

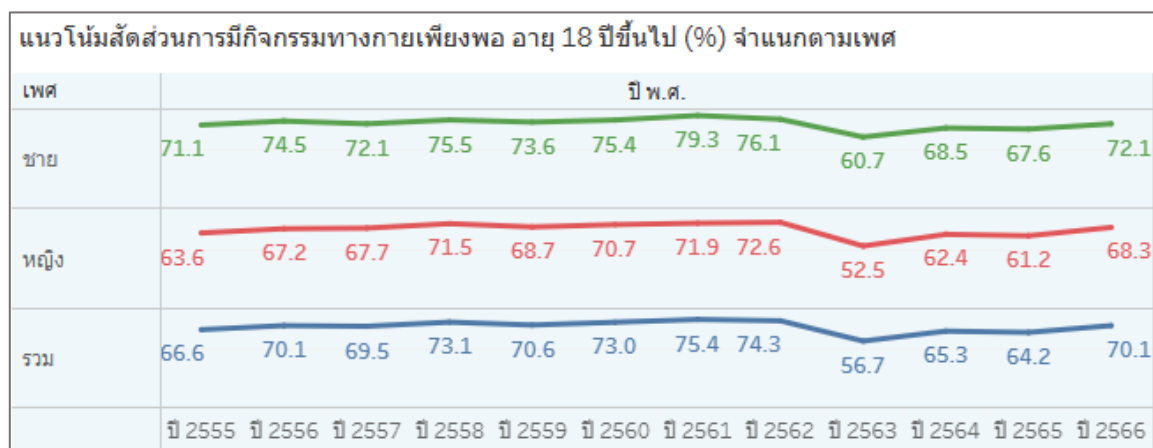
สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพ ปี พ.ศ.2564 สำนักงานสถิติแห่งชาติ การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จากศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล การมีกิจกรรมทางกายในนักเรียน จากการสำรวจสุขภาพนักเรียน กรมอนามัย ปี พ.ศ.2564 และข้อมูลการสูญเสียปีสุขภาวะจากการมีกิจกรรมทางกายต่ำ จากโครงการศึกษาภาระโรค สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

1) การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของคนไทย

ในปี พ.ศ.2562 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 18 ปีขึ้นไป เท่ากับร้อยละ 74.3 โดยเพศชายเท่ากับร้อยละ 76.1 และเพศหญิงเท่ากับ ร้อยละ 72.6 แต่ในปี พ.ศ.2563 เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ประชาชนไม่สะดวกที่จะออกนอกพื้นที่และถูกจำกัดขอบเขตการทำกิจกรรม ส่งผลให้แนวโน้มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 18 ปีขึ้นไป ลดลงเหลือร้อยละ 56.7 โดยเพศชายลดลงเหลือร้อยละ 60.7 และเพศหญิงเหลือร้อยละ 52.5 แล้วสัดส่วนค่อยๆเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2564 จนในปี พ.ศ.2566 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 70.1 โดยเพศชายเพิ่มเป็นร้อยละ 72.1 และเพศหญิงเพิ่มเป็นร้อยละ 68.3 (ภาพที่ 1)

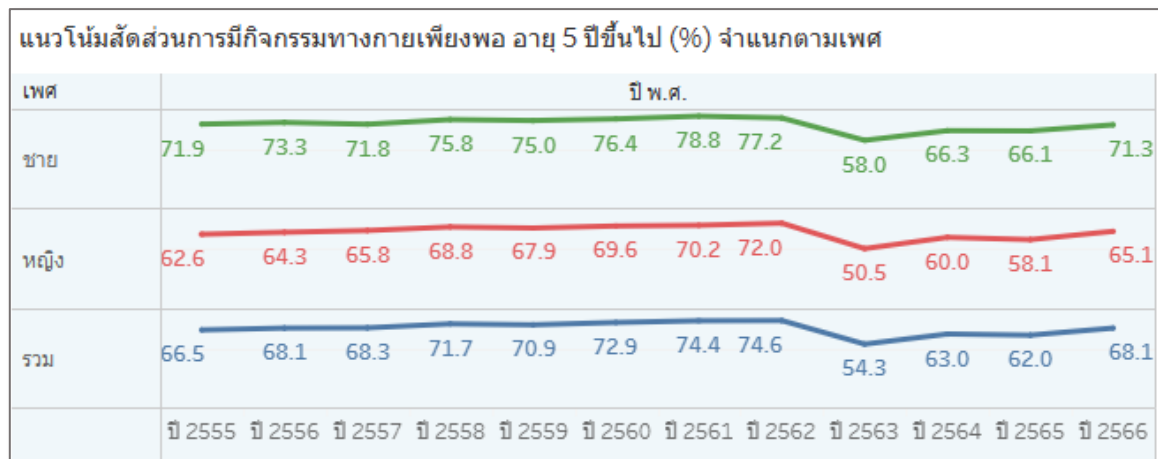
ภาพที่ 1 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2555-2566



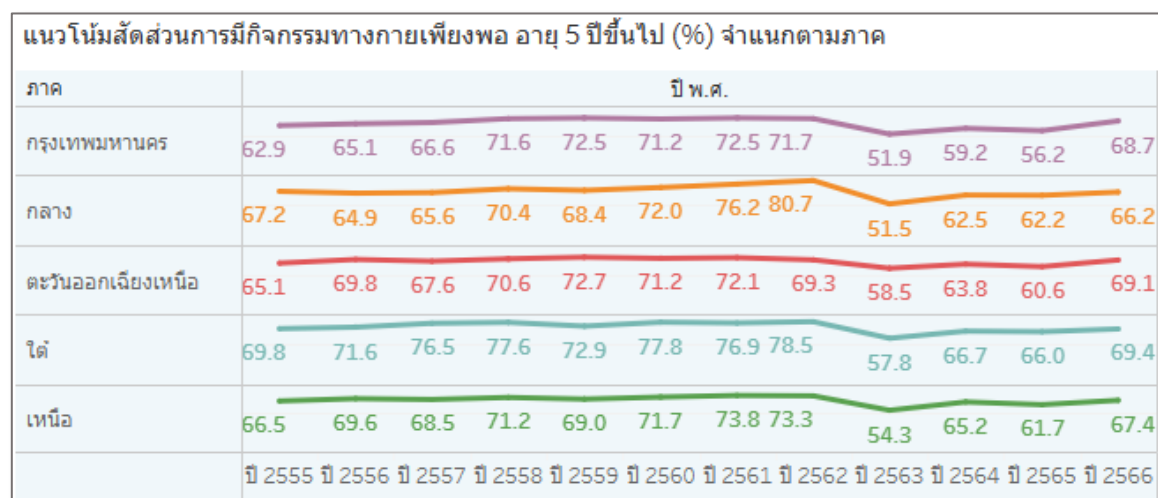
สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 5 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2562 เท่ากับร้อยละ 74.6 โดยเพศชายเท่ากับร้อยละ 77.2 และเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 72 หลังจากนั้นในปี พ.ศ.2563 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงเหลือร้อยละ 54.3 เพศชายลดลงเหลือร้อยละ 58 และเพศหญิงลดลงเหลือร้อยละ 50.5 ทั้งนี้แนวโน้มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดลงเป็นอย่างมาก ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แม้แต่ในวัยเด็กก็ได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน โดยในปี พ.ศ.2564 สัดส่วนกิจกรรมทางกายเพียงพอ เริ่มดีขึ้นโดยเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 68.1 ในปี พ.ศ.2566 เพศชายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 71.3 และเพศหญิงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65.1 (ภาพที่ 2) แนวโน้มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 5 ปีขึ้นไป ในแต่ละภาค ก็เป็นไปตามแนวโน้มในภาพรวมระดับประเทศ คือ ลดลงในปี พ.ศ.2563 และดีขึ้นในปี พ.ศ.2564 จนถึงปี พ.ศ.2566 ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2566 ภาคใต้มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ มากที่สุด (ร้อยละ 69.4) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 69.1) และกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 68.7) ตามลำดับ โดยภาคกลาง มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ น้อยที่สุด (ร้อยละ 66.2) (ภาพที่ 3)

สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ อายุ 15 ปีขึ้นไป รายจังหวัด ในปี พ.ศ.2564 จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าจังหวัดที่มีสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ สูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ สงขลา (ร้อยละ 91.6) มหาสารคาม (ร้อยละ 87.2) กระบี่ (ร้อยละ 83.5) ราชบุรี (ร้อยละ 83.2) และแพร่ (ร้อยละ 80.9) ตามลำดับ (ภาพที่ 4)

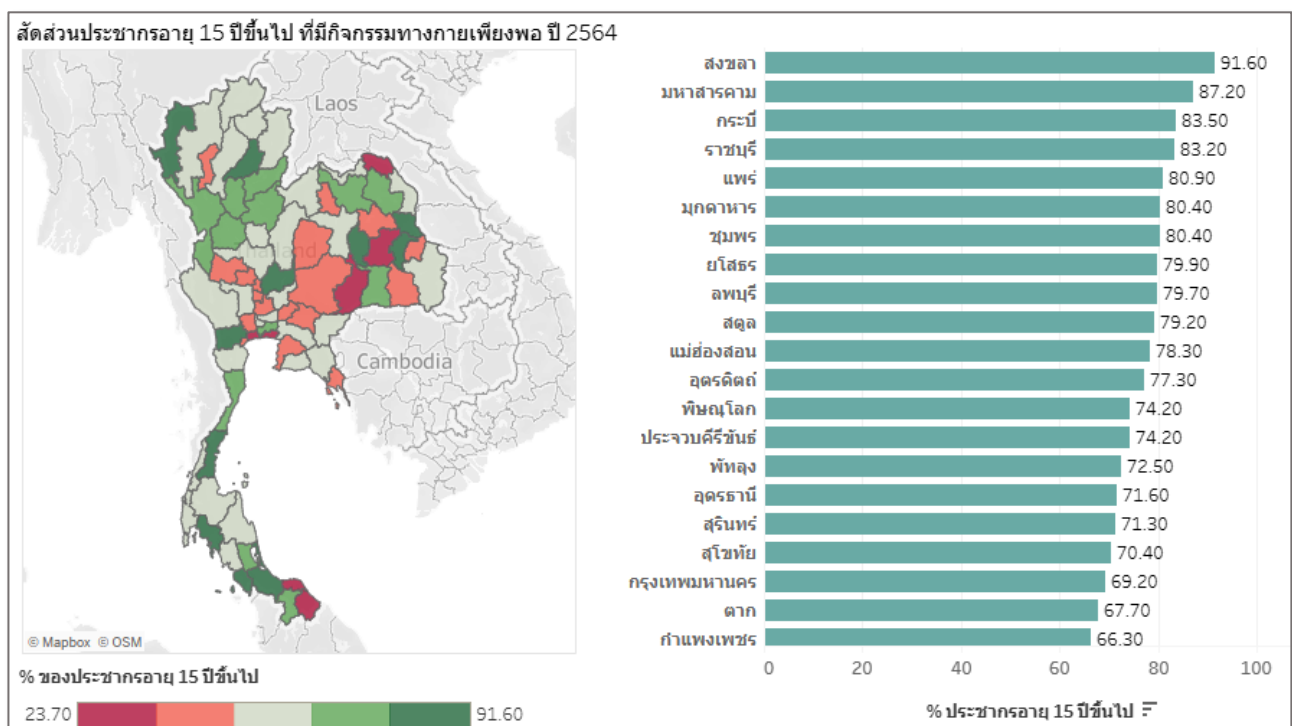
ภาพที่ 2 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชากรอายุ 5 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2555-2566



ภาพที่ 3 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชากรอายุ 5 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2555-2566



ภาพที่ 4 สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป รายจังหวัด ปี พ.ศ.2564

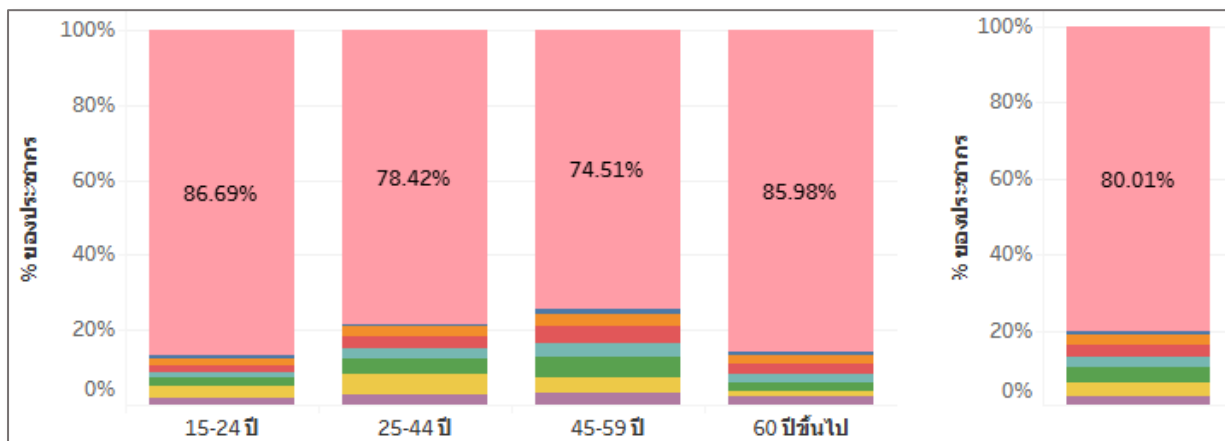


2) การมีกิจกรรมทางกายจากการทำงานออกแรงอย่างหนักและปานกลาง

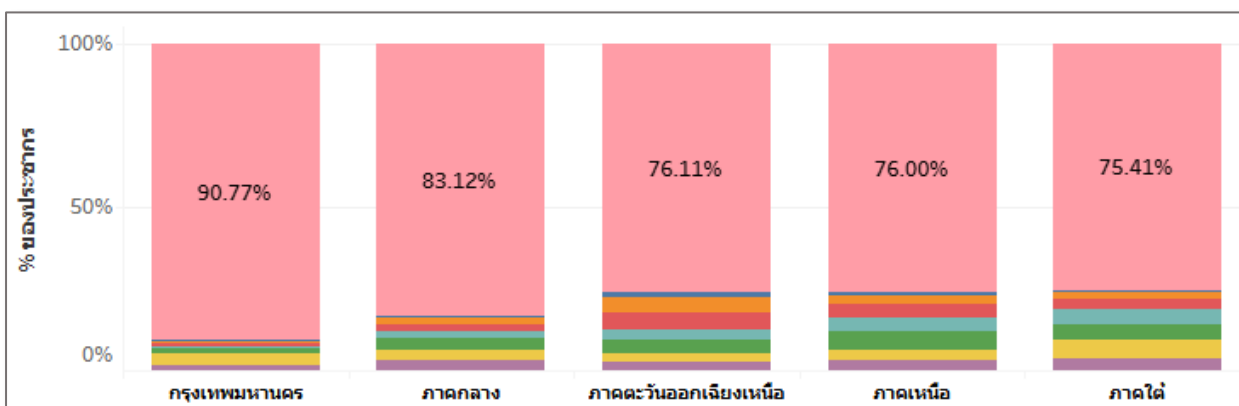
สัดส่วนประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีการทำงานออกแรงอย่างหนักใน 1 สัปดาห์ ในปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่ไม่ทำงานออกแรงอย่างหนักสูงสุด คือกลุ่มอายุ 15-24 ปี (ร้อยละ 86.7) รองลงมาคืออายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 86) และ อายุ 25-44 ปี (ร้อยละ 78.4) ตามลำดับ โดยกลุ่มอายุที่ทำงานออกแรงอย่างหนัก ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด คือ อายุ 45-59 ปี (ภาพที่ 5)

กรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนที่ไม่ทำงานออกแรงอย่างหนัก ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ร้อยละ 90.8) รองลงมาคือภาคกลาง (ร้อยละ 83.1) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 76.1) ตามลำดับ โดยภาคใต้มีการทำงานออกแรงอย่างหนัก ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ภาพที่ 6) และเพศชายมีการทำงานออกแรงอย่างหนัก สูงกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 30.5 เทียบกับร้อยละ 12) (ภาพที่ 7)

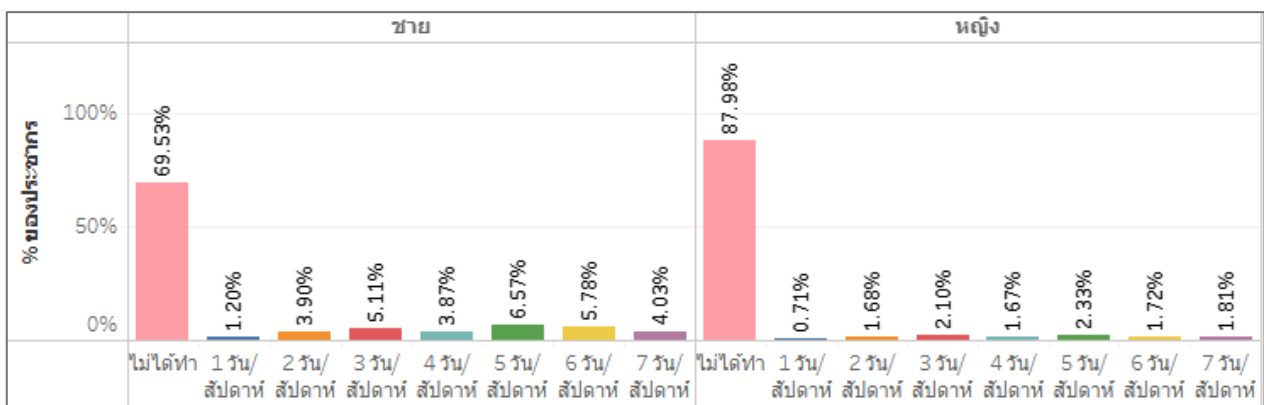
ภาพที่ 5 สัดส่วนตามความถี่การทำงานออกแรงอย่างหนัก จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 6 สัดส่วนตามความถี่การทำงานออกแรงอย่างหนัก จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



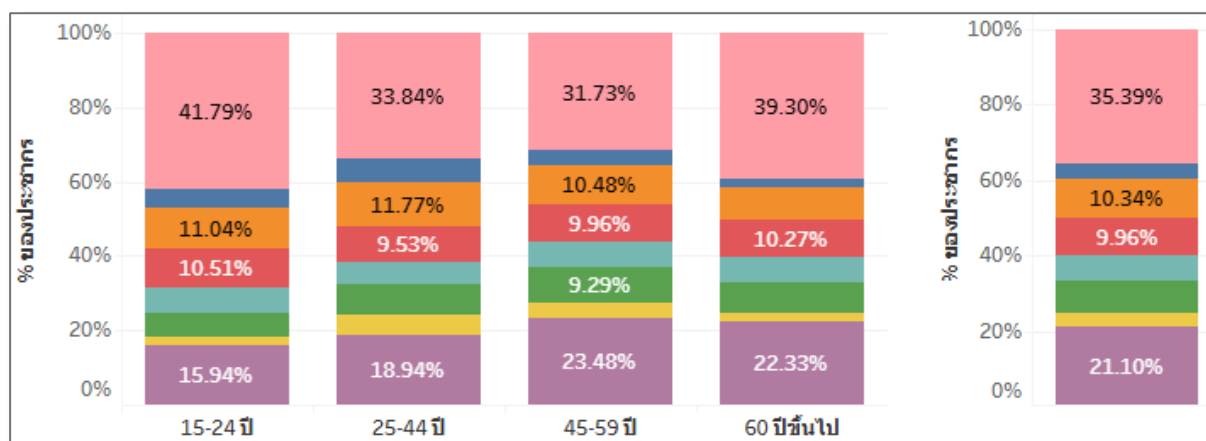
ภาพที่ 7 สัดส่วนตามความถี่การทำงานออกแรงอย่างหนัก จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2564



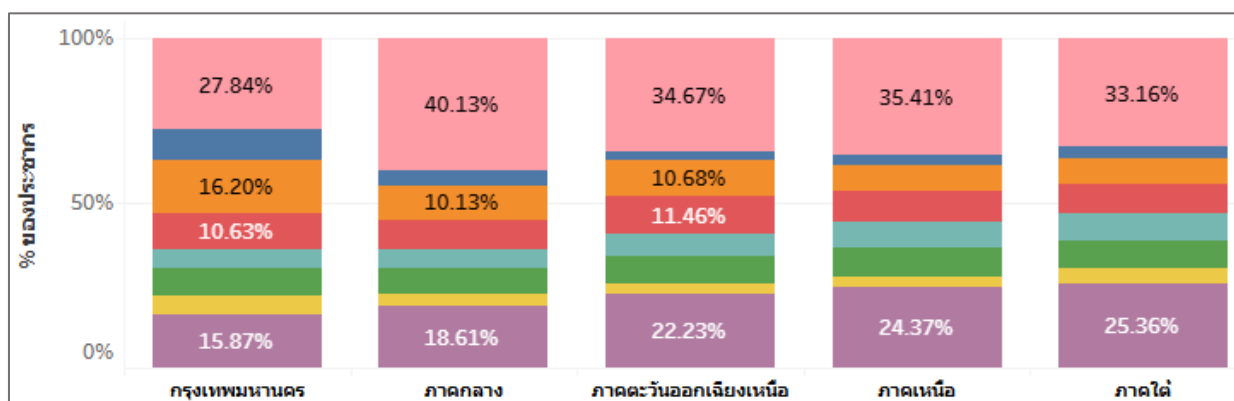
สัดส่วนประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีการทำงานออกแรงปานกลางใน 1 สัปดาห์ ในปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่ไม่ทำงานออกแรงปานกลางสูงสุด คือกลุ่มอายุ 15-24 ปี (ร้อยละ 41.8) รองลงมาคืออายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 39.3) และ อายุ 25-44 ปี (ร้อยละ 33.8) ตามลำดับ โดยกลุ่มอายุที่ทำงานออกแรงปานกลาง ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด คือ อายุ 45-59 ปี (ภาพที่ 8)

ภาคกลาง มีสัดส่วนที่ไม่ทำงานออกแรงปานกลาง ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ร้อยละ 40.1) รองลงมาคือภาคเหนือ (ร้อยละ 35.4) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 34.7) ตามลำดับ โดยกรุงเทพมหานครมีการทำงานออกแรงปานกลาง ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด แต่ภาคใต้มีการทำงานออกแรงปานกลาง ทุกวัน สูงสุด (ร้อยละ 25.4) (ภาพที่ 9) และเพศหญิงมีการทำงานออกแรงปานกลาง สูงกว่าเพศชาย (ร้อยละ 71.7 เทียบกับร้อยละ 55.3) (ภาพที่ 10)

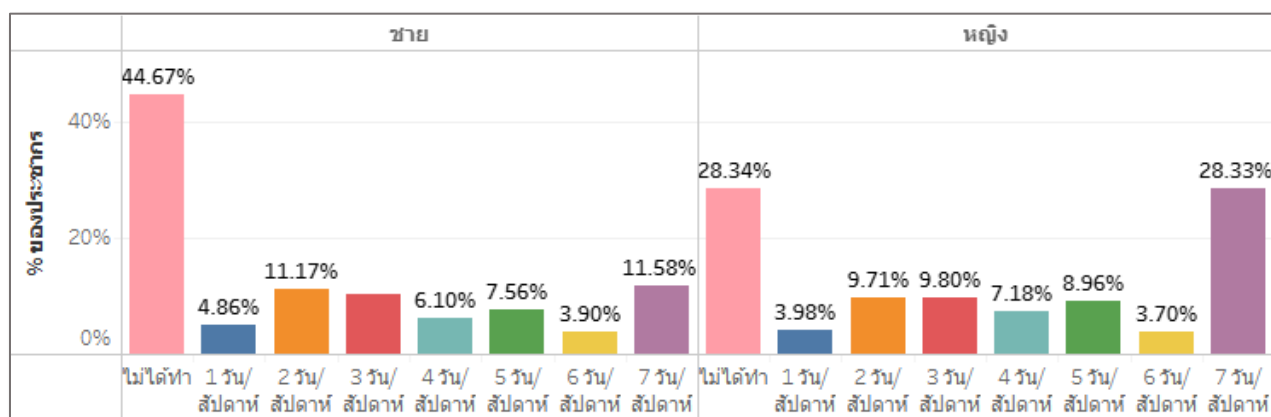
ภาพที่ 8 สัดส่วนตามความถี่การทำงานออกแรงปานกลาง จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 9 สัดส่วนตามความถี่การทำงานออกแรงปานกลาง จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



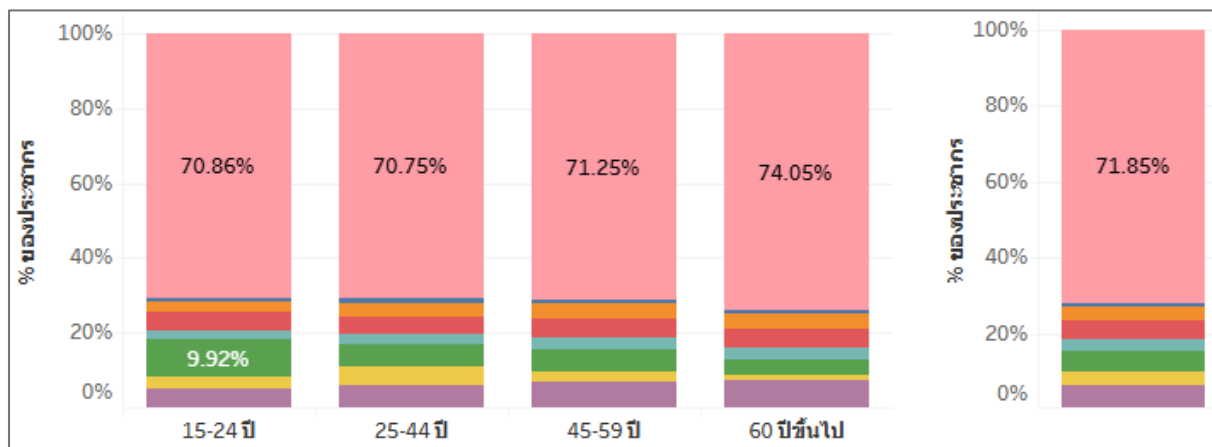
ภาพที่ 10 สัดส่วนตามความถี่การทำงานออกแรงปานกลาง จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2564



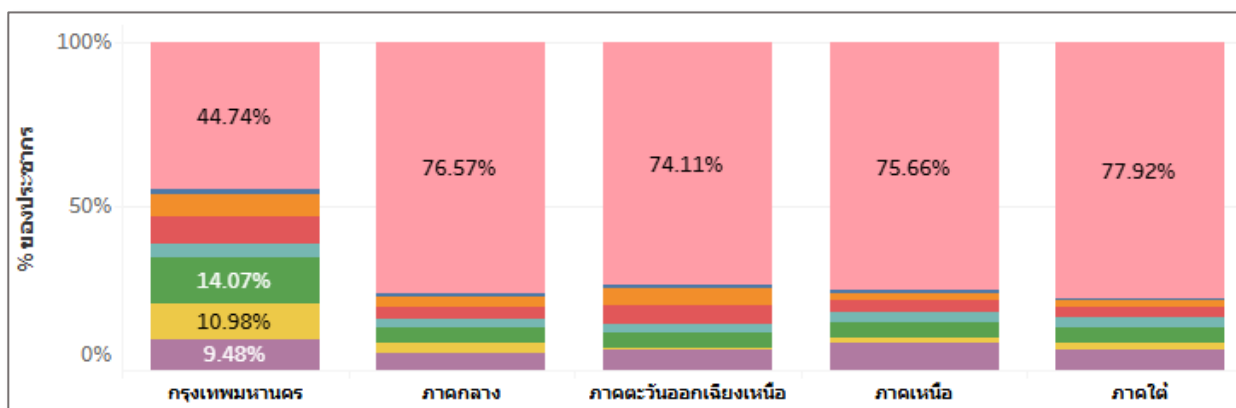
3) การมีกิจกรรมทางกายจากการเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยาน

สัดส่วนประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีการเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยานใน 1 สัปดาห์ ในปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่ไม่มีการเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยานสูงสุด คือกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 74.1) แต่สัดส่วนดังกล่าวมีความใกล้เคียงกันในแต่ละกลุ่มอายุ โดยมีสัดส่วนระหว่างร้อยละ 70.8 ถึงร้อยละ 74.1 โดยมีค่ารวมอยู่ที่ร้อยละ 71.9 (ภาพที่ 11) โดยภาคใต้ มีสัดส่วนที่ไม่มีการเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยาน ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ร้อยละ 77.9) ซึ่งใกล้เคียงกับภาคอื่นๆ ยกเว้น กรุงเทพมหานคร ที่มีสัดส่วนที่ไม่มีการเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยานต่ำสุด เพียงร้อยละ 44.7 (ภาพที่ 12) และเพศชาย กับเพศหญิง มีการเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยานที่ไม่ต่างกัน (ประมาณร้อยละ 27-29) (ภาพที่ 13)

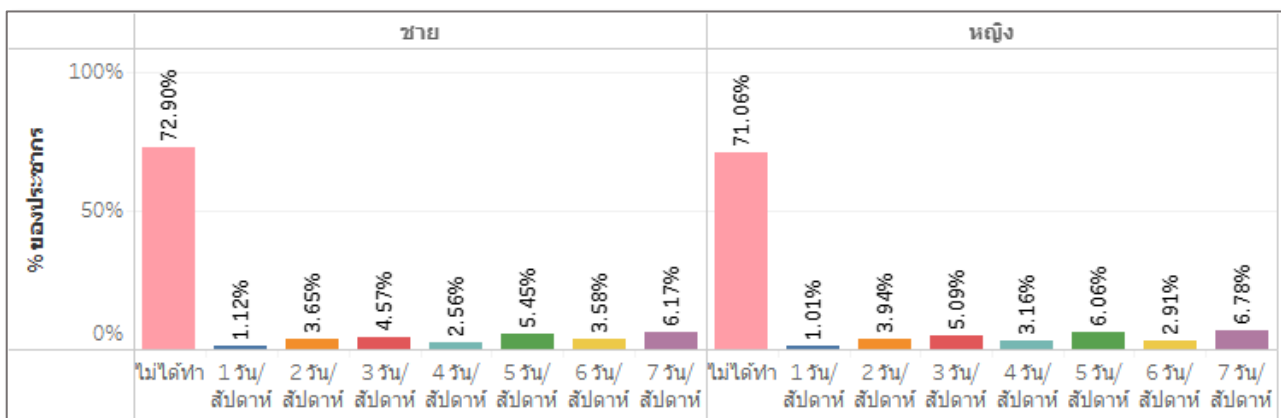
ภาพที่ 11 สัดส่วนตามความถี่การเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยาน จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 12 สัดส่วนตามความถี่การเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยาน จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 13 สัดส่วนตามความถี่การเดินทางโดยการเดินหรือปั่นจักรยาน จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2564

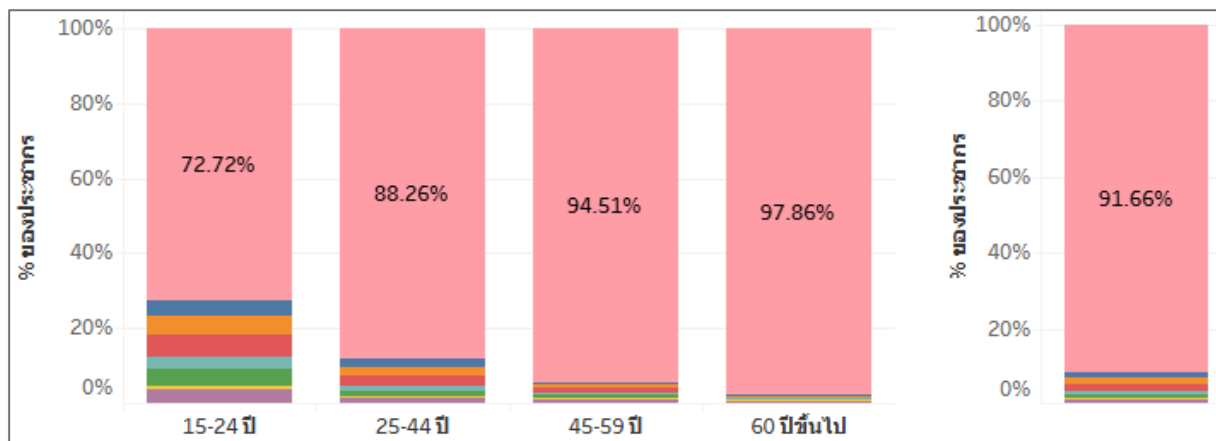


4) การมีกิจกรรมทางกายจากการออกกำลังกายอย่างหนักและปานกลาง

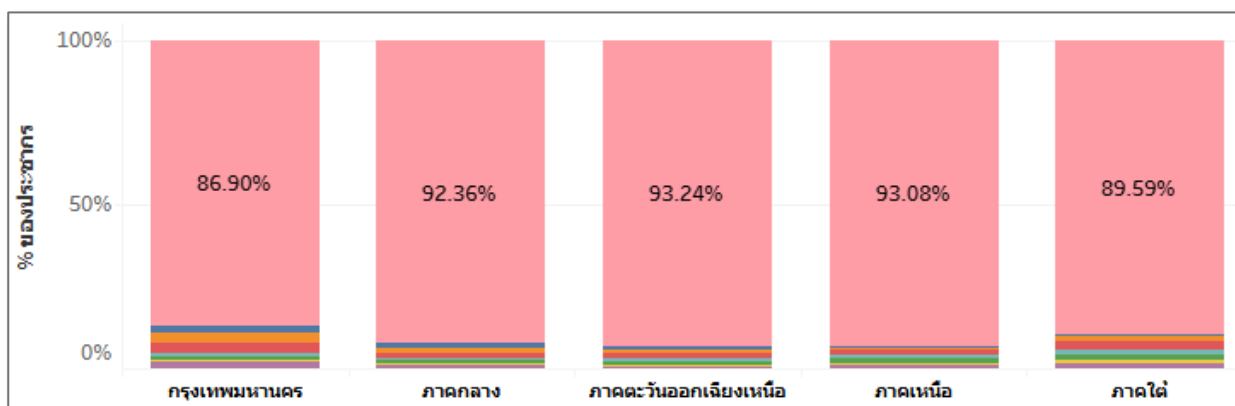
สัดส่วนประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีการออกกำลังกายอย่างหนักใน 1 สัปดาห์ ในปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มอายุที่ไม่ออกกำลังกายอย่างหนักสูงสุด คือกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 97.9) รองลงมาคืออายุ 45-59 ปี (ร้อยละ 94.5) โดยกลุ่มอายุที่ออกกำลังกายอย่างหนัก ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด คือ อายุ 15-24 ปี (ร้อยละ 27.3) (ภาพที่ 14)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสัดส่วนที่ไม่ออกกำลังกายอย่างหนัก ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ร้อยละ 93.2) รองลงมาคือภาคเหนือ (ร้อยละ 93.1) และภาคกลาง (ร้อยละ 92.4) ตามลำดับ โดยกรุงเทพมหานครมีการออกกำลังกายอย่างหนัก ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ภาพที่ 15) และเพศชายมีการออกกำลังกายอย่างหนัก สูงกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 12.9 เทียบกับร้อยละ 4.8) (ภาพที่ 16)

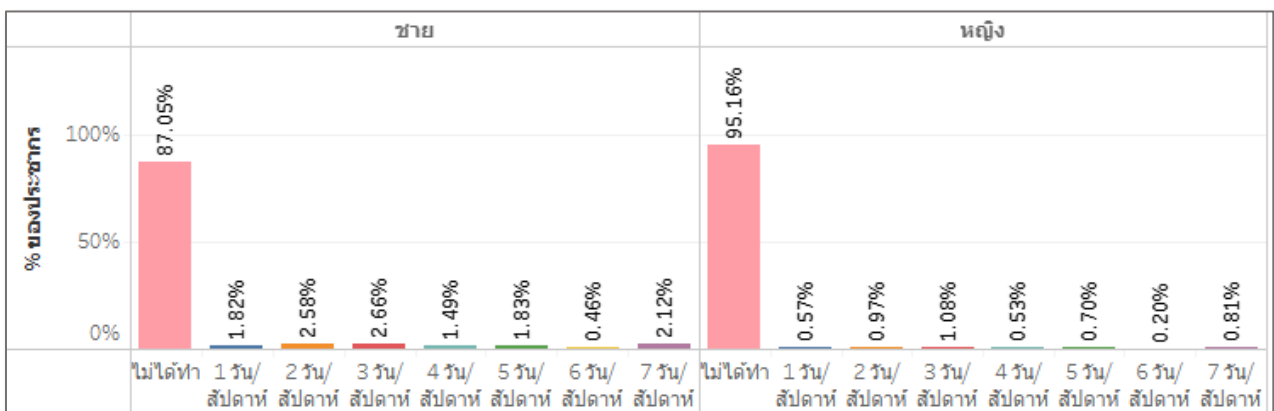
ภาพที่ 14 สัดส่วนตามความถี่การออกกำลังกายอย่างหนัก จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 15 สัดส่วนตามความถี่การออกกำลังกายอย่างหนัก จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



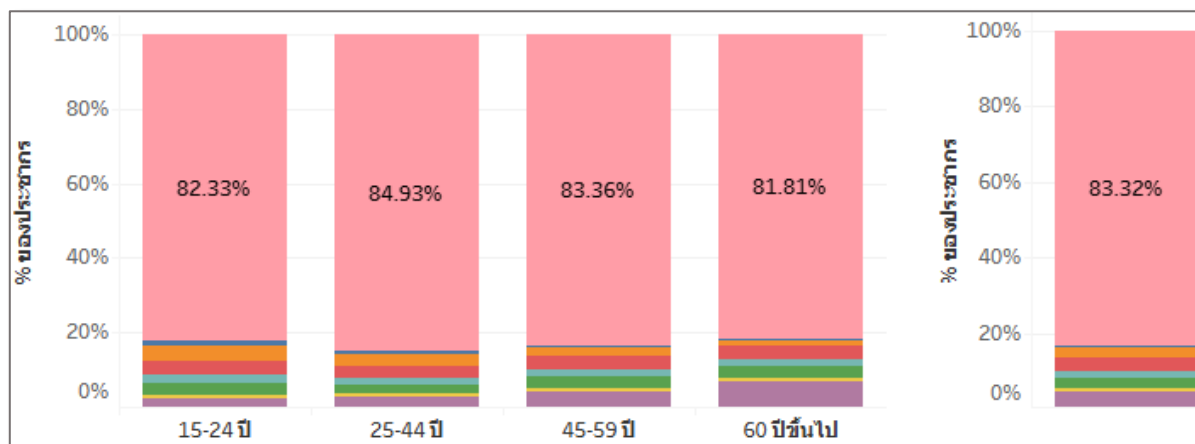
ภาพที่ 16 สัดส่วนตามความถี่การออกกำลังกายอย่างหนัก จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2564



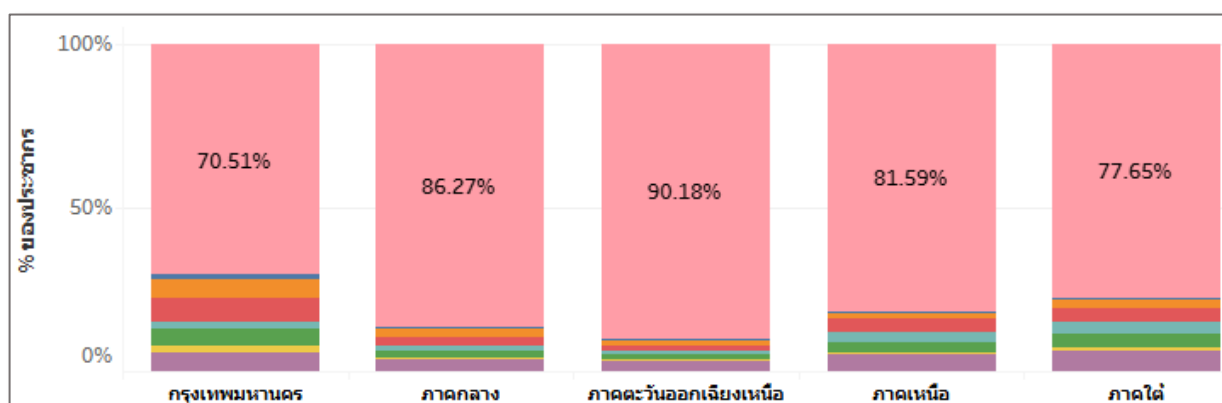
สัดส่วนประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีการออกกำลังกายปานกลางใน 1 สัปดาห์ ในปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่ากลุ่มอายุที่ไม่ออกกำลังกายปานกลางสูงสุด คือกลุ่มอายุ 25-44 ปี (ร้อยละ 84.9) แต่สัดส่วนดังกล่าว มีความใกล้เคียงกันในแต่ละกลุ่มอายุ โดยมีสัดส่วนระหว่างร้อยละ 81.8 ถึงร้อยละ 84.9 โดยมีค่ารวมอยู่ที่ร้อยละ 83.3 (ภาพที่ 17)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสัดส่วนที่ไม่ออกกำลังกายปานกลาง ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด (ร้อยละ 90.2) รองลงมาคือภาคกลาง (ร้อยละ 86.3) และภาคเหนือ (ร้อยละ 81.6) ตามลำดับ โดยกรุงเทพมหานครมีการออกกำลังกายปานกลาง ใน 1 สัปดาห์ สูงสุด รองลงมาคือภาคใต้ (ภาพที่ 18) และเพศชายกับเพศหญิงมีการออกกำลังกายปานกลาง ที่ไม่แตกต่างกัน (ภาพที่ 19)

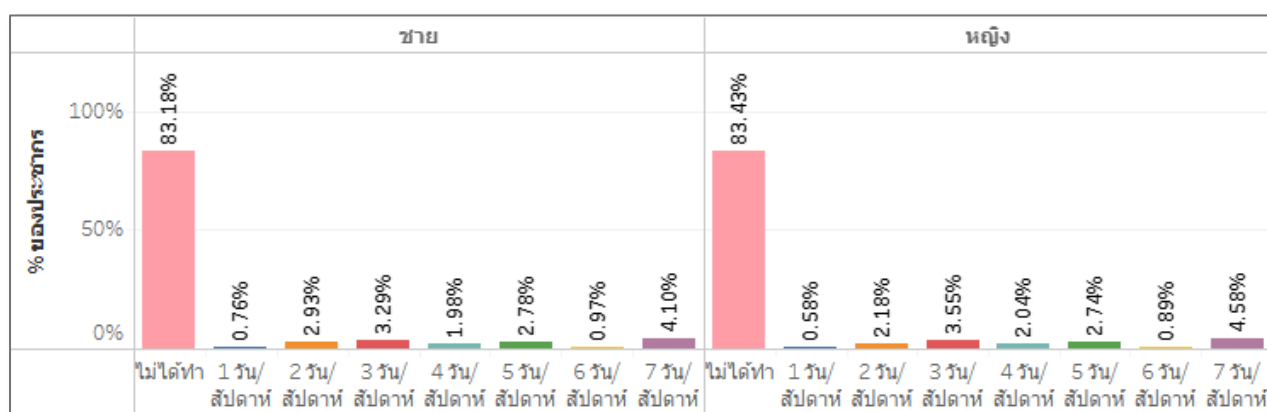
ภาพที่ 17 สัดส่วนตามความถี่การออกกำลังกายปานกลาง จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 18 สัดส่วนตามความถี่การออกกำลังกายปานกลาง จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



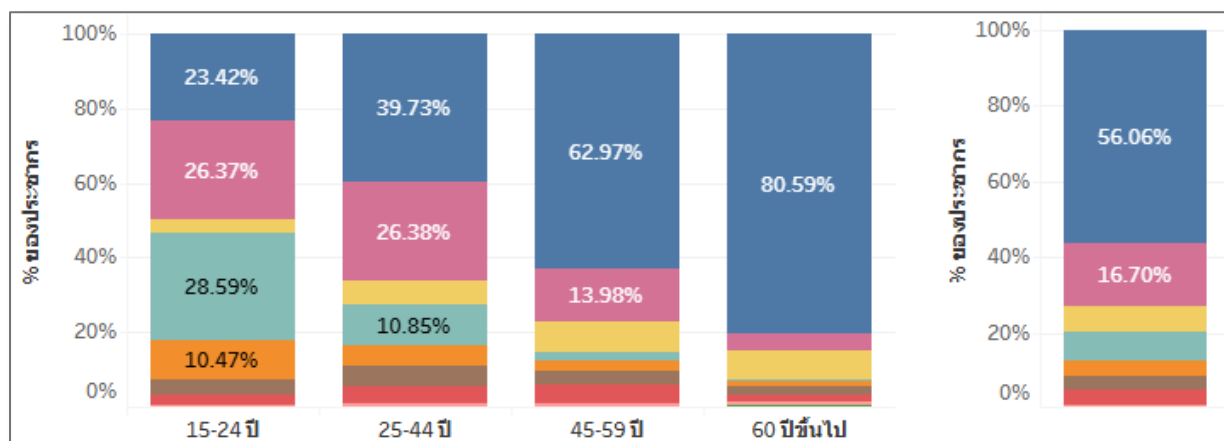
ภาพที่ 19 สัดส่วนตามความถี่การออกกำลังกายปานกลาง จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2564



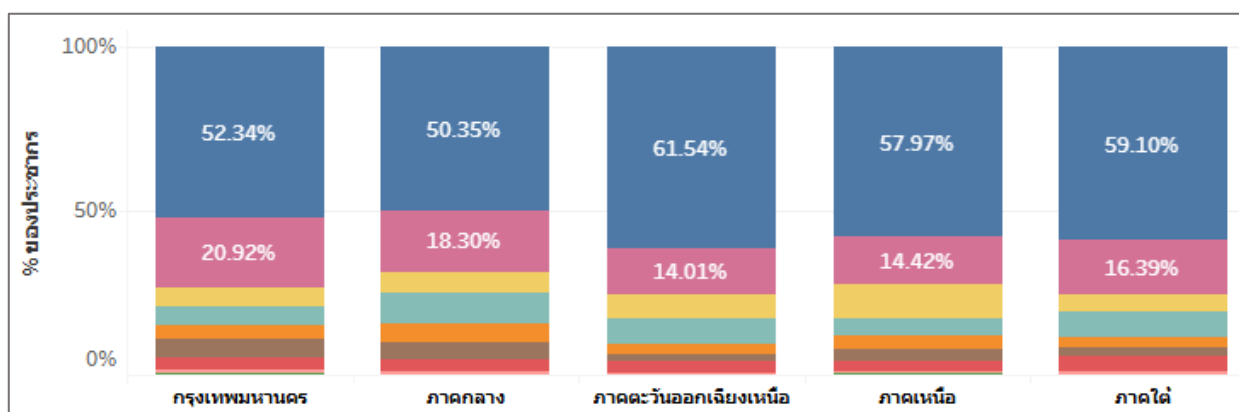
5) ประเภทการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่นมากที่สุด

สัดส่วนตามประเภทการออกกำลังกาย/กีฬาที่เล่นมากที่สุด อายุ 15 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่า ประชากรอายุ 15-24 ปี เล่นฟุตบอล/ฟุตซอลมากที่สุด (ร้อยละ 28.6) รองลงมาคือการวิ่ง (ร้อยละ 26.4) ในขณะที่กลุ่มอายุอื่น มีการเดิน เป็นประเภทการออกกำลังกายที่ทำมากที่สุด ได้แก่ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 80.6) กลุ่มอายุ 45-59 ปี (ร้อยละ 63) และกลุ่มอายุ 25-44 ปี (ร้อยละ 39.7) (ภาพที่ 20) เมื่อจำแนกตามภาค จะพบว่า ทุกภาคมีการเดิน เป็นประเภทการออกกำลังกายที่ทำมากที่สุด โดยมีค่าอยู่ระหว่าง ร้อยละ 50.4 (ภาคกลาง) ถึง ร้อยละ 61.5 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) โดยกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนของการวิ่ง เป็นประเภทการออกกำลังกายที่ทำมากที่สุด ที่สูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 20.9) รองลงมาคือภาคกลาง (ร้อยละ 18.3) (ภาพที่ 21)

ภาพที่ 20 สัดส่วนตามประเภทการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่นมากที่สุด จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 21 สัดส่วนตามประเภทการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่นมากที่สุด จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



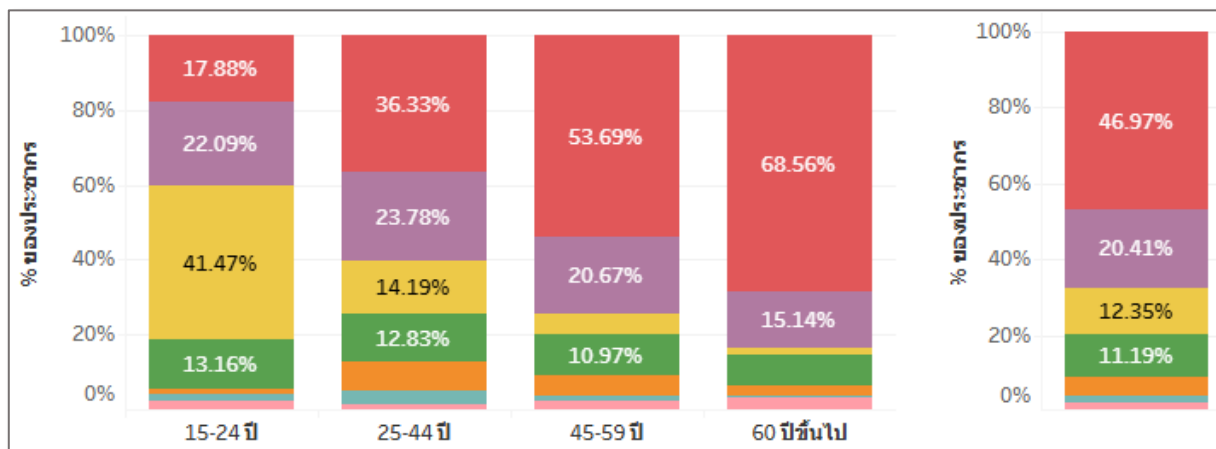
การออกกำลังกายที่เล่นมากที่สุด

- เดิน
- วิ่ง
- ปั่นจักรยาน
- ฟุตบอล/ฟุตซอล
- กีฬาอื่นๆ
- อุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ
- เดินแอโรบิค/ลีลาศ
- โยคะ
- ไทเก็ก/รำมวยจีน

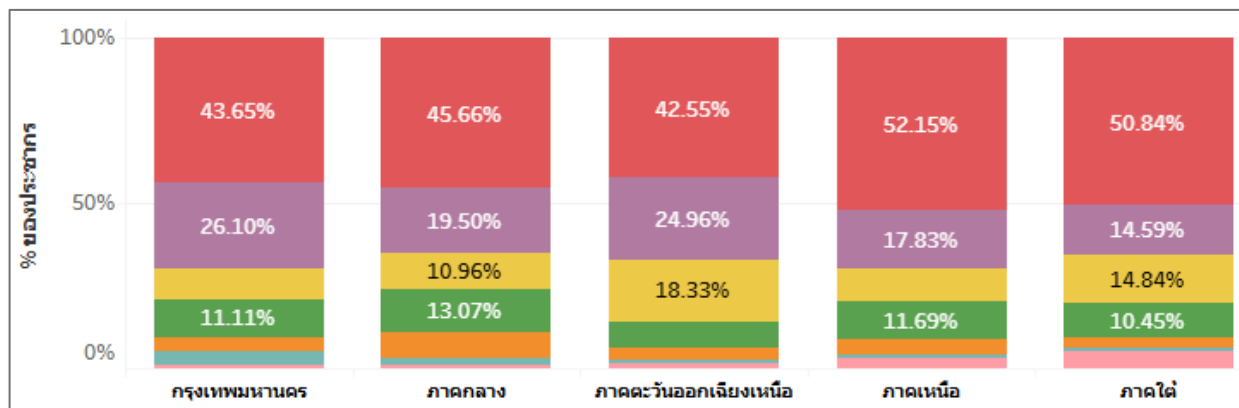
6) สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้อย่างน้อยที่สุด

สัดส่วนสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ใช้อย่างน้อยที่สุด อายุ 15 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุ พบว่า ประชากรอายุ 15-24 ปี ออกกำลังกายที่สนามกีฬาบ่อยที่สุด (ร้อยละ 41.5) รองลงมาคือสวนสาธารณะ (ร้อยละ 22.1) ในขณะที่กลุ่มอายุอื่น ออกกำลังกายในบริเวณบ้านบ่อยที่สุด ได้แก่ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 68.6) กลุ่มอายุ 45-59 ปี (ร้อยละ 53.7) และกลุ่มอายุ 25-44 ปี (ร้อยละ 36.3) (ภาพที่ 22) เมื่อจำแนกตามภาค จะพบว่า ทุกภาคใช้บริเวณบ้าน เป็นสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้อย่างน้อยที่สุด โดยมีค่าอยู่ระหว่าง ร้อยละ 42.6 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ถึง ร้อยละ 52.2 (ภาคเหนือ) โดยกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนของการใช้สวนสาธารณะ เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้อย่างน้อยที่สุด ที่สูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 26.1) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 25) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการใช้สนามกีฬา ที่สูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 18.3) (ภาพที่ 23)

ภาพที่ 22 สัดส่วนตามสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้อย่างน้อยที่สุด จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 23 สัดส่วนตามสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ใช้อย่างน้อยที่สุด จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



สถานที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด

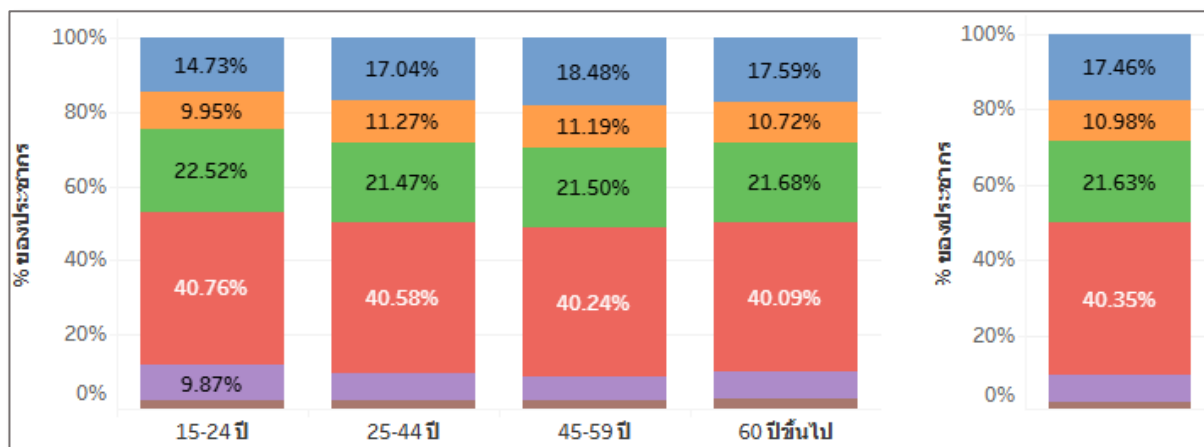
- บริเวณบ้าน
- สวนสาธารณะ
- สนามกีฬา
- ลานอเนกประสงค์
- บริเวณที่ทำงาน
- ฟิตเนสที่มีค่าบริการ
- อื่นๆ

7) ระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยต่อวัน

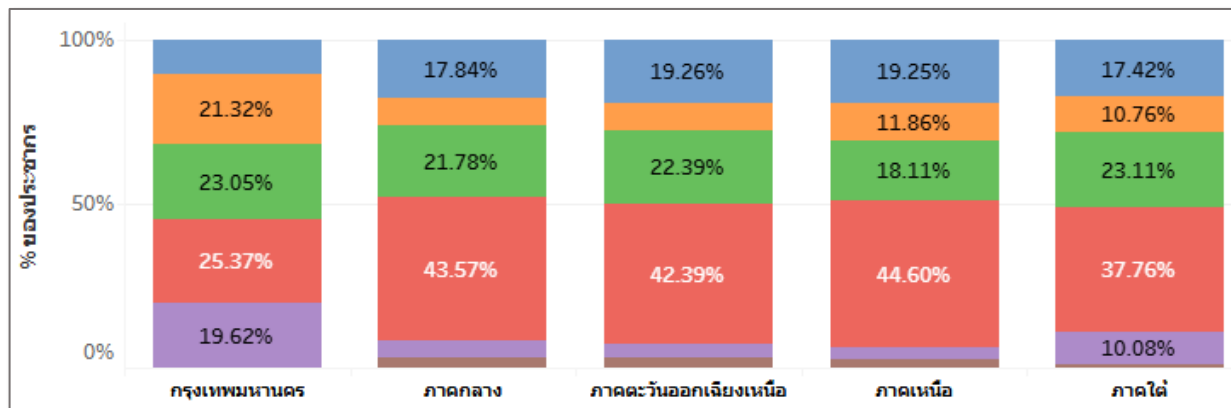
สัดส่วนระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยต่อวัน อายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2564 พบว่า สัดส่วนระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยต่อวัน สูงสุดอยู่ที่ 10-11 ชม.ต่อวัน (ร้อยละ 40.4) รองลงมาคือ 8-9 ชม.ต่อวัน (ร้อยละ 21.6) โดยแต่ละกลุ่มอายุ มีสัดส่วนตามระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อย ที่ใกล้เคียงกัน (ภาพที่ 24)

เมื่อจำแนกตามภาค พบว่า กรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อย ≥ 12 ชม.ต่อวัน ที่สูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 19.6) แต่ก็มีสัดส่วนของระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อย 6-7 ชม.ต่อวัน ที่สูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 21.3) เช่นกัน (ภาพที่ 25) และเพศชายกับเพศหญิง มีสัดส่วนระยะเวลาทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อยต่อวัน ที่ไม่แตกต่างกัน (ภาพที่ 26)

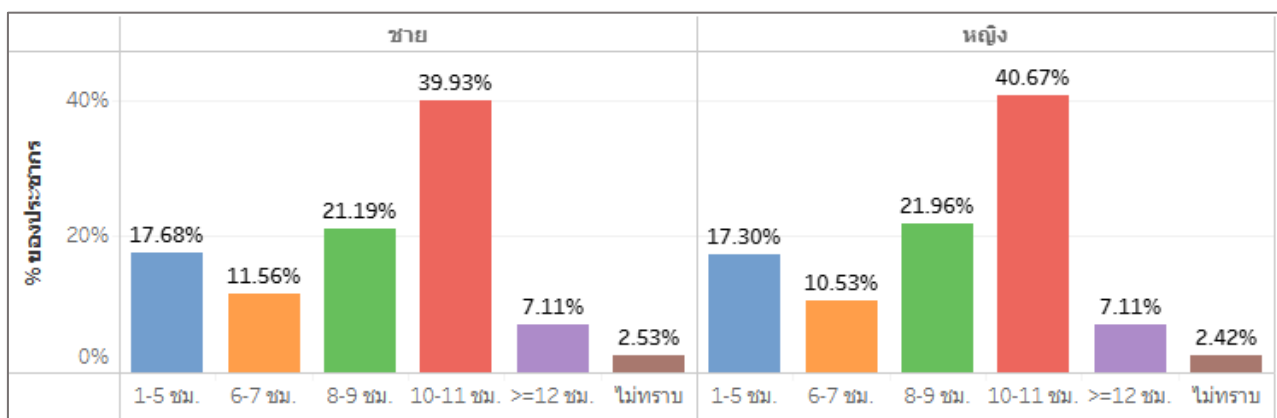
ภาพที่ 24 สัดส่วนตามระยะเวลาทำกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อยต่อวัน จำแนกตามอายุ ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 25 สัดส่วนตามระยะเวลาทำกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อยต่อวัน จำแนกตามภาค ปี พ.ศ.2564



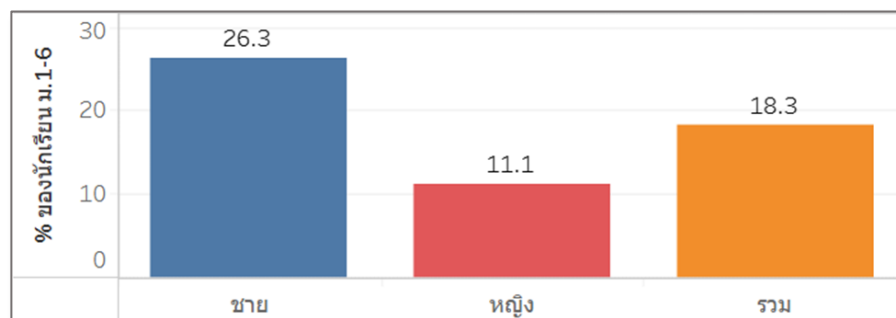
ภาพที่ 26 สัดส่วนตามระยะเวลาทำกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อยต่อวัน จำแนกตามเพศ ปี พ.ศ.2564



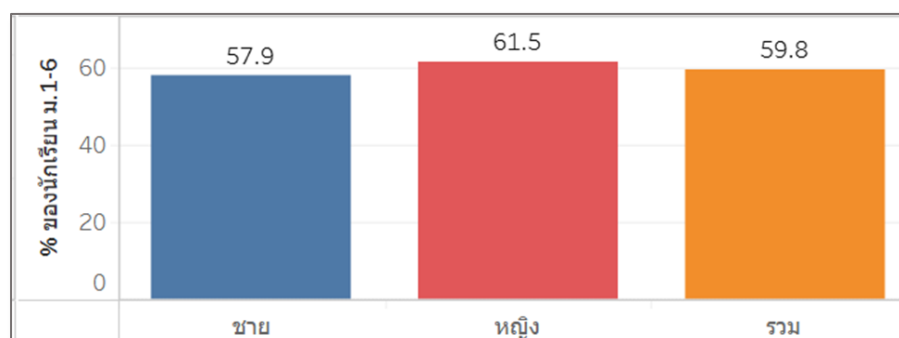
8) การมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนมัธยม

จากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 ในปี พ.ศ.2564 พบว่าร้อยละของนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายรวมแล้วไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาที เป็นเวลา 5 วัน หรือมากกว่า (ในระหว่าง 7 วันก่อนการสำรวจ) เท่ากับร้อยละ 18.3 โดยเพศชาย เท่ากับร้อยละ 26.3 และเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 11.1 (ภาพที่ 27) ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไปหรือกลับระหว่างบ้านกับโรงเรียน (ในระหว่าง 7 วันก่อนการสำรวจ) เท่ากับร้อยละ 59.8 โดยเพศชายเท่ากับร้อยละ 57.9 และเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 61.5 (ภาพที่ 28) และร้อยละของนักเรียนที่ไม่ทำกิจกรรมทางกาย ตลอดเวลา 7 วัน เท่ากับร้อยละ 31 โดยเพศชายเท่ากับร้อยละ 29 และเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 32.8 (ภาพที่ 29)

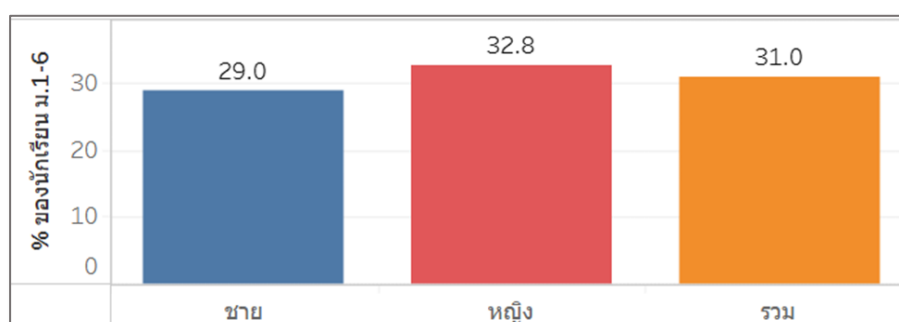
ภาพที่ 27 ร้อยละของนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายรวมแล้วไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาที เป็นเวลา 5 วัน หรือมากกว่า ใน 7 วันที่ผ่านมา ปี พ.ศ.2564



ภาพที่ 28 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไปหรือกลับระหว่างบ้านกับโรงเรียน ใน 7 วันที่ผ่านมา ปี พ.ศ.2564



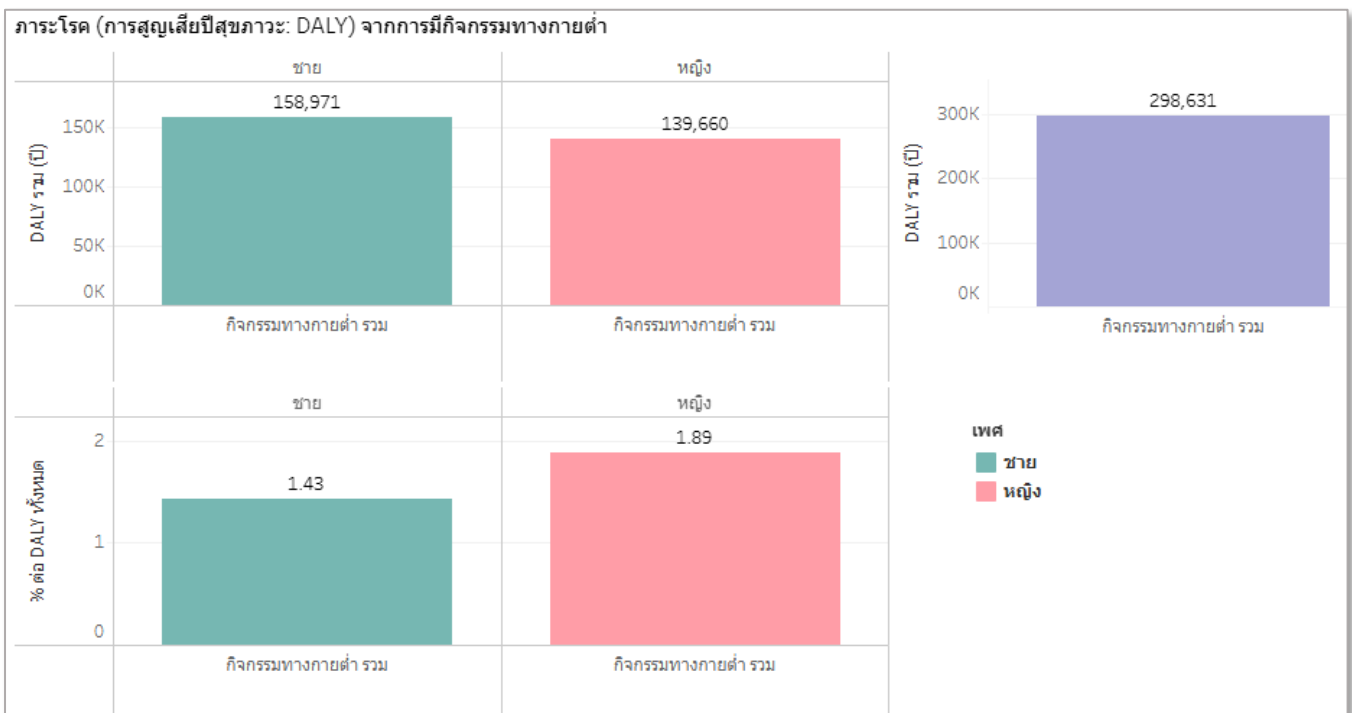
ภาพที่ 29 ร้อยละของนักเรียนที่ไม่ทำกิจกรรมทางกาย ตลอดเวลา 7 วันที่ผ่านมา ปี พ.ศ.2564



9) ภาระโรคจากการมีกิจกรรมทางกายต่ำ ปี พ.ศ.2562

การตายก่อนวัยอันควร และความบกพร่องทางสุขภาพ ที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกายต่ำ ในปี พ.ศ.2562 พบว่ามีการสูญเสียปีสุขภาวะ 298,631 ปี แยกเป็นเพศชาย 158,971 ปี (คิดเป็นร้อยละ 1.43 ของปีสุขภาวะที่สูญเสียทั้งหมดของเพศชาย) และเพศหญิง 139,660 ปี (คิดเป็นร้อยละ 1.89 ของปีสุขภาวะที่สูญเสียทั้งหมดของเพศหญิง) (ภาพที่ 30) และเมื่อพิจารณาในแต่ละกลุ่มอายุ จะพบว่า ในเพศชาย อายุ 45-59 ปี มีการสูญเสียปีสุขภาวะมากที่สุด (44,049 ปี) รองลงมาคือ อายุ 70-79 ปี และอายุ 60-69 ปี ตามลำดับ ในขณะที่เพศหญิง มีการสูญเสียปีสุขภาวะ ตั้งแต่อายุ 45 ปีเป็นต้นไป โดยกลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป มีการสูญเสียปีสุขภาวะมากที่สุด (39,257 ปี) (ภาพที่ 31)

ภาพที่ 30 ภาระโรค (การสูญเสียปีสุขภาวะ) จากการมีกิจกรรมทางกายต่ำ ปี พ.ศ.2562 จำแนกตามเพศ



ภาพที่ 31 ภาระโรค (การสูญเสียปีสุขภาวะ) จากการมีกิจกรรมทางกายต่ำ ปี พ.ศ.2562 จำแนกตามอายุ

