

ช่วยกัน ทั้งสังคมไทย



ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



อยาก ‘ขยับ’ ทั้งสังคมไทย!

“การขยับ” เป็นพฤติกรรมตามสัญชาตญาณธรรมชาติของมนุษย์ ด้วยสรีระที่ถูกออกแบบมาให้มีช่วงการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ที่กว้างมาก กระดูกจะแข็งแรงขึ้นเมื่อได้รับแรงกดจากการเคลื่อนไหว (Weight-bearing) และน้ำหล่อเลี้ยงข้อต่อจะถูกผลิตและหมุนเวียนได้ดีเมื่อมีการขยับ นอกจากนี้ เมื่อเราขยับร่างกายสมองจะหลั่งสาร BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ออกมาช่วยสร้างเซลล์ประสาทใหม่และเสริมความจำ เปรียบเสมือน “ปุ๋ยบำรุงสมอง” รวมไปถึงเพิ่มการผลิตสารเอ็นดอร์ฟินและโดพามีน ทำให้มนุษย์มีความสุขและลดภาวะซึมเศร้าลงได้

ทว่าในปัจจุบัน “วิถีชีวิตสมัยใหม่” ผังเมืองที่เต็มไปด้วยตึกสูง สังคมที่เร่งรีบ การถือครองงานที่บีบคั้น กลับกลายเป็น “กำแพงสูง” ที่กีดกันโอกาสในการขยับร่างกายให้หยุดนิ่งอย่างไม่รู้ตัว

บทสังเคราะห์ฉบับนี้มีใช้เพียงรายงานสรุปตัวเลขทางสถิติ แต่คือ “เสียงเรียกร้อง” ของคนไทย 1,350 ชีวิต ภายใต้แคมเปญ “อยาก ‘ขยับ’ ทั้งสังคมไทย” ซึ่งส่งสัญญาณผ่านฐานข้อมูลที่เปี่ยมไปด้วยความคาดหวัง นี่คือบันทึกความต้องการที่สะท้อนว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ไม่ใช่เพียงเรื่องของ การ “ออกกำลังกาย” ในความหมายแคบ ๆ แต่มันคือการเรียกร้องสิทธิพื้นฐานในการมีชีวิตที่มีคุณภาพ สิทธิในการเดินทางเท้าที่ปลอดภัย สิทธิในการเข้าถึงพื้นที่สีเขียว และสิทธิในการได้รับสวัสดิการที่เอื้อต่อสุขภาวะในทุกช่วงวัย

สารบัญ

Insight: ถอดรหัสจากเสียงที่เปลี่ยนไป	หน้า 4
ผลการสำรวจความต้องการของประชาชนไทย	หน้า 8
เจาะลึกความต้องการที่น่าสนใจ	หน้า 10
- ความต้องการนโยบายเปลี่ยนตามช่วงวัย โดยผู้หญิงเน้นสวัสดิการเมื่ออายุมากขึ้น	หน้า 10
- เมือง-ชนบทต้องการโครงสร้างและสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน แต่ต่างกันที่แรงเสริมเชิงระบบ	หน้า 11
- ความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำแนกตาม Generation	หน้า 12
- ความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำแนกตามอาชีพ	หน้า 13

ในโอกาสการเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรไทยเป็นการทั่วไป พ.ศ. 2569 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเพื่อทราบถึงความต้องการเกี่ยวกับนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่พวกเขาประสงค์ให้เกิดขึ้นในสังคมไทย หัวใจสำคัญของการวิเคราะห์นี้คือการปรับจากนโยบายที่มีจุดเน้นแบบ **“บนลงล่าง” (Top-Down)** ที่รัฐเป็นผู้กำหนดหลัก ให้เป็นนโยบายที่ **“ฟังเสียงจากฐานราก” (Bottom-Up)** อย่างแท้จริง เสียงของพนักงานออฟฟิศที่กำลังต่อสู้กับ Office Syndrome เสียงของพ่อบ้านแม่บ้านที่อยากเห็นพื้นที่ว่างในชุมชนกลายเป็นลานกิจกรรมที่สว่างและปลอดภัย และเสียงของคนทำงานที่แบกรับภาระค่าครองชีพจนมองว่าหากการขยับร่างกายสามารถช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจได้จะเป็นเรื่องที่ดี

คณะทำงานมุ่งหวังให้เอกสารฉบับนี้เป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบระบบ เมือง ชุมชน และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนทุกคน อย่างเท่าเทียม เพราะการสร้าง **“สังคมที่ขยับได้”** มิใช่ภารกิจของปัจเจกบุคคล หากเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของสังคมทั้งระบบ นี่คือนโยบายสำคัญที่รัฐบาลจะใช้ **“ข้อมูล”** เป็นอาวุธในการ **“ทลายกำแพงสูง”** อุปสรรคเชิงโครงสร้าง โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่จะเกิดขึ้นในสังคมไทยจะถูกขับเคลื่อนภายใต้ความร่วมมือแบบหลายภาคส่วน มิใช่เรื่องของกระทรวงสาธารณสุข หรือภาคส่วนสุขภาพเพียงลำพัง แต่จะเป็นวาระแห่งชาติที่ร้อยเรียงทั้งการผังเมือง คมนาคม เศรษฐกิจ และแรงงานเข้าด้วยกันอย่างมีพลัง

บทสังเคราะห์ที่ท่านกำลังจะได้อ่านถัดจากนี้ คือบทสรุปของ **“ประชาธิปไตยแห่งสุขภาพะ”** ที่คนไทยร่วมกันส่งเสียงและเขียนขึ้น เพื่อบอกให้รัฐบาลรู้ว่า พวกเขาพร้อมแล้วที่จะ **“ขยับ”** แต่คำถามสำคัญคือ **“รัฐบาลพร้อมหรือไม่ที่จะขยับพื้นที่ ปรับสวัสดิการ และเปลี่ยนโครงสร้างเพื่อรองรับก้าวเดินของคนไทยทุกคน?”**

**เพราะเมื่อคนขยับ ประเทศย่อมเคลื่อนไปข้างหน้า
และนั่นคือจุดเริ่มต้นของสังคมไทยที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง**

แล้วพรรคการเมืองมีนโยบายอะไรบ้าง? ก็ตรงกับความต้องการประชาชน	หน้า 14
- นโยบายพรรคการเมืองตามข้อคำถามเชิงนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	หน้า 15
- นโยบายพรรคการเมืองตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับสาขา (GAPPA)	หน้า 16
- เมื่อเสียงที่ขอ ต้องการพลังร่วมขยับ	หน้า 18
ภาคผนวก	หน้า 22
คณะผู้จัดทำ	หน้า 26



Insight

ถอดรหัสจากเสียงที่เปลี่ยนไป

ความคิดเห็นของคนไทยที่ตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับนโยบายด้านกิจกรรมทางกาย ที่พวกเขาต้องการ ณ ปี 2569 สะท้อนรหัสของความคิด มุมมอง ตลอดจนความคาดหวังที่มี โดยค่อนข้างเป็นไปในทิศทางที่ต่างจากอดีตในหลากหลายมิติ

หากเป็นเมื่อก่อน ความต้องการอันดับต้น ๆ เมื่อพูดถึงนโยบายที่สนับสนุนการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา คงหนีไม่พ้น การอยากได้สนามกีฬา เครื่องออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา หรือ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ทว่าในยุคปัจจุบัน วันที่กิจกรรมทางกายแทรกซึมเข้าสู่ระดับวิถีชีวิตของผู้คนมากยิ่งขึ้น เสียงร้องขอในเรื่องเหล่านั้นเริ่มจางหาย แทนที่ด้วยเสียงที่เปลี่ยนไป อย่างน่าสนใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Prioritizing คนไทยขอ 2 เรื่องนี้...ก่อนขยับ !

พื้นที่
ที่เอื้ออำนวย
96.3%

แรงจูงใจ
ที่โดน
76.4%



เมื่อประชาชนคาดหวัง “ครั้งแรก” จากภาครัฐ เพื่อสร้างแรงจูงใจที่ใช้ !

จากข้อมูลการสำรวจสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ประชาชนคนไทยต้องการให้รัฐบาลลงทุน
อย่างเป็นทางการในการดำเนินนโยบายเชิงระบบ เพื่อให้การขยับร่างกายเป็นเรื่องง่าย เข้าถึงได้
และเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน โดยมองว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความรู้ แต่สิ่งแรกที่ควรจัดการคือ ข้อจำกัด
ด้าน **“โครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ”** นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำเป็นต้อง
ต้องเชื่อมโยงกับนโยบายสิ่งแวดล้อมและการควบคุมมลพิษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องมลภาวะทางอากาศ
ที่คนเมืองส่วนใหญ่ต่างสะท้อนถึงความกังวลของการไม่สามารถใช้ชีวิตกลางแจ้ง (Outdoor)
ได้อย่างอิสระเหมือนเมื่อก่อน

ในวันที่ **Functionality** สำคัญน้อยกว่า **Utility**





ที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ เสียงสะท้อนของการอยากขยับที่มีเงื่อนไขผ่าน **“แรงจูงใจ”** ที่มีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละคุณลักษณะของกลุ่มคน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ แรงจูงใจที่ใช่ของคนไทยแต่ละกลุ่มไม่เหมือนกัน ซึ่งจากข้อมูลการสำรวจสามารถจำแนกเสียงของความต้องการของคนไทยออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกันคือ

กลุ่มที่ 1: สายไลฟ์สไตล์ (สะสมแต้มแลกสินค้า/บริการ)

“ทุกก้าวคือแต้ม ทุกการขยับคือส่วนลด”

Gen Z & Alpha, Gen Y, วัยทำงาน, และกลุ่มคนเมืองที่ชอบเทคโนโลยีและความคุ้มค่าแบบทันที คนกลุ่มนี้มองว่าการขยับร่างกายเป็น **“การลงทุนเพื่อไลฟ์สไตล์”** โดยคนกลุ่มนี้ชอบความสนุก (Gamification) การแข่งขันหรือแบ่งปันเรื่องราวในเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online Social Network) และคุ้นเคยกับระบบ Reward ในแอปพลิเคชันพวกเขาไม่ได้มองเพียงว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องของการป้องกันความเจ็บป่วย แต่เป็นเรื่องของ **“ภาพลักษณ์”** และ **“ความทันสมัย”** การได้แต้มไปแลกอุปกรณ์กีฬาหรือกาแฟ ทำให้เขารู้สึกว่าการรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่ **“จับต้องได้และสนุก”** มากกว่าเป็นหน้าที่

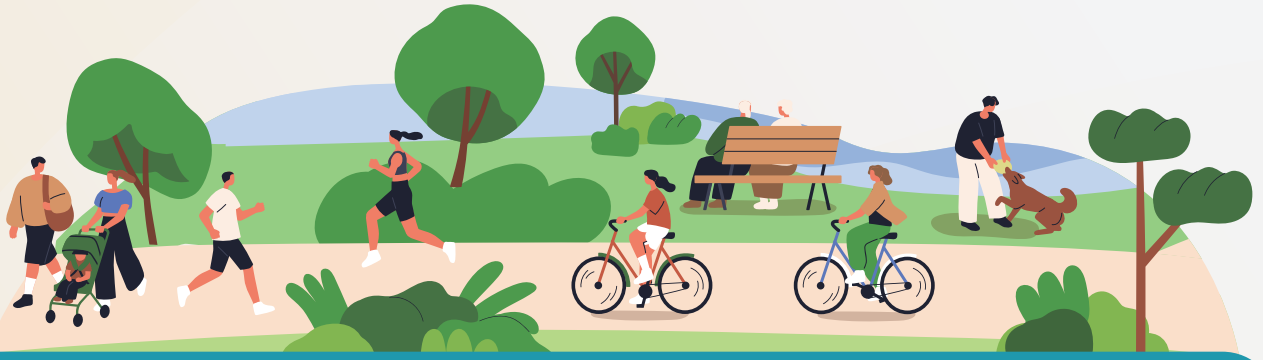


กลุ่มที่ 2: สายความมั่นคงทางสุขภาพ (สิทธิการรักษาพยาบาลพิเศษ)

“เหงื่อทุกหยด คือแต้มต่อของชีวิต”

Gen X และผู้สูงอายุ ที่กังวลเรื่องสุขภาพระยะยาว คนกลุ่มนี้มองว่าการขยับร่างกายเป็น **“เครื่องมือต่อรองความมั่นคงในชีวิต”** โดยตามช่วงวัยคนกลุ่มนี้เริ่มมีความกังวลเรื่องสุขภาพ และระบบสาธารณสุขที่แออัด พวกเขาารู้สึกว่าเมื่อป่วยแล้วอาจจะเข้าไม่ถึงการรักษาที่ดี หรือต้องรอนาน เสียงสะท้อนที่ออกมาจึงแสดงถึงความต้องการที่จะใช้การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกายเป็นแต้มต่อเพื่อให้ได้สิทธิประโยชน์ทางสุขภาพทั้งในมิติของการป้องกันความเสี่ยง (Risk Management) และความรู้สึกปลอดภัย (Security) โดยคาดหวังให้รัฐบาลให้ความสำคัญกับคนที่ดูแลตัวเอง โดยมอบสิทธิพิเศษ เช่น Fast Track ตรวจสุขภาพฟรีประจำปีแบบเจาะลึก หรือการเข้าถึงห้องพิเศษในราคาประหยัด เพื่อเป็น **“รางวัล”** ให้กับความมีวินัย





กลุ่มที่ 3: สายปากท้อง (ลดค่าน้ำ-ค่าไฟ)

“ยิ่งเดินเยอะ ยิ่งลดเยอะ”

ผู้สูงอายุ, ผู้มีรายได้น้อย, แม่บ้าน และกลุ่มหัวหน้าครอบครัว (Breadwinners) ทั้งในเมืองและชนบทที่ต้องแบกรับค่าใช้จ่ายคงที่ (Fixed Costs) สูง คนกลุ่มนี้มองว่าการขยับร่างกายเป็น **“ทางรอดทางเศรษฐกิจ”** โดยนี่คือกลุ่มที่ไม่ได้ต้องการของฟุ่มเฟือย แต่ต้องการลดภาระรายเดือน เรื่องของการมีสุขภาพที่ดีไม่ได้แค่ช่วยตนเอง แต่ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในบ้าน

ภายใต้ “ภาวะเศรษฐกิจบีบคั้น” จนการขยับร่างกายต้องกลายเป็นส่วนหนึ่งของการหารายได้ หรือการประหยัดเงินเพื่อความอยู่รอดของครัวเรือน ดังนั้นจึงต้องการนโยบายที่ “จับต้องได้” และช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจโดยตรง

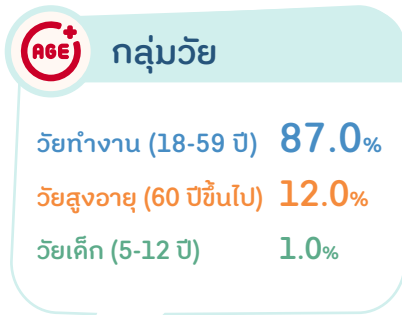
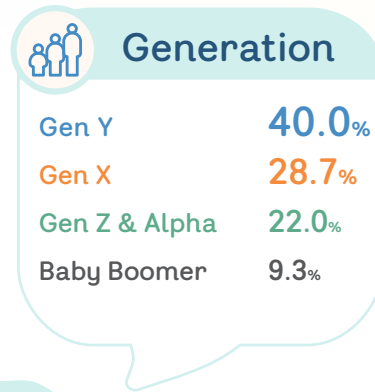


จะเห็นได้ว่า มาตรการจูงใจผ่าน **“แต้มสุขภาพ”** ในรูปแบบของมาตรการที่หลากหลาย อาจเป็นทางเลือกในการลงทุนทางนโยบายด้านกิจกรรมทางกายของรัฐบาลที่จะเป็นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของ **“การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”** จากเรื่องที่มีมุ่งเน้นแต่เพียงแต่มีดีทางสุขภาพทางตรง ให้กลายเป็นเรื่องที่มีความหมายต่อชีวิตและเงินในกระเป๋าของคนทุกกลุ่มอย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานดังกล่าวจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับเรื่อง **“พื้นที่สุขภาพ”** ตามที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ควบคู่กันไปด้วย เพราะหากไม่มีพื้นที่ที่เอื้ออำนวย ต่อให้มีแต้มสุขภาพเพื่อแลกสิทธิประโยชน์ ผู้คนก็ยังคงต้องประสบกับข้อจำกัดในการ **“ขยับ”** อยู่ดี



ผลการสำรวจความต้องการ ของประชาชนไทย

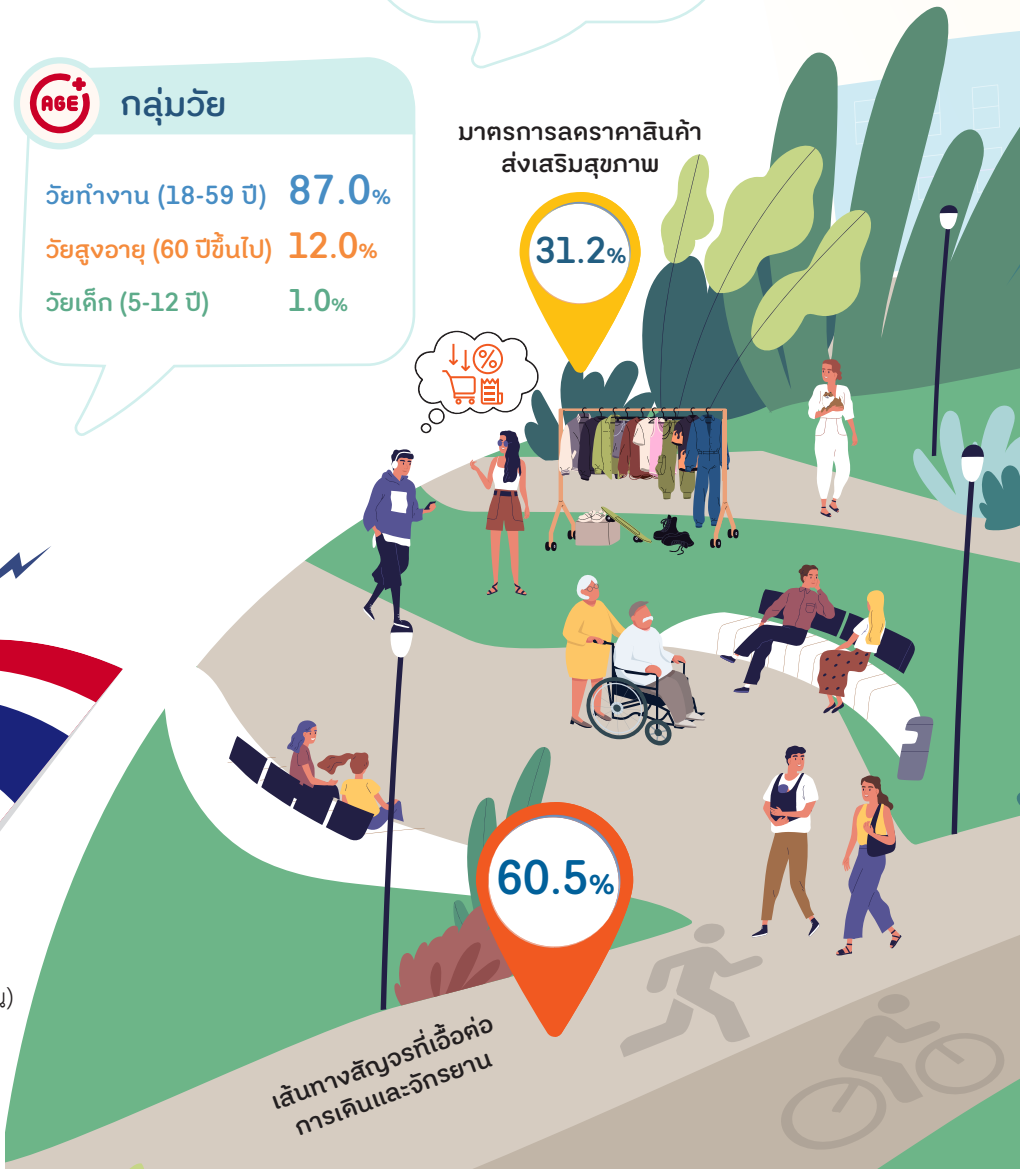
จากการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พบว่ามีผู้ตอบแบบสำรวจจำนวนทั้งสิ้น 1,350 คน ซึ่งผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เป็น**เพศหญิง** คิดเป็นร้อยละ 59.8 และเป็น**กลุ่มวัยทำงาน Gen Y** คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคือ **Gen X** คิดเป็นร้อยละ 28.7 โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 41.4 ปี **อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และเขตเมือง** คิดเป็นร้อยละ 44.5 และร้อยละ 39.6 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาอาชีพของผู้ตอบแบบสำรวจพบว่าส่วนใหญ่ **ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน หรือลูกจ้าง** คิดเป็นร้อยละ 29.9 รองลงมาคือ **อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างส่วนราชการ** คิดเป็นร้อยละ 25.3



มาตรการลดราคาสินค้าส่งเสริมสุขภาพ



รูปที่ 1 แสดงคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสำรวจความคิดเห็น (n = 1,350 คน)



เมืองและมาตรการที่เอื้อต่อการ “ขยับ”

ผลการสำรวจสะท้อนลำดับความต้องการเชิงนโยบายอย่างชัดเจน โดยข้อเรียกร้องอันดับหนึ่ง คือ **การเพิ่มพื้นที่สีเขียวและการจัดการมลพิษ** (ร้อยละ 69.5) รองลงมาอันดับที่ 2 และ 3 คือ **พื้นที่สันทนาการใกล้บ้านที่เข้าถึงได้จริง** และ **เส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการเดินและจักรยาน** (ร้อยละ 64.5 และ 60.5 ตามลำดับ) ขณะที่อันดับที่ 4 และ 5 คือ มาตรการเชิงแรงจูงใจทางเศรษฐกิจ เช่น **ระบบสะสมแต้มสุขภาพ** และ **มาตรการลดราคาสินค้าส่งเสริมสุขภาพ** ถูกจัดอยู่ในลำดับถัดลงมา (ร้อยละ 49.0 และ 31.2 ตามลำดับ)

จากข้อมูลดังกล่าว สะท้อนให้ทราบถึงประเด็นเชิงนโยบายที่ประชาชนต้องการที่สามารถแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก ๆ คือ เรื่องของการปรับสภาพแวดล้อม และการสร้างมาตรการจูงใจ โดยหากพิจารณาในรายละเอียดจะเห็นได้ว่ามีความเกี่ยวข้องในระดับวิถีชีวิตทั้งสิ้น (รายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก ตาราง ก และตาราง ข)

23.6%



การเพิ่มพื้นที่สีเขียว
และการจัดการมลพิษ

คูปองหรือ
กระเป๋าคัดสุขภาพ

26.5%

การเปิดพื้นที่
สถานศึกษา
เพื่อชุมชน

26.5%

สวัสดิการสุขภาพสำหรับ
แรงงานทุกประเภท

ระบบสะสม
แต้มสุขภาพ

49.0%

64.5%

พื้นที่สันทนาการใกล้บ้าน
ที่เข้าถึงได้จริง

18.4%

มาตรการส่งเสริมการเดินทางแบบ Active Commute

Active
Thailand Policy

9

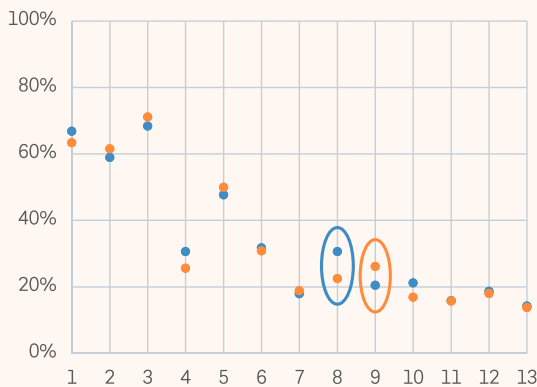


เจาะลึก ความต้องการที่น่าสนใจ

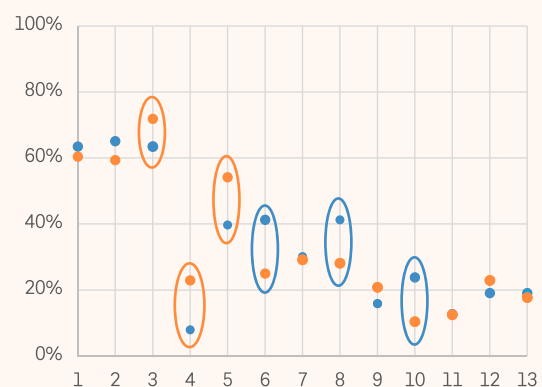
ความต้องการนโยบายเปลี่ยนตามช่วงวัย โดยผู้หญิงเน้นสวัสดิการเมื่ออายุมากขึ้น



กลุ่มวัยทำงาน 18-59 ปี (n=1,174)



กลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (n=162)



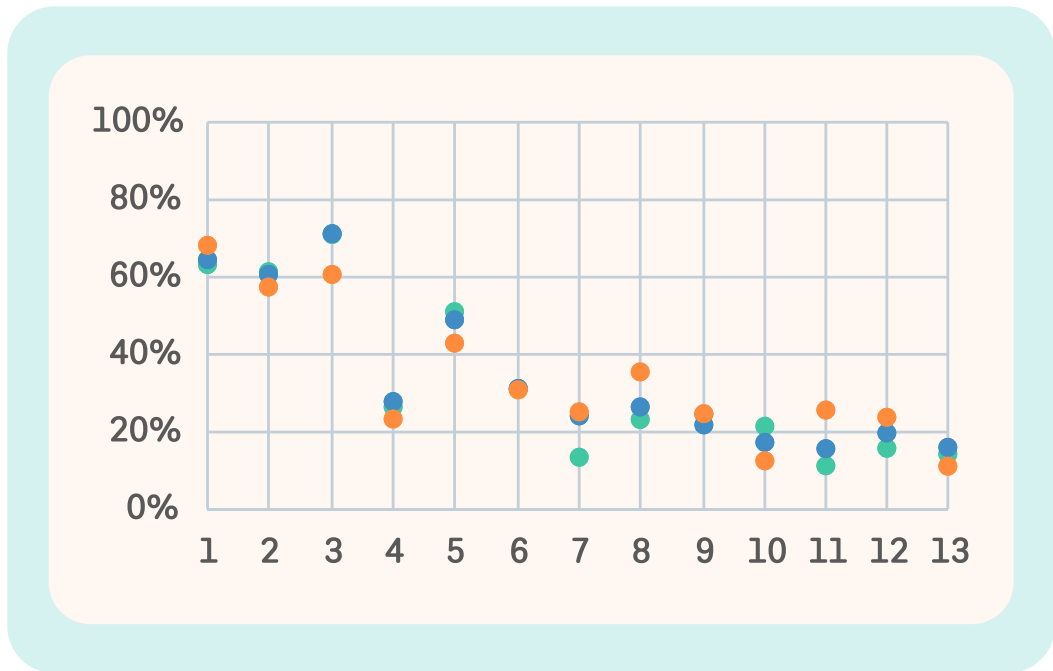
● เพศชาย ● เพศหญิง

รูปที่ 2 แสดงความแตกต่างของลำดับความต้องการนโยบายตามช่วงวัยและเพศ

- **กลุ่มวัยทำงาน** ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีระดับความต้องการนโยบายเพิ่มการขยับใกล้เคียงกัน โดยให้ความสำคัญสูงสุดกับมิติโครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม ความแตกต่างระหว่างเพศ จึงมีเพียงเล็กน้อยในบางประเด็นย่อย (ข้อ 4,8,9,10)
- **กลุ่มวัยสูงอายุ** มีความแตกต่างเชิงลำดับความสำคัญ โดยเพศหญิงให้ความสำคัญกับนโยบายด้านเศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ (ข้อ 3,4,5) มากกว่า ซึ่งอาจสะท้อนความกังวลด้านความมั่นคงและภาระค่าใช้จ่ายในช่วงชีวิตหลังเกษียณ ขณะที่เพศชายให้น้ำหนักกับประเด็นโครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม (ข้อ 6,8,10) มากกว่า แสดงถึงความคาดหวังต่อพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง

เมือง-ชนบท

ต้องการโครงสร้างและสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน แต่ต่างกันที่แรงเสริมเชิงระบบ เมืองเน้นแรงจูงใจการเงิน ในขณะที่ชนบทเน้นการสร้างพลังชุมชน



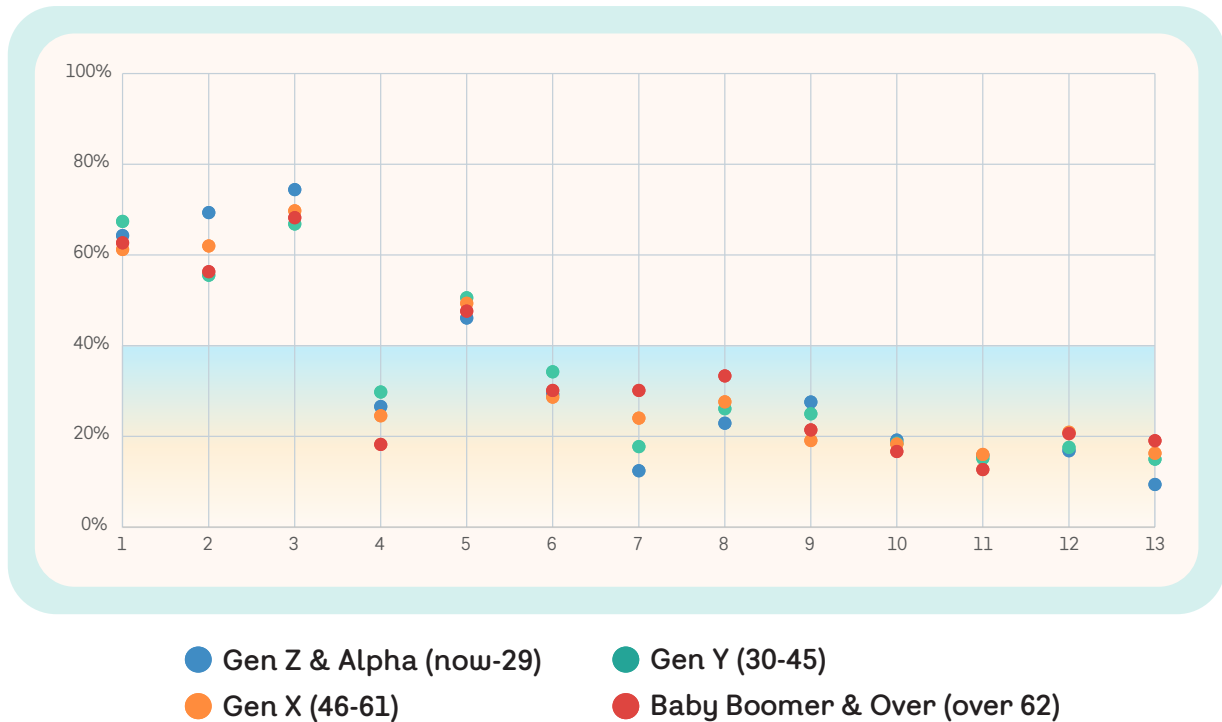
● กรุงเทพฯ ● จังหวัดอื่น ๆ โดยอาศัยในเขตเทศบาล (อบต.)
● จังหวัดอื่น ๆ โดยอาศัยนอกเขตเทศบาล (อบต.)

รูปที่ 3 แสดงสัดส่วนความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจำแนกตามพื้นที่ (n = 1,350)

- ทั้งคนเมืองและคนชนบท มีความต้องการนโยบายด้านโครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะ **“พื้นที่สุขภาวะใกล้บ้าน”** และ **“การออกแบบทางเดินเท้า”** ยังคงเป็นอันดับ 1 และ 2 ที่ต้องการสูงสุด
- แรงจูงใจทางการเงิน ถูกใจคนเมืองมากกว่า คนเมืองมีความต้องการในเรื่อง **“การสะสมแต้มสุขภาพเพื่อลดหย่อนภาษี”** หรือ **“ส่วนลดค่าน้ำ/ไฟ”** สูงกว่าคนในเขตชนบทอย่างเห็นได้ชัด
- กลไกพลังชุมชน ยังคงเป็นที่ต้องการของคนชนบท คนชนบทให้ความสำคัญกับ **“บทบาทของผู้นำชุมชน/อสม.”** และ **“การเปิดพื้นที่โรงเรียน/วัด”** ในสัดส่วนที่สูงกว่าคนเมืองเมื่อเทียบกับหัวข้ออื่น ๆ
- ปัญหาฝุ่น PM 2.5 กำแพงใหญ่ของคนเมือง เสียงสะท้อนความต้องการจากพื้นที่สีเขียวในเมือง

จำแนกตาม Generation

ความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชน



รูปที่ 4 แสดงสัดส่วนความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชน จำแนกตามกลุ่ม Generation (n = 1,350)

เมื่อพิจารณาเฉพาะรายการตัวเลือกนโยบายส่งเสริมการขยับรองจาก 4 อันดับสูงสุด (ไม่รวมนโยบายข้อ 1,2,3 และ 5) จะเห็นธรรมชาติการกระจายข้อมูลของแต่ละ GEN

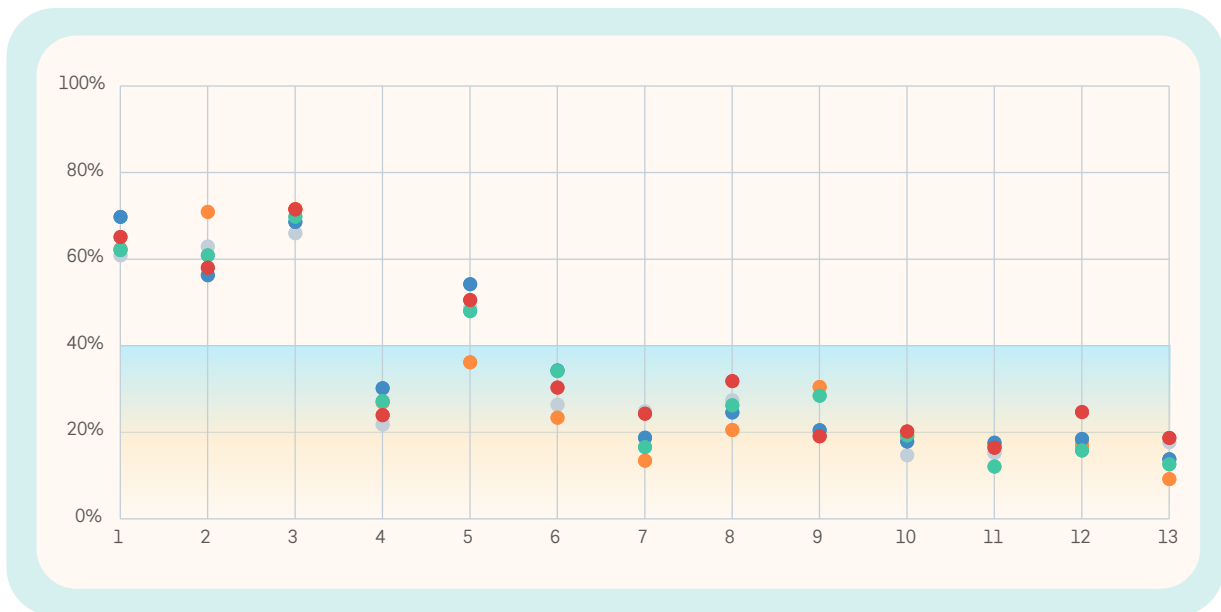
- **GEN Z** ต้องการกลุ่มนโยบายด้าน (ข้อ 4,9) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ/ การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานและวิถีชีวิต (Active lifestyle)
- **GEN Y** ต้องการกลุ่มนโยบายด้าน (ข้อ 4,6,8,9) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ/ การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานและวิถีชีวิต (Active lifestyle)/ โครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม
- **GEN X และ Baby Boomer** ต้องการกลุ่มนโยบายด้าน (ข้อ 4,6,7,8) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ/ โครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม/ หน่วยบริการทางสุขภาพและสถานพหุชุมชน

นโยบาย 13 ข้อ จากแบบสำรวจความคิดเห็นของประชาชนไทยเกี่ยวกับนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1. พื้นที่สุขภาวะใกล้บ้านที่เข้าถึงได้จริง: ปรับปรุงลานวัด/ ที่ว่างในชุมชนให้สว่าง ปลอดภัย ใช้งานได้จริงตลอดวัน
2. เส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการเดินและจักรยาน: ปรับปรุงไหล่ทาง/ ทางเดินในหมู่บ้านให้เรียบ เดินไปโรงเรียนหรือตลาดได้สะดวก
3. การเพิ่มพื้นที่สีเขียวและการจัดการมลพิษ: เพิ่มพื้นที่สีเขียวทุกตำบล และจัดการฝุ่นควันเพื่อกิจกรรมกลางแจ้ง
4. คุ้มครองหรือกระเป๋าดังค์สุขภาพ: แจกงบซื้ออุปกรณ์กีฬา/ ค่าบริการสนามกีฬา ผ่านแอปฯ/บัตร ปชช.
5. ระบบสะสมแต้มสุขภาพแลกสิทธิประโยชน์: ใช้ผลออกกำลังกาย (เช่น ก้าวเดิน) แลกส่วนลดค่าน้ำ-ไฟ หรือของใช้จำเป็น
6. มาตรการลดราคาสินค้าส่งเสริมสุขภาพ: ลดภาษี/คุมราคาอุปกรณ์กีฬา ให้ประชาชนซื้อของดีราคาถูกลงได้ง่ายขึ้น

จำแนกตามอาชีพ

ความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชน



- ไม่ได้ประกอบอาชีพ/พ่อแม่บ้าน/เกษียณ ● นักเรียน/นักศึกษา ● ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างส่วนราชการ
- พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้าง ● ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อิสระ

รูปที่ 5 แสดงสัดส่วนความต้องการนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชน จำแนกตามอาชีพ (n = 1,350)

เมื่อพิจารณาเฉพาะรายการตัวเลือกนโยบายส่งเสริมการขยับรองจาก 4 อันดับสูงสุด (ไม่รวมนโยบายข้อ 1,2,3 และ 5) ความต้องการนโยบายแต่ละด้าน จำแนกอาชีพ ได้ดังนี้

- **ผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ/พ่อแม่บ้าน/เกษียณ** (ข้อ 6,8) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคม เพื่อสุขภาพ/ โครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม
- **นักเรียน** (ข้อ 4,6,9) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ/ การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน และวิถีชีวิต (Active lifestyle)
- **ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างส่วนราชการ** (ข้อ 4,6,8) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคม เพื่อสุขภาพ/ โครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม
- **พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้าง** (ข้อ 4,6,8,9) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ/ การส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงานและวิถีชีวิต (Active lifestyle)/ โครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม
- **ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อิสระ** (ข้อ 4,6,7,8,12) เศรษฐกิจและสวัสดิการทางสังคมเพื่อสุขภาพ โครงสร้างผังเมืองและสิ่งแวดล้อม/ หน่วยบริการทางสุขภาพและสถานพหุชุมชน

7. ผู้นำสุขภาพชุมชนเข้มแข็ง: หนุน อสม./ผู้นำชุมชน จัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม สร้างสังคมสุขภาพดี
8. การเปิดพื้นที่สถานศึกษาเพื่อชุมชน: เปิดสนามกีฬาโรงเรียน/ ราชการ ให้ชาวบ้านใช้ช่วงเย็น/ วันหยุด
9. สวัสดิการสุขภาพสำหรับแรงงานทุกประเภท: บังคับให้ที่ทำงาน มีช่วงพักยืดเหยียด ลดความเสี่ยงจากการทำงาน
10. มาตรการส่งเสริมการเดินทางแบบ Active Commute: มีที่จอดจักรยาน/ห้องอาบน้ำ รองรับคนเดินหรือปั่นมาทำงาน
11. หนึ่งโรงเรียน หนึ่งลานกีฬามาตรฐาน: จัดงบประมาณปรับปรุงลานกีฬาโรงเรียนห่างไกล ให้ปลอดภัยและพร้อมใช้งาน
12. คลินิกกิจกรรมทางกายใน รพ.สต.: รพ.สต.ให้คำปรึกษา/ จัดโปรแกรมออกกำลังกายกลุ่มเสี่ยง NCDs
13. ใบบ่งยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: แพทย์สั่ง “ออกกำลังกาย” เป็นยา เบิกค่าใช้จ่ายได้ตามสิทธิ

แล้วพรรคการเมือง มีนโยบายอะไรบ้าง ?

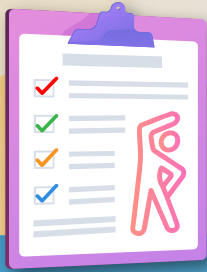
ที่ตรงกับความต้องการของประชาชน

ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการรวบรวมนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยพิจารณาณโยบายที่พรรคการเมืองที่ได้รับคะแนนเสียงสูงสุด 4 ลำดับ เสนอช่วงหาเสียงเลือกตั้งกับประเด็นข้อคำถามเชิงนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่ประชาชนต้องการ เพื่อเชื่อมโยง **“ข้อเสนอทางการเมือง”** เข้ากับ **“ความต้องการของสังคม”** อย่างเป็นรูปธรรม ทำให้เห็นว่า แต่ละพรรค มีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายตอบโจทย์ในประเด็นใด และมีแนวทาง หรือข้อเสนอในการดำเนินการลักษณะใด

(รายละเอียดดังตารางที่ 1)



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบนโยบายพรรคการเมือง
ตามข้อคำถามเชิงนโยบายที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



อันดับ	คำถามเชิงนโยบาย	ภูมิใจไทย	พรรคประชาชน PEOPLE'S PARTY	พท พรรคเพื่อไทย	กธ พรรคก้าวหน้า
1	การเพิ่มพื้นที่สีเขียวและการจัดการมลพิษ	จัดการทุนการเกษตรข้ามแดน แบนสินค้าเกษตรจากการเผา 100% ทันที	ลดมลพิษทางอากาศจากรถยนต์ ลด PM2.5	กฎหมายอากาศสะอาด	แก้ฝุ่น PM 2.5 นวัตกรรมเปลี่ยน "เศษวัสดุ" เป็น "เงิน" นำเศษวัสดุทางการเกษตรมาผ่านกระบวนการจัดการที่ถูกต้องเพื่อเปลี่ยนให้เป็น "ต้นทุนทางการเกษตร"
2	พื้นที่สุขภาวะใกล้บ้านที่เข้าถึงได้จริง	-	-	Smart City เมืองปลอดอาชญากรรม	-
3	เส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการเดินและจักรยาน	-	เสริมสร้างความปลอดภัยบนท้องถนน	เมืองเท่าเทียม Universal Design	-
4	ระบบสะสมแต้มสุขภาพแลกลิสต์	-	-	-	-
5	มาตรการลดราคาสินค้าส่งเสริมสุขภาพ	-	-	-	-
6	คู่มือหรือกระเป๋าตั้งค์สุขภาพ	-	-	-	-
7	การเปิดพื้นที่สถานศึกษาเพื่อชุมชน	-	-	-	-
8	สวัสดิการสุขภาพสำหรับแรงงานทุกประเภท	การต่อยอดนโยบาย 30 บาทรักษาทุกที่	-	-	-
9	ผู้นำสุขภาพชุมชนเข้มแข็ง	นโยบายสูงวัยพลัส-พลัสที่ 3: 1 หมู่บ้าน 1 พยาบาลอาสา	ยกระดับ อสม. สู่อำเภอ "แนวหน้าสุขภาพ"	-	-
10	คลินิกกิจกรรมทางกายใน sw.สศ.	-	-	-	-
11	มาตรการส่งเสริมการเดินทางแบบ Active Commute	-	-	-	-
12	หนึ่งโรงเรียน หนึ่งลานกีฬามาตรฐาน	-	-	1 อำเภอ 1 Academy	-
13	ใบสั่งยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	-	-	-	-

หมายเหตุ: ข้อมูลจากการทบทวนนโยบายพรรคการเมือง วันที่ 27 ม.ค. 2569, - หมายถึง ค้นไม่พบจากเอกสารนโยบายหาเสียง

เทียบชัด ๆ นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของพรรคการเมือง สอดคล้องกับแผนระดับสากลอย่างไร?

ข้อมูลในส่วนนี้หยิบเอานโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่พรรคการเมืองตั้งใจที่จะดำเนินการมาเทียบเคียงให้เห็นถึงความครอบคลุมของการดำเนินงาน สะท้อนภาพ “สิ่งที่(จะ)มี” และ “สิ่งที่(ยัง)ไม่มี” โดยเทียบเคียงกับแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับสากล (Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 หรือ GAPPA) ขององค์การอนามัยโลก ที่นับเป็นกรอบแนวทางการดำเนินงาน ด้านนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นมาตรฐาน โดยบ่งชี้อย่างชัดเจนว่า “การที่จะส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดำเนินการในปัจจัยกำหนดทางสุขภาพ (Determinant of Health) ใน 4 มิติที่สำคัญต่อไปนี้

1) สร้างบรรทัดฐานสังคมที่ไม่เนือยนิ่ง (Active societies) เพื่อสร้างบรรทัดฐานสังคมที่ศรัทธา และการเปลี่ยนกระบวนทัศน์เชิงบวกในทุกสังคมด้วยการเสริมสร้างองค์ความรู้ความเข้าใจ และความเห็นคุณค่าในประโยชน์อันหลากหลายของการมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอที่สอดคล้องกับทุกสมรรถนะและทุกกลุ่มวัย

2) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย (Active environments) เพื่อสร้างและรักษาสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและปกป้องสิทธิของทุกคน ทุกวัย และทุกสมรรถภาพในการเข้าถึงพื้นที่และสถานที่ปลอดภัยในชุมชนของตนเองอย่างเท่าเทียม เพื่อให้ทุกคนมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอตามสมรรถภาพ

3) สร้างโอกาสต่อการมีกิจกรรมทางกาย (Active people) สร้างและส่งเสริมการเข้าถึงโอกาสและโปรแกรมในสถานที่ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้คนทุกกลุ่มวัย และทุกสมรรถภาพ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน

4) สร้างระบบที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย (Active system) เน้นการลงทุนที่จำเป็นสำหรับการเสริมความเข้มแข็งและระบบที่สำคัญสำหรับดำเนินการสร้างเสริมกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมในนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกัน ทั้งในระดับนานาชาติ ระดับประเทศ ระดับท้องถิ่น แผนปฏิบัติการเหล่านี้กล่าวถึงระบบธรรมาภิบาลความเป็นผู้นำ ความร่วมมือระหว่างพหุภาคี ประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานการขับเคลื่อนและส่งเสริมระบบข้อมูลและกลไกการคลัง ในทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

เปรียบเทียบนโยบายพรรคการเมืองตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับสากล (Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 หรือ GAPPA)

	ภูมิใจไทย	พรรคประชาชน PEOPLE'S PARTY	พท พรรคเพื่อไทย	กธ กล้าธรรม
ACTIVE SOCIETIES สร้างบรรทัดฐานสังคมที่ไม่เนือนิ่ง	จ้างผู้สูงอายุทำงาน (สูงวัยมีรายได้)	1. ยกระดับ อสม. สู่ “แนวหน้าสุขภาพ” 2. บริหารการกีฬาอย่างมืออาชีพ สร้างเศรษฐกิจ	ซอฟต์แวร์ไทย THACCA-OFOS	สร้างเส้นทางนักกีฬาอาชีพ ให้เกิดขึ้นจริง
ACTIVE ENVIRONMENTS สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย	1. นโยบายสูงวัย พลัส - พลัสที่ 4: ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบครบวงจร 2. จัดการทุนการเกษตรข้ามแดนแบบสินค้าเกษตรจากการเผา 100% ทันที	1. ลดมลพิษทางอากาศจากระดับ PM2.5 2. ส่งเสริมแหล่งเรียนรู้ใกล้บ้าน 3. สร้างระบบนิเวศดูแลจิตใจที่หลากหลาย 4. เมกะโปรเจกต์ขนส่งสาธารณะเพื่อทุกคน 5. ผลักดัน “ตัวร่วม” เดินทางไร้รอยต่อ 8-45 บาทตลอดสาย 6. เสริมสร้างความปลอดภัยบนท้องถนน	1. เมืองเท่าเทียม Universal Design 2. รถไฟฟ้า 20 บาทตลอดสาย 3. Feeder – รถเมล์ติดีเตอร์ 10 บาท 4. กฎหมายอากาศสะอาด 5. Smart City เมืองปลอดภัย	1. ลงทุนอุปกรณ์สนามซ้อม และโค้ชคุณภาพ 2. แก้ฝุ่น PM 2.5 นวัตกรรมเปลี่ยน “เศษวัสดุ” เป็น “เงิน” นำเศษวัสดุทางการเกษตรที่เดิมต้องเผาทิ้งมาผ่านกระบวนการจัดการที่ถูกต้องเพื่อเปลี่ยนให้เป็น “ต้นทุนทางการเกษตร”
ACTIVE PEOPLE สร้างโอกาสต่อการมีกิจกรรมทางกายระดับบุคคล	-	1. การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตให้ผู้ป่วยระยะกลาง (Intermediate Care: IMC) 2. เพิ่มเบี้ยคนพิการ 1,200 / 2,000 บาท สนับสนุนกายอุปกรณ์และบริการที่จำเป็น	1. วิทยาศาสตร์การกีฬาสัญจร 2. เส้นทางอาชีพนักกีฬา 3. โครงการ “1 อำเภอ 1 Academy”	1. สนับสนุนกีฬาทุกระดับ 2. เพิ่มโอกาสนักกีฬาไทยสู่เวทีนานาชาติ
ACTIVE SYSTEMS สร้างระบบที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย	1. นโยบายสูงวัย พลัส - พลัสที่ 1: ลดหย่อนภาษีจ้างงานผู้สูงอายุ 2. นโยบายสูงวัย พลัส - พลัสที่ 3: 1 หมู่บ้าน 1 พยาบาลอาสา 3. โครงการรถจักรยานยนต์ไฟฟ้า 4. 1 อำเภอ 1 ศูนย์บำบัดยาเสพติด	ให้ท้องถิ่นมี “อำนาจ” และ “งบ” จัดการ “ขนส่งสาธารณะ” ในพื้นที่ตัวเอง	โครงการ “1 กีฬา 1 รัฐวิสาหกิจ”	-

หมายเหตุ: ข้อมูลจากการทบทวนนโยบายพรรคการเมือง วันที่ 27 ม.ค. 2569, : - หมายถึง ค้นไม่พบจากเอกสารนโยบายหาเสียง







จากการวิเคราะห์เทียบเคียงสะท้อนให้เห็นว่า พรรคการเมืองส่วนใหญ่มีนโยบายที่ “แคบ” กับ 4 มิติที่สำคัญของ GAPPA อยู่ไม่น้อย เรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องคิดต่อในเชิงลึกคือ จะเสริมความเข้มแข็งและจัดทำรายละเอียดของนโยบายที่มีอยู่เหล่านั้นอย่างไรให้สามารถสะท้อนและตอบโจทย์ที่ประชาชนต้องการได้อย่างสมดุล !








เมื่อเสียงที่ขอ ต้องการพลังร่วมขยับ



หากหยิบเอาผลสำรวจความต้องการมาไล่เรียงในลำดับที่มีความสำคัญ และคิดว่า การที่จะดำเนินการเรื่องนี้ให้เกิดขึ้นได้จริง ในสังคมไทยนั้นเป็นสิ่งที่มีความเป็นไปได้มากนักน้อยเพียงใด และหน่วยงานใดต้องเป็นผู้รับผิดชอบ เราจะต้อง “เริ่มต้นจากศูนย์” เลยหรือไม่ หรือว่าพอจะมีโครงการ นโยบาย กฎหมาย หรือระเบียบใดบ้างที่พอสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการทำงาน ในมิติความต้องการดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ข้อมูลในส่วนนี้จึงวิเคราะห์จำแนกให้ทราบถึง “ความสอดคล้องตามภารกิจ รวมถึงต้นทุน การทำงานที่มี” ของหน่วยงานต่าง ๆ ที่สามารถนำมา “ร่วมผลักดัน ในการสร้างสังคมที่กระฉับกระเฉง” ให้เกิดขึ้นในสังคมไทยได้

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสอดคล้องเชิงภารกิจ หน่วยงานรับผิดชอบ กิจกรรม และกฎหมายที่มีความสอดคล้องกับนโยบายที่ประชาชนต้องการ

อันดับ	ความต้องการเชิงนโยบาย ของประชาชน	จำนวน (คน)	ความต้องการ ของประชาชน (%)	กระทรวงหลัก	หน่วยงานที่รับผิดชอบหลัก	หน่วยงานร่วม	โครงการ (ที่เคย/กำลังดำเนินงาน)	กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
1	 การเพิ่มพื้นที่สีเขียว และการจัดการมลพิษ: เพิ่มพื้นที่สีเขียวทุกตำบล และจัดการฝุ่นควัน เพื่อกิจกรรมกลางแจ้ง	938	69.5	1. กระทรวงทรัพยากร ธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม 2. กระทรวงมหาดไทย	1. กรมป่าไม้ 2. กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช 3. สำนักงานนโยบายและ แผนทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม 4. กรมควบคุมมลพิษ 5. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	1. กรมโรงงานอุตสาหกรรม 2. กรมโยธาธิการและผังเมือง 3. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ 4. กรุงเทพมหานคร (กทม.) 5. สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิ สารสนเทศ	1. โครงการปลูกป่าในเมือง 2. โครงการป่าชุมชน 3. โครงการเขตอากาศสะอาด 4. โครงการจัดการขยะแบบครบวงจร 5. โครงการเฝ้าระวังมลพิษโรงงาน 6. โครงการห้องปลอดฝุ่น 7. โครงการชิงเก็บ ลดเผา 8. โครงการ 1 อปท. 1 สวนสาธารณะ	1. พ.ร.บ. ส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ 2. (ร่าง) พ.ร.บ. อากาศสะอาด 3. พ.ร.บ. ป่าชุมชน พ.ศ. 2562 4. แผนยุทธศาสตร์ ระยะ 5 ปี (พ.ศ.2566 - 2570) สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม (ประเด็นพื้นที่สีเขียว) 5. แนวทางปฏิบัติงานเพื่อขับเคลื่อนการจัดการพื้นที่ สีเขียวอย่างยั่งยืน ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2566 - 2570)
2	 พื้นที่สุขภาวะใกล้บ้านที่เข้า ถึงได้จริง: ปรับปรุงลานวัด/ ที่ว่างในชุมชน ให้อ่าง ปลอดภัย ใช้งานได้จริงตลอดวัน	871	64.5	กระทรวงมหาดไทย	1. กรมโยธาธิการและผังเมือง 2. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม สุขภาพ (สสส.) 2. กรมอนามัย	1. City Lab พื้นที่สุขภาวะใกล้บ้าน 2. โครงการเมืองสุขภาพดี (Healthy City) 3. นโยบาย “สวน 15 นาที” (กทม.) 4. ลานมีสุข ณ คิงส์ภา จ.ชัยนาท 5. “เปลี่ยนพื้นที่เปลี่ยว เป็นพื้นที่โปร่ง” (กทม.)	พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ว่าด้วยประชาชนและชุมชนมีสิทธิร่วมกัน จัดการพื้นที่ให้เป็นสุขภาวะ, จัดทำธรรมนูญ สุขภาพชุมชนเพื่อจัดการพื้นที่ เช่น สวนสาธารณะ, พื้นที่ออกกำลังกายในชุมชน
3	 เส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการ เดินและจักรยาน: ปรับปรุง ไหล่ทาง/ทางเดินในหมู่บ้าน ให้เรียบ เดินไปโรงเรียนหรือ ตลาดได้สะดวกปลอดภัย	817	60.5	กระทรวงคมนาคม	สำนักงานนโยบาย และแผนการขนส่งและจราจร	1. กรมทางหลวง 2. กรมทางหลวงชนบท 3. กรมโยธาธิการและผังเมือง 4. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น 5. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น 6. สำนักงานจราจรและขนส่ง (เฉพาะ กทม.) 7. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)	1. โครงการแผนปฏิบัติการด้านการขับเคลื่อนและ ส่งเสริมการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ พ.ศ. 2566 - 2570 2. โครงการจัดทำแผนแม่บทกรุงเทพฯ เมืองเดินเท้า และจักรยานสัญจรเชื่อมต่อขนส่งสาธารณะ ที่ครอบคลุมและยั่งยืน พ.ศ. 2567-2575 3. โครงการแผนปรับปรุงภูมิทัศน์และระบบสัญจรเพื่อ การเข้าถึงอย่างเท่าเทียม พื้นที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ	1. พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522 2. แนวทางให้รัฐส่งเสริมการเดินและใช้จักรยาน ในชีวิตประจำวัน (มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2555)
4	 ระบบสะสมแต้มสุขภาพ แลกเปลี่ยนประโยชน์: ใช้ผลออกกำลังกาย (เช่น ก้าวเดิน) แลกส่วนลด ค่าน้ำ-ไฟ หรือของใช้จำเป็น	661	49.0	กระทรวงสาธารณสุข	กรมอนามัย	สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)	1. โครงการก้าวหัวใจ มีการใช้แต้มสุขภาพแลกเปลี่ยน สิทธิประโยชน์ 2. แอปพลิเคชัน SMART อสม. มีระบบสะสมผลงาน อสม. แลกสิทธิประโยชน์ผ่านแอปพลิเคชัน	1. แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรค ไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566 - 2570) เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาว 2. eHealth/Digital Health ส่งเสริมการใช้ข้อมูล และแพลตฟอร์มดิจิทัลในระบบสุขภาพ 3. โครงการออมสุขภาพ (เครือข่ายคนไทยไร้พุง)
5	 มาตรการลดราคาสินค้า ส่งเสริมสุขภาพ: ลดภาษี/ คุมราคาอุปกรณ์กีฬา ให้ประชาชนซื้อของดีราคาถูก ได้ง่ายขึ้น	421	31.2	1. กระทรวง การท่องเที่ยว และกีฬา 2. กระทรวงการคลัง 3. กระทรวงพาณิชย์	1. กรมสรรพสามิต / กรมศุลกากร 2. กรมการค้าภายใน	กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	1. มาตรการภาษี “ช้อปดีมีคืน / Easy E-Receipt” 2. โครงการธงฟ้าประชารัฐ อุปกรณ์กีฬา 3. การปรับลดอัตราอากรขาเข้าอุปกรณ์กีฬา (พ.ศ. 2548)	1. พ.ร.บ. ว่าด้วยราคาสินค้าและบริการ พ.ศ. 2542 2. พ.ร.บ. การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558 3. นโยบายส่งเสริมอุตสาหกรรมเครื่องกีฬาไทย (ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)
6	 คู่มือหรือกระเป๋าตั้งค้ สุขภาพ: แจกงบซื้ออุปกรณ์ กีฬา/ค่าบริการสนามกีฬา ผ่านแอปฯ/บัตรประช.	358	26.5	1. กระทรวง สาธารณสุข 2. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	1. กรมอนามัย 2. กรมพลศึกษา	สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)	1. กิจกรรม “ก้าวหัวใจ” ส่งเสริมให้ประชาชนเดิน วิ่ง หรือออกกำลังกายเพื่อสะสมแคลอรีผ่านแอปพลิเคชัน/ เว็บไซต์ แด้มสุขภาพที่สามารถนำไปแลกกับของ รางวัล หรือสิทธิประโยชน์ต่างๆ เช่น ส่วนลดสินค้า สุขภาพ หรือสแกนรับของรางวัลผ่านตู้จำหน่ายสินค้า อัตโนมัติ ซึ่งเน้นการแลกของรางวัลในรูปแบบดิจิทัล 2. Calories Credit Challenge (CCC) ทุกแคลมีคุณค่า (สะสมแต้มแลกรางวัล)	1. แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 - 2573) 2. พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย

อันดับ	ความต้องการเชิงนโยบาย ของประชาชน	จำนวน (คน)	ความต้องการ ของประชาชน (%)	กระทรวงหลัก	หน่วยงานที่รับผิดชอบหลัก	หน่วยงานร่วม	โครงการ (ที่เคย/กำลังดำเนินงาน)	กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
7	 การเปิดพื้นที่สถานศึกษา เพื่อชุมชน: เปิดสนามกีฬา โรงเรียน/ราชการ ให้ชาวบ้าน ใช้ช่วงเย็น/วันหยุด	358	26.5	กระทรวงศึกษาธิการ	กรมส่งเสริมการเรียนรู้	1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) 2. สำนักงานศึกษาธิการจังหวัด 3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา 4. กรมการปกครอง, กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น 5. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 6. กรมอนามัย 7. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 8. กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา	1. Access School: ชุมชนสร้างโรงเรียน โรงเรียนสร้าง ชุมชน 2. โครงการเรียนรู้โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community- Based Learning: CBL) 3. โครงการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน (Community Learning Centres)	1. พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 2. พ.ร.บ. ส่งเสริมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 3. พ.ร.บ.ส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566
8	 สวัสดิการสุขภาพสำหรับ แรงงานทุกประเภท: บังคับให้ที่ทำงานมีช่องพัก ยืดเหยียด ลดความเสี่ยง จากการทำงาน	318	23.6	กระทรวงแรงงาน	1. กรมสวัสดิการและคุ้มครอง แรงงาน 2. สำนักงานประกันสังคม	1. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ 2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)	1. โครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (30 บาทรักษาทุกโรค) 2. ระบบประกันสังคม	1. พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 2. นโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (Universal Health Coverage: UHC) หรือ “สิทธิบัตร ทอง” ของไทย
9	 ผู้นำสุขภาพชุมชนเข้มแข็ง: คนุน อสม./ ผู้นำชุมชน จัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม สร้างสังคมสุขภาพดี	264	19.6	1. กระทรวง สาธารณสุข 2. สำนักงานกองทุน สนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สำนัก 3)	1. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ 2. กรมอนามัย	1. กรมการปกครอง 2. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	1. โครงการ อสม. นักจัดการสุขภาพชุมชน 2. โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3. โครงการตำบลจัดการสุขภาพวิถีใหม่	1. ระเบียบกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) พ.ศ. 2554 2. พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550
10	 คลินิกกิจกรรมทางกาย ใน sw.สค.: sw.สค. ให้คำปรึกษา/จัดโปรแกรม ออกกำลังกายกลุ่มเสี่ยง NCDs	252	18.7	กระทรวงสาธารณสุข	1. กรมอนามัย 2. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)	1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น 3. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)	คลินิกไร้พุง (DPAC : Diet & Physical Activity Clinic) เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอาหารและ กิจกรรมทางกายร่วมกัน	นโยบายส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพประชาชน 3อ. 2ส. สุขภาพวิถีไทย
11	 มาตรการส่งเสริม การเดินทางแบบ Active Commute: มีที่จอดจักรยาน/ ห้องอาบน้ำ รองรับคนเดิน หรือปั่นมาทำงาน	249	18.4	กระทรวงคมนาคม	1. สำนักงานนโยบายและแผนการ ขนส่งและจราจร 2. กรมอนามัย	1. กรมทางหลวง 2. กรมทางหลวงชนบท 3. กรมโยธาธิการและผังเมือง 4. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น 5. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น 6. สำนักงานจราจรและขนส่ง (เฉพาะ กทม.) 7. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)	1. โครงการแผนปรับปรุงภูมิทัศน์และระบบสัญญาณเพื่อ การเข้าถึงอย่างเท่าเทียม พื้นที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ 2. โครงการปรับปรุงภูมิทัศน์ริมคลองสามเสน 3. โครงการปรับปรุงภูมิทัศน์และลานกิจกรรมวัดโบสถ์ (สามเสน) 4. โครงการก่อสร้างทางเดินเท้าและสะพานเชื่อมสวน พญาไถภริมย์และพระราชวังพญาไท 5. โครงการเมืองเดินได้ (Walkable City) กรุงเทพมหานคร 6. โครงการ “เชียงใหม่เดินได้-เดินดี” 7. โครงการแผนพัฒนา TOD ต้นแบบเมืองขอนแก่น	1. พ.ร.บ. จราจรทางบก พ.ศ. 2522 2. แนวทางให้รัฐส่งเสริมการเดินทางและใช้จักรยาน ในชีวิตประจำวัน (มติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 พ.ศ.2555)
12	 หนึ่งโรงเรียน หนึ่งลานกีฬา มาตรฐาน: จัดงบประมาณ ลานกีฬาโรงเรียนห่างไกล ให้ปลอดภัยและพร้อมใช้งาน	207	15.3	1. กระทรวง การท่องเที่ยว และกีฬา 2. กระทรวงศึกษาธิการ	1. กรมพลศึกษา 2. สำนักงานคณะกรรมการการ ศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)	องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อบจ., เทศบาล, อบต.)	โครงการสนามเด็กเล่นสร้างปัญญา	พ.ร.บ. นโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2561
13	 ใบสั่งยาเพื่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม: แพทย์สั่ง “ออกกำลังกาย” เป็นยา เบิกค่าใช้จ่ายได้ตามสิทธิ	196	14.5	กระทรวงสาธารณสุข	1. กรมการแพทย์ 2. กรมอนามัย	1. สถาบันเวชศาสตร์วิถีชีวิต 2. ศูนย์จัดการความรู้และพัฒนาวิชาการเวชศาสตร์ วิถีชีวิต 3. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย 4. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ	คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต(Lifestyle Medicine Clinic)	1. ยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ เรื้อรังระดับชาติ (พ.ศ. 2560 - 2572): มีมาตรการชัดเจนเรื่องการส่งเสริมการจัดการ ตนเอง (Self-Management) ของผู้ป่วย 2. พ.ร.บ. หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545: ในส่วนของส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (P&P) 3. แนวทางเวชปฏิบัติ (CPG) สำหรับโรคเบาหวาน ฉบับปี 2566 (ปรับปรุง กพ. 67) เน้นการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเข้มข้น (Therapeutic Lifestyle Changes: TLC)



ภาคผนวก

ตาราง ก

จำนวน และร้อยละคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสำรวจความคิดเห็น (n=1,350 คน)

คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสำรวจความคิดเห็น	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	509 (37.7)
หญิง	808 (59.8)
เพศทางเลือก	24 (1.8)
ไม่ระบุ	9 (0.7)
กลุ่มวัย	
วัยเด็ก (5-17 ปี)	14 (1.0)
วัยทำงาน (18-59 ปี)	1174 (87.0)
วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	162 (12.0)
อายุเฉลี่ย = 41.4 ปี S.D. = 14.0 ค่าต่ำสุด = 10.0 ปี ค่าสูงสุด = 87.0 ปี	
Generation	
Gen Z & Alpha (พ.ศ. 2540-ปัจจุบัน)	297 (22.0)
Gen Y (พ.ศ. 2524-2539)	540 (40.0)
Gen X (พ.ศ. 2508-2523)	387 (28.7)
Baby Boomer & Silent (ตั้งแต่ พ.ศ. 2507)	126 (9.3)
เขตที่อยู่อาศัย	
กรุงเทพมหานคร	601 (44.5)
เมือง	535 (39.6)
ชนบท	214 (15.9)
อาชีพ	
ไม่ได้ประกอบอาชีพ/พ่อบ้านแม่บ้าน/เกษียณ	197 (14.6)
นักเรียน/นักศึกษา	141 (10.4)
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างส่วนราชการ	341 (25.3)
พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้าง	404 (29.9)
ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อิสระ	267 (19.8)

ตาราง ข

แสดงจำนวน และร้อยละของประเด็นความต้องการ
เชิงนโยบายของประชาชนตามลำดับการเลือก (n=1,350 คน)

ข้อที่	ประเด็นเชิงนโยบาย	จำนวน (ร้อยละ)
1	พื้นที่สุขภาวะใกล้บ้านที่เข้าถึงได้จริง: ปรับปรุงลานวัด/ที่ว่างในชุมชน ให้สว่าง ปลอดภัยใช้งานได้จริงตลอดวัน	871 (64.5)
2	เส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการเดินและจักรยาน: ปรับปรุงไหล่ทาง/ทางเดิน ในหมู่บ้านให้เรียบ เดินไปโรงเรียนหรือตลาดได้สะดวกปลอดภัย	817 (60.5)
3	การเพิ่มพื้นที่สีเขียวและการจัดการมลพิษ: เพิ่มพื้นที่สีเขียวทุกตำบล และจัดการฝุ่นควันเพื่อกิจกรรมกลางแจ้ง	938 (69.5)
4	คู่มือหรือกระเป๋าตั้งค์สุขภาพ: แจกข้อมูอูอุปกรณ์กีฬา/ค่าบริการสนามกีฬา ผ่านแอปฯ/บัตร ปชช.	358 (26.5)
5	ระบบสะสมแต้มสุขภาพแลกสิทธิประโยชน์: ใช้ผลออกกำลังกาย (เช่น ก้าวเดิน) แลกส่วนลดค่าน้ำ-ไฟ หรือของใช้จำเป็น	661 (49.0)
6	มาตรการลดราคาสินค้าส่งเสริมสุขภาพ: ลดภาษี/คุมราคาอุปกรณ์กีฬา ให้ประชาชนซื้อของดีราคาถูกลงได้ง่ายขึ้น	421 (31.2)
7	ผู้นำสุขภาพชุมชนเข้มแข็ง: หนุน อสม./ผู้นำชุมชน จัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม สร้างสังคมสุขภาพดี	264 (19.6)
8	การเปิดพื้นที่สถานศึกษาเพื่อชุมชน: เปิดสนามกีฬาโรงเรียน/ราชการ ให้ชาวบ้านใช้ช่วงเย็น/วันหยุด	358 (26.5)
9	สวัสดิการสุขภาพสำหรับแรงงานทุกประเภท: บังคับให้ที่ทำงานมีช่วงพัก ยืดเหยียด ลดความเสี่ยงจากการทำงาน	318 (23.6)
10	มาตรการส่งเสริมการเดินทางแบบ Active Commute: มีที่จอดจักรยาน/ห้องอาบน้ำรองรับคนเดินหรือปั่นมาทำงาน	249 (18.4)
11	หนึ่งโรงเรียน หนึ่งลานกีฬามาตรฐาน: จัดงบปรับปรุงลานกีฬาโรงเรียนห่างไกล ให้ปลอดภัยและพร้อมใช้งาน	207 (15.3)
12	คลินิกกิจกรรมทางกายใน รพ.สต.: รพ.สต. ให้คำปรึกษา/จัดโปรแกรม ออกกำลังกายกลุ่มเสี่ยง NCDs	252 (18.7)
13	ใบสั่งยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: แพทย์สั่ง "ออกกำลังกาย" เป็นยา เบิกค่าใช้จ่ายได้ตามสิทธิ	196 (14.5)

ตาราง ก แสดงจำนวน และร้อยละความคิดเห็นความต้องการนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชน จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสำรวจและประเด็นความต้องการเชิงนโยบาย

ประเด็นเชิงนโยบาย	คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสำรวจ (ร้อยละ)														
	จำนวนเพศ			จำนวน Generation				จำนวนเขตที่อยู่อาศัย			จำนวนอาชีพ				
	ชาย	หญิง	เพศทางเลือก	Gen Z & Alpha	Gen Y	Gen X	Baby Boomer & Silent	กทม.	เมือง	ชนบท	ไม่ได้ประกอบอาชีพ/พ่อบ้านแม่บ้าน/เกษียณ	นักเรียน/นักศึกษา	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างส่วนราชการ	พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้าง	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อิสระ
1) พื้นที่สุขภาพใกล้บ้านที่เข้าถึงได้จริง: ปรับปรุงลานวัด/ที่ว่างในชุมชน ให้สว่าง ปลอดภัย ใช้งานได้จริงตลอดวัน	338 (66.4)	510 (63.1)	15 (62.5)	191 (64.3)	364 (67.4)	237 (61.2)	79 (62.7)	380 (63.2)	345 (64.5)	146 (68.2)	120 (60.9)	88 (62.4)	238 (69.8)	251 (62.1)	174 (65.2)
2) เส้นทางสัญจรที่เอื้อต่อการเดินและจักรยาน: ปรับปรุงโหล่ทาง/ทางเดินในหมู่บ้านให้เรียบ เดินไปโรงเรียนหรือตลาดได้สะดวกปลอดภัย	305 (59.9)	496 (61.4)	13 (54.2)	206 (69.4)	300 (55.6)	240 (62.0)	71 (56.3)	369 (61.4)	325 (60.7)	123 (57.5)	124 (62.9)	100 (70.9)	192 (56.3)	246 (60.9)	155 (58.1)
3) การเพิ่มพื้นที่สีเขียวและการจัดการมลพิษ: เพิ่มพื้นที่สีเขียวทุกตำบล และจัดการฝุ่นควันเพื่อกิจกรรมกลางแจ้ง	345 (67.8)	575 (71.2)	15 (62.5)	221 (74.4)	361 (66.9)	270 (69.8)	86 (68.3)	427 (70.0)	381 (71.2)	130 (60.7)	130 (66.0)	101 (71.6)	234 (68.6)	282 (69.8)	191 (71.5)
4) คูคลองหรือกระเปาะตื้นศุภาพ: แจกงบซื้ออุปกรณ์กีฬา/ค่าบริการสนามกีฬา ผ่านแอปฯ/บัตร ปชช.	143 (28.1)	205 (25.4)	7 (29.2)	79 (26.6)	161 (29.8)	95 (24.5)	23 (18.3)	159 (26.5)	149 (27.9)	50 (23.4)	43 (21.8)	38 (27.0)	103 (30.2)	110 (27.2)	64 (24.0)
5) ระบบสะสมแต้มสุขภาพแลกลิสทียประโยชน์: ใช้ผลออกกำลังกาย (เช่น ก้าวเดิน) แลกส่วนลดค่าน้ำ-ไฟ หรือของใช้จำเป็น	235 (46.2)	407 (50.4)	15 (62.5)	137 (46.1)	273 (50.6)	191 (49.4)	60 (47.6)	307 (51.1)	262 (49.0)	92 (43.0)	96 (48.7)	51 (36.2)	185 (54.3)	194 (48.0)	135 (50.6)
6) มาตรการลดราคาสินค้าส่งเสริมสุขภาพ: ลดภาษี/คุมราคาอุปกรณ์กีฬา ให้ประชาชนซื้อของดีราคาถูกได้ง่ายขึ้น	168 (33.0)	243 (30.1)	7 (29.2)	87 (29.3)	185 (34.3)	111 (28.7)	38 (30.2)	188 (31.3)	167 (31.2)	66 (30.8)	52 (26.4)	33 (23.4)	117 (34.3)	138 (34.2)	81 (30.3)
7) ผู้นำสุขภาพชุมชนเข้มแข็ง: หนุน อสม./ผู้นำชุมชน จัดกิจกรรมออกกำลังกายกลุ่ม สร้างสังคมสุขภาพดี	99 (19.4)	162 (20.0)	2 (8.3)	37 (12.5)	96 (17.8)	93 (24.0)	38 (30.2)	81 (13.5)	129 (24.1)	54 (25.2)	49 (24.9)	19 (13.5)	64 (18.8)	67 (16.6)	65 (24.3)
8) การเปิดพื้นที่สถานศึกษาเพื่อชุมชน: เปิดสนามกีฬา โรงเรียน/ราชการ ให้ชาวบ้านใช้ช่วงเย็น/วันหยุด	162 (31.8)	187 (23.1)	7 (29.2)	68 (22.9)	141 (26.1)	107 (27.6)	42 (33.3)	140 (23.3)	142 (26.5)	76 (35.5)	54 (27.4)	29 (20.6)	84 (24.6)	106 (26.2)	85 (31.8)
9) สวัสดิการสุขภาพสำหรับแรงงานทุกประเภท: บังคับให้ที่ทำงานมีช่วงพักยืดเหยียด ลดความเสี่ยงจากการทำงาน	100 (19.6)	207 (25.6)	8 (33.3)	82 (27.6)	135 (25.0)	74 (19.1)	27 (21.4)	148 (24.6)	117 (21.9)	53 (24.8)	39 (19.8)	43 (30.5)	70 (20.5)	115 (28.5)	51 (19.1)
10) มาตรการส่งเสริมการเดินทางแบบ Active Commute: มีที่จอดจักรยาน/ห้องอาบน้ำ รองรับคนเดินหรือปั่นมาทำงาน	110 (21.6)	130 (16.1)	8 (33.3)	57 (19.2)	100 (18.5)	71 (18.3)	21 (16.7)	129 (21.5)	93 (17.4)	27 (12.6)	29 (14.7)	27 (19.1)	61 (17.9)	78 (19.3)	54 (20.2)
11) หนึ่งโรงเรียน หนึ่งสถานกีฬามาตรฐาน: จัดงบประมาณปรับปรุงลานกีฬาโรงเรียนห่างไกล ให้ปลอดภัยและพร้อมใช้งาน	78 (15.3)	126 (15.6)	2 (8.3)	47 (15.8)	82 (15.2)	62 (16.0)	16 (12.7)	68 (11.3)	84 (15.7)	55 (25.7)	30 (15.2)	24 (17.0)	60 (17.6)	49 (12.1)	44 (16.5)
12) คลินิกกิจกรรมทางกายใน รพ.สต.: รพ.สต. ให้คำปรึกษา/จัดโปรแกรมออกกำลังกายกลุ่มเสี่ยง NCDs	94 (18.5)	151 (18.7)	4 (16.7)	50 (16.8)	95 (17.6)	81 (20.9)	26 (20.6)	95 (15.8)	106 (19.8)	51 (23.8)	35 (17.8)	24 (17.0)	63 (18.5)	64 (15.8)	66 (24.7)
13) ใบบังยาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: แพทย์สั่ง "ออกกำลังกาย" เป็นยา เบิกค่าใช้จ่ายได้ตามสิทธิ	75 (14.7)	115 (14.2)	4 (16.7)	28 (9.4)	81 (15.0)	63 (16.3)	24 (19.0)	86 (14.3)	86 (16.1)	24 (11.2)	35 (17.8)	13 (9.2)	47 (13.8)	51 (12.6)	50 (18.7)
รวม (คน)	509	808	24	297	540	387	126	601	535	214	197	141	341	404	267

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
นิรมล ราศรี

รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส.

คณะบรรณาธิการ

รศ. ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

อัญญารัตน์ คณะวาปี

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เบญจมาภรณ์ ผึ้งรวง

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะทำงาน

ณัฐนันท์ ศิริโกสุม

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นฤมล เหมะรุฉิน

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สิทธิชาติ แก้วกิ่ง

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ดนุสรณ์ โพธารินทร์

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

พนิตชญา ลิ้มศิริ

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นรมน ทองเกิด

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

กฤษณ อร่ามศรี

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นิธิพัฒน์ ประสาทกุล

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ออกแบบรูปเล่ม

สุรศักดิ์ เพ็ญใหม่

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นนทวัฒน์ จิราสุนทร

นักวิจัยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



ประชาชนไม่ได้ขี้เกียจขยับ
แต่พวกเขาต้องการ
"สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย"
และ "แรงจูงใจที่จับต้องได้"
ประเทศไทยต้องการ
"การออกแบบอย่างสร้างสรรค์"
เพื่อให้การขยับเป็นเรื่องปกติ
ในชีวิตประจำวัน



มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333
เว็บไซต์ www.tpak.or.th
Facebook: <https://www.facebook.com/TPAK.Thailand>

