

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

พ.ศ. ๒๕๖๙-๒๕๗๐



คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
(พ.ศ. ๒๕๖๙-๒๕๗๐)

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๗๓)

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สนับสนุนงบประมาณการจัดพิมพ์
โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ISBN : 978-616-11-3708-3

พิมพ์ที่ : บริษัท เอ็นซี คอนเซปต์ จำกัด
ที่อยู่ ๑๕ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๗๘ แขวงบางอ้อ
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
Email : ncconcept2014@gmail.com
โทรศัพท์ ๐๙-๘๘๐๐๑๙๑
โทรสาร ๐๙-๘๘๐๐๑๙๑

สิงหาคม ๒๕๖๑

คำนำ

ประชาคมโลกรับรู้ความหมาย “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” ในความหมายการเคลื่อนไหว ร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเพาผาญพัลังงานโดยกล้ามเนื้อ ไม่ว่าจะเป็น การทำงาน การเดินทาง โดยการเดินหรือขับรถยาน และกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การออกกำลังกาย การห่อเที่ยว ซึ่งควรได้รับการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิต รวมถึง “พฤติกรรมนีอยนิ่ง (Sedentary Behavior)” อันหมายถึงกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งประชาชนควรได้รับการส่งเสริมให้ลดพฤติกรรมนีอยนิ่งลง

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมนีอยนิ่ง ให้ประโยชน์ ต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมด้วย และสังคม ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมนีอยนิ่งของประชาชนมีความเกี่ยวพันกับ “วิถีชีวิต” จำเป็นต้องมีการประสานการทำงานจากหลากหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง อาทิ ภาคการศึกษา การทำงาน การคุณภาพ การบริหารจัดการเมือง การกีฬาและนันทนาการ การห่อเที่ยว และชุมชน กระทรวงสาธารณสุข และภาคีเครือข่ายที่มีภารกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน จึงได้จัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน ผ่านคณะกรรมการพัฒนาร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของ ทุกภาคีที่เกี่ยวข้อง ผ่านการจัดประชุมกลุ่มย่อย และประชาพิจารณ์ทั่วประเทศ เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มาประกอบการจัดทำแผนฯ โดยรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุขได้นำเสนอร่างแผนฯ ให้สำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพิจารณาตามขั้นตอนของการเสนอแผนระดับที่ ๓ และปรับแผนฯ ตามข้อเสนอของรัฐสภาและรัฐสภาฯ

คณะกรรมการพัฒนาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หน่วยงานต่างๆ จะได้ใช้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๗๐) เป็นกรอบแนวทางในการจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี เพื่อช่วยผลักดันและขับเคลื่อน การพัฒนาตามแผนฯ สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน อันจะนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศต่อไป

สารบัญ

สรุปสาระสำคัญ	๑
บทที่ ๑ บทนำ	๑๕
๑.๑ “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” นิยามที่กว้างกว่า “ออกกำลังกาย (Exercise)”	๑๕
๑.๒ กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลัง ด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม	๑๗
๑.๓ ความจำเป็นในการมีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๒๐
บทที่ ๒ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๒๔
๒.๑ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในระดับโลก	๒๕
๒.๒ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย	๓๐
๒.๓ การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis และ TOWS Matrix)	๓๓
บทที่ ๓ วิสัยทัศน์และเป้าประสงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๓๓
๓.๑ วิสัยทัศน์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๓๓
๓.๒ เป้าประสงค์	๓๔
๓.๓ ตัวชี้วัด	๓๔
๓.๔ ยุทธศาสตร์การพัฒนา	๓๔
บทที่ ๔ ยุทธศาสตร์แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๓๗
ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย	๓๗
ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย	๔๔
ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๖๑
บทที่ ๕ การแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติ การติดตามและประเมินผล	๖๗
๕.๑ การแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติ	๖๗
๕.๒ การติดตามและประเมินผล	๗๑
ภาคผนวก	๗๓
ภาคผนวก ๑ : แนวทางการประเมินการดำเนินงานตามตัวชี้วัด	๗๓
ภาคผนวก ๒ : กลยุทธ์แยกตามระยะเวลา	๘๓
ภาคผนวก ๓ : คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ	๙๕
ภาคผนวก ๔ : หนังสือเสนอแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ต่อคณะกรรมการบริหารฯ	๑๐๑
ภาคผนวก ๕ : ข้อมูลผู้เข้าร่วมประชุมพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๗๓)	๑๐๕

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๑ ประযุทธ์ของการจัดทำแผนฯ	๒๓
ตารางที่ ๒ สรุปจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๔๕
ตารางที่ ๓ TOWS Matrix ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๕๐

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ ๑ กิจกรรมทางกาย	๑๕
ภาพที่ ๒ ผลต่อสุขภาพจากการขาดกิจกรรมทางกาย	๑๗
ภาพที่ ๓ การซึ้งกรายานเที่ยวสวนผลไม้	๑๙
ภาพที่ ๔ รัฐบาลผุดไอเดีย แบ่งวันวิ่งรถ	๒๙
ภาพที่ ๕ การขนส่งมวลชนระบบราง ในกรุงเทพมหานคร	๓๙
ภาพที่ ๖ สวนลุมพินี	๓๙
ภาพที่ ๗ ชุมชนผู้สูงอายุ	๔๐
ภาพที่ ๘ กระบวนการร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๗๓)	๕๔
ภาพที่ ๙ ระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย	๓๗
ภาพที่ ๑๐ ระดับพฤติกรรมเนื้อเยื่อในประชากรไทย	๓๗
ภาพที่ ๑๑ หน่วยงาน และนโยบาย ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๓๙
ภาพที่ ๑๒ กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาของวัยเด็ก	๓๙
ภาพที่ ๑๓ ลูกชิ้นในสถานประกอบการ	๓๙
ภาพที่ ๑๔ การประชุมกระดับกระทรวง	๓๙
ภาพที่ ๑๕ กิจกรรมทางกายระหว่างการทำงาน	๓๙
ภาพที่ ๑๖ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกิจกรรมทางกายในชุมชน	๔๐
ภาพที่ ๑๗ แพทย์และบุคลากรสาธารณสุข นำออกกำลังกาย	๔๑
ภาพที่ ๑๘ ไมเดลแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๔๓
ภาพที่ ๑๙ แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	๔๔
ภาพที่ ๒๐ แนวคิดการถ่ายทอดแผนสู่การปฏิบัติ และประเมินผลในแต่ละระดับ	๔๔
ภาพที่ ๒๑ แนวคิดการติดตามประเมินผลการขับเคลื่อนแผน	๔๔

สรุปสาระสำคัญ

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๗๓)

บทที่ ๑ : บทนำ

๑.๑ “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” นิยามที่กว้างกว่า “ออกกำลังกาย (Exercise)”

สังคมไทย มีความคุ้นเคยกับคำว่า “ออกกำลังกาย” มาอย่างนาน โดยนิยามของ การออกกำลังกาย (Exercise) คือ การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย แบบช้าๆ มีการวางแผนเป็นแบบแผน และมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งเน้น ที่กิจกรรมในประเภทนั้นทนาการยามว่างเป็นหลัก ในขณะที่ประเทศโลก รวมถึงสังคมไทยสมัยใหม่ รับรู้ความหมาย “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” ที่กว้างขวางกว่าการออกกำลังกาย กล่าวคือ กิจกรรมทางกาย หมายถึง การขับเคลื่อนให้ว่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้ และผ้าคลุมพังงาน โดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่า จะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนั้นทนาการ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับเบา อาทิ การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เพื่อ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น และกิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อาทิ การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา

นอกจากกิจกรรมทั้งสามประเภทแล้ว ยังมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ ที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนื้อยื่น (Sedentary Behavior)” เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งคุยกับเพื่อน การนั่ง หรือนอนดูโทรทัศน์ ที่ไม่รวมการนอนหลับ ซึ่งประชาชนมีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมเนื้อยื่นมากขึ้น โดยควรลดพฤติกรรมเนื้อยื่น ด้วยการ ลุกขึ้นเดินไปมาหรือยืดเหยียดร่างกาย ทุก ๑ ชั่วโมง และในเด็กปฐมวัย วัยเด็ก และวัยรุ่น ควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ ในแต่ละวันประมาณแต่ละวัย มีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ที่แตกต่างกัน ได้แก่ เด็กปฐมวัย (๐ - ๕ ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย อย่างน้อย ๑๕๐ นาที ต่อวัน เด็กและวัยรุ่น (๖ - ๑๗ ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน ผู้ใหญ่ (๑๘ - ๕๙ ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย ๗๕ นาทีต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพัฒนาความสามารถแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๒ ครั้ง ต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) ควรมีกิจกรรมทางกายเข่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่เพิ่มกิจกรรมพัฒนาสมดุลร่างกาย และป้องกันการหลัม อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์

ทั้งนี้ พึงระลึกว่า การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าจะมีระยะเวลา รูปแบบ หรือความหนักเบาเท่าไรย่อมดีกว่า การไม่มีกิจกรรมทางกายหรือมีแต่พฤติกรรมเนื้อยื่น

๑.๒ กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนแห่งชาติ ด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อสุขภาพของประชาชน รวมถึงการศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม การมีกิจกรรมทางกาย นำไปสู่การเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็ก รวมถึงการเรียนรู้และสามารถ อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ และช่วยให้ นอนหลับได้ดีขึ้น การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ได้แก่ เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และกลุ่มโรคมะเร็ง โดยพบว่า การขาดกิจกรรมทางกายส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต ๓.๖ ล้านคนต่อปี ของทั่วโลก โดยคนไทยมีอัตราการเสียชีวิต จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ถึงร้อยละ ๗๑ ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยง ต่อการเสียชีวิต ๑๑,๑๒๙ ราย และก่อภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายยังส่งผลดีต่อผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และผู้ใหญ่ต่อนั้น โดยส่งผลต่อการเรียนรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม การเรียนรู้ ใน课堂เรียน ในด้านสมารธ ความสนใจ การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการสอนมาตรฐาน และคะแนนเฉลี่ยสะสม ในด้านเศรษฐกิจ การส่งเสริม กิจกรรมทางกายในรูปแบบการท่องเที่ยวหรือการออกกำลังกาย ส่งผลดีในการกระตุ้น การท่องเที่ยว และอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ด้านสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมวิธีการเดินทางที่ต้องออกแรง ได้แก่ การเดิน การปั่นจักรยาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ การลดการใช้ยานพาหนะส่วนบุคคล การสร้างพื้นที่สาธารณะ และพื้นที่สีเขียว เป็นการลดຄลพิษทางอากาศ ประหยัดพลังงาน ลดเวลาการเดินทาง สร้างความท่า夷มด้าน ขันส่วนรวม และพัฒนาความเป็นอยู่และจิตใจของประชาชน ด้านสังคม กิจกรรมทางกายนำไปสู่การสร้างสังคมที่ดี ผ่านการเชื่อมร้อยบุคคล ในสังคม ให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน

๑.๓ ความจำเป็นในการมีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ในระดับโลก ประเทศไทยได้มีบทบาทเกี่ยวข้องในฐานะประเทศสมาชิก โดยได้รับรองติ แลพันธ์สัญญาต่างๆ จากสหประชาชาติ และองค์กรอนามัยโลก ในยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย อาทิ การรับรองติแผนยุทธศาสตร์โลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Global Strategy on Physical Activity) ขององค์กรอนามัยโลก ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๕๗ (The 57th World Health Assembly) ปี พ.ศ.๒๕๕๗ การรับรองติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และผลักดันวาระการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเข้าสู่ การประชุมสมัชชาอนามัยโลก ในการประชุมคุ่ขนานาชาติ ครั้งที่ ๖๙ การรับรองติการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ในการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์กรอนามัยโลก ภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ครั้งที่ ๖๙ การเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ ๖ (International Congress on Physical Activity and Health 2016: ISPAH 2016) และการรับรอง ปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี พ.ศ.๒๕๕๙ ที่ประเทศไทย การรับรองติแผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Action Plan on Physical Activity) ใน การประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๗๑ ปี พ.ศ.๒๕๖๑ การรับรองติแผนปฏิบัติการป้องกันและควบคุมโรค ไม่ติดต่อเรื้อรังระดับโลก (ค.ศ.๒๐๓๐ - ๒๐๖๐) (Global Action Plan on Prevention and Control of Noncommunicable Disease) การรับรองติเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ปี ค.ศ.๒๐๓๐ (Sustainable Development Goals: SDGs) ของสหประชาชาติ

ประเทศไทย แม้จะมีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย โดยมีการจัดสร้างประมาณ ผ่านหน่วยงานหลักต่างๆ แต่โครงการต่างๆ มีลักษณะเป็นไปตามพันธกิจของแต่ละหน่วยงานขาดการบูรณาการร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตประชากร และเน้นเฉพาะการกีฬา และการออกกำลังกาย หรือนันหนนาการ เป็นหลัก แต่ยังไม่มีแผนยุทธศาสตร์ที่มุ่งส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับชาติอย่างครอบคลุม ตามความหมายกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของประชาชนโดย ผลกระทบและศัญญาที่ประเทศไทยมีกับองค์กรระดับสากล

ทั้งนี้การส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง อันเกี่ยวพันกับ “วิถีชีวิต” ของผู้คนในแต่ละช่วงวัยและช่วงเวลาของวัน จำเป็นต้องมีการประสานเชื่อมโยงหลากหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง อาทิ ภาคการศึกษา การทำงาน การคมนาคมขนส่ง การบริหารจัดการเมือง ภาคการกีฬา และนันหนนาการ การท่องเที่ยว และชุมชน ภาคส่วนเหล่านี้ ต่างมีอิทธิพลให้เกิดการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน กระหรงสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายที่มีการกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน จึงได้ร่วมกันจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ใช้เป็นกรอบแนวทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย อันจะนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศไทย

การจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฉบับนี้ ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม และบริบทต่างๆ ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกประเทศไทย การประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมา การมีส่วนร่วมของทุกภาคีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย ผ่านการจัดประชุมกลุ่มย่อย และการจัดทำประชาพิจารณ์ทั่วประเทศ เพื่อรدمความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนทุกภาคส่วน รวมไปถึงผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาประกอบการจัดทำแผนฯ โดยมุ่งหวังว่า ภายในปี พ.ศ.๒๕๖๓ ประชาชนทุกกลุ่มวัย จะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่งในชีวิตประจำวัน ผ่านสภาพแวดล้อมที่เอื้อ อย่างครอบคลุม ท้าถึงเป็นรูปธรรม และยั่งยืน สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลในการสร้าง “ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” และพัฒนาประเทศไทยไปสู่ “ประเทศไทย ๔.๐” ผ่านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และพัฒนาศัญญาในระดับโลกที่ประเทศไทยได้รับรองต่อไป

บทที่ ๒ : สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๑ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ระดับโลก

องค์กรระดับโลก และหลายประเทศ ที่มีความก้าวหน้าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีการดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะการจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยให้ความสำคัญ ในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การศึกษาด้วยย่างในการทำแผนยุทธศาสตร์ขององค์กร และประเทศเหล่านี้ สามารถใช้เป็นแนวทางการจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย

ผลการทบทวนแผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ขององค์กรระดับโลก ๓ หน่วยงาน ได้แก่ แผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายโลก ปี ค.ศ.๒๐๐๔ และแผนปฏิบัติการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ระดับโลก จากองค์การอนามัยโลก แนวทาง ๗ ประการเพื่อการลงทุนที่คุ้มค่าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จากองค์กรขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Advocacy for Physical Activity) และกฎบัตรไตรโตรอนโต (Toronto Charter) จากองค์กรส่งเสริมกิจกรรมทางกายนานาชาติ (International Society for Physical Activity and Health) ในการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และแผนยุทธศาสตร์จาก ๑๕ ประเทศ (สหรัฐอเมริกา แคนาดา คอสตาริกา จีสี เม็กซิโก อาร์เจนตินา เวเนซูเอล่า นอร์เวย์ สเปน ไอร์แลนด์ สก็อตแลนด์ มาเลเซีย สิงคโปร์ มัลดีฟส์ และอสเตรเลีย) จาก ๔ ภูมิภาค ทั่วโลก (อเมริกา ยุโรป เอเชีย และอสเตรเลีย) ซึ่งมีทั้งประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา พบว่า แผนยุทธศาสตร์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จะมีทั้งแผนเฉพาะเรื่องกิจกรรมทางกายโดยตรง แผนภาพรวมเรื่องสุขภาพ และแผนชาติที่รวมทุกประเด็น

การศึกษาบททวนแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายขององค์กรและประเทศต้นแบบดังกล่าว สามารถสรุป ประเด็นแนวคิดและยุทธศาสตร์ ได้ ๓ ประการ ดังนี้

- ๑) ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบุคคลกลุ่มวัยต่างๆ เช่น เด็กเล็ก เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงวัย เป็นต้น
- ๒) ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานที่หรือระบบต่างๆ เช่น ระบบการศึกษา การทำงาน ชุมชน ผังเมือง คุณภาพชีวิต การกีฬา และนันทนาการ สวนสาธารณะ สถานบริการสาธารณสุข หรือระบบสุขภาพ เป็นต้น
- ๓) ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการพัฒนาระบบสนับสนุน เช่น การวิจัย การสื่อสาร การพัฒนา ศักยภาพบุคลากร นโยบาย การลงทุน ฐานข้อมูล การประเมินและติดตามผล การบริหารเครือข่ายและสร้างภาคี เป็นต้น

๒.๒ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย

ระดับกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ได้รับการสำรวจจากหลายหน่วยงาน อธิ สำนักงานสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบร้า ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา ประชาชนไทยประมาณ ๑ ใน ๓ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

โดยข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สำรวจระดับกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนื้อหาที่โดยเฉพาะ ติดต่อ กันทุกปี ใน ๕ ปีที่ผ่านมา เมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัย พบว่า วัยผู้ใหญ่ ร้อยละ ๗๙ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ในขณะที่วัยสูงอายุ เพียงร้อยละ ๕๐ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

(เกณฑ์กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ อายุต่ำกว่า ๖๐ นาทีต่อสัปดาห์) สำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๒๗ เท่านั้น (เกณฑ์กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็ก อายุต่ำกว่า ๖๐ นาทีต่อวัน) สำหรับเด็กปฐมวัย (๐ - ๕ ปี) ยังไม่มีข้อมูลสถานการณ์กิจกรรมทางกาย เนื่องจากการสำรวจยังไม่ครอบคลุม แต่จากรายงานพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก (Gross Motor) ของกระทรวงสาธารณสุข (DSPM) พบว่า เด็กปฐมวัย ร้อยละ ๕.๘ มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก ส่วนระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในแต่ละวันของคนไทย ที่ไม่ร่วมเวลานอนหลับ นั่งสูงลงเกือบ ๑๙ ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างเป็นระบบ และมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

ประเทศไทยมีนโยบายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหลากหลาย อาทิ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐ ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๘๙) ประเทศไทย ๔.๐ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (ร่าง) แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๖๔ ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวและกีฬา แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๖๔) พระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษา ยุทธศาสตร์ การผังเมือง โดยกรมโยธาธิการและผังเมือง พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๒ แผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์การพัฒนาแรงงาน ยุทธศาสตร์การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคุณภาพชีวิต ของไทย (พ.ศ. ๒๕๖๔ – ๒๕๖๕) แผนงานการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคุณภาพชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาระยะไกลในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๖๖ พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. ๒๕๖๖ และการดำเนินการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันการพลศึกษา กระทรวงมหาดไทย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงคมนาคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย

โดยเมื่อพิจารณาการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของหน่วยงานในประเทศไทยข้างต้น สามารถสรุป การดำเนินการที่สำคัญ ตามกรอบแนวคิด กลุ่มวัย สถานที่ และระบบสนับสนุน ๕ ประเด็น ดังนี้

- ๑) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น ในสถานศึกษา
- ๒) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน ในสถานประกอบการ
- ๓) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะผู้สูงวัย ในชุมชน กีฬามวลชน การคุณภาพชีวิต และการดำเนินการ
- ๔) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระบบบริการสาธารณสุข
- ๕) การพัฒนาระบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๑. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น ในสถานศึกษา

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา เป็นผ่านรูปแบบการเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งอาจไม่เพียงพอ เนื่องจากยังมีนักเรียนประมาณร้อยละ ๗๓ ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนนั่งเรียนในห้องเรียนตลอดทั้งวัน และการไปเรียนพิเศษ หลังเลิกเรียนต่อ ล้วนเป็นการทำให้พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กมีมากขึ้น ที่ผ่านมา มีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาหลายแห่ง แต่ไม่ได้

กำหนดระยะเวลาการมีกิจกรรมที่ชัดเจน และโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน ทางด้านสุขภาพ โดยมีเกณฑ์มาตรฐาน ๑๐ องค์ประกอบ อันมีเรื่องการออกกำลังกาย กีฬาและนักทนาการ เป็นหนึ่งในเกณฑ์ (แต่ไม่บังคับ) พบว่าสถานศึกษาสามารถส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนื่องนี้ ได้ด้วยเครื่องมือจากชั้นเรียน พลศึกษา อาทิ การเรียนออกห้องเรียน การเรียนเกษตรกรรม การเดินเปลี่ยนอาคารเรียน เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การออกกำลังกายหน้าเสาธงตอนเช้า การทำความสะอาดห้องเรียน การเดินหรือ ขี่จักรยานไปโรงเรียน การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนอกเวลาเรียน นอกจากนี้โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ควรกำหนดให้เกณฑ์การออกกำลังกาย เป็นเกณฑ์ที่แต่ละโรงเรียนควรทำ และมีรูปแบบที่ครอบคลุมและสอดคล้อง กับชีวิตประจำวันของเด็ก และควรมีระบบการติดตามและประเมินผลการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน การวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยนี้ และในสถานศึกษา

๒. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน ในสถานประกอบการ

มีการดำเนินการเพื่อกระตุ้นให้วัยทำงานได้มีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงานผ่านโครงการสถานที่ทำงาน มีความสุข (Happy Workplace) สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace) สถานที่ทำงานส่งเสริม สุขภาพ (CSR in Health) สถานที่ทำงานปลอดโรค ปลอดภัย ภายใต้ เป็นสุข และการเตรียมพร้อมก่อนเก็บข้อมูล เป็นต้น ซึ่งได้ดำเนินการโดยอาศัยความสมัครใจของสถานประกอบการ เป็นสำคัญ และเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม โดยผลการดำเนินการที่ผ่านมา สถานประกอบการเข้าร่วมโครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) จำนวน ๙,๐๐๐ องค์กร และเข้าร่วมโครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace) ๓,๐๐๐ องค์กร เป็นต้น โดยพบว่า การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการตั้งแต่ล่าง ควรได้รับ การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องและขยายผลต่อไป และให้มาตรฐานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นมาตรการสำคัญ ที่ควรต้องทำในโครงการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ ผ่านการปรับสภาพแวดล้อมสถานประกอบการ ให้อื้อต่อการขับมากขึ้น เช่น การออกแบบทางเดินระหว่างอาคารที่มีความร่มรื่น สวยงาม น่าเดิน ออกแบบ การทำงานให้มีการเดินระหว่างอาคารในระหว่างวัน การมีป้ายชานเมืองให้ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ การจัดที่จอดรถ ให้ใกล้จากอาคารมากขึ้น การจัดเวลาพักให้เข้าบ่งร่างกาย การลูกยืนทำงาน การลูกยืนประชุม การสนับสนุนสถานที่ อุปกรณ์ และกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน รวมถึงพัฒนามาตรการต่างๆ เพิ่มเติม เช่น มาตรการ ลดหย่อนทางภาษี สำหรับสถานประกอบการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้พนักงาน และระบบการติดตาม และประเมินผลการมีกิจกรรมทางกายในสถานประกอบการ การวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มนี้ ซึ่งมีความหลากหลายของอาชีพ อันควรต้องได้รับการพัฒนาต่อไป

๓. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะผู้สูงวัย ในชุมชน กีฬานาฬอน การคมนาคมและการผังเมือง

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน ได้รับการดำเนินการโดยหลายหน่วยงาน โดยเฉพาะองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่นที่มีการจัดทำสถานที่ออกกำลังกายหลากหลายให้ประชาชนมีทางเลือกในการใช้เวลาว่าง ผ่านการ ออกกำลังกายด้วยตนเองหรือชุมชน การสนับสนุนงบประมาณผ่านโครงการต่างๆ เช่น การพัฒนาสวนสาธารณะ และสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน การมีกิจกรรมเดิน วิ่ง ปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ การดำเนินการผลักดันเรื่องการเดิน และปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน การพัฒนาทางเดินเท้า และระบบขนส่งสาธารณะให้มีความหลากหลาย ครอบคลุม มีคุณภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และจำเป็นต้องมีการพัฒนา มาตรการต่างๆ เพิ่มเติม เช่น การพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายให้เข้าถึง ได้ง่าย มีบรรยากาศดีให้ประชาชน นำไปใช้บริการ การปรับระเบียบการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การกีฬานาฬอน หรือการใช้บันประมาณสำหรับให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นำไปปรับใช้ได้สะดวก ไม่มีอุปสรรค การสนับสนุน

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีการบริหารจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ดี การพัฒนามาตรฐานการพากษาสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกายและจักรยาน การส่งเสริมการขนส่งมวลชน การจำกัดการใช้ยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิง การผังเมือง การพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ ให้ประชาชนได้ออกจากบ้านมากมีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน และการพัฒนาระบบน้ำสนับสนุนต่างๆ แห่ง การวิจัยความคุ้มค่าในการลงทุน การติดตามและประเมินผล เป็นต้น

๔. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย ในระบบบริการสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินงานในคลินิกไพรุ่ง (Diet and Physical Activity Clinic : DPAC) และคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสถานพยาบาลรัฐทั่วประเทศ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือผู้ที่เป็นโรคอ้วน ด้วยหลักการ ๓ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยมีการดำเนินการในระดับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อย่างไรก็ตาม ด้วยสถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ห่วงความรุนแรงขึ้น มาตรการรักษาเชิงรับในสถานบริการอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ต้องเน้นการส่งเสริมป้องกันที่ประชาชนจะป่วยให้มากขึ้น แห่ง การคัดกรอง และสร้างความตระหนักรถต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอให้กับประชาชนทุกคนที่เข้ามาใช้บริการในสถานบริการสาธารณสุข การเป็นตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายโดยบุคลากรสาธารณสุข การมีอาสาสมัครสาธารณสุขบุ้นบาน (อสม.) กระตุ้นให้ประชาชนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและมีพุทธิกรรมเนือยนึงลดลงก่อนที่จะเจ็บป่วย การนำงบประมาณกองทุนสร้างสุขภาพตำบลของสำนักงานประภกันสุขภาพแห่งชาติ มาใช้ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายต่างๆ ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้มากขึ้น และการพัฒนาระบบน้ำสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๕. การพัฒนาระบบน้ำสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง การพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การสรื่อสารรณรงค์สู่ประชาชน และนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศไทย เน้นไปทางการออกกำลังกาย หรือการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในขณะที่ องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายต้องได้รับการสนับสนุนและพัฒนาให้มีหลักฐานทางวิชาการชัดเจนเพิ่มขึ้น อาทิ องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัย หรือในอาชีพต่างๆ รวมถึงการวิเคราะห์เชิงเศรษฐศาสตร์ ในแง่ความคุ้มค่าในการลงทุน การประเมินผลนโยบาย เทคโนโลยีการติดตามกิจกรรมทางกาย ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างระบบการวิจัย และการสร้างองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายในมิติ ที่ยังขาด

การพัฒนาระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย มีหลายหน่วยงานที่สำรวจจะระดับกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย โดยอ้างอิงแบบสอบถามขององค์กรอนามัยโลก (WHO Global Physical Activity Questionnaire : GPAQ) อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างและพัฒนาระบบการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยต่อไป

การจะนำองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายถ่ายทอดไปสู่ประชาชน บุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกันในการพัฒนาองค์ความรู้ รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอด การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีความชัดเจน เป็นระบบ รวมถึงบุคลากรในหน่วยงานส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค สถาบันการศึกษา ไปจนถึงท้องถิ่น ต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อไปถึงประชาชนต่อไป

การสื่อสารรณรงค์ประเด็นกิจกรรมทางกายที่ผ่านมา ดำเนินการโดยการพัฒนาข้อความสื่อสาร เช่น “เมืองปั้นได้ปั้นดี” “ขยับเท่ากันเริ่มออกกำลัง” “ก้าวเดินประเทศไทย ๕,๙๙๙ ก้าว” “ชาตกรศือเก้าอี้” “ออกมากลาง ๖๐ นาที ทุกวัน” “ห่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เกี๊กไกส์ไตล์สีสัน” เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความรับรู้ ความหมายของกิจกรรมทางกายของประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังมีจำกัด กลยุทธ์การสื่อสารยังขาด ความต่อเนื่อง และการร่วมมือกันจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงช่องทางการรับรู้สื่อของประชาชน ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การสื่อสารรณรงค์จำเป็นต้องมีการประสานความร่วมมือกันจากทุกหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ดังแต่การพัฒนาประเด็น เนื้อหา ช่องทาง ให้มีความตึงดุจใจและทันสมัยเพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่ม ได้รับข้อมูลได้ทั่วถึงและครอบคลุมต่อไป

นโยบายของประเทศไทยที่ผ่านมา เน้นการส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีรูปแบบ และแบบแผน ชัดเจน เป็นหลัก ในขณะที่นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายยังมีไม่มาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้อง มีการวางแผนการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน โดยผ่านกระบวนการจัดทำแผนการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย คณะกรรมการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ และจัดทำแผนปฏิบัติการ เพื่อให้นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความชัดเจน ตรงเป้าหมาย มีส่วนร่วม และไปถึงประชาชนต่อไป

๒.๓ การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis และ TOWS Matrix)

การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis และ TOWS Matrix) ของการดำเนินการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทยที่ผ่านมา สามารถวิเคราะห์โดยพิจารณาสภาพแวดล้อมภายในและภายนอก ประเทศ ได้ดังนี้

ด้านสภาพแวดล้อมภายในประเทศ พบร่วมกับ จุดแข็งและจุดอ่อน คือ การที่ประเทศไทยเป็นผู้นำการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในระดับโลก การมีผู้นำระดับประเทศที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การมีนโยบาย หรือกฎหมายที่สนับสนุนให้ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การมีหน่วยงานที่ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับประชาชนทั้งในระดับส่วนกลาง และท้องถิ่น หน่วยงานที่มีบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา สามารถนำความรู้นั้นมาประยุกต์ใช้ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ หน่วยงานในระดับชุมชน (อปท.) ให้การสนับสนุนงบประมาณ สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนออกกำลังกาย และกลุ่มอาชีพ จึงทำให้ชุมชนมีกิจกรรม ทางกายอย่างต่อเนื่อง แต่ยังเน้นในรูปแบบออกกำลังกายหรือกีฬา เป็นหลัก จึงทำให้เจ้าหน้าที่ทั้งส่วนกลาง และท้องถิ่นขาดความเข้าใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับการจัดทำแผนงาน/โครงการ แต่ละกระทรวง มีการจัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อเสนอของบประมาณดำเนินการแบบแยกส่วน ไม่ได้บูรณาการไปในทิศทางเดียวกัน ด้านการพัฒนาวิชาการกิจกรรมทางกาย พบร่วมกับศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Research Center : PARC) ทำหน้าที่พัฒนาและให้ทุนวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย เน้นการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ของประชาชนทุกกลุ่มวัย นอกจากนี้ ประเทศไทยยังมีการจัดประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ เพื่อให้ นักวิชาการหรือนักวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย นำเสนอผลงานวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่เน้นในด้านของรูปแบบ การออกแบบ ออกกำลังกาย กีฬา การลดโรคเรื้อรัง แต่ยังไม่ครอบคลุมประเด็นอื่นๆ ของกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ มีการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยจากหน่วยงาน อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการ สำรวจยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงาน ยังไม่สอดคล้องกัน

ด้านสภาพแวดล้อมภายนอกประเทศ พบว่าโอกาสและอุปสรรค คือ การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในระดับโลก ส่งผลดีต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ทั่ว การนำแผนยุทธศาสตร์ระดับโลก องค์ความรู้ การวิจัยจากต่างประเทศที่มีความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมทางกาย เทคโนโลยี และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและการขยายตัวของสังคมเมือง ทำให้มนุษย์มีการซับและเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีส่งผลดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่นกัน เช่น แอ�플ิเคชั่นกว่า ๕๐,๐๐๐ รายการ ที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์และเครื่องแต่งกาย และพบว่ารูปแบบการออกกำลังกายในร่ม เช่น พิทเนส สนามฟุตบอล ฯลฯ ยังไม่มี กฎหมายควบคุมการดำเนินงานให้มีคุณภาพของสถานประกอบการเอกชน ด้านสภาพภูมิอากาศ ที่มีแนวโน้ม ที่จะมีอุณหภูมิสูงขึ้น สาเหตุจากการเรือนกระจก และมลพิษทางอากาศ ส่งผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกาย กลางแจ้ง โดยส่งผลกระทบ และเป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกาย

รายละเอียดเพิ่มเติมในตารางที่ ๒ สรุปจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค SWOT Analysis (หน้า ๖๗) และตารางที่ ๓ TOWS Matrix (หน้า ๖๘)

บทที่ ๗ : วิสัยทัศน์และเป้าประสงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓.๑ วิสัยทัศน์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

“ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระชับกระแข็งด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม”

๓.๒ เป้าประสงค์

๓.๒.๑ ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

๓.๒.๒ ประเทศไทยมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

๓.๓ ตัวชี้วัด

๓.๓.๑ ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๗๕

๓.๓.๒ ทุกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในประเทศไทย มีการกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการผังเมือง ระบบขนส่งสาธารณะ เพื่อสนับสนุนการสร้างโอกาสการมีกิจกรรมทางกายอย่างเท่าเทียม อาทิ สนามเด็กเล่น ทางเท้า พื้นที่ชุมชน

๓.๔ ยุทธศาสตร์แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การพัฒนาระบบนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

โดย **ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย** จะสำเร็จได้ประชาชนต้องมี ความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ผ่านการดำเนินการของหน่วยงานในพื้นที่และส่วนกลาง และมีการปรับพฤติกรรม ให้มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันได้จริง อันเป็นผลสืบเนื่องมาจาก **ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมสภาพแวดล้อม** ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ในสถานที่ องค์กร ชุมชน ที่ประชาชนแต่ละกลุ่มวัยใช้ชีวิตประจำวันในสถานที่นั้น และ **ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การพัฒนาระบบนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย** อันได้แก่ การสร้างองค์ความรู้ และวิจัยกิจกรรมทางกาย ระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย การสื่อสารรณรงค์ และนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ กระบวนการพัฒนาการวิจัย และกระบวนการพัฒนามาตรฐาน กម្មหมาย เน้นที่หน่วยงานส่วนกลางที่เกี่ยวข้องต้องมีการพัฒนาระบบนับสนุนกิจกรรมทางกายเหล่านี้ เพื่อนำไปสู่ การถ่ายทอดและพัฒนาศักยภาพหน่วยงานในพื้นที่ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งในสถานศึกษา สถานประกอบการ สถานบริการสาธารณสุข และชุมชน ในยุทธศาสตร์ที่ ๒ และประชาชน ทุกกลุ่มวัย (เด็กปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ) มีความรอบรู้ ตระหนักรู้ และมีกิจกรรมทางกาย ต่อไป ในยุทธศาสตร์ที่ ๓ เพื่อบรรลุตามวิสัยทัศน์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย “ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระชับกระแข็ง ด้วยกิจกรรมทางกายภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม”

บทที่ ๔ : ยุทธศาสตร์แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย

๑.๑ เป้าประสงค์

ประชาชนทุกกลุ่มวัย ได้แก่ เด็กปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ (อันหมายรวมคนพิการ สมณเพศ) มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

๑.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

๑.๒.๑ ประชาชน แรกเกิด - ๕ ปี มีเกณฑ์พัฒนาการล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นปกติ ร้อยละ ๙๕

๑.๒.๒ ประชาชน อายุ ๖ ปี – ๑๗ ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๔๐

๑.๒.๓ ประชาชน อายุ ๑๘ ปี ขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๔๐

๑.๒.๔ ระยะเวลาเฉลี่ยพัฒนาระบบนิเวศของประชาชน อายุ ๖ ปี ขึ้นไป ไม่เกิน ๓๓ ชั่วโมงต่อวัน

๑.๓ กลยุทธ์

๑.๓.๑ พัฒนาองค์ความรู้วัย

๑.๓.๒ พัฒนาศักยภาพบุคลากรในหน่วยงานของพื้นที่ให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต่อประชาชน

๑.๓.๓ การสื่อสารให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายผ่านช่องทางต่างๆ

๑.๓.๔ พัฒนาภูมิปัญญาและมาตรฐาน

๑.๔ หน่วยงานรับผิดชอบ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย สื่อสารมวลชน เครือข่ายวิชาชีพ เครือข่ายประชาสัมคม

ยุทธศาสตร์ ๒ การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

๒.๑ เป้าประสงค์

๒.๑.๑ มีองค์กรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๑.๒ มีชุมชนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

๒.๒.๑ มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๒ สถานศึกษา (ศูนย์เด็กเล็ก สถานศึกษาระดับอนุบาล-มัธยมศึกษา สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา)
มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๓ สถานประกอบการ มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๔ สถานบริการสาธารณสุข มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๕ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๓ กลยุทธ์

- ๒.๓.๑ พัฒนาองค์ความรู้วิจัย
- ๒.๓.๒ พัฒนาองค์กรและชุมชนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- ๒.๓.๓ พัฒนากฎหมายและมาตรฐาน

๒.๔ หน่วยงานรับผิดชอบ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการคลัง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานประกันสุขภาพ แห่งชาติ มหาวิทยาลัย สถาบันอาชรมศิลป์ องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (Unicef) สาขาวิชาชีพ ภาคเอกชน เครือข่ายประชาสัมคม เครือข่ายประชาชน

ยุทธศาสตร์ ๓ การพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓.๑ การพัฒนาระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย

๓.๑.๑ เป้าประสงค์

มีระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ และวิจัยกิจกรรมทางกาย

๓.๑.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ และวิจัย กิจกรรมทางกายที่มีความชัดเจนและครอบคลุม มิติต่างๆของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ๑ ระบบ

๓.๑.๓ กลยุทธ์

- ๓.๑.๓.๑ พัฒนาหน่วยงานสนับสนุนการผลิตองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย
- ๓.๑.๓.๒ พัฒนากระบวนการกำหนดมาตรฐานการวิจัย
- ๓.๑.๓.๓ พัฒนาการนำงานวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์
- ๓.๑.๓.๔ พัฒนาเครือข่ายการทำวิจัย

๓.๒ การพัฒนาระบบสนับสนุนการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย

๓.๒.๑ เป้าประสงค์

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง ที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่

๓.๒.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง ที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่ การจัดเก็บ วิเคราะห์ และแปลผลข้อมูลกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะใช้ในการวางแผนดำเนินการ และประเมินผลโครงการ และนำผลที่ได้ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์ ๑ ระบบ

๓.๒.๓ กลยุทธ์

- ๓.๒.๓.๑ พัฒนาระบบเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง
- ๓.๒.๓.๒ พัฒนามาตรฐาน/เครื่องมือ การเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง
- ๓.๒.๓.๓ การนำข้อมูลไปใช้ (Data Utilization)

๓.๓ การพัฒนาระบบสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพบุคลากร

๓.๓.๑ เป้าประสงค์

มีระบบการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓.๓.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งการพัฒนา องค์ความรู้ รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในส่วนกลาง สถาบัน การศึกษาส่วนภูมิภาค ไปจนถึงท้องถิ่น ๑ ระบบ

๓.๓.๓ กลยุทธ์

๓.๓.๓.๑ พัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกาย

๓.๓.๓.๒ พัฒนาศักยภาพบุคลากร

๓.๔ การพัฒนาระบบสนับสนุนการสื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางกาย

๓.๔.๑ เป้าประสงค์

มีระบบการสื่อสารรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย

๓.๔.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบการสื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางกายให้กับประชาชน ตั้งแต่การพัฒนาประเทศ เนื้อหา ของทาง และการวางแผนการสื่อสาร ๑ ระบบ

๓.๔.๓ กลยุทธ์

๓.๔.๓.๑ พัฒนานิءอหารและรูปแบบ สำหรับการสื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางกาย

๓.๔.๓.๒ สื่อสารกิจกรรมทางกาย

๓.๕ พัฒนาระบบสนับสนุนนโยบาย

๓.๕.๑ เป้าประสงค์

มีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานทุกภาคส่วนลงสู่ท้องถิ่น

๓.๕.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

กลไกคณะกรรมการอำนวยการและคณะกรรมการบริหารการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้รับ การจัดตั้ง เพื่อกำหนดนโยบาย และนโยบายนำไปสู่การปฏิบัติ

๓.๕.๓ กลยุทธ์

๓.๕.๓.๑ พัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓.๖ หน่วยงานรับผิดชอบ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงคมนาคม กระทรวงการคลัง กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย สถาบันอุดมศึกษา สื่อสารมวลชน องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (Unicef) องค์กรอนามัยโลก ประเทศไทย (WHO)

บทที่ ๕ : การแปลงແພນໄປສู่การปฏิบัติ และการติดตามและประเมินผล

๕.๑ การแปลงແພນໄປສู่การปฏิบัติ

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๗) จะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม จำเป็นต้องมีกระบวนการแปลงແພນໄປສู่การปฏิบัติโดยหน่วยงานทุกระดับทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น มีมาตรการการดำเนินงานที่กำหนดไว้ในแผนฯ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปพิจารณา จัดทำแผนปฏิบัติการ ที่สอดคล้องกับบริบทของตนเองได้

ทั้งนี้ คณะกรรมการพัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นกลไกระดับประเทศ มีบทบาท หน้าที่ในการกำหนดนโยบาย ทิศทาง และยุทธศาสตร์ สนับสนุน ส่งเสริม การดำเนินงานกิจกรรมทางกายของประเทศ ที่เชื่อมโยงกับแผนงานขององค์กรระหว่างประเทศ ตลอดจนกำกับดูแล ติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนฯ ต้องได้รับการแต่งตั้ง เพื่อผลักดันให้เกิดกระบวนการแปลงແພນฯ ไปสู่การปฏิบัติ ตามแนวทางดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ การบูรณาการการดำเนินงานตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ของหน่วยงาน ในระดับต่างๆ คือ

๑) ราชการส่วนกลาง เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการมีและการนำแผนฯ ไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง จำเป็นต้องมีกลไกระดับชาติที่รับผิดชอบในการบริหารจัดการแผนฯ โดยมีคณะกรรมการ ๒ ชุด มีองค์ประกอบ หลากหลายที่ในการดำเนินงาน ดังนี้

ก. คณะกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นคณะกรรมการที่ดำเนินการในเชิงกำหนด นโยบาย กำหนดแนวทาง การบริหาร การกำกับติดตาม การดำเนินการตามแผนฯ ซึ่งประกอบด้วย ปลัดกระทรวง สาธารณสุข อธิบดีจากกระทรวงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีอธิบดีกรมอนามัย เป็นเลขานุการ

ข. คณะกรรมการบริหารแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ เพื่อประสิทธิภาพในการบริหารงาน และการกำกับติดตามผลการดำเนินงานตามแผนฯ ให้มีคณะกรรมการบริหารแผนฯ คณะหนึ่ง ประกอบด้วย อธิบดีกรมอนามัย ผู้อำนวยการจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง ภาคเอกชน และประชาชน โดย รองอธิบดีกรมอนามัย เป็นเลขานุการ และผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นผู้ช่วยเลขานุการ

๒) ราชการส่วนภูมิภาคและจังหวัด ศูนย์อนามัยเขต สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัด เป็นหน่วยประสานงานการนำแผนฯ ไปจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีระดับจังหวัด โดยผ่านกลไกการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาครุ่นจังหวัดและจังหวัด และร่วมกันจัดทำฐานข้อมูลระดับจังหวัด เกี่ยวกับสถานการณ์ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับจังหวัด เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับจังหวัด และถ่ายทอดการนำแผนปฏิบัติการสู่ระดับอำเภอโดยผ่านคณะกรรมการพัฒนา คุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เพื่อผลักดันนำไปสู่การปฏิบัติในระดับท้องถิ่น

๓) ราชการส่วนท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กำหนดประเด็นและแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ตอบสนองความต้องการของชุมชน เพื่อจัดกำหนดในแผนพัฒนาท้องถิ่น ๕ ปี และเทศบาลัญญาติ งบประมาณรายจ่ายประจำปี

๔) ภาคเอกชน สนับสนุนและดำเนินการตามหลักการความรับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับการจัดทำ มาตรฐานของสถานประกอบการของผู้ประกอบการในทุกระดับ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ชุมชน ผู้รับบริการมีการจัดการที่โปร่งใสเป็นธรรม และมีบทบาทร่วมกับภาครัฐ

๔.๑.๒ สร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้กับภาคีการพัฒนา

โดยเน้นการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้สังคมในวงกว้าง และจัดให้มีกระบวนการเผยแพร่ความรู้และสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสาระสำคัญของแผนฯ โดยเฉพาะภารกิจและบทบาทที่ภาคส่วนต่างๆ สามารถสนับสนุน การปฏิบัติการตามแผนฯ ได้ ให้แก่ผู้บริหาร ของหน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้นำไปกำหนดเป็นกรอบแผนงานและโครงการ วางแผน ด้านงบประมาณและกำหนดเป็นแผนปฏิบัติการให้สอดคล้องกับระยะเวลาตามแผนฯ

๔.๑.๓ เสริมสร้างศักยภาพบุคลากรในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เพื่อให้บุคลากรที่มีหน้าที่ดำเนินงานภายใต้แผนฯ มีขีดความสามารถในการดำเนินงานเพิ่มขึ้น และทันกับสถานการณ์ โดยดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากรทุกระดับ ทั้งส่วนกลางส่วนภูมิภาค และส่วนห้องคืน ให้มีความรู้ ความเข้าใจในการแปลงแผนฯ ไปสู่การปฏิบัติ และมีความสามารถ ในการจัดเตรียม วิเคราะห์ และบริหารจัดการโครงการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๑.๔ เสริมสร้างความเข้มแข็งกลไกที่บูรณาการประชาชน

เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาในระดับพื้นที่ ตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น โดยเฉพาะกรรมการ ร่วมภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ภาคประชาชนมีส่วนร่วมในการให้ข้อคิดเห็นต่อการดำเนินนโยบาย ยุทธศาสตร์ แนวทางการพัฒนา และการบริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมทั้งการติดตามประเมินผล ที่สามารถสะท้อนความพึงพอใจของประชาชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงการดำเนินงานภาคราชการ และภาคท้องถิ่นให้มีประสิทธิภาพ ตอบสนองความต้องการ และประโยชน์โดยรวมต่อประชาชนได้อย่างแท้จริง

๔.๒ การติดตามและประเมินผล

เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์การดำเนินงานตามแผนฯ ให้ทำการติดตามประเมินผล โดยมีการดำเนินงาน ในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ให้ความสำคัญกับการติดตามความก้าวหน้า การประเมินผลสำเร็จ และผลกระทบของการดำเนินงาน ภายใต้ประเด็นยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อจัดทำรายงานเสนอวัสดุบากทราบการดำเนินงาน ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ต่อไป

(๒) จัดตั้งคณะกรรมการติดตามผล เพื่อติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามเป้าหมายและมาตรการ ภายใต้แผนฯ กำหนดแนวทาง ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน โดยประสานความร่วมมือกับ ส่วนราชการ และหน่วยงานที่รับผิดชอบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้แต่ละยุทธศาสตร์แผนฯ

(๓) พัฒนาฐานข้อมูล โดยบททวนข้อมูลสารสนเทศที่มีอยู่เบรียบเทียบกับ เป้าหมายและยุทธศาสตร์ ของแผนฯ และภารกิจของหน่วยงานมีระบบสร้างเครือข่ายที่เข้าถึงได้ง่าย และใช้ประโยชน์สะดวก เพื่อให้ทุกฝ่าย มีข้อมูลที่ทันสมัย ถูกต้อง และแม่นยำในการใช้ประโยชน์ต่อการวางแผนในระดับต่างๆ ให้มีความสัมพันธ์สอดคล้อง ไปในทิศทางเดียวกันมากขึ้น

(๔) ส่วนราชการและหน่วยงานที่รับผิดชอบจะต้องทำการประเมินผลตามตัวชี้วัดที่กำหนดตามแนวทาง ของแต่ละยุทธศาสตร์ไม่น้อยกว่าปีละ ๑ ครั้ง และรายงานผลต่อกองคณะกรรมการบริหารแผนฯ

(๕) จัดทำรายงานการประเมินผลการดำเนินงานประจำปี ระยะ ๓ ปี (ปีที่ ๓, ๖, ๙) และ สิ้นสุดโครงการ (ปีที่ ๑๕)

บทที่ ๑

บทนำ

เนื้อหาในบทนี้ จะกล่าวถึงความหมายของกิจกรรมทางกาย และความสำคัญของกิจกรรมทางกายในมิติต่างๆ รวมถึงความจำเป็นของการมีแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังนี้

๑.๑ “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” นิยามที่กว้างกว่า “ออกกำลังกาย (Exercise)”

สังคมไทย มีความคุ้นเคยกับคำว่า “ออกกำลังกาย” มาอย่างนาน โดยนิยามของ การออกกำลังกาย (Exercise) คือ การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ (repetitive) มีการวางแผน (planned) เป็นแบบแผน (structured) และมีวัตถุประสงค์ (purposive) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกิจกรรมแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งเน้นที่กิจกรรมในประเภทนันทนาการยามว่าง (Recreational Activities) เป็นหลัก



ภาพที่ ๑ กิจกรรมทางกาย จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ในขณะที่ประชาคมโลก รวมถึงสังคมไทยสมัยใหม่ รับรู้ความหมาย “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” ที่กว้างขวางกว่าการออกกำลังกาย กล่าวคือ กิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด ในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และผลิตพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ทั้งในการทำงาน (Activity at Work) เช่น การทำงานที่เป็นอาชีพ ทั้งที่ก่อให้เกิดหรือไม่เกิดรายได้ การทำงาน การทำงานบ้าน การเรียนหนังสือ เป็นต้น การเดินทาง (Travel To and From Places) โดยการเดินหรือการขับรถจักรยาน เพื่อไปทำงาน ไปจ่ายตลาด ไปวัด หรือไปทำธุระต่างๆ รวมถึงการเดินทางที่ใช้แรงกายเพื่อไปใช้ระบบขนส่งสาธารณะ และ กิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activities) ที่ทำในยามว่าง หลังจากเสร็จสิ้นจากการกิจงานประจำ เช่น การเล่น/แข่งกีฬา (Competitive sports) การออกกำลังกาย หรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise/Exercise training) เป็นต้น

กิจกรรมทางกาย ยังแบ่งตามระดับความหนักเบาได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity) ได้แก่ การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-intensity) คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นหัวใจอยู่ระหว่าง ๑๒๐ - ๑๕๐ ครั้ง/นาที การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นหัวใจอยู่ที่ ๑๕๐ ครั้งขึ้นไป เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย*

นอกจากกิจกรรมทางกายทั้งสามระดับ ยังมีกิจกรรมที่ถือว่าใช้พลังงานต่ำ หรืออาจเรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour)” เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งคุยกันเพื่อการนอนดูโทรทัศน์ ที่ไม่วรรณการนอนหลับ

ในระดับสากล มีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สำหรับประชาชนในกลุ่มวัยต่างๆ เช่น เด็กแรกและเด็กปฐมวัย เด็กและวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงวัย หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ซึ่งมีสรีรวิทยา วิถีชีวิต และความต้องการมีกิจกรรมทางกาย ที่แตกต่างกัน ทั้งรูปแบบ ระยะเวลา ความหนักเบา **“ เพื่อให้เกิดประโยชน์ด้านสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย อย่างไรก็ตาม พึงระวังว่า การมีกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าจะมีระยะเวลา รูปแบบ หรือความหนักเบาเท่าไร ย่อมดีกว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายเลย และควรเริ่มต้นจากการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการมีกิจกรรมทางกายระดับเบาอย่างสม่ำเสมอตลอดวัน และค่อยๆ เพิ่มความหนักของกิจกรรมทางกาย รวมถึงระยะเวลา ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและความพร้อมของร่างกายตนเองต่อไป

โดยมีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สำหรับประชาชนในกลุ่มวัยต่างๆ ดังนี้

เด็กปฐมวัย (แรกเกิด - ๕ ปี) เน้นการเคลื่อนไหวบนพื้น (Floor-based activity) เช่น ขันคอก คว้าคลาน สำหรับแรกเกิด - ๑ ปี และให้มีกิจกรรมทางกายผ่านการเคลื่อนไหวบนฐาน เช่น การเดิน วิ่ง ปีนป่าย กระโดด และการเล่นที่หลากหลาย สะสมอย่างน้อย ๑๘๐ นาที ต่อวัน ในเด็กปฐมวัยที่โตมากขึ้น

เด็กและวัยรุ่น (๖ - ๑๗ ปี) ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน

ผู้ใหญ่ (๑๘ - ๕๙ ปี) ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย ๑๕๐ นาที ต่อสัปดาห์ หรือ มีกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย ๗๕ นาทีต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน โดยหญิงตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด สามารถมีกิจกรรมทางกายได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ โดยอาจมีข้อควรระวังเพิ่มเติมตามแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์

ผู้สูงวัย (๖๐ ปีขึ้นไป) ให้มีกิจกรรมทางกายเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่เพิ่มกิจกรรมพัฒนาสมรรถุร่วงกาย และป้องกันการหลบล้ม อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ รวมถึงกิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์

ในส่วนของพฤติกรรมเนือยนิ่ง ประชาชนทุกกลุ่มวัย ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการลุกเดินไปมา หรือลุกขึ้นยืน และยืดเหยียดร่างกาย ทุก ๑ - ๒ ชั่วโมง จากอิริยาบท่านั่งหรือนอนราบ โดยในเด็กปฐมวัย วัยเด็ก และวัยรุ่น ควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ ในแต่ละวัน หรือไม่ให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ เคลยจนกว่าจะอายุ ๖ ปี

* องค์กรอนามัยโลก. คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Recommendation). ๒๕๕๓.

** องค์กรอนามัยโลก. คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity Recommendation). ๒๕๕๓.

† ประเทศไทย. คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย.

‡ ประเทศไทย. คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย.

§ ประเทศไทย. คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย. ๒๕๕๔.

๑.๒ กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลัง ด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้ประโยชน์โดยตรงและอ้อม ต่อสุขภาพของประชาชน รวมถึงการศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ดังนี้

ด้านสุขภาพ

การมีกิจกรรมทางกาย เป็นประโยชน์ต่อประชาชน ทุกวัย โดยนำไปสู่การเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดี ของเด็ก รวมถึงการเรียนรู้และสามารถทั้งช่วยลด ความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิต ของผู้ใหญ่ และเป็นส่วนสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย การควบคุมและป้องกันโรคไม่ติดต่อระดับโลกของ ชาติประชาชาติตัวอย่าง นอกจากนี้ ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่กิจกรรม ทางกายเพียงพอ ยังเป็นจุดเริ่มต้นของการมีพัฒนาระบบ สุขภาพอื่นๆ ที่ดีตามมา

การขาดกิจกรรมทางกาย เป็นหนึ่งในปัจจัยที่นำไปสู่...

“ เด็กเล็กต้องว่า มีภูมิธรรมเดียวบ่平原 ๑๓.๓% ช่วงวัยต่อวัน ช่วงการเรียนบ่ติดต่อกันกัน ๒ ชั่วโมง บ่ใช้เวลาเรียนต่อการเกิดโรคตัวบ่เป็นยา เด็กไทย ๑ ใน ๕ จึงตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงก่อภัย-อ้วน ”



30%	โรคที่เกิดเมืองที่เป็นภัย
27%	โรคเบาหวาน
25%	มะเร็งต่อมลูกหมาก
21%	มะเร็งเต้านม
10%	เสียชีวิตก่อนวัย
6%	โรคหลอดเลือดหัวใจ

ภาคที่ ๒ ผลต่อสุขภาพจากการขาดกิจกรรมทางกาย
จาก ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา กรมอนามัย

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) หรือกลุ่มโรควิถีชีวิต ได้แก่ เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และกลุ่มโรคมะเร็ง โดยพบว่าการขาดกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ให้เกิดการเสียชีวิต ๓๑.๒ ล้านคนต่อปี ของทั่วโลก ทั้งที่สามารถป้องกันได้ และมีส่วนต่อการเพิ่มอัตราโรคอ้วนทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ในประเทศไทย พบร้า คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง ถึงร้อยละ ๗๑ ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยการมีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยง ต่อการเสียชีวิต ๑๑,๑๙๙ ราย สูญเสียการมีชีวิตที่มีคุณภาพ ๗๘๔,๕๐๐ ปีสุขภาวะ (ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญจาก ความพิการหรือเจ็บป่วย)* และเด็กไทย มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ที่ร้อยละ ๑๒.๕**

การศึกษาในระดับโลก พบร้าการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ ของทั่วโลก มูลค่า ๕๓.๔ พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี พ.ศ.๒๕๕๒ โดยมาจากการค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคหลอดเลือด หัวใจและสมอง เบาหวาน มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ และประมาณความสูญเสียทางเศรษฐศาสตร์จากผลิต ภำพในการทำงาน (productivity) และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร มูลค่า ๑๓.๗ พันล้านดอลลาร์สหรัฐ*** การศึกษา ต้นทุนทางเศรษฐศาสตร์ของประเทศไทย พบร้า ต้นทุนค่ารักษาพยาบาลที่สูญเสียจากการขาดงานที่ไม่เพียงพอ มูลค่า ๕,๔๗๗ ล้านบาท ในปี พ.ศ.๒๕๕๒ การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มูลค่า ๒ แสนล้านบาทต่อปี ในขณะที่ต้นทุนการสูญเสียผลิตภำพในการทำงาน มูลค่า ๖,๕๕๘ ล้านบาท โดยจากการขาดงาน เนื่องจาก ความเจ็บป่วย ๖๙๔ ล้านบาท และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ๕,๘๖๔ ล้านบาท**** จึงอาจกล่าวได้ว่า การส่งเสริม กิจกรรมทางกายถือเป็นการลงทุนที่ส่งผลต่อการสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐศาสตร์ของประเทศไทย

* องค์การอนามัยโลก. Global action plan for the prevention and control of NCD 2013-2020. ๒๕๕๖.

** สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ. รายงานสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ.๒๕๕๗.

*** ยูนิเซฟ (UNICEF). การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.๒๕๕๔-๒๕๕๗.

**** Ding Ding และคณะ. The economic burden of physical inactivity. Lancet physical activity series. 2016.

**** สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ. รายงานสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ.๒๕๕๗.

ด้านการศึกษา

การมีกิจกรรมทางกาย นอกจากเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนทุกวัยแล้ว ยังส่งผลดีต่อผลลัพธ์อื่นๆ ทางการเรียนของเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และผู้ใหญ่ต่อตนตันด้วย โดยหลักฐานทางวิชาการจากต่างประเทศมากมาย ชี้ให้เห็นว่า การมีกิจกรรมทางกาย ส่งผลต่อการเรียนรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการเรียนรู้ในควบคู่กับเรียน ในด้านสมาร์ท ความสนใจ การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการสอบมาตรฐาน และคะแนนเฉลี่ยสะสม และมีข้อเสนอแนะ เชิงนโยบายให้ผู้กำหนดนโยบาย และจัดการศึกษา ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา ทั้งในการจัดการเรียนเพลศศึกษา การมีเวลาว่างให้เด็กได้ว่างเล่นและออกกำลังกายอย่างอิสระ การเรียนนอกห้องเรียน การเปลี่ยนอาคารเรียนระหว่างวัน การใช้บันได การเรียนเกษตร ดนตรี ทักษะอาชีพ และชีวิต การส่งเสริมการเดิน หรือปั่นจักรยานมาโรงเรียน เป็นต้น เนื่องจากส่งผลดีต่อผลลัพธ์ทางการเรียนด้วย^{๓๓ ๓๔}

ด้านเศรษฐกิจ



ภาพที่ ๓ การซื้อจักรยานเที่ยวสวนผลไม้บ้านบางแพลับ^{๓๕}
จาก <http://www.unseentourthailand.com>

และวัฒนธรรมของสถานที่นั้นๆ และสัมผัสรู้สึกของผู้คนในชุมชน ผ่านการใช้การเดินเท้าเข้าหมู่บ้าน หรือการใช้จักรยาน หรือเป็นการท่องเที่ยวแบบกระซิบกระเฉง (Active Tourism)^{๓๖} และการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism) เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความสนใจ ในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมา เช่น การดำเนินต้น ดำเนินลักษณะไทย และกอล์ฟ เป็นต้น สามารถสร้างให้เกิดรายได้รวม ๒๑,๐๐๓ ล้านบาท^{๓๗}

ด้านอุตสาหกรรมการกีฬา พบร่วมกับการอุตสาหกรรมและธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ มียอดผลประกอบการรวม มูลค่า ๗๓,๐๓๓ ล้านบาท มูลค่าการผลิตชุดและอุปกรณ์กีฬา ๒๗,๑๘๕ ล้านบาท มูลค่าดำเนินการสถานที่ออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬา ๒๙,๙๗๐ ล้านบาท^{๓๘} รวมถึงเทคโนโลยี ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย เช่น แอพพลิเคชัน โทรศัพท์มือถือ นาฬิกา ซึ่งต้องได้รับการติดตามมูลค่าต่อไป

^{๓๓} Center for Chronic Disease Prevention (CDC). A Comprehensive School Physical Activity Program. 2013.

^{๓๔} Center for Chronic Disease Prevention (CDC). The Association Between school based PA PA education and academic performance. 2010.

^{๓๕} ดร.ภาณุจนา แสงลัมสุวรรณ และศรนยา แสงลัมสุวรรณ. การท่องเที่ยวเชิงนรดกวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน.

^{๓๖} กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔.

^{๓๗} กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔.

ด้านสิ่งแวดล้อม



ภาพที่ ๔ รัฐบาลผุดไอเดีย แบ่งวันวีรรถ
จาก <https://news.mthai.com>

ต่อภาวะโลกร้อน และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึง ๖๕๐,๐๐๐ ชีวิต โดยหากเปลี่ยนการใช้รถยนต์เป็นรถจักรยาน ร้อยละ ๕ จะช่วยประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง ๒๒ ล้านลิตร และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เกี่ยวข้องกับการขนส่งลงร้อยละ ๐.๔^{๒๖}

ในขณะที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ (Built Environment) ต่อการเดิน การปั่นจักรยานผ่านการออกแบบและวางแผนเมือง ให้มีทางเดินที่ร่มรื่น มีทางจักรยานที่ปลอดภัย การพัฒนาคุณภาพและความครอบคลุมของระบบขนส่งสาธารณะ การลดการใช้ยานพาหนะส่วนบุคคล การสร้างพื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียว โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาที่ต้องพยายามกับการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็ว เป็นการสร้างความเท่าเทียมเรื่องการขนส่งมวลชน การประทัยพัสดุงาน การลดมลพิษทางอากาศ การลดเวลาการเดินทาง การส่งเสริมสุขภาพ เศรษฐกิจ การห้องเรียน การพัฒนาความเป็นอยู่ และจิตใจของประชาชน และเป็นส่วนสำคัญในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนระดับโลกของสหประชาชาติ^{๒๗}



ภาพที่ ๕ การขนส่งมวลชนระบบราง

การส่งเสริมวิธีการเดินทางที่ต้องออกแรง ได้แก่ การเดิน การปั่นจักรยาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายยังสามารถลดมลพิษทางอากาศและการปล่อยก๊าซเรือนกระจก^{๒๘} ธนาคารโลก (World Bank) ได้ทำการศึกษา พบว่า การสัญจรด้วยยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิงคาร์บอนก่อให้เกิดก๊าซที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม อาทิ เช่น ตะกั่ว โซเดียม คาร์บอนมอนอกไซด์ ชัลฟอร์ไดออกไซด์ ในโทรศัพท์ไดออกไซด์ และฝุ่นขนาดเล็กโดยในช่วง ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา ทั้งโลกมีแนวโน้มที่จะมีการปลดปล่อยก๊าซเหล่านี้มากขึ้นถึง ๓๐๐ เท่า ส่งผลกระทบโดยในช่วง ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา ทั้งโลกมีแนวโน้มที่จะมีการปลดปล่อยก๊าซเหล่านี้มากขึ้นถึง ๓๐๐ เท่า ส่งผลกระทบ



ภาพที่ ๖ สวนลุมพินี

^{๒๖} Jim Sallis. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. Lancet physical activity series. 2016.

^{๒๗} Lindsay, G., Macmillan, A. and Woodward, A. Moving urban trips from cars to bicycles: impact on health and emissions. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 35: 54-60. 2011.

^{๒๘} Ken Gwilliam, Masami Kojima, and Todd Johnson. Reducing Air Pollution from Urban Transport. World Bank. 2004.

ด้านสังคม

กิจกรรมทางกาย เป็นตัวนำไปสู่การสร้างสังคม ที่ดี เน้นได้ชัดจากชุมชนออกกำลังกายในพื้นที่ต่างๆ ของประเทศไทย ที่นำกิจกรรมทางกายที่เข้มข้นเป็นตัวเชื่อมร้อยบุคคลในสังคมให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน โดยเฉพาะในปัจจุบันที่สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยมีวิถีชีวิตที่เน้นวัฒนธรรม บริโภคนิยม การละเลยกิจกรรมที่เน้นคุณค่าความเป็นไทย การใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็น



ภาพที่ ๙ ชุมชนผู้สูงอายุ

ในชุมชนที่เข้มแข็งจะมีการจัดสภาพแวดล้อมให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ผ่านการสร้างสวนสาธารณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง จัดชุมชนออกกำลังกาย ชุมชนผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ภูมิปัญญา และการดำเนินชีวิตในแต่ละพื้นที่ การจัดวางโครงสร้างผังเมือง ที่เอื้อต่อการเดินหรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจรในชีวิตประจำวัน รวมถึงระบบขนส่งสาธารณะ อันจะช่วยสร้างพื้นที่สาธารณะ ให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มวัยได้มีปฏิสัมพันธ์กัน อันจะนำสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งและเกื้อกูลต่อกัน และทำให้การมีกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับบริบทชุมชนและยั่งยืน**

๑.๓ ความจำเป็นในการมีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อประโยชน์ของประชาชน

ในระดับโลก ประเทศไทยได้มีบทบาทเกี่ยวข้องในฐานะประเทศสมาชิก และได้รับรองมติ และพันธสัญญาต่างๆ จากองค์กรอนามัยโลก และสหประชาชาติ ในยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อาทิ

การรับรองมติแผนยุทธศาสตร์โลกด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Global Strategy on Physical Activity) ขององค์กรอนามัยโลก ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๕๗ (The 57th World Health Assembly) ปี พ.ศ.๒๕๕๔ โดยที่ประชุมมติให้ประเทศไทยสมาชิกพัฒนาแผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายในประเทศตน เพื่อเป็นการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน***

การรับรองมติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และผลักดันวาระการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเข้าสู่ การประชุมคุรุขنانสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๖๙ และการรับรองมติการลดปัญหาเด็กอ้วน ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๖๙ ในปี พ.ศ.๒๕๕๘****

การรับรองมติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ในการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์กรอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ครั้งที่ ๖๙ ปี พ.ศ.๒๕๕๘ โดยผู้นำประเทศไทย ในการสาธารณะ สุข ๑๑ ประเทศ ให้ประเทศไทยสมาชิกดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยเน้นความสำคัญของความร่วมมือจากภาคส่วนหลากหลาย ทั้งสุขภาพ คุณภาพ ผังเมือง ชุมชน การศึกษา*****

การเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ ๖ (International Congress on Physical Activity and Health 2016: ISPAH 2016) และการรับรองปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วยกิจกรรมทางกาย

** กระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. ๒๕๕๔ – ๒๕๖๓.

*** องค์กรอนามัยโลก. มติการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๕๗. ๒๕๕๗.

**** องค์กรอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ครั้งที่ ๖๙. ๒๕๕๘.

***** องค์กรอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก. มติการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์กรอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ครั้งที่ ๖๙. ๒๕๕๘.

เพื่อสุขภาวะโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน^{๑๓} ปี พ.ศ.๒๕๕๙ ที่ประเทศไทย ซึ่งเร่งรัดให้มีการแสดงเจตนาในการลงทุน และพัฒนานโยบาย เพื่อลดภาระของโรคไม่เพียงพอดังที่ชี้วิต บนพื้นฐานการมุ่งสู่การบรรลุเป้าหมาย การลดภาระโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโลก (Global Action Plan on Prevention and Control of Noncommunicable Diseases) ปี พ.ศ.๒๐๒๕^{๑๔} และเป้าหมายการพัฒนา ที่ยั่งยืน ปี พ.ศ.๒๐๓๐ (Sustainable Development Goals: SDGs)^{๑๕} ในการประชุมสหประชาชาติ ซึ่งมีเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย หลายประการ ได้แก่

- **เป้าหมายที่ ๓ การสร้างเสริมวิถีชีวิตแบบสุขภาวะ** การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อให้มีกิจกรรมทางกาย ในการเดินทางและใช้ชีวิต เช่น การเข้าถึงการเดินและปั่นจักรยานที่ปลอดภัย การใช้ขนส่งสาธารณะ อันจะนำไปสู่การลดอุบัติเหตุทางถนน และลดการใช้ยานพาหนะที่ใช้เครื่องยนต์ ที่ก่อให้เกิดมลพิษ ทางอากาศ
- **เป้าหมายที่ ๔ การศึกษาคุณภาพ** ด้วยการส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนด้านกิจกรรมทางกาย ในเด็กปฐมวัยและวัยเรียน การจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายอย่างเท่าเทียม เข้าถึง ทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย มีพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรม และ ความสนุกสนานในการมีกิจกรรมทางกาย อันจะนำไปสู่ความพร้อมในระดับประถมศึกษา และเพิ่ม ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
- **เป้าหมายที่ ๕ ความเท่าเทียมทางเพศ** ด้วยการเพิ่มโอกาสการเล่นกีฬาและมีกิจกรรมทางกายในเด็กหญิง และสตรี โดยเฉพาะชุมชนชายขอบและขาดโอกาส เพื่อนำไปสู่การลดการกีดกัน และแบ่งแยก ในการเล่นกีฬาและมีกิจกรรมทางกาย
- **เป้าหมายที่ ๑๐ ลดความเหลื่อมล้ำ** ด้วยการดำเนินนโยบาย เพื่อสร้างประโยชน์จากกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมทางกาย อันรวมถึงมหกรรมกีฬา เพื่อนำไปสู่การเสริมพัลส์ทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง สำหรับทุกคน และการสร้างโอกาสที่เท่าเทียม
- **เป้าหมายที่ ๑๑ สังคมสำหรับทุกคน และ เป้าหมายที่ ๑๓ การเปลี่ยนแปลงภูมิภาค** ด้วยนโยบาย การผังเมืองและคุณภาพชีวภาพ เพื่อให้เมืองและภูมิภาคต่างๆ ออกแบบโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการเดิน และปั่นจักรยาน ขนส่งสาธารณะ รวมถึงพื้นที่สาธารณะ พื้นที่สีเขียว และสถานที่นันทนาการ สำหรับทุกคน ลดการใช้เชื้อเพลิง ลดผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมในเมือง
- **เป้าหมายที่ ๑๕ ชีวิตบนพื้นแผ่นดิน** ด้วยนโยบายเพื่อการเข้าถึงและใช้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เพื่อกิจกรรมทางกาย และนันทนาการ เพื่อนำไปสู่การใช้ ชีนชม อนุรักษ์ และพื้นฟู แผ่นดินและความ หลากหลายทางชีวภาพ อย่างยั่งยืน
- **เป้าหมายที่ ๑๖ สังคมที่เป็นธรรม สันติสุข และเป็นของทุกคน** โดยดำเนินนโยบายเพื่อยกระดับศักยภาพ ของการกีฬา เพื่อพัฒนาค่านิยมสังคม เช่น ความเคารพ น้ำใจนักกีฬา ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของคนทุกวัย เพศ สถานะทางสังคม เชื้อชาติ และความเชือทางการเมือง อันนำไปสู่การลดความรุนแรง และขัดแย้ง

^{๑๓} ปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน. การประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ ๒. ๒๕๕๙.

^{๑๔} สหประชาชาติ. มติการประชุมสหประชาชาติ. ๒๕๕๙

^{๑๕} สหประชาชาติ. มติการประชุมสหประชาชาติ. ๒๕๕๘.

การรับรองมติแผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Action Plan on Physical Activity) ใน การประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๗๑ ปี พ.ศ.๒๕๖๑^{๒๒}

หลายประเทศ ได้มีการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จากการรับรองว่าจะระดับโลกดังกล่าว ในประเทศของตน ผ่านการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านกิจกรรมทางกายระดับชาติ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศแคนาดา ประเทศออสเตรเลีย เป็นต้น โดยระบุความสำคัญของการจัดทำแผนกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่ม การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมทางกายจากภาคส่วนต่างๆ ได้เข้ามา มีส่วนร่วมกำหนดนโยบาย อาทิเช่น ภาคสุขภาพ การกีฬาและนันหนนาการ การศึกษา ผังเมือง การคมนาคมขนส่ง ชุมชน สังเวดล้อม และระบุว่า การขาดแผนยุทธศาสตร์ด้านกิจกรรมทางกายระดับชาติ ส่งผลให้การจัดการทรัพยากรอย่างยั่งยืน ต่อการจัดการปัญหาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นไปได้ยาก

ประเทศไทย แม้จะมีการดำเนินการโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายต่างๆ มากมาย ในช่วงระยะเวลา ที่ผ่านมา โดยมีการจัดสรรงบประมาณการลงทุนด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ผ่านหน่วยงานหลักต่างๆ หลายพันโครงการ แต่โครงการต่างๆ มีลักษณะเป็นไปตามพันธกิจ ของแต่ละหน่วยงาน ยังขาดการบูรณาการร่วมกันให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อคุณภาพชีวิตประชากร และแผนยุทธศาสตร์ ชาติที่มี

เน้นเฉพาะการกีฬา และการออกกำลังกาย หรือนันหนนาการ เป็นหลัก แต่ยังไม่แผนยุทธศาสตร์ที่มุ่งส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ในระดับชาติ อย่างครอบคลุมตามความหมายกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของประชาชนโลก และตามพันธสัญญาที่ประเทศไทยมีกับองค์กรระดับสากล

การกำหนดแผนฯ มีความสำคัญในการสร้างความตระหนักรถการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นการกระตุ้น ให้ทราบถึงปัญหาและเตรียมนำมาตรการรองรับไว้ล่วงหน้า การร่วมกำหนดทิศทางให้ตรงกันระหว่างองค์กรภาครัฐ และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และก่อให้เกิดการประสานงานและบูรณาการทางความคิดเพื่อผลสำเร็จในการดำเนินงาน โดยเฉพาะประเทศไทยกำลังพัฒนาที่ทรัพยากรมอยู่อย่างจำกัด มีความจำเป็นที่ต้องพิจารณาจัดสรรทรัพยากร ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ประโยชน์จากการจัดทำแผนแม่บท สามารถสรุปตาม ตารางที่ ๑

^{๒๒} องค์การอนามัยโลก. มติการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ ๗๑. ๒๕๖๑.

ตารางที่ ๑ ประโยชน์ของการจัดทำแผนฯ ในแต่ละขั้นกระบวนการ

ขั้นการพัฒนาแผนฯ	ประโยชน์
การกำหนดเป้าหมายร่วม	<ul style="list-style-type: none"> - เสนอข้อมูลด้านสุขภาพของประชากร - ชี้ให้เห็นต่อจ่วงใจขององค์ความรู้และนโยบาย - สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ด้วยความสำคัญ - เพิ่มความโปร่งใสของนโยบายสุขภาพ - สร้างความเชื่อมั่นในการดำเนินงานในแต่ละแผนงาน - เปิดพื้นที่ให้มีการหารือกัน
การปฏิบัติการตามเป้าหมาย	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างแรงบันดาลใจและกระตุนภาริ่วมดำเนินการ - สร้างความผูกพันต่อประเทศ - เพิ่มความรับผิดชอบ - เสนอแนวทางการจัดการทรัพยากร
การติดตามและประเมินผล	<ul style="list-style-type: none"> - แสดงระยะเวลาสำหรับการประเมินผล - สร้างโอกาสเพื่อการทดสอบความเป็นไปได้ของเป้าหมาย - สร้างโอกาสในการดำเนินงานให้ถูกต้อง - วิเคราะห์ข้อมูลและความคลาดเคลื่อน

แหล่งที่มา : Hertnen and Gunning-Schepers, 2000

ประเทศไทย เห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนอຍนิยม อันเกี่ยวพันกับ “วิถีชีวิต” ของผู้คนในแต่ละช่วงวัย และแต่ละช่วงเวลาของวันที่จำเป็นต้องมีการประสานซื่อมโยง หลากหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง อาทิ ภาคการศึกษา ภาคการทำงาน ภาคการคุณภาพสุขภาพ ภาคบริหาร จัดการเมือง ภาคการกีฬาและนันทนาการ การท่องเที่ยว ชุมชน และภาคเอกชน ภาคส่วนเหล่านี้ ต่างมีอิทธิพล ให้เกิดการส่งเสริมให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน อันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ ทางสังคม เอื้อคุณประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และมีคุณภาพการต่อความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย ที่มีภารกิจหลักในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนจึงได้ร่วมกัน จัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๓ เพื่อให้นำวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชน ใช้เป็นกรอบแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย และขับเคลื่อนโดยคณะกรรมการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อันจะนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต ของประชาชนในประเทศไทย

การจัดทำแผนฯ ฉบับนี้ ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและบริบทต่างๆ ทั้งปัจจัยภายใน และภายนอกประเทศ การประเมินผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมาของจากนี้ ยังได้คำนึงถึงการมีส่วนร่วม ของทุกภาคีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย ผ่านการจัดประชุมกลุ่มย่อย และการ จัดทำประชาพิจารณ์ทั่วประเทศ เพื่อระดมความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนทุกภาคส่วน รวมไปถึงผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิในการ กิจกรรมทางกาย เพื่อนำข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาประกอบการจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังแผนภาพกระบวนการต่อไปนี้

ประชุมระดมความเห็นภาคีเครือข่ายต่อการนิยามการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
(กรกฎาคม ๒๕๖๔)

ประชุมหารือผู้เชี่ยวชาญต่อประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำนวน ๑๐ ครั้ง
(มิถุนายน - เมษายน ๒๕๖๐)

จัดทำร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๖๐)

ประชุมประชาพิจารณ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (กรกฎาคม ๒๕๖๐)

ประชุมคณะกรรมการร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (สิงหาคม ๒๕๖๐)

เสนอแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ต่อสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตามขั้นตอนการเสนอแผนระดับที่ ๓ (มกราคม ๒๕๖๐)

ปรับแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ตามข้อเสนอ และเสนอรัฐมนตรีว่าการ
กระทรวงสาธารณสุขอนุมัติ (สิงหาคม ๒๕๖๐)

ภาพที่ ๔ กระบวนการร่างแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๓)

แผนฯ ฉบับนี้ มุ่งหวังว่า ภายในปี พ.ศ.๒๕๗๓ ประชาชนไทยทุกกลุ่มวัย จะมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในชีวิตประจำวัน ผ่านสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม อย่างครอบคลุม ทั่วถึง เป็นรูปธรรม และยั่งยืน และสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลในการสร้าง “ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” และพัฒนาประเทศไทยไปสู่ “ประเทศไทย ๔.๐” และพันธะสัญญา ที่ประเทศไทยได้รับรองในระดับโลก ต่อไป

สำหรับเนื้อหาในบทต่อไป จะเป็นการวิเคราะห์สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประเทศต่างๆ และในประเทศไทย

บทที่ ๒

สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เนื้อหาบทนี้ จะกล่าวถึงสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก และในประเทศไทย เพื่อนำสู่การจัดทำประเด็นยุทธศาสตร์ของแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังนี้

๒.๑ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในระดับโลก

องค์กรระดับโลก และหลายประเทศ ที่มีความก้าวหน้าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีการดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย การศึกษาตัวอย่างในการทำแผนยุทธศาสตร์ขององค์กรและประเทศที่ดีเหล่านี้สามารถใช้เป็น แนวทางการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย

ผลการทบทวน แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายขององค์กรระดับโลกด้านกิจกรรมทางกาย ๓ หน่วยงาน ได้แก่ แผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายโลก ปี ค.ศ.๒๐๐๔ และแผนปฏิบัติการเพื่อลดภาระ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโลก ปี ค.ศ.๒๐๑๓ จากองค์กรอนามัยโลก แนวทาง ๗ ประการ เพื่อการลงทุนที่คุ้มค่า ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จากองค์กรขั้นเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Advocacy for Physical Activity) และกฎบัตรโทรอนโต (Toronto Charter) จากองค์กรส่งเสริมกิจกรรมทางกายนานาชาติ (International Society for Physical Activity and Health) ในการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเพื่อสุขภาพ และแผนยุทธศาสตร์ จาก ๑๕ ประเทศ (สหรัฐอเมริกา แคนาดา คอสตาริกา ชิลี เม็กซิโก อาร์เจนตินา เวเนซูเอลา นอร์เวย์ สเปน ไอร์แลนด์ สก็อตแลนด์ มาเลเซีย สิงคโปร์ มัลดีฟส์ และอสเตรเลีย) จาก ๔ ภูมิภาค ทั่วโลก (อเมริกา ยุโรป เอเชีย และอสเตรเลีย) ซึ่งมีทั้งประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา พบว่า แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จะมีทั้งแผนเฉพาะเรื่องกิจกรรมทางกายโดยตรง แผนภาพรวม เรื่องสุขภาพ และแผนชาติที่รวมทุกประเด็น โดยสรุปเนื้อหาแผนยุทธศาสตร์ของแต่ละประเทศ ได้ดังนี้

๒.๑.๑ แผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายโลก ปี ค.ศ.๒๐๐๔ โดยองค์กรอนามัยโลก

มีเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สร้างความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ และส่งเสริม การพัฒนานโยบายและองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านแนวทางการดำเนินการเพื่อส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ในหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ของประเทศสมาชิก ได้แก่ บทบาทของรัฐบาลในการพัฒนากลไก การร่วมมือระดับชาติ อันประกอบด้วยคณะกรรมการที่ปรึกษาเพี่ยงรายสาขาวิชาชีพ บทบาทของกระทรวงสาธารณสุข ในประสานงานกับกระทรวงต่างๆ และหน่วยงานภาครัฐ การพัฒนากฎหมาย นโยบาย แผนการดำเนินการระดับชาติ และนโยบายหลักภาคส่วน การพัฒนาแนวทางการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในระดับชาติ การสื่อสาร สาธารณะ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกีฬา และนันทนาการ การขนส่ง การวางแผนเมือง การศึกษา แรงงาน ความครอบคลุมทางสังคม เงินทุนด้านการดูแลสุขภาพ โรงเรียน การมีส่วนร่วมของชุมชน การเฝ้าระวัง การวิจัยและการประเมิน การพัฒนาศักยภาพหน่วยงาน การมีแผนงาน ระดับชาติด้านการเงิน เป็นต้น

๒.๑.๒ แผนปฏิบัติการเพื่อลดภาระโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโลก (Global Action Plan on Prevention and Control of Noncommunicable Diseases) ปี พ.ศ.๒๐๑๓ โดยองค์การอนามัยโลก

มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยตั้งเป้าหมายลดการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ ๑๐ ภายใน ปี พ.ศ.๒๐๒๕ โดยจัดลำดับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีความคุ้มค่าสูง (Best and Good Buy Interventions) ที่ควรได้รับการดำเนินการ อาทิ การสื่อสารรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และชุมชน

๒.๑.๓ แนวทาง ๗ ประการ เพื่อการลงทุนที่คุ้มค่าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยองค์กรขับเคลื่อน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Advocacy for Physical Activity)

โดยเสนอแนวทางการจัดลำดับความสำคัญของพื้นที่การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ๗ ประเด็น ที่มีความคุ้มค่ามากที่สุด ได้แก่

๑. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา
๒. การส่งเสริมด้านคุณภาพชีวิต ผังเมือง และโครงการพื้นฐาน
๓. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในชุมชน
๔. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในสถานประกอบการ
๕. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายผ่านกิจกรรมนันทนาการ และกีฬาเพื่อสุขภาพ
๖. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านภาคบริการ
๗. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการสื่อสาร

๒.๑.๔ กฎบัตรไตรโตรอนโต (Toronto Charter) โดยองค์กรส่งเสริมกิจกรรมทางกายนานาชาติ (International Society for Physical Activity and Health : ISPAH)

เสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระบบต่างๆ ได้แก่

๑. ระบบการศึกษา ที่ให้ความสำคัญแก่หลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับ เน้นกีฬาที่ไม่รุ่งเพื่อการแข่งขัน แต่เพื่อความสนุกสนานและการมีส่วนร่วม สร้างโอกาสให้นักเรียนมีความกระฉับกระเฉงระหว่างชั้วน級การเรียนการสอน ช่วงหัก และหลังเลิกเรียน

๒. ระบบขนส่งมวลชน ให้ความสำคัญและจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนให้มีโครงสร้างทางกายภาพ ที่เอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยาน การขับส่งสาธารณูปโภค

๓. การวางแผนด้านสภาพแวดล้อมและการผังเมือง การออกแบบเมืองให้เอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยาน กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกายที่สร้างสรรค์ การเพิ่มการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะสำหรับประชาชนทุกวัย ทั้งในเขตเมืองและชนบท

๔. ระบบการทำงาน มีแผนงานและกิจกรรมที่ส่งเสริมให้พนักงานและครอบครัวของพนักงานมีวิถีชีวิตเชิงบวก ที่เอื้อต่อสุขภาวะ

๕. ระบบบริการสาธารณสุข มีการคัดกรอง และให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย/ผู้มารับคำปรึกษา เกี่ยวกับความเหมาะสมในการมีกิจกรรมทางกาย และแนะนำให้เข้าร่วมโครงการในชุมชนสำหรับผู้ป่วยที่มีการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ โดยให้มีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของแผนการรักษา

๖. นโยบาย การดำเนินการ การลงทุน ส่งเสริมการบูรณาการนโยบาย แผนงาน โครงการ และการให้ความรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับองค์กรปกครองในทุกระดับ เช่น ระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่น โรงเรียน สถานประกอบการ

๗. กีฬามวลชน นันทนาการ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา เพื่อทุกคน อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีโอกาสเข้าถึงน้อย การมีโครงสร้างพื้นฐานสำหรับนันทนาการ ที่รองรับ ทุกกลุ่มวัย เพิ่มโอกาสสำหรับผู้พิการ ให้มีรูปแบบบริสุทธิ์เชิงบวกที่เอื้อต่อสุขภาวะ

๒.๑.๔ แผนยุทธศาสตร์บูรณาการสำหรับกิจกรรมทางกายและกีฬา ประเทศไทยและสหรัฐอเมริกา (US National Physical Activity Strategy)

มีเป้าหมายให้ชาวอเมริกามีชีวิตที่กระฉับกระเฉง หักษการทำงาน การเล่น ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการ มีกิจกรรมทางกาย ผ่านการจัดสภาพแวดล้อม และระบบสนับสนุนในมิติต่างๆ ได้แก่ การสาธารณสุข การศึกษา การคุณภาพ การใช้ที่ดิน และการออกแบบชุมชน สรุนสาธารณะ กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และกีฬา ธุรกิจและอุตสาหกรรม องค์กรอาสาสมัครและไม่หวังผลกำไร สื่อสาธารณะ

๒.๑.๕ แผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกาย ประเทศไทยและแคนาดา (Pan-Canadian Physical Activity Strategy)

มีเป้าหมายให้ระดับกิจกรรมทางกายของชาวนิรันดร์เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๐ ภายในปี ค.ศ.๒๐๑๐ โดยมี เป้าหมายระยะสั้นถึงระยะกลาง และการเพิ่มขึ้นในแต่ละจังหวัดและเขตพื้นที่ และสร้างสภาพแวดล้อมที่ชาวแคนาดา สามารถใช้ชีวิต เรียนรู้ แลกเปลี่ยน ทำงาน และเล่นสนุกโดยมีทางเลือกการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง ผ่านการ ส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้น ปรับใช้กลยุทธ์ความร่วมมือระดับชาติที่ครอบคลุม สร้างชุมชนที่เป็นมิตรและส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สร้างกลไกการขับเคลื่อน ผ่าน ๕ องค์ประกอบ เพื่อดำเนินการทั่วประเทศ ได้แก่ นโยบายสาธารณะส่งเสริม การมีสุขภาพดี สภาพแวดล้อมทางกายภาพในชุมชน สภาพแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย การศึกษาสาธารณะ การวิจัย และการแลกเปลี่ยนความรู้

๒.๑.๖ แผนกิจกรรมทางกายและสุขภาพแห่งชาติ ประเทศไทย (Plan Nacional de Actividad Física y Salud)

เน้นการสร้างสถานที่ และระบบ ใน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ชุมชน และครอบครัว สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานพยาบาล และสถานที่/ศูนย์ ที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ เช่น เรือนจำ บ้านผู้สูงอายุ ศูนย์เด็กเล็ก เป็นต้น โดยมีมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและนันทนาการใน ๖ ด้าน ประกอบด้วย

๑. ด้านวัฒนธรรมการดูแลตนเอง และความรับผิดชอบร่วมกันในสังคม ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพที่ดูแลรักษา สุขภาพร่างกายให้ยืนยาว และการที่สังคมกำหนดให้มีกิจกรรม/โครงการที่จะช่วยสนับสนุนวัฒนธรรมการดูแล ตนเอง ดังกล่าว

๒. ด้านการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการดำรงชีพ โดยการรักษา บูรณะพื้นที่ ปรับปรุง และใช้พื้นที่ ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อเสริมสร้างกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา และนันทนาการ อาทิ รูปแบบการเดินทางโดยวิธีการเดิน ปั่นจักรยาน หรือการใช้ระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ การวางแผนเมือง การจัดทำพื้นที่หรืออาคารสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับประชาชนมีกิจกรรมทางกาย เล่นกีฬาและนันทนาการ

๓. ด้านการพัฒนาศักยภาพประชาชน อาทิ การให้มีนโยบายการจัดการเรียนการสอนศึกษาในโรงเรียน และการมีส่วนร่วมของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อการป้องกันและรักษาโรค

๔. ด้านการวิจัยเพื่อศึกษาผลกระทบ ความคุ้มค่าของโครงการและมาตรการเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย

๕. ด้านโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กีฬา และนันหนนาการ สำหรับประชาชนทุกช่วงกลุ่มวัย
๖. ด้านการประสานความร่วมมือระหว่างองค์กร ภาคส่วนต่างๆ และประชาสังคม เพื่อสนับสนุนกำลังสร้างเครือข่าย ให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชากรใน อายุ ๕ ช่วงวัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงวัย

๒.๑.๕ แผนแห่งชาติด้านกิจกรรมทางกายในวัยเรียน ประเทศชิลี (Plan Nacional de Actividad Física Escolar)

เน้นเพิ่มกิจกรรมทางกายในวัยเรียน ในโรงเรียนเทศบาลทั่วประเทศ ผ่านแนวทางการจัดทำอุปกรณ์กีฬา และจัดคอร์สเรียนกีฬาให้แก่โรงเรียน จัดทำข้อเสนอแนวทางการปรับปรุงขั้นเรียนพัฒศึกษา จัดโครงการ "การเคลื่อนไหวร่างกาย" สำหรับเด็กขั้นเตรียมอนุบาล ขั้นอนุบาล ป.๑ และ ป.๒ การพัฒนาสื่อการสอน เสริมสร้างคุณภาพครุและผู้สอน ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกาย แบบการแข่งขันในช่วงเวลาพักกลางวัน และพักเบรก

๒.๑.๖ แผนงานระดับชาติด้านวัฒนธรรมทางกายและกีฬา ประเทศเม็กซิโก (Programa Nacional de Cultura Física y Deporte)

เน้นการส่งเสริมด้านกีฬา โดยการวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันของประเทศด้านกิจกรรม กีฬา จาก ๑๐ มุมมอง คือ กีฬากับการศึกษา กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาขั้นเลิศ กีฬากับคนพิการ กีฬากับความเชื่อมโยงในด้านต่างๆ กีฬา กับระบบท้องถิ่น กีฬาในฐานะกิจกรรมทางสังคม กีฬาอาชีพ โครงสร้างพื้นฐานด้านกีฬา และการพัฒนาศักยภาพ ด้านกีฬา

๒.๑.๗ แผนการลดโกรไมติดต่อเรื้อรังและพุทธิกรรมเนื้อยื่น ประเทศอาร์เจนตินา

เน้นการลดพุทธิกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโกรไมติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วน ผู้ได้รับการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ และผู้มีพุทธิกรรมเนื้อยื่น

๒.๑.๘ แผนแห่งชาติด้านกีฬา กิจกรรมทางกาย และพลศึกษา ประเทศเวเนซุเอลา

(Plan Nacional de Deporte, Actividad Física y Educación Física)

เน้นการส่งเสริมด้านกีฬา ในระบบต่างๆ

๒.๑.๙ แผนกลยุทธ์ด้านโกรไมติดต่อ ประเทศอาร์เจนตินา

เน้นส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย การรณรงค์กิจกรรมทางกาย การขับเคลื่อน ยุทธศาสตร์กิจกรรมกลางแจ้ง ของกระทรวงสิ่งแวดล้อม และดำเนินงานด้านคุณภาพที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และสุขภาพ การขับเคลื่อนแผนคุณภาพแห่งชาติ ค.ศ.๒๐๑๔ - ๒๐๒๓ (National transport plan ๒๐๑๔ - ๒๐๒๓) ยุทธศาสตร์การเดินแห่งชาติ (National walking strategy) และยุทธศาสตร์การใช้จักรยานแห่งชาติ (National cycling strategy)

๒.๑.๑๐ แผนบูรณาการกิจกรรมทางกายและกีฬา ประเทศสเปน

เน้นส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัย และสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย มีการดำเนินงาน ใน ๓ ระดับ ๕ ด้าน คือ

๑. ระดับพื้นฐาน ได้แก่ กิจกรรมทางกายและกีฬากับสุขภาพ กิจกรรมทางกายและกีฬาในวัยเรียน

๒. ระดับเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมทางกายและกีฬาในที่ทำงาน กิจกรรมทางกายและกีฬาในมหาวิทยาลัย กิจกรรมทางกายและกีฬากับความพิการ กิจกรรมทางกายและกีฬาในผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกาย และกีฬาเพื่อการห�อมรวมทางสังคม

๓. ระดับอื่นๆ ได้แก่ กิจกรรมทางกายและกีฬาในผู้หญิง

๒.๑.๑๔ แผนกิจกรรมด้านกิจกรรมทางกายประเทศไอร์แลนด์ (Nation Physical Activity Plan for Ireland)

กำหนดข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่มวัย: อายุ ๒ - ๑๘ ปี มีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย ๖๐ นาที ต่อ วัน อายุ ๑๙ - ๖๔ ปี มีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกาย เมื่ออายุ ๑๙ - ๖๔ ปี โดยเพิ่มเติมความสมดุลของร่างกาย

๒.๑.๑๕ แผนกิจกรรมทางกายแห่งชาติประเทศสก็อตแลนด์ (Let's make Scotland more active : A Strategy for Physical Activity)

เป้าหมายที่ประชากรที่มีอายุมากกว่า ๑๖ ปี ร้อยละ ๕๐ และเด็กที่มีอายุ ๑๖ ปี หรือน้อยกว่าร้อยละ ๘๐ มีกิจกรรมทางกายตามเกณฑ์ที่แนะนำ โดยการสร้างสภาพแวดล้อม และระบบสนับสนุน ให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่มสัดส่วนของชาวสก็อตแลนด์ ที่มีความกระฉับกระเฉง ในปี ค.ศ.๒๐๒๒ มี ๔ ยุทธศาสตร์ ได้แก่

๑. พัฒนาและคงไว้ซึ่งสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ยั่งยืนและมีคุณภาพ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่เนื้อที่ มีความกระฉับกระเฉง

๒. ให้คำแนะนำเชิงประจักษ์และถูกต้องต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนโยบายระดับรัฐบาล

๓. สร้างการรับรู้และพัฒนาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และการเข้าถึงข้อมูล

๔. ทำการวิจัย ติดตาม และประเมินผล

๒.๑.๑๖ แผนชาติการส่งเสริมการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ประเทศไทย (Eleventh Malaysia Plan)

สนับสนุนการมีส่วนร่วมในกีฬาที่ได้รับความสนใจอย่างสูงในสังคมทุกกลุ่มวัย เพื่อให้ประชาชนชุมชน วัฒนธรรมด้านกีฬา ผ่านความร่วมมือระหว่างรัฐบาล หน่วยงานเอกชน และองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร พัฒนาความเป็นผู้นำด้านกีฬาในเยาวชน พัฒนานักกีฬาที่มีศักยภาพสูงเพื่อสร้างความโดดเด่นในระดับโลก และเป็นเจ้าภาพ การแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ

๒.๑.๑๗ แผนแม่บทการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประเทศไทย (Happy Living Master Plan)

โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ให้การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ความสะอาด และ สวนสาธารณะฟรี เพื่อกระตุ้นและสนับสนุนให้คนทำกิจกรรมทางกาย โครงการนำร่องที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย และการมีสุขภาพดี เรียกว่า “Sundays at the Park” ที่สวนสาธารณะ Chao Chu Kang และ Sembawang ในปี ค.ศ.๒๐๑๓

๒.๑.๑๘ แผนบูรณาการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประเทศไทย (Multi-sectoral Action Plan for The Prevention and Control of Noncommunicable Diseases)

ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประชาชนทุกกลุ่มวัย ในสถานที่ต่างๆ รวมถึงการสร้างระบบสนับสนุน ผ่านการพัฒนาแนวปฏิบัติ ด้านกิจกรรมทางกายระดับชาติในทุกกลุ่มวัย ในบริบทการดำเนินการที่หลากหลาย การส่งเสริมวิถีชีวิต สุขภาพดีในโรงเรียนและสถานที่ทำงาน จัดเตรียมการออกแบบโครงสร้างชุมชนเมือง ภายใต้ แผนระยะสั้น (ค.ศ. ๒๐๑๗) และแผนระยะกลาง (ค.ศ. ๒๐๒๐)

๒.๑.๑๙ กรอบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประเทศอสเตรเลีย (Active Living for All : A Framework for Physical Activity in Western Australia ๒๐๑๒-๒๐๑๖)

มีเป้าหมายการเพิ่มสัดส่วนของเด็กและผู้ใหญ่ที่ปฏิบัติตามแนวทางกิจกรรมทางกาย ร้อยละ ๑๕ ภายใน ป.ศ.๒๐๑๖ เพื่อให้เวสเทิร์นออสเตรเลียเป็นรัฐที่กระดับภาระเฉลี่ยที่สุดในออสเตรเลีย ผ่านการพัฒนานโยบาย สาธารณะ สร้างสภาพแวดล้อมและแผนงานที่เหมาะสม สร้างแรงกระตุนและความเข้าใจต่อสาธารณะส่งเสริม การเป็นพันธมิตรและบูรณาการ และเพิ่มงานวิจัยสู่การปฏิบัติการศึกษาบทวนแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของประเทศไทยแบบดังกล่าว สามารถสรุปประเด็นแนวคิด และยุทธศาสตร์ ได้ ๓ ประการ ดังนี้

๑) ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบุคคลกลุ่มวัยต่างๆ เช่น เด็กเล็ก เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงวัยกลุ่มพิเศษ ผ่านการทำงานของหน่วยงานในพื้นที่ และการรับรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และวัฒนธรรมการดูแลตนเอง ของประชาชน

๒) ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานที่หรือระบบต่างๆ เช่น ระบบการศึกษา การทำงาน ชุมชน ผังเมือง คุณภาพชีวภาพ นักเรียน นักศึกษา สถานศึกษา สถานสาธารณสุข ผ่านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการ มีกิจกรรมทางกาย ทั้งด้านโครงสร้างกายภาพ นโยบาย และกิจกรรม

๓) ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการพัฒนาระบบสนับสนุน เช่น การวิจัย การสื่อสาร การพัฒนา ศักยภาพบุคลากร นโยบาย การลงทุน ฐานข้อมูล การประเมินและติดตามผล การบริหารเครือข่ายและสร้างภาคี เป็นต้น

๒.๒ สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในประเทศไทย

ระดับกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ได้รับการสำรวจจากหลายหน่วยงาน ออาที่ สำนักงานสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย^{๗๗} กรมอนามัย^{๗๘} กรมควบคุมโรค^{๗๙} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^{๗๐} สำนักงานสถิติแห่งชาติ^{๗๑} รายงานผลว่า ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมาประชาชนไทยประมาณ ๑ ใน ๓ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

^{๗๗} สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย. สถานการณ์สุขภาพประชาชนไทย พ.ศ.๒๕๔๖ พ.ศ.๒๕๕๑ พ.ศ.๒๕๕๕

^{๗๘} กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. สถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรงของคนไทย พ.ศ.๒๕๔๗ พ.ศ.๒๕๔๘ พ.ศ.๒๕๕๐ พ.ศ.๒๕๕๒

^{๗๙} สำนักโรคไมติดต่อ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของคนไทย พ.ศ.๒๕๔๘ พ.ศ.๒๕๕๐ พ.ศ.๒๕๕๓ พ.ศ.๒๕๕๔

^{๗๐} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย พ.ศ.๒๕๔๖ พ.ศ.๒๕๔๗ พ.ศ.๒๕๔๘ พ.ศ.๒๕๔๙ พ.ศ.๒๕๕๐

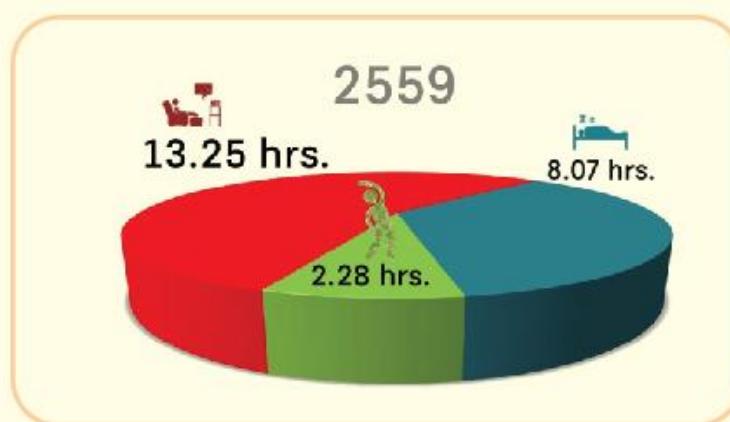
^{๗๑} สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจอนามัยและสวัสดิการของคนไทย พ.ศ.๒๕๕๗



ภาพที่ ๘ ระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย จาก สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

โดยข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สำรวจระดับกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนื้อ宴นี้โดยเฉพาะ ติดต่อ กันทุกปี ใน ๕ ปีที่ผ่านมา และยังครอบคลุมตั้งแต่วัยเด็ก พบว่า วัยเด็ก และวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๒๗ วัยผู้ใหญ่ ร้อยละ ๗๑ วัยสูงอายุ ร้อยละ ๗๐ สำหรับเด็กปฐมวัย (๐ - ๕ ปี) ยังไม่มีข้อมูลสถานการณ์กิจกรรมทางกาย เนื่องจากการสำรวจยังไม่ครอบคลุม แต่จากรายงาน พัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก (Gross Motor) ซึ่งเป็นผลจากการเคลื่อนไหวของเด็กในการสำรวจการเฝ้าระวัง และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ของกระทรวงสาธารณสุข (DSPM) พบว่า เด็กปฐมวัย ร้อยละ ๕๕ มีปัญหา พัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก^{๔๙}

ส่วนระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนื้อ宴นี้ในแต่ละวันของคนไทย ในช่วง ๕ ปี ที่ผ่านมา พบว่าสูงถึงเกือบ ๑๕ ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น^{๕๐} ดังภาพ



ภาพที่ ๑๐ ระดับพฤติกรรมเนื้อ宴นี้ในประชากรไทย จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

^{๔๙} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. ๒๕๖๗.

^{๕๐} กระทรวงสาธารณสุข. ผลการสำรวจการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM). ๒๕๖๐

ข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ยังมีประชาชนไทยจำนวนมากที่ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในขณะที่ ระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนื่องนึงในแต่ละวันก็มีมากอย่างน่ากังวล จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีดำเนินการ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนื่องนึงอย่างเป็นระบบ และมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

ในประเทศไทย มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหลายภาคส่วน ซึ่งมีนโยบายการกิจ และผลการดำเนินการที่หลากหลาย โดยสามารถสรุปเป็นแผนภาพและรายละเอียด ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๑๙ หน่วยงาน และนโยบาย ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐

ระบบทันทีที่รัฐในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน ในมาตรา ๕๕ “รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค” และมาตรา ๗๑ วรรคแรก “รัฐฟื้นเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคม จัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ส่งเสริมและพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง รวมตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน” ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับร่างรัฐธรรมนูญ

นโยบายรัฐบาล

๑. (ร่าง) ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๘๐) กำหนดทิศทางของประเทศไทยในระยะยาว เพื่อมุ่งสู่วัสดิ์ทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ด้วยการมุ่งเน้นการปฏิรูปและการพัฒนาศักยภาพบริหารราชการแผ่นดินในการขับเคลื่อน ยุทธศาสตร์ให้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพของประเทศไทยในทุกภาคส่วน และนำไปสู่การให้ทั้งประเทศได้รับประโยชน์สูงสุด ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับร่างรัฐธรรมนูญ

ในอนาคต และสามารถเปลี่ยนผ่านประเทศไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ใหม่ของโลกได้ สำหรับ ยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตร่วมกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ “ยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างสังคม ทวิพยากรณ์มนุษย์” ซึ่งมุ่งเน้นในการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการบริการทางสังคม ที่มีคุณภาพ ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นส่วนหนึ่งในการนำประเทศไทยไปสู่สังคมที่มีคุณภาพ

๒. ประเทศไทย ๔.๐ โมเดลพัฒนาเศรษฐกิจใหม่ เพื่อพัฒนาประเทศไทยให้ก้าวสู่การเป็นประเทศรายได้สูง ขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยกรรม โมเดลประเทศไทย ๔.๐ ประกอบด้วยกลไกการขับเคลื่อน (New Growth Engine) ๓ กลไกสำคัญ คือ

- (๑) กลไกขับเคลื่อนผ่านการสร้างและยกระดับผลิตภาพ (Productive Growth Engine)
- (๒) กลไกขับเคลื่อนที่ประชาชนมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง (Inclusive Growth Engine)
- (๓) กลไกการขับเคลื่อนที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน (Green Growth Engine)

ซึ่งจำเป็นต้องมีการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจของประเทศไทย ให้มีความได้เปรียบในเชิงการแข่งขันเพื่อนำไปสู่ โครงสร้างเศรษฐกิจอุตสาหกรรมที่สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่น อุตสาหกรรมสุขภาพ อุตสาหกรรมการกีฬา ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับโมเดลประเทศไทย ๔.๐

๓.นโยบายของหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) และนายกรัฐมนตรี ผ่านยุทธศาสตร์การสร้าง ประเทศไทย ให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน โดยเน้นการลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาส การเข้าถึง บริการของรัฐ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การศึกษาและเรียนรู้ การยกระดับคุณภาพบริการ ด้านสาธารณสุขและสุขภาพของประชาชน เน้นการป้องกันโรคมากกว่ารอให้ป่วยแล้วรักษา และมีกลไกของทุน ท่องถิ่นในการสร้างเสริมสุขภาพ จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงการกำหนดนโยบาย ให้บุคลากรในหน่วยงานราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อให้มีการตั้งตัวในการทำงาน การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งการส่งเสริม กิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับนโยบายนายกรัฐมนตรี

๔. ยุทธศาสตร์ประชาธิรัฐ เป้าประสงค์ให้เกิดความร่วมมือกันทำงานของภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน อย่างใกล้ชิด อันจะนำไปสู่การขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ไปสู่เป้าหมายที่จะลดความเหลื่อมล้ำ พัฒนาคุณภาพ ทวิพยากรณ์มนุษย์ เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทย โดยการขับเคลื่อนผ่านยุทธศาสตร์ ๔ เสาหลัก ประกอบด้วย (๑) การมีธรรมาภิบาล (๒) การสร้างนวัตกรรมและผลิตภาพ (Productivity) (๓) ยกระดับคุณภาพ ทุนมนุษย์ และ (๔) สร้างเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อความมั่งคั่งของประเทศไทย ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความ สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ประชาธิรัฐ

๕. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๓) กำหนดกรอบวิสัยทัศน์ และเป้าหมาย ที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทย จากประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคง และยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การพัฒนาศักยภาพคนให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ การสร้างสังคมสุขวัยอย่างมีคุณภาพ การลดความเหลื่อมล้ำในสังคม การกระจายรายได้ บริการทางสังคมมีคุณภาพ และมีการกระจายอย่างทั่วถึง และขับเคลื่อนประเทศไทยสู่เศรษฐกิจและสังคมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งการส่งเสริม กิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒

นโยบายของหน่วยงานหลัก

๑. กระทรวงสาธารณสุข ผ่านแผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุขเน้นการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (Active Living) ของประชาชนทุกกลุ่มวัย อารีพ และสถานที่ แล้วแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติด้วยบัญญัติที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑) ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติด้วยบัญญัติที่ ๑๒ และการมีหน่วยงานหลักในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และแผนการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑) โดยหน่วยงานหลัก คือ กรมควบคุมโรค ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะเป็นส่วนหนึ่งในการลดโรคไม่ติดต่อ

๒. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๔ เน้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนตามกลุ่มวัย รวมถึงพัฒนาองค์ความรู้กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย การสร้างนวัตกรรม ความรู้ และต้นแบบ การรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

๓. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผ่านยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวและกีฬา โดยกรมพลศึกษาในการส่งเสริมและพัฒนาการพลศึกษา กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน นันทนารการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีสุขภาพและพละนารมย์ที่แข็งแรง พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยการจัดตั้งคณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย คณะกรรมการการกีฬาจังหวัดในแต่ละจังหวัด แผนพัฒนานันทนารการแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๗) และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓) อันมียุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนัก ด้านการออกกำลังกาย และการกีฬาขั้นพื้นฐาน และยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

๔. สถาบันการพลศึกษา ผ่านพระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษา และยุทธศาสตร์สถาบันการพลศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๑ เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรทางการพลศึกษา การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ นันทนารการ และบุคลากรในด้านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสอดคล้องกับนโยบายสถาบันการพลศึกษา

๕. กระทรวงมหาดไทย ผ่านยุทธศาสตร์การผังเมือง โดยกรมโยธาธิการและผังเมือง ในการวางแผนเมือง ระดับต่างๆ การโยธาธิการการออกแบบการก่อสร้างและการควบคุมการก่อสร้างอาคาร ดำเนินการ และสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านการพัฒนาเมือง พื้นที่ และชนบท โดยการกำหนดและกำกับดูแลนโยบายการใช้ประโยชน์ที่ดิน และยุทธศาสตร์การส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นผ่านกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมสุขภาพประชาชน ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์กระทรวงมหาดไทย

๖. กระทรวงศึกษาธิการ ผ่านแผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑) ใน การจัดทำแผนแม่บทด้านการศึกษา การศาสนา และการวัฒนธรรม การพัฒนาระบบรูปแบบ หลักสูตร และวิธีการจัดการศึกษา ร่วมกับกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา ในการจัดหลักสูตรพลศึกษา และการเรียนนอกหลักสูตร เช่น ลูกเสือ เนตรนารี พัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ที่มีการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาวิถีด้วยการลดเวลาการนั่งเรียนในห้อง ไปเรียนรู้นอกห้องเรียน และนอกหลักสูตรแทน ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

๗. กระทรวงแรงงาน ผ่านยุทธศาสตร์การพัฒนาแรงงาน โดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานในการกำหนดและพัฒนามาตรฐานแรงงาน รวมทั้งการส่งเสริม กำกับ ดูแล ให้การรับรองสถานประกอบกิจการที่มีการบริหารจัดการตามมาตรฐานแรงงานที่สอดคล้องกับมาตรฐานแรงงานภาค คุ้มครองและดูแลแรงงานทั้งในและนอกระบบ ให้ได้รับสิทธิประโยชน์ตามที่กฎหมายกำหนดและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาระบบความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และส่งเสริม และดำเนินการให้มีการจัดสวัสดิการแรงงาน ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ การพัฒนาแรงงาน

๘. กระทรวงคมนาคม ผ่านยุทธศาสตร์การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่ง (พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๓) โดยสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร (สนข.) เน้นการส่งเสริมโครงสร้างพื้นฐานทางรถไฟ ถนน น้ำ อากาศ เชิงกรุงเทพและปริมณฑล ชายแดน โดยปรับเปลี่ยนรูปแบบการขนส่งทางถนนเป็นหลัก ไปใช้การขนส่ง ที่เป็นรูปแบบที่มีดันทุนต่อหน่วยต่ำกว่า เช่น การขนส่งทางราง เสริมสร้างการขนส่ง ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และยั่งยืน การเร่งรัดขยายเส้นทางรถไฟฟ้าในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ๑๐ สาย ๒๙๙ กิโลเมตร รองรับ การเดินทาง ๕-๘ ล้านคนเที่ยว/วัน การเปลี่ยนรถโดยสารประจำทางให้ประชาชนได้ใช้รถที่ได้มาตรฐาน ใช้เชื้อเพลิง ที่ประหยัดและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อลดมลพิษในเขตเมือง ให้สัดส่วนการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ กับการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคล เท่ากับ ร้อยละ ๖๐ ต่อ ๔๐ ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้อง กับยุทธศาสตร์การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งของไทย

๙. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ผ่านพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็ก และเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพของเด็กและเยาวชน พระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๕๖ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพผู้สูงอายุ พระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ.๒๕๖๖ ให้มีระบบการจัดบริการทางสังคม ซึ่งเกี่ยวกับการป้องกัน การแก้ไขปัญหา การพัฒนา และการส่งเสริม ความมั่นคงทางสังคม เพื่อตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานของประชาชน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึงดูนมอง ได้อย่างทั่วถึง เหมาะสมเป็นธรรม และให้เป็นไปตามมาตรฐาน ทั้งด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ท่องเที่ยว อุตสาหกรรม การทำงาน และการมีรายได้ นันทนาการ กระบวนการยุติธรรม และบริการทางสังคมทั่วไปโดยคำนึงถึงศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ สิทธิที่ประชาชนได้รับ และการมีส่วนร่วม ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติดังกล่าว

๑๐. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผ่านพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๒ โดยมีการกำหนดนโยบาย ดำเนินการ บริหารงบประมาณเพื่อตอบความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น ใน การส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ผ่านการจัดทำส่วนสาธารณะ พิพเนส สถานที่ท่องเที่ยว ฯ รวมถึงการกำลังกาย สถานที่ท่องเที่ยวและพักผ่อนหย่อนใจการผจญภัย ทางจักรยาน ทางเดินเท้า จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ดูแลกำกับสถานประกอบการ เป็นต้น

โดยเมื่อพิจารณาการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของหน่วยงานในประเทศไทยข้างต้นสามารถ สรุปการดำเนินการที่สำคัญ ตามกรอบแนวคิด กลุ่มวัย สถานที่ และระบบสนับสนุน ๕ ประเด็น ดังนี้

- (๑) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น ในสถานศึกษา
- (๒) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน ในสถานประกอบการ
- (๓) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะผู้สูงวัย ในชุมชน กีฬามวลชน การคุ้มครอง และการผจญภัย
- (๔) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระบบบริการสาธารณสุข
- (๕) การพัฒนาระบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๑. การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น ในสถานศึกษา เด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น และสถานศึกษา

เด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น เป็นกลุ่มวัยสำคัญที่จะเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศไทยอย่างไร้ตาม ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีปัจจุบัน ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเนอຍนิ่ง โดยนิ่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การใช้เวลาในห้องเรียน การใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว ทำลายภาระการจราจรที่ติดขัด เป็นต้น ในส่วนของสถานศึกษา นับตั้งแต่ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และมหาวิทยาลัย ถือเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตระหว่างวันของเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น เป็นอย่างมาก การมีมาตรการที่สนับสนุนให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน จะส่งผลต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และผลลัพธ์ทางการเรียน

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนนั่งเรียนในห้องเรียนตลอดทั้งวัน และการไปเรียนพิเศษหลังเลิกเรียนต่อ เป็นการทำให้พุติกรรมเนอຍนิ่งของเด็กมีมากขึ้น การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย (Thailand Report Card for Children and Youth 2016) ๙ ตัวชี้วัด โดยศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ พบร่วม เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายต่ำในหลายด้าน เช่น การเล่นอย่างกระฉับกระเฉง การมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน พฤติกรรมเนอຍนิ่ง เป็นต้น การจัดการเรียนการสอนผ่านวิชาพลศึกษา เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ที่ผ่านมา มีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านการกำหนดหลักสูตร การเรียนการสอนที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก ในสถานศึกษาหลายแห่ง โดยความร่วมมือของกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะ กรุงเทพมหานคร และภาคเอกชน ในศูนย์เด็กฯ ศูนย์พัฒนาเด็ก ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๒๗,๐๖๕ แห่ง คุณเด็ก ๑,๗๖๓,๕๗๐ คน แต่ยังไม่มีข้อมูลความครอบคลุมของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในแต่ละศูนย์พัฒนาเด็ก และระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายที่จัดให้กับเด็กปฐมวัยในแต่ละวัน และโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนทางด้านสุขภาพ โดยมีเกณฑ์มาตรฐาน ๑๐ องค์ประกอบ อันมีเรื่องการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ เป็นหนึ่งในเกณฑ์ (แต่ไม่บังคับ) และยังไม่มีข้อมูลชัดเจนว่าโรงเรียนใดเลือกเกณฑ์การออกกำลังกาย จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ทั้งหมด ๓๓,๔๘๑ แห่ง^{๗๕}



ภาพที่ ๑๖ กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาของวัยเด็ก

^{๗๕} ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. สถิติการศึกษา พ.ศ.๒๕๖๔.

แนวทางการพัฒนา

การมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อynนิ่ง สามารถทำเพิ่มเติมระหว่างการเรียนหรือเวลาว่างภายในสถานศึกษา นอกจากชั่วโมงพลศึกษาได้หลายทาง อาทิ การเรียนนอกห้องเรียน การเรียนเกษตรกรรม ดนตรี กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมจิตอาสา การทำกิจกรรมชุมชน กิจกรรมส่งเสริมทักษะอาชีพ การเดินเปลี่ยนอาคารเรียน เดินขึ้ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การออกกำลังกายหน้าเสาธงตอนเช้า การทำความสะอาดห้องเรียน การทำกิจกรรมอาสา การเดินหรือขี่จักรยานไปโรงเรียน หรือการจัดสรรเวลาให้เด็กได้ออกกำลังกาย หรือเล่นอิสระ รวมถึงการ มีกิจกรรมทางกายที่บ้าน หลังเลิกเรียน เช่น ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน ทำสวน ล้างรถ รดน้ำต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็กและบริบทพื้นที่ นอกจากนี้ เกณฑ์การออกกำลังกาย ในโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพยังเป็นเกณฑ์ตามความสมัครใจ และเกณฑ์ยังเน้นเฉพาะการออกกำลังกาย ในเวลาว่างเป็นหลัก โรงเรียน ทุกแห่งควรดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนื้อynนิ่ง ในชีวิตประจำวันของเด็ก รวมถึงการพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผลการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน การวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยนี้ และในสถานศึกษา ซึ่งควรต้องได้รับ การพัฒนาการดำเนินงานต่อไป

๒. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน ในสถานประกอบการ วัยทำงาน และสถานประกอบการ

ประชากรวัยทำงาน เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย ผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้มีอายุตั้งแต่ ๑๕ ปี ขึ้นไป มีประมาณ ๕๖ ล้านคน เป็นผู้ที่อยู่ในกำลังแรงงาน ๓๙ ล้านคน ส่วนผู้ที่อยู่นอกกำลังแรงงานหรือผู้ที่ไม่พร้อมทำงาน ๑๕ ล้านคน ได้แก่ แม่บ้าน นักเรียน คนชรา ทั้งนี้ผู้มีงานทำ ประกอบด้วยผู้ทำงานในภาคเกษตรกรรม ๑๐ ล้านคน และนักภาคเกษตรกรรม ๒๗ ล้านคน^{๑๖} จะเห็นได้ว่าอาชีพในสังคมไทยมีความหลากหลาย แต่ละอาชีพมีวิถีชีวิตและลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน อันต้องได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันตามบริบท ส่วนสถานที่ทำงาน หรือสถานประกอบการ หมายถึง สถานที่ประกอบกิจการใดๆ ซึ่งมีการกำหนดขอบเขตที่ตั้งไว้อย่างชัดเจน มีการดำเนินงานโดยเจ้าของ ที่เป็นบุคคลหรือบุคคลในทุกประเภทอุตสาหกรรม เป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้ใหญ่อย่างมาก เช่นเดียวกับที่สถานศึกษามีต่อเด็ก

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ที่ผ่านมา มีการดำเนินการเพื่อกระตุ้นให้วัยทำงานได้มีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน เช่น กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ผ่านโครงการสถานที่ทำงานมีความสุข (Happy Workplace) สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace) สถานที่ทำงานส่งเสริมสุขภาพ (CSR in Health) สถานที่ทำงานปลอดโรค ปลอดภัย กายใจเป็นสุข และการเตรียมพร้อมก่อนเกี้ยวน เป็นต้น ซึ่งได้ดำเนินการโดยอาศัยความสมัครใจของสถานประกอบการเป็นสำคัญ และเน้นการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม โดยผลการดำเนินการที่ผ่านมา สถานประกอบการเข้าร่วมโครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) จำนวน ๕,๐๐๐ องค์กร^{๑๗} และเข้าร่วมโครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace) ๓,๐๐๐ องค์กร^{๑๘} เป็นต้น

^{๑๖} สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. สรุปผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๗} สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. โครงการองค์กรแห่งความสุข. ๒๕๖๐.

^{๑๘} สำนักอนามัยสังเวดล้อม กรมอนามัย. โครงการสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน. ๒๕๖๐.

แนวทางการพัฒนา

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการดังกล่าว ควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และขยายผลต่อไป เนื่องจากจำนวนสถานประกอบการในประเทศไทย มีถึง ๕๓๗,๔๐๗ แห่ง และควรให้มาตรการ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายระหว่างวัน เป็นมาตรการสำคัญในโครงการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ ไม่ใช่เป็นเพียงมาตรการตามความสมัครใจเท่านั้น รวมถึงการปรับสภาพแวดล้อมสถานประกอบการให้เอื้อต่อการ ขับมากขึ้น เช่น การออกแบบทางเดินระหว่างอาคารที่มีความร่มรื่น สวยงาม น่าเดิน ออกแบบการทำงานให้มี การเดินระหว่างอาคารในระหว่างวัน การเม้ามายชวนให้ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ การจัดที่จอดรถให้ไกลจากอาคาร มากขึ้น การจัดห้องอาบน้ำหรือที่จอดจักรยานสำหรับผู้ป่วยจักรยานมาทำงาน การเพิ่มพื้นที่ในการออกแบบภายในสถานที่ทำงาน การจัดเวลาพักให้ขับร่างกาย การลุกยืนทำงาน การลุกยืนประชุม รวมถึงพัฒนามาตรการต่างๆ เพิ่มเติม เช่น มาตรการทางภาษี สำหรับสถานประกอบการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้พนักงาน และระบบ การติดตามและประเมินผล การเม้ามายชวนในสถานประกอบการ การวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริม กิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยนี้ ซึ่งมีความหลากหลายของอาชีพ อันควรต้องได้รับการพัฒนาในการดำเนินงานต่อไป”



ภาพที่ ๑๓ ลุกยืนในสถานประกอบการ บริษัท Mill Con



ภาพที่ ๑๔ การประชุมกระดับกรุงเทพฯ กรมอนามัย



ภาพที่ ๑๕ กิจกรรมทางกายระหว่างการทำงานในกระทรวงสาธารณสุข

๓. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะผู้สูงวัย ในชุมชน กีฬามวลชน การคุณภาพและการผังเมือง

ผู้สูงวัย ประชาชนทุกวัย กีฬามวลชน การคุณภาพและการผังเมือง

ประชากรผู้สูงวัยไทย คิดเป็นร้อยละ ๑๖ จากประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงวัย ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และร่างกายเข้าสู่ภาวะเสื่อมมากกว่าการเริ่มต้น ที่ทางระบบประสาท ที่มีความบกพร่องในการรับรู้ ปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ที่มีขนาดกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นลดลง เสียงต่อการล้มมากขึ้น โดยองค์การอนามัยโลกพบว่า แต่ละปี ผู้สูงวัยมีการหกล้มที่ต้องรับการรักษา ถึง ๓๗ ล้านครั้ง และนำไปสู่การเสียชีวิตถึง ๔ แสนราย โดยกิจกรรมทางกายเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันการล้ม รวมถึงการลดภาระเสื่อมทางสุขภาพ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว ชุมชนหรือชุมชน ซึ่งช่วยให้ ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้นด้วย^{๗๐}

ส่วนชุมชน เป็นสถานที่ที่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ใช้ชีวิตอยู่ ไม่น้อยไปกว่าสถานศึกษา สถานที่ทำงาน โดยเป็นสถานที่ ที่ประชาชนใช้เวลาอย่างว่างจากการทำงาน ออกมาพักปะเพื่อผ่อนผุง ใช้เวลา กับครอบครัว หรือ ชุมชนต่างๆ รวมถึงการจัดหาสถานที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์ สนามกีฬา สถานที่ท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ หรือออกกำลังกาย หรือการจัดระบบคุณภาพชั้นสูง ให้มีการขนส่งสาธารณะ ทางเท้า ทางจักรยาน การมีทางเชื่อมต่อสถานที่ต่างๆ หรือการจัดวางสถานที่สำคัญ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ในระยะที่เดินหรือปั่นจักรยานได้ หรือการจัดกิจกรรมการกีฬามวลชนสำหรับประชาชนทุกคน เช่น งานเดิน/วิ่ง/ปั่นเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ที่ผ่านมา การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน ได้รับการดำเนินการโดยหลายหน่วยงาน โดยเฉพาะ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการจัดหาสถานที่ออกกำลังกายหลากหลายให้ประชาชนมีทางเลือกในการ ใช้เวลาว่างผ่านการออกกำลังกายด้วยตนเองหรือชุมชน และการสนับสนุนงบประมาณผ่านโครงการต่างๆ เช่น โครงการกีฬามวลชน โครงการกีฬาและนันทนาการของกลุ่มนักเรียน เยาวชน โดยการดำเนินการจากภาครัฐ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และ กองทุนสร้างเสริมสุขภาพตำบล จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) รวมถึงจากเครือข่ายกีฬา เพื่อสุขภาพมากมาย เช่น สมาคมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย เครือข่ายจักรยาน เครือข่ายสมาคมกีฬา ชุมชนออกกำลังกายต่างๆ ชุมชนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มอาชีพ กลุ่มภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น ซึ่งพบว่า มีประชาชนให้ความสนใจกับกิจกรรมเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เพื่อสุขภาพมากขึ้น เนื่องได้จากการสำรวจเดิน วิ่ง ปั่น ที่เพิ่มมากขึ้นและครอบคลุมหลายพื้นที่ในประเทศไทย รวมถึงจำนวนประชาชนหลากหลายกลุ่มวัยที่เข้าร่วม โดยเฉพาะวัยรุ่น และครอบครัว โดยจำนวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปัจจุบัน แบ่งเป็นเทศบาล จำนวน ๒,๔๔๐ แห่ง องค์การบริหารส่วนจังหวัด ๗๖ แห่ง องค์การบริหารส่วนตำบล ๕,๓๓๕ แห่ง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ (กรุงเทพมหานคร และเมืองพัทยา) ๒ แห่ง

^{๗๐} องค์การอนามัยโลก. WHO global report on falls prevention in older age. 2007.

ในด้านการคุณภาพส่งและการผังเมือง ได้มีการดำเนินการผลักดันเรื่องการเดินและปั่นจักรยาน ในชีวิตประจำวัน สู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย ผ่านทางสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ โดยมีชุมชนจักรยาน เพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทยเป็นองค์กรที่สนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อน ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงคมนาคม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข และองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น และได้รับการดำเนินการต่อยอดในหลายพื้นที่ของประเทศไทย เพื่อส่งเสริมการเดินทาง ด้วยการเดิน หรือใช้จักรยานสัญจรในชีวิตประจำวัน ผ่านการจัดสภาพแวดล้อมและผังเมืองให้เอื้อต่อการใช้ชีวิต ให้กระฉับกระเฉง เช่น ฟุตบาท ทางจักรยาน การจำกัดความเร็วของรถยนต์ การวางแผนผังเมืองให้สถานที่สำคัญ อยู่ในระยะที่เดินหรือปั่นจักรยานได้และกระจายในแต่ละชุมชน หรือการพัฒนาระบบทั่งสาน-serif ความหลากหลาย ครอบคลุม มีคุณภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ภาพที่ ๑๖ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกิจกรรมทางกายในชุมชน

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน ระบบคมนาคม การผังเมือง การกีฬามวลชน ห้างหมด ข้างต้น ควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และจำเป็นต้องมีการพัฒนามาตรการต่างๆ เพิ่มเติม เช่น การพัฒนา สถานที่ออกกำลังกายให้เข้าถึงได้ง่าย มีบริการอาหารจุจุลให้ประชาชนมาใช้บริการ การปรับปรุงเบียบการดำเนินการ จัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกแบบที่ต้องการ ให้สามารถเข้าถึงได้ ไม่มีอุปสรรค การสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้มีการบริหารจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ดี การพัฒนามาตรการทางภาษีสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย และจักรยาน การบริหารจัดการให้มีทางเดินเท้า การส่งเสริมการขนส่งมวลชน การจำกัดการใช้ยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิง การผังเมือง และการพัฒนาระบบสนับสนุนต่างๆ เช่น การวิจัยความคุ้มค่า ในการลงทุน การติดตามและประเมินผล เป็นต้น ในการดำเนินงานต่อไป

๔. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย ในระบบบริการสาธารณสุข

ระบบบริการสาธารณสุข มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งในประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่เป็นป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การให้บริการสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพทางกายเบื้องต้น การให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และมีการกำหนดเป้าหมาย รูปแบบ และวิธีการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ เป็นสิ่งสำคัญ

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินคลินิกไร้พุง (Diet and Physical Activity Clinic : DPAC) และคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในสถานพยาบาลรัฐทั่วประเทศ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือผู้ที่เป็นโรคอ้วน ด้วยหลักการ ๓ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์โดยมีการดำเนินการในระดับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชน จำนวน ๘๙๒ แห่ง จาก ๘๓๔ แห่ง คิดเป็นร้อยละ ๘๕ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน ๗,๑๒๔ แห่ง จาก ๕,๗๘๕ แห่ง คิดเป็นร้อยละ ๗๕^{๗๗}

แนวทางการพัฒนา

อย่างไรก็ตาม ด้วยสถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ทวีความรุนแรงขึ้น จากการที่ประชาชนมีวิถีที่ยึดยา และการเข้าสู่สังคมสูงอายุ มาตรการรักษาอาจไม่เพียงพอ และต้องเน้นการส่งเสริมป้องกันก่อนที่ประชาชนจะป่วย ให้มากขึ้น เช่น การคัดกรอง สร้างความตระหนัก และการให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอให้กับประชาชนทุกคนที่เข้ามาใช้บริการในสถานบริการสาธารณสุข การเป็นตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายโดยบุคลากร สาธารณสุข การมีอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) กระตุนให้ประชาชนในหมู่บ้านมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอและมีพัฒนานៅอย่างนึงลดลงก่อนที่จะเจ็บป่วย การนำงบประมาณกองทุนสร้างเสริมสุขภาพตำบล ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มาใช้ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายต่างๆ ให้มากขึ้น และการพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง



ภาพที่ ๑๗ แพทย์และบุคลากรสาธารณสุข นำออกกำลังกายบนดาดฟ้าโรงพยาบาล

^{๗๗} กรมอนามัย. การดำเนินการคลินิกไร้พุง (Diet and Physical Activity Clinic: DPAC). ๒๕๖๐.

๔. ระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การสื่อสารรณรงค์สู่ประชาชน และนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และข้อควรพัฒนา

๔.๑ การสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย

การวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศไทย เน้นด้านการออกกำลังกาย หรือการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในขณะที่ องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่ต้องได้รับการสนับสนุนเพื่อพัฒนาให้มีหลักฐานทางวิชาการชัดเจนเพิ่มขึ้น อาทิ องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัย เช่น แนวทางการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ทารกแรกเกิด เด็กปฐมวัย อายุพ่อต่างๆ อาทิ เทักษิณ ชาวนะเมือง พนักงานบริษัท พนักงานขับรถ กลุ่มพิเศษ อาทิ สมณะ หรือผู้พิการ เป็นต้น รวมถึงการวิเคราะห์เชิงเศรษฐศาสตร์ ในแง่ความคุ้มค่าในการลงทุนส่งเสริม การขันส่งมวลชน การวางแผนเมือง ผลกระทบ ภาระทางสุขภาพ การวิจัยเชิงปฏิบัติการในประเทศ การประเมินผล นโยบาย เทคโนโลยีการติดตามการมีกิจกรรมทางกาย เช่น แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือ หรือนาฬิกา ยังมีจำกัด โดยในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activity Research Center : PARC) ได้รับการจัดตั้งขึ้นโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อทำหน้าที่พัฒนางานวิจัยและการให้ ทุนวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย เน้นการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของทุกกลุ่มวัย และในพื้นที่ และทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัยต่างๆ ในการสร้างองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย รวมถึงจัดการประชุมวิชาการ กิจกรรมทางกายระดับชาติ (National Conference on Physical Activity) ครั้งแรก ในประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๕๘ เพื่อเป็นการยกระดับการวิจัยกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างระบบการวิจัย และพัฒนาการสร้างองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายในมิติที่ยังขาดต่อไป

๔.๒ การพัฒนาระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย

ในประเทศไทยมีหลายหน่วยงานที่สำรวจและดับเบิลกิจกรรมทางกายในประชากรไทย อาทิ สำนักงานสำรวจ สุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สำนักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา โดยอ้างอิงแบบสอบถามขององค์กรอนามัยโลก Global Physical Activity Questionnaire : GPAQ และ International Physical Activity Questionnaire: IPAQ อย่างไรก็ตามกลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจ ยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงาน ยังไม่สอดคล้องกัน รวมถึงยังต้องการการสำรวจพฤติกรรมเนื่องนี้ให้ล้ำลึกมากขึ้น นอกจากนี้ในระดับนานาชาติ มีการสำรวจกิจกรรมทางกายด้วยเครื่องติดตามการเคลื่อนไหว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง แม่นยำ มากขึ้น ซึ่งในประเทศไทยกำลังพัฒนาเครื่องติดตามการเคลื่อนไหวให้มีราคาถูก และมีประสิทธิภาพในการวัดโดย คณวิเคราะห์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างและพัฒนาระบบการเฝ้าระวัง การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยในมิติที่ยังขาดต่อไป

๔.๓ การพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเด็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นเรื่องใหม่ของสังคมไทย ที่ผ่านมานานกว่า 5 ปี ที่เกี่ยวข้องเน้นการส่งเสริม การกีฬาและการออกกำลังกายที่มีรูปแบบและแบบแผนชัดเจน การจะนำองค์ความรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ถ่ายทอดไปสู่ประชาชน บุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องมีการทำงาน

ร่วมกันในการพัฒนาองค์ความรู้ รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีความชัดเจน เป็นระบบ รวมถึงบุคลากรในหน่วยงานส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค สถาบันการศึกษา ไปจนถึงท้องถิ่น ต้องได้รับ การพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อไปถึงประชาชนต่อไป

๔.๔ การสื่อสารรณรงค์สู่ประชาชน

การสื่อสารรณรงค์ที่ผ่านมา เน้นการส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีรูปแบบและแบบแผนชัดเจน ส่วนการสื่อสารรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกาย ดำเนินการโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรุงเทพมหานคร และหน่วยงานภาครัฐเครือข่าย โดยการพัฒนา ข้อความสื่อสาร อาทิ เช่น “เมืองเป็นได้ปั้นดี” “ขยับเท้ากับเริ่มออกกำลัง” “ก้าวเดินประเทศไทย ๕,๘๘๙ ก้าว” “มาตรฐานเก้าอี้” “ออกมาก่อน ๖๐ นาที ทุกวัน” “ห้องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เก่าไก่สไตล์สิิกซึ้ง” เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความรับรู้ความหมายของกิจกรรมทางกายของประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังมีจำกัด กลยุทธ์การสื่อสาร ยังขาดความต่อเนื่อง และการร่วมมือกันจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงช่องทางการรับรู้สื่อของประชาชน ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การสื่อสารรณรงค์จำเป็นต้องมีการประสานความร่วมมือกันจากทุกหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ดังแต่การพัฒนาประเด็น เนื้อหา ช่องทาง ให้มีความตึงดุจใจและทันสมัย เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่ม ได้รับข้อมูลได้ทั่วถึงและครอบคลุมต่อไป

๔.๕ นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

นโยบายของประเทศไทยที่ผ่านมา เน้นส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีแบบแผนชัดเจน เป็นหลัก ในขณะที่นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งประชาชนทุกกลุ่มเข้าถึงได้ยังไม่มาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำเป็นต้องมีการวางแผนการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน โดยผ่านกระบวนการจัดทำแผนแม่บท การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการขับเคลื่อน แผนแม่บทฯ และจัดทำแผนปฏิบัติการ เพื่อให้นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความชัดเจน ตรงเป้าหมาย มีส่วนร่วม และไปถึงประชาชนต่อไป

จากการทบทวนสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทยข้างต้น พบว่า สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื่องนิ่งของคนไทย ยังไม่เป็นที่น่าพอใจร่วมกับการ ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีความหลากหลาย และเน้นที่การกิจเฉพาะของตนเอง ไม่ได้มีการกำหนดพิศทาง ประสานการทำงาน หรือแลกเปลี่ยนข้อมูลการดำเนินงานร่วมกัน ทำให้พิศทาง เป้าหมาย การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมิติต่างๆ ยังขาดความชัดเจน จึงจำต้องมีกรอบ และกลไกการประสานการดำเนินการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน ต่อไป

๕.๑ การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT Analysis และ TOWS Matrix)

ข้อมูลในบทที่ ๑ และบทที่ ๒ สามารถนำมาวิเคราะห์หาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ด้วยวิธี SWOT Analysis โดยพิจารณาข้อมูลแบ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายในและภายนอก และ TOWS Matrix เพื่อกำหนด แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับบริบทประเทศไทย ได้ผลการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ภายในและภายนอกของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับชาติ ดังนี้

๑. สภาพแวดล้อมภายในประเทศ

ภาพลักษณ์ของประเทศไทยในระดับโลก

ในบทนำ และบทที่ ๒ หัวข้อ ๒.๒ ผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระยะที่ผ่านมา พบว่า ในปี พ.ศ.๒๕๕๓ ประเทศไทยได้ร่วมลงนามกฎบัตรต่อรองในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๕๙ ประเทศไทย เป็นผู้นำโลก ในการผลักดันภาระการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเข้าสู่เวทีการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ซึ่งเป็นสุดยอดการประชุมด้านสุขภาพขององค์กรอนามัยโลก โดยการจัดประชุมคุ่นนานในการประชุมสมัชชา อนามัยโลกครั้งที่ ๖๙ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การเป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกาย และสุขภาพครั้งที่ ๖ (International Congress on Physical Activity and Health 2016 : ISPAH 2016) อันเป็นการประชุมวิชาการด้านกิจกรรมทางกายระดับนานาชาติ ที่จัดเป็นครั้งแรกในทวีปเอเชีย และในปี พ.ศ.๒๕๖๐ การเป็นผู้นำโลก ในการผลักดันการจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก ในการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์กรอนามัยโลก ครั้งที่ ๑๘๐ เพื่อนำเข้าสู่การพิจารณาและรับรองโดยประเทศสมาชิก องค์กรอนามัยโลก ในปี พ.ศ.๒๕๖๑ ต่อไป

จากการวิเคราะห์พบว่า ประเทศไทยเป็นผู้นำในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก ซึ่งสามารถ กำหนดจุดแข็ง ดังนี้

จุดแข็ง

๑. ภาพลักษณ์ของประเทศไทยในการเป็นผู้นำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก

กฎหมาย นโยบาย องค์กรที่เกี่ยวข้อง และประชาชน

สภาพแวดล้อมภายในประเทศจากบทที่ ๒ (หัวข้อที่ ๒.๒) ภาคผนวกที่ ๓ ได้อธิบายกฎหมาย นโยบาย และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ร่างรัฐธรรมนูญปี พ.ศ.๒๕๕๙ ฉบับประชาชนติ มาตรา ๕๕ และ ๗๑ แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี และนโยบาย ของคณะกรรมการสังคมแห่งชาติ (คสช.) ในการสร้างประเทศไทย ให้มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน นำไปสู่ประเทศไทย ๕.๐ และนโยบายของพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีได้มีคำสั่งให้บุคลากรในหน่วยงานราชการ ร่วมกัน ออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อให้มีการตื่นตัวในการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และสร้างกระแส การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

พระราชนูญติที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ พระราชนูญติการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย การกีฬา และนันทนาการ แต่ยังไม่ครอบคลุมประเด็นการมีกิจกรรมทางกาย พระราชนูญติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๒ ได้กำหนดนโยบายการดำเนินงาน การบริหารงบประมาณ ในด้านสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกาย ชุมชนออกกำลังกาย การผังเมือง ทางจักรยาน ทางเดินเท้า การเรียนการสอนในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน สถานที่ทำงาน ชุมชน พระราชนูญติของทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่ส่งเสริมการสร้างสุขภาวะ และพระราชนูญติอื่นๆ

หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๐ หน่วยงาน ซึ่งมีหน้าที่และบทบาทต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่คล้ายกันและแตกต่างกัน หน่วยงานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับประชาชนในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันพลศึกษา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงการพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ สำหรับหน่วยงานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในด้านสภาพแวดล้อมได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงคมนาคม

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เป็นหน่วยงานปฏิบัติที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับชุมชน และประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบ ทั้งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน ๗,๕๘๓ แห่ง โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ยังมีการสนับสนุน ชุมชนออกกำลังกาย กลุ่มอาชีพ ในพื้นที่หลักชุมชน/กลุ่ม และยังมีกองทุนกองทุนหลักประกัน สุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่สำหรับสนับสนุนกิจกรรม ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนด้วย

ในด้านพฤติกรรมของประชาชนในการมีกิจกรรมทางกาย พบร่วมกับแผนโน้มระดับการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เพิ่มขึ้นเล็กน้อย แสดงว่าประชาชนให้ความสนใจความสุขภาพเพิ่มขึ้น แต่ก็มีระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนื่องนี้ เพิ่มขึ้นเช่นกันเนื่องจากการใช้เชือล้มเดียว โดยเฉพาะจากการใช้โทรศัพท์มือถือที่เป็นสาเหตุให้ประชาชนอยู่กับหน้าจอเป็นเวลานาน

จากการวิเคราะห์กฎหมาย นโยบาย และองค์กรที่เกี่ยวข้อง พบว่า ประเทศไทยมีผู้นำระดับประเทศ ที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีนโยบายหรือกฎหมายที่สนับสนุนให้ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีหน่วยงานที่ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับประชาชนทั้งในระดับส่วนกลางและท้องถิ่น หน่วยงานที่มีบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและผลศึกษา ซึ่งสามารถนำความรู้นั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริม กิจกรรมทางกายได้ เช่น กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัย เป็นต้น หน่วยงานในระดับชุมชน (อปท.) ให้การสนับสนุน ชุมชนออกกำลังกาย กลุ่มอาชีพ งบประมาณ และสถานที่จัด กิจกรรมจึงทำให้ในชุมชนมีกิจกรรมทางกาย อย่างต่อเนื่อง แต่ยังเน้นในรูปแบบออกกำลังกายหรือกีฬาเป็นหลัก จึงทำให้เจ้าหน้าที่ทั้งส่วนกลางและท้องถิ่นขาดความเข้าใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับการจัดทำ แผนงาน/โครงการ แต่ละกระทรวงจัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อเสนอของงบประมาณดำเนินการแบบแยกส่วน ไม่ได้บูรณาการไปในทิศทางเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การดำเนินการที่ผ่านมา ถือเป็นผลให้ประชาชนมีระดับการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้น แสดงว่าประชาชนให้ความสนใจในด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น แต่มีระยะเวลาการมีพฤติกรรม เนื่องนี้เพิ่มขึ้นเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าประชาชนยังไม่เข้าใจหรือตระหนักรู้ในโทษของการมีพฤติกรรมเนื่องนี้

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถกำหนดจุดแข็ง จุดอ่อน ดังนี้

จุดแข็ง

๑. นโยบาย และกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งการทำงาน การเดินทาง และนั่นนาการ

๒. มีหน่วยงานที่รับผิดชอบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และหน่วยงานทางวิชาการศึกษาวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในมิติที่ครอบคลุมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

๓. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย ทั้งในหน่วยงานในกระทรวงที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานอิสระ และมหาวิทยาลัย

๔. มีงบประมาณที่ให้หน่วยงานราชการสามารถจัดทำแผนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับ ในท้องถิ่นมีงบประมาณที่สนับสนุน ทั้งจากเทศบาลถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือพื้นที่

๕. มีหน่วยงานในระดับท้องถิ่นที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่ชุมชน

๖. มีเครือข่าย ชุมชนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับท้องถิ่น ที่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ

๗. ประชาชนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น รวมทั้งเรื่องการออกกำลังกาย

จุดอ่อน

๑. การดำเนินงานกิจกรรมทางกายของหน่วยงานต่างๆ ยังขาดการบูรณาการร่วมมือกันไปในพิศทางเดียวกัน
๒. บุคลากรในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ ยังมีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพศศึกษา แต่ยังเน้นไปที่การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผนชัดเจน ยังไม่ครอบคลุม ความรู้ของกิจกรรมทางกาย ที่ประชาชนทุกกลุ่มสามารถมีได้ในชีวิตประจำวัน
๓. ยังไม่มีรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้านสภาพแวดล้อมโดยตรง และยังไม่มีหลักสูตรที่พัฒนา ศักยภาพของบุคลากรในด้านสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สถาปัตยกรรมออกแบบพื้นที่ การวางแผนเมืองและชุมชน เป็นต้น
๔. เจ้าหน้าที่ในระดับห้องถัง ยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องการกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะส่งเสริม ให้กับ ประชาชนในพื้นที่ และในหน่วยงานต่างๆ เช่น สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานบริการสาธารณสุข
๕. ประชาชนยังขาดความตระหนักต่อผลกระทบต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนื่องนี้เป็นเวลานานๆ

การพัฒนาวิชาการกิจกรรมทางกาย

ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activity Research Center : PARC) โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้รับการจัดตั้งขึ้น เพื่อทำหน้าที่พัฒนา การวิจัยและให้ทุนวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย เน้นการวิจัยเพื่อบรรลุเป้าหมายเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของทุกกลุ่มวัย และในพื้นที่ และทำงานร่วมกับมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาวิชาการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย นอกจากนี้ ประเทศไทยยังมีการจัดประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ เพื่อให้นักวิชาการหรือหน่วยงานต่างๆ นำเสนอผลงานวิชาการ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่เน้นในด้านของรูปแบบการออกกำลังกาย กีฬา การลดโรคเรื้อรัง แต่ยังไม่ครอบคลุมประเด็นอื่นๆ ของกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ มีการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประเทศไทย จากหลายหน่วยงาน อาทิเช่น สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถกำหนดจุดแข็ง จุดอ่อน ดังนี้

จุดแข็ง

๑. มีหน่วยงานวิชาการที่ทำหน้าที่ในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย
๒. มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทยอย่างต่อเนื่อง
๓. มีการพัฒนาวิชาการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการถ่ายทอดผลงานทางวิชาการในที่ประชุม ทั้งในระดับชาติและระดับหน่วยงาน

จุดอ่อน

๑. การศึกษาวิจัยด้านการมีกิจกรรมทางกายในปัจจุบัน มีรูปแบบการมีกิจกรรมทางกาย การลดปัญหา โรคเรื้อรัง แต่ยังขาดในด้านอื่นๆ เช่น ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย อาชีพ วิถีชีวิต เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้น
๒. การสำรวจระดับการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย ยังไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน

๒. สภาพแวดล้อมภายนอกประเทศ

กระแสการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายระดับโลก

จากการทบทวนสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในต่างประเทศ ในบทที่ ๑ และ ๒ หัวข้อที่ ๒.๑ ผ่านแผนยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายโลก ปี ค.ศ. ๒๐๐๔ ปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วย กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน การจัดทำแผนปฏิบัติการลดโลกร้อนต่อเรือรังสีดับโลก ปี ค.ศ. ๒๐๑๑ การตั้งเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ให้บรรลุภายในปี ค.ศ. ๒๐๓๐ การลงทุนด้านการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ๗ ประการ แผนยุทธศาสตร์ จาก ๑๕ ประเทศ (สวีเดน เดนมาร์ก ฟินแลนด์ โปรตุเกส อาร์เจนตินา เวเนซูเอ拉 นอร์เวย์ สเปน ออร์แลนด์ สก็อตแลนด์ มาเลเซีย สิงคโปร์ มัลติฟ์ส และอสเตรเลีย) โดยพบว่า การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในระดับโลก ส่งผลเชิงบวกต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในประเทศไทย อาทิ การนำแผนยุทธศาสตร์ระดับโลก องค์ความรู้ การวิจัยจากต่างประเทศ ที่มีความหลากหลายของรูปแบบ กิจกรรมทางกาย เทคโนโลยี สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นำไปสู่การใช้ในประเทศไทยได้

จากการวิเคราะห์ดังกล่าว สามารถกำหนดโอกาสและอุปสรรค ดังนี้

โอกาส

๑. กระแสการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับโลก

๒. องค์ความรู้ งานวิจัยกิจกรรมทางกายจากต่างประเทศมีความหลากหลายและทันสมัย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้

เทคโนโลยี

จากการทบทวนสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในบทที่ ๑ และ ๒ พบว่า ปัจจุบันโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มตัว ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและการขยายตัวของสังคมเมืองที่ทำให้คน สามารถเข้าถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าและสิ่งอำนวยความสะดวกในวิถีชีวิต ตลอดจนลักษณะของการทำงานที่เปลี่ยนไป จากการการใช้แรงงานมาสู่เครื่องจักรและเครื่องทุนแรงในทุกอุตสาหกรรม การใช้รถยนต์ส่วนตัว การบริการจัดส่ง สินค้าถึงบ้าน การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต ทำให้มนุษย์มีการขยายตัว และเคลื่อนไหวร่วมกับภัยคุกคาม ส่งผลให้ประชากรโลกมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน จากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ใช้ไปกับพลังงานที่ได้รับ จากอาหาร ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีส่งผลดีต่อการมีกิจกรรมทางกายเช่นกัน เช่น แอ��陌ลิเคชันกว่า ๕๐,๐๐๐ รายการที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์และเครื่องแต่งกาย สำหรับออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และพบว่า รูปแบบการออกกำลังกายในร่ม เช่น พิทเนส สนามฟุตบอล ฯลฯ ยังไม่มีกฎหมายควบคุมการดำเนินงานให้มีคุณภาพ ของสถานประกอบการเอกชนดังกล่าว

จากการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถกำหนดโอกาสและอุปสรรค ดังนี้

โอกาส

๑. มีเทคโนโลยีที่ช่วยส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ทันสมัย เช่น เครื่องออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง แอ��陌ลิเคชัน เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์การเล่นต่างๆ

อุปสรรค

๒. เทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายลดลง และมีพฤติกรรมเนื่อยนิ่งในระหว่างวันเพิ่มขึ้น

๓. ไม่มีกฎหมายควบคุมการดำเนินงานให้มีคุณภาพของสถานประกอบการในภาคเอกชน เช่น พิทเนส ฟุตบอล ฯลฯ

สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของโลกในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีอุณหภูมิสูงขึ้น โดยพบว่าในช่วงปี ๑๐๐ ปี ที่ผ่านมา อุณหภูมิผู้ที่พื้นของโลก เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย ๐.๗๔ องศาเซลเซียส สาเหตุจากภาวะเรือนกระจก สำหรับประเทศไทย มีการศึกษาทั้งในเชิงสถิติและการคาดการณ์โดยแบบจำลองภูมิอากาศ ข้อมูลการตรวจวัดที่ผิวพื้นและในบรรยากาศ จากสถานีอุตุนิยมวิทยาทั่วประเทศ บ่งชี้ว่าอุณหภูมิในประเทศไทย ในรอบ ๕๕ ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๑๘ – ๒๕๗๒) เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยค่าเฉลี่ยรายปีของอุณหภูมิเฉลี่ยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ๐.๙๕ องศาเซลเซียส ซึ่งอัตรา การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิเฉลี่ยต่อทศวรรษของไทย (๐.๑๗๔ องศาเซลเซียสต่อทศวรรษ) มีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงกว่า ของโลก (๐.๐๒๖ องศาเซลเซียสต่อทศวรรษ) นอกจากนี้สภาพของมลภาวะทางอากาศและคุณภาพอากาศ พบว่า เกินค่ามาตรฐาน และอยู่ในระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และประเทศไทยยังได้รับผลกระทบจากหมอกควัน จากไฟไหม้ป่าจากประเทศอินโดนีเซียปะลุมภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย ซึ่งเกิดขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๕๘ และ พ.ศ. ๒๕๕๙^{๔๘}

จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวพบว่า สถานการณ์ด้านภูมิอากาศในระดับโลกและประเทศไทยที่มีอุณหภูมิ สูงขึ้นทุกปี และความลามภัยทางอากาศที่เป็นพิษจากการใช้เชื้อเพลิง การจราจร อุตสาหกรรม ไฟฟ้า มีผลกระทบ ต่อการมีกิจกรรมทางกายกายนั้น สร้างผลเสียต่อระบบหายใจจากฝุ่นละออง โดยส่งผลกระทบ และเป็นอุปสรรค ต่อการมีกิจกรรมทางกาย

อุปสรรค

๑. ภาวะโลกร้อนทำให้อุณหภูมิของประเทศไทยสูงขึ้นทุกปี สร้างผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วง หนึ่งจากความร้อนทำให้ร่างกายเสียเหือ เหนื่อยง่าย และมีผลต่อสุขภาพผู้คน

๒. สมรรถนะพิษทางอากาศในประเทศไทย ที่มีค่าเกินมาตรฐาน สร้างผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วง ที่ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นจากการมีกิจกรรมทางกาย

๓. สถานการณ์ไฟไหม้ป่าจากประเทศเพื่อนบ้าน สร้างผลกระทบต่อประชาชนที่ได้รับผลกระทบไม่สามารถมีกิจกรรม ทางกายกายนั้นได้

ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์หาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ด้วยวิธี SWOT Analysis โดยพิจารณาข้อมูล แบ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายในและภายนอก ดังกล่าว สามารถสรุปเป็นตาราง จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค ดังตารางที่ ๒ และ TOWS Matrix ดังตารางที่ ๓ ต่อไปนี้

^{๔๘} สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. แผนแม่บทรองรับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ พ.ศ.๒๕๕๘-๒๕๗๓. ๒๕๕๘.

ตารางที่ ๓ TOWS Matrix ของสถานศึกษาในการพัฒนา

TOWS Matrix		จุดแข็ง (S)	จุดอ่อน (W)	โอกาส (O)	ภัยคุกคาม (C)		
<p>จุดแข็ง (S)</p> <p>S๑ ภาระเด็กยังคงประพฤติไม่ดีในเรื่องการส่งเสริม PA PA จะต้องเน้น PA ที่เด็กนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านภาษา S๒ มีนักเรียนหลายรายที่เกิดความเสียหายทางกายภาพ PA S๓ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญด้าน PA S๔ ปัจจุบันสถานศึกษาได้หันมาจัดทำและงานด้านการส่งเสริม PA S๕ มีบุคลากรในระดับที่ดีที่สามารถเข้าใจและสามารถนำไปใช้ PA S๖ มีครุภัณฑ์ที่จำเป็นที่มีคุณภาพในการซื้อขาย เช่น PA S๗ ประชาชานทุกคน แหล่งผลิตส่วนใหญ่ของเมืองแห่งนี้ห่างจาก S๘ มีระบบสำหรับจ่ายเงินโดยบัญชี PA ของประเทศไทยที่ดี S๙ การพัฒนาวิชาการ PA และการถ่ายทอดผลงานทางวิชาการ</p>	<p>จุดอ่อน (W)</p> <p>W๑ การดำเนินงาน PA ของหน่วยงานขาดการชุมนุมและการ W๒ บุคลากรในภาคการค้าที่มีความสามารถทางด้านภาษา PA มีความต้องการสอนคุณ W๓ บุคลากรที่มีความสามารถทางด้านภาษา PA ด้านภาษาและภาษาต่างประเทศ W๔ เด็กนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านภาษา PA ที่มีความสามารถทางด้านภาษาต่างประเทศ W๕ ประจำเดือนธันวาคมของแต่ละเดือนต้องมีการอบรมเนื่องใน W๖ การศึกษาวิชา PA ในปัจจุบันไม่ครอบคลุมด้านภาษาต่างประเทศ W๗ การสำรวจจะต้องมี PA ของประเทศไทยที่มีคุณภาพด้านภาษาต่างประเทศ W๘ ประชาชานทุกคน แหล่งผลิตส่วนใหญ่ของเมืองแห่งนี้ห่างจาก S๘ มีระบบสำหรับจ่ายเงินโดยบัญชี PA ของประเทศไทยที่ดี</p>	<p>โอกาส (O)</p> <p>O๑ กระทรวงศึกษาธิการ PA ระดับบังคับ O๒ บุคลากร PA จากรัฐบาล O๓ มีเทคโนโลยีที่ช่วยส่งเสริม PA ที่ทันสมัย</p>	<p>ภัยคุกคาม (C)</p> <p>C๑ พัฒนาหลักภาษาไทย วิจัย ถ่ายทอด (S๑ S๒ S๓ O๑) C๒ การสื่อสาร ให้ความรู้ (S๒ S๓ O๑ O๑) C๓ สนับสนุนการพัฒนาองค์กรด้านแบบ ยุทธศาสตร์ (S๑ O๑ O๑) C๔ สร้างและพัฒนาเครือข่ายส่งเสริม PA (S๑ S๒ O๑)</p>	<p>ภัยคุกคาม (C)</p> <p>C๑ ผลกระทบทางเศรษฐกิจ วิจัย ถ่ายทอด (W๑ O๑) C๒ พัฒนาเครือข่ายในการสื่อสาร PA หลังการอบรมเนื่องใน (W๑ O๑) C๓ พัฒนาบุคลากรพื้นที่ (W๒ O๑ O๑) C๔ พัฒนาบุคลากรส่วนกลาง (W๒ W๒ O๑ O๑) C๕ การสื่อสาร มวลสาร (W๒ O๑ O๑ O๑)</p>	<p>จุดแข็ง (S)</p> <p>T๑ เทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกในการซื้อขาย T๒ ประจำวัน T๓ ยังไม่มีกฎหมายควบคุมส่วนประกอบการ T๔ เอกชน</p>	<p>จุดอ่อน (W)</p> <p>W๑ ความไม่สงบทางเศรษฐกิจและเศรษฐกิจโลก (S๑ T๑) W๒ พัฒนาระบบการชำระเงิน (S๑ T๑ T๒) W๓ กำกับดูแลกฎหมาย (S๑ T๑ T๒ T๓)</p>	<p>ภัยคุกคาม (C)</p> <p>C๑ การใช้จ่ายทำให้คุณภาพของบุคลากรทางด้านภาษาต่างประเทศ C๒ ลูกค้าต่างประเทศที่ต้องการซื้อขาย C๓ สถานการณ์ไฟไหม้ปัจจุบันประเทศไทยเพื่อนบ้าน</p>

การทบทวนการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมา และการวิเคราะห์ SWOT และ TOWS Matrix ทำให้เห็นช่องว่างการดำเนินการ และแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่จะต้องตอบสนองประชาชนทุกกลุ่มวัย สภาพแวดล้อม และการพัฒนาระบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน อันควรได้รับการพัฒนาเป็นวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ของแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

บทต่อไป จะนำเสนอวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ของแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

บทที่ ๗

สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เนื้อหาในบทนี้ จะนำเสนอวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ของแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ แนวโน้มทิศทาง และการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในระดับโลกและในประเทศไทย จากบทที่ ๑ และ ๒ ที่ผ่านมา ดังต่อไปนี้

๓.๑ วิสัยทัศน์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การจัดทำแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ เป็นการดำเนินการในช่วงเวลาที่สำคัญในการปฏิรูปประเทศไทย ให้ก้าวไปสู่การเป็นประเทศที่มีความมั่นคง มั่งคั้ง และยั่งยืน โดยประชาชนทุกภาคส่วนของสังคม เข้ามามีส่วนร่วม ในการปฏิรูป จึงนับเป็นโอกาสอันดีที่ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการกำหนดยุทธศาสตร์ การพัฒนาประเทศ ในระยะยาวในอีก ๒๐ ปีข้างหน้า อันจะนำไปสู่ประเทศไทย ๔.๐ โดยมีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนประเทศ

โดยวัตถุประสงค์หลักของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คือ การให้กิจกรรมทางกายเป็นส่วนสำคัญ ของวิถีชีวิตประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้อให้มีกิจกรรมทางกายตามบริบทไทย ในแต่ละพื้นที่ ผ่านการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม จึงได้กำหนดวิสัยทัศน์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ดังนี้

“ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระดับกระเดงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม”



ภาพที่ ๑๘ โมเดลแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ

๓.๒ เป้าประสงค์

๓.๒.๑ ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

๓.๒.๒ ประเทศไทยมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

๓.๓ ตัวชี้วัด

๓.๓.๑ ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๗๕^{๗๙}

๓.๓.๒ ทุกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในประเทศไทย มีการกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝังเมือง ระบบขนส่งสาธารณะ เพื่อสนับสนุนการสร้างโอกาสการมีกิจกรรมทางกายอย่างเท่าเทียม อาทิ สนามเด็กเล่น ทางเท้า พื้นที่ชุมชน

รายละเอียดตัวชี้วัด อยู่ในภาคผนวกที่ ๑

๓.๔ ยุทธศาสตร์แผนแม่บท

เพื่อให้บรรลุวััยห้าศ์ “ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อม ที่เหมาะสม” ในระยะเวลา ๑๓ ปีข้างหน้า จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ของแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ๓ ยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ การพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

โดย **ยุทธศาสตร์ที่ ๑** การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย จะสำเร็จได้ประชาชนต้องมี ความรอบรู้และความตระหนักด้านกิจกรรมทางกาย จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่กระฉับกระเฉง มีกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ผ่านการสนับสนุนการส่งเสริมโดยหน่วยงานในพื้นที่และส่วนกลาง จาก **ยุทธศาสตร์ที่ ๒** การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ในสถานที่ องค์กร ชุมชน ที่ประชาชนแต่ละกลุ่มวัย ใช้ชีวิตประจำวันในสถานที่นั้น และ **ยุทธศาสตร์ที่ ๓** การพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อันได้แก่ การสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย ระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย การสื่อสารรณรงค์ และนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ กระบวนการพัฒนาการวิจัย และกระบวนการพัฒนามาตรฐาน กฎหมาย เน้นที่หน่วยงานส่วนกลางที่เกี่ยวข้องต้องมีการพัฒนาระบบสนับสนุน กิจกรรมทางกายเหล่านี้ เพื่อนำไปสู่การถ่ายทอดและพัฒนาศักยภาพหน่วยงานในพื้นที่เพื่อสร้างสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งในสถานศึกษา สถานประกอบการ สถานบริการสาธารณสุข และชุมชน ในยุทธศาสตร์ที่ ๒ และประชาชนทุกกลุ่มวัย (เด็กปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ) มีกิจกรรม ทางกายเพียงพอ ในยุทธศาสตร์ที่ ๑ บรรลุตามวััยห้าศ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย “ประชาชนมีวิถีชีวิต ที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม” ดังแผนภาพ ต่อไปนี้

^{๗๙} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. ๒๕๖๒.

บุคลศาสตร์ที่ 1

สังเคราะห์กิจกรรมทางกายทุกกลุ่มเป้า

เพื่อปูนราก, วัยเรียนผู้ช่วย,
วัยทำงาน, ผู้สูงวัย, กลุ่มเฉพาะ

ประเด็น

ภาระกรรมทางกายที่เพิ่มมาก ให้รับสถานะความเชื่อมโยง

บุคลศาสตร์ที่ 2

ส่งเสริมสภาพแวดล้อมระดับองค์กรและชุมชน ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

สถานศึกษา สถานประกอบการ
สถานบริการสาธารณสุข ชุมชน

ประเด็น

ชุมชนต้นแบบ องค์กรต้นแบบ

ชุมชนและองค์กรได้รับการส่งเสริม/พัฒนา

กระบวนการส่งเสริมพัฒนาฯ

การวิจัย องค์ความรู้

ถ่ายทอด องค์ความรู้

บุคลศาสตร์ที่ 3

ระบบสนับสนุน

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ระบบองค์ความรู้และวิจัย ระบบฝึกอบรม ระบบพัฒนาศักยภาพบุคลากร
ระบบสื่อสารองค์ นโยบาย

ภาพที่ ๑๙ แผนที่ทางด้านพัฒนาศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

บทที่ ๔

ยุทธศาสตร์แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย

ข้อมูลจากการสำรวจพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย อายุแรกเกิด - ๕ ปี จากกระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.๒๕๖๐ พบว่า เด็กปฐมวัย ร้อยละ ๕.๙ มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่^{๔๔} และข้อมูลการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี พ.ศ.๒๕๕๘ พบว่าประชาชนไทย อายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๖๒ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ และมีระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนื่องนึงในแต่ละวัน ที่ไม่รวมเวลาอนหลับ เกือบ ๑๕ ชั่วโมงต่อวัน^{๔๕} การจะส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นและลดพฤติกรรมเนื่องนึงลง จึงควรมีการตั้งเป้าประสงค์ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย กลยุทธ์ และหน่วยงานรับผิดชอบ ดังนี้

๑.๑ เป้าประสงค์

ประชาชนทุกกลุ่มวัย ได้แก่ เด็กปฐมวัย วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ (อันหมายรวมคนพิการ สมณเพศ) มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

๑.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

- ๑.๒.๑ ประชาชน แรกเกิด - ๕ ปี มีเกณฑ์พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นปกติ ร้อยละ ๙๕
- ๑.๒.๒ ประชาชน อายุ ๖ ปี – ๑๗ ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๔๐
- ๑.๒.๓ ประชาชน อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ ๘๐
- ๑.๒.๔ ระยะเวลาเฉลี่ยพฤติกรรมเนื่องนึงของประชาชน อายุ ๖ ปีขึ้นไป ไม่เกิน ๑๓ ชั่วโมงต่อวัน

๑.๓ กลยุทธ์

๑.๓.๑ พัฒนาองค์ความรู้วิจัย

แนวทาง

- พัฒนาแนวทางปฏิบัติหรือคำแนะนำในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม การลดพฤติกรรมเนื่องนึง การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันและการนอนหลับในแต่ละกลุ่มวัย กลุ่มพิเศษ และอาชีพหลักของประชาชน
- พัฒนางานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่มวัย ในด้านรูปแบบการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มวัย กลุ่มพิเศษ และกลุ่มอาชีพ

๑.๓.๒ พัฒนาศักยภาพบุคลากรในหน่วยงานของพื้นที่ให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต่อประชาชน

แนวทาง

- พัฒนาบุคลากรแกนนำในระดับเขต/จังหวัด/ชุมชน เพื่อให้มีศักยภาพในการถ่ายทอดการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสู่ชุมชนและประชาชน ในรูปแบบต่างๆ

^{๔๔} กระทรวงสาธารณสุข. ผลการสำรวจการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM). ๒๕๖๐.

^{๔๕} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. ๒๕๕๘.

- ดำเนินการให้เกิดความร่วมมือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มวัย และกลุ่มเฉพาะ/พิเศษ (เด็กพิเศษ คนพิการ โรคเรื้อรัง ต่างด้าว สมอง/นักบวช มุสลิม) ในสถานที่ต่างๆ โดยมีรูปแบบ กิจกรรมที่ชัดเจน
- การติดตามและประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มวัยของ หน่วยงานในแต่ละพื้นที่

๑.๓.๓ สื่อสารให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายผ่านช่องทางต่างๆ

แนวทาง

- พัฒนารูปแบบสื่อการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายทุกกลุ่มวัยสำหรับเผยแพร่ทางช่องทางต่างๆ
- สื่อสารการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสู่ประชาชนที่มีประสิทธิภาพ
- มีระบบประเมินผลการสื่อสารการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย

๑.๓.๔ พัฒนาภูมายและมาตรฐาน

แนวทาง

- พัฒนาเกณฑ์มาตรฐานการมีกิจกรรมทางกาย เช่น ปริมาณการใช้พลังงานของกลุ่มวัย และกลุ่มอาชีพ
- พัฒนาภูมายที่เอื้อต่อการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและความคุณมาตรฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างปลอดภัยและส่งผลดีต่อสุขภาพ
- พัฒนามาตรฐานการทางภาค เพื่อจูงใจให้มีกิจกรรมทางกาย

๑.๔ หน่วยงานรับผิดชอบ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย สื่อสารมวลชน เครือข่ายวิชาชีพ เครือข่ายประชาสังคม รายละเอียดดัวตัวชี้วัด อยู่ในภาคผนวกที่ ๒

บทบาทส่วนราชการส่งเสริมสุขภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย

สถานศึกษา นับตั้งแต่ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย ถือเป็น สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันของเด็กปฐมวัย วัยเรียน และวัยรุ่น นิสิต นักศึกษา โดยผลการสำรวจพบว่า นักเรียนประมาณร้อยละ ๖๖ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ^{๒๙} ที่ผ่านมา มีการดำเนินการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในศูนย์พัฒนาเด็ก ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๒๗๘,๐๖๕ แห่ง ดูแลเด็ก ๑,๗๖๓,๕๑๐ คน แต่ยังไม่มีข้อมูลความครอบคลุมของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในแต่ละศูนย์พัฒนาเด็ก และระยะเวลาการมี กิจกรรมทางกายที่จัดให้กับเด็กปฐมวัยในแต่ละวัน และโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน ทางด้านสุขภาพ โดยมีเกณฑ์มาตรฐาน ๑๐ องค์ประกอบ อันมีเรื่องการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ เป็นหนึ่งในเกณฑ์ (แต่ไม่บังคับ) และยังไม่มีข้อมูลชัดเจนว่าโรงเรียนใดเลือกเกณฑ์การออกกำลังกาย จากโรงเรียน ที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ทั้งหมด ๓๓,๔๙๑ แห่ง^{๓๐} และยังไม่มีการรวบรวมข้อมูลการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย

^{๒๙} ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. สถิติการศึกษา พ.ศ.๒๕๖๘.

^{๓๐} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยนิดล. รายงานการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. ๒๕๖๘.

สถานที่ทำงานหรือสถานประกอบการ เป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับที่สถานศึกษามีต่อเด็ก ที่ผ่านมา มีการดำเนินการเพื่อส่งเสริมมีกิจกรรมทางกาย ในสถานที่ทำงาน เช่น โครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) จำนวน ๔,๐๐๐ องค์กร^{๔๔} และเข้าร่วมโครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน (Healthy Workplace) ๓,๐๐๐ องค์กร^{๔๕} โดยกระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข และ สสส. เป็นต้น

ระบบบริการสาธารณสุข มีบทบาทสำคัญในการให้บริการสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพทางกายเบื้องต้น การให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย การกำหนดเป้าหมาย รูปแบบ และวิธีการ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่เหมาะสมกับผู้รับบริการ ที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินคลินิกไวรัส (Diet and Physical Activity Clinic: DPAC) และคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในบริการสาธารณสุขภาครัฐทั่วประเทศ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือผู้ที่เป็นโรคอ้วน ด้วยหลักการ ๓ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยมีการดำเนินการในระดับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลชุมชน จำนวน ๗๘๒ แห่ง จาก ๘๓๙ แห่ง คิดเป็นร้อยละ ๙๕ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน ๗,๒๒๔ แห่ง จาก ๘,๗๘๕ แห่ง คิดเป็นร้อยละ ๗๕^{๔๖}

ส่วนชุมชน เป็นสถานที่ที่ประชาชนทุกกลุ่มวัย ใช้ชีวิตอยู่ ไม่น้อยไปกว่าสถานศึกษา สถานที่ทำงาน โดยเป็นสถานที่ที่ประชาชนใช้เวลาอย่างว่างจากการทำงาน ออกแบบเพื่อนั่ง ใช้เวลา กับครอบครัว หรือ ชุมชนต่างๆ รวมถึงการจัดหาสถานที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์ สนามกีฬา สถานที่ท่องเที่ยว ทั้งผ่อนหน่ายอนใจ หรือออกกำลังกาย หรือการจัดระบบคมนาคมขนส่ง ให้มีการเชื่อมโยง สามารถเดินทาง เดินทางสะดวก สามารถเข้ามาร่วมกิจกรรมทางกายได้ หรือการจัดกิจกรรมการกีฬามากขึ้น สำหรับประชาชนทุกคน เช่น งานเดิน/วิ่ง/ปั่น เพื่อสุขภาพ เป็นต้น โดยจำนวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปัจจุบัน แบ่งเป็นเทศบาล จำนวน ๒,๔๔๐ แห่ง องค์กรบริหารส่วนจังหวัด ๗๖ แห่ง องค์กรบริหารส่วนตำบล ๕,๓๓๕ แห่ง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ (กรุงเทพมหานคร และเมืองพัทยา) ๒ แห่ง

การจะส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้อื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายทั้งในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานบริการสาธารณสุขและชุมชน จึงควรมีการตั้งเป้าประสงค์ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย และกลยุทธ์ ของยุทธศาสตร์นี้ ดังนี้

๒.๑ เป้าประสงค์

๒.๑.๑ มีองค์กรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๑.๒ มีชุมชนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

๒.๒.๑ มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๒ สถานศึกษา (ศูนย์เด็กเล็ก สถานศึกษาระดับอนุบาล-มัธยมศึกษา สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา)
มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๓ สถานประกอบการ มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๔ สถานบริการสาธารณสุข มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

๒.๒.๕ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทุกแห่ง

^{๔๔} สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. โครงการองค์กรแห่งความสุข. ๒๕๖๐.

^{๔๕} สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย. โครงการสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน. ๒๕๖๐.

^{๔๖} กรมอนามัย. การดำเนินการคลินิกไวรัส (Diet and Physical Activity Clinic: DPAC). ๒๕๖๐.

๒.๓ กลยุทธ์

๒.๓.๑ พัฒนาองค์ความรู้และวิจัย

แนวทาง

- พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา ทั้งรูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลายให้เลือกตามความเหมาะสมของบริบทในแต่ละโรงเรียน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานประกอบการ ออกรูปแบบกิจกรรม และจัดทำรูปแบบ ให้เหมาะสมกับบริบทของอาชีพ ในสถานประกอบการทุกระดับ และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานบริการสาธารณสุข แนวทาง การดูแลผู้มารับบริการ และรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานบริการสาธารณสุข และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน ในด้านการจัดหาพื้นที่สาธารณะ ทางสัญจร และกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๓.๒ พัฒนาองค์กรและชุมชนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

แนวทาง

- พัฒนาหลักสูตรการศึกษา/การฝึกอบรม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กร ได้แก่ โรงเรียน สถานประกอบการ สถานบริการสาธารณสุข และชุมชน สำหรับครุพัฒนศอน แกนนำ
- พัฒนาศักยภาพครุพัฒนศอนและแกนนำกิจกรรมทางกายในองค์กรและชุมชน ในการถ่ายทอดความรู้และการจัดกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรและชุมชน
- สื่อสารความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ ประชาชน ในองค์กรและชุมชน
- สนับสนุนการพัฒนาองค์กร (สถานศึกษาด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และมหาวิทยาลัย, สถานประกอบการ, สถานบริการสาธารณสุข) และชุมชน (ด้านการจัดหาพื้นที่สาธารณะ ทางสัญจร และกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย) ส่งเสริม กิจกรรมทางกาย
- สร้างและพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กร และชุมชน
- ติดตามและประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายขององค์กรและชุมชน

๒.๓.๓ พัฒนากฎหมายและมาตรฐาน

แนวทาง

- พัฒนามาตรฐานองค์กรและชุมชนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- พัฒนากฎหมายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์กรและชุมชน

๒.๔ หน่วยงานรับผิดชอบ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวง มหาดไทย กระทรวงคมนาคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการคลัง สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ มหาวิทยาลัย สถาบันอาชีวศึกษา องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (Unicef) สาขาวิชาชีพ ภาคเอกชน เครือข่าย ประชาสัมพันธ์ เครือข่ายประชาชน รายละเอียดตัวชี้วัด อยู่ในภาคผนวกที่ ๒

ยุทธศาสตร์ ๓ การพัฒนาระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การสื่อสารรณรงค์สู่ประชาชน และนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ยุทธศาสตร์ที่ ๓ นี้ จึงแบ่งเป็น ๔ ประเด็น ดังต่อไปนี้

๓.๑ การพัฒนาระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย

การวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศไทย เน้นไปทางการออกกำลังกาย หรือการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ องค์ความรู้ ด้านกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนเพื่อพัฒนาให้มีหลักฐานทางวิชาการชัดเจนเพิ่มขึ้น อีก 一方 องค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัย ในอาชีพ ในบริบทต่างๆ ภูมิปัญญาในพื้นที่ รวมถึง การวิเคราะห์เชิงเศรษฐศาสตร์ ความคุ้มค่าในการลงทุน การขนส่งมวลชน การวางแผนเมือง ผลกระทบสุขภาพ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ในประชากร การประเมินผลนโยบาย เทคโนโลยีการติดตามการมีกิจกรรมทางกาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงควรร่วมกันสร้างระบบการสร้างองค์ความรู้และวิจัยด้านกิจกรรมทางกายที่มีความชัดเจน และครอบคลุมมิติต่างๆ ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยมีเป้าประสงค์ ดัวชี้วัด/เป้าหมาย และกลยุทธ์ ดังนี้

๓.๑.๑ เป้าประสงค์

มีระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ และวิจัยกิจกรรมทางกาย

๓.๑.๒ ดัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้ และวิจัย กิจกรรมทางกาย ที่มีความชัดเจนและครอบคลุม มิติต่างๆ ของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ๑ ระบบ

๓.๑.๓ กลยุทธ์

๓.๑.๓.๑ พัฒนาหน่วยงานสนับสนุนการผลิตองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย

- กำหนดหน่วยงานรับผิดชอบด้านการสร้างองค์ความรู้และวิจัยกิจกรรมทางกาย
- ผลักดันกระบวนการวิจัยระดับชาติ ให้มีประเด็นกิจกรรมทางกาย
- จัดทำแนวทางการขอและจัดสรรงบประมาณสนับสนุนที่เพียงพอและยั่งยืน ต่อการสร้างองค์ความรู้และวิจัย

๓.๑.๓.๒ พัฒนากระบวนการกำหนดมาตรฐานการวิจัย

- มีการกำหนดเป้าหมาย และประเด็นการวิจัยเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ครอบคลุมทุกมิติที่สำคัญ อย่างมีส่วนร่วม
- กำหนดมาตรฐานการวิจัยให้ได้มาตรฐานและเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ
- ส่งเสริมให้หน่วยงานที่ทำวิจัยได้มีการพัฒนาการทำวิจัยให้ได้มาตรฐาน
- สนับสนุนองค์ความรู้ในด้านระเบียบวิธีวิจัย ให้หน่วยงานที่ทำวิจัย และนักวิจัยทุกชน
- สนับสนุนอุปกรณ์และเทคโนโลยีในการทำวิจัยกิจกรรมทางกาย ให้หน่วยงานที่ทำวิจัย
- รวบรวมข้อมูลงานวิจัย/นวัตกรรมกิจกรรมทางกายทั้งภายในและภายนอกประเทศไทย

๓.๑.๓.๓. พัฒนาการนำงานวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์

- เพย์แพร์ผลงานวิชาการ งานวิจัยในสื่อสิ่งพิมพ์ เว็บไซต์ ช่องทางต่างๆ ที่ให้ประชาชนค้นคว้าได้ง่าย
- จัดทำคู่มือ แนวทาง รูปแบบ การนำผลการวิจัยไปใช้ปฏิบัติแบบเข้าใจง่าย สำหรับหน่วยงานหรือประชาชน
- จัดทำกลุ่มเป้าหมายหรือพื้นที่ตัวอย่างในการนำผลวิจัยไปใช้ เพื่อนำผลไปขยายในพื้นที่หรือกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ
- สนับสนุนองค์ความรู้ในด้านระเบียบวิธีวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย ให้หน่วยงานที่ทำวิจัย และนักวิจัยทุกชน
- นำผลการวิจัยที่ได้มาสรุปเป็นนโยบายในระดับชาติ ระดับจังหวัด เพื่อขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติ

๓.๑.๓.๔. พัฒนาเครือข่ายการทำวิจัย (การมีส่วนร่วมของคน)

- พัฒนาเครือข่ายการวิจัย ภายใน/นอกประเทศ โดยการสร้างความสัมพันธ์ หรือประสานงานทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง
- มีพื้นที่สื่อสารแลกเปลี่ยนการทำวิจัย เนื้อหาที่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเครือข่ายโดยเฉพาะผู้วิจัย และผู้กำหนดนโยบายหรือขับเคลื่อน

๓.๒ การพัฒนาระบบสนับสนุนการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย

ในประเทศไทยมีหลายหน่วยงานที่สำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชาชน อาทิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สำนักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วง ๑๐ ปี ที่ผ่านมา โดยอ้างอิงแบบสอบถามขององค์กรอนามัยโลก Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ และ International Physical Activity Questionnaire: IPAQ อย่างไรก็ตาม กลุ่มประชากรที่ได้รับการสำรวจไม่ครอบคลุมประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยแรกเกิด - ๕ ปี และสถานที่ต่างๆ และผลการสำรวจของแต่ละหน่วยงานยังไม่สอดคล้องกัน ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันสร้างและพัฒนาระบบการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในมิติที่ยังขาดต่อไป โดยมีเป้าประสงค์ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย และกลยุทธ์ ดังนี้

๓.๒.๑ เป้าประสงค์

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื่องนิ่ง ที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่

๓.๒.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื่องนิ่ง ที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่ การจัดเก็บวิเคราะห์ และแปลผลข้อมูลกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะใช้ในการวางแผนดำเนินการ และประเมินผลโครงการ และนำผลที่ได้ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์ ๑ ระบบ

๓.๒.๓ กลยุทธ์

๓.๒.๓.๑ พัฒนาระบบเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง

- จัดระบบสำรวจ/เฝ้าระวัง สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง ของประชาชนทุกกลุ่มวัย ในระดับประเทศ ภูมิภาค จังหวัด
- จัดระบบสำรวจ/เฝ้าระวัง การบริหารจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ลดพฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง ผ่านการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายขององค์กร และชุมชน
- สำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชนทุกกลุ่มวัย ในระดับประเทศ
- พัฒนาตัวชี้วัดการเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง ในกลุ่มวัย และชุมชน
- พัฒนาศักยภาพหน่วยงาน ในการเฝ้าระวังกิจกรรมทางกายในพื้นที่ เพื่อได้ข้อมูล ที่ถูกต้องและทันสมัย

๓.๒.๓.๒ พัฒนามาตรฐาน/เครื่องมือ การเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง

- ศึกษามาตรฐานจากภายนอกและภายในประเทศเพื่อวิเคราะห์ที่ออกแบบเครื่องมือ การเฝ้าระวังที่เข้าถึงได้และเหมาะสมกับประเทศไทย
- พัฒนาเครื่องมือการเฝ้าระวังกิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมเนื้อ宴นิ่ง ให้เหมาะสม กับบริบทพื้นที่ และมีความเข้าถึงได้

๓.๒.๓.๓ การนำข้อมูลไปใช้ (Utilization)

- จัดทำระบบการวิเคราะห์ข้อมูลและการรายงานผล ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในระดับประเทศเพื่อการตัดสินใจเชิงนโยบาย
- พัฒนาการสื่อสารข้อมูล เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในพื้นที่ ชุมชน
- มีมาตรการรองรับ การจัดการผลของข้อมูลการเฝ้าระวัง ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/ รับผิดชอบ ในพื้นที่

๓.๓ การพัฒนาระบบสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพบุคลากร

การจะนำองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายถ่ายทอดไปสู่ประชาชน บุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกันในการพัฒนาองค์ความรู้ รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอด การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีความชัดเจน เป็นระบบ รวมถึงบุคลากรในหน่วยงานส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค สถาบันการศึกษาไปจนถึงท้องถิ่นต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อไปถึงประชาชน ต่อไป ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันพัฒนาระบบส่งเสริมศักยภาพบุคลากรด้านกิจกรรมทางกาย โดยมีเป้าประสงค์ ดังนี้

๓.๓.๑ เป้าประสงค์

มีระบบการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓.๓.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งการพัฒนาองค์ความรู้ รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค สถาบันการศึกษาไปจนถึง ห้องเรียน ๑ ระบบ

๓.๓.๓ กลยุทธ์

๓.๓.๓.๑ พัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับบุคลากร

- มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกาย สำหรับบุคลากรใน กระทรวงที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- จัดทำคู่มือ/สื่อการสอน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับบุคลากร

๓.๓.๓.๒ พัฒนาศักยภาพบุคลากรและนักศึกษา

- พัฒนาศักยภาพบุคลากรในกระทรวงที่เกี่ยวข้อง ในด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านการอบรม/ถ่ายทอด
- เพิ่มหลักสูตรกิจกรรมทางกาย ในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา/พศศึกษา/สถาปัตยกรรม/ สิ่งแวดล้อม/ผังเมือง
- ประเมินความรู้ และศักยภาพของบุคลากรที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

๓.๔ พัฒนาระบบสนับสนุนการสื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางกาย

การสื่อสารรณรงค์ที่ผ่านมา เน้นการส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกายที่มีรูปแบบและแบบแผนขัดเจน ส่วนการสื่อสารรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกาย ดำเนินการโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรุงเทพมหานคร และหน่วยงานภาคีเครือข่าย โดยการพัฒนา ข้อความสื่อสาร เช่น “เมืองเป็นได้ปั้นดี” “ขยับเท่ากับเริ่มออกกำลัง” “ก้าวเดินประเทศไทย ๕,๕๕๕ ก้าว” “ชาตกรคือเก้าอี้” “ออกแบบ ๖๐ นาทีทุกวัน” “ห้องเที่ยวเชิงวัฒธรรม เก้าอี้สไตล์สีเขียว” เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความรับรู้ความหมายของกิจกรรมทางกายของประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังมีจำกัด กลยุทธ์การสื่อสาร บังขาดความต่อเนื่อง รวมถึงช่องทางการรับรู้สื่อของประชาชนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การสื่อสารรณรงค์ จำเป็นต้องมีการประสานความร่วมมือกันจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่การพัฒนาประเด็น เนื้อหา ช่องทาง ให้มีความเดิงดูดใจและทันสมัย เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มได้รับข้อมูลได้ทั่วถึงและครอบคลุมต่อไป

๓.๔.๑ เป้าประสงค์

มีระบบการสื่อสารรณรงค์ด้านกิจกรรมทางกาย

๓.๔.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

มีระบบการสื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางกายให้กับประชาชน ตั้งแต่การพัฒนาประเด็น เนื้อหา ช่องทาง และการวางแผนการสื่อสาร ๑ ระบบ

๓.๔ กลยุทธ์

๓.๔.๑ พัฒนาเนื้อหาและรูปแบบ สำหรับการสื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางกาย

- จัดทำเนื้อหาการสื่อสารรณรงค์การมีกิจกรรมทางกายทุกกลุ่มวัย อาชีพ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- พัฒนาแนวทาง/รูปแบบ การสื่อสารรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น อินโฟกราฟิกส์ ผ่านโซเชียลมีเดีย อินเตอร์เน็ต ข่าว รายการโทรทัศน์ นิตยสาร
- จัดอบรมสื่อสารมวลชน เกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓.๔.๒ สื่อสารกิจกรรมทางกาย

- กำหนดช่วงเวลาการสื่อสารกิจกรรมทางกาย
- สื่อสารผ่านทางสื่อสารมวลชน (วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร)
- สื่อสารผ่านทางโซเชียลมีเดีย/โซเชียลเน็ตเวิร์ค/ออนไลน์
- จัดงานรณรงค์กิจกรรมทางกายระดับชาติ
- ส่งเสริมให้สื่อมวลชนพัฒนาบทบาทการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเชิงสร้างสรรค์ ด้านกิจกรรมทางกาย

๓.๕ พัฒนาระบบสนับสนุนนโยบาย

นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทยมายังมีไม่มาก เน้นที่ผ่านมานโยบายการสื่อสารรณรงค์ เป็นหลัก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีการพัฒนานโยบาย ผ่านการวางแผนการดำเนินการ และขับเคลื่อน ยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกัน ในรูปแบบคณะกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ เพื่อให้นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความชัดเจน ตรงเป้าหมาย มีส่วนร่วม และไปถึงประชาชนต่อไป

๓.๕.๑ เป้าประสงค์

มีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินจากหน่วยงานทุกภาคส่วนลงสู่ท้องถิ่น

๓.๕.๒ ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

กลไกคณะกรรมการอำนวยการและคณะกรรมการบริหารส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติได้รับ การจัดตั้ง เพื่อกำหนدنโยบาย และนโยบายได้รับการนำไปสู่การปฏิบัติ

๓.๕.๓ กลยุทธ์

๓.๕.๓.๑ พัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- จัดตั้งคณะกรรมการในการกำหนดนโยบายระดับชาติ โดยมีหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- กำหนดนโยบายระดับชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย ไปสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทุกระดับ
- มีระบบการประสานนโยบายและยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติที่ชัดเจน

- สร้างความรู้ ความเข้าใจให้ทุกภาคส่วนทราบถึงความสำคัญและพร้อมร่วมผลักดันนโยบายและยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ
- การปรับบทบาทภาครัฐ ให้เน้นที่การกำหนดนโยบาย กำกับ ดูแล ติดตาม การประเมินผล การสนับสนุน งบประมาณวิชาการ และสนับสนุนให้ภาคเอกชน และธุรกิจชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- การสร้างความร่วมมือในการขับเคลื่อนนโยบายและยุทธศาสตร์ของภาคีเครือข่าย การพัฒนาทั้งภาครัฐและเอกชน
- การเสริมสร้างบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้สามารถดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๖ หน่วยงานรับผิดชอบ

กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงคมนาคม กระทรวงการคลัง กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยสถาบันอาชรัมศิลป์ สื่อสารมวลชน องค์กรยูนิเซฟ ประเทศไทย (Unicef) องค์กรอนามัยโลก ประเทศไทย (WHO)

รายละเอียดตัวชี้วัด อยู่ในภาคผนวกที่ ๒

ในบทต่อไป จะนำเสนอการแปลงแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๗๐) ไปสู่การปฏิบัติ และการติดตามและการประเมินผล

บทที่ ๕

การแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติ และการติดตามประเมินผล

สำหรับเนื้อหาในบทนี้ จะนำเสนอการแปลงแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๖๓) ไปสู่การปฏิบัติ และการติดตามและประเมินผล เพื่อให้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ ได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถประเมินผลลัมกุท์ของแผน ตามตัวชี้วัด และเป้าหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีกระบวนการประสานเพื่อการแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติในระดับพื้นที่ และประสานความร่วมมือจากหน่วยงานภาคส่วนต่างๆ ในการปรับปรุงและพัฒนาระบบการบริหารจัดการ ให้อื้อต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในทุกระดับอย่างมีประสิทธิภาพ ดังต่อไปนี้

๕.๑ การแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติ

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๖๓) จะสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม จำเป็นต้องมีกระบวนการแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติโดยหน่วยงานทุกระดับทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น มาตรการการดำเนินงานที่กำหนดไว้ในแผนฯ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปพิจารณาจัดทำแผนปฏิบัติการ ที่สอดคล้องกับบริบทของตนเองได้

ทั้งนี้ คณะกรรมการพัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ซึ่งเป็นกลไกระดับประเทศ มีบทบาทหน้าที่ในการกำหนดนโยบาย ทิศทาง และยุทธศาสตร์ สนับสนุน ส่งเสริม การดำเนินงานส่งเสริม กิจกรรมทางกายของประเทศไทย ที่เชื่อมโยงกับแผนงานขององค์กรระหว่างประเทศ ตลอดจนกำกับดูแล ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานตามแผนฯ ต้องได้รับการแต่งตั้ง เพื่อผลักดันให้เกิดกระบวนการแปลงแผนฯ ไปสู่การปฏิบัติ ตามแนวทางดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ การบูรณาการการดำเนินงานตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของหน่วยงานในระดับต่างๆ

(๑) ราชการส่วนกลาง

เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการมีและการใช้แผนฯไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง จำเป็นต้องมีกลไกระดับชาติที่รับผิดชอบในการบริหารจัดการแผนฯ โดยมีคณะกรรมการอยู่ ๒ ชุด มีองค์ประกอบและหน้าที่ในการดำเนินงาน ดังนี้

เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการมีและการใช้แผนฯไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง จำเป็นต้องมีกลไกระดับชาติที่รับผิดชอบในการบริหารจัดการแผนฯ โดยมีคณะกรรมการอยู่ ๒ ชุด มีองค์ประกอบและหน้าที่ในการดำเนินงาน ดังนี้

ก. คณะกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นคณะกรรมการที่ดำเนินการ ในเชิงกำหนดนโยบาย กำหนดแนวทาง การบริหาร การกำกับดูแล ตาม การดำเนินการตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ ซึ่งประกอบด้วย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข อธิบดีจากกระทรวงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมีอธิบดีกรมอนามัย เป็นเลขานุการ มีบทบาทหน้าที่ ดังนี้

(๑) ให้คำปรึกษาในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ แนวทาง มาตรการ ในการจัดทำแผนฯ ให้สอดคล้อง กับแนวโน้มนโยบายระดับชาติ

(๒) อำนวยการ สังการ เร่งรัด สนับสนุน กำกับ ติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการทำงานของคณะกรรมการ ที่ดำเนินงาน ส่วนราชการ องค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป็นไปตามนโยบาย ยุทธศาสตร์ แนวทาง และมาตรการที่กำหนดไว้

(๓) กำหนดกรอบ แนวทางในการทำงาน ติดตาม และให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำแผนฯ

(๔) แต่งตั้งคณะกรรมการ และคณบุนครุณการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ข. คณะกรรมการบริหารแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อประสิทธิภาพในการบริหารงานและการกำกับติดตามผลการดำเนินงานตามแผนฯ ให้มีคณะกรรมการบริหารแผนฯ คณบุนนี้ ประกอบด้วย อธิบดีกรมอนามัย ผู้อำนวยการจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง ภาคเอกชน และประชาชน โดย รองอธิบดีกรมอนามัย เป็นเลขานุการ และผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นผู้ช่วยเลขานุการ มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

(๑) วางแผน บูรณาการ การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

(๒) ติดตาม ประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานเป็นระยะต่อเนื่อง

(๓) ประสานหน่วยงาน องค์กร ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ในการปฏิบัติงานตามนโยบาย ทิศทางยุทธศาสตร์ แนวทาง และมาตรการที่กำหนดไว้

(๔) ให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นในการจัดทำแผนฯ

(๕) แลงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กรพัฒนาเอกชน ภาคประชาสังคม/ประชาชน ในการมีส่วนร่วมและสนับสนุนการปฏิบัติงานให้บังเกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรมชัดเจนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

นอกจากนี้ คณะกรรมการบริหารแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ยังมีบทบาทในการนำแผนการส่งเสริม กิจกรรมทางกายฯ กำหนดเป็นแผนของหน่วยงาน หรือภารกิจ และจัดทำแผนปฏิบัติราชการประจำปีของหน่วยงาน เสนอขอจัดทำงบประมาณ เพื่อดำเนินการต่อไป โดยกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงาน ซึ่งจะสาระสำคัญพร้อมสนับสนุนองค์ความรู้ สร้างความเข้าใจ และให้คำแนะนำแก่ส่วนราชการอื่นๆ สนับสนุน เผื่องนโยบายและการดำเนินงาน ตามแผนฯ

๒) รายการส่วนภูมิภาคและจังหวัด

ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัด เป็นหน่วยประสานงาน การนำแผนฯ ไปจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีระดับจังหวัด โดยผ่านกลไกการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนา กลุ่มจังหวัด (เขต) และจังหวัด และร่วมกันจัดทำฐานข้อมูลระดับจังหวัดเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านการส่งเสริม กิจกรรมทางกายระหว่างจังหวัด เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ระดับจังหวัด และถ่ายทอดการนำแผนปฏิบัติการฯ สู่ระดับอำเภอโดยผ่านคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับอำเภอ (พช.) เพื่อผลักดันนำไปสู่การปฏิบัติในระดับห้องถิน

๓) รายการส่วนห้องถิน

องค์กรปกครองส่วนท้องถิน กำหนดประเด็นและแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ตอบสนอง ความต้องการของชุมชน เพื่อจัดกำหนดในแผนพัฒนาห้องถิน ๕ ปี และเทศบาลัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี และกำหนดประเด็นแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ชุมชนสามารถเขียนโครงการเสนอ ของบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพห้องถิน นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการจัดทำฐานข้อมูลระดับห้องถิน เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การมีกิจกรรมทางกายที่พอดีกับประชาชนในพื้นที่เพื่อให้เป็นข้อมูล สำหรับการจัดทำเทศบาลัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี หรือใช้กลไกการจัดตั้งคณะกรรมการพัฒนา ระดับห้องถิน เพื่อทำหน้าที่จัดทำโครงการ และติดตามผลการดำเนินงาน ตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ชุมชน และประชาชน มีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในพื้นที่

(๑) ภาคเอกชน

สนับสนุนและดำเนินการตามหลักการความรับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกับมาตรฐานของสถานประกอบการของผู้ประกอบการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกระดับ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ชุมชน ผู้รับบริการ มีการจัดการที่โปร่งใสเป็นธรรม และมีบทบาทร่วมกับภาครัฐ นอกจากนี้ หน่วยงานด้านสื่อมวลชน ควรมีบทบาท ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร และการดำเนินงานภายใต้แผนฯ ให้กับประชาชน และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และสะท้อนข้อมูลจากประชาชน และชุมชนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ เพื่อใช้ประกอบการปรับปรุงดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดังนั้น ในการจัดทำและการดำเนินนโยบายหรือแผนขององค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ จะต้องสอดคล้อง กับแผนฯ ที่ได้ประกาศไว้ นอกจากนี้ยังเป็นกลไกในการบูรณาการ แผนต่างๆ ให้สอดคล้องกับแผนฯ และจัดสร้าง งบประมาณ หรือทรัพยากร อย่างสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการดำเนินการตามแผนฯ ซึ่งมี ความเกี่ยวข้องกับองค์กรหรือหน่วยงานของรัฐหลายระดับ ดังปรากฏในแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ ๒๐ แนวคิดการถ่ายทอดยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติ และประเมินผลยุทธศาสตร์ในแต่ละระดับ

จากแผนภาพ การขับเคลื่อนแผนแม่บทฯ และการแปลงแผนฯ สู่แผนปฏิบัติการประจำปี มีขั้นตอนดังนี้

(๑) ตรวจสอบยุทธศาสตร์และกรอบแนวคิดแผนงาน และโครงการ ของหน่วยงาน ในแต่ละยุทธศาสตร์ ของแผนฯ โดยพิจารณา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของหน่วยงานหรือองค์กรของตนเอง หน่วยงานหนึ่ง อาจเกี่ยวข้องมากกว่าหนึ่งยุทธศาสตร์ ตามภาคผนวกที่ ๓ โดยหน่วยงานต่างๆ ควรพิจารณา yuthsastor แผนฯ ว่ามีความเกี่ยวข้องกับการกิจของหน่วยงาน ในเรื่องใดบ้าง ซึ่งอาจเกี่ยวข้องได้มากกว่า ๑ ยุทธศาสตร์ หน่วยงาน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีหน่วยงานใดบ้าง ซึ่งอาจมีได้มากกว่า ๑ หน่วยงาน

(๒) การจัดทำแผนปฏิบัติการในระดับต่างๆ แผนปฏิบัติการจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการประสาน การดำเนินงานของหน่วยปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายของแผนฯ แผนปฏิบัติการของกระทรวง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นผู้รับผิดชอบ การดำเนินงานตามกลยุทธ์ แผนงาน/โครงการ มาตรการ และจะต้องใช้ทรัพยากรเท่าไหร่ในช่วงเวลาของการใช้แผน มีทั้งกิจกรรมที่อยู่ภายใต้หน่วยงานเดียวกัน และกิจกรรม ที่เกี่ยวข้องกันหลายหน่วยงาน ซึ่งแผนงานปฏิบัติการที่อยู่ภายใต้หน่วยงานเดียวกันในแต่ละแผนงาน โครงการ และมาตรการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณากำหนดวงเงินที่ต้องการใช้ทั้งจากงบประมาณแผ่นดินและแหล่งอื่นๆ โดยที่ให้เห็นแผนงานและโครงการที่สนับสนุนแผนฯ ส่วนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกันหลายหน่วยงาน ใน การพิจารณา การจัดทำแผนงาน โครงการ และมาตรการสนับสนุนแต่ละยุทธศาสตร์จำเป็นต้อง มีกลไกการทำงานในรูปแบบ ของคณะกรรมการหรือคณะกรรมการที่มีผู้แทน จากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วม ซึ่งอาจเป็นกลไกที่มีเดิมอยู่แล้ว เพื่อให้มีการทำงานเป็นระบบ ลดความซับซ้อน และเกิดความต่อเนื่องในการทำงาน คณะกรรมการที่จัดตั้งขึ้น ร่วมกับพิจารณาจัดสรรงบประมาณแผ่นดิน และจากแหล่งอื่นๆ ให้แก่ หน่วยงานแต่ละแห่งตามเนื้องานที่ต้อง ดำเนินการ รวมทั้งหน้าที่ประสานงานพิจารณาแนวทางจัดทำเครื่องมือชี้วัด ของแผนงานแต่ละโครงการ เพื่อวัดผลสำเร็จและผลกระทบของแผนงานและโครงการ เมื่อการจัดทำแผนและโครงการแล้วเสร็จ แต่ละหน่วยงาน จะนำแผนงาน โครงการและมาตรการที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งงบประมาณจากแหล่งต่างๆ ไปกำหนดในแผนปฏิบัติการ ของกระทรวงที่สังกัดโดยตรง

(๓) ทบทวนแผนฯ เพื่อปรับแผนงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในระยะ ๕ ปี เนื่องจากทิศทางและแนวโน้ม การเปลี่ยนแปลงของนโยบายระดับประเทศ ระดับชาติ รวมถึงรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ที่จะส่งผลกระทบ ต่อการพัฒนา กิจกรรมทางกาย โดยคณะกรรมการบริหารแผนฯ จัดประชุมเชิงหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมกัน พิจารณาการปรับเปลี่ยนแผนฯ โดยพิจารณาสภาพแวดล้อมทั้งภายในภายนอกและผลกระทบการดำเนินงานต่างๆ

๔.๑.๒ สร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้กับภาคการพัฒนา

โดยเน้นการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารให้สังคมในวงกว้าง และจัดให้มี กระบวนการเผยแพร่ความรู้และสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสาระสำคัญของแผนฯ โดยเฉพาะภารกิจและบทบาทที่ภาคส่วนต่างๆ สามารถสนับสนุนการปฏิบัติการตามแผนฯ ให้แก่ผู้บริหารของ หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้นำไปกำหนดเป็นกรอบแผนงานและโครงการ วางแผนด้าน งบประมาณและกำหนดเป็นแผนปฏิบัติการให้สอดคล้องกับระเบียบมาตรฐานแผนฯ

๔.๑.๓ เสริมสร้างศักยภาพบุคลากรในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เพื่อให้บุคลากรที่มีหน้าที่ดำเนินงานภายใต้แผนฯ มีขีดความสามารถในการดำเนินงานเพิ่มขึ้นและทันกับ สถานการณ์ โดยดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากร ทุกระดับ ทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น ให้มีความรู้ ความเข้าใจในการแปลงแผนฯ ไปสู่การปฏิบัติ และมีความสามารถในการจัดเตรียม วิเคราะห์ และบริหารจัดการโครงการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕.๑.๔ เสริมสร้างความเข้มแข็งกลไกที่ปรึกษาภาคประชาชน

เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาในระดับพื้นที่ ตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น โดยเฉพาะกรรมการร่วมภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ภาคประชาชนมีส่วนร่วมในการให้ข้อคิดเห็นต่อการดำเนินนโยบาย ยุทธศาสตร์ แนวทางการพัฒนา และการบริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมทั้งการติดตามประเมินผล ที่สามารถสะท้อนความพึงพอใจของประชาชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงการดำเนินงานภาคราชการ และภาคท้องถิ่นให้มีประสิทธิภาพ ตอบสนองความต้องการ และประโยชน์โดยรวมต่อประชาชนได้อย่างแท้จริง

๕.๒ การติดตามประเมินผล

เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์การดำเนินงานตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๗๓) ให้ทำการติดตาม ประเมินผล โดยมีการดำเนินงานในด้านต่างๆ ดังปรากฏในแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ ๙๑ แนวคิดการติดตามประเมินผลการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของแผนฯ

การติดตามประเมินผลการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของแผนฯ มีขั้นตอนดังนี้

๑) ให้ความสำคัญกับการติดตามความก้าวหน้า การประเมินผลสำเร็จ และผลกระทบของการ ดำเนินงาน ภายใต้ประเด็นยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อจัดทำรายงานเสนอคณะกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทราบ การดำเนินงานตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละปีหรือแต่ละช่วงเวลา

๒) จัดตั้งคณะกรรมการติดตามผล เพื่อติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามเป้าหมายและมาตรการ ภายใต้แผนฯ กำหนดแนวทาง ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน โดยประสานความร่วมมือกับส่วนราชการ และหน่วยงานที่รับผิดชอบ การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้แต่ละยุทธศาสตร์ของแผนฯ พร้อมรายงาน ผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะในการปรับปรุง การดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของแผนฯ ที่คณะกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๓) พัฒนาฐานข้อมูล โดยบททวนข้อมูลสารสนเทศที่มีอยู่เบรียบเทียบกับ เป้าหมายและยุทธศาสตร์ ของแผนฯ และภารกิจของหน่วยงานมีระบบสร้างเครือข่ายที่เข้าถึงได้ง่าย และใช้ประโยชน์สะดวกเพื่อให้ทุกฝ่าย มีข้อมูลที่ทันสมัย ถูกต้อง และแม่นยำในการใช้ประโยชน์ต่อการวางแผนในระดับต่างๆ ให้มีความสัมพันธ์สอดคล้อง ไปในทิศทางเดียวกันมากขึ้น รวมทั้งสนับสนุนการจัดทำฐานข้อมูลระดับชุมชนและห้องถักซึ่งเป็นข้อมูลข่าวสาร ที่บ่งชี้ทักษะบุคคล ชุมชน ใน การพัฒนาการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบภายใต้กระบวนการ มีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

๔) ส่วนราชการและหน่วยงานที่รับผิดชอบ จะต้องทำการประเมินผลตามตัวชี้วัดที่กำหนดตามแนวทาง ของแต่ละยุทธศาสตร์ของแผนฯ ไม่น้อยกว่าปีละ ๑ ครั้ง และรายงานผลต่อกิจกรรมการบริหารแผนการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย เพื่อทำการประเมินผลตามการดำเนินงานของแผนฯ ตามตัวชี้วัดเป้าประสงค์หลัก และควรนำข้อมูล การประเมินผลไปใช้พัฒนาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๕) จัดทำรายงานการประเมินผลการดำเนินงานประจำปี รายงานปีที่ ๓ ๖ ๙ และ ๑๓ ปี (สิ้นสุดโครงการ) คณะกรรมการบริหารแผนฯ รวบรวมผลการประเมินประจำปีตามตัวชี้วัดที่กำหนดตามแนวทางของแต่ละ ยุทธศาสตร์ของส่วนราชการและหน่วยงานในระดับต่างๆ เพื่อนำไปวิเคราะห์และสรุปผลส่งให้คณะกรรมการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ ให้มีการประชาสัมพันธ์ผลการประเมินผ่านช่องทางและสื่อต่างๆ ตามความเหมาะสม

ภาคผนวกที่ ๑

แนวการการประเมินการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ภาคผนวกที่ ๑ : แนวทางการประเมินการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	นิยามคัพท์	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
๑. ร้อยละ ๘๕ ของเด็ก แรกเกิด – ๕ ปี มีพัฒนาการล้าช้าตามนัย น้ำนมและการดูแลด้วย น้ำนมเป็นปกติ	เด็กแรกเกิดจนถึง ๕ ปี มีพัฒนาการล้าช้าตามนัยน้ำนม (Gross Motor Development) ผ่านเกณฑ์ ตามคู่มือ ^๑ ผู้ร่วมพัฒนาส่วนเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual: DSPM) ๒ หน่วยงานคือ กองสุขภาพจิตและครอบครัวน้ำนม ซึ่งได้ดำเนินปัจจัยอย่างต่อเนื่อง	กระทรวงสาธารณสุขที่ทำการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ปฐมวัยตามแบบของคู่มือผู้ร่วมพัฒนาส่วนเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual: DSPM) ๒ หน่วยงานคือ กองสุขภาพจิตและครอบครัวน้ำนม ซึ่งได้ดำเนินปัจจัยอย่างต่อเนื่อง	- กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กรมควบคุมโรค) - กระทรวงสาธารณสุขที่ทราบและ ให้คำปรึกษา (กรมสุขภาพจิต)
๒. ร้อยละ ๗๕ ของ ประชาชน อายุ ๖ ปีขึ้น ไป มีกิจกรรมทางกาย เพียบพร้อม	ประชาชนในไทยตั้งแต่อายุ ๖ ปีขึ้นไปเป็นไประดับทางกายเพียบพร้อมตามเกณฑ์ขององค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) คือ ^๒ ๑. เด็ก (อายุ ๒-๗세) อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกายรวมตับปานกลาง/หนัก และนี่ควรออกแรงเพื่อสร้างและริบภาระน้ำหนัก และข้อต่อตัวยกเว่นไป (อายุ ๗-๑๔ ปี) อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกายรวมตับปานกลาง/หนัก และนี่ควรออกแรงเพื่อสร้างและริบภาระน้ำหนัก และข้อต่อตัวยกเว่นไป (อายุ ๑๕-๒๔ ปี) อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อวัน สำหรับสปอร์ตสำหรับเด็กตั้งแต่อายุ ๔ ปี ให้ได้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ ๒. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัย Global Physical Activity Questionnaire) ๓. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัย WHO GPAQ ๔. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ สำรวจนูก ๕ ปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ ๕. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ สำรวจนูก ๗ ปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ โดยที่ศูนย์กลาง US CDC (US Center of Disease Prevention and Control) กรมควบคุมโรค สำรวจนูก ๗ – ๑๒ ปี	การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนในไทยที่ผ่านมา ที่ทำการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ๔ หน่วยงาน คือ ^๓ ๑. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำรวจนูก ๓ ปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ (WHO Global Physical Activity Questionnaire) ๒. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัย WHO GPAQ ๓. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ สำรวจนูก ๕ ปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ ๔. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ สำรวจนูก ๗ ปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ ๕. สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย ประจำปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ	- กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กรมควบคุมโรค) - กระทรวงสาธารณสุขที่ทราบและ ให้คำปรึกษา (กรมสุขภาพจิต) - มหาวิทยาลัยมหิดล - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) - สำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย ประจำปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ - สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย ประจำปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ - สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย ประจำปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ - สำนักงานสำนักงานสุขภาพและสุขอนามัยตัวชี้วัดต่างๆ ร่างกาย ประจำปี โดยใช้เครื่องเรือมือ WHO GPAQ

๗๖) แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพ (ม.ค.-เม.ย.๒๕๖๐-๒๕๖๑)

ตัวชี้วัด	นิยามตัวเพท	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
สปดาห์ลีด ๒ ครั้ง	- วัยสูงอายุ (อายุ๕๕ ปีขึ้นไป) มีข้อแนะนำ เช่น เติบโตรักษาครัวผู้ใหญ่ เพื่อให้พัฒนาการฝึกการ ทรงตัว เพื่อน้อมเก้นกันการล้ม อย่างน้อยสี่ปีต่อ๓ ครั้ง โดยกิจกรรมทางกายภาพต้องบ้านกานคลา ได้แก่ การปั่นจักรยาน เป็นต้น กิจกรรมทางกายภาพต้องบันหน้า ได้แก่ การวิ่ง กิจกรรมน้ำ เป็นต้น	Control และ WHO GPAQ โดยคณะกรรมการบริหารการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสำรวจกิจกรรมทางกายภาพให้ดำเนินการสำหรับจังหวัดที่ยังไม่ดำเนินการประเมิน ระดับประเทศ	
๙. ระยะเวลาโดย พฤติกรรมนี้อยู่ระหว่าง คืนไถย อายุ ๖ ปีขึ้นไป ไม่เกิน ๑๓ ซึ่งไม่ต่อวัน	ระยะเวลาและสีของประชานในเดือนตุลาฯ ๖ ปีขึ้นไป น่วຍงานหรือคุมทำางานตียาบัน พลังงานน้อยกว่า ๑๕ MET (Metabolic Equivalent Task: หน่วยที่ใช้ในการประเมินค่าของจำนวนออกซิเจนที่ถูกร่างกายใช้) ไม่ว่าจะน้ำหนัก	ใช้ระบบการผู้รายงานและแบบสำรวจเดือนกันบัวชั้วโมงที่ ๒ มี หน่วยงานหรือคุมทำางานตียาบัน - กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กรมควบคุมโรค) กระทรวงการอุปกรณ์และกีฬา (กรมพลศึกษา) - มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) - สำนักงานสถิติแห่งชาติ - สำนักงานสำราจสุขภาพ ประจำปีใหม่ทั่วประเทศ ร่างกาย	- กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กรมควบคุมโรค) (กรมอนามัย สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานสำราจสุขภาพ ประจำปีใหม่ทั่วประเทศ ร่างกาย
๙. สถานศึกษาระดับศูนย์ พื้นฐานเด็ก นักเรียนอนุบาล ที่รับเลี้ยงดูและฝึกทักษะ เด็กแรกเกิด - ๕ ปี ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพตามมาตรฐานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ สำหรับเด็กแรกเกิด - ก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ ๑ โดยการ	ศูนย์พัฒนาเด็ก และโรงเรียนอนุบาล ที่รับเลี้ยงดูและฝึกทักษะ เด็กแรกเกิด - ๕ ปี ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ทำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพตามมาตรฐานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ สำหรับเด็กแรกเกิด - ก่อนเข้าประถมศึกษาปีที่ ๑ โดยการ		

ตัวชี้วัด	นิยามคัมภีร์	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
พัฒนาารช่องเด็กตามพัชจุบันแบบกิจกรรมสถานที่ และ เวลาที่กำลัง	ทำงานระหว่างที่ศึกษาหรือการ หาทำได้ แบบการพัฒนา สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ การให้ฝักเดียวอยู่กับภาระ ซึ่งเป็นภาระหนัก ประจำตัว ประจำสถานะ กับคนที่ไม่สามารถสนับสนุนงาน สร้างและส่งเสริมสุขภาพดี สำหรับเด็ก สำนักงานสถานศึกษา ประจำกอง แหล่งเรียนการสอนครองพื้นที่ เป็นแผนพัฒนาในการประเมิน และ ส่งผลการประเมินให้กับสำนักงาน (กรมอนามัย) แล้วส่งเข้ามูลนิธิ กีฬา กองบประมาณการบริหารการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	สำนักงานพัฒนาศักยภาพ และการพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ - กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองส่วน ท้องถิ่น)	- กระทรวงศึกษาธิการ - กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองส่วน ท้องถิ่น) - คณะกรรมการพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ - คณะกรรมการชุมชนทั่วไป มาศฐานฯ ระดับจังหวัด (ด กระทรวง)
๔. สถานศึกษา ระดับ อนุบาล-มัธยมศึกษา	สถานศึกษาทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนตั้งแต่ระดับ ประถมศึกษาจนถึงมหาวิทยาลัย มีการส่งเสริมกิจกรรมทาง กิจกรรมทางเด็กวัยเรียนนักเรียนทั้งรูปแบบกิจกรรม สถานที่ และระยะเวลา สถานศึกษา ระดับอนุบาล มีการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	กระทรวงศึกษาธิการเป็นแกนในการประเมิน โดยประสานงาน กับหน่วยงานที่ผู้ศึกษา เช่น กรมส่งเสริมการปกครองสัง ห์ท้องถิ่น ให้弄清งานในระดับจังหวัดประเมินลงทั้งที่ กับ สำนักงาน (กระทรวงศึกษาธิการ) แล้วส่งข้อมูลให้ทักษะ การประเมินกิจกรรมทางกาย	- กระทรวงศึกษาธิการ - กรมส่งเสริมการปกครองสัง ห์ท้องถิ่น (กรมส่วนสังคายนา)
๕. สถานประกอบการ นำร่องกิจกรรม ทางกาย	หน่วยงานหรือองค์กร หน้ารัชและเอกชน ที่มีการทำ พัสดุ การทำธุรกิจ ประจำกับหัวสังกัดที่และหน้ากาก เช่น โครงการสร้างกิจกรรมทางกาย โครงการฯ โครงการฯ โครงการฯ โครงการฯ โครงการฯ ทางกาย ทางกายที่เหมาะสมกับเจ้าหน้าที่ พนักงานรูปแบบ กิจกรรม สถานที่ แหล่งเรียนรู้	กระทรวงแรงงาน (กรมสวัสดิการและคุณภาพแรงงาน) เป็นแกนในการประเมิน โดยประสานงานกับหน่วยงานที่มีส่วน ประภากองการ เช่น กรมส่งเสริมการปกครองสังห์ท้องถิ่น หน่วยงาน รัฐวิสาหกิจต่างๆ โดยให้หน่วยงานในระดับจังหวัดประเมินผลส่ง ให้กับสำนักงาน (กระทรวงแรงงาน) แล้วส่งเข้ามูลนิธิให้กับคณะกรรมการ ประเมินกิจกรรมทางกาย	- กระทรวงแรงงาน (กรมสวัสดิการและคุณภาพ แรงงาน) - กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองสัง ห์ท้องถิ่น)

๗๔) แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางภาค (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๓)

ตัวชี้วัด	นิยามคัพเพท	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
๖. สถานบริการ สหกรณ์สุขภาพชุมชน ส่งเสริมกิจกรรมทางภาค	หน่วยงานสถานสาธารณสุขสังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ให้บริการผู้ประชาชน ประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับ ๑ และโรงพยาบาลสุขภาพระดับ ๒ รวมถึง สถานบริการภาครัฐขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคให้กับเจ้าหน้าที่ ผู้มาปรึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แต่ องค์กรบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล เทศบาลเมือง เทศบาลนคร ฝึกอบรมทางภาค ส่งเสริมกิจกรรมทางภาคให้กับประชาชนในเขตพื้นที่ รับผิดชอบห้องสมุดนักการจัดการรัฐ และสถานที่ท่องเที่ยวต่อๆ กัน รวมถึงกิจกรรมทางภาค	กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัย เป็นแผนในการประมูล ประสบงานกับหน่วยงานในระบบจังหวัดประมูลเดียวที่ได้ยึด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเป็นแกนหลักในการประมูล และ ส่งผลการประมูลให้กับส่วนกลาง (กระทรวงสาธารณสุข) แล้ว ส่งห้องสมุดให้กับบุคลากรทางภาคฯ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) - กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย สำนักงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น) - กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาชุมชน (สหชุมชน) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) - กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย สำนักงาน สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาชุมชน (สหชุมชน)
๗. องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น มีการส่งเสริม กิจกรรมทางภาค	องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรบริหารส่วน ตามสิ่งที่ได้รับผิดชอบห้องสมุดนักการจัดการรัฐ จัดการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคให้กับประชาชนในเขตพื้นที่ รับผิดชอบห้องสมุดนักการจัดการรัฐ และสถานที่ท่องเที่ยวต่อๆ กัน รวมถึงกิจกรรมทางภาค	กระทรวงมหาดไทย (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น) ประสบงานกับหน่วยงานในระบบจังหวัดประมูลเดส์ให้กับ ส่วนกลาง (กระทรวงมหาดไทย) และส่งห้องสมุดให้กับ คณะกรรมการบริหารส่วนราชการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคฯ	- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาชุมชน (สหชุมชน) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาชุมชน (สหชุมชน) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาชุมชน (สหชุมชน)
๘. มีระบบสนับสนุนการ สร้างองค์ความรู้และวิจัย กิจกรรมทางภาค ที่มีความหลากหลาย ครอบคลุมต่างๆ ของ การส่งเสริมกิจกรรมทาง	ระบบการสนับสนุนการดำเนินงานในการสร้างองค์ความรู้ การวิจัยกิจกรรมทางภาคให้กับหน่วยงานต่างๆ ทั้งใน ส่วนกลางและภูมิภาค โดยมีโครงสร้างการดำเนินงานที่ชัดเจน มีการบริหารจัดการในภาระสนับสนุนท้ององค์ความรู้ ในการสร้างองค์ความรู้ การวิจัย および โปรแกรม แห่งชาติ ทุนต่างๆ	คณะกรรมการบริหารส่วนราชการ จะเป็นผู้ประเมิน โดยยึดมั่น จัดซื้อจัดจ้างงานสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และวิจัย กิจกรรมทางภาค โดยจะมีการประเมินตนเององค์ประกอบที่จะ พิจารณาไปต่อชุมชน	- ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางภาคฯ สหชุมชน - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) - กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย สำนักงาน สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาชุมชน (สหชุมชน)

ตัวชี้วัด	นิยามคัพท์	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
๙. นี่จะเป็นผู้ช่วยในการฝึกอบรมทางกายอย่างไร มีกิจกรรมทางกายและ พฤติกรรมเนื้อเยื่องที่ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย และสถานที่	ระบบที่คำนึงถึงการฝึกซ้อมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในการจัดเก็บ วิเคราะห์ และแบล็คช้อปมุ่ง กิจกรรมทางกายเพื่อที่จะใช้ในการวางแผนดำเนินการ และประเมินผลโครงการ และนำผลที่ได้ไปเผยแพร่ ให้กับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้เข้าประชุมทุนต่อไป โดยมีการจัดระบบในการรวมของประเพศ ๑ ระบบ	คณะกรรมการบริหารแผนฯ จะเป็นผู้ประเมิน โดยจะมีการจัดตั้งคณะทำงานผู้ร่วงกรรมกิจกรรมทางกาย โดยจะมีการประเมินตามองค์ประกอบที่จะพิจารณาในที่ประชุม	แม่ทัพชาติ (ชา.) - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) - มหาวิทยาลัย - กระทรวงที่เกี่ยวข้อง
๑๐. บุคลากรที่เกี่ยวข้อง กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้รับการพัฒนาศักยภาพทางกายภาพและสุขภาพที่ดี	บุคลากรในส่วนงานกลางที่มีบทบาทในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทั้งในรูปแบบกิจกรรม สภาพแวดล้อม ได้รับการพัฒนาศักยภาพทางกายภาพและสุขภาพทางกายที่ดี หลังจากได้รับการพัฒนาศักยภาพทางกายภาพและสุขภาพทางกายที่ดีที่รับผิดชอบอยู่ปีละ ๑ ครั้ง	คณะกรรมการบริหารแผนฯ จะเป็นผู้ประเมิน โดยจะมีการจัดตั้งคณะทำงานพัฒนาศักยภาพทางกายภาพและสุขภาพทางกาย โดยจะมีการประเมินทุนอุดหนุนที่จัดทำในที่ประชุม	ศูนย์วิจัยบริการและนวัตกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สวส.) - กระทรวงสังคม - (กรมอนามัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข) - กระทรวงศึกษาธิการและวิทยาศาสตร์ - กระทรวงมหาดไทย - สำนักงานสถิติแห่งชาติ - มหาวิทยาลัย (กรมโยธาธิการและผังเมือง, กรม

ตัวชี้วัด	นิยามสำคัญ	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
๑๒. นี่จะเป็นการสื่อสาร และร่วมกิจกรรมทางภาค ให้กับประเทศไทย ทั้งใน การพัฒนาประเทศคุณ เบื้องต้น ซึ่งทางนั้น ควรเน้นการสื่อสาร เพื่อติดตาม ความก้าวหน้าของ การพัฒนาประเทศคุณ เบื้องต้น	เป็นการระบุบทบาทในการพัฒนาสี่ ภาคฯ ซึ่งทางการจะแผนการสื่อสาร เพื่อติดตาม ความก้าวหน้าของจังหวัดที่ต้องการ ให้มีการประเมินด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น เกี่ยวกับ รวมถึง รับฟังความคิดเห็นและปรับปรุงต่อไป หากประเมินพบว่ามีความต่อไป เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนา และการสื่อสาร	คณะกรรมการบริหารพัฒนาฯ จะเป็นผู้ประเมิน โดยจะมีการ จัดตั้งคณะกรรมการชุดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่เชี่ยวชาญ หรือที่มีความรู้ เกี่ยวกับ จังหวัดที่ต้องการประเมิน ทั้งที่จะมาที่ที่ทำการเดินทางไปท่องเที่ยว ตรวจสอบ อย่างไรก็ตามท่านที่จะมาท่องเที่ยว ต้องรับทราบข้อห้ามที่ห้ามนำสิ่งของเข้าไป ในประเทศคุณเบื้องต้น	สำนักงานกองทูนสู่บัณฑุณิการ ศึกษาและส่งเสริมศักดิ์ศรี (สสส.) - กระทรวงศึกษาธิการและวัฒนา ศึกษาและวัสดุ กรมศุลกากร - ศูนย์วิจัยที่จัดการแม่น้ำภาคเหนือ ศุลกาภ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงผู้ดูแลเมือง กระทรวงมนามาตร (กรมการแพทย์) - กระทรวงการพัฒนาด้านมนุษย์ (บดท.) - กิจการ (กรมพัฒนาคุณภาพ) - สิ่งสาธารณูปโภค
๑๓. นี่จะเป็นการสื่อสาร และร่วมกิจกรรมทางภาค ให้กับประเทศไทย ทั้งใน การพัฒนาประเทศคุณ เบื้องต้น ซึ่งทางนั้น ควรเน้นการสื่อสาร ว่าจะมีผลลัพธ์	เป็นการระบุบทบาทในการพัฒนาสี่ ภาคฯ ซึ่งทางการจะแผนการสื่อสาร เพื่อติดตาม ความก้าวหน้าของจังหวัดที่ต้องการ ให้มีการประเมินด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น เกี่ยวกับ รวมถึง รับฟังความคิดเห็นและปรับปรุงต่อไป หากประเมินพบว่ามีความต่อไป เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนา และการสื่อสาร	คณะกรรมการบริหารพัฒนาฯ จะเป็นผู้ประเมิน โดยจะมีการ จัดตั้งคณะกรรมการชุดต่างๆ ที่จะมาท่องเที่ยว ตรวจสอบ อย่างไรก็ตามท่านที่จะมาท่องเที่ยว ต้องรับทราบข้อห้ามที่ห้ามนำสิ่งของเข้าไป ในประเทศคุณเบื้องต้น	สำนักงานกองทูนสู่บัณฑุณิการ ศึกษาและส่งเสริมศักดิ์ศรี (สสส.) - กระทรวงศึกษาธิการและวัฒนา ศึกษาและวัสดุ กรมศุลกากร - กระทรวงการพัฒนาด้านมนุษย์ (บดท.) - กิจการ (กรมพัฒนาคุณภาพ) - สิ่งสาธารณูปโภค

ตัวชี้วัด	นิยามศัพท์	แนวทางการประเมิน	หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
๑๒. กิจกรรมทางกายสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และพัฒนากิจกรรมทางกาย บริหารและการส่งเสริม กิจกรรมทางกายให้รับ การซึ่งกันและกัน และการประเมินทางกายและ พัฒนาทางกายภาพ	นิยามมติของคณะกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และพัฒนากิจกรรมทางกาย กำหนดนโยบายที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและ ควบคุมกำกับเป้าหมายที่ต้องการให้บรรลุ กิจกรรมทางกายให้รับ การซึ่งกันและกันและการประเมินทางกายและ พัฒนาทางกายภาพ	ประเมินการประเมินกิจกรรมทางกาย โดยใช้ชุดเครื่องมือและผลการดำเนินกิจกรรมทางกาย และประเมินการบริหารและพัฒนาทางกายและ ควบคุมกำกับเพื่อทราบและถอดความที่ควรนำไปใช้	- ศูนย์การเรียนรู้ทางวิชา และนักวิชาฯ

ภาคผนวกที่ ๒

กลยุทธ์แยกตามระยะเวลา

ภาคผนวกที่ ๒ : กลยุทธ์แยกตามระยะเวลา
ยุทธศาสตร์ ๑ : ส่งเสริมกิจกรรมพากษาประชานุกูลร่วมวัย

กลยุทธ์	แนวทาง	ระยะเวลากา (ปี)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๑. พัฒนาองค์กรความรู้ วัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนานโยบายที่ต้องดำเนินการตามทางานที่เพียงพอ และเหมาะสม สาธารณะดูต่อรับนโยบายนี้ ในการซึ่งสังงานในสิ่งที่จะประจำวันและการอนหลักใบแบบต่อคู่น้ำวัย กลุ่มพิเศษ และอาชีวศึกษาของประเทศไทย - พัฒนางานวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมพากษาในแต่ละก่อตุ้นวัย ในศูนย์รับแบบการพัฒนาระบบท่องเที่ยวต่อการมีจัดกระบวนการทางการในทุกๆ ก่อตุ้นวัย กลุ่มพิเศษ และคู่นุ่มนวล 	✓	✓	✓	✓	กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ สำนักงานทรัพยากรัฐมนตรี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ศูนย์วิจัยกิจกรรมพากษาเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย สื่อสารมวลชน เครือข่ายวิชาชีพ เครือข่ายประชารัฐร่วม
๒. พัฒนาศักยภาพบุคลากรและนักเรียนในระดับเขต/จังหวัด/ชุมชน เพื่อไปร่วมศักยภาพในการถ่ายทอดองค์การส่งเสริมการพัฒนาจังหวัดทางการค้าสู่ชุมชน ประสบความสำเร็จในรูปแบบต่างๆ ดำเนินการให้เกิดความร่วมมือการส่งเสริมกิจกรรมทางการค้าในทุกๆ ก่อตุ้นวัย และคู่นุ่มนวลพะ/พิเศษ (เด็กพิเศษ คนพิการ โรคเรื้อรัง ต่างด้าว สมนบุรี/นักภาษา มูลนิธิ) ในสถานที่ต่างๆ โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่ชัดเจน	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาบุคลากรและนักเรียนในระดับเขต/จังหวัด/ชุมชน เพื่อไปร่วมศักยภาพในการถ่ายทอดองค์การส่งเสริมการพัฒนาจังหวัดทางการค้าสู่ชุมชน ประสบความสำเร็จในรูปแบบต่างๆ ดำเนินการให้เกิดความร่วมมือการส่งเสริมกิจกรรมทางการค้าในทุกๆ ก่อตุ้นวัย และคู่นุ่มนวลพะ/พิเศษ (เด็กพิเศษ คนพิการ โรคเรื้อรัง ต่างด้าว สมนบุรี/นักภาษา มูลนิธิ) ในสถานที่ต่างๆ โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่ชัดเจน - การพัฒนาและประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมการมีจัดการร่วมทาง 	✓	✓	✓	✓	✓

๙๖) แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางภาค (แม. เอก๑๐-๔๕๗๐)

กลยุทธ์	แนวทาง	ระบบเอกสาร (ป)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๑. สื่อสารให้ความรู้ เรื่องกิจกรรมทางภาคผันผันซึ่งทางต่างๆ	ภายในทุกครั้งเมื่อห้องเรียนในแต่ละพื้นที่					
	- พัฒนารูปแบบสื่อการสอนเสริมภาระกิจกรรมทางภาคผ่านวิทยุ สำหรับเยาวชนรุ่นทองทางต่างๆ	✓	✓	✓	✓	
	- สื่อสารการสอนเสริมภาระกิจกรรมทางภาคผู้ประชุมทั่วไป	✓	✓	✓	✓	
	- นิรบบประยุมีและถือครองภาระสื่อสารภาระนักจัดรวมทางภัย	✓	✓	✓	✓	
๒. พัฒนาภูมิภาคและ นราธิศรี	- พัฒนาภูมิภาคฐานภาระกิจกรรมทางภาค เช่น บริการใช้ พลังงานอย่างมีวิญญาณและอาชีพ	✓	✓	✓	✓	
	- พัฒนาภูมิภาคที่อยู่อาศัยและการสร้างเครือข่ายภาระกิจกรรมทางภาคและ គานบุญมาตรฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาระนักจัดรวมทางภัยได้อย่าง балanced และส่งผลดีต่อสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	
	- พัฒนานำครบทุกด้าน เพื่อสู่จังหวัดมหภาค	✓	✓	✓	✓	

บุคลากรที่ ๒ : การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้อดอุทกภินิจกรรมทางภาษา

แบบการส่งเสริมกิจกรรมทางภาษา (พ.ร. ๒๕๖๐-๒๕๖๗) ๑๔๗

กลยุทธ์	แนวทาง	ระบบภาษา (ป)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๒. พัฒนาองค์ความรู้ วิจัยและถ่ายทอด	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการเพิ่มจัดการภาษาในสถานศึกษา ห้องเรียนแบบอิเล็กทรอนิกส์ภาษาไทยให้เลือกตามความเหมาะสมของน้องรับบทในแต่ละโรงเรียน และสภาพแวดล้อมที่อื่นๆ ต่อการเรียน กิจกรรมทางภาษา - พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางภาษาในสถานประกอบการ ออกแบบกิจกรรม แล้วจัดทำฐานแบบใบหนามะกบ บริเวณของอิฐพิป ในสถานประกอบการทุกรูปแบบ และสภาพแวดล้อมที่อื่นๆ ต่อการใช้กิจกรรมทางภาษา - พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางภาษาในสถานบริการสาธารณสุข แนวทางการดูแลผู้มาใช้บริการ และรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางภาษาในสถานบริการสาธารณสุข และสภาพแวดล้อมที่อื่นๆ ต่อการมีจัดการทางภาษา - พัฒนาองค์ความรู้และวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางภาษาในชุมชน ในด้านการจัดทำพื้นที่สาธารณะ ทางสัญจร และกิจกรรมสังคม ในการจัดทำภาษา 	✓	✓	✓	✓	✓
๓. พัฒนาองค์กรและ บุคคลส่งเสริมกิจกรรมทางภาษา	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาหลักสูตรภาษาไทย/การฝึกอบรม การส่งเสริมกิจกรรมทางภาษาในองค์กร ได้แก่ โรงเรียน สถานประกอบการ สถานบริการ สาธารณสุข และชุมชน สำหรับครุภัณฑ์สอน นักนำ 	✓	✓	✓	✓	✓

กลยุทธ์	แนววาก	ระยะเวลา (ปี)			ผู้นำฯ ผู้รับผิดชอบ	
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
- พัฒนาศักยภาพครุพัสดุสถานและยกน้ำภัยจัดการภัยในองค์กร และชุมชน ในการติดต่อความรู้และสารสนเทศกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคในองค์กรและชุมชน	- สื่อสารความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางภาคให้ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ประชาชน ในองค์กรและชุมชน	✓	✓	✓	✓	
- สนับสนุนการพัฒนาองค์กร (สถานศึกษาดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน และมหาวิทยาลัย, สถานประกอบการ, สถานบริการสาธารณสุข) และชุมชน (ดำเนินการจัดทำพื้นที่สาธารณะ ทางสัญจร และจัดการรวมสัง夙ริมกิจกรรมทางภาค) ส่งเสริมกิจกรรมทางภาค	- สร้างระบบพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคในองค์กร และชุมชน	✓	✓	✓	✓	
- ติดตามและประเมินผลการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคขององค์กรและชุมชน		✓	✓	✓	✓	
๓. พัฒนาภูมิภาคฯ และมาตรฐานทางภาค	- พัฒนามาตรฐานองค์กรและชุมชนส่งเสริมกิจกรรมทางภาค - พัฒนาภูมิภาคฯ ส่งเสริมกิจกรรมทางภาคในองค์กรและชุมชน	✓	✓	✓	✓	

**บุคลาสตร์ที่ ๓ : พัฒนาระบบนสนับสนุนการสร้างเสริมกิจกรรมทางภาษา
บุคลาสตร์ที่ ๓.๑ พัฒนาระบบนสนับสนุนการสร้างสรรค์ความรู้และวัฒนธรรมทางภาษา**

กลยุทธ์	แนวทาง	ระยะเวลา (ปี)			หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	
๑. พัฒนาพัฒนาระบบนสนับสนุนการสร้างเสริมกิจกรรมทางภาษา ให้เกิดขึ้นตามมาตรฐานการผลิตออก คุณวุฒิและวัฒนากิจกรรมทางภาษา	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดหน่วยงานเป็นหลักในการสนับสนุนการสร้างองค์ความรู้และวิธีกิจกรรมทางภาษา - ผลักดันกระบวนการวิจัยและพัฒนา ให้มีประสิทธิภาพเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมกิจกรรมทางภาษา - จัดทำแนวทางการขอและจัดตั้งศูนย์ประเมินผลสนับสนุนที่เพียงพอและยั่งยืน ต่อการสร้างองค์ความรู้และวิจัย 	✓	✓	✓	ศูนย์ภัยพิจิตรและมหาวิทยาลัย สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมกิจกรรมทางภาษา กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย) สำนักงานปลัดกระทรวง สถาการวิจัยแห่งชาติ มหาวิทยาลัย องค์กรบูรณา交接 ประเทศไทย (Unicef) องค์กรอนามัยโลก ประเทศไทย (WHO)
๒. พัฒนากระบวนการ กำหนดมาตรฐานการ วิจัย	<ul style="list-style-type: none"> - มีการกำหนดเป้าหมาย ประชุมด้านการวิจัย เพื่อการสร้างเสริมกิจกรรมทางภาษา ครอบคลุมทุกมิติที่สำคัญ อย่างนิ่งส่วนร่วม - กำหนดมาตรฐานการวิจัยให้คุณมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ - ส่งเสริมให้หน่วยงานที่ทำวิจัยได้มีการพัฒนาการทำวิจัยให้ได้มาตรฐาน 	✓	✓	✓	✓

กลยุทธ์	แนวทาง	ระยะเวลา (ปี)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๓. การนำการวิจัยไปใช้และสร้างระบบให้ดี นำไปสู่การวิจัยเชิงค้นที่ลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - ขยายผลร่วมกับวิชาการ งานวิจัยในสื่อสิ่งพิมพ์ เวบไซต์ ช่องทางอื่นๆ ที่เป็นเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยฯ ทันท่วงที - จัดทำคู่มือ แนวทาง รูปแบบ ที่ได้จากการวิจัยนำไปสู่การปฏิบัติ เช่น จ่าย หน่วยงานหรือประชาชานเป้าหมายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ - จัดทำคู่มือ ประมาณพิธีอิพีนเพื่ออย่างในงานนี้ผลวิจัยนำไปใช้ เพื่อนำผลไปขยายในพื้นที่หรือถ่ายทอดไปยังหน่วยอื่นๆ - นำผลการวิจัยที่ได้มามาตรฐานกำหนดเป็นนโยบายในระดับชาติ ระดับจังหวัด เพื่อตั้งแต่หลักสูตรไปจนถึงการปฏิบัติ 					
๔. เครือข่ายการทำวิจัย (การมีส่วนร่วม ของคน)	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาเครือข่ายการวิจัย ภายใน/นอกประเทศ โดยการสร้างความสัมพันธ์ หรือประสานงานอย่างต่อเนื่อง - มีพื้นที่สื่อสารและนำเสนอเรื่องการทำวิจัย เวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างเครือข่าย 					

บุคลาศาสตร์ ๓.๙ พัฒนาระบบนับถุนการเฝ้าระวังการมิจจุกรummahangka

กลยุทธ์	แนวทาง	ระยะเวลา (ปี)				ผู้รายงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๓. พัฒนาระบบนับถุนการเฝ้าระวัง ภัยและการมิจจุกรummahangka ทางเศรษฐกิจการเมือง และการต่างประเทศให้สามารถดำเนิน การได้อย่างมีประสิทธิภาพ	<p>พัฒนาบทบาทของพ่อแม่/ผู้ปกครอง สถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ/ภาคเอกชน เพื่อยืนยัน ขอประมวลผล ไม่ระดับประเทศ ภัยมีภัยต่อ 人民 ที่สูงขึ้น</p> <p>จัดระบบสำรอง/ผู้ตรวจสอบ การบริหารจัดการและวิเคราะห์ความเสี่ยงภัยรุนแรงทางการเมือง/ พหุพิธกิจ รวมเป็นหนึ่ง การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการป้องกันภัยรุนแรงทางการเมืองของ ชาติฯ ยังคงดำเนินต่อไป</p> <p>- สร้างความตระหนักรู้ในระดับประเทศ กำหนดพันธุ์วงศ์ทางหลักและหน่วยงานร่วม สร้างความร่วมมือกัน เบบบานาร่อง วินาศร้ายที่อาจมาโดยไม่ทัน ใบเบิกทรัพยากรสัตว์น้ำ กัน พัฒนาตัวร์ร็อค กារเนื้อร้าวังกิจกรรมทางการเมือง/พาร์ติกรรมนี้อยู่ใน โนกสูม รัช และพุกามุณ</p> <p>พัฒนาศักยภาพพนักงาน ในការเฝ้าระวังภัยทางภูมิศาสตร์ ภัยทางมนุษย์ ภัยทางมนุษย์ ภัยทางมนุษย์ เพื่อเฝ้าระวังภัยทางภูมิศาสตร์ทางภัยธรรมดายังคงดำเนินต่อไป</p>	✓	✓	✓	✓	ศูนย์บริการฯ กรมพัฒนาฯ ผู้เชี่ยวชาญ ศึกษางานสนับสนุนภารกิจฯ ลงรัฐวิสาหกิจฯ กระทรวงสาธารณูปโภค กรมอนามัย ส้าน้ำงานปลูกกระชาตฯ สารเคมีฯ
๔. พัฒนาอาชญากรรม/ เพศและภัย ภัยสำคัญ ภัยธรรมชาติ/ พหุพิธกิจ	<p>ศึกษาเรียนรู้ภัยทางภูมิศาสตร์ทางเศรษฐกิจฯ ภัยทางมนุษย์ ภัยทางมนุษย์ ภัยทางมนุษย์ ลดภัยมนุษย์ หรือภัยที่เกิดขึ้นแล้วทางสังคมฯ ทั้งหมด พัฒนาศักยภาพผู้เฝ้าระวังกิจกรรมทางการเมือง/พาร์ติกรรมนี้อยู่ใน ให้เหมาะสมกับปริมาณของครื่องเรื่องแบบมีความเข้มข้น</p>	✓	✓	✓	✓	ศูนย์ฯ ฯ ฯ ฯ
๕. ประเมินภัยไม่ไว้ใช้ (Utilization)	<p>- จัดทำระบบการเฝ้าระวัง ให้ครอบคลุม ผลกระทบภัยทางมนุษย์ไปยังทุกแห่งที่อยู่อาศัย ทั่วโลกทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อการเฝ้าระวังภัยทางมนุษย์</p> <p>- พัฒนาภารกิจเฝ้าระวังภัยทางมนุษย์ ให้กับภัยที่ไม่ได้เป็นภัยในประเทศ ทุกชน</p> <p>มีมาตรการเฝ้าระวัง ในการรักษาภัย ภัยทางมนุษย์ ภัยทางมนุษย์ ภัยทางมนุษย์</p> <p>ใบประกาศนียกข้อสัญญา/รัฐต่อตกลง ใบอนุญาต</p>	✓	✓	✓	✓	ศูนย์ฯ ฯ ฯ ฯ

มาตรฐานครรชที่ ๓.๓ พัฒนาระบบทันสมัยการพัฒนาศักยภาพบุคลากร

กลยุทธ์	แผนงาน	ระยะเวลา (ปี)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๒	
๑. พัฒนาหลักสูตร กิจกรรมทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> - มีการกำหนดแนวทางการพัฒนาหลักสูตร กิจกรรมทางกาย สำหรับบุคลากรในกรุงเทพฯที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย - จัดทำคู่มือ/สื่อการสอน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับบุคลากร 	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> กระทรวงสาธารณสุข (กรอนอนนชย) มหาวิทยาลัย กระทรวงมหาดไทย (กรนิยม) บริการและผู้ดูแล ผู้ดูแล กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงศึกษาธิการ (กรมการชุมชนส่งท่างบก) กระทรวงการอุตสาหกรรม (กรมการชุมชนส่งท่างบก) กระทรวงการอุตสาหกรรม (กรมพัฒนาธุรกิจฯ) องค์กรภายนอก ประเทศไทย (Unicef)
๒. พัฒนาศักยภาพ บุคลากร	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาศักยภาพบุคลากรในกรุงเทพฯให้เกี่ยวข้อง ในด้านการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ผ่านการอบรม/ถ่ายทอด - เพิ่มหลักสูตรกิจกรรมทางกายในคณบดีวิทยาศาสตร์การกีฬา/พัฒนาศักยภาพ/สถาบันบัณฑิตศึกษา/ผู้ดูแล - ประเมินความรู้ ศักยภาพของบุคลากรที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 	✓	✓	✓	✓	✓

บุคลาสตร์ท ๓.๔ พัฒนาระบบที่ดินเพื่อสาธารณะร่วมกิจกรรมทางภาค

กลยุทธ์	แนวทาง	ระบบเวลา (ปี)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๑. พัฒนาเนื้อหาและรูปแบบ สำหรับการสื่อสารรณรงค์การเมืองกิจกรรมทางภาคคุณวัยอาชีพ สถานที่ สิ่งแวดล้อมที่เด็กต้องที่ต้องการเมืองกิจกรรมทางภาค	- จัดทำเนื้อหาการสื่อสารรณรงค์การเมืองกิจกรรมทางภาคคุณวัยอาชีพ สถานที่ สิ่งแวดล้อมที่เด็กต้องที่ต้องการเมืองกิจกรรมทางภาค	✓	✓	✓	✓	สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมศุภภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย)
๒. สื่อสารรณรงค์กิจกรรมทางภาค	- พัฒนาแนวทาง/รูปแบบ การสื่อสารรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมทางภาค เช่น อินฟографิก ผ่านโปรแกรมไลน์ อินเตอร์เน็ต ช่าง รายการโทรทัศน์ นิตยสาร - จัดอบรมสื่อสารมวลชน เที่ยวกับเครือข่ายสื่อการสื่อสารกิจกรรมทางภาค	✓	✓	✓	✓	ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางภาคเพื่อสุขภาพ กระทรวงมหาดไทย (กรมโยธาธิการและผังเมือง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น) กระทรวงคมนาคม (กรมการขนส่งทางบก) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (กรมพลศึกษา)
๓. สื่อสารกิจกรรมทางภาค	- กำหนดช่วงเวลาการสื่อสารกิจกรรมทางภาค - สื่อสารผ่านทางสื่อสารมวลชน (วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร) - สื่อสารผ่านทาง โซเชียลมีเดียร์ค/ ออนไลน์ - จัดงานรณรงค์กิจกรรมทางภาคระดับชาติ - ส่งเสริมให้สื่อมวลชนพัฒนาบทบาท การเป็นสื่อภาคาง เผยแพร่เรื่องมูลค่า ช่างสารใช้สิ่งสรรค์ มีการนำเสนอบัญชีวัสดุที่ใช้ในกระบวนการเชิงช่าง	✓	✓	✓	✓	

ยุทธศาสตร์ที่ ๓.๕ นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางภาค

กลยุทธ์	แนวทาง	ระยะเวลา (ปี)				หน่วยงานผู้รับผิดชอบ
		๑-๓	๔-๖	๗-๙	๑๐-๑๓	
๑. พัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางภาค	- จัดตั้งคณะกรรมการในการกำหนดนโยบายและต้นแบบ ให้มี หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางภาค - กำหนดนโยบายและต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางภาคที่ ครอบคลุมทุกกลุ่มวัยไม่ใช่หน่วยงานเพื่อเยาวชนในทุกระดับ - มีระบบการประเมินนโยบายและยุทธศาสตร์ในส่วนของการปฏิบัติที่ชัดเจน - สรางความรู้ ความเข้าใจให้กับภาคส่วนต่างของหน่วยงานสำหรับผู้ดูแล พื้นที่รวมและลักษณะของภาคส่วนไม่ต่างกับภูมิภาค - การปรับบทบาทภาครัฐ ให้เน้นที่การกำหนดนโยบาย กำกับ ดูแล ติดตาม การประเมินผล การสนับสนุน งบประมาณวิชาการ และ สนับสนุนให้ภาคเอกชน และธุรกิจชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นผู้ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางภาค	✓	✓	✓	✓	กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงฯที่เกี่ยวข้อง แรงงาน กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการ พัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต กระทรวงฯที่เกี่ยวข้อง กระทรวงคมนาคม กระทรวงการพลัง กระทรวงฯที่เกี่ยวข้องเพื่อเศรษฐกิจและสังคม กระทรวงฯที่เกี่ยวข้องและสังคม สิ่งแวดล้อม สำนักงานคุณสมบัติ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ มหาวิทยาลัย สื่อสารมวลชน องค์กรภูมิ 神州 ประเทศไทย (Unicef) องค์กรอนามัย โลก ประเทศไทย (WHO)
	- การสร้างความตระหนักรู้ในกระบวนการซึ่งกันและกันของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ภาคีเครือข่ายการพัฒนาท้องถิ่นภาคชุมชนและอาชีวศึกษา - การเสริมสร้างบทบาทของภาคชุมชนส่วนท้องถิ่น ให้สามารถ ดำเนินงานตามแผนฯ อย่างมีประสิทธิภาพ	✓	✓	✓	✓	

ภาคผนวกที่ ๗

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ
พัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ

สำเนาคู่ฉบับ

คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข

ที่ จสทท/๒๕๖๐

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑)

โดยที่กระทรวงสาธารณสุข มีอำนาจหน้าที่ในการกำหนดนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ประชาชน การมีสุขภาพดีเพียงพอและเหมาะสม เป็นหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ จึงได้อัดหน้า แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑) เพื่อให้ประเทศไทยมีการอนามัยทาง แสวงหาทาง การพัฒนาและบริหารจัดการทางส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศ ในระยะ ๑๐ ปีถัดไป พร้อมที่ได้ให้หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน นำไปใช้ในการดำเนินงานขับเคลื่อนแผนผู้ฯ ภารภูมิบ้านเมืองเป็นรูปธรรม ในระยะต่อไป

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๐ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม รัฐบูรณ์วิวากการกระทรวงสาธารณสุข จึงมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ พัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑) โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑. องค์ประกอบ

๑.๑	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข	ประธานกรรมการ
๑.๒	รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่ได้รับมอบหมายจากปลัดกระทรวงศึกษาธิการ	รองประธานกรรมการ
๑.๓	รองปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่ได้รับมอบหมายจากปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	รองประธานกรรมการ
๑.๔	ปลัดกระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน	กรรมการ
๑.๕	อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย	กรรมการ
๑.๖	อธิบดีกรมโยธาธิการและผังเมือง กระทรวงมหาดไทย	กรรมการ
๑.๗	อธิบดีกรมการชลประทาน กระทรวงคมนาคม	กรรมการ
๑.๘	อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	กรรมการ
๑.๙	เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ	กรรมการ

๑.๑๐ ผู้อำนวยการ...

(นายอุดม อิศรานามาธุร)

นายแพทย์เฉลิมชัย (ธรรมชาติชัย)

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองกลางด้านกิจกรรมทางกาย
ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งต่อไปนี้ ระหว่างการอภิปรายกฎหมายที่ออกให้กับสภานิติบัญญัติ

๑.๑๐	ผู้อำนวยการสำนักงานสติ๊ดี้ที่จะดำเนินการ กระบวนการเชิงรุกเพื่อตรวจสอบภาระสังคม	กรรมการ
๑.๑๑	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิสาหกิจสูงฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมลูกภาพ	กรรมการ
๑.๑๒	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนานโยบายสาธารณะ เพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วม สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ	กรรมการ
๑.๑๓	ผู้อำนวยการฝ่ายสวัสดิภาพสถาบันฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย	กรรมการ
๑.๑๔	ผู้อำนวยการกองจนิยบ้ายและแผนกวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	กรรมการ
๑.๑๕	ผู้อำนวยการสำนักสุนทรียการปฐมนิเทศ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ	กรรมการ
๑.๑๖	ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	กรรมการ
๑.๑๗	ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล	กรรมการ
๑.๑๘	นายกสภากลุ่มสหกรรมแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๑๙	ประธานสภากองการค้าไทย	กรรมการ
๑.๒๐	นายกสมาคมสันมิภาคพหุภาษาแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๑	นายกสมาคมของห้องเรียนภาษาต่างประเทศแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๒	นายกสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๓	นายกสมาคมวิภาวดีแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๔	นายกสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๕	นายกสมาคมนักเขียน นักเขียนสือพิมพ์แห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๖	นายกสมาคมพิเศษแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๗	นายกสมาคมอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งประเทศไทย	กรรมการ
๑.๒๘	อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ และเลขานุการ
๑.๒๙	ปลัดกระทรวงศึกษาธิคุณบัญชี กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้รับมอบหมายจากอธิบดีกรมอนามัย	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ
๑.๓๐	ผู้อำนวยการองค์กรรวมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการ

๒. ค่าธรรม...

(นายอุตม์ อัคคุมงำถุง)

นายนพหนึ่งเรืองรุจ (ผู้อำนวยการ)

รักษาการแทนผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งปัจจุบัน ควบคู่กับกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

๒. อ่านจากนี้

๒.๑ กำหนดนโยบาย ศิริภัณฑ์ ยุทธศาสตร์ แนวทาง มาตรการ ในการจัดทำแผนแม่บท การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้สอดคล้องกับแนวทางนโยบายของต้นขาดิ

๒.๒ กำหนดกรอบ แนวทาง ในการทำงาน ติดตาม และให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำ แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๓ ประสานหน่วยงาน องค์กร ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กร หัวหน้า ออกรช ภาคประชาธิรัฐ และประชาชน ในการมีส่วนร่วมและสนับสนุนการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

๒.๔ ให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ในการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

๒.๕ แต่งตั้งคณะอนุกรรมการและคณะกรรมการที่ดูแล ที่คุ้มครองการร่วมกันของทุกฝ่าย

๒.๖ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

๙ ๘ ๒๕๖๐ ๘/๘/๒๕๖๐

นายปิยะลักษณ์ สาครสัตยานนท์

(นายปิยะลักษณ์ สาครสัตยานนท์)
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

นายปิยะลักษณ์ สาครสัตยานนท์
(นายปิยะลักษณ์ สาครสัตยานนท์)

เลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

- ๙ ๑๑ ๒๕๖๐

E.
(นายโภวส์ การ์กิวนพงษ์)
รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ผู้ดูแลกิจกรรมทางกาย

นายชัยรัตน์ เพ็ชร์นันทน์
(นายชัยรัตน์ เพ็ชร์นันทน์)

อธิบดีกรมอนามัย
๒๕๖๐/๑๒๓๖๖
๒๕๖๐/๑๒๓๖๖
๒๕๖๐/๑๒๓๖๖
๒๕๖๐/๑๒๓๖๖

๒.

๒๕๖๐/๑๒๓๖๖

๒๕๖๐/๑๒๓๖๖

๒๕๖๐/๑๒๓๖๖

ภาคผนวกที่ ๔

หนังสือเสนอแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ
ต่อคณะรัฐมนตรี



ที่ สป.๑๘๗๗๗.๒๗/๗๗๗

กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติwanนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๖๒ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๓)

เรียน เอกอัครราชทูตและกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ดังที่ส่งมาด้วย ๑. ร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๓) จำนวน ๑ ชุด

๒. สำเนารายงานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาว่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ครั้งที่ ๗/๔๗๗๑ วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๑ ชุด

ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐ เรื่อง แนวทางการเสนอแผนฯแก่สู่การพิจารณาของคณะรัฐมนตรี ได้กำหนดให้ส่วนราชการเสนอแผนให้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพิจารณาเรื่องก่อนนี้。

กระทรวงสาธารณสุข พิจารณาแล้วมีความเห็นว่า ร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๓) เป็นกรอบนโยบายและพิธีทางในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทยที่มีความเหมาะสมและเพียงพอ และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายอย่าง普遍เท่าทันในระยะยาว (๑๓ ปี) โดยกระบวนการจัดทำให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน คำนึงถึงการพัฒนาอย่างสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และสุขภาพ การกำหนดยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์มีความชัดเจน ครอบคลุม สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ รวมทั้ง มีความสอดคล้องและสนับสนุนการขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ภายใต้ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๓ จึงได้เสนอว่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๓) ต่อสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเห็นชอบเสนอคณะรัฐมนตรีทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายปิยะสกล ศกลลัตยาทร)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

โทร. ๐ ๒๔๘๑ ๔๕๕๒

โทรสาร ๐ ๒๔๘๐ ๔๕๘๘

ภาคผนวกที่ ๕

ข้อมูลผู้เข้าร่วมประชุม^๑
พัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
(พ.ศ.๒๕๖๗-๒๕๖๘)

ชื่อบุคคลผู้เข้าร่วมประชุมพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๑)

วันพุธที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐ เวลา ๑๐.๓๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม ๒ อาคาร ๑ ชั้น ๓ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	อีเมล
คณะกรรมการพัฒนาร่างกายและกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๑)			
๑. นายแพทย์วิชัย เพ็งจันทร์	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข อธิบดีพัฒนาภูมิภาค (เทพ)	กระทรวงสาธารณสุข	drwachira99@gmail.com
๒. นายกรรมาธิการสังคม รัชดาลงกรณ์	รองปลัดกระทรวงสังคมให้การ น.ส.นิตยาพร พันธ์เนย ภัณฑ์สุนทรภู่ (เทพ)	กระทรวงสังคมให้การ	wareephan@hotmail.com
๓. นายแพทย์อุดม อัคคามถาวร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	asawut@hotmail.com
๔. นายอภิญญา ศรีจิตตานันท์	รองปลัดสำนักดิจิทัลของรัฐ รองปลัดสำนักดิจิทัลของรัฐมนตรี (เทพ)	กระทรวงแรงงาน	apinya.s@labour.mail.go.th
๕. ดร.นราไวโยน เลิศนาม	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาชีพและสุขภาพ	สำนักอุปทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	pairoj@thahealth.or.th
๖. นายสมบูรณ์ ศรีสุลุมพี	รองปลัดสำนักดิจิทัลของรัฐมนตรี (เทพ)	กระทรวงสุขภาพไทย	sompratana.s@nrct.go.th
๗. นายสมบูรณ์ อุไรรักษ์	ผู้อำนวยการกองนโยบายและแผนการวิจัย	สำนักอุปทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	ta1@ta1a.or.th
๘. ดร.ศร. เกษม บวรเดชต์	ผู้อำนวยการสำนักวิจัยกรมพัฒนาฯเพื่อสุขภาพ	ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	Kasem_nk@yahoo.com
๙. ดร.ศร. สุจารี ท้วาราภูมิก	(เทพ) นายกสมาคมสุขภาพศึกษาฯ เลขาธิการและผู้แทนทางกาย	มหาวิทยาลัยศรีศาสตร์ พลศึกษา และศัลยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุราษฎร์ธานี	suchart_ta@hotmail.com
๑๐. นายศุภลักษณ์ ดิษฐกุล	นักวิชาการคอมพิวเตอร์และประยุกต์ใช้	สำนักงานพัฒนาการแห่งประเทศไทย	wilawong@hotmail.com
๑๑. นายวิวัฒน์ พันโนกาวงศ์	นักวิชาการสุขภาพด้านภาษาต่างประเทศ	กรมภาษาต่างประเทศ	hatatchanok.methodology@gmail.com
๑๒. นายพิชัย พรากษา	ผู้อำนวยการสำนักวิจัยและสุขภาพ	นักวิชาการสุขภาพด้านภาษาต่างประเทศ	sinriya.phua@mahidol.ac.th
๑๓. ดร. สุวิทย์ ชุลวิเศษ	(เทพ) ผู้อำนวยการสำนักวิจัยและสุขภาพ	กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	nokp914@gmail.com
๑๔. นายพิยะวดี พลไวย	นักวิชาการสุขภาพด้านภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	สำนักพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ	nutsuchon@nesdb.go.th
ผู้ช่วยผู้ดูแล			
๑. นางสาวรุ่ง ประสีลารัตน์	สถาบันปฏิรัชนาภัยการ	กรมไมโครบรัฟนและสืบสืบฯ	thesis_resort@hotmail.com
๒. นายอ่อนนง ลักษอนันต์	นักวิชาการแรงงานอาชญากรรม	กรมสัมผัติการและสุ่มครองแรงงาน	
๓. นางสาวอรุณพร ตามบริษา	นักวิชาการวิจัยคุณลักษณะบุคลิกภาพ	กรมการงานสุขภาพ	
๔. นางสาวอรุณรัตน์ ใจคำ	ผู้ช่วยผู้ดูแล	สำนักงานพัฒนาการแห่งประเทศไทย	
๕. นายแพทย์ศรีศักดิ์ ใจโพธิ์ไทย	นักวิชาการสุขภาพด้านภาษาต่างประเทศ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	champithikorn@gmail.com
๖. นางสาวพชรา ศรีบุญลดา	นักวิชาการสุขภาพด้านภาษาต่างประเทศ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	nongpangas@yahoo.com
๗. นายรัชวพล คำพูล	นักวิชาการสุขภาพด้านภาษาต่างประเทศ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	therapon6@hotmail.com
๘. นางสาวนันดา ราชรี	รองผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาชีพสุขภาพ	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	niramorn@thahealth.or.th
๙. นางสาววิภาดา เอื้อเมือง	ผู้ช่วยผู้ดูแลสำหรับผู้ดูแลสุขภาพ	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ	wipada@thahealth.or.th

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
(พ.ศ. ๒๕๖๙-๒๕๗๓)