ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับผู้ทำงานขับรถ

Thailand Recommendations on Physical Activity, Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping for Driver

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สสส

¢ŒÍá¹D¹íÒ¦ÒÃÊ‹sàÊÃÔÁ
¡ÒÃÅ´¾Ä¡Ô¡ÃÃÀà¹×ÍÂ¹Ô
áÅD¡ÒÃ¹Í¹ÊÅÑº
ÉÍÒÊÃÑº¼Ù¢ÙCŒ·íÒ§Ò¹¢Ñº

Thailand Recommendations on Physical Activity, Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping for Driver

ß î Üÿ ðð ðð×a î î Ö øÿ`Ü ÿø öÖ ÝÖ
ð ð ðððð ÿ ø ïñ aì Ü î× ïøë
ì ðø Öþ Öøö î ö ÷ð ðð îî ÷ óì÷düß ø ð ó ÜÝ î
ð ð ðððð î ÷ óì÷dè åóøðüÜþdÿ ìí õ Öøðð
ð ð ðððð î ÷ óì÷díÜß ÷ð ú ýü úø êîóÜýd
ð ð ðððð î ÷ óì÷déî ÷ðí ü îé ð ðððððð
ð ð ðððð î ÷ óì÷d øøëóúð Öaüÿ öùìí ðð
ð ð ðððð î ÷ óì÷dß ÷óøðóø öÿ Ü dð ðððð
ð ð ðððð î ÷ óì÷dÖ êê ðú õÿöï ê ý ø ðð
ð ð ðððð î ÷ óì÷d éöð ýü êö ÜÖ øð ðð
ïøøè í Ö øð ðð ðð î ÷ óì÷då ê Öøð ê óí ì÷ð
ð ð ðððð î ÷í øóÜþdðÙ ó çðð ðððððð
ð ð ðððð î Üÿ üðä ââ ðóÜþdø ýø ð ðððð
ñ aî óîíðð ð ðð ðð î ÷í øóÜþdðÙ ó çð
ð ð ðððð î ÷ö ÜÖøðóüÜÙø öó îí d
ð ð ðððð î ÷ü ßø îìødð ÿÜÿ öùìí ñúð
ð ð ðððð î ÷íü ßß ÷ðì Üï`
ð ð ðððð î ÷ ýüêð à ÷Üú ð
ð ð ðððð î ÷íü ßß ÷ð Ù â`
ð ð ðððÖú `öó çî ìÙ î ú÷ Ö ÝÖøøöì Ü
Ý éó öód é÷ð ðððÖ ÜÖ ÝÖøøöì ÜÖ ÷ ó ÿ
ð ð ðððÖøö î ö ÷ðÖø ìøüÜÿ í øèÿ ×ðë
ð ð ðððð ìøý óìdð ð ð ðð ìøÿ øð ð
ó öódÙø Üì ð ð ðððóùýÝ Ö ÷îð
Ý îüîð ð ðð ð ú`ö
ó öódì ð ð ðððïø þ ìð îà ðÙ î à ðêdðÝ
ð ð ðððð ì ÷ `ð ða ÷Ýø âÿî ìüÜýdð ð
ð ð ðððð ìøý óìdð ð ð ðð ìøÿ øð ð

† µ › µ

ð ÿ Üì ð Ùø ðÖ ðø a Ö ÝÖøø
× Ü øÜðÖø Þ ïÖø ÞÜðß`ü÷ÙüïÙ öî î
Öö Öö ÷
ð ê`ÿ Üì Ö é× î ðø ß ßîì
Ýî ðhîÿ ê Ö ø ÿ ÷ß ü ê îé ïð ð î
ö`ö øÜÝ Ü Ýð ö`ö Ùü öø a ó ÷Üó ð ðh
ð Ö ÜÖ ÝÖøøöì ÜÖ ÷ ó ÿ ×õ óðÖ
ö ü ì÷ ú ÷ Öþêøý ÿêødðø`üöÖ ïÿ î ÖÜ
ø`üöÖ îÝ éì ×a î î Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ÿ
ð Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ îÖ øðø Ö ï ß
ì ö Ö ø ßaóú ÜÜ îðì a Ö éÖ ø Ùú î
× Ü ß óî î ðÖ øðø Ö ï ß ó î ê`ú ß
ú Ö ø ßaÖúa ö î îÖ øì Ü îðÝ Üêa Üø
Ö øö Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ì ö ÿö î ê`ú
ì Ö é× îÝ ÖÖ øì Ü îð é÷ÿ éÙúa ÜÖ ï
ð ÿ ø ï ú`öî Ý ö î Þó Öú `ö
î ðhîÝ îüîö Öðø ð ïïÖ øö Ö ÝÖøøö
é÷Ù `ö Þï ïî Ý î ÿî Ö ÝÖøøöì ÜÖ
Ö ïñ aì Ü î× ïøëðñúì éaø ïÝ ÖÖ ø× ïø
ð ÿ éìa ÷î ì ÷ Ö îaîÙ ðÖ ÝÖøøöì
ñ aì Ü î× ïøëÝ ö Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ ó ö×

Ö ÜÖ ÝÖøøöì ÜÖ ÷ ó
óùýÝ Ö ÷îð

ÊÒÃºÑÞ

ð ð ð ð ð ð ð ð ðð
ðð;ðÙ ý óìdì Ùüøø aðð ð ð ð
ðð;ð îüì ÜÖ øö Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ÿ ø ïñ
ð ;ðïìî ð ð ð ð ð ð
ð ;ðÖ ø Ùú î ü îÖ øì Ü îì ÿ öó îíd
ð ;ð×a î î Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ÿ ø ïñ a
ðð;ð×a î î Ö øî î ú ïð ð ð ð
ðð;ð×a Ùüøø ü Ü ú Ù î î ð ð ð
ðð;ðê ü ÷` Üðî WÖ ß ü êÿ`Ü ÿø öÖ Ýð
ðð;ðê ü ÷` Üðì` ì ÜÖ øïø øÖúa ö î
ðððð ð ;ðÖ øÿøa ÜÙü ö ` îê ü× ÜÖúa
ðððð ð ;ðÖ øÿøa ÜÙü ö × Ü øÜð ú Ùü
ðð;ðê ü ÷` Üðóú ÜÜ îì ßa î ê`ú Ö ÝÖ
ðð;ð Öÿ ø a Ü Üð ð ð ð ð
ðð;ðø ÷î öì ðø Öþ ñ a ß ÷üß âéa îÖ

† µ a
™ . Ê †

T Ö Ý Ö ø ø ö ì Ü Ö ÷ ð 1 I
ö ÷ ë Ü ð Ö ø Ù ú î ü
ß a Ö ú a ö î ï ` Ü é a ð h î
é a Ö ` ð ø é ï ï ð ø é ï ð î Ö

ð Ö Ý Ö ø ø ö ì Ü Ö ø ø Ù é ú ï ï î ð ü ì î a ÷ î Ö
- J H I U ð * O U F O T Ì J U Ì Z a ø a ÿ Ö î ÷ î a ÷
î ß ü ê ð ø Ý ü î ð ß ` î ð Ö ø
ð h î ê a î

ð Ö Ý Ö ø ø ö ì Ü Ö ¥ ø ø é ø ï ö Ì Ö ú Ù a ø a ÿ Ö î
. P E F S B U F ð * O U F O T Ì J U Ì Z ÷ î ð Ö ø ì Ü î ï a î
ì Ö Ý Ö ø ø ö ÷ Ü ÿ ö ø ë ó é ð
ø Ö ü é ê ø Ö ø ê a î
ø ü ` Ü ð ð Ù ø Ü ê ` î

ð Ö Ý Ö ø ø ö ì Ü Ö ø ø Ù é ï î Ö ü ð ` Ü Ö ÷ ì ì a
7 J H P S P V T ð * O U F O T Ì J U Ì Z ê ` î Ü é a ü ÷ Ö
Ö ø ü Ü ð Ö ø é î × î ï î é ð Ö
é ÷ ì ø ü ` Ü ì Ö Ý Ö ø ø ö ö
ø a ÿ Ö ï î ÷ ð ø Ö ü
ø é ï ß ó Ý ø ð ð Ù ø Ü ê ` î

2

Ö Ý Ö ø ø ö î ÷ î Ü ó ù ê Ö ø ø ö
î ÷ î Ü ð 4 F E F O U B S Z ð # F I B W J P S

Ö Ý Ö ø ø ö ì ì ï ö ` ö Ö ø Ù ú î ü ø ` Ü Ö ÷
Ö ø î î ú ï ð é ÷ Ö Ý Ö ø ø ö î ÷ î Ü ì ó ï
Ö ø × ï ø ë ð Ö ø ` î î Ü ÿ ð Ö ø ß a Ù ö ó ü
Ý î Ö é ð h î Ù ø ÷ Ö ü ` ð ó ù ê Ö ø ø ö ê é Ý ð

3

ðø õìÖ ÝÖøøöì ÜÖ ÷
5ZQFðPGð1IZTJDBMð"DUJW

ø ð ïï× ÜÖ ÝÖøøöì ÜÖ ÷ì ú Ö ú ÷
é÷ ï`Üê öú Öþè Ö ÝÖøøö ú ðø ÷ßîdð
éa Ö`ð ïï øï Ùð ïïÿøa ÜÙü ö × Ü øÜ
ïïÿøa ÜÙü ö ` îê üð ú ïïÿøa ÜÙü ö
ÿöé ú Ö øìøÜê ü

4 ระยะเวลา (Duration)

5 Ùü öë ð

6 Ùü ö î Ö ï
'SFRVFODZ*OUFOTJ

ø ÷ üú îÖ Ý ì îÜ Ù Ý Ö ø Ü ö é Ö ï ù ü Ö Ý ø ø ë
î î ð ßa î`üì÷ Ü Ö î÷ ð ßa îî`ü÷÷ ø h Ö Ü ø ø ì Ü
ì ðä ï ê ê`ì ÿ Ü Ö é ÷ d

7

Ö ÝÖøøöðø õì øï Ùð
"FSPCJDð"DUJWJUZ ð

Ö ÝÖøøöì ö Ö ø Ùú î üø` ÜÖ ÷ ÷` Ü
ö é â` îÖ øì Ö ÝÖøøöðà ÜÖ ÝÖøøöð
îß ü êðø Ý ü îð éa Ö`ðÖ ø é î ø üðÖ øü

Ö ÝÖøøöðø õìÿøa ÜÙü ö × Ü
.VTDMFð4USFOHUIFOJOHðB

Ö øÿøa ÜÙü ö × Ü øÜ× ÜÖúa ö î ð
î î Ö× Üø` ÜÖ ÷ð ø î î Ö ðÖøèdì êa
3FTJTUBODF ðì à ð ðÙø Üê` à
× Ü øÜ ðhîðø Ý î îðÝ ö ñúì aÖúa ö
× Ü×î é ú Ùü ö × Ü øÜ× Ü ÿaî ÷Öúa ö
Öúa ö î ðß`ü÷ÿ`Ü ÿø öø ðø` Üìøüéìø
Ùü ö î î`î× ÜÖø é Öð ó öÙü ö × Ü øÜ
ø ×a Ö ÿïðð\ ÜÖ î ú úé Ö øðüé ú Ü

9

Ö ÝÖøøöðø õìÿøa ÜÙü ö ` îê

Ö øó çî Ùü ö ` îê ü ó ó öö öÖ ø Ùú
×a ê` ê é× éðÝ ÿ`Üñú a î ÷ Ö ÷üó
ÿ`üîî îö Ùü ö ` îê ü ó ö× îðÖø ì é÷
÷` Üßa ð ú ÷ éÙa Ü üa ö ø aÿ Öê
ê` ð éaðì Ùa Ü üaðø ö è ü î ì ð ú
ø ö éø ü Üð ú Ù î Üë ÜÙü öðú éõ ÷ ðhî

10

Ö øìøÜê ü Ö øÿøa ÜÙü öÿöé
Ö øðø ÿ îÜ îø ü` Üø ïï× Üðø ÿ
ÿ ö øëìøÜê ü ÷ ` îê î`Üê` Ü ð
ßÖîðø é îê ö ÿaîêøÜéaü÷ðú ÷ ìa
Ö ø é îê` ìa ïîÿ ó î öa ñ`î é ÷üð

á¹C·ÒS¡ÒÃÁÕ¡Ô¨¡ÃÁÃÒS¡ÒÂ
ËÓËÃÑº¼ÙŒ·ÒS¹¢ÑºÃ

º.1Ó

ððððððð îðfÝÝ ï îðö ñ aì Ü î× ïøë ú
× ïøëïøøì Öð× ïøëê aðø Ý ì Üð× ïøë ì
× ïøëðö Ùü öÿ Ù âê` ø ïï ýøþåÖ Ýð Ùü
îÖ ø×îÿ`Üÿ îÙa ðÖ øì` Ü ì ÷üðÖ ø×îÿ`
ð Ö øö ñ aðø Ö ï ß óéa îÖ ø×îÿ`Ü
Ý Üö ñú ÿ ÷ê` ÿ ×õ óÙî× ïøë îø ÷ ÷ ú
ú Ù Ö ÿïð ö îø ÜÖø é Ö ÿ öðëa
Ý ì a Ö é ðhî øÙðüéÖúa ö î ú Öø é
ì aö Ö ÝÖøøöì ÜÖ ÷ðø õì øï Ùîa ÷ð
î ÖÝ ØÎ óð÷Ü ê`ñ aì Ü î× ïøë ó ÷Ü ÷
ê` Ö ø Ý ïð[ü÷ éa