

ปฎิญากรุงเทพมหานคร  
ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อสุขภาพโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน

การประชุมวิชาการนานาชาติ  
ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6  
กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย  
16-19 พฤศจิกายน 2559

เจ้าภาพหลัก



เจ้าภาพร่วม



พวกเรา ผู้เข้าร่วมประชุม และองค์กรเจ้าภาพการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ การประชุมสมัชชานานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพทุก 2 ปี รวมทั้งผู้แทนจาก 72 ประเทศที่เข้าร่วมการประชุมที่จัดขึ้นในกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย และสมาชิกสมัชชา:

ก) **ตระหนัก** ว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์และการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง รวมถึงการเดิน ออกกำลังกาย กีฬา อันเป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติที่สร้างประโยชน์หลากหลายประการ;

ข) **เห็นพ้อง** ถึงความเร่งด่วนในการจัดการปัญหาโรคไม่ติดต่อ (Non communicable diseases: NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งชนิดต่างๆ โรคทางเดินหายใจ โรคสมองเสื่อม และโรคทางจิตเวช โรคเหล่านี้นำไปสู่ภาระโรคและการสูญเสียมากมายจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การเจ็บป่วยด้วยโรค ความบกพร่องทางร่างกาย และภาระต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ;

ค) **ยืนยัน** ว่าการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันได้ของโรคไม่ติดต่อ และเป็นยุทธศาสตร์สำคัญต่อการลดภาระจากโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเน้นย้ำในแผนปฏิบัติการองค์การอนามัยโลกเพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ พ.ศ.2556- 2573 (The World Health Organization Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020);

ง) **เรียกร้องสู่การแก้ปัญหา** จากสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอที่สูงทั่วโลก และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอของแต่ละช่วงวัยตามข้อเสนอแนะองค์การอนามัยโลก โดยเฉพาะจากความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศ ความบกพร่องทางร่างกาย ภูมิภาค และความเหลื่อมล้ำทางสภาพสังคมและเศรษฐกิจ;

จ) **ทราบ** ถึงบทบาทสำคัญของการลดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของประโยชน์ร่วมต่อยุทธศาสตร์โลกในประเด็นสุขภาพอื่นๆ เช่น คณะกรรมาธิการองค์การอนามัยโลกเพื่อลดปัญหาเด็กภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ พ.ศ. 2559 (the WHO Commission on Ending Childhood Obesity 2016) แผนปฏิบัติการทศวรรษด้านการส่งเสริมโภชนาการ พ.ศ. 2559-2568 (Decade of Action on Nutrition 2016-2025) วาระใหม่ด้านสุขภาพเมือง การประชุมโลกด้านที่อยู่อาศัย (New Urban Health Agenda in Habitat III) การขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาาระบบคมนาคมที่ยั่งยืน พ.ศ. 2559 (Mobilizing Sustainable Transport for Development 2016) โครงการเพื่อสตรีและเด็กทุกคน พ.ศ. 2554 (Every Woman Every Child 2010) และแผนปฏิบัติการป้องกันโรคสมองเสื่อมขององค์การอนามัยโลกที่กำลังจะเกิดขึ้น ร่าง พ.ศ. 2558 (WHO Global Action Plan on Dementia draft 2015);

ฉ) **เน้นย้ำ** ต่อการดำเนินการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอว่าสามารถสร้างประโยชน์ร่วม ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ เพิ่มผลผลิตทางเศรษฐกิจ และเพิ่มผลตอบแทนการลงทุนอย่างมีประสิทธิภาพต่อการคมนาคมและการท่องเที่ยว;

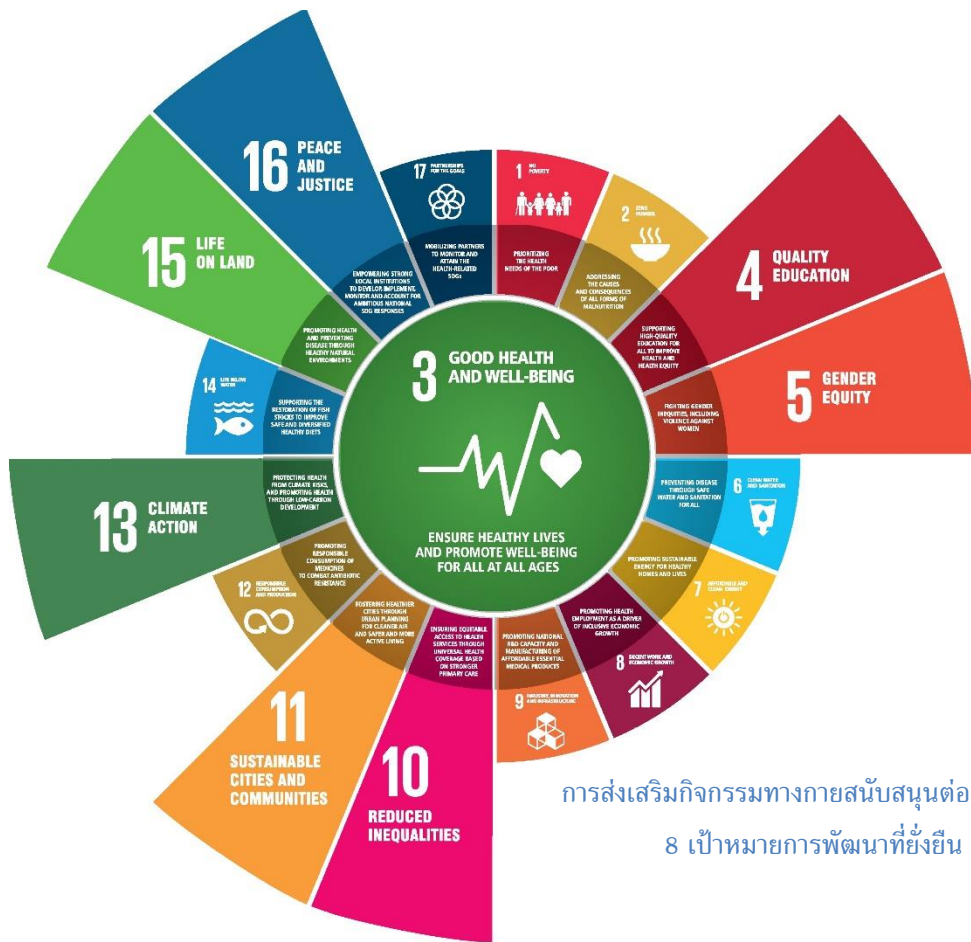
ช) **ให้ความสำคัญ** กับปัจจัยลบต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเทคโนโลยี โลกาภิวัตน์ และการกลายเป็นเมือง อันส่งผลต่อวิถีชีวิต วิธีการทำงาน วิธีการเดินทาง นันทนาการ และเพิ่มพฤติกรรมเนือยนิ่ง;

ซ) **รับรู้** ว่าความพยายามร่วมกันในระดับโลกต่อการลดกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอยังไม่ให้ความสำคัญอย่างเอาใจจริงเอาใจ ทั้งที่เป็นปัจจัยป้องกันโรคไม่ติดต่อ และเป็นความจำเป็นเร่งด่วนต่อการสร้างความเข้มแข็งของการพัฒนา จึงจำเป็นต้องร่วมกันจัดลำดับความสำคัญ จัดกลไกทางการเงิน และดำเนินการตามแผน

ยุทธศาสตร์ชาติบนพื้นฐานของหลักฐานทางวิชาการ เพื่อให้ทุกประเทศสามารถบรรลุเป้าหมายระดับโลกขององค์การอนามัยโลก ในการลดประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอทั้งกลุ่มเด็กและผู้ใหญ่ให้ได้ ร้อยละ 10 ภายในปี พ.ศ.2568

พวกเรา ร่วมกันจัดลำดับความเร่งด่วนและการดำเนินการที่จะช่วยสนับสนุนและรณรงค์ต่อการลดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน พ.ศ. 2573 (Sustainable Development Goals: SDGs 2030) สอดคล้องกับเป้าหมายดังต่อไปนี้:

- **เป้าหมายที่ 3 ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของคนทุกเพศทุกวัย:** บูรณาการนโยบายระหว่างภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในประชากร ซึ่งนำไปสู่การลดโรคไม่ติดต่อ (เป้าหมายที่ 3.4); จัดสรรโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้เข้าถึงได้อย่างเป็นธรรมในทุกกลุ่มวัยเพื่อการเดิน ปั่นจักรยานอย่างปลอดภัย และการใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ เพื่อลดอุบัติเหตุทางท้องถนน โดยเฉพาะต่อผู้ใช้ทางเท้าและผู้ใช้จักรยาน (เป้าหมายที่ 3.6); และลดการใช้ยานพาหนะด้วยเครื่องยนต์สู่การพัฒนาคุณภาพอากาศ (เป้าหมายที่ 3.9);
- **เป้าหมายที่ 4 เสริมคุณภาพการศึกษา:** นโยบายการพัฒนาและติดตามการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาในเด็กปฐมวัยและวัยเรียนอย่างเป็นธรรม ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเล่นทั้งเด็กชายและเด็กหญิงอย่างเท่าเทียม ให้เกิดการสร้างความตื่นรู้ต่อความสำคัญของกิจกรรมทางกาย พัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความรู้ ทักษะคิด นิสัย และความสนุกสนานในการมีกิจกรรมทางกาย อันนำไปสู่ความร่วมมือในระดับปฐมศึกษา (เป้าหมายที่ 4.2) และพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (เป้าหมายที่ 4.1);
- **เป้าหมายที่ 5 บรรลุความเท่าเทียมระหว่างเพศ:** นโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มโอกาสการเข้าถึงการออกกำลังกาย กีฬา และกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัยและมีค่าใช้จ่ายน้อยสำหรับเด็กหญิงและสตรีตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มชุมชนชายขอบที่ขาดโอกาส เพื่อส่งผลกระทบต่อการศึกษาและแบ่งแยก (เป้าหมายที่ 5.1) การเล่นกีฬาและการมีกิจกรรมทางกาย;
- **เป้าหมายที่ 10 ลดความไม่เท่าเทียมทั้งภายในและระหว่างประเทศ:** นโยบายให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการจัดงานกีฬาและกิจกรรมทางกาย รวมถึงกีฬามวลชน เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงและเสริมพลังที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะกีฬาส่วนบุคคล เพื่อนำสู่การเสริมพลังและสนับสนุนการสร้างสังคม เศรษฐกิจ และสิทธิทางการเมืองสำหรับทุกคน (เป้าหมายที่ 10.2) และการสร้างโอกาสที่เท่าเทียม (เป้าหมายที่ 10.3);
- **เป้าหมายที่ 11 สร้างความปลอดภัยและภูมิคุ้มกันให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานมนุษย์:** พัฒนาดำเนินการ และติดตามนโยบายผังเมืองและคมนาคม ให้การออกแบบเมืองมีการจัดโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการเดินและปั่นจักรยานที่ปลอดภัยและเข้าถึงได้ นอกจากนี้ ให้มีพื้นที่สาธารณะและพื้นที่นันทนาการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเรื่องระบบคมนาคมอย่างยั่งยืนสำหรับทุกคน (เป้าหมายที่ 11.2); เสริมสร้างการกลายเป็นเมืองที่ยั่งยืนสำหรับทุกคน (เป้าหมายที่ 11.3); ลดผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมเมือง (เป้าหมายที่ 11.6) และการเข้าถึงพื้นที่สีเขียวและพื้นที่สาธารณะ (เป้าหมายที่ 11.7);



การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสนับสนุนต่อการบรรลุ 8 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

- **เป้าหมายที่ 13 เร่งรัดดำเนินการด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบ:** นโยบายการใช้พื้นที่และคมนาคม ผสานกับการลงทุนงบประมาณต่อโครงการด้านสิ่งแวดล้อมและการศึกษา เพื่อส่งเสริมการเดินทาง การปั่นจักรยาน และการใช้บริการขนส่งสาธารณะสำหรับทุกคน เพื่อลดการใช้เชื้อเพลิงและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (เป้าหมายที่ 13.1) และยกระดับการศึกษาสร้างความตระหนัก และพัฒนาศักยภาพบุคลากรและหน่วยงาน ในการลดผลกระทบและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (เป้าหมายที่ 13.2);
- **เป้าหมายที่ 15 ปกป้อง ฟื้นฟู และส่งเสริมการใช้ระบบนิเวศน์บนบกอย่างยั่งยืน:** ดำเนินนโยบายเพื่อการเข้าถึงทรัพยากรทางธรรมชาติเพื่อกิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ และการเล่นของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อนำไปสู่การบริโภคอย่างรู้คุณค่า การอนุรักษ์ และการฟื้นฟูอย่างยั่งยืนต่อผืนแผ่นดิน และการรักษาความหลากหลายทางชีวภาพ (เป้าหมายที่ 15.1) และลดความเสื่อมโทรมของระบบนิเวศทั้งผืนดินและในแหล่งน้ำ (เป้าหมายที่ 15.5);
- **เป้าหมายที่ 16 ส่งเสริมสังคมที่สงบสุข ทุกคนเข้าถึงกระบวนการยุติธรรม สร้างสถาบันที่มีความรับผิดชอบ:** ดำเนินนโยบายเพื่อยกระดับศักยภาพการกีฬา เพื่อหล่อหลอมค่านิยมสังคมเชิงบวก เช่น ความเคารพซึ่งกันและกัน การมีน้ำใจนักกีฬา และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนทุกวัย เพศ สถานะทางสังคม เชื้อชาติ และความเชื่อทางการเมือง อันนำไปสู่การลดความรุนแรงและความขัดแย้ง (เป้าหมายที่ 16.1) รวมถึงลดการคอร์รัปชันและฉ้อโกง (เป้าหมายที่ 16.5) และการส่งเสริมกฎหมายและนโยบายลดการกีดกันและแบ่งแยก (เป้าหมายที่ 16.6)



การดำเนินการที่สอดคล้องกับปฏิญญากรุงเทพมหานครฉบับนี้ สนับสนุนต่อการบรรลุหลาย เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนบนพื้นฐานของการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ ความคุ้มค่าจากการลงทุน และวิธีการที่ยั่งยืน ต่อการขับเคลื่อนประเทศชาติ ชุมชน และประชาชน ให้มีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิต

ปฏิญญากรุงเทพมหานครด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพโลก และการพัฒนาที่ยั่งยืน ผ่านการเห็นชอบร่วมกันของผู้เข้าร่วมการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ซึ่งขอเรียกร้องต่อรัฐบาล ผู้กำหนดนโยบาย องค์กรสนับสนุนทุน และภาคีเครือข่าย ได้แก่ องค์กรอนามัยโลก องค์กรสหประชาชาติ และองค์กรพัฒนาที่เกี่ยวข้อง ดังนี้:

1. **ฟื้นข้อตกลงร่วมกันต่อการลงทุนและดำเนินการทางนโยบายเพื่อลดระดับกิจกรรมทางกาย** ไม่เพียงพอในทุกกลุ่มวัย ลดภาระโรคไม่ติดต่อทั่วโลก และบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ปีพ.ศ. 2573 (ค.ศ.2030) (เป้าหมายที่ 3, 4, 5, 10, 11, 13, 15, และ 16): การลดกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ต้องอาศัยข้อตกลงร่วมกันและภาวะผู้นำจากภาคส่วนต่างๆ เครือข่ายเข้มแข็ง และเจตจำนงที่ต่อเนื่อง รวมถึง การกระจายทรัพยากรให้ตรงเป้าหมาย การลงทุนจากกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงอื่น ๆ ควรให้เกิด ประโยชน์ทั้งระบบบนพื้นฐานจากหลักฐานเชิงประจักษ์ และทั่วถึงทั้งระดับประเทศและระดับภูมิภาค เป็น รูปแบบที่เน้นบูรณาการภาคส่วน และคำนึงถึงปัจจัยทางการเมืองและเศรษฐกิจ เช่น การจ้างงาน การท่องเที่ยว การวางผังเมืองและคมนาคม การศึกษา สุขภาพ กีฬา และวัฒนธรรม;

2. **สร้างความร่วมมือระดับชาติจากทุกภาคส่วนและจัดตั้งกลไกการประสานงาน:** ทุกประเทศ ควรพัฒนา ระดมทรัพยากร และดำเนินการตามแผนปฏิบัติการชาติด้านกิจกรรมทางกายอย่างบูรณาการ เพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพ ควรรวมการประสานงานและทรัพยากร เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่ายจากทั้งในและ นอกภาคสุขภาพ และสร้างความร่วมมือที่มีศักยภาพต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อนำไปสู่การลดความไม่เท่าเทียม ทางสุขภาพ โดยเฉพาะจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ อายุ เชื้อชาติ สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ และความ บกพร่องทางร่างกาย;

3. **พัฒนาศักยภาพบุคลากร:** การฝึกและพัฒนาบุคลากรเป็นพื้นฐานในการลดกิจกรรมทางกายไม่ เพียงพออย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาศักยภาพควรดำเนินการแบบสหสาขาวิชาชีพ ทั้งนักวิชาการสาธารณสุข นักสังคมสงเคราะห์ นักออกแบบผังเมือง สถาปนิก ครู นักวิทยาศาสตร์กีฬาและนันทนาการ นักการศึกษา ผู้ กำหนดนโยบาย และบุคลากรองค์กรพัฒนาเอกชน การจัดการควรบูรณาการเข้าสู่หลักสูตรปริญญาตรีและสูงกว่า จนถึงการพัฒนาช่วงเป็นบุคลากรในวิชาชีพ นอกจากนี้ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครและ ผู้นำชุมชนด้วย;

4. **เพิ่มการสนับสนุนทางวิชาการและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์:** หลายประเทศต้องการการ สนับสนุนทางวิชาการและแนวทางพัฒนา การดำเนินการ และการประเมินผลแผนปฏิบัติการชาติด้านการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และแนวทางการสร้างภาคีเครือข่ายที่ยั่งยืน ความร่วมมือและการสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยน ระดับโลกช่วยบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้น รวมถึงการลงทุนเพื่อสนับสนุนการแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการและ สร้างเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญระดับโลก ระดับภูมิภาค และระดับประเทศ เพื่อให้ทุกประเทศสามารถบรรลุเป้าหมาย การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ พ.ศ.2568 (ค.ศ.2025) และเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน พ.ศ.2573 (ค.ศ.2030) ได้สำเร็จ;

5. **สร้างความเข้มแข็งแก่ระบบติดตามและเฝ้าระวัง:** การติดตามประเมินผลและรายงาน ความก้าวหน้าการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และการดำเนินทางนโยบายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่ง สำคัญในทุกประเทศ เพื่อแสดงความโปร่งใสและความรับผิดชอบขององค์กร และแสดงทิศทางการจัดสรร ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันการเฝ้าระวังสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้สูงอายุ และประชากรกลุ่มเฉพาะยังเป็นช่องว่างที่สำคัญ;

6. **สนับสนุนและสร้างความร่วมมือระหว่างงานวิจัยกับการประเมินนโยบาย:** การสร้างความร่วมมือระหว่างนักวิจัยและผู้กำหนดนโยบาย รวมถึงหน่วยงานสนับสนุนทุนวิจัยด้านการแพทย์และสังคม เพื่อสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยเน้นประเด็นที่เป็นช่องว่างทางความรู้ เช่น การประเมินผลทางเศรษฐศาสตร์ ร่วมกับภาคส่วนต่างๆ การวิจัยผลการเปลี่ยนแปลงจากโครงการในระดับประชากร และการประเมินนโยบายและกระบวนการนโยบาย ทั้งหลายเหล่านี้มีความจำเป็นที่ต้องร่วมมือกันเพื่อผลต่อการลดกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง

พวกเราขอเรียกร้องให้องค์การอนามัยโลก องค์การย่อยภายใต้องค์การสหประชาชาติ ทุกองค์กรด้านสุขภาพโลก ประเทศสมาชิกองค์การสหประชาชาติ รัฐบาลและหน่วยงานปกครองท้องถิ่น ให้ประสานความร่วมมือกับภาคประชาสังคม ได้แก่ มหาวิทยาลัย สมาพันธ์ผู้เชี่ยวชาญ องค์กรพัฒนาชุมชน รวมถึงภาคเอกชนและสื่อสารมวลชน เพื่อสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงในทุกระดับและระดับยุทธศาสตร์ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการบรรลุเป้าหมายร่วมกันด้านสุขภาพและการพัฒนาที่ยั่งยืน และขอให้ดำเนินตามปฏิญญากรุงเทพมหานคร ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพระดับโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อประสิทธิผลสูงสุด