

คู่มือการเพิ่ม กิจกรรมทางกาย ในคนไทย



ดร.กุลภัต หงส์ชยางกูร
ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวิวุฒิ
กัญติพิพจน์ แก้วทอง
สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ ม.อ.

คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย



ผู้เขียน: ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร, ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรอุดม และณัฐติพงษ์ แก้วทอง

ผลิตและเผยแพร่โดย:

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-282902 แฟกซ์ 074-282901

ปก/รูปเล่ม: ฝนพรพรช อินทรนิवास

พิมพ์ที่: โฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ 6 ถ.ปูลณณกันต์
ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์/โทรสาร 089-6595338, 074-551133
E-mail: fonpat1971@gmail.com

พิมพ์ครั้งแรก: พฤษภาคม 2561

จำนวน: 1,000 เล่ม

คำนำ

คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย จัดทำโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแนวทางให้กับคณะทำงาน (พี่เลี้ยง) ผู้เสนอโครงการ บุคคลที่เกี่ยวข้อง และบุคคลทั่วไป ใช้สำหรับพัฒนาโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้จะประกอบด้วย นิยามศัพท์กิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สถานการณ์กิจกรรมทางกาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย การจัดทำแผนการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน และตัวอย่างโครงการที่ควรดำเนินการ

คณะผู้จัดทำหวังว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมในกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ และโครงการสามารถเป็นประโยชน์กับประชาชนสามารถเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับคนไทยที่เพียงพอต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

นิยามศัพท์กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)	4
กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	4
สถานการณ์กิจกรรมทางกาย	7
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย	10
การจัดทำแผนการเพิ่มกิจกรรมทางกายระดับตำบล	13
ตัวอย่างโครงการที่ควรดำเนินการ	32

นิยามศัพท์กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกาย ทั้งในการทำงาน การเดินทาง การมีกิจกรรมนันทนาการ และการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายจึงมีความหมายมากกว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

พฤติกรรมเนือยนิ่ง หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อย ได้แก่ การนั่ง ๆ นอน ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถเดิวนาน ๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ไม่รวมถึงการนอนหลับ

กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต้องมี 2 องค์ประกอบหลัก คือ (1) ระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และ (2) ระยะเวลาที่นานเพียงพอ โดย

องค์ประกอบที่ 1 ระดับความหนักเบาของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางหรือระดับหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หัวใจเต้นเร็วขึ้น อยู่ระหว่าง 120-150 ครั้ง ต่อนาที โดยประมาณ ตัวอย่างกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ได้แก่ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน

กิจกรรมทางกายระดับหนักเป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น มากกว่า 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปโดยประมาณ ตัวอย่างกิจกรรมทางกายระดับหนัก ได้แก่ การขุดดิน ปลูกพืชทางการเกษตร การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก ขณะที่การออกกำลังกายเดิน แอโรบิก วิ่งเร็ว เล่นกีฬาตีเบดเตบอบอลเป็นเวลานาน 15 ถึง 20 นาทีก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก

อย่างไรก็ตามกิจกรรมทางกายระดับเบา ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน ก็เป็นสิ่งที่ดีในการช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่เอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ เป็นเวลานาน ๆ แม้ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนเลือด

การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ตั้งแต่เด็กและต่อเนื่องไปตลอดทุกช่วงวัยของชีวิตจนเข้าสู่วัยชรา จะช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ และทำให้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยมีสุขภาพที่ดี

องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่จะกระตุ้นการทำงานของหัวใจนั้นต้องมีจำนวน





ระยะเวลาการรวมที่เพียงพอด้วย โดยระยะเวลาการรวมที่เพียงพอจะแตกต่างกันตามช่วงวัย ระยะเวลาการรวมของการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวัยควรมีดังนี้

วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นอายุ 17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาที ต่อวัน

เยาวชน วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ อายุตั้งแต่ 17 ปี ขึ้นไปควรมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

ทั้งนี้เราสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วง ๆ ในแต่ละวัน แล้วนำมา นับรวมกันได้ อย่างไรก็ตามระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละช่วงย่อย ๆ นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์เวลาติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ถึงจะพอเพียงให้มีการ กระตุ้นการทำงานของหัวใจและการไหลเวียน

ตัวอย่างเช่น ในคนทำงานแบ่งทำกิจกรรมทางกายช่วงเช้า ด้วยการเดินเร็ว ๆ มาทำงาน 15 นาที ช่วงเที่ยงเดินเร็ว ๆ ไปกินข้าวเที่ยง 10 นาที ช่วงเย็นเลิกงาน เดินกลับบ้าน 15 นาที จะได้กิจกรรมทางกายระดับปานกลางจากการเดินเร็วรวม 40 นาที ใน 1 วัน หากเราทำเช่นนี้ทุกวันทำงาน ก็จะทำให้เรามีกิจกรรมทางกายถึง 200 นาที ต่อสัปดาห์ ซึ่งเพียงพอสำหรับวัยผู้ใหญ่ และหากจะให้มีความสุขภาพที่ดีขึ้นไปก็อาจเสริมด้วยการออกกำลังกายระดับหนัก ร่วมกับทำให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นมีการยืดเหยียดเพิ่มขึ้น ด้วยการแอโรบิกในวันศุกร์อีก 60 นาที หรือการเล่นไทเก๊กอีก 60 นาที เพื่อเพิ่มการทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยเดิน

สถานการณ์กิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนมีอัตรา เพิ่มขึ้นทั่วโลก สำหรับประเทศไทยแม้คนไทยส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ แต่กิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มลดลงหรือเพิ่มขึ้นน้อยมาก ผลสำรวจ กิจกรรมทางกายโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่าในปี 2555 ถึงปี 2558 คนไทย มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อยู่ที่ร้อยละ 66.3, 68.1, 68.3 และ 71.7 ตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่กระทรวงสาธารณสุข และสสส.กำหนดไว้ โดยการเปลี่ยนแปลง ในปี 2557 ถึง 2558 จำแนกตามกลุ่มวัย พบว่ากลุ่มวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เพิ่มขึ้นสูงสุดร้อยละ 5.4 (จากร้อยละ 70.4 เป็นร้อยละ 75.8) รองลงมาได้แก่กลุ่ม ผู้สูงอายุ ที่เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.1 (จากร้อยละ 66.4 เป็นร้อยละ 68.5) และกลุ่มวัยรุ่น ที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงร้อยละ 0.2 (จากร้อยละ 66.4 เป็นร้อยละ 66.6) ส่วนกลุ่มวัยเด็ก กลับพบกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงร้อยละ 2.8 (จากร้อยละ 67.6 เหลือเพียง ร้อยละ 64.8)



ในแต่ละวันคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น หากหักเวลานอนแล้ว คนไทยนั่งนิ่งๆ นั่งดูโทรทัศน์ คุยประชุม/นั่งเรียน นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ นานมากกว่า 3 ใน 4 ของเวลาตื่น ข้อมูลการสำรวจตั้งแต่ปี 2555, 2557 และปี 2558 พบคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จาก 13.25 ชั่วโมง เป็น 13.42 และ 13.54 ชั่วโมงตามลำดับ โดย 4 อันดับแรกของพฤติกรรมเนือยนิ่งที่มีติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้งคือ นั่ง/นอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 50.0); นั่งคุยหรือประชุม (ร้อยละ 28.4); นั่งทำงานหรือนั่งเรียน (ร้อยละ 27.0); นั่งเล่นเกม โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น (ร้อยละ 20.1) โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมนั่งอยู่หน้าจอนานกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เข้าร้านเกม รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่าง ๆ โดยเฉลี่ยแล้วนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจสังคม และคุณภาพชีวิต องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าในแต่ละปี การเสียชีวิตของประชากรโลกเกือบ 1.9 ล้านคน มาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และอีกประมาณ 2.6 ล้านคน มาจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะอ้วนลงพุง และอุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือด ไตเรื้อรัง และมะเร็ง โดยมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งลำไส้ร้อยละ 25 โรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 21 โรคหลอดเลือดหัวใจร้อยละ 6 โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ ร้อยละ 30 โรคเบาหวานร้อยละ 27 และมีโอกาสเสี่ยงต่อการตายสูงถึงร้อยละ 20 ถึง 30 ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่งมีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งยังมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมด้วย การศึกษาผลกระทบเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย พบว่า ต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็น **“โรคอ้วน ในไทยมีมูลค่ารวมทั้งสิ้น 12,142 ล้านบาท”** คิดจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่าสูงถึง **5,584 ล้านบาท** ซึ่ง 3 ลำดับแรก มาจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง ลำไส้ มูลค่าประมาณ 3,387 1,071 และ 337 ล้านบาท ตามลำดับ

ขณะที่ **ต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพมีมูลค่า 6,558 ล้านบาท** จากการขาดงาน เนื่องจากความเจ็บป่วย 694 ล้านบาท และจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 5,864 ล้านบาท โดยต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานเพื่อมาโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานสูงถึงประมาณ 448.8 ล้านบาท หรือประมาณ 12 ล้านวัน ตามด้วยโรคความดันโลหิตสูง 102.2 ล้านบาท หรือประมาณ 276,000 วัน และโรคหัวใจขาดเลือด 62.8 ล้านบาท หรือประมาณ 170,000 วัน ส่วน 3 ลำดับแรกที่ทำให้เกิดการสูญเสียผลิตภาพจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุดมาจากโรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก และโรคหัวใจขาดเลือด โดยมีมูลค่าประมาณ 2,550 ล้านบาท 1,800 ล้านบาท และ 1,035 ล้านบาท ตามลำดับ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกายในคนไทยเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม และ ระบบและกลไก ดังรายละเอียด

1. ปัจเจกบุคคล ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก ความเชื่อเรื่อง การมีพฤติกรรมสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายที่ได้มากกว่าการออกกำลังกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ความเชื่อทางศาสนา วัฒนธรรมของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ ของตนและพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคล

2. สภาพแวดล้อม ได้แก่

- โครงสร้างทางกายภาพของสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้คนมีกิจกรรมทางกาย ทั้งอาคาร สถานที่ และเส้นทางสัญจรเดินทาง โดยการจัดการอาคาร สถานที่ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเปิดพื้นที่สนาม ลานกีฬา ของรัฐและเอกชน การสนับสนุนไฟส่องสว่างหลังเวลาทำงานจะช่วยให้ นักเรียน วัยรุ่นได้มีโอกาสเล่นและเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ คนทำงานมีพื้นที่ มีกิจกรรมทางกายช่วงพลบค่ำได้มากขึ้น

รวมทั้งการออกแบบสถาปัตยกรรมและวางผังเมืองระบบการเดินทาง สัญจร ระบบการขนส่งสาธารณะภายในชุมชน หรือเมือง เช่น เส้นทางเดิน รถมอเตอร์ไซด์ ภูเขาไฟ ระบบรถไฟฟ้า รถเมล์ให้เชื่อมต่อปลอดภัย



- การสร้างสภาพแวดล้อมให้เกิดแรงบันดาลใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น ปรับปรุงพื้นที่สาธารณะ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น พื้นที่สาธารณะ ให้พอเพียง มีความสะอาด สวยงามและปลอดภัยต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- นโยบาย ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน ในการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เช่น นโยบาย ข้อตกลงในการใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟท์ของสถานประกอบการ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายช่วงสั้นๆ ทุกชั่วโมงของการเรียนและการทำงานเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งนโยบายในการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ได้แก่ การให้วันลาพักผ่อนประจำปีเพิ่มขึ้นสำหรับพนักงานที่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำทุกวัน เช่น เดินได้ครบ 10,000 ก้าว
- การพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในพื้นที่ ทั้งสถานศึกษา สถานประกอบการ และหน่วยงาน



3. ระบบและกลไก เป็นระบบหรือกลุ่มคนที่มีอยู่ในพื้นที่ ที่จะทำให้เกิดการขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่

- ระบบและกลไกที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคประชาชน และภาควิชาการ ที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น สถานบริการสุขภาพ เครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพกลไกเขตสุขภาพเพื่อประชาชน กลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ และกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่/ท้องถิ่นที่เกิดจากความร่วมมือขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สถาบันวิชาการและสถาบันวิจัย รวมถึงองค์กร สมาพันธ์ชมรมกลุ่มต่างๆ ที่ทำงานหรือสนับสนุนกิจกรรมทางกาย หรือพร้อมที่จะเข้ามาร่วมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ชมรมจักรยาน ชมรมวิ่ง ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้พิการ สภาเด็กและเยาวชน

ในขณะที่ระบบต่างๆ เช่น ระบบการจัดการข้อมูล ความรู้ และการสื่อสารสาธารณะ จะช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องช่วยสื่อสารและขับเคลื่อนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

การจัดทำแผนการเพิ่มกิจกรรมทางกายระดับตำบล

สถานการณ์	-การมีกิจกรรมทางกายของชุมชนที่เพียงพอ ในแต่ละกลุ่มมีอย่างน้อยเพียงใด -ปัจจัยอะไรเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยอะไรเป็นอุปสรรคทำให้ชุมชนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
วัตถุประสงค์ตัวชี้วัด	-เพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ/ลดภาวะเหนื่อยนิ่งของคนแต่ละวัยอย่างน้อยเท่าไร
โครงการ	-จะมีโครงการอะไรบ้างที่ไปเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของคนแต่ละวัยในชุมชน -จะมีโครงการอะไรบ้างที่ไปลดภาวะเหนื่อยนิ่งของคนแต่ละวัยในชุมชน

ขั้นตอนที่ 1 ระบุสถานการณ์และขนาด

สถานการณ์กิจกรรมทางกาย	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
1.ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ	-ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) -โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
2.ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ	-ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) -โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

สถานการณ์ กิจกรรมทางกาย	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
3. ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับ ปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อ สัปดาห์)	ร้อยละ	- ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล (รพ.สต.)
4. ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่ สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกาย ของคนในชุมชน	ร้อยละ	- องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) - เทศบาล
5. ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการ เดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละ	ประมาณการจากการเดินทาง ไปตลาด ไปโรงเรียนเป็น ประจำ
6. ร้อยละของคนที่ออกกำลังกาย ในชุมชน	ร้อยละ	- ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล (รพ.สต.)
7. ร้อยละของกิจกรรมในโรงเรียนและ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีการเรียน การสอนและการเล่นแบบกระฉับ- กระเฉง (Active Play Active Learning)	ร้อยละ	ประมาณการจากการสอบถาม โรงเรียนและศูนย์พัฒนา เด็กเล็ก

สถานการณ์ กิจกรรมทางกาย	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
8. ร้อยละหน่วยงาน สถานประกอบ- การ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมี กิจกรรมทางกาย เช่น การออก- กำลังกาย การมีกิจกรรมการ เคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน	ร้อยละ	ประมาณการจากสอบถาม หน่วยงานและสถาน- ประกอบการ
9. อื่น ๆ...กิจกรรมของชุมชนที่ เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย/ กิจกรรมทางกาย.....
.....
.....
.....

ที่มาของข้อมูลสถานการณ์

1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและวัยรุ่น คือ การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย ปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือการเคลื่อนไหว หรือการออกแรงของร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจน ไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ โดยระยะเวลาการเคลื่อนไหว สะสมรวม 60 นาทีต่อวัน

3.วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล 1.ในชุมชนมีเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอจำนวนเท่าไร 2.ในชุมชนมีเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี จำนวนทั้งหมดเท่าไร
4.แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) - ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในพื้นที่
5.วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</p> <p>B = จำนวนเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนทั้งหมด</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำนวน 80 คน</p> <p>B = จำนวนเด็กและวัยรุ่นในชุมชนทั้งหมด จำนวน 250 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((80/250) \times 100) = 32$</p> <p>ดังนั้น เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 32</p>

2. ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1.ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2.คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้ใหญ่ คือ การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ร่างกายทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ร่างกายทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ โดยระยะเวลาการเคลื่อนไหวสะสมรวม 150 นาทีต่อสัปดาห์

3.วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล ดังนี้ 1.ในชุมชนมีผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอจำนวนเท่าไร 2.ในชุมชนมีผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี จำนวนทั้งหมดเท่าไร
4.แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) - สถานประกอบการ
5.วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนผู้ใหญ่ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</p> <p>B = จำนวนผู้ใหญ่ในชุมชนทั้งหมด</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนผู้ใหญ่ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำนวน 200 คน</p> <p>B = จำนวนผู้ใหญ่ในชุมชนทั้งหมด จำนวน 450 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((200/450) \times 100) = 44$</p> <p>ดังนั้นผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 44</p>

3. ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1.ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2.คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุ คือ การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ร่างกายทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ร่างกายทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ โดยระยะเวลาการเคลื่อนไหวสะสมรวม 150 นาทีต่อสัปดาห์

3.วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล 1.ในชุมชนมีผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำนวนเท่าไร 2.ผู้สูงอายุในชุมชนทั้งหมดมีจำนวนเท่าไร
4.แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) - ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่
5.วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</p> <p>B = จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนทั้งหมด</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำนวน 50 คน</p> <p>B = จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนทั้งหมด จำนวน 150 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((50/150) \times 100) = 33$</p> <p>ดังนั้น ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 33</p>

4. ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

1.ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
2.คำนิยาม	การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน คือ จำนวนพื้นที่ที่มีการจัดสรร หรือออกแบบไว้เพื่อให้คนในชุมชนสามารถเข้าไปใช้ประโยชน์ในการมีกิจกรรมทางกายได้ โดยอาจเป็นพื้นที่สวนสาธารณะที่จัดสรร หรือออกแบบให้สามารถใช้เดินวิ่ง เล่นเพื่อการนันทนาการและการออกกำลังกาย; ลานวัดหรือพื้นที่ว่างหน้าโบสถ์ มัสยิด ที่สามารถใช้จัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกายได้

3.วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล ดังนี้ 1.จำนวนพื้นที่ (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) ที่จัดสรรหรือออกแบบเพื่อให้คนในชุมชนสามารถเข้าไปใช้ประโยชน์ในการมีกิจกรรมทางกายได้ มีเท่าไร 2.จำนวนพื้นที่สาธารณะทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) มีเท่าไร
4.แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) - เทศบาล
5.วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนพื้นที่ (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) ที่จัดสรรหรือออกแบบ เพื่อให้คนในชุมชนสามารถเข้าไปสามารถใช้ประโยชน์กิจกรรมทางกายได้</p> <p>B = จำนวนพื้นที่สาธารณะทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร)</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนพื้นที่ที่สามารถใช้ประโยชน์กิจกรรมทางกายได้ จำนวน 5 ไร่</p> <p>B = จำนวนพื้นที่สาธารณะทั้งหมดในชุมชน จำนวน 50 ไร่</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((5/50) \times 100) = 10$</p> <p>ดังนั้น การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน ร้อยละ 10</p>

5. ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน

1.ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดิน หรือใช้จักรยานในชุมชน
2.คำนิยาม	คนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน คือ คนที่ใช้การเดินหรือการปั่นจักรยาน ในการเดินทางไปไหนมาไหนในชีวิตประจำวัน เช่น เดินทางไปโรงเรียน ไปตลาด
3.วิธีการเก็บข้อมูล	- สอบถามข้อมูลประมาณการดังนี้ 1.จำนวนคนที่เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในชุมชน 2.จำนวนคนทั้งหมดในชุมชน
4.แหล่งข้อมูล	- องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) หรือเทศบาล - รพ.สต.
5.วิธีการคำนวณ	A = จำนวนคนที่มีการสัญจรโดยการเดิน หรือใช้จักรยานในชุมชน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$ ตัวอย่างการคำนวณ A = จำนวนคนที่มีการสัญจรโดยการเดิน หรือใช้จักรยานในชุมชน จำนวน 100 คน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด จำนวน 800 คน จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$ เพราะฉะนั้น $((100/ 800) \times 100) = 12.5$ ดังนั้น คนที่มีการสัญจรโดยการเดิน หรือใช้จักรยานในชุมชน ร้อยละ 12.5

6. ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน

1.ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน
2.คำนิยาม	คนที่ออกกำลังกายในชุมชน คือ คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือ ออกแรงร่างกายอย่างมีรูปแบบ จนทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้หรือรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้ โดยต้องทำติดต่อกันต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิก การรำไทเก๊ก การรำไม้พลอง กระบี่กระบอง เตะตะกร้อ เล่นบอล
3.วิธีการเก็บข้อมูล	- สอบถามข้อมูล ดังนี้ 1.ในชุมชนมีคนออกกำลังกายจำนวนเท่าไร 2.จำนวนคนทั้งหมดในชุมชน
4.แหล่งข้อมูล	- ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
5.วิธีการคำนวณ	A = จำนวนคนที่ออกกำลังกายในชุมชน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$ ตัวอย่างการคำนวณ A = จำนวนคนที่ออกกำลังกายในชุมชน จำนวน 200 คน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด จำนวน 800 คน จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$ เพราะฉะนั้น $((200/800) \times 100) = 25$ ดังนั้น คนที่ออกกำลังกายในชุมชน ร้อยละ 25

7. ร้อยละของกิจกรรมในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active Learning, Active Play)

1.ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของกิจกรรมในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active Learning, Active Play)
2.คำนิยาม	การเรียนการสอนและการเล่นแบบกระฉับกระเฉง คือ เนื้อหาวิชาในหลักสูตรของโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่ที่มีการจัดการเรียนรู้ที่สนุกสนาน หรือมีการจัดการเล่นเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย
3.วิธีการเก็บข้อมูล	- สอบถามดังนี้ จำนวนชั่วโมงของวิชาในหลักสูตรของโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่ (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) ที่มีการจัดการเรียนรู้ที่สนุกสนานหรือมีการจัดการเล่นเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย และบันทึกรายละเอียดการมีกิจกรรมทางกาย จำนวนชั่วโมงของวิชาในหลักสูตร (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) ในโรงเรียนทั้งหมดเท่าไร
4.แหล่งข้อมูล	- คุณครูและผู้บริหารของโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

5.วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนชั่วโมงของวิชาในหลักสูตรของโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่ (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) ที่มีการจัดการเรียนรู้ที่สนุกสนาน หรือมีการจัดการเล่น เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย</p> <p>B = จำนวนชั่วโมงของวิชาในหลักสูตร (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) ในโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้งหมด</p> <p>สูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนชั่วโมงของวิชาในหลักสูตรของโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่ (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) ที่มีการจัดการเรียนรู้ที่สนุกสนานหรือมีการจัดการเล่น เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย</p> <p>จำนวน 120 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา</p> <p>B = จำนวนชั่วโมงของวิชาในหลักสูตร (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) ในโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้งหมด จำนวน 540 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา</p> <p>จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>เพราะฉะนั้น $((120 / 540) \times 100) = 22$</p> <p>ดังนั้น คนที่ออกกำลังภายในชุมชน ร้อยละ 22</p>
----------------	---

8. ร้อยละหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน
2. คำนิยาม	หน่วยงาน สถานประกอบการที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย คือ หน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายกระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย
3. วิธีการเก็บข้อมูล	- สอบถามดังนี้ จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายกระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล	- อบต. เทศบาล - รพ.สต.
5. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย B = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีในชุมชนทั้งหมด สูตรคำนวณ (A/B) x 100 ตัวอย่างการคำนวณ A = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 5 หน่วยงาน B = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีในชุมชนทั้งหมด จำนวน 20 หน่วยงาน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((5/20) x 100) = 25 ดังนั้น หน่วยงาน สถานประกอบการที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 25

ขั้นตอนที่ 2 ระบุวัตถุประสงค์ตัวชี้วัดและเป้าหมาย 1 ปี

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี
1.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น	1.ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงระดับมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ
2.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	2.ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปีที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงระดับมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ
3.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	3.ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ
4.เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	4.ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ
5.เพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	5.ร้อยละของคนที่มีการสัญจร โดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละ

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี
6.เพิ่มจำนวนคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	6.ร้อยละของคนทีออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละ
7.เพิ่มการเรียนการสอนแบบกระฉับกระเฉงในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก	7.ร้อยละของกิจกรรมในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่มีการเรียนการสอนและการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active Play Active Learning)	ร้อยละ
8.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน	8.ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน	ร้อยละ
9.อื่น ๆ ... กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย

ขั้นตอนที่ 3 ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

1. การสร้างความรู้ ความเข้าใจ จัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสาร

การสร้างความรู้ ความเข้าใจ จัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสารจะนำไปสู่การรับรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องว่ากิจกรรมทางกายเป็นเรื่องที่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวออกแรงในการทำงานหรือเรียน ในการเดินทาง ซึ่งมากกว่าการออกกำลังกาย ตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างความรู้ ความเข้าใจ จัดการความรู้ และนวัตกรรม และการสื่อสาร	<ol style="list-style-type: none"> สร้างการสื่อสารในช่องทางต่างๆ ที่หลากหลายรูปแบบที่สอดคล้องกับวัยและวิถีการทำงานของกลุ่มอาชีพต่างๆ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนในชุมชน เช่น การจัดนิทรรศการ เสี่ยงตามสาย ในโรงเรียน ชุมชนโบสถ์ มัสยิด ผลิตสื่อ เอกสาร หนังสือ คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก สถานที่ทำงาน สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้และการเล่นอย่างสร้างสรรค์ (Active Learning Active Play) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดคล้องเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น เกษตร ในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจชุมชนไพร กีฬาและการละเล่นไทย

2. การพัฒนาขีดความสามารถเครือข่าย

การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่ายเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ความรอบรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทำได้โดยการอบรมสร้างแกนนำทั้งระดับบุคคล กลุ่มคน องค์กรและเครือข่าย เน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การส่งเสริมและพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมเรื่องสุขภาวะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา รวมทั้งคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังคม และชุมชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การพัฒนาขีดความสามารถเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> พัฒนาแกนนำนักเรียน แกนนำในสถานประกอบการ แกนนำในศาสนสถาน เพื่อถ่ายทอดและเป็นผู้นำเรื่องกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง พัฒนาครูสุขศึกษา/พลศึกษา/อนามัย เรื่องกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้เน้นการออกกำลังกาย พัฒนาความรู้ ความเข้าใจเครือข่ายผู้สูงอายุในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายให้ศูนย์เด็กเล็ก/โรงเรียน รู้จักการละเล่นไทย/ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การทำว่าว เล่านิทาน สร้างเครือข่าย องค์กร หน่วยงานต้นแบบให้มีความสามารถในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย พัฒนาศักยภาพชมรม เครือข่ายผู้ปกครองชมรมกีฬาในชุมชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายเพื่อถ่ายทอดต่อ

3. การสร้างพื้นที่สุขภาวะทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน

การสร้างพื้นที่สุขภาวะโดยการทำให้สภาพแวดล้อมทั้งในสถานที่ที่อยู่อาศัย สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานประกอบการทั้งรัฐและเอกชน สถานบริการสุขภาพ ศาสนสถาน และพื้นที่สาธารณะเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนทุกภาคส่วน ทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วมในเรื่องกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างพื้นที่สุขภาวะทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เดินปั่นสำรวจแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การละเล่นไทย เช่น ตีจับ/กระโดดเชือก/มวยไทย และกีฬาไทย เช่น การแข่ง ร้องแร็ป รำมวยไทย ตะกร้อ ลอดห่วง ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ให้มีสิ่งจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดแต่งชั้นบันไดด้วยภาพและเสียง ส่งเสริมการปรับวิธีการสอนในสถานศึกษาให้เน้นมีกิจกรรมทางกาย แทนการบรรยาย ให้การบ้านมีกิจกรรมทางกาย การสะสมแต้มการมีกิจกรรมทางกาย จำนวนการเดินรอบสนาม และเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษาครอบคลุมการเคลื่อนไหวในกิจกรรมประจำวัน การเกษตรในโรงเรียน จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายควบคู่กับการเกษตร การจัดการเศรษฐกิจชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืช ผักสวนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตรแปลงรวม การปั่นจักรยานสำรวจแหล่งวัฒนธรรม ท่องเที่ยวในชุมชนกิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ มีกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มเฉพาะ อาชีพเฉพาะ เช่น ทอผ้า พนักงานในสำนักงาน ชุมชนร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น ทำความสะอาดเส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางสำหรับการเดิน ปั่นจักรยาน การลงแรงร่วมกันทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวางในพื้นที่สาธารณะ เพื่อใช้เป็นพื้นที่ในการพักผ่อน วิ่งเล่น หรือออกกำลังกายอื่น ๆ มีกิจกรรมต่างๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ดนตรีในสวน พัฒนาต้นแบบสถานที่ทำงานที่จัดให้มีการเคลื่อนไหวระหว่างทำงาน จัดอาหารสำหรับประชุมที่เอื้อต่อสุขภาพ สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ท้องถิ่น องค์กรธุรกิจ ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน การสร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดกวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อการมีกิจกรรมทางกาย ประกวดบ้านกระฉับกระเฉง ครอบครัว สถานที่ทำงานชุมชนที่มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม

4. การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เป็นการผลักดันให้ชุมชนมีนโยบาย ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนจัดรูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ 2. ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา สถานประกอบการที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย 3. ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ ในการจัดสรรเวลา สถานที่ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของพนักงาน 4. ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/จักรยาน) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 5. ผลักดันนโยบายสนับสนุนผู้สูงอายุเป็นจิตอาสาเป็นวิทยากรในสถานศึกษาต่างๆ 6. สนับสนุนข้อตกลงของชุมชนในการกำหนดให้มีการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬาของเยาวชนในพื้นที่

5. การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน การสร้างการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายทั้งภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจ เครือข่ายศาสนาและภาคประชาชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> 1. พัฒนาความร่วมมือในการใช้สนามในสถานที่ราชการ หรือ เอกชนหลังเลิกงาน เพื่อนันทนาการและออกกำลังกายสำหรับประชาชน 2. พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย 3. สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงาน ในการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่างในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนยามค่ำคืน 4. ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ ในการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

ตัวอย่างโครงการที่ควรดำเนินการ

ตัวอย่างโครงการที่ 1 โครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

ผู้รับผิดชอบและผู้ร่วมดำเนินงานโครงการ

- ผู้บริหารโรงเรียน/แกนนำครู/แกนนำนักเรียน/ผู้ปกครอง

หลักการและเหตุผล

จากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในวัยเด็กมีผลต่อพัฒนาสมอง การฝึกการคิดวิเคราะห์ การวางแผน และสมาธิของเยาวชน ส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงการเกิดโรคเรื้อรัง (NCDs) เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และโรคอ้วนในวัยเด็ก เยาวชน ซึ่งผลการสำรวจของโรงเรียน (ปี 2560) พบว่า 1) มีนักเรียนร้อยละ 50 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ 2) นักเรียนร้อยละ 30 อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินและกลุ่มอ้วน 3) นักเรียนและบุคลากรร้อยละ 80 มาโรงเรียนโดยรถมอเตอร์ไซด์/รถยนต์ 4) ร้อยละ 80 ของวิชาเรียนมีการเรียนการสอนแบบบรรยาย โดยเด็กไม่ได้มีการเคลื่อนไหวในคาบเรียน 5) ร้อยละ 20 ของจำนวนครอบครัวทั้งหมดในชุมชนมีคนเป็นเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง

การที่มีกิจกรรมทางกายของเยาวชนอายุตั้งแต่ 5-17 ปี ควรจะมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อยวันละ 60 นาที โดยต้องออกกำลังติดต่อกันครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วันและจำกัดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันด้วยการลุกขึ้นเดินไปมาหรือยืดเหยียดร่างกายทุก 1 ชั่วโมง และการจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือถือ ในแต่ละวัน

ดังนั้น โครงการจึงดำเนินการส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยดำเนินกิจกรรมสร้างแกนนำส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พัฒนาศักยภาพครูในเรื่องกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมการใช้น้ำได้และการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย เมื่อเยาวชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ทำให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน ช่วยพัฒนาภาวะทางอารมณ์ สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เสริมทักษะการเข้าสังคมสร้างความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชน

สถานการณ์

- นักเรียนร้อยละ 50 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
- นักเรียนร้อยละ 30 อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกิน และกลุ่มอ้วน
- นักเรียนและบุคลากรร้อยละ 80 มาโรงเรียนโดยรถมอเตอร์ไซด์/รถยนต์
- ร้อยละ 80 ของวิชาเรียนมีการเรียนการสอนแบบบรรยาย โดยเด็กไม่ได้มีการเคลื่อนไหวในคาบเรียน
- ร้อยละ 20 ของจำนวนครอบครัวทั้งหมดในชุมชนมีคนเป็นเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง

1. วัตถุประสงค์/กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมาย 1 ปี/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น	นักเรียน	1. ร้อยละ 80 2. ร้อยละ 10	1. ร้อยละนักเรียนมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงมากทุกวัน 2. ร้อยละนักเรียนกลุ่มน้ำหนักเกินและกลุ่มอ้วนลดลง
แกนนำนักเรียน/นักเรียนมีส่วนร่วมในการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	นักเรียน	1. ร้อยละ 80 2. จำนวน 20 กิจกรรม/โครงการ	1. ร้อยละของแกนนำนักเรียนที่มีสมรรถนะในการถ่ายทอดความรู้ต่อนักเรียน/ติดตามพฤติกรรม การมีกิจกรรมทางกายของเพื่อนนักเรียนได้ 2. จำนวนกิจกรรม/โครงการที่นักเรียนริเริ่ม/มีส่วนร่วมในการเพิ่มกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนเข้าเรียนในห้องเรียน และช่วงเวลาพัก

วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
คณะทำงานมีทักษะในการจัดทำแผนการทำงาน/แผนการบริหารจัดการ		1.มีคณะทำงาน 2.มีข้อตกลงร่วม 3.มีแผน	1.เกิดคณะทำงานประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน/แกนนำครู/แกนนำนักเรียน/ผู้ปกครอง 2.มีข้อตกลงร่วมของคณะทำงานในการดำเนินงานโครงการแผนการบริหารจัดการโครงการกิจกรรมทางกาย
คณะทำงานมีการดำเนินการตามแผนดำเนินการและแผนการติดตามประเมินผลโครงการ		มีการติดตามงานตามแผน	1.คณะทำงานสามารถติดตามกลไกและนโยบายได้ อย่างมีประสิทธิภาพ 2.คณะทำงานมีการติดตามกลไกที่ออกแบบตามเวลา วิธีการที่กำหนดไว้

2. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมที่ 1 จัดตั้งคณะทำงาน เพื่อวางแผนการดำเนินงาน/ดำเนิน ติดตาม ประเมินผลโครงการร่วมกัน

- 1) สัมภาษณ์ข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน (ก่อนเริ่มโครงการ) และมีการประชุมอย่างสม่ำเสมอ
- 2) พัฒนาศักยภาพคณะทำงาน อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการจัดการกิจกรรมทางกายในโรงเรียน
- 3) ติดตามประเมินผลโครงการโดยคณะทำงาน

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาศักยภาพครูเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

กิจกรรมที่ 3 จัดตั้งแกนนำ และพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียน

กิจกรรมที่ 4 การเพิ่มกิจกรรมทางกาย Active Play และ Active Learning

- 1) โครงการบันไดรักษ์ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ชูใจการใช้บันได
- 2) จัดประกวดวาดภาพ “กิจกรรมทางกาย ผักสุขภาพ เพื่อติดทางขึ้นบันได
- 3) จัดบันไดรักษ์ (สุขภาพ)

กิจกรรมที่ 5 ส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย

- 1) การถ่ายทอดความรู้โดยแกนนำนักเรียน ผ่านช่องทางการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และติดตามกิจกรรมทางกายของเพื่อนนักเรียน
- 2) นักเรียนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายผ่านรูปแบบการทำโครงการ

3. ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างเดือนมีนาคม-ธันวาคม 2560

4. สถานที่ดำเนินการ โรงเรียน พื้นที่เทศบาล/ตำบล

5. งบประมาณ บาท

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1 นักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
- 6.2 ได้แกนนำนักเรียน/นักเรียนต้นแบบในการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย
- 6.3 ได้คณะทำงานขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน แกนนำครู แกนนำนักเรียน ผู้ปกครอง

ตัวอย่างโครงการที่ 2 โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยทำงาน

หลักการและเหตุผล

ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การขยายตัวของสังคมเมือง (Urbanization) และการเข้าสู่สังคมยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) ทำให้ประชาชนมีวิถีและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มีรูปแบบชีวิตที่ยุ่งเหยิง เร่งรีบให้ความสำคัญกับการแข่งขันและการทำงาน ใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อย และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น ทั้งในการนั่งประชุม ดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง ซึ่งล้วนส่งผลลบต่อสุขภาพอนามัย เศรษฐกิจ และสังคม ทั้งของประชาชนและประเทศ

ประชากรวัยทำงานเป็นกลุ่มวัยที่สำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว สังคมและประเทศชาติ มีบทบาทขับเคลื่อนเศรษฐกิจ เป็นผู้นำครอบครัว ต้องทำหน้าที่ดูแลวัยสูงอายุ วัยเด็กและผู้พิการ จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ.2558 พบว่าประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปีมีจำนวน 43 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 66 ของประชากรทั้งหมด โดยเป็นเพศหญิง 22 ล้านคน และเพศชาย 21 ล้านคน ขณะที่ในอนาคตการเข้าสู่การทำงานของคนรุ่นใหม่จะเริ่มต้นช้าลง สถาบันวิจัยประชากรและสังคมได้ศึกษาสุขภาพคนไทย ปี 2559 พบว่า การทำงานในระยะ 20 ปี ต่อจากนี้ ร้อยละ 44-46 ของแรงงานไทยจะเป็นประชากรรุ่นเจนวาย ที่มีแนวโน้มใช้เวลาในการเรียนนานขึ้น และเข้าตลาดแรงงานช้าลง สัดส่วนที่เข้าสู่ระบบการจ้างงานในช่วงเริ่มต้นทำงานระหว่างอายุ 20-28 ปี มีในสถานภาพลูกจ้างเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในภาคเอกชนเมื่อเทียบกับวัยทำงานรุ่นก่อนๆ

ปัจจุบันคนไทยวัยทำงานมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น ในปี 2555 พบว่าประชากรวัยทำงานทั้งที่อยู่ในภาคแรงงาน อยู่ในระบบและนอกระบบ มากกว่า

1 ใน 10 เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด (ร้อยละ 32.4) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 21.1) โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (ร้อยละ 18.7) อีกทั้งปัญหาสุขภาพในภาคการเกษตร มีอัตราการป่วยด้วยโรคพิษสารกำจัดศัตรูพืช ปี 2555 เท่ากับ 16.88 ต่อประชากรแสนคนที่มีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพิ่มขึ้นจากปี 2554 (มีค่าเท่ากับ 15.31) คิดเป็นร้อยละ 10 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555 อ้างถึงใน กระทรวงสาธารณสุข, 2557)

สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคเรื้อรังในคนวัยทำงานเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารการออกกำลังกายการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์โดยพบว่าร้อยละ 82.3 กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอตามข้อเสนอแนะ และร้อยละ 18.5 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (กรมอนามัย, 2559) ส่วนการสำรวจประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ จำนวน 53.8 ล้านคน พบว่าเป็นผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพียง 12.7 ล้านคน (ร้อยละ 23.7) โดยในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ทำงาน 7.3 ล้านคน (ร้อยละ 57.3) ไม่ได้ทำงาน 5.4 ล้านคน (ร้อยละ 42.7) แต่เมื่อพิจารณาตามภาวะการทำงาน พบว่า อัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของกลุ่มผู้ที่ทำงานต่ำกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่ได้ทำงาน (ร้อยละ 18.2 และ 36.7 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

การเพิ่มกิจกรรมทางกายในพนักงานสามารถสร้างพนักงานที่มีสุขภาพดี เพิ่มผลผลิตของพนักงานและลดความเสี่ยงของพนักงานในการเกิดโรคเรื้อรังที่ทำให้เสียค่าใช้จ่ายและสร้างความเดือดร้อน พนักงานที่มีกิจกรรมทางกายจะมีต้นทุนการดูแลรักษาที่ต่ำกว่า ลาป่วยน้อย และมีประสิทธิผลมากขึ้นในที่ทำงาน (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, n.d.) ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีคะแนนสุขภาพจิตสูงกว่าผู้ที่ไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (คะแนน 33.00 และ 31.75 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) นายจ้างหลายคนเชื่อว่าการสร้างวัฒนธรรมด้านสุขภาพในที่ทำงานโดยการสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การมีกิจกรรมทางกาย จะสามารถช่วยดึงดูดและรักษาพนักงานที่มีคุณภาพสูงไว้ได้

1. วัตถุประสงค์/กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมาย 1 ปี/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
เพื่อพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการมีกิจกรรมทางกายในหน่วยงาน	บุคลากรวัยทำงาน	1.ร้อยละ 80 ของบุคลากรทั้งหมด 2.จำนวน 10 รูปแบบ	1.เกิดการมีส่วนร่วมของบุคลากรในหน่วยงานในการมีส่วนร่วมกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2.ได้รูปแบบและนวัตกรรมการมีกิจกรรมทางกาย
เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำงานให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายอย่างง่าย	บุคลากรวัยทำงาน	1.อย่างน้อย 2 พื้นที่ 2.ร้อยละ 80 ของบุคลากรทั้งหมด	1.มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ PA ในที่ทำงาน 2.ร้อยละของบุคลากรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

2. วิธีดำเนินการ

- วิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและภาวะเหนื่อยนิ่งของบุคลากรในที่ทำงาน (หรือในแต่ละอาชีพ คนในชุมชน)
- จัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสถานที่ทำงาน
- สร้างแรงจูงใจ เช่น ประกวดรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายในที่ทำงานหรือในชุมชน การจัดเก็บข้อมูลน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว และบันทึกเก็บคะแนนการมีกิจกรรมทางกาย

- ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือมีการละเล่นในชุมชน/สถานที่ทำงาน และอาชีพ เช่น การให้ความรู้และจัดพื้นที่ให้มีการยืดเหยียดร่างกาย/การขยับตัวระหว่างทำงานที่ถูกต้องวิธีและสอดคล้องกับอาชีพ เช่น การยืดเหยียดสำหรับคนค้าขาย หรือคนทำเกษตรกรรม หรือคนทำงานในโรงงาน
- จัดตั้งชมรม/หรือเครือข่าย (เพื่อนชวนเพื่อน) ให้เพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมเดินวิ่ง จักรยานเพื่อมาทำงาน หรือเพื่อสุขภาพ

3. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม – ธันวาคม

4. สถานที่ดำเนินการ: หน่วยงานในท้องถิ่น

5. งบประมาณ

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- วัยทำงานมีร่างกายที่แข็งแรงเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและไม่มีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ
- ได้ต้นแบบและนวัตกรรมการมีกิจกรรมทางกายของวัยทำงานในหน่วยงานเพื่อการขยายผล
- เกิดต้นแบบสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงานเพื่อการขยายผล

ตัวอย่างโครงการที่ 3 โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยสูงอายุ

หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ **ดัชนีการสูงอายุ**ของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล่าวคืออัตราส่วนของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ต่อเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) 100 คนจากร้อยละ 22.6 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 82.6 ในปี 2557 ขณะที่ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ครั้งที่ 5 (2557) พบประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากร จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,705 คน เป็นชาย 4,514,815 คน (ร้อยละ 45.1) และหญิง 5,499,890 คน (ร้อยละ 54.9) โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.5) มีอายุในช่วงวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) และไม่ถึงครึ่งอยู่ในช่วงวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) และวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) มีการกระจายตัวอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลร้อยละ 40.9 และนอกเขตเทศบาลร้อยละ 59.1 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดประมาณ ร้อยละ 31.9 รองลงมาคือภาคกลาง (ร้อยละ 25.6) ภาคเหนือ (ร้อยละ 21.1) ภาคใต้ (ร้อยละ 12.0) และกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 9.4)

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายที่เป็นไปในทางเสื่อม ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายเสื่อมถอยลง เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และบทบาททางสังคมโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุในกลุ่มโรคและภาวะที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุไทย (≥ 60 ปี) พบความชุก ดังนี้ความดันโลหิตสูงร้อยละ 53.2 เบาหวานร้อยละ 18.1 โรคอ้วน (BMI ≥ 25 กก./ตร.ม.) ร้อยละ 35.4 ภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 49.4 และภาวะเมตาบอลิกซินโดรมร้อยละ 46.8

แม้ว่าผู้สูงอายุจะรับรู้ภาวะสุขภาพที่ดี แต่ศักยภาพที่แท้จริงนั้นต้องการการพึ่งพา การสำรวจภาวะสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมพบว่าผู้สูงอายุประเมินภาวะสุขภาพร่างกาย โดยรวมของตนเองในระหว่าง 7 วันก่อนวันสัมภาษณ์ว่าตนเองมีสุขภาพดีร้อยละ 42.4 มีสุขภาพปานกลางร้อยละ 38.3 มีสุขภาพดีมาร้อยละ 3.3 ผู้สูงอายุที่ประเมินตนเองว่ามีสุขภาพไม่ดีและไม่ดีมาก ๆ มีเพียงร้อยละ 13.9 และร้อยละ 2.1 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) เมื่อพิจารณาภาวะที่ต้องพึ่งพิงในกิจวัตรพื้นฐานซึ่งหมายถึงการไม่สามารถทำกิจวัตรพื้นฐานด้วยตนเองได้ตั้งแต่ 2 กิจกรรมขึ้นไปหรือไม่สามารถกลับ ปัสสาวะหรืออุจจาระอย่างหนึ่งอย่างใด ได้พบความชุกของภาวะพึ่งพิงในกิจวัตรประจำวัน พื้นฐาน (ADL) ในผู้สูงอายุเท่ากับร้อยละ 20.7 โดยในผู้สูงอายุชายร้อยละ 16.6 และผู้สูงอายุหญิงร้อยละ 24.1 ความชุกเพิ่มขึ้นตามอายุจากร้อยละ 16.0 ในกลุ่มอายุ 60-69 ปีเพิ่มเป็นร้อยละ 24.9 ในกลุ่มอายุ 70-79 ปีและเป็นร้อยละ 31.2 ในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุหญิงมีความชุกสูงกว่าผู้ชาย ทุกกลุ่มอายุความชุกของภาวะพึ่งพิงของนอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตฯ การกระจายตามภาคพบว่า ภาคใต้มีความชุกสูงสุดคือ ร้อยละ 26.5 รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือภาคเหนือกรุงเทพฯ และภาคกลาง ตามลำดับ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้การพึ่งพิงสูงขึ้นและศักยภาพของการ เกื้อหนุนจากคนทำงานลดลง **อัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุ**คืออัตราส่วนของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ต่อผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) 100 คนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 10.7 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 18.1 ในปี 2554 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 22.3 ในปี 2557 หมายความว่าประชากรวัยทำงาน 100 คน จะต้องรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุ 22 คน ส่วน**อัตราส่วนเกื้อหนุน**คืออัตราส่วนของคนวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) ต่อผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการเกื้อหนุนที่จำนวนคนวัยทำงานจะสามารถดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุหนึ่งคนพบว่าอัตราส่วนเกื้อหนุนมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 9.3 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 7.0 ร้อยละ 6.3 และร้อยละ 5.5 (ในปี 2545 2550 และ 2554 ตามลำดับ) และในปี 2557 ลดลงเหลือร้อยละ 4.5 ซึ่งหมายความว่าคนวัยทำงาน 4 คนสามารถเลี้ยงดูผู้สูงอายุได้ 1 คนอันเป็นผลมาจากจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นและจำนวนคนวัยทำงานที่ลดลง

แนวทางหนึ่งในการรับมือกับปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญคือ “การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย” หากผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมการอยู่ดีมีสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งยังส่งผลต่อการป้องกันโรค พัฒนาความเชื่อมโยงทางสังคมและคุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และมีคุณูปการต่อความยั่งยืน (อัจฉรา ปุราคม และมาสริน กุลปักข์)

อย่างไรก็ตามการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยสำรวจการออกกำลังกาย (รวมการทำงานที่ใช้แรงกาย) ในระหว่าง 6 เดือนก่อนวันสอบถามพบว่า มีเพียงร้อยละ 32.4 ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ โดยผู้สูงอายุชายออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ร้อยละ 38.4 และร้อยละ 27.4 ตามลำดับ) ผู้สูงอายุวัยต้นออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าวัยกลางและวัยปลาย (ร้อยละ 37.3 ร้อยละ 29.9 และร้อยละ 17.4 ตามลำดับ) นอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 34.2 และร้อยละ 29.8 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 รายงานว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีมากในกลุ่มผู้สูงอายุพบร้อยละ 31.3 ในกลุ่มอายุ 70-79 และมากที่สุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 48.6 สัดส่วนของคนในเขตเทศบาลที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีมากกว่าคนนอกเขตฯ (ร้อยละ 21.6 และ 17.2 ตามลำดับ) โดยมีค่าเฉลี่ยของเวลาที่มีกิจกรรมทางกายโดยรวมจากการทำงานการเดินทางและกิจกรรมยามว่างของผู้สูงอายุไทย มีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายลดลงและต่ำสุดในกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป (วิชัย เอกพลากร, (บก.), 2557)

ดังนั้น การจัดทำโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุในชุมชน จะช่วยในการสร้างความสมดุล การทรงตัวของร่างกาย ลดปัญหาจากโรคเรื้อรังทั้งเบาหวาน ความดัน หัวใจและหลอดเลือด ทำให้ช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น ลดระยะเวลาเข้าสู่การต้องพึ่งพาผู้อื่นซ้ำลง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

1. วัตถุประสงค์/กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมาย 1 ปี/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย 1 ปี	ตัวชี้วัด
เพื่อรวบรวม ภูมิปัญญาท้องถิ่น กีฬาไทยในการ มีกิจกรรมทางกาย ของชุมชน	- ผู้สูงอายุ ในชุมชน - เยาวชน ในชุมชน	1. ร้อยละ 60 2. จำนวน 5 เรื่อง	1. ร้อยละของผู้สูงอายุ และเยาวชนที่มีส่วนร่วม ในการรวบรวมภูมิปัญญา ในการส่งเสริม การมีกิจกรรมทางกาย 2. จำนวนข้อมูลภูมิปัญญา ในการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายจำนวน 5 องค์ความรู้
เพื่อการถ่ายทอด ภูมิปัญญากีฬาไทย เพื่อส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ให้กับเยาวชน ในโรงเรียน	- ผู้สูงอายุ ในชุมชน - เยาวชน ในโรงเรียน	1. ร้อยละ 80 2. ร้อยละ 80	1. ร้อยละของเยาวชน ในโรงเรียนที่ได้รับการ ถ่ายทอดภูมิปัญญา กีฬาไทย 2. ร้อยละของผู้สูงอายุ และเยาวชนที่มี กิจกรรมทางกาย ในชุมชน

2. วิธีดำเนินการ

- 1) การรวบรวม ความรู้/ภูมิปัญญากีฬาไทย เช่น ตีจับ มอญซ่อนผ้า มวยไทย เป็นต้น
- 2) พัฒนาหลักสูตรภูมิปัญญาและการเล่นกีฬาไทย
- 3) พัฒนาแกนนำในชุมชน โดยเครือข่ายผู้สูงอายุ
- 4) ส่งเสริมให้มีการใช้การเล่นกีฬาไทย ในชุมชน โรงเรียน ครอบครัว
- 5) มีการแข่งขันกีฬาไทยเพื่อสุขภาพ/จัดประกวดบุคคลตัวอย่าง

3. ระยะเวลาดำเนินการ มกราคม-ธันวาคม

4. สถานที่ดำเนินการ สถานที่ในชุมชนและโรงเรียน

5. งบประมาณ

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ผู้สูงอายุและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายในชุมชน
- 2) ได้ข้อมูลภูมิปัญญาในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- 3) เยาวชนมีกิจกรรมทางกายด้านภูมิปัญญากีฬาไทยและสืบสานต่อไป



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ ม.อ.

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ