



**Think Globally**  
**Bike-Walk Locally**

**The 7th**  
**Thailand Bike**  
**and Walk Forum**



GAPPA and Thailand

Titiporn Tuangratananon MD, MSc

# Outline

---

- บทนำ
- ระเบียบวิธีวิจัย
- ผลการวิจัย
- วิจารณ์และข้อเสนอแนะ



# บทนำ



42.4%

มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

มีกิจกรรมทางกายน้อย น้อยningมาก

33.8%

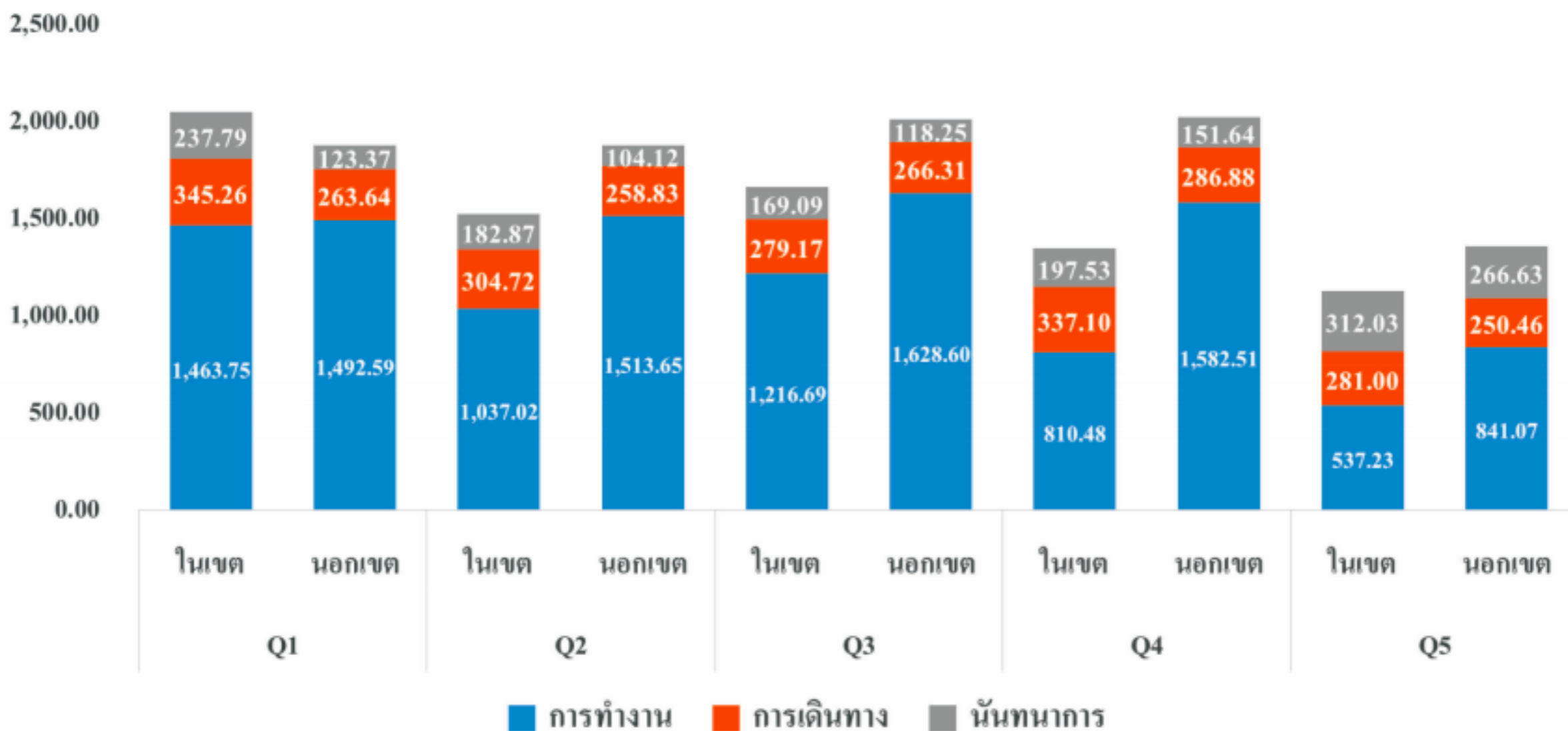
## 9 GLOBAL TARGETS FOR NONCOMMUNICABLE DISEASES FOR 2025



# บทนำ

น้อยกว่า 20% ของพลังงานจากกิจกรรมทางกายทั้งหมดมาจากการเดินทาง

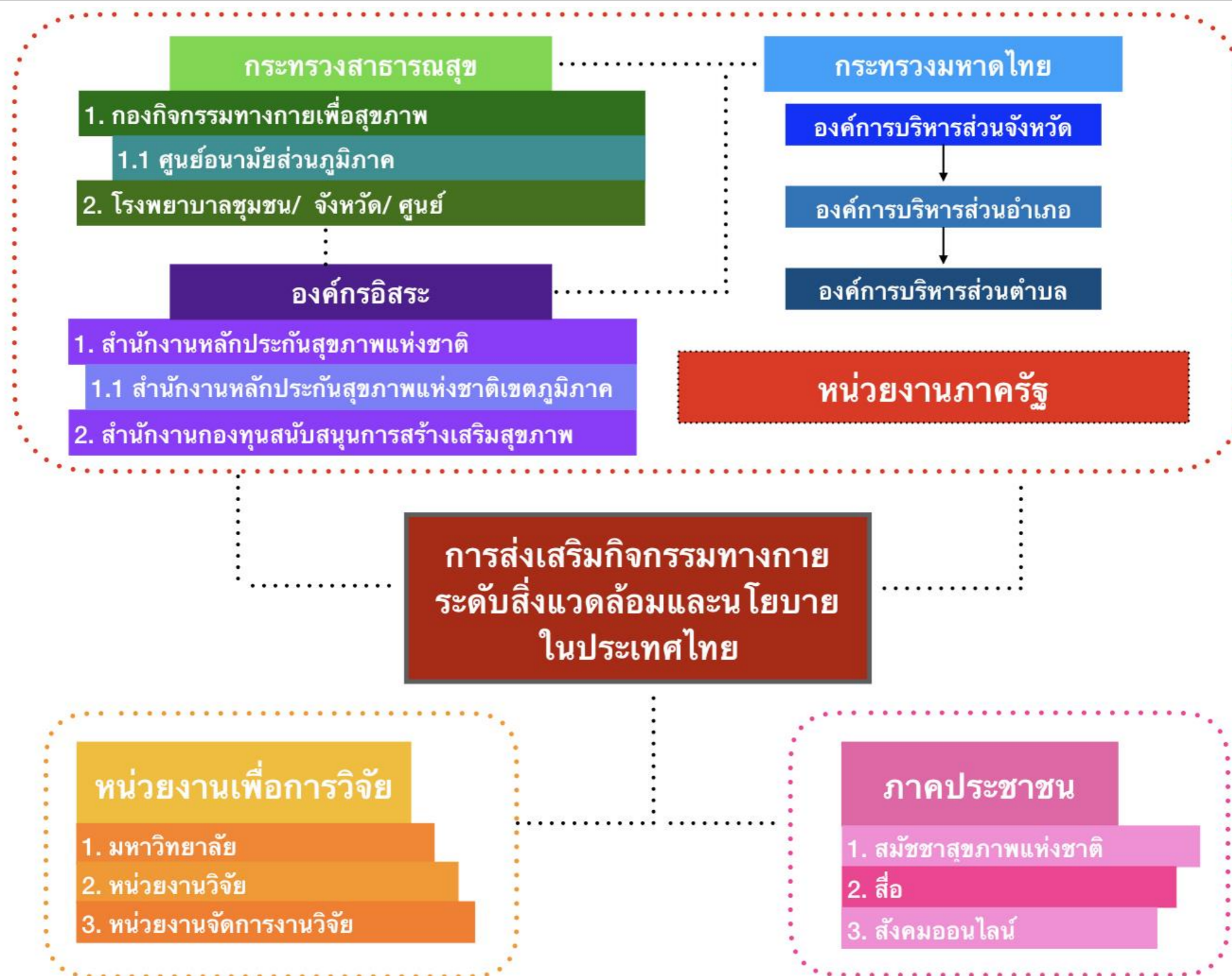
MET นาที/สัปดาห์



ภาพที่ 1 พลังงานที่ใช้ทั้งหมดจากกิจกรรมทางกายระดับหนักและปานกลาง (การทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ) แจกแจงตามเขต การปกครองและดัชนีทรัพย์สินครัวเรือน



# บทนำ



# บทนำ





# บทนำ

---

**action 2.1** ให้ความสำคัญกับนโยบายผังเมืองและขนส่ง ร่วมกับประเมินความ  
คุ้มค่าทางเศรษฐกิจ

**action 2.2** พัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานและแผนการวางแผนผังเมืองและ  
ส่งเสริมการใช้พื้นที่สาธารณะ

**action 2.3** ให้ความสำคัญกับนโยบายความปลอดภัยทางถนน ซึ่งหมายรวมถึงเรื่อง  
กฎหมาย ความร่วมมือระหว่างภาคส่วน การจำกัดความเร็ว การสื่อสาร  
สาธารณะและการป้องกันอาชญากรรม

**action 2.4** มีการสร้างพื้นที่สาธารณะทั้งพื้นที่สีเขียวและสีฟ้าและพื้นที่สำหรับกิจกรรมนันทนาการ การใช้ประโยชน์จากพื้นที่ของโรงเรียน  
การมีส่วนร่วมของชุมชนและขยายไปยังนโยบายอื่นเช่นการควบคุมการบริโภคอาหารไม่มีประโยชน์ในที่สาธารณะ

**action 2.5** สร้างความเข้มแข็งให้กับนโยบาย ข้อกำหนดและแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้อาคาร การศึกษา และศูนย์เด็ก  
เล็ก รวมถึงพื้นที่นันทนาการ



## action 4.1

สร้างความเข้มแข็งให้กับนโยบายและระบบธรรมาภิบาลเพื่อให้เกิดนโยบายที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
หมายรวมถึง ความร่วมมือหลายภาคส่วน การสร้างแผนยุทธศาสตร์ การสร้างแนวทางปฏิบัติและการ  
หาผู้นำด้านกิจกรรมทางกาย

## action 4.2

สร้างระบบจัดการข้อมูลระดับประเทศ ตั้งแต่รวบรวม วิเคราะห์  
ตั้งตัวชี้วัดและสนับสนุนนวัตกรรม

## action 4.3

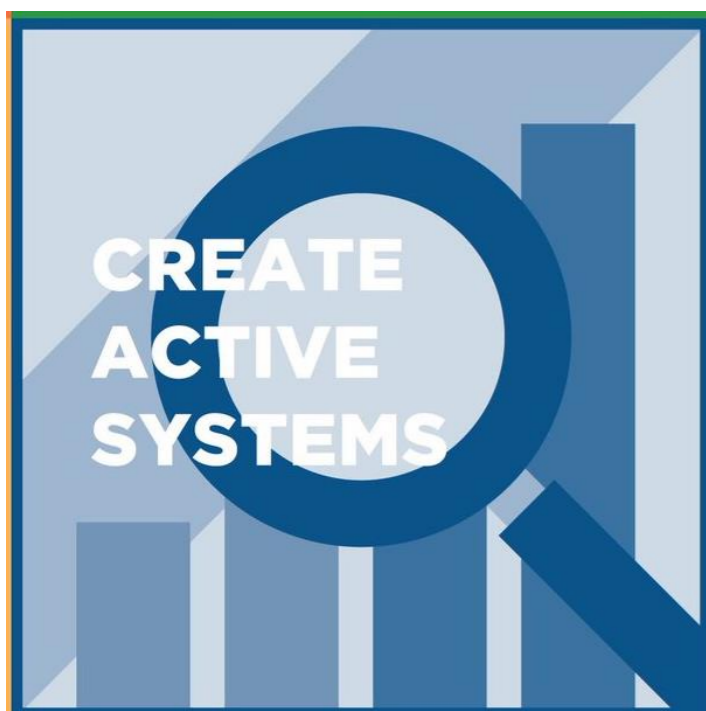
ให้ความสำคัญกับความสามารถในการวิจัย  
รวมถึง งบประมาณ การยกระดับความสำคัญ  
การสร้างเครือข่ายนักวิจัย และสถาบันเพื่อการวิจัย

## action 4.4

กระตุ้นให้เกิดการส่งเสริมนโยบายผ่านเครือข่ายความร่วมมือ  
ต่างๆ

## action 4.5

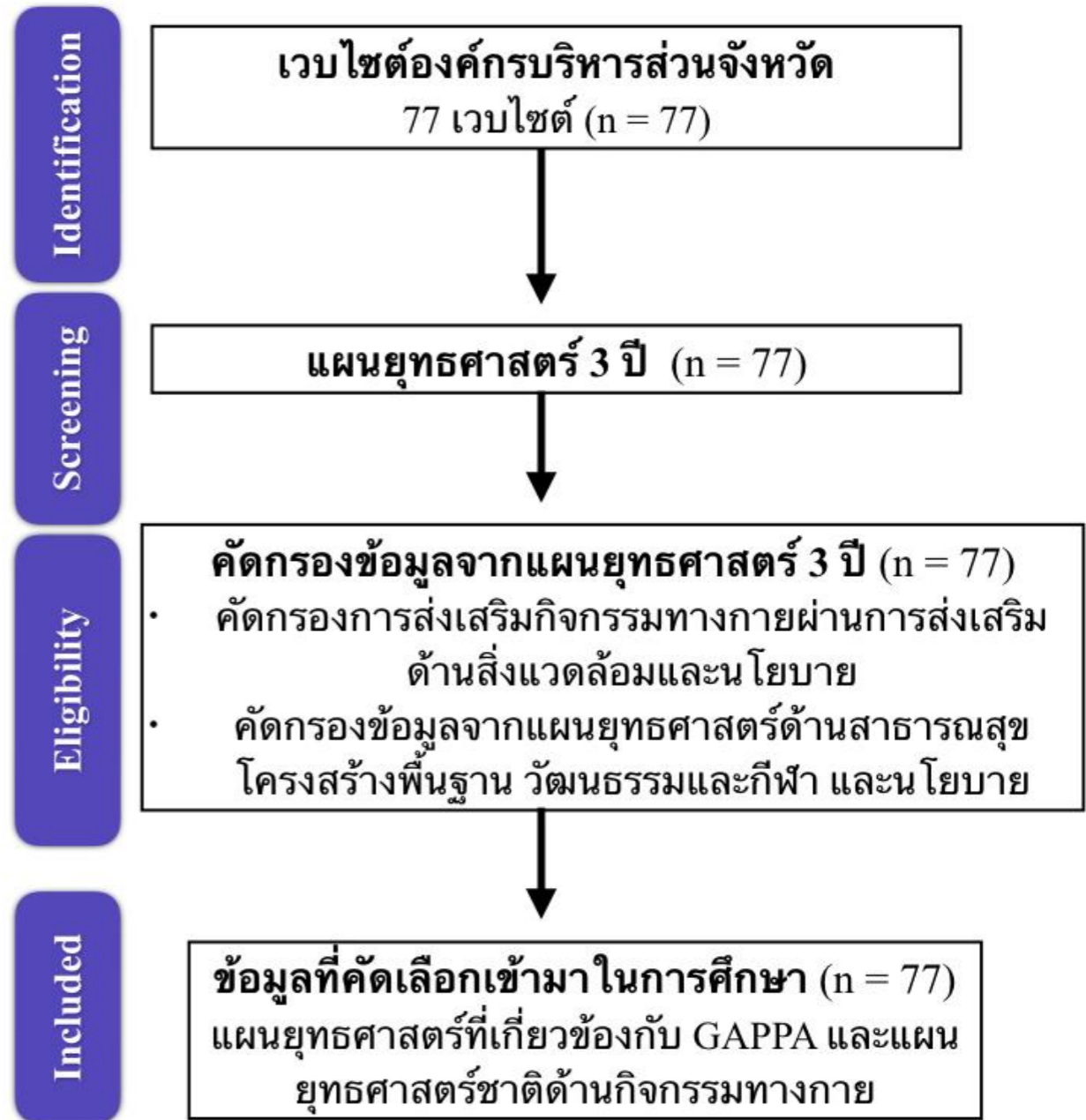
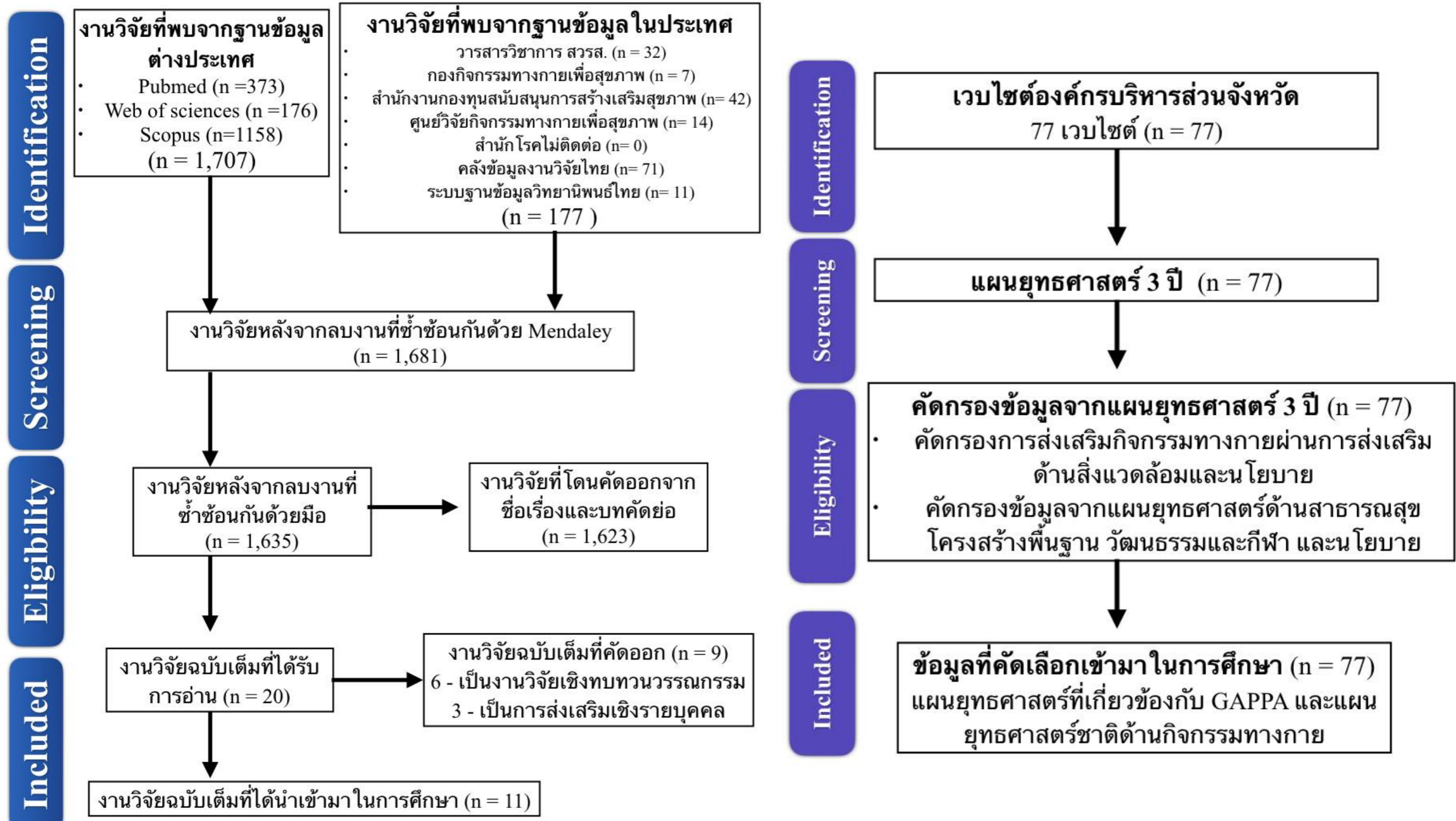
สร้างกลไกทางการเงินระหว่างกระทรวงและประมาณการแผน  
งบประมาณระยะยาว



# ระเบียบวิธีวิจัย

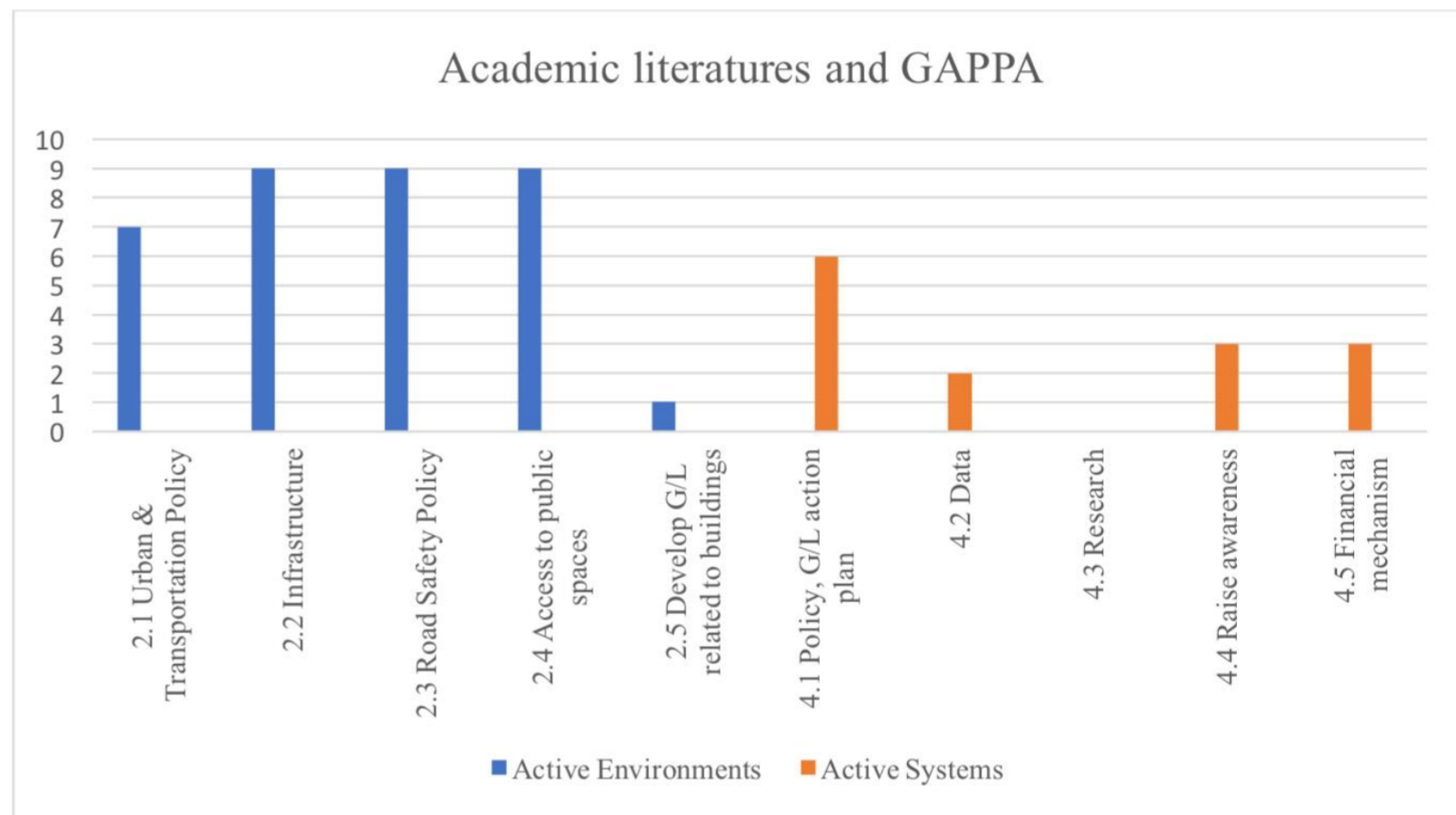


# ผลการวิจัย



# ผลการวิจัย

- มีเพียง **11** งานวิจัยเท่านั้นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและนโยบายที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย
- งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นเรื่องสิ่งแวดล้อมมากกว่าการจัดการเชิงนโยบาย



Abbreviations: GAPPA - Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030; G/L - Guideline

**Figure 6 Action 2 and 4 in the GAPPA in the included academic literature**

# ผลการวิจัย

## โครงสร้างพื้นฐาน



การมีจักรยานให้ ไม่สามารถเพิ่มการปั่นจักรยาน  
โดยรวมได้



การมีเลนแต่ไม่มีการบังคับใช้ทำให้เกิดการ  
รुकล้ำทางเท้า หรือเลนจักรยาน



Ton Akkarawin ▶ YouLike (คลิปเด็ด)  
รบกวนแชร์ให้หน่อยครับ  
ไม่ใช่แค่นี้ อีกหลายที่ในไทย ที่ทำแบบนี้  
แล้วที่นี้พวกผมจะปั่นจักรยานกันตรงไหนละครับ

## ผลการวิจัย

---



ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของสถานที่ออกกำลังกาย สวน มากกว่า  
โครงสร้างพื้นฐานอื่นๆ

แต่พื้นที่สีเขียวนั้นมีประโยชน์มากกว่าในทุกงานวิจัย

## ผลการวิจัย

เรทการเกิดอุบัติเหตุของผู้ขับขี่จักรยานคือ **72%**

คนเดินเท้าเกิดสูงถึง **4** ครั้งต่อปี

ทัศนคติของคนในสังคมส่งผลต่อตัวเลือกการเดินทางของคน





นโยบายระดับจังหวัดขึ้นกับ นโยบายผู้บริหาร ไม่มีงบประมาณที่  
แน่นอนในแต่ละปี



นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวกับการการจราจรยัง  
ไม่เข้มแข็ง

# ผลการวิจัย

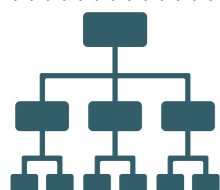


**Action 2.1** นโยบายการวางผังเมืองและขนส่ง; ไม่มีนโยบายแน่ชัดแต่แนะนำให้ทำงานร่วมกัน

ในหลายภาคส่วน



**Action 2.5** สร้างแนวทางการใช้สิ่งปลูกสร้างผ่านคำแนะนำ



**Action 4.1** นโยบาย แนวทาง และแผนยุทธฯ; มีครบ

**Action 4.2** ข้อมูล; ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นเพื่อใช้ข้อมูล

สร้างเครื่องมือในการสำรวจพลังงานจากกิจกรรมทางกาย



**Action 4.3** งานวิจัย; ส่งเสริมงานวิจัย, สร้างเครือข่ายนักวิจัย, ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้อยู่ในแผนวิจัยชาติ, สร้างมาตรฐานงานวิจัยกิจกรรมทางกายระดับชาติ

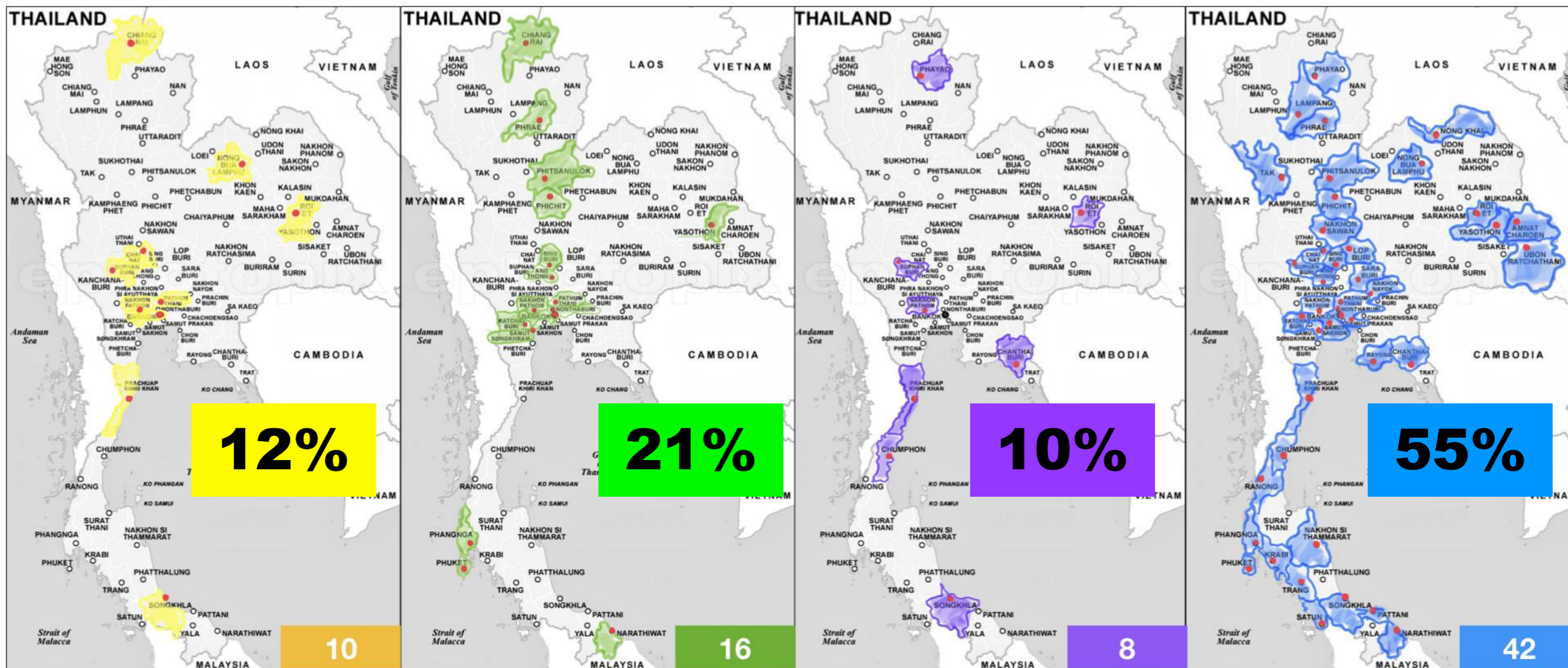
**Action 4.4** สร้างความตื่นรู้; ร่วมมือกับชมรมวิ่งเพื่อสร้างกิจกรรมการวิ่ง, สื่อสารงานวิจัยกับสาธารณะ



**Action 4.5** กลไกทางการเงิน; สนับสนุนเรื่องภาษี, สร้างความร่วมมือกับ อปท., ของบประมาณวิจัย



แผนผังแนวทางการสนับสนุนกิจกรรมทางกายด้านสิ่งแวดล้อม  
และนโยบายขององค์กรบริหารส่วนจังหวัด (n = 77)



ทางจักรยาน

พื้นที่สาธารณะสีเขียว

พื้นที่ออกกำลังกายในโรงเรียน

พื้นที่สำหรับกีฬา

Action 2.2 สิ่งปลูกสร้างพื้นฐาน

Action 2.4 การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะสีเขียว

## ผลการวิจัย

---

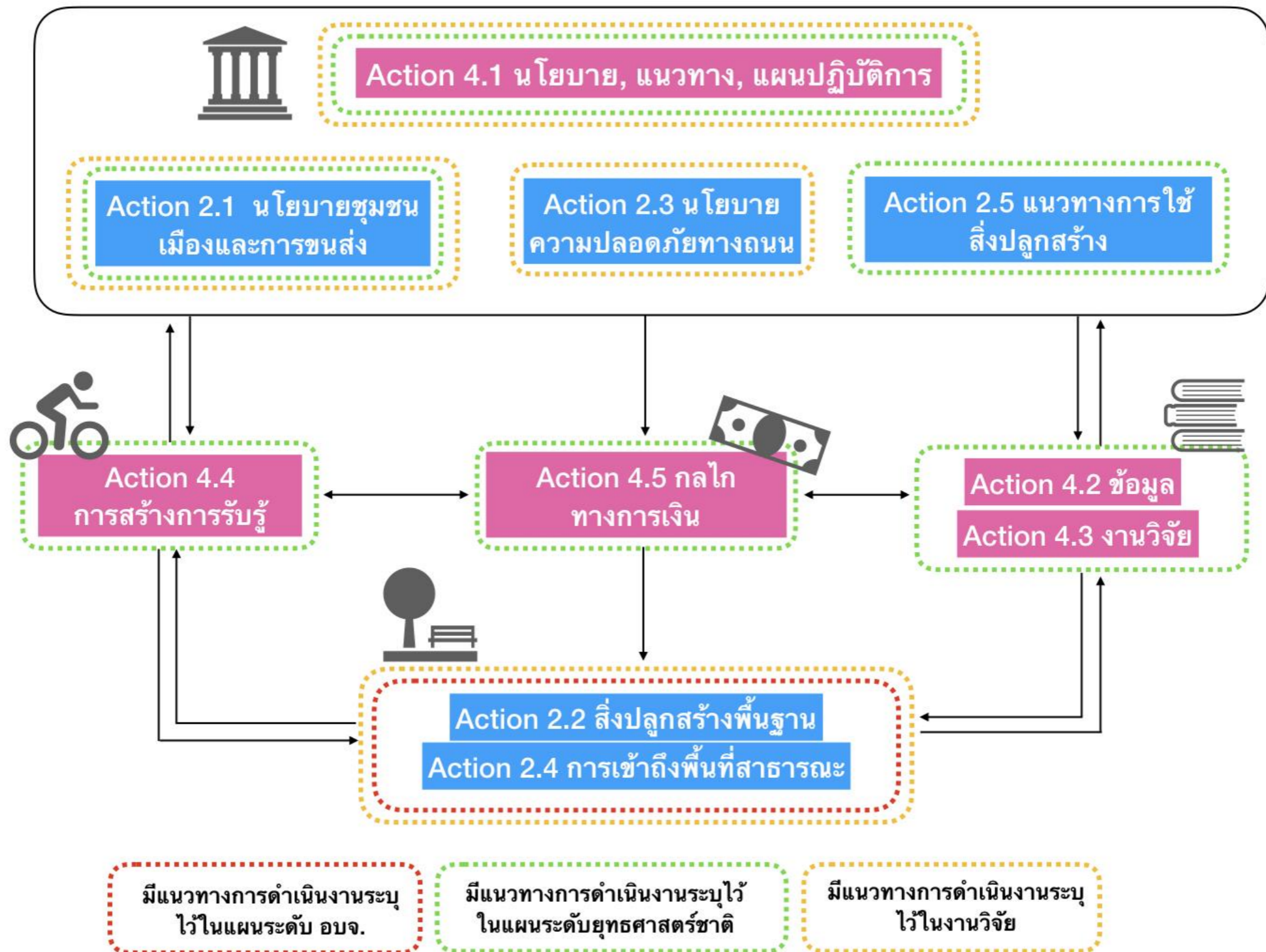


ไม่มีการเน้นย้ำถึงนโยบายด้านระบบในแผนยุทธศาสตร์ 3 ปีของ  
องค์การบริหารส่วนจังหวัด

# ผลการวิจัย

	งานวิจัย	แผนยุทธศาสตร์ชาติ	อบจ.
ระดับ สิ่งแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โครงสร้างพื้นฐานเป็นสิ่งที่น่าจะส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้แต่หลักฐานยังไม่ชัดเจน</li> <li>- ผู้สูงอายุเห็นว่าการมีสิ่งอำนวยความสะดวกเชิงนั้นหนาแน่นกว่าการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน</li> <li>- ทักษะคติของประชาชนโดยรวมส่งผลต่อการเลือกวิธีการเดินทางของบุคคล</li> </ul>	- Active environments นั้นยังมีการกล่าวถึงอย่างจำกัดในแผนยุทธฯ	- Active environments มีการเน้นย้ำมากกว่า Active Systems แต่ยังคงเน้นไปทางการพัฒนากีฬา มากกว่าโครงสร้างพื้นฐาน
ระดับ นโยบาย	- ยังมีงานวิจัยเชิงนโยบายที่จำกัดอยู่	- มีการสนับสนุน Active systems อย่างชัดเจน เช่นการมีแนวทางปฏิบัติ ข้อมูลการจัดการ งานวิจัยและกระบวนการทางการเงิน	- ไม่มีนโยบายที่ชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงสิ่งแวดล้อมและนโยบาย

# ผลการวิจัย



## วิจารณ์และข้อเสนอแนะ

---

- งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องสิ่งแวดล้อมและนโยบายเพื่อกิจกรรมทางกายยังมีจำนวนจำกัด --> ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมอย่างกว้างขวาง
- การถ่ายทอดนโยบายจากส่วนกลางไปยังส่วนภูมิภาคยังมีจุดพัฒนาเนื่องจากยังมีการสื่อสารนโยบายที่ไม่คลาดเคลื่อนกัน
- ควรมีการประสานงานความร่วมมือหลายภาคส่วนเพื่อให้นโยบายและการปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกัน
- เน้นย้ำเรื่องการเฝ้าระวังและการประเมินผลทั้งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและระดับกิจกรรมทางกาย

ขอบคุณค่ะ