

แผนปฏิบัติการระดับโลกเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปี พ.ศ. 2561-2573

# เพิ่มกิจกรรมทางกาย เพื่อโลกที่มีสุขภาวะดีขึ้น



LET'S  
**Be**  
**active**  
Everyone  
Everywhere  
Everyday

ไทยแอคทีฟทุกที่  
สังคมดีทั่วไทย  
[activethai.org](http://activethai.org)

**AT-A-GLANCE**

# วิสัยทัศน์เพื่อสร้างโลกที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายมากขึ้น\*

การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำแล้วจะสามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable Diseases: NCDs) อาทิเช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคเมะเร็งเต้านมและเมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคน้ำหนักเกินและโรคอ้วนด้วย อีกทั้งยังส่งผลดีต่อสุขภาพทางจิตใจ คุณภาพชีวิต และสุขภาวะโดยรวมอย่างไรก็ดี คนส่วนใหญ่ในโลกกลับมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง ในขณะที่แต่ละประเทศมีการพัฒนาทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ระดับของการมีกิจกรรมทางกายกลับลดน้อยลง ในบางประเทศนั้น ระดับของการมีกิจกรรมทางกายลดลงสูงถึงร้อยละ 70 สาเหตุมาจากรูปแบบการเดินทางที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้เทคโนโลยีมากขึ้น คุณค่าทางวัฒนธรรมของการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง และการกลายเป็นเมืองสูงในอัตราที่สูงขึ้น

ความล้มเหลวจากการไม่ดำเนินการใดๆเพื่อเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายนั้นสร้างความเสียหายอย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพ สิ่งแวดล้อม การพัฒนาทางเศรษฐกิจ สุขภาวะชุมชนและคุณภาพชีวิตโดยรวม

แผนปฏิบัติการระดับโลกเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับใหม่นี้ เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของนานาประเทศที่เรียกร้องให้มีการสร้างแนวทางที่ทันต่อสถานการณ์ และกรอบการดำเนินการเชิงนโยบายที่มีประสิทธิผลและเป็นไปได้จริง เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายในทุกๆระดับ แผนปฏิบัติการฉบับนี้ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ 4 ข้อ และมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 20 ประการ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายทั้งหมดสามารถปรับใช้ได้กับทุกบริบทของประเทศอย่างเป็นสากล และเหมาะสมต่อความหลากหลายของปัจจัยด้านวัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และปัจเจกบุคคลที่ทำให้ขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การนำไปปฏิบัติใช้ให้เกิดประสิทธิผลจะเกิดได้นั้น จำเป็นต้องได้รับพันธสัญญาที่หนักแน่นจากระดับสูง ความร่วมมือจากการบูรณาการระหว่างภาครัฐบาล และพหุภาคีในทุกๆระดับ เพื่อไปสู่การตอบสนองที่สอดคล้องกันทั้งระบบ

องค์การอนามัยโลกจะให้การสนับสนุนประเทศเพื่อยกระดับและสร้างความเข้มแข็งต่อความสามารถตอบสนองต่อแผนปฏิบัติการฯ ด้วยการเสนอแนะวิธีการแก้ปัญหาเชิงนโยบายจากหลักฐานเชิงประจักษ์ การจัดทำแนวทางและเครื่องมือการนำไปใช้ขณะเดียวกันจะติดตามความก้าวหน้าและผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นทั่วโลกด้วย

กิจกรรมทางกายเป็นเรื่องง่ายในชีวิตประจำวัน มีวิธีหลากหลายที่จะทำให้เราไม่เนือยนิ่งได้ - เดิน ปั่นจักรยาน เล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการที่มีการเคลื่อนไหว เดิน และเล่น - และมีโอกาสทางนโยบายดีๆมากมายที่จะสร้างการมีส่วนร่วมได้

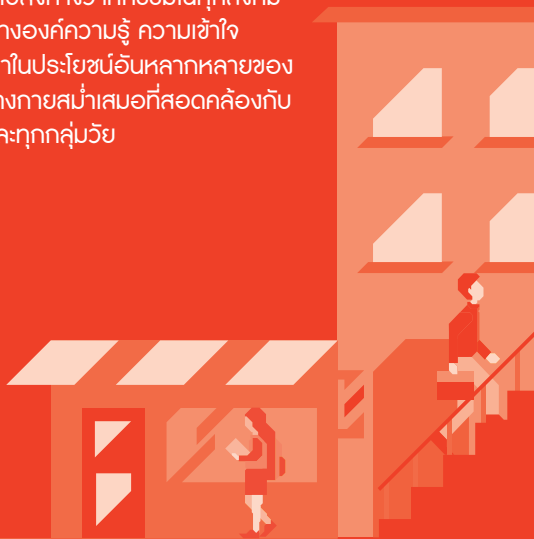
## เป้าหมายในการลดอัตราการขาดกิจกรรมทางกาย



# 1 สร้างบรรทัดฐาน สังคมที่ไม่เนือยนิ่ง

## ปรับเปลี่ยนบรรทัดฐาน สังคมและทัศนคติ

สร้างการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในทุกสังคม  
ด้วยการเสริมสร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจ  
และการเห็นคุณค่าในประโยชน์อันหลากหลายของ  
การมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอที่สุดอดคล้องกับ  
ทุกสมรรถภาพและทุกกลุ่มวัย



# 2 สร้างสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกาย

## สร้างพื้นที่และสถานที่

สร้างและรักษาสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและปกป้องสิทธิ  
ของทุกคนทุกวัยในการเข้าถึงพื้นที่และสถานที่ที่ปลอดภัย  
ในชุมชนของตนอย่างเท่าเทียมกัน เพื่อให้เกิด  
กิจกรรมทางกายที่สม่ำเสมอตามสมรรถภาพ



# 3 สร้างโอกาส ต่อการมีกิจกรรม ทางกายระดับบุคคล

## กำหนดโปรแกรมและโอกาส

สร้างและส่งเสริมการเข้าถึงโอกาส  
และโปรแกรมในสถานที่ต่างๆ เพื่อ  
ช่วยให้มีใจจดจ่อกับบุคคลในทุกกลุ่มวัย  
และทุกสมรรถภาพได้มีกิจกรรม  
ทางกายอย่างสม่ำเสมอทั้งในระดับ  
บุคคล ครอบครัว และชุมชน



# 4 สร้างระบบ ที่เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกาย

## เสริมความเข้มแข็งผ่านระบบ ธรรมาภิบาลและผู้นำนโยบาย

สร้างและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับภาวะผู้นำ  
โครงสร้างการบริหารงาน ความร่วมมือพหุภาคี  
ความสามารถของการขับเคลื่อนจากหน่วยปฏิบัติการ  
และระบบข้อมูลและการรณรงค์ข้ามภาคส่วนเพื่อนำไปสู่  
ความเป็นเลิศในการระดมและนำเอาทรัพยากรไปใช้ผ่าน  
ความร่วมมือทั้งระดับนานาชาติระดับระหว่างประเทศ  
และระดับภายในประเทศเพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย  
และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง



# กิจกรรมทางกาย มีคุณประโยชน์นานับประการ ต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ

และสามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ปี พ.ศ. 2573

การดำเนินการตามข้อเสนอแนะเชิงนโยบายจากแผนปฏิบัติการฯ สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน 13 ประการ



การร่วมมือกันและการตรวจสอบการนำเอานโยบายไปปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการเดินทาง การปั่นจักรยาน การเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการที่มีการเคลื่อนไหว และการเล่นนั้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชนและคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับทุกคน

# องค์การอนามัยโลก จะมีบทบาทอย่างไร

องค์การอนามัยโลกจะทำงานร่วมกับประเทศสมาชิกต่างๆ ในการสนับสนุนการใช้วิธีแบบองค์รวมเพื่อเพิ่มระดับกิจกรรมทางกาย ในทุกช่วงวัยและทุกสมรรถนะในระดับบุคคล สร้างความร่วมมือและความสามารถในระดับโลก ระดับภูมิภาค และระดับประเทศให้ เข้มแข็งยิ่งขึ้นเพื่อสนองต่อความต้องการด้านวิชาการ นวัตกรรม และแนวทางการทำงาน

องค์การอนามัยโลกจะให้ความสำคัญในประเด็นต่อไปนี้:



อำนวยความสะดวก  
และสนับสนุนความ  
ร่วมมือพหุภาค



พัฒนาและเผยแพร่  
นโยบาย แนวทาง  
และเครื่องมือ



เร่งให้เกิดนวัตกรรม  
และทางแก้ปัญหาด้วย  
การใช้เทคโนโลยี  
ดิจิทัล



ผลักดันให้เกิดการ  
นำนโยบายไปปฏิบัติใช้  
ความร่วมมือ และการ  
มีส่วนร่วมของชุมชน



สนับสนุนให้มี  
การถ่ายทอด  
องค์ความรู้



ส่งเสริมการลงทุน  
ด้านการวิจัยและ  
ประเมินผล



สนับสนุนการ  
ระดมทรัพยากร



ให้ความช่วย  
เหลือด้านวิชาการ



ร่วมกันสร้างควม  
ศักยภาพของบุคลากร  
ผู้ปฏิบัติงาน

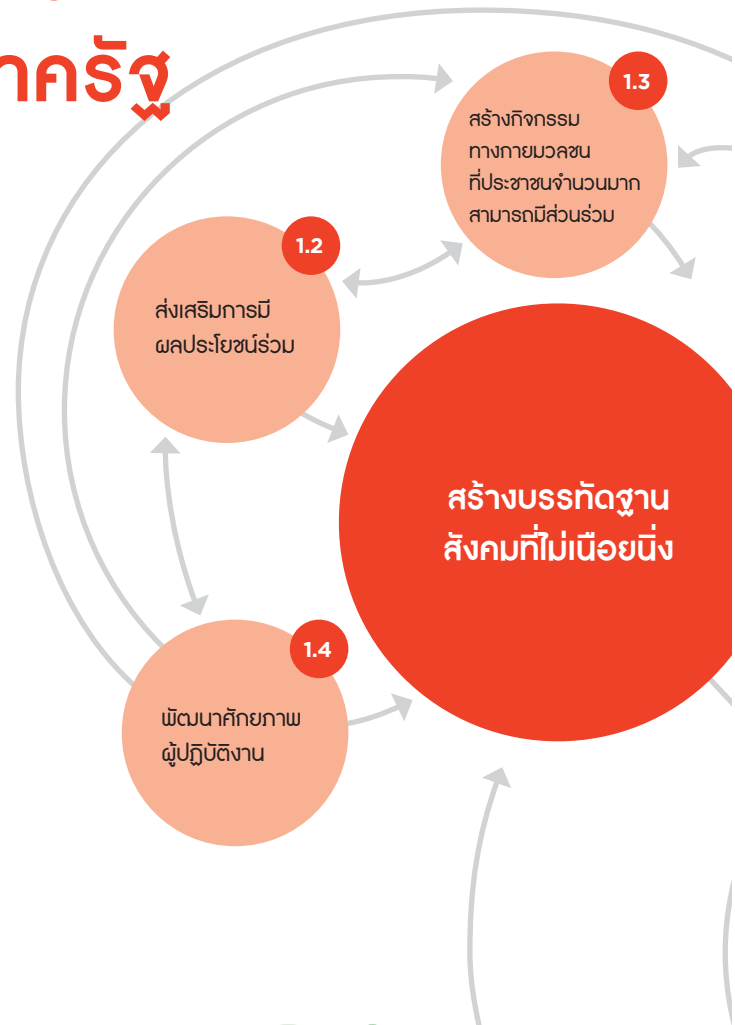


ติดตามความ  
ก้าวหน้าและ  
ผลกระทบ

# วิธีการแก้ปัญหา การขาดกิจกรรมทางกาย แบบองค์รวมทั้งระดับภาครัฐ

แผนปฏิบัติการระดับโลกเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเน้นการนำเสนอแนวทางเชิงกลยุทธ์เชิงระบบ ("system-based) เพื่อให้ทุกประเทศสามารถเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งทั้งระดับประเทศและระดับท้องถิ่น

การเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องใช้วิธีการแบบเชิงระบบ นโยบายเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งไม่สามารถแก้ปัญหาทั้งหมดได้



## วิธีการแก้ปัญหา 'แบบเชิงระบบ' คืออะไร

วิธีการแก้ปัญหาเชิงระบบให้ความสำคัญกับความเชื่อมโยงและการปรับเปลี่ยนรูปแบบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย จึงแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสมากมายที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจะนำเอานโยบายไปปฏิบัติใช้ตามความสอดคล้องกับพันธกิจของตน เพื่อปรับเปลี่ยนกระแสความเนือยนิ่งในปัจจุบัน และแสดงให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ในหลายระดับของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียด้วย

การนำเอาวิธีการดังกล่าวไปใช้นั้น ต้องอาศัยการตอบสนองที่สอดคล้องกันจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมดและทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ต่างๆ ที่บุคคลอาศัยอยู่ ทำงาน และเล่น เพื่อให้มั่นใจได้ว่าจะเกิดความยั่งยืนของกิจกรรมในอนาคต







ไทยแอคทีฟทุกที่  
สังคมดีทั่วไทย  
[activethai.org](http://activethai.org)

