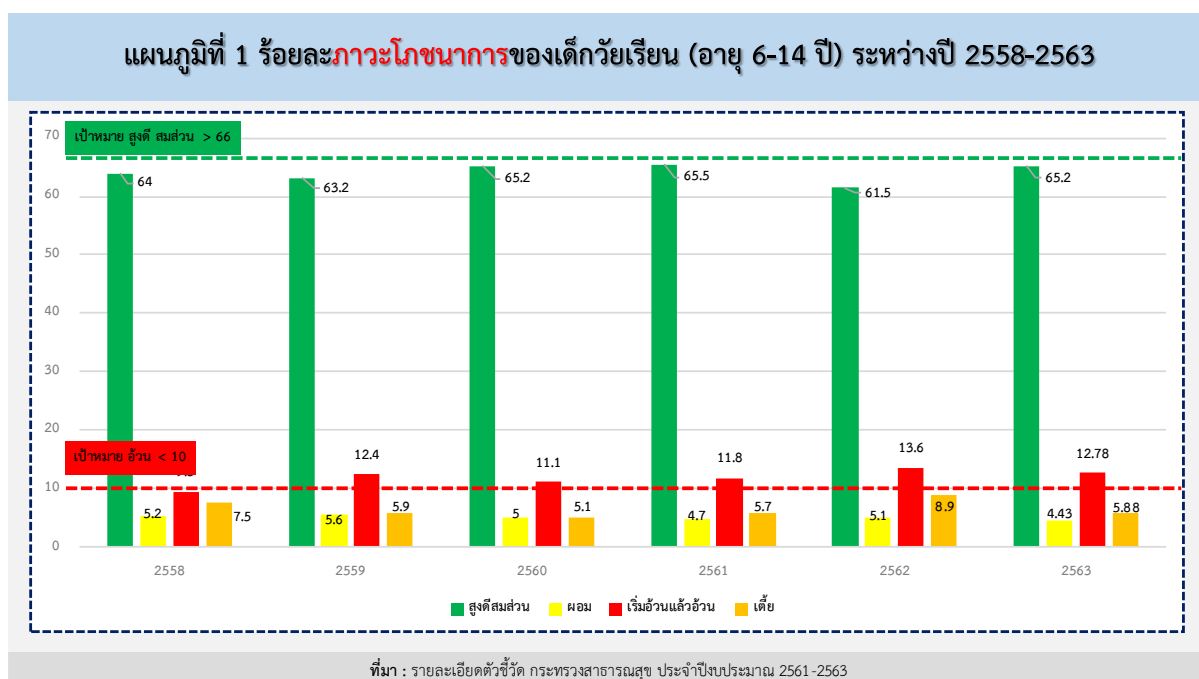


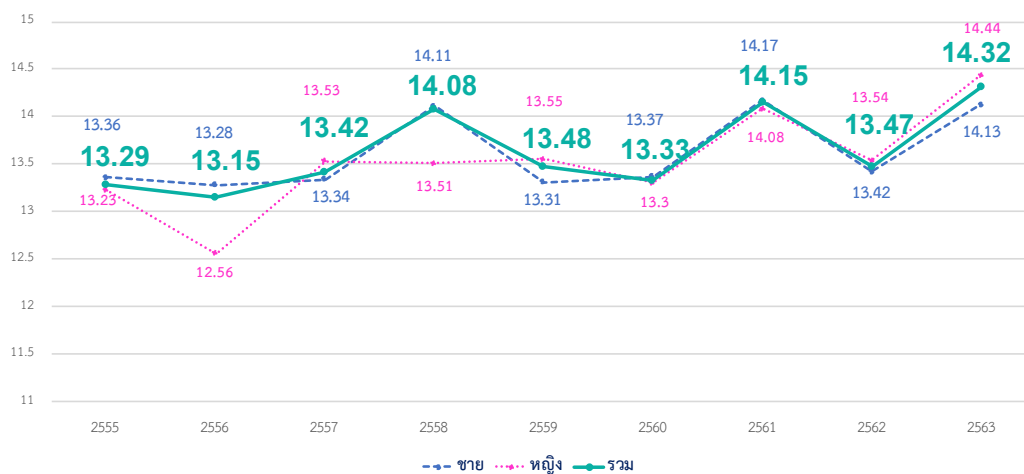
## รายงานสถานการณ์ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยศูนย์เฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรมสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พบว่า ในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2563) มีเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นปีละ 4 ล้านคน (ศิรินาถ เทียนทอง, อรรถยา ลิ้มวัฒนายิ่งยง และวลัยพร พัทธนฤมล, 2561) สอดคล้องกับสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กไทยในฐานข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข (HDC, 2563) พบเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ 10) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ 12.4, 11.1, 11.8, 13.6, 12.78 ตามลำดับ) และยังพบว่าเด็กสูงดีสมส่วน ยังต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ร้อยละ 66) และมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ 63.2, 63.2, 65.2, 61.50, 65.20 ตามลำดับ) พบว่ามีภาวะเตี้ย (ร้อยละ 5.9, 5.1, 5.7, 8.9, 5.88 ตามลำดับ) เกินค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ร้อยละ 5) ดังแผนภูมิที่ 1



จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 5 (สุขภาพเด็ก) ในปี พ.ศ.2558 พบว่า ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเข้าเรียนวิชาพลศึกษา และด้านพฤติกรรมนั่งนาน พบว่า นักเรียนใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่านั้นในการนั่งดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือหรือนั่งคุยโทรศัพท์มากถึงร้อยละ 56.3 รองลงมาคือไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไปและกลับระหว่างบ้านกับสถานศึกษาระหว่าง 7 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 51.7 และยังพบการทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่า 60 นาทีต่อวันในระดับต่ำคือ ร้อยละ 20 เท่านั้น (วิชัย เอกพลากร, 2557) สอดคล้องกับการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี 2555-2563 พบว่า คนไทยมีแนวโน้มการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ยสูงขึ้นถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน ดังแผนภูมิที่ 2

## แผนภูมิที่ 2 ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทย ระหว่างปี 2555 – 2563 (ชั่วโมง : นาที)



หมายเหตุ: ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา -19 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563  
ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

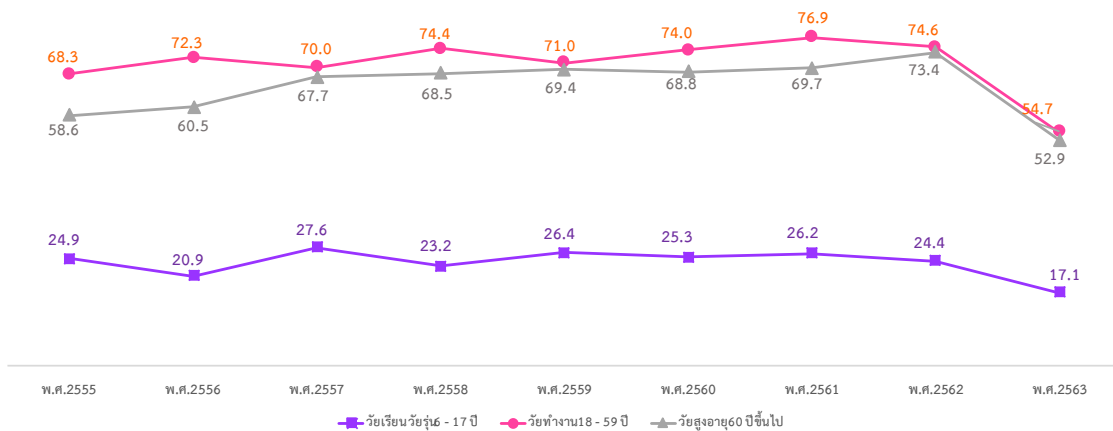
## แผนภูมิที่ 2 ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรไทย ระหว่างปี 2555-2563 (ชั่วโมง:นาที)

**หมายเหตุ:** ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

**ที่มา:** โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ในสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่าคนไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในระหว่างปี พ.ศ. 2555-2563 พบว่า วัยผู้ใหญ่ ที่มีอายุ 18-59 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 68.3, 72.3, 70.0, 74.4, 71.0, 74.0, 76.9, 74.6 และ 54.7 ตามลำดับ ในวัยผู้สูงอายุ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 58.6, 60.5, 67.7, 68.5, 69.4, 68.8, 69.7, 73.4 และ 52.9 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่น ๆ ที่ร้อยละ 24.9, 20.9, 27.6, 23.2, 26.4, 25.3, 26.2, 24.4 และ 17.1 ตามลำดับ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ต่ำมาก ที่ร้อยละ 13.33, 13.33, 13.36, 13.52, 13.14, 13.29, 14.16, 14.11 และ 14.08 ตามลำดับ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) ดังแผนภูมิที่ 4 และ แผนภูมิที่ 5

### แผนภูมิที่ 3 ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ของประชากรไทย (แยกตามกลุ่มวัย) ระหว่างปี 2555-2563

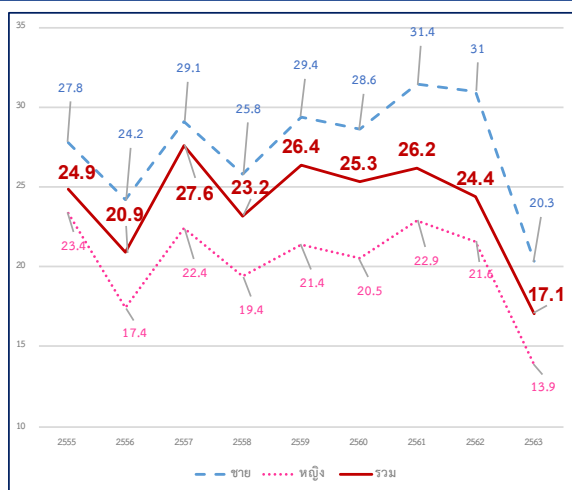


หมายเหตุ : ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

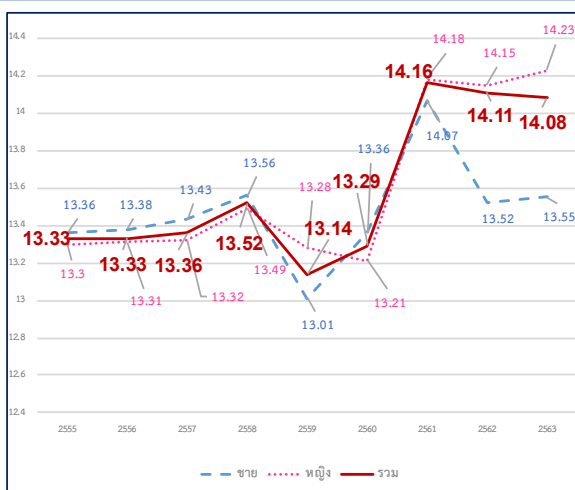
ที่มา : โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2555 - 2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

### แผนภูมิที่ 4 ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชน (อายุ 5-17 ปี) ระหว่างปี 2555-2563



### แผนภูมิที่ 5 ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชน (อายุ 5-17 ปี) ระหว่างปี 2555-2563 (ชั่วโมง/นาที)



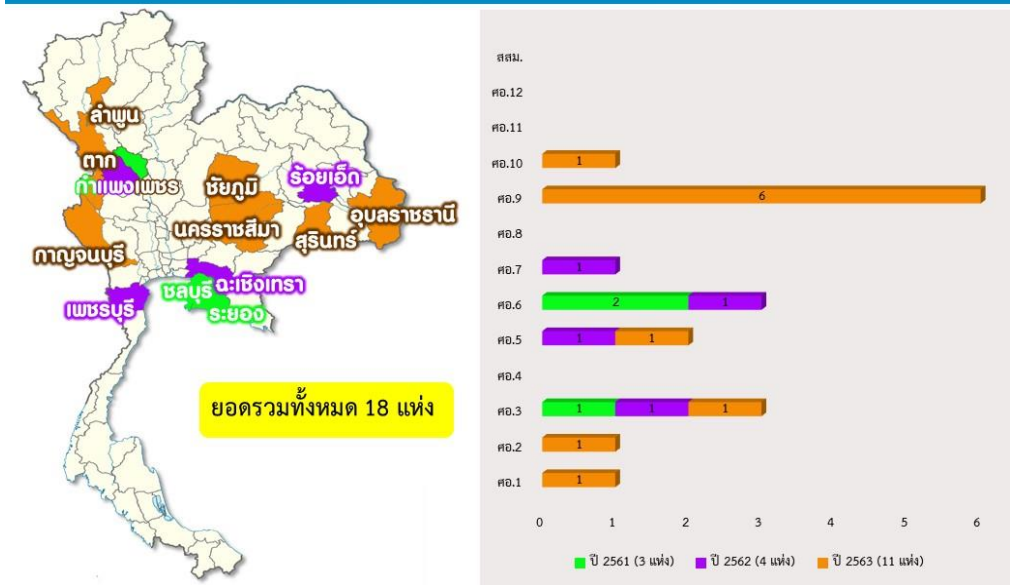
หมายเหตุ : ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา : โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ตลอดระยะที่ผ่านมา (พ.ศ.2559-2563) มีโรงเรียนและหน่วยงานเข้าร่วมขับเคลื่อนงานยกระดับองค์กร และโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศด้านกิจกรรมทางกาย (Best Practice: BP) รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization : HLO) ทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณหลายแห่งดำเนินการจนเกิดผลเชิงประจักษ์ สามารถเป็นต้นแบบ เป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับ หน่วยงานอื่น ๆ ได้ เกิดองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูงสมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ.2560-2563 (3, 28, 30 และ 46 แห่งตามลำดับ) และในปี พ.ศ. 2561-2563 มีการพัฒนาต่อยอดเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริม

กิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี สามารถต้นแบบในการเผยแพร่ ถ่ายทอดองค์ความรู้ แนวทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับหน่วยงานอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (3, 4 ,11 แห่ง) ส่งผลให้ปัจจุบันมีองค์กรต้นแบบและองค์กรรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคในประเทศ จำนวน 125 แห่ง ดังแผนภูมิที่ 6 ดังแผนภูมิที่ 7

**แผนภูมิที่ 6 จำนวนองค์กรที่ได้รับรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization: HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี จำแนกรายศูนย์อนามัย (ปีงบประมาณ 2561-2563)**



**แผนภูมิที่ 7 จำนวนองค์กรที่ได้รับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี จำแนกรายศูนย์อนามัย (ปีงบประมาณ 2560-2563)**

