

รายการข้อมูล	159. ร้อยละประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี มีกิจกรรมที่เพียงพอต่อสุขภาพ												
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 Impact (ผลกระทบต่อการดำรงชีวิต)												
รายการข้อมูลย่อย	160. ร้อยละกิจกรรมทางกาย ด้านการทำงาน ของประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี <input checked="" type="checkbox"/> Promoting Intervention (กิจกรรมการส่งเสริม) 161. ร้อยละกิจกรรมทางกาย ด้านการเดินทาง ของประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี <input checked="" type="checkbox"/> Promoting Intervention (กิจกรรมการส่งเสริม) 162. ร้อยละกิจกรรมทางกาย ด้านนันทนาการ ของประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี <input checked="" type="checkbox"/> Promoting Intervention (กิจกรรมการส่งเสริม) 163. ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันของประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี <input checked="" type="checkbox"/> Risk Factors (ปัจจัยเสี่ยง)												
คำนิยาม	<p>เพื่อการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใดๆ ที่ก่อให้เกิดการใช้กล้ามเนื้อ และพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การเดินทาง หรือ กิจกรรมนันทนาการ</p> <p>กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity) เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน</p> <p>กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระห่างการทำกิจกรรมสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้ง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน</p> <p>กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Moderate Intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยระห่างการทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 150 ครั้งขึ้นไป เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย</p> <p>พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) หมายถึง กิจกรรมที่ถือว่าใช้พลังงานต่ำที่ไม่รวมการนอนหลับ เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นเกม/โทรศัพท์ การนั่งทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งเรียน การนั่งประชุม การนอนดูโทรทัศน์ เป็นต้น</p> <p>กิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพ สำหรับประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี หมายถึง มีระดับการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ มีกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75-150 นาทีต่อสัปดาห์ และเพิ่มกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน</p>												
<b>เกณฑ์เป้าหมาย</b> ร้อยละประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี มีกิจกรรมที่เพียงพอต่อสุขภาพ (เป้าหมายร้อยละ 80 ในปี 2573)													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ปี 2565</th> <th>ปี 2566</th> <th>ปี 2567</th> <th>ปี 2568</th> <th>ปี 2569</th> <th>ปี 2570</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ร้อยละ 72</td> <td>ร้อยละ 73</td> <td>ร้อยละ 74</td> <td>ร้อยละ 75</td> <td>ร้อยละ 76</td> <td>ร้อยละ 77</td> </tr> </tbody> </table>		ปี 2565	ปี 2566	ปี 2567	ปี 2568	ปี 2569	ปี 2570	ร้อยละ 72	ร้อยละ 73	ร้อยละ 74	ร้อยละ 75	ร้อยละ 76	ร้อยละ 77
ปี 2565	ปี 2566	ปี 2567	ปี 2568	ปี 2569	ปี 2570								
ร้อยละ 72	ร้อยละ 73	ร้อยละ 74	ร้อยละ 75	ร้อยละ 76	ร้อยละ 77								
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนไทยอายุ 18-59 ปี												
วิธีการจัดเก็บข้อมูล	แบบสอบถาม WHO Global Physical Activity Questionnaire: WHO GPAQ												
แหล่งข้อมูล	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล												
รายการข้อมูล 1	A = กลุ่มตัวอย่างอายุ 18-59 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ												

รายการข้อมูล 2	B = ประชากรกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-59 ปี ที่สำรวจ
สูตรคำนวณตัวชี้วัด	$(A/B) \times 100$
หน่วยงานจัดเก็บข้อมูล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
วิธีการรายงาน / ความถี่ในการรายงาน	ทุก 1 ปี
หน่วยงานที่รับผิดชอบตัวชี้วัด	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้ให้ข้อมูลทางวิชาการ / ผู้ประสานงานตัวชี้วัด / รายงานตัวชี้วัด	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย นางสาวรัตนาวดี ทองสุทธิ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ โทร : 0 2590 4586 E-mail : plan.ex@anamai.mail.go.th นางสาววัลรัตน์ ไหมรัตน์ไชยชาญ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ โทร : 0 2590 4931 E-mail : plan.ex@anamai.mail.go.th นางสาวสมฤทัย พลยุทธ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทร : 0 2590 4548 E-mail : plan.ex@anamai.mail.go.th
หน่วยงานนำเข้าข้อมูลส่วนกลาง	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์	เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังและควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเครียด โรคมะเร็งลำไส้ เป็นต้น
การเผยแพร่ข้อมูล	DOH Dashboard และ อื่นๆ