

1 สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๐

2 ระเบียบวาระที่ x

## 3 การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

เอกสาร ฉบับ 25 กันยายน 2560

ความคิดเห็นจากเวทีรับฟัง

## ๑. นิยามศัพท์

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการออกแรง ทั้งในการทำงาน การเดินทาง รวมถึงการมีกิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายจึงมีความหมายมากกว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยหมายรวมถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันด้วย

พฤติกรรมเนือยนิ่ง หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อย เช่น การนั่ง ๆ นอน ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถนิ่งๆ นาน ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ไม่รวมถึงการนอนหลับ

## ๒. สถานการณ์และการดำเนินการที่เกี่ยวข้อง

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอของคน มีอัตราเพิ่มขึ้นทั่วโลกโดยส่วนใหญ่พบการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และจะเพิ่มขึ้นในประเทศที่มีรายได้เฉลี่ยประชากรสูง สำหรับประเทศไทยผลสำรวจกิจกรรมทางกายโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) พบว่า ในปี ๒๕๕๕ ถึงปี ๒๕๕๘ คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อยู่ที่ร้อยละ ๖๖.๓ ๖๘.๑ ๖๘.๓ และ ๗๑.๗ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงในปี ๒๕๕๗ ถึง ๒๕๕๘ จำแนกตามกลุ่มวัย พบว่า กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นสูงสุดได้แก่ กลุ่มวัยทำงานโดยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๗๐.๔ เป็นร้อยละ ๗๕.๘ กลุ่มที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงร้อยละ ๐.๒ ถึง ร้อยละ ๐.๘ ได้แก่กลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเพิ่มจากร้อยละ ๖๖.๔ และร้อยละ ๖๗.๗ เป็นร้อยละ ๖๖.๖ และร้อยละ ๖๘.๕ ตามลำดับขณะที่กลุ่มวัยเด็กกลับพบกิจกรรมทาง

- เปลี่ยนคำว่า เช่น เป็น ได้แก่
- เพิ่มประเด็นเผาผลาญพลังงาน
- บรรทัดที่ 8 ตัดคำว่า รวมถึง
- เพิ่มคำว่า เอนๆ หลังคำว่า นอนๆ

- แบ่งกลุ่มวัยให้ชัดเจน เพราะมีผลต่อร่างกาย
- PA กระหน่ำต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง
- เพิ่มการอ้างอิงข้อมูล
- เพิ่มการเสนอข้อมูล PA ที่ส่งผลกระทบต่อ
- ให้เพิ่มรายละเอียดการอธิบาย (Life Course)

<p>กายเพียงพอลดลงจากร้อยละ ๖๗.๖ เหลือเพียงร้อยละ ๖๔.๘</p>	
<p>กิจกรรมทางกาย แบ่งตามความหนักเบาได้ ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) ระดับเบา เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน (๒) ระดับปานกลางเป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นหัวใจอยู่ระหว่าง ๑๒๐-๑๕๐ ครั้ง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน (๓) ระดับหนัก เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นหัวใจอยู่ที่ ๑๕๐ ครั้งขึ้นไป เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นแบดมินตัน สำหรับการออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางกายในระดับหนัก ที่ทำให้หัวใจทำงานเพิ่มมากขึ้น มีอัตราการเต้นของหัวใจมากกว่า ๑๕๐ ครั้ง อย่างน้อย ๑๕ ถึง ๒๐ นาที ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่เริ่มตั้งแต่เด็กและต่อเนื่องตลอดทุกช่วงวัยของชีวิตจนเข้าสู่วัยชราจะช่วยให้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยมีสุขภาวะที่ดี</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ควรทำ footnote นิยาม PA เพียงพอ ว่า คือ ปานกลางอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หนัก อย่างน้อย 60 นาที/สัปดาห์ ในผู้ใหญ่ และปานกลางหรือหนัก 60 นาที/วัน ในเด็ก และนำ บรรทัดที่ 23-30 ไปไว้ใน footnote ด้วย</li> <li>- ควรยกตัวอย่างเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย เช่น การขุดดิน ยกของหนัก การเดินมาทำงาน</li> </ul>
<p>การมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงของคนไทยสอดคล้องกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น การสำรวจปี ๒๕๕๕ พบว่าในแต่ละวันคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ๑๓.๒๕ ชั่วโมง ปี ๒๕๕๗ และปี ๒๕๕๘ พฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยเพิ่มขึ้นเป็น ๑๓.๔๒ และ ๑๓.๕๔ ชั่วโมง ตามลำดับ โดยพฤติกรรมเนือยนิ่ง ๔ อันดับแรกที่ทำติดต่อกันนานกว่า ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง คือ นั่ง/นอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ ๕๐.๐) นั่งคุยหรือประชุม (ร้อยละ ๒๘.๔) นั่งทำงานหรือเรียน(ร้อยละ ๒๗.๐) และนั่งเล่นเกม โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ (ร้อยละ ๒๐.๑) เมื่อจำแนกตามกลุ่มวัยพบว่า กลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมนั่งอยู่หน้าจอ (screen time) เพื่อดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เข้าร้านเกม รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่าง ๆ โดยเฉลี่ยแล้วนานกว่า ๑ ชั่วโมงต่อวันซึ่งมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง</p> <p>กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม องค์การอนามัยโลก ประเมินการว่าในแต่ละปีการเสียชีวิตของประชากรโลกเกือบ ๑.๙ ล้านคนมาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และอีกประมาณ ๒.๖ ล้านคน มาจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเชื่อมโยงอย่างมีนัยสำคัญกับภาวะอ้วนลงพุง และอุบัติการณ์ที่เพิ่มขึ้นของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ(NCDs)ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไตเรื้อรัง และมะเร็ง โดยมีโอกาสเกิด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตะโพก เปลี่ยนเป็น สะโพก</li> </ul>

มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ และเบาหวานได้ร้อยละ ๑๐ ถึง ร้อยละ ๑๖ และโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ ๒๒ และมีโอกาสเสี่ยงต่อการตายสูงถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่งมีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และเบาหวาน อย่างมีนัยสำคัญ

การศึกษาผลกระทบเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย พบว่า ต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็นโรคอ้วนในไทยมีมูลค่ารวมทั้งสิ้น ๑๒,๑๔๒ ล้านบาท คิดจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่าสูงถึง ๕,๕๘๔ ล้านบาท โรคที่มาจากความอ้วนทำให้สูญเสียค่ารักษาพยาบาลมากที่สุด ๓ ลำดับแรก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็งลำไส้ มีมูลค่าประมาณ ๓,๓๘๗ ๑,๐๗๑ และ ๓๓๗ ล้านบาทตามลำดับ ขณะที่ต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพมีมูลค่า ๖,๕๕๘ ล้านบาท โดยเป็นต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานเนื่องจากความเจ็บป่วย ๖๙๔ ล้านบาท และจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ๕,๘๖๔ ล้านบาท โรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก และโรคหัวใจขาดเลือด เป็น ๓ ลำดับแรกของโรคที่ทำให้เกิดการสูญเสียผลิตภาพจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุด โดยมีมูลค่าประมาณ ๒,๕๕๐ ล้านบาท ๑,๘๐๐ ล้านบาท และ ๑,๐๓๕ ล้านบาท ตามลำดับ ขณะที่ต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานเพื่อมาโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานสูงถึงประมาณ ๔๔๘.๘ ล้านบาท หรือประมาณ ๑๒ ล้านวันตามด้วยโรคความดันโลหิตสูง ๑๐๒.๒ ล้านบาทหรือประมาณ ๒๗๖,๐๐๐ วัน และโรคหัวใจขาดเลือด ๖๒.๘ ล้านบาทหรือประมาณ ๑๗๐,๐๐๐ วัน

องค์การอนามัยโลกเน้นย้ำว่าวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงสำคัญยิ่งต่อสุขภาพกายและใจที่ดี การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งให้น้อยที่สุด มีความสำคัญทั้งในมิติของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยเฉพาะการมีพัฒนาการที่ดีตลอดช่วงชีวิต (Life Course) ของมนุษย์ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ตั้งแต่วัยเด็กต่อเนื่องจนถึงเมื่อเข้าสู่วัยชราจะช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ กระดูกทำงานได้ดี เคลื่อนไหว ประสานงานและทรงตัวได้อย่างสมดุล ลดความเสี่ยงต่อการหกล้มการแตกหักของกระดูก**ตะโพก**และสันหลัง รวมทั้งสร้างความสมดุลของร่างกายในการใช้พลังงานช่วยควบคุมน้ำหนักลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ โดยช่วยลดอัตราการเสียชีวิต

<p>ก่อนวัยร้อยละ ๑๐ลดโอกาสการเป็นมะเร็งลำไส้ร้อยละ ๒๕โรคมะเร็งเต้านมร้อยละ ๒๑ โรคหลอดเลือดหัวใจร้อยละ ๖ โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจร้อยละ ๓๐ และโรคเบาหวานร้อยละ ๒๗</p> <p>นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายยังช่วยพัฒนาสมอง ฝึกการคิดวิเคราะห์ การวางแผน ทำให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน ช่วยพัฒนาภาวะทางอารมณ์ สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เสริมทักษะการเข้าสังคมสร้างความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชนจากการมีกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การปั่นจักรยานยังช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ ลดมลภาวะทางอากาศได้อีกด้วย</p>	
<p><b>๓. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย</b></p> <p>การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทยเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ ๓ ประการ คือ ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม และระบบและกลไกดังรายละเอียด</p> <p>ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคลได้แก่ความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก และพฤติกรรมของการมีกิจกรรมทางกาย ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้รวมถึงการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองการรับรู้ความสามารถของตนเองขณะที่ความรู้และศักยภาพของบุคลากรทุกวิชาชีพก็มีส่วนต่อการมีกิจกรรมทางกายของบุคคลเช่น บุคลากรสายสุขภาพและสาธารณสุข นักวางแผนผังเมืองและการคมนาคม สถาปนิกและภูมิสถาปนิก กีฬาและสันทนาการ นักการศึกษาและผู้กำหนดนโยบายการสนับสนุนกิจกรรมทางกายของชุมชน เพื่อน ครอบครัวบุคคลต้นแบบและแกนนำกิจกรรมทางกายจะมีช่วยสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อมในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของประชาชน</p> <p>ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมได้แก่ โครงสร้างทางกายภาพที่ได้จากการออกแบบสถาปัตยกรรมและวางผังเมือง ระบบการเดินทางสัญจร ระบบการขนส่งสาธารณะ พื้นที่สาธารณะ เช่น สวนสาธารณะ ที่เหมาะสม ที่พอเพียง และปลอดภัย จะช่วยให้ประชาชนทั่วไปมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับโครงสร้างทางกายภาพของโรงเรียน อาคาร สถานที่ทำงาน ที่ออกแบบเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย รวมทั้งการเปิดพื้นที่สนาม ลานกีฬาของรัฐและเอกชน และการสนับสนุนไฟส่องสว่างหลังเวลาทำงาน จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสเล่นและเรียนรู้สร้างสรรค์ คนทำงานมีพื้นที่ในการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในระหว่างการเรียนรู้และการทำงานนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเป็นอีกปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะหากนโยบายนั้นช่วยสร้างแรงจูงใจ</p>	<p><b>ปัจจัยด้านระบบและกลไก</b> &gt; เพิ่มเนื้อหาประสิทธิภาพขององค์กร</p>

<p>จากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนทั้งภาคประชาชนภาครัฐภาคเอกชนองค์กรปกครองท้องถิ่นและองค์กรวิชาชีพในลักษณะของการร่วมรับรู้ข้อมูลข่าวสารร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมตัดสินใจร่วมดำเนินการร่วมรับผิดชอบร่วมรับประโยชน์ร่วมติดตามประเมินผล และตรวจสอบ (ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ.๒๕๕๙) ตัวอย่างนโยบายที่สร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นได้แก่ มาตรการทางภาษี การลดเบี้ยประกันสุขภาพ</p> <p>ปัจจัยด้านระบบและกลไก ได้แก่ ระบบและกลไกที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของหน่วยงาน องค์กร ภาคี ทั้งภาครัฐ ภาคท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคประชาชนภาควิชาการ ที่จะช่วยสนับสนุนการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น สถานบริการสุขภาพเครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพและกลไกเขตสุขภาพระดับอำเภอของกระทรวงสาธารณสุข กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบลที่เกิดจากความร่วมมือขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสถาบันวิชาการและสถาบันวิจัย รวมถึง องค์กร สมาพันธ์ชมรม กลุ่มต่าง ๆ อาทิสมาคมกีฬาต่าง ๆ สมาพันธ์วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย เป็นต้น</p> <p>นอกจากนี้ การมีระบบการจัดการข้อมูล ความรู้ และการสื่อสารสาธารณะ จะมีส่วนสำคัญในการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ช่วยสื่อสารและขับเคลื่อนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนไทยให้เพิ่มขึ้น</p>	
<p><b>๔. แนวทางการดำเนินงานหลักการ การจัดการ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</b></p> <p>แนวทางสำคัญการส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น มีดังนี้ ๑) การจัดการความรู้ นวัตกรรม และการสื่อสาร ๒) การพัฒนาความสามารถของคน องค์กร เครือข่าย ๓) การสร้างต้นแบบพื้นที่ สุขภาวะ ๔) การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะทั้งในระดับชาติและพื้นที่ และ ๕) การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและการพัฒนากลไกระดับพื้นที่โดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง (Area Based Approach) ดังรายละเอียด</p> <p><b>๔.๑ การจัดการความรู้ นวัตกรรม และการสื่อสาร</b> เพื่อให้เกิดการจัดการความรู้ การสร้าง</p>	<p>- ปรับชื่อ กองทุนพัฒนากีฬาแห่งชาติ</p> <p>- ข้อ ๔.๕ การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กรฯ...เพิ่มข้อความทั้งภาคีรัฐ (ทุกกระทรวง/ทบวง กรม) เอกชน รัฐวิสาหกิจ <b>เครือข่าย ศาสนา</b> และภาคประชาชน</p> <p>- ควรเพิ่มเนื้อหาเรื่องประสิทธิภาพในการบริการภายในองค์กร เพื่อ</p>

นวัตกรรม การสร้างเครื่องมือ การผลิตสื่อ ที่นำไปสู่การรับรู้ ความเข้าใจ และเป็นแนวทาง เป็นแนวปฏิบัติ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การสร้างองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ รูปแบบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การเดินทาง การทำงาน และการนันทนาการรูปแบบการส่งเสริม การเรียนรู้กิจกรรมทางกายของวัยเด็กและเยาวชน วัยทำงานและวัยสูงอายุ ตลอดจนการส่งเสริมให้ สถานศึกษาหน่วยงานวิจัยต่าง ๆ ให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

**๔.๒ การพัฒนาความสามารถของคน องค์กร เครือข่าย** เพื่อให้มีแรงบันดาลใจ มีความรอบรู้ เกิด ความสามารถ เกิดทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพร่วมกันสร้างแรงจูงใจ ความตระหนัก ตลอดจนส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกาย กระบวนการในการพัฒนาความสามารถของคน องค์กร เครือข่าย ได้แก่ การพัฒนา ศักยภาพบุคคล สร้างต้นแบบแกนนำ ทั้งระดับปัจเจกบุคคลกลุ่มคน องค์กรและเครือข่าย โดยเน้นการ ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การส่งเสริมและพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมเรื่องสุข ภาวะ (กาย จิต สังคม ปัญญา)และคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังคม และชุมชน สำหรับกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ได้แก่บุคคลากรทางสุขภาพ บุคคลากรทางการศึกษา กลุ่มชุมชนท้องถิ่น เครือข่ายอาสาสมัคร ผู้ประกอบการด้านกีฬา หน่วยงานองค์กรขนาดใหญ่ทั้งภาครัฐและเอกชน ผู้ออกแบบโครงสร้างทางกายภาพ เช่นสถาปนิกและผังเมือง เป็นต้น

**๔.๓ การสร้างพื้นที่ต้นแบบสุขภาวะ**โดยการส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกาย เป็นการสร้างพื้นที่ต้นแบบในชุมชน ที่ครอบคลุมพื้นที่ทั้งในสถานที่ที่เป็นที่อยู่อาศัย สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานประกอบการทั้งรัฐและเอกชน สถานบริการสุขภาพ ศาสนสถาน และพื้นที่ สาธารณะการมีพื้นที่ต้นแบบที่ดีจะเป็นตัวอย่างที่นำไปขยายผลสู่การมีนโยบายต่าง ๆ ที่จะสนับสนุนและเอื้อ ต่อการให้ทุกคน ทุกภาคส่วน ทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมและมีกิจกรรมทางกาย ตัวอย่างเช่น การส่งเสริมศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนให้มีการเรียนและการเล่นที่สร้างสรรค์และมีพัฒนาการที่เหมาะสม ผ่านกิจกรรมทางกาย การที่สถานศึกษามีการสร้างหลักสูตร/ รูปแบบการสอน/วิชาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม ทางกายที่มีคุณภาพในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย การมีรูปแบบกิจกรรมทางกายระหว่างการพัก/เวลาช่วง ว่างของการทำงาน รูปแบบการออกแบบโครงสร้างด้านกายภาพและผังเมืองให้การสนับสนุนและสร้าง

## เอตต่อกิจกรรมทางกาย

<p>สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายทั้งในพื้นที่สาธารณะพื้นที่การเดินทาง รวมทั้งสถานที่ในโรงเรียน องค์กร รัฐวิสาหกิจต่าง ๆ</p> <p><b>๔.๔ การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะทั้งในระดับชาติและพื้นที่ได้แก่</b> การผลักดันนโยบายต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น นโยบายทางการศึกษา นโยบายต่อสถานบริการสุขภาพ นโยบายต่อสถานประกอบการในเรื่องการมีกิจกรรมทางกายในองค์กรการใช้มาตรการทางภาษี มาตรการลดเบี้ยประกันสุขภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจต่อการมีกิจกรรมทางกายรวมทั้งการผลักดันให้มีแผนกิจกรรมทางกายในระบบและกลไกที่มีอยู่ของภาครัฐ เช่น กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ รวมถึงกองทุนอื่น ๆ ในพื้นที่</p> <p><b>๔.๕ การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและการพัฒนากรอบระดับพื้นที่โดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง (Area Based Approach)</b> โดยการบูรณาการการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายทั้งภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจและภาคประชาชน การพัฒนาชมรม เครือข่ายกิจกรรมทางกายการพัฒนาระบบข้อมูล/เทคโนโลยีสารสนเทศและการจัดการความรู้ การพัฒนาระบบการสื่อสารสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม การพัฒนาระบบสนับสนุนจากความร่วมมือกันของกองทุนพัฒนากีฬาและการเสริมสร้างบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเรื่องการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน การพัฒนาระบบการติดตามเฝ้าระวังและประเมินผลกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะในด้านที่ยังขาดองค์ความรู้ เช่น การวิเคราะห์เชิงเศรษฐศาสตร์ การวิจัยเชิงปฏิบัติการในประชากร การประเมินผลนโยบายและการสร้างความเข้มแข็งด้านการติดตามประเมินผลและการเฝ้าระวัง รวมถึงการพัฒนาองค์กรด้านการวิจัยรวมทั้งการส่งเสริมและสนับสนุนงานวิจัยด้านกิจกรรมทางกาย</p>	
<p><b>พื้นที่ตัวอย่าง</b> เทศบาลเมืองอ่างทอง ได้ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายทั้งในกลุ่มเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการให้เด็กได้เคลื่อนไหวและการเล่น เช่น การเล่นในที่แจ้ง การเล่นตามกิจกรรมในห้องเรียน / ส่งเสริมในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อกิจกรรม เช่น การเดินหรือปั่นจักรยานมาโรงเรียน การเรียนนอกห้องเรียน / กลุ่มวัยทำงาน ดำเนินโครงการต่างๆที่</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพิ่มตัวอย่างทั้ง 4 ภาค และครอบคลุม</li> <li>- ตัวอย่างใส่ภาค ผนวก</li> <li>- ยกตัวอย่างให้ครบ ไม่ควรเอาเรื่องกีฬามาเป็นตัวอย่าง</li> <li>- หาพื้นที่ตัวอย่างให้ชัดเจน</li> </ul>

<p>เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายและสนับสนุนการสร้างสถานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น อุปกรณ์กีฬา ในชุมชน การสนับสนุนชมรมแอบิค จักรยาน เป็นต้น / กลุ่มวัยผู้สูงอายุ โดยการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ ผู้สูงอายุส่งเสริมการเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ สนับสนุนชมรมและกลุ่มออกกำลังกาย จัดโครงการที่ทำให้ผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมและคิดนวัตกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้สร้างสถานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้กับประชาชนและนักท่องเที่ยว ได้แก่ สวนสุขภาพและสวนน้ำเฉลิมพระเกียรติเทศบาลเมืองอ่างทอง สถานที่ออกกำลังกายในชุมชน และมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรม “อ่างทองเปิดเมืองปั่น ปั่นสุขในอ่างทอง” เป็นกิจกรรมปั่นจักรยานเชิงท่องเที่ยวในเมืองอ่างทอง เป็นต้น</p>	
<p><b>๕. การดำเนินการที่ผ่านมาและผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น</b></p> <p>ที่ผ่านมาพบว่า ประเทศไทยมีนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งนโยบายจากองค์การอนามัยโลกที่ประเทศไทยเป็นสมาชิก แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และ (ร่าง) แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ดังนี้</p> <p><b>๕.๑ นโยบายจากองค์การอนามัยโลกตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ปี ค.ศ. ๒๐๓๐ (Sustainable Development Goals: SDGs) เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ได้แก่ เป้าหมายที่ ๓ ๔ ๕ ๑๐ ๑๓ ๑๕ และ ๑๖</b> โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะเน้นกิจกรรมในชีวิตประจำวันควบคู่กับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและพื้นที่ให้เป็นเมืองน่าอยู่หรือเมืองที่กระฉับกระเฉง (Healthy City is an Active City) แนวทางของนโยบายจะเป็นไปเพื่อการยกระดับการมีกิจกรรมทางกาย การพัฒนาพื้นที่กายภาพ รวมไปถึงการมีระบบการขนส่งที่เอื้อหนุนการเคลื่อนไหวร่างกาย (Active Transport) อาทิ การเดิน การขี่จักรยาน และการเชื่อมต่อระบบขนส่งสาธารณะ สิ่งเหล่านี้เป็นการสร้างหลักประกันให้คนมีชีวิตที่มีคุณภาพทำให้ประหยัดงบประมาณด้านบริการสุขภาพของเมืองส่งผลให้เกิดพื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียวที่น่าดึงดูดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่มีคุณภาพ ลดความแปลกแยกทางสังคม เกิดเป็นชุมชนเข้มแข็ง และการขยายตัวของเครือข่ายชุมชนเรื่องเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน</p>	<p>- การดำเนินการที่ผ่านมาและผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น ตอนนี้นำพรอมจะเป็น นโยบายและแผนงานที่เกี่ยวข้องกับ PA ดังนั้นการเขียนควรเขียนให้กล่าวถึงการดำเนินการที่ผ่านมาและมีผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>- ข้อ 2) ระดับหน่วยงาน เพิ่ม ...กรมอุทยานสัตว์ป่า พันธุ์พืช และ ศาสนสถาน วัด</p>



**๕.๒ แผนปฏิบัติการโลกเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย หรือ Global Action Plan for the Promotion of Physical Activity (GAPPA) ๒๐๑๘-๒๐๓๐** มีวัตถุประสงค์ ๔ ข้อ ได้แก่ การสร้างสังคมที่ทำให้มีสุขภาพดี การสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้มีสุขภาพดี การสร้างชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี และการสร้างระบบต่าง ๆ ที่ทำให้มีสุขภาพดี

**๕.๓ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔)** ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ

**๕.๔ แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔)** มีแผนหลักคือ ๑. ส่งเสริมสุขภาพ ๕ กลุ่มวัย ๒. สร้างความเข้มแข็งระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ๓. อภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ๔. ปฏิรูประบบงานสู่องค์กรที่มีสมรรถนะสูงและมีธรรมาภิบาล

**๕.๕ ปฏิญญากรุงเทพฯ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพะโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน** มีสาระสำคัญคือ ๑. เพิ่มการลงทุนการดำเนินการตามนโยบายที่นำไปสู่การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อลดภาระที่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั่วโลก ๒. สร้างการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ๓. พัฒนาขีดความสามารถของบุคลากรทุกวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง ๔. สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยี และการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ๕. สร้างความเข้มแข็งด้านการติดตามประเมินผลและการเฝ้าระวัง ๖. ส่งเสริมและสนับสนุนความร่วมมือ งานวิจัย และการประเมินผลนโยบาย

**๕.๖ แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ**เป็นการวางยุทธศาสตร์การดำเนินงานคือ ๑. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายตลอดช่วงวัย (Life Course Approach) ๒. ผลักดันงานต้นแบบพื้นที่สุขภาพะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ใน Settings หลัก คือ บ้าน โรงเรียน สถานประกอบการ/องค์กร และพื้นที่สาธารณะ/ชุมชน ๓. การขยายผลในเชิงนโยบายร่วมกับหน่วยงานยุทธศาสตร์หลักสนับสนุนให้เกิดการสานพลังกลไกการขับเคลื่อนงานระหว่างหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง ๔.ยกระดับกิจกรรมทางกาย เป็นยุทธศาสตร์ระดับชาติ และเป็นเป้าหมายร่วมในทุกนโยบายที่เกี่ยวข้องกับ

สุขภาพ

**๕.๗ แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ(ร่าง) ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๙)** โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ที่ประกอบด้วย ๑. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย ๒. ส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ๓. มีระบบสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เมื่อจำแนกระดับการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ในระดับกฎหมาย ยุทธศาสตร์และนโยบาย ระดับหน่วยงาน ระดับโครงการ มีดังนี้

**๑) ระดับกฎหมาย ยุทธศาสตร์และนโยบาย** มีกฎหมาย ยุทธศาสตร์และนโยบายที่เกี่ยวข้อง อาทิ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๗๙) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านสาธารณสุข พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ.๒๕๔๔ ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวและกีฬา แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์การพัฒนาแรงงาน ยุทธศาสตร์การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งของไทย (๒๕๕๘-๒๕๖๕) พรบ.ส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ พรบ.ผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ พรบ.การส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ.๒๕๔๖ รวมทั้งแผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติที่คาดว่าจะประกาศใช้ในปลายปี ๒๕๖๐

**๒) ระดับหน่วยงาน** มีหน่วยงานร่วมดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนไทย ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันการพลศึกษา กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กระทรวงคมนาคม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย มหาวิทยาลัยมหิดล

**๓) ระดับโครงการ** มีโครงการที่ดำเนินการโดยหน่วยบริการของรัฐ ได้แก่ คลินิกไร้พุงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในโรงพยาบาลของรัฐ โดยเครือข่าย สสส. ได้แก่ โครงการคนไทยไร้พุง และความร่วมมือของหน่วยงานในการจัดประชุมวิชาการนานาชาติเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายจนเกิดข้อตกลง “Bangkok Declaration” ร่วมกัน

## ๖. ระบบและกลไกที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ประเทศไทยมีระบบและกลไกที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาควิชาการ และ เครือข่ายภาคประชาสังคม โดยหน่วยงานภาครัฐที่เป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นกระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม และหน่วยงานภาครัฐอื่นในส่วนภาค วิชาการได้แก่ ศูนย์วิจัยกิจกรรม ทางกาย (Physical Activity Research Center) สถาบันวิจัยระบบ สาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) สถาบันการจัดการระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สจรส. ม.อ.)และมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ส่วนภาคเอกชน เช่น การไฟฟ้าส่วน ภูมิภาค บริษัทสยามซีเมนต์กรุ๊ป (SCG) บริษัทการบินไทย และ หลายองค์กรที่มีกิจกรรมทางกายของ พนักงาน สำหรับสมาคม เครือข่ายชมรมที่เกี่ยวข้องขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ได้แก่ เครือข่ายวิชาชีพสถาปนิก และผังเมือง มูลนิธิสถาบันการเดินและจักรยานไทย สมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย สมาคมจักรยานเพื่อ สุขภาพไทย สมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีชมรมจักรยาน ชมรมวิ่ง ชมรมกีฬาที่กระจายอยู่ ทั่วไปทั่วประเทศ

แม้ประเทศไทยจะมีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมาระยะหนึ่งแล้ว แต่สถานการณ์การมี กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยยังไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ เกี่ยวข้องพบข้อจำกัดหลายประการอันประกอบด้วย ข้อจำกัดด้านองค์ความรู้ในการส่งเสริมกิจกรรมทาง กายที่ครอบคลุมทั้งในระดับปัจเจกบุคคลสภาพแวดล้อม ระบบและกลไก ตลอดจนความรู้ความเข้าใจใน นิยามการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากรทางด้านสุขภาพและประชาชนทั่วไป ข้อจำกัดในเรื่องนโยบาย งบประมาณการ วิธีการในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมปัจจัยกำหนดสุขภาพ รวมทั้งข้อจำกัด ในระบบการติดตามประเมินผลและการเฝ้าระวังนอกจากนี้ยังพบข้อจำกัดในการบริหารจัดการในทุกระดับ ตัวอย่างเช่น ชุมชนไม่สามารถให้มีการใช้งานเส้นทางจักรยานได้แม้ว่าจะตีเส้นทางจักรยานไว้แล้วก็ตาม

ข้อเสนอสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ “การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น” ครั้ง

- เพิ่มหน่วยงาน....เครือข่ายศาสนา กระทรวง ทบวง กรม

<p>นี้ เพื่อผลักดันการขับเคลื่อนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยทุกช่วงวัยภายใต้การมีส่วนร่วมของภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อ ๑) สานพลังทั้งภาครัฐ เอกชน ท้องถิ่น ประชาสังคม ชุมชน และภาควิชาการเพื่อการขับเคลื่อนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยให้เพิ่มขึ้น ๒) สร้างกระบวนการนโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วมบนฐานของปัญญาในทุกระดับ ทั้งระดับชาติ และระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (Area-Based) ๓) สร้างการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างพื้นที่สุขภาวะเพื่อการขับเคลื่อน</p>	
<p><b>๗. ประเด็นพิจารณาของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ</b>          ขอให้สมัชชาสุขภาพแห่งชาติพิจารณาเอกสารสมัชชาสุขภาพ ๑๐ / ร่างมติ.....การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น</p>	
<p><b>เอกสารอ้างอิง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๙. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔). สืบค้นเมื่อ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๐, จาก <a href="http://planning.anamai.moph.go.th/download/ D_Strategic/๒๕๖๐/download/๓๑๑๐๕๙.pdf">http://planning.anamai.moph.go.th/download/ D_Strategic/๒๕๖๐/download/๓๑๑๐๕๙.pdf</a>.</li> <li>๒. เกษม นครเขตต์ และ อัจฉรา ปุระาคม. ๒๕๕๕. ความเคลื่อนไหวระดับสากล: หลักและแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. <i>วารสารสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ</i>, ๓๔(๓); ๒๕-๔๕</li> <li>๓. กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๗. แผนยุทธศาสตร์สุขภาพกระทรวงสาธารณสุขด้านส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ (๕ Flagship Projects). พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.</li> </ol>	