

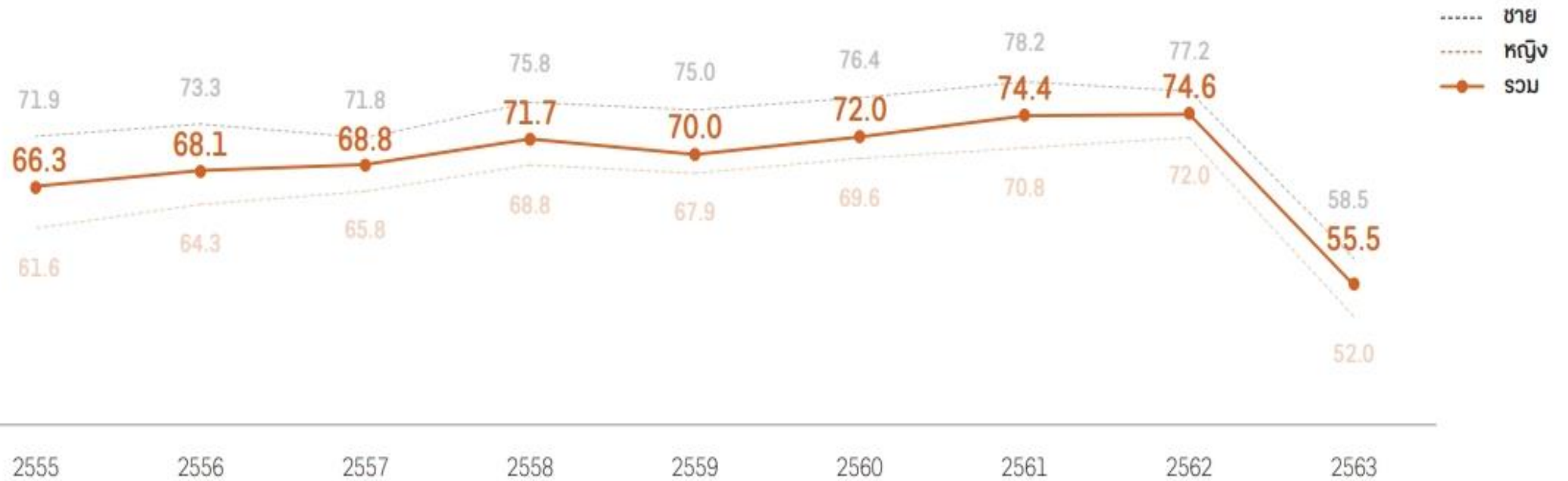
# การขับเคลื่อนข้อเสนอนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ของคนไทยต่อหน่วยงานกำหนดนโยบายและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

สถาบันนโยบายสาธารณะ (สนส.ม.อ.)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



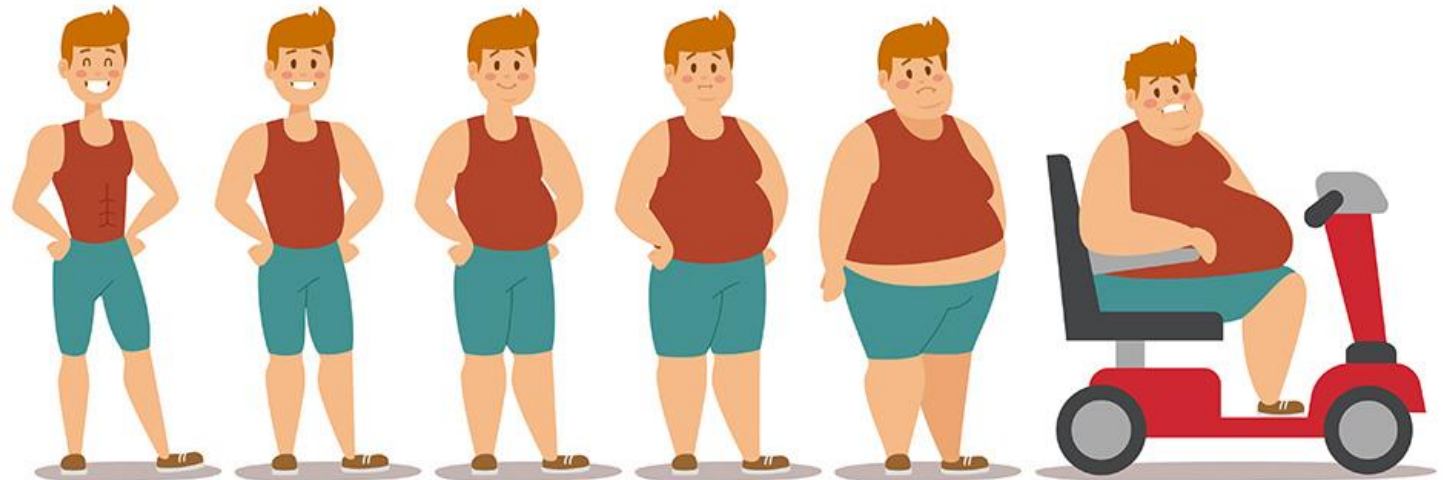
# สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย ปี 2555-2563



ที่มา: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)

# การขาดกิจกรรมทางกายร่วมกับพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น เป็นปัจจัยต่อ การเกิดโรคไม่ติดต่อ NCDs

- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็ง
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน
- ภาวะกระดูกพรุน
- ภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล



# ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA)



มีเพื่อน / สนุกสนาน



ทักษะทางสังคม  
การให้ / แบ่งปัน



สร้างเสริมคุณธรรม  
/ จริยธรรม



หัวใจ หลอดเลือด  
แข็งแรง



กระตุ้นการเรียนรู้ และ  
ป้องกันโรคความจำเสื่อม



ลดน้ำตาลในเลือด  
และเบาหวาน



ช่วยลดการสะสม  
ไขมันในร่างกาย



ป้องกันอาการ  
ภูมิแพ้และหอบหืด



ลดความวิตกกังวล  
ความซึมเศร้า เครียด



เพิ่มความเชื่อมั่นใน  
ตนเอง มีสมาธิ



# ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

1. การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง พัฒนาศักยภาพชุมชนให้สามารถจัดการตนเองในการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย เห็นสถานการณ์ปัญหาและการเก็บข้อมูล และมีทักษะในการทำแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (PA) การเขียนโครงการ PA และการติดตามประเมินผล PA
2. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และทักษะส่วนบุคคล และการพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การทำแผนสุขภาพ แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
3. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน
4. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
5. การปรับระบบบริการสุขภาพที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

## แนวทาง: ในการผลักดันนโยบายภาครัฐต่อการส่งเสริม Active people Active environment

- **ผลักดันนโยบายส่งเสริมพื้นที่สันทนาการ/พื้นที่สาธารณะในเขตชุมชน** อย่างมีส่วนร่วมกับประชาชน/ชุมชน เครือข่ายประชาสังคม ภาคเอกชน และองค์กรในพื้นที่
- **เพิ่มพื้นที่สีเขียวเขตเมือง/ชุมชนในสัดส่วน 10 ตารางเมตรต่อคน** อย่างกระจายตัว โดยการสนับสนุนการใช้พื้นที่รกร้าง พื้นที่ในโครงการของหน่วยงาน องค์กร มาออกแบบเป็นพื้นที่สาธารณะ/พื้นที่สันทนาการ ที่เชื่อมโยงคน วิถีชีวิต ชุมชนและสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน
- **สนับสนุนให้กลไกที่มาจากภาคส่วนต่าง ๆ เช่น คณะกรรมการเขตสุขภาพเพื่อประชาชน (กขป.) คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) (พชข.)** เข้ามามีส่วนร่วม สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- **ส่งเสริมการเดิน ปั่น เป็นทางเลือกจนกลายเป็นวิถีชีวิต เพื่อแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม** ชะลอการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ลดปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) ลดปัญหาการเกิดอุบัติเหตุการสัญจร และปัญหาจราจรติดขัดของเมืองใหญ่ ลดการใช้พลังงานในภาคการเดินทางขนส่ง ส่งเสริมสุขภาพ ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพิ่มสมรรถภาพในการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
- **ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในโรงเรียน ทั้งในห้องเรียนและช่วงพัก และการเดินทางไป-กลับ**
- **สร้างความรอบรู้ในการมีกิจกรรมทางกายในประชาชนทั่วไป บุคลากรด้านสุขภาพและการศึกษา ผ่านช่องทางที่หลากหลาย**

# Wellness Health Center



### เส้นทางที่ 1

20 km

### เส้นทางที่ 2

31.2 km

### เส้นทางที่ 3

23 km

### เส้นทางที่ 4

24 km

### เส้นทางที่ 5

48 km

## ภูเก็ต

### ร้านจักรยานในภูเก็ต

- Bike Center** (ALL) ภูเก็ต โทร: 08 9470 5295
- Naka Bike Shop** (รวมบริการซ่อมรถ) ภูเก็ต โทร: 08 7385 0066
- Phuket Bicycles Shop** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 9538 1142, 08 4648 8670
- Top Bike** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 1737 3233
- Bike Lounge Thailand** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 7835 4246
- สมอลล์ไบร์ด** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 7825 8164
- Prison Fit Bike** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 7827 3057, 08 4254 3782
- Sam Bike Tours** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 9582 8622
- เชียงใหม่ไบร์ด** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 7822 8682
- สมอลล์ไบร์ด** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 7827 3057, 08 4254 3782
- Prison Fit Bike** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 7827 3057, 08 4254 3782
- Sam Bike Tours** (รวมบริการซ่อมรถ) โทร: 08 9582 8622

## เส้นทางที่ 1

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

### เส้นทางที่ 1

เชียงใหม่ - ภูเก็ต - ภูเก็ต

36 km

### เส้นทางที่ 1

เชียงใหม่ - ภูเก็ต - ภูเก็ต

36 km

### เส้นทางที่ 1

เชียงใหม่ - ภูเก็ต - ภูเก็ต

36 km

### เส้นทางที่ 1

เชียงใหม่ - ภูเก็ต - ภูเก็ต

36 km

### เส้นทางที่ 1

เชียงใหม่ - ภูเก็ต - ภูเก็ต

36 km

## เส้นทางที่ 2

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

### เส้นทางที่ 2

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

42 km

### เส้นทางที่ 2

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

42 km

### เส้นทางที่ 2

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

42 km

### เส้นทางที่ 2

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

42 km

### เส้นทางที่ 2

ภูเก็ต - พังงา - ภูเก็ต

42 km

## WePhuket

www.phuket.thaipost.com

### เบอร์โทรทอร์รี่

เชียงใหม่	0 7621 2215, 0 7621 7139
ภูเก็ต	0 7621 2139
ภูเก็ต	0 7622 8891, 0 7622 1166
ภูเก็ต	0 7621 1020
ภูเก็ต	0 7626 1234
ภูเก็ต	0 7622 8996
ภูเก็ต	0 7622 4425, 0 7622 1719
ภูเก็ต	0 7624 9460
ภูเก็ต	0 7623 7236
ภูเก็ต	0 7623 8292-8

### สัญลักษณ์ไมเลนรี่

- เชียงใหม่
- ภูเก็ต
- ภูเก็ต

# เส้นทางปั่นจักรยานภูเก็ต





# เส้นทางวิ่งภูเก็ต

# Phuket Old town



# สถานการณืพื้นที่ต้นแบบ 8 พื้นที่



ลานสุขภาวะท่าวงลอบ

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 2 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างแล้วเสร็จ



ลานสุขภาวะเทศบาลตำบลบ้านแหลม

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 45 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะเทศบาลหาดเจ้าสำราญ

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 7 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะอบต.บางสะแก

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 15 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะอบต.หนองตาเทียม

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 12 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะเทศบาลเมืองหัวหิน

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 25 ไร่

สถานะโครงการ : รอจัดสรรงบประมาณ



ลานอนุสรณ์สถานแปดสยามอิน-จีน

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 17 ไร่

สถานะโครงการ : รอจัดสรรงบประมาณ



ลานประวัติศาสตร์ป้อมวิเชียรโชฎก

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 23 ไร่

สถานะโครงการ : รอจัดสรรงบประมาณ

## 01 ปรับปรุงโรงพยาบาลเดิมให้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ปรับปรุงการใช้งานพื้นที่ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น



ปรับปรุงทางเข้า แกะโซบับโถงเดิมที่สูงชัน ให้เข้าถึงได้ง่าย สะดวก และปลอดภัย

## 02 ปรับปรุงภูมิทัศน์ เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน

- ปรับปรุงรองรับกิจกรรมผู้สูงอายุ



# HEALTHY PEOPLE

การพัฒนาพื้นที่นาร่องการเดินทางและจักรยานถนนคลองกระแซง



**เด็กเพชร  
อ่านเมือง**



**เด็กเพชร  
สเกตซ์เมือง**



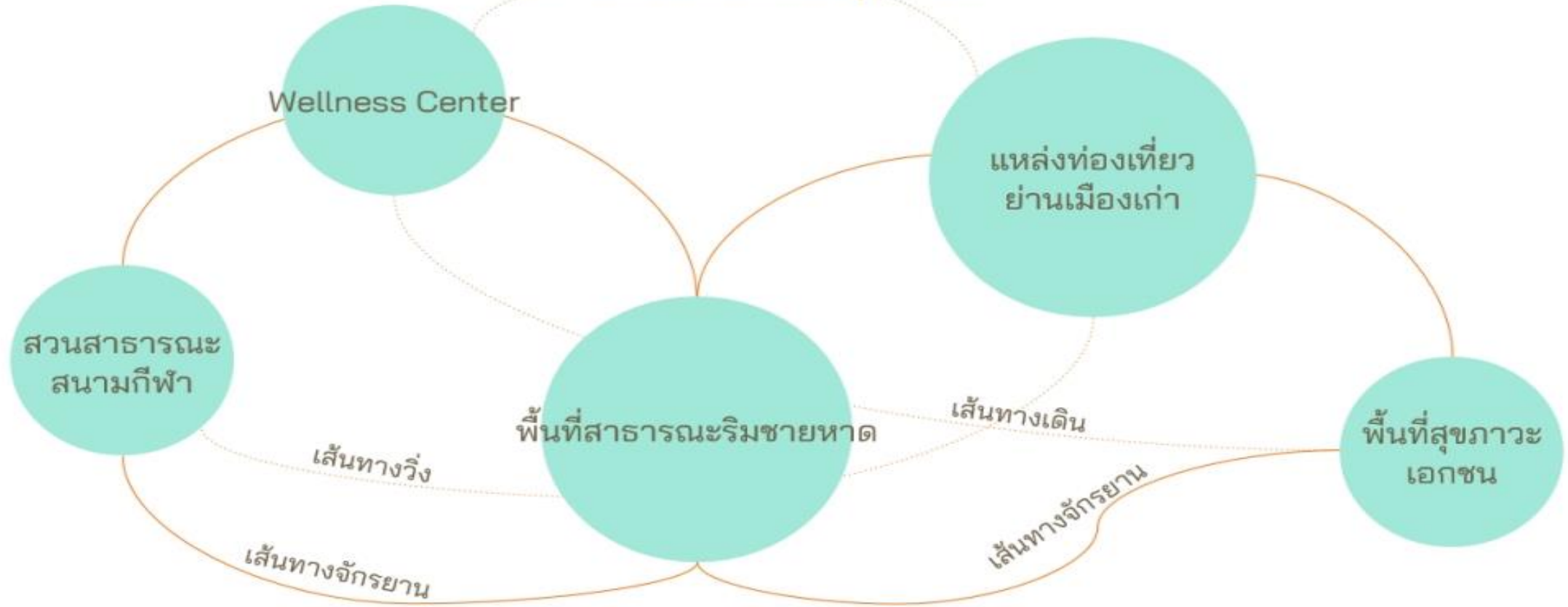
# HEALTHY PEOPLE

ทริปก่อนเที่ยวชุมชน ด้วยการเดินและดำริ่ใช้จักรยาน



# Network of Healthy Space

## โครงข่ายพื้นที่สุขภาวะ





## ตัวอย่างนโยบาย

## ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

- 1 **นโยบาย “1 ตำบล 1 สวนสุขภาพ”** เพื่อให้ชุมชนมีพื้นที่สันทนาการ/พื้นที่สาธารณะ กระจายในทุกพื้นที่ ทุกกลุ่มวัย ทุกกลุ่มเศรษฐกิจเข้าถึงได้  
กระทรวงมหาดไทยโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
- 2 **นโยบาย “เดิน ปั่น เป็นวิถีชีวิตประจำวัน”** เพื่อแก้ปัญหาเมือง/ประกาศนโยบายสนับสนุนการเดินและการใช้จักรยาน ให้เป็นการสัญจรทางเลือกสำหรับทุกเมืองใหญ่ของประเทศ  
รัฐ กระทรวงคมนาคม
- 3 **นโยบายและสนับสนุนงบประมาณให้สถานพัฒนาเด็ก สถานศึกษาทุกระดับ ทั้งของรัฐและเอกชน เพื่อจัดให้มีหลักสูตร กิจกรรม และการสร้างสภาพแวดล้อม** และการดูแลความปลอดภัยที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากร เด็กเล็ก นักเรียน นักศึกษาและชุมชน  
กระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- 4 **นโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบการ จัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย** พร้อมทั้งส่งเสริมบุคลากรในองค์กร ให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ  
กระทรวงแรงงาน โดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม และภาคธุรกิจเอกชน
- 5 **การใช้มาตรการทางภาษี มาตรการทางการเงิน รวมถึงองค์ความรู้อื่น ๆ ในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น**  
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการวิจัยแห่งชาติ (สกว.) สนับสนุนให้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ร่วมกับหน่วยงานวิชาการอื่น และกระทรวงการคลัง

## แนวทางดำเนินการ

1. จัดทำคลิปนโยบายส่งเสริมสุขภาพ นโยบายส่งเสริมกิจกรรมกิจกรรม โดยสัมภาษณ์กลุ่มนักการเมืองพรรคต่างๆ จำนวน 5 ชิ้น
2. เผยแพร่ในสื่อโซเชียลต่างๆ เช่น tiktok facebook Youtube ฯลฯ