

① **ภาพที่พึงประสงค์**  
เพิ่มกิจกรรมทางกายร้อยละ 85

	สมบูรณ์ (2564)	เป้าหมาย 5 ปี
เด็ก	24.2%	40%
วัยทำงาน	66.8%	80%
ผู้สูงอายุ	55.6%	80%

# ปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกาย

## 1) วัยเด็ก

ปัจจัยส่วนบุคคล

- ๓ ความสนุก
- ๔ ความสุข
- ๕ ความรอบรู้

สภาพแวดล้อม

- กิจกรรมสันทนาการ
- ออกแบบพื้นที่ร่วมกันที่เหมาะสม

กลไก ~~(คือ)~~

- \* มาตรการ/นโยบายที่สอดคล้องกันในแผนการเรียนการสอน

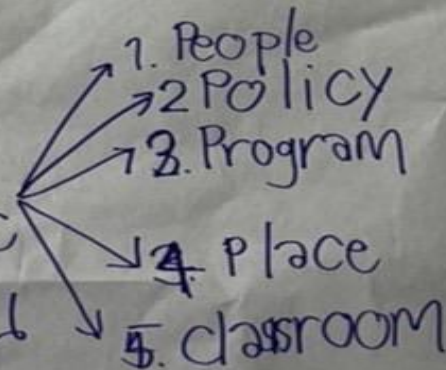
- คณะครูช่วยสถานศึกษา
- ครู + ผู้ปกครอง
- ครู + นักเรียน
- ภาครัฐ

- งบประมาณสนับสนุน (สื่อ, กองทุนตำบล)

	นน.	๑
1) ปัจจัยส่วนบุคคล	3	
2) สภาพแวดล้อม	2	
3) กลไก	5	
	10	

### \* แนวทาง

1. นำแนวทางโมเดล 4Pc นำเข้าสู่วัฒนธรรมการเรียน



# วัยทำงาน

## ปัจจัยส่วนบุคคล

- ๒ ความรู้
- ๓ \* แรงจูงใจ
- ๔ ความรอบรู้
- ๕ การรับรู้
- ๖ เทคโนโลยี

## สิ่งแวดล้อม

- \* มีกิจกรรมที่เอื้อ
- ในสถานที่ทำงาน
- \* สถานที่ออกกำลังกาย
- ในที่ทำงาน + ชุมชน
- \* ออกแบบเส้นทางสัญจร
- ที่เอื้อต่อการเดิน + ปั่นจักรยาน
- \* สถานที่/พื้นที่สาธารณะ

## กลไก

- ๑ นโยบายที่ประกาศใช้
- ๑ ชุมชม เครือข่าย
- รักสุขภาพ
- ๑ งบประมาณ (กองทุนตำบล)
- ๑ ศักยภาพของเจ้าหน้าที่ในพื้นที่

## แนวทาง

- 1) มาตรการทางภาษี
- 2) มาตรการลดหย่อนภาษี
- 3) สถานที่ประกอบการที่สนับสนุนส่งเสริม
- สถานที่ออกกำลังกาย สามารถขอลดหย่อนภาษี

# ผู้สูงอายุ

## ปัจจัยบุคคล

- ๑ การรับรู้
- ๒ ความเชื่อ
- ๓ แรงจูงใจ

## สิ่งแวดล้อม

- ๑ \* พื้นที่/สถานที่กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- ๒ โปรแกรมหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- ๓ คนรอบตัว

## กลไก

- ๑ ชมรมผู้สูงอายุ
- ๒ โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ๓ งบประมาณ

## แนวทาง

- 1) โรงเรียนผู้สูงอายุ 1 <sup>ตำบล</sup>โรงเรียน 1 โรงเรียน
- 2) มีกิจกรรม/โปรแกรมที่เหมาะสมโดยใช้วิถีชีวิตของชุมชน

การขับเคลื่อนมติ 10.1

# การส่งเสริมให้คนไทยทุก ช่วงวัยมีกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้น



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,  
sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore  
magna aliqua. Ut enim ad minim veniam,

[WWW.REALLYGREATSITE.COM](http://WWW.REALLYGREATSITE.COM)



## ขั้นตอนกระบวนการสมัครขอรับใบอนุญาตประกอบกิจการทางกายเพิ่มขึ้น

1. สจรส. เสนอเรื่อง PA บูรณาการเป็นวาระสมัครขอรับใบอนุญาตประกอบกิจการทางกาย
2. คจสช. เห็นชอบ และตั้งคณะทำงานวิชาการ ประกอบด้วย รองปลัดกระทรวงสธ.เป็นประธาน มีกรมอนามัย สสส. สปสช. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น PARC ภาคเอกชน เครือข่าย PA และ สจรส.เป็นเลขา
3. คณะทำงานยกร่างข้อเสนอเชิงนโยบาย โดยทำการทบทวนงานวิจัย แผนยุทธศาสตร์ PA ของ สสส. ร่างยุทธศาสตร์ชาติ PA ของกรมอนามัย โดยจัดประชุมร่วมกับ Stakeholder ครอบคลุมภาคส่วน จำนวน 5 ครั้ง ผู้เข้าร่วมรวมประมาณ 100 คน
4. คณะทำงานวิชาการได้ประชุมร่วมกับหน่วยงานหลักที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สปสช. กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กรมอนามัย สพฐ.
5. สช. จัดกระบวนการรับฟังความคิดเห็นร่างข้อเสนอเชิงนโยบาย จากเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง จำนวน 2 ครั้งผู้เข้าร่วมรวมประมาณ 1000 คน
6. คณะทำงานวิชาการเสนอเอกสารหลักและร่างมติ PA ให้คจสช.รับรองเป็นเอกสารพิจารณาในสมัครขอรับใบอนุญาต
7. คจสช. ส่งเสนอเอกสารหลักและร่างมติ PA ให้กลุ่มตัวแทนจากทุกภาคส่วนพิจารณา มีการจัดเวทีให้ความเห็นทุกจังหวัด ผ่านกระบวนการพูดคุยทั่วประเทศกว่า 5000 คน
8. สมัครขอรับใบอนุญาตมีการพิจารณาร่างมติ โดยมีภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนกว่า 2000 คน เข้าร่วมเรียนรู้และมีข้อเสนอนำไปสู่การรับรองเป็นมติสมัครขอรับใบอนุญาต
9. คจสช. นำร่างมติเข้าพิจารณาในที่ประชุมคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
10. คจสช. นำมติเสนอที่ประชุมคณะรัฐมนตรี เพื่อรับทราบและสั่งการ
11. คสช. จัดตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนมติสมัครขอรับใบอนุญาต(คมส.) มีรมว.กระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน โดยคมส.จะตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนมติ PA
12. จะมีรายงานผลการขับเคลื่อนมติ PA ในสมัครขอรับใบอนุญาตครั้งที่ 12

ความหมายของกิจกรรมทางกาย

คือ การเคลื่อนไหวและการออกแรง ตรงข้ามกับภาวะเนือยนิ่ง

ผลดีของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ คือ

- คนACTIVE เมืองACTIVE ประเทศACTIVE
- เพิ่มการพัฒนาการเพิ่มความฉลาด
- ลดโรค สุขภาพแข็งแรง

## จึงมีมติดังต่อไปนี้

๑. ขอให้สมาชิกเครือข่ายสมัชชาสุขภาพจังหวัด และภาคีเครือข่ายพัฒนานโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วมบนพื้นฐานทางปัญญา ร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ดำเนินการดังนี้

๑.๑ รณรงค์ ส่งเสริม ประชาสัมพันธ์ จัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้ประชาชนเกิดการรับรู้ เข้าใจ ตระหนักและมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการ กิจกรรมและการจัดพื้นที่เพื่อนำไปสู่การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น

๑.๒ ใช้กระบวนการสมัชชาสุขภาพในพื้นที่ เพื่อให้เกิดนโยบายสาธารณะ ยุทธศาสตร์ แผนและโครงการขององค์กรทุกระดับ ในการส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

๑.๓ เสนอนโยบายการส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ต่อคณะกรรมการเขตสุขภาพเพื่อประชาชน (กขป.) คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับเขต (พชข.) เพื่อสนับสนุนให้มีการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



๒. ขอให้กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหน่วยงานหลักร่วมกับกรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิชาการ กรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนองค์กรด้านสื่อดำเนินการ

๒.๑ สนับสนุนให้เกิดการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก การจัดการความรู้ สร้างนวัตกรรมและการสื่อสาร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนที่สอดคล้องกับบริบทของสังคม

๒.๒ พัฒนาระบบข้อมูลและจัดการข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อการติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนทุกกลุ่มวัย

๒.๓ สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาความสามารถของคน องค์กร เครือข่าย ชุมชน เพื่อให้มีความรอบรู้ในการดำเนินงาน เพิ่มกิจกรรมทางกายให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๓. ขอให้กระทรวงมหาดไทยโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น  
องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ กระทรวงคมนาคม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และ  
กระทรวงกลาโหม เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับ องค์การวิชาชีพสถาปนิกและผังเมือง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
ดำเนินการด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนและประชาสังคม ดังต่อไปนี้

๓.๑ วางหลักเกณฑ์หรือปรับปรุงระเบียบในการออกแบบและการใช้พื้นที่ เส้นทางการสัญจรทั้ง  
ในเมืองและชุมชน และพื้นที่สาธารณะ ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และให้มีมาตรการหรือข้อตกลงในการ  
ใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัย

๓.๒ จัดให้มีและจัดการพื้นที่ในการครอบครองของแต่ละองค์กรให้มีพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่  
เอื้อและกระตุ้นต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัยในชุมชน

๔. ขอให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการเด็กและเยาวชน กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง มีนโยบาย แผนงานและโครงการ เพื่อส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวมีกิจกรรมทางกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น

๕. ขอให้กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่นที่มีการจัดการศึกษา มีนโยบายและสนับสนุนงบประมาณให้สถานศึกษาทุกระดับ ทั้งที่เป็นสถานศึกษาของรัฐและเอกชน จัดให้มีหลักสูตร กิจกรรมและสร้างเสริมสภาพแวดล้อมและการดูแลความปลอดภัยที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากร นักเรียน นักศึกษาและชุมชน

๖. ขอให้กระทรวงแรงงาน โดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม และภาคธุรกิจเอกชน กำหนดให้มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบการ จัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกาย นำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมบุคลากรในองค์กร ให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

๗. ขอให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ สนับสนุนงบประมาณ และให้กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับ  
ท้องถิ่นหรือพื้นที่ มีแผนงานและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัยในชุมชน  
โดยสอดคล้องกับแนวคิดนโยบายเรื่องแผนเดียว (One Plan) ของกระทรวงมหาดไทย

๘. ขอให้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับหน่วยงานวิชาการอื่นๆ  
ศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้มาตรการทางภาษีและมาตรการทางการเงิน รวมถึงองค์ความรู้อื่น ๆ ที่  
เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อเสนอต่อกระทรวงการคลังและหน่วยงานที่  
เกี่ยวข้องนำไปพิจารณาดำเนินการ โดยมุ่งเน้นให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

๙. ขอให้สำนักนายกรัฐมนตรีโดยกรมประชาสัมพันธ์ คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการ  
โทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) องค์กรสื่อสารมวลชน และเครือข่ายสื่อชุมชนเป็นแกน  
หลักร่วมกับเครือข่ายสื่ออื่นๆ ในการสื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรม  
เนือยนิ่งของคนทุกกลุ่มวัย

๑๐. ขอให้เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ รายงานความก้าวหน้า ต่อสมัชชาสุขภาพ  
แห่งชาติ ครั้งที่ ๑๒

# ปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกาย

## 1) วัยเด็ก

- |   |   |   |
|---|---|---|
| ปัจจัยส่วนบุคคล   | สภาพแวดล้อม   | กลไก  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ความสนุก</li> <li>▪ ความสุข</li> <li>▪ ความรอบรู้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมสันทนาการ</li> <li>• อากาศพื้นที่ร่วมกันที่เหมาะสม</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* มาตรการ/นโยบายที่สอดคล้องกันในแผนการเรียนการสอน</li> </ul> |

	นน.	①
1) ปัจจัยส่วนบุคคล	3	
2) สภาพแวดล้อม	2	
3) กลไก	5	
* หมายเหตุ	10	

### แนวทาง

1. นำแนวทางโมเดล 4Pc  
นำเข้าไปสู่หลักสูตรการเรียน

1. People
2. Policy
3. Program
4. place
5. classroom

- คณะครูช่วยสถานศึกษา
- คณะครู + ผู้ปกครอง
- คณะครู + นักเรียน
- งบประมาณสนับสนุน (สสส, กองทุนตำบล)

๕. ขอให้กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร และหน่วยงานอื่นที่มีการจัดการศึกษา มีนโยบายและสนับสนุนงบประมาณให้สถานศึกษาทุกระดับ ทั้งที่เป็นสถานศึกษาของรัฐและเอกชน จัดให้มีหลักสูตร กิจกรรมและสร้างเสริมสภาพแวดล้อมและการดูแลความปลอดภัยที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากร นักเรียน นักศึกษาและชุมชน

# วัยทำงาน

## ปัจจัยส่วนบุคคล

- ๒ ความรู้
- ๓ \* แรงจูงใจ
- ๔ ความรอบรู้
- ๕ การรับรู้
- ๖ เทคโนโลยี

## สิ่งแวดล้อม

- \* มีกิจกรรมที่เอื้อในสถานที่ทำงาน
- ▶ สถานที่ออกกำลังกายในที่ทำงาน + ชุมชน
- ▶ ออกแบบเส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการเดิน + ปั่นจักรยาน
- ▶ สถานที่/พื้นที่สาธารณะ

## กลไก

- ๑ นโยบายที่ประกาศใช้
- ๑ ชุมชม เครือข่าย
- รักสุขภาพ
- ๑ งบประมาณ (กองทุนตำบล)
- ๑ ศักยภาพของเจ้าหน้าที่ในพื้นที่

## แนวทาง

- 1) มาตรการทางภาษี
- 2) มาตรการลดหย่อนภาษี
- 3) สถานที่ประกอบการที่สนับสนุนส่งเสริม สถานที่ออกกำลังกาย สามารถลดหย่อนภาษี

๘. ขอให้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับหน่วยงานวิชาการอื่นๆ ศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้มาตรการทางภาษีและมาตรการทางการเงิน รวมถึงองค์ความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อเสนอต่อกระทรวงการคลังและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปพิจารณาดำเนินการ โดยมุ่งเน้นให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

# ผู้สูงอายุ

## ปัจจัยบุคคล

- ๑ การรับรู้
- ๒ ความเชื่อ
- ๓ แรงจูงใจ

## สิ่งแวดล้อม

- ๑ \* พื้นที่/สถานที่กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- ๒ โปรแกรมรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- ๓ คนรอบตัว

## กลไก

- ๑ ชมรมผู้สูงอายุ
- ๒ โรงเรียนผู้สูงอายุ
- ๓ งบประมาณ

## แนวทาง

- 1) โรงเรียนผู้สูงอายุ 1 โรงเรียน 1 ตำบล 1 โรงเรียน
- 2) มีกิจกรรม/โปรแกรมที่เหมาะสมโดยใช้วิถีชีวิตของชุมชน

๕. ขอให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการเด็กและเยาวชน กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง มีนโยบาย แผนงานและโครงการ เพื่อส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวมีกิจกรรมทางกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น