เด็งสาแม
ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

รูปแบบกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา												วิธีการประเมินผล(ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ENDU Anamai)	รายงานสรุปผล
		ต.ค. 67	พ.ย. 67	ธ.ค. 67	ม.ค. 68	ก.พ. 68	มี.ค. 68	เม.ย. 68	พ.ค. 68	มิ.ย. 68	ก.ค. 68	ส.ค. 68	ก.ย. 68		
กิจกรรมนิทรรศการรณรงค์สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย ภายในนิทรรศการ ประกอบด้วย 1. จุดลงทะเบียนเข้าร่วมงานและรับเอกสารประกอบการเข้าร่วมกิจกรรม 2. พิธิเปิดนิทรรศการรณรงค์ฯ 3. บูทสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพคนไทย ภายใต้ Campaign: ENDU Anamai: กำลังดี กินดี ยิ้มสดใส เข้าใจเพศวิถี จำนวน 4 บูท 3. ผู้เข้างานเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละบูท เพื่อสะสมแต้มแลกรับของรางวัล 4. จุดทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบบประเมินความพึงพอใจ และแลกรับของที่ระลึก	นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 170 คน เจ้าหน้าที่ประจำบูท 20 คน (บูทละ 5 คน) ผู้บริหาร 2 คน คณะทำงาน 8 คน									↔				1. จำนวนกลุ่มตัวอย่าง : นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จำนวน 170 คน 2. แบบสอบถามความรอบรู้ทั้ง 4 ด้านจากกรมอนามัย (กรส.) ในรูปแบบออนไลน์ 3.แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบออนไลน์	รายงานผลการดำเนินงาน ซึ่งประกอบไปด้วย 1. ผลการดำเนินภาพรวม 2. สัดส่วนประชากรที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอ 4 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านสุขภาพช่องปาก ด้านกิจกรรมทางกาย และด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตเพียงพอ 3. ปัญหา/อุปสรรค 4. ข้อเสนอแนะ 5. ภาพประกอบ

ชื่อผู้ติดต่อประสานงาน : นางชุลีกร ลิ่งไธสง
ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ