



# กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย : ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ

(The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call for Action)

ฉบับปรับปรุงล่าสุดเมื่อ 20 พฤษภาคม 2553

กิจกรรมทางกายส่งเสริมการอยู่ดีมีสุข สุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค การพัฒนาความเชื่อมโยงทางสังคมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต เอื้อคุณประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และมีคุณูปการต่อความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม

ชุมชนที่ให้การสนับสนุนการมีสุขภาวะด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่หลากหลายวิธี ซึ่งง่ายและสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงในทุกองค์กรและอย่างถ้วนทั่วตลอดช่วงชีวิตของบุคคลย่อมบังเกิดผลสัมฤทธิ์ในคุณประโยชน์ดังกล่าว

กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย มุ่งเน้นปฏิบัติการ 4 ด้าน อันมีพื้นฐานมาจากแนวทางหลัก 9 ประการ และเป็นการเรียกร้องให้ทุกประเทศ ทุกภูมิภาค และทุกชุมชน ท่วมเทกระบวนกรรมการทางการเมืองและสัญญาประชาคมเพื่อให้การสนับสนุนการมีสุขภาวะด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับทุกคน

## ทำไมต้องมีกฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย

กฎบัตรโทรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกายเป็นข้อเสนอระดับโลก เพื่อการปฏิบัติและเป็นเครื่องมือชี้แนะในการสร้างโอกาสอย่างยั่งยืนในการใช้ชีวิตทางบวก ที่เอื้อต่อสุขภาวะสำหรับประชาชนทุกคน องค์กรและปัจเจกบุคคลที่สนใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สามารถใช้กฎบัตรนี้ชี้แนะผู้มีอำนาจในการตัดสินใจทั้งในระดับประเทศ ระดับภูมิภาคและระดับท้องถิ่นเพื่อเป้าหมายร่วมกัน โดยองค์กรเหล่านี้รวมถึง องค์กรทางด้านสุขภาพ การคมนาคม สิ่งแวดล้อม กีฬา กิจกรรมนันทนาการ การศึกษา การพัฒนาและออกแบบผังเมือง รวมถึงกับองค์กรภาครัฐ ภาคประชาสังคมและภาคเอกชน

## กิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลังเพื่อประชาชน สุขภาพเศรษฐกิจ และความยั่งยืน

โดยรวมทั่วโลก ความเจริญทางเทคโนโลยี การเป็นสังคมเมือง (Urbanisation) ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary) มากขึ้น และการออกแบบชุมชนที่มุ่งเน้นการเดินทางโดยยานยนต์มีส่วนทำให้กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง รูปแบบชีวิตที่ยั่งเยิง การให้ความสำคัญกับการแข่งขัน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัว และการขาดความเชื่อมโยงกันทางสังคมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดกิจกรรมทางกาย โอกาสในการมีกิจกรรมทางกายนั้นลดลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประเทศส่วนใหญ่มีอัตราการใช้ชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ

**ด้านสุขภาพ** การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สี่ของการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และมะเร็ง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถ

ป้องกันได้จำนวนกว่า 3 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี การขาดกิจกรรมทางกายยังมีส่วนต่อการเพิ่มอัตราโรคอ้วนทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ กิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกวัย อันจะนำไปสู่การเติบโตอย่างมีสุขภาวะและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็ก อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเริ่มกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงวัยนั้นจะได้ประโยชน์หลายประการ เช่น การดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง มีความเสี่ยงน้อยลงต่อปัญหากระดูกเปราะและหักจากการหกล้ม และยังป้องกันความเจ็บป่วยจากโรคที่เกี่ยวกับความชราได้ด้วย



**ด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืน** การส่งเสริมวิธีการเดินทางที่ต้องออกแรง เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ สามารถลดมลพิษทางอากาศและการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ การวางผังเมือง การออกแบบ และการพัฒนาเมืองใหม่ซึ่งมุ่งลดการใช้ยานยนต์จะช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็ว การเพิ่มการลงทุนเพื่อให้ประชาชนมีการเดินทางที่ต้องออกแรงเป็นทางเลือกหนึ่งของการสร้างความเท่าเทียมเรื่องการเดินทางขนส่งมวลชน

**ด้านเศรษฐกิจ** กิจกรรมทางกายมีส่วนอย่างมากในการลดต้นทุนการให้บริการทางสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อมและมีผลกระทบต่อผลิตภาพและการมีชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี นโยบายและการปฏิบัติที่เพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนอันทรงพลังเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังและพัฒนาสุขภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับกับประโยชน์ที่จะมีต่อเศรษฐกิจและการพัฒนาอย่างยั่งยืนของประเทศทั่วโลก

## หลักการสำหรับแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เน้นกลุ่มประชากร

ประเทศและองค์กรที่มุ่งมั่นจะเข้าร่วมการเพิ่มกิจกรรมทางกายของประชาชน ควรพิจารณานำคำชี้แนะตามหลักการข้างล่างนี้ไปใช้ ซึ่งหลักการเหล่านี้สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการลดโรคไม่ติดต่อปี พ.ศ. 2551 (Non-Communicable Disease Action Plan 2008) และยุทธศาสตร์ระดับโลกเรื่องอาหาร กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ พ.ศ. 2547 (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health 2004) ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งสอดคล้องกับกฎบัตรเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพระดับนานาชาติอื่น ๆ ด้วย เพื่อเป็นการเพิ่มกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่ จึงเรียกร้องให้ประเทศและองค์กรต่าง ๆ นำหลักการดังต่อไปนี้ไปดำเนินการ

1. ใช้ยุทธศาสตร์ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ซึ่งมีประชากรทั้งประเทศเป็นกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งประชากรเฉพาะกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่กำลังเผชิญกับสภาวะที่เป็นปัญหาและอุปสรรค
2. นำแนวทางเรื่องความเป็นธรรม มาผสมผสานเพื่อลดความไม่เท่าเทียมทางสังคมและสุขภาพ รวมทั้งการขาดโอกาสเข้าถึงการมีกิจกรรมทางกาย

3. ให้ความสำคัญกับปัจจัยทางสภาพแวดล้อม สังคม และปัจเจกบุคคล ซึ่งมีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
4. ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมืออย่างยั่งยืนในการปฏิบัติในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น ซึ่งครอบคลุมทุกภาคส่วน เพื่อผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
5. พัฒนาศักยภาพและสนับสนุนการฝึกอบรมการทำวิจัย การนำแผนสู่การปฏิบัติ นโยบาย การประเมินผล และการเฝ้าระวัง
6. ใช้แนวทางการส่งเสริมตลอดช่วงชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและพัฒนาการของเด็ก ครอบครัว ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ
7. ขับเคลื่อนและผลักดันเพื่อให้ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจและชุมชนเพิ่มพันธสัญญาทางการเมืองและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
8. ควรแน่ใจว่ายุทธศาสตร์ที่ใช้ได้คำนึงถึงความอ่อนไหวทางวัฒนธรรมและปรับให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง บริบทและทรัพยากรของชุมชน
9. ส่งเสริมการมีทางเลือกเพื่อสุขภาพของประชาชน โดยทำให้ทางเลือกในการมีชีวิตเชิงบวกเพื่อเอื้อต่อสุขภาวะนั้นเป็นทางเลือกที่ปฏิบัติได้ง่าย

## กรอบการลงมือปฏิบัติ

กฎบัตรนี้เรียกร้องการผสมผสานการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม 4 ด้าน การปฏิบัตินี้ควรได้รับความร่วมมือจากภาครัฐ ภาคประชาสังคม สถาบันวิชาการ สมาคมวิชาชีพ ภาคเอกชน และภาคส่วนอื่น ๆ ทั้งที่อยู่ในและนอกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ รวมถึงการมีส่วนร่วมของชุมชน การปฏิบัติใน 4 ด้านนี้ แต่ละส่วนมีความโดดเด่นในตัวเองแต่สนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงในระดับประชากรประสบผลสำเร็จ

### 1. การนำนโยบายและแผนปฏิบัติระดับชาติไปสู่การปฏิบัติ

นโยบายและแผนปฏิบัติระดับชาติจะช่วยให้ทิศทาง การสนับสนุน และการประสานงานของหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกัน อีกทั้งจะช่วยให้มีจุดเน้นของการใช้ทรัพยากรและสามารถตรวจสอบได้ นโยบายและแผนปฏิบัติระดับชาติเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อการมีพันธสัญญาทางการเมือง อย่างไรก็ตาม แม้ประเทศจะไม่มีนโยบายระดับชาติ ความพยายามของรัฐในระดับชาติ ระดับจังหวัด และระดับท้องถิ่นเพื่อทำให้กิจกรรมทางกายมีความก้าวหน้าในส่วนที่ตนมีขอบเขตอำนาจไม่ควรจะล่าช้า นโยบายและแผนปฏิบัติระดับชาติควรจะมีลักษณะดังนี้

- ได้รับการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางจากภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ระบุผู้นำอย่างชัดเจน ซึ่งอาจนำโดยองค์กรภาครัฐ หรือองค์กรพัฒนาเอกชนหรือความร่วมมือจากหลาย ๆ ภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
- อธิบายบทบาทและแนวทางการปฏิบัติที่ภาครัฐ องค์กรที่ไม่แสวงหากำไร องค์กรอาสาสมัคร องค์กรภาคเอกชน ทั้งในระดับชาติ ภูมิภาค และท้องถิ่น ที่จะนำแผนปฏิบัติการไปส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- มีแผนการลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งกำหนดความรับผิดชอบ กรอบเวลา และการสนับสนุนงบประมาณอย่างชัดเจน





- ใช้ยุทธศาสตร์หลาย ๆ ยุทธศาสตร์รวมกันเพื่อให้ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล สังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม มีผลต่อการรับรู้ กระตุ้น และส่งเสริมปัจเจกบุคคลและชุมชนให้มีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัยและมีความสุข
- เลือกใช้ยุทธศาสตร์ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์หรือหลักฐานทางวิชาการในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ

## 2. นำเสนอนโยบายที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย

การจะประสบผลสำเร็จในการทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนในภาครัฐและสังคมจำเป็นต้องมีกรอบนโยบายและสิ่งแวดล้อมในการออกกฎระเบียบที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย นโยบายที่ทำให้กิจกรรมทางกายและสุขภาพมีความก้าวหน้ามีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งในระดับชาติ ระดับภูมิภาคและระดับท้องถิ่น ตัวอย่างของนโยบายและกฎระเบียบที่สนับสนุนกิจกรรมทางกายมีดังต่อไปนี้

- นโยบายมีความชัดเจน มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนว่าต้องการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายเท่าไร และภายในกรอบเวลาใด ทุกภาคส่วนสามารถกำหนดเป้าประสงค์ร่วมกันและกำหนดการมีส่วนร่วมของตน
- นโยบายการวางผังเมืองทั้งในเมืองและชนบท รวมถึงการออกแบบพื้นที่กายภาพเพื่อเอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยาน ขนส่งสาธารณะ การกีฬา และกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ จะต้องเน้นโอกาสการเข้าถึงอย่างเท่าเทียม และปลอดภัย
- นโยบายการคลังเช่น การให้เงินอุดหนุน การให้แรงจูงใจ การลดภาษี จะช่วยสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายช่วยลดอุปสรรคได้ เช่น การให้แรงจูงใจทางภาษีแก่การลงทุนด้านอุปกรณ์ที่นำมาใช้กับกิจกรรมทางกาย หรือการเป็นสมาชิกของสโมสร เป็นต้น
- นโยบายของสถานประกอบการและองค์กรที่สนับสนุนโครงสร้างพื้นฐาน โครงการที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมรูปแบบการเดินทางที่ต้องออกแรงทั้งไปและกลับจากที่ทำงาน
- นโยบายการศึกษาที่สนับสนุนหลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับที่มีคุณภาพ การเดินทางไปกลับโรงเรียน กิจกรรมทางกายในระหว่างวัน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ
- นโยบายการกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ และระบบการจัดสรรงบประมาณที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของสมาชิกชุมชนทุกคน
- ขับเคลื่อนเพื่อให้สื่อมีบทบาทสำคัญในการช่วยกระตุ้นพันธสัญญาทางการเมืองที่มีผลต่อกิจกรรมทางกาย เช่น การใช้ระบบการรายงานผล (Report Card) หรือรายงานจากภาคประชาสังคมในการปฏิบัติตามแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อผูกมัดความรับผิดชอบจากฝ่ายการเมือง
- การรณรงค์ทางการตลาดเพื่อสังคมและการสื่อสารมวลชนจะเพิ่มแรงสนับสนุนจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและชุมชน

## 3. การปรับเปลี่ยนบริการและการสนับสนุนทุนเพื่อยกระดับความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

ประเทศส่วนใหญ่ที่จะลงมือปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะต้องปรับลำดับความสำคัญเรื่องสุขภาพที่เน้นกิจกรรมทางกาย การปรับทิศทางการให้บริการและการสนับสนุนทุนสามารถให้ประโยชน์หลายประการรวมถึง สุขภาพที่ดีขึ้น อากาศที่สะอาด ลดความแออัดของการจราจรที่ติดขัด ประหยัดเงิน และทำให้เกิดความเชื่อมโยงทางสังคมมากขึ้น ตัวอย่างการลงมือปฏิบัติในหลาย ๆ ประเทศ มีดังนี้





### ▲ การศึกษา

- ระบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญแก่หลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับ ซึ่งเน้นกีฬาที่ไม่มุ่งเพื่อการแข่งขัน และพัฒนาการฝึกอบรมด้านกิจกรรมทางกายแก่ครูพลศึกษา
- แผนกิจกรรมทางกายที่มุ่งเน้นกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วม โดยไม่คำนึงถึงระดับทักษะแต่เน้นที่ความสนุกสนานแทน
- ให้โอกาสนักเรียนที่จะมีกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงในระหว่างชั่วโมงการเรียนการสอน ในช่วงพัก ช่วงรับประทานอาหารกลางวัน และหลังเลิกเรียน

### ▲ การวางแผนระบบขนส่งมวลชน

- นโยบายและการให้บริการด้านขนส่งซึ่งให้ความสำคัญและให้จัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนให้มีโครงสร้างทางกายภาพที่เอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยาน การขนส่งสาธารณะ
- สร้างสัญลักษณ์ทางการจราจรและขนส่งที่จดจำง่าย ที่ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย
- สร้างทางเดินในอุทยานแห่งชาติหรือพื้นที่อนุรักษ์เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงของประชาชน

### ▲ การวางแผนด้านสภาพแวดล้อม

- การออกแบบเมืองโดยอยู่บนพื้นฐานทางวิชาการเพื่อให้เอื้อต่อการเดิน การปั่นจักรยานกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกายที่สร้างสรรค์
- การออกแบบเมืองที่ให้โอกาสแก่การมีกิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกายด้วยการเพิ่มการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะสำหรับประชาชนทุกวัยและทุกระดับความสามารถทั้งในเขตเมืองและชนบท

### ▲ สถานประกอบการหรือองค์กร

- มีแผนงานและกิจกรรมที่ส่งเสริมให้พนักงานและครอบครัวของพนักงานมีวิถีชีวิตเชิงบวกที่เอื้อต่อสุขภาพ
- มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- มีสิ่งจูงใจให้แก่พนักงานในการเดินทางมาทำงานด้วยการเดิน การปั่น หรือใช้ระบบขนส่งสาธารณะ แทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล

### ▲ การกีฬา สวนสาธารณะ และกิจกรรมนันทนาการ

- ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อทุกคนอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีโอกาสเข้าถึงได้น้อย
- มีโครงสร้างพื้นฐานสำหรับกิจกรรมนันทนาการที่รองรับทุกกลุ่มวัย
- เพิ่มโอกาสสำหรับผู้พิการให้มีรูปแบบวิถีชีวิตเชิงบวกที่เอื้อต่อสุขภาพ
- พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาโดยเพิ่มการฝึกอบรมด้านกิจกรรมทางกาย

## ▲ สุขภาพ

- ให้ความสำคัญและจัดสรรทรัพยากรเพิ่มมากขึ้นกับการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งรวมถึงกิจกรรมทางกาย
- ศูนย์บริการสาธารณสุขขั้นพื้นฐานควรคัดกรองและให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย/ผู้มารับคำปรึกษาเกี่ยวกับระดับที่เหมาะสมในการมีกิจกรรมทางกาย และแนะนำให้เข้าร่วมโครงการในชุมชนสำหรับผู้ป่วยที่มีการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ
- สำหรับผู้ที่เป็นโรคหรืออาการต่าง ๆ เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งบางชนิด โรคข้อ ซึ่งได้รับการคัดกรองจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันเหตุการณ์เสี่ยง และแนะนำให้กิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา และการจัดการแผนการรักษาที่กำหนดไว้

## 4. พัฒนาความร่วมมือเพื่อการลงมือปฏิบัติร่วมกัน

การลงมือปฏิบัติควรมุ่งไปที่การเพิ่มการมีส่วนร่วมจากประชาชนในวงกว้างซึ่งควรมีการวางแผนและนำไปปฏิบัติผ่านภาคีหลากหลายภาคส่วนและชุมชน ทั้งในระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น ความร่วมมือที่ประสบความสำเร็จสามารถพัฒนาได้จากการกำหนดคุณค่าและกิจกรรมของโครงการร่วมกัน การแบ่งปันความรู้ ความสำเร็จ การตรวจสอบ และข้อมูล ตัวอย่างความร่วมมือที่สนับสนุนกิจกรรมทางกาย ได้แก่

- คณะทำงานของรัฐที่มาจากหลายฝ่ายและหลายระดับที่จะร่วมกันนำแผนไปปฏิบัติ
- การริเริ่มของชุมชนที่รัฐและองค์กรพัฒนาเอกชน (เช่น ด้านการคมนาคม การวางผังเมือง ศิลปะ การอนุรักษ์ ด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม การศึกษา การกีฬา การนันทนาการ และสุขภาพ) เข้ามามีส่วนร่วม
- การรวมตัวเป็นพันธมิตรขององค์กรพัฒนาเอกชนที่ช่วยขับเคลื่อนแรงจูงใจให้รัฐมีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- การประชุมความร่วมมือในระดับชาติ ระดับภูมิภาค และท้องถิ่น ซึ่งมีองค์กรหรือบุคลากรหลักจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเพื่อส่งเสริมนโยบายและแผนงาน
- ความร่วมมือของกลุ่มประชากรต่าง ๆ เช่น ชนพื้นเมือง กลุ่มผู้อพยพ และกลุ่มที่ขาดโอกาสทางสังคม

## ข้อเรียกร้องเพื่อการลงมือปฏิบัติ

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันประโยชน์จากกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม เพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมรับผิดชอบในเรื่องกิจกรรมทางกายของทั่วโลก จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องมีการศึกษาและการขับเคลื่อนที่จริงจัง กฎบัตรโทรนอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย นี้วางแนวทางการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมไว้ 4 ด้าน ซึ่งอยู่บนพื้นฐานหลักการ 9 ประการ การนำกฎบัตรโทรนอนโตเพื่อกิจกรรมทางกายนี้ไปปฏิบัติจะทำให้ทุกประเทศมีพื้นฐานและทิศทางที่ชัดเจนในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

จึงขอสนับสนุนให้ทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องส่งเสริมการใช้และนำกฎบัตรโทรนอนโตเพื่อกิจกรรมทางกายนี้ไปปฏิบัติ และขอให้นำแนวทางการปฏิบัติอย่างน้อยข้อใดข้อหนึ่งข้างล่างนี้ไปใช้

1. แสดงว่าท่านเห็นด้วยกับแนวทางการปฏิบัติทั้ง 4 ด้านและหลักการทั้ง 9 ประการโดยลงชื่อร่วมสนับสนุนกฎบัตรนี้







2. ส่งสำเนากฎบัตรนี้ไปยังเพื่อนร่วมงานของท่านอย่างน้อย 5 คน และกระตุ้นให้พวกเขาทำเช่นเดียวกันกับท่าน
3. ประชุมกับผู้มีอำนาจในการตัดสินใจในหลาย ๆ ภาคส่วนเพื่อกำหนดแผนปฏิบัติและนโยบายระดับชาติตามหลักการในกฎบัตรนี้ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบให้เกิดความร่วมมือจากทุกภาคส่วน
4. ขับเคลื่อนเครือข่ายและความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเพื่อสนับสนุนและนำกฎบัตรนี้ไปปฏิบัติ

ในขณะเดียวกัน สมาชิกของสภาเครือข่ายระดับโลกเพื่อกิจกรรมทางกาย (Global Advocacy Council for Physical Activity) มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติดังนี้

- แปลกฎบัตรโทรนโตเพื่อกิจกรรมทางกายฉบับสมบูรณ์นี้เป็นภาษาฝรั่งเศส สเปน และภาษาอื่น ๆ เท่าที่จะเป็นไปได้
- เผยแพร่กฎบัตรฉบับสมบูรณ์นี้อย่างกว้างขวาง
- ทำงานร่วมกับเครือข่ายกิจกรรมทางกายและองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อขับเคลื่อนให้รัฐและผู้มีอำนาจในการตัดสินใจทั่วโลกเพิ่มพันธสัญญาในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย
- ร่วมมือต่อไปในการทำงานกับกลุ่มและองค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกเพื่อที่จะชี้แนะการพัฒนาด้านสุขภาพ

กรุณาไปที่เว็บไซต์ [www.globalpa.oprg.uk](http://www.globalpa.oprg.uk) เพื่อสนับสนุน  
และส่งต่อกฎบัตรโทรนโตเพื่อกิจกรรมทางกายนี้ไปให้เพื่อนร่วมงานของท่าน

รศ.ดร. วิลาสินี อดุลยานนท์  
ผู้อำนวยการสำนักบรรณคดีและสื่อสารสาธารณะเพื่อสังคม  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
โทร 0 2298 0500 ต่อ 1712  
Email: wilasinee@thaihealth.or.th