



### ●คนไทยกิจกรรมทางกายเพิ่ม

เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน ทพ.สุปรีดา อุดลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวภายหลังกิจกรรมเดินวิ่ง “ไทยเฮลท์ เดย์ รัน 2019” ครั้งที่ 8 ที่บริเวณสวนหลวงพระราม 8 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 6,000 คน ว่า สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำรวจกิจกรรมทางกายประชากรไทย พ.ศ.2562 พบว่า ปัจจุบันประชากรไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออยู่ร้อยละ 74.6 ซึ่งนับเป็นสถิติใหม่ที่เพิ่มขึ้นกว่าปีก่อนๆ ถือว่ามีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เข้าถึงคนทุกกลุ่มวัยได้อย่างทั่วถึงมากยิ่งขึ้น ปัจจุบันการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และเป็นส่วนสำคัญที่กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ สสส.และสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดทำ 1.คู่มือการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน ให้คำแนะนำการจัดแข่งขันวิ่งประเภทถนนมาตรฐานสูงในระดับที่สามารถจัดเกรด หรือติดป้ายรับรองของ IAAF กติกา และคำแนะนำที่เป็นสากลพึงปฏิบัติ เพื่อให้การจัดการแข่งขันมีความปลอดภัยและเกิดความเท่าเทียมกัน และ 2.ข้อปฏิบัติที่ดีในการจัดกิจกรรมวิ่งประเภทถนน ที่นำมาใช้กับการจัดงานวิ่งในประเทศไทย เน้นการจัดงานวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นไกด์ไลน์สำหรับผู้จัด โดยยึดหลัก “Safe, Fair, Fun” ซึ่งได้มีการนำไปใช้กับการจัดงานที่ สสส.สนับสนุน เพื่อเป็นต้นแบบของงานวิ่งเพื่อสุขภาพ