

คู่มือ
โครงการ
พื้นที่สุขภาพดี

PA MASTERPLAN





คู่มือ

โครงข่าย พื้นที่สุขภาพดี

PA MASTERPLAN

สนับสนุนโดย



คู่มือ

โครงการขยับพื้นที่สุขภาพดี

PA MASTERPLAN

คณะทำงาน : รศ.ดร. พนิต ฤกษ์จินดา
ศกลวรรณ ข่ายม่าน
รัตนา มีมะโน
วชิรกร อาษาสุริต
วิจิตา ศรัทธา
สุณิศา ตันกุลธร
กัตพล วงศ์สามัคคี

เรียบเรียงโดย : รัตนา มีมะโน
สุณิศา ตันกุลธร

ออกแบบรูปเล่ม : ทิศา สุขแก้ว

จัดทำโดย : ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพะเมือง
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เผยแพร่โดย : ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพะเมือง
(Healthy Space Forum)
71 อาคาร จี.พี.เฮ้าส์ ถ.รัชฎ์
แขวงสีพระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2566
จำนวน 300 เล่ม. 36 หน้า

ISBN (e-book) 978-616-407-894-9

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

การมีสุขภาวะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีจึงเป็นกลไกหรือมาตรการหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนให้เกิดสภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพที่ดี นำไปสู่สุขภาพดี 4 มิติของประชาชน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางศีลธรรมและปัญญา

คู่มือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของ “โครงการศึกษาแนวทางการพัฒนาแผนแม่บทโครงข่ายพื้นที่สุขภาพ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย กรณีศึกษาจังหวัดภูเก็ตและจังหวัดเชียงราย” ที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะเมือง มีเป้าหมายเพื่อศึกษาและกระตุ้นให้ทุกคนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และมีการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย (Active Environment) ผ่านแผนแม่บทโครงข่ายพื้นที่สุขภาพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับเมือง โดยคู่มือนี้ยังได้มีการทดลองใช้จริงในพื้นที่ ด้วยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะช่วยสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโครงข่ายและพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทำให้ผู้ที่สนใจทุกภาคส่วนได้มีเครื่องมือและแนวทางในการพัฒนาพื้นที่สุขภาพดีในท้องถิ่นได้ด้วยตนเอง

พนิต ภูจันดา
และคณะทำงาน



คำนิยาม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีวิสัยทัศน์ที่ต้องการให้ “ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี” ด้วยการดำเนินการตามเป้าหมายยุทธศาสตร์ที่สอดคล้อง กับปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Determinants of Health) โดย 1 ในเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ที่สำคัญ 7 ด้าน คือ การเพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเป็นโรคไม่ติดต่อ (Noncommunicable diseases, NCDs) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียสุขภาพ (DALYs) และท้ายที่สุดนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนไทยถึงกว่า ร้อยละ 75

ทั้งนี้ แม้ว่าการมีกิจกรรมทางกายอาจเสมือนว่าเป็น พฤติกรรมส่วนบุคคลที่สามารถยกระดับได้ผ่านองค์ความรู้ และกิจกรรม อันส่งผลต่อทัศนคติด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การจะให้ผู้คนมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ “ในวิถีชีวิต” ผ่าน 3 รูปแบบกิจกรรมหลักในแต่ละวัน คือ การเดินทาง การทำงานและการนันทนาการ ได้นั้นการมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย นับว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งด้วยเหตุ ดังกล่าว สสส. และภาคีเครือข่าย จึงร่วมกันผลักดันให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เชื่อมโยงกับรูปแบบกิจกรรมหลักในแต่ละวัน ที่สนับสนุนให้เกิดความกระฉับกระเฉง ในชีวิตรวมไปถึงกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดี โดยเรียกพื้นที่เหล่านั้นว่า “พื้นที่สุขภาวะ”





“คู่มือโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี” ฉบับนี้คือคู่มือการสร้างพื้นที่สุขภาพที่ครอบคลุมเป็นระบบโครงข่าย จากประสบการณ์ขับเคลื่อนงานพื้นที่สุขภาพกว่าทศวรรษของภาคีเครือข่าย สสส. เพื่อให้พื้นที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนการมีวิถีชีวิตสุขภาพของผู้คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในละแวกบ้าน รวมไปถึงการขยายโครงข่ายถึงในระดับเมือง โดยอธิบายถึงการสร้างโครงข่ายพื้นที่สุขภาพอย่างเป็นขั้นเป็นตอน “อย่างสิ้นและง่ายต่อความเข้าใจ” ตั้งแต่การค้นหาประเภทของพื้นที่สุขภาพในเมือง การประเมินศักยภาพพื้นที่ แนวทางออกแบบพื้นที่ที่คำนึงถึงผู้ใช้งาน และมาตรฐานการออกแบบกลไกการขับเคลื่อนพื้นที่ ที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทของผู้เกี่ยวข้องและขั้นตอนในการขับเคลื่อน และท้ายที่สุดคือ การยกตัวอย่างกรณีศึกษาเพื่อให้ผู้ที่สนใจศึกษาสามารถเห็นภาพการดำเนินงานโครงข่ายพื้นที่สุขภาพในระดับเมืองอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

ในฐานะองค์กรหลักผู้มีบทบาทหน้าที่หนุนเสริมการทำงานเพื่อให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี หัวใจเป็นอย่างยิ่งว่า “คู่มือโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี” พร้อมใช้งานฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งองค์ความรู้ที่สำคัญ ที่จะทำให้เกิดการขยายผลโครงข่ายพื้นที่สุขภาพอย่างเป็นระบบและขอขอบพระคุณศูนย์สร้างเสริมสุขภาพเมือง (Healthy Space Forum) และภาคีเครือข่ายพื้นที่สุขภาพที่ร่วมพัฒนางานเขียนคุณภาพที่จะช่วยผลักดันให้เกิดสุขภาพที่ดีในอนาคตของประเทศไทยต่อไป

นางสาวนิรมล ราศรี

ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

20 วินาที
ออกกำลังกาย
ด้วยท่านี้

สารบัญ

- 01 วิธีการใช้คู่มือ
- 03 การค้นหาพื้นที่สุขภาพดีในเมือง
- 05 Tool 1 การแบ่งประเภทพื้นที่สุขภาพดี
- 06 Tool 2 การประเมินศักยภาพพื้นที่สุขภาพดี
- 09 การวางแนวทางการออกแบบพื้นที่
- 11 Tool 3 การสร้างสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับผู้ใช้งาน
- 16 Tool 4 มาตรฐานการออกแบบเมือง
- 17 การสร้างกลไกการขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี
- 19 Tool 5 องค์ประกอบในการขับเคลื่อน
- 20 Tool 6 ขั้นตอนการขับเคลื่อน
- 21 ตัวอย่างการออกแบบเมือง
- 23 เทศบาลนครภูเก็ต
- 29 เทศบาลนครเชียงราย
- 35 สรุปสาระสำคัญ
- 36 ที่มาข้อมูล



วิธีการใช้คู่มือ

“โครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี” หรือ PA Masterplan เป็นเครื่องมือทางผังเมืองที่ช่วยแก้ปัญหาภายในเมืองด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการปรับปรุงและเชื่อมโยงพื้นที่สีเขียว พื้นที่สาธารณะ รวมถึงพื้นที่ที่มีศักยภาพในเมือง ผ่านการออกแบบร่วมกันกับประชาชน เพื่อให้เกิดพื้นที่สุขภาพดีใกล้บ้าน สามารถเข้าถึงได้ในระยะ 500-800 เมตร หรือภายใน 15 นาที ทำให้คนในเมืองมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

การมีกิจกรรมทางกายต่ำ หรือการไม่ออกกำลังกายส่งผลให้มีอัตราการเสียชีวิตและทุพพลภาพเพิ่มขึ้นทั่วโลก อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงานในเมืองนั้น ๆ การเพิ่มอัตราการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายจึงกลายเป็นหนึ่งในเป้าหมายที่เมืองต่าง ๆ หันมาให้ความสนใจเนื่องจากสภาพแวดล้อมทางกายของเมืองมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ หากสภาพแวดล้อมในเมืองไม่เอื้ออำนวยให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ อาทิ ความลำบากในการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ ความไม่ปลอดภัย และรูปแบบการเดินทางที่ไม่เอื้อต่อการเดิน ประชาชนในเมืองย่อมเกิดกิจกรรมทางกายน้อยลง

การพัฒนาพื้นที่สุขภาพดีจึงเป็นเรื่องสำคัญ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาที่ดีจำเป็นต้องอาศัยความรู้และความเข้าใจเพื่อใช้เป็นแนวทาง คู่มือเล่มนี้ได้สรุปวิธีการสร้างโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การค้นหาพื้นที่สุขภาพดีในเมือง การวางแผนทางการออกแบบพื้นที่ และการสร้างกลไกการขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี

STEP 1

การค้นหาพื้นที่สุขภาพดีในเมือง

ทำความเข้าใจพื้นที่สุขภาพดีแต่ละประเภท ซึ่งมีลักษณะและการใช้งานที่แตกต่างกันไป รวมถึงรู้จักการประเมินพื้นที่เพื่อวิเคราะห์และปรับปรุงพื้นที่



TOOL 1



TOOL 2



STEP 2

การวางแผนทาง การออกแบบพื้นที่

การออกแบบพื้นที่ให้เกิดประโยชน์
และตอบโจทย์การใช้งานของคนใน
พื้นที่อย่างเท่าเทียมกัน



TOOL 3



TOOL 4



3 STEPS

การใช้งาน เครื่องมือ

STEP 3

การสร้างกลไกการขับเคลื่อน โครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี

การวางแผนองค์ประกอบและขั้นตอนการดำเนินงาน
การขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี



TOOL 5



TOOL 6



การค้นหาพื้นที่ สุขภาพดีในเมือง

การค้นหาพื้นที่สุขภาพดีเป็นกระบวนการตั้งต้นให้เจ้าของพื้นที่หรือผู้ที่มีความสนใจได้สร้างความคุ้นเคยและเข้าใจลักษณะของพื้นที่สุขภาพดีที่มีอยู่ให้มากขึ้น เพื่อให้สามารถพัฒนาพื้นที่เหล่านั้นให้เหมาะสมตามศักยภาพ และให้เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางการและสุขภาพะ ในขั้นตอนนี้อาศัย 2 เครื่องมือหลัก คือ เครื่องมือแบ่งประเภทพื้นที่สุขภาพดีและเครื่องมือประเมินศักยภาพพื้นที่สุขภาพดีที่มีอยู่เพื่อเสาะหาพื้นที่ที่เหมาะสม และมีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพะในท้องถิ่นของตน ก่อนการวางแผน พัฒนา และออกแบบพื้นที่ในอนาคต



STEP



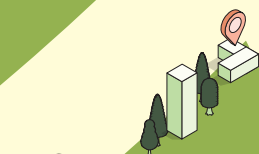
TOOL 1

การแบ่งประเภท
พื้นที่สุขภาพดี



TOOL 2

การประเมินศักยภาพ
พื้นที่สุขภาพดี



TOOL 1

การแบ่งประเภท พื้นที่สุขภาพดี

เครื่องมือแรกเป็นตัวช่วยในการทำความเข้าใจและค้นหาพื้นที่สุขภาพดีในเมืองของท่าน โดยพื้นที่สุขภาพดีในประเทศไทยสามารถแบ่งกลุ่มตามลักษณะการใช้งานทั้งแบบสาธารณะและแบบกึ่งสาธารณะได้เป็น 10 ประเภท

พื้นที่สุขภาพดีเหล่านี้สามารถพัฒนาเป็นพื้นที่สุขภาพที่ส่งเสริมให้คนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ลดโรค NCDs (กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) และอยู่ใกล้บ้านในระยะเดิน 500-800 เมตร





TOOL 2

การประเมินศักยภาพ พื้นที่สุขภาพดี

เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ทุกคนสามารถประเมินศักยภาพของพื้นที่ ตลอดจนปัญหา หรือข้อจำกัดของพื้นที่สุขภาพดีนั้น ๆ เพื่อให้ผู้พัฒนาสามารถปรับปรุงคุณภาพและประสิทธิภาพของพื้นที่สุขภาพดีได้อย่างตรงจุด โดยมีเกณฑ์พื้นฐาน 5 ปัจจัย ประกอบด้วย



กิจกรรมและการใช้งาน

ประกอบด้วยเวลาเปิด-ปิด จำนวนของกิจกรรม ความต่อเนื่องของการทำกิจกรรม ความหลากหลายของประเภทกิจกรรม และความยืดหยุ่น



กลุ่มผู้ใช้งาน

กลุ่มผู้ใช้งานพื้นที่นั้นมีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่ ข้อมูลนี้สามารถรวบรวมได้จากการลงสำรวจพื้นที่ จากการศึกษาสามารถแบ่งผู้ใช้งานออกเป็น 5 กลุ่มหลัก ได้แก่ วัยเด็ก 5-12 ปี วัยรุ่น 13-19 ปี วัยผู้ใหญ่ 20-59 ปี วัยสูงอายุ 60+ ปี และกลุ่มผู้เปราะบาง



การเข้าถึงพื้นที่

การส่งเสริมการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะผ่านการเชื่อมโยงโครงข่ายทางสัญจรทางเท้าและจักรยาน ให้สามารถรองรับได้ทั้งคนเดินถนนรวมถึงผู้ใช้จักรยานและผู้พิการ โดยพิจารณาจากวิธีการเดินทาง การเปิดรับผู้ใช้งาน ระยะทางระหว่างชุมชน ค่าเข้าใช้งาน และการการจับจองใช้งานพื้นที่



ความปลอดภัย

การออกแบบให้พื้นที่สุขภาพดีมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้งาน ได้แก่ แสงสว่าง การเฝ้าระวัง การแบ่งพื้นที่กิจกรรม การป้องกันอาชญากรรม และการรับความเสี่ยงซึ่งจะทำให้ผู้ใช้รู้สึกสบายทั้งกายและใจที่จะเข้ามาใช้งานและร่วมกิจกรรม



ความสะดวกสบาย

การปรับปรุงและเพิ่มเติมสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่สุขภาพดีไปจนถึงการออกแบบพื้นที่ผิววัสดุและองค์ประกอบสีเขียวเพื่อสร้างสุนทรียภาพในการใช้งาน ได้แก่ การเพิ่มร่มเงา การสร้างห้องน้ำ การลดสิ่งกีดขวาง การรักษาความสะอาด

เกณฑ์การประเมิน ศักยภาพพื้นที่สุขภาพดี

การให้คะแนนจะเรียงลำดับจากน้อยไปมากโดยพิจารณา
ตัวชี้วัดเพื่อนำไปวิเคราะห์และปรับปรุงพื้นที่ต่อไป

ตัวชี้วัด		เกณฑ์คะแนน			
		0	1	2	3
 กิจกรรม และ การใช้งาน	เวลาเปิด-ปิด	ปิด	เปิดบางวัน หรือไม่มีเวลา เปิดปิดชัดเจน	เปิดบางวันหรือ เปิดทุกวัน และมีเวลา เปิดปิดชัดเจน	เปิดทุกวัน และตลอดทั้งวัน
	จำนวนของกิจกรรม	ไม่มีกิจกรรม	มีกิจกรรม 1-2 กิจกรรม	มีกิจกรรม 3-5 กิจกรรม	มากกว่า 5 กิจกรรมขึ้นไป
	ความต่อเนื่องของ การทำกิจกรรม	ไม่มีกิจกรรม	นาน ๆ ครั้ง	มีการทำกิจกรรม อย่างต่อเนื่องทุก วัน	มีการทำกิจกรรม อย่างต่อเนื่องทุกวัน
	ความหลากหลาย ของประเภทกิจกรรม	ไม่มีกิจกรรม	มีกิจกรรม PASSIVE หรือ ACTIVE	มีกิจกรรม PASSIVE และ ACTIVE	มีกิจกรรมทั้ง PASSIVE และ ACTIVE หลายระดับ
	ความยืดหยุ่น	ไม่มีการปรับเปลี่ยน การใช้งาน	-	มีการปรับเปลี่ยน การใช้งานแต่ ไม่หลากหลาย	มีการปรับเปลี่ยน การใช้งาน ได้หลากหลาย
 การเข้าถึง พื้นที่	วิธีการเดินทาง	-	เข้าถึงได้ด้วย รถยนต์ส่วนบุคคล เท่านั้น	เข้าถึงได้ด้วยการ เดินและจักรยาน	เข้าถึงได้สะดวก ด้วยการเดินและ จักรยาน
	ช่องเปิด	-	มีรั้วล้อมหรือมีทาง เข้าออกทางเดียว	มีรั้วธรรมชาติล้อม หรือทางเข้าออก หลายทาง	ไม่มีการล้อมรั้ว เข้าออกได้หลายทาง
	ระยะทางระหว่างชุมชน	อยู่ห่างจากชุมชน (มากกว่า 1.5 กม.)	อยู่ห่างจากชุมชน (800-1,500 ม.)	อยู่ใกล้ชุมชน (500-800 ม.)	อยู่ใกล้ชุมชนมาก (300 ม.)
	ค่าเช่าใช้งาน	เสียค่าเช่า	-	-	ฟรี
	การจับจองพื้นที่	ทุกพื้นที่มีการ จับจองโดย ผู้ใช้งานประจำ	บางส่วนมีการจับจอง พื้นที่ เช่น กลุ่ม สมาคม กลุ่มชมรม	ทุกคนเข้าใช้งานได้ แต่ไม่มีการ จัดสรรพื้นที่	ทุกคนเข้าไปใช้ได้ และไม่มีการจัดสรร พื้นที่
 กลุ่ม ผู้ใช้งาน	เด็ก (2-12 ปี)	ไม่มี	-	-	มี
	วัยรุ่น (13-24 ปี)	ไม่มี	-	-	มี
	วัยทำงาน (25-59 ปี)	ไม่มี	-	-	มี
	สูงอายุ (60+)	ไม่มี	-	-	มี
	กลุ่มเปราะบาง	ไม่มี	-	-	มี

ตัวชี้วัด		เกณฑ์คะแนน			
		0	1	2	3
 ความปลอดภัย	แสงสว่าง	ไม่มี	มีเป็นบางจุด	มีแต่ไม่ครอบคลุมทั้งพื้นที่	มีครอบคลุมทั้งพื้นที่
	การไฟฟ้าระวัง	ไม่มี	มีเป็นบางจุด	มีแต่ไม่ครอบคลุมทั้งพื้นที่	มีครอบคลุมทั้งพื้นที่
	การแบ่งพื้นที่กิจกรรม	ไม่มี	มีการแบ่งพื้นที่กิจกรรมแต่ไม่ชัดเจน รบกวนกันบ่อยครั้ง	มีการแบ่งพื้นที่กิจกรรมแต่ไม่ชัดเจน รบกวนกันบางครั้ง	มีการแบ่งพื้นที่กิจกรรมชัดเจน ไม่รบกวนกัน
	อาชญากรรม	มี	-	-	ไม่มี
	การรับความเสี่ยง	ไม่สามารถรองรับความเสี่ยงได้	สามารถเป็นพื้นที่รองรับความเสี่ยงได้บ้าง	มีพื้นที่รองรับความเสี่ยงได้ดี แต่ไม่มีป้ายบอก	มีพื้นที่รองรับความเสี่ยงได้ดี มีป้ายชัดเจน
 ความสะดวกสบาย	ร่มเงา	ไม่มี	มีเป็นบางจุด (<50%)	มีแต่ไม่ครอบคลุมทั้งพื้นที่ (>50%)	มีครอบคลุมทั้งพื้นที่ (>80%)
	ห้องน้ำ	ไม่มี	มีแต่ไม่เปิดให้ใช้	มีแต่ขาดการดูแล	มีและได้รับการดูแลสม่ำเสมอ
	ที่จอดรถ	ไม่มี	มีแต่ยังไม่เพียงพอ	มีเพียงพอแต่ยังขาดการจัดการ	มีเพียงพอและมีจัดการที่ดี
	สิ่งกีดขวาง	มีสิ่งกีดขวางจำนวนมากและจัดการได้ยาก	มีสิ่งกีดขวางบางจุด แต่จัดการได้ยาก	มีสิ่งกีดขวางบางจุด แต่จัดการได้ง่าย	ไม่มีสิ่งกีดขวาง
	การจับจองพื้นที่	ไม่สะอาดและไม่มีการจัดการขยะ	สะอาดเป็นบางจุด และไม่มีการจัดการขยะ	สะอาดเป็นบางจุด มีการจัดการขยะบางครั้ง	สะอาดทั้งบริเวณ และมีการจัดการขยะสม่ำเสมอ

เกณฑ์การประเมินศักยภาพของพื้นที่สุขภาพดี

คะแนนสูงสุดในการประเมินคือ 75 คะแนน แบ่งเป็นเกณฑ์ต่าง ๆ ดังนี้

คะแนน 0-25 : พื้นที่นี้ต้องการการปรับปรุงใหม่ทั้งในด้านกายภาพและการเพิ่มกิจกรรมใหม่ในพื้นที่

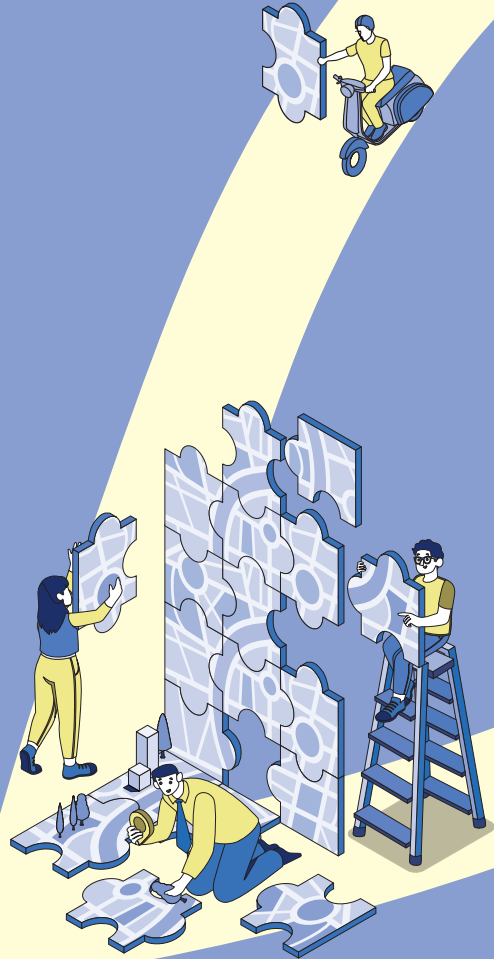
คะแนน 26-50 : พื้นที่นี้ต้องการปรับปรุงในระดับปานกลาง ทั้งในด้านกายภาพและกิจกรรมใหม่ การให้ความสำคัญกับการปรับปรุงในส่วนนี้จะช่วยให้พื้นที่น่าอยู่และมีศักยภาพดีขึ้น

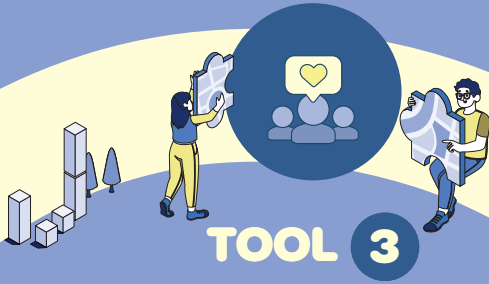
คะแนน 51-75 : พื้นที่นี้มีศักยภาพที่ดีอยู่แล้ว แต่อาจต้องพิจารณาเพิ่มเติมในส่วนของกิจกรรมใหม่เล็กน้อย เพื่อเพิ่มคุณค่าและประสิทธิภาพในการใช้งานของพื้นที่ในอนาคต

การวางแผนทาง การออกแบบพื้นที่

เมื่อท้องถิ่นหรือผู้ที่มีความสนใจได้รู้จักทั้งศักยภาพและข้อจำกัดของพื้นที่สภาพดีในชุมชนของตนเป็นอย่างดี ขั้นตอนต่อไปจึงเป็นการออกแบบพื้นที่ให้เกิดประโยชน์และตอบโจทย์การใช้งานของคนในพื้นที่อย่างเท่าเทียม ผู้ออกแบบต้องคำนึงถึงคนทุกกลุ่มและศึกษาความต้องการรวมถึงพฤติกรรมการใช้งานของกลุ่มเป้าหมาย เครื่องมือที่ 3 และ 4 จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยหาคำตอบเรื่องลักษณะกิจกรรม พื้นที่ที่สร้างสุขภาวะครบทุกมิติ และมาตรฐานในการออกแบบ

2 STEP





TOOL 3

การสร้างสุขภาวะและ
ความเป็นอยู่ที่ดี
สำหรับผู้ใช้งาน



TOOL 4

มาตรฐาน
การออกแบบเมือง

TOOL 3

การสร้างสุขภาวะและความ เป็นอยู่ที่ดีสำหรับผู้ใช้งาน



เป็นเครื่องมือที่เกิดจากการบูรณาการระหว่างมิติด้าน สุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดี กับความต้องการของ ผู้ใช้งานแต่ละกลุ่มวัย เพื่อให้ผู้ออกแบบมีเครื่องมือใน การออกแบบพื้นที่และกิจกรรม ขณะเดียวกันยังสามารถ ออกแบบพื้นที่สาธารณะให้ส่งเสริมมิติด้านสุขภาวะอย่าง ครอบคลุม

ทั้งนี้ ผู้ออกแบบควรสำรวจและกำหนดกลุ่มผู้ใช้งาน เป้าหมายให้ชัดเจนก่อน รวมถึงควรจัดกระบวนการ การรับฟังความคิดเห็นกับคนในชุมชน เพื่อให้สามารถ คัดเลือกหรือสร้างสรรค์พื้นที่และกิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาวะด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

ความเป็นอยู่ที่ดี (WELL-BEING)



มิติสุขภาวะด้านกายภาพ (PHYSICAL WELL-BEING)

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การหลับอย่างมี คุณภาพ และการออกกำลังกายหรือขยับร่างกาย เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นโรค โดยเฉพาะ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รวมถึงการลดความ เครียดหรือความเหนื่อยล้าทางร่างกาย



มิติสุขภาวะด้านจิตใจ (MENTAL WELL-BEING)

ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึก และการ รับมือกับความเครียดได้น่ามาซึ่งการไม่เครียดและ มีความพึงพอใจในการใช้ชีวิต จิตใจที่มีสุขภาวะยัง ส่งผลต่อการเรียนรู้และการทำงานที่ดีด้วย



มิติสุขภาวะด้านสังคม (SOCIAL WELL-BEING)

ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น การรักษาและ พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกัน ความเป็น อยู่ที่ดีทางสังคมส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ ฮอโมน ความเครียด ความดันโลหิต และอัตราการเดินของ หัวใจ



มิติสุขภาวะด้านสติปัญญา (INTELLECTUAL WELL-BEING)

การส่งเสริมกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดความคิด สร้างสรรค์และทักษะใหม่ ๆ รวมถึงการฝึกวิเคราะห์ และแก้ปัญหา เพื่อเสริมสร้างปัญญา ผู้ที่มีสุขภาพ ทางปัญญาในระดับสูงจะมีจิตใจที่กระตือรือร้น พร้อมเรียนรู้และพัฒนาทักษะของตน และยังมี ความ เชื่อมั่นที่จะแสวงหาการเรียนรู้ตลอดชีวิต

กลุ่มผู้ใช้งาน (USER)

วัยเด็ก
5-12 ปี



วัยรุ่น
12-19 ปี



วัยผู้ใหญ่
20-59 ปี



วัยสูงอายุ
60+ ปี



ด้านกายภาพ (PHYSICAL)



ด้านกายภาพ (PHYSICAL)	วัยเด็ก 5-12 ปี	วัยรุ่น 12-19 ปี	วัยผู้ใหญ่ 20-59 ปี	วัยสูงอายุ 60+ ปี
 การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ	- กิจกรรมพัฒนาการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งตามเส้น เดินเส้น	- กิจกรรมประเภทแอโรบิกอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เช่น วิ่งสู่ว่ายน้ำ เดินสเก็ตบอร์ด	- กิจกรรมแอโรบิกแบบปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่งมาราธอน ปั่นจักรยาน	- กิจกรรมประเภทแอโรบิกแบบเบา และการเดิน ปั่นจักรยาน
 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง	- การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่และความแข็งแรง จากการวิ่ง การกระโดด หรือ กิจกรรมที่ออกแรง เช่น ปีนป่าย โยนบอล กระโดดไกล	- กิจกรรมพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต เช่น วิ่ง เล่นกีฬา บอลดีเวท โหนบาร์	- กิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก เช่น การยกน้ำหนัก โหนตัว เล่นกีฬา	- กิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก เช่น การแกว่งแขน เล่นกีฬาแบบเบา
 การออกกำลังกายทรงตัว	- การทรงตัวและควบคุมร่างกาย เช่น นึกกระดก เดินทรงตัว กระโดด แทรมโพลีน	- การทรงตัวและควบคุมร่างกาย เช่น เดินทรงตัว กระโดดแทรมโพลีน	- การทรงตัวและควบคุมร่างกาย เช่น เดินทรงตัว กระโดด	- กิจกรรมเพิ่มความสมดุลและการทรงตัวของร่างกาย ลดความเสี่ยงในการหกล้ม เช่น เดินทรงตัว ไทเก็ก ทางเดินขนาดเท้า
 การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น	- การบริหารกล้ามเนื้อที่มีการยืดและหดตัว เช่น หมุนไหล่ แกว่งแขน	- กิจกรรมพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ เช่น โยคะ	- กิจกรรมพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ เช่น โยคะ พิลาทิส	- การบริหารกล้ามเนื้อที่มีแรงต้าน มีการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อ ร่วมกับการเคลื่อนไหวของข้อ เช่น โยคะ การยืดเหยียด
 การฝึกประสาทสัมผัส	- การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเมื่อมีสิ่งกีดขวาง เช่น ปีนดินน้ำมัน กำแพงสัมผัส กระบะทราย	- การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเมื่อมีสิ่งกีดขวาง เช่น แรงบีบฝ่ามือ	- การเคลื่อนไหวทดสอบความเร็วในการตอบสนองของกล้ามเนื้อ - การเดินบนพื้นวัสดุที่แตกต่างกัน	- การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเมื่อมีสิ่งกีดขวาง เช่น แรงบีบฝ่ามือ - การเดินบนพื้นวัสดุที่แตกต่างกัน



ด้านจิตใจ (MENTAL)

ด้านจิตใจ (MENTAL)



วัยเด็ก
5-12 ปี



วัยรุ่น
12-19 ปี



วัยผู้ใหญ่
20-59 ปี



วัยสูงอายุ
60+ ปี



การเชื่อมต่อ

- สภาพแวดล้อมที่อบอุ่น เป็นมิตร มีสีสันสดใส
- พื้นที่แสดงความคิดเห็น และรับฟัง
- พื้นที่สาธารณะแบบ เป็นมิตรกับเด็ก (Child-friendly)
- กิจกรรมเกมแบบกลุ่ม สำหรับเด็ก

- กิจกรรมคลายเครียด นันทนาการ
- พื้นที่แสดงความคิดเห็น และรับฟัง
- พื้นที่แสดงออกทาง การเมือง
- พื้นที่เดทสำหรับคู่รัก
- พื้นที่รวมตัวกับเพื่อน ๆ

- กิจกรรมคลายเครียด ส่งเสริมงานอดิเรกหรือ ความคิดสร้างสรรค์
- พื้นที่รวมตัวสำหรับ ครอบครัว
- พื้นที่เดทสำหรับคู่รัก
- พื้นที่รวมตัวกับเพื่อน ๆ

- พื้นที่ครอบครัว เช่น การเดินเล่นกับลูก หลาน
- พื้นที่พบปะเพื่อน ๆ



การเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง

- พื้นที่และอุปกรณ์การ เล่นที่มีสีสัน มีความ เหมาะสม เล่นได้ อิสระ และสะอาด
- พื้นที่ค้นหาตัวเอง
- พื้นที่เรียนรู้

- การแสดงความสามารถ สนับสนุน การเป็นตัว ของตัวเอง ส่งเสริม ความมั่นใจ
- พื้นที่ค้นหาตัวเอง
- พื้นที่แสดงทักษะ ความรู้ และ ความ สามารถ
- การทำงานอดิเรก เช่น งานศิลปะ หัตถกรรม และอ่านหนังสือ

- พื้นที่ส่งเสริม การเรียนรู้ เช่น ห้องสมุดชุมชน
- การทำงานอดิเรก เช่น งานศิลปะ หัตถกรรม และอ่านหนังสือ

- การทำงานอดิเรก เช่น งานศิลปะ หัตถกรรม และอ่านหนังสือ
- พื้นที่เรียนรู้ เช่น เรียนรู้ การใช้ เทคโนโลยี



การให้

- กิจกรรมอาสาของ ชุมชน
- พื้นที่เล่นที่ส่งเสริมการ ใช้งานร่วมกัน

- การมีทัศนคติเชิงบวก ต่อตนเอง
- กิจกรรมอาสาของ ชุมชน
- พื้นที่แบ่งปัน ประสบการณ์

- การมีทัศนคติเชิงบวก ต่อตนเอง
- กิจกรรมอาสาของ ชุมชน
- พื้นที่แบ่งปัน ประสบการณ์

- การมีทัศนคติเชิงบวก ต่อตนเอง
- กิจกรรมอาสาของ ชุมชน
- พื้นที่แบ่งปัน ประสบการณ์



การมีสติ

- รู้จักการจัดการกับ ความเสี่ยง ประเมิน อันตรายที่เกิดขึ้น จากการเล่น
- การใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อให้อารมณ์สบายใจ
- สถานที่ที่ได้อยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย

- ส่งเสริมการรับรู้และ เข้าใจเกี่ยวกับปัญหา ทางสุขภาพจิต
- การมีความเป็นส่วนตัว
- สถานที่ที่ได้อยู่แล้วรู้สึก ปลอดภัย
- การได้ใกล้ชิด ธรรมชาติ

- ส่งเสริมการรับรู้และ เข้าใจเกี่ยวกับปัญหา ทางสุขภาพจิต
- การมีความเป็นส่วนตัว
- สถานที่ที่ได้อยู่แล้วรู้สึก ปลอดภัย
- การได้ใกล้ชิด ธรรมชาติ

- สถานที่ที่ได้อยู่แล้วรู้สึก ปลอดภัย
- พื้นที่สงบสำหรับการ นั่งสมาธิหรือกิจกรรม ทางศาสนา
- การได้ใกล้ชิด ธรรมชาติ
- การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย

ด้านสังคม (SOCIAL)



ด้านสังคม (SOCIAL)



วัยเด็ก
5-12 ปี



วัยรุ่น
12-19 ปี



วัยผู้ใหญ่
20-59 ปี



วัยสูงอายุ
60+ ปี



- ได้อยู่ร่วมกับเพื่อน เพื่อให้เด็กรู้จักการปรับตัวเข้ากับคนอื่น และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข
- พื้นที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์แบบกลุ่ม
- พื้นที่แสดงความสามารถ
- พื้นที่แสดงความคิดเห็น

- ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมวัย และสมาชิกในครอบครัว
- กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริการชุมชน และกิจกรรมอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพทางสังคมเสริมสร้างความรับผิดชอบ
- พัฒนาทักษะการเป็นผู้ผู้นำ และสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนจากพื้นที่ที่แตกต่างกัน
- พื้นที่แสดงความสามารถ เช่น เวทีดนตรี
- พื้นที่แสดงความคิดเห็น กิจกรรมเกมแบบกลุ่ม เช่น บอร์ดเกม
- การเข้าร่วมเทศกาล และประเพณีต่าง ๆ

- ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และสมาชิกในครอบครัว
- กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริการชุมชนและสังคม
- พัฒนาทักษะการเป็นผู้ผู้นำ การแสดงความรับผิดชอบ การแก้ไขปัญหา การติดต่อสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนจากพื้นที่ที่แตกต่างกัน
- การส่งเสริมความเข้าใจทางวัฒนธรรม และการยอมรับความหลากหลาย
- กิจกรรมเกมแบบกลุ่ม เช่น บอร์ดเกม
- การเข้าร่วมเทศกาล และประเพณีต่าง ๆ ชมรมกีฬา
- พื้นที่การทำกิจกรรมหมู่ เช่น พื้นที่สังสรรค์
- การแสดงและชมดนตรี
- กิจกรรมอาสาสมัคร

- การสนับสนุนเครือข่ายและกิจกรรมทางสังคม
- การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ที่ส่งผลต่อสุขภาวะจิตใจ
- มีการสื่อสารที่สม่ำเสมอกับครอบครัว เพื่อน และสมาชิกในชุมชน ช่วยลดความเหงาและสร้างความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- ชมรมผู้สูงอายุ
- สภากาแฟ
- กิจกรรมอาสาสมัคร
- กิจกรรมเกมแบบกลุ่ม เช่น บอร์ดเกม
- การท่องเที่ยว
- กิจกรรมทางศาสนา
- การเข้าร่วมเทศกาล และประเพณีต่าง ๆ



ด้านสติปัญญา (INTELLECTUAL)

ด้านสติปัญญา (INTELLECTUAL)



วัยเด็ก
5-12 ปี



วัยรุ่น
12-19 ปี



วัยผู้ใหญ่
20-59 ปี



วัยสูงอายุ
60+ ปี



ปัญญาด้านมนุษยสัมพันธ์

- การได้แสดงความเห็น
เรียนรู้ภาษาต่าง ๆ
ผ่านการพบปะผู้คน

- การได้แสดงความเห็น
เรียนรู้ภาษาต่าง ๆ
ผ่านการพบปะผู้คน

- การเรียนรู้ทักษะหรือ
ความรู้ใหม่
- การส่งเสริมให้มีการ
เรียนรู้ตลอดชีวิต
- การอบรมและสัมมนา

- การเรียนรู้ทักษะหรือ
ความรู้ใหม่
- การส่งเสริมให้มีการ
เรียนรู้ตลอดชีวิต
- การได้แสดงความเห็น



ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์

- การส่งเสริมความคิด
สร้างสรรค์และ
จินตนาการผ่านรูปแบบ
การทำศิลปะ

- การส่งเสริมความคิด
สร้างสรรค์และ
จินตนาการ
- การชมงานแสดง
ศิลปะ ชมพิพิธภัณฑ์
- เวิร์กช็อปตามความ
สนใจ

- การส่งเสริมการแสดง
ความคิดสร้างสรรค์
ผ่านกิจกรรม
- การชมงานแสดง
ศิลปะ ชมพิพิธภัณฑ์
- เวิร์กช็อปตามความ
สนใจ

- การได้แสดงความเห็น
เรียนรู้ภาษาต่าง ๆ
ผ่านการพบปะผู้คน
- การทำงานศิลปะและ
งานฝีมือ



ปัญญาด้านภาษา

- พัฒนาด้านการใช้
ภาษา เช่น
การอ่านหนังสือ
การฟังนิทาน

- เข้าถึงการศึกษามี
คุณภาพและโอกาสใน
การเรียนรู้ที่หลากหลาย
- อ่านหนังสือที่หลากหลาย

- พัฒนาด้านการใช้
ภาษา
- พื้นที่พบปะพูดคุยกับ
ชาวต่างชาติ
- การอ่านและการฟัง

- พัฒนาด้านการใช้
ภาษา
- พื้นที่พบปะพูดคุยกับ
ชาวต่างชาติ
- การอ่านและการฟัง



ปัญญาด้านตรรกศาสตร์

- การทำกิจกรรมที่คิด
วิเคราะห์บริหารสมอง
- การเล่นเกมปริศนา
- การเล่นเกมเสริม
ความคิดสร้างสรรค์
เช่น เลโก้

- การทำกิจกรรมที่คิด
วิเคราะห์บริหารสมอง
- เกมกระดาน
- โจทย์คำนวณ

- การทำกิจกรรมที่คิด
วิเคราะห์บริหารสมอง
- เกมกระดาน
- โจทย์คำนวณ

- การทำกิจกรรมที่คิด
วิเคราะห์บริหารสมอง
- เกมกระดาน
- โจทย์คำนวณ



ปัญญาด้านธรรมชาติ

- การทดลองและเรียน
รู้สิ่งใหม่ เช่น การ
ทดลองกับวัสดุ
ธรรมชาติ

- การทดลองและเรียน
รู้สิ่งใหม่ เช่น การ
ทดลองกับวัสดุ
ธรรมชาติ

- การทดลองและเรียน
รู้สิ่งใหม่ เช่น การ
ทดลองกับวัสดุ
ธรรมชาติ

- การทดลองและเรียน
รู้สิ่งใหม่ เช่น การ
ทดลองกับวัสดุ
ธรรมชาติ



ปัญญาด้านดนตรี

- การส่งเสริมการแสดง
ความคิดสร้างสรรค์
ผ่านกิจกรรม เช่น
การเล่นดนตรี

- การส่งเสริมการแสดง
ความคิดสร้างสรรค์
ผ่านกิจกรรม เช่น
การเล่นดนตรี

- การส่งเสริมการแสดง
ความคิดสร้างสรรค์
ผ่านกิจกรรม เช่น
การเล่นดนตรี

- การส่งเสริมการแสดง
ความคิดสร้างสรรค์
ผ่านกิจกรรม เช่น
การเล่นดนตรี



TOOL 4

มาตรฐาน การออกแบบเมือง

เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อแนะนำและควบคุมการวางแผน ออกแบบพื้นที่ในการพัฒนาเมือง ใช้ในการกำหนด เป้าหมายหรือกำกับกระบวนการในการสร้างเมืองหรือ สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ช่วยทำให้เจ้าของพื้นที่ทราบว่าพื้นที่ ส่งเสริมกิจกรรมภายในชุมชนของตนต้องการการปรับปรุง หรือเพิ่มมาตรฐานการออกแบบอย่างไร

ตัวอย่างองค์ประกอบการออกแบบเมือง

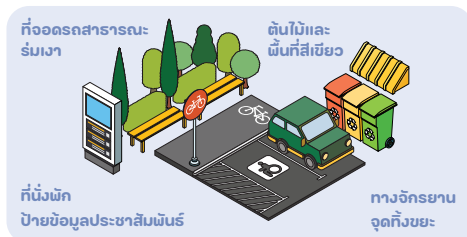
● ปัจจัยด้านความปลอดภัย (SAFETY)

การออกแบบให้พื้นที่สาธารณะที่มีความปลอดภัยต่อ ผู้ใช้งาน ทำให้ผู้ใช้รู้สึกสบายทั้งกายและใจในการเข้ามา ใช้พื้นที่ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



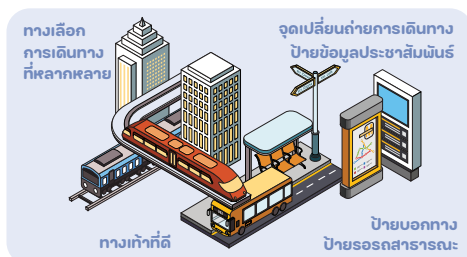
● ปัจจัยด้านความสะดวกสบาย (CONVENIENCE)

การปรับปรุงและเพิ่มเติมสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ สาธารณะ ไปจนถึงการออกแบบพื้นผิว วัสดุ และ องค์ประกอบสีเขียวเพื่อสร้างสุนทรียภาพในการใช้งาน



● ปัจจัยด้านการเข้าถึง (ACCESSIBILITY)

การส่งเสริมการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะผ่านการเชื่อมโยง โครงข่ายทางสัญจรเท้าและทางจักรยานกับพื้นที่ ให้รองรับได้ทั้งคนเดินถนนทั่วไปรวมถึงผู้พิการ และผู้พิการ



การสร้างกลไก การขับเคลื่อน โครงข่ายพื้นที่ สุขภาพดี

จากทั้ง 2 ขั้นตอนที่ผ่านมา จะเห็นว่าท้องถิ่นหรือเมืองมีพื้นที่สุขภาพดีที่มีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายประเภทใดบ้าง พื้นที่เหล่านี้มีข้อจำกัดและจุดแข็งอะไร และผู้ออกแบบสามารถมองหาแนวทางการออกแบบพื้นที่แบบใดได้บ้าง ในส่วนสุดท้ายนี้จึงเป็นการกล่าวถึงองค์ประกอบ และการดำเนินการขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อให้สามารถนำองค์ความรู้ไปดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรม

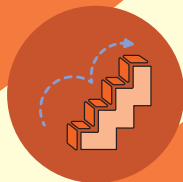
3 STEP





TOOL 5

องค์ประกอบ
ในการขับเคลื่อน



TOOL 6

ขั้นตอน
การขับเคลื่อน



TOOL 5

องค์ประกอบในการขับเคลื่อน

องค์ประกอบในการขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี ประกอบด้วย 3 สิ่ง ที่ผู้ขับเคลื่อนต้องเข้าใจ ได้แก่ การพัฒนาขีดความสามารถ การวางแผนและบริหารจัดการร่วมกัน และบทบาทและหน้าที่ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

1. การพัฒนาขีดความสามารถ

เป็นพื้นฐานที่สำคัญทำให้ท้องถิ่นเกิดการเรียนรู้และความเข้าใจในการขับเคลื่อนแผนแม่บทโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีครอบคลุมตั้งแต่การจัดการองค์ความรู้ การเผยแพร่องค์ความรู้ การให้คำปรึกษา การทำฐานข้อมูลเข้าถึงได้ง่าย และการอบรมให้ผู้ที่มีความสนใจสามารถนำแนวคิดและหลักการไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

2. การวางแผนและบริหารจัดการร่วมกัน

เป็นการทำงานร่วมกันของกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในพื้นที่ โดยมีกระบวนการจัดประชุมเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายมาร่วมวางแผนหารือ และเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับแผนและกลไก การดูแลรักษาและบริหารจัดการพื้นที่ และการเงินทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไปจนถึงการกำหนดบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละโครงการ รวมถึงการจัดเวทีเสวนาเพื่อกระตุ้นให้คนในเมืองเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงแนวคิดสุขภาพมากขึ้น

3. บทบาทและหน้าที่ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

เป็นกลุ่มคนที่มียุทธศาสตร์ในการสนับสนุนตั้งแต่ระดับแผนแม่บทไปจนถึงการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่

ผู้สนับสนุน (ADVOCACY)

ช่วยเผยแพร่องค์ความรู้และสนับสนุนงบประมาณในการขับเคลื่อนพื้นที่สุขภาพดีเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น

- สสส.
- สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ
- กรมพลศึกษา
- กกท.
- ททท.
- ฯลฯ

ผู้จัดหาพื้นที่ (PROVISION) และผู้จัดการเงินทุน (FINANCIAL MANAGEMENT)

อำนวยความสะดวกในการใช้พื้นที่ สาธารณะบริการจัดการเงินทุนสาธารณะ และช่วยหาเงินทุนให้โครงการ เช่น

- เทศบาล
- อบจ.
- สสจ.
- ฯลฯ

ผู้ขับเคลื่อน (ACTIVATE)

จัดกิจกรรมหรือเทศกาล รวมถึงช่วยสนับสนุนด้านเงินและอุปกรณ์เพื่อให้การพัฒนาพื้นที่สมบูรณ์มากขึ้น

- หน่วยงานภาคเอกชน
- บริษัทพัฒนาเมือง
- หอการค้าจังหวัด
- ผู้ค้าในท้องถิ่น
- ฯลฯ

ผู้วิจัยและวางแผน (RESEARCH AND PLANNING)

วิจัยและติดตามผล เพื่อแบ่งปันข้อมูลและองค์ความรู้เพื่อสนับสนุนโครงการให้สอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น

- ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ
- ภาควิชาหรือสาย สสส.
- สถาบันการศึกษา
- ฯลฯ

ท้องถิ่น

ส่วนกลาง

เอกชน

บทบาทและหน้าที่ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

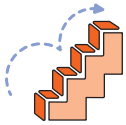
ภาคี

ประชาชน

ผู้อนุรักษ์ (PROTECTION)

มีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะทางในการพัฒนาพื้นที่สาธารณะให้กับกลุ่มผู้ขับเคลื่อนเมือง เช่น

- ประชาชน
- ชุมชน
- สมาคม
- ชมรม
- ฯลฯ



TOOL 6

ขั้นตอนการขับเคลื่อน

เส้นทางการขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีเป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมให้ท้องถิ่นสามารถบริหารจัดการแผนและพื้นที่ได้ด้วยตนเองอย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง



สำหรับเมืองหรือท้องถิ่นที่ต้องการขับเคลื่อนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีอย่างจริงจัง สามารถศึกษาเส้นทางการขับเคลื่อนตามแผนภาพนี้ โดยจะเห็นว่าการสร้างโครงข่ายสุขภาพดีที่สมบูรณ์จำเป็นต้องวางบทบาทหน้าที่และมีการทำงานร่วมกันจากคนทุกกลุ่ม ทั้งจากภาครัฐส่วนกลาง ภาครัฐท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาคประชาชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตามในการดำเนินงานจริงอาจมีลำดับขั้นตอนที่ซับซ้อนกว่านี้ หรือบางท้องถิ่นอาจไม่สามารถดำเนินได้ตามลำดับขั้นตอนดังกล่าว ก็สามารถปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของท้องถิ่นนั้น ๆ ได้

เส้นทางการขับเคลื่อนเริ่มต้นจากการร่วมกลุ่มเครือข่ายที่มีเป้าหมายร่วมกัน กลุ่มคนเหล่านี้ไม่ว่าจะมาจากภาคส่วนใด

ก็เป็นกำลังหลักที่ช่วยขับเคลื่อนโครงการให้ดำเนินต่อไป หลังจากการรวบรวมภาคีหรือคณะทำงานได้สมบูรณ์แล้ว ขั้นตอนถัดมาเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาวิเคราะห์ กำหนดเป้าหมาย และวางแผนโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีร่วมกันจากนั้นจึงเข้าสู่เส้นทางการพัฒนาและดำเนินงานในพื้นที่จริง โดยในระหว่างทางอาจมีการรวมหรือขยายกลุ่มเครือข่ายเพิ่มขึ้น เนื่องจากพื้นที่สุขภาพดีในเมืองมีความหลากหลายทำให้ผู้ถือครองกรรมสิทธิ์หรือเจ้าของของพื้นที่ มีหลายกลุ่มตามไปด้วยปลายสุดของเส้นทางจะเห็นว่าเป็นการวัดและประเมินผลจากการทดลองใช้งานพื้นที่สุขภาพดีที่ได้ออกแบบไว้เพื่อนำเสียงตอบรับกลับมาพัฒนาพื้นที่ต่อไป

ตัวอย่าง การออกแบบเมือง

โครงการนี้ได้นำเอาวิธีการสร้างโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีทุกขั้นตอนในบทข้างต้นมาทดลองกับพื้นที่กรณีศึกษาเทศบาลนครภูเก็ตและเทศบาลนครเชียงราย โดยมียุทธศาสตร์การพัฒนาพื้นที่สาธารณะสามารถเกิดขึ้นได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การเสนอกิจกรรมเพิ่มเติมให้พื้นที่สาธารณะที่มีอยู่เดิมมีกิจกรรมการใช้งานที่หลากหลายขึ้น 2) การปรับปรุงกายภาพและกิจกรรมพื้นที่สาธารณะเดิมให้ได้มาตรฐาน และ 3) การเพิ่มพื้นที่สาธารณะใหม่ในพื้นที่ที่ขาด





โครงการพื้นที่ สุขภาพดี เทศบาลนครภูเก็ต

การจัดทำแผนแม่บทโครงการพื้นที่สุขภาพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเทศบาลนครภูเก็ต เกิดจากการศึกษาและทบทวนข้อมูลแผนพัฒนาที่เกี่ยวข้อง สำรวจพื้นที่ศึกษาทางกายภาพตามเครื่องมือการค้นหาพื้นที่สุขภาพดี รวมถึงการศึกษาด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ และการทำกระบวนการมีส่วนร่วมกับทุกภาคส่วน เพื่อสร้างโครงการพื้นที่สุขภาพดี เพิ่มโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงพื้นที่ทางสุขภาพที่ดี และสร้างกิจกรรมทางกายมากขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยจุดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาพื้นที่เทศบาลนครภูเก็ตแบ่งได้เป็น 2 โครงการ ได้แก่ 1) เส้นโครงการพัฒนาพื้นที่สีเขียวคลองบางใหญ่ ซึ่งเป็นแกนเส้นทางคลองธรรมชาติที่เชื่อมพื้นที่และกิจกรรมเมืองเข้าด้วยกันและ 2) เส้นโครงการเชื่อมต่อย่านพาณิชยกรรมและการท่องเที่ยวเป็นเส้นทางเชื่อมโยงพื้นที่พาณิชยกรรมหลากหลายรูปแบบในเมืองภูเก็ต

จากการรวบรวมข้อมูลและการจัดทำกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนสามารถระบุพื้นที่ศักยภาพที่สามารถพัฒนาเป็นพื้นที่สุขภาพแห่งใหม่ได้ในอนาคต จำนวนทั้งสิ้น 56 แห่ง จะทำให้มีพื้นที่สุขภาพในรัศมีการเข้าถึง 500-800 เมตร ครอบคลุมทั่วชุมชน 22 แห่ง และครอบคลุมเส้นทางโครงการสุขภาพทั่วพื้นที่เทศบาลนครภูเก็ต



แผนที่โครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี

เทศบาลนครภูเก็ต



ขอบเขตและรัศมีการเข้าถึงพื้นที่สุขภาพดี

- รัศมีการเข้าถึง 500 ม.
- รัศมีการเข้าถึง 800 ม.
- ขอบเขตเทศบาลนครภูเก็ต

โครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี

- โครงข่ายพื้นที่สีเขียวริมน้ำคลองบางใหญ่
- โครงข่ายการเชื่อมต่อย่านพาณิชย์กรรมท่องเที่ยว
- โครงข่ายเชื่อมโยงพื้นที่สีเขียว

พื้นที่ที่มีศักยภาพเป็นพื้นที่สุขภาพดี

- พื้นที่ทางธรรมชาติ
- สวนสาธารณะ
- สนามกีฬา/ลานกีฬา
- ลานสาธารณะ/ลานจอดรถสาธารณะ
- ศาสนสถาน
- สถานศึกษา
- พิพิธภัณฑ์และห้องสมุด
- สถานีขนส่ง
- พื้นที่เอกชน/พาณิชย์กรรม

พื้นที่สุขภาวะต้นแบบ เทศบาลนครภูเก็ต

“ย่านบางเหนียวภูเก็ต” คือ พื้นที่ต้นแบบที่มีศักยภาพ และมีเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในลำดับแรก วิสัยทัศน์ในการพัฒนา คือ “สร้างห้องนั่งเล่น (Urban Living Room) ในละแวกบ้าน ยกกระดานการใช้ชีวิตในเมือง” ด้วยการสร้างบรรยากาศน่าอยู่ให้กับชุมชน (Lively) มีการรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย (Flexible) และ การออกแบบที่เป็นมิตร (Friendly)

สัญลักษณ์

-  พื้นที่ศูนย์กลางย่านบางเหนียว
-  พื้นที่สาธารณะสนับสนุนการอยู่อาศัย
-  พื้นที่การเรียนรู้นอกห้องเรียน
-  พื้นที่สาธารณะชั่วคราวบางเวลา
-  พื้นที่เชื่อมโยงโครงข่ายสาธารณะริมคลอง
-  โครงข่ายการเชื่อมต่อย่าน

5 พื้นที่น้ำพองสมุด เทศบาลนครภูเก็ต



10 ป้ายรถรถไฟฟ้า



9 พื้นที่ทางเข้าข้างโรงเรียน เทศบาลบ้านบางเหนียว



3 พื้นที่ลานว่างของโรงเรียน



พื้นที่ที่ 1

พื้นที่ที่ 3

พื้นที่ที่ 2

พื้นที่ที่ 5

พื้นที่ที่ 4

พื้นที่ศักยภาพในการพัฒนาเป็นพื้นที่สาธารณะต้นแบบในย่านบางเหี้ยว จำนวน 12 พื้นที่ และจัดสรรพื้นที่ในการออกแบบของย่านบางเหี้ยวแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม

1 พื้นที่ศาลเจ้าบางเหี้ยว



พื้นที่ที่ 1 ศูนย์กลางย่าน

เป็นพื้นที่ต้อนรับ (Welcome space) และสัญลักษณ์ของย่าน (Landmark) ให้กับย่านบางเหี้ยวช่วยให้ย่านมีพื้นที่ศูนย์กลางที่ง่ายต่อการจดจำ

- สร้างพื้นที่สาธารณะด้วยลานกีฬาและจุดออกกำลังกายชุมชน

8 พื้นที่ทางเท้าหน้าโรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหี้ยว



7 พื้นที่ว่างหน้าศาลเจ้าพ่อต่อ



พื้นที่ที่ 2 พื้นที่การเรียนรู้นอกห้องเรียน

เป็นพื้นที่สาธารณะที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการใช้ชีวิตของเด็กและผู้ปกครอง และส่งเสริมความปลอดภัยในย่าน

- ส่งเสริมพื้นที่สร้างสรรค์ จัดแสดงผลงานและนิทรรศการของเด็ก
- สร้างจุดพักผ่อนสำหรับนักเรียนในช่วงก่อนและหลังเวลาเรียน

2 พื้นที่ลานจอดรถวัดแสนสุข



4 พื้นที่ลานหน้าสถานีดับเพลิง



พื้นที่ที่ 3 พื้นที่สาธารณะสนับสนุนการอยู่อาศัย

เป็นพื้นที่สาธารณะใกล้บ้านที่แทรกตัวในย่านที่อยู่อาศัยพร้อมด้วยกิจกรรมที่เป็นมิตร สร้างสัมพันธ์ของคนในชุมชน

- สนับสนุนจุดออกกำลังกายและกิจกรรมของชุมชน
- สร้างบรรยากาศที่ดีในการใช้ชีวิตในย่านที่อยู่อาศัย

12 พื้นที่ลานว่างในสถานที่ราชการ



6 พื้นที่ลานหน้าแยกสะพานหิน



พื้นที่ที่ 4 พื้นที่สาธารณะชั่วคราวบางเวลา

เป็นพื้นที่สาธารณะชั่วคราวนอกเวลาราชการ พร้อมกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศให้ย่านมีชีวิตชีวา

- สร้างพื้นที่นันทนาการผ่อนคลายหลังเวลาเลิกงาน
- สนับสนุนจุดออกกำลังกายและยืดเหยียดสำหรับกลุ่มวัยทำงาน

11 พื้นที่ริมคลองบางใหญ่



พื้นที่ที่ 5 พื้นที่เชื่อมโยงโครงข่ายสาธารณะริมคลอง

เป็นโครงข่ายพื้นที่สาธารณะริมคลองเชื่อมโยงกิจกรรมในระดับเมือง

- สร้างพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจริมน้ำ
- สร้างโครงข่ายการเดิน รัง และทางจักรยานเชื่อมโยงเมือง
- จัดสรรพื้นที่ทั้งการออกกำลังกาย การสัญจร และจอดรถยนต์

โรงเรียนเทศบาลบ้านบางเหนียว

การออกแบบพื้นที่

Sidewalk Active Zone : ลายพื้นเกมกระโดดจำนวน 9 เกม บนทางเท้า

Relax Zone : จัดวางเฟอร์นิเจอร์สาธารณะเพิ่มจุดพักคอยและจุดพบปะของชุมชนทางข้ามปลอดภัย



ห้องสมุดประชาชนเทศบาลนครภูเก็ต

การออกแบบพื้นที่

● **Game Zone :** ลายพื้นเกมกระโดดสอดแทรกความรู้ ส่งเสริมสุขภาพ

● **Learning Zone :** ลายพื้นสำหรับการจัดวางเฟอร์นิเจอร์ ส่งเสริมสุขภาพ

ศาลเจ้าบางเหนียว

การออกแบบพื้นที่

- **Activity Zone** : ลานกีฬาเอนกประสงค์
พื้นที่ยึดเหนี่ยวบนช่องจอดรถ
- **Exhibition Zone** : บอร์ดประชาสัมพันธ์
และข้อมูลแผนที่ท่องเที่ยวย่าน
- **Recreation Zone** : เกมกระดานบน
Street Furniture ส่งเสริมสุขภาวะ



โครงข่ายพื้นที่ สุขภาพดี เทศบาลนครเชียงราย

แผนแม่บทโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเทศบาลนครเชียงราย หรือที่เรียกว่า โครงข่ายพื้นที่สุขภาพดี เกิดจากการศึกษาและทบทวนข้อมูลแผนพัฒนาที่เกี่ยวข้อง สำรวจพื้นที่ศึกษาทางกายภาพตามเครื่องมือการค้นหาพื้นที่สุขภาพดี รวมถึงการศึกษาด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ สำคัญคือการรวบรวมความคิดเห็นผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในเทศบาลนครเชียงราย

แผนแม่บทโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีเทศบาลนครเชียงราย แบ่งพื้นที่การพัฒนาเป็น 2 พื้นที่หลัก ได้แก่ “พื้นที่พัฒนานำร่องหลัก (Core Area)” ครอบคลุมพื้นที่เมืองเก่าเชียงรายและบริเวณต่อเนื่องที่มีศักยภาพและความพร้อมในการพัฒนาในลำดับแรก และ “พื้นที่พัฒนานรอง (Secondary Area)” เป็นพื้นที่ในอนาคตสำหรับรองรับการขยายตัวของประชากรในเมือง และเป็นพื้นที่ทางสุขภาพดีให้แก่ชุมชนที่อาศัยอยู่ไกลจากศูนย์กลางเมือง นอกจากนี้ยังเสนอหลักการออกแบบพื้นที่ให้มีความครอบคลุมด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านอาหารและสุขภาพ ด้านกีฬาและนันทนาการ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต

จากการจัดทำโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีสามารถสรุปได้ว่า เทศบาลนครเชียงรายมีพื้นที่สุขภาพดีที่มีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 83 แห่ง และการจัดทำโครงข่ายพื้นที่สุขภาพดีเชียงรายจะทำให้มีพื้นที่สุขภาพดีในรัศมีการเข้าถึง 500-800 เมตร ครอบคลุมทั่วชุมชนในพื้นที่นำร่องหลัก และครอบคลุมเส้นทางโครงข่ายสุขภาพดีทั่วพื้นที่เทศบาล



เทศบาลนครเชียงราย



- รัศมีการเข้าถึง 500 ม.
- รัศมีการเข้าถึง 800 ม.
- ขอบเขตเทศบาลนครเชียงราย
- ≡ พื้นที่ทหาร

- เส้นทางเชื่อมโยงริมน้ำตก
- เส้นทางเชื่อมโยงหลัก
- เส้นทางเชื่อมโยงรอง
- เส้นทางเชื่อมโยงย่อย

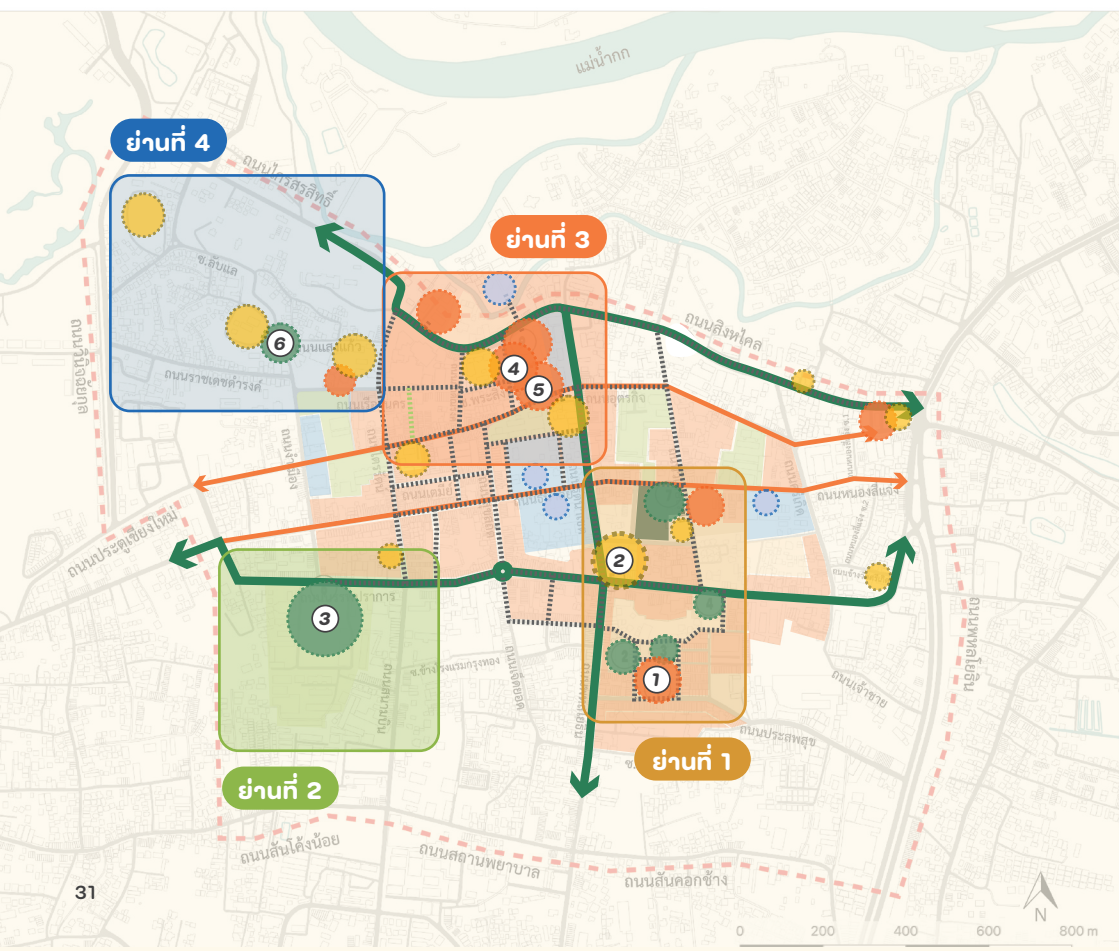
- พื้นที่ทางธรรมชาติ
- สวนสาธารณะ
- สนามกีฬา/ลานกีฬา
- ลานสาธารณะ/ลานจอดรถสาธารณะ
- ศาสนสถาน
- สถานศึกษา
- พิพิธภัณฑ์และห้องสมุด
- สถานีขนส่ง
- พื้นที่เอกชน/พาณิชย์กรรม

พื้นที่สุขภาวะต้นแบบ เทศบาลนครเชียงราย

“ย่านเมืองเก่าเชียงราย” คือ พื้นที่ต้นแบบที่มีศักยภาพ และมีเครือข่ายความร่วมมือ ในการพัฒนาพื้นที่ต้นในลำดับแรก การศึกษาพบว่ายังขาดพื้นที่สาธารณะที่เข้าถึงได้ด้วยการเดินจากชุมชน จึงเสนอแนวทางการเพิ่มพื้นที่สาธารณะในเมืองด้วยการใช้พื้นที่ศูนย์กลางทางสังคมที่มีอยู่แล้ว อาทิ ศาสนสถาน โรงเรียน ห้างสรรพสินค้า และศูนย์ราชการ โดยมีการออกแบบให้พื้นที่สุขภาวะเหล่านี้มีความสอดคล้องกับบริบทวิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ และแผนของท้องถิ่นเกี่ยวกับเมืองสร้างสรรค์ (Creative City)

สัญลักษณ์

- พื้นที่ Creative Learning
- พื้นที่ศาสนสถาน
- พื้นที่ส่วนกลาง
- พื้นที่ราชการ
- เส้นทางหลักเชื่อมโยงย่าน
- เส้นทางรองเชื่อมโยงชุมชน
- เส้นทางโยงด้วยการเดิน



พื้นที่การออกแบบ

จากการวิเคราะห์พื้นที่ศักยภาพการพัฒนาเป็นพื้นที่
สันทนาการในย่านเมืองเก่าเชียงรายสามารถแบ่งออก
เป็น 4 ย่าน และมีการออกแบบพื้นที่สันทนาการต้นแบบใน
ย่านเมืองเก่าเชียงรายทั้งหมด 6 พื้นที่

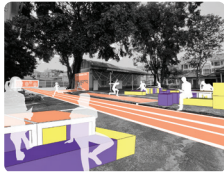
① พื้นที่สถานีขนส่งเชียงราย
แห่งที่ 1



② พื้นที่คริสตจักรที่ 1
เวียงเชียงราย



③ พื้นที่โรงเรียนสำนักคึกขากุม



④ พื้นที่หน้าอาคารศูนย์เยาวชน
องค์การบริหารส่วนจังหวัด
เชียงราย



⑤ พื้นที่ลานหน้าศูนย์วัฒนธรรม
นันทน์และพิพิธภัณฑ์เมือง
เชียงราย 750 ปี



⑥ พื้นที่ลานชุมชน
หลังวัดพระแก้ว



ย่านที่ 1

ย่านศูนย์กลางเมืองเก่าเชียงราย เป็นย่านการค้าที่มี
การเปลี่ยนถ่ายการสัญจรอย่างหนาแน่น มีแนวคิดการ
พัฒนาพื้นที่เป็นจุดทำกิจกรรมรองรับการจัดงานเทศกาล
ของเมือง และเป็นพื้นที่พักผ่อนสำหรับชุมชนโดยรอบ
และผู้ที่มาจากต่างอำเภอ

ย่านที่ 2

ย่านชุมชนเมือง เป็นย่านที่อยู่อาศัยที่มีความหนาแน่น
และมีวิถีชีวิตแบบชุมชนเมือง มีแนวคิดการพัฒนาเป็น
พื้นที่ทำกิจกรรมและชมรมสาธารณะ รวมทั้งเป็นพื้นที่
ออกกำลังกายสำหรับชุมชนโดยรอบ

ย่านที่ 3

ย่านการเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เป็นย่านที่
มีสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของเมืองเก่าเชียงราย
มีแนวคิดพัฒนาเป็นพื้นที่จัดกิจกรรมหมุนเวียนของจังหวัด
และเป็นพื้นที่ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพและความ
สร้างสรรค์ของคนทุกกลุ่มวัย

ย่านที่ 4

ย่านชุมชนหลังวัดพระแก้ว เป็นย่านที่อยู่อาศัยของกลุ่ม
คนจากต่างถิ่นที่เข้ามาอาศัยเป็นส่วนใหญ่ โดยมีประมาณ
100 กว่าครัวเรือน การพัฒนาย่านมีแนวคิดการเพิ่มพื้นที่
พักผ่อนสำหรับชุมชน เพื่อให้เป็นพื้นที่ศูนย์กลางสำคัญ
ของผู้อยู่อาศัย

ลานชุมชนหลังวัดพระแก้ว

การออกแบบพื้นที่

- สนามเด็กเล่น
- ป้ายบอกเล่าเรื่องราวและทำออกกำลังกาย
- พื้นที่นั่งเล่นและพักผ่อน

โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม

การออกแบบพื้นที่

- เฟอร์นิเจอร์ส่งเสริมสุขภาพ
- ลานกิจกรรม
- เส้นทางเดินวิ่ง

หน้าอาคารศูนย์เยาวชน อบจ.เชียงราย

การออกแบบพื้นที่

- ประติมากรรมส่งเสริมสุขภาพ
- เฟอร์นิเจอร์การใช้งานหลากหลาย

ลานหน้าศูนย์วัฒนธรรม นิทัศน์และพิพิธภัณฑ์ เมืองเชียงราย 750 ปี

การออกแบบพื้นที่

- เส้นทางเดินนำไปสู่สถานที่ต่าง ๆ
- แผนที่เมืองเก่าเชียงราย
- กล่องส่งเสริมการเรียนรู้และสุขภาพ

คริสตจักรที่ 1 เวียงเชียงราย

การออกแบบพื้นที่

- ลายพื้นสำหรับการจัดวางเฟอร์นิเจอร์
- เฟอร์นิเจอร์ส่งเสริมสุขภาพ

สถานีขนส่งเชียงราย แห่งที่ 1

การออกแบบพื้นที่

- เฟอร์นิเจอร์หลากหลายการใช้งาน
- การขีดสีตีเส้น
- ออกแบบป้ายสัญลักษณ์บอกทาง
- การปรับปรุงทางข้ามปลอดภัย

สรุปสาระสำคัญ

พื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีบทบาทสำคัญกับเมือง การศึกษาเปิดเผยว่าการออกแบบพื้นที่สุขภาพดีให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น ไม่เพียงแต่ต้องมีพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายและขยับร่างกายเท่านั้น แต่ยังต้องให้ความสำคัญกับการเข้าถึงง่ายด้วย การพัฒนาพื้นที่เหล่านี้จึงต้องคำนึงถึงความสะดวกระหว่างรูปแบบและการเข้าถึง เพราะถ้ามีพื้นที่ให้คนเข้าไปออกกำลังกายแต่ไม่สะดวกในการเข้าถึง หรือมีข้อจำกัด คนก็อาจเลือกไม่ไปใช้งาน การพัฒนาจึงต้องคำนึงถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนทั้งพื้นที่และโครงข่ายสุขภาวะสำหรับประชากรในเมือง โดยเฉพาะพื้นที่เหล่านี้มีผลต่อการรักษาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และยังมีผลกระทบเชิงบวกในด้านอื่น ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม และความปลอดภัย เป็นต้น

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาและการจัดทำแผนร่วมกับคนในพื้นที่จังหวัดภูเก็ตและจังหวัดเชียงราย เราพบว่า มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ซึ่งอาจจะเป็นประเด็นที่พบได้ในท้องถิ่นอื่นของประเทศไทยเช่นกัน นั่นคือการพัฒนาพื้นที่สาธารณะบางแห่งยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของประชากรในพื้นที่ ขาดการสื่อสารระหว่างภาครัฐกับภาคประชาชน ภาคเอกชน และหน่วยงานอื่น ๆ ทำให้เกิดแผนงานการสนับสนุนท้องถิ่นที่ไม่ตอบโจทย์ และส่งผลให้เกิดข้อจำกัดอื่น ๆ ตามมา เช่น เงินสนับสนุนเพื่อพัฒนาพื้นที่ โครงข่ายขนส่งสาธารณะ ยังมีข้อบกพร่อง รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะในเมืองที่ยังไม่ครอบคลุม เป็นต้น



ที่มาข้อมูล

- 7 Elements Of Urban Design: Creating Vibrant And Livable Cities. (2023, April 7). Retrieved 14 September 2023, from <https://urbandedesign-lab.in/7-elements-of-urban-design/>
- Alexander, R. (2012). Classification Framework for Public Open Space. Department of Sport and Recreation. Government of Western Australia. and Gladki Planning Associates. Active City: Designing for Health.
- Byrne, J. & Sipe, N. (2010). Green and open space planning for urban consolidation – A review of the literature and best practice. Urban Research Program.
- Carmona, M. (2019). Principles for public space design, planning to do better. URBAN DESIGN International, 24(1), 47–59. Retrieved 14 September 2023, from <https://doi.org/10.1057/s41289-018-0070-3>
- Edwards P. & Tsouros AD. (2008). A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide. World Health Organization.
- Ethosep. (2017). Tandridge Open Space, Sport and Recreation Facilities Assessment: Open Space, Sport and Recreation Typologies and Standards.
- Healthy Spaces and Places. (2009). Healthy Spaces & places a national guide to designing places for healthy living. Kingston: Planning Institute of Australia
- Intaprasert, P. (2021, January 25). SDG Updates | “Good Health and Well-being: เมื่อนิยามของสุขภาพดี” ไม่ได้หยุดอยู่แค่ร่างกายแข็งแรง”. SDG Move. Retrieved 14 September 2023, from <https://www.sdgmove.com/2021/01/25/sdg-updates-good-health-and-well-being/>
- World Health Organization, Regional Office for South-East Asia . (2023). Enhancing urban governance for health and well-being in South-East Asian cities

หากคุณคือ

ชุมชน

ที่ไม่มีพื้นที่สาธารณะ
และพื้นที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน

ชุมชน

ที่ไม่มีพื้นที่เล่นสำหรับเด็ก
และที่ียดเหยียดสำหรับผู้สูงวัย



ภาครัฐ

ที่ไม่มีพื้นที่ให้พัฒนา
เป็นพื้นที่สาธารณะ

ภาครัฐ

ที่ดูแลพื้นที่สาธารณะ
ต่อไปคนเดียวไม่ไหว

เอกชน

ที่อยากแบ่งปันพื้นที่ส่วนตัว
เพื่อประโยชน์ของเมือง

ข้อมูลเพิ่มเติม



คู่มือเล่มนี้อาจเป็นคำตอบของคุณ