



ถอดบทเรียน (วิจัย)

ถอดรหัสเส้นทางอย่างกระฉับกระเฉง กรณีศึกษา 4 ชุมชนไทย

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอด้วย “การเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง” เป็นอีกหนทางหนึ่งในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อต่างๆ รวมถึงช่วยให้สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตดีขึ้น

ในประเทศไทย
ผู้ใหญ่ (อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป)
ร้อยละ 29 และวัยรุ่น
(อายุ 6-17 ปี) ร้อยละ 73
มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
และคนไทย (อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป)
มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
(ไม่รวมการนอนหลับ)
มากกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน

ในสถานการณ์เช่นนี้สถาบันการเดินและการจักรยานไทย จึงได้สนับสนุนการศึกษาเรื่อง “การวิเคราะห์การส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง: กรณีศึกษา 4 ชุมชนในประเทศไทย” จัดทำการวิจัยโดยมูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ เพื่อศึกษานโยบายดำเนินการส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงในพื้นที่ชุมชน 4 ชุมชนในประเทศไทย ด้วยมุ่งหวังให้ผลการศึกษาช่วยให้การพัฒนาการส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงของประเทศไทยประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืนต่อไป

ทำไม
ต้องเดิน
ทางอย่าง
กระฉับกระเฉง

การเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง (Active Transport, Active Mobility, Active Travel To and From Places) หมายถึงการเดินและการปั่นจักรยานเพื่อการเดินทาง และการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆ ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายรูปแบบหนึ่งที่ทุกคนสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากผนวกไปกับชีวิตประจำวันได้ทุกวัน ใช้เวลา ความมุ่งมั่น และค่าใช้จ่ายต่ำกว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอื่นๆ การเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงจึงเข้าถึงประชาชนส่วนใหญ่ได้มากกว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายแบบเดิมที่เคยส่งเสริม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีกิจกรรมทางกายต่ำ ผู้ที่น้ำหนักเกิน มีภาวะอ้วน รวมถึงผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถเริ่มการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกได้ด้วยการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงในชีวิตประจำวันได้เลย



ถอดบทเรียน 4 ชุมชน

การศึกษาเน้นการถอดบทเรียนของ 4 ชุมชน จาก 10 ชุมชนที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการเดินทางและใช้จักรยานในชีวิตประจำวันกับมูลนิธิสถาบันการเดินทางและการจักรยานไทยมาตั้งแต่ ปี พ.ศ.2560 ได้แก่


- ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์
- ชุมชนในเขตเทศบาลตำบลหย่วน อ.เชียงคำ จ.พะเยา
- ชุมชนในเขตเทศบาลตำบลบางคล้า อ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา
- ชุมชนในเขตเทศบาลตำบลนาทวี จ.สงขลา

ศึกษา ปัจจัย สำคัญ

โดยมีการศึกษามิติต่างๆ ที่เป็นปัจจัยให้คนในชุมชนมีการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง

- **ปัจจัยพื้นฐานของพื้นที่**
ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ วัฒนธรรม ลักษณะพื้นฐานประชากร
- **นโยบายและยุทธศาสตร์**
ในการส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง
- **การดำเนินโครงการ**
โครงการส่งเสริมการเดินทางและปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน
- **สภาพแวดล้อมทางกายภาพ**
ลักษณะและรูปแบบของพื้นที่สาธารณะและการออกแบบเมือง ระบบคมนาคม ในการเดิน ปั่นจักรยาน และใช้บริการขนส่งสาธารณะ ทั้งปริมาณและคุณภาพ การเข้าถึงด้านระยะทางและราคา
- **สภาพแวดล้อมทางสังคม**
กิจกรรมรณรงค์ การรวมกลุ่ม และสร้างเครือข่ายของประชาชน
- **ทัศนคติและพฤติกรรม**
ทัศนคติต่อการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง
การเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง
ระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอหรือไม่
ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเดินทาง

แนวทาง พัฒนา ในอนาคต

โดยการศึกษาจะทำผ่านกระบวนการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องของการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการในพื้นที่ การสังเกตการณ์สภาพแวดล้อมในพื้นที่ การสอบถามประชาชนในพื้นที่ด้วยแบบสอบถาม เพื่อให้เห็นที่มา กระบวนการ ผลลัพธ์ การดำเนินการ และข้อท้าทายของการส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงอย่างรอบด้าน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานด้านนี้ต่อไปในอนาคต 

ดำเนินงานโดย มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
รายชื่อผู้รับผิดชอบดำเนินงาน **นักวิจัย** นพ.ฐิติกร โตโพธิ์ไทย **นักวิจัยร่วม** พญ.ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย
ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ดร.นพ.ระพีพงศ์ สุพรรณไชยมาตย์, นางสาวอรอนา จันทราศิริ, ดร.ภญ.ฐิติพร สุขแก้ว,
ผศ.ดร.ทพ.วีระศักดิ์ พุทธาศรี, ดร.นพ.วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร **ผู้ช่วยนักวิจัย** นางสาวรัชพร คงประเสริฐ

