



## ประเด็นที่ 1 การส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน

1.1 นิยาม : การออกกำลังกาย ( Exercise ) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี ซึ่งการออกกำลังกายในที่นี้หมายถึง การเดิน วิ่งและการขี่จักรยาน

### 1.2 ความสำคัญ สถานการณ์และแนวโน้ม

1) เป็นที่ยอมรับกันว่าสุขภาพดีของมนุษย์มีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการคือ การได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และ การมีสุขภาพจิตที่ดีจึงจะทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์ สภาพแวดล้อมและสภาพทางเศรษฐกิจในปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพ จะเห็นว่าโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้นและเป็นสาเหตุการของการเจ็บป่วยและการตายอยู่ในอันดับแรกของประเทศไทยซึ่งสาเหตุหนึ่งคือขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง

2) จากรายงานการวิจัยและประเมินสถานะสุขภาพของประชาชนจังหวัดนนทบุรี ที่ดำเนินการโดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสุ่มตัวอย่างประชาชนในพื้นที่ จำนวนทั้งสิ้น 2,650 คน ในช่วงระหว่างวันที่ 1-31 กรกฎาคม 2556 ผลการประเมินในตัวชี้วัดด้านพฤติกรรมสุขภาพ มีประเด็นสำคัญที่ต้องเร่งแก้ไขและพัฒนา โดยเฉพาะในกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การมีกิจกรรมทางกายจากการทำงานพักผ่อนหรือเดินอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 14.60 ซึ่งผลการประเมินนี้สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนจังหวัดนนทบุรียังมีการปฏิบัติตัวด้านการออกกำลังกายที่ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับผลการสำรวจในระดับประเทศ ที่มีผู้ที่ออกกำลังกายตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ เท่ากับร้อยละ 34.5 ปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว มีรากฐานมาจากการมีวิถีชีวิตที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพหรืออยู่ในสภาวะแวดล้อมทางด้านสังคม เศรษฐกิจและกายภาพที่เกื้อหนุนให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค จากบริบทของจังหวัดนนทบุรีซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การสื่อสาร การเคลื่อนย้ายของประชากร และสังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น ทำให้แบบแผนการบริโภคเปลี่ยนไป เกิดกระแสวัฒนธรรมที่มีค่านิยมเลียนแบบการบริโภคตามต่างชาติ มีการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แข่งแย่ง จากวิถีชีวิตที่ถูกขัดขวางด้วยโครงสร้างผังเมืองที่ไร้ทิศทาง ระบบขนส่งสาธารณะที่ผูกขาดด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล เกิดความคับคั่ง ชะงักงัน สูญเสียเวลาในการ

เดินทาง ทำให้ไม่เกิดวิธีการเดินทางที่เอื้อต่อสุขภาพกับคนส่วนใหญ่ ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติตนที่อาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้

3) จากสถานการณ์ด้านโครงสร้างประชากรของจังหวัดนนทบุรี พบว่า มีสัดส่วนของประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่ออัตราส่วนการพึ่งพิงกลุ่มวัยแรงงานที่ต้องดูแลประชากรวัยเด็กและผู้สูงอายุมากขึ้น ภาระค่าใช้จ่ายทั้งจากภาครัฐและครัวเรือนในการดูแลผู้สูงอายุในเรื่องสุขภาพจะสูงขึ้นตามไปด้วย รูปแบบสถานการณ์การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุด้วยโรคเรื้อรังก็จะเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคกระดูกและข้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอัลไซเมอร์ และต่อกระเจก รวมทั้งเผชิญกับภาวะทุพพลภาพและเป็นผู้ป่วยติดเตียงจะมีแนวโน้มสูงมากขึ้น ดังนั้นการได้มีการเตรียมความพร้อมของประชาชนทั้งก่อนวัยสูงอายุและในวัยผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องดำเนินการให้ประชาชนเหล่านี้ได้มีความพร้อมในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมด้านสุขภาพอนามัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในการก้าวไปสู่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีต่อไป

4) การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ประสิทธิผล ดังนั้น เราจึงควรส่งเสริมโดยการปรับหรือพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคคลรอบข้าง หรือบุคคลที่สามารถจะปรับหรือพัฒนาได้ ให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนคงที่สม่ำเสมอ ให้เปรียบเสมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่พอเพียงต่อสุขภาพด้วยการเดิน วิ่งและการขี่จักรยาน ซึ่งถือเป็นการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่นำไปสู่ การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่มีแรงกระแทกต่อกระดูกและข้อ มีความเหมาะสมที่สุดกับผู้สูงอายุ หากสามารถส่งเสริมให้เป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุได้ ย่อมถือว่าการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสังคมผู้สูงอายุของจังหวัดนนทบุรี

### 1.3 ข้อจำกัดของการดำเนินงาน และแนวทางการแก้ปัญหา

จากบริบทของจังหวัดนนทบุรีซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การสื่อสาร การเคลื่อนย้ายของประชากร ขนบธรรมเนียมประเพณี และค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติตนที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การมีสุขภาพดี เริ่มต้นที่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ต้องอาศัยตัวบุคคลและการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนเป็นสำคัญ

ดังนั้นการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย จึงไม่เพียงแต่ดำเนินการมุ่งเน้นที่ตัวบุคคลเท่านั้น แต่ต้องดำเนินการโดยให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชนในการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามบริบทของสังคม สิ่งแวดล้อม และปัจจัยกำหนดในสถานการณ์ชุมชนที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้ได้ผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน

#### 1.4 มติสมัชชาสุขภาพจังหวัด

สมัชชาสุขภาพจังหวัดนนทบุรี มีมติต่อแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง และใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ดังนี้

##### 1. มาตรการเชิงนโยบายและกฎหมาย :

1.1 ขอให้สำนักงานจังหวัด กำหนดให้การส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง และใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เป็นนโยบาย/แผนยุทธศาสตร์ของจังหวัดนนทบุรี ในปีงบประมาณ 2558 และประสานให้ส่วนราชการทุกภาคส่วนในระดับจังหวัด นำนโยบาย/แผนยุทธศาสตร์นี้ไปปฏิบัติ

1.2 ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานขนส่งจังหวัด สำนักงานตำรวจภูธรจังหวัด สำนักงานโยธาธิการและผังเมืองจังหวัด สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด สำนักงานทางหลวงชนบท สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนนทบุรี สำนักงานต้นสังกัดสถานศึกษาทุกระดับ และแกนนำภาคประชาสังคมที่เกี่ยวข้อง ร่วมดำเนินการดังนี้

1.2.1 กำหนดพื้นที่/เส้นทาง เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในการเดิน วิ่ง และใช้จักรยาน ที่ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยในทุกๆด้าน โดยแบ่งเป็น

- 1) พื้นที่/เส้นทางเพื่อการออกกำลังกาย
- 2) พื้นที่/เส้นทางเพื่อการออกกำลังกายที่เน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมและส่งเสริมการท่องเที่ยว
- 3) การจัดวางระบบการจราจรที่เอื้อต่อการเดิน วิ่ง และใช้จักรยานตามบริบทของแต่ละพื้นที่
- 4) การจำกัดเวลา/ความเร็วในการใช้รถยนต์ เพื่อเอื้อต่อเส้นทางในการเดิน วิ่ง และการใช้จักรยาน
- 5) การกำหนดสิ่งสนับสนุนที่เอื้อต่อการเดิน วิ่ง และใช้จักรยานตามบริบทของแต่ละพื้นที่

1.2.2 การทบทวนข้อกำหนดและร่วมออกข้อบัญญัติ หรือมาตรการทางสังคมที่เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้มีเส้นทางเดิน วิ่ง และใช้จักรยานที่สามารถใช้ร่วมกันได้ โดยอนุโลม

1.2.3 ส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง และใช้จักรยานเป็นวัฒนธรรมของคนจังหวัดนนทบุรี

1.3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้ภาคประชาชนได้มีส่วนผลักดันมาตรการและนโยบาย/แผนยุทธศาสตร์ การส่งเสริมการออกกำลังกาย ในการเดิน วิ่งและใช้จักรยาน

## 2. มาตรการเชิงการพัฒนา :

2.1 ขอให้ส่วนราชการทุกภาคส่วนในระดับจังหวัด และสถานประกอบการ ส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งสร้างมาตรการจูงใจ ให้บุคลากรในหน่วยงานและสถานประกอบ มีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง และใช้จักรยาน

2.2 ขอให้สถานศึกษาในจังหวัดนนทบุรีทุกสังกัด ประกอบไปด้วย สังกัดสำนักงานส่งเสริม การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษา และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งสร้างมาตรการจูงใจให้มีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งและใช้จักรยาน ได้แก่

- 1) การสร้างทัศนคติและส่งเสริมการมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง
- 2) กำหนดให้มีการสอดแทรกเนื้อหาเพื่อสร้างความรู้และพัฒนาทักษะการเดิน วิ่งและการขี่ จักรยานอย่างปลอดภัยในชั่วโมงการเรียนการสอนและกิจกรรมต่างๆ
- 3) การจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อให้นักเรียน / นักศึกษาเดินและใช้จักรยานในสถานศึกษา ตามความเหมาะสมและบริบทของสถานศึกษา
- 4) การศึกษาวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งและใช้จักรยาน

2.3 ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และภาคประชาสังคม ดำเนินการ

- 1) จัดกิจกรรมส่งเสริมและรณรงค์เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้ประชาชนมีการออกกำลังกายโดย การเดิน วิ่ง และใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่อง ทุกกลุ่มวัยและเน้นส่งเสริมในกลุ่ม ผู้สูงอายุ
- 2) การรณรงค์สร้างกระแสการใช้จักรยานในกลุ่มเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมการมีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และแก้ไขปัญหาการรวมกลุ่มขี่รถจักรยานยนต์ แบบไม่ปลอดภัย
- 3) ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดตั้งชุมชนจักรยานสุขภาวะ สร้างเครือข่ายชุมชนจักรยานให้เกิดขึ้น ในพื้นที่ และใช้เป็นกลไกในการขับเคลื่อน/ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้จักรยานที่ถูกต้อง และปลอดภัย

2.4 ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย โดยการเดิน วิ่งและใช้จักรยาน ที่มีมาตรฐาน และมีความปลอดภัยได้แก่

- 1) การปรับปรุงพัฒนา ถนน พื้นที่สวนสาธารณะ สะพานลอยจุดต่างๆ เพื่อส่งเสริมการเดิน วิ่ง และใช้จักรยาน
- 2) การสร้างทางเชื่อมเพื่อการเคลื่อนย้ายจักรยานกับระบบขนส่งมวลชน
- 3) การสร้างสถานที่เพื่อการออกกำลังกายในชุมชน

2.5 ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการกำหนดประเด็นการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งและใช้จักรยานการในชีวิตประจำวัน บรรจุอยู่ในแผนพัฒนาท้องถิ่นขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

2.6 ขอให้ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องได้มีการส่งเสริมแหล่งผลิตอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของประชาชนในพื้นที่ เช่น การส่งเสริมแหล่งผลิตจักรยานที่มีราคาเหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในการออกกำลังกาย

### **3. มาตรการเชิงวิชาการ :**

ขอให้สำนักงานขนส่งจังหวัดเป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงาน

โยธาธิการและผังเมืองจังหวัด สำนักงานทางหลวงชนบท สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันการศึกษา สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด และภาคประชาสังคมที่เกี่ยวข้อง มีการศึกษาวิเคราะห์ระบบที่เอื้อต่อการใช้จักรยานที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต/วัฒนธรรมในการเดินทาง เพื่อนำผลของการศึกษามาใช้จัดระบบและโครงสร้างเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการใช้จักรยาน

### **4. มาตรการเชิงการบริหาร :**

ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนงบประมาณ เพื่อสร้างเส้นทางการใช้จักรยานและทางเชื่อมสำหรับการเคลื่อนย้ายจักรยาน รวมถึงสนับสนุนการดำเนินงานของเครือข่ายภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคมในการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพโดยการเดิน วิ่งและใช้จักรยานในชีวิตประจำวันทั้งในระดับพื้นที่และระดับจังหวัด ภายใต้ขอบเขตความรับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละแห่ง