

## วัยทำงานนั้หนาน 8 ชั่วโมง เมีนขยับ ไม่มีกิจกรรมทางกาย เสี่ยงอวลงพุง

นำเสนอเมื่อ : 12 มิ.ย. 2565

### กรมอนามัย ห่วง วัยทำงานนั้หนาน 8 ชั่วโมง เมีนขยับ ไม่มีกิจกรรมทางกาย เสี่ยงอวลงพุง

#ANAMAINews กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชวนวัยทำงาน หมั่นเคลื่อนไหว มีกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลดเสี่ยงอวลงพุง และสร้างสุขภาพที่ดี

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรไทย ในปี 2562 พบว่า มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 74 แต่ในปี 2563 เกิดสถานการณ์โรคโควิด-19 ประชาชนส่วนใหญทำงานที่บ้าน ทำให้มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 54 ปี 2564 พบว่า วัยทำงานมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 66 และขอมูลจากมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 10 พบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดภาวะอวลงพุง และมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น เนื่องจากวัยทำงานส่วนใหญ่จะนั่งทำงานนานถึง 8 ชั่วโมง ดังนั้น กลุ่มวัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกาย มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายอย่างเพียงพอ โดยเพิ่มกิจกรรมทางกายสะสมในแต่ละช่วงเวลาของวัน เช่น ในเวลาทำงาน หรือการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นการลุกยืน และเดินไปตีม้า หรือเขาทองนำ การยืนในช่วงเวลาเบรค หลังจากนั่งเก้าอี้ทำงานทุก 1 ชั่วโมง การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ และเดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานเพิ่มขึ้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มวัยทำงานได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และเป็นการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้วย

“ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก โยคะ เป็นต้น และสร้างกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยการฝึกด้วยน้ำหนักให้ครบทุกส่วนของร่างกาย เช่น ดันพื้น สควอท ซิทอัพ เป็นต้น เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และควรใช้เวลาสำหรับการบริหารร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อยวันละ 1 – 2 ครั้ง ป้องกันและลดอาการบาดเจ็บจากการที่อยู่ในท่าทางการทำงานที่ซ้ำ ๆ ในแต่ละวัน เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดีต่อไป” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

\*\*\*

ที่มา [กรมอนามัย / 7 มิถุนายน 2565](#)