



**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

1. ชื่อโครงการและหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

1.1 รหัสโครงการและชื่อโครงการ

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : กิจกรรมความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูลผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

รหัสโครงการ... : 23000000-3689

ปีงบประมาณ พ.ศ. : 2564

เริ่มต้นโครงการ : 2020-10-01 00:00:00

งบประมาณที่ได้รับ : 0 บาท

สิ้นสุดโครงการ : 2021-09-30 00:00:00

งบประมาณที่ใช้ไป : 0 บาท

1.2 หน่วยงานที่รับผิดชอบ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ. : สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว / กองนโยบายและแผนงาน / กลุ่มงานแผนงานและประเมินผล

ชื่อผู้รับผิดชอบ... : นางสาวอัญชลี ศรีวิเศษ โทร. 0 2203 2725 หรือโทร. 2556 ผู้ประสานงาน สยป : นายปฏิพัทธ์ เหล็งขวัญยืน โทร.1545

1.3 หลักการและเหตุผล

- ออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพหรือความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกตันซ์ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมส และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

- การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้ทักษะกีฬาพื้นฐานและมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกา ของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้

- เกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง เนื่องจากในปัจจุบันนี้ได้มีการใช้ค่านี้ออกกำลังกายแล้ว จึงขอใช้เป็นหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังนี้

1. เวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกาย ควรห่างจากมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นมือหนัก ควรเว้นระยะห่าง 2-3 ชั่วโมง

เพื่อรอให้ร่างกายและเอ็นไขว้ต่างๆ ปรับเข้าสู่ภาวะปกติเสียก่อน

2. ควรออกกำลังกาย 15-30 นาที ต่อวัน หรือ 150 นาที ต่อสัปดาห์ หากต้องการเผาผลาญไขมันควรใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30 นาทีขึ้นไป

1.4 วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อสร้างเครือข่ายในการจัดเก็บข้อมูลผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

1.5 เป้าหมายของโครงการ..

เครือข่ายในการจัดเก็บข้อมูลผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างน้อย 2 เครือข่าย

1.6 สนับสนุนแผนพัฒนา กทม. ระยะ 20 ปี (ยุทธศาสตร์-ประเด็นยุทธศาสตร์-กลยุทธ์ตามแผนฯ /ตัวชี้วัด)

ประเด็นยุทธศาสตร์ : ด่านที่ ๑ ? มหานครปลอดภัย : Bangkok as a Safe City

ประเด็นยุทธศา ย่อย : ๑.๖ - ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าหมายที่ : ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle

ตัวชี้วัด... : มิติที่1 03. จำนวนเครือข่ายความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง

2. รายงานความก้าวหน้าของโครงการและการใช้จ่ายงบประมาณ

รายงานครั้งที่1 :: 22/10/2563 : อยู่ระหว่างขึ้นตอน...อยู่ระหว่างจัดเตรียมข้อมูลเพื่อเตรียมเชิญหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 1.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 1) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่2 :: 26/11/2563 : อยู่ระหว่างจัดเตรียมข้อมูลเพื่อเตรียมเชิญหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 5.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 2) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่3 :: 14/12/2563 : อยู่ระหว่างจัดเตรียมข้อมูลเพื่อเตรียมเชิญหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 6.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 3) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่4 :: 21/01/2564 : อยู่ระหว่างเตรียมการจัดประชุมคณะทำงานจัดทำและติดตามประเมินผลแผนปฏิบัติการด้านมหานครปลอดภัย ของ สวท.

เพื่อหารือแนวทางในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูลผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยกำหนดจัดประชุมในวันที่ 29 ม.ค.

2564

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 7.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 4) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่5 :: 22/02/2564 : อยู่ระหว่างเตรียมการขอความร่วมมือเครือข่ายดำเนินการจัดเก็บข้อมูลผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 8.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 5) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่6 :: 30/03/2564 : กำหนดจัดประชุมเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องเพื่อร่วมหารือแนวทางในการดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย สำนักการศึกษา สำนักสิ่งแวดล้อม และสำนักงานเขต ในวันศุกร์ที่ 2 เมษายน 2564 เวลา 10.00 น. ณ

ห้องประชุม ชั้น 16 อาคารธานินทร์พรรัตน์ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 10.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 6) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่7 :: 27/04/2564 : ดำเนินการจัดประชุมเพื่อหารือแนวทางในการดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย

สำนักการศึกษา สำนักสิ่งแวดล้อม และสำนักงานเขต เมื่อวันศุกร์ที่ 2 เมษายน 2564 เวลา 10.00 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 16 อาคารธานินทร์พรรัตน์

ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2 เรียบร้อยแล้ว โดยที่ประชุม ได้กำหนดแนวทางในการจัดเก็บข้อมูลผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนี้

1. จัดเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์

2. ช่วงระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูล ในช่วงเดือนมิถุนายน 2564

3. กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ประชาชนในพื้นที่เขต จำนวน 50 เขต ๆ ละ 200 คน ในส่วนของสำนักที่เกี่ยวข้อง





**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

รายงานครั้งที่ 8	ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากบุคลากรในหน่วยงาน :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 10.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 7) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย :: 28/05/2564 : สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว มีหนังสือที่ กท 1202/1048 ลงวันที่ 19 พฤษภาคม 2564 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์จัดเก็บข้อมูลและประชาสัมพันธ์การตอบแบบสอบถามออนไลน์ ส่งไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักการศึกษา สำนักงานเขต
รายงานครั้งที่ 9	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 35.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 8) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย :: 29/06/2564 : อยู่ระหว่างเครือข่ายประกอบด้วย สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักการศึกษา และสำนักงานเขต 50 เขต ดำเนินการทบทวนแบบสำรวจพฤติกรรมมารอกกำลังกาย/เล่นกีฬาของประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานครผ่านแบบสอบถามออนไลน์
รายงานครั้งที่ 10	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 40.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 9) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย :: อยู่ระหว่างเครือข่ายประกอบด้วย สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักการศึกษา และสำนักงานเขต 50 เขต ดำเนินการทบทวนแบบสำรวจพฤติกรรมมารอกกำลังกาย/เล่นกีฬาของประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานครผ่านแบบสอบถามออนไลน์
รายงานครั้งที่ 11	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 50.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 10) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย :: 16/08/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการประมวลผล และจัดทำสรุปผลการสำรวจ
รายงานครั้งที่ 12	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 60.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 11) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย :: 30/09/2564 : <input type="checkbox"/> ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมมารอกกำลังกาย/เล่นกีฬาของประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูลจาก 5 เครือข่าย ประกอบด้วย สำนักงานแพทย์ สำนักอนามัย สำนักสิ่งแวดล้อม สำนักการศึกษา และสำนักงานเขต 50 เขต มีกลุ่มเป้าหมายเป็นข้าราชการและบุคลากรในสังกัด และประชาชนที่มารับบริการในสำนักงานเขต ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานแพทย์ และสวนสาธารณะ ผ่านแบบสอบถามออนไลน์ มีผู้ตอบแบบสำรวจจำนวนทั้งสิ้น 19,715 คน มีสรุปผลการสำรวจเป็นดังนี้ ข้อมูลทั่วไป <input type="checkbox"/> ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/บุคลากรสังกัดสำนักอนามัย คิดเป็นร้อยละ 39.85 รองลงมาคือ เป็นประชาชนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 37.54 เป็นข้าราชการ/บุคลากรสังกัดสำนักงานแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 10.53 ข้าราชการ/บุคลากรสังกัดสำนักการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 7.13 และข้าราชการ/บุคลากรสังกัดสำนักสิ่งแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 4.42 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.10 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 34.83 มีอายุระหว่าง 36 - 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.96 รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 26 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.90 อายุระหว่าง 18 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.88 อายุ 60 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.55 และอายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.71 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 88.79 และไม่ได้พักอาศัยในพื้นที่กรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 9.43 ค่าดัชนีมวลกาย <input type="checkbox"/> ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ คิดเป็นร้อยละ 35.60 รองลงมาคือ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.83 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 18.91 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 12.45 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในน้ำหนักน้อย คิดเป็นร้อยละ 7.21 โดยเมื่อจำแนกค่าดัชนีมวลกายของผู้ตอบแบบสำรวจตามช่วงอายุ พบว่า <input type="checkbox"/> - ช่วงอายุน้อยกว่า 18 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ (18.50-22.99) คิดเป็นร้อยละ 51.04 <input type="checkbox"/> - ช่วงอายุ 18-25 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ คิดเป็นร้อยละ 44.37 <input type="checkbox"/> - ช่วงอายุ 26-35 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.09 <input type="checkbox"/> - ช่วงอายุ 36-60 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ คิดเป็นร้อยละ 32.44 <input type="checkbox"/> - ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 34.86 พฤติกรรมมารอกำลังกาย <input type="checkbox"/> จากการสำรวจพฤติกรรมมารอกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 43.36 รองลงมาคือ ไม่ได้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 30.40 ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.04 และออกกำลังกาย/เล่นกีฬา มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.19 สำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาโดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 40.73 รองลงมาคือ สภาพแวดล้อม/ภูมิอากาศไม่เอื้ออำนวย คิดเป็นร้อยละ 23.03 ขาดแรงจูงใจ คิดเป็นร้อยละ 19.22 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 16.14 และเหตุผลอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 0.89 ตามลำดับ <input type="checkbox"/> เมื่อพิจารณาถึงการออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง พบว่า จากผู้ตอบแบบสำรวจ จำนวน 19,715 คน มีผู้ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง ซึ่งควรออกกำลังกาย 15230 นาที ต่อวัน หรือ 150 นาที ต่อสัปดาห์ (อย่างน้อย 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์) จำนวน 6,399 คน คิดเป็นร้อยละ 32.45 โดยผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์น้อยกว่า 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 37.11 รองลงมาคือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์ 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16.81 และใช้เวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์มากกว่า 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 15.64 ตามลำดับ <input type="checkbox"/> ในส่วนของพฤติกรรมมารอกำลังกายภายหลังจากการรับประทานอาหาร



**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วมากกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 37.71
 และมีผู้ที่ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วน้อยกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 30.85
 ซึ่งส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟ่ต์) คิดเป็นร้อยละ 54.43
 และเคยออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟ่ต์) คิดเป็นร้อยละ 14.18
 โดยผู้ที่เคยออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟ่ต์) ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟ่ต์)
 น้อยกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 5.24 และออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟ่ต์) มากกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 9.21
 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสำรวจที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 46.69 รองลงมาคือ
 ออกกำลังกายในช่วงที่ว่างจากภารกิจ คิดเป็นร้อยละ 28.39 ออกกำลังกายในช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 14.14 ออกกำลังกายในช่วงกลางคืน
 คิดเป็นร้อยละ 8.74 และออกกำลังกายในช่วงกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 2.05 ตามลำดับ
 สถานที่ที่ออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสำรวจที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้าน/ที่พัก คิดเป็นร้อยละ 49.95 รองลงมาคือ
 ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 16.5 ออกกำลังกายที่สนามกีฬา/ศูนย์กีฬา/ศูนย์เยาวชน คิดเป็นร้อยละ 10.26
 ออกกำลังกายที่ลานกีฬาหรือลานออกกำลังกายในชุมชน/หมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 8.94 ออกกำลังกายที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 8.01
 ออกกำลังกายในฟิตเนส/ยิมส์ คิดเป็นร้อยละ 3.79 และออกกำลังกายในโรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 2.26 ตามลำดับ
 :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 100.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 12) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

ขอรับรองว่า ข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ หน่วยงานได้จัดพิมพ์จากกระบวนงานจริง เพื่อเป็นหลักฐานไว้ตรวจสอบ

ลงชื่อ.....(ผู้รับผิดชอบโครงการ)
 ตำแหน่ง

