



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

การดำเนินงานตัวชี้วัดในระบบเฝ้าระวังการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

โดย ... นงพะงา คิวานุวัฒน์

# การจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ

## 1. เป็นหน่วยงานหลัก ในการจัดทำและขับเคลื่อนแผนแม่บทส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573

### วิสัยทัศน์

ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง  
ด้วยกิจกรรมทางกาย  
ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

### เป้าประสงค์

ประชาชนทุกกลุ่มวัย  
มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ



### 5x5x5 Model

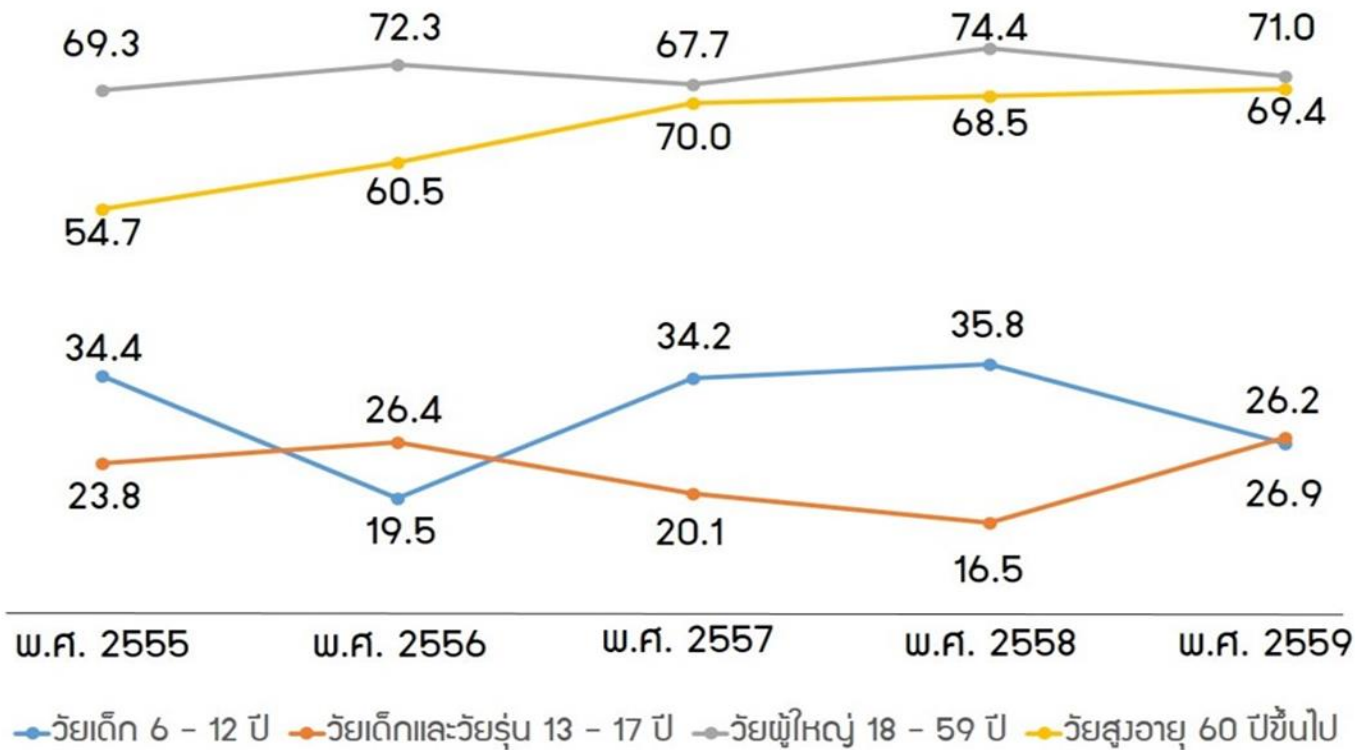


## 2. เป็นหน่วยงานหลัก ในการจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลก

ค.ศ.2018-2030 ร่วมกับองค์การอนามัยโลก

# สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย แต่ละกลุ่มวัย

## คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอหรือไม่ ?



ร้อยละ 71



คนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป

ร้อยละ 27



คนไทยอายุ 6 - 17 ปี

ข้อมูลจากการสำรวจกิจกรรมทางกายในคนไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

# ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ

ประเด็นยุทธศาสตร์	ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย
เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์	ประชากรวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี
ตัวชี้วัด	ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ
มิติข้อมูล	<input type="checkbox"/> Risk Factors (ปัจจัยเสี่ยง) <input checked="" type="checkbox"/> Protective Factors (ปัจจัยการป้องกัน) <input type="checkbox"/> Promoting Intervention (กิจกรรมการส่งเสริม) <input type="checkbox"/> Health Outcomes (ผลลัพธ์ทางสุขภาพ) <input type="checkbox"/> Life Cause Impact (ผลกระทบต่อการดำรงชีวิต)
คำนิยาม	<p><b>กิจกรรมทางกาย</b> คือ การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและพลังงานไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การเดินทาง หรือ กิจกรรมนันทนาการ</p> <p><b>กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง</b> คือ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยแต่ยังพูดเป็นประโยคได้ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ยกของเบา (4 MET)</p> <p><b>กิจกรรมทางกายระดับหนัก</b> คือ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อย จนพูดเป็นประโยคไม่ได้ เช่น วิ่ง ยกของหนัก (8 MET)</p> <p><b>กิจกรรมทางกายเพียงพอ</b> คือ อายุ 15-59 ปี มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ หรือรวมกัน (อ้างอิงจากองค์การอนามัยโลก)</p> <p><b>MET</b> ย่อมาจาก Metabolic Equivalent เป็นหน่วยบอกจำนวนเท่าของการใช้พลังงานในกิจกรรมใดๆ เทียบกับขณะนั่งพัก ซึ่งเท่ากับ 1 MET ยกตัวอย่างเช่น การเดินขึ้นบันไดจะใช้พลังงาน 8 เท่าของขณะพักหรือ 8 METs</p>

# ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ

เกณฑ์เป้าหมาย	ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ				
	ปีงบประมาณ 61	ปีงบประมาณ 62	ปีงบประมาณ 63	ปีงบประมาณ 64	ปีงบประมาณ 65
	ร้อยละ 71.5	ร้อยละ 72	ร้อยละ 72.5	ร้อยละ 73	ร้อยละ 73.5
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ประชากรมีสุขภาพที่ดี ลดความเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีร่างกายที่เหมาะสมกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน				
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	ประชากรไทย อายุตั้งแต่ 15-59 ปี				
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	แบบสอบถาม WHO Global Physical Activity Questionnaire: WHO GPAQ				
แหล่งข้อมูล	ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายของคนไทย จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล				
รายการข้อมูล 1	A= กลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ				
รายการข้อมูล 2	B= ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ				
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	$(A/B) \times 100$				
ระยะเวลาประเมินผล	ทุก 1 ปี				

# ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์

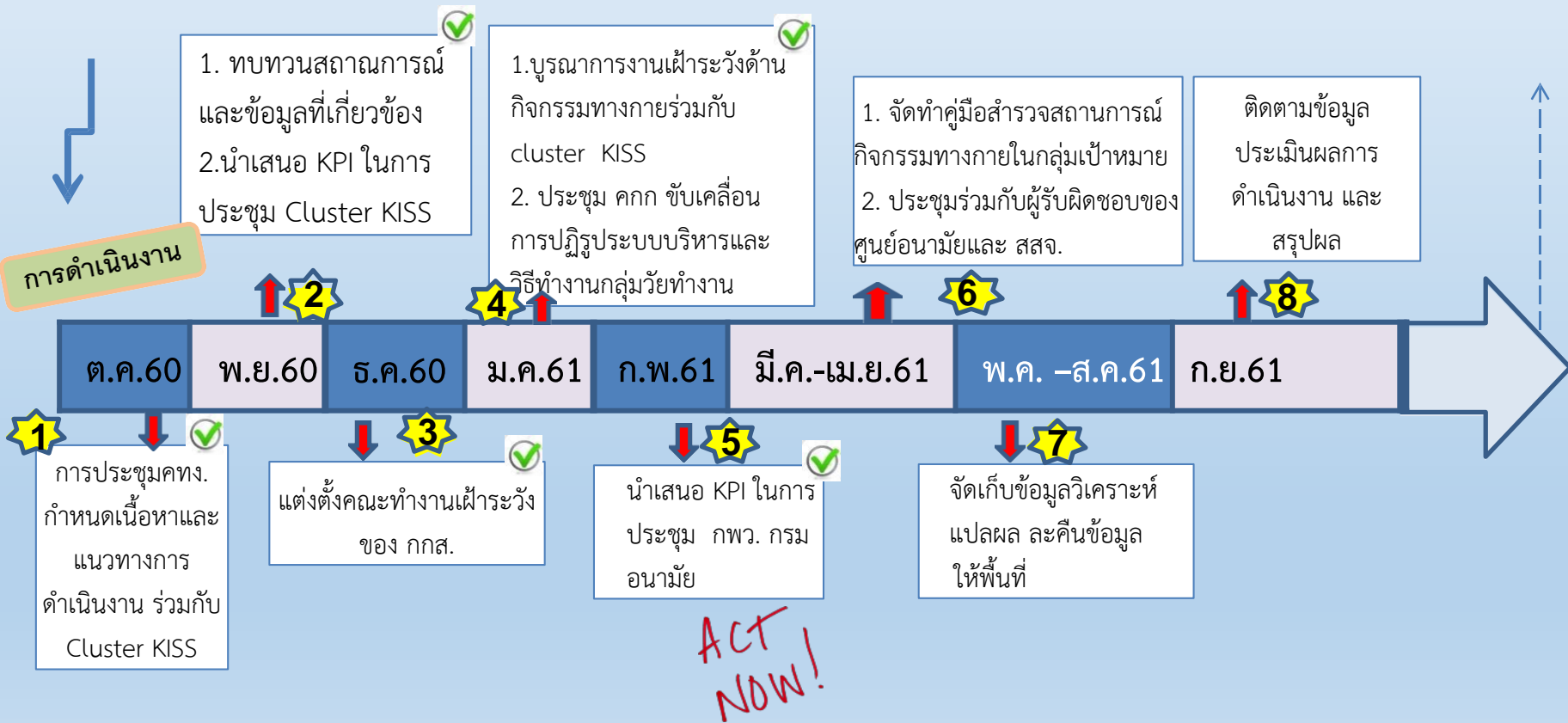
เพื่อให้ประชากรมีสุขภาพดี ลดความเจ็บป่วยและ เสียชีวิต จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีร่างกายที่เหมาะสมกับการ เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย

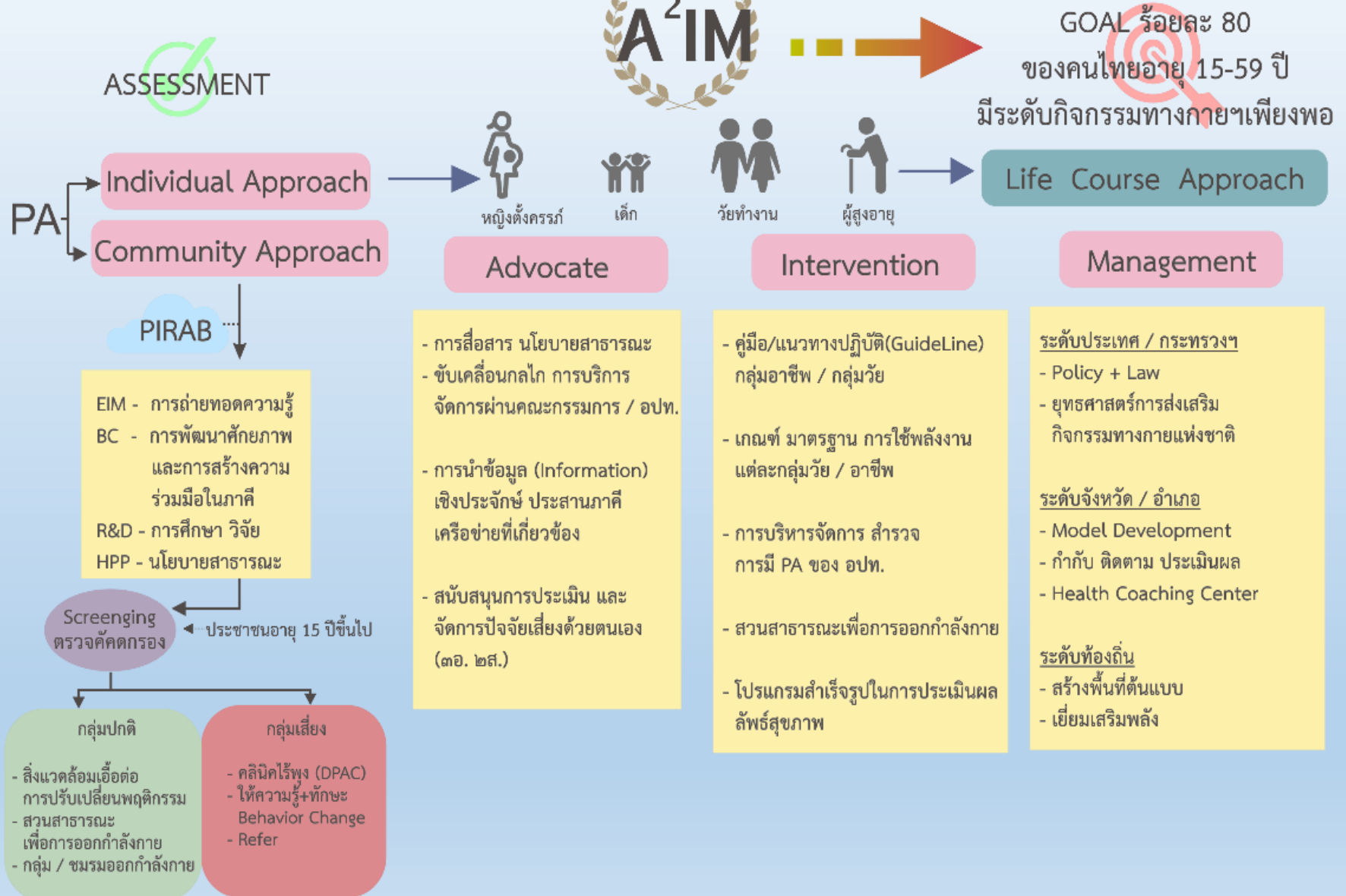
ประชากรอายุ 15-59 ปี มีกิจกรรม ทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ

ผลลัพธ์

ประชากรไทยอายุ 15-59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ



# ระบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



# ข้อคำถาม GPAQ

คำถาม	คำตอบ	รหัส
<b>1) กิจกรรมในการประกอบอาชีพการงาน</b>		
1. ท่านทำงานออกแรง/ออกกำลังระดับหนัก ซึ่งทำให้หายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากหรือหอบ ติดต่อกันเป็น ระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การยกหรือแบกของหนักๆ การขุดดิน งานก่อสร้าง เป็นต้น ใช่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ข้ามไปตอบ P4)	P1
2. โดยปกติท่านทำงานออกแรง/ออกกำลัง <u>ระดับหนัก</u> ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวัน ..... วัน ต่อสัปดาห์	P2
3. โดยปกติท่านทำงานออกแรง/ออกกำลัง <u>ระดับหนัก</u> นั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร นึกถึงเฉพาะงานที่ติดต่อกัน 10 นาทีขึ้นไป	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ชั่วโมง: นาที	P3 (a-b)
4. ท่านทำงานออกแรง/ออกกำลัง <u>ระดับปานกลาง</u> ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้นพอควรไม่ถึงกับหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การก้าวเดินเร็ว ๆ หรือการยกถือของเบาๆ เป็นต้น ใช่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ข้ามไปตอบ P7)	P4
5. โดยปกติท่านทำงานออกแรง/ออกกำลัง <u>ระดับปานกลาง</u> ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวัน ..... วัน ต่อสัปดาห์	P5
6. โดยปกติท่านทำงานออกแรง/ออกกำลัง <u>ระดับปานกลาง</u> นั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร นึกถึงเฉพาะงานที่ติดต่อกัน 10 นาทีขึ้นไป	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ชั่วโมง: นาที	P6 (a-b)

<b>2) กิจกรรมในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง</b>			
คำถามต่อไปนี้ไม่รวมถึงกิจกรรมออกแรง/ออกกำลังในการประกอบอาชีพการงาน ที่กล่าวมาแล้วในตอนที่ผ่านมา อยากรจะถามถึงการเดินทางที่ทำโดยปกติในที่ต่าง ๆ เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปตลาด ไปซื้อข้าว-ของ ไปวัด-โบสถ์ เป็นต้น [ให้ยกตัวอย่างกิจกรรมการเดินทางไป-กลับอื่น ๆ ]			
7. ท่านเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ใช่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ข้ามไปตอบ P10)	P7	
8. โดยปกติท่านเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวัน ..... วัน ต่อสัปดาห์		
9. โดยปกติท่านเดินหรือถีบจักรยานนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร	.....ชั่วโมง: นาที		



# ข้อคำถาม GPAQ

## 3) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/นันทนาการ

10.	ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนัก ซึ่งทำให้หายใจแรงและเร็วกว่าปกติมาก หรือหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น วิ่ง หรือเล่นฟุตบอล ไซหรือไม	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ข้ามไปตอบ P13)	P10
11.	โดยปกติท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนัก ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวัน ..... วัน ต่อสัปดาห์	P11
12.	โดยปกติท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลาานเท่าไร	.....:.....ชั่วโมง: นาที	P12 (a-b)
13.	ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับปานกลาง ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้นพอควรไม่ถึงกับหอบ ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การก้าวเดิน ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ เล่นวอลเลย์บอล	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ข้ามไปตอบ P10)	P13
14.	โดยปกติท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับปานกลาง ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวัน .....	P14
15.	โดยปกติท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับปานกลางนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลาานเท่าไร	.....:.....ชั่วโมง : นาที	P15 (a-b)

## 4) พฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการนั่ง การนั่ง ๆ นอน ๆ ที่บ้าน หรือ ณ ที่ใด ๆ จะเป็นการนั่งเพื่อเดินทางไปในที่ต่าง ๆ หรือ การนั่งพูดคุยกับเพื่อน นั่งทำงาน นั่งดูโทรทัศน์ แต่ไม่รวมเวลาที่ใช้ในการนอน [ยกตัวอย่างเพิ่มเติม]

16.	โดยปกติในแต่ละวัน ท่านใช้เวลา นั่งเอนกายรวมแล้วเป็นระยะเวลาานเท่าไร	.....:.....ชั่วโมง : นาที ต่อวัน	P16
-----	---	-------------------------------------	-----

ขอบคุณค่ะ