

รายงาน
การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร
พ.ศ. 2550

REPORT OF
THE 2007 EXERCISE BEHAVIOR SURVEY



สำนักงานสถิติแห่งชาติ
NATIONAL STATISTICAL OFFICE

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง

กลุ่มสถิติสังคม

สำนักสถิติเศรษฐกิจสังคมและประชาชาติ 2

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

โทรศัพท์ 0 2281 0333 ต่อ 1217-1221

โทรสาร 0 2281 8617

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : sompong@nso.go.th

หน่วยงานที่เผยแพร่

สำนักสถิติพยากรณ์

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ถนนหลานหลวง เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กทม. 10100

โทร 0 2281 0333 ต่อ 1413

โทรสาร 0 2281 6438

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : services@nso.go.th

ปีที่พิมพ์

2551

ISSN

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ธนาเพรส จำกัด

คำนำ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการจัดทำการศึกษาสำรวจพฤติกรรมและการออกกำลังกายของประชากรครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2544 และการสำรวจในปี 2550 นี้เป็นการสำรวจครั้งที่ 3 โดยได้ผนวกข้อถามกับแบบสำรวจโครงการสำรวจอนามัยและ สวัสดิการ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนประชากรที่ออกกำลังกาย ลักษณะทางประชากร และพฤติกรรมและการออกกำลังกายของประชากร ข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประกอบการวางแผนกำหนดมาตรการลดจนประเมินผลการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ในการสนับสนุนหรือกระตุ้นให้ประชาชนหันมาสนใจและให้ความสำคัญในการดูแลเสริมสร้างสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายมากกว่า “การซ่อมสุขภาพ”

สำนักงานสถิติแห่งชาติ
กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

บทสรุปผู้บริหาร

ลักษณะของประชากรที่ออกกำลังกาย

ผลจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2546 2547 และ 2550 พบว่าปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ จากร้อยละ 29.0 เป็น 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ โดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิง และผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่านอกเขตเทศบาล แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้หญิงและผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ คือ ผู้หญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.3 เป็น 25.4 และ 26.7 และผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.8 เป็น 26.9 และ 27.9 ในปี 2546 2547 และ 2550 ตามลำดับ ขณะที่ผู้ชายและผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายค่อนข้างคงที่และมีแนวโน้มลดลงเล็กน้อย

ตาราง 1 อัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ และเขตการปกครอง

เพศ เขตการปกครอง	อัตราการออกกำลังกายของประชากร ^{1/}		
	2546	2547	2550
รวม	29.0	29.1	29.6
ชาย	33.5	32.8	32.7
หญิง	25.3	25.4	26.7
เขตการปกครอง			
ในเขตเทศบาล	35.5	33.4	33.5
นอกเขตเทศบาล	25.8	26.9	27.9

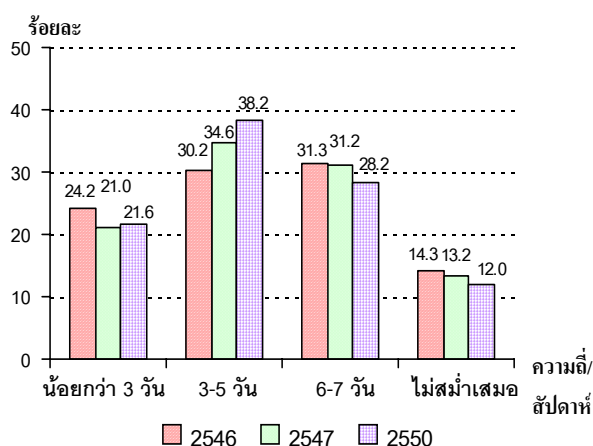
1/ หมายถึง อัตราร้อยละของจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายต่อจำนวนประชากรแต่ละกลุ่ม ที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป

ความถี่ในการออกกำลังกายของประชากร

สำหรับความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่า ในปี 2550 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกาย 3-5 วัน (ร้อยละ 38.2) รองลงมา 6-7 วัน (ร้อยละ 28.2) และน้อยกว่า 3 วัน

(ร้อยละ 21.6) ตามลำดับ สำหรับการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ มีน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 12.0 ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกายไม่เปลี่ยนแปลงมากนักเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา

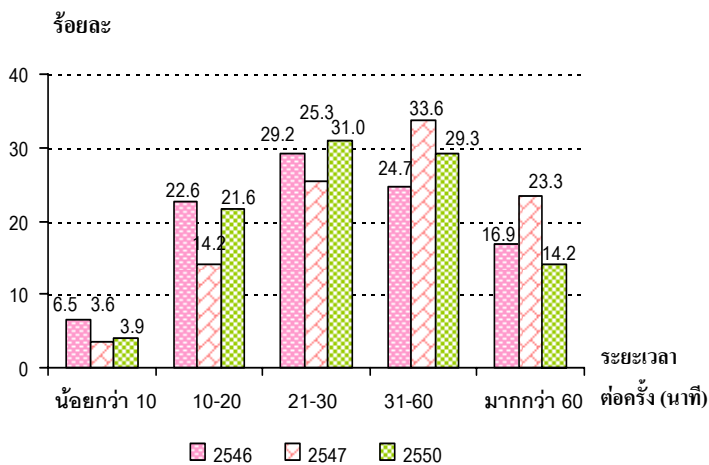
แผนภูมิ ก ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกายจำแนกตามความถี่ต่อสัปดาห์



ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของประชากร

จากแผนภูมิ ข พบว่า ในปี 2550 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เกินครึ่งใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ประมาณ 21-30 นาที และ 31-60 นาที (ร้อยละ 31.0 และ 29.3 ตามลำดับ) สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที มีร้อยละ 14.2 และผู้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 10 นาที มีน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 3.9 แต่มีข้อสังเกตว่า ในปี 2547 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ช่วง 31-60 นาที และ 60 นาทีขึ้นไป มีสูงถึงร้อยละ 33.6 และ 23.3 ตามลำดับ ซึ่งอาจเป็นเพราะในช่วงเวลานั้น มีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจัง

แผนภูมิ ข ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป
ที่ออกกำลังกายจำแนกตามระยะเวลาต่อครั้ง

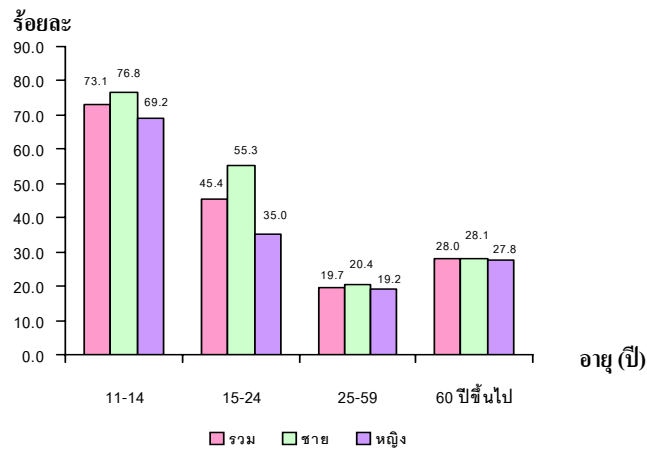


ช่วงวัยของประชากรที่ออกกำลังกาย (ปี 2550)

เมื่อพิจารณาผู้ที่ออกกำลังกายจำนวน 16.3 ล้านคน ตามกลุ่มอายุ 4 กลุ่ม พบว่า เป็นผู้ที่อยู่ในวัยเด็ก (11-14 ปี) ร้อยละ 18.4 เยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 29.3 วัยทำงาน (25-59 ปี) ร้อยละ 40.3 และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 12.0

เมื่อเปรียบเทียบอัตราการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละกลุ่มช่วงวัย พบว่าประชากรกลุ่มวัยเด็กออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งส่วนใหญ่อาจเป็นเพราะกลุ่มนี้อยู่ในวัยเรียน การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน โดยมีอัตราการออกกำลังกายสูงถึงร้อยละ 73.1 รองลงมา เป็นกลุ่มเยาวชนและประชากรสูงอายุ คือ ร้อยละ 45.4 และ 28.0 ตามลำดับ ส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 ทั้งนี้อัตราการออกกำลังกายของชายสูงกว่าหญิงในทุกกลุ่มช่วงวัย

แผนภูมิ ค อัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป
จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ (ปี 2550)



การศึกษาของประชากรที่ออกกำลังกาย (ปี 2550)

ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกายซึ่งมีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป ทั้งสิ้น 16.3 ล้านคนนั้น ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.1) สำเร็จการศึกษาไม่เกินระดับประถมศึกษา รองลงมา สำเร็จระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 20.0) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 14.1) และอุดมศึกษา (ร้อยละ 13.9)

เมื่อพิจารณาอัตราการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละระดับการศึกษา พบว่า อัตราการออกกำลังกายของผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาสูงสุด คิดเป็นอัตราร้อยละ 39.0 และผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีอัตราการออกกำลังกายต่ำที่สุด ร้อยละ 11.6

ตาราง 2 จำนวนและอัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ (ปี 2550)

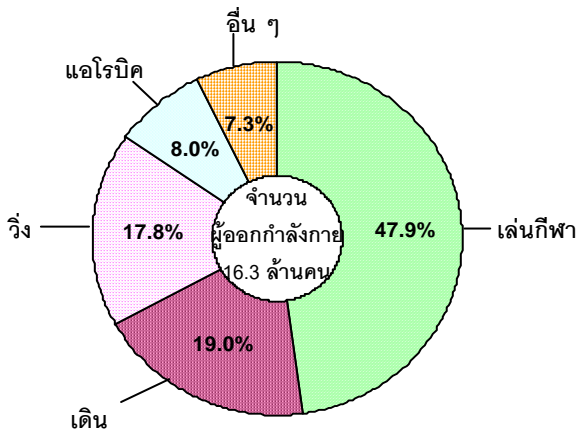
ระดับการศึกษาที่สำเร็จ	จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป	ร้อยละของประชากรที่ออกกำลังกาย	อัตราการออกกำลังกายของประชากร
รวม	55,031.1	16,318.9 (100)	29.6
ไม่เคยเรียน	2,646.4	1.9	11.6
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	31,108.1	50.1	26.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	8,863.2	20.0	36.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6,545.8	14.1	35.0
อุดมศึกษา	5,826.6	13.9	39.0
อื่นๆ	8.3	*	27.7
ไม่ทราบ	32.6	*	9.2

* น้อยกว่า 0.1

ประเภทของการออกกำลังกาย (ปี 2550)

ผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปในปี 2550 พบว่า ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย 16.3 ล้านคน เกือบครึ่งหนึ่งนิยมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา (ร้อยละ 47.9) รองลงมาคือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิค และออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เช่น ฟิตเนส ไร่ไม้พลอง โยคะ ไทเก๊ก จี้กง เป็นต้น

แผนภูมิวง ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามประเภท (ปี 2550)



สถานที่ออกกำลังกาย (ปี 2550)

ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน (ร้อยละ 32.9) รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษา (ร้อยละ 25.7) และบริเวณสถานศึกษา (ร้อยละ 9.6) โดยผู้ชายนิยมออกกำลังกายที่สนามกีฬาของสถานศึกษา และบริเวณบ้านในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 28.8 และ ร้อยละ 26.1 ตามลำดับ) ในขณะที่ผู้หญิงนิยมใช้บริเวณบ้านเป็นสถานที่ออกกำลังกายสูงถึง ร้อยละ 40.9 และ สนามกีฬาของสถานศึกษาเพียง ร้อยละ 22.1

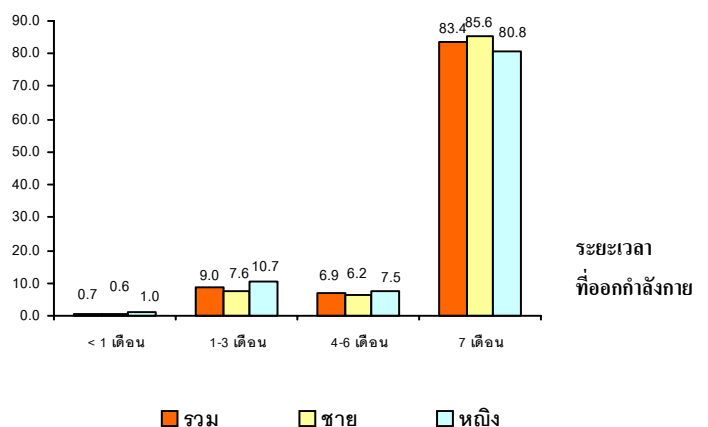
ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย และเพศ (ปี 2550)

สถานที่ออกกำลังกาย	หน่วย : พันคน		
	รวม	ชาย	หญิง
รวม	(100.0)	(100.0)	(100.0)
บริเวณบ้าน	32.9	26.1	40.9
สนามกีฬาสถานศึกษา	25.7	28.8	22.1
บริเวณสถานศึกษา	9.6	10.5	8.6
ที่ว่าง / ลานอเนกประสงค์	8.2	9.6	6.6
สวนสาธารณะ/สุขภาพ	8.2	8.1	8.3
สนามกีฬาของหน่วยราชการ	5.8	6.0	5.5
บริเวณที่ทำงาน	3.8	4.8	2.5
สนามกีฬาเอกชน	2.0	2.1	2.0
บริเวณวัด มัสยิด โบสถ์	1.6	1.9	1.2
อื่น ๆ	2.2	2.2	2.3

ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง (ปี 2550)

เมื่อศึกษาถึงระยะเวลาที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายติดต่อกันนานกว่า 7 เดือน คิดเป็นร้อยละ 83.4 ของจำนวนผู้ที่ออกกำลังกายทั้งหมด รองลงมา ร้อยละ 9.0 เป็นผู้ที่ออกกำลังกายมานาน 1-3 เดือน และพบว่า ชายมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสูงกว่าหญิง กล่าวคือ สัดส่วนของชายที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 7 เดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 85.6 ขณะที่หญิงมีร้อยละ 80.8

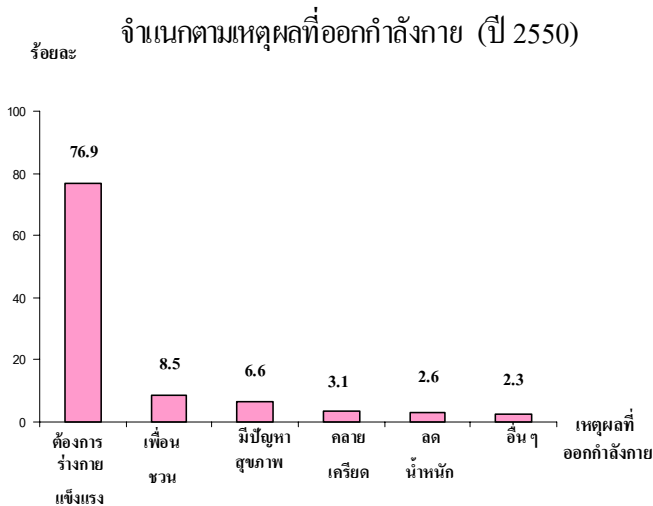
แผนภูมิแท่ง ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง และเพศ (ปี 2550)



เหตุผลที่ออกกำลังกาย (ปี 2550)

จากการสำรวจ พบว่า เหตุผลสำคัญของการออกกำลังกายเป็นเพราะผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.9) ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง สำหรับเหตุผลรองลงมาคือ เพื่อนชวน ซึ่งมีสัดส่วนเพียงเล็กน้อย (ร้อยละ 8.5)

แผนภูมิ ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย



การออกกำลังกายของผู้ป่วย (ปี 2550)

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายของผู้ป่วย (การเจ็บป่วยและการเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล) พบว่า จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปทั้งหมด 55.0 ล้านคน มีอาการป่วยในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 9.2 ล้านคน (ร้อยละ 16.7) ซึ่งในจำนวนนี้ เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 68.5 และผู้ที่เข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ มีจำนวน 3.3 ล้านคน (ร้อยละ 6.1) ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 74.2

ตาราง 4 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการป่วย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลและการออกกำลังกาย (ปี 2550)

การออกกำลังกาย	ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป			
	ที่ป่วย ^{1/}		เข้าพักรักษาในสถานพยาบาล ^{1/}	
	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ
รวม	9,198.7	100.0	3,340.2	100.0
ออกกำลังกาย	2,897.4	31.5	861.6	25.8
ไม่ออกกำลังกาย	6,301.3	68.5	2,478.6	74.2

^{1/} ที่มา : การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2550

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของระยะเวลาในการออกกำลังกายกับการเจ็บป่วย พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานกว่า 3 เดือนขึ้นไป จะมีการป่วยในรอบ 1 เดือน หรือเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลในรอบปี น้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายในระยะเวลาที่สั้นกว่า (ต่ำกว่า 1 เดือน) กล่าวคือ ผู้ที่ออกกำลังกาย เป็นระยะเวลานานตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป มีการเจ็บป่วยและการเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลเพียงร้อยละ 17.4 และ 5.2 ตามลำดับ ขณะที่ผู้ที่ออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาต่ำกว่า 1 เดือน มีการเจ็บป่วยและการเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล สูงกว่าคือ ร้อยละ 24.1 และ 8.2 ตามลำดับ

ตาราง 5 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตาม การป่วย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลและ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (ปี 2550)

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวนประชากร อายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย	อัตราการออกกำลังกาย ของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป	
	(พันคน)	ที่ป่วย ^{1/}	ที่เข้าพักรักษาในสถานพยาบาล ^{1/}
รวม	16,318.9	17.7	5.3
1 เดือนและต่ำกว่า	424.7	24.1	8.2
2 เดือน	435.0	22.7	6.2
3 เดือนขึ้นไป	15,459.1	17.4	5.2

^{1/} ที่มา : การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2550

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการจัดทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2544 โดยได้ผนวกข้อมูลกับแบบสำรวจโครงการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ ซึ่งการสำรวจครั้งนี้ นับเป็นครั้งที่ 3 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2550 จากสมาชิกในครัวเรือนที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป จำนวน 26,000 ครัวเรือนทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลทั่วประเทศ

สารบัญตารางสถิติ

List of Statistical table

		หน้า Page
ตาราง	1 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	17
Table	1 Number of population aged 11 years and over by exercise, age group, sex, area and region	17
ตาราง	2 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ เพศ เขตการปกครองและภาค	19
Table	2 Number of population aged 11 years and over who exercise by level of educational attainment, sex, area and region	19
ตาราง	3 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	20
Table	3 Number of population aged 11 years and over who exercise by type of exercise, age group, sex, area and region	20
ตาราง	4 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	22
Table	4 Number of population aged 11 years and over who exercise by place of exercise, age group, sex, area and region	22
ตาราง	5 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	24
Table	5 Number of population aged 11 years and over who exercise by frequency of exercise per week, age group, sex, area and region	24
ตาราง	6 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเวลาเฉลี่ยของการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	26
Table	6 Number of population aged 11 years and over who exercise by average time of exercise each time, age group, sex, area and region	26
ตาราง	7 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	28
Table	7 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, age group, sex, area and region	28

สารบัญตารางสถิติ (ต่อ)

List of Statistical table (Contd.)

		หน้า
		Page
ตาราง	8 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	30
Table	8 Number of population aged 11 years and over who exercise by reasons for exercise, age group, sex, area and region	30
ตาราง	9 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ไม่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค	32
Table	9 Number of population aged 11 years and over who not exercise by reasons for not exercise, age group, sex, area and region	32
ตาราง	10 จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาวะการทำงาน การออกกำลังกาย เพศ เขตการปกครองและภาค	34
Table	10 Number of population aged 15 years and over by employment status, exercise, sex, area and region	34
ตาราง	11 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย การเจ็บป่วยระหว่าง 1 เดือน ก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค	35
Table	11 Number of population aged 11 years and over by exercise, reported ill during 1 month before interview's date, sex, area and region	35
ตาราง	12 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค	37
Table	12 Number of population aged 11 years and over by exercise, reported admission at hospital during 12 month before interview's date, sex, area and region	37
ตาราง	13 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน การเจ็บป่วยระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค	39
Table	13 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, reported ill during 1 month before interview's date, sex, area and region	39

สารบัญตารางสถิติ (ต่อ)

List of Statistical table (Contd.)

หน้า

Page

ตาราง	14	จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค	41
Table	14	Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, reported admission at hospital during 12 month before interview's date, sex, area and region	41

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 1 Number of population aged 11 years and over by exercise, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เขตการปกครองและภาค	จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป			จำนวนประชากรที่ออกกำลังกาย			Age group (years) area and region
	Number of population aged 11 years and over			Number of population who exercise			
	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	
	Total	Male	Female	Total	Male	Female	
กรุงเทพมหานคร	6,021.1	2,793.3	3,227.9	2,012.3	1,050.1	962.2	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	13,694.3	6,643.4	7,050.9	3,324.3	1,917.1	1,407.1	Central region
ภาคเหนือ	9,955.0	4,865.4	5,089.7	2,817.5	1,474.2	1,343.4	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	18,094.6	8,933.4	9,161.2	5,376.4	2,858.0	2,518.4	Northeastern region
ภาคใต้	7,265.9	3,562.8	3,703.1	2,788.3	1,466.5	1,321.8	Southern region

ตารางที่ 2 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปเพื่อออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 2 Number of population aged 11 years and over who exercise by level of educational attainment, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

เขต การปกครอง และภาค	ไม่เคยเรียน None	ระดับการศึกษาที่สำเร็จ Level of educational attainment											Sex, area and region
		รวม Total	ต่ำกว่า ประถมศึกษา Lower elementary level	ประถม ศึกษา Elementary level	มัธยมศึกษา ตอนต้น Lower secondary level	มัธยมศึกษาตอนปลาย Upper secondary level		อนุปริญญา Post - secondary education	ปริญญาตรี Bachelor degree level	ปริญญาโท และสูงกว่า Master level degree and higher	การศึกษา อื่น ๆ Others education	ไม่ทราบระดับ การศึกษา Unknown level of education	
ทั่วราชอาณาจักร	306.1	16,012.8	4,425.6	3,751.4	3,262.1	1,608.9	684.6	584.5	1,476.2	214.4	2.3	3.0	Whole Kingdom
ชาย	77.7	8,688.3	1,914.0	2,157.9	1,913.2	1,004.3	462.8	388.6	720.3	122.4	1.8	3.0	Male
หญิง	228.4	7,324.5	2,511.5	1,593.5	1,348.8	604.6	221.8	195.9	755.9	92.0	0.5	-	Female
ในเขตเทศบาล	95.3	5,600.2	1,225.1	1,013.4	1,031.9	665.7	307.1	293.1	894.6	164.1	2.3	3.0	Municipal area
นอกเขตเทศบาล	210.8	10,412.6	3,200.5	2,738.0	2,230.1	943.1	377.5	291.5	581.5	50.3	-	-	Non-municipal area
กรุงเทพมหานคร	37.2	1,975.2	388.6	341.1	315.0	257.8	121.0	86.1	370.9	93.9	-	0.9	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	43.2	3,281.1	777.4	742.1	663.6	418.2	167.4	180.5	293.1	38.1	-	0.7	Central region
ภาคเหนือ	116.3	2,701.2	877.4	581.9	548.7	254.2	116.7	94.0	197.8	27.7	2.3	0.6	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	36.7	5,339.7	1,645.8	1,465.5	1,161.2	447.9	136.3	82.5	359.9	39.9	-	0.7	Northeastern region
ภาคใต้	72.7	2,715.7	736.4	620.8	573.6	230.7	143.3	141.5	254.5	14.9	-	0.1	Southern region

ตารางที่ 3 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 3 Number of population aged 11 years and over who exercise by type of exercise, age group, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	ประเภทการออกกำลังกาย Type of exercise											Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	วิ่ง Running	แอโรบิค Aerobic	เดิน Walking	รำไม้พลอง Exercise with stick	ไทเก๊ก Taije	จี้กง Jeekong	โยคะ Yoca	ฟิตเนส Fitness	กีฬา Sports	อื่นๆ Others	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	2,903.1	1,314.5	3,101.2	168.2	48.3	4.8	72.2	283.7	7,812.4	610.6	Whole Kingdom
11 - 14	3,003.0	431.3	53.6	19.9	-	-	-	0.7	9.5	2,425.1	63.0	11 - 14
15 - 24	4,785.8	472.9	243.0	153.0	-	0.2	-	-	64.3	3,752.6	99.8	15 - 24
25 - 59	6,570.0	1,789.2	935.6	1,586.7	60.8	22.7	1.2	56.9	195.9	1,594.6	326.4	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,960.1	209.8	82.3	1,341.6	107.4	25.3	3.6	14.6	14.0	40.1	121.4	60 and over
ชาย	8,766.0	1,711.4	132.5	1,172.2	30.1	15.6	1.3	12.3	114.2	5,277.9	298.5	Male
11 - 14	1,614.3	198.9	11.5	3.6	-	-	-	0.7	3.3	1,366.4	30.0	11 - 14
15 - 24	2,970.5	201.9	15.5	38.0	-	0.2	-	-	17.9	2,644.7	52.4	15 - 24
25 - 59	3,304.3	1,139.4	93.6	568.6	6.2	11.2	1.0	7.5	85.9	1,238.1	152.7	25 - 59
60 ขึ้นไป	876.8	171.2	11.9	562.0	23.9	4.1	0.2	4.1	7.2	28.8	63.4	60 and over
หญิง	7,553.0	1,191.7	1,182.1	1,929.0	138.1	32.7	3.5	59.9	169.5	2,534.5	312.1	Female
11 - 14	1,388.7	232.4	42.1	16.2	-	-	-	-	6.3	1,058.7	33.0	11 - 14
15 - 24	1,815.3	271.0	227.6	115.0	-	-	-	-	46.4	1,107.9	47.4	15 - 24
25 - 59	3,265.7	649.8	842.1	1,018.1	54.6	11.5	0.2	49.4	110.0	356.5	173.6	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,083.3	38.6	70.4	779.7	83.5	21.2	3.3	10.5	6.8	11.4	58.1	60 and over

ตารางที่ 3 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 3 Number of population aged 11 years and over who exercise by type of exercise, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	ประเภทการออกกำลังกาย Type of exercise											Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	วิ่ง Running	แอโรบิก Aerobic	เดิน Walking	รำไม้พลอง Exercise with stick	ไทเก๊ก Taije	จี้กง Jeekong	โยคะ Yoca	ฟิตเนส Fitness	กีฬา Sports	อื่นๆ Others	
ในเขตเทศบาล	5,695.5	1,073.6	518.1	1,301.6	30.6	23.9	2.3	33.5	208.4	2,264.1	239.3	Municipal area
11 - 14	825.8	127.0	21.8	11.1	-	-	-	-	3.7	636.3	25.9	11 - 14
15 - 24	1,414.4	177.2	115.1	43.8	-	0.2	-	-	54.0	991.4	32.6	15 - 24
25 - 59	2,642.0	705.4	347.0	641.5	13.4	7.8	1.2	26.2	142.8	614.2	142.5	25 - 59
60 ขึ้นไป	813.4	64.0	34.2	605.3	17.2	15.8	1.1	7.3	7.9	22.2	38.4	60 and over
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	1,829.5	796.4	1,799.6	137.6	24.3	2.4	38.7	75.3	5,548.3	371.2	Non-municipal area
11 - 14	2,177.2	304.3	31.8	8.8	-	-	-	0.7	5.8	1,788.8	37.1	11 - 14
15 - 24	3,371.5	295.6	127.9	109.2	-	-	-	-	10.2	2,761.2	67.2	15 - 24
25 - 59	3,928.0	1,083.8	588.7	945.2	47.4	14.9	-	30.7	53.1	980.4	183.8	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,146.7	145.8	48.1	736.4	90.3	9.5	2.4	7.3	6.1	17.9	83.0	60 and over
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	284.0	135.2	548.7	3.7	2.3	-	20.1	115.3	804.6	98.3	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	3,324.3	575.6	266.3	523.6	12.4	12.3	1.3	7.8	63.2	1,729.2	132.8	Central region
ภาคเหนือ	2,817.5	510.5	204.5	397.1	82.7	16.3	3.5	17.1	46.3	1,400.4	139.0	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	1,095.3	501.2	875.3	31.1	15.0	-	20.2	37.2	2,673.5	127.6	Northeastern region
ภาคใต้	2,788.3	437.7	207.4	756.5	38.3	2.3	-	6.9	21.7	1,204.7	112.9	Southern region

ตารางที่ 4 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 4 Number of population aged 11 years and over who exercise by place of exercise, age group, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	สถานที่ออกกำลังกาย Place of exercise											Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	สนามกีฬาของ สถานศึกษา Academic stadium	สนามกีฬาของ หน่วยราชการ Government stadium	สนามกีฬา ของเอกชน Private stadium	บริเวณ สถานศึกษา Around academic	บริเวณ ที่ทำงาน Around office	บริเวณ บ้าน Around the house	บริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ Around temple, mosque, church	สวนสาธารณะ Public park	ที่ว่าง / ลาน อเนกประสงค์ Empty space	อื่น ๆ Others	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	4,192.1	940.0	334.5	1,567.5	615.2	5,374.1	252.5	1,338.3	1,338.0	366.9	Whole Kingdom
11 - 14	3,003.0	1,648.8	49.3	18.5	667.2	5.3	322.3	41.8	67.3	172.5	9.9	11 - 14
15 - 24	4,785.8	2,087.6	218.4	72.9	714.1	142.1	677.0	79.9	340.0	418.5	35.3	15 - 24
25 - 59	6,570.0	439.5	586.1	234.5	172.5	439.4	2,942.4	80.6	807.6	624.5	243.0	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,960.1	16.3	86.1	8.7	13.6	28.4	1,432.3	50.1	123.4	122.5	78.7	60 and over
ชาย	8,766.0	2,521.6	525.5	181.5	918.7	425.0	2,286.2	165.1	711.0	837.7	193.5	Male
11 - 14	1,614.3	849.0	30.7	8.6	382.3	2.8	148.5	30.7	36.5	122.3	3.0	11 - 14
15 - 24	2,970.5	1,333.8	148.4	48.9	429.3	97.9	298.9	76.6	197.3	321.8	17.5	15 - 24
25 - 59	3,304.3	332.4	313.2	118.9	102.0	307.6	1,214.3	37.0	411.9	339.4	127.6	25 - 59
60 ขึ้นไป	876.8	6.5	33.2	5.1	5.1	16.7	624.6	20.7	65.4	54.3	45.4	60 and over
หญิง	7,553.0	1,670.5	414.5	153.0	648.8	190.1	3,087.8	87.4	627.3	500.2	173.3	Female
11 - 14	1,388.7	799.7	18.6	9.9	285.0	2.5	173.9	11.1	30.8	50.2	7.0	11 - 14
15 - 24	1,815.3	753.8	70.0	23.9	284.8	44.1	378.2	3.3	142.7	96.7	17.8	15 - 24
25 - 59	3,265.7	107.1	272.9	115.6	70.5	131.8	1,728.1	43.6	395.7	285.1	115.3	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,083.3	9.8	53.0	3.6	8.6	11.8	807.7	29.4	58.1	68.3	33.2	60 and over

ตารางที่ 4 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 4 Number of population aged 11 years and over who exercise by place of exercise, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	สถานที่ออกกำลังกาย Place of exercise											Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	สนามกีฬาของ สถานศึกษา Academic stadium	สนามกีฬาของ หน่วยราชการ Government stadium	สนามกีฬา ของเอกชน Private stadium	บริเวณ สถานศึกษา Around academic	บริเวณ ที่ทำงาน Around office	บริเวณ บ้าน Around the house	บริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ Around temple, mosque, church	สวนสาธารณะ Public park	ที่ว่าง / ลาน อเนกประสงค์ Empty space	อื่น ๆ Others	
ในเขตเทศบาล	5,695.5	974.5	527.4	271.2	381.8	241.9	1,795.3	62.3	850.8	445.5	144.7	Municipal area
11 - 14	825.8	408.8	25.6	15.9	185.0	2.1	96.5	3.2	37.0	45.6	6.2	11 - 14
15 - 24	1,414.4	441.7	116.0	58.7	153.2	79.4	204.5	16.0	200.9	127.9	16.1	15 - 24
25 - 59	2,642.0	115.8	351.7	188.3	39.5	148.5	944.7	29.0	511.5	225.9	87.0	25 - 59
60 ขึ้นไป	813.4	8.2	34.2	8.3	4.1	11.9	549.7	14.1	101.4	46.2	35.4	60 and over
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	3,217.6	412.6	63.3	1,185.7	373.3	3,578.7	190.2	487.4	892.4	222.1	Non-municipal area
11 - 14	2,177.2	1,240.0	23.7	2.6	482.2	3.2	225.9	38.7	30.2	126.9	3.7	11 - 14
15 - 24	3,371.5	1,645.9	102.4	14.1	561.0	62.7	472.5	64.0	139.1	290.5	19.2	15 - 24
25 - 59	3,928.0	323.6	234.4	46.2	133.0	290.9	1,997.7	51.6	296.1	398.6	156.0	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,146.7	8.1	52.0	0.4	9.5	16.6	882.6	36.0	22.0	76.4	43.2	60 and over
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	282.3	121.6	198.0	94.6	64.8	730.5	8.5	238.0	199.9	74.1	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	3,324.3	606.4	129.6	74.0	322.6	319.5	1,065.3	61.8	308.7	397.0	39.2	Central region
ภาคเหนือ	2,817.5	909.4	188.8	13.9	223.2	63.6	825.9	94.6	180.0	220.2	98.1	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	1,755.3	262.8	19.1	583.1	99.7	1,742.5	67.8	437.0	329.9	79.3	Northeastern region
ภาคใต้	2,788.3	638.6	237.1	29.5	344.1	67.7	1,009.9	19.8	174.5	191.0	76.2	Southern region

ตารางที่ 5 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 5 Number of population aged 11 years and over who exercise by frequency of exercise per week, age group, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี)	ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (วัน) Frequency of exercise per week (days)					Age group (years), sex, area and region	
	เพศ เขตการปกครอง และภาค	รวม Total	น้อยกว่า 3 Less than 3	3 - 5	6 - 7		ไม่สม่ำเสมอ Irregularity
ทั่วราชอาณาจักร		16,318.9	3,521.3	6,242.3	4,596.8	1,958.6	Whole Kingdom
11 - 14		3,003.0	791.5	1,314.0	684.7	212.8	11 - 14
15 - 24		4,785.8	1,235.3	1,900.2	1,143.0	507.3	15 - 24
25 - 59		6,570.0	1,306.7	2,450.1	1,914.4	898.8	25 - 59
60 ขึ้นไป		1,960.1	187.8	578.0	854.6	339.6	60 and over
ชาย		8,766.0	1,652.0	3,455.0	2,694.3	964.6	Male
11 - 14		1,614.3	310.8	736.9	455.8	110.7	11 - 14
15 - 24		2,970.5	574.4	1,219.4	890.6	286.1	15 - 24
25 - 59		3,304.3	677.3	1,223.8	971.7	431.6	25 - 59
60 ขึ้นไป		876.8	89.5	274.9	376.1	136.2	60 and over
หญิง		7,553.0	1,869.2	2,787.3	1,902.4	994.0	Female
11 - 14		1,388.7	480.7	577.1	228.9	102.1	11 - 14
15 - 24		1,815.3	660.9	680.8	252.4	221.3	15 - 24
25 - 59		3,265.7	629.4	1,226.3	942.7	467.2	25 - 59
60 ขึ้นไป		1,083.3	98.3	303.1	478.5	203.4	60 and over

ตารางที่ 5 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 5 Number of population aged 11 years and over who exercise by frequency of exercise per week, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี)	ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (วัน) Frequency of exercise per week (days)					Age group (years), sex, area and region	
	เพศ เขตการปกครอง และภาค	รวม Total	น้อยกว่า 3 Less than 3	3 - 5	6 - 7		ไม่สม่ำเสมอ Irregularity
ในเขตเทศบาล		5,695.5	1,278.0	2,201.1	1,496.4	720.0	Municipal area
11 - 14		825.8	228.3	373.8	166.4	57.2	11 - 14
15 - 24		1,414.4	377.3	612.5	285.1	139.5	15 - 24
25 - 59		2,642.0	612.6	975.1	682.4	371.9	25 - 59
60 ขึ้นไป		813.4	59.7	239.7	362.4	151.5	60 and over
นอกเขตเทศบาล		10,623.4	2,243.2	4,041.2	3,100.4	1,238.5	Non-municipal area
11 - 14		2,177.2	563.1	940.2	518.3	155.6	11 - 14
15 - 24		3,371.5	858.0	1,287.7	857.9	367.9	15 - 24
25 - 59		3,928.0	694.1	1,475.0	1,232.0	526.9	25 - 59
60 ขึ้นไป		1,146.7	128.1	338.3	492.2	188.1	60 and over
กรุงเทพมหานคร		2,012.3	544.8	698.4	457.0	312.2	Bangkok metropolis
ภาคกลาง		3,324.3	869.2	1,347.0	747.4	360.6	Central region
ภาคเหนือ		2,817.5	493.9	1,073.1	1,016.6	233.9	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		5,376.4	1,067.1	1,969.6	1,510.3	829.4	Northeastern region
ภาคใต้		2,788.3	546.3	1,154.1	865.5	222.5	Southern region

ตารางที่ 6 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเวลาเฉลี่ยของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 6 Number of population aged 11 years and over who exercise by average time of exercise each time, age group, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	เวลาเฉลี่ยของการออกกำลังกาย (นาที) Average time of exercise (minutes)						Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	ต่ำกว่า 10 Less than 10	10-20	21-30	31-60	มากกว่า 60 More than 60	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	636.6	3,517.8	5,065.0	4,774.2	2,325.4	Whole Kingdom
11 - 14	3,003.0	38.5	454.3	1,003.4	1,079.3	427.4	11 - 14
15 - 24	4,785.8	66.9	529.7	1,314.6	1,897.9	976.6	15 - 24
25 - 59	6,570.0	317.3	1,700.4	2,175.8	1,563.6	812.9	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,960.1	213.8	833.4	571.1	233.3	108.5	60 and over
ชาย	8,766.0	241.7	1,504.4	2,527.2	2,808.1	1,684.5	Male
11 - 14	1,614.3	18.8	205.0	488.5	609.5	292.5	11 - 14
15 - 24	2,970.5	17.4	237.0	728.7	1,200.9	786.4	15 - 24
25 - 59	3,304.3	128.4	697.1	1,052.1	882.3	544.5	25 - 59
60 ขึ้นไป	876.8	77.1	365.3	257.9	115.4	61.1	60 and over
หญิง	7,553.0	394.8	2,013.5	2,537.7	1,966.0	640.9	Female
11 - 14	1,388.7	19.7	249.4	514.9	469.8	134.9	11 - 14
15 - 24	1,815.3	49.5	292.7	585.9	697.0	190.2	15 - 24
25 - 59	3,265.7	189.0	1,003.3	1,123.7	681.3	268.4	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,083.3	136.6	468.2	313.2	117.9	47.5	60 and over

ตารางที่ 6 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเวลาเฉลี่ยของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 6 Number of population aged 11 years and over who exercise by average time of exercise each time, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	เวลาเฉลี่ยของการออกกำลังกาย (นาที) Average time of exercise (minutes)						Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	ต่ำกว่า 10 Less than 10	10-20	21-30	31-60	มากกว่า 60 More than 60	
ในเขตเทศบาล	5,695.5	168.6	1,173.0	1,818.9	1,616.1	918.9	Municipal area
11 - 14	825.8	14.4	113.5	274.8	294.7	128.4	11 - 14
15 - 24	1,414.4	13.8	154.3	424.4	511.5	310.4	15 - 24
25 - 59	2,642.0	72.0	579.4	868.7	690.4	431.5	25 - 59
60 ขึ้นไป	813.4	68.3	325.8	251.0	119.6	48.6	60 and over
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	468.0	2,344.8	3,246.0	3,158.1	1,406.6	Non-municipal area
11 - 14	2,177.2	24.1	340.8	728.6	784.7	299.1	11 - 14
15 - 24	3,371.5	53.1	375.5	890.3	1,386.5	666.2	15 - 24
25 - 59	3,928.0	245.3	1,120.9	1,307.1	873.2	381.4	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,146.7	145.4	507.6	320.1	113.7	59.9	60 and over
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	53.0	344.0	641.8	557.3	416.2	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	3,324.3	154.3	929.4	1,010.9	881.5	348.2	Central region
ภาคเหนือ	2,817.5	115.1	561.8	853.8	828.2	458.7	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	262.8	1,089.9	1,625.5	1,650.0	748.3	Northeastern region
ภาคใต้	2,788.3	51.4	592.8	932.9	857.3	353.9	Southern region

ตารางที่ 7 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จําแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 7 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, age group, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี)	ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน (เดือน) Continue for time exercise (months)									Age group (years), sex, area and region
	รวม	ต่ำกว่า 1	1	2	3	4	5	6	7 ขึ้นไป	
เพศ เขตการปกครอง และภาค	Total	Less than 1							7 and over	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	123.5	301.2	435.0	735.9	423.9	356.6	338.5	13,604.2	Whole Kingdom
11 - 14	3,003.0	15.4	49.4	50.2	122.3	65.2	35.0	47.6	2,618.0	11 - 14
15 - 24	4,785.8	36.5	42.7	100.5	199.2	141.3	120.3	109.6	4,035.8	15 - 24
25 - 59	6,570.0	61.4	175.8	245.5	334.0	185.3	150.5	141.5	5,276.1	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,960.1	10.2	33.4	38.9	80.6	32.1	50.9	39.8	1,674.3	60 and over
ชาย	8,766.0	50.5	122.8	188.3	352.6	218.4	181.3	150.2	7,501.9	Male
11 - 14	1,614.3	7.7	17.4	23.9	53.1	30.6	17.7	21.8	1,442.2	11 - 14
15 - 24	2,970.5	9.9	23.1	54.9	113.8	80.6	76.3	46.1	2,565.8	15 - 24
25 - 59	3,304.3	30.1	64.6	92.3	152.6	93.7	69.4	63.9	2,737.7	25 - 59
60 ขึ้นไป	876.8	2.8	17.7	17.2	33.1	13.5	17.8	18.4	756.3	60 and over
หญิง	7,553.0	73.1	178.4	246.7	383.4	205.5	175.3	188.3	6,102.3	Female
11 - 14	1,388.7	7.8	32.0	26.2	69.2	34.6	17.3	25.9	1,175.8	11 - 14
15 - 24	1,815.3	26.6	19.6	45.6	85.4	60.7	43.9	63.4	1,470.1	15 - 24
25 - 59	3,265.7	31.3	111.2	153.1	181.4	91.6	81.0	77.6	2,538.4	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,083.3	7.4	15.7	21.7	47.5	18.6	33.0	21.4	918.0	60 and over

ตารางที่ 7 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จําแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 7 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี)	ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน (เดือน) Continue for time exercise (months)									Age group (years), sex, area and region
	รวม	ต่ำกว่า 1	1	2	3	4	5	6	7 ขึ้นไป	
เพศ เขตการปกครอง และภาค	Total	Less than 1							7 and over	
ในเขตเทศบาล	5,695.5	39.5	73.8	130.1	224.5	123.8	137.2	157.2	4,809.4	Municipal area
11 - 14	825.8	3.5	9.9	12.5	26.8	18.1	12.3	12.1	730.6	11 - 14
15 - 24	1,414.4	7.5	15.1	22.4	60.7	38.7	57.6	38.8	1,173.7	15 - 24
25 - 59	2,642.0	23.4	42.3	81.9	118.7	52.1	52.7	92.8	2,178.1	25 - 59
60 ขึ้นไป	813.4	5.1	6.5	13.3	18.3	15.0	14.7	13.5	727.0	60 and over
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	84.1	227.4	304.9	511.4	300.1	219.4	181.2	8,794.8	Non-municipal area
11 - 14	2,177.2	12.0	39.4	37.7	95.4	47.1	22.7	35.5	1,887.4	11 - 14
15 - 24	3,371.5	29.0	27.6	78.1	138.5	102.7	62.7	70.7	2,862.2	15 - 24
25 - 59	3,928.0	38.0	133.5	163.5	215.3	133.2	97.8	48.7	3,098.0	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,146.7	5.1	26.9	25.6	62.2	17.1	36.2	26.3	947.3	60 and over
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	14.4	14.5	29.5	52.2	28.7	30.4	68.4	1,774.2	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	3,324.3	23.4	59.8	72.6	179.0	111.3	117.3	99.3	2,661.5	Central region
ภาคเหนือ	2,817.5	20.3	64.4	121.0	111.0	67.1	40.4	47.0	2,346.4	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	55.3	123.8	140.6	262.6	155.1	110.9	90.7	4,437.4	Northeastern region
ภาคใต้	2,788.3	10.1	38.7	71.3	131.1	61.7	57.6	33.1	2,384.7	Southern region

ตารางที่ 8 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 8 Number of population aged 11 years and over who exercise by reasons for exercise, age group, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี)	เหตุผลที่ออกกำลังกาย Reasons for exercise							Age group (years), sex, area and region
	รวม	ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	ลดน้ำหนัก	คลายเครียด	มีปัญหาสุขภาพ	เพื่อนชวน	อื่นๆ	
เขต การปกครอง และภาค	Total	For health	Reduce weight	Less tense	Have problem health	Invite friend	Others	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	12,543.7	430.3	508.7	1,072.2	1,382.8	381.3	Whole Kingdom
11 - 14	3,003.0	2,163.9	10.6	38.0	12.7	608.3	169.5	11 - 14
15 - 24	4,785.8	3,712.1	122.8	150.1	27.5	614.6	158.7	15 - 24
25 - 59	6,570.0	5,257.8	283.4	292.8	540.7	152.7	42.7	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,960.1	1,409.9	13.6	27.8	491.3	7.2	10.4	60 and over
ชาย	8,766.0	6,725.9	99.1	330.6	419.5	1,008.1	182.8	Male
11 - 14	1,614.3	1,109.0	3.5	20.9	7.4	396.4	77.0	11 - 14
15 - 24	2,970.5	2,260.1	23.1	111.7	9.3	492.9	73.5	15 - 24
25 - 59	3,304.3	2,705.1	69.8	186.0	200.9	114.7	27.8	25 - 59
60 ขึ้นไป	876.8	651.7	2.8	11.9	201.9	4.0	4.6	60 and over
หญิง	7,553.0	5,817.8	331.1	178.1	652.7	374.7	198.5	Female
11 - 14	1,388.7	1,054.9	7.1	17.1	5.3	211.8	92.5	11 - 14
15 - 24	1,815.3	1,452.0	99.7	38.4	18.3	121.7	85.2	15 - 24
25 - 59	3,265.7	2,552.7	213.6	106.7	339.8	38.0	14.9	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,083.3	758.2	10.7	15.9	289.4	3.2	5.8	60 and over

ตารางที่ 8 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 8 Number of population aged 11 years and over who exercise by reasons for exercise, age group, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

กลุ่มอายุ (ปี) เพศ เขตการปกครอง และภาค	เหตุผลที่ออกกำลังกาย Reasons for exercise							Age group (years), sex, area and region
	รวม Total	ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง For health	ลดน้ำหนัก Reduce weight	คลายเครียด Less tense	มีปัญหาสุขภาพ Have problem health	เพื่อนชวน Invite friend	อื่นๆ Others	
ในเขตเทศบาล	5,695.5	4,474.1	184.1	200.2	394.9	304.4	137.8	Municipal area
11 - 14	825.8	599.2	7.2	14.2	4.6	133.5	67.1	11 - 14
15 - 24	1,414.4	1,137.0	39.2	54.5	5.7	126.5	51.5	15 - 24
25 - 59	2,642.0	2,131.9	127.4	119.8	205.2	39.8	17.9	25 - 59
60 ขึ้นไป	813.4	606.0	10.3	11.6	179.4	4.6	1.4	60 and over
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	8,069.6	246.1	308.5	677.3	1,078.4	243.4	Non-municipal area
11 - 14	2,177.2	1,564.7	3.4	23.8	8.1	474.8	102.4	11 - 14
15 - 24	3,371.5	2,575.2	83.5	95.6	21.8	488.1	107.2	15 - 24
25 - 59	3,928.0	3,125.9	156.0	173.0	335.5	112.9	24.8	25 - 59
60 ขึ้นไป	1,146.7	803.8	3.2	16.2	311.9	2.6	9.0	60 and over
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	1,530.0	67.5	98.0	172.3	83.3	61.3	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	3,324.3	2,373.4	101.5	144.9	190.1	396.4	118.1	Central region
ภาคเหนือ	2,817.5	2,250.2	108.5	68.2	176.2	177.9	36.6	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	4,150.2	96.8	98.6	344.8	579.0	107.0	Northeastern region
ภาคใต้	2,788.3	2,240.0	56.0	99.1	188.8	146.1	58.4	Southern region

ตารางที่ 9 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ไม่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 9 Number of population aged 11 years and over who not exercise by reasons for not exercise, age group, sex, area and region

กลุ่มอายุ (ปี)		เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย Reasons for not exercise							(หน่วยเป็นพัน In thousands)
เพศ	เขตการปกครอง และภาค	รวม Total	ไม่สนใจ Not interested	ไม่มีเวลา No time	ไม่มีสถานที่ No place	ไม่มีอุปกรณ์กีฬา No sport equipment	ทำงานที่ต้องใช้แรงกาย มากอยู่แล้ว Do enough work/job	อื่น ๆ Others	Age group (years), sex, area and region
	11 - 14	1,106.3	909.9	120.2	35.7	13.2	14.7	12.7	11 - 14
	15 - 24	5,758.8	2,225.0	2,151.2	71.2	22.8	1,232.8	55.7	15 - 24
	25 - 59	26,802.7	5,653.2	11,069.4	81.7	15.9	9,664.8	317.7	25 - 59
	60 ขึ้นไป	5,044.3	2,527.7	703.7	15.4	4.6	1,153.4	639.4	60 and over
ชาย		18,032.3	4,519.7	6,263.8	84.9	31.9	6,750.3	381.6	Male
	11 - 14	487.3	412.2	36.9	15.7	6.0	9.0	7.6	11 - 14
	15 - 24	2,399.1	837.9	801.3	36.8	12.7	689.3	21.1	15 - 24
	25 - 59	12,898.6	2,313.4	5,074.0	24.9	10.0	5,350.3	126.0	25 - 59
	60 ขึ้นไป	2,247.3	956.2	351.7	7.5	3.3	701.8	226.9	60 and over
หญิง		20,679.8	6,796.1	7,780.6	119.2	24.6	5,315.4	643.9	Female
	11 - 14	619.0	497.7	83.3	20.0	7.2	5.7	5.0	11 - 14
	15 - 24	3,359.7	1,387.1	1,349.9	34.4	10.2	543.6	34.6	15 - 24
	25 - 59	13,904.1	3,339.8	5,995.4	56.8	5.8	4,314.5	191.8	25 - 59
	60 ขึ้นไป	2,797.1	1,571.6	352.1	7.9	1.4	451.7	412.5	60 and over

ตารางที่ 9 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ไม่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 9 Number of population aged 11 years and over who not exercise by reasons for not exercise, age group, sex, area and region (Contd.)

		(หน่วยเป็นพัน In thousands)							
กลุ่มอายุ (ปี)		เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย Reasons for not exercise							Age group (years),
เพศ	เขตการปกครอง และภาค	รวม Total	ไม่สนใจ Not interested	ไม่มีเวลา No time	ไม่มีสถานที่ No place	ไม่มีอุปกรณ์กีฬา No sport equipment	ทำงานที่ต้องใช้แรงกาย มากอยู่แล้ว Do enough work/job	อื่น ๆ Others	sex, area and region
	ในเขตเทศบาล	11,290.8	3,051.0	5,720.8	101.2	19.0	2,134.8	264.0	Municipal area
	11 - 14	273.7	210.9	42.6	7.1	6.0	3.0	4.1	11 - 14
	15 - 24	1,671.0	662.4	791.0	23.5	1.9	181.9	10.3	15 - 24
	25 - 59	8,159.7	1,592.1	4,655.3	60.4	9.4	1,755.9	86.8	25 - 59
	60 ขึ้นไป	1,186.3	585.6	232.0	10.2	1.7	194.0	162.9	60 and over
	นอกเขตเทศบาล	27,421.4	8,264.9	8,323.7	102.9	37.5	9,930.9	761.5	Non-municipal area
	11 - 14	832.6	699.0	77.7	28.6	7.1	11.7	8.6	11 - 14
	15 - 24	4,087.9	1,562.6	1,360.2	47.7	20.9	1,050.9	45.5	15 - 24
	25 - 59	18,642.9	4,061.1	6,414.1	21.3	6.5	7,908.9	231.0	25 - 59
	60 ขึ้นไป	3,858.0	1,942.2	471.8	5.2	3.0	959.4	476.5	60 and over
	กรุงเทพมหานคร	4,008.8	860.8	2,287.9	15.2	1.2	762.3	81.4	Bangkok metropolis
	ภาคกลาง	10,370.0	2,829.3	4,472.2	98.5	17.7	2,670.2	282.1	Central region
	ภาคเหนือ	7,137.5	2,092.0	2,217.3	30.3	12.9	2,585.8	199.2	Northern region
	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	12,718.2	4,149.0	3,206.8	38.6	17.4	4,967.6	338.8	Northeastern region
	ภาคใต้	4,477.6	1,384.7	1,860.3	21.4	7.4	1,079.9	123.9	Southern region

ตารางที่ 10 จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาวะการทำงาน การออกกำลังกาย เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 10 Number of population aged 15 years and over by employment status, exercise, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

เพศ เขตการปกครอง และภาค	จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป			จำนวนประชากรที่ออกกำลังกาย			Sex, area and region
	Number of population of aged 15 years and over			Number of population who exercise			
	รวม	ทำงาน	ไม่ทำงาน	รวม	ทำงาน	ไม่ทำงาน	
	Total	Employed	Unemployed	Total	Employed	Unemployed	
ทั่วประเทศ	50,921.8	38,158.7	12,763.0	13,315.9	7,898.5	5,417.4	Whole Kingdom
ชาย	24,696.6	20,187.9	4,508.8	7,151.7	4,610.0	2,541.6	Male
หญิง	26,225.1	17,970.9	8,254.3	6,164.3	3,288.5	2,875.8	Female
ในเขตเทศบาล	15,886.8	11,411.2	4,475.6	4,869.7	2,827.5	2,042.3	Municipal area
ชาย	7,492.5	5,895.3	1,597.2	2,574.8	1,637.4	937.3	Male
หญิง	8,394.3	5,515.9	2,878.4	2,295.0	1,190.0	1,104.9	Female
นอกเขตเทศบาล	35,035.0	26,747.6	8,287.4	8,446.2	5,071.0	3,375.1	Non-municipal area
ชาย	17,204.1	14,292.6	2,911.5	4,576.9	2,972.6	1,604.3	Male
หญิง	17,830.8	12,455.0	5,375.9	3,869.3	2,098.5	1,770.8	Female
กรุงเทพมหานคร	5,719.9	4,068.1	1,651.8	1,748.2	967.8	780.5	Bangkok metropolis
ภาคกลาง	12,804.2	9,575.4	3,228.8	2,686.7	1,608.0	1,078.6	Central region
ภาคเหนือ	9,206.1	6,938.6	2,267.5	2,280.7	1,326.9	953.8	Northern region
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	16,538.7	12,616.1	3,922.6	4,254.9	2,478.5	1,776.4	Northeastern region
ภาคใต้	6,652.8	4,960.4	1,692.4	2,345.5	1,517.4	828.1	Southern region

ตารางที่ 11 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย การเจ็บป่วยระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 11 Number of population aged 11 years and over by exercise, reported ill during 1 month before interview's date,sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเจ็บป่วย เพศ เขตการปกครองและภาค	ออกกำลังกาย Exercise	ไม่ออกกำลังกาย For not exercise							Reported ill, sex area and region
		รวม Total	ไม่สนใจ Not interested	ไม่มีเวลา No time	ไม่มีสถานที่ No place	ไม่มีอุปกรณ์กีฬา No sport equipment	ทำงานที่ต้องใช้ ร่างกายมากอยู่แล้ว Do enough work	อื่นๆ Others	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	38,712.1	11,315.9	14,044.5	204.0	56.5	12,065.8	1,025.5	Whole Kingdom
ป่วย	2,897.4	6,301.3	1,937.6	1,798.2	35.1	4.1	2,119.5	406.7	Illness
ไม่ป่วย	13,421.5	32,410.8	9,378.2	12,246.2	168.9	52.4	9,946.3	618.8	No illness
ชาย	8,766.0	18,032.3	4,519.7	6,263.8	84.9	31.9	6,750.3	381.6	Male
ป่วย	1,324.2	2,452.8	646.3	690.3	7.5	1.5	964.6	142.7	Illness
ไม่ป่วย	7,441.7	15,579.5	3,873.4	5,573.5	77.4	30.5	5,785.8	239.0	No illness
หญิง	7,553.0	20,679.8	6,796.1	7,780.6	119.2	24.6	5,315.4	643.9	Female
ป่วย	1,573.1	3,848.5	1,291.4	1,107.9	27.6	2.7	1,154.9	264.0	Illness
ไม่ป่วย	5,979.8	16,831.3	5,504.8	6,672.7	91.6	21.9	4,160.5	379.8	No illness
ในเขตเทศบาล	5,695.5	11,290.8	3,051.0	5,720.8	101.2	19.0	2,134.8	264.0	Municipal area
ป่วย	1,022.0	1,665.3	465.1	667.5	19.0	1.5	415.0	97.2	Illness
ไม่ป่วย	4,673.6	9,625.5	2,585.9	5,053.3	82.2	17.6	1,719.9	166.8	No illness
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	27,421.4	8,264.9	8,323.7	102.9	37.5	9,930.9	761.5	Non-municipal area
ป่วย	1,875.4	4,636.0	1,472.5	1,130.8	16.1	2.7	1,704.5	309.5	Illness
ไม่ป่วย	8,748.0	22,785.3	6,792.3	7,193.0	86.8	34.8	8,226.4	452.0	No illness

ตารางที่ 11 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย การเจ็บป่วยระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 11 Number of population aged 11 years and over by exercise, reported ill during 1 month before interview's date, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเจ็บป่วย เพศ เขตการปกครองและภาค	ออกกำลังกาย Exercise	ไม่ออกกำลังกาย For not exercise							Reported ill, sex area and region
		รวม Total	ไม่สนใจ Not interested	ไม่มีเวลา No time	ไม่มีสถานที่ No place	ไม่มีอุปกรณ์กีฬา No sport equipment	ทำงานที่ต้องใช้ แรงกายมากอยู่แล้ว Do enough work	อื่นๆ Others	
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	4,008.8	860.8	2,287.9	15.2	1.2	762.3	81.4	Bangkok metropolis
ป่วย	368.0	549.3	116.4	239.5	2.4	-	156.6	34.4	Illness
ไม่ป่วย	1,644.3	3,459.5	744.4	2,048.3	12.7	1.2	605.7	47.0	No illness
ภาคกลาง	3,324.3	10,370.0	2,829.3	4,472.2	98.5	17.7	2,670.2	282.1	Central region
ป่วย	522.3	1,608.4	419.4	510.3	22.1	1.3	540.4	114.8	Illness
ไม่ป่วย	2,802.0	8,761.7	2,409.9	3,961.9	76.4	16.3	2,129.8	167.3	No illness
ภาคเหนือ	2,817.5	7,137.5	2,092.0	2,217.3	30.3	12.9	2,585.8	199.2	Northern region
ป่วย	611.9	1,461.9	485.6	397.8	6.4	-	499.4	72.7	Illness
ไม่ป่วย	2,205.6	5,675.6	1,606.4	1,819.5	23.9	12.9	2,086.4	126.5	No illness
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	12,718.2	4,149.0	3,206.8	38.6	17.4	4,967.6	338.8	Northeastern region
ป่วย	885.8	1,955.3	679.8	396.6	3.8	-	733.0	141.9	Illness
ไม่ป่วย	4,490.6	10,762.9	3,469.2	2,810.2	34.7	17.3	4,234.6	196.9	No illness
ภาคใต้	2,788.3	4,477.6	1,384.7	1,860.3	21.4	7.4	1,079.9	123.9	Southern region
ป่วย	509.3	726.4	236.4	254.0	-	2.7	190.2	42.8	Illness
ไม่ป่วย	2,279.0	3,751.2	1,148.3	1,606.3	21.1	4.7	889.7	81.0	No illness

ตารางที่ 12 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 12 Number of population aged 11 years and over by exercise, reported admission at hospital during 12 months before interview's date, sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเข้าพักรักษา เพศ เขตการปกครองและภาค	ออกกำลังกาย Exercise	ไม่ออกกำลังกาย For not exercise							Admission, sex area and region
		รวม Total	ไม่สนใจ Not interested	ไม่มีเวลา No time	ไม่มีสถานที่ No place	ไม่มีอุปกรณ์กีฬา No sport equipment	ทำงานที่ต้องใช้ แรงกายมากอยู่แล้ว Do enough work	อื่นๆ Others	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	38,712.1	11,315.9	14,044.5	204.0	56.5	12,065.8	1,025.5	Whole Kingdom
เข้าพักรักษา	861.6	2,478.6	867.0	831.4	5.4	0.8	525.3	248.7	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	15,457.3	36,233.5	10,448.8	13,213.1	198.6	55.8	11,540.4	776.8	No admission
ชาย	8,766.0	18,032.3	4,519.7	6,263.8	84.9	31.9	6,750.3	381.6	Male
เข้าพักรักษา	422.1	879.3	314.1	197.8	1.3	0.8	249.8	115.4	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	8,343.9	17,153.0	4,205.6	6,066.0	83.5	31.2	6,500.5	266.2	No admission
หญิง	7,553.0	20,679.8	6,796.1	7,780.6	119.2	24.6	5,315.4	643.9	Female
เข้าพักรักษา	439.6	1,599.3	552.9	633.6	4.0	-	275.5	133.3	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	7,113.4	19,080.5	6,243.2	7,147.0	115.1	24.6	5,039.9	510.6	No admission
ในเขตเทศบาล	5,695.5	11,290.8	3,051.0	5,720.8	101.2	19.0	2,134.8	264.0	Municipal area
เข้าพักรักษา	238.2	587.3	165.0	274.5	2.0	-	81.9	63.8	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	5,457.3	10,703.5	2,886.0	5,446.3	99.1	19.0	2,053.0	200.2	No illness
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	27,421.4	8,264.9	8,323.7	102.9	37.5	9,930.9	761.5	Non-municipal area
เข้าพักรักษา	623.4	1,891.3	702.0	556.9	3.4	0.8	443.5	184.8	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	10,000.0	25,530.0	7,562.9	7,766.8	99.5	36.7	9,487.5	576.7	No admission

ตารางที่ 12 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกาย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 12 Number of population aged 11 years and over by exercise, reported admission at hospital during 12 months before interview's date, sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเข้าพักรักษา เพศ เขตการปกครองและภาค	ออกกำลังกาย Exercise	ไม่ออกกำลังกาย For not exercise							Admission, sex area and region
		รวม Total	ไม่สนใจ Not interested	ไม่มีเวลา No time	ไม่มีสถานที่ No place	ไม่มีอุปกรณ์กีฬา No sport equipment	ทำงานที่ต้องใช้ แรงกายมากอยู่แล้ว Do enough work	อื่นๆ Others	
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	4,008.8	860.8	2,287.9	15.2	1.2	762.3	81.4	Bangkok metropolis
เข้าพักรักษา	51.6	169.3	31.8	94.2	-	-	22.0	21.2	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	1,960.8	3,839.5	829.0	2,193.6	15.2	1.2	740.3	60.2	No illness
ภาคกลาง	3,324.3	10,370.0	2,829.3	4,472.2	98.5	17.7	2,670.2	282.1	Central region
เข้าพักรักษา	169.5	590.9	188.5	203.5	2.5	0.0	131.6	64.8	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	3,154.7	9,779.1	2,640.8	4,268.7	96.1	17.7	2,538.6	217.3	No illness
ภาคเหนือ	2,817.5	7,137.5	2,092.0	2,217.3	30.3	12.9	2,585.8	199.2	Northern region
เข้าพักรักษา	183.9	565.3	213.7	189.5	-	-	106.4	55.7	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	2,633.7	6,572.2	1,878.3	2,027.8	30.3	12.9	2,479.4	143.5	No illness
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	12,718.2	4,149.0	3,206.8	38.6	17.4	4,967.6	338.8	Northeastern region
เข้าพักรักษา	326.7	870.3	336.2	229.0	-	-	217.0	87.9	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	5,049.8	11,847.9	3,812.8	2,977.8	38.3	17.4	4,750.6	251.0	No illness
ภาคใต้	2,788.3	4,477.6	1,384.7	1,860.3	21.4	7.4	1,079.9	123.9	Southern region
เข้าพักรักษา	130.0	282.8	96.8	115.2	2.7	0.8	48.4	19.0	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	2,658.4	4,194.8	1,288.0	1,745.1	18.8	6.6	1,031.5	104.9	No illness

ตารางที่ 13 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน การเจ็บป่วยระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค

Table 13 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, reported ill during 1 month before interview's date,sex, area and region

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเจ็บป่วย เพศ เขตการปกครองและภาค	ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน (เดือน) Continue for time exercise (months)									Reported ill, sex area and region
	รวม Total	ต่ำกว่า 1 Less than 1	1	2	3	4	5	6	7 ขึ้นไป 7 and over	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	123.5	301.2	435.0	735.9	423.9	356.6	338.5	13,604.2	Whole Kingdom
ป่วย	2,897.4	27.1	75.1	98.6	134.5	74.2	62.7	60.9	2,364.2	Illness
ไม่ป่วย	13,421.5	96.4	226.1	336.4	601.5	349.7	293.9	277.6	11,240.0	No illness
ชาย	8,766.0	50.5	122.8	188.3	352.6	218.4	181.3	150.2	7,501.9	Male
ป่วย	1,324.3	9.4	32.6	39.7	49.9	26.5	18.9	17.1	1,130.3	Illness
ไม่ป่วย	7,441.7	41.1	90.3	148.6	302.7	192.0	162.4	133.1	6,371.6	No illness
หญิง	7,553.0	73.1	178.4	246.7	383.4	205.5	175.3	188.3	6,102.3	Female
ป่วย	1,573.1	17.8	42.6	58.9	84.6	47.8	43.8	43.8	1,233.9	Illness
ไม่ป่วย	5,979.8	55.3	135.9	187.8	298.8	157.7	131.5	144.5	4,868.4	No illness
ในเขตเทศบาล	5,695.5	39.5	73.8	130.1	224.5	123.8	137.2	157.2	4,809.4	Municipal area
ป่วย	1,021.9	7.8	17.4	36.6	49.3	30.3	13.1	25.1	842.3	Illness
ไม่ป่วย	4,673.6	31.6	56.4	93.5	175.2	93.5	124.1	132.1	3,967.0	No illness
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	84.1	227.4	304.9	511.4	300.1	219.4	181.2	8,794.8	Non-municipal area
ป่วย	1,875.4	19.3	57.7	62.0	85.2	43.9	49.6	35.8	1,521.9	Illness
ไม่ป่วย	8,748.0	64.8	169.7	242.9	426.3	256.2	169.8	145.4	7,272.9	No illness

ตารางที่ 13 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน การเจ็บป่วยระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 13 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, reported ill during 1 month before interview's date,sex, area and region (Contd.)

(หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเจ็บป่วย เพศ เขตการปกครองและภาค	ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน (เดือน) Continue for time exercise (months)									Reported ill, sex area and region
	รวม Total	ต่ำกว่า 1 Less than 1	1	2	3	4	5	6	7 ขึ้นไป 7 and over	
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	14.4	14.5	29.5	52.2	28.7	30.4	68.4	1,774.2	Bangkok metropolis
ป่วย	368.0	1.4	2.9	13.6	15.9	3.8	2.5	7.9	320.2	Illness
ไม่ป่วย	1,644.3	13.1	11.7	15.9	36.3	24.9	27.9	60.5	1,454.0	No illness
ภาคกลาง	3,324.3	23.4	59.8	72.6	179.0	111.3	117.3	99.3	2,661.5	Central region
ป่วย	522.3	5.1	15.7	9.1	31.3	12.8	14.6	21.0	412.7	Illness
ไม่ป่วย	2,802.0	18.3	44.2	63.5	147.6	98.5	102.7	78.3	2,248.8	No illness
ภาคเหนือ	2,817.5	20.3	64.4	121.0	111.0	67.1	40.4	47.0	2,346.4	Northern region
ป่วย	611.9	6.1	24.7	41.9	38.7	15.4	14.9	4.7	465.5	Illness
ไม่ป่วย	2,205.6	14.2	39.7	79.1	72.3	51.6	25.5	42.3	1,880.9	No illness
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	55.3	123.8	140.6	262.6	155.1	110.9	90.7	4,437.4	Northeastern region
ป่วย	885.8	10.6	20.1	24.1	37.6	28.0	18.4	24.1	722.9	Illness
ไม่ป่วย	4,490.6	44.7	103.7	116.5	225.1	127.1	92.5	66.6	3,714.5	No illness
ภาคใต้	2,788.3	10.1	38.7	71.3	131.1	61.7	57.6	33.1	2,384.7	Southern region
ป่วย	509.3	4.1	11.8	9.9	10.9	14.2	12.2	3.3	443.0	Illness
ไม่ป่วย	2,279.0	6.1	26.9	61.4	120.2	47.5	45.4	29.8	1,941.7	No illness

ตารางที่ 14 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ
เขตการปกครองและภาค

Table 14 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, reported admission at hospital during 12 months before interview's date, sex, area and region (หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเข้าพักรักษา เพศ และเขตการปกครอง	ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน (เดือน) Continue for time exercise (months)									Admission, sex and area
	รวม Total	ต่ำกว่า 1 Less than 1	1	2	3	4	5	6	7 ขึ้นไป 7 and over	
ทั่วราชอาณาจักร	16,318.9	123.5	301.2	435.0	735.9	423.9	356.6	338.5	13,604.2	Whole Kingdom
เข้าพักรักษา	861.6	10.1	24.9	26.8	35.7	26.1	19.0	21.7	697.3	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	15,457.3	113.4	276.3	408.2	700.2	397.8	337.6	316.8	12,906.9	No admission
ชาย	8,766.0	50.5	122.8	188.3	352.6	218.4	181.3	150.2	7,501.9	Male
เข้าพักรักษา	422.1	2.5	13.2	12.9	9.1	5.2	9.7	5.5	363.9	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	8,343.9	47.9	109.7	175.4	343.5	213.2	171.6	144.6	7,138.1	No admission
หญิง	7,553.0	73.1	178.4	246.7	383.4	205.5	175.3	188.3	6,102.3	Female
เข้าพักรักษา	439.6	7.6	11.7	13.9	26.6	20.9	9.3	16.2	333.5	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	7,113.4	65.5	166.7	232.8	356.8	184.6	166.0	172.1	5,768.8	No admission
ในเขตเทศบาล	5,695.5	39.5	73.8	130.1	224.5	123.8	137.2	157.2	4,809.4	Municipal area
เข้าพักรักษา	238.2	2.4	5.4	11.7	7.4	6.4	2.8	6.4	195.7	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	5,457.3	37.0	68.4	118.4	217.1	117.4	134.5	150.8	4,613.7	No illness
นอกเขตเทศบาล	10,623.4	84.1	227.4	304.9	511.4	300.1	219.4	181.2	8,794.8	Non-municipal area
เข้าพักรักษา	623.4	7.7	19.5	15.1	28.3	19.7	16.2	15.3	501.7	Admission
ไม่เข้าพักรักษา	10,000.0	76.4	208.0	289.9	483.1	280.4	203.1	165.9	8,293.2	No admission

ตารางที่ 14 จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ เพศ
เขตการปกครองและภาค (ต่อ)

Table 14 Number of population aged 11 years and over who exercise by continue for time exercise, reported admission at hospital during 12 months before interview's date,
sex, area and region (Contd.) (หน่วยเป็นพัน In thousands)

การเข้าพักรักษา เพศ และเขตการปกครอง	ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกัน (เดือน)		Continue for time exercise (months)							Admission, sex and area
	รวม Total	ต่ำกว่า 1 Less than 1	1	2	3	4	5	6	7 ขึ้นไป 7 and over	
กรุงเทพมหานคร	2,012.3	14.4	14.5	29.5	52.2	28.7	30.4	68.4	1,774.2	Bangkok metropolis
เข้าพักรักษา	51.6	-	1.8	4.8	1.4	-	-	1.8	41.8	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	1,960.8	14.4	12.8	24.7	50.8	28.7	30.4	66.6	1,732.4	No illness
ภาคกลาง	3,324.3	23.4	59.8	72.6	179.0	111.3	117.3	99.3	2,661.5	Central region
เข้าพักรักษา	169.5	0.8	6.7	4.2	9.4	12.4	2.2	7.1	126.9	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	3,154.7	22.6	53.1	68.4	169.6	98.9	115.1	92.3	2,534.7	No illness
ภาคเหนือ	2,817.5	20.3	64.4	121.0	111.0	67.1	40.4	47.0	2,346.4	Northern region
เข้าพักรักษา	183.9	0.8	3.0	6.6	8.5	4.1	2.9	1.4	156.5	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	2,633.7	19.4	61.4	114.4	102.5	63.0	37.5	45.6	2,189.9	No illness
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5,376.4	55.3	123.8	140.6	262.6	155.1	110.9	90.7	4,437.4	Northeastern region
เข้าพักรักษา	326.7	7.5	7.9	9.0	10.8	6.4	11.6	10.4	263.0	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	5,049.8	47.8	115.8	131.5	251.9	148.7	99.3	80.3	4,174.4	No illness
ภาคใต้	2,788.3	10.1	38.7	71.3	131.1	61.7	57.6	33.1	2,384.7	Southern region
เข้าพักรักษา	130.0	1.0	5.5	2.1	5.7	3.1	2.3	1.0	109.2	Illness
ไม่เข้าพักรักษา	2,658.4	9.2	33.2	69.2	125.4	58.5	55.3	32.1	2,275.5	No illness

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	จ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
สารบัญตาราง	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 สรุปผลการสำรวจ	5
1 ลักษณะของประชากรที่ออกกำลังกาย	5
1.1 เพศ เขตการปกครองและภาค ของประชากรที่ออกกำลังกาย	5
1.2 ช่วงวัยของประชากรที่ออกกำลังกาย	5
1.3 การศึกษาของประชากรที่ออกกำลังกาย	6
1.4 ภาวะการทำงานของประชากรที่ออกกำลังกาย	6
2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย	6
2.1 ประเภทของการออกกำลังกาย	6
2.2 สถานที่ออกกำลังกาย	7
2.3 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	7
2.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	8
2.5 ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง	8
2.6 เหตุผลที่ออกกำลังกาย	8
2.7 เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย	9
3 การออกกำลังกายของผู้ป่วย	9
ตารางสถิติ	17-42
ภาคผนวก	
แผนการสุ่มตัวอย่าง	45
วิธีการประมาณผล	47

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิ ก อัตราการออกกำลังกาย ของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ.....	6
แผนภูมิ ข ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามประเภทของ การออกกำลังกาย และเพศ.....	7
แผนภูมิ ค ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามความถี่ในการ ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และเพศ	7
แผนภูมิ ง ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ใน การออกกำลังกาย และเพศ.....	8
แผนภูมิ จ ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ ออกกำลังกายต่อเนื่อง และเพศ.....	8
แผนภูมิ ฉ ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ออกกำลังกาย.....	8
แผนภูมิ ช ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย...9	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 จำนวนและอัตราการออกกําลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตาม เพศ เขตการปกครอง และภาค.....	5
ตาราง 2 จำนวนและอัตราการออกกําลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตาม ระดับการศึกษาที่สำเร็จ.....	6
ตาราง 3 จำนวนและอัตราการออกกําลังกายของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตาม ภาวะการทำงาน	6
ตาราง 4 จำนวนและอัตราการออกกําลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตาม สถานที่ออกกําลังกาย เพศ และเขตการปกครอง.....	7
ตาราง 5 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการป่วย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล และการออกกําลังกาย.....	9
ตาราง 6 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกําลังกาย จำแนกตามการป่วย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล และระยะเวลาในการออกกําลังกาย.....	9

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

สืบเนื่องมาจากรัฐบาลได้ดำเนินการโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือ “โครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค” ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบสาธารณสุขของประเทศไทยอย่างกว้างขวาง ที่เห็นได้ชัดเรื่องหนึ่ง คือรัฐบาลได้ประกาศนโยบายและเป้าหมายการรณรงค์ “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ” เพื่อสร้างหลักประกันสุขภาพให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพที่ดีภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” เพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ “สร้างสุขภาพ” มากกว่า “ซ่อมสุขภาพ” การออกกําลังกายถือเป็นกิจกรรมสำคัญกิจกรรมหนึ่งเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

สำนักงานสถิติแห่งชาติในฐานะเป็นหน่วยงานของรัฐมีหน้าที่รับผิดชอบจัดทำข้อมูลสถิติพื้นฐาน (Fundamental Statistics) ที่แสดงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงได้จัดทำโครงการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ.2544 โดยผนวกคำถามในแบบสอบถามโครงการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ สำหรับการสำรวจครั้งนี้เป็นการสำรวจครั้งที่ 3

2. วัตถุประสงค์และประโยชน์

การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวนประชากรที่ออกกำลังกาย ตลอดจนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้มีข้อมูลสถิติในเรื่องดังกล่าว สำหรับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนสามารถ

นำไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายและวางแผน หรือกำหนดมาตรการต่างๆ ตลอดจนประเมินผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพของประชากร

3. ขอบข่ายและกลุ่มรวม

ประชากรที่อยู่ในกลุ่มรวมของการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ บุคคลผู้อาศัยอยู่ในครัวเรือนส่วนบุคคลทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลทั่วประเทศ

4. ระยะเวลาอ้างอิง

4.1 ระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

หมายถึง ระยะเวลานับย้อนหลังจากวันสัมภาษณ์ไป 1 เดือน เช่น วันสัมภาษณ์คือ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2550 “ระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์” ระหว่างวันที่ 1-31 มกราคม 2550

4.2 ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

หมายถึง ระยะเวลานับย้อนหลังจากวันสัมภาษณ์ไป 12 เดือน เช่น วันสัมภาษณ์คือ วันที่ 1 มกราคม 2550 “ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์” คือ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม – 31 ธันวาคม 2549

5. คำจำกัดความ

5.1 การเล่นกีฬา

หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมเพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์กติกาของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้ เช่น การเล่น

ฟุตบอล รักบี้ ว่ายน้ำ แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ ว่ายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น (ยกเว้น หมากกรุก หมากกระดาน บริดจ์ ปาเป้า)

5.2 การออกกำลังกาย

หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้าง สุขภาพ เพื่อ ความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่น กีฬา เป็นต้น (ยกเว้น การออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

5.3 ประเภทของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

5.3.1 วิ่ง หมายถึง การออกกำลังกาย โดยการวิ่ง (ไม่รวมนักวิ่งที่ทำเป็นอาชีพและการวิ่ง บนเครื่องวิ่ง)

5.3.2 เต้นแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเต้นประกอบจังหวะเพลง

5.3.3 เดิน หมายถึง การออกกำลังกายโดยการเดิน (ไม่รวมการเดินในชีวิตประจำวัน และการเดินบนเครื่องเดิน)

5.3.4 ว่ายน้ำพลอง หมายถึง การออกกำลังกาย โดยมีไม้พลองเป็นอุปกรณ์ประกอบการว่ายน้ำ

5.3.5 ไทเก๊ก หมายถึง การออกกำลังกาย โดยการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

5.3.6 จั๊ก หมายถึง การออกกำลังกาย โดยการฝึกฝนพลังลมปราณ การเคลื่อนไหว ร่างกาย ประสานกับการหายใจ พร้อมกับทำสมาธิจิต

5.3.7 โยคะ หมายถึง การบริหารร่างกาย ในท่าต่างๆ ร่วมกับการกำหนดลมหายใจเข้าและออก

5.3.8 พิทเนส หมายถึง การออกกำลังกาย โดยใช้เครื่องออกกำลังกาย เช่น การเดินบนเครื่องเดิน การปั่นจักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น

5.3.9 กีฬา หมายถึง การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งอาจจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาหรือไม่ก็ได้ เช่นฟุตบอล ตะกร้อแบดมินตัน ว่ายน้ำ เป็นต้น

5.3.10 อื่น ๆ หมายถึง การออกกำลังกาย ประเภทอื่นๆ นอกเหนือจาก ข้อ 5.3.1-5.3.9 เช่น การบริหารร่างกาย เป็นต้น

5.4 สถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

หมายถึง สถานที่ที่ใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ซึ่ง จำแนกตามลักษณะของสถานที่ ดังนี้

5.4.1 สนามกีฬาของสถานศึกษา หมายถึง สนามกีฬาที่อยู่ในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับ ประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา ไม่ว่าจะเป็น สถานศึกษาของราชการหรือเอกชน

5.4.2 สนามกีฬาของหน่วยงานราชการ หมายถึง สนามกีฬาที่อยู่ในความรับผิดชอบและดูแล รักษา โดยหน่วยงานของราชการหรือรัฐวิสาหกิจ (ยกเว้น สถานศึกษาของราชการ) เช่น สนามกีฬา จังหวัด สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬาของการกีฬา แห่งประเทศไทย สนามกีฬาของศูนย์เยาวชนต่าง ๆ เป็นต้น

5.4.3 สนามกีฬาของเอกชน หมายถึง สนามกีฬาของเอกชน สมาคม สโมสร รวมทั้งสนาม กีฬาที่จัดทำขึ้นเพื่อกิจการค้า เช่น คอร์ตเทนนิส คอร์ตแบดมินตัน และสระว่ายน้ำ เป็นต้น

5.4.4 บริเวณสถานศึกษา หมายถึง อาณาบริเวณ สถานศึกษาที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.5 บริเวณที่ทำงาน หมายถึง อาณาบริเวณ สถานที่ทำงาน ที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.6 บริเวณบ้าน หมายถึง อาณาบริเวณ ที่อยู่อาศัย ที่สามารถใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

5.4.7 บริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ หมายถึง
อาณาบริเวณวัด มัสยิด โบสถ์ ที่สามารถใช้ เล่นกีฬา
หรือออกกำลังกายได้

5.4.8 ที่ว่างหรือลานอเนกประสงค์
หมายถึง อาณาบริเวณที่ยังมิได้มีสิ่งปลูกสร้างใด ๆ
หรือมีการปรับพื้นไว้สำหรับใช้ประโยชน์

5.4.9 อื่น ๆ หมายถึง สถานที่ที่ใช้เล่นกีฬา
หรือออกกำลังกาย นอกเหนือจากที่ระบุไว้ข้างต้น
เช่น ในตัวบ้าน เป็นต้น

5.5 ผู้ทำงาน
หมายถึง ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีรายได้
หรือค่าตอบแทน ทั้งที่เป็นตัวเงินและไม่เป็นตัวเงิน
ในระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

บทที่ 2

ผลการสำรวจ

1. ลักษณะของประชากรที่ออกกำลังกาย

1.1 เพศ เขตการปกครอง และภาคของประชากรที่ออกกำลังกาย

จากผลการสำรวจ พบว่าประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งสิ้น 55.0 ล้านคน เป็นชาย 26.8 ล้านคน หญิง 28.2 ล้านคน มีผู้ที่ออกกำลังกายในระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ประมาณ 16.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29.6 ของจำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณาจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย พบว่าเป็นชายมากกว่าหญิง คือ ร้อยละ 54.0 และ 46.0 ตามลำดับ และเป็นผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 65.0 และ 35.0 ตามลำดับ) โดยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้ออกกำลังกายมากที่สุดประมาณ 5.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 32.9 ของจำนวนผู้ที่ออกกำลังกายทั้งสิ้น

ตาราง 1 จำนวนและอัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป
จำแนกตามเพศ เขตการปกครอง และภาค

หน่วย : พันคน			
เพศ เขตการปกครอง และภาค	จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป	ร้อยละของประชากรที่ออกกำลังกาย	อัตราการออกกำลังกาย ^{1/} ของประชากร
รวม	55,031.1	16,318.9 (100)	29.6
เพศ			
ชาย	26,798.3	54.0	32.7
หญิง	28,232.8	46.0	26.7
เขตการปกครอง			
ในเขตเทศบาล	16,986.3	35.0	33.5
นอกเขตเทศบาล	38,044.8	65.0	27.9
ภาค			
กทม.	6,021.1	12.3	33.4
กลาง (ไม่รวม กทม.)	13,694.3	20.4	24.3
เหนือ	9,955.1	17.3	28.3
ตะวันออกเฉียงเหนือ	18,094.7	32.9	29.7
ใต้	7,265.9	17.1	38.4

1/ อัตราร้อยละของจำนวนประชากรที่ออกกำลังกายต่อจำนวนประชากรแต่ละกลุ่มที่อายุ 11 ปีขึ้นไป

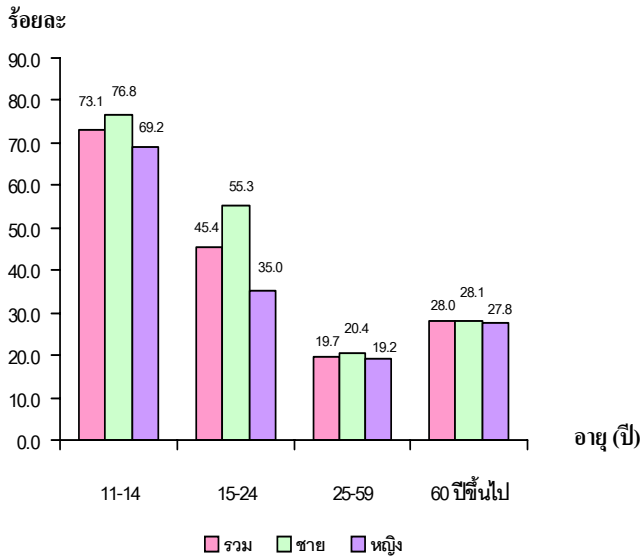
เมื่อเปรียบเทียบอัตราการออกกำลังกายพบว่า ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าหญิง คือ ร้อยละ 32.7 และ 26.7 ตามลำดับ และผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 33.5 และ 27.9 ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปในภาคใต้มีอัตราการออกกำลังกายสูงสุด คือ ร้อยละ 38.4 รองลงมาได้แก่ กรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 33.4) ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือมีการออกกำลังกายในอัตราที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 29.7 และร้อยละ 28.3 ตามลำดับ สำหรับภาคกลาง มีอัตราการออกกำลังกายต่ำสุดเพียงร้อยละ 24.3

1.2 ช่วงวัยของประชากรที่ออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาผู้ที่ออกกำลังกายจำนวน 16.3 ล้านคน ตามกลุ่มอายุ 4 กลุ่ม พบว่าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเด็ก (11-14 ปี) ร้อยละ 18.4 เยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 29.3 วัยทำงาน (25-59 ปี) ร้อยละ 40.3 และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 12.0

เมื่อเปรียบเทียบอัตราการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละกลุ่มช่วงวัยพบว่าประชากรกลุ่มวัยเด็กออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งส่วนใหญ่อาจเป็นเพราะกลุ่มนี้อยู่ในวัยเรียน การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน โดยมีอัตราการออกกำลังกายสูงถึงร้อยละ 73.1 รองลงมา เป็นกลุ่มเยาวชนและประชากรสูงอายุ คือ ร้อยละ 45.4 และ 28.0 ตามลำดับ ส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 ทั้งนี้อัตราการออกกำลังกายของชายสูงกว่าหญิงในทุกกลุ่มช่วงวัย

แผนภูมิ ก อัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป
จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ



1.3 การศึกษาของประชากรที่ออกกำลังกาย

ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกายซึ่งมีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 16.3 ล้านคนนั้น ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.1) สำเร็จการศึกษาไม่เกินระดับประถมศึกษา รองลงมา สำเร็จระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 20.0) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 14.1) และอุดมศึกษา (ร้อยละ 13.9)

เมื่อพิจารณาอัตราการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละระดับการศึกษา พบว่า อัตราการออกกำลังกายของผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาสูงสุด คิดเป็นอัตราร้อยละ 39.0 และผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีอัตราการออกกำลังกายต่ำที่สุด ร้อยละ 11.6

ตาราง 2 จำนวนและอัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษาที่สำเร็จ

ระดับการศึกษาที่สำเร็จ	จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป	ร้อยละของประชากรที่ออกกำลังกาย	อัตราการออกกำลังกายของประชากร
รวม	55,031.1	16,318.9	29.6
		(100)	
ไม่เคยเรียน	2,646.4	1.9	11.6
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	31,108.1	50.1	26.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	8,863.2	20.0	36.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6,545.8	14.1	35.0
อุดมศึกษา	5,826.6	13.9	39.0
อื่นๆ	8.3	*	27.7
ไม่ทราบ	32.6	*	9.2

* น้อยกว่า 0.1

1.4 ภาวะการทำงานของประชากรที่ออกกำลังกาย

ในการศึกษาเรื่องภาวะการทำงานของผู้ที่ออกกำลังกาย ได้ศึกษาเฉพาะผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปเท่านั้น พบว่า ในจำนวนประชากรที่มีอายุดังกล่าว ซึ่งมีจำนวน 50.9 ล้านคน เป็นผู้ที่ออกกำลังกายทั้งสิ้น 13.3 ล้านคน (ร้อยละ 26.1) ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ทำงาน มากกว่าผู้ไม่ได้ทำงาน คือ ร้อยละ 59.3 และ 40.7 ตามลำดับ

แต่เมื่อเปรียบเทียบอัตราการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มผู้ที่ทำงาน และกลุ่มผู้ที่ไม่ได้ทำงาน พบว่า อัตราการออกกำลังกายของกลุ่มผู้ที่ไม่ได้ทำงานสูงกว่ากลุ่มผู้ที่ทำงานอย่างชัดเจนคือประมาณ 2 เท่า ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกันในระดับเขตการปกครอง และระดับภาค

ตาราง 3 จำนวนและอัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาวะการทำงาน

เขตการปกครองและภาค	จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป	ร้อยละของประชากรที่ออกกำลังกาย	อัตราการออกกำลังกายของประชากร
รวม	50,921.8	13,315.9	26.1
		(100)	
ทำงาน	38,158.7	59.3	20.8
ไม่ทำงาน	12,763.0	40.7	42.4

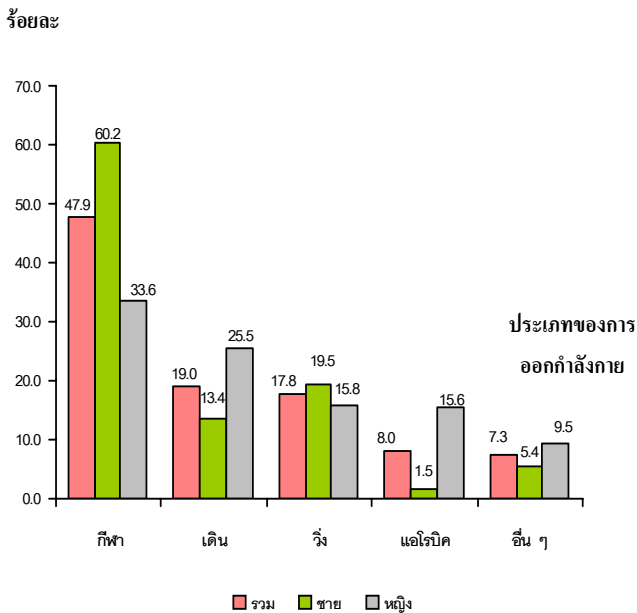
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.1 ประเภทของการออกกำลังกาย

ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย ประมาณ 16.3 ล้านคน ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 47.9) นิยมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา รองลงมาคือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก และออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ เช่น ฟิตเนส ว่ายน้ำ พลาจโยคะ ไทเก๊ก จี้กง ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบประเภทการออกกำลังกายระหว่างเพศ พบว่า ผู้ชายชอบออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาและวิ่งสูงกว่าผู้หญิง โดยเฉพาะการเล่นกีฬาของชายสูงกว่าหญิงเกือบเท่าตัว (ชายร้อยละ 60.2 หญิงร้อยละ 33.6) ในขณะที่ผู้หญิงนิยมออกกำลังกายโดยการเดินและเต้นแอโรบิกมากกว่าผู้ชาย

แผนภูมิ ข ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย
จำแนกตามประเภท ของการออกกำลังกาย และเพศ



2.2 สถานที่ออกกำลังกาย

ผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน (ร้อยละ 32.9) รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษา (ร้อยละ 25.7) บริเวณสถานศึกษา (ร้อยละ 9.6) ที่ว่าง/ลานเอนกประสงค์ และสวนสาธารณะ/สุขภาพ ใกล้เคียงกัน (ประมาณร้อยละ 8.2) โดยผู้ชายนิยมออกกำลังกายที่สนามกีฬาของสถานศึกษาและบริเวณบ้านในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 28.8 และ 26.1 ตามลำดับ) ในขณะที่ผู้หญิงนิยมใช้บริเวณบ้านเป็นสถานที่ออกกำลังกายสูงถึงร้อยละ 40.9 และสนามกีฬาของสถานศึกษาเพียงร้อยละ 22.1

เมื่อพิจารณาสถานที่ออกกำลังกายระหว่างเขตการปกครอง พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่ใช้บริเวณบ้าน สนามกีฬาของสถานศึกษา และสวนสาธารณะ/สุขภาพ เป็นสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุดตามลำดับ ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบริเวณบ้าน สนามกีฬาของสถานศึกษา บริเวณสถานศึกษา ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวนและอัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป
จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย เพศ และเขตการปกครอง

หน่วย : พันคน

สถานที่ออกกำลังกาย	รวม	เพศ		เขตการปกครอง	
		ชาย	หญิง	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
รวม	16,318.9	8,766.0	7,552.9	5,695.5	10,623.4
	(100.0)	(100.0)	(100.0)	(100.0)	(100.0)
บริเวณบ้าน	32.9	26.1	40.9	31.5	33.7
สนามกีฬาสถานศึกษา	25.7	28.8	22.1	17.1	30.3
บริเวณสถานศึกษา	9.6	10.5	8.6	6.7	11.2
ที่ว่าง / ลานเอนกประสงค์	8.2	9.6	6.6	7.8	8.4
สวนสาธารณะ/สุขภาพ	8.2	8.1	8.3	14.9	4.6
สนามกีฬาของหน่วยราชการ	5.8	6.0	5.5	9.3	3.9
บริเวณที่ทำงาน	3.8	4.8	2.5	4.2	3.5
สนามกีฬาเอกชน	2.0	2.1	2.0	4.8	0.6
บริเวณวัด มีสติ โบสถ์	1.6	1.9	1.2	1.1	1.8
อื่น ๆ	2.2	2.2	2.3	2.5	2.1

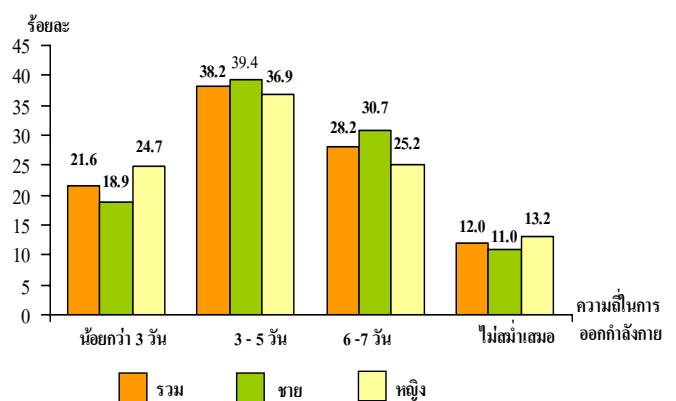
2.3 ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

ผลการสำรวจ พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 38.2) ออกกำลังกายประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์ รองลงมาประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 28.2 และ 21.6 ตามลำดับ) และมีผู้ที่ไม่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 12.0

เมื่อเปรียบเทียบความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ระหว่างเพศ จะเห็นว่าสัดส่วนของชายที่ออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปสูงกว่าหญิง ขณะที่หญิงมีสัดส่วนของการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ หรือการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ สูงกว่าชาย

แผนภูมิ ค ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย

จำแนกตามความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และเพศ

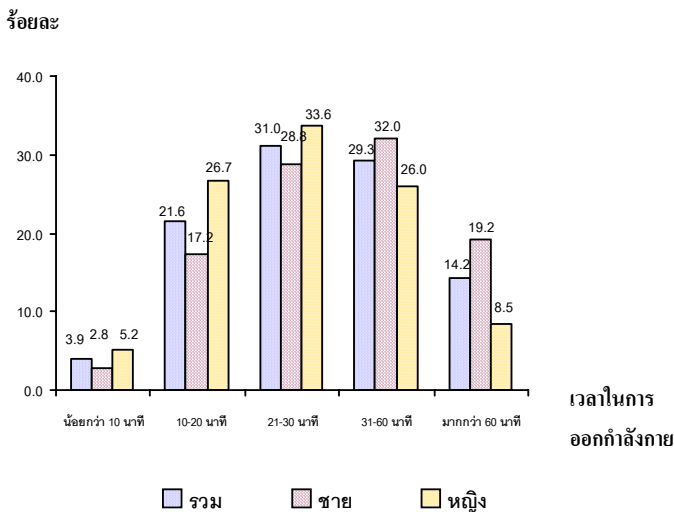


2.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่า ประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรที่ออกกำลังกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ประมาณ 21-30 นาที รองลงมาคือ 31-60 นาที 10-20 นาที และมากกว่า 60 นาที ตามลำดับ ในขณะที่ประชากรที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งน้อยกว่า 10 นาที มีเพียงเล็กน้อย

เมื่อพิจารณาการใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งของชายและหญิง พบว่า สัดส่วนของชายที่ใช้เวลาออกกำลังกายเกินครึ่งชั่วโมงมีสูงกว่าหญิงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง สูงกว่าเกือบเท่าตัว (ชายร้อยละ 19.2 หญิงร้อยละ 8.5) ขณะที่สัดส่วนของหญิงที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่าครึ่งชั่วโมงมีมากกว่าชาย

แผนภูมิ ง ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และเพศ

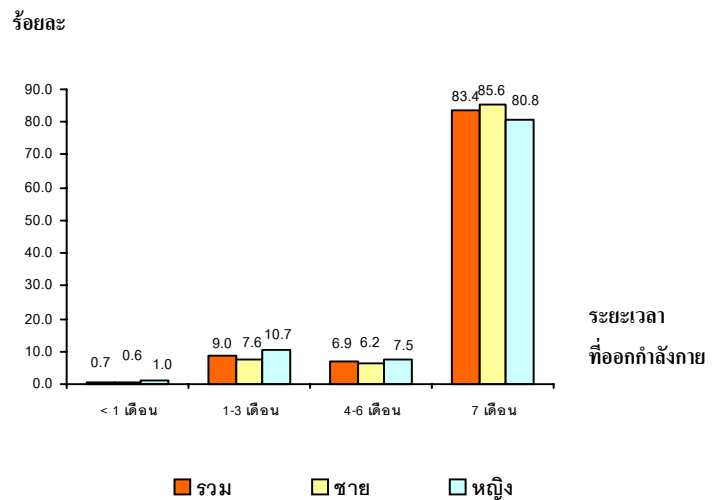


2.5 ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง

เมื่อศึกษาถึงระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่องของผู้ที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.4) ออกกำลังกายติดต่อกันนานกว่า 7 เดือน รองลงมาร้อยละ 9.0 เป็นผู้ที่ออกกำลังกายมานาน 1-3 เดือน และพบว่าชายมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสูงกว่าหญิง กล่าวคือ สัดส่วนของชายที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง

ตั้งแต่ 7 เดือนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 85.6 ขณะที่หญิงมีร้อยละ 80.8

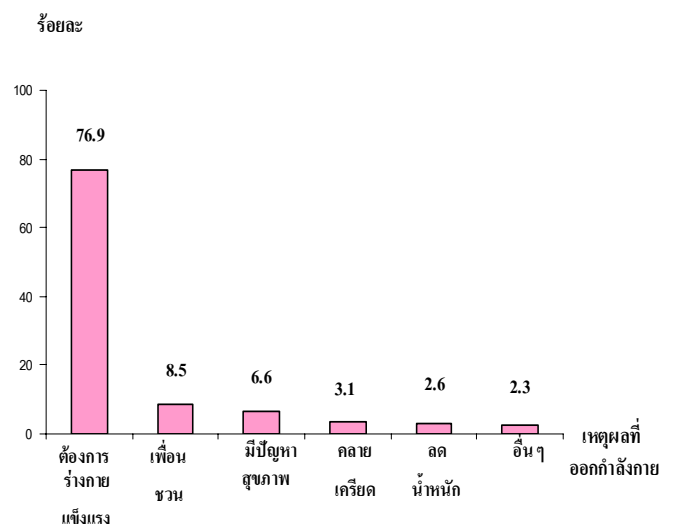
แผนภูมิ จ ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อเนื่อง และเพศ



2.6 เหตุผลที่ออกกำลังกาย

จากการสำรวจ พบว่า เหตุผลสำคัญของการออกกำลังกายเป็นเพราะผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.9) ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง สำหรับเหตุผลรองลงมาคือ เพื่อนชวน ซึ่งมีสัดส่วนเพียงเล็กน้อย (ร้อยละ 8.5) โดยพบว่า เหตุผลดังกล่าวนี้ส่วนใหญ่เป็นเหตุผลของกลุ่มผู้ออกกำลังกายที่เป็นเด็กและเยาวชน

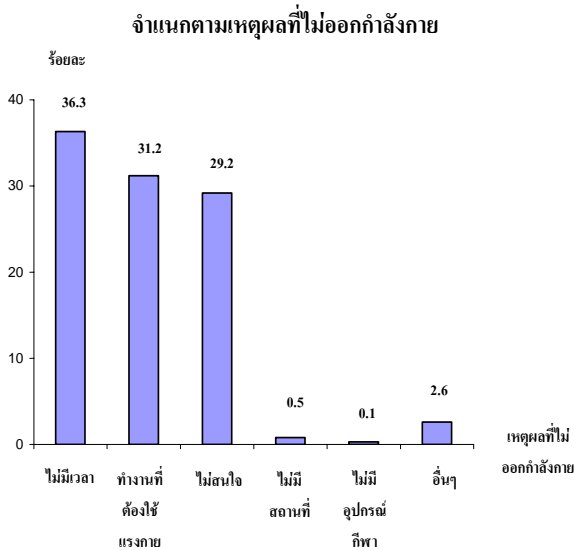
แผนภูมิ ฉ ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย จำแนกตามเหตุผลที่ออกกำลังกาย



2.7 เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย

จากการสำรวจ พบว่า เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่มีเวลา (ร้อยละ 36.3) รองลงมาคือ ทำงานที่ต้องใช้แรงกายมากอยู่แล้ว และไม่สนใจ (ร้อยละ 31.2 และ 29.2 ตามลำดับ)

แผนภูมิ ข ร้อยละของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกาย



3. การออกกำลังกายของผู้ป่วย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายของผู้ป่วย (การเจ็บป่วยและการเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล) พบว่า จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 55.0 ล้านคน มีอาการป่วยในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 9.2 ล้านคน (ร้อยละ 16.7) ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 68.5 และผู้ที่เข้าพักรักษาในสถานพยาบาลระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ มีจำนวน 3.3 ล้านคน (ร้อยละ 6.1) ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 74.2

ตาราง 5 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป จำแนกตามการป่วย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป			
	ที่ป่วย ^{1/}		เข้าพักรักษาในสถานพยาบาล ^{1/}	
	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ
รวม	9,198.7	100.0	3,340.2	100.0
ออกกำลังกาย	2,897.4	31.5	861.6	25.8
ไม่ออกกำลังกาย	6,301.3	68.5	2,478.6	74.2

1/ ที่มา : การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2550

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของระยะเวลาในการออกกำลังกายกับการเจ็บป่วย พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานกว่า 3 เดือนขึ้นไป จะมีการป่วยในรอบ 1 เดือน หรือเข้าพักรักษาในสถานพยาบาลในรอบปี น้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายในระยะเวลาที่สั้นกว่า (ต่ำกว่า 1 เดือน) กล่าวคือ ผู้ที่ออกกำลังกาย เป็นระยะเวลานานตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป มีการเจ็บป่วยและการเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล เพียงร้อยละ 17.4 และ 5.2 ตามลำดับ ขณะที่ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาดำกว่า 1 เดือน มีการเจ็บป่วยและการเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล สูงกว่าคือ ร้อยละ 24.1 และ 8.2 ตามลำดับ

ตาราง 6 ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามการป่วย การเข้าพักรักษาในสถานพยาบาล และระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย (พันคน)	อัตราการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป	
		ที่ป่วย ^{1/}	ที่เข้าพักรักษาในสถานพยาบาล ^{1/}
รวม	16,318.9	17.7	5.3
1 เดือนและต่ำกว่า	424.7	24.1	8.2
2 เดือน	435.0	22.7	6.2
3 เดือนขึ้นไป	15,459.1	17.4	5.2

1/ ที่มา : การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2550

ภาคผนวก
ระเบียบวิธีสถิติ

1. แผนการสุ่มตัวอย่าง

แผนการสุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นแบบ Stratified Two - Stage Sampling โดยมีจังหวัดเป็น สตราตัม ชุมรวมอาคาร (ในเขตเทศบาล) และหมู่บ้าน (นอกเขตเทศบาล) เป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง และครัวเรือนส่วนบุคคลเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง

1.1 การจัดสตราตัม

จังหวัดเป็นสตราตัม ซึ่งมีทั้งสิ้น 76 สตราตัม และในแต่ละสตราตัม ได้ทำการแบ่งออกเป็น 2 สตราตัมย่อย ตามลักษณะการปกครองของกรมการปกครอง คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล

1.2 การเลือกตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง

จากแต่ละสตราตัมย่อย หรือแต่ละเขตการปกครอง ได้ทำการเลือกชุมรวมอาคาร / หมู่บ้าน ตัวอย่างอย่างอิสระต่อกัน โดยให้ความน่าจะเป็นในการเลือกเป็นปฏิภาคกับจำนวนครัวเรือนของชุมรวมอาคาร / หมู่บ้านนั้น ๆ ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 2,045 ชุมรวมอาคาร / หมู่บ้าน จากทั้งสิ้นจำนวน 109,966 ชุมรวมอาคาร / หมู่บ้าน ซึ่งกระจายไปตามภาคและเขตการปกครอง เป็นดังนี้

ภาค	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
กรุงเทพมหานคร	114	114	-
กลาง (ยกเว้น กรุงเทพมหานคร)	633	306	327
เหนือ	483	250	233
ตะวันออกเฉียงเหนือ	513	283	230
ใต้	302	154	148
รวมทั้งราชอาณาจักร	2,045	1,107	938

1.3 การเลือกตัวอย่างขั้นที่สอง

ในขั้นนี้เป็นการเลือกครัวเรือนตัวอย่างจากครัวเรือนส่วนบุคคลทั้งสิ้น ในบัญชีรายชื่อครัวเรือนซึ่งได้จากการนับจุดในแต่ละชุมชนอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มแบบมีระบบ โดยกำหนดขนาดตัวอย่างเป็นดังนี้คือ

ในเขตเทศบาล : กำหนด 15 ครัวเรือนตัวอย่างต่อชุมชนอาคาร

นอกเขตเทศบาล : กำหนด 10 ครัวเรือนตัวอย่างต่อหมู่บ้าน

ก่อนที่จะทำการเลือกครัวเรือนตัวอย่าง ได้มีการจัดเรียงรายชื่อครัวเรือนส่วนบุคคลใหม่ตามขนาดครัวเรือน ซึ่งวัดด้วยจำนวนสมาชิกในครัวเรือน และประเภทครัวเรือนเชิงเศรษฐกิจ

จำนวนครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่างทั้งสิ้นที่ต้องทำการแจกจ่าย จำแนกตามภาค และเขตการปกครอง เป็นดังนี้คือ

ภาค	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
กรุงเทพมหานคร	1,710	1,710	-
กลาง (ยกเว้น กรุงเทพมหานคร)	7,860	4,590	3,270
เหนือ	6,080	3,750	2,330
ตะวันออกเฉียงเหนือ	6,545	4,245	2,300
ใต้	3,790	2,310	1,480
รวมทั้งราชอาณาจักร	25,985	16,605	9,380

2. วิธีการประมาณผล (ระดับภาค)

การเสนอผลของการสำรวจเป็นข้อมูลเกี่ยวกับประชากร โดยเสนอผลการสำรวจในระดับภาค คือ กรุงเทพมหานคร ภาคกลาง (ยกเว้น กรุงเทพมหานคร) ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ โดยจำแนกตามเขตการปกครอง คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล

ในการประมาณค่า กำหนดให้

$$l = 1, 2, 3, \dots, 36 \quad (\text{หมวดอายุ - เพศ})$$

$$k = 1, 2, 3, \dots, m_{hij} \quad (\text{ชมรมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง})$$

$$j = 1, 2 \quad (\text{เขตการปกครอง})$$

$$i = 1, 2, 3, \dots, A_h \quad (\text{จังหวัด})$$

$$h = 1, 2, 3, 4, 5 \quad (\text{ภาค})$$

2.1 การประมาณค่ายอดรวม

2.1.1 สูตรการประมาณค่ายอดรวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการศึกษา X สำหรับหมวดอายุ - เพศ l เขตการปกครอง j ภาค h คือ

$$x''_{1hjl} = \frac{x'_{1hjl}}{y'_{1hjl}} Y_{1hjl} = r_{1hjl} Y_{1hjl} \quad \dots\dots\dots(1)$$

โดยที่ x'_{1hjl} คือ ค่าประมาณยอดรวมโดยปกติจากการเลือกตัวอย่างสองชั้นตอน ของจำนวนประชากรทั้งสิ้นที่มีลักษณะที่ต้องการศึกษา X สำหรับหมวดอายุ - เพศ l เขตการปกครอง j ภาค h

y'_{1hjl} คือ ค่าประมาณยอดรวมโดยปกติจากการเลือกตัวอย่างสองชั้นตอน ของจำนวนประชากรทั้งสิ้น สำหรับหมวดอายุ - เพศ l เขตการปกครอง j ภาค h

Y_{1hjl}^* คือ ค่าประมาณจำนวนประชากรทั้งสิ้น ที่ได้จากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย สำหรับหมวดอายุ - เพศ l เขตการปกครอง j ภาค h

* การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ. ศ. 2543 - 2568 สำนักพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พฤษภาคม 2546)

r_{1hjl} คือ อัตราส่วนของค่าประมาณจำนวนประชากรทั้งสิ้นที่มี
ลักษณะที่ต้องการศึกษา X กับค่าประมาณจำนวนประชากร
ทั้งสิ้น สำหรับหมวดอายุ - เพศ 1 เขตการปกครอง j
ภาค h

สูตรการคำนวณค่าประมาณยอดรวมโดยปกติ จากการเลือกตัวอย่างสองขั้นตอน คือ

$$i) \quad x'_{1hjl} = \sum_{i=1}^{A_h} x'_{1hijl} \quad \dots\dots\dots(2)$$

โดยที่ x'_{1hijl} คือ ค่าประมาณยอดรวมโดยปกติจากการเลือกตัวอย่าง
สองขั้นตอนของจำนวนประชากรทั้งสิ้นที่มี
ลักษณะที่ต้องการศึกษา X สำหรับหมวดอายุ -
เพศ 1 เขตการปกครอง j จังหวัด i ภาค h ซึ่ง

$$x'_{1hijl} = \frac{1}{m_{hij}} \sum_{k=1}^{m_{hij}} \frac{1}{P_{hijk}} \frac{N_{hijk}}{n_{hijk}} x_{1hijkl}$$

x_{1hijkl} คือ จำนวนประชากรที่เจนนับได้ทั้งสิ้น ที่มีลักษณะ
ที่ต้องการศึกษา X ในหมวดอายุ - เพศ 1 ชุมชุม
อาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง k เขตการปกครอง j
จังหวัด i ภาค h

N_{hijk} คือ จำนวนครัวเรือนที่นับจดได้ทั้งสิ้น ในชุมชุมอาคาร /
หมู่บ้านตัวอย่าง k เขตการปกครอง j จังหวัด i
ภาค h

n_{hijk} คือ จำนวนครัวเรือนตัวอย่างทั้งสิ้น ในชุมชุมอาคาร /
หมู่บ้านตัวอย่าง k เขตการปกครอง j จังหวัด i
ภาค h

P_{hijk} คือ โอกาสในการเลือกชุมชุมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง k
เขตการปกครอง j จังหวัด i ภาค h

m_{hij} คือ จำนวนชุมชุมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่างทั้งสิ้น
ในเขตการปกครอง j จังหวัด i ภาค h

A_h คือ จำนวนจังหวัดทั้งสิ้นในภาค h และ $\sum_{h=1}^5 A_h = 76$

$$ii) \quad y'_{1hjl} = \sum_{l=1}^{A_h} y'_{1hijl} \quad \dots\dots\dots(3)$$

โดยที่ y'_{1hijl} คือ ค่าประมาณยอดรวมโดยปกติจากการเลือกตัวอย่าง
สองขั้นตอนของจำนวนประชากรทั้งสิ้น สำหรับ
หมวดอายุ - เพศ 1 เขตการปกครอง j จังหวัด i
ภาค h ซึ่ง

$$y'_{1hijl} = \frac{1}{m_{hij}} \sum_{k=1}^{m_{hij}} \frac{1}{P_{hijk}} \frac{N_{hijk}}{n_{hijk}} y_{1hijkl}$$

y_{1hijkl} คือ จำนวนประชากรที่เจงนับได้ทั้งสิ้น ในหมวดอายุ - เพศ 1
ชุมชนอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง k เขตการปกครอง j
จังหวัด i ภาค h

2.1.2 สูตรการประมาณค่ายอดรวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการ
ศึกษา X สำหรับเขตการปกครอง j ภาค h คือ

$$x''_{1hj} = \sum_{l=1}^{36} x''_{1hjl} \quad \dots\dots\dots(4)$$

2.1.3 สูตรการประมาณค่ายอดรวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการ
ศึกษา X สำหรับหมวดอายุ - เพศ 1 ภาค h คือ

$$x''_{1hl} = \sum_{j=1}^2 x''_{1hjl} \quad \dots\dots\dots(5)$$

2.1.4 สูตรการประมาณค่ายอดรวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการ
ศึกษา X สำหรับภาค h คือ

$$x''_{1h} = \sum_{j=1}^2 x''_{1hj} = \sum_{l=1}^{36} x''_{1hl} \quad \dots\dots\dots(6)$$

2.1.5 สูตรการประมาณค่ายอดรวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการ
ศึกษา X สำหรับเขตการปกครอง j ทวีราชอาณาจักร คือ

$$x''_{1j} = \sum_{h=1}^5 x''_{1hj} \quad \dots\dots\dots(7)$$

2.1.6 สูตรการประมาณค่ายอดรวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการ
ศึกษา X สำหรับหมวดอายุ - เพศ 1 ทวีราชอาณาจักร คือ

$$x''_{1l} = \sum_{h=1}^5 x''_{1hl} \quad \dots\dots\dots(8)$$

2.1.7 สูตรการประมาณค่าขอครวมที่ปรับแล้วของจำนวนประชากรที่มีลักษณะที่ต้องการศึกษา X สำหรับที่วราชอาณาจักร คือ

$$x_1'' = \sum_{h=1}^5 x_{1h}'' = \sum_{j=1}^2 x_{1j}'' = \sum_{l=1}^{36} x_{1l}'' \dots\dots\dots(9)$$

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์จากสมาชิกทุกคนในครัวเรือนตัวอย่างประมาณ 26,000 ครัวเรือน โดยเจ้าหน้าที่ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ

สำหรับคาบเวลาการปฏิบัติงานเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมกันทั่วประเทศ ระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2550

4. การประมวลผลข้อมูล

การประมวลผลข้อมูลดำเนินการตามหลักสถิติศาสตร์ โดยประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

- 4.1 บรรณาธิกรและลงรหัส เป็นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสอบถามที่การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.2 บันทึกข้อมูล
- 4.3 บรรณาธิกรข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่บันทึกแล้วด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์
- 4.4 ประมาณผลหรือถ่วงน้ำหนักข้อมูล (Weight) ตามระเบียบวิธีสำรวจที่ใช้ในขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ได้ค่าประมาณของประชากร
- 4.5 ประมวลผลตารางสถิติ

5. การปิดตัวเลข

ตัวเลขที่นำเสนอในตารางสถิติ เป็นตัวเลขที่ได้จากการประมาณผลหรือถ่วงน้ำหนัก (Weight) ดังนั้นผลรวมของแต่ละจำนวนในแต่ละสมรภ์อาจไม่เท่ากับขอครวมที่นำเสนอ เนื่องจากข้อมูลแต่ละจำนวนได้ถูกปิดเศษเป็นอิสระจากกัน