

เรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ขวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกายต้านโรค

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ขวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกายต้านโรค

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ขอเชิญชวนประชาชน มอบความรักให้กัน ด้วยการชวนครอบครัว เพื่อน คนรักออกกำลังกายสร้างจิตใจให้แจ่มใส กองสุขศึกษาได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในปี ๒๕๖๔ กับประชาชนอายุระหว่าง ๑๕-๕๙ ปี จำนวน ๕๙,๒๕๔ คน จาก ๗๖ จังหวัด พบประชาชนประมาณร้อยละ ๔๐ ออกกำลังกายน้อยกว่า ๓ วัน ต่อสัปดาห์ และเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ ๑๔.๖ เมื่อพิจารณาระยะเวลาการออกกำลังกาย พบว่าร้อยละ ๔๐.๗ ใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งน้อยกว่า ๓๐ นาที โดยผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าครอบครัวไม่เคยชวนออกกำลังกายเลยร้อยละ ๒๔.๔ และเพื่อนไม่เคยชวนออกกำลังกายเลยร้อยละ ๒๒.๘ ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ตอบไม่อยากจะออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่ถึงเกณฑ์ที่จะทำให้มีสุขภาพดี จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่าอิทธิพลของคนใกล้ชิด คนที่รัก มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพจึงขอเชิญชวนประชาชนมอบความรักให้กัน ด้วยการชวนคนที่รักมาออกกำลังกายตามหลักสุขภาพที่ดีข้อที่ ๘ เพื่อให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง

ด้านนายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า สุขบัญญัติข้อที่ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นหนึ่งในสุขภาพที่ดีซึ่งหากปฏิบัติเป็นนิสัย จะทำให้สุขภาพกายใจ แข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายมีข้อดีมากมาย เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้ดีกว่าเดิม มีภูมิป้องกันโรค ทำให้บุคลิกภาพดี ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการขาดออกกำลังกาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคอ้วน เป็นต้น ดังนั้น ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเคลื่อนไหวตามความเหมาะสมของอายุอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที โดยออกกำลังกายที่ชอบ เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ บอดี้เวท โยคะ แอโรบิค เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนๆ คนรักได้อีกด้วย จึงขอเชิญชวนประชาชนร่วมกันมอบความรักให้กันด้วยการ “รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกาย” ส่งเสริมสุขภาพกายใจแข็งแรงร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย