PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY PHUKET CAMPUS

คู่มือการจัดทำแผนและพัฒนาโครงการ ในกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่

ประเด็น

กิจกรรมทางกาย

PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY PHUKET CAMPUS

สสส

สปสช.

สถาบันนโยบายสาธารณะ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คู่มือการจัดทำแผนและพัฒนาโครงการ
ในกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
ประเด็นกิจกรรมทางกาย

คณะผู้จัดทำ

ผศ.ดร.ภก.พงค์เทพ สุธีรวุฒิ

ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร

ญัตติพงศ์ แก้วทอง

จินดาวรรณ รามทอง

ดร.สุวภาคย์ เบญจธนวัฒน์

มีนาคม 2567

คำนำ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญอย่างมาก และเป็นหนึ่งใน 5 ปัจจัยเสี่ยงหลักด้านสุขภาพ ในการลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable Diseases: NCDs) ของทุกประเทศทั่วโลก

คู่มือการจัดทำแผนและโครงการการมีกิจกรรมทางกายในกองทุนระบบสุขภาพในระดับท้องถิ่น/ท้องที่ ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้หน่วยงาน เครือข่าย หรือผู้สนใจที่มีความประสงค์จะทำแผนและโครงการเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยจะขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนระบบสุขภาพในระดับท้องถิ่น/ท้องที่

เนื้อหาในคู่มือประกอบความหมายกิจกรรมทางกาย เกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การจัดทำแผนเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย และตัวอย่างโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่จะทำแผนและโครงการเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในชุมชนมีสุขภาพดี ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อ นำไปสู่คนแข็งแรง ชุมชนแข็งแรง ประเทศแข็งแรงต่อไป

คณะผู้จัดทำ
สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สารบัญ

1.	ความหมายกิจกรรมทางกาย	5
2.	เกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	5
3.	สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย	7
4	ความเหลื่อมล้ำของการมีกิจกรรมทางกายในประเทศไทย	9
5.	ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	11
6.	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	12
7.	การจัดทำแผนเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	13
8.	การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	30
9.	ตัวอย่างโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	38

กิจกรรมทางกาย

1. ความหมายกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายในการทำกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) การทำงาน/งานบ้าน 2) การเดินทาง 3) การมีกิจกรรมนันทนา การกีฬา และการออกกำลังกายกิจกรรมทางกายจึงมีความหมายมากกว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกาย

1) การทำงาน/งานบ้าน เช่น การยืนประชุม การยืดเหยียดร่างกายทุกๆ 30 นาที ในที่ทำงาน การลุกนั่งจากเก้าอี้ การเพาะปลูกเกษตรทำสวนทำไร่ การเดินขึ้นลงบันได แทนลิฟต์การออกแรงกวาดบ้านและถูพื้น การออกแรงรดน้ำ ต้นไม้

2) การเดินทาง เช่น การสะสมก้าวเดินในการเดินทาง การปั่นจักรยานไปวัด/ตลาด/หาเพื่อนบ้าน

3) นันทนาการ กีฬา และการออกกำลังกาย เช่น การเดินวิ่งในสวนสาธารณะ การเข้าร่วมแข่งขันงานวิ่ง การเต้นแอโรบิก การเล่นฟิตเนส การรำไม้พลอง

2. เกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ พิจารณาได้จากเกณฑ์ 2 ประการ ได้แก่ (1) ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย และ (2) ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย ดังนี้

2.1 ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) ระดับเบา เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำ ให้รู้สึกเหนื่อย เช่น การยืน การเดินระยะสั้นๆ การทำงานบ้าน

2) ระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้น จับชีพจรได้ 120-150 ครั้งต่อนาทีโดยประมาณสังเกตจากการที่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินขึ้นลงบันได

3) ระดับหนัก เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น จับชีพจรได้มากกว่า 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป โดยประมาณ เช่น การขุดดินปลูกพืชทางการเกษตร การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก การเต้นแอโรบิก การวิ่งเร็ว การตีแบดมินตัน การเตะฟุตบอล เป็นต้น

ระดับความเบา	การสังเกตอาการ	ตัวอย่างกิจกรรมทางกาย
เบา	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย การพูดปกติ	- การเดินระยะสั้นๆ - การทำงานบ้าน กวาดพื้น ล้างจาน

ระดับความเบา	การสังเกตอาการ	ตัวอย่างกิจกรรมทางกาย
ปานกลาง	การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้นจับชีพจรได้ 120-150 ครั้งต่อนาที โดยประมาณ สามารถพูดเป็นประโยค	- การเดินเร็ว - การปั่นจักรยาน - การเดินขึ้นลงบันได
หนัก	การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น จับชีพจรได้มากกว่า 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปโดยประมาณ	- การขุดดินปลูกพืช - การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก - การเต้นแอโรบิก - การวิ่งเร็ว - การตีแบดมินตัน - การแตะฟุตบอล

2.2 ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากดูระดับหนักเบาแล้วจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะมีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย ดังนี้ เด็กช่วง 5 ปีแรก ควรมีกิจกรรมทางกายทั้งระดับเบา ปานกลาง และหนักอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน หรือ 3 ชั่วโมงต่อวัน โดยให้มีกิจกรรมทางกายกระจายไปทั้งวันเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วันผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วันเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ โดยขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละราย

ตาราง แสดงระยะเวลา ระดับความหนักเบาของการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละช่วงวัย

ช่วงวัย	ระดับความหนักเบา	ระยะเวลา
เด็กช่วง 2-4 ปีแรก	ระดับเบา ปานกลาง และหนัก	อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน หรือ 3 ชั่วโมงต่อวัน
เด็กและวัยรุ่น 5-17 ปี	ระดับปานกลางถึงหนัก	อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน
ผู้ใหญ่ 18-64 ปี	ระดับปานกลางถึงหนัก	อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน
ผู้สูงอายุ	ระดับปานกลางถึงหนัก	อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

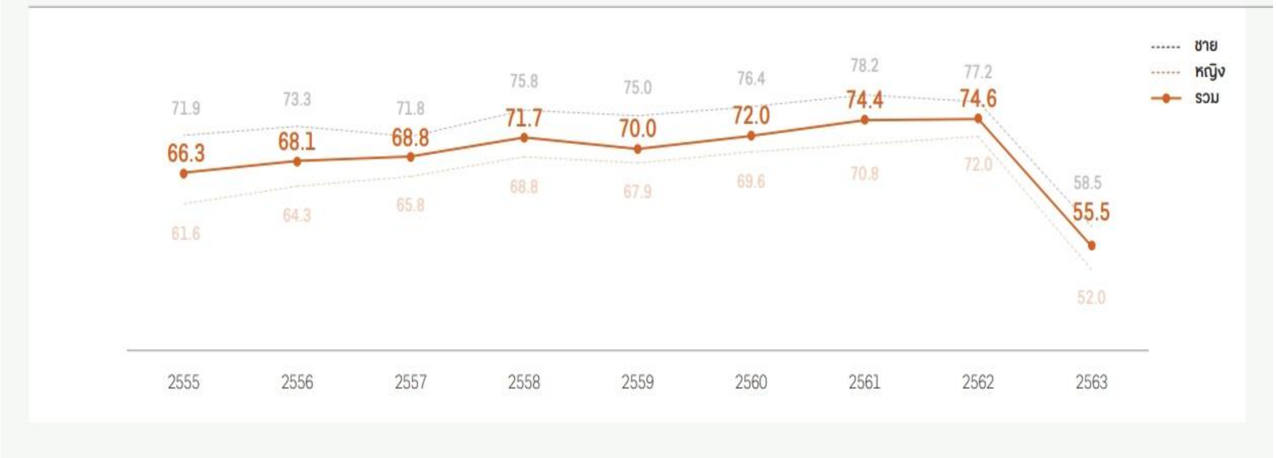
ช่วงวัย	ระดับความหนักเบา	ระยะเวลา
65 ปีขึ้นไป		หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน

ทั้งนี้ในแต่ละวันสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงเวลาต่างๆ แล้วนำ มานับรวมกันได้ โดยในแต่ละช่วงเวลาย่อยๆ นั้น จะต้องมีระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกายติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ถึงจะพอเพียงให้มีการกระตุ้นการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนของเลือด ดังตัวอย่างการแบ่งการมีกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่ เช่น การมีกิจกรรมทางกายช่วงเช้าด้วยการเดินอย่างเร็วมาทำงาน ระยะเวลา 15 นาที ช่วงเที่ยงเดินเร็วๆ ไปรับประทานอาหารระยะเวลา 10 นาที ช่วงเย็นเลิกงานเดินกลับบ้านระยะเวลา 15 นาที จะได้กิจกรรมทางกายระดับปานกลางจากการเดินเร็วรวม 40 นาทีใน 1 วัน หากทำเช่นนี้ทุกวันทำงานก็จะทำให้มีกิจกรรมทางกายถึง 200 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งจากตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายข้างต้นในวัยผู้ใหญ่นับว่ามีความเพียงพอ และหากจะให้มีสุขภาพดีมากขึ้นก็อาจมีการออกกำลังกายระดับหนักร่วมด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกล้ามเนื้อส่วนอื่นให้มีการยืดเหยียดเพิ่มขึ้นด้วยการแอโรบิกในวันศุกร์อีก 60 นาที หรือการเล่นไทเก็กอีก 60 นาทีก็จะเป็นการเพิ่มการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการช่วยเดิน

3. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

จากการติดตามและเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายระดับประเทศตลอดช่วง 9 ปีที่ผ่านมา โดยสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับ สสส. และกระทรวงสาธารณสุข แสดงให้เห็นว่าในภาพรวมระดับประเทศ ทิศทางการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อัตราการเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละประมาณร้อยละ 1.03 โดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น คือ จากร้อยละ 66.3 ในปี 2555 (ปีฐานของการสำรวจ) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74.6 ในปี 2562 (ก่อนสถานการณ์โควิด-19) อย่างไรก็ตาม ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปี 2563 ด้วยข้อจำกัดในการใช้ชีวิตดังที่เคยเป็นตามปกติ ส่งผลให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยในภาพรวม ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 55.5 (ข้อมูล เดือนมีนาคม 2563) และอยู่ที่ร้อยละ 65.3 (ข้อมูล เดือนธันวาคม ปี 2563) อย่างไรก็ตามจากการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมา (ระหว่างปี 2555-2562) จะแสดงให้เห็นแนวโน้มเชิงบวกและทิศทางที่เหมาะสมในแง่การกำหนดยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยพิจารณาจากระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทุกกลุ่มวัยอยู่ในระดับที่สูงเกินกว่าร้อยละ 70 นับเป็นหนึ่งในผลสำเร็จของการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องของแผน และภาคีเชิงยุทธศาสตร์ที่ร่วมกันผลักดันกิจกรรมตามแผนงานกระทั่งเกิดเป็นผลลัพธ์ทางพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนในระยะยาว ทว่าจากสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยทั้งในแง่ของมลภาวะทางอากาศจากฝุ่นละออง PM 2.5 ในช่วงปลายปี 2562 รวมถึงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชากรตั้งแต่ช่วงต้นปี 2563 นับเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและ

การมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรม นันทนาการ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากลางแจ้งอย่างหลีกเลี่ยง (แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส., 2565)



รูป ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของประเทศไทย
ที่มา: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)

องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าในแต่ละปีการเสียชีวิตของประชากรโลกเกือบ 1.9 ล้านคน มาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุง และการเจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ (NCDs) โดยมีโอกาสเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจร้อยละ 30 โรคเบาหวานร้อยละ 27 โรคมะเร็งลำ ไส้ร้อยละ 25 โรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 21 โรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 6 และมีโอกาสเสี่ยงต่อการตายสูงถึงร้อยละ 20-30 ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่งก็มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน ดังแสดงในตาราง

ตาราง ร้อยละของโอกาสในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

โรคไม่ติดต่อ (NCDs)	**ร้อยละของโอกาสในการเกิดโรค ที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ**
โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ	30
เบาหวาน	27
มะเร็งลำไส้	25
มะเร็งเต้านม	21
หลอดเลือดหัวใจ	6

เมื่อคิดต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็นโรคอ้วนในประเทศไทยพบว่า มีมูลค่าการสูญเสียรวมทั้งสิ้น 12,142 ล้านบาท เป็นการคิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ โดย

- ค่าใช้จ่ายที่เกิดจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่าสูงถึง 5,584 ล้านบาทซึ่ง 3 ลำดับแรก มาจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็งลำ ไส้มูลค่าประมาณ 3,387 1,071 และ 337 ล้านบาท ตามลำดับ

- ต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพมีมูลค่า 6,558 ล้านบาท มาจากการขาดงานเนื่องจากความเจ็บป่วย 694 ล้านบาท และจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 5,864 ล้านบาท โดยต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานเพื่อมาโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานสูงถึงประมาณ 448.8 ล้านบาท หรือประมาณ 12 ล้านวัน ตามด้วย โรคความดันโลหิตสูง 102.2 ล้านบาท หรือประมาณ 276,000 วัน และโรคหัวใจขาดเลือด 62.8 ล้านบาท หรือประมาณ 170,000 วัน ส่วน 3 ลำ ดับแรกที่ทำ ให้เกิดการสูญเสีย ผลิตภาพจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุดมาจากโรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก และโรคหัวใจขาดเลือด โดยมีมูลค่าประมาณ 2,550 1,800 และ 1,035 ล้านบาท ตามลำดับ

จากข้อมูลดังกล่าว เห็นได้ว่าส่งผลต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วย โดยเกิดจากโรคเรื้อรังและหากทำ ให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเพิ่มขึ้น ก็จะสามารถลดอัตราการเจ็บป่วยและลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจลงได้

4. ความเหลื่อมล้ำของการมีกิจกรรมทางกายในประเทศไทย

องค์การอนามัยโลกระบุว่า สถานการณ์โควิด-19 ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายทั้งมิติสุขภาพกายและจิต รวมถึงทำให้เห็นความเปราะบางและความเหลื่อมล้ำทางโอกาสสำหรับชุมชนและผู้คนกลุ่มต่างๆ ในการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เท่าเทียมกัน และความไม่เป็นธรรมของระบบส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เป็นอยู่ และสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนแปลง โดยมี 5 กลุ่มประชากรที่กำลังเผชิญความเหลื่อมล้ำด้านการมีกิจกรรมทางกายในประเทศไทย (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล) ดังนี้

1.ผู้หญิงไทยมีอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปี 2564 สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้ชายสูงกว่าผู้หญิงถึงร้อยละ 6.3 (ผู้ชายร้อยละ 66.3, ผู้หญิงร้อยละ 60.0) พบว่าเมื่อมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายของชุมชน ผู้ชายเข้าร่วมกิจกรรมถึงร้อยละ 66.3 ส่วนผู้หญิงเข้าร่วมเพียงร้อยละ 53.0 เท่านั้น ตลอดจนพื้นที่และอุปกรณ์ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พบว่าผู้ชายใช้พื้นที่และอุปกรณ์ต่างๆ ภายในชุมชนมากกว่าผู้หญิง

2. เด็กและเยาวชนเป็นช่วงวัยที่มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด พบความแตกต่างของช่วงวัย คือ เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายร้อยละ 24.2 วัยทำงานร้อยละ 66.8 และผู้สุงอายุร้อยละ 55.6 ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในโรงเรียนสถานศึกษา เพื่อเป็นการสร้างความเท่าเทียมในการ

เข้าถึงดอกาสการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ให้เจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงตามช่วงวัย

3. กลุ่มคนที่ไม่ได้เรียนและเรียนน้อยมีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด ประชากรที่ไม่ได้เรียนหนังสือหรือจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาตอนต้นมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอน้อย คือ ระดับประถมศึกษาร้อยละ 54.2, ไม่ได้เรียนหนังสือร้อยละ 61.1, ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 61.7 และตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีกิจกรรมที่เพียงพอมากกว่าร้อยละ 67.7 กลุ่มประชากรที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่าจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการประกอบอาชีพมากกว่าการออกกำลังกาย ดังนั้น เพื่อส่งเสริมความเท่าเทียมจำเป็นต้องใช้การสื่อสารและสร้างความตระหนักต่อการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบหลากหลายช่องทางเข้าถึงง่าย ตลอดจน โฆษณาหรือคลิปวิดีโอ โดยให้ชุมชนสามารถนำไปใช้ให้เหมาะสมกับบริบท และผู้เกี่ยวข้องในชุมชนหรือศูนย์บริการทางสุขภาพ คอยให้ความรู้ความเข้าใจให้คำปรึกษาแนะนำประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

4. ผู้ไม่มีงาน ไม่มีอาชีพ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอน้อยกว่ากลุ่มอาชีพอื่น กลุ่มประชากรที่ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือหรือไม่ทำงาน มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 46.5 เท่านั้น ขณะที่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอาชีพที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากที่สุด 4 อันดับแรก คือ อาชีพเลี้ยงสัตว์ ข้าราชการบำนาญ เกษตรกรรม และข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 78.6, 74.4, 72.4 และ 71.2 ตามลำดับ) จะเห็นได้ว่ามีความแตกต่างอยู่ประมาณร้อยละ 30

เนื่องจากลักษณะของการทำงานที่เป็นการใช้พละกำลัง แรงกายหรือออกแรงในการทำงานระหว่างประกอบอาชีพ อีกทั้งในกลุ่มของข้าราชการ รัฐวิสาหกิจที่สามารถจัดการเวลาของตนเองในระหว่างวันหรือช่วงหลังเลิกงานที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ดังนั้น แนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชุมชนจำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้กลุ่มประชากรที่ได้รับผลกระทบมีโอกาสเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ พื้นที่ และอุปกรณ์ได้อย่างปลอดภัย เข้าถึงง่าย ไม่มีค่าใช้จ่ายหรือราคาไม่แพง เพื่อส่งเสริมให้คนเข้าถึงการมีกิจกรรมทางกายที่เท่าเทียม มีสุขภาพและมีสุขภาวะที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป

5. กลุ่มผู้มีรายได้น้อยต้องเผชิญอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ กลุ่มที่ไม่มีรายได้ ร้อยละ 51.5, กลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่า 3,500 บาท ร้อยละ 59.3, กลุ่มที่มีรายได้ตั้งแต่ 15,000-30,000 บาท ร้อยละ 69.1 และกลุ่มที่มีรายได้ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 72.0 จะเห็นได้ว่า ปัจจัยด้านระดับรายได้เป็นอีกหนึ่งประเด็นที่ก่อให้เกิดอุปสรรคต่อโอกาสการเข้าถึงการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ อาทิเช่น ความสามารถในการจัดสรรเวลา ค่าใช้จ่ายจัดหาอุปกรณ์ และการเข้าถึงพื้นที่สุขภาพต่างๆ

การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอในกลุ่มประชากรอย่างน้อย 5 กลุ่ม ดังกล่างคือ ผู้หญิง เด็กและเยาวชน ผู้ได้รับการศึกษาน้อย ผู้ไม่มีอาชีพ และผู้มีรายได้น้อย ด้วยเหตุนี้เพื่อการจัดการกับความไม่เท่าเทียม

และลดความเหลื่อมล้ำให้ประชากรไทยทุกคนมีโอกาสอย่างเป็นธรรมในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออย่างเท่าเทียม ประเทศไทยจึงจำเป็นต้องดำเนินงานและขับเคลื่อนกลยุทธ์การส่งเสริมและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เพื่อให้ประชากรทุกคนมีโอกาสเข้าถึงการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แนะนำแนวทาง 3 ประการ ดังนี้

1. การสื่อสารและรณรงค์ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ทั้งสื่อหลักที่สร้างการรับรู้ในวงกว้างระดับสาธารณะ การสื่อสารที่ออกแบบให้เหมาะสมและหลากหลายผ่านข้อความและรูปภาพเพื่อให้เหมาะสมกับความหลากหลายของชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ มีผลต่อการเข้าถึงและการมีส่วนร่วมของผู้คนในชุมชน

2. การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และพื้นที่สาธารณะได้อย่างปลอดภัยและราคาไม่แพง เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ มากขึ้น

3. การจัดให้มีกิจกรรม ผลิตภัณฑ์ และบริการด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมหลากหลาย ครอบคลุมการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันโดยสอดคล้องกับระดับความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละคน เพื่อประสบการณ์ที่สนุกสนานและคุ้มค่าให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5. ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ประโยชน์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยในมิติความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างภูมิคุ้มกันโรค สภาพจิตใจและอารมณ์การกระตุ้นและยกระดับการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและชุมชน (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล) สามารถแยกประโยชน์ได้ตามช่วงวัย ดังนี้

ตาราง ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายแยกตามช่วงวัย

ช่วงวัย	ประโยชน์
เด็กและเยาวชน	- พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม - พัฒนาทักษะที่จำเป็นตามช่วงวัยและกระตุ้นการเรียนรู้ - เสริมความแข็งแรงและป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก
ผู้ใหญ่	- ป้องกันความเสี่ยงของโรคในกลุ่ม NCDs (ความดัน เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง) - เสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน - เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและรูปร่างที่สวยงาม
ผู้สูงอายุ	- สร้างความสมดุลและป้องกันการหกล้ม

ช่วงวัย	ประโยชน์
	- เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง - เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ การไหลเวียนของเลือด กล้ามเนื้อและรูปร่างกระชับ

6. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายในคนไทยเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม และกลไก ระบบและกระบวนการ ดังรายละเอียด

1. ปัจเจกบุคคล หมายถึง ปัจจัยที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ทัศนคติความตระหนัก ความเชื่อ คุณลักษณะนิสัยซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยที่ปัจจัยดังกล่าวของแต่ละคนอาจแตกต่างและไม่เท่ากัน การที่จะทำ ให้แต่ละคนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น จึงต้องทำให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้ มีความเข้าใจ มีทักษะ มีทัศนคติ มีความตระหนักมีความเชื่อ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

2. สภาพแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวคน ที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของคน เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเพณีนโยบาย การเมือง การศึกษา ฯลฯ

• สิ่งแวดล้อม เช่น การจัดอาคาร/สถานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายการเปิดให้ใช้พื้นที่สนามของรัฐและเอกชน การสนับสนุนไฟส่องสว่างในเวลา กลางคืน การจัดระบบการเดินทางสัญจร ระบบขนส่งสาธารณะภายในชุมชนหรือเมือง (เส้นทางเดินริมถนน ฟุตบาท ระบบรถไฟฟ้า รถสาธารณะให้เชื่อมต่อ

ปลอดภัย) การจัดให้มีสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ที่พอเพียง มีความสะอาด สวยงามและปลอดภัยต่อการมีกิจกรรมทางกาย

• เศรษฐกิจและอาชีพ เช่น อาชีพที่มีการออกแรง (ทำ สวน ทำ นา ทำ ไร่) อาชีพที่มีภาวะเนือยนิ่ง (พนักงานประจำ สำ นักงาน) โดยการมีรายได้ที่เพียงพอ มีผลให้บุคคลมีโอกาสมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น การมีเศรษฐกิจที่ดีทำ ให้มีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายมากขึ้น

• สังคม วัฒนธรรม และประเพณีเช่น กระแสความนิยมในการออกกำลังกายหรือการวิ่งในแต่ละช่วงเวลา วัฒนธรรมการแต่งกาย วัฒนธรรมการบริโภค การละเล่นไทย การลงแขกในการทำงาน

• นโยบายข้อตกลง เช่น ชุมชนมีธรรมนูญชุมชน มีแผนชุมชน มีแผนท้องถิ่นเพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีข้อตกลงชุมชนในการใช้เส้นทางจักรยานและการเดิน

• การจัดการศึกษา เช่น กำหนดให้กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร หลักสูตรมีลักษณะการเรียนการสอนแบบ Active-Play Active Learning เป็นต้น

3. กลไก ระบบ และกระบวนการ

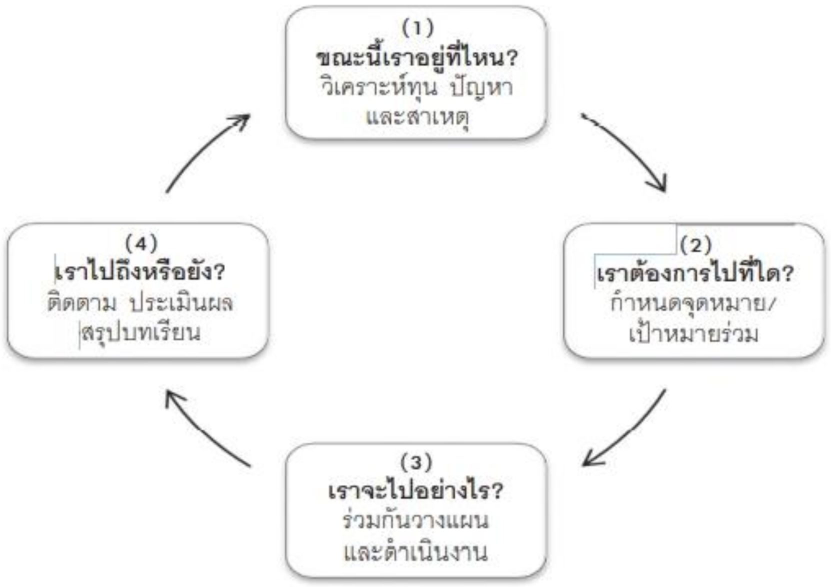
กลไก หมายถึง การมีคณะทำงาน กลุ่ม ชมรม เครือข่าย ที่มีการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพกลุ่มและชมรมออกกำลังกาย หน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานรัฐ

ระบบ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องและเอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดการระบบข้อมูล การมีระบบงบประมาณสนับสนุน การมีระบบพี่เลี้ยง การมีระบบติดตามประเมินผล

กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินงานที่เอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชนกระบวนการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกายในชุมชน

7. การจัดทำแผนเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

การเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชุมชนนั้น ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในทันทีทันใด จำเป็นต้องมีการพัฒนาศักยภาพของชุมชนให้มีความพร้อมในการจัดการตนเองเสียก่อนก่อนทำแผน รูปธรรมอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความสามารถในการจัดการตนเองได้ ทำได้โดยการพัฒนาศักยภาพของชุมชนให้สามารถตอบคำถาม 4 ข้อ ดังนี้



1) ขณะนี้เราอยู่ที่ไหน เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของชุมชน เพื่อให้เห็นสถานการณ์ของปัญหา ปัจจัยที่มีอิทธิพลและเป็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงการวิเคราะห์ให้เห็นทุนต่างๆ ของชุมชนที่สามารถนำมาใช้เป็นปัจจัยนำเข้าในการดำเนินการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย คำถามข้อนี้จะบอกสาเหตุของปัญหาและปัจจัยสู่ความสำเร็จ

2) เราต้องการไปที่ใด เป็นการกำหนดจุดหมาย หรือร่วมกันวางภาพที่พึงประสงค์ในการมีกิจกรรมทางกายของชุมชนในระยะเวลาที่กำ หนด ทำ ให้คนในชุมชนกำ หนดจุดหมายร่วมกันและมีแรงจูงใจที่จะก้าวไปให้ถึงจุดหมายที่วางไว้ คำถามข้อนี้เป็นการอธิบายถึงจุดหมาย เป้าประสงค์ เป้าหมาย และตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญ

3) เราจะไปอย่างไร เป็นการคิดหาวิธีการสำคัญที่จะดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสามารถอธิบายด้วยยุทธศาสตร์ วิธีการสำคัญนี้จะนำ ไปสู่การจัดทำ แผนเพื่อให้รู้ว่าใคร ต้องทำ อะไร อย่างไรบ้าง เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

4) เราไปถึงหรือยัง เป็นการติดตามประเมินผลว่าการดำ เนินงานตามแผนต่างๆ นั้น บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้เราได้ทบทวน ปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อๆ ไป ส่วนใหญ่วิธีที่ใช้ในการติดตามประเมินผลในระดับชุมชน นิยมใช้เวทีการสรุปผลและการถอดบทเรียนตามตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดไว้

การทำแผนเพื่อตอบคำถาม 4 ข้อข้างต้นนั้น ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของภาคีทุกภาคส่วนในชุมชนบนฐานของความรู้ความเข้าใจ ความเห็นพ้อง ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งจะเป็นกระบวนการเสริมพลังอำนาจให้กับชุมชนในการจัดการตนเองในที่สุด

การจัดทำแผนการเพิ่มกิจกรรมทางกายระดับตำบล มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังแสดงในตาราง

หัวข้อ	รายละเอียด
สถานการณ์ และขนาด	- การมีกิจกรรมทางกายของชุมชนที่เพียงพอ ในแต่ละกลุ่มคน ในแต่ละช่วงวัย (เด็กและวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ) ในแต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน) มีมากน้อย เพียงใด - ปัจจัยอะไรเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยอะไร เป็นอุปสรรคที่ทำ ให้ชุมชนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด เป้าหมาย	- เพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ/ลดภาวะเนือยนิ่งของคน แต่ละวัย มากน้อยเท่าไร
โครงการ	- จะมีโครงการอะไรบ้างที่ไปเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย ของคนแต่ละวัย แต่ละ Setting ในชุมชน - จะมีโครงการอะไรบ้างที่ไปลดภาวะเนือยนิ่งของคนแต่ละวัย แต่ละ Setting ในชุมชน

ขั้นตอนที่ 1 ระบุสถานการณ์และขนาดของการมีกิจกรรมทางกาย

ลำดับ	สถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชน	ขนาด	วิธีการ/ที่มาของข้อมูล
1	ร้อยละของเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับเบา ปานกลาง และมากสะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากสมาชิกในครัวเรือน - สอบถามข้อมูลจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
2	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากบุคคลช่วงอายุ 5-17 ปี - สอบถามข้อมูลจากโรงเรียน
3	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากบุคคลช่วงอายุ 18-64 ปี - สอบถามข้อมูลจากครัวเรือน หน่วยงาน สถานประกอบการ

ลำดับ	สถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชน	ขนาด	วิธีการ/ที่มาของข้อมูล
4	ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากบุคคลอายุ 65 ปีขึ้นไป - สอบถามข้อมูลจากโรงเรียนผู้สูงอายุ
5	ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากผู้นำชุมชน, เวทีประชาคม, เทศบาล, อบต.
6	ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากบุคคลทุกช่วงอายุ
7	ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากบุคคลทุกช่วงอายุ
8	ร้อยละของเวลาในโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนและการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active play Active learning)	ร้อยละ	- สำรวจเก็บข้อมูลจากโรงเรียน, เทศบาล, อบต.
9	ร้อยละของสำนักงานหรือหน่วยงานราชการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน	ร้อยละ	- สอบถามคนในสำนักงานหรือหน่วยงานราชการแล้วนับ, - สำรวจเก็บข้อมูลจากเวทีประชาคม, เทศบาล, อบต., ผู้นำชุมชน
10	อื่นๆ (กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับ การมีกิจกรรมทางกาย)...	ร้อยละ	....

แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์

1. ร้อยละของเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับเบา ปานกลาง และมาก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน)

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับเบา ปานกลาง และมาก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน)
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กปฐมวัย คือการเคลื่อนไหว หรือการออกแรงในระดับเบา หรือรู้สึกเหนื่อยระดับปานกลางแต่ยังสามารถพูด เป็นประโยคได้ หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็น ประโยคได้โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เช่น ยืน เดิน วิ่งเล่น กระโดด ที่ระดับเบา หรือรู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลางถึงมาก รวมกันไม่น้อยกว่า 180 นาทีต่อวัน

3. ข้อคำถาม	ลูก/หลานของท่าน (อายุ 2-4 ปี) ได้วิ่งเล่น เคลื่อนไหว อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน (3 ชั่วโมง/วัน)
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามครัวเรือน
5. แหล่งข้อมูล	- สมาชิกในครัวเรือน - ข้อมูลจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ B = จำนวนเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนเด็กปฐมวัย 2-4 ปีในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 60 คน B = จำนวนเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน 150 คน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((60/150) x 100) = 40 ดังนั้น เด็กปฐมวัย 2-4 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 40

2. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและวัยรุ่น คือ การเคลื่อนไหว หรือการออกแรงที่ทำ ให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูด เป็นประโยคได้ หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็น ประโยคได้โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน วิ่งเล่น และเล่นกีฬา ที่รู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลางถึงมาก รวมกันไม่น้อยกว่า 60 นาทีต่อวัน
3. ข้อคำถาม	<u>กรณีที่ท่านอายุ 5-17 ปี</u> ท่าน เดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน วิ่งเล่น และเล่นกีฬา ที่รู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลางถึงมาก รวมกันไม่น้อยกว่า 60 นาทีต่อวัน
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามบุคคล
5. แหล่งข้อมูล	- บุคคลช่วงอายุ 5-17 ปี - ข้อมูลจากโรงเรียน
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ B = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน สูตรคำนวณ (A/B) x 100

	ตัวอย่างการคำนวณ A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 80 คน B = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน 250 คน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((80/250) x 100) = 32 ดังนั้น เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 32

3. ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้ใหญ่ คือ การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน และเล่นกีฬา ที่รู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลางถึงมาก รวมกันไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. ข้อคำถาม	กรณีที่ท่านอายุ 18-64 ปี ท่าน เดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน และเล่นกีฬา ที่รู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลางถึงมาก รวมกันไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามบุคคล
5. แหล่งข้อมูล	- บุคคลช่วงอายุ 18-64 ปี - ข้อมูลจากครัวเรือน หน่วยงาน สถานประกอบการ
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปีในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ B = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปีทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปีในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 200 คน

	B = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปีทั้งหมด ที่อยู่ในชุมชน 450 คน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((200/450) x 100) = 44 ดังนั้นผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 44

4. ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุ คือ การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือทำ ให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยค โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน และเล่นกีฬา ที่รู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลาง รวมกันไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. ข้อคำถาม	กรณีที่ท่านอายุ 65 ปี ขึ้นไป ท่าน เดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน และเล่นกีฬา ที่รู้สึกเหนื่อยหอบระดับปานกลาง รวมกันไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามบุคคล
5. แหล่งข้อมูล	- บุคคลอายุ 65 ปีขึ้นไป - ข้อมูลจากโรงเรียนผู้สูงอายุ
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนผู้สูงอายุที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ B = จำนวนผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ทั้งหมดที่มีอยู่ในชุมชน สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 50 คน B = จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนทั้งหมด 150 คน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((50/150) x 100) = 33 ดังนั้น ผู้สูงอายุที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 33

5. ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
2. คำนิยาม	การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคน ในชุมชน คือ ขนาดของพื้นที่ที่จัดสรรหรือออกแบบ เพื่อให้คน ในชุมชนได้ใช้สำ หรับการมีกิจกรรมทางกาย โดยอาจเป็นพื้นที่ใน สวนสาธารณะ หรือการออกแบบพื้นที่ให้ใช้เดิน วิ่ง เล่น เพื่อ นันทนาการและออกกำลังกาย; ลานวัดหรือพื้นที่ว่างหน้าโบสถ์ มัสยิดที่ใช้จัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย
3. ข้อคำถาม	1. จำนวนพื้นที่สาธารณะที่มีการใช้ประโยชน์ (แห่ง) 2. จำนวนพื้นที่สาธารณะทั้งหมด (แห่ง)
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามชุมชน
5. แหล่งข้อมูล	ผู้นำชุมชน, เวทีประชาคม, เทศบาล, อบต.
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนพื้นที่สาธารณะที่มีการใช้ประโยชน์ในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน B = จำนวนพื้นที่สาธารณะทั้งหมด สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนพื้นที่สาธารณะที่มีการใช้ประโยชน์ จำนวน 5 แห่ง B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน จำนวน 10 แห่ง จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((5/10) x 100) = 50 ดังนั้น การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนร้อยละ 50

6. ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน
2. คำนิยาม	คนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานคือคนที่ใช้การ เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหนในชุมชน เช่น ไปโรงเรียน ไปตลาด
3. ข้อคำถาม	ท่านเดินหรือใช้จักรยานไปไหนมาไหนในชุมชนเป็นประจำ

4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามบุคคล
5. แหล่งข้อมูล	บุคคลทุกช่วงอายุ
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนคนที่เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนคนที่เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหน 100 คน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด 800 คน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((100/800) x 100) = 12.5 ดังนั้น คนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน ร้อยละ 12.5

7. ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน
2. คำนิยาม	คนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ คือ คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือ ออกแรงอย่างมีรูปแบบ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก รำไท้เก๊ก รำไม้พลอง กระบี่กระบอง เตะตะกร้อ เล่นบอล จนทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้หรือรู้สึก เหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้ โดยต้องทำติดต่อกันต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที และทำสะสมใน 1 วัน อย่างน้อย 30 นาที (เช่น ออกกำลังกาย เช้า 10 นาที เที่ยง 10 นาที เย็น 10 นาที รวมกันเท่ากับ 30 นาที)
3. ข้อคำถาม	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามบุคคล
5. แหล่งข้อมูล	บุคคลทุกช่วงอายุ
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย 200 คน B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด 800 คน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((200/800) x 100) = 25 ดังนั้น คนในชุมชนที่ออกกำลังกายร้อยละ 25

8. ร้อยละของเวลาในโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนและการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active play Active learning)

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของเวลาในโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนและการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active play Active learning)
2. คำนิยาม	กิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง คือจำนวน ชั่วโมงของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง
3. ข้อคำถาม	โรงเรียนในชุมชนของท่าน จัดการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉงกี่ชั่วโมงต่อสัปดาห์
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามชุมชน
5. แหล่งข้อมูล	โรงเรียน, เทศบาล, อบต.
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่น ที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนในพื้นที่ มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียน (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่น ที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนในพื้นที่ มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง 120 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียน 540 ชั่วโมงต่อปีการศึกษาจากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((120/540) x 100) = 22 ดังนั้น เวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้ และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active Learning) ร้อยละ 22

9. ร้อยละของสำนักงานหรือหน่วยงานราชการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของสำนักงานหรือหน่วยงานราชการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน
2. คำนิยาม	สำนักงานหรือหน่วยงานราชการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คือ จำนวนหน่วยงาน (สำนักงาน หน่วยงานราชการ) ที่มีการจัดกิจกรรมการ เคลื่อนไหว

	หรือออกแรง จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อน ไหวหรือออกแรง และมีนโยบายสนับสนุนการเคลื่อนไหวหรือออกแรง
3. ข้อคำถาม	1. จำนวนสำนักงานหรือหน่วยงานราชการในพื้นที่ของท่านที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน 2. จำนวนสำนักงานหรือหน่วยงานราชการทั้งหมดในพื้นที่ของท่าน
4. วิธีเก็บข้อมูล	สำรวจโดยใช้แบบสอบถามชุมชน
5. แหล่งข้อมูล	- คนในสำนักงานหรือหน่วยงานราชการแล้วนับ, - เวทีประชาคม, เทศบาล, อบต., ผู้นำชุมชน
6. วิธีการคำนวณ	A = จำนวนหน่วยงาน (สำนักงาน หน่วยงานราชการ) ที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย B = จำนวนหน่วยงาน (สำนักงาน หน่วยงานราชการ) ทั้งหมดในชุมชน สูตรคำนวณ (A/B) x 100 **ตัวอย่างการคำนวณ** A = จำนวนหน่วยงาน (สำนักงาน หน่วยงานราชการ) ที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย 5 แห่ง B = จำนวนหน่วยงาน (สำนักงาน หน่วยงานราชการ) ทั้งหมดในชุมชน 20 หน่วยงาน จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100 เพราะฉะนั้น ((5/20) x 100) = 25 ดังนั้น หน่วยงาน (สำนักงาน หน่วยงานราชการ) ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 25

ขั้นตอนที่ 2 ระบุวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด และเป้าหมาย 1 ปี

การระบุค่าเป้าหมาย ให้ระบุค่าร้อยละเพิ่มจากขนาดของสถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชนที่ระบุไว้ เช่น ระบุขนาดของสถานการณ์ไว้ “ร้อยละ 50 ของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)” โดยการระบุค่าเป้าหมายต้องเพิ่มขึ้นจากเดิม เช่น “เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่นร้อยละ 80” (หมายความว่าเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 30 เพราะเดิมมีขนาดของสถานการณ์ร้อยละ 50 ในแผนมีวัตถุประสงค์จะทำให้เพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายร้อยละ 80)

แต่หากสถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชนข้อใดไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะดำเนินการเพิ่ม การระบุค่าเป้าหมายในข้อนั้นให้เว้นว่างไว้ (หมายความว่าในแผนไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะทำให้เพิ่มขึ้น)

ลำดับ	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	ขนาด
1	เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กปฐมวัย	ร้อยละของเด็กปฐมวัย 2-4 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับเบา ปานกลาง และมาก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ
2	เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ
3	เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ
4	เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ
5	เพื่อเพิ่มการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ
6	เพื่อเพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละ
7	เพื่อเพิ่มการออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละ
8	เพื่อเพิ่มการเรียนการสอนในลักษณะ Active learning และ Active play ในโรงเรียนและศูนย์ฯเด็กเล็ก	ร้อยละของเวลาในโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนและการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active play Active learning)	ร้อยละ
9	เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน	ร้อยละของสำนักงานหรือหน่วยงานราชการที่มีกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน	ร้อยละ
10	อื่นๆ (กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย).................	....	ร้อยละ

ขั้นตอนที่ 3 ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีแนวทางในการดำเนินการ 5 แนวทาง ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายการขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เป็นการผลักดันให้ชุมชนมีนโยบาย ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	1. ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนจัดรูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ 2. ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา สถานประกอบการที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย 3. ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ ในการจัดสรรเวลา สถานที่ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของพนักงาน 4. ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/จักรยาน) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 5. ผลักดันนโยบายสนับสนุนผู้สูงอายุเป็นจิตอาสาเป็นวิทยากรในสถานศึกษาต่าง ๆ 6. สนับสนุนข้อตกลงของชุมชนในการกำหนดให้มีการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬาของเยาวชนในพื้นที่

2. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน

การสร้างพื้นที่สุขภาวะ โดยการทำให้สภาพแวดล้อมทั้งในสถานที่อยู่อาศัย สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานประกอบการในภาครัฐและเอกชน สถานบริการสุขภาพ ศาสนสถาน และพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เป็นการช่วยให้ทุกคน ทุกภาคส่วน ทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วมในเรื่องกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน	1. จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เดินปั่นสำรวจแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร 2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การละเล่นไทย เช่น ตี่จับ/ กระโดดเชือก/ มวยไทย; และกีฬาไทย เช่น การเซิ้ง ร็องแง็ง รำมวยไทย ตะกร้อลอดห่วง 3. ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ให้มีสิ่งจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดแต่งขั้นบันไดด้วยภาพและเสียง 4. ส่งเสริมการปรับวิธีการสอนในสถานศึกษาให้เน้นมีกิจกรรมทางกายแทนการบรรยาย ให้การบ้านการมีกิจกรรมทางกาย การสะสมแต้มการมีกิจกรรมทางกาย จำนวนการเดินรอบสนาม และเนื้อหาวิชาสุขศึกษาพละศึกษาครอบคลุมการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การเกษตรในโรงเรียน 5. จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายควบคู่กับการเกษตร การจัดการเศรษฐกิจชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืชผักส่วนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตรแปลงรวม การปั่นจักรยานสำรวจแหล่งวัฒนธรรม ท่องเที่ยวในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ 6. มีกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มเฉพาะอาชีพเฉพาะ เช่น ทอผ้า พนักงานในสำนักงาน 7. ชุมชนร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น ทำความสะอาดเส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางสำหรับการเดินปั่นจักรยาน; การลงแรงร่วมกันทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวางในพื้นที่สาธารณะ เพื่อใช้เป็นพื้นที่ในการพักผ่อน วิ่งเล่น หรือออกกำลังกายอื่น ๆ 8. มีกิจกรรมต่าง ๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ดนตรีในสวน ตลาดนัดสุขภาพ เดิน-วิ่ง-ปั่นจักรยานในสวน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
	9. พัฒนาต้นแบบสถานที่ทำงานที่จัดให้มีการเคลื่อนไหวระหว่างทำงาน จัดอาหารสำหรับประชุมที่เอื้อต่อสุขภาพ 10. สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ท้องถิ่น องค์กรธุรกิจ ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน 11. การสร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดกวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อการมีกิจกรรมทางกาย 12. ประกวดบ้านกระฉับกระเฉง ครอบครัว สถานที่ทำงาน ชุมชน ที่มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม 13. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กวัยเรียนทั้งในบ้าน โรงเรียน ชุมชนอย่างมีคุณภาพ/ปลอดโรค/ปลอดภัย 14. ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในสถานประกอบการ โปรแกรมองค์กรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พัฒนาศักยภาพผู้นำส่งเสริมสุขภาวะ เน้นความร่วมมือในระดับนโยบายในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย 15. พัฒนาและขยายผลต้นแบบเมืองสุขภาวะเพื่อรองรับวิถีชีวิตใหม่ ขยายผลต้นแบบ ผลักดันให้เกิดนโยบายหรือแผนปฏิบัติการอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อวางรากฐานของเมืองสุขภาวะ

3. การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง

การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง สามารถจัดการตนเองได้ โดยสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของชุมชน ค้นหาแนวทางนวัตกรรมแก้ไขปัญหา การจัดทำแผนและโครงการ และมีการติดตามประเมินผล

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง	1. พัฒนาแนวทาง หรือรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายในยุคชีวิตวิถีใหม่ จุดประกายให้เกิดวัฒนธรรมของการใช้ชีวิตที่กระฉับกระเฉง 2. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดทำแผนสุขภาพ การจัดทำโครงการที่มีคุณภาพ และติดตามประเมินผล 3. เสริมสร้างพลังอำนาจของชุมชนโดยดึงศักยภาพแกนนำและทรัพยากรที่มีในชุมชนมาสนับสนุนกำหนดอนาคตของชุมชนผ่านการทำแผนงานและโครงการ

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
	4. บูรณาการกลไกขับเคลื่อนปฏิบัติตามแผนงานและโครงการ กลไก เช่น กลไกวิชาการ กลไกพี่เลี้ยง กลไกระดับท้องถิ่น กลไกระดับอำเภอ กลไกระดับจังหวัด และกลไกระดับเขต

4. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและทักษะส่วนบุคคล และการพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย

การพัฒนาในเรื่อง ดังนี้ 1. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 2. การทำแผนสุขภาพ แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 3. การทำโครงการที่มีคุณภาพ 4. การติดตามประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและทักษะส่วนบุคคล และการพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย ในเรื่องดังนี้ 1. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 2. การทำแผนสุขภาพ แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 3. การทำโครงการที่มีคุณภาพ 4. การติดตามประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ	1. พัฒนาศักยภาพเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การจัดทำแผน การจัดทำโครงการที่มีคุณภาพ และการติดตามประเมินผล 2. สร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงการมีกิจกรรมทางกาย สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้บุคคลอื่นๆ ได้ 3. สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายในระดับสาธารณะ สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายในยุค Next Normal ในระดับสาธารณะเพื่อเพิ่มความรู้ ความตระหนักสร้างวัฒนธรรมกิจกรรมทางกาย 4. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มที่มีการเคลื่อนไหวน้อยและกลุ่มเปราะบาง ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มการเคลื่อนไหวน้อยและกลุ่มเปราะบาง โดยใช้ชุมชนเป็นฐานและเน้นและผลักดันให้เกิดการวางรากฐานและการขยายผล 5. สร้างการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลายรูปแบบ ที่สอดคล้องกับวัยและวิถีการทำงานของกลุ่มอาชีพต่าง ๆเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนในชุมชน เช่น การจัดนิทรรศการ เสียงตามสายในโรงเรียน ชุมชน โบสถ์ มัสยิด 6. ผลิตสื่อ สื่อเอกสาร หนังสั้น คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้ เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก สถานที่ทำงาน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
	7. สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้และการเล่นอย่างสร้างสรรค์ (Active learning active play) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่ และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดแทรกเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น เกษตรในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจสมุนไพร กีฬาและการละเล่นไทย

5. การปรับระบบบริการสุขภาพที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนการสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ทั้งภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจ เครือข่าย ศาสนา และภาคประชาชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การปรับระบบบริการสุขภาพที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	1. พัฒนาความร่วมมือในการใช้สนามในสถานที่ราชการ หรือเอกชนหลังเลิกงานเพื่อนันทนาการและออกกำลังกายสำหรับประชาชน 2. พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย 3. สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงานในการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่างในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนยามค่ำคืน 4. ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ศึกษาธิการ (ศธ.) ในการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 5. การสนับสนุนกลุ่มชมรมต่างๆ ในชุมชนเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ชมรมเดินวิ่ง ชมรมปั่นจักรยาน ชมรมผู้อายุ ชมรมแอโรบิค ชมรมกีฬาต่างๆในชุมชน 6. พัฒนาระบบสนับสนุน และนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ระบบเฝ้าระวังสถานการณ์ ฐานข้อมูล ระบบสารสนเทศด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมทางสุขภาพในมิติที่เกี่ยวข้อง กลไกผลักดันให้เกิดนโยบาย มาตรการหรือกลไกขยายผลนโยบาย

ขั้นตอนที่ 4 ระบุโครงการที่ควรดำเนินการ และงบประมาณที่ตั้งไว้ตามแผนงาน

เมื่อมาถึงขั้นตอนนี้จะทำให้ทราบถึงสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและเป้าหมาย 1 ปี ให้วิเคราะห์สถานการณ์จัดลำดับความสำคัญของโครงการ ระบุโครงการที่ควรดำเนินการเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และกำหนดงบประมาณที่ตั้งไว้ตามแผน ตัวอย่างดังนี้

ลำดับ	ชื่อโครงการย่อย	ผู้รับผิดชอบ	งบประมาณที่ตั้งไว้ (บาท)
1	โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กเล็ก	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	25,000
2	โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	กลุ่มวิสาหกิจชุมชน	30,000
3	โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	ชมรมผู้สูงอายุ	40,000
4	โครงการส่งเสริมการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ชุมชน	15,000
5	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน	ชมรมแอโรบิก	8,000
6	โครงการส่งเสริมการเรียนการสอนในลักษณะ Active learning และ Active play ในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	โรงเรียน	35,000
7	โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน	รพ.สต.	30,000
		รวมงบประมาณ	**183,000**

8. การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

การเขียนโครงการควรออกแบบให้มีแนวทาง/กิจกรรมที่ครอบคลุมตอบโจทย์เป้าหมายของแผน โดยสามารถ**วิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ** ได้แก่ 1.ปัจเจกบุคคล 2. สภาพแวดล้อม 3. กลไก/ระบบ/กระบวนการ 4.นโยบายสาธารณะ และ**วิเคราะห์ปัจจัยเอื้อที่เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 5 ประการ** ได้แก่ 1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสน

สถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน 3. การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง 4. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และทักษะส่วนบุคคล และการพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย 5. การปรับระบบบริการสุขภาพที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน **รวมถึงให้วิเคราะห์ทุนต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนหรือภายนอกชุมชน** เช่น **ทุนคน** เช่น ปราชญ์ชุมชน ครู ผู้นำการออกกำลังกาย เยาวชนนักกีฬา เป็นต้น **ทุน กลุ่ม/องค์กร** เช่น รพสต. โรงเรียน อสม. กลุ่มแม่บ้าน เทศบาล อบต. กลุ่มอาชีพ เป็นต้น **ทุนวิถีชีวิต/ประเพณี/วัฒนธรรม** เช่น ศาสนา ประเพณีพื้นบ้าน กีฬา การละเล่น เป็นต้น **ทุนภูมิปัญญา/ความรู้/นวัตกรรม** เช่น ภูมิปัญญา การละเล่นพื้นบ้าน สิ่งประดิษฐ์ เป็นต้น **ทุนศูนย์เรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้หรือการจัดการความรู้** เช่น ศูนย์เรียนรู้ในชุมชน หลักสูตรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นต้น **ทุนกระบวนการมีส่วนร่วนของชุมชน** เช่น สภากาแฟ การลงแขกเก็บเกี่ยวผลผลิตทางการเกษตร เวทีประชาคม การประชุมหมู่บ้าน เป็นต้น **ทุนภาคีเครือข่าย** เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เป็นต้น ทั้งนี้ควรสร้างการมีส่วนร่วมในการออกแบบโครงการ โดยใช้ปัจจัยกำหนดสุขภาพ แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และทุนต่างๆ เข้ามาใช้เสริมพลังการออกแบบโครงการเพื่อให้โครงการมีประสิทธิภาพและแก้ไขปัญหาได้ตรงเป้าหมายต่อไป

การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

สถานการณ์
กิจกรรมทางกายในตำบล

วิเคราะห์สถานการณ์
จัดลำดับความสำคัญโครงการ

วิเคราะห์ทุน

ทุนคน เช่น ปราชญ์ชุมชน ครู เยาวชนนักกีฬา อาสาสมัครกีฬาและผู้นำการออกกำลังกาย เป็นต้น
ทุน กลุ่ม/องค์กร เช่น รพสต. โรงเรียน อสม. กลุ่มแม่บ้าน เทศบาล อบต. กลุ่มอาชีพ เป็นต้น
ทุนวิถีชีวิต/ประเพณี/วัฒนธรรม เช่น ศาสนา ประเพณีพื้นบ้าน กีฬา การละเล่น เป็นต้น
ทุนภูมิปัญญา/ความรู้/นวัตกรรม เช่น ภูมิปัญญาการละเล่นพื้นบ้าน สิ่งประดิษฐ์ เป็นต้น
ทุนศูนย์เรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้หรือการจัดการความรู้ เช่น ศูนย์เรียนรู้ในชุมชน หลักสูตรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นต้น
ทุนกระบวนการมีส่วนร่วนของชุมชน เช่น สภากาแฟ การลงแขกเก็บเกี่ยวผลผลิตทางการเกษตร เวทีประชาคม การประชุมหมู่บ้าน เป็นต้น **ทุนภาคีเครือข่าย** เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เป็นต้น

วิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ได้แก่
1. ปัจเจกบุคคล
2. สภาพแวดล้อม
3. กลไก/ระบบ/กระบวนการ
4. นโยบายสาธารณะ

วิเคราะห์ปัจจัยเอื้อที่เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 5 ประการ ได้แก่ 1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
2. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน
3. การเสริมสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง
4. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และทักษะส่วนบุคคล และการพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย
5. การปรับระบบบริการสุขภาพที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

ออกแบบโครงการ/กิจกรรม

- กระทำต่อคน/เครือข่าย
- กระทำต่อสภาพแวดล้อม
- กระทำต่อระบบกลไก และกระบวนการ
- กระทำต่อนโยบายสาธารณะ

ดำเนินการตามโครงการ
กิจกรรมในชุมชน

เป้าหมายแผน
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในตำบล

ผลผลิต ผลลัพธ์โครงการ
1. เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กปฐมวัย
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น
3. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่
4. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ
5. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
6. เพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน
7. เพิ่มการออกกำลังกายในชุมชน
8. เพิ่มการเรียนการสอนในลักษณะ Active learning และ Active play ในโรงเรียนและศูนย์ฯเด็กเล็ก
9. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน

ติดตาม ประเมินผล

การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในเว็บไซต์กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (https://localfund.happynetwork.org) มี 8 หัวข้อ ดังนี้

ลำดับ	หัวข้อ	คำอธิบาย
1	ชื่อโครงการ	ควรสั้น กระชับ เข้าใจง่าย และสื่อสาระของสิ่งที่จะทำอย่างชัดเจน ควรจะระบุชื่อชุมชนในชื่อโครงการเพื่อความสะดวกในการค้นหา
2	ความสอดคล้องกับแผนงาน	เลือกแผนงานกิจกรรมทางกาย และพิจารณาความ สอดคล้องกับแผนงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น แผนงาน อาหาร แผนงานโรคเรื้อรัง แผนงานผู้สูงอายุ
3	สถานการณ์	ระบุสถานการณ์ที่โครงการต้องการแก้ปัญหาให้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่จะดำเนินการ
4	วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด	- วัตถุประสงค์จะต้องเฉพาะเจาะจง วัดได้จริง - ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า จะเกิดการ เปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จอะไรบ้าง และมากน้อยเพียงใด
5	กลุ่มเป้าหมาย	ระบุกลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย หรือกลุ่มเป้าหมายจำแนกกลุ่มเฉพาะ
6	ระยะเวลาดำเนินงาน	ระบุวันเริ่มต้นดำเนินโครงการ และกำหนดเสร็จสิ้นโครงการ
7	วิธีการดำเนินงาน/งบประมาณโครงการ	- กิจกรรม แสดงขั้นตอนการทำ กิจกรรม และกระบวนการดำ เนินงาน เขียนให้ละเอียด ว่าจะทำ อะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่วางไว้เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน - งบประมาณในแต่ละกิจกรรม ขอให้จำแนกค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียด
8	ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง	ผลจากการดำเนินโครงการ คาดว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

รายละเอียด ดังนี้

1. ชื่อโครงการ เป็นสิ่งที่บ่งบอกให้ทราบในเบื้องต้นถึงโครงการที่จะดำเนินการ เป็นข้อความที่สั้นกะทัดรัด สะท้อนสาระของโครงการโดยรวม และพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน ซึ่งช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา ดังนั้นชื่อโครงการควรสื่อถึง สิ่งต่างๆ ดังนี้

- สื่อถึงการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การเดินทาง นันทนาการและการออกกำลังกาย

- สื่อถึงกลุ่มวัย เช่น การมีกิจกรรมทางกายของวัยเด็กและเยาวชนวัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ หรือทั้งสามช่วงวัย เป็นต้น

- สื่อถึงสภาพแวดล้อม (Setting) เช่น การมีกิจกรรมทางกายในบ้านโรงเรียน องค์กร หรือชุมชน เป็นต้น

- สื่อถึงพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา เช่น หมู่บ้าน

ตัวอย่าง

- โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยหลักสูตรของเด็กประถมโรงเรียน....... อำเภอ.......จังหวัด ....
- โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของวัยทำงานกลุ่มทอผ้า ตำบล......อำเภอ ......จังหวัด......
- โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาการละเล่นท้องถิ่น ตำบล......อำเภอ................. จังหวัด..............

2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

เลือกแผนงานกิจกรรมทางกาย และพิจารณาความสอดคล้องกับแผนงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น แผนงานอาหาร แผนงานโรคเรื้องรัง แผนงานผู้สูงอายุ ฯลฯ

3. สถานการณ์

ระบุสถานการณ์บางครั้งใช้คำว่า ความเป็นมาหรือหลักการและเหตุผลหรือความสำคัญของปัญหา เป็นการชี้แจงรายละเอียดของสถานการณ์ปัญหาในลักษณะขนาดของปัญหา และความรุนแรงหรือผลกระทบ โดยมีข้อมูลมาสนับสนุนอย่างชัดเจนและสมเหตุสมผล เช่น ทฤษฎีผลการศึกษาวิจัย สถิติข้อมูล ฯลฯ

4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์ เป็นการบอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานโครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินงานโครงการ วัตถุประสงค์นี้จะต้องเฉพาะเจาะจง วัดได้จริง แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จสอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ในระยะเวลาที่กำหนด ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า เมื่อดำเนินการตามโครงการเสร็จแล้วจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด ควรแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรมวัดผลได้ และระบุตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ ทั้งในระดับผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด มีได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1) ตัวชี้วัดทางตรง เป็นตัวชี้วัดที่วัดวัตถุประสงค์โดยตรง วัดได้ด้วยความถี่ เช่น เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่เพียงพอ (อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์) ของประชากรวัย 11 ปีขึ้นไป เป็นอย่างน้อยร้อยละ 78 ของจำนวนประชากรกลุ่มเป้าหมาย

2) ตัวชี้วัดทางอ้อม เป็นการวัดคุณค่าที่เกิดจากการใช้ประโยชน์จากผลผลิตของโครงการ เช่น เกิดความรู้หรือนวัตกรรมชุมชนใหม่ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพ เกิดกฎ/กติกาของกลุ่มชุมชน เกิดชมรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน เป็นต้น

5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มคนที่โครงการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความสำเร็จของโครงการตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้การระบุกลุ่มเป้าหมายจึงต้องชัดเจน จำแนกตามช่วงวัยหรือตามกลุ่มเฉพาะ พร้อมระบุจำนวนและวิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่ม ทั้งนี้ หากมีกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่ม ควรระบุกลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองด้วย

กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย

☐ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

☐ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

☐ กลุ่มวัยทำงาน

☐ กลุ่มผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามกลุ่มเฉพาะ

☐ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

☐ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

☐ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

☐ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน (ข้อ 10(4))

กลุ่มเป้าหมายจำแนกเพิ่มเติม

☐......................................

☐......................................

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

ให้ระบุระยะเวลาของแต่ละกิจกรรมว่าจะเริ่มต้นทำเมื่อไหร่และจะเสร็จสิ้นเมื่อไหร่ และโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายควรทำกิจกรรมต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือนขึ้นไป หรืออาจถึง 6-12 เดือน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องเมื่อสิ้นสุดโครงการ

7. วิธีการดำเนินงาน งบประมาณโครงการ

การกำหนดวิธีการดำเนินงานต้องระบุกิจกรรมที่ชัดเจน แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอนระบุระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม โดยระบุวันเริ่มและวันสิ้นสุดการทำกิจกรรมระบุผลผลิต/ผลลัพธ์ที่จะได้จากการทำกิจกรรม รวมทั้งระบุชื่อภาคีที่ร่วมสนับสนุนกิจกรรม (ระบุชื่อภาคีและวิธีการสนับสนุน เช่น งบประมาณ สิ่งของ การเข้าร่วมอื่นๆ)

กรณีเด็กวัยเรียน การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนหรือสถานศึกษายังทำได้โดยผ่านกิจกรรมชมรม กิจกรรมจิตอาสา และการจัดกิจกรรมร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน ซึ่งจะเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนและคนในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาที่ทำ เป็นประจำ ทุกสัปดาห์ เช่น การเก็บขยะริมทะเล การทำความสะอาดพื้นที่ทางเดินสาธารณะซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายโดยตรงแล้ว

ยังช่วยในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ช่วยลดมลภาวะ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน และปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้กับคนในสังคมอีกด้วยนอกจากนี้กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้เด็กทำ อย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน คือ การมอบหมายงานบ้าน การบ้านเก็บเวลาการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบการช่วยงานบ้าน (ช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดขยะ ถูบ้าน ล้างจานปลูกผักสวนครัว รดน้ำ ต้นไม้ซักผ้า ตากผ้า ล้างรถ ฯลฯ) การออกกำลังกาย เป็นต้น กรณีผู้ใหญ่หรือวัยทำงานกิจกรรมทางกายที่สามารถส่งเสริมในระหว่าง การทำงานสำหรับเกษตรกรที่ทำ ไร่ ทำ สวน ทำ นาที่แม้จะมีการออกแรงทำงานอยู่ทั้งวันแต่เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา หลังหรือใช้กล้ามเนื้อหรืออวัยวะเพียงบางส่วนในลักษณะซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน จึงยังมีความจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบอื่นเพิ่มเติมเพื่อช่วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการบาดเจ็บ และพัฒนากล้ามเนื้อในส่วนอื่น สามารถทำได้โดยการยืดเหยียดและฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

• การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างง่าย สามารถทำได้ในทุกเวลา สลับกับการออกแรงทำงาน เช่น บิดขี้เกียจ บิดตัว เอว เหยียดแขนขาหยุดนิ่งค้างไว้สักอึดใจหรือนับหนึ่งถึงสิบโดยประมาณ โดยทำ บ่อยๆ ทุกวันๆ ละ 5-10 ครั้ง หรือทำ ช่วงสั้นๆ ในทุกโอกาส

• การฝึกความแข็งแรง อาจใช้กิจกรรมแบก หาม ดัน ยก ทำ เฉพาะส่วนของร่างกายที่ไม่ได้ใช้งานก็ได้

• การออกกำลังกายในท่าแบบรวม เช่น บางท่าของการออกกำ ลังกายแบบโยคะ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง หรือท่าฤๅษีดัดตน

• การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินให้มากขึ้น เร็วขึ้น หรือเล่นกีฬาบ้างโดยพยายามทำ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน จะทำ ให้รู้สึกมีกำ ลังกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วในการทำ งานมากขึ้น กรณีการทำงานในสถานประกอบการ ออฟฟิศ หรืองานรับจ้างบางชนิดที่มีการออกแรงและเคลื่อนไหวน้อย ได้แก่ พนักงานออฟฟิศที่นั่งพิมพงานอยูหน้าจอคอมพิวเตอร์ รับโทรศัพท นั่งประชุม หรืองานรับจ้างเย็บผ้าทอผ้า เย็บหมวกกะปิเยาะ ฯลฯ ซึ่งวิถีชีวิตสวนใหญ่จะอยู่ในทาทางการนั่งทำงานประมาณ 7 ชั่วโมงตอวันหรือมากกวานั้น กลุ่มนี้จึงควร “ลดเวลานั่ง-เพิ่มเวลายืน-ยืดเวลาเดินเพลินเวลาออกกำ ลัง” ดังนี้

• ลดเวลานั่ง เปลี่ยนอิริยาบถประจำ ทุกๆ 1 ชั่วโมง เช่น ออกไปเดินผ่อนคลายลุกไปเข้าห้องน้ำ เดินไปถ่ายเอกสาร หรือทำ อะไรก็ได้ที่ต้องลุกออกจากเก้าอี้ประมาณ 3-5 นาที

• มีกิจกรรมทางกายอย่างง่าย เช่น ยืนหรือนั่ง แล้วก้มศีรษะให้รู้สึกตึงบริเวณต้นคอ ทำช้าๆ ประมาณ 10 ครั้ง ลดการปวดกล้ามเนื้อบ่า ให้เอียงคอ ซ้ายขวา สลับกันข้างละ 10 ครั้งเพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อคอ หรือให้หันหน้าไปทางซ้ายสุดจนตึง และสลับกันซ้ายขวาข้างละ 10 ครั้ง เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ

• กิจกรรมทางกายโดยการใช้แรงต่อเนื่อง เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได ทุกครั้งที่มีโอกาสวันละ 5 นาที การยกกระเป๋าเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อแขน โดยนำ ของใส่กระเป๋าถือหรือกระเป๋าเอกสารที่ฝาปิดสนิทให้เต็ม

แล้วยกชูขึ้นสุดแขนด้วยมือข้างเดียว ค้างท่าไว้นับ 1-5 จากนั้นยกเหยียดตึงไปข้างหน้า ค้างท่าไว้นับ 1-5 แล้วยกเหยียดตึงไปด้านข้าง ค้างท่าไว้นับ 1-5 สลับทำ ด้วยมืออีกข้าง

- ไอโซเมตริกสควอช (Squats) หรือการออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อกับอุปกรณ์สำนักงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้

- ทำโดยการนั่งยกก้นขึ้นจากเก้าอี้ประมาณ 1 นิ้ว ค้างท่าไว้30-60 วินาที นับเป็น 1 เซ็ท ทำ 3 เซ็ท หรือยืดเหยียดร่างกายด้วยการยกน้ำ หนัก สิ่งของ เช่น ขวดน้ำ 1 ลิตรประมาณ 8-10 ครั้ง เป็นจำ นวน 2 รอบ

- สควอชด้วยขาข้างเดียวหน้าเก้าอี้ โดยการนั่งพาดหน้าแข้งข้างหนึ่ง ลงบนหน้าขาอีกข้างหนึ่ง แล้วเลื่อนก้นออกมาจากเก้าอี้เล็กน้อย ค้างท่า ไว้ชั่วครู่ แล้วเลื่อนก้นกลับไปนั่งเก้าอี้ตามเดิม จากนั้นสลับทำ ด้วยขาอีกข้างหนึ่ง นับเป็น 1 เซ็ท ทำ 3 เซ็ท

- ลุกนั่งด้วยปลายเท้า ทำ โดยผลักเก้าอี้ออกไปข้างตัว ถอดรองเท้า ยืนตรงเขย่งปลายเท้า แล้วย่อตัวลงให้ก้นทำ องศาขนานกับพื้น ทั้งที่ยังเขย่ง อยู่ แล้วยืนขึ้น วางเท้าราบกับพื้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 3-15 ครั้ง

กรณีทำงานที่บ้านหรือผู้สูงอายุ แม่บ้านที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่แต่ในบ้านและผู้สูงอายุ ยังจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายเพื่อชะลอภาวะหรือโรคจากความเสื่อม เช่น การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย การทรงตัว การทำงานของสมอง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น หลอดเลือดสมองตีบ/แตก หัวใจขาดเลือด เพิ่มความกระตือรือร้นของร่างกายและสมอง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า

แม่บ้านควรส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองที่บ้าน เช่น งานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำ ต้นไม้กวาดใบไม้เดินขึ้นลงบันได เลี้ยงหลานยกสิ่งของขณะทำ งานบ้าน ซักผ้าด้วยมือ ล้างรถปลูกผัก ตัดแต่งต้นไม้รวมทั้งการทำ งานหรือออกไปมีกิจกรรมนอกบ้าน เช่น การเป็นจิตอาสา การเดินหรือปั่นจักรยานไปจ่ายตลาดในบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งกิจกรรมทางกายเชิงนันทนาการผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิตและสมอง เช่น การร้องเพลงการเต้นรำ การวาดภาพ การแกะสลัก การถ่ายรูป การมีกิจกรรมร่วมกับลูกหลานการปลูกต้นไม้การเดินแกว่งแขน การนั่งยกเกร็งขา การออกกำลังกายด้วยยางยืด

กรณีกลุ่มคนในชุมชน สำหรับกิจกรรมทางกายในชุมชนที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น คือ การมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในชุมชนในพื้นที่สาธารณะการปรับปรุงพื้นที่ให้สะอาด ปลอดภัย โปร่ง โล่ง ไม่มียุงสำหรับให้ครอบครัวมีนันทนาการร่วมกัน การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีกิจกรรมตามอิสระในพื้นที่ที่จัดให้การพักผ่อนหย่อนใจด้วยการปั่นจักรยาน เดินป่า ปีนเขา วิ่งการกุศล ปั่นเพื่อสังคมการเล่นกีฬาที่มีการแข่งขัน กีฬาชุมชน การทำ กิจกรรมสัมพันธ์ในครอบครัวการร่วมกิจกรรมตามประเพณีเช่น บุญบั้งไฟ การฟ้อนโซ่ทั่งบั่งตรุษจีน

รวมทั้งการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายในเทศกาลงานต่างๆหรือการใช้กิจกรรมทางกายที่เป็นภูมิปัญญาไทยเพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสารรณรงค์ การมีกิจกรรมทางกายในชุมชน เช่น การออกแรงในการชักพระการรำ กลองยาว การรำ มโนราห์การแสดงโขน การแข่งวิ่งควาย การแข่งเรือพาย

งบประมาณ ในแต่ละกิจกรรมให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียดและคำนึงถึงหลักสำคัญในการจัดทำโครงการ ดังนี้

1) ความประหยัด (Economy) การเสนองบประมาณโครงการจะต้องเปนไปโดยมีความประหยัด ใชทรัพยากรทุกอย่างให้ คุมค่าที่สุด และได้คุณภาพของผลงานดีที่สุด

2) ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ทุกโครงการจะตองมีคุณคาเป็นที่ยอมรับ และทุกคนมีความพึงพอใจในผลงานที่เกิดขึ้น โดยใชทรัพยากรน้อยที่สุดประหยัดที่สุด และได้รับผลตอบแทนคุมคามากที่สุด

3) ความมีประสิทธิผล (Effectiveness) ทุกโครงการจะต้องดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว นำผลที่เกิดขึ้นเทียบกับวัตถุประสงคที่ตั้งไว หากได้ตามวัตถุประสงคที่ตั้งไวก็ถือวามีประสิทธิผล

4) ความยุติธรรม (Equity) การจัดสรรทรัพยากรทุกชนิด หรือการใชจ่ายทรัพยากรจะต้องเป็นไปตามเกณฑที่กำหนดไว้ เพื่อใหทุกฝ่ายปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง คลองตัว และมีประสิทธิภาพสูงสุด

8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

การดำเนินโครงการต้องคาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยวัดจากผลผลิตและผลลัพธ์ดังนี้

ผลผลิต (Output) คือผลที่ได้รับจากการดำเนินงานตามกิจกรรมอาจเป็นผลผลิต (Product) หรือการให้บริการ (Service) ที่ดำเนินงาน โดยอาจระบุเป็นจำนวนขนาด

ผลลัพธ์ (Outcome) คือผลที่ได้รับจากการใช้ประโยชน์ผลผลิตของกิจกรรมมีทั้งเชิงบวก เชิงลบ และมีหลากหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านเศรษฐกิจ สังคมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงและความสงบ เป็นต้น และหมายรวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ผลผลิตของกิจกรรมโดยกลุ่มเป้าหมายด้วย

9. ตัวอย่างโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

โครงการปั่นสุขกายกับเพาะปลูกธรรมะสุขจิต ตำบลบ้านเหล่า อำเภอสูงเม่น จ.แพร่

1. ชื่อโครงการ

ชื่อโครงการ โครงการปั่นสุขกายกับเพาะปลูกธรรมะสุขจิต ตำบลบ้านเหล่า อำเภอสูงเม่น จ.แพร่

ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอโครงการ ศูนย์กีฬาตำบลบ้านเหล่า

ชื่อกลุ่มคน (5 คน) 1...............2.................3................4.....................5...............

พื้นที่ดำเนินการ ตำบลบ้านเหล่า อำเภอสูงเม่น จ.แพร่

2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

แผนงานกิจกรรมทางกาย, แผนงานอาหารและโภชนาการ, แผนงานผู้สูงอายุ, แผนงานสุขภาพจิต

3. สถานการณ์

ลำดับ	สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1	ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	57.25
2	ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	25.00
3	ร้อยละของคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 500 กรัม	32.00
4	ร้อยละของผู้สูงวัย อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก	55.25

จากข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเหล่ามีผู้สูงอายุ จำนวน 1,336 คน พบว่า ผู้สูงอายุมีอุบัติการณ์การเกิดโรคมากกว่าวัยอื่นๆ ประมาณ 4 ใน 5 คนจะมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค และมีปัญหาทางด้านจิตใจผู้สูงอายุ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด รวมทั้งการขาดรายได้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม การช่วยเหลือตนเองได้น้อย ต้องอาศัยบุตรหลานคอยดูแล การถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

ปัญหาดังกล่างทางสาธารณสุขต้องดำเนินการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลเอาใจใส่ของครอบครัว เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การจัดการความเครียด และสร้างอาสาสมัครกลไกดูแลในชุมชนให้ผู้สูงอายุดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบ้านเหล่า ได้เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน โดยมีแนวทางการดำเนินโครงการ ดังนี้

ทุน	ปัจจัยสาเหตุ	ปัจจัยเอื้อต่อการแก้ปัญหา	แนวทาง/วิธีดำเนินการ
คน: ผู้นำออกกำลังกาย , เจ้าหน้าที่ รพ.สต., แกนนำชมรมผู้สูงอายุ **ทรัพยากร:** วัดพระธาตุช่อแฮ, ลานกีฬา, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล , ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ	- ภาวะซึมเศร้า - โรคประจำตัว - การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในสังคม	1. ความรู้ความเข้าใจ และทักษะ 2. พัฒนาสภาพแวดล้อมอย่างง่ายที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียง พื้นที่อาหารสุขภาพ พื้นที่สุขภาวะ	1. สร้างความรู้ความเข้าใจ และทักษะการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การจัดการความเครียด 2. กระบวนออกแบบสภาพแวดล้อมอย่างง่ายและกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย เพาะปลูกผักปลอดสารพิษ พื้นที่สุขภาวะ 3. กำหนดปฏิทินกิจกรรม ข้อตกลงและปฏิบัติตามกิจกรรม เช่น ข้อตกลงปั่นจักรยานไปวัดพระธาตุช่อแฮทุกวันพระ จัดกิจกรรมลานกีฬา เพาะปลูกผัก

ทุน	ปัจจัยสาเหตุ	ปัจจัยเอื้อต่อการแก้ปัญหา	แนวทาง/วิธีดำเนินการ
ตำบลบ้านเหล่า , วิสาหกิจการท่องเที่ยวชุมชน **วัฒนธรรม:** ประเพณีไหว้พระธาตุช่อแฮ		3. ระบบกลไกการดูแลกันและกัน	ปลอดสารพิษบริเวณพื้นที่ว่างของ รพ.สต. ปั่นจักรยานไหว้พระธาตุช่อแฮและฟังธรรมะ แผนผังเส้นทางเดินปั่นจักรยานท่องเที่ยวในชุมชน 4. สร้างกลไกอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านพี่บ้านน้อง 5. ติดตามประเมินผล/สร้างต้นแบบถ่ายทอดต่อกับชุมชนอื่นๆ

4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

ลำดับ	วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ขนาด	เป้าหมาย 1 ปี
1	**เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ** ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	57.25	64.74
2	**เพื่อเพิ่มการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน** ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	25.00	75.00
3	**เพื่อเพิ่มคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 500 กรัม** ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ร้อยละของคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 500 กรัม	32.00	39.49
4	**เพื่อลดผู้สูงวัย อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก** ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ร้อยละของผู้สูงวัย อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีความเครียดระดับปานกลางถึงมาก	55.25	40.00

5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย 1 ปี
กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย	
กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน	

กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย 1 ปี
กลุ่มวัยทำงาน	
กลุ่มผู้สูงอายุ	100

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเริ่มต้น 01/06/2565

กำหนดเสร็จ 30/04/2566

7. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการ พัฒนาศักยภาพให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การจัดการความเครียด และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

รายละเอียดกิจกรรม

ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการและพัฒนาศักยภาพให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การจัดการความเครียด ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนและรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

งบประมาณ

1. ค่าอาหารกลางวัน 100 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 100 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 5,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และการจัดการความเครียด จำนวน 100 คน
2. ผู้สูงอายุสมัครเข้าร่วมโครงการอย่างน้อย 100 คน

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

11,000.00

กิจกรรมที่ 2 กระบวนออกแบบสภาพแวดล้อมอย่างง่ายและกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย เพาะปลูกผักปลอดสารพิษ และพื้นที่สุขภาวะ

รายละเอียดกิจกรรม

กระบวนออกแบบสภาพแวดล้อมอย่างง่ายและกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย เพาะปลูกผักปลอดสารพิษ และพื้นที่สุขภาวะ

งบประมาณ

1. ค่าอาหารกลางวัน 100 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 100 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 5,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

ได้แผนการปรับปรุงสภาพแวดล้อมอย่างง่ายและรูปแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย เพาะปลูกผักปลอดสารพิษ และพื้นที่สุขภาวะ

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

11,000.00

กิจกรรมที่ 3 กำหนดปฏิทินกิจกรรม ข้อตกลงและปฏิบัติตามกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรม

กำหนดปฏิทินกิจกรรม ข้อตกลงและปฏิบัติตามกิจกรรม ได้แก่ ข้อตกลงปั่นจักรยานไปวัดพระธาตุช่อแฮทุกวันพระ ออกกำลังปรับปรุงสภาพแวดล้อม เพาะปลูกผักปลอดสารพิษบริเวณพื้นที่ว่างของ รพ.สต. ปั่นจักรยานไหว้พระธาตุช่อแฮและฟังธรรมะ แผนผังเส้นทางเดินปั่นจักรยานท่องเที่ยวในชุมชน

งบประมาณ

1. ค่าอาหารกลางวัน 100 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 100 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 5,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท

รวม 11,000 บาท x จำนวน 4 ครั้ง เท่ากับ 44,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

1. ได้ปฏิทินกิจกรรมและข้อตกลง
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ
3. เพิ่มการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
4. เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชน
5. ลดจำนวนผู้สูงอายุ 65 ปี ที่มีความเครียด

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

44,000.00

กิจกรรมที่ 4 สร้างกลไกอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านพี่บ้านน้อง

รายละเอียดกิจกรรม

รับสมัครกลไกอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านพี่บ้านน้อง สร้างกลุ่มโซเชียลออนไลน์เพื่อสื่อสารกิจกรรม แบ่งบทบาทหน้าที่ดูแลบ้านพี่บ้านน้อง โดยอาสาสมัคร 1 คน ดูแลบ้านผู้สูงอายุ 2 หลัง และสนับสนุนการจัดกิจกรรมบ้านผู้สูงอายุ

งบประมาณ

1. ค่าอาหารกลางวัน 100 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 100 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ
   เป็นเงิน 5,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท
   เป็นเงิน 1,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

ได้กลไกอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านพี่บ้านน้อง

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

11,000.00

กิจกรรมที่ 5 ติดตามประเมินผล ถอดบทเรียนต้นแบบเพื่อถ่ายทอดต่อกับชุมชนอื่นๆ

รายละเอียดกิจกรรม

กลไกอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุติดตามประเมินผล/ถอดบทเรียนต้นแบบ เพื่อถ่ายทอดต่อกับชุมชนอื่นๆ

งบประมาณ

1. ค่าอาหารกลางวัน 100 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 100 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ
   เป็นเงิน 5,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท
   เป็นเงิน 1,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

11,000.00

งบประมาณโครงการ

จำนวนงบประมาณที่ต้องการสนับสนุน จำนวน **88,000.00** บาท

8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และการจัดการความเครียด จำนวน 100 คน
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ
3. เพิ่มการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
4. เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชน
5. ลดจำนวนผู้สูงอายุ 65 ปี ที่มีความเครียด

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สภาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์