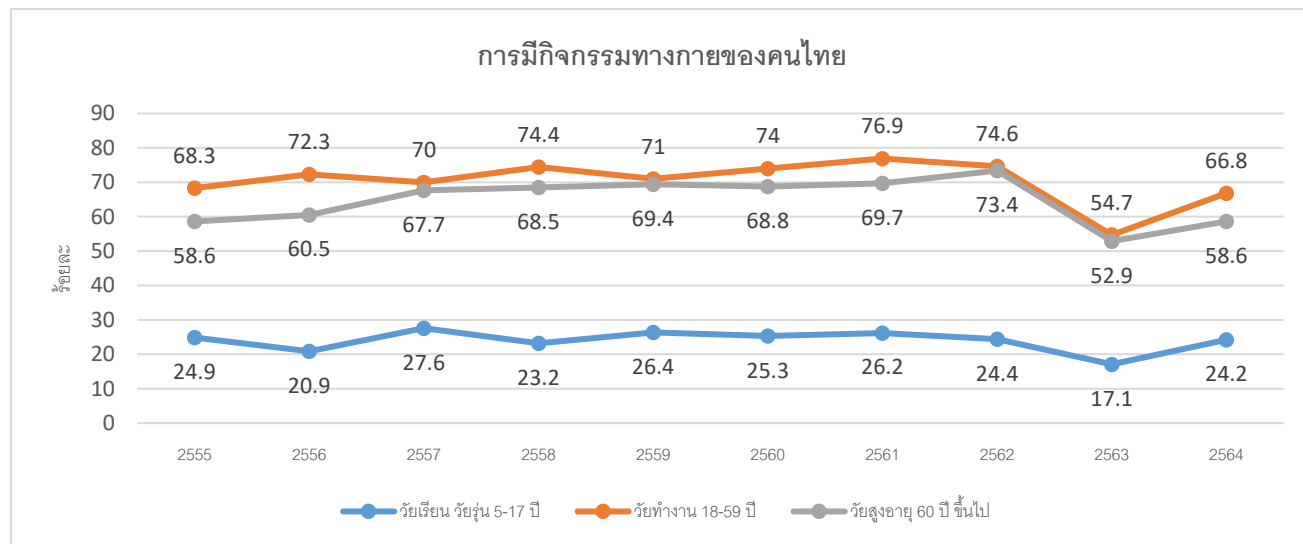


## ข้อเสนอเชิงนโยบาย

“ACTIVE PEOPLE; ACTIVE ENVIRONMENT สร้างคนไทยให้กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา”

สถานการณ์ ตลอดช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา คนไทยทุกช่วงวัยยังไม่กระฉับกระเฉงมากพอที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี โดยเด็กและวัยรุ่นไทยมีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ขณะที่ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมีแนวโน้มมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในช่วงปี 2555-2562 อย่างไรก็ตามคนไทยทุกช่วงวัยเคลื่อนไหวร่างกายลดลงอย่างเห็นได้ชัดช่วงหลังการระบาดของโควิด 19



กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ช่วยให้เด็กมีสมาธิและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีขึ้น มีวิถีแห่งสุขภาพเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ช่วยลดโอกาสความเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่เป็นสาเหตุการตายที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องของคนไทย และเป็นภาระด้านค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศที่เพิ่มขึ้นในอนาคต

ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอได้จากการเคลื่อนไหวในการทำงาน โดยเฉพาะในเกษตรกรรมที่มีสัดส่วนสูงสุดในงานอาชีพของคนไทย ส่วนวัยรุ่นและวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนั่งเรียนและนั่งอยู่หน้าจอเพื่อความบันเทิง ขณะที่โครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกทางกายภาพ เช่น การขาดแคลนพื้นที่สันทนาการ/พื้นที่สาธารณะ สิ่งกีดขวางทางเดินเท้า พุฒบาตไม่เรียบ เส้นทางไม่เอื้อต่อวิถีสุขภาพ ในการเดินและการปั่น

การสนับสนุนคนไทยให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ต้องมุ่งเน้นการมีนโยบายและแผนทั้งในระดับชาติ และระดับพื้นที่ บูรณาการกลไกการทำงานร่วมกันของหน่วยงาน องค์กร และภาคีเครือข่ายภาคประชาชน ในการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทั้งในการเดินทางสัญจร การทำงาน และการนันทนาการให้กระจายไปสู่ระดับพื้นที่ สร้างและพัฒนาระบบเพื่อเพิ่มแรงจูงใจและการสื่อสาร รวมทั้งการเพิ่มพื้นที่สันทนาการ/ พื้นที่สาธารณะในเขตชุมชน

**แนวทาง:** ในการผลักดันนโยบายภาครัฐต่อการส่งเสริม Active people Active environment โดย

- ผลักดันนโยบายส่งเสริมพื้นที่สุขภาวะ/พื้นที่สาธารณะในเขตชุมชน อย่างมีส่วนร่วมกับประชาชน/ชุมชน เครือข่ายประชาสังคม ภาคเอกชน และองค์กรในพื้นที่
- เพิ่มพื้นที่สีเขียวเขตเมือง/ชุมชนในสัดส่วน 10 ตารางเมตรต่อคน อย่างกระจายตัว โดยการสนับสนุนการใช้พื้นที่รกร้าง พื้นที่ในการครอบครองของหน่วยงาน องค์กร มาออกแบบเป็นพื้นที่สาธารณะ/พื้นที่สุขภาวะ 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 เพิ่มสมาธิในการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
- ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในโรงเรียน ทั้งในห้องเรียนและช่วงพัก และการเดินทางไป-กลับ
- สร้างความรอบรู้ในการมีกิจกรรมทางกายในประชาชนทั่วไป บุคลากรด้านสุขภาพและการศึกษา ผ่านช่องทางที่หลากหลาย

**ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** ในการผลักดันนโยบายรัฐ “ACTIVE PEOPLE; ACTIVE ENVIRONMENT สร้างคนไทยให้กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา” โดย

1. ขอให้กระทรวงมหาดไทยโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
  - 1.1. ผลักดันนโยบาย “1 ตำบล 1 สวนสุขภาพ” เพื่อให้ชุมชนมีพื้นที่สุขภาวะ/พื้นที่สาธารณะ กระจายในทุกพื้นที่ ทุกกลุ่มวัย ทุกกลุ่มเศรษฐกิจเข้ากันได้
  - 1.2. วางหลักเกณฑ์หรือปรับปรุงระเบียบในการออกแบบและการใช้พื้นที่ เส้นทางสัญจรทั้งในเมือง/ชุมชน และพื้นที่สาธารณะ ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และให้มีมาตรการหรือข้อตกลงในการใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัย
  - 1.3. จัดให้มีและจัดการพื้นที่ในการครอบครองขององค์กรให้เอื้อและกระตุ้นต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัยในชุมชน
2. รัฐสนับสนุนนโยบาย “เดิน ปั่น เป็นวิถีชีวิตประจำวัน” เพื่อแก้ปัญหาเมือง/ประกาศนโยบายสนับสนุนการเดินและการใช้จักรยาน ให้เป็นการสัญจรทางเลือกสำหรับทุกเมืองใหญ่ของประเทศ

3. รัฐให้ความสำคัญต่อประเด็นนโยบายการส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบายด้วยกลไกคณะกรรมการเขตสุขภาพเพื่อประชาชน (กขป.) คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับเขต (พชข.)
4. ขอให้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สนับสนุนแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 - 2573) อย่างต่อเนื่อง และให้เกิดผลลัพธ์ที่เพิ่มกิจกรรมทางกายของคนไทยและลดปัญหาการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง NCDs
5. ขอให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยกรมกิจการเด็กและเยาวชน กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง มีนโยบาย แผนงานและโครงการ เพื่อส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวมีกิจกรรมทางกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น
6. ขอให้กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีนโยบายและสนับสนุนงบประมาณให้สถานพัฒนาเด็ก สถานศึกษาทุกระดับ ทั้งของรัฐและเอกชน เพื่อจัดให้มีหลักสูตร กิจกรรม และการสร้างสภาพแวดล้อมและการดูแลความปลอดภัยที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากร เด็กเล็ก นักเรียน นักศึกษาและชุมชน
7. ขอให้กระทรวงแรงงาน โดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม และภาคธุรกิจเอกชน กำหนดให้มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบการ จัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย พร้อมทั้งส่งเสริมบุคลากรในองค์กร ให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
8. ขอให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ สนับสนุนงบประมาณ และให้กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ มีแผนงานและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัยในชุมชน
9. ขอให้สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการวิจัยแห่งชาติ (สกว.) สนับสนุนให้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ร่วมกับหน่วยงานวิชาการอื่นๆ ศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้มาตรการทางภาษี มาตรการทางการเงิน รวมถึงองค์ความรู้อื่น ๆ ในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อเสนอต่อกระทรวงการคลังและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปพิจารณาดำเนินการ โดยมุ่งเน้นให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด
10. ขอให้สำนักนายกรัฐมนตรีโดยกรมประชาสัมพันธ์ คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) องค์กรสื่อสารมวลชน และเครือข่ายสื่อชุมชนเป็นแกนหลักร่วมกับเครือข่ายสื่ออื่นๆ ในการสื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนทุกกลุ่มวัย