



ซื้อจักรยานมา 2 แสน  
บอกเมียว่าซื้อมา 2 หมืน....  
วันนี้เมียโทรมาบอกดีใจมาก  
เอาจักรยานไปขาย 2 หมืนห้า  
ได้กำไรเหาะๆ 5 พัน  
โอ้ยยย....ตูจะเป็นลม!!!

Cr: Drpooh117





facebook : รักคนปั่น  
unclejax

# “เมืองสุขภาวะ ด้วยการเดินและการจักรยาน”

นำเสนอ

ในกลุ่มย่อย “การพัฒนาสภาพแวดล้อมเมืองเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต”

ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์

ผู้ก่อตั้งและประธานชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย



การประชุมประจำปี 2557

สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

26 กันยายน 2557



# เรื่องเล็กน้อย ที่ ใหญ่มาก

ผลกระทบ

วิธีคิดและปรัชญา

ความคุ้มค่า



“Cities have the capability of providing something for everybody, only because, and only when, they are created by everybody.”

Jane Jacobs (1916-2006)

“เมืองดีไม่มีขาย อยากได้ต้องร่วมสร้าง”

“ เมืองน่าอยู่และชุมชนน่าอยู่” เป็นระเบียบวาระแห่งชาติ  
สศช. เสนอ กรม.เห็นชอบ (28 ธ.ค. 2542)

### กรอบพัฒนาเมืองน่าอยู่

1. ประชาชนอยู่อย่างผาสุก

2. บริการพื้นฐาน : สะดวก สบาย พอเพียง ทันเวลา

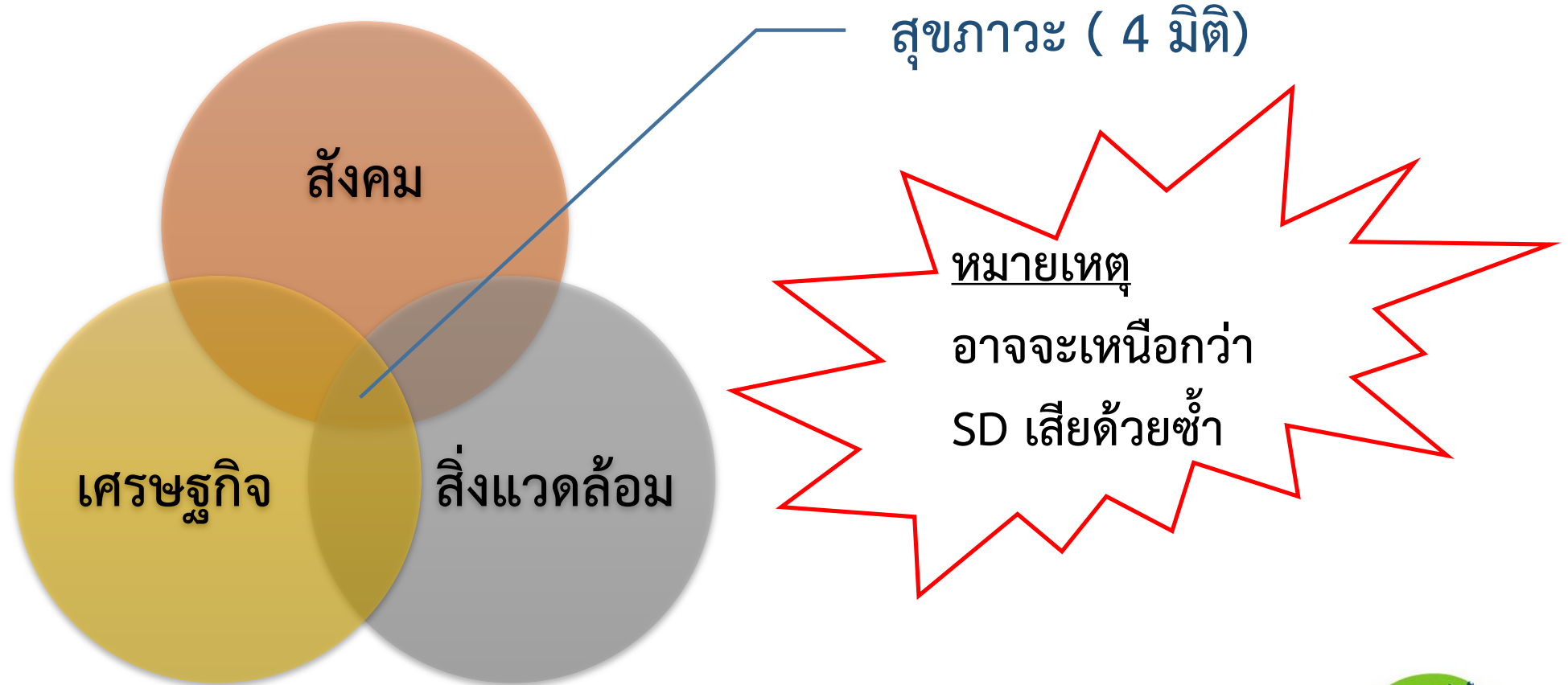
3. สุขภาพดี : กายและใจ

4.ปลอดภัย : ชีวิตและทรัพย์สิน

# กรม. มีมติเห็นชอบ (25 เม.ษ. 2543)

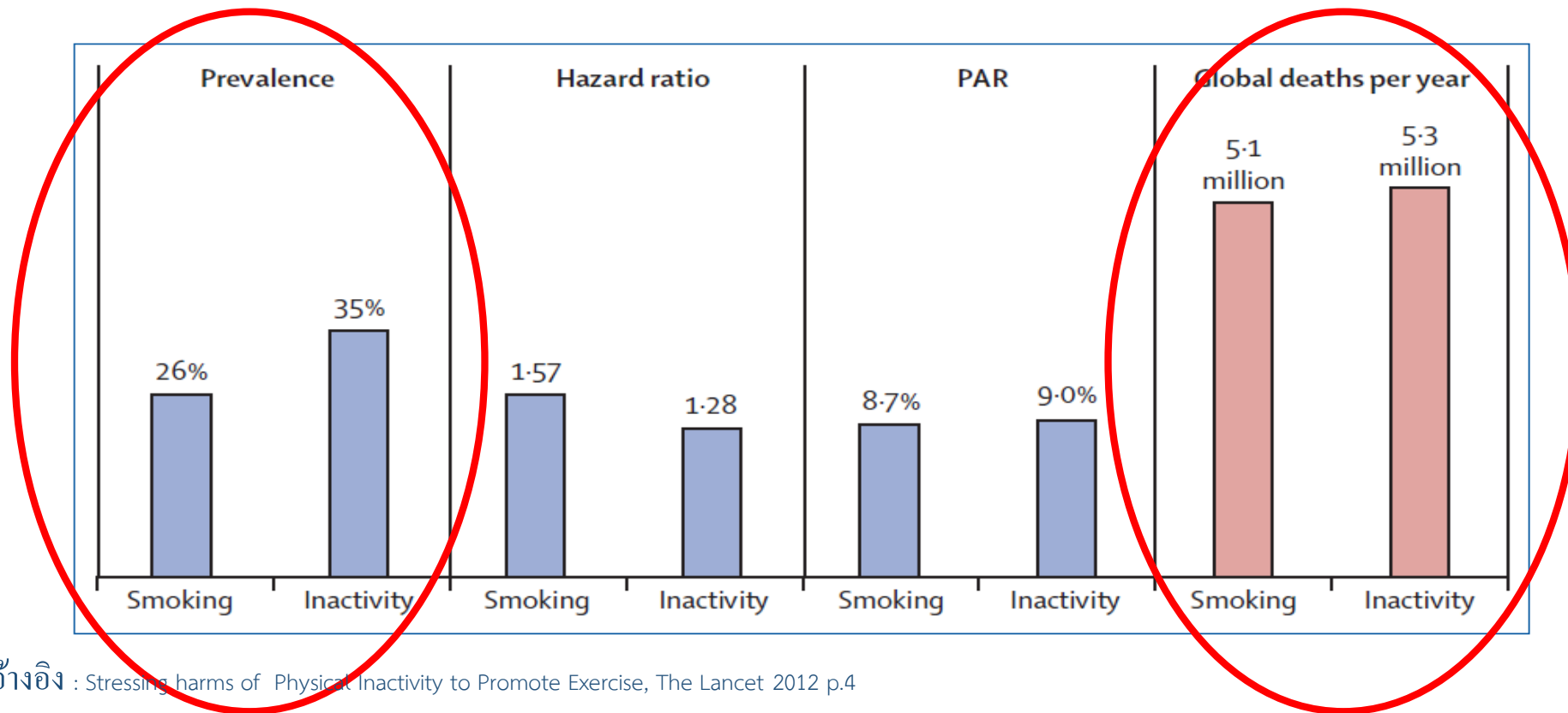


# สุขภาวะ (well being)



# สถานการณ์โลก

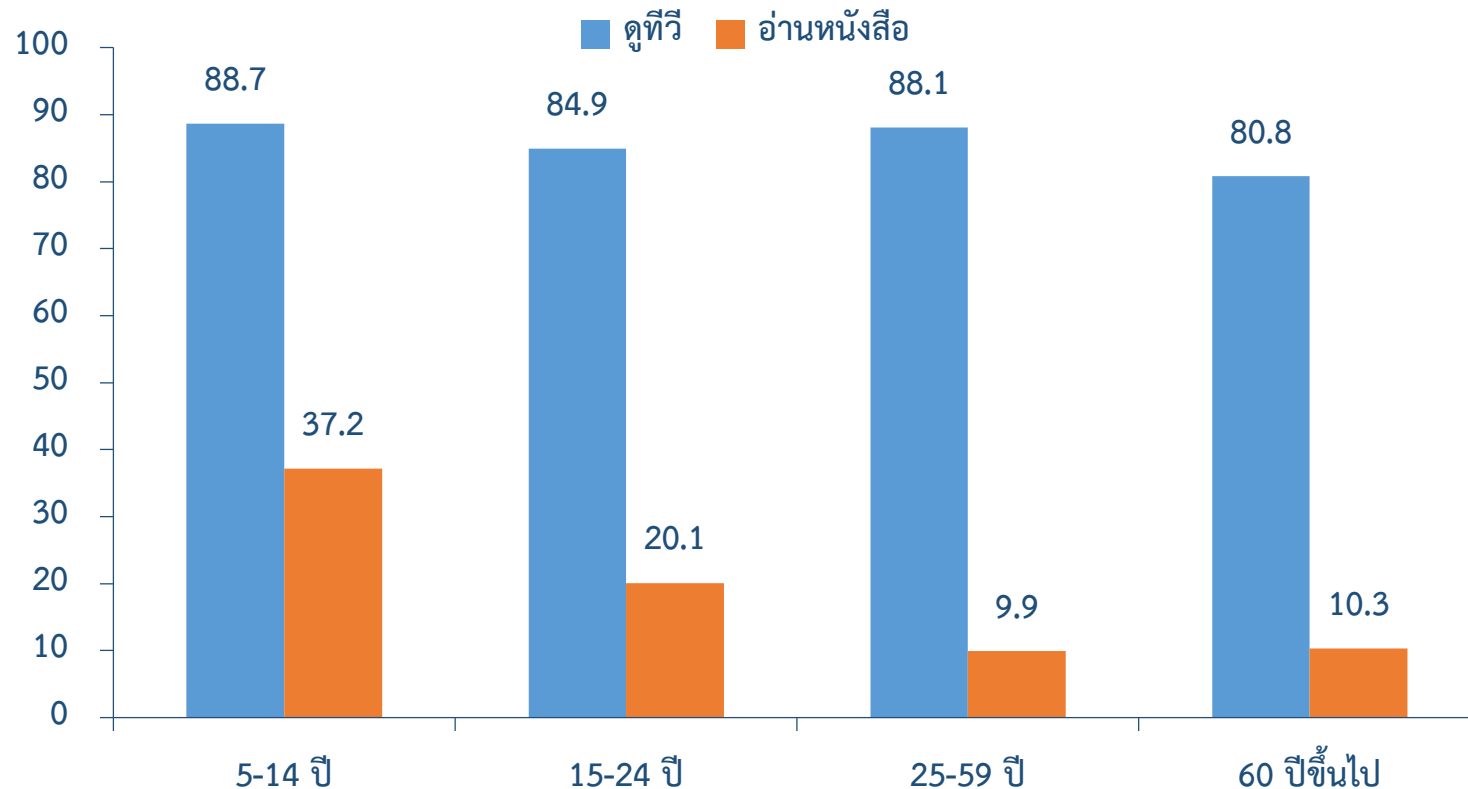
จากผลการศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลในปี 2012 ระหว่าง การสูบบุหรี่ และการขาดกิจกรรมทางกาย พบว่า อัตราชุก และการเสียชีวิตจากการขาดกิจกรรมทางกาย สูงกว่า การสูบบุหรี่



“กิจกรรมทางกาย ไม่ใช่แค่เพียงกีฬา และเป็นมากกว่าการออกกำลังกาย แต่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และเกี่ยวกับการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยเพิ่มความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ดังกล่าว”

# สถานการณ์ด้านพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ (Sedentary Behavior) ของประชากรไทย

จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยของพฤติกรรมนั่งๆนอนๆคนไทย 2555-2556



## 5 อันดับ พฤติกรรมนั่งๆนอนๆ ยอดนิยมของคนไทย

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| อันดับที่ 1: ดูโทรทัศน์          | ร้อยละ 86.7 |
| อันดับที่ 2: นั่งทำงาน           | ร้อยละ 51.9 |
| อันดับที่ 3: นอนเล่น/เอนหลัง     | ร้อยละ 49.2 |
| อันดับที่ 4: นั่งเล่น/นั่งคุย    | ร้อยละ 30.0 |
| อันดับที่ 5: เล่น/ใช้คอมพิวเตอร์ | ร้อยละ 16.0 |



# การเดินทางและการจักรยาน (Walking and Cycling)



ชีวิตเนิบ → สุขภาวะ

ตัวชี้วัด เมืองน่าอยู่



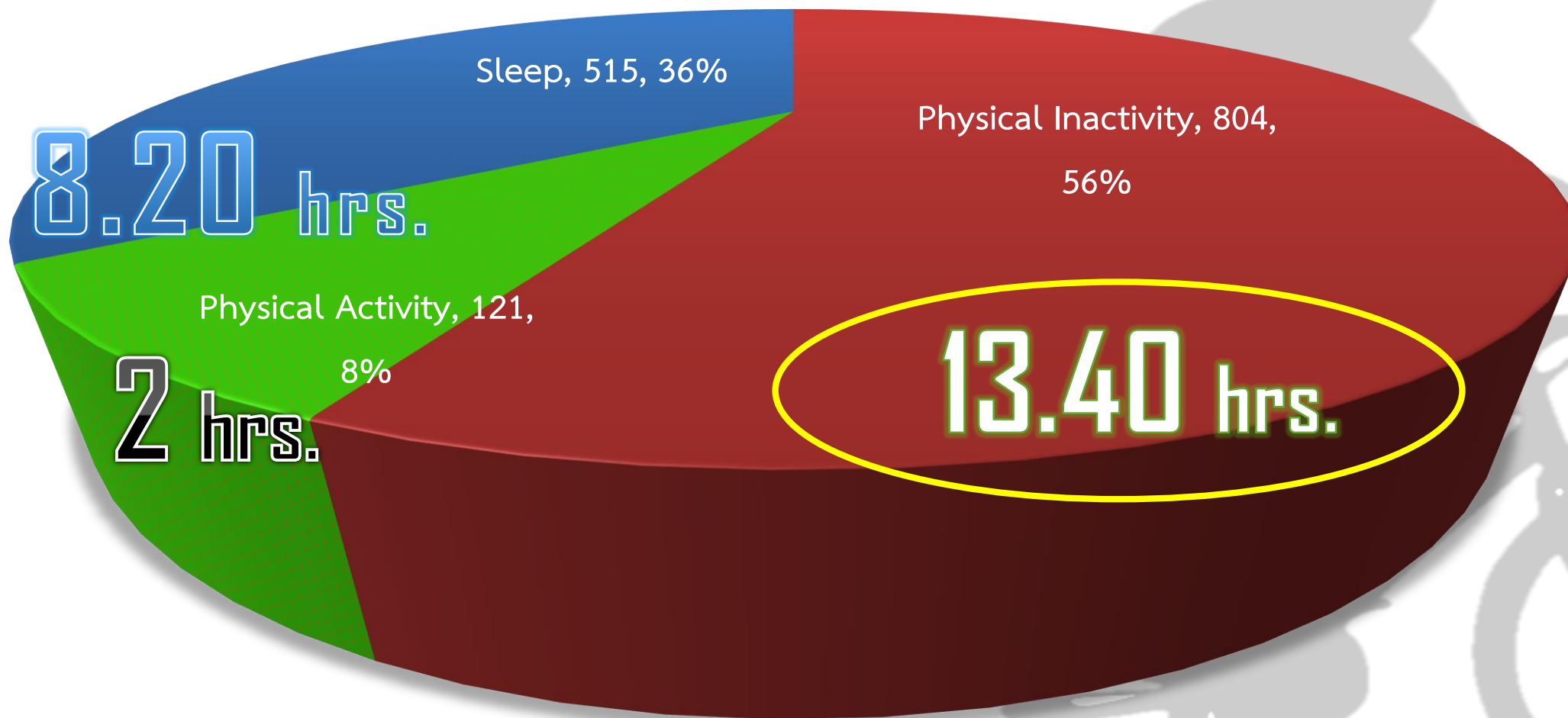
แนวโน้มโลก – Velo-city, ECF, WCA

ฝรั่งบอก : สุขได้ด้วยอายตนะ 5 (ไปไม่ถึง 6)

B/C ratio : ค่าลงทุนโครงสร้างกายภาพเพื่อ W&C ถูกกว่าค่ารักษาพยาบาล

ความเสี่ยง : จากการมีชีวิตรั้งๆ นอนๆ สูงกว่าอันตรายจากอุบัติเหตุ W&C

# One day activity of Thais



# การขับเคลื่อนเพื่อลด NCD (โรคไม่ติดต่อ)

- ด้วยกายกิจกรรม / กิจกรรมทางกาย
- Physical Activities, PA (ไม่ใช่ PE)



# ลำดับเหตุการณ์ การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเดินและจักรยาน



ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย, TCC

ร่าง (ขั้นต้น) นโยบายสาธารณะ, 2554

คสช. รับเป็นประเด็นถกประจำปี, 2555

สมัชชาสุขภาพเห็นชอบเป็นมติ; 2556  
(ผ่านประชาพิจารณ์ระดับองค์กร พื้นที่ เขต และชาติ)

คสช. อนุมัติและนำเสนอต่อ ครม., 2556

ครม. มอบหมายให้หน่วยงานฯ ไปปฏิบัติ, 2556

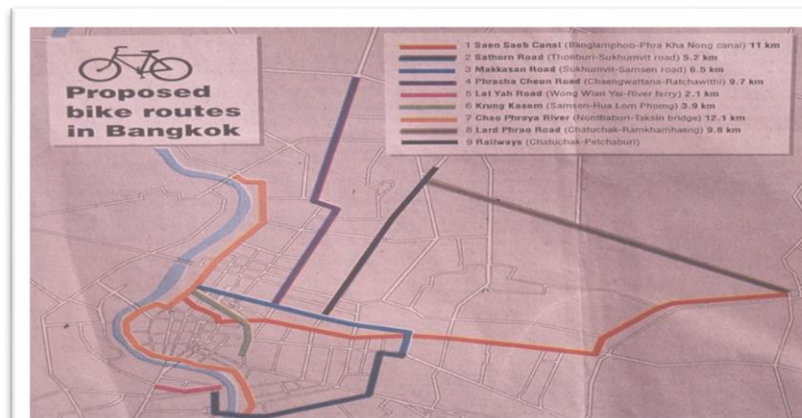
ดำเนินการโดยกระทรวงฯ



# เข้าใจผิด (1)



- ต้องมีทางจักรยาน
- ต้องวิ่งข้ามเมืองได้
- ต้องต่อเชื่อมเมืองได้
- ต้องใส่หมวกกันน็อค





## เข้าใจผิด (2)



- นักจักรยาน vs ผู้ใช้จักรยาน
- ชี้นำและบดบัง โดยนักจักรยาน
- ดารา
- ผู้สื่อข่าว

การรณรงค์ยิ่งยากขึ้นไปอีกหลายเท่า





# โครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย

นักแข่ง

1,000

นักจักรยาน

100,000

ผู้ใช้  
จักรยาน

50,000,000





# การประชุมวิชาการ การส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน







ไบค์เลนในตำนาน



ไบค์เลนในตำบล



- คนชรา คนพิการ      ใช้ได้
- เก้าอี้ ล้อเลื่อน      ใช้ได้
- คนเดินเท้า      ใช้ได้
- จักรยาน      ใช้ได้





# เดินกับเบาหวาน (1)

- โครงการ DPP (Diabetes Prevention Program)

- ศึกษาเกี่ยวกับ “ผู้ที่ยังไม่เป็นเบาหวาน” แต่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

- 3,234 คน

(นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ (จุฬาฯ) จาก “เดินสู้โรค” ใน “หมอชาวบ้าน” ส.ค. 2557)





# เดินกับเบาหวาน (2)

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

- กลุ่มที่ 1 **ปรับพฤติกรรม**
  - เดินเร็ว (หรือ PA ปานกลาง มากกว่า 150 นาที/สัปดาห์)
  - กินอาหารไขมันต่ำ
  - ลดน้ำหนักมากกว่า 7% ใน 6 เดือน
- กลุ่มที่ 2 **กินยา “เม็ตฟอร์มิน” และไม่ปรับพฤติกรรม**
- กลุ่มที่ 3 **กินยาหลอก และไม่ปรับพฤติกรรม**



# เดินกับเบาหวาน (3)

- กลุ่ม 1 ลดการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ลด 58% ใน 4 ปี (เทียบกับกลุ่ม 3)
- กลุ่ม 2 ลดลงไป 31 %



ยาช่วยลดการเป็นเบาหวาน  
แต่ลดได้น้อยกว่าการเปลี่ยนพฤติกรรม  
และมีค่าใช้จ่ายทุกเดือน ตลอดไป



# เดินกับเบาหวาน (4)

- ศึกษากับคนอเมริกันที่เป็นเบาหวาน
- อายุมากกว่า 18 ปี จำนวน 2,896 คน
- โดย National Health Interview survey; 2533-2534
- ติดตามประวัติ 8 ปี
- ผู้ป่วยที่เดินประจำ กับผู้ป่วยที่ไม่ได้เดินประจำ
- เดินอย่างน้อย 2 ชม./สัปดาห์
  - ลดโอกาสเสียชีวิต (จากทุกสาเหตุ) ต่ำกว่า 39 %
  - ลดโอกาสเสียชีวิต (จากโรคหัวใจและหลอดเลือด) 34 %
- ผู้ป่วยอายุมากกว่า 60 ปี
  - เดินมากกว่า 4 รอบสนามฟุตบอล/วัน ลดการตายมากที่สุด





# ไม่มียาตัวใด มีผลดีเท่าการเดิน สำหรับการลดเบาหวาน

- เดินลดน้ำตาล
- เป้า 45 นาทีต่อวัน
- 45 นาทีเช้า ? 45 นาทีเย็น ? 15 นาที x 3 ครั้ง ?
- น้ำตาลจะสูงหลังกินอาหาร
- น้ำตาลสูง = ตัวการก่อโรคหลอดเลือดหัวใจ (โรคหัวใจขาดเลือด)  
หลอดเลือดสมอง (อัมพาต)
- เดิน 15 นาที หลังอาหารสามมื้อ!



## สว. กับการเดินทาง

- สว. เดินมากกว่ากับน้อยกว่า 1 ชม./ต่อวัน อันตรายต่างกัน
- อายุเกิน 60; คนเดินเร็วๆ อายุยืนกว่าคนเดินช้าๆ
- ชายอายุ 65 ปี ; เดิน 12 เมตร/นาที  
อายุยืนขึ้น 7-8 ปี  
เดินเร็วขึ้น = 96 เมตร/นาที  
อายุยืนขึ้น 32 ปี
- เดิน 6 นาที (เกณฑ์ใช้วัดความเร็ว) ทัวไปควร 400- 500 เมตรขึ้นไป



# การปฏิรูปทางเท้า : TCC เสนอต่อ คสช. (วันที่ 11 มิถุนายน 2557)





## กทม. + คสช.

- การแก้ปัญหาทางเท้า
- ปัญหาจากมาเฟีย
- เรือร้าง หาทางออกไม่เจอ
- จัดระเบียบทางเท้า (ลดและแก้ปัญหา)
  - ถนนราชดำเนิน (สี่แยกคอกวัว คนขายลอตเตอรี่)
  - หน้าศาลฎีกา-คลองหลอด
  - รามคำแหง



ถ้าไม่มี คสช. หรือหลัง คสช.จากไป

จะแก้ปัญหาค้าบนทางเท้าไม่ได้! จริงหรือไม่ ?





















































































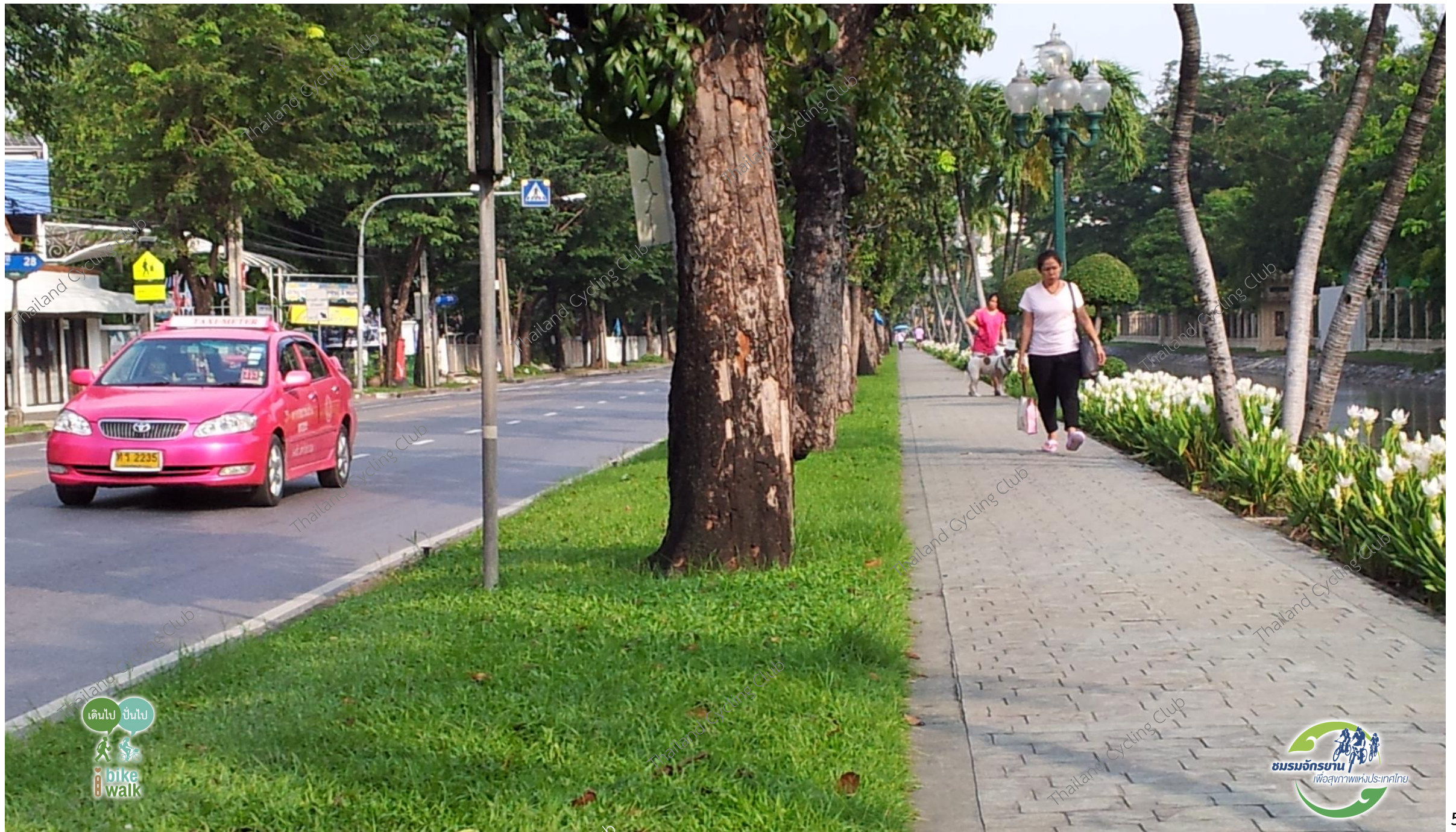


อนาคิรมย์  
↑  
02-529-1067-9

















## พระตะบอง กัมพูชา















สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

เดินไป ปั่นไป



bike  
walk

# Car Free Day Bantung

วัด บ้าน โรงเรียน ทำกิจกรรม ทิน เดิน ปั่น เสวนาร่วมกัน แบบบ้านทุ่งทุกคนไม่ได้ยึดจักรยานเป็นสรณะ

เพ็ชรมไฉ่จ๊ริง เห็นประโยชน์จ๊ริง เป็นพาหนะช่วยประหยัด ช่วยสุขภาพ สร้างสามัคคี























