

รายงานสถานการณ์ ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย

At a Glance: Thailand Physical Activity Status report

ฉบับย่อ



ไทยแอกทีฟทุกที
สังคมดีทั่วไทย
activethai.org



รายงานสถานการณ์ ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย

At a Glance: Thailand Physical Activity Status report

ฉบับย่อ



ไทยแอคทีฟทุกที่
สังคมดีทั่วไทย

รายงานสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ฉบับย่อ

At a Glance: Thailand Physical Activity Status Report

ผู้เขียน	ลลิต ดวือนอนโต อริฟิโดโด, สฐิตกร ไทโพธิ์ไทย, ขวัญชนก ภู่อุด และ อรปรียา มงคล
บรรณาธิการ	อรณา จันทรศิริ
ออกแบบและศิลปกรรม	ศตวรรษที่ วังทิพย์ และ สิริรินทร์ มนตรีมุข
พิสูจน์อักษร	ขวัญชนก ภู่อุด และ อรปรียา มงคล
พิมพ์ครั้งที่ 1	สิงหาคม 2566
จำนวน	36 หน้า
จำนวนที่พิมพ์	300 เล่ม
จัดทำโดย	คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์	0-2942-8960-3 ต่อ 0 โทรสาร 0-2940-5413
อีเมล	activethai.org@gmail.com
เว็บไซต์	www.activethai.org
โรงพิมพ์	บริษัท เดอะ กราฟิ โก ซิสเต็มส์ จำกัด 119/138 เดอะ เทอร์เรส ซอยติวานนท์ 3 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์	02-5251121, 02-5254669-70 โทรสาร 02-5251272
อีเมล	thegraphicsys@gmail.com
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ISBN	978-616-278-789-8
อ้างอิง	สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ฉบับย่อ. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566.

© ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ ขอให้อ้างอิงที่มาด้วย

สารบัญ



Executive Summary	vi
บทนำ	1
ขอบเขตของรายงานสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกาย	3
วัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมาย	6
สถานการณ์หลัก	7
– ภาพรวมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	7
– นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม Active Societies	10
– นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม Active Environments	12
– นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม Active People	14
– นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม Active Systems	16
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	18
กิตติกรรมประกาศ	26

Executive Summary

The National Status Report on Physical Activity comprehensively examines the current state of physical activity in Thailand. It explores existing policies, programs, and initiatives to promote physical activity, and identifies the gaps and challenges that need to be addressed. Following the Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030, the report is structured around four main areas: Active Societies, Active Environments, Active People, and Active Systems.

Findings

The report's findings are organized into four key areas.

Active Societies

The report underscores the presence of national campaigns promoting physical activity but points to their temporary, project-based nature and the lack of enduring impacts. Additionally, the report notes a missing cohesive national strategy for encouraging events such as walking and running.

Active Environments

The report acknowledges existing policies and efforts to foster an environment conducive to physical activity but criticizes the vague implementation and the predominant focus on motorized transportation and recreational pursuits. Attention to non-motorized transportation and daily active travel was minimal.

Active People

The report recognizes the availability of programs designed to enhance physical activity but highlights the absence of essential monitoring and evaluation data to guarantee their long-term success. It also emphasizes the limited availability of programs specifically tailored to vulnerable groups such as older adults, persons with disabilities, pregnant women, and those with chronic illnesses.

Active Systems

The report identifies the existence of national policies but reveals a shortage of evidence supporting multisector coordination and collaboration. It also points out the lack of information regarding policy execution at the provincial or municipal level. It also observes that research on physical activity, although growing, is still not robust enough to effectively influence policy decisions and advocacy.

Policy Recommendations

The report provides detailed policy recommendations for each of these four areas.


The report calls for a sustainable national strategy for promoting physical activity, emphasizing evidence-based approaches, diverse communication channels, and an integrated mechanism for organizing mass participation events.

The report urges the creation of a clear framework for implementing policies that foster an active environment, expanding initiatives beyond recreational physical activity to include daily routines and active transportation with an emphasis on creating road safety for pedestrians and cyclists.

The report highlights the need for a robust monitoring system for physical activity programs, emphasizing targeted programs for vulnerable populations, inclusive policies, and partnerships that promote active lifestyles.

The report outlines the necessity for a comprehensive national policy and governance framework for physical activity, calling for integration across sectors, strengthened implementation at sub-national levels, expansion of the national surveillance system, and the development of a robust research framework.

Implementing these recommendations will contribute to a more active and healthy population aligned with national goals and international commitments to promote physical activity and healthy lifestyles in everyday life.





บทนำ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอได้รับการยืนยันทางวิชาการอย่างชัดเจนว่าเป็นปัจจัยเชิงบวกของการป้องกันและจัดการกับโรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable diseases: NCD)

ข้อมูลจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า **ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามข้อแนะนำด้านกิจกรรมทางกายจะช่วย¹**

✓ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

20-30%

✓ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ ภาวะซึมเศร้า และโรคสมองเสื่อม

7-8%

✓ ช่วยลดการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

≈ 5%

ที่มา: WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization; 2010. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>.

การมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงสามารถลดความเสี่ยงจากสาเหตุการเกิดโรคที่ป้องกันได้ ซึ่งลดผลกระทบทั้งต่อระดับบุคคล ครอบครัว ระบบบริการสุขภาพ ไปจนถึงระดับสังคมในองค์รวม นอกจากนี้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายยังเป็นผลดีต่อสุขภาพจิต² ตั้งแต่การช่วยชะลอความเสื่อมของกระบวนการรับรู้ (cognitive) ลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ช่วยป้องกันการเกิดภาวะความดันสูง น้ำหนักเกินและโรคอ้วน ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก โดยรวมมีส่วนช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่³

¹ Physical Activity: impact. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2

² Stein DJ, Benjet C, Gureje O, et al. Integrating mental health with other non-communicable diseases. *BMJ*. 2019;364: 13-16. doi:10.1136/bmj.l295

³ Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>

หลักฐานทางวิชาการยืนยันภาวะต่อระบบเศรษฐกิจของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอทั่วโลก ในช่วง 10 ปีมีประชากรโลกเกือบ 500 ล้านรายที่เป็นผู้ป่วยใหม่จากโรคไม่ติดต่อ ทั้ง ๆ ที่เป็นกลุ่มโรคที่สามารถป้องกันได้ คิดเป็นมูลค่าที่แบกรับค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลมากถึง 27,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี **ในประเทศไทย พบว่า เป็นมูลค่าความสูญเสียมากกว่า 66 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือมากกว่า 2.2 พันล้านบาทต่อปี⁴**



ที่มา: Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องใช้การดำเนินการเชิงระบบ นโยบายเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่งไม่สามารถแก้ปัญหาทั้งหมดได้ โดยการให้ความสำคัญกับความเชื่อมโยงและปฏิสัมพันธ์ของทุกภาคส่วน ต้องอาศัยการประสานงานแบบ **Multisectoral approach** พิจารณาจากบริบทที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ต่าง ๆ ที่บุคคลอาศัยอยู่ ทำงาน เรียน และเล่น เพื่อสร้างความยั่งยืนทางสังคม⁵



ขอบเขต ของรายงานสถานการณ์ ด้านกิจกรรมทางกาย

รายงานสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายพัฒนาขึ้นจากการใช้กรอบ **WHO Framework for actions and monitoring physical activity: global action plan on physical activity policy implementation** ซึ่งนำเสนอเป็นส่วนหนึ่งของรายงานสถานการณ์โลกด้านกิจกรรมทางกาย ในปี 2565 แหล่งข้อมูลในรายงานนี้มาจาก 2 ส่วนหลัก ได้แก่

1

ข้อมูลทุติยภูมิ

จากแผนนโยบาย ยุทธศาสตร์ รายงานอย่างเป็นทางการจากหน่วยงานต่าง ๆ และข้อมูลที่ได้รวบรวมนำเสนอทางเว็บไซต์ activethai.org

2

ข้อมูลปฐมภูมิ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผ่านเครื่องมือ global action plan on physical activity situational assessment tool (GAPPA-SAT) โดยมีตัวแทนผู้ให้ข้อมูลจากหน่วยงานต่าง ๆ 10 หน่วยงาน จำนวน 15 ท่าน

ขอบเขตนิยาม “การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ” ในกลุ่มผู้ใหญ่ยึดตามข้อแนะนำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยองค์การอนามัยโลกให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อประโยชน์ด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ⁶

ข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้ คือ

(1) รายงานนี้ยังวิเคราะห์ระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามข้อแนะนำกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลกในปี 2553 (ค.ศ. 2010) แม้ว่าหลังจากนั้นในปี 2563 องค์การอนามัยโลกจะมีการปรับข้อแนะนำใหม่ แต่เนื่องจากยังไม่มีแนวทางใหม่ในการวิเคราะห์ผลตามเกณฑ์ รายงานครั้งนี้จึงอาจมีข้อจำกัดในช่วงรอยต่อทางวิชาการ และ

(2) ความพร้อมของข้อมูลที่สามารถนำมาใช้นำเสนอสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายยังมีไม่มาก โดยเฉพาะต่อการนำเสนอภาพนโยบายจากภาคส่วนต่าง ๆ และภาพแสดงระดับจังหวัด และพื้นที่ อย่างไรก็ตามรายงานฉบับนี้ก็ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำเสนอสถานการณ์ทางนโยบายพร้อมข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาเชิงระบบข้อมูลในอนาคต



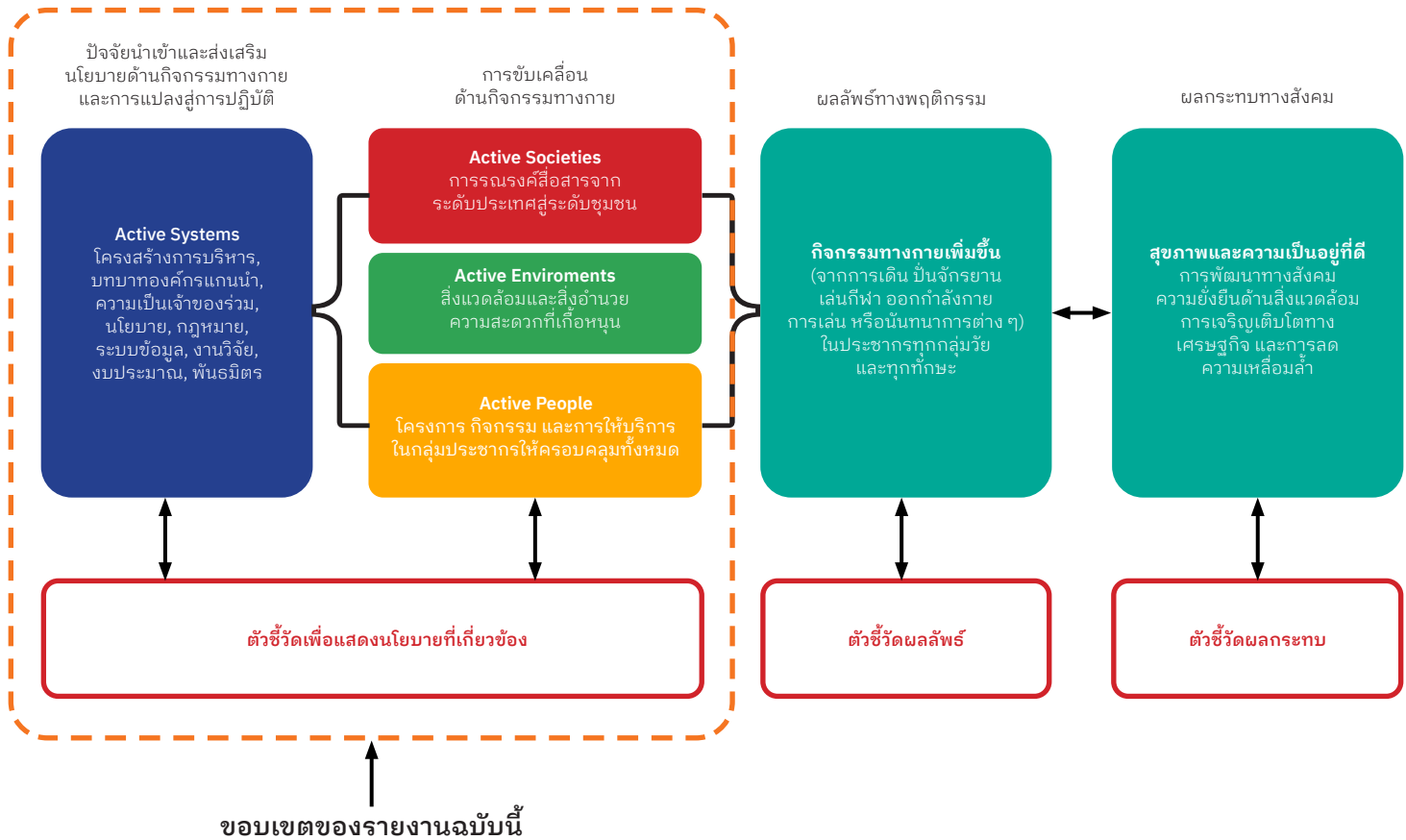
กิจกรรมทางกาย
ระดับปานกลาง
อย่างน้อย
150
นาทีต่อสัปดาห์

หรือ



กิจกรรมทางกาย
ระดับหนัก
อย่างน้อย
75
นาทีต่อสัปดาห์

GAPPA Policy Model เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



รูปที่ 1 ขอบเขตรายงานฉบับนี้ตามกรอบประเมินผล global action plan on physical activity
ที่มา: ปรับจาก GAPPA Policy Model, Global status report on physical activity 2022: Geneva: World Health Organization; 2022.

วัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมาย

รายงานสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายอาจกล่าวได้ว่าเป็นฉบับแรก ๆ ที่มีการนำเสนอข้อมูลทั้งในเชิงระบาดวิทยาและเชิงนโยบายที่เกี่ยวข้อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอข้อมูลความก้าวหน้าที่ผ่านมาของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทยตามแผนปฏิบัติการ GAPPA โดยหวังว่าจะช่วยผลักดันให้เกิดการเร่งพัฒนาในเชิงนโยบาย รูปแบบ และระบบต่างๆ ที่ช่วยเอื้อต่อประโยชน์สุขภาพประชากรไทย

รายงานนี้เหมาะสำหรับทุกท่านที่เกี่ยวข้องทั้งส่วนส่งเสริมและปฏิบัติการในระดับส่วนกลางของประเทศหรือระดับพื้นที่ ทั้งประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำไปสู่การมีกิจกรรมทางกาย



สถานการณ์หลัก

ภาพรวมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ประชากรไทย

≈ 71.9%

มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

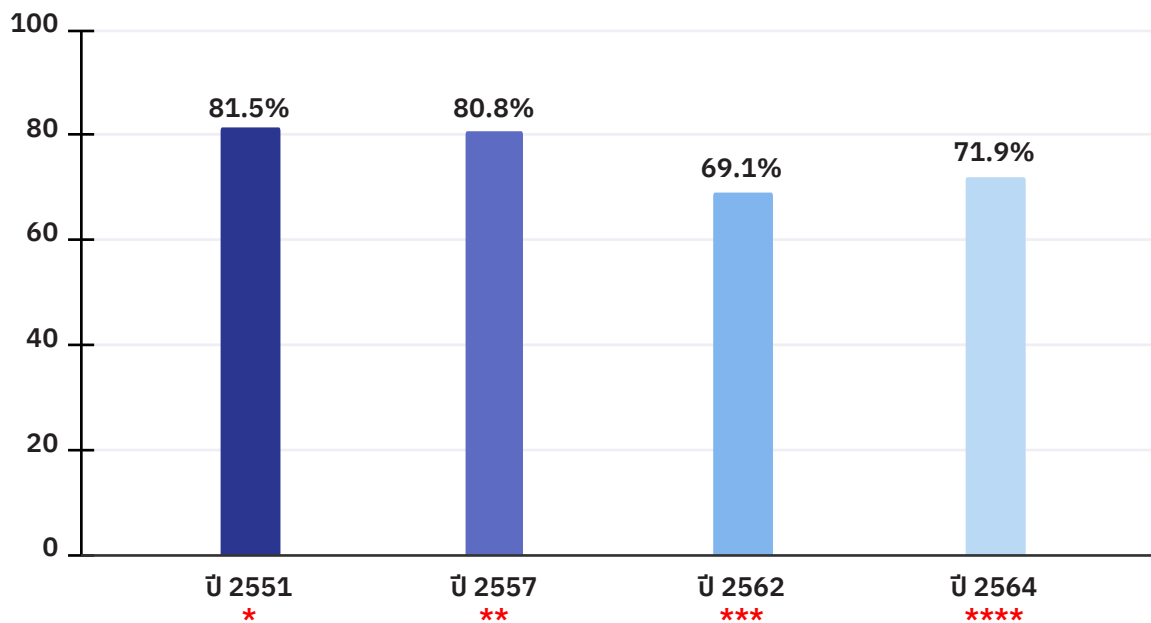
*ข้อมูลสำรวจล่าสุดในปี 2564

รายงานจากการสำรวจประชากรไทยนำเสนอแนวโน้มของการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ในปี 2551 ประชากรไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากถึง 81.5% และลดลงเล็กน้อย ในปี 2557 เป็น 80.8% อย่างไรก็ตามแนวโน้มการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงอย่างรวดเร็วในปี 2562-2563 เป็น 69.1% ทั้งนี้อาจมีผลมาจากมาตรการล็อกดาวน์และการจำกัดการเดินทางในช่วงเริ่มต้นของการระบาดใหญ่ของโรคโควิด-19 นอกจากนี้ ในปี 2563 มีการประเมินว่าคนไทยใช้เวลาส่วนใหญ่กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งมีการใช้พลังงานน้อย โดยเฉลี่ยประมาณ 14 ชั่วโมงต่อวัน⁷



⁷Topothai T, Tangcharoensathien V, Suphanchaimat R, Petrunoff NA, Chandrasiri O, Müller-Riemenschneider F. Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior During the COVID-19 Pandemic in the Thai 2021 National Health Survey. J Phys Act Health. 2023 Mar 14;20(5):364-373. doi: 10.1123/jpah.2022-0528. PMID: 36918019.

ร้อยละประชากรไทยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอในแต่ละปี



ที่มา:

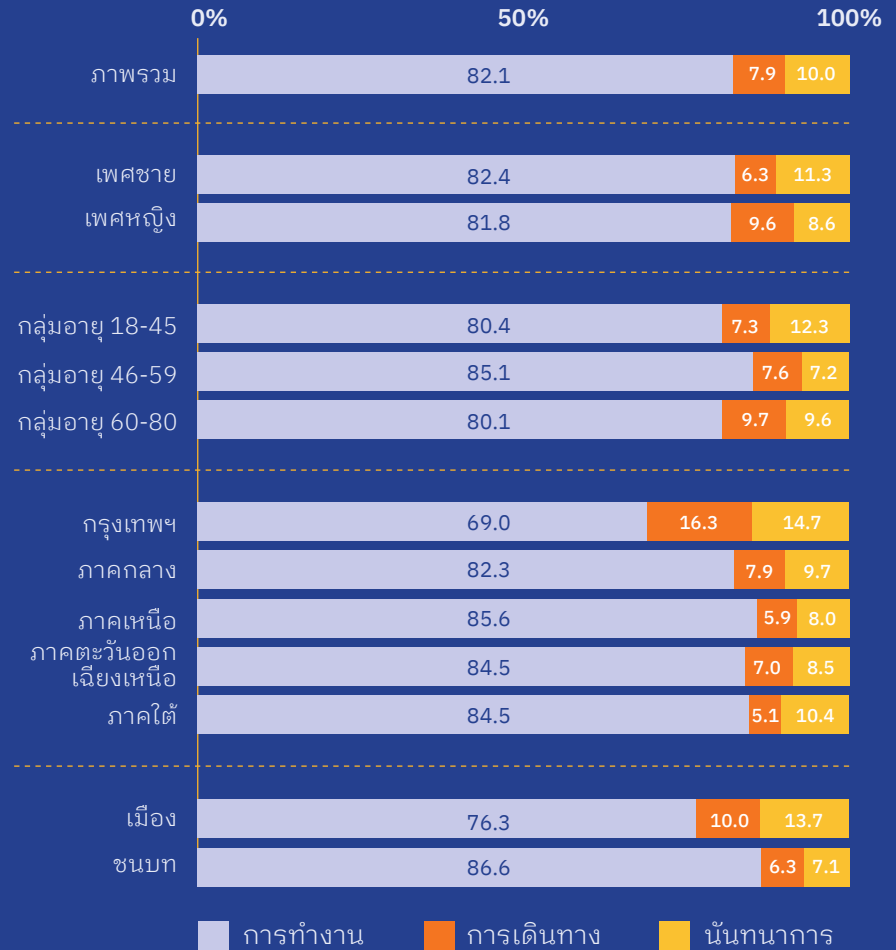
*รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552

**รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557

***รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ.2562-2563

****Topothai T and et al. Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior During the COVID-19 Pandemic in the Thai 2021 National Health Survey. J Phys Act Health. 2023 Mar 14;20(5):364-373. (โดยข้อมูลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2564)

จากข้อมูลสำรวจล่าสุดโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2564 พบว่า **ประชากรไทย 71.9% มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ** เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดประเภทของกิจกรรมทางกาย (ทำงาน เดินทาง และนันทนาการ) ช่วงทำงาน เป็นช่วงที่ประชากรมีส่วนร่วมการใช้พลังงานสูงสุด (82.1%) รองลงมาคือช่วงนันทนาการ (10.0%) และช่วงเดินทาง (7.9%) กลุ่มเพศหญิงที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับการใช้แรงงานหนัก และอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ มีแนวโน้มที่จะมีวิถีชีวิตที่ใช้พลังงานมาก กลุ่มผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง และมีรายได้สูงที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และเขตภาคกลาง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูง ลักษณะทางเศรษฐกิจและสังคม และพื้นเพทางภูมิศาสตร์พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายและกิจกรรมเนือยนิ่ง กลุ่มผู้มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงกว่า และอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ มีแนวโน้มทั้งมีกิจกรรมทางกายเพียงพอแต่ก็มีช่วงพฤติกรรมเนือยนิ่งสูง (เช่น นั่งทั้งวัน แต่ก็มีช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก) มีกิจกรรมทางกายช่วงนันทนาการและการเดินทางในสัดส่วนที่มากกว่า ซึ่งเป็นผลให้ระดับกิจกรรมทางกายโดยรวมเพียงพอ



รูปที่ 2 ประเภทการมีกิจกรรมทางกายประชากรไทย จำแนกตามลักษณะทางประชากร และภูมิศาสตร์

ที่มา: ปรับจาก Topothai T and et al. Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior During the COVID-19 Pandemic in the Thai 2021 National Health Survey. J Phys Act Health. 2023 Mar 14;20(5):364-373. (โดยข้อมูลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2564)

สถานการณ์หลัก

1 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม **Active Societies: สร้างความตระหนัก ความรู้ และปรับบรรทัดฐานสังคม**

ข้อค้นพบ 1.1

ประเทศไทยมีการรณรงค์สื่อสารกิจกรรมทางกายระดับชาติ ทั้งในระดับชาติและระดับพื้นที่ อย่างไรก็ตามแคมเปญ การสื่อสารส่วนใหญ่เป็นรูปแบบของโครงการตามช่วงเวลา จึงยังไม่เกิดภาพจำในระยะยาวและไม่ยั่งยืน

ข้อค้นพบ 1.2

การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นรูปแบบการมีกิจกรรมทางกาย ที่ได้รับความนิยมสูงสุด ถือเป็นกิจกรรมสำคัญ ผ่านการจัด กิจกรรมมวลชนที่ประชาชนจำนวนมากสามารถเข้าร่วม ได้ (กิจกรรมหลัก 2 ประเภทที่ประชาชนเข้าร่วมมาก ได้แก่ การแข่งขันนับก้าว และงานวิ่งเพื่อสุขภาพ) อย่างไรก็ตาม จนถึงปัจจุบันยังไม่มีกลไกระดับประเทศ (ยุทธศาสตร์หรือนโยบาย/กลไก/การติดตาม) นอกจากนี้ยังไม่มีการจัดทำ รายละเอียดเชิงนโยบาย/กลยุทธ์และโปรแกรมสำหรับส่งเสริม กิจกรรมทางกายในกิจกรรมมวลชน

Active societies

สร้างความตระหนักรู้ ความรู้ และบรรทัดฐานสังคม



การรณรงค์สื่อสารกิจกรรมทางกายระดับชาติ

เชื่อมโยงกับโปรแกรม/กิจกรรมในชุมชน

ปรับปรุง/พัฒนาสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเกิดกิจกรรมทางกาย

ประชาสัมพันธ์ประโยชน์ร่วมของกิจกรรมทางกาย



การจัดกิจกรรมมวลชนระดับประเทศเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



ไม่มี มี

ที่มา: Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization; 2022. "Thailand" Page 351-352



สถานการณ์หลัก

2 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม **Active Environments: สร้างสิ่งแวดล้อม ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย**

ข้อค้นพบ 2.1

นโยบายที่แสดงการสร้างสภาพแวดล้อมส่งเสริมกิจกรรมทางกายปรากฏในกฎหมาย/ระเบียบ/ข้อแนะนำปฏิบัติทั้งในระดับประเทศและระดับพื้นที่ อย่างไรก็ตามการแปลงสู่การดำเนินการยังไม่ชัดเจน

ข้อค้นพบ 2.2

มีกฎหมายและนโยบาย/กลยุทธ์/มาตรฐานออกแบบ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยทางท้องถนนในระดับประเทศและมีการดำเนินการ อย่างไรก็ตามนโยบายส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นไปกลุ่มเป้าหมายของการคมนาคมด้วยยานพาหนะที่ใช้เครื่องยนต์และการลดอุบัติเหตุทางจราจร ยังให้ความสนใจน้อยด้าน active transportation (การส่งเสริมการเดิน ปั่นจักรยาน หรือยานพาหนะที่ไม่ใช่เครื่องยนต์ และการเดินทางด้วยรถสาธารณะ)

ข้อค้นพบ 2.3

โครงการส่วนใหญ่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมมุ่งเน้นที่การสร้างพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ ปัจจุบันทั่วประเทศไทยมีจำนวนสวนสาธารณะมากกว่า 700 แห่ง⁸ อย่างไรก็ตามโครงการจำนวนมากเกิดขึ้นในช่วงระยะหนึ่ง จึงไม่อาจใช้งานได้ในระยะยาว เนื่องจากขาดการดูแลให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

Active Environments สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย



นโยบายระดับประเทศที่ส่งเสริมการเดินและปั่นจักรยาน



กลยุทธ์ส่งเสริมความปลอดภัยบนท้องถนนในระดับประเทศ



มาตรฐานการออกแบบเพื่อ:

การแบ่งพื้นที่โครงสร้างเฉพาะสำหรับการเดินและปั่นจักรยาน



ทางม้าลายสำหรับคนเดินเท้าและจักรยานที่ปลอดภัย



การจัดการความเร็วยานพาหนะ



นโยบายระดับประเทศเพื่อส่งเสริมการเดินทาง



กฎหมายเกี่ยวกับ:

การควบคุมความเร็วยานพาหนะ



การขับขี่พาหนะกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



การขับขี่พาหนะกับการใช้ยาเสพติด



การขับขี่พาหนะกับการใช้โทรศัพท์



ไม่มี มี มีนโยบายและนำสู่การปฏิบัติ



ที่มา: Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization; 2022. "Thailand" Page 351-352

สถานการณ์หลัก

3 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม **Active People: โปรแกรม** กิจกรรมและโอกาส

ข้อค้นพบ 3.1

โปรแกรมและโอกาสส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้รับความสนใจและมีการจัดทำโครงการในหลากหลายพื้นที่ อย่างไรก็ตามไม่มีข้อมูลการติดตามและประเมินผลเพื่อแสดงถึงผลลัพธ์ในระยะยาวและความยั่งยืนของโปรแกรมเหล่านี้อย่างเป็นระบบ

ข้อค้นพบ 3.2

โครงการและโอกาสที่ออกแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อประโยชน์ด้านกิจกรรมทางกายในกลุ่มประชากรเปราะบางในระดับประเทศและระดับพื้นที่ยังมีอยู่น้อย (เช่น ผู้สูงอายุ คนพิการ สตรีมีครรภ์ และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง)

Active People โปรแกรมกิจกรรมและโอกาส



การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในพื้นที่ต่าง ๆ:

ในที่ทำงาน



ในสถานเลี้ยงเด็ก



ผ่านกีฬาในระดับชุมชน



ในพื้นที่สาธารณะ



ผ่านการเดินและปั่นจักรยาน



สำหรับผู้สูงอายุ



สำหรับผู้พิการ

ไม่มีข้อมูล



การให้คำแนะนำด้านกิจกรรมทางกาย เป็นส่วนหนึ่งของการรับบริการสาธารณสุขปฐมภูมิ:

ระบบส่งต่อผู้ป่วย



การให้บริการมากกว่า 50% ของสถานบริการ



การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล:

การใช้แอปพลิเคชันเพื่อป้องกันควบคุมโรค NCD



โปรแกรมในสถานศึกษา:

คุณภาพการเรียนการสอนพลศึกษา

ไม่มีข้อมูล



ไม่มี



มี

สถานการณ์หลัก

4

นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม **Active Systems: นโยบายระดับประเทศ** และโครงสร้างการบริหาร

ข้อค้นพบ 4.1

นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติปรากฏให้เห็นทั้งในและนอกภาคส่วนสุขภาพ

- i มีการพัฒนาจนเกิดแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 และข้อแนะนำด้านการมีกิจกรรมทางกายสำหรับทุกวัย รวมทั้งเป้าหมายระดับชาติ (ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 75)
- ii มีการแสดงคำมั่นสัญญาทางการเมืองต่อความสำคัญด้านกิจกรรมทางกาย โดยมีกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และ สสส. เป็นหน่วยงานหลักในพันธกิจการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- iii หลักฐานที่แสดงตัวอย่างหรือรูปธรรมของการประสานงานหลายภาคส่วน (multisectoral) มีอยู่จำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนการทำงานข้ามภาคส่วน (ภาคสุขภาพและนอกภาคสุขภาพ)

ข้อค้นพบ 4.2

ไม่มีกลไกติดตามและรวบรวมนโยบายและการดำเนินการด้านกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบจากระดับจังหวัด แม้ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าประเด็นกิจกรรมทางกายมีการริเริ่มโครงการต่าง ๆ ในระดับท้องถิ่นมากมาย

ข้อค้นพบ 4.3

มีกลไกเฝ้าระวังระดับกิจกรรมทางกายระดับประเทศ ซึ่งมีการสำรวจเป็นระยะ ครอบคลุมประชากรกลุ่มหลัก ยังขาดข้อมูลกลุ่มย่อย โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น ทารก เด็ก คนพิการ เป็นต้น

ข้อค้นพบ 4.4

งานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในประเทศได้รับความสนใจมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถสรุปผลลัพธ์ของการสนับสนุนเชิงนโยบายและกระบวนการตัดสินใจในระดับชาติได้

Active Systems นโยบายระดับประเทศและโครงสร้างการบริหาร



นโยบายระดับประเทศด้านการป้องกันและควบคุมโรค NCD
ซึ่งครอบคลุมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่ง



นโยบายกิจกรรมทางกายระดับประเทศ



การจัดทำข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายระดับประเทศในกลุ่มประชากร:

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



เด็กและวัยรุ่น



ผู้ใหญ่



ผู้สูงอายุ



กลไกเฝ้าระวังสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ:

เด็ก



วัยรุ่น



ผู้ใหญ่



กลไกประสานงานระดับประเทศ ป้องกันและควบคุมโรค NCD



การกำหนดเป้าหมายด้านกิจกรรมทางกายระดับประเทศ



ไม่มีนโยบาย



มีนโยบาย



มีนโยบายและนำสู่การปฏิบัติ

ก้าวต่อไป? ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

Active Societies:

1

การพัฒนาแผนการสื่อสารกิจกรรมทางกายระดับชาติที่ครอบคลุมและยั่งยืน ซึ่งมีเป้าหมายระยะยาวมากไปจากการรณรงค์ตามแต่ละช่วงโครงการ

การพัฒนาแผนสื่อสารเพื่อร่วมสื่อสารภายใต้แนวคิดเดียวกัน จะสร้างผลกระทบใหญ่ เห็นได้ชัดว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นประเด็นเชิงบวกและเป็นประโยชน์ร่วมกันหลายๆ แคมเปญได้ เช่น การใช้รถสาธารณะเพื่ออากาศสะอาด การส่งเสริมการเล่นของเด็ก เพื่อพัฒนาการสมวัย เป็นต้น ควรเกิดจากการให้คุณค่าและเป้าหมายร่วมตามแนวทางที่อิงตามหลักฐานทางวิชาการ การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เช่น หน่วยงานราชการ องค์กรสาธารณสุข กลุ่มแกนนำชุมชน และช่องทางสื่อต่างๆ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงและประสิทธิผลของการรณรงค์ การใช้ช่องทางการสื่อสารที่หลากหลาย ทั้งแพลตฟอร์มดั้งเดิมและดิจิทัล ตลอดจนจนการสื่อสารในชุมชน จะช่วยนำไปสู่กลุ่มเป้าหมายที่แตกต่าง



2

การพัฒนาโลกแบบบูรณาการเพื่อส่งเสริมการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพระดับชาติ

โลกหรือรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะ กิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมีความสำคัญต่อการสร้าง ประสบการณ์ที่ดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย (ทั้งด้านความ ประทับใจและความปลอดภัย) การดำเนินการจึงรวมการพัฒนา ยุทธศาสตร์ที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ แนวทาง และมาตรฐาน สำหรับการจัดกิจกรรมมวลชนประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้ควร รวมระบบติดตามการดำเนินงานและผลกระทบ เพื่อให้เกิด ระบบข้อมูลอย่างละเอียดด้านนโยบาย กลยุทธ์ และโปรแกรมที่ หลากหลายไม่เฉพาะของงานเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ การส่งเสริม ความร่วมมือระหว่างผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้อง และควรจัด ให้มีการสนับสนุนสำหรับกิจกรรมมวลชนร่วมกับชุมชนท้องถิ่น



ก้าวต่อไป? ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

Active Environments:

3

การกำหนดกรอบการดำเนินงานที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกัน สำหรับนโยบายเกี่ยวกับการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยบูรณาการเข้ากับนโยบายส่งเสริมสุขภาพของภาคสุขภาพ

การพัฒนากรอบประสานงานเพื่อรวบรวมผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจากภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาคสุขภาพ ผังเมือง คมนาคมขนส่ง ศึกษา และนันทนาการ เป็นพื้นฐานสำคัญของการเสริมนโยบายด้านกิจกรรมทางกายโดยใช้ประโยชน์จากทิศทางนโยบายที่อยู่เดิมอยู่แล้วเพื่อบรรลุประโยชน์ร่วมกัน หรือกล่าวโดยเข้าใจง่ายในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Piggyback”⁹

4

การขยายขอบเขตโปรแกรม/โครงการเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมให้กว้างกว่าขอบเขตของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ และมุ่งสู่กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล

ประเด็นนี้สามารถบรรลุผลได้ด้วยการส่งเสริมการคมนาคมขนส่ง เช่น การเดินและปั่นจักรยาน ให้เป็นรูปแบบการเดินทางที่สะดวกและใช้งานได้จริง เช่น ทางเท้าที่เป็นมิตรต่อคนเดินเท้า เลนแยกสำหรับจักรยานและทางข้ามที่ปลอดภัย นอกจากนี้ การส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ในสถานที่เรียน/ทำงานให้มีการหยุดพักสั้น ๆ จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการมีกิจกรรมทางกาย เหล่านี้จะกระตุ้นให้ประชาชนสามารถผนวกการมีกิจกรรมทางกายเข้ากับการเดินทางและการทำงานในแต่ละวัน ขยายเพิ่มขอบเขตเฉพาะจากการพัฒนาพื้นที่สาธารณะเพื่อนันทนาการ แต่ยังรวมถึง:

- (1) พัฒนาแนวทางการออกแบบสำหรับพื้นที่สาธารณะและอาคารประเภทต่าง ๆ (สนามกีฬา อาคารราชการ สถานศึกษา และสถานที่อื่น ๆ) และ
- (2) พัฒนาการติดตามเพื่อส่งเสริมพื้นที่สาธารณะที่ปลอดภัยและเข้าถึงได้ หรือดำเนินการประเมินอย่างครอบคลุม ประโยชน์ด้านสุขภาพและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย

⁹ Piggyback หากแปลตรงตัวหมายถึงการละเล่นขี่หลังในวัยเด็ก แต่ในแนวคิดเชิงธุรกิจ หมายถึง แนวคิดของการใช้ประโยชน์จากความสำเร็จเดิมหรือทิศทางเดิมที่มีความสำเร็จอยู่แล้วเพื่อต่อยอดการทำงาน หรือในกรณีนี้ เนื่องจากประเด็นกิจกรรมทางกายอาจไม่ใช่ประเด็นสำคัญของภาคส่วนอื่น จึงควรใช้แนวโน้มนโยบายเดิมของภาคส่วนที่ต้องการจะประสานความสัมพันธด้วย

5

การลำดับความสำคัญของการพัฒนาและการดำเนินการตามนโยบายและกลยุทธ์ที่ส่งเสริม Active travel และส่งเสริมความปลอดภัยทางท้องถนนทั้งในระดับประเทศและระดับพื้นที่สำหรับคนเดินเท้าและผู้ใช้จักรยาน

บูรณาการแนวคิด active travel ให้เข้ากับผังเมืองและนโยบายสาธารณะของภาคการขนส่งในระดับพื้นที่การพัฒนาความร่วมมือกับเทศบาลและจังหวัดต่าง ๆ จะเพิ่มโอกาสให้กิจกรรมทางกายอยู่ในกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งนำไปสู่การสร้างโครงสร้างพื้นฐานทางเดินเท้าและทางจักรยานการรณรงค์สร้างจิตสำนึกสาธารณะที่เน้นประโยชน์ของการใช้เส้นทางร่วมกัน



ก้าวต่อไป? ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

Active People:

6

การสร้างระบบติดตามและประเมินผลสำหรับโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างให้เกิดความยั่งยืน

ดังที่ได้นำเสนอในส่วนของสถานการณ์ว่าโครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มประชากรต่าง ๆ มีอยู่มากมาย อย่างไรก็ตามยังมีความกระจัดกระจาย ซึ่งเป็นผลต่อความท้าทายในการขยายผลการนำมาสื่อสาร และความยั่งยืนของโครงการ ข้อเสนอแนะจึงเน้นการรวบรวมและประเมินประสิทธิภาพการเข้าถึง และผลกระทบของโครงการ ตัวชี้วัดที่สำคัญ เช่น อัตราการมีส่วนร่วม ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเฉพาะระดับกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น และความประทับใจหรือความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งทั้งหมดนี้ควรรวบรวมนำเสนอในระบบติดตามที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ทั่วถึง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และนำเสนอกรณีศึกษาที่ประสบความสำเร็จ ส่งเสริมวัฒนธรรมของการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และเสริมสร้างความยั่งยืนในระยะยาว



ให้ความสำคัญกับกลุ่มประชากรเปราะบาง

ในภาพรวมประเทศไทยมีกิจกรรมครอบคลุมโอกาสด้านกิจกรรมทางกายระดับหนึ่ง ดังนั้นในยุคต่อไปของการพัฒนาจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงกลุ่มเปราะบางด้านกิจกรรมทางกาย ซึ่งในสถานการณ์ภาพรวมมักกล่าวถึงกลุ่มที่อาจเผชิญอุปสรรคในแง่ต่าง ๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุ คนพิการ สตรีมีครรภ์ และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง การพัฒนาโครงการและโอกาสต่าง ๆ ควรเน้นการทำงานร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ องค์กรชุมชน องค์กรกีฬาเพื่อสุขภาพ และกลุ่มประชาสังคม เป็นต้น ในการออกแบบและปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของประชากรแต่ละกลุ่ม

นอกจากนี้การสื่อสารกรณีศึกษาเพื่อส่งเสริมแบบอย่างและสร้างแรงบันดาลใจให้แต่ละคนปรับแนวทางวิถีชีวิตที่ใกล้เคียงมาใช้ แสดงเรื่องราวความสำเร็จและมอบแบบอย่างเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเปราะบางมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นได้ ความร่วมมือเหล่านี้จะส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งส่งเสริมการมีวิถีชีวิตสุขภาวะแก่กลุ่มเปราะบางและก่อให้เกิดสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม



ก้าวต่อไป? ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

Active Systems:

8

การพัฒนากรอบนโยบายและโครงสร้างบริหารจัดการระดับประเทศที่ครอบคลุมและประสานการทำงานด้านกิจกรรมทางกาย

บูรณาการนโยบายจากภาคส่วนต่างๆ ทั้งสุขภาพ ศึกษา พังเมือง คมนาคมขนส่ง และกีฬา ให้เป็นแนวทางที่เหนียวแน่นและเสริมพลังกันความเข้มแข็งขององค์กรหรือกลไกประสานงานกิจกรรมทางกายระดับชาติจะช่วยพัฒนาความร่วมมือของหลายภาคส่วน

9

การเสริมสร้างการดำเนินการตามกรอบนโยบายและโครงสร้างบริหารจัดการสู่ระดับภูมิภาค และระดับพื้นที่

การสร้างกลไกการทำงานเชื่อมกับระดับภูมิภาค ระดับจังหวัด โดยเฉพาะร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการปรับใช้นโยบายและโครงการในระดับพื้นที่ให้สอดคล้องกับกรอบระดับประเทศ จำเป็นต้องมีกลไกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนแนวทางปฏิบัติ นอกจากนี้การลงทุนเพื่อพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมสำหรับเจ้าหน้าที่ระดับพื้นที่ยังช่วยสนับสนุนการดำเนินโครงการด้านกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10

การขยายระบบการเฝ้าระวังให้ครอบคลุมประชากรกลุ่มย่อยทั้งหมด รวมถึงเด็กและกลุ่มประชากรเฉพาะอื่น ๆ

เริ่มจากการพัฒนากระบวนการกลาง (protocol) และตัวชี้วัดมาตรฐานวัดระดับกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ สร้างความร่วมมือกับองค์กรเกี่ยวข้องกับการติดตามข้อมูลสถานการณ์ในระดับชาติ เช่น สำนักงานสถิติแห่งชาติ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในระดับจังหวัด เช่น โรงเรียน ศูนย์ดูแลเด็ก และองค์กรด้านสุขภาพ เพื่อกำหนดกลไกรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นตัวแทนกลุ่มประชากรให้ครอบคลุมถึงกลุ่มของประเทศ โดยเฉพาะข้อมูลกลุ่มเปราะบาง เพื่อนำมาออกแบบและชี้ทิศทางนโยบาย



11

การพัฒนากรอบการวิจัยและแผนลำดับความสำคัญอย่างมีประสิทธิภาพและระบบฐานข้อมูลสาธารณะเพื่อสนับสนุนต่อการขับเคลื่อนและกระบวนการตัดสินใจนโยบายกิจกรรมทางกาย

ประการแรก คือ การจัดสรรทรัพยากรและสร้างความร่วมมือด้านการวิจัยระหว่างสถาบันการศึกษา หน่วยงานของรัฐ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้อง **ประการที่สอง** การเผยแพร่ผลการวิจัยผ่านแพลตฟอร์มแบบเปิดที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ **ประการสุดท้าย** ภาคประชาสังคมควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการขับเคลื่อน (advocacy) ด้านนโยบาย เพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะของประชากร



กิตติกรรมประกาศ

รายงานสถานการณ์กิจกรรมทางกายฉบับย่อนี้ เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของโครงการเสริมสร้างนโยบายส่งเสริมสิ่งแวดล้อมสรรค์สร้างเอื้อต่อกิจกรรมทางกาย ผ่านการติดตามและประเมินผลแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก ทีมผู้วิจัยขอขอบคุณการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทั้งการสนับสนุนเชิงงบประมาณ แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือการสนับสนุนทางสังคมจากเครือข่ายต่างๆ เพื่อมาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ตลอดการดำเนินโครงการ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณการอนุเคราะห์ข้อมูลและการประสานงานร่วมกันเป็นอย่างดีจากกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย รายงานฉบับนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากขาดเวทีแลกเปลี่ยนจากการจัด workshop ข้อมูล Physical Activity Situational Assessment Tool

นอกจากนี้ ขอคุณไปยังองค์การอนามัยโลก นำโดย Dr. Fiona Bull ที่ริเริ่มและพัฒนาจนเกิดเอกสารเชิงนโยบายและเชิงวิชาการ เพื่อเป็นฐานให้สามารถต่อยอดและปรับใช้ได้ใน การส่งเสริมด้านกิจกรรมทางกายเชิงระบบ รวมทั้งต่อรายงานฉบับนี้

คณะผู้วิจัยและผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจนำไปใช้ในการสร้างความก้าวหน้าของการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย





ไทยแอคทีฟทุกที่
สังคมดีทั่วไทย
activethai.org