



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการย่อยที่ 1

การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
จังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย
และชาวต่างประเทศ

Study the outstanding characteristics of wellness tourism resources
in Ranong Province. That meet the needs of
Thai tourists and Foreigners tourists

โดย

ดร.ธนัชชา ชัยชัชวาลประทีป และคณะ

พฤษภาคม 2563

สัญญาเลขที่ RDG62T0037

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการย่อยที่ 1

ศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง
ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างประเทศ

Study the outstanding characteristics of wellness tourism resources
in Ranong Province. That meet the needs of
Thai tourists and Foreigners tourists

คณะผู้วิจัย		สังกัด
1. ดร.ธนิชชา	ชัยชัชวาลประทีป	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
2. นายชาญณรงค์	ผาดจันทิก	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
3. นางสุนิษา	เพ็ญทรัพย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
4. นางสาวสุนันทา	ล่องวัด	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ชุดโครงการ “การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยความโดดเด่นของทรัพยากร
การท่องเที่ยวและความร่วมมือของเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง”

สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์

วิจัยและนวัตกรรม (สกว.)

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย สกว. ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวและความร่วมมือของเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง” สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลองศรี พิมลสมพงศ์ อาจารย์สุชาติ ศรีสุวรรณภาพ อาจารย์ยุวดี นิรัตน์ตระกูล และบุคลากรของ สกสว. ทุกท่าน ที่สละเวลาให้คำปรึกษา ชี้แนะ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ดร.ทัศนีย์ นาคเสนีย์ ที่ปรึกษาแผนงานวิจัยที่ให้แนวคิดในการเริ่มพัฒนาโจทย์วิจัย และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลหลักด้านทรัพยากรการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง อันได้แก่ สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง หอการค้าจังหวัดระนอง สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว สำนักงานตำรวจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง รวมถึงภาคเอกชน และนักท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง ที่ได้สละเวลาให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าจากการสัมภาษณ์ การตอบแบบสอบถาม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ ตลอดจนนักวิชาการทุกท่านที่ให้แนวคิด ทฤษฎี จากวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาครั้งนี้

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สกสว. ประจำปี 2562 คุณประโยชน์จากการวิจัย คณะผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง และพัฒนาให้จังหวัดระนองเป็นศูนย์กลางของเมืองแห่งสุขภาพได้ในอนาคต

คณะผู้วิจัย

บทสรุปผู้บริหาร

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจ เนื่องจากการดูแลสุขภาพแบบเดิมเป็นการดูแลสุขภาพแบบแยกส่วน เน้นการดูแลสุขภาพกายเป็นสำคัญ ทักษะที่มีต่อสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงในสังคมสมัยใหม่ สุขภาพไม่ได้หมายถึงเฉพาะการไม่มีโรคอีกต่อไป แต่บ่งบอกถึงทางเลือกการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นไปที่การต่อสู้กับความเครียดและการแก้ปัญหาทางจิตใจ (Messerli & Oyama, 2004) ในแง่นี้กิจกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนจากการรักษาเป็นการป้องกัน เปลี่ยนจากการฟื้นฟูเป็นการส่งเสริมสุขภาพ จึงทำให้กระแสความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้กลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง เนื่องจากผู้คนเริ่มตระหนักแล้วว่าความเครียดสมัยใหม่ตอบสนองความต้องการได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น แต่การมีสุขภาพที่ดีนั้นควรเริ่มจากภายในสู่ภายนอก การมุ่งที่วิถีชีวิตมากกว่าความเจ็บป่วย การมองอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ (สุริย์ธรรมิกบรร, 2554) ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพเป็นทิศทางที่ได้รับการยอมรับสูงกว่ากิจกรรมด้านการรักษาพยาบาล การเน้นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งจะครอบคลุมในทุกมิติของบุคคล และจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้เข้มแข็งให้กับสังคมอีกด้วย (อมวสี อัมพันศิริรัตน์ และคณะ, 2549) ด้วยเหตุนี้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จึงได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่รักสุขภาพ เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาพจะช่วยป้องกันการเกิดโรคและยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ถือเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีมากกว่าการรักษาสุขภาพเมื่อเกิดโรค Mueller และ Kaufmann (2001) ค้นพบว่าการมีสุขภาพที่ดีย่อมมีความสัมพันธ์กับการเดินทางและการย้ายถิ่นที่อยู่ โดยมีแรงจูงใจหลัก คือ ต้องการการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการเลือกจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของนักท่องเที่ยวโดยทั่วไปจะให้ความสำคัญกับลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น น้ำแร่ ชายหาด ภูเขา รีสอร์ท และสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ (Steiner and Reisinger, 2006) และประเทศไทยมีการนำทรัพยากรทางธรรมชาติมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น น้ำพุร้อน น้ำแร่ โคลน หิน ร่มเงา ร่มไม้ พืชสมุนไพรชนิดต่างๆ ทรัพยากรดังกล่าว จึงถูกนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างกว้างขวาง ด้วยความเหมาะสมของสภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ของแร่ธาตุในดินทำให้ประเทศไทยมีพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพและความงาม ที่เป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ทรัพยากรและสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งดึงดูดใจและสามารถตอบสนองความต้องการรวมถึงเป็นทางเลือกของกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ต้องการท่องเที่ยวไปพร้อมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้ จากการศึกษาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพตามธรรมชาติของประเทศไทยที่มีความโดดเด่น พบว่า มีจำนวน 8

แห่ง ได้แก่ 1) อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง 2) อุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก จังหวัดเชียงใหม่ 3) น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 4) บ่อน้ำร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี 5) อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา 6) เครือข่ายท่องเที่ยวชุมชนเชิงนิเวศตำบลอ่าวลึก จังหวัดกระบี่ 7) น้ำพุร้อนเค็มคลองท่อม จังหวัดกระบี่ และ 8) บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง (วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ และคณะ, 2560) โดยจากผลการสำรวจแหล่งท่องเที่ยว 15 แห่ง ใน 4 ภูมิภาค พบว่า ระนองมีความโดดเด่นเรื่องน้ำพุร้อน และมีศักยภาพสูงในการเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หากให้ความช่วยเหลือเชิงวิชาการแก่สถาบันการศึกษาในพื้นที่ ภายใต้ความร่วมมือขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น น่าจะผลักดันให้เป็นโมเดลตัวอย่างแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ครบวงจรของประเทศไทยได้ (สมบัติ กาญจนกิจ สุจิตรา สุนทรทรัพย์ วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ เรณูมาศ มาอุ่น และรัตนา ปานเรียนแสน, 2559) นอกจากความโดดเด่นเรื่องน้ำพุร้อน จังหวัดระนองยังเป็นเมืองที่มีทรัพยากรหลากหลาย อันเป็นต้นทุนที่โดดเด่นนำไปสู่การเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ได้แก่ ทรัพยากรเชิงนิเวศทางทะเล (marine ecotourism resources) ทรัพยากรเชิงนิเวศสิ่งแวดล้อม (ecological resources) ทรัพยากรน้ำแร่ธรรมชาติ (mineral water resources) อีกทั้งยังมีทรัพยากรที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ การพัฒนาทรัพยากรการเกษตรสู่การเป็นฟาร์มสเตย์ (farm stay) และทรัพยากรเชิงประวัติศาสตร์ (historical recourse) (ณัฐธิดา เย็นบำรุง และอรุณ สถิตพงศ์สถาพร, 2557) อีกทั้งวัฒนธรรม ประเพณี ท้องถิ่นที่มีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตและวิถีชีวิตของคนในพื้นที่ จังหวัดระนอง ล้วนมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และมีเอกลักษณ์ด้านธรรมชาติและวัฒนธรรม ด้านการรักษาแบบดั้งเดิม และทรัพยากรเพื่อสุขภาพแบบดั้งเดิม (Pauline J. Sheldon and Sun-Young Park, 2560)

หากได้ทำการศึกษาเชิงลึกถึงลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีอยู่ในพื้นที่ จังหวัดระนอง เพื่อค้นหาคุณลักษณะของทรัพยากรที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวตามคุณลักษณะของทรัพยากร เพื่อให้จังหวัดระนอง สามารถสร้างความโดดเด่นนอกเหนือจากทรัพยากร น้ำพุร้อน เพื่อพัฒนาให้เป็นเมืองแห่งการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และทำให้ทราบคุณลักษณะของทรัพยากรอื่นที่มีอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง เป็นส่วนส่งเสริมและผลักดันให้ทรัพยากรนั้นสามารถพัฒนาและรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ด้วยเหตุนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล จึงได้ร่วมมือกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ศูนย์การศึกษาจังหวัดระนอง ศึกษาถึงลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศเพื่อเป็นข้อมูลในการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนองต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง
2. เพื่อประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง
3. เพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง
4. เพื่อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่
 - 1.1 ผู้เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ประกอบด้วย 1) สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง 2) สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอลล์ (Snowball sampling) โดยเริ่มจากสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง เสนอกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าของทรัพยากรการท่องเที่ยวของแต่ละอำเภอในพื้นที่จังหวัดระนอง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง
 - 1.2 แหล่งข้อมูล ได้แก่ 1) วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 3 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1)
 - 1.3 ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย มัคคุเทศก์ เจ้าของทรัพยากร นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 13 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2)
 - 1.4 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง ประกอบด้วยสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง หอการค้าจังหวัดระนอง สมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง มัคคุเทศก์ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสถานบริการเพื่อสุขภาพ โรงพยาบาลระนอง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว สำนักงานพัฒนา

ชุมชนจังหวัดระนอง สำนักงานจังหวัดระนอง สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระนอง เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก สำนักงานตำรวจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดชุมพร สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง สถาบันการศึกษา เพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 และข้อที่ 4)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาในการวิจัย แบ่งประเด็นในการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยว เชิงสุขภาพแบบองค์รวม 4 มิติ ได้แก่ มิติร่างกาย มิติจิตใจ มิติสังคม และมิติจิตวิญญาณ จนทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์แบบองค์รวม ที่เกิดจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพ จนมีสุขภาพที่ความสมบูรณ์ เนื้อหาในประเด็น การประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่น โดยการสังเคราะห์ตัวชี้วัดการประเมิน 5 ด้าน ประกอบด้วย ความโดดเด่นของทรัพยากร จำแนกเป็น ความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ 2) การเข้าถึงทรัพยากร 3) ความปลอดภัย 4) ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และ 5) การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก

3. ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่ในจังหวัดระนอง ประกอบด้วย อำเภอกระบุรี อำเภอละอุ่น อำเภอเมือง อำเภอกะเปอร์ และอำเภอสušสำราญ

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างวันที่ 15 มกราคม พ.ศ.2562 - 14 มกราคม พ.ศ.2563

วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง และเพื่อให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง

2. แบบประเมินประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่น

3. การประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการประเมินคุณภาพ และหาแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ตามความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง

การวิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล และการแปลผล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การหาสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบตัวต่อตัว ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2. การตรวจสอบข้อมูล

2.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

2.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์โดยใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพแบบสามเส้า (Triangulation) สำหรับตรวจสอบข้อสรุปและตีความผลการวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ โดยใช้นักวิจัยอื่นมาวิเคราะห์ข้อมูลเดียวกัน เพื่อเปรียบเทียบว่าผลที่ได้จะยืนยันหรือขัดแย้งกันหรือไม่อย่างไร และใช้ข้อมูลเดียวกันแต่วิเคราะห์จากมุมมองทางทฤษฎีที่แตกต่างกัน

3. การแปลผลข้อมูล: เกณฑ์ และการให้ความหมาย

3.1 การแปลผลข้อมูลเชิงปริมาณ กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยโดยแบ่งระดับเป็นค่าช่วงชั้น 5 ระดับ พิจารณาค่าเฉลี่ยของทรัพยากรที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ เพื่อแปลผลศักยภาพแหล่งท่องเที่ยว โดยการแบ่งร้อยละของช่วงคะแนน ดังนี้

85-100	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูงมาก
80-84.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูง
75-79.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพปานกลาง
70-74.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อย
ต่ำกว่าร้อยละ 70	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อยมาก

และนำค่าการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในระดับปานกลางขึ้นไป จัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

3.2 การแปลผลข้อมูลเชิงคุณภาพ กำหนดรหัสอย่างเป็นระบบและจัดแสดงอย่างดีแล้ว เป็นข้อมูลที่ “พูด” หรือ “ให้สัมภาษณ์” อย่างเป็นเรื่องเป็นราวได้ สามารถบอกเรื่องราวได้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร และหาข้อสรุป ตีความ และตรวจสอบว่าข้อสรุปและสิ่งที่ตีความออกมานั้นถูกต้องหรือใช้ได้เพียงใด ก่อนที่จะนำเสนอผลการวิจัยต่อไปโดยดำเนินการตามขั้นตอนและกำหนดอักษรย่อแสดงกลุ่มของผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

CBT (Community - Based Tourism) คือ กลุ่มการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน
G (Government) คือ ส่วนราชการ

O (Owner)

คือ ผู้ประกอบการ

A (Association)

คือ สมาคม

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวจะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) ผ่าน “ความรู้สึกสงบ (Tranquility)” โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 มิติ ที่ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์ จนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม อันได้แก่ 1) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) 2) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการป้องกันโรค (Prevention) 3) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการรักษาสุขภาพ (Curative) และ 4) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) และพบว่าทรัพยากรที่มีคุณลักษณะดังกล่าว 9 ประเภท ประกอบด้วย 1) น้ำแร่ พบ 5 แห่ง 2) น้ำตก พบ 5 แห่ง 3) แม่น้ำ ลำธาร พบ 2 แห่ง 4) ภูเขา พบ 3 แห่ง 5) ถ้ำ พบ 1 แห่ง 6) ชายหาด เกาะ พบ 1 แห่งที่เป็นหมู่เกาะระนองซึ่งประกอบด้วยหลายเกาะ 7) ประวัติศาสตร์ พบ 4 แห่ง 8) ประเพณี พบ 1 ประเพณี และ 9) วิถีชีวิต พบ 5 แห่ง ซึ่งทั้ง 9 ประเภท และพบศาสนสถาน 5 แห่ง สถานบริการเพื่อสุขภาพ จำแนกออกเป็นที่พัก 22 แห่ง สถานบริการสุขภาพ 5 แห่ง ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ 17 แห่ง และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ 10 ชนิด ที่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพได้

2. ผลการวิจัยตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาจากตัวชี้วัดที่พัฒนามาจากแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทรัพยากรท่องเที่ยว 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความโดดเด่นของทรัพยากร จำแนกเป็น ความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ 2) การเข้าถึงทรัพยากร 3) ความปลอดภัย 4) ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว และ 5) การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก พบว่า ทรัพยากรที่มีความโดดเด่นมากที่สุดคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ รองลงมาคือ ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ทรัพยากรน้ำแร่ วิถีชีวิต ถ้ำ แม่น้ำลำธาร ชายหาด/เกาะ ภูเขา และน้ำตก ตามลำดับ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณี 4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน 5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

3. ผลการวิจัยตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เมื่อได้ศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยว จะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) เกิดจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสภาพ ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มคุณลักษณะของทรัพยากรออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่สุขภาพไม่ดี มีความจำเป็นต้องซ่อมแซมสุขภาพด้วยวิธีการรักษาโรค หรือการฟื้นฟูสภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่เจ็บป่วยแล้วต้องการวิธีดูแลตัวเองให้กลับมามีความสุขที่ดีอีกครั้งทั้งการเจ็บป่วยทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ 2) กลุ่มที่มีสุขภาพดี แต่ต้องการสร้างสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดีด้วยการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันไม่ให้เกิดโรค กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยแต่มีความต้องการดูแลร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณให้มีความสุข เกิดความสุขในชีวิตจนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม ซึ่งคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองมีความโดดเด่นเรื่อง “การสร้างสุขภาพ” มากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ กล่าวคือ ทรัพยากรนั้นมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค มากกว่าการรักษา และการฟื้นฟูที่ต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลัก โดยทรัพยากรการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนองที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ มี 9 ประเภท ประกอบด้วย 1) น้ำแร่ พบ 5 แห่ง 2) น้ำตก พบ 5 แห่ง 3) แม่น้ำ ลำธาร พบ 2 แห่ง 4) ภูเขา พบ 3 แห่ง 5) ถ้ำ พบ 1 แห่ง 6) ชายหาด เกาะ พบ 1 แห่งที่เป็นหมู่เกาะระนองซึ่งประกอบด้วยหลายเกาะ 7) ประวัติศาสตร์ พบ 4 แห่ง 8) ประเพณี พบ 1 ประเพณี และ 9) วิถีชีวิต พบ 5 แห่ง ซึ่งทั้ง 9 ประเภท และพบศาสนสถาน 5 แห่ง สถานบริการเพื่อสุขภาพ จำแนกออกเป็นที่พัก 22 แห่ง สถานบริการสุขภาพ 5 แห่ง ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ 17 แห่ง และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ 10 ชนิด แต่เมื่อประเมินความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวและจัดแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวแล้วพบว่า จังหวัดระนองมีทรัพยากรที่มีความโดดเด่นมากที่สุดคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ รองลงมาคือ ทรัพยากรชายหาด/เกาะ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณี 4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน 5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

4. ผลการวิจัยตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 แนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ดังนี้

4.1 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานเพิ่มเติมแบบครบวงจร สร้างจุดการคัดกรองโรคที่มีมาตรฐาน การตรวจเช็คร่างกายเบื้องต้น ความสะอาดของสถานที่ การตรวจสอบคุณสมบัติ น้ำแร่อย่างสม่ำเสมอจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เพื่อรับรองคุณภาพของน้ำแร่ร้อน การอนุรักษ์คงความดั้งเดิมของธรรมชาติไว้ให้เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดระนอง และเพิ่มทักษะทางด้านภาษา และการให้บริการของเจ้าหน้าที่

4.2 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ เพิ่มการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการนำเสนอข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว และการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางประวัติศาสตร์แก่เยาวชนในพื้นที่ และการค้นหาอาสาสมัครเยาวชนเพื่อเป็นนักสื่อความหมายในแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญ

4.3 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณีและวิถีชีวิต การสร้างความเข้าใจและอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแก่คนในชุมชน และการบูรณาการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกับการท่องเที่ยวโดยชุมชน และการสร้างความต่อเนื่อง ความเชื่อถือศรัทธาทางด้านสุขภาพในประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ ตลอดจนการประชาสัมพันธ์ และผลักดันประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญให้เป็นประเพณีที่สำคัญของภูมิภาค ทั้งนี้ไม่ควรมีมหรหรรมหรือมหรหรสพที่ไม่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในประเพณีดังกล่าว

4.4 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำที่จอดรถ เป็นต้น และความสะอาดของพื้นที่ รวมถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวประเภทศาสนสถาน ที่โดดเด่นให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว จากการสนับสนุนของเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง เช่น การประชาสัมพันธ์ การเลือกแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนสถานที่โดดเด่นเป็นอีกหนึ่งแหล่งในเส้นทางท่องเที่ยวของจังหวัดระนอง เป็นต้น

4.5 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานบริการเพื่อสุขภาพ (ร้านสปา ร้านนวด) ควรการสร้างเอกลักษณ์รูปแบบการให้บริการเดียวกันทั้งพื้นที่ เพื่อสร้างเอกลักษณ์สปรระนอง เช่น ทานวด คนตรี ชุดพนักงาน สมุนไพรหลักในการให้บริการ ที่สะท้อนถึงภูมิหลังของจังหวัดระนอง เป็นต้น รักษามาตรฐานการให้บริการ การพัฒนานุเคราะห์การให้บริการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่โดดเด่นในพื้นที่เพื่อสร้างเอกลักษณ์การให้บริการ การสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน เพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างเท่าเทียม

4.6 ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรนำทรัพยากรที่โดดเด่นหรือสัญลักษณ์ของจังหวัดระนองมาเป็นส่วนหรือองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ เช่น ดอกโกมาซุม พลับพลึงธาร กาหยู เป็นต้น การรวมกลุ่มกำหนดตราสัญลักษณ์ที่เป็นหนึ่งเดียวเพื่อป้องกันการสร้างความสับสนให้กับนักท่องเที่ยว เช่น สเปรย์น้ำแร่ที่มีผู้จัดจำหน่ายหลากหลาย การแปรรูปเม็ดกาหยู ลูกประคบสมุนไพร อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

1.1 หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง สำนักงานการปฏิรูปที่ดินจังหวัดระนอง องค์การบริหารส่วนจังหวัด หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานของอุทยานแห่งชาติที่ตั้งอยู่ใน

พื้นที่จังหวัดระนอง อันได้แก่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง ควรมีการจัดทำความร่วมมือระหว่างหน่วยงานเพื่อพัฒนาทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เชิงสุขภาพที่โดดเด่น รวมถึงเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาในแหล่งพื้นที่ดังกล่าว ภายใต้การควบคุมดูแลของหน่วยงานภาครัฐให้ทรัพยากรคงสภาพความสมบูรณ์ ไม่ถูกทำลายจากการใช้ประโยชน์ในพื้นที่ดังกล่าว

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานชุมพร สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงเจ้าของทรัพยากร ควรสร้างการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองให้นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติทราบข้อมูลเชิงลึกในแหล่งท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่น เช่น พืชอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทเกาะ หาดทราย ที่นอกเหนือจากการพักผ่อนแล้ว ควรสร้างการรับรู้ให้กับนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับข้อมูลที่สามารถช่วยให้สุขภาพของนักท่องเที่ยวดีขึ้นได้อย่างไรเมื่อใช้ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทดังกล่าว

1.3 สถานประกอบการนำเที่ยวจังหวัดระนอง ควรส่งเสริมการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ยให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีความโดดเด่นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ มีความเชื่อในการขอพรเรื่องสุขภาพ มีตำรายาสมุนไพรที่ช่วยการปรับสมดุลของร่างกาย

1.4 เทศบาลเมืองระนอง และอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว ควรพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ในพื้นที่สวนสาธารณะรักษะวาริน และแหล่งน้ำพุร้อนพรรั้ง โดยปรับปรุงซ่อมแซมโครงสร้างพื้นฐานให้พร้อมต่อการใช้งาน การสร้างจุดคัดกรองโรคระบาดก่อนการใช้บริการในบ่อน้ำร้อน รวมถึงการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น เพื่อแนะนำนักท่องเที่ยวก่อนการแช่น้ำร้อน และการดูแลความสะอาดของสถานที่

1.5 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ควรส่งเสริมและผลักดันให้พืชอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ เป็นประเพณีที่สำคัญของภูมิภาค และสร้างการรับรู้ให้กับนักท่องเที่ยวถึงความสำคัญและความเชื่อในการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญที่ส่งผลต่อสุขภาพ

1.6 สถานบริการเพื่อสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง ควรสร้างรูปแบบการให้บริการด้านสุขภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของเมืองระนอง เช่น ทำนวด เพลงบรรเลง ผลิตภัณฑ์ และชุดพนักงานให้บริการ เป็นต้น หรือการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างประเทศ เป็นเพียงการศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น จึงเสนอว่า ควรศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมทางการแพทย์ และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความ

เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ครอบคลุมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองในทุกประเด็น ซึ่งจะนำไปสู่นโยบายของจังหวัดที่จะทำให้จังหวัดระนองเป็นเมืองแห่งสุขภาพ

ผลสำเร็จและความคุ้มค่าของการวิจัย

การศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างประเทศ เป็นเพียงการศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวจะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) เกิดจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มคุณลักษณะของทรัพยากรออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่สุขภาพไม่ดี มีความจำเป็นต้องซ่อมแซมสุขภาพด้วยวิธีการรักษาโรค หรือการฟื้นฟูสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่เจ็บป่วยแล้วต้องการวิธีดูแลตัวเองให้กลับมามีสุขภาพที่ดีอีกครั้งทั้งการเจ็บป่วยทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ 2) กลุ่มที่มีสุขภาพดี แต่ต้องการสร้างสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดีด้วยการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันไม่ให้เกิดโรคกล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยแต่มีความต้องการดูแลร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณให้มีความสุขสมดุล เกิดความสุขในชีวิตจนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม ซึ่งคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองมีความโดดเด่นเรื่อง “การสร้างสุขภาพ” มากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ ตัวชี้วัดที่นำมาประเมินความโดดเด่นของทรัพยากรประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความโดดเด่นของทรัพยากร จำแนกเป็น ความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ 2) การเข้าถึงทรัพยากร 3) ความปลอดภัย 4) ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว และ 5) การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก จึงจัดประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณี 4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน 5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 1 คุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ

ที่มา: คณะนักวิจัย (2562) ดัดแปลงมาจาก The Global Wellness Institute (2014)

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการนำเสนอผลงานวิจัยต่อภาคีเครือข่ายการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง ประกอบด้วย สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานชุมพร เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง สำนักงานการปฏิรูปที่ดินจังหวัดระนอง องค์การบริหารส่วนจังหวัด หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง สมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง หอการค้าจังหวัดระนอง สำนักงานตำรวจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง บริษัทนำเที่ยว มัคคุเทศก์อาชีพ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระนอง โรงเรียนบ้านตาลสปีและเวลเนส และสถาบันการศึกษาในพื้นที่จังหวัดระนอง ทำให้เครือข่ายการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของจังหวัดที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง ตลอดจนแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ณ ห้องประชุมชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดระนอง โดยมีรองอธิการบดีประจำพื้นที่วิทยาเขตวังไกลกังวล และท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนองเป็นประธานในการเปิดประชุม ที่ประชุมมีมติให้คณะผู้วิจัยร่วมกับมัคคุเทศก์อาชีพ และบริษัทนำเที่ยว ออกแบบเส้นทางรูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง บนฐานทรัพยากรการท่องเที่ยวที่นักวิจัยค้นพบจากการวิจัย เพื่อทดลองการใช้เส้นทางตามทรัพยากรที่โดดเด่นที่ได้ผลจากการวิจัย สรุปผลได้ว่าทรัพยากรการท่องเที่ยวบางประเภทไม่สามารถนำไปเป็นแหล่งท่องเที่ยวตามเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ คณะผู้วิจัย มัคคุเทศก์อาชีพ และบริษัทนำเที่ยว จึงนำเสนอในที่ประชุมเพื่อร่วมกันพิจารณา มติที่ประชุมเห็นควรพิจารณาเห็นควรตามที่คณะผู้วิจัย มัคคุเทศก์อาชีพ และบริษัทนำเที่ยวเสนอ

บทคัดย่อ

การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างประเทศมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง 2) ประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง 3) นำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง และ 4) เสนอแนะแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างประเทศ ใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ได้แก่ เครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนที่เป็นเจ้าของทรัพยากร โดยการเลือกแบบสโนบอล เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวจะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) ผ่าน “ความรู้สึกสงบ (Tranquility)” โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 มิติ ที่ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์ จนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม อันได้แก่ (1) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) (2) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการป้องกันโรค (Prevention) (3) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการรักษาสุขภาพ (Curative) และ (4) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) และพบว่าทรัพยากรที่มีคุณลักษณะดังกล่าว 9 ประเภท 2) ทรัพยากรที่มีความโดดเด่นมากที่สุดคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ รองลงมาคือ ประเภทชายหาด เกาะ ได้แก่ เกาะพยาม และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ (1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ (2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ (3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณี และวิถีชีวิต (4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน (5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ (6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ 3) แนวทางการออกแบบเส้นทางรูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนองพิจารณาจากคุณลักษณะของทรัพยากรที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การสร้างสุขภาพ และการซ่อมแซมสุขภาพ 4) แนวทางแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ คือ การสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ และสถานบริการเพื่อสุขภาพ การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน การสร้าง

รูปแบบการให้บริการที่เป็นเอกลักษณ์ และการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกโดยเฉพาะภาครัฐ เนื่องจากพื้นที่ของจังหวัดระนองบางพื้นที่เป็นพื้นที่ป่าสงวน และป่าชายเลน ซึ่งอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของหน่วยงานภาครัฐ ควรสนับสนุนการจัดการด้านนโยบาย งบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง

คำสำคัญ: การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ คุณลักษณะของทรัพยากร

Abstract

A Study of the distinctive characteristics of wellness tourism resources in Ranong province that meet the needs of Thai tourists. The objective is to 1) Study the characteristics of tourism resources that are appropriate for wellness in Ranong province, 2) Assessing outstanding tourism resources for wellness and classify the types of wellness tourism sites in Ranong Province. 3) Present information on the characteristics of outstanding tourism resources in wellness for the design of routes, forms, and wellness tourism activities in potential tourist sites in Ranong. And 4) Suggest guidelines for the development of wellness tourism resources in Ranong province that meet the needs of Thai tourists and foreigners. Used to collect quantitative data and qualitative. The population used is Ranong tourism network consists of government, private sectors, and the people who own resources. By using snowball. The instrument used was the evaluation form. And the structured interview form.

The results of the research are as follows: 1) The characteristics of tourism resources must be appropriate for health promotion. That can cause well-being through "feeling tranquility" by using 4-dimensional elements that make health perfect Until the holistic well-being, including (1) the resources must have the characteristics of health promotion (2) the resources must have the characteristics of prevention (3) the resources will Must have curative attributes (4) those resources must have rehabilitation features. And there are 9 types of resources that are appropriate for wellness. 2) The most prominent resource is "Hot spring bathing tradition on full moon night", and next is Ko Phayam. And divided the wellness tourism at Ranong into 6 types which are (1) Natural wellness tourism (2) History wellness tourism (3) Sites in tradition and way of life wellness tourism (4) Religious wellness tourism (5) Wellness service center (6) Health products. 3) Guidelines for the design of routes, forms and activities in wellness tourism in potential tourist attractions in Ranong Province, based on the characteristics of resources that are appropriate for wellness divided into 2 types are the health build and health repair. 4) Guidelines for the development of wellness tourism resources in Ranong province that meet the needs of Thai tourists and foreign tourists is to build confidence for tourists in natural wellness tourism destinations. And health facilities

Infrastructure development creating a unique service model. And support from external agencies, especially the government because some areas of Ranong province are forest reserve and mangrove forest which is under the supervision of government agencies. Should support the management of policies, budgets and personnel in the development of wellness tourism resources in Ranong Province

Keywords: Wellness tourism, Resource characteristics

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทสรุปผู้บริหาร.....	ข
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ฐ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฅ
สารบัญ.....	ด
สารบัญตาราง.....	ถ
สารบัญภาพ.....	ท
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย.....	4
1.3 กรอบขั้นตอนการวิจัย.....	5
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	6
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย.....	6
1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล และการแปลผล.....	8
1.7 ประโยชน์ที่จะได้รับ.....	9
บทที่ 2 การทบทวนเอกสาร และวรรณกรรม.....	10
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ.....	10
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรการท่องเที่ยว.....	20
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับประเภทแหล่งท่องเที่ยว.....	35
2.5 ข้อมูลพื้นฐานของพื้นที่ที่ศึกษา.....	40
2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	71
บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย.....	72
3.1 แหล่งข้อมูล.....	72
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80
3.4 การวิเคราะห์ และตรวจสอบข้อมูล.....	81
3.5 การแปลผลข้อมูล เสนอแนะและการให้ความหมาย.....	81
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิจัย.....	82

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.1 ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 1.....	82
4.2 ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2.....	146
4.3 ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 3	158
4.4 ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 4.....	161
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	164
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	164
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	167
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	177
บรรณานุกรม.....	179
ภาคผนวก.....	184
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	185
ภาคผนวก ข ประเด็นการสนทนาระหว่างการประชุม.....	201

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แสดงพื้นที่ป่าชายเลนที่ซ้อนทับในเขตป่าสงวนแห่งชาติ (ไร่).....	42
2.2 ผลคุณภาพน้ำทะเลรายปีแยกเป็นพารามิเตอร์ ระหว่างปีพ.ศ. 2560 – 2562 พื้นที่ จังหวัดระนอง.....	46
2.3 แสดงพื้นที่ป่าชายเลนที่ซ้อนทับในอุทยานแห่งชาติ (ไร่).....	51
2.4 พื้นที่ป่าชายเลนที่ซ้อนทับในอุทยานแห่งชาติ (ไร่).....	51
2.5 พื้นที่ที่มีสภาพเป็นป่าชายเลนในจังหวัดระนอง ปี พ.ศ. 2552 (ไร่).....	52
3.1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทรัพยากรการท่องเที่ยวในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัด ระนอง ระหว่างเดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2562.....	76
3.2 แสดงกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย....	76
4.1 แสดงสถานบริการด้านสุขภาพและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	134
4.2 แสดงศาสนสถานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	144
4.3 แสดงผลการประเมินประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดระนอง.....	146

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบขั้นตอนการวิจัย.....	5
2.1 ความเชื่อมโยงการมีสุขภาวะที่ดีกับมิติสุขภาพ.....	12
2.2 การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ส่งผลต่อความสุข (Happiness).....	20
2.3 คุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ.....	26
2.4 ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว.....	35
2.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	71
3.1 การสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอลล์ (snowball sampling).....	73
4.1 บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน.....	83
4.2 แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรุรั้ง.....	85
4.3 บ่อน้ำแร่ร้อนพหลพลุฑสิทธิ์.....	87
4.4 ธารินฮอตสปริง.....	89
4.5 แม่น้ำกระบือ.....	92
4.6 คลองลัดโนด.....	93
4.7 น้ำตกปยุตตบาล.....	95
4.8 น้ำตกหาว.....	97
4.9 น้ำตกโตนเพชร.....	99
4.10 น้ำตกสิบหกกราง.....	100
4.11 น้ำตกบกกกราย.....	102
4.12 ถ้ำพระขยงค์.....	103
4.13 ภูเขาหญ้า.....	105
4.14 เขาพ่อตาโขงโดง.....	107
4.15 เขาฝาชี.....	108
4.16 หมู่เกาะระนอง.....	110
4.17 จวนเจ้าเมืองระนอง.....	112
4.18 บ้านร้อยปีเทียนสี.....	114

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
4.19 พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง).....	116
4.20 ศิลาคาริกสลักพระปรมายไธยย่อ จปร.....	118
4.21 ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ.....	121
4.22 วิธีชีวิตของคนร้อนแร่.....	123
4.23 วิธีชีวิตพหุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านในวง.....	124
4.24 วิธีชีวิตเกษตร วิธีคนรักกาแฟ.....	127
4.25 วิธีชีวิตเกษตรพอเพียง บ้านไร่อรุณ ฟาร์มสเตย์.....	129
4.26 วิธีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์.....	131
4.27 ตำแหน่งแหล่งท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในพื้นที่จังหวัดระนอง.....	159
4.28 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ.....	160

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยเป็นประเทศที่มีศักยภาพสูงและโดดเด่นทางด้านการท่องเที่ยว ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ด้วยเหตุนี้ รัฐบาลจึงให้ความสำคัญในการส่งเสริมและเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขันด้านการท่องเที่ยว มีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศที่มีภารกิจด้านการท่องเที่ยวผสมผสานและบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์มาโดยตลอด รวมถึงการเชื่อมโยงการท่องเที่ยวไปสู่การให้บริการส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพ (Health promotion services) อาทิ นโยบายการพัฒนาประเทศให้พัฒนาไปสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพของภูมิภาคเอเชีย การกำหนดวิสัยทัศน์ Thailand as World Class Healthcare Destination ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ประกอบกับกระแสนิยมในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ที่มีมูลค่าทางการตลาดการท่องเที่ยวรวมทั่วโลกตามประมาณการ สูงถึง 1,604 พันล้านบาท ในขณะที่ประเทศไทย มีส่วนแบ่งทางการตลาดประมาณ 285 พันล้านบาท จัดอยู่ในอันดับที่ 4 ของทวีปเอเชีย และอันดับที่ 13 ของประเทศทั่วโลก (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, <https://minister.mots.go.th>, 28 กันยายน 2561) และจากผลการสำรวจทัศนคติและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศที่เดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2558 พบว่า วัตถุประสงค์หลักในการเดินทางมายังประเทศไทยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและใช้บริการทางการแพทย์ มีเพียงร้อยละ 0.8 แต่เมื่อพิจารณาในกิจกรรมการท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศเกือบครึ่งหนึ่งเลือกใช้บริการสปาและนวดแผนไทย คิดเป็นร้อยละ 45.7 และเลือกเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ เพียงร้อยละ 6.9 อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษา พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวทางทะเลและชายหาด ร้อยละ 75.5 การรับประทานอาหารไทย ร้อยละ 75.2 และการซื้อสินค้าและของที่ระลึก ร้อยละ 71.1 และปัจจัยสำคัญที่นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกเดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทย 3 อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ท่องเที่ยว อาหาร และ การซื้อสินค้าและของที่ระลึก (สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2558) เมื่อพิจารณาจากส่วนแบ่งตลาดของประเทศผู้ให้บริการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่สำคัญ 5 ลำดับแรกของประเทศในภูมิภาคเอเชีย ได้แก่ ประเทศไทย ประเทศสิงคโปร์ ประเทศอินเดีย ประเทศฟิลิปปินส์ และประเทศมาเลเซีย พบว่า ประเทศไทย มีส่วนแบ่งทางการตลาดสูงสุด ร้อยละ 38 รองลงมา ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ มีส่วนแบ่งทางการตลาด ร้อยละ 33 โดยข้อมูลดังกล่าว สะท้อนให้เห็น ถึงการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในภูมิภาคเอเชีย มีการกระจุกตัวของรายได้จากการท่องเที่ยวและจำนวนนักท่องเที่ยวอยู่ในประเทศไทยและประเทศสิงคโปร์เป็นสำคัญ ซึ่งทั้งสองประเทศ มีส่วนแบ่งการตลาดรวมกัน สูงกว่าร้อยละ

70 ของมูลค่าทางการตลาดทั้งหมดในภูมิภาคเอเชีย (Kan Thawongwan, Aun-Thong & Kaosaard, 2016, 16-17)

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Wellness tourism) และ การท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ (Medical tourism) ซึ่งประเทศไทยมีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในระดับโลกทั้งในด้านการท่องเที่ยวส่งเสริมสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ โดยเฉพาะการท่องเที่ยวส่งเสริมสุขภาพของไทย ได้นำศาสตร์ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญา มาใช้ประกอบในการบริการทางสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ (Global Spa Summit, 2012) และอาจแบ่งกิจกรรมในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) สปา และการนวดแผนไทย ได้แก่ สปาเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อเสริมความงาม และอื่น ๆ ตามที่กฎกระทรวงกำหนด ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข 2) แพทย์ทางเลือก เป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์เชิงป้องกัน หรือใช้ควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน และ 3) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยธรรมชาติ โดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวิถีไทย ผสมผสานกับสปา เช่น น้ำพุร้อน อาบน้ำแร่ สปาสมุนไพร สปาโคลนร้อน (สถาบันทรัพย์สินทางปัญญาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560) คุณลักษณะของการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ มักเป็นการดูแลสุขภาพตัวเองเชิงป้องกัน โดยที่ผู้ใช้บริการเลือกที่จะดูแลสุขภาพตัวเองก่อนที่จะเจ็บป่วย ด้วยการปรับรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ป้องกันเชื้อโรค ส่งเสริมสุขภาพ ยกระดับคุณภาพชีวิต และทำให้มีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (Global Wellness Institute, 2015) การมองสุขภาพโดยเน้นเพียงแค่การเกิดโรคหรือไม่เกิดโรคนั้นเป็นมุมมองที่แคบเกินไป หรือเป็นเพียง “โรคภาพ” เท่านั้น การมีสุขภาพที่ดีควรมีความหมายที่ครอบคลุมมากกว่าการไม่เจ็บป่วยทางกาย (ประเวศ วะสี, 2543) ดังคำนิยามสุขภาพที่ปรากฏในร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ที่ระบุว่า “สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ” ไม่ใช่เพียงไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคน อีกด้วย ดังนั้น การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ จึงมิใช่แค่ร่างกายที่สมบูรณ์ แต่สุขภาพที่สมบูรณ์ คือ “การมีสภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน มีความเชื่อมโยงกัน และอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนากาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสภาวะที่สมบูรณ์” (ประเวศ วะสี, 2550)

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจ เนื่องจากการดูแลสุขภาพรูปแบบเดิมเป็นการดูแลสุขภาพแบบแยกส่วน เน้นการดูแลสุขภาพกายเป็นสำคัญ ทักษะคิดที่มีต่อสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงในสังคมสมัยใหม่ สุขภาพไม่ได้หมายถึงเฉพาะการไม่มีโรคอีกต่อไป แต่บ่งบอกถึงทางเลือกการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นไปที่การต่อสู้กับความเครียดและการแก้ปัญหาทางจิตใจ

(Messerli & Oyama, 2004) ในแง่นี้กิจกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนจากการรักษาเป็นการป้องกัน เปลี่ยนจากการฟื้นฟูเป็นการส่งเสริมสุขภาพ จึงทำให้กระแสด้านความสนใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้กลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้ง เนื่องจากผู้คนเริ่มตระหนักแล้วว่าความทุกข์สมัยใหม่ตอบสนองความต้องการได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น แต่การมีสุขภาพที่ดีนั้นควรเริ่มจากภายในสู่ภายนอก การมุ่งที่วิถีชีวิตมากกว่าความเจ็บป่วย การมองอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ (สุรีย์ ธรรมิกบรร, 2554) ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพเป็นทิศทางที่ได้รับการยอมรับสูงกว่ากิจกรรมด้านการรักษาพยาบาล การเน้นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งจะครอบคลุมในทุกมิติของบุคคล และจะเป็นการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับสังคมอีกด้วย (อมวาลี อัมพันศิริรัตน์ และคณะ, 2549) ด้วยเหตุนี้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จึงได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่รักสุขภาพ เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาพจะช่วยป้องกันการเกิดโรคและยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ถือเป็นการสร้างสุขภาพที่ดี มากกว่าการรักษาสุขภาพเมื่อเกิดโรค Mueller และ Kaufmann (2001) ค้นพบว่าการมีสุขภาพที่ดีย่อมมีความสัมพันธ์กับการเดินทางและการย้ายถิ่นที่อยู่ โดยมีแรงจูงใจหลัก คือ ต้องการการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการเลือกจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของนักท่องเที่ยวโดยทั่วไปจะให้ความสำคัญกับลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น น้ำแร่ ชายหาด ภูเขา รีสอร์ท และสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ (Steiner and Reisinger, 2006) และประเทศไทยมีการนำทรัพยากรทางธรรมชาติมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น น้ำพุร้อน น้ำแร่ โคลน หวาย แร่ธาตุ รวมทั้งพืชสมุนไพรชนิดต่างๆ ทรัพยากรดังกล่าว จึงถูกนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างกว้างขวาง ด้วยความเหมาะสมของสภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ของแร่ธาตุในดินทำให้ประเทศไทยมีพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพและความงาม ที่เป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ทรัพยากรและสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งดึงดูดใจและสามารถตอบสนองความต้องการ รวมถึงเป็นทางเลือกของกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ต้องการท่องเที่ยวไปพร้อมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้ จากการศึกษาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพตามธรรมชาติของประเทศไทยที่มีความโดดเด่น พบว่า มีจำนวน 8 แห่ง ได้แก่ 1) อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง 2) อุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก จังหวัดเชียงใหม่ 3) น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 4) บ่อน้ำร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี 5) อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา 6) เครื่องช่ายท่องเที่ยวชุมชนเชิงนิเวศตำบลอ่าวลึก จังหวัดกระบี่ 7) น้ำพุร้อนเค็มคลองท่อม จังหวัดกระบี่ และ 8) บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง (วิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์ และคณะ, 2560) โดยจากผลการสำรวจแหล่งท่องเที่ยว 15 แห่ง ใน 4 ภูมิภาค พบว่า ระนองมีความโดดเด่นเรื่องน้ำพุร้อน และมีศักยภาพสูงในการเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หากให้ความช่วยเหลือเชิงวิชาการแก่สถาบันการศึกษาในพื้นที่ ภายใต้ความร่วมมือขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น น่าจะผลักดันให้เป็นโมเดลตัวอย่างแหล่ง

ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ครบวงจรของประเทศไทยได้ (สมบัติ กาญจนกิจ สุจิตรา สุนทรทรัพย์ วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ เรณูมาศ มาอูน และรัตนา ปานเรียนแสน, 2559) นอกจากความโดดเด่นเรื่องน้ำพุร้อน จังหวัดระนองยังเป็นเมืองที่มีทรัพยากรหลากหลาย อันเป็นต้นทุนที่โดดเด่นนำไปสู่การเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ได้แก่ ทรัพยากรเชิงนิเวศทางทะเล (marine ecotourism resources) ทรัพยากรเชิงนิเวศสิ่งแวดล้อม (ecological resources) ทรัพยากรน้ำแร่ธรรมชาติ (mineral water resources) อีกทั้งยังมีทรัพยากรที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ การพัฒนาทรัพยากรการเกษตรสู่การเป็นฟาร์มสเตย์ (farm stay) และทรัพยากรเชิงประวัติศาสตร์ (historical recourse) (ณัฐธิดา เย็นบำรุง และอรุณ สถิตพงศ์สถาพร, 2557) อีกทั้งวัฒนธรรม ประเพณี ท้องถิ่นที่มีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตและวิถีชีวิตของคนในพื้นที่จังหวัดระนอง ล้วนมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และมีเอกลักษณ์ด้านธรรมชาติและวัฒนธรรม ด้านการรักษาแบบดั้งเดิม และทรัพยากรเพื่อสุขภาพแบบดั้งเดิม (Pauline J. Sheldon and Sun-Young Park, 2560)

หากได้ทำการศึกษาเชิงลึกถึงลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง เพื่อค้นหาคุณลักษณะของทรัพยากรที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวตามคุณลักษณะของทรัพยากร เพื่อให้จังหวัดระนอง สามารถสร้างความโดดเด่นนอกเหนือจากทรัพยากร น้ำพุร้อน เพื่อพัฒนาให้เป็นเมืองแห่งการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และทำให้ทราบคุณลักษณะของทรัพยากรอื่นที่มีอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง เป็นส่วนส่งเสริมและผลักดันให้ทรัพยากรนั้นสามารถพัฒนาและรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ด้วยเหตุนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล จึงได้ร่วมมือกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ ศูนย์การศึกษาจังหวัดระนอง ศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ เพื่อเป็นข้อมูลในการออกแบบเส้นทาง รูปแบบและกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนองต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง

1.2.2 เพื่อประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

1.2.3 เพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบและกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

คุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยว หมายถึง คุณสมบัติของสิ่งดึงดูดใจนักท่องเที่ยวที่มีอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง และทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี จนมีความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบตามองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความสุขแบบองค์รวม ประกอบกัน 4 มิติ ซึ่งจะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปไม่ได้ ได้แก่ มิติร่างกาย (Physical) มิติจิตใจ (Mental and emotional) มิติสังคม (Social) และมิติจิตวิญญาณ (Spiritual) ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไป ก็จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เหลือ ซึ่งความสุขแบบองค์รวมนั้นเกิดจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ หรือเกิดจากการฟื้นฟูสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่เกิดจากการใช้ทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในจังหวัดระนองที่ทำให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบองค์รวม ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีใน 4 มิติ ได้แก่ มิติร่างกาย มิติจิตใจ มิติสังคม และมิติจิตวิญญาณ

ความโดดเด่น หมายถึง ความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยว ประกอบด้วยความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ รวมถึงการเข้าถึงทรัพยากร ความปลอดภัย ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

1.5.1 เนื้อหาการวิจัย

เนื้อหาในการวิจัย แบ่งประเด็นในการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยว สุขภาวะแบบองค์รวม 4 มิติ ได้แก่ มิติร่างกาย มิติจิตใจ มิติสังคม และมิติจิตวิญญาณ จนทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์แบบองค์รวม ที่เกิดจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพ จนมีสุขภาพที่ความสมบูรณ์

เนื้อหาในประเด็น การประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่น โดยการสังเคราะห์ตัวชี้วัดการประเมิน 5 ด้าน ประกอบด้วย ความโดดเด่นของทรัพยากร จำแนกเป็น ความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ 2) การเข้าถึงทรัพยากร 3) ความปลอดภัย 4) ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และ 5) การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก

1.5.2 พื้นที่การวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยได้แก่จังหวัดระนอง ประกอบด้วย 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองระนอง อำเภอกะบุรี อำเภอละอุ่น อำเภอกะเปอร์ และอำเภอสušสำราญ

1.5.3 ระยะเวลา

ระหว่าง เดือน มกราคม พ.ศ. 2562 - เดือน มกราคม พ.ศ.2563

1.5.4 แหล่งข้อมูล

1) ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ประกอบด้วย (1) สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง (2) สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอลล์ (Snowball sampling) โดยเริ่มจากสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง เสนอกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าของทรัพยากรการท่องเที่ยวของแต่ละอำเภอในพื้นที่จังหวัดระนอง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง

2) แหล่งข้อมูล ได้แก่ (1) วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (2) ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 3 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1)

3) ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย มัคคุเทศก์ เจ้าของทรัพยากร นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 13 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2)

4) กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง ประกอบด้วยสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง หอการค้าจังหวัดระนอง สมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง มัคคุเทศก์ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสถานบริการเพื่อสุขภาพ โรงพยาบาลระนอง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง สำนักงานจังหวัดระนอง สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระนอง เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก สำนักงานตำรวจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดชุมพร สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง สถาบันการศึกษา เพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 และข้อที่ 4)

1.5.5 เครื่องมือวิจัย

1) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง และเพื่อให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง

2) แบบประเมินประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่น

3) การประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการประเมินคุณภาพ และหาแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ตามความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล และการแปลผล

1.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การหาสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบตัวต่อตัว ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

1.6.2 การตรวจสอบข้อมูล

1) ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพแบบสามเส้า (Triangulation) สำหรับตรวจสอบข้อสรุปและตีความผลการวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ ใช้ทฤษฎีอื่นมาวิเคราะห์ข้อมูลเดียวกัน เพื่อเปรียบเทียบว่าผลที่ได้จะยืนยันหรือขัดแย้งกันหรือไม่อย่างไร และใช้ข้อมูลเดียวกันแต่วิเคราะห์จากมุมมองทางทฤษฎีที่แตกต่างกัน

1.6.3 การแปลผลข้อมูล

1) เชิงปริมาณ กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยโดยแบ่งระดับเป็นค่าช่วงชั้น 5 ระดับ พิจารณาค่าเฉลี่ยของที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ เพื่อแปลผลค่าการมีส่วนช่วยในการจัดแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยว โดยการแบ่งร้อยละของช่วงคะแนนดังนี้

85-100	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูงมาก
80-84.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูง
75-79.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพปานกลาง
70-74.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อย
ต่ำกว่าร้อยละ 70	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อยมาก

และนำค่าการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในระดับปานกลางขึ้นไป จัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

2) การแปลผลข้อมูลเชิงคุณภาพ กำหนดรหัสอย่างเป็นระบบและจัดแสดงอย่างดีแล้ว เป็นข้อมูลที่ “พูด” หรือ “ให้สัมภาษณ์” อย่างเป็นเรื่องเป็นราวได้ สามารถบอกเรื่องราวได้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร และหาข้อสรุป ดีความ และตรวจสอบว่าข้อสรุปและสิ่งที่ตีความออกมานั้นถูกต้อง หรือใช้ได้เพียงใด ก่อนที่จะนำเสนอผลการวิจัยต่อไปโดยดำเนินการตามขั้นตอนและกำหนดอักษรย่อแสดงกลุ่มของผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

CBT (Community - Based Tourism)	คือ กลุ่มการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน
G (Government)	คือ ส่วนราชการ
O (Owner)	คือ ผู้ประกอบการ
A (Association)	คือ สมาคม

1.7 ประโยชน์ที่จะได้รับ

1.7.1 สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนองมีแนวทางพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ

1.7.2 คนในชุมชนท้องถิ่นจังหวัดระนองที่เป็นเจ้าของทรัพยากร มีข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และสามารถใช้ทรัพยากรการท่องเที่ยวเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน

1.7.3 สมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง มีผลการวิจัยเป็นแนวทางการจัดเส้นทางรูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพรูปแบบใหม่ตามลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรในพื้นที่จังหวัดระนองที่มีศักยภาพเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้

1.7.4 สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดในภาคตะวันตก มีข้อมูลเพื่อวางแผนเชื่อมโยงการท่องเที่ยวในจังหวัดของพื้นที่ภาคตะวันตก

1.7.5 สถาบันการศึกษานำผลจากการวิจัยไปบูรณาการการเรียนการสอนในรายวิชาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ รายวิชาสิ่งแวดล้อม รายวิชาท้องถิ่นของเรา เพื่อให้เยาวชนได้รู้จักรักและหวงแหนบ้านเกิด

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง รวมถึงเพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง และเสนอแนะแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยไว้ดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ

คำว่า “สุขภาพ หรือ Health” มีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมัน “Hoelth” มีความหมายครอบคลุมถึงความปลอดภัย (Safe) ไม่มีโรค (Sound) หรือทั้งหมด (Whole) ในพจนานุกรมออกซ์ฟอร์ดจึงได้ให้ความหมายของ health ว่าเป็นความไม่มีโรคทั้งร่างกายและจิตใจ สุขภาพของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคล บางคนอาจมองสุขภาพเพียงการปราศจากโรค แต่บางคนอาจมองสุขภาพเป็นการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ซึ่งแนวคิดด้านสุขภาพมีความแตกต่างกัน และมีองค์กรหรือหน่วยงาน รวมถึงนักวิชาการได้กล่าวถึงสุขภาพ ไว้ดังนี้

โอเรม (Orem, 1995: 96-101) กล่าวว่า “สุขภาพ” เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ไม่บกพร่อง และคนที่มีสุขภาพดี คือคนที่โครงสร้างที่สมบูรณ์ ทำหน้าที่ของตนได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถดูแลตนเองได้ในระดับที่เพียงพอ และต่อเนื่อง สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต่อบุคคล ความผาสุกเป็นการรับรู้ถึงภาวะที่เป็นอยู่ของตนเองซึ่งแสดงออก โดยความพึงพอใจ ความยินดี และการมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2551) และสุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2550)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ได้ให้ความหมายสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค และความพิการเท่านั้น จากแนวคิดนี้จะเห็นได้ว่าสุขภาพเป็นการมองบุคคลเป็นองค์รวม คือ ทั้ง กาย จิต และสังคม และสุขภาพ คือ สุขภาวะ (Well-being) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นสุข การที่บุคคลจะบรรลุถึงสภาพของความเป็นสุขได้นั้น ต้องบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต (Self-actualization) และการปราศจากโรคหรือความพิการ ที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก พ.ศ.2541 ได้เติมสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

(Spiritual well-being) ในความหมายเดิม จึงทำให้สุขภาพครอบคลุมความเป็นองค์รวมของบุคคลมากขึ้น ซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดของโอเรม (Orem, 1995) และแนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่กล่าวว่าสุขภาพที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการรักษาเสถียรภาพ (Stability) ตามแนวคิดด้านคลินิก ด้านบทบาท และด้านการปรับตัวเท่านั้น แต่มองสุขภาพเป็นการพัฒนาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ดังนั้นความหมายของสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์จึงเป็นการบรรลุถึงการใช้ศักยภาพส่วนบุคคลที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและที่ได้รับการพัฒนา เป็นการใช้ความสามารถในการดูแลตนเองและมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ในขณะเดียวกันมีการปรับตัวเพื่อรักษาความมั่นคงของโครงสร้าง และสอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญกับตนเอง ซึ่งบุคคลจะบรรลุภาวะนี้ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย นอกจากนี้ประเวศ วะสี (2541) ได้เพิ่มเติมความหมายของสุขภาพโดยมีการนำคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ให้เข้ากับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมและประเพณีของไทย และพุทธศาสนา และมองสุขภาพในเชิงบวกเป็นสุขภาวะ คือ สุขภาพ ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

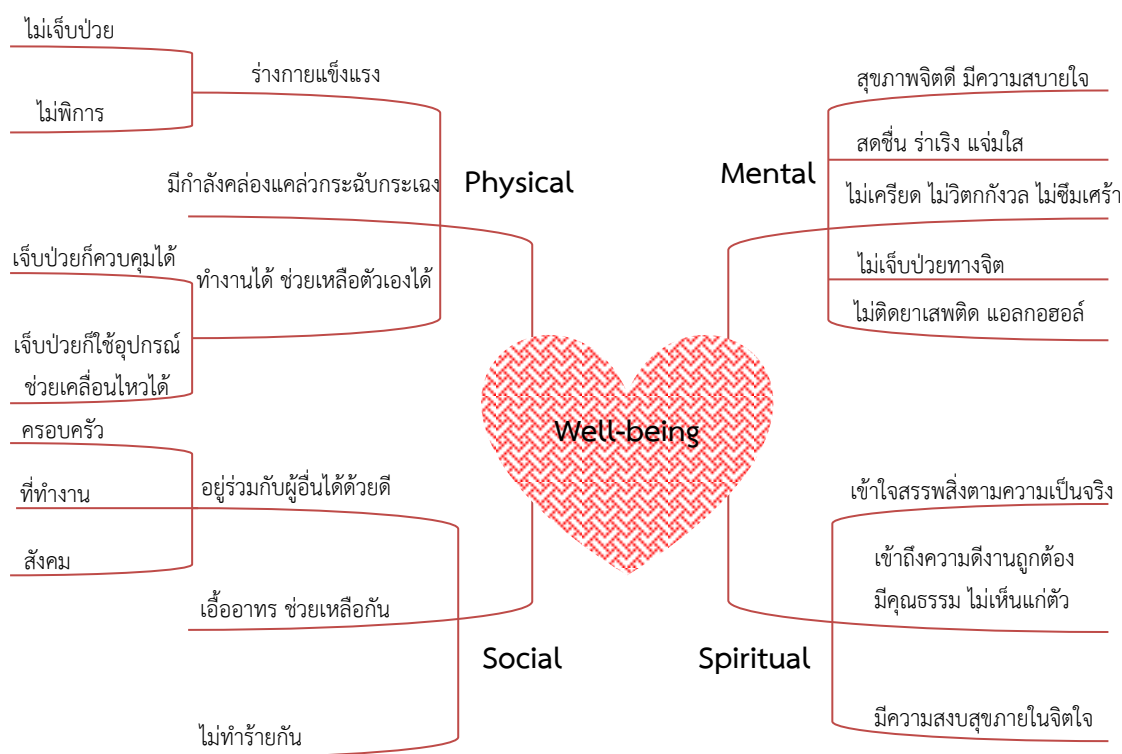
ในอดีตคำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลัก ต่อมาจึงได้รวมสุขภาพจิตเข้าไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ข้ำร้ายอาจจะทำร้ายผู้อื่นได้อีกด้วย ปัจจุบัน คำว่า สุขภาพ มิได้หมายความว่าเฉพาะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังได้รวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมและมีความสมดุลกันขององค์ประกอบทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จึงสามารถสรุปได้ว่าในความหมายของ "สุขภาพ" ในปัจจุบัน มีองค์ประกอบ 4 ส่วน ด้วยกัน คือ

1. สุขภาพกาย (Physical health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย ดังที่ John Lock ได้กล่าวไว้ว่า “A sound mind is in a sound body” คือ “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

3. สุขภาพสังคม (Social health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่น หรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น



ภาพที่ 2.1 ความเชื่อมโยงการมีสุขภาวะที่ดีกับมิติสุขภาพ
ที่มา : ประยุกต์จากแนวคิดของ อภิชาติ ไตรแสง (2562)

ดังนั้นสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดีโดยพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแต่จะพิจารณาจากปฏิสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่าง กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ปฏิสัมพันธ์ที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด มีการจัดการสุขภาพเพื่อให้สุขภาพเกิดความสมบูรณ์แบบองค์รวม 4 วิธี คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ

1. การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลไกการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ Pender (2002) เสนอว่า การทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพนั้นมีความเกี่ยวข้องกับตัวชี้แนะการกระทำภายใน และจากสิ่งแวดล้อมภายนอกบุคคล ตัวชี้แนะการกระทำภายในบุคคล ได้แก่ การตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง ความรู้สึกสุขสบายที่เพิ่มขึ้น เมื่อ

บุคคลได้เริ่มต้นกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความรู้สึกสุขสบาย (Feeling good) จากการออกกำลังกาย ส่วนการสนทนากับผู้อื่นในเรื่องออกกำลังกาย ลักษณะของการบริโภคอาหาร การจัดการกับความเครียด การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สื่อมวลชน เปรียบเสมือนตัวชี้แนะ การกระทำภายนอกที่ผลักดันหรือสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 มโนทัศน์คือ ประสบการณ์และลักษณะเฉพาะบุคคล (Individual characteristics and experiences) ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ (Behavioral-specific cognition and affect) และพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavioral=outcome)

2. การป้องกันโรค ได้แก่ มาตรการลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรค ด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา เพื่อมิให้เกิดโรคร่างกาย โรคจิต โรคสังคม และโรคจิตวิญญาณ ด้วยวิธีการดูแลตัวเอง Orem (1995) กล่าวว่าความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic Self-care demand) และความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-care agency) เป็นปัจจัยพื้นฐานบางส่วนของ การดูแลตนเอง ความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด ซึ่งหมายถึง กิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมด ที่บุคคลควรจะทำภายในระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะประกอบด้วย การดูแลตนเองที่จำเป็น (Self-care requisites) 3 ด้าน คือ

2.1 การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป (Universal Self-care Requisites) เป็นการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล การดูแลตนเองเหล่านี้จำเป็นสำหรับบุคคลทุกคน ทุกวัยแต่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการจุดประสงค์และกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปมีดังนี้

2.1.1 คงไว้ซึ่งอากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ

- 1) บริโภคอาหาร น้ำ อากาศ ให้เพียงพอกับหน้าที่ของร่างกายที่ปกติ และคอยปรับตามความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก
- 2) รักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง
- 3) หาคความผิดปกติจากการหายใจ การดื่ม และการรับประทานอาหารโดยไม่ทำให้เกิดพิษ

2.1.2 คงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ

- 1) จัดการให้มีการขับถ่ายตามปกติ กับตนเอง และสิ่งแวดล้อม
- 2) จัดการเกี่ยวกับกระบวนการในการขับถ่าย ซึ่งรวมถึงการจัดการโครงสร้างและหน้าที่ให้เป็นไปตามปกติ และการระบายสิ่งปฏิกูลจากการขับถ่าย
- 3) ดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล
- 4) ดูแลสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ

2.1.3 รักษาความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน

1) เลือกกิจกรรมให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย การตอบสนอง ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม

2) รับรู้และสนใจถึงความต้องการการพักผ่อน และการออกกำลังกายของตนเอง

3) ใช้ความสามารถ ความสนใจ กฎเกณฑ์ทางขนบธรรมเนียม ประเพณี และ ค่านิยม เป็นพื้นฐานในการสร้างแบบแผนการพักผ่อน และการมีกิจกรรมของตนเอง

2.1.4 รักษาความสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

1) คงไว้ซึ่งคุณภาพและความสมดุลที่จำเป็นในการพัฒนา ซึ่งเป็นที่พึงของตนเอง และสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อที่จะช่วยให้ตนเองทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพรู้จักติดต่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเครือข่ายสังคมเมื่อจำเป็น

2) ปฏิบัติตนเพื่อสร้างมิตร ให้ความรักความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง เพื่อจะได้พึ่งพาซึ่งกันและกัน

3) ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเองและการเป็นสมาชิกในกลุ่ม

2.1.5 ป้องกันอันตรายต่าง ๆ ต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ

1) สนใจและรับรู้ต่อชนิดของอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

2) จัดการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตราย

3) หลีกเลียงหรือปกป้องตนเองจากอันตรายต่าง ๆ

4) ควบคุมหรือขจัดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและสวัสดิภาพ

2.1.6 ส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุดภายใต้ระเบียบสังคมและความสามารถของตนเอง

1) พัฒนาและรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริงของตนเอง

2) ปฏิบัติในกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเอง

3) ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ของบุคคล

4) ค้นหาและสนใจในความผิดปกติของโครงสร้าง และการทำหน้าที่ ที่แตกต่างไปจากปกติของตนเอง

2.2 การดูแลตนเองที่จำเป็น ตามระยะของพัฒนาการ (Developmental self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาของชีวิตมนุษย์ในระยะต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยต่าง ๆ ของชีวิต และเหตุการณ์ที่มีผลเสีย หรือเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการ เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต หรือบิดามารดา หรืออาจเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป ที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการ การดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับกระบวนการพัฒนาการ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ

2.2.1 พัฒนาและคงไว้ซึ่งภาวะความเป็นอยู่ ที่ช่วยสนับสนุนกระบวนการของชีวิต และพัฒนาการที่ช่วยให้บุคคลเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะในวัยต่าง ๆ คือ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ระหว่างการคลอดในวัยแรกเกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

2.2.2 ดูแลเพื่อป้องกันการเกิดผลเสียต่อพัฒนาการ โดยจัดการสื่อเพื่อบรรเทาเบาบางอารมณ์เครียดหรือเอาชนะต่อผลที่เกิดจากการขาดการศึกษา ปัญหาการปรับตัวทางสังคมการสูญเสียญาติมิตร ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และการพิการ การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ความเจ็บป่วยในขั้นสุดท้าย และการตาย

2.3 การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเปี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ (Health deviation self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความผิดปกติ หรือมีความพิการของโครงสร้าง และหน้าที่ของบุคคล เช่น เกิดโรคหรือความเจ็บป่วย รวมทั้งผลกระทบจากการวินิจฉัยโรคและการรักษาของแพทย์ การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะนี้ มีดังนี้ คือ

2.3.1 แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สุขภาพอนามัย

2.3.2 รับรู้ สนใจ และดูแลผลของพยาธิสภาพ ซึ่งรวมถึงผลที่กระทบต่อพัฒนาการของตนเอง

2.3.3 ปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟู และการป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.4 รับรู้และสนใจดูแลและป้องกันความไม่สุขสบาย จากผลข้างเคียงของการรักษาหรือจากโรค

2.3.5 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วยและการรักษา โดยรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์และภาพลักษณ์ที่ดีของตนเอง ปรับบทบาทของตนเองให้เหมาะสมในการพึ่งพาตนเองและบุคคลอื่น

2.3.6 เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับผลของพยาธิสภาพ หรือภาวะที่เป็นอยู่ รวมทั้งผลของการวินิจฉัย และการรักษาในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเองให้ดีที่สุด ตามความสามารถที่เหลืออยู่ รู้จักตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง ซึ่งจะเห็นว่าการดูแลในประเด็นนี้บุคคลจะต้องมีความสามารถในการผสมผสานความต้องการดูแลทั้งหมดที่จะช่วยป้องกันอุปสรรคหรือบรรเทาเบาบางผลที่เกิดจากพยาธิสภาพ การวินิจฉัย และการรักษาต่อพัฒนาการของตนเอง ในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคนั้น บุคคลจะต้องปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยทั่วไปและตามระยะพัฒนา การได้รับการตอบสนองและเมื่อเกิดการเจ็บป่วย จะต้องปฏิบัติกิจกรรม เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็น ซึ่งเกิดจากภาวะเจ็บป่วย แต่ในขณะเดียวกันจะต้องดัดแปลงกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และตามระยะพัฒนาการ

ให้สอดคล้องกับความเจ็บป่วย เพื่อรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ปกติ และเพื่อส่งเสริมการพัฒนาการ และมีส่วนในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

3. รักษาสุขภาพ วิธีนี้กระทำเมื่อเกิดโรคหรือมีอาการเจ็บป่วยขึ้นแล้ว เราต้องเร่งวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไร แล้วรีบให้การรักษาด้วยวิธีที่ได้ผลดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดเท่าที่มนุษย์จะรู้และสามารถให้การบริการรักษาได้ เพื่อลดความเสียหายแก่สุขภาพ หรือแม้แต่เพื่อป้องกันมิให้เสียชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลแต่ละคนคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามสภาวะ ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ และศิลปะช่วยเหลือผู้ป่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์

4. การฟื้นฟูสุขภาพ หลายโรคเมื่อเป็นแล้วก็อาจเกิดความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการ จึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมามีสภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

4.1 การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ผู้หย่อนสมรรถภาพทางด้านร่างกาย หมายถึง บุคคลที่มีปัญหาทางร่างกายในด้านโครงสร้างและการทำงานของอวัยวะต่างๆ อันเนื่องมาจากการเป็นโรค ความบกพร่องในการทำงานของระบบต่างๆ ความเสื่อมตามวัยหรืออุบัติเหตุ โดยจัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น ส่งเสริมรักษาสุขภาพอนามัย และกายภาพบำบัด เช่น ให้คำแนะนำหรือให้กิจกรรมเพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะที่ดีของผู้ป่วย สอนผู้ป่วยทำกิจวัตรประจำวันตามระดับความสามารถ ดัดแปลงอุปกรณ์ช่วยและอุปกรณ์เสริมในการทำกิจวัตรประจำวันให้กับผู้ป่วยจัดโครงการพัฒนาจิตใจ ส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้ปฏิบัติธรรม และนิมนต์พระสงฆ์มาแสดงธรรมอย่างสม่ำเสมอ และการฟื้นฟูด้วยภูมิปัญญาไทย สอดคล้องกับกับการศึกษาของวัฒนธรรม ปานจินดา และพุทธวรรณ ชูเชิด (2559) ที่พบว่า การฟื้นฟูสุขภาพด้านร่างกาย เป็นผลจากการทำกายภาพบำบัด ช่วยให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น การทำธาราบำบัดในน้ำสมุนไพรอุ่น และการนวดประคบด้วยใบพลับพลึงและลูกประคบสมุนไพร ช่วยให้อาการกล้ามเนื้อคลายตัว และกระตุ้นการไหลเวียนเลือดส่งผลให้ร่างกายมีสภาพพร้อมที่จะทรงตัวซึ่งเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายได้แล้วจะเพิ่มกำลังขาด้วยการเดินในบ่อเลน

4.2 การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ การช่วยลดอาการเจ็บป่วยทางจิต ความเครียดและการหมกมุ่นกับการเจ็บป่วย ช่วยเพิ่มศักยภาพและความภาคภูมิใจแก่ผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีรายได้จากการทำงานเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว สมาชิกของชุมชนอยู่ร่วมกับผู้ป่วยได้อย่างสงบสุข ผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบดูแลสุขภาพและช่วยเหลือตัวเอง

4.3 การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านสังคม การรับรู้ของผู้ป่วยคือความเป็นสหายยึดเหนี่ยวไม่ให้ผู้ป่วยคิดสั้น มีใจฮึดสู้อีกครั้ง ปัญหาได้รับการแก้ไข และทำให้มีกำลังใจช่วยตัวเองมากขึ้น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านสังคม อารมณ์ และจิตใจ การอยู่ร่วมกันอย่างมี

ความสุข โดยรู้จักช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น จัดนันทนาการ การกีฬา และการออกกำลังกาย กิจกรรมพัฒนาจิตใจอบรมคุณธรรมจริยธรรมอย่างสม่ำเสมอ

4.4 การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตวิญญาณ การรับรู้ของผู้ป่วยด้วยความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และช่วยหยุดการปรุงแต่งของจิต ลักษณะการดูแลฟื้นฟูคือ สถานที่สงบ ร่มรื่น สะอาด ความเป็นส่วนตัว ถนนเรียบและกว้าง สะดวกต่อการใช้รถเข็น และมีการสวดมนต์และปฏิบัติธรรม องค์ประกอบสำคัญคือบรรยากาศและสภาพแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนีย์ ปานจินดา และพุทธวรรณ ชูเชิด (2559) ที่พบว่ากิจกรรมเพื่อการฟื้นฟูด้านจิตวิญญาณประกอบด้วย การสวดมนต์ การได้พูดคุยกับท่านเจ้าอาวาส และการปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรของคุณแม่สิริ กรินชัย ระยะเวลา 7 วัน 6 คืน ซึ่งเป็นหลักสูตรที่สำนักงานข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) รับรอง โดยจัดขึ้นในทุกๆ เดือน ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ จิตใจชุ่มเย็นมากขึ้น หยุดการปรุงแต่งของจิตที่ยังดิ้นรนระส่ำระสาย ให้ลดน้อยลง ร่วมกับมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น

ทั้ง 4 วิธีที่ให้ทำร่างกายเกิดความสมบูรณ์แบบองค์รวมนั้น ล้วนมีความเชื่อมโยงกับความสมบูรณ์ของสุขภาพทั้งสิ้น โดยการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันนี้ เรียกรวมกันว่า **"การสร้างสุขภาพ"** เป็นการทำก่อนเกิดโรค ส่วน การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพนี้ เรียกรวมกันว่า **"การซ่อมสุขภาพ"** เป็นการทำหลังจากเกิดโรคแล้ว และเป็นที่เชื่อกันว่า **"การสร้างสุขภาพ"** มีประสิทธิผลดีกว่า และเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า **"การซ่อมสุขภาพ"** เนื่องจาก **"การสร้างสุขภาพ"** เป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ส่วน **"การซ่อมสุขภาพ"** ต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลัก

อย่างไรก็ตามกรอบความคิดเรื่องสุขภาพในปัจจุบันถูกวางอยู่บนฐานที่ว่าด้วยเรื่อง สุขภาวะ (Well-being) ทั้งมิติทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) และมีการจัดการที่ทำให้สุขภาพเกิดความสมบูรณ์แบบองค์รวม คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ โดยการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันนี้ เรียกรวมกันว่า **"การสร้างสุขภาพ"** เป็นการทำก่อนเกิดโรค ส่วน การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพนี้ เรียกรวมกันว่า **"การซ่อมสุขภาพ"** เป็นการทำหลังจากเกิดโรคแล้ว นอกจากนี้มีงานวิจัยทางจิตวิทยานิยมแบ่งสุขภาวะเป็น 2 ประเภทได้แก่ 1) แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic well-being) หรือแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับความสุข 2) แนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (Eudemonic well-being) หรือแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Deci & Ryan, 2008) นอกจากนี้ Keyes (2002) และ Seligman (2012) ได้แบ่งสุขภาวะออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ 2) แนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ 3) แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม หรือแนวคิดที่ระบุว่าการมีสุขภาวะที่ดีคือการที่บุคคลมีความสุขและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากกล่าวถึงแนวคิดสุขภาวะแบบที่ให้ความสำคัญกับความสุข (Hedonic well-being) แนวคิดของ Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมอย่างมาก แนวคิดนี้จำแนกสุขภาวะเป็น

3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) 2) อารมณ์ทางบวก (Positive affect/emotion) และ 3) อารมณ์ทางลบ (Negative affect/emotion) เมื่อกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Eudemonic well-being) แนวคิดที่นิยมคือ แนวคิดของ Ryff (1989) ที่จำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะออกเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) 2) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) 3) การมีอิสระในตนเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ (Environmental mastery) 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) 6) ความงามงามส่วนบุคคล (Personal growth)

เมื่อพิจารณาที่มาของสุขภาวะทั้งสองแนวคิดจะพบว่ามีที่มาแตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ สุขภาวะแบบที่ให้ความสำคัญกับความสุข (Hedonic well-being) มุ่งเน้นเรื่องการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ส่วนสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Eudemonic well-being) ไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสุขหรืออารมณ์ความรู้สึกที่น่าพึงปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนา แต่ให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตเชิงบวก แต่มาร์ตินเซลิกแมน (Martin Seligman) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาเชิงบวก ได้เสนอแนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมไว้ (Seligman, 2012) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1) อารมณ์ทางบวก (Positive emotion) คือ การที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก เช่น ความรู้สึกดี มีความสุข และมีอารมณ์ทางลบน้อย เช่น ไม่รู้สึกเศร้า ไม่โกรธบ่อย ๆ รู้สึกสงบ

2) ความผูกพัน (Engagement) คือ การมีความทุ่มเทและความสนใจต่อสิ่งที่ทำ เช่น รู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว

3) ความสัมพันธ์ (Relationships) คือ การรับรู้ว่าคุณค่าความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีเวลาให้กับผู้อื่น มีการพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

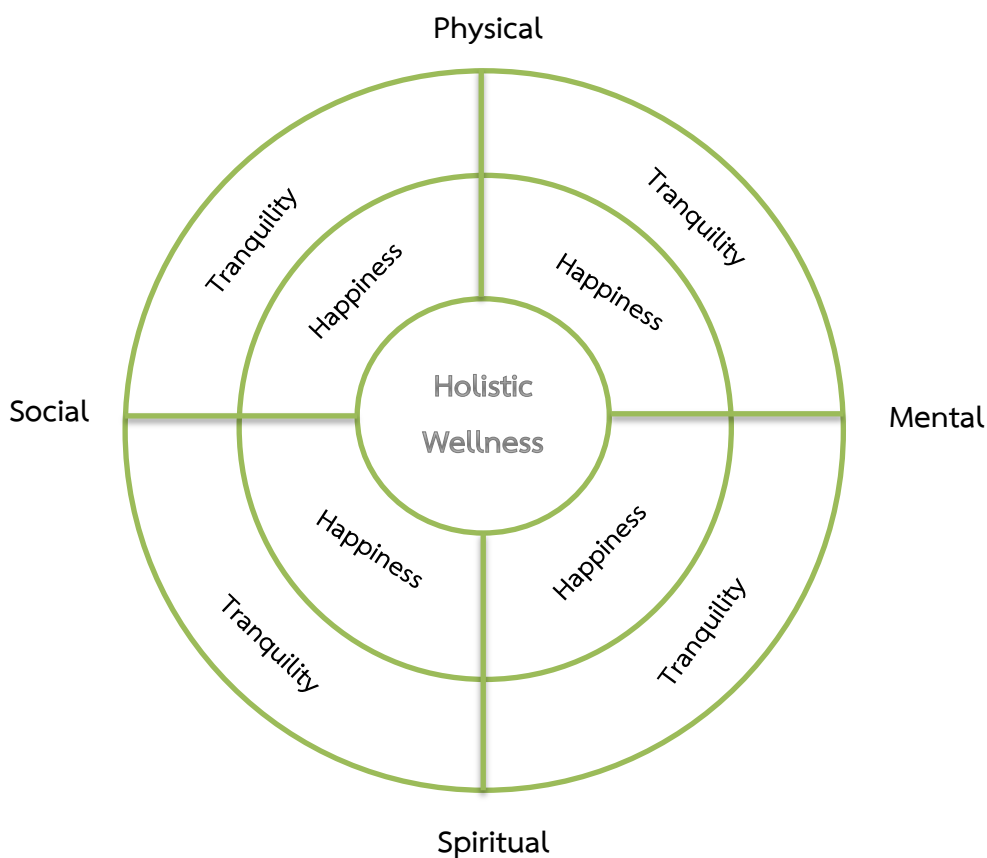
4) ความหมายในชีวิต (Meaning) คือ การรับรู้ว่าคุณค่าต้องการอะไรในชีวิต มีการวางแผนเพื่อให้ถึงเป้าหมายเหล่านั้น และทำสิ่งที่มีคุณค่าหรือประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ

5) ความสำเร็จ (Accomplishments) คือ การที่บุคคลสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ สามารถจัดการปัญหา หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถรับรู้ของตนเองประสบความสำเร็จ

ซึ่งแนวคิดของ Seligman (2012) ไม่ได้มองว่าการมีชีวิตที่ดี (Good life) คือ การมีความสุขเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีความพึงพอใจในสิ่งที่ทำ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีเป้าหมายในชีวิต และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลุล่วง ซึ่งแนวคิดนี้ได้ผนวกแนวคิดสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Eudemonic well-being) กับแนวคิดสุขภาวะแบบที่ให้ความสำคัญกับความสุข (Hedonic well-being) เข้าด้วยกัน ซึ่งแนวคิดของ Dunn (1959) ได้

แนะนำแบบจำลองของสุขภาพระดับสูง ซึ่งบ่งบอกถึงการตีความทางสุขภาพที่กว้างกว่าความเจ็บป่วยเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงความคิดในการสร้างสมดุลทางร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ และ Mueller และ Kaufmann (2001) ได้ขยายความแนวคิดของ Dunn โดยเห็นว่าการมีสุขภาพที่ดีย่อมมีความสัมพันธ์กับการเดินทางและการย้ายถิ่นที่อยู่ โดยมีแรงจูงใจหลัก คือ ต้องการการรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพ ต่อมา Bushell and Sheldon (2009) มีการกำหนดรูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพขึ้น ในรูปแบบองค์รวมของการเดินทางที่รวมสุขภาพร่างกายความงาม อายุยืน และการรับรู้ทางจิตวิญญาณ และการเชื่อมต่อกับชุมชนธรรมชาติหรือความลึกลับ โดยที่ Kucukusta & Heung (2012) กล่าวว่ารูปแบบการท่องเที่ยวแบบดั้งเดิมบางแห่งนั้นมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เช่น สปาเริ่มมีความสำคัญและเป็นที่นิยมเช่นเดียวกันกับการอาบน้ำทะเลและการใช้คุณสมบัติด้านสุขภาพของน้ำทะเลในการบำบัด (Walton, 1983) รวมถึงกีฬาและกิจกรรมอื่น เช่น กอล์ฟ ปั่นจักรยาน และโยคะ กิจกรรมเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การมีสุขภาพที่ดีและกลายเป็นที่นิยมในตลาดการท่องเที่ยว ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางภายใต้ "การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ" (Connell, 2006) และทำให้สถิติความสุขจากการพักผ่อนเพิ่มสูงขึ้น จากการท่องเที่ยวและเกิดความสุขจากความสงบ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2551) Smith & Kelly (2006) ได้นำเสนอมิติการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยสะท้อนถึงแรงกระตุ้นใจของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะเลือกเดินทางไปพักผ่อนในที่ซึ่งสงบ เงียบ และการแสวงหาที่สงบเชิงจิตใจ วิญญาณ จะทำให้จิตใจสงบ

ในการศึกษาครั้งนี้ จึงมุ่งศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งเป็นความรู้สึกทางบวกที่ทำให้ร่างกายเกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) โดยผ่าน “ความรู้สึกสงบ (Tranquility)” อันได้แก่ กายที่สงบ และจิตใจที่สงบ ความสงบคือความสุขในชีวิต (พระราชญาณกวี, 2562) จนทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขทั้ง 4 มิติ ประกอบด้วย มิติด้านร่างกาย มิติด้านจิตใจ มิติด้านสังคม และมิติด้านจิตวิญญาณ



ภาพที่ 2.2 การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ส่งผลต่อความสุข (Happiness)

ที่มา: คณะผู้วิจัย (2562)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรการท่องเที่ยว

ความหมายของทรัพยากรการท่องเที่ยวนั้นนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ว่า ทรัพยากรการท่องเที่ยว คือ สิ่งที่เกิดขึ้น ณ สถานที่ใดสถานที่หนึ่งทั้งที่สัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ (บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา และเพ็ญศิริ ศรีคำภา, 2557) ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งหรือสร้างขึ้นใหม่ ซึ่งมีประโยชน์ และมีคุณค่า สร้างความน่าสนใจ และดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชม โดยสามารถแบ่งประเภทของทรัพยากรการท่องเที่ยวได้ดังนี้

1. ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่สามารถสัมผัสได้ ประกอบด้วย

1.1 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เป็นทรัพยากรที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยเกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่มีความสวยงามน่าสนใจต่อการเดินทางไปเที่ยวชม และยังรวมถึงทรัพยากรธรรมชาติที่มนุษย์เข้าไปปรุงแต่งเพิ่มเติมจากสภาพธรรมชาติในบางส่วน และสามารถแบ่งประเภททรัพยากรออกเป็น 3 ประเภท (บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา และเพ็ญศิริ ศรีคำภา, 2557) คือ

1.1.1 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติในสภาพดั้งเดิมปราศจากการดัดแปลง เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามีความอุดมสมบูรณ์เป็นธรรมชาติ นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับธรรมชาติ ซึ่ง ได้แก่ พืช พันธุ์ไม้ สัตว์ ภูมิทัศน์ ภูมิอากาศ น้ำ (สถาบันพัฒนาการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์, 2542)

1.1.2 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความเป็น ธรรมชาติไว้ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามีความอุดมสมบูรณ์เป็นธรรมชาติ แต่มีการปรุงแต่งเพื่อความ สะดวกในการเข้าถึงทรัพยากรการท่องเที่ยว และเพื่อให้สามารถรองรับจำนวนนักท่องเที่ยวที่ต้องการ สัมผัสธรรมชาตินั้น

1.1.3 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีการดัดแปลงก่อสร้างเพิ่มเติม เป็น ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่พัฒนาแล้ว จะมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของ นักท่องเที่ยว มีสิ่งอำนวยความสะดวกเต็มรูปแบบ เพื่อให้ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสธรรมชาติและได้รับ ความสะดวกสบายอย่างครบครัน

1.2 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ เป็นทรัพยากรที่มีความเกี่ยวข้องที่เป็น หลักฐานสำคัญทางประวัติศาสตร์ โบราณคดี โบราณวัตถุ และศาสนา เป็นการแสดงถึงอารยธรรม และความเจริญก้าวหน้าของท้องถิ่นนั้น ๆ และเหลือเป็นมรดกมายังชนรุ่นหลัง และสามารถแบ่งได้ ออกเป็น 3 ประเภทคือ

1.2.1 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางโบราณสถาน อาคารหรือสิ่งก่อสร้างที่มนุษย์ สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่เคลื่อนที่ไม่ได้ มีความเก่าแก่อายุกว่า 100 ปีขึ้นไป และเป็นประโยชน์ในทางศิลปะ ประวัติศาสตร์ หรือโบราณคดี

1.2.2 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางโบราณวัตถุ เป็นสิ่งประดิษฐ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติหรือที่เป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของโบราณสถาน มีอายุกว่า 100 ปีขึ้นไป เป็นประโยชน์ ในทางประวัติศาสตร์หรือโบราณคดี

1.3 ทรัพยากรการท่องเที่ยวทางศิลปวัฒนธรรม เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ซึ่งคนใน สังคมประพฤติปฏิบัติหรือแสดงออกมาซ้ำนานจนเป็นค่านิยมที่แสดงออกมาในรูปของการกระทำ เป็น ที่ยอมรับร่วมกันของสมาชิกในสังคมนั้น โดยอาจวางข้อกำหนดไว้หรือเป็นระเบียบแบบแผน และ กระทำสืบต่อกันมาจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของสังคมนั้น ๆ (นิศศา ศิลปะเศรษฐ, 2561)

2. ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่ไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยการจับต้อง แต่สามารถสัมผัสได้ ด้วยทางอื่น ประกอบด้วย

2.1 ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทประเพณี วิถีชีวิต และภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็น กิจกรรมที่มีการปฏิบัติสืบเนื่องกันมา เป็นเอกลักษณ์และมีความสำคัญต่อสังคมเรียกว่าเป็นวิถีแห่ง การดำเนินชีวิตของสังคม นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกับศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องราวทางพุทธประวัติ

และความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่ใช่เหตุการณ์ปกติทั่วไป ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถอธิบายได้ว่าเพราะเหตุใดจึงเกิดเหตุการณ์นั้น

2.2 ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทกิจกรรม เป็นทรัพยากรเกี่ยวกับการนันทนาการ ซึ่งทำให้เกิดความสดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หรือเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2560)

2.3 ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทบริการ เป็นทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวกในการท่องเที่ยว เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งของนักท่องเที่ยวให้บรรลุผลสำเร็จ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์, 2549) ประกอบด้วย บริการขนส่ง บริการที่พัก บริการนักท่องเที่ยว บริการร้านอาหาร บริการร้านจำหน่ายของที่ระลึก

ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 20 มีการค้นพบพลวัตใหม่ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตแบบองค์รวม เป็นแนวทางบูรณาการเพื่อการดูแลสุขภาพ การเพิ่มสำคัญของแนวคิดเรื่องความเป็นอยู่ ความยั่งยืน ด้านสิ่งแวดล้อม และการค้นหาประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใครและแท้จริง Elis (2008), Cohen (2008) หรือ Johnston et al. (2011) ได้วิเคราะห์ความหมายของแนวโน้มใหม่เหล่านี้ในการดูแลสุขภาพในกิจกรรมการท่องเที่ยว มักจะตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์และธรรมชาติที่รื่นรมย์ สิ่งอำนวยความสะดวก การใช้ความร้อนแบบดั้งเดิมในประเทศต่างๆ ได้ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางนวัตกรรมโดยการผสมผสานประเพณี ทางประวัติศาสตร์เข้ากับแนวคิดที่กว้างขวางเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งรวมถึงการบำบัดด้วยน้ำแบบต่างๆ การบริการด้านวัฒนธรรม และการศึกษาหรือกิจกรรมทำสมาธิ และพักผ่อน (Erfurt-Cooper and Cooper, 2009) Chen et al. (2008) ได้ค้นพบความเป็นจริงที่เป็นการวิเคราะห์เชิงประจักษ์ สำหรับจุดหมายปลายทางด้านสุขภาพของไต้หวัน พบว่าการพักผ่อนหย่อนใจ การพักผ่อนที่เพลิดเพลินไปกับธรรมชาติ และการทำกิจกรรมหลายอย่าง เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้นักท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพสนใจ และปัจจัยที่สร้างแรงบันดาลใจเหล่านี้น่าสนใจ เมื่อเสนอคำอธิบายอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับแนวโน้มใหม่เหล่านี้ Johnston et al. (2011: p. 20) ให้คำจำกัดความของการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีความสำคัญในการแยกกิจกรรมเหล่านี้ออกจากรูปแบบการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอื่น ๆ เช่น การท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพนั้นเกี่ยวข้องกับผู้ที่เดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อดำเนินกิจกรรมเชิงรุกที่รักษาหรือเสริมสร้างสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของตนเอง และผู้ที่กำลังมองหาประสบการณ์และการบำบัด นักท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพแสวงหาแนวทางเพื่อสุขภาพและการป้องกันแบบบูรณาการ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและคุณภาพชีวิต จึงมีนักวิชาการ และนักวิจัยหลายท่านได้กล่าวถึงทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไว้ดังนี้

Cornelia Voigt (2013) กล่าวว่า ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย 1) ทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ น้ำ ภูมิอากาศ วัตถุโบราณสำหรับยาธรรมชาติ หรือผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง และพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ 2) ทรัพยากรทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์และจิตวิญญาณ ได้แก่ สถาปัตยกรรมเฉพาะ ประเพณีและพิธีกรรม 3) การแพทย์ทางเลือกเสริมและการแพทย์ทางเลือกทดแทน ได้แก่ การรักษาด้วยรังสี และการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือกทดแทน 4) วิถีชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมสุขภาพของชุมชน

Ritchie and Crouch (2002) ได้สร้างโมเดลจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ยั่งยืน พบว่า ควรระบุปัจจัยสนับสนุนและทรัพยากรเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพราะสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ซึ่งประกอบด้วย 1) การกำกับดูแลจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ ทรัพยากรบุคคล การฝึกอบรม การศึกษา การรับรองโปรแกรมเพื่อสุขภาพ ผู้ประกอบการและนวัตกรรมเพื่อสุขภาพ และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างอุตสาหกรรมสุขภาพและภาครัฐ 2) นโยบายและการวางแผนปลายทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ วิสัยทัศน์ เป้าหมาย ภาครัฐและเอกชนร่วมมือกันวางแผนและนโยบายพัฒนา ตรวจสอบมาตรการประเมินประสิทธิภาพด้านสุขภาพและความยั่งยืน 3) ทรัพยากรการท่องเที่ยวและแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพหลัก ได้แก่ ความเป็นเอกลักษณ์ของจุดหมายปลายทางด้านทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรม การรักษาแบบดั้งเดิม และทรัพยากรทางสุขภาพแบบดั้งเดิม 4) ปัจจัยสนับสนุนและทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ โครงสร้างพื้นฐาน สิ่งอำนวยความสะดวก การต้อนรับและความรู้เกี่ยวกับการรักษา และบรรยากาศของจุดหมายปลายทาง (ความรู้สึกที่มีต่อสถานที่)

Yang SUN (2017) ได้ศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ Chang-Ji-Tu พบว่า ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้แก่ 1) ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนา ซึ่งศาสนาสนับสนุนให้คนทำตามความดี ความบริสุทธิ์ ความเมตตา ความอ่อนโยน ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ ทั้งหมดนี้มีความสามารถในการชำระจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์บรรเทาความกดดันและตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของผู้คน เช่น การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่สร้างด้วยตนเองสามารถดำเนินการได้ที่วัด Zhengjue (การตรัสรู้ที่แท้จริง) เพื่อให้ชาวพุทธในหมู่ผู้มาเยือนวางตัวในสภาพแวดล้อมทางศาสนาเพื่อชำระจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์และบรรลุเป้าหมายของสุขภาพ 2) ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทประเพณีพื้นบ้าน ได้แก่ หมู่บ้านชาติพันธุ์ ชนเผ่าพื้นเมืองที่พัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่มีลักษณะเฉพาะทางวัฒนธรรม โดยอาศัยภูมิทัศน์ที่สวยงาม การท่องเที่ยววันหยุดพักผ่อนในหมู่บ้านที่เป็นธรรมชาติ เช่น การให้คำแนะนำนักท่องเที่ยว และให้มีส่วนร่วมเกี่ยวกับการไถ การหว่าน และการเก็บเกี่ยว ทางเกษตร 3) ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชิงนิเวศ ทรัพยากรการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพเชิงนิเวศเป็นสิ่งที่พบเห็นได้บ่อยที่สุด เช่น จุดชมวิว ทะเลสาบ น้ำตก ทรัพยากรธรรมชาติ และมีภูมิทัศน์ที่สวยงาม การจัดการบรรยายสุขภาพหลากหลายประเภทที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้เข้าชม

เพื่อทำความเข้าใจสาระสำคัญของการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ
เชิงนิเวศ 4) ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทน้ำพุร้อน การส่งเสริมสุขภาพ การบำบัดรักษา
และการฟื้นฟู มาตรการเสริมแรงในการฆ่าเชื้อโรค รวมถึงสุขอนามัย

Hoheb และ Voigt (2013) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอาศัยทรัพยากรการท่องเที่ยวดังต่อไปนี้ 1) ทรัพยากรธรรมชาติ: แสงแดด น้ำ สภาพภูมิอากาศ ความเขียวชอุ่ม และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่ผลักดันประสบการณ์ทางธรรมชาติที่หลากหลาย 2) ทรัพยากรทางวัฒนธรรม สถานที่ และมรดกทางวัฒนธรรม 3) ทรัพยากรการแพทย์ทางเลือก ทางเลือกเสริมหรือการแพทย์ทางเลือกทดแทน เช่นการนวด การฝังเข็ม การป้องกัน และการล้างพิษ 3) ทรัพยากรประเภทวิถีชีวิตที่เกี่ยวกับความคิดและการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ขึ้นอยู่กับโภชนาการเพื่อสุขภาพ สุขภาพกายและรูปร่างหน้าตา การผ่อนคลายและการเห็นคุณค่าในตนเอง 4) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ชุมชน กิจกรรมสุขภาพ การประชุม และการออกกำลังกาย 5) ทรัพยากรมนุษย์และความสามารถ ก้าวต่อไปเพื่อสุขภาพที่ดีกว่าด้วยกิจกรรมและข้อเสนออื่น ๆ เช่น การทำอาหารเพื่อสุขภาพ และสนทนา การบริการที่นำเสนอโดยผู้ให้บริการการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ

อาจสรุปได้ว่า ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรทางวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต ทรัพยากรเกี่ยวกับการใช้ภูมิปัญญาแบบดั้งเดิมหรือการแพทย์ทางเลือก และทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ หรือทรัพยากรอื่นที่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมจนเกิดสุขภาพที่ความสมบูรณ์

คุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ปัจจุบันทัศนคติที่มีต่อสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงในสังคมสมัยใหม่ สุขภาพไม่ได้หมายถึงเฉพาะการไม่มีโรคอีกต่อไป แต่บ่งบอกถึงทางเลือกการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นไปที่การต่อสู้กับความเครียดและการแก้ปัญหาทางจิตใจ (Messerli & Oyama, 2004) ในแง่นี้กิจกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนจากการรักษาเป็นการป้องกัน เปลี่ยนจากการฟื้นฟูเป็นการส่งเสริมสุขภาพ การเติบโตของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้นได้รับแรงบันดาลใจจากการเปลี่ยนแปลงความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งไม่เพียงแต่มองหาสิ่งใหม่ในการเดินทาง แต่ยังมองหาประสบการณ์ที่มีความหมาย (Messerli & Oyama, 2004) และการท่องเที่ยวสุขภาพเชิงสุขภาพซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี สำหรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในรูปแบบการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพนั้น มีความสัมพันธ์กับอุตสาหกรรมสปาและสุขภาพ (Spa and Wellness) ซึ่งในระยะเวลาที่ผ่านมาอุตสาหกรรมนี้มีการเติบโตเป็นอย่างมาก และยังคงขยายตัวอย่างต่อเนื่องในอนาคต ซึ่งเป็นผลมาจากวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่ขาดการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันอย่างเพียงพอ คนเมืองในปัจจุบันที่ต้องการหาความสมดุลและคุณภาพชีวิตเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต และลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวจะเป็นตัวกำหนดจุดหมายปลายทางของ

การท่องเที่ยว โดยนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วจะเลือกจุดหมายปลายทางเพื่อให้สุขภาพดียิ่งขึ้น และนักท่องเที่ยวที่ต้องการรักษาหรือฟื้นฟูสุขภาพจะเลือกจุดหมายปลายทางที่ทำให้สุขภาพกลับมาดีอีกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและภายหลังจากการเจ็บป่วย Mirna Andrijasevic and Mato Bartoluci (2004) กล่าวว่าคุณลักษณะของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมักใช้ธรรมชาติในการบำบัดรักษาธรรมชาติที่กล่าวถึงคือ น้ำพุร้อน ในสมัยโบราณมีการนำน้ำจากแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์มาใช้ในการพิธีกรรมเพื่อชำระร่างกาย ชาวกรีกโบราณนิยมการอาบน้ำแร่ โดยมีการสร้างอ่างเก็บน้ำและท่อส่งน้ำมายังอ่างเก็บน้ำมาตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาล ในขณะที่ชาวโรมันนิยมการอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม เพื่อผ่อนคลายรักษาโรคและดูแลผิวพรรณ ต่อมาได้พัฒนาเป็นการอาบน้ำอุ่น มีการสร้างที่อาบน้ำกระจายอยู่ทั่วไปในอาณาจักรโรมัน และทหารโรมันใช้น้ำพุแห่งนี้เป็นที่รักษาอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อหรือบาดแผลที่ได้รับจากการสู้รบ

ทั้งนี้การวิเคราะห์คุณลักษณะของทรัพยากรต้องคำนึงถึงลักษณะเฉพาะหรือคุณสมบัติของทรัพยากรที่สามารถตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวได้ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถทำให้เกิดสุขภาพที่ดี (Well-being) โดยอาศัยการจัดการให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แบบองค์รวม จึงคำนึงถึงลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวในการแบ่งคุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ อันได้แก่

1. ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) หมายถึง ทรัพยากรนั้นสามารถเพิ่มสมรรถนะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค การส่งเสริมสุขภาพมักจะกระทำแก่คนปกติทั่วไปที่ยังไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี บรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

2. ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการป้องกัน (Prevention) หมายถึง ทรัพยากรนั้นสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรค ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อมิให้เกิดโรคทางกาย โรคทางจิตใจ โรคทางสังคม และโรคทางจิตวิญญาณ ด้วยวิธีการดูแลตัวเองก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย

3. ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการรักษา (Curative) หมายถึง ทรัพยากรนั้นสามารถลดความเสียหายแก่สุขภาพ การเสียชีวิต และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามสภาวะ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการซ่อมแซมสุขภาพ จากการเกิดโรค

4. ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสภาพ (Rehabilitation) หมายถึง ทรัพยากรนั้นสามารถเพิ่มการทำงานของระบบร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ให้กลับมามีสภาพใกล้เคียง

ปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการซ่อมแซมสุขภาพหลังจากการเกิดโรคและผ่านขั้นตอนการรักษาสุขภาพแล้ว

อาจกล่าวได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้นเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวหรือการพักผ่อนควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพ ทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงสามารถแบ่งตามลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) การท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมหรือป้องกันสุขภาพของนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันนี้ เรียกรวมกันว่า "การสร้างสุขภาพ" ซึ่งเป็นการทำก่อนเกิดโรค 2) การท่องเที่ยวเพื่อการรักษาหรือการฟื้นฟูสุขภาพ เรียกรวมกันว่า "การซ่อมสุขภาพ" ซึ่งเป็นการทำหลังจากเกิดโรคแล้ว และเป็นที่เชื่อกันว่า "การสร้างสุขภาพ" มีประสิทธิภาพดีกว่า และเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า "การซ่อมสุขภาพ" เนื่องจาก "การสร้างสุขภาพ" เป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ส่วน "การซ่อมสุขภาพ" ต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลัก ดังนี้



ภาพที่ 2.3 คุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ

ที่มา: คณะนักวิจัย (2562) ดัดแปลงมาจาก The Global Wellness Institute (2014)

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว

การประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวนั้น ภัฏญาวีร์ ลำสัน (2558) กล่าวว่า ปัจจัยและเกณฑ์การให้คะแนนในการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวแต่ละประเภทไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะและเป้าหมายของการจัดการแหล่งท่องเที่ยวแต่ละประเภท ดังนั้นการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ จึงได้สังเคราะห์เกณฑ์การประเมินที่มีความสอดคล้องกับ

การส่งเสริมสุขภาพในการวิจัยครั้งนี้เพื่อบ่งชี้จุดเด่นหรือจุดดึงดูดที่สามารถนำมาพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ ด้านร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพ ด้านจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม และการส่งเสริมสุขภาพ ด้านจิตวิญญาณ และเมื่อศึกษาถึงความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยว มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวได้ให้คำจำกัดความและตัวชี้วัดเกี่ยวกับทรัพยากรการท่องเที่ยวไว้ ดังนี้

นวรธรรม และคณะ (2549) ได้พัฒนาตัวชี้วัดและเกณฑ์ในการประเมินศักยภาพทรัพยากรนันทนาการในการศึกษาของโครงการระบบสนับสนุนการวางแผนการจัดการแหล่งนันทนาการทางธรรมชาติอย่างยั่งยืนระยะที่ 1 ตัวชี้วัดที่ใช้ในการประเมินศักยภาพทรัพยากรนันทนาการแยกออกเป็น 10 กลุ่ม คือ

1. ความโดดเด่นของสังคมพืช
2. โอกาสในการพบเห็นสัตว์ป่า
3. ความโดดเด่นทางกายภาพของฐานทรัพยากร
4. คุณภาพด้านทัศนียภาพของภูมิทัศน์
5. นัยสำคัญต่อการสื่อความหมาย
6. ความเหมาะสมของทรัพยากรต่อการประกอบกิจกรรมนันทนาการ
7. ความคงทนของสภาพแวดล้อมที่จะรองรับการใช้ประโยชน์โดยยังคงลักษณะเดิมของระบบนิเวศ
8. ความเชื่อมโยงกับแหล่งนันทนาการ
9. ความปลอดภัย
10. ภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการท่องเที่ยว

Alaeddinoglu, F. และ Can, AS (2010) ได้ประเมินทรัพยากรธรรมชาติทางตะวันตกของกลุ่มน้ำทะเลสาบแวน ประเทศตุรกี ซึ่งประเมินเกี่ยวกับองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความดึงดูด/ความน่าสนใจ พิจารณาจาก ความหลากหลายของพืช ความหลากหลายมุมมอง สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ สถานที่ผจญภัย ทะเลสาบหรือพื้นที่ชุ่มน้ำและชายหาด ที่ได้รับการป้องกัน ชายฝั่งหรือหน้าผาหิน หาดทราย/กรวดหรือชายฝั่ง คุณภาพของมุมมอง ความโดดเด่นของพื้นที่ และลักษณะทางธรณีวิทยาในพื้นที่
2. สิ่งอำนวยความสะดวกโครงสร้างพื้นฐาน พิจารณาจาก ห้องน้ำ-ห้องสุขา โต๊ะปิกนิก อุปกรณ์การทำบาร์บีคิว ถังขยะ การเตรียมการสำหรับคนพิการ พื้นที่สีเทาหรือที่พักพิง อุปกรณ์ปฐมพยาบาลหรือโทรศัพท์ น้ำดื่มจัด

3. การทำลายสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากทรัพยากรธรรมชาติ พิจารณาจาก การมีอยู่ของขยะ ระดับของหญ้าป่า ระดับของโรค/ความเจ็บป่วย ระดับของการต่อต้านการเกิดไฟไหม้ การกักต่อน้ำ การเหยียบลงไปบนต้นไม้ การทำลายของเนินทราย การพังทลายของดิน เส้นทาง และสิ่งปลูกสร้าง

4. เกี่ยวกับการเข้าถึงทรัพยากรธรรมชาติ พิจารณาจากใกล้ไกลกลางเมือง ความใกล้เคียงกับทรัพยากรทางธรรมชาติหรือทางประวัติศาสตร์อื่น ๆ ระดับความสะดวกสบายของถนน และเส้นทาง การขนส่งทุกประเภท

กรมการท่องเที่ยว (2557) ได้จัดทำคู่มือการตรวจประเมินมาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าของแหล่งธรรมชาติและความเสี่ยงต่อการถูกทำลายซึ่งมีหลักเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา 4 ด้าน ได้แก่

1. คุณค่าทางด้านชีวภาพ ประกอบด้วย 4 ดัชนีชี้วัด ได้แก่

1.1 ความหลากหลายของระบบนิเวศในแหล่งธรรมชาติ โดยพิจารณาจากจำนวนของระบบนิเวศในแหล่งธรรมชาติ

1.2 ความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งธรรมชาติ โดยพิจารณาจากแหล่งธรรมชาติที่มีคุณภาพดีควรที่จะมีสภาพความเป็นธรรมชาติที่สมบูรณ์และได้รับการรบกวนจากมนุษย์น้อยที่สุด

1.3 ความเป็นแหล่งรวมพืชหรือสัตว์ที่มีลักษณะโดดเด่น หายาก ใกล้สูญพันธุ์ หรือมีจำนวนมาก โดยพิจารณาจากการที่พื้นที่มีสัตว์หรือพืชชนิดใดชนิดหนึ่งจำนวนมาก หรือมีชนิดที่หายาก หรือใกล้สูญพันธุ์ ที่สามารถพบเห็นได้น้อยแห่งในประเทศไทย ซึ่งจะเป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้าไปเที่ยวชมได้เป็นอย่างดี

1.4 ความโดดเด่นเฉพาะตัวของระบบนิเวศในแหล่งธรรมชาติ โดยพิจารณาจากความ เป็นระบบนิเวศที่หายากและมีจำนวนน้อยแห่งในประเทศไทย

2. คุณค่าทางกายภาพ ประกอบด้วย 4 ดัชนีชี้วัด ได้แก่

2.1 จำนวนประเภทของแหล่งธรรมชาติภายในแหล่งท่องเที่ยว โดยพิจารณาจากจำนวนประเภทของแหล่งธรรมชาติอันควรอนุรักษ์ที่กำหนดไว้ โดยสำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม (2545) ได้แก่ ภูเขา ถ้ำ น้ำตก โป่งพุร้อน เกาะ แก่ง หาดทราย หาดหิน ทะเลสาบ หนอง บึง แหล่งที่มีซากดึกดำบรรพ์ (พืช และสัตว์) ที่มีความสำคัญทางธรณีสัณฐานวิทยาและภูมิลักษณะวรรณ

2.2 ขนาดของแหล่งธรรมชาติ โดยพิจารณาจากแหล่งธรรมชาติที่มีขนาดใหญ่ จะมีศักยภาพสูงเหมาะสมต่อการอนุรักษ์ชนิดพันธุ์ของสัตว์และพืชที่สำคัญต่อระบบนิเวศให้สามารถมีวิวัฒนาการและรักษาความหลากหลายทางพันธุกรรมได้ อีกทั้งแหล่งธรรมชาติที่มีขนาดใหญ่จะมีความเสี่ยงต่อการถูกทำลายน้อย มีโอกาสฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมสูง

2.3 สภาพความสวยงามทางกายภาพและสภาพภูมิทัศน์ของแหล่งธรรมชาติ โดยพิจารณาจากลักษณะและองค์ประกอบของพื้นที่ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสภาพทิวทัศน์ตามธรรมชาติ

ที่ปรากฏแก่สายตา ทั้งนี้ รวมถึงการพิจารณาจากความสวยงามของแหล่งธรรมชาติและสภาพภูมิทัศน์ โดยรอบแหล่งธรรมชาติด้วย

2.4 ความเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นเฉพาะตัวทางกายภาพของพื้นที่ โดยพิจารณาจาก ลักษณะเด่นแปลกตาที่มีความเป็นเอกลักษณ์ทางกายภาพของพื้นที่และจำนวนที่แพร่หลายของ ประเทศไทย

3. คุณค่าทางสังคม ประกอบด้วย 2 ดัชนีชี้วัด ได้แก่

3.1 คุณค่าต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนท้องถิ่น โดยพิจารณาจากการมีชุมชน ดั้งเดิมอาศัยอยู่ในพื้นที่ธรรมชาติ แหล่งธรรมชาติมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของชุมชนหรือการที่ชุมชน ต้องพึ่งพาธรรมชาติในบริเวณนั้น

3.2 คุณค่าทางด้านประวัติศาสตร์ ประเพณี และวัฒนธรรม โดยพิจารณาจาก ความสัมพันธ์ของแหล่งธรรมชาติกับประวัติศาสตร์ ประเพณี และวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น

4. ความเสี่ยงต่อการถูกทำลาย ประกอบด้วย 2 ดัชนีชี้วัด ได้แก่

4.1 ความเสี่ยงต่อการถูกทำลายโดยมนุษย์ โดยพิจารณาจากโอกาสที่แหล่งธรรมชาติ จะ ได้รับผลกระทบจากการบุกรุกหรือการใช้ประโยชน์ของชุมชนสภาพการบุกรุกทำลายจากกิจกรรม ของ มนุษย์ในปัจจุบัน และการมีหน่วยงานดูแลแหล่งธรรมชาติและพื้นที่โดยรอบไม่ให้เกิดการเสื่อมสภาพ

4.2 ความเสี่ยงต่อการถูกทำลายจากภัยธรรมชาติ โดยพิจารณาจากโอกาสที่แหล่ง ธรรมชาติจะถูกทำลายจากภัยธรรมชาติ

นอกจากนี้กรมการท่องเที่ยว (2557) ได้นำเสนอองค์ประกอบเกี่ยวกับศักยภาพในการพัฒนา การท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการจัดการท่องเที่ยว โดยมีดัชนีชี้วัดพิจารณา 5 ด้าน ดังนี้

1. ศักยภาพในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว พิจารณาจากจำนวนกิจกรรมการท่องเที่ยวใน แหล่งธรรมชาติ ซึ่งแหล่งท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมหลากหลายจะทำให้นักท่องเที่ยวมีโอกาสเลือกทำกิจกรรม ที่ตนพอใจได้มากขึ้น และความเชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง

2. การเข้าถึงแหล่งธรรมชาติ พิจารณาจากความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ สภาพถนน ความลาดชันและความคดเคี้ยวของเส้นทางเข้าถึง และความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

3. ความปลอดภัยด้านการท่องเที่ยว พิจารณาจากโอกาสที่จะเกิดอันตรายจากปัจจัยในตัว แหล่งท่องเที่ยวเองหรือจากปัจจัยภายนอก โดยวัดจากสถิติการเกิดอันตราย

4. ศักยภาพในการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นพื้นฐาน พิจารณาจากการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นพื้นฐาน ได้แก่ น้ำ ไฟ ถนน ที่พัก ฯลฯ เพื่อการท่องเที่ยวในปัจจุบัน และข้อจำกัดในการ พัฒนาต่อไปในอนาคต

5. ศักยภาพในการพัฒนาการท่องเที่ยวจากปัจจัยภายนอก พิจารณาจากการมีกลุ่มองค์กรทั้งภายในและภายนอกในระดับต่าง ๆ ให้การสนับสนุนด้านนโยบาย งบประมาณและบุคลากรสำหรับพัฒนาการท่องเที่ยว ได้แก่ กลุ่มองค์กรท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน

รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์ (2558) ได้ใช้หลักเกณฑ์ในการประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวตามความสำคัญ 12 รายการหรือดัชนี คือ

1. ความมีชื่อเสียง/เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป โดยพิจารณาจากการรู้จักระดับชุมชนท้องถิ่น/อำเภอ/จังหวัด/ประเทศ/นานาชาติ
2. ความหนาแน่นของนักท่องเที่ยวที่เข้าไปเยี่ยมชมเยือน โดยพิจารณาจากปริมาณหรือจำนวนนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เดินทางเข้าไปเยี่ยมชมเยือน
3. ความมีเอกลักษณ์/คุณค่าเฉพาะเชิงการท่องเที่ยว โดยพิจารณาจากเอกลักษณ์/คุณค่าตามประเภทของแหล่งท่องเที่ยว เช่น ความสวยงามตามธรรมชาติ คุณค่าทางโบราณคดี คุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม เป็นต้น
4. ความปลอดภัยในการท่องเที่ยว โดยพิจารณาจากความปลอดภัยด้านต่าง ๆ เช่น ความปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย ความปลอดภัยจากธุรกิจท่องเที่ยว ความปลอดภัยในแหล่งท่องเที่ยว
5. การสร้างอาชีพและรายได้ ให้แก่ชุมชนท้องถิ่น/อำเภอ/จังหวัด/ประเทศ โดยพิจารณาจากการสร้างเสริมรายได้ให้แก่ชุมชนท้องถิ่น/อำเภอ/จังหวัด/ประเทศ
6. การสร้างเสริมความสามัคคี/ความภาคภูมิใจให้กับท้องถิ่น โดยพิจารณาจากการสร้างความรัก ความสามัคคี/ความภาคภูมิใจให้กับท้องถิ่น
7. การสร้างความเจริญให้กับชุมชนด้านสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ โดยพิจารณาจากการมีสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่าง ๆ เช่น ถนน ไฟฟ้า น้ำประปา โทรศัพท์ เป็นต้น
8. การอนุรักษ์ทรัพยากรท่องเที่ยวและสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจากการเอาใจใส่ดูแลรักษาธรรมชาติ การเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ การทำนุบำรุงบูรณะสิ่งก่อสร้างทางประวัติศาสตร์/โบราณสถาน/วัฒนธรรม/ประเพณี/กิจกรรมของชุมชนท้องถิ่น
9. คุณค่าทางวิชาการและการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการเป็นแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติ/ประวัติศาสตร์/ศิลปวัฒนธรรม/สิ่งแวดล้อม
10. การเป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ/นันทนาการของชุมชนท้องถิ่น โดยพิจารณาจากการให้บริการระดับท้องถิ่นขึ้นไปจนถึงระดับประเทศและถึงระดับนานาชาติ
11. ความสามารถในการเลี้ยงตัวเอง โดยพิจารณาจากการจัดเก็บรายได้ในการเข้าชม การจัดเก็บค่าเช่าจากร้านค้า และการเก็บค่าบริการอื่น ๆ เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
12. ความสามารถในการบริหารจัดการ โดยพิจารณาจากความเป็นระเบียบเรียบร้อยความเป็นระบบในการปฏิบัติงาน ความมีมาตรการประหยัดพลังงาน ความมีมาตรการป้องกันผลกระทบสิ่งแวดล้อม

กัญญาวิณั ล่ำสัน (2558) ได้ประเมินศักยภาพทรัพยากรท่องเที่ยวโดยกำหนดตัวชี้วัดในการประเมินไว้ ดังนี้

1. ความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจากความหลากหลายของระบบนิเวศในบริเวณแหล่งท่องเที่ยว ความโดดเด่นของฐานทรัพยากรต่อการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์สร้างเรื่องราวในการสื่อความหมาย
2. ศักยภาพของพื้นที่ในการพัฒนาในอนาคต โดยพิจารณาจากขนาดเนื้อที่สำหรับประกอบกิจกรรมและการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่
3. ระบบการเข้าถึงพื้นที่ โดยพิจารณาจาก คุณภาพของเส้นทาง ความยากลำบากในการเข้าถึงและยานพาหนะที่มีบริการ
4. ภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการท่องเที่ยว โดยพิจารณาจากอุณหภูมิเฉลี่ยต่อปี จำนวนวันฝนตกเฉลี่ยต่อปี
5. น้ำใช้ พิจารณาจากปริมาณและคุณภาพของน้ำใช้
6. ความเชื่อมโยงกับแหล่งนันทนาการอื่น โดยพิจารณาจาก ระยะทางระหว่างแหล่งที่ประเมินกับแหล่งอื่นที่ใกล้ที่สุด
7. แผนการจัดการแหล่งท่องเที่ยว โดยพิจารณาจากการมีแผนการจัดการแหล่งท่องเที่ยว และองค์กรที่รับผิดชอบในการจัดการ
8. สิ่งอำนวยความสะดวก โดยพิจารณาจากความกลมกลืนของสิ่งอำนวยความสะดวก คุณภาพ/ปริมาณ/การบำรุงรักษาสิ่งอำนวยความสะดวก
9. ความปลอดภัย โดยพิจารณาจาก โอกาสในการเกิดภัยธรรมชาติ สถิติการเกิดอุบัติเหตุและความเสียหายต่อนักท่องเที่ยว การมีมาตรการในการควบคุมและรักษาความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน การมีมาตรการในการป้องกันการก่อราคาค่าบริการ
10. นัยสำคัญต่อการสื่อความหมาย โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของรูปแบบเนื้อหาและความรู้ของโปรแกรมสื่อความหมาย
11. มาตรการป้องกันผลกระทบสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจากการกำหนดจำนวนนักท่องเที่ยวในการประกอบกิจกรรม การจัดการขยะและของเสีย การควบคุมเสียงรบกวน การกำหนดเขตในการประกอบกิจกรรมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อทรัพยากรชีวภาพและกายภาพในพื้นที่ และความเหมาะสมของการจัดการพื้นที่ส่วนของพุทธาวาส สังฆาวาส พื้นที่รองรับกิจกรรม สำหรับกิจกรรมการเยี่ยมชมวัดและนมัสการสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการจัดแบ่งเขตพื้นที่ให้เหมาะสมกับกิจกรรมสำหรับกิจกรรมศึกษาวิถีชีวิตชุมชน
12. ประโยชน์ต่อชุมชนด้านเศรษฐกิจ โดยพิจารณาจากประโยชน์และโอกาสด้านเศรษฐกิจที่ประชาชนได้รับ

13. ประโยชน์ต่อชุมชนด้านสังคม โดยพิจารณาจากโอกาสของชุมชนในการเข้าร่วมการจัดการท่องเที่ยว โอกาสในการเสริมสร้างความรู้ ความตระหนักรู้ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรและความเข้มแข็งต่อชุมชน

Huibin Zhan, Sifeng Liu และ Qinglong Shao (2015) ได้สร้างระบบดัชนีการประเมินผลของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในเขตป่าสงวนเมืองหวงซาน ดังนี้

1. คุณสมบัติของธรรมชาติ พิจารณาจากขนาดของพื้นที่สงวน ความสมบูรณ์ของป่า
2. คุณค่าของทิวทัศน์ธรรมชาติและวัฒนธรรม พิจารณาจากคุณค่าของภูมิทัศน์ทางภูมิศาสตร์ส่วนใหญ่ประกอบด้วยคุณสมบัติทางธรณีวิทยาทั่วไป ดินหุบเขา และอื่น ๆ ภูมิทัศน์ทางภูมิศาสตร์คุณค่าของภูมิทัศน์ทางน้ำ รวมถึงน้ำตกลำธารสระว่ายน้ำทะเลสาบและภูมิทัศน์แหล่งน้ำอื่น ๆ คุณค่าของภูมิทัศน์ทางชีววิทยา ประกอบด้วย ป่าธรรมชาติหรือที่มนุษย์สร้างขึ้นต่าง ๆ หุบเขาไม้เก่าแก่และมีชื่อเสียงแปลกใหม่ ดอกไม้และสมุนไพรหายาก สัตว์ป่าหรือสัตว์ที่เลี้ยงดูเป็นต้นคุณค่าของวัฒนธรรมอนุสาวรีย์ สถานที่น่าสนใจจากโบราณวัตถุที่ทันสมัยและโบราณ อาคารและสิ่งอื่น ๆ ที่มีคุณลักษณะท้องถิ่นในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติคุณค่าของชาวบ้าน ศิลปกรรม แหล่งท่องเที่ยวทางสังคม, ผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นและอื่น ๆ สิ่งต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์ท้องถิ่นในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติ
3. คุณค่าของสิ่งแวดล้อมเชิงนิเวศ พิจารณาจากค่าสภาพภูมิอากาศ ประกอบด้วย อุณหภูมิ, แสง, ปริมาณน้ำฝน, รัศมีชีวภาพ, พระอาทิตย์ขึ้น, เมฆและหมอก, ฝนตกและภูมิอากาศอื่น ๆ ภายในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติคุณภาพอากาศ เป็นหลัก พิจารณาจากคุณภาพอากาศภายในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติหรือไม่ มาตรฐานแห่งชาติคุณภาพน้ำผิวดิน ส่วนใหญ่พิจารณาจากน้ำผิวดินภายในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติได้ถึงมาตรฐานแห่งชาติ ส่วนใหญ่สะท้อนให้เห็นในปริมาณของอากาศภายในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติ อัตราความครอบคลุมของป่า ความครอบคลุมของป่าภายใน เขตอนุรักษ์ธรรมชาติ
4. คุณค่าของเศรษฐกิจสังคม พิจารณาจากค่าการศึกษาแห่งชาติ ค่าการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ มูลค่าของการดำเนินการงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ภายในเขตอนุรักษ์ธรรมชาติ: มูลค่าทางเศรษฐกิจ มูลค่าทางเศรษฐกิจของการก่อสร้างธรรมชาติ

ฐมจรี ปาลอภิไตร (2560) ได้ประเมินทรัพยากรและความเป็นไปได้ของการพัฒนาทรัพยากรท่องเที่ยว โดยเครื่องมือวัดความเป็นไปได้ของการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยว ประกอบด้วย

1. สิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ โดยพิจารณาจากความสมบูรณ์ของแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ สภาพทางภูมิทัศน์ของแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางธรรมชาติของแหล่งท่องเที่ยวความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตของชุมชนท้องถิ่น และความเปราะบางของพื้นที่
2. สิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ด้านประวัติศาสตร์ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และวิถีชีวิตชุมชน โดยพิจารณาจาก ความเป็นเอกลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยว ความดั้งเดิมทางศิลปวัฒนธรรม

การสร้างคุณค่าและความสำคัญทางการท่องเที่ยว ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และ ประเพณีที่สืบค้นได้ ความงดงามทางศิลปวัฒนธรรม

3. สิ่งดึงดูดใจทางการท่องเที่ยว ด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ โดยพิจารณาจากการ ใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีคุณค่าและ ความหมายต่อการท่องเที่ยวของชุมชน การสร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยว การให้บริการของ เจ้าหน้าที่หรือพนักงาน และกิจกรรมการท่องเที่ยว

4. การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยพิจารณาจาก การเชื่อมโยงกิจกรรมกับแหล่ง ท่องเที่ยวใกล้เคียง ประเภทกิจกรรมท่องเที่ยว และลักษณะกิจกรรมการท่องเที่ยว

5. การเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว โดยพิจารณาจาก สภาพถนน ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่ง ท่องเที่ยว ระยะทางที่เข้าสู่แหล่งท่องเที่ยวจากเส้นทางสายหลัก ป้ายชี้ทางเข้าสู่แหล่งท่องเที่ยวตั้งแต่ เส้นทางสายหลัก พาหนะรับจ้างที่เข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว

6. สิ่งอำนวยความสะดวกทางการท่องเที่ยว โดยพิจารณาจาก สถานที่จอดรถ หรือท่าเทียบ เรือ ที่นั่งพักผ่อนในแหล่งท่องเที่ยว ระบบสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ไฟฟ้า น้ำประปา ห้องสุขา หรือห้องน้ำบริเวณแหล่งท่องเที่ยว บริการธนาคาร หรือ ตู้ ATM ร้านจำหน่ายสินค้าที่ระลึก ร้านค้า ร้านอาหารและเครื่องดื่ม สัญญาณโทรศัพท์ และสัญญาณอินเทอร์เน็ต การสื่อความหมายในแหล่ง ท่องเที่ยว ได้แก่ ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว จุดประชาสัมพันธ์ ป้ายสื่อความหมาย และเอกสารเผยแพร่

7. การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก โดยพิจารณาจากการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ หรือภาคเอกชนในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทรัพยากร ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และ ประยุกต์ตัวชี้วัดในการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีตัวชี้วัดที่ สำคัญหลายประเด็นเพื่อการวิจัยครั้งนี้คือ

1. ความโดดเด่นของทรัพยากร ซึ่งพิจารณาจาก

1.1 ความโดดเด่นทางธรรมชาติ พิจารณาจากความสมบูรณ์ของทรัพยากรไม่ว่าจะเป็น ป่าไม้ สัตว์ แหล่งน้ำ พืชสมุนไพร แสง ปริมาณน้ำฝน รังสีชีวภาพ พระอาทิตย์ขึ้น เมฆและหมอก ภูมิอากาศ ดิน แร่ธาตุ ถ้ำ เกาะ น้ำตก น้ำพุร้อน น้ำแร่ ภูเขา ทะเลสาบ ทะเล หุบเขา และมีลักษณะ โดดเด่นทางธรรมชาติ หายาก แปลกตา หรือมีจำนวนมากจนกลายเป็นจุดดึงดูด

1.2 ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต พิจารณาจากความ เป็นเอกลักษณ์ของทรัพยากร ความเก่าแก่ดั้งเดิม การสร้างคุณค่าและความสำคัญทางการท่องเที่ยว ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และประเพณีที่สืบค้นได้ ความงดงามทางศิลปวัฒนธรรม

1.3 ความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ โดยพิจารณาจากการใช้ เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีคุณค่าและ

ความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพ การสร้างความประทับใจให้แก่นักท่องเที่ยว การให้บริการของเจ้าหน้าที่หรือพนักงาน และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

2. การเข้าถึงทรัพยากร พิจารณาจาก ความสะดวกในการเข้าถึง ระยะทางที่เข้าถึง สภาพถนน ความลาดชันและความคดเคี้ยวของเส้นทางเข้าถึง ป้ายบอกทาง และพาหนะ

3. ความปลอดภัย พิจารณาจาก โอกาสในการเกิดภัยธรรมชาติ สถิติการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติเหตุจากการดำเนินกิจกรรม และความเสียหายต่อนักท่องเที่ยว

4. ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว พิจารณาจาก

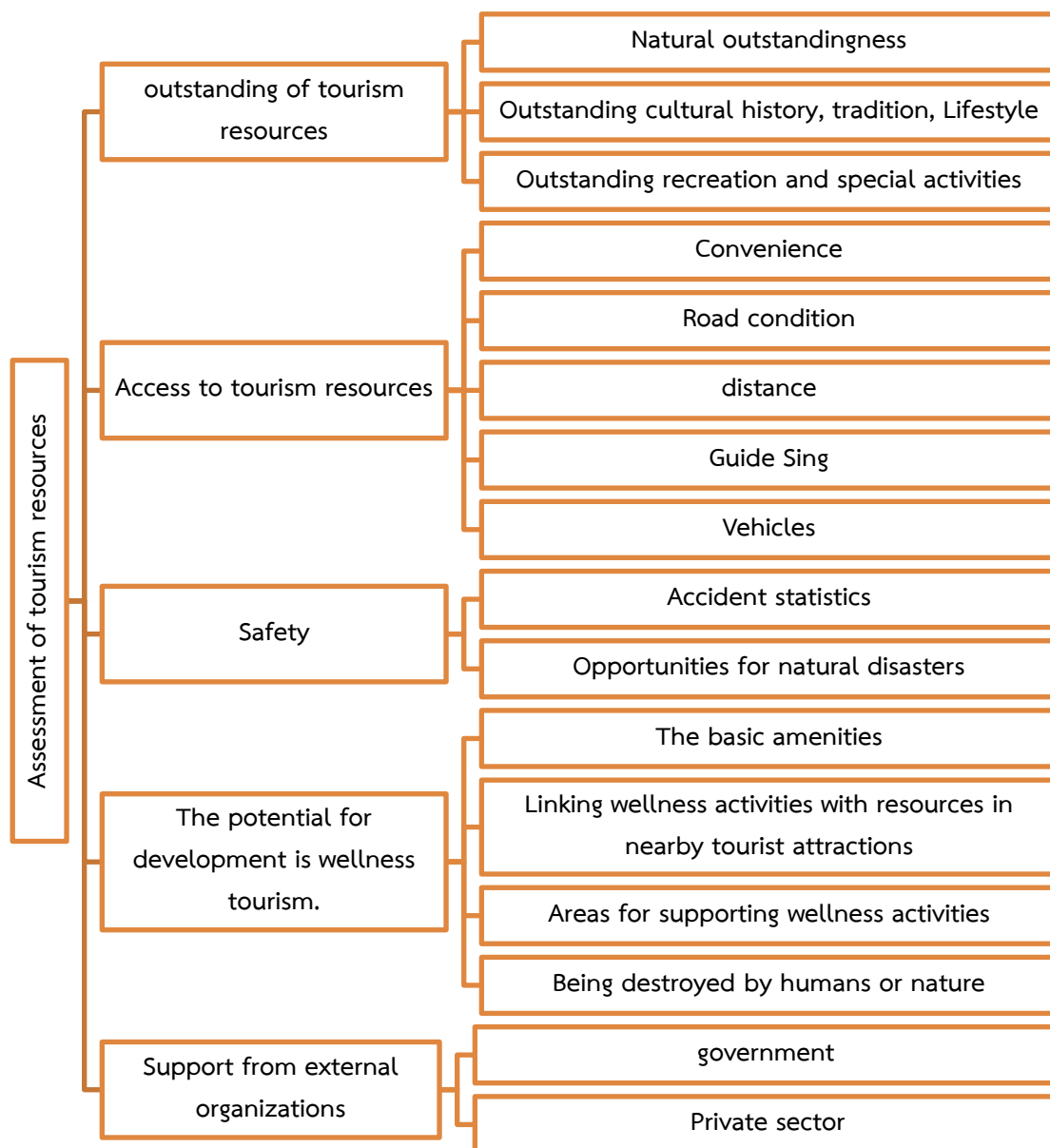
4.1 สิ่งอำนวยความสะดวกขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ไฟฟ้า น้ำประปา สัญญาณโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต ห้องสุขาหรือห้องน้ำ ร้านอาหารและเครื่องดื่ม สถานที่จอดรถ จุดนั่งพัก และที่พัก

4.2 การเชื่อมโยงกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกับทรัพยากรในแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง จำนวนกิจกรรมท่องเที่ยว และลักษณะกิจกรรมการท่องเที่ยว

4.3 พื้นที่ในการรองรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ พิจารณาจาก การแบ่งพื้นที่ในการใช้ประโยชน์ในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

4.4 การถูกทำลายโดยมนุษย์หรือธรรมชาติ โดยพิจารณาจากโอกาสที่ทรัพยากรจะได้รับผลกระทบจากการบุกรุกหรือการเข้ามาใช้ประโยชน์ของชุมชน สภาพการบุกรุกทำลายจากกิจกรรมของมนุษย์ จนเกินมลภาวะต่าง ๆ ที่ทำลายทรัพยากร

5. การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก โดยพิจารณาจากการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชนในการพัฒนาทรัพยากรเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางด้านนโยบาย งบประมาณ และบุคลากร อย่างเพียงพอ



ภาพที่ 2.4 ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว

ที่มา: คณะผู้วิจัย (2562)

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับประเภทแหล่งท่องเที่ยว

บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา (2559) กล่าวว่าแหล่งท่องเที่ยวเป็นจุดหมายปลายทางแห่งการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการท่องเที่ยวที่จะดึงดูดใจให้นักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวสถานที่นั้น อาจแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวหรือทรัพยากรท่องเที่ยวออกได้ 7 ประเภท คือ

1. การแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวตามแหล่งที่ตั้งจุดสนใจ สามารถจำแนกได้

2 ประเภท คือ

1.1 แหล่งท่องเที่ยวที่อยู่เป็นจุด ๆ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่เป็นจุด ๆ อาจใกล้หรือไกลกันก็ได้ แต่มีจุดศูนย์กลางที่อยู่จุดหนึ่งจากจุดศูนย์กลาง นักท่องเที่ยวอาจเดินทางไปยังจุดนั้น ๆ ได้

1.2 แหล่งท่องเที่ยวที่อยู่กระจาย เป็นประเภทของแหล่งท่องเที่ยวที่กระจายไปในที่ต่าง ๆ

2. การแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวตามลักษณะการเกิด อาจแบ่งได้ 2 ประเภทย่อย คือ

2.1 แหล่งท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ได้แก่แหล่งท่องเที่ยวตามสถานที่ที่มีภูมิประเทศและภูมิอากาศเหมาะสม

2.2 แหล่งท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นโดยการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ สถานที่และสิ่งก่อสร้างทางประวัติศาสตร์ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรม เป็นต้น

3. การแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวตามลักษณะกิจกรรม ซึ่งนักท่องเที่ยวจะต้องกระทำกิจกรรมเมื่ออยู่ ณ ที่นั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภทย่อย คือ

3.1 แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการศึกษาค้นคว้า

3.2 แหล่งท่องเที่ยวเพื่อศาสนา

3.3 แหล่งท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนและสุขภาพ

3.4 แหล่งท่องเที่ยวเพื่อความสนุกสนานและการผจญภัย

3.5 แหล่งท่องเที่ยวเพื่อการกีฬา

4. การแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวตามลักษณะความเป็นเจ้าของ อาจแบ่งได้

2 ประเภท คือ

4.1 แหล่งท่องเที่ยวที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ

4.2 แหล่งท่องเที่ยวที่เอกชนเป็นเจ้าของ

5. การแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวตามลักษณะนักท่องเที่ยว อาจแบ่งได้ 3 ประเภทย่อย คือ

5.1 แหล่งท่องเที่ยวท้องถิ่น เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวภายในจังหวัดเดินทางไปเยี่ยมชม

5.2 แหล่งท่องเที่ยวภายในประเทศ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวจากจังหวัดอื่นเดินทางไปเยี่ยมชม

5.3 แหล่งท่องเที่ยวนานาชาติ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวจากประเทศอื่นเดินทางไปเยี่ยมชม

6. การแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวตามลักษณะการพัฒนา อาจแบ่งได้ 3 ประเภทย่อย คือ

6.1 แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติในสภาพดั้งเดิมปราศจากการดัดแปลงเป็นแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่สันโดษ ซึ่งอยู่ไกลชุมชน คุณค่าอยู่ความอุดมสมบูรณ์ เป็นธรรมชาติ ทำให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสกับธรรมชาติและได้รับความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ธรรมชาติ

6.2 แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติที่มีการดัดแปลงปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาสภาพตามธรรมชาติไว้เป็นแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่กึ่งสันโดษ ซึ่งมีการปรุงแต่งเพื่อความสะดวกในการเข้าถึงและเพิ่มความสามารถในการรองรับ คุณค่าต่อผู้มาเยี่ยมชมอยู่ที่การได้สัมผัสกับธรรมชาติในระดับภายนอกและได้รับความสะดวกในการเยี่ยมชม

6.3 แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติที่มีการดัดแปลงก่อสร้างเพิ่มเติมเป็นแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่ธรรมชาติที่มีการพัฒนาแล้ว ซึ่งมีการจัดกิจกรรมตอบสนองความต้องการของผู้เยี่ยมชม และมีสิ่งอำนวยความสะดวกเต็มรูปแบบ คุณค่าต่อผู้มาเยือนอยู่ที่การได้พักผ่อนในสภาพธรรมชาติ แต่ได้รับความสะดวกสบายอย่างครบถ้วน

7. การแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวตามการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เป็นการแบ่งประเภทเพื่อสะดวกในการวางแผนพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว สามารถแบ่งได้ 3 ประเภทย่อย คือ

7.1 แหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยเกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพตามธรรมชาติที่มีความสวยงามน่าสนใจต่อการเดินทางไปเที่ยวชม ซึ่งรวมถึงบริเวณที่มนุษย์เข้าไปปรับปรุงแต่เพิ่มเติมจากสภาพธรรมชาติในบางส่วน อาจแบ่งได้ 4 ประเภทย่อย คือ

7.1.1 แหล่งท่องเที่ยวประเภทภูมิอากาศเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีลักษณะอากาศที่เกิดขึ้นตามสภาพธรรมชาติของแต่ละภูมิภาคของโลก ซึ่งลักษณะอากาศที่ปรากฏในแต่ละพื้นที่ มักประกอบด้วยองค์ประกอบเบื้องต้น 4 ชนิด คือ อุณหภูมิ ความกดดัน ลม และความชื้นในบรรยากาศ โดยภูมิอากาศของแต่ละพื้นที่ทั่วโลกจะแตกต่างกันไปตามตำแหน่งที่ตั้งของเส้นละติจูด ความสูงของกระแสน้ำ และพายุ จึงทำให้ประเทศต่างๆ มีภูมิประเทศและความสวยงามของธรรมชาติตามลักษณะภูมิอากาศที่แตกต่างกัน

7.1.2 แหล่งท่องเที่ยวประเภททิวทัศน์สวยงาม เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีทิวทัศน์ทางธรรมชาติสวยงามและแปลกประหลาด สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางเข้าไปเยี่ยมชม

7.1.3 แหล่งท่องเที่ยวประเภทสัตว์ป่า เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงดงตามธรรมชาติ สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวได้มาก

7.1.4 แหล่งท่องเที่ยวประเภทสัตว์ทะเล เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงดงตามธรรมชาติที่มีบทบาทสำคัญต่อระบบนิเวศในทะเล ซึ่งต่างกั้นกันเป็นทอด ๆ เกิดเป็นห่วงโซ่อาหารในระบบนิเวศทางทะเล

7.2 แหล่งท่องเที่ยวประเภทประวัติศาสตร์โบราณสถานและโบราณวัตถุ เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้นตามประโยชน์ของมนุษย์เองทั้งที่เป็นมรดกในอดีต และได้สร้างเสริมในสมัยปัจจุบัน ซึ่งมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ โบราณคดีและศาสนา เป็นสิ่งที่แสดงถึงอารยธรรมและความเจริญก้าวหน้าของท้องถิ่นนั้นว่าในสมัยโบราณมีความเจริญด้านใดบ้าง และเหลือเป็นมรดกทอดมายังชนรุ่นหลังอย่างไรบ้าง สามารถแบ่งได้ 2 ประเภทย่อย คือ

7.2.1 ประเภทประวัติศาสตร์โบราณสถาน เป็นสถานที่ที่มีอายุนับร้อยปี หรือโดยลักษณะแห่งการก่อสร้าง หรือโดยหลักฐานเกี่ยวกับประวัติของสถานที่นั้น

7.2.2 ประเภทประวัติศาสตร์โบราณวัตถุ เป็นสิ่งประดิษฐ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือที่เป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของโบราณสถาน ซึ่งโดยอายุหรือโดยลักษณะแห่งการประดิษฐ์ หรือโดยหลักฐานเกี่ยวกับประวัติของวัตถุนั้น

7.3 แหล่งท่องเที่ยวประเภทศิลปวัฒนธรรมประเพณี และกิจกรรม เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้นในรูปแบบของการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมแต่ละกลุ่มชนที่มีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยยึดถือปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมที่มีผลต่อการดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางไปเยือน อาจแบ่งได้ 3 ประเภทย่อย คือ

7.3.1 ประเภทศิลปวัฒนธรรม ได้แก่ ชุมชน หมู่บ้าน เรือนแพ ตลาด ตลาดน้ำ ศูนย์วัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน ดนตรีพื้นเมือง สินค้าพื้นเมือง ไร่สวน เหมือง วิถีชีวิต อัยาศัยไมตรีของประชาชน เป็นต้น

7.3.2 ประเภทประเพณี ได้แก่ เทศกาล ประเพณี การจัดงานต่าง ๆ

7.3.3 ประเภทกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการแข่งขัน กิจกรรมบันเทิง สวนสนุก สวนสาธารณะเฉพาะทาง สนามกอล์ฟ สนามแข่งรถ เชื้อเพลิงไฟฟ้า การเดินป่า ดูนก ศึกษาธรรมชาติ เลี้ยงสัตว์ พายเรือ ปลูกป่า ตั้งแคมป์ ล่องแพ ขี่ช้าง ถ่ายรูป ขี่จักรยาน แช่น้ำพุร้อน โยคะ ตกปลา ประมงอาหาร ฯลฯ

ขยายภรณ์ ธีรเวชพลกุล (2561) ได้แบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวในการส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดระนอง ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพที่มนุษย์สร้างขึ้น 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพแบบผสมผสาน สอดคล้องกับวิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์ นพรัตน์ ศุทธิกุล และเกษวดี พุทธภูมิพิทักษ์ (2560) ได้จำแนกแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความโดดเด่นของประเทศไทยออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีทรัพยากรธรรมชาติเป็นพื้นฐานเป็นความงดงามตามสภาพธรรมชาติอันเป็นเอกลักษณ์หรือเป็นสัญลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น น้ำพุร้อน น้ำแร่ โคลน หินแร่ สมุนไพรชนิดต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยว 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทมนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้นโดย

มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เช่น สถานประกอบการสปา ร้านนวดเพื่อสุขภาพ โรงแรม/รีสอร์ทที่จัดบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ สถานประกอบการที่ให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพสถานประกอบการที่จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อบริการลูกค้าหรือนักท่องเที่ยว

3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทผสมผสาน ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น และมีการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ บำบัด รักษา หรือช่วยทำให้ผ่อนคลาย เช่น แหล่งน้ำพุร้อน น้ำแร่ โคลน ที่มีตามธรรมชาติและมนุษย์นำมาใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสถานประกอบการที่จัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

สิทธิ กองสาสนะ (2552) ได้แบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชิงสุขภาพในจังหวัดขอนแก่น ที่มีคุณภาพและมีศักยภาพความพร้อมด้านการสนับสนุน ส่งเสริมสุขภาพไว้ดังต่อไปนี้

- 1) แหล่งท่องเที่ยวประเภทสปา และการนวดสุขภาพ (Spa and massage)
- 2) แหล่งท่องเที่ยวประเภทเสริมสุขภาพ ความงาม (Health & Beauty)
- 3) แหล่งท่องเที่ยวประเภทผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสมุนไพร (Health & Herb product)
- 4) แหล่งท่องเที่ยวประเภทสถานที่ออกกำลังกาย (Fitness and sport)
- 4) แหล่งท่องเที่ยวประเภทการฝึกจิต สมาธิ (Mind and body health)

องค์กรการท่องเที่ยวเกาหลีใต้ (2562) ได้แบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในประเทศเกาหลีใต้ ออกดังนี้

- 1) แหล่งท่องเที่ยวประเภทสปาและความงาม
- 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงการแพทย์โรงพยาบาลในเกาหลีใต้ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐาน ระบบและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาให้บริการและการรักษาที่ดีที่สุดแก่ประชาชนในท้องถิ่นทำให้ระบบการดูแลสุขภาพเป็นหนึ่งในสถานที่ที่ดีที่สุดในโลก สิ่งนี้นำไปสู่ความสนใจที่เพิ่มขึ้นในการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ไปยังเกาหลีใต้และดึงดูดผู้ป่วยจากทั่วโลก รัฐบาลกำลังลงทุนอย่างมากในภาคนี้เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวด้านการแพทย์ให้มากขึ้น โดยมีรูปแบบวิธีการประเมินและการรักษามากมาย ตั้งแต่ทันตกรรมไปจนถึงศัลยกรรมความงามหรือกระทั่งการรักษามะเร็งด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง นอกจากนี้ยังมีการผสมผสานระหว่างยาตะวันตกและยาตะวันออกที่น่าสนใจซึ่งสร้างทางเลือกมากขึ้นสำหรับการรักษา มีศูนย์หลายแห่งในเมืองใหญ่ที่ถูกสร้างขึ้นโดยเฉพาะสำหรับนักท่องเที่ยวเชิงการแพทย์โดยมีพนักงานที่พูดได้หลายภาษาและบริการที่ครอบคลุมซึ่งรวมถึงแพ็คเกจการเดินทางที่พักและการพักผ่อน
- 3) แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและป่า ผลกระทบเชิงบวกของป่าไม้ได้รับการยืนยันในการศึกษาหลายครั้งและหากได้เดินเล่นหรือใช้เวลาอยู่ในป่า จะสามารถเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันรักษาความดันโลหิตสูงและแรงกระตุ้นการเต้นของหัวใจ และบรรเทาภาวะซึมเศร้า รวมถึงแอนไอออนที่ผลิตจากต้นไม้ในป่าช่วยลดความเหนื่อยล้าและความเครียดทำให้เรารู้สึกถึงความเป็นอยู่ที่ดีและมีชีวิตชีวาและปล่อยประโลมร่างกายและจิตใจได้
- 4) แหล่งท่องเที่ยวประเภทภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือยาโบราณประกอบด้วยความรู้และภูมิปัญญาทางการแพทย์อันเป็นเอกลักษณ์ของเกาหลี

สรรพคัมภีร์ ต้นตอโฆษกุล อัครวงศ์ และคณะ (2561) ได้แบ่งแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความโดดเด่นของจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยการศึกษาแนวคิดในการสร้างความน่าหลงใหล 6 ประเภท 1) แหล่งศิลปวัฒนธรรม 2) แหล่งทางธรรมชาติ 3) แหล่งจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 4) ศาสนสถาน 5) สถานบริการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และ 6) วิถีชีวิตของคนในชุมชน

2.5 ข้อมูลพื้นฐานของพื้นที่ที่ศึกษา

2.5.1 ที่ตั้ง จังหวัดระนองเป็นจังหวัดแรกบนฝั่งทะเลอันดามัน ตั้งอยู่บนส่วนที่แคบที่สุดของคาบสมุทรมาลายู ระหว่างมหาสมุทรแปซิฟิกกับมหาสมุทรอินเดีย อยู่ทางด้านทิศตะวันตกของภาคใต้ ประมาณละติจูดที่ 10 องศาเหนือ และลองจิจูดที่ 99 องศาตะวันออก ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาที่มีความสลับซับซ้อน และมีป่าปกคลุมทางทิศตะวันออกของจังหวัด พื้นที่ลาดเอียงลงสู่ทะเลอันดามันทางทิศตะวันตก ภูเขาที่สูงที่สุดของจังหวัด คือ ภูเขาพ้อตาโขงโดง มีความสูง 1,700 ฟุตมีหุบเขาและแก่งกระจายในทะเลอันดามัน จำนวน 62 แก่ง และมีแม่น้ำกระบุรีกั้นพรมแดนไทยกับสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ มีเนื้อที่ประมาณ 3,298.045 ตารางกิโลเมตร มีลักษณะรูปร่างพื้นที่เรียวยาวและแคบ ความยาวจากทิศเหนือถึงทิศใต้ประมาณ 169 กิโลเมตร ความกว้างจากตะวันออกถึงตะวันตก ประมาณ 44 กิโลเมตร ส่วนที่แคบที่สุดประมาณ 9 กิโลเมตร บริเวณคอคอดกระ ในเขตอำเภอกะบุรี ซึ่งการเดินทางห่างจากกรุงเทพมหานครตามเส้นทางรถยนต์ถนนเพชรเกษมประมาณ 580 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดอื่น ๆ (สำนักงานจังหวัดระนอง, 2562) ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ จังหวัดชุมพร และสหภาพพม่า

ทิศใต้ ติดต่อกับ จังหวัดสุราษฎร์ธานี และจังหวัดพังงา

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ จังหวัดชุมพร

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ทะเลอันดามัน และพรมแดนไทยกับสหภาพพม่า

เนื่องจากจังหวัดระนองมีปริมาณน้ำฝนสูง และมีฝนตกชุก เนื่องจากอยู่ทางด้านตะวันตกของประเทศและติดกับทะเลอันดามัน จึงได้รับอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ มีฤดู 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน อุณหภูมิโดยเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 20.7 - 35.60 องศาเซลเซียส ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - ธันวาคม ช่วงที่ฝนตกชุกอยู่ระหว่างเดือนกรกฎาคม - กันยายน และในเดือนมกราคม จะเป็นช่วงฤดูหนาว อุณหภูมิต่ำเล็กน้อยประมาณ 19.80 - 34.70 องศาเซลเซียส จึงทำให้ทรัพยากรของจังหวัดระนอง มีความอุดมสมบูรณ์ เป็นเมืองสงบ ร่มรื่น ไม่เร่งรีบ ปริมาณรถบนท้องถนนมีค่อนข้างน้อย เนื่องจากเป็นจังหวัดที่การเดินทางเข้าไปถึงได้ยาก แต่ในปัจจุบันการคมนาคมและการขนส่งมีความสะดวกมากขึ้น

ส่วนข้อมูลด้านประชากร พบว่า จังหวัดระนอง มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 191,868 คน ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2561 ความหนาแน่นของประชากรอยู่ที่ 57.7 คน/ตารางกิโลเมตร ซึ่งมีความหนาแน่น

เป็นอันดับที่ 72 ของประเทศ (กรมการปกครอง, 2561) และเป็นจังหวัดที่มีอัตราการเสียชีวิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 - 2555 น้อยที่สุดในประเทศ และพบว่า ในระหว่างปี พ.ศ. 2552 - 2554 มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ น้อยที่สุดในประเทศด้วยเช่นกัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) การหย่าร้างในพื้นที่จังหวัดระนองมีน้อยเป็นอันดับต้น ๆ ในประเทศ ด้วยปริมาณความหนาแน่นของประชากรที่มีจำนวนไม่มากนัก จึงทำให้วิถีชีวิตของคนจังหวัดระนองไม่เร่งรีบ ไม่มีการแข่งขันกัน โดยส่วนใหญ่ผู้คนในตัวเมืองระนองจะดำเนินกิจกรรมตั้งแต่เช้าตรู่ด้วยการใส่บาตร เดินออกกำลังกายหรือปั่นจักรยาน แขน้าแร่ร้อนในตอนเช้า แล้วออกไปทำงาน หลังจากเลิกงานตอนเย็นก็เป็นกิจกรรมภายในครอบครัว

2.5.2 ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ

1) ทรัพยากรน้ำ จังหวัดระนอง ได้ชื่อว่าเป็นเมือง 5 น้ำ ซึ่งเป็นแหล่งน้ำจากธรรมชาติที่มีปริมาณมากและเพียงพอ ประกอบด้วย น้ำแร่ น้ำฝน น้ำคลอง น้ำตก และน้ำทะเล

1.1) น้ำแร่ธรรมชาติ และ น้ำพุร้อน เกิดจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติในบริเวณที่เป็นแหล่งน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนใต้ดินไหลผ่านแล้วไหลขึ้นมาจากชั้นใต้ดิน โดยมีระยะเวลาสะสมยาวนานหลายพันล้านปีและเป็นแหล่งสำคัญของชั้นดิน และหินแถวบริเวณหินอัคนีหรือหินภูเขาไฟ เมื่อน้ำใต้ดินได้รับการถ่ายเท ความร้อนจากหินอัคนีที่ร้อนในระดับลึกจนไหลย้อนกลับสู่ผิวดิน โดยที่ถ้าบริเวณนั้น มีความร้อนสูงมากก็จะมีแรงกดดันสูงและจะปะทุระเบิดผิวดินออกมาเป็นน้ำพุร้อน และถ้าหากความร้อนไม่สูงมากแรงกดดันน้ำจะซึมออกมาหรือมีเพียงควันกรุ่นลอยขึ้นมาบนผิวน้ำ ซึ่งพบบ่อน้ำแร่ร้อน จำนวน 7 แห่ง ที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดระนอง ประกอบด้วย บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน บ่อน้ำร้อนพรรั้ง บ่อน้ำร้อนคลองบางารัน แหล่งน้ำแร่ร้อนค่ายรัตนรังสรรค์ แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านหาดยาย แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านนา และแหล่งน้ำแร่ร้อนพหลุมพี (ศุภรา กันตพัฒนะ, 2552) ซึ่งมีผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำ โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และงานวิจัยอื่นๆ ที่สามารถยืนยันได้น้ำพุร้อนทั้งที่บ่อน้ำร้อนรักษะวารินและบ่อน้ำร้อนพรรั้ง มีคุณสมบัติเป็นน้ำแร่ที่มีความเข้มข้นต่ำ ซึ่งเป็นน้ำแร่ธรรมชาติที่ไม่มีการพิษเป็นอันตรายต่อมนุษย์ จึงผ่านเกณฑ์โดยอนุโลม ดังนั้น เพื่อสร้างความมั่นใจในด้านความปลอดภัยให้มากขึ้น การดำเนินการในอนาคตควรมีการวิเคราะห์คุณภาพน้ำทุก 2 ปี นอกจากนี้ ควรมีป้ายบอกคุณภาพน้ำจัดแสดงไว้ให้นักท่องเที่ยวที่เข้ามาใช้บริการได้ทราบด้วย เปรียบเช่นเดียวกับมาตรฐานของออนเซ็นในประเทศญี่ปุ่น ที่แหล่งบริการทุกแห่งต้องมีบัตรประจำตัว (ID) และระบุข้อมูลคุณภาพน้ำเอาไว้ เกณฑ์: อุณหภูมิของน้ำอยู่ระหว่าง 37 - 42 องศาเซลเซียส ผลการประเมิน: อุณหภูมิน้ำในบ่อแช่ตัวอยู่ระหว่าง 37 - 42 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นช่วงอุณหภูมิที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการรักษาโรค เกณฑ์: มีกระบวนการกรองเบื้องต้น เพื่อนำสิ่งปะปน เช่น ใบไม้ หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออกก่อนนำไปให้บริการ เช่นตะแกรงกรองเศษใบไม้ที่ไหลปะปนมาจากแหล่งต้นน้ำ ผลการประเมินการจัดการบ่อน้ำพุร้อนรักษะวารินและพรรั้ง เป็นการก่อสร้างบ่อน้ำขึ้นมาครอบตาน้ำไว้ดังนั้น น้ำร้อนที่ผุดขึ้นมาจะถูกขังอยู่ในบ่อ จึงไม่ได้ปนเปื้อนใบไม้หรือเศษวัสดุอื่นแม้ว่าจะไม่มีการดำเนินการในกระบวนการกรอง

เบื้องต้นเพื่อนำสิ่งปะปน เช่น ไขมัน หรือวัสดุที่ปนมากับแหล่งน้ำออกก่อนนำไปให้บริการอย่างชัดเจน แต่การแยกสัดส่วนของบ่อน้ำก้นน้ำร้อนกับพื้นที่ในการให้บริการแช่น้ำร้อน รวมถึงการก่อสร้างบ่อครอบน้ำพุร้อน บางบ่อมีหลังคาปกคลุม หรือมีการตัดแต่งต้นไม้ให้เปิดโล่งเพื่อเป็นการป้องกันเศษใบไม้และวัสดุอื่น ๆ ลงไปปนเปื้อนกับน้ำร้อนได้ดี จากการสำรวจพบว่า น้ำในบ่อแหล่งต้นกำเนิดน้ำร้อนและบ่อแช่ตัว มีความสะอาด ไม่มีเศษใบไม้หรือเศษวัสดุปนเปื้อนอื่น ๆ นอกจากนี้ บ่อน้ำร้อนทั้งสองแหล่งไม่อนุญาตให้มีการต้มไข่ในบ่อน้ำพุร้อนโดยตรง จึงช่วยป้องกันการปนเปื้อนเชื้อหรือสิ่งสกปรกที่อาจติดมากับไข่ได้

เกณฑ์: วัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำและไม่ทำปฏิกิริยากับสารแร่ธรรมชาติ ผลการประเมิน: จากการสำรวจพบว่าวัสดุที่ใช้ในท่อส่งน้ำเหมาะสมกับอุณหภูมิของน้ำและไม่ทำปฏิกิริยากับสารแร่ธรรมชาติ โดยที่แหล่งน้ำพุร้อนรักษะวารินมีอุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียสเล็กน้อย ควรใช้ท่อประเภท PE, PB หรือเหล็ก จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่พบว่า ทั้งสองแหล่งใช้ท่อ PVC เพราะมีการก่อตัวของหินปูนและแร่ในท่อส่งน้ำร้อนที่ทำให้ต้องถอดดูแลรักษาความสะอาดทุก 6 เดือน ซึ่งการใช้ท่อ PVC มีความสะดวกในการดูแลรักษามากกว่า เกณฑ์: น้ำพุร้อนที่ผ่านการให้บริการแล้วไม่นำกลับมาให้บริการซ้ำอีก ผลการประเมิน: ในบ่อแช่น้ำร้อนของแหล่งน้ำพุร้อนทั้งสองแหล่ง เป็นลักษณะของน้ำไหลล้นออกตลอดเวลาและมีการถ่ายเทน้ำออกเพื่อล้างทำความสะอาดบ่อน้ำทุกวัน โดยน้ำพุร้อนที่ผ่านการให้บริการแล้ว ทั้งที่ล้นออกมาระหว่างวันและน้ำที่ล้างบ่อจะทิ้งไปตามธรรมชาติโดยไม่มีการนำกลับมาให้บริการซ้ำอีก แหล่งน้ำพุร้อนจึงมีความปลอดภัยในการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ในระดับหนึ่ง การบำบัดรักษาโดยใช้น้ำแร่ร้อน (Koncul, 2012) ในวัฒนธรรมเอเชีย คือ การรักษาสมดุล ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีและอายุยืน นอกจากนี้ แร่ธาตุในน้ำพุร้อน ยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงแร่ธาตุและประโยชน์ที่ได้รับจากแร่ธาตุในน้ำแร่ร้อน

แร่ธาตุ	ประโยชน์
แคลเซียม	ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน, ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก, ปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้แห้งกร้าน
โพแทสเซียม	ช่วยรักษาสมดุลของความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย, ช่วยเผาผลาญอาหาร, ทำให้ผิวพรรณสดใส
โซเดียม	ช่วยกระตุ้นเซลล์ผิวให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ, มีส่วนช่วยในการปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย, ทำให้ระบบขับถ่ายและระบบประสาททำงานดีขึ้น
ฟลูออไรด์	ช่วยเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุ
ไบคาร์บอเนต	ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร
ซัลเฟต	ช่วยให้เลือดแข็งตัว ป้องกันเลือดไหลไม่หยุด, เสริมสร้างกระดูก, ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

แร่ธาตุ	ประโยชน์
โบรไมน์	ช่วยฆ่าเชื้อโรค แต่ไม่ทำให้ระคายเคืองผิว
คลอไรด์	ชำระล้างความสกปรกออกจากผิว
ทองแดง	ช่วยบำรุงเส้นใยคอลลาเจน
ไอโอดีน	ป้องกันโรคคอพอก
อีลาสติน	ปรับสภาพผิวให้เต่งตึง
แมงกานีส	ช่วยสร้างคอลลาเจนให้ผิว
สังกะสี	ช่วยผลิตเซลล์ผิวใหม่

ที่มา: กรมทรัพยากรธรณี (2550)

1.2) น้ำตก จังหวัดระนอง มีน้ำตกที่สวยงาม และธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์อยู่หลายแห่งกระจายอยู่ในบริเวณพื้นที่หลายอำเภอ บางแห่งมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และทัศนียภาพที่สวยงาม การเดินทางตามธรรมชาติเป็นประโยชน์ต่อผู้คนที่ทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า (Shern et al., 2014) การศึกษาแสดงให้เห็นว่า คนที่ทุกข์ทรมานจากโรคซึมเศร้าเล็กน้อยเมื่อสัมผัสกับธรรมชาติ จะทำให้มีแรงจูงใจและมีพลังมากขึ้นในการฟื้นฟูและกลับสู่สภาวะปกติ เป็นการป้องกันโรคที่เกิดทางจิตใจ (Berman, Kross, Kaplan, 2012) ซึ่งน้ำตก ของจังหวัดระนองที่มีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ได้แก่

- น้ำตกบกกทราย ตั้งอยู่หมู่ที่ 8 ตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี
- น้ำตกงามมีสี ตั้งอยู่ที่หมู่ 9 ตำบล จ.ป.ร. อำเภอกระบุรี
- น้ำตกชุมแสงหรือน้ำตกสายรุ้งตั้งอยู่ที่บ้านปากจั่นตำบลปากจั่นอำเภอกระบุรี
- น้ำตกห้วยเนียง ตั้งอยู่ที่ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี
- น้ำตกขานาง ตั้งอยู่ที่ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี
- น้ำตกสองแพรก ตั้งอยู่ที่ตำบลมะมู อำเภอกระบุรี
- น้ำตกสุวรรณคีรี ตั้งอยู่ที่ตำบลบางใหญ่ อำเภอกระบุรี
- น้ำตกห้วยใหญ่ ตั้งอยู่ที่หมู่ 10 ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี
- น้ำตกห้วยปราง ตั้งอยู่ที่หมู่ 7 ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี
- น้ำตกตวนตุ ตั้งอยู่ที่หมู่ 5 ตำบลละอุ่นเหนือ อำเภอละอุ่น
- น้ำตกชลประทานโดนไม้ปัก ตั้งอยู่ที่หมู่ 2 ตำบลบางพระเหนือ อำเภอละอุ่น
- น้ำตกหงาว ตั้งอยู่ที่อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว ตำบลบางรีน อำเภอเมือง
- น้ำตกปูลูญบาล ตั้งอยู่ที่ตำบลทรายแดง อำเภอเมือง
- น้ำตกโดนเพชร ตั้งอยู่ที่ตำบลราษกรุด อำเภอเมือง
- น้ำตกโดนทอง ตั้งอยู่ที่ตำบลราษกรุด อำเภอเมือง

- น้ำตกกรารอย ตั้งอยู่ที่ตำบลราชกรูด อำเภอเมือง
- น้ำตกลีบกวาง ตั้งอยู่ที่ตำบลบางรี อำเภอเมือง
- น้ำตกหินเพิง ตั้งอยู่ที่หมู่ 1 ตำบลหาดส้มแป้น อำเภอเมือง
- น้ำตกเขาพระนารายณ์ ตั้งอยู่ที่ตำบลกะเปอร์ อำเภอกะเปอร์
- น้ำตกยะโฮะ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 9 ตำบลกะเปอร์ อำเภอกะเปอร์
- น้ำตกโตนกลอย ตั้งอยู่ที่หมู่ 6 ตำบลกำพวน อำเภอสุขสำราญ

1.3) แม่น้ำ ลำคลอง ที่เกิดจากเทือกเขาทางด้านทิศตะวันออกเป็นส่วนใหญ่ มีลักษณะเป็นทางน้ำสายสั้น ๆ ไหลลงสู่ทะเลอันดามันทางด้านทิศตะวันตก และเป็นเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ ธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และสวยงามช่วยในการควบคุมอารมณ์และปรับปรุงการทำงานของหน่วยความจำ การศึกษาเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางปัญญาของธรรมชาติพบว่าผู้ที่เดินตามธรรมชาตินั้นทำได้ดีกว่าในการทดสอบความจำมากกว่าผู้ที่เดินไปตามถนนในเมือง (Berman, Jonides, Kaplan, 2008) นอกจากนี้การเดินตามธรรมชาติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า (Shern et al., 2014) การศึกษาแสดงให้เห็นว่าคนที่ทุกข์ทรมานจากโรคซึมเศร้าเล็กน้อยถึงที่สำคัญแสดงถึงอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญเมื่อสัมผัสกับธรรมชาติ ไม่เพียงแค่นั้น ยังทำให้มีแรงจูงใจและมีพลังมากขึ้นในการฟื้นฟูและกลับสู่สภาวะปกติ (Berman, Kross, Kaplan, 2012) ลำน้ำสำคัญ ของ จังหวัดระนอง ได้แก่

- แม่น้ำกระบรี ตั้งอยู่ที่อำเภอกะบุรี
- คลองลำเรียง ตั้งอยู่ที่อำเภอกะบุรี
- คลองปากจั่น ตั้งอยู่ที่อำเภอกะบุรี
- คลองวัน ตั้งอยู่ที่อำเภอกะบุรี
- คลองละอุ่น ตั้งอยู่ที่อำเภอละอุ่น
- คลองบางรี ตั้งอยู่ที่อำเภอเมือง
- คลองหาดส้มแป้น ตั้งอยู่ที่อำเภอเมือง
- คลองนาคา ตั้งอยู่ที่อำเภอกะเปอร์
- คลองกะเปอร์ ตั้งอยู่ที่อำเภอกะเปอร์
- คลองกำพวน ตั้งอยู่ที่อำเภอสุขสำราญ
- คลองละออง ตั้งอยู่ที่อำเภอเมือง
- คลองราชกรูด ตั้งอยู่ที่ อำเภอเมือง

1.4) น้ำฝน

เนื่องจากจังหวัดระนองอยู่ทางด้านฝั่งตะวันตกของภาคใต้ซึ่งรับลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้อย่างเต็มที่ในฤดูฝน จึงเป็นจังหวัดที่มีปริมาณน้ำฝนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ส่วนในฤดูแล้ง

ตะวันออกเฉียงเหนือมีฝนตกน้อยเนื่องจากทิวเขาด้านตะวันออกของภาคได้ปิดกั้นลมไว้ ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 3,400 มิลลิเมตรต่อปี บางปีปริมาณอาจสูงถึง 4,000 - 4,500 มิลลิเมตร อุณหภูมิโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 27.2 องศาเซลเซียส เป็นจังหวัดที่มีความชื้นค่อนข้างสูง เฉลี่ยร้อยละ 92 เนื่องจากในฤดูมรสุม มีฝนตกประมาณ 203 วัน เดือนที่มีฝนตกมากที่สุด คือ เดือนสิงหาคม มีฝนเฉลี่ย 794.1 มิลลิเมตร ฝนตกเฉลี่ย 27 วัน ปริมาณน้ำฝนสูงสุดใน 24 ชั่วโมง เคยตรวจวัดได้ 460.9 มิลลิเมตร เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2513 (กรมอุตุนิยมวิทยา, 2562) จากการติดตามตรวจสอบคุณภาพน้ำฝนของจังหวัดระนอง พบว่า คุณภาพน้ำฝน ที่ทำการตรวจสอบทั้งหมด ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภค ขององค์การอนามัยโลก เนื่องจากตรวจพบแบคทีเรียประเภทโคลิฟอร์มแบคทีเรีย มีค่า ตั้งแต่ 45 - 1,300 MPN/100 ml สูงเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ สาเหตุอาจเนื่องมาจากการปนเปื้อนจากสภาวะแวดล้อมในระหว่างเก็บตัวอย่างน้ำฝน (สสภ.14 สุราษฎร์ธานี ส่วนฝ่ายระวังและเตือนภัย, 2558) จึงไม่เหมาะสมที่จะนำน้ำฝนมาใช้บริโภคหรือดื่มเพื่อสุขภาพ

1.5) น้ำทะเล ทะเลจังหวัดระนองตั้งอยู่ในฝั่งอันดามันติดกับประเทศเมียนมาร์ ซึ่งมีเกาะทั้งดงมากมาย น้ำทะเลใส หาดทรายขาว บรรยากาศมีความเงียบสงบ อบอุ่น และจากการติดตามตรวจสอบและเฝ้าระวังคุณภาพน้ำทะเล จำนวน 4 สถานี ได้แก่ หาดชาญดำริ ปากน้ำระนอง หาดบางเบน และหาดประพาส ผลคุณภาพน้ำทะเลรายปีแยกเป็นพารามิเตอร์ ระหว่างปี พ.ศ. 2560 - ปี พ.ศ. 2562 ตามตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ผลคุณภาพน้ำทะเลรายปี แยกเป็นพารามิเตอร์ ระหว่างปี พ.ศ. 2560 - ปี พ.ศ. 2562 พื้นที่จังหวัดระนอง

พารามิเตอร์	สถานีตรวจวัด											
	ปี 2560				ปี 2561				ปี 2562			
	หาด ชาญดำริ	หาด บางเบน	หาด ประพาส	ปากน้ำ ระนอง	หาด ชาญดำริ	หาด บางเบน	หาด ประพาส	ปากน้ำ ระนอง	หาด ชาญดำริ	หาด บางเบน	หาด ประพาส	ปากน้ำ ระนอง
DO (mg/l)	4.66	6.08	5.92	3.2	6.26	6.24	6.22	6.12	5.32	5.92	6.42	2.89
สารแขวนลอย (mg/l)	33.4	44.5	152.15	35.65	13.65	22.2	31.55	21.75	9.6	6.2	17.4	10.7
ฟอสเฟต-ฟอสฟอรัส (ug-P/l)	5.1	0.45	0.1	0.45	9.1	7.05	7.73	5.94	24.8	116	5.82	6.27
ไนเตรท-ไนโตรเจน (ug-N/l)	34	22.5	22.5	28.5	16.11	158.94	10.26	36.8	16.8	103	12.6	9.43
CB (MPN/100 ml)	26.05	1.9	1.9	865	67.5	35.4	24.4	220	23	920	1.8	1.8
FCB (CFU/100 ml)	2.5	1	6.5	31	45	4	1.5	38	7	360	1	2
แบคทีเรียกลุ่มเอ็นเทอโรคอกไค (CFU/100 ml)	33	14.5	1	118	19	22	11	1	20	-	2	6
แอมโมเนียรูปที่ไม่มีไอออน (ug-N/l)	5.3	1	1	6	5.07	3.62	3.74	2.88	204	792	89.4	73.5
ผลคุณภาพน้ำทะเล	พอใช้	ดี	พอใช้	พอใช้	ดี	พอใช้	ดี	ดี	พอใช้	เสื่อม โทรม	พอใช้	พอใช้

ที่มา : สำนักงานสิ่งแวดล้อมภาคที่ 15 ภูเก็ต ข้อมูล ณ ปี พ.ศ. 2560 - ปี พ.ศ. 2562

ซึ่งทรัพยากรน้ำทะเลในพื้นที่จังหวัดระนองที่มีความเหมาะสมต่อการส่งเสริม
สุขภาพ ได้แก่

- เกาะพยาม ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง
- เกาะช้าง ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง
- หมู่เกาะกำ ตั้งอยู่ที่อุทยานแห่งชาติแหลมสน อุทยานทางทะเลของจังหวัด

ประกอบด้วย เกาะกำตก เกาะกำใหญ่ เกาะกำนุ้ย หมู่เกาะญี่ปุ่น เกาะค้างคาว

2) ทรัพยากรทางธรณีวิทยา (กรมทรัพยากรธรณี, 2550)

2.1) หิน พื้นที่จังหวัดระนอง ร้อยละ 75 รองรับด้วยหินตะกอน หินแปรและ
ตะกอนร่วน และพบหินอัคนีแทรกซอนชนิดหินแกรนิต ยุคครีเทเชียสประกอบด้วย หินไบโอไทดัล-มัสโค
ไวด์แกรนิต สีขาว เนื้อสม่ำเสมอ เนื้อดอก เนื้อละเอียดถึงปานกลาง บางบริเวณมีการเรียงตัวของเม็ดแร่
หินยุคนี้มีอายุประมาณ 140-65 ล้านปี พบกระจายตัวเป็นเทือกเขาสูงที่ทอดตัวเป็นแนวยาวตลอด
ด้านตะวันออกของจังหวัด ตั้งแต่อำเภอละอุ่น ไปจนถึงอำเภอกะเปอร์ และพบที่อำเภอกะบุรี เกาะช้าง
เกาะสุรินทร์เหนือ เกาะสุรินทร์ใต้ เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วหินแกรนิตจะแทรกดันเข้ามาในกลุ่มหินแก่ง
กระ जानทำให้เกิดแร่ดีบุก

2.2) แร่ จังหวัดระนองมีทรัพยากรแร่และหิน จำนวน 4 ชนิด คือ ดีบุก ดินขาว
หินปูน และทรายแก้ว นอกจากนี้ยังมีทรายก่อสร้าง ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรธรณีประเภทหนึ่ง แม้ว่าจะ
ไม่ถูกนิยามว่าเป็นแร่ ตามพระราชบัญญัติแร่ พ.ศ. 2510 ก็ตาม ทรัพยากรแร่ที่มีการผลิตหรือเคยมี
การผลิตในเชิงอุตสาหกรรมมี 3 ชนิด คือ ดีบุก ดินขาว และทรายก่อสร้าง (ทรายบก) ปัจจุบันในจังหวัด
ระนองมีประทานบัตรทำเหมืองแร่ รวมทั้งสิ้นจำนวน 7 แปลง เนื้อที่รวม 807 ไร่ 2 งาน 80 ตารางวา
ซึ่งทั้งหมดเป็นแร่ดินขาว ทรัพยากรแร่ที่มีในจังหวัดระนอง สามารถกำหนดขอบเขตเป็นพื้นที่แหล่งแร่
ได้ 3 ชนิด คือ หินปูน ดีบุก ดินขาว มีเนื้อที่รวมกันประมาณ 456 ตารางกิโลเมตร และจำแนกตาม
ลักษณะการใช้ประโยชน์ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

- กลุ่มแร่เพื่อการพัฒนาสาธารณูปโภคพื้นฐานและโครงการขนาดใหญ่ของ
รัฐ ได้แก่ หินปูนเพื่ออุตสาหกรรมก่อสร้าง และหินปูนที่ยังจำแนกประเภทไม่ได้เนื่องจากไม่มีผล
วิเคราะห์ทางเคมี

- กลุ่มแร่เพื่อสนับสนุนเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม แบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ
กลุ่มแร่โลหะ ได้แก่ ดีบุก และกลุ่มแร่อุตสาหกรรม ได้แก่ ดินขาว และหินปูนเพื่ออุตสาหกรรมอื่น ๆ

- กลุ่มแร่เพื่อการเกษตร ได้แก่ โดโลไมต์

2.3) ดิน มีลักษณะเป็นดินตื้น ระบายน้ำดีเกินไป จึงไม่เหมาะแก่การเพาะปลูก
และมีสภาพเป็นดินเปรี้ยวในบางพื้นที่ เช่น อำเภอกะบุรี จากข้อมูลของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติ

และสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง ปี พ.ศ. 2547 จากพื้นที่ทั้งหมด 2,061,278 ไร่ สามารถจำแนกตามสภาพการใช้ที่ดิน ได้ดังนี้

- พื้นที่ป่าบก	1,027,508 ไร่
- พื้นที่นาทุ่ง	6,171 ไร่
- พื้นที่ป่าชายเลน	156,822 ไร่
- พื้นที่ไม่ได้จำแนก	869,692 ไร่
- พื้นที่แหล่งน้ำ	1,085 ไร่

3) ธรณีสัณฐานประเภทถ้ำ

- ถ้ำพระขยางค์ ตั้งอยู่ที่ ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี
- ถ้ำประกายเพชร ตั้งอยู่ที่ตำบลละอุ่นเหนือ อำเภอละอุ่น
- ถ้ำหนัดโต หรือ ถ้ำค้างคาว ตั้งอยู่ที่ละอุ่นเหนือ อำเภอละอุ่น
- ถ้ำน้ำรอด ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 2 ตำบลในวงใต้ อำเภอละอุ่น

4) ธรณีสัณฐานประเภทภูเขา

- ภูเขาหญ้า ตั้งอยู่ที่ตำบลหงาว อำเภอเมือง
- เขาพ่อตาโขงโดง ตั้งอยู่ที่อำเภอกะเปอร์
- เขาฝาชี ตั้งอยู่ที่ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น

5) ธรณีสัณฐานประเภทชายหาด

- หาดแหลมสน ตั้งอยู่ที่ตำบลม่วงกลาง อำเภอกะเปอร์
- หาดประพาส ตั้งอยู่ที่ตำบลกำพวน อำเภอสุขสำราญ
- หาดบางเบน ตั้งอยู่ที่อุทยานแห่งชาติแหลมสน อำเภอกะเปอร์
- หาดทรายดำ ตั้งอยู่ที่ตำบลหงาว อำเภอเมือง
- หาดชาญดารี ตั้งอยู่ที่ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
- หาดทะเลนอก ตั้งอยู่ที่หมู่ 1 ตำบลกำพวน อำเภอสุขสำราญ
- ชายหมู่เกาะพยาม ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง
- ชายหาดเกาะช้าง ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง
- ชายหาดหมู่เกาะกำ ตั้งอยู่ที่อุทยานแห่งชาติแหลมสน อุทยานทางทะเล

ของจังหวัด ประกอบด้วย เกาะกำตก เกาะกำใหญ่ เกาะกำนัย หมู่เกาะญี่ปุ่น เกาะค้างคาว

- หาดอ่าวเคย ตั้งอยู่ที่หมู่ 4 บ้านอ่าวเคย ตำบลม่วงกลาง อำเภอกะเปอร์

6) ทรัพยากรป่า

6.1) ป่าบกของพื้นที่ จากข้อมูลการแปรข้อมูลภาพถ่ายทางดาวเทียมของกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เมื่อปี พ.ศ.2549 พบว่า จังหวัดระนองมีพื้นที่ป่าบก 875,512.50 ไร่

และที่เหลือเป็นพื้นที่ป่าชายเลน เนื่องจากสภาพภูมิประเทศเป็นเทือกเขาจำนวนมาก และมีฝนตกชุกเกือบตลอดทั้งปี จึงทำให้มีสภาพป่าหลายชนิดอยู่ในพื้นที่ป่า ส่วนใหญ่จะเป็นป่าดงดิบชื้น และป่าเบญจพรรณอยู่ทั่วไป นอกจากนั้นจะเป็นทุ่งหญ้าเป็นหย่อม ๆ พรรณไม้ที่พบจำนวนมาก ได้แก่ ยาง ยุง ตะเคียน หลุมพอ ตะแบก กระบาก จำปา ป่าเสียดช่อ ตาเสือ อินทนิล กอ ส่วนไม้พื้นล่างมีพวก ไม้ ปาล์ม เต่าร้าง หมากป่า ระกำ หวาย เฟิร์น และเถาวัลย์ พรรณไม้ที่เป็นอาหารของสัตว์ป่ามี เหยี่ยว สะตอ มะขาม มะกอก ไทร คอแลน เป็นต้น พื้นที่ป่าจังหวัดระนอง ได้รับการประกาศโดยกฎกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ให้เป็นพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติและพระราชกฤษฎีกากำหนดเป็นเขตอุทยาน ดังนี้

- พื้นที่ป่าสงวน แห่งชาติ จำนวน 13 แห่ง เนื้อที่รวมทั้งหมด 1,437,370 ไร่ ได้แก่ 1) ป่าน้ำขาว อำเภอกระบุรี เนื้อที่ 164,521 ไร่ 2) ป่าน้ำจืด ป่ามะมู และป่าปากจั่น เนื้อที่ 76,513 ไร่ 3) ป่าลำเลียง เนื้อที่ 143,406 ไร่ 4) ป่าคลองลำเลียง-ละอุ่น เนื้อที่ 27,712.25 ไร่ 5) ป่าละอุ่นและป่าราชกรูด เนื้อที่ 429,922 ไร่ 6) ป่าคลองเสียดกวด ป่าเขาหินช้าง เนื้อที่ 19,412 ไร่ 7) ป่าคลองหัวเขี้ยว และป่าเกาะสุย เนื้อที่ 77,031 ไร่ 8) ป่าเกาะช้าง เนื้อที่ 12,434 ไร่ 9) ป่าเกาะพยาม เนื้อที่ 10,875 ไร่ 10) ป่าเขาน้ำตกหงาว เนื้อที่ 1,831.25 ไร่ 11) ป่าคลองหินกลอง และป่าคลองม่วงกลาง เนื้อที่ 72,712.25 ไร่ 13) ป่าเลนคลองม่วงกลางและแหลมคลองหน้าทุ่ง เนื้อที่ 100,000 ไร่ และ 13) ป่ากะเปอร์ เนื้อที่ 256,000 ไร่

- อุทยานแห่งชาติ จำนวน 4 แห่ง เนื้อที่ทั้งหมด 884,938 ไร่ซึ่งอยู่ในลุ่มน้ำย่อย 2 ลุ่มน้ำ ได้แก่ ลุ่มน้ำย่อยภาคใต้ฝั่งตะวันตกตอนบน และลุ่มน้ำย่อยแม่น้ำกระบุรี ครอบคลุมพื้นที่อำเภอกระบุรี อำเภอละอุ่น อำเภอเมือง อำเภอกะเปอร์ และอำเภอสูสุธาราญ จากข้อมูลการคำนวณพื้นที่ป่าไม้ด้วยระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์พบว่าในพื้นที่ลุ่มน้ำย่อยดังกล่าวจะมีพื้นที่อนุรักษ์อยู่หลายแห่งด้วยกัน ดังนี้

◆ อุทยานแห่งชาติลำน้ำกระบุรี ตั้งอยู่ทางด้านฝั่งทะเลอันดามัน ในท้องที่อำเภอกระบุรี อำเภอละอุ่น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ประกาศจัดตั้งเป็นอุทยานแห่งชาติเมื่อปี พ.ศ. 2542 ครอบคลุมพื้นที่ 160 ตารางกิโลเมตร มีพรมแดนติดกับสหภาพเมียนมาร์ ทางด้านทิศตะวันตก โดยมีแม่น้ำกระบุรีเป็นเส้นแบ่งกันสองประเทศ พื้นที่ประมาณ 64 ตารางกิโลเมตร หรือร้อยละ 40 ของพื้นที่ ในแม่น้ำมีเกาะ จำนวน 6 เกาะได้แก่ เกาะเสียด เกาะขวาง เกาะโซน เกาะยาว เกาะปลิง และเกาะนกเป็ด มีลักษณะเป็นชายฝั่งจมน้ำ เป็นผลให้ชายหาดตลอดแนวฝั่งแคบ มีลำน้ำขนาดใหญ่เล็กจำนวนมากจากที่สูงในแผ่นดินไหลออกสู่แม่น้ำกระบุรี ซึ่งแม่น้ำลำคลองเหล่านี้ได้พัดพาตะกอนดินมาทับถมตามปากแม่น้ำและชายฝั่งทำให้ลักษณะชายฝั่งบริเวณปากแม่น้ำ ลำคลองถูกปกคลุมไปด้วยป่าชายเลน

◆ อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 417,500 ไร่ หรือ 668 ตารางกิโลเมตร อยู่ในอำเภอเมือง อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง และอำเภอยะดี อำเภอบาง

ทุ่งตะโก อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี ไหลตกลงมาจากหน้าผาสูง มีลักษณะภูมิประเทศเป็นเทือกเขา สลับซับซ้อน มีไม้มีค่าเป็นจำนวนมาก เป็นป่าต้นน้ำลำธารสัตว์ป่าชุกชุม เทือกเขาทอดตัวยาวระหว่าง สองจังหวัด มีสันเขานมสาวเป็นเส้นแบ่งเขตจังหวัดระนองกับจังหวัดลพบุรี พืชพรรณและสัตว์ป่าที่พบ ในเขตอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว เป็นป่าดิบชื้น มีต้นไม้ใหญ่ ไม้มีค่า และไม้พื้นล่างขึ้นอยู่หนาแน่นที่ สำคัญ ได้แก่ พญาไม้ตะเคียนทอง หลุมพอ จำปา เป็นต้น

♦ อุทยานแห่งชาติแหลมสน ตั้งอยู่ในคาบสมุทรอินโดจีนทางฝั่งทะเลอัน ดามันของประเทศไทยในท้องที่อำเภอเมือง อำเภอเกาะเปอร์ อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดระนอง และ อำเภอกระบุรี จังหวัดพังงา เป็นอุทยานแห่งชาติทางทะเลที่ครอบคลุมพื้นที่บริเวณหาดแหลมสนและ หมู่เกาะใกล้เคียง มีป่าสนที่เกิดตามธรรมชาติเป็นไม้เด่น อุทยานแห่งชาติแหลมสน มีเนื้อที่ประมาณ 196,875 ไร่ หรือ 315 ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วยพื้นที่ชายฝั่งทะเล และหมู่เกาะ 2 หมู่เกาะ ได้แก่ หมู่เกาะกำใหญ่ และหมู่เกาะกำน้อย รวมทั้งเกาะต่าง ๆ อีก 8 เกาะ ได้แก่ เกาะหมู เกาะเปียนน้ำน้อย เกาะเปียนน้ำใหญ่ เกาะเทา เกาะค้างคาว เกาะล้าน เกาะกำน้อย และเกาะไขใหญ่

♦ อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง เป็นกลุ่มเกาะที่ประกอบด้วยเกาะ ใหญ่น้อยเรียงรายทอดยาวตลอดแนวชายฝั่งเหนือ-ใต้ของทะเลอันดามัน ติดต่อกับชายแดนสหภาพ เมียนมาร์ ครอบคลุมพื้นที่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติป่าเกาะพยาม ป่าสงวนแห่งชาติป่าเกาะช้าง ป่า สงวนแห่งชาติป่าคลองหินกลอง - ป่าคลองม่วงกลวง และป่าสงวนแห่งชาติป่าคลองหัวเขียว - ป่า คลองสุข ประกอบไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ และมีความหลากหลายทางระบบนิเวศ

- เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าและห้ามล่าสัตว์ป่า จำนวน 4 แห่ง เนื้อที่ 734,456 ไร่ ได้แก่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าคลองนาคาเนื้อที่ 331,456 ไร่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก เนื้อที่ 100,000 ไร่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุทยานเสด็จในกรม กรมหลวงชุมพร ด้านทิศใต้ เนื้อที่ 110,000 ไร่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าควนแม่ยายหมอน เนื้อที่ 83,000 ไร่ เขตห้ามล่าสัตว์ป่าป่าเลนคลองม่วงกลวง เนื้อที่ 1000,000 ไร่

- พื้นที่สวนป่า ที่ปลูกโดยกรมป่าไม้และองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ จำนวน 9 แห่ง เนื้อที่ 30,871 ไร่

6.2) ป่าชายเลน บริเวณชายฝั่งทะเลที่มีดินโคลน และน้ำทะเลท่วมถึง จังหวัด ระนองซึ่งอยู่ติดกับทะเลอันดามัน ชายฝั่งมีน้ำทะเลท่วมถึง ทำให้เกิดสภาพป่าอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า ป่าชายเลน เป็นป่าที่มีสภาพทางนิเวศวิทยาที่สำคัญมาก เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำวัยอ่อน พบมาก บริเวณปากน้ำคลองละอุ่น ริมฝั่งลำน้ำกระบุรีด้านเขาหินช้าง และบริเวณหมู่เกาะหน้าปากน้ำละอุ่น สามารถจำแนกออกได้เป็นป่าชายเลนบริเวณเลนเหลว ซึ่งบริเวณนี้ช่วงน้ำทะเลขึ้นจะท่วมถึงทุกวัน มีดินเลนเหลวและลึก ชนิดพันธุ์ไม้ที่ปรากฏจะขึ้นอยู่ที่สำคัญ ได้แก่ แสมดำ แสมขาว แสมทะเล และ มีโกงกางใบเล็กขึ้นปะปนเล็กน้อย และป่าเลนค่อนข้างแน่น อยู่ระหว่างป่าชายเลนที่ดินเลนเหลวกับ

ป่าชายหาด พันธุ์ไม้ที่ขึ้นค่อนข้างหนาแน่น ได้แก่ โปรงแดง โปรงขาว และโกงกางใบเล็ก พังกาหัวสุม ถั่วดำ ถั่วขาว ตะบูนขาว และตะบูนดำ สำหรับในบริเวณป่าชายเลนใกล้ทะเล ซึ่งได้รับอิทธิพลของลม และคลื่นโดยตรงจะพบไม้ลำแพน แสมขาว และ โปรงแดง เพิ่มขึ้นอีก ป่าชายเลนของจังหวัดระนอง ได้รับการรับรองจากองค์การยูเนสโก โดยการประกาศให้เป็น พื้นที่สงวนชีวมณฑลของโลก (Ranong Biosphere Reserve) เมื่อปี 2540 ซึ่งมีความสำคัญในแง่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงและยังถือเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของท้องถิ่นอีกประการหนึ่งด้วย จังหวัดระนองมีพื้นที่ป่าชายเลนทั้งหมด 198,467.27 ไร่ มีพื้นที่ป่าชายเลนในเขตป่าสงวนแห่งชาติทั้งหมด 136,305.37 ไร่ และมีพื้นที่ป่าชายเลนในเขตอุทยานแห่งชาติ 20,889.33 ไร่ ดังตารางที่ 2.1 และตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.3 พื้นที่ป่าชายเลนที่ซ้อนทับในเขตป่าสงวนแห่งชาติ (ไร่)

ที่	รายชื่อป่าสงวนแห่งชาติที่เป็นป่าชายเลน	พื้นที่ป่าสงวนฯ	พื้นที่ที่เป็นป่าชายเลน
1	ป่าเกาะพยาม	10,875.00	481.24
2	ป่าคลองลำเลียง-ละอุ่น	27,643.00	13,823.48
3	ป่าคลองเสียดกวด ป่าเขาหินช้าง และป่าเขาสามแหลม	19,412.00	1,904.78
4	ป่าคลองหัวเขี้ยว และป่าคลองเกาะสุย	77,031.00	36,261.51
5	ป่าคลองหินกอง และป่าคลองม่วงกลวง	72,712.25	39,800.81
6	ป่าเลนคลองม่วงกลวง และป่าแหลมหน้าพุง	100,000.00	44,033.55
รวม		307,673.25	136,305.37

ที่มา: กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง (2552)

ตารางที่ 2.4 พื้นที่ป่าชายเลนที่ซ้อนทับในอุทยานแห่งชาติ (ไร่)

ที่	รายชื่ออุทยานแห่งชาติ	พื้นที่อุทยานแห่งชาติ	พื้นที่ที่เป็นป่าชายเลน
1	อุทยานแห่งชาติลำน้ำกระบุรี	100,000.00	14,461.02
2	อุทยานแห่งชาติแหลมสน	196,875.00	6,428.31
รวม		296,875.00	20,889.33

ที่มา: กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง (2552)

ตารางที่ 2.5 พื้นที่ที่มีสภาพเป็นป่าชายเลนในจังหวัดระนอง ปี พ.ศ. 2552 (ไร่)

ที่	อำเภอและตำบล	พื้นที่
1	อำเภอกระบุรี	12,795.42
	ตำบลน้ำจืด	427.32
	ตำบลน้ำจืดน้อย	-
	ตำบลบางใหญ่	9,604.76
	ตำบลมะมุ	-
	ตำบลลำเลียง	2,763.34
2	อำเภอละอุ่น	3,224.00
	ตำบลบางแก้ว	2,488.79
	ตำบลบางพระใต้	728.90
	ตำบลละอุ่นใต้	6.31
3	อำเภอเมืองระนอง	85,451.73
	ตำบลเกาะพยาม	481.25
	ตำบลเขานิเวศน์	24.27
	ตำบลทรายแดง	4,809.36
	ตำบลบางนอน	1,736.17
	ตำบลบางรีน	10,506.45
	ตำบลปากน้ำ	1,614.80
	ตำบลราชครูด	32,236.23
	ตำบลหงาว	34,043.21
4	อำเภอกะเปอร์	30,335.57
	ตำบลกะเปอร์	2,220.92
	ตำบลบางหิน	14,849.91
	ตำบลม่วงกลาง	13,264.74
5	อำเภอสุขสำราญ	22,641.62
	ตำบลกำพวน	5,088.51
	ตำบลนาคา	17,553.11
รวมพื้นที่ที่มีสภาพเป็นป่าชายเลนทั้งจังหวัด		154,448.34

ที่มา: กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง (2552)

พันธุ์ไม้และลักษณะโครงสร้างป่าชายเลน พบพันธุ์ไม้ในป่าชายเลน มีจำนวน 7 วงศ์ 14 ชนิด ความหนาแน่นเฉลี่ยรวมเท่ากับ 289.08 ต้นต่อไร่ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางโดยเฉลี่ย 11.10 เซนติเมตร และความสูงเฉลี่ยเท่ากับ 8.96 เมตร พันธุ์ไม้ที่มีค่า IVI (Important Value Index) สูงที่สุด คือ โกงกางใบเล็ก มีค่าเท่ากับ 166.77 รองลงมา คือ โปรงขาว, ลำแพน และถั่วขาว เท่ากับ 54.37, 32.58 และ 9.87 ตามลำดับ ค่าดัชนีความหลากหลาย (Shannon-Wiener diversity index) คือ 0.552 ค่าความชุกชุมทางชนิดพันธุ์ของมาร์กาเลฟ (Margalef's index) คือ 3.262 และค่าดัชนีความสม่ำเสมอทางชนิดพันธุ์ของพิลลู (Pielou's evenness; J') คือ 0.482

สัตว์ที่พบในป่าชายเลน สัตว์ที่พบในป่าชายเลนจังหวัดระนองพบความหลากหลายของสัตว์หน้าดิน จำนวน 23 ชนิด พบ นกทั้งหมด 3 อันดับ 4 วงศ์ 7 สกุล 8 ชนิด โดยพบนกในอันดับ นกยาง (Order Ciconiiformes) มากที่สุด จำนวน 4 ชนิด 4 สกุล 1 วงศ์นกที่มีค่าความชุกชุมมากมี 2 ชนิด คือ นกยางโทนน้อย และนกอีโก้ยเล็ก นกที่มีค่าความชุกชุมปานกลางมี 3 ชนิด คือ นกยางกรอกพันธุ์ขาว นกหัวโตทรายใหญ่ และเหยี่ยวแดง นกที่มีค่าความชุกชุมน้อยมี 3 ชนิด คือ นกยางเขียว นกยางเปีย และนกออก

3) ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญ

3.1) โบราณสถาน

- พระที่นั่งรัตนรังสรรค์ เป็นพระราชวังที่จัดสร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์การเสด็จและประทับแรมจังหวัดระนองของพระมหากษัตริย์ 3 พระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 และพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) ตั้งอยู่บริเวณเชิงเขารัตนรังสรรค์ ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง เป็นพระราชวังที่ทำด้วยไม้สักและไม้ตะเคียนทอง สิ่งที่จัดแสดงภายในพระราชวังฯ ได้แก่ ห้องบรรทมพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 (ชั้น 3) ห้องพระราชินี (ชั้น 2) มีจำนวน 6 ห้อง อาคารทรงแปดเหลี่ยม อาคารท้องพระโรง สะพานเชื่อมอาคาร ที่ประทับกับอาคารแปดเหลี่ยม ถือเป็นพระราชวัง ที่มีการประกาศพระบรมราชโองการ ยกขึ้นเป็นพระราชวัง 1 ใน 19 แห่งของ ประเทศไทย และเป็นพระราชวัง 1 ใน 6 แห่งที่สร้างขึ้นตามหัวเมือง ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เป็นพระราชวังที่สร้างจากไม้ทั้งหลังเพื่อเป็นอนุสรณ์ในการเสด็จประทับแรมของพระมหากษัตริย์ทั้ง 3 พระองค์

- กำแพงวนเจ้าเมืองระนอง วนเมืองระนองสร้างในสมัยพระยาดำรงสุจริต (คอซู้เจียง) เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2420 มีพื้นที่ภายในกำแพงประมาณ 33 ไร่เศษ ตั้งอยู่ในเขตตัวเมืองระนอง ปัจจุบันกรมศิลปากรได้ประกาศขึ้นทะเบียนโบราณสถาน เมื่อปี พ.ศ.2539 ตัวกำแพงสร้างด้วยอิฐธรรมดา สูงประมาณ 3.50 เมตร หนาประมาณ 50 เซนติเมตร ฐานสร้างด้วยอิฐธรรมดาสูงประมาณ 60 เซนติเมตร หนาประมาณ 60 เซนติเมตร มีประตูทางเข้าอยู่ทางด้านทิศ

ตะวันออก บริเวณประตูด้านหน้ามีเรือนหอรบขนาดใหญ่สร้างด้วยไม้ มุมกำแพงด้านทิศเหนือ ติดกับมุมด้านทิศตะวันออก มีป้อมขนาดเล็กอยู่หนึ่งป้อม ในอดีตอาจใช้เป็นที่รักษาการณ์ของยาม เลยไปจากป้อมไปตามแนวกำแพง มีประตูขนาดเล็ก ตัวกำแพงมีช่องมองหรือช่องปืนทำไว้เป็นระยะ ๆ ตลอดแนวกำแพง จะเห็นซากของอาคารที่ทำเชื่อมติดกับตัวกำแพง ซึ่งซากอาคารต่าง ๆ นี้ เดิมเป็นโรงเก็บสินค้า โรงช้าง โรงม้า โรงต้มกลั่นสุรา โรงต้มฝิ่น และฉางข้าว

- สุสานเจ้าเมืองระนอง ตั้งอยู่ในเขตตำบลบางนอน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริเวณที่ตั้งเป็นเนินเขาลาดลงมาจากเขาระฆังทอง เป็นที่ฝังศพของพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี (คอซู้เจียง ณ ระนอง) เจ้าเมืองระนองคนแรกที่ตั้งแก่นิจกรม เมื่อปี พ.ศ. 2425 ผู้ซึ่งสร้างคุณูปการเอาไว้มากมาย และยังเป็นต้นตระกูล ณ ระนองมาจนถึงปัจจุบัน ตัวสุสานมีทำเลที่ตั้งอยู่บนเนินเขาอันเป็นที่ดินซึ่งได้รับพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พร้อมทั้งได้ขอพระราชทาน พระบรมราชานุญาตทำคำจารึกบนศิลาเป็นภาษาไทยและภาษาจีนเกี่ยวกับชีวประวัติของพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดีเพื่อเป็นเกียรติยศต่อท่านและวงศ์ตระกูล และกล่าวได้ว่าการสร้างสุสานเจ้าเมืองระนองแห่งนี้เป็นไปตามหลักการฮวงจุ้ยที่ถูกต้อง โดยด้านหลังติดภูเขาหันหน้าออกสู่ทะเล ระหว่างทางจากทางเข้าจนถึงสุสาน ประดับด้วยบวรารตามหลักฮวงจุ้ย ซึ่งประกอบด้วยรูปปั้นขุนนางฝ่ายบู๊ และรูปปั้นขุนนางฝ่ายบุ๋น รูปปั้นแพะ รูปปั้นเสือ รูปปั้นม้า และเสาศิลา

- เนินประวัติศาสตร์ (บริเวณอนุสาวรีย์รัชกาลที่ 5) ตั้งอยู่ในเขตตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ในปี พ.ศ.2433 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จประพาส เลียบแหลมมลายูโดยทางเรือพระที่นั่งสุริยฉัตรจากกรุงเทพฯ ถึงเมืองชุมพรแล้วทรงช้างพระที่นั่งเสด็จทางสถลมารคจากเมืองชุมพรข้ามแหลมมลายูไปลงเรือที่เมืองกระบี่ โดยมีเรือพระที่นั่งอุบลบุรทิศ ออกไปรับเสด็จ ฯ ที่เมืองระนอง ครั้งนั้น พระยารัตนเศรษฐี (คอซิมก้อง) ได้จัดสร้างพลับพลาที่ประทับไว้บนยอดเขา พลับพลาที่สร้างทำด้วยเสาไม้จริงและเครื่องไม้จริง หลังคามุงด้วยไม้กระติบสองหลัง นอกจากนั้นมุงจากดาดสี ใช้สีน้ำเงิน ให้เหมือนหลังคาไม้ซึ่งทาสีไว้ มีท้องพระโรงหลังหนึ่ง ที่อยู่ข้างในหลังหนึ่งยกเป็นห้องนอนสูงขึ้นไปหลังหนึ่ง มีคอนเซอเวเตอร์ยาวไปจนหลังแปดเหลี่ยมอีกหลังหนึ่งที่หลังเล็กซึ่งเป็นที่นอนและที่หลังแปดเหลี่ยม แลดูเห็นเมืองระนองทั่วทั้งเมือง แลเห็นทุ่งป่าและบ้านเรือนคนสวยงามมาก การตกแต่งประดับประดา และเครื่องที่จะใช้สอยมีพร้อมบริบูรณ์อย่างป็นิ่ง ตามข้างทางและชายเนิน มีเรือนเจ้านาย และข้าราชการหลังโต ๆ มีโรงบิลเลียด โรงทหาร พรักพร้อม บริเวณพลับพลาปลูกหญ้าขึ้นเขียวสดทั่วทุกแห่ง พระยาระนองขอให้ตั้งชื่อพลับพลานี้เป็นพระที่นั่ง และจะรักษาไว้เป็นที่ถือน้ำพระพิพัฒน์สัจจาและขอให้ตั้งชื่อถนนพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงได้ให้ชื่อพระที่นั่งว่า “รัตนังสรรค์” เขาที่เป็นที่สร้างวังให้ชื่อว่า “นิเวศน์คีรี” เมื่อครั้งพระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี เป็นเจ้าเมืองระนอง ได้ร่วมกับสมุหเทศาภิบาลมณฑลภูเก็ตดัดแปลงพระที่นั่ง เป็นรูปเรือนตึกสองชั้น สร้างเสร็จเมื่อปี พ.ศ. 2444 แล้วใช้อาคารหลังนี้เป็นศาลากลางเมืองระนอง ต่อมา

ได้ออกรอกเพื่อสร้างอาคารศาลากลางจังหวัดใหม่ เมื่อปี พ.ศ.2507 พระที่นั่งรัตนรังสรรค์ ได้เคยใช้เป็นที่พักของพระมหากษัตริย์ถึงสามพระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว คราวเสด็จฯ ประพาสแหลมมลายู พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว

- สุสานพระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) ตั้งอยู่ที่ตำบลบางนอน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เกิดที่จังหวัดระนอง เมื่อ ปี พ.ศ. 2400 เป็นบุตรชายคนเล็ก ของพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี (คอซู่เจียง ณ ระนอง) มารดาชื่อ คุณหญิงกิม ชื่อเดิมของพระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี ชื่อว่า ซิมบี๊ แปลว่าผู้มีจิตใจงาม มีความขยันหมั่นเพียร บิดาและมารดาส่งเสริมให้บุตรคนนี้มีอาชีพค้าขาย เพื่อไปดูแลผลประโยชน์ของตระกูลที่บริษัทโกหรงวน เมืองปีนัง และเมื่ออายุได้ 25 ปี บิดาได้ส่งไปทำการค้าขายที่เมืองเอ๋หมิง มณฑลฮกเกี้ยน ประเทศจีน และเมื่อบิดาถึงแก่กรรม จึงกลับมาเมืองไทยในปี พ.ศ.2425 และเริ่มเข้ารับราชการ ต่อมาได้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้ว่าราชการเมืองระนอง มีบรรดาศักดิ์ เป็นพระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี พ.ศ.2444 ได้เป็นสมุหเทศาภิบาลมณฑลภูเก็ต และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งองคมนตรีอีกตำแหน่งหนึ่งด้วย พระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ เป็นข้าราชการหัวเมืองที่มีชื่อเสียง และทำงานจนเป็นที่โปรดปราน และนับท่านเป็นพระสหายที่ใกล้ชิดดวงพระราชหฤทัย

- วัดสุวรรณคีรีวิหาร หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า วัดหน้าเมือง เป็นพระอารามหลวง ชั้นตรี ชนิดสามัญ ถนนชาติเฉลิม ตำบลเขาหินเวศน์ อำเภอเมือง วัดสุวรรณคีรีวิหาร หรือ วัดหน้าเมือง เป็นวัดแห่งแรกในจังหวัดระนอง เดิมวัดตั้งอยู่บริเวณสนามกีฬาจังหวัดในปัจจุบัน ต่อมาได้ประสบภัยธรรมชาติ และกลายเป็นวัดร้าง ต่อมาในปี พ.ศ.2433 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อคราวเสด็จประพาสหัวเมืองฝั่งทะเลตะวันตก ทรงเห็นว่า วัดสุวรรณคีรีวิหาราม ประสบภัยธรรมชาติและเป็นวัดร้าง จึงโปรดเกล้าฯ ให้พระยารัตนเศรษฐี ผู้ว่าราชการเมืองระนองดำเนินการสร้างวัดนี้ขึ้นมาแทน (บริเวณถนนชาติเฉลิม) พร้อมกับได้พระราชทานนามว่า "วัดสุวรรณคีรีวิหาร" ซึ่งชาวบ้านนิยมเรียกว่า "วัดหน้าเมือง" จังหวัดระนอง สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย

- วัดปทุมธารามสร้างปี พ.ศ. 2311 สมัยต้นกรุงธนบุรี เป็นวัดแรกในอำเภอกะเปอร์ ชาวบ้านนิยมเรียกวัดปฐ ตามชื่อคลองบางปฐ ภายในวัดประกอบด้วยเจดีย์ฐานกว้าง 8 เมตร สูง 18 เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. 2476เรียกว่า “เจดีย์หลวงพ่อรากลอย” เป็นที่บรรจุพระธาตุพระสาวก อยู่ด้านหลังอุโบสถของวัด ภายในพระอุโบสถประดิษฐานพระพุทธรูปหินอ่อน ตั้งอยู่ที่ตำบลกะเปอร์ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง

- โบราณสถานถ้ำพระขยางค์เป็นถ้ำขนาดเล็ก ตั้งอยู่ที่อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง มีตำนานเก่าแก่ที่เกี่ยวกับการสร้างเมืองกระบุรี จากปากถ้ำเข้าไปประมาณ 40 เมตร มีบันไดขึ้นสู่ด้านบน สามารถทะลุออกภายนอกซึ่งเป็นบริเวณที่เชื่อกันว่า มีการนำเอาสมุนไพรที่หายากมาปลูกไว้

- พระบรมราชานุสาวรีย์ ร.5 ตั้งอยู่บริเวณเนินประวัติศาสตร์ ทางทิศตะวันออกของศาลากลางจังหวัด ซึ่งเป็นสถานที่พระองค์ทรงปลูกต้นมะขามคู่ไว้เมื่อปี พ.ศ.2433 ครั้งเสด็จประพาสเมืองระนอง สร้างเมื่อปี พ.ศ.2537

- สวนสาธารณะรักษะวาริน ตั้งอยู่ที่ตำบลเขาหินเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ในปี พ.ศ. 2433 พระบาทสมเด็จพระเจ้าจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จประพาสเมืองระนอง ได้พระราชทาน ชื่อถนนที่จะไปยังบ่อน้ำร้อนว่า ถนนชลระอุ บ่อน้ำร้อน ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินี้มีอยู่ 3 บ่อ คือ บ่อพ่อ บ่อแม่ และบ่อลูกสาว ทั้ง 3 บ่อมีอุณหภูมิสูงประมาณ 65 องศาเซลเซียส สามารถใช้น้ำจากบ่อสำหรับดื่มและอาบได้ มีประโยชน์ต่อร่างกายในแง่การบำบัดรักษาสุขภาพ นอกจากนี้ ยังถือเป็น น้ำบริสุทธิ์ จึงเป็นแหล่งหนึ่งที่น่าไปผ่านพิธีพุทธาภิเษก ทำน้ำศักดิ์สิทธิ์เพื่อใช้เป็นน้ำพระพุทธรูปในคราวพระราชพิธีฉลองพระชนมพรรษา ครบ 5 รอบ ของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) นอกจากนั้นบริเวณใกล้ ๆ บ่อน้ำร้อนได้จัดเป็นสวนสาธารณะ รักษะวาริน ซึ่งเป็นนามที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้พระราชทานไว้เมื่อคราวเสด็จเยือนเมืองระนอง พ.ศ. 2510 ซึ่งหมายความว่า น้ำที่ใช้รักษาโรคได้ (กระทรวงวัฒนธรรม, 2562)

- พระบรมราชานุสาวรีย์ ร.6 ตั้งอยู่ที่ตำบลบางริน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ประดิษฐานอยู่ภายในบริเวณสนามกีฬาจังหวัดระนอง สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2523

- จวนเจ้าเมืองและเรือนรับรอง สร้างด้วยอิฐสอปูน โครงบนทำด้วยไม้ หลังคามุงกระเบื้อง ตั้งอยู่ไม่ไกลจากประตูทางเข้ามากนัก ใช้เป็นเรือนรับรอง ลักษณะเป็นอาคารขนาดใหญ่ กว้าง 20 เมตร ยาว 30 เมตร ฐานอาคารสูงจากระดับพื้นดินประมาณ 1.25 เมตร มีบันไดทางขึ้นด้านหน้าสามทาง ด้านหลังหนึ่งทาง ตัวอาคารสร้างด้วยปูนซีเมนต์ผสมกรวดทรายอัดเป็นแผ่นวางซ้อนกัน ผนังห้องบางช่วงก่ออิฐผสมเล็กน้อย ตัวอาคารแบ่งเป็นสามห้อง มีขนาดเท่ากันสองห้อง ห้องกลาง เป็นห้องเล็ก ความสูงของห้อง 7 เมตร ผนังหนา 60 เซนติเมตร บริเวณด้านข้างของอาคาร ห่างออกไปประมาณ 5 เมตร มีโรงครัวอยู่หนึ่งโรง ส่วนจวนเจ้าเมืองหลังใหม่ที่สร้างขึ้นนั้นอยู่ลึกเข้าไปอีก

- บ่อน้ำและบ่อพักน้ำร้อน บ่อน้ำที่ทำไว้เพื่อใช้ภายในบริเวณจวนมีอยู่ 7 บ่อ บ่อที่สำคัญคือ บ่อน้ำร้อนที่ก่อด้วยอิฐ เป็นรูปบ่อสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก ลึกประมาณ 1 เมตร มีทางน้ำไหลเข้าอยู่ทางด้านทิศใต้ มาจนถึงบ่อพัก จากบ่อพักมีทางน้ำไหลออกไปนอกกำแพงด้านทิศเหนือ

- บ้านร้อยปีเทียนสือ ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดระนอง เป็นบ้านเก่าแก่ที่มีอายุกว่า 150 ปี สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งถือว่าเป็นบ้านเก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองระนอง

รวมทั้งเป็นหนึ่งในแหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์และทางวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยรวบรวมองค์ความรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดระนองไว้มากมาย ส่วนหนึ่งปรากฏอยู่ในภาพถ่ายที่เก่าแก่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้ยืนยันความเป็นมาของบรรพบุรุษต้นตระกูล และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆในอดีต เปรียบเสมือนพิพิธภัณฑ์มีชีวิตที่บอกเล่าเรื่องราวในอดีตของคนจีนในรุ่นแรก ๆ ที่มาตั้งถิ่นฐานอยู่ในจังหวัดระนอง

- พิพิธภัณฑ์เชิงประวัติศาสตร์สงครามโลกครั้งที่ 2 ตั้งอยู่ที่ บ้านเขาฝาชี หรือ กม.30 หมู่ที่ 4 ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์สถานรำลึกว่าในอดีตที่แห่งนี้เป็นจุดสถานีปลายทางที่ทหารญี่ปุ่นสร้างทางรถไฟเชื่อมต่อมาจากจังหวัดชุมพร มี 7 สถานีย่อย ได้แก่ สถานีวังไผ่ สถานีท่าสาร สถานีปากจั่น สถานีทับหลี สถานีกระบุรี สถานีคลองลำเลียง และ สถานีเขาฝาชี ระยะทางรวม 90 กิโลเมตร อาคารพิพิธภัณฑ์เปิดโล่งภายในจัดแสดงรางรถไฟและหัวรถจักรในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ตั้งอยู่ตรงกลางอาคาร

3.2) โบราณวัตถุ

- แหล่งโบราณคดีภูเขาทองตั้งอยู่ที่ตำบลพวน อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง มีผู้ขุดพบลูกปัดขนาดจิวจำนวนหนึ่งและพบเม็ดใหญ่ขนาดเม็ดข้าวโพดเพียงเม็ดเดียว ขุดได้ทองคำและเศษทองรูปพรรณหลายชิ้น พบชิ้นน้ำมันต์หล่อด้วยทองเหลือง มีฝาด้านบนเป็นรูปภูวนาคสามเศียร รอบนอกมีพระพุทธรูปเป็นแถวทั่วไป ขุดพบถังสองใบลักษณะคล้ายกันทั้ง 2 ใบ อาจจะเป็นชิ้นน้ำมันต์สมัยอยุธยาตอนต้น (เชาวณา ไข่แก้ว, 2553)

- แหล่งโบราณคดีถ้ำนางนอน-เขาไม้แก้ว พบภาชนะดินเผาแบบโบราณที่ตำบลในวงเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง มีลักษณะเนื้อดินเคลือบขัดมัน มีปุ่มแหลมรูปทรงกรวยคว่ำ ยังไม่เคยพบในประเทศไทยมาก่อน แต่จะพบในแถบอ่าวเบงกอลอินเดีย ใช้ในพิธีกรรม กำหนดอายุเบื้องต้นราว 2,000 ปี นับเป็นหลักฐานสำคัญทางประวัติศาสตร์ในสมัยเส้นทางการติดต่อแลกเปลี่ยนด้านการค้าและวัฒนธรรมระหว่างดินแดนอุษาคเนย์กับอินเดียได้เป็นอย่างดี (เชาวณา ไข่แก้ว, 2553)

- แหล่งโบราณคดีปากจั่น ตั้งอยู่ที่ ตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง พบร่องรอยกิจกรรมมนุษย์ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 และพบร่องรอยกิจกรรมมนุษย์ในสมัยวัฒนธรรมลูกปัดอินโด-แปซิฟิก ราวพุทธศตวรรษที่ 8 (เชาวณา ไข่แก้ว, 2553)

- แหล่งโบราณคดีนาเหนือ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 5 บ้านสุขสำราญ ตำบลกำพวน อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง พบ เครื่องมือเหล็ก เศษภาชนะดินเผาเนื้อดินธรรมดาลายเชือกทาบ ลูกปัดแก้วสีต่าง ๆ และลูกปัดหินคาร์เนเลียน อาเกต ควอทซ์ และตะกรันหรือซีแร่กระจายอยู่ทั่วบริเวณ อายุประมาณ 2,000 ปีมาแล้ว (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- น้ำตกาลากลอย ตั้งอยู่ที่ตำบลราชภูต อำเภอเมือง จังหวัดระนองหลักฐานที่พบโบราณวัตถุประเภทหิน คือ เครื่องหินกะเทาะหลากหลายรูปแบบ (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- แหล่งโบราณคดีบ้านบางกล้วยนอก ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 บ้านบางกล้วยนอก ตำบลนาคา อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง พบเศษภาชนะดินเผา ห้วแหวนสลักรูปบุคคลขี่ม้า จี้สิ่งโต ทำมาจากหินควอทซ์ เป็นรูปสิ่งโตครึ่งตัวอยู่ในท่าหมอบ ตุ่มหูทองคำและแม่พิมพ์หิน ลูกปัดแก้วทรงทูนแบบโมเสก (ครอบครองโดยเอกชน) และลูกปัดแก้วหลากสี กระจายอยู่ทั่วบริเวณ (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- แหล่งโบราณคดีเขากล้วย ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 บ้านบางกล้วยนอก ตำบลนาคา อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง พบเศษภาชนะดินเผา ลูกปัดแก้วสีต่าง ๆ ลูกปัดหินอาเกต คาร์เนเลียน และควอทซ์ อายุประมาณ 2,000 ปีมาแล้ว (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- แหล่งโบราณคดีบางคลัก ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 บ้านบางกล้วยนอก ตำบลนาคา อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง พบเศษภาชนะดินเผา ลูกปัดแก้วสีต่าง ๆ ลูกปัดหินอาเกต คาร์เนเลียน และควอทซ์ อายุประมาณ 2,000 ปีมาแล้ว (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- แหล่งโบราณคดีบ้านไรโน ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 7 บ้านไรโน ตำบลนาคา อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง พบเศษภาชนะดินเผา ลูกปัดหินคาร์เนเลียน ควอทซ์ อาเกต และลูกปัดแก้วหลากสี และก้อนแก้วสีต่าง ๆ อายุประมาณ 2,000 ปีมาแล้ว (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- แหล่งโบราณคดีบ้านไรโน (ใหม่) ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 7 บ้านไรโน ตำบลนาคา อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง พบเศษภาชนะดินเผา ฝาจุกภาชนะ ลูกปัดแก้วสีต่าง ๆ และก้อนแก้วสีต่าง ๆ อายุประมาณ 2,000 ปีมาแล้ว (นฤมล กางเกตุ, 2552)

- แหล่งโบราณคดีถ้ำประกายเพชร ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 2 ตำบลในวงเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง พบชิ้นกระดูกและเศษภาชนะดินเผา ซึ่งพบว่ามีเทคนิคการตกแต่งผิวภาชนะด้วยลายสี ฉาบผิวขัดมัน รูปแบบของภาชนะดินเผาเป็นหม้อแบบมีสันก้นกลม ลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะเด่นของภาชนะดินเผาในสมัยยุคหินใหม่ เนื่องจากเป็นหลักฐานที่สามารถบอกได้ว่า ในพื้นที่จังหวัดระนอง โดยเฉพาะเขตอำเภอละอุ่นนั้น มีการเข้ามาอยู่อาศัยของมนุษย์ตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์แล้ว

- แหล่งโบราณคดีถ้ำกลุ่มหมอลำ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ ตำบลในวงเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง พบชิ้นกระดูกและเศษภาชนะดินเผา ซึ่งพบว่ามีเทคนิคการตกแต่งผิวภาชนะด้วยลายสี ฉาบผิวขัดมัน รูปแบบของภาชนะดินเผาเป็นหม้อแบบมีสันก้นกลม

- แหล่งโบราณคดีถ้ำเสือ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 1 ตำบลในวงเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง พบภาชนะดินเผานำเข้าจากต่างถิ่น ภาชนะดินเผาใบนี้เรียกว่า “ภาชนะแบบมีปุ่มแหลม” (Knobbed ware) ปากภาชนะผายออก ลำตัวโค้งออกและสอบเข้า ก้นภาชนะมีลักษณะคล้ายถ้วยขนาดเล็กต่อลงมาด้านในของก้นมีปุ่มแหลม (Knobbed) ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของภาชนะรูปแบบนี้การตกแต่งภาชนะด้านนอกมีการทาสีดำและบริเวณสันทาน้ำดินสีน้ำตาลและซุดเป็นร่อง 3 ร่อง ลำตัวภาชนะถูกหินปูนหุ้มไว้ (พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติถลาง, 2555)

- แหล่งโบราณคดีถ้ำน้ำลอด ตั้งอยู่หมู่ที่ 2 บ้านเนินทอง ตำบลในวงใต้ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง ขุดพบลูกปัดและเครื่องใช้โบราณ แหล่งธรณีวิทยาพบซากฟอสซิลนับร้อย ล้านปีบนผนังถ้ำ

3.3) ประวัติศาสตร์ที่จารึกเป็นลายลักษณ์อักษร

- ศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. ประดิษฐาน ณ ตำบลปากจั่น บริเวณเขตรอยต่อระหว่างพื้นที่จังหวัดระนองกับพื้นที่จังหวัดชุมพร ตรงหลักกิโลเมตรที่ 525 ขนาดหินที่ใช้สลักมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เมตร ปัจจุบันมีหินสลักพระปรมาภิไธย สามก้อน สลักพระปรมาภิไธย ย่อ จ.ป.ร. ภ.ป.ร. และ สก. วางเรียงในศาลาสร้างใหม่ คราวที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้เสด็จ ฯ จากชุมพรไประนองโดยขบวนช้าง 199 เชือก เพื่อไปประทับต่อที่เมืองกระบุรี ระหว่างเสด็จ ฯ ผ่านตำบลปากจั่นถึงลำห้วยเล็กๆ ทอดพระเนตรพบหินก้อนใหญ่ก้อนหนึ่ง จึงโปรดเกล้า ฯ ให้เขียน จ.ป.ร. อย่างอัฐ การเสด็จ ฯ ครั้งนั้นได้ประทับแรมที่พลับพลาดอนนาพระ เมื่อวันที่ 21 เมษายน พ.ศ.2433 (สำนักงานจังหวัดระนอง, 2562)

- จดหมายเหตุ การเสด็จประพาสรอบแหลมมลายูของรัชกาลที่ 5 ข้อความในพระราชหัตถเลขาของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ครั้งเสด็จประพาสเมืองระนอง (ซึ่งในขณะนั้นเรียกว่า“เมืองแร่นอง”) เมื่อปี พ.ศ.2433 ภายในพระราชหัตถเลขาจารึกว่า ทรงพระราชทานนามถนนในเมืองระนอง จำนวน 10 สาย ได้แก่ ท่าเมือง เรืองราษฎร์ ชาติเฉลิม เพิ่มผล ชลระอุ ลูวัง กำลัทรพย์ ดับคดี ทวีสินคำ และผาดาด ซึ่งนามถนนมีความคล้องจองกันและตรงกับสภาพทำเลที่ตั้งของถนน ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ ถนนนามว่า “ชลระอุ” ซึ่งเป็นเส้นทางที่ออกจากตัวเมืองไปสู่แหล่งน้ำแร่วัดตโปทาราม หรือที่รู้จักกันในชื่อ “บ่อน้ำพุร้อนสวนสาธารณะรักษะวาริน” ในปัจจุบัน (สำนักงานจังหวัดระนอง, 2562)

- พระราชนิพนธ์จดหมายเหตุประพาสหัวเมืองปักษ์ใต้ โดยใช้พระนามแฝงว่า “นายแก้ว” ซึ่งทรงเล่าถึงบ่อ “...บ่อน้ำร้อนนั้นตั้งอยู่ริมลำธาร เป็นบ่อมีน้ำพุร้อนขึ้นมาจากพื้นและๆ แล้วตกลงไปในลำธาร ที่นั้นมีศาลเจ้าที่ชาวบ้านบอวกจินตนาการว่า ถ้าจุดประทัดฝิชอบ น้ำเดือดมากขึ้นน้ำที่พุขึ้นมานั้นร้อนจัดเท่าๆ กับน้ำต้มเดือดและใช้ได้เช่นเดียวกัน ชงน้ำชากินก็ได้ ต้มไข่นบ่อนั้นก็สุกอยู่ข้างจะดีมาก เสียแต่มายูในที่ตั้งซึ่งไปมายาก น้ำพุร้อนเช่นนี้ถ้าไปเกิดในที่สมควรจะเป็นเงินเป็นทองมาก ถ้าเป็นเมืองนอกคงจะมีผู้คิดทำที่กินน้ำและอาบน้ำขึ้นเป็นแน่ และน้ำจากบ่อนั้น ถ้ากรอกขวดปิดกระดากให้งามๆ อาจจะขายได้ราคาแพงๆ ก็ได้ สำคัญที่ต้องคิดจัดการกับหม้ออะไรสักคนหนึ่งให้บอกว่าเป็นยาแก้โรคอะไรๆ ต่างๆ ได้เท่านั้น ...ถ้าเราเกิดจัดการขายน้ำที่ระนองได้ขวดละเพียงเดียวเท่านั้น ก็จะรวยมาพอยู่แล้ว...” (สำนักงานจังหวัดระนอง, 2562)

4) ทรัพยากรทางวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี และวิถีชีวิตที่สำคัญ

4.1) วัฒนธรรม ประเพณี

- ภาษา ส่วนใหญ่เป็นภาษาถิ่นระนอง เป็นภาษาที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษดั้งเดิมในจังหวัดระนอง และได้รับอิทธิพลจากบุคคลภายนอกที่เข้ามาอาศัยตั้งรกรากในจังหวัดระนอง ส่วนใหญ่เป็นชาวจีน ฉะนั้น ในภาษาถิ่นระนอง จะมีคำภาษาจีนปะปนอยู่มาก และยังมีคำถิ่นอื่น ๆ ในภาคใต้เข้ามาผสมผสาน แต่ถ้อยคำพื้นบ้านระนองก็มียุ่จำนวนมากที่ลูกหลานระนองควรอนุรักษ์ไว้เพื่อความภาคภูมิใจในท้องถิ่นระนองและร่วมกันอนุรักษ์ บางคำอาจมีเสียงวรรณยุกต์สูงกว่าเสียงในภาษากลางบางเสียง จึงไม่ตรงกับการผันวรรณยุกต์ตามปกติ ออกเสียงคำที่มีตัวสะกดในบางคำไม่ได้ โดยเฉพาะแม่กก ออกเสียงสระโอะ ลดรูปไม่ได้ ออกเสียงควบกล้ำบางเสียงไม่ชัด (เสรี คงรัตน์, 2560)

- การแต่งกาย ก่อนปี พ.ศ. 2485 ชาวระนองแต่งกายตามแบบโบราณที่ยึดถือกันมาคือ ผู้หญิง นุ่งผ้าโจงกระเบน ผ้านดอก ห่มผ้าสไบเฉียง คนสูงอายุนิยมสวมเสื้อคอกระเช้า เสื้อกั๊กบ่าเล็ก ๆ หากไปงานพิธีหรือไปวัด จะสวมเสื้อมีแขน มีผ้าพาดบ่า หรือห่มสไบเฉียง ไว้ผมยาวเกล้ามวย สับหวีโค้ง หวีกระเช้าหมาก ต่อมาสมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้ประกาศรื้อฟื้น โดยกำหนดให้ผู้หญิยนุ่งผ้าถุง แทนนุ่งโจงกระเบน แต่ปัจจุบันหันไปนุ่งผ้าปาเต๊ะ และนุ่งกระโปรงตามแบบสากลมากขึ้น ส่วนผู้ที่มีอายุมาก ๆ ยังนิยมนุ่งผ้าโจงกระเบนตามแบบโบราณ ผู้ชายพวกข้าราชการนุ่งผ้าโจงกระเบน หรือนุ่งผ้าม่วง สวมเสื้อราชปะแตน สวมถุงน่องรองเท้าวาง ส่วนชาวบ้านที่มีฐานะดีเวลาออกงานจะนุ่งผ้าโจงกระเบน นุ่งผ้าทอมือ สวมเสื้อคอกลม เสื้อกั๊กเย็บ ผ้าขาวม้าคาดเอว คนทั่วไปจะนุ่งกางเกงขาสั้น กางเกงขาก๊วย หรือกางเกงแพรจีน คาดเข็มขัด ถ้ามีฐานะดีมักจะใช้เข็มขัดทองคำ นากหรือเงิน ทรงผมนิยมตัดผมทรงดอกกระพุ่ม หรือตัดด้านข้างศีรษะสั้นเกรียน ผมด้านบนศีรษะไว้วาว หัวแสกกลาง ปัจจุบันนิยมแต่งกายและไว้ผมตามแบบสากลทั่วไป สมัยก่อนผู้มีฐานะดีทั้งชายหญิยนิยมสวมสายสร้อยทองคำเต็มคอ สวมแหวนหลาย ๆ วง บางนิ้วอาจสวม 2-3 วง เด็ก ๆ นิยมไว้ผมจุก สวมกำไลข้อมือ ข้อเท้าซึ่งทำด้วยทองคำ นาก หรือเงิน หญิงสาวนิยมสวมกำไลข้อมือและข้อเท้าเช่นกัน ต่อมายุคเหมืองแร่ ร.ศ.109 มีการแต่งกายด้วยชุดไทย (ย่าหยา-บาบ๋า) เป็นวัฒนธรรมของหนุ่มสาวระนอง

- การกินอยู่ ชาวระนองในอดีต นิยมจัดอาหารเป็นสำรับใส่ถาดหรือใส่กระเบ (ทำด้วยไม้) หรือจัดใส่โตกผู้มีฐานะดีจะใช้โตก กินบนพื้นโดยนั่งล้อมวงรอบสำรับกับข้าว ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงและเด็กนั่งพับเพียบ คนสูงอายุนั่งชันเข่าข้างหนึ่ง ถ้าเป็นขุนนางมีฐานะก็จะมีคนคอยรับใช้ อาหารโดยทั่วไปตักใส่ถ้วยตั้งรวมในถาด โตก หรือกระเบ ตักข้าวใส่จานหรือโคม ใช้มือเปิบอาหารใส่ปาก การนั่งกับพื้นล้อมวงกินอาหารยังพบเห็นอยู่บ้างตามชนบท แต่มีจำนวนน้อยลงไปตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีสินค้าและอาหารพื้นเมืองจังหวัดระนองมากมาย

■ ยาวเย มีเฉพาะจังหวัดระนองเท่านั้น บางคนอาจจะเรียกว่า พระรามลงสรง แต่คนระนองเรียกว่า ยาวเย มีลักษณะคล้าย เต้าคั่ว อาหารทางใต้อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีส่วนผสมและรสชาติคล้าย ๆ กัน ส่วนประกอบของ ยาวเย ก็แตกต่างกันไปแต่ละสูตรใครสูตรมัน บางร้านจะไม่ใส่เนื้อสัตว์ใส่แต่เต้าหูทอดกับไข่ต้ม แต่จะมีผักคือ ผักบุ้งซอยลวก บางร้านใส่ กุ้งลวกสุก ลูกชิ้นปลาลวกสุก

ปาห่องโก๋หันขวาง กุ้งแห้งชุบแป้งทอด กว๊ายเตี๋ยเส้นใหญ่ ราดด้วยน้ำจิ้มงาดำ และซอสมะเขือเทศผสม
คลุกเคล้าให้เข้ากัน กินเป็นของว่างรสชาติเปรี้ยวฉ่ำ ๆ เค็มหน่อยๆ อร่อยดี ยาวเยิ้มรสชาติคล้ายกับเต้าหู้

- อาหารทะเลสด
- แอ้จี หรือ กุ้งทอด
- อ๋าจาดปีไ่บัก
- ปลาหมึกตุ๋นเค็ม
- ซุนเปี้ยะ
- ซาลาเปาทับหลี
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์หรือกาหยู
- ผลิตภัณฑ์อาหารทะเลแปรรูป
- กาแฟสดคั่วบด
- ผลิตภัณฑ์จากน้ำแร่
- ลูกประคบสมุนไพร
- ลอดช่องสมุนไพรหาดส้มแป้น (มีส่วนผสมผักหวาน)
- น้ำส้มเก-ล่าหาดส้มแป้น
- น้ำกาหยู
- บี ถ่าย บัก
- อาโป่ง
- ลอหมี่ปู
- ข้าวมันลือกอยอก
- ขนมข้าวอบ

- กิริยามารยาท โดยทั่วไปชาวระนองเป็นคนสุภาพอ่อนน้อม กิริยามารยาท
เรียบร้อย พุดจาไพเราะอ่อนหวาน ตามแบบฉบับของคนไทยทั่วไป ผู้น้อยต้องให้เกียรติผู้ใหญ่ เคารพ
นบนอบไม่ทำตัวเสมอท่าน เวลาเข้าหาผู้ใหญ่จะสวัสดีและก้มศีรษะ รู้จักกล่าวคำขอโทษ
ขอใจ กับบุคคลทั่ว ๆ ไป

- ประเพณีเสด็จพระแข่งเรือเริ่มจัดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2450 แต่ได้มี
การหยุดจัดไประยะหนึ่ง มาเริ่มจัดใหม่ปี พ.ศ.2523 จนถึงปัจจุบัน ประเพณีจะจัดในช่วงวันออก
พรรษา คือ ตั้งแต่วันแรมค่ำ เดือนสิบเอ็ด กิจกรรมที่สำคัญ คือ การแห่เรือพระ โดยจะมีการนำเรือมา
ตกแต่งให้สวยงาม และอัญเชิญพระพุทธรูปประดิษฐานบนเรือ แล้วแห่ไปตามลำน้ำกระบุรี นอกจากนี้
ยังมีการแข่งขันเรือประเภทต่าง ๆ เช่น ประกวดเรือยาวประเภทสวยงาม ความคิด ตลกขบขัน ประกวด

เพลงเรือ ปัจจุบันประเพณีนี้จะจัดในบริเวณแม่น้ำกระบือ ช่วงคอคอดกระ ซึ่งมีประชาชนทั้งชาวไทย และชาวพม่าตลอดจนจังหวัดใกล้เคียง ให้ความสนใจมาชมเป็นจำนวนมาก

- ประเพณีการร้องเพลงเรือเป็นประเพณีงานประเพณีเสด็จพระแข่งเรือ เพลงเรือ อำเภอกะบุรี เป็นเพลงพื้นบ้านของภาคใต้ประเภทหนึ่ง มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีลักษณะเป็นกลอนแปด หรือกลอนสี่สองวรรค ร้องเป็นภาษาท้องถิ่น คือภาษาพื้นเมืองสำเนียงปักษ์ใต้ ใช้ถ้อยคำคล้องจองกัน ท่วงทำนองเรียบง่ายฟังง่าย มีคนร้องนำเรียกว่า แม่เพลง และลูกคู่เป็นผู้รับ ลูกคู่จะมีกี่คนก็ได้ ซึ่งแตกต่างจากเพลงเรือภาคกลาง เพลงเรือในสมัยเริ่มแรก จะร้องเป็นท่วงทำนองสั้น ๆ เช่น เฮโล เฮโล สารพา สาว ๆ ไม่มาซักพระไม่ไป ฝ่ายหญิงจะร้องแก้ว่า เฮโล เฮโล สารพา หนุ่ม ๆ ไม่มาซักพระไม่ไป ต่อมาจึงได้มีวิวัฒนาการขึ้นตามลำดับ เรือลำหนึ่ง ๆ อาจจะมีผู้หญิงทั้งลำเรือหรือผู้ชายทั้งลำ หรือทั้งผู้หญิงผู้ชายอยู่ในเรือเดียวกัน สำหรับบทเพลงเรือแม่เพลงจะร้องเป็นเรื่องราว เช่น ร้องเรื่องประวัติงานเสด็จพระแข่งเรือ ประวัติการลอยกระทง ชมโฉมสตรี เกี่ยวพาราสี ผากรัก ตัดพ้อต่อว่า ชมความงามตามธรรมชาติ ชมเรือพระ ชมผู้นำท้องถิ่น บทเพลงเชิญชวนคนลงเรือพาย เชิญชวนให้ละเว้นอบายมุข ฯลฯ เวลาพายเรือไปเทียบคู่กับเรือลำอื่น ก็อาจจะมีการโต้คารมกันระหว่างเรือสองลำ โดยผลัดกันร้องผลัดกันรับ ร้องโต้ตอบ ร้องแก้กัน ทำให้คนที่พายเรือสนุกสนาน เพลิดเพลินไม่เหนื่อย เกิดความสามัคคีกลมเกลียวกัน นอกจากนั้นการร้องเพลงเรือทำให้มีจังหวะทำนอง ในการโยกตัวและความพร้อมเพรียงในการพายดูแล้วสวยงาม

- งานปิดทองพระถ้ำพระขยางค์ ที่อำเภอกะบุรี จัดขึ้นในช่วงเทศกาลตรุษจีนของทุกปี

- งานกาหุ เป็นงานประกวดพืชผลและจำหน่ายผลิตผลทางเกษตร จัดในช่วงปลายเดือน มีนาคมของทุกปี

- งานเปิดเมืองระนอง ท่องอันดามัน เป็นงานเปิดเทศกาลท่องเที่ยวของจังหวัด จัดในช่วง

- งานประเพณีถือศีลกินผัก (กินเจ) ศาลเจ้าต่ายเต๊อเยี เทพแห่งสุขภาพ เริ่มงานตั้งแต่วันเก้าไยไฉ่ฮัก ตามปฏิทินจีนซึ่งจะตรงกับเดือนไทยประมาณเดือนตุลาคมของทุกปี ซึ่งจะมีการจัดงาน ด้วยกัน 9 วัน 9 คืน

- งานอาบน้ำเพ็ญระนอง คือ การอาบน้ำแร่ในคืนวันเพ็ญ มีพิธีกรรมอาบน้ำเพ็ญ เสกน้ำพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ จัดขึ้นในวันเพ็ญเดือน 12 ของทุกปี

- การลอยพรกพร้าว เพื่อขอบคุณพระแม่คงคาและขอพรเพื่อความสุขในชีวิต

4.2) ศาสนา ประชากรจังหวัดระนอง นับถือศาสนาพุทธคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 85.36 ศาสนาอิสลามร้อยละ 14.42 ศาสนาคริสต์ร้อยละ 0.20 และศาสนาซิกข์ร้อยละ 0.01 (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง, 2559)

4.3) วิถีชีวิต

- วิถีชีวิตชุมชนบ้านเกาะหาดทรายดำตำบลหงาว เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ของชาวประมงพื้นบ้านที่อาศัยอยู่ ปากแม่น้ำของเขตพื้นที่สงวนชีวมณฑลโลก
- วิถีชีวิตชุมชนในพื้นที่ตำบลม่วงกลวง เช่น กลุ่มมุสลิมโฮมสเตย์กลุ่มเรือประมงพื้นบ้าน กลุ่มเยาวชนอาสาสมัครและมัคคุเทศก์ท้องถิ่น
- วิถีชีวิตชุมชนหมู่บ้านซาลาเปา หมู่บ้านทบหลีสุริยวงศ์มีแผงร้านค้าซาลาเปาของชุมชนอยู่ตลอด สองฝั่งทาง
- วิถีชีวิตชุมชนบ้านเขาฝาชีหมู่บ้านชายแดนไทย-พม่า มีแม่น้ำสามสายของไทยและพม่ามาบรรจบกัน เป็นพื้นที่ประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
- วิถีชีวิตชุมชนประมงพื้นบ้านโฮมสเตย์บ้านหาดทรายดำ ตำบลหงาว อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
- วิถีชีวิตชุมชนบ้านเกาะเหลา ตำบลปากน้ำ “หมู่บ้านสะอาด บรรยากาศดี ดำานกะปิอร่อย เขตชีวมณฑลชุมชนชาวเล”
- วิถีชีวิตชุมชนพหุวัฒนธรรม (บ้านหมอลำ ตำบลในวงใต้ อำเภอละอุ่น) “วัฒนธรรมพื้นที่ราบสูง สนับสนุนคนในชุมชนมีส่วนร่วม รู้รักสามัคคีมีคุณธรรม”
- วิถีชีวิตคนร่อนแร่ ตำบลหาดส้มแป้น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง หาดส้มแป้นขึ้นชื่อว่าเป็น “หาดไร้เงา ชุมชนงามสาว ดินขาวมากมาย พ่อท่านคล้ายศักดิ์สิทธิ์ แดนเนรมิตรระนองแสนอ่อน” ชุมชนบ้านหาดส้มแป้น ตั้งอยู่บนที่ราบหุบเขา มีทิวทัศน์ที่สวยงาม อากาศร่มรื่นโอบล้อมด้วยภูเขาทั้งสี่ด้าน มีวัฒนธรรมการถ่ายทอดวิถีชีวิตผ่านการแสดงพื้นบ้านระบำร่อนแร่และผลิตภัณฑ์เซรามิกบ้านหาด ส้มแป้น รวมถึงที่ชุมชนหาดส้มแป้นนี้ยังมีทรัพยากรป่าไม้ ภูเขา น้ำตกและลำธารที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์เอาไว้
- กลุ่มชุมชนสองร้อยปีบ้านเกาะคณทีตำบลปากน้ำ “มาจอโป้” เทพผู้นำทางวัฒนธรรม จินฮกเกี้ยน หลากหลายวิถี
- วิถีชีวิตเกษตรพอเพียง ฟาร์มสเตย์ บ้านไร่ไอรุณ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง เป็นต้นแบบความสร้างสรรค์และพอเพียง
- วิถีชีวิตเกษตรกรอินดี้ ก้องวัลเลย์ เรียนรู้วิธีการปลูกกาแฟ ตลอดจนการคัดความโดดเด่นของกาแฟก้องวัลเลย์ คือ การคัดเมล็ดกาแฟด้วยมือ ที่ยังคงรักษากลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ของโรบัสต้าและรสชาติรวมถึงความหวานของเมล็ดกาแฟไว้ได้ ทำให้เมล็ดกาแฟโรบัสต้าที่หลายๆ คนคิดว่าเข้มและขม กลับกลายเป็นรสชาติที่กลมกล่อม จึงทำให้กาแฟของ ก้องวัลเลย์ ได้ส่งขายไปทั่วโลก

4.4) การละเล่น และศิลปะการแสดง

- มโนราห์เด็กตำบลบางน้ำจืด “เชื่อมต่อการท่องเที่ยวเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมของหมู่บ้าน”

- รำวงคนระวีบ้านระวี ตำบลบางพระเหนือ “อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยสร้างรายได้สร้างความสามัคคีสร้างสุขภาพกาย-ใจ”

- ศิลปะดนตรีพื้นบ้าน ระบำคอชูเสียง หนังสือคน รำมโนราห์ ลิเกป่า ลิเกฮูลู เพลงบอก

- ระบำร่อนแร่ แสดงถึงเรื่องราววิถีชีวิตของชาวบ้านที่มีอาชีพหาแร่ ในตำบลหาดส้มแป้น อำเภอมะนัง จังหวัดระนอง

- การเล่นสะบ้า สะบ้าเป็นการเล่นของไทยสมัยโบราณ เหตุที่เรียกว่า สะบ้าก็เพราะนำเอาลูกสะบ้า มาเป็นเครื่องมือในการเล่นลูกสะบ้ามีเปลือกแข็ง มีลักษณะกลม ขนาดสะบ้าเท่าหัวเข่าคน แบนแต่ตรงกลางนูน ล้อได้ดี การเล่นจะต้องมีลูกหนึ่งตั้งไว้ ระยะจากลูกตั้งถึงที่ตั้งกะประมาณ 6 เมตร ผู้เล่นจะเล่นทีละคนก็ได้ แบ่งออกเป็นสองฝ่าย ผู้เล่นจะต้องเล่นตามมาตรการที่กำหนดไว้ คือ ตั้งต้นด้วยบทที่ง่ายที่สุดคือ การล้อ เรียกว่า อีล้อคือ ผู้เล่นอยู่ที่เส้นตั้งต้น แล้วล้อลูกสะบ้าให้ไปใกล้กับลูกตั้งที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วรีบตะครุบไว้ ถ้าเกินลูกตั้งไปถือว่าตาย ต้องให้อีกฝ่ายหนึ่งลงมือเล่นแทน แต่ถ้าตะครุบได้ เลื่อนมาตรงลูกตั้งแล้วใช้นิ้วดีดให้ลูกตั้งเรียกว่า ยิง ถ้ายังไม่ถูก ต้องถือว่าตาย และเปลี่ยนให้อีกฝ่ายหนึ่งเล่น ถ้าลูกก็ขึ้นบทต่อไป คือ เอาลูกสะบ้าไว้ที่คอแล้วดีดให้ล้อ ใช้วิธีเดียวกัน ถ้าใครยิงลูกเป้าหมายก็ได้ขึ้นบทต่อไป ถ้าผิดหรือลูกสะบ้าออกนอกวงก็ต้องให้อีกฝ่ายหนึ่งเล่นต่อไป ถ้าเป็นการเล่นหมู่ ผู้ที่ยิงลูกอาจไล่ผู้ที่ยิงไม่ถูกได้คือ ยิงแทนผู้ที่ยิงไม่ถูก เป็นการช่วยผู้ที่ยิงร่วมชุด แต่ถ้าใครล้อเลยเขตเรียกว่าเนา ก็ต้องตายทั้งชุดคือต้องยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเล่นต่อไปเป็นการฝึกการรวมหมู่พวกได้ดี

- การละเล่นกาหยงขับโฮยง โดยไทยพลัดถิ่นหมู่บ้านเกาะสินไห กาหยงหรือศิลปะเป็นการแสดงของผู้ชายมุสลิมท้องถิ่นทางภาคใต้ของไทยที่ดัดแปลงมาจากศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าประกอบจังหวะเสียงโทนและปี่ชวาใช้เล่นในงานรื่นเริงและพิธีมงคล การเต้นรำพร้อมคำร้องที่ร้องตามความถนัดของแต่ละบุคคลคือการละเล่นขับโฮยงหรือร้องเงี้ยวที่เคลื่อนไหวโดยใช้เท้า มือ และลำตัวในการรำรำ

- เพลงเมืองระนอง

- เพลงเรือ จังหวัดระนอง
- เพลงบอก อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
- เพลงระนอง ชุดปักษ์ใต้
- เพลงแหลมสน
- เพลงเที่ยวระนอง

- เพลงจังหวัดระนอง
- เพลงเรacockระนอง
- เพลงถ้ำพรขยงค์
- เพลงธิดากาหุ
- เพลงถนนคนระนอง
- เพลงคอชูเจียง
- เพลงโกมาชุม
- เพลงพระที่นั่งรัตนรังสรรค์
- เพลงคิดถึงระนอง
- เพลงหาดส้มแป้น

2.5.3 โครงสร้างพื้นฐาน

1) ถนน

1.1) ถนนสายประวัติศาสตร์ จำนวน 10 สาย ซึ่งได้รับพระราชทานนามจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้แก่ ท่าเมือง เรืองราษฎร์ ชาติเฉลิม เพิ่มผล ชลระอุ ลูว์ง กำลัทรพย์ ดับคดี ทวีสินค้ำ และ ผาดาด

1.2) ถนน 4 เลน เส้นทางระนอง-ชุมพร

1.3) ทางหลวงหมายเลข 4006 เส้นทางระนอง-หลังสวน

1.4) ทางหลวงหมายเลข 4 เส้นทางชุมพร-ระนอง-ตะกั่วป่า

2) ท่าอากาศยานระนองตั้งอยู่ที่ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง เป็นท่าอากาศยานในสังกัดกรมท่าอากาศยาน กระทรวงคมนาคม มีลานจอดเครื่องบิน 4 ช่องทาง วิ่งยาว 2,000 เมตร

2.1) เที่ยวบิน DD7312 ออกจากกรุงเทพฯ (ดอนเมือง) เวลา 06:05 น. ถึงท่าอากาศยานระนอง เวลา 07:15 น.

2.2) เที่ยวบิน DD7318 ออกจากกรุงเทพฯ (ดอนเมือง) เวลา 16:45 น. ถึงท่าอากาศยานระนอง เวลา 18:10 น.

2.3) เที่ยวบิน DD7313 ออกท่าอากาศยานระนอง เวลา 08:00 น. ถึงกรุงเทพฯ (ดอนเมือง) เวลา 09:10 น.

2.4) เที่ยวบิน DD7319 ออกท่าอากาศยานระนอง เวลา 18:45 น. ถึงกรุงเทพฯ (ดอนเมือง) เวลา 20:10 น.

2.5) เที่ยวบิน FD3140 ออกจากกรุงเทพฯ (ดอนเมือง) เวลา 11:40 น. ถึงท่าอากาศยานระนองเวลา 13:05 น.

2.6) เที่ยวบิน FD3141 ออกจากท่าอากาศยานระนอง เวลา 13:40 น. ถึง กรุงเทพฯ (ดอนเมือง) เวลา 14:55 น.

2) การขนส่ง

2.1) รถโดยสารสาธารณะ กรุงเทพฯ-ระนอง วันละ 14 เที่ยว

2.2) เรือโดยสารระหว่างประเทศเมียนมาร์

2.3) เรือโดยสารข้ามเกาะ

3) ระบบสาธารณูปโภค ประกอบด้วย ไฟฟ้า ประปา อินเทอร์เน็ต สัญญาณโทรศัพท์

2.5.4 สถานบริการเพื่อสุขภาพ

1) ที่พัก

1.1) โรงแรมทินดี ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง มีบริการ อ่างอาบน้ำร้อน, ห้องฟิตเนส, ซาวน่า, สระว่ายน้ำกลางแจ้ง, สปา และน้ำแร่ ณ บริเวณที่พัก

1.2) โรงแรมน้ำใสเขาสวย รีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ตกแต่งในแบบธรรมชาติ บรรยากาศเงียบสงบ มีน้ำแร่สำหรับอาบให้บริการในห้องพัก

1.3) โรงแรมเดอะบลูสกาย รีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง จังหวัดระนอง อยู่ท่ามกลางป่าชายเลนริมทะเลสุดเงียบสงบ ให้ความรู้สึกคล้ายกับมัลดีฟส์เมืองไทย บรรยากาศเงียบ สงบ ริมหาด เหมาะแก่การพักผ่อนกับธรรมชาติทางชายหาดที่เงียบสงบตัวที่พักเน้นใช้วัสดุธรรมชาติ เพื่อให้กลมกลืนกับท้องทะเลและป่าชายเลน ภายในห้องพักตกแต่งอย่างเรียบง่าย แต่ให้ความรู้สึกที่อบอุ่นผ่อนคลาย

1.4) บ้านไร่ไอรุณ ฟาร์มสเตย์ ตั้งอยู่ที่อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง เป็น ฟาร์มสเตย์ที่เรียบง่าย สงบ ร่มรื่น ผสมผสานกับการใช้ชีวิตแบบเกษตรกร

1.5) ก้องวัลเลย์ ตั้งอยู่ที่อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง โฮมสเตย์ที่อยู่กลางสวน กาแฟ สัมผัสธรรมชาติที่เงียบ สงบ การทำสมาธิ โยคะรีทริท การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตเกษตรอินทรีย์ที่ไร่กาแฟก้องวัลเลย์

1.6) โตนเพชร กิโนเอร์ กาเด็น ตั้งอยู่ที่ตำบลราชกรูด อำเภอเมือง จังหวัดระนอง เป็นที่พักในสวนดิดล้าธาร มีบ้านหลากหลายสไตล์ ตัวบ้านพักและพื้นที่โดยรอบห้อมล้อมไปด้วยต้น ปาล์ม และสวนผลไม้ ให้บรรยากาศธรรมชาติร่มรื่น เงียบ สงบ เหมาะแก่การพักผ่อน หนีความวุ่นวายจากสิ่งแวดล้อมด้านนอก การทำสมาธิ การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ เราเน้นวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

1.7) บ้านในหมง Treehouse ตั้งอยู่ที่ตำบลบางนอน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง โฮมสเตย์เล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ต้นไม้ และลำธารใส ที่จะพาเราไปสัมผัสกับบรรยากาศดี ๆ ใช้ชีวิตกันแบบสโลว์ไลฟ์ ไม่ต้องรีบร้อน เสน่ห์ของบ้านหมง ที่ทำให้ใครหลายคนต้องหลงรัก ก็คือมีความ

เป็นส่วนตัว เงียบสงบ ร่มรื่น ที่พัสดุใกล้กับ ห้องพัสดุไซน์เก้ ธรรมชาติและธารน้ำเย็นที่ไหล เหมาะกับการใช้ธรรมชาติบำบัด

1.8) The Hidden Resort & Restaurant ตั้งอยู่ที่ตำบลบางนอน อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่พัสดุใกล้กับที่หลบซ่อนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติของสวนไม้และป่าเขาเขียวขจีภายในเมืองระนอง มีความเงียบ สงบ ทำให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและน่าพักผ่อน ใกล้ ๆ พักติดกับคลองสายเล็ก ๆ จึงยังทำให้ผู้มาเยือนได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติแบบใกล้ชิด

1.9) บ้านในวงโฮมสเตย์ ตั้งอยู่ที่ตำบลในวงเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง โฮมสเตย์กลางใจป่า หมู่บ้านในวงล้อมของขุนเขา สัมผัสธรรมชาติที่เงียบสงบ พร้อมวิถีชีวิตแบบพหุวัฒนธรรม และเกษตรกรรมสวนทุเรียน และสวนมังคุด

1.10) โรงแรมฟาร์มเฮ้า ตั้งอยู่ที่ตำบลบางนอน อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่มีบริการอาหารเช้าเป็นเมนูอาหารท้องถิ่นที่เน้นผักพื้นบ้าน และเมนูพื้นบ้าน

1.11) บ้านพักบ่อน้ำร้อนพรรั้ง ตั้งอยู่ที่บ้านพรรั้ง ตำบลบางริน อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่พัสดุท่ามกลางธรรมชาติและบ่อน้ำร้อน

1.12) B.C. Badin Resort ตั้งอยู่ที่ตำบลปากน้ำ อำเภอมือง จังหวัดระนอง บริการบ้านพักไม้ทรงไทย บรรยากาศดี เป็นส่วนตัว ติดทะเล วิวฝั่งพม่า

1.13) ร่มไม้ริมน้ำ รีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ ตำบลบางริน อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่พัสดุท่ามกลางธรรมชาติที่แสนสงบ บรรยากาศผ่อนคลาย บริการห้องพักวิวสวน และวิวริมน้ำ อยู่ใกล้บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน

1.14) บ้านเชิงเขา รีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษม ตำบลบางริน อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่พัสดุสบาย ๆ ท่ามกลางธรรมชาติ ไม่ไกลจากตัวเมือง บรรยากาศร่มรื่น และล้อมรอบด้วยธรรมชาติ เงียบสงบเป็นส่วนตัว พร้อมกับวิวทิวทัศน์ของภูเขา

1.15) เพชร ระนอง @ทาวน์ ตั้งอยู่ที่ถนนทิวสินคำ ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอมือง จังหวัดระนอง การออกแบบห้องพักสี่พาสเทลหรือสีโทนอ่อน เพื่อความสบายตาสบายใจ ใช้เวลาอยู่ในห้องได้นาน ๆ มีบริการนวดผ่อนคลาย

1.16) The White Village Ranong Resort ตั้งอยู่ที่ ตำบลหวาง อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่พัสดุขาวล้อมรอบด้วยสวนร่มรื่นรายล้อมด้วยบรรยากาศธรรมชาติร่มรื่น

1.17) The Iconic Hotel ตั้งอยู่ที่ ถนนท่าเมือง ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอมือง จังหวัดระนอง ที่พัสดุใจกลางเมืองระนอง บรรยากาศภายในที่พักร่มรื่นเย็นสบายแนวธรรมชาติ รายล้อมด้วยดอกไม้ต้นไม้นานาพรรณ เป็นที่พักสไตล์บูติก

1.18) ธารศิลา รีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ ตำบลบางรื่น ถนนเพชรเกษม อำเภอเมือง จังหวัดระนอง รีสอร์ทสไตล์ธรรมชาติ ตั้งอยู่ริมคลองหาดส้มแป้น มีจักรยานให้เช่าปั่นชมวิวและออกกำลังกายยามเช้า

1.19) บ้านแหลมนาว โฮมสเตย์ ตั้งอยู่ที่ตำบลนาคา อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง โฮมสเตย์แบบเรียบง่ายตามวิถีชุมชนคนริมเล สัมผัสวิถีชีวิตชาวมุสลิม เป็นชุมชนที่ไม่ใช่เกาะแต่ไม่มีถนน และไฟฟ้าเข้าไม่ถึง บ้านแหลมนาวมีบ้านไม้ก่หลังคาเรือน ใช้เวลาเดินทางจากท่าเรือไปที่บ้านแหลมนาว ประมาณ 10 นาที ภาพของแสงอาทิตย์ยามเช้าส่องกับน้ำทะเล ทุก ๆ นาที ที่ดวงอาทิตย์เริ่มขึ้นมา จะเห็นภาพความสวยงามที่แตกต่างกัน เป็นที่พักที่เงียบสงบ เหมาะแก่การพักผ่อนแบบปราศจากสิ่งรบกวน

1.20) โฮมสเตย์บ้านทะเลนอก ตั้งอยู่ที่ตำบลกำพวน อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง เป็นหมู่บ้านชาวประมงดั้งเดิมที่ได้ทำการท่องเที่ยวเชิงนิเวศเพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติ มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 20 ไร่ เป็นหมู่บ้านที่ตั้งติดกับทะเลฝั่งอันดามัน หมู่บ้านยังล้อมรอบไปด้วยป่าชายเลน ลากอวนขายหัดหรือตกปลาในทะเลก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณสัมผัสถึงวิถีของชาวประมงที่ผูกพันกับธรรมชาติ

1.21) โฮมสเตย์ม่วงกลาง ตั้งอยู่ที่ตำบลม่วงกลาง อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง ชุมชนมุสลิมเก่าแก่ของจังหวัดระนองหรือที่ใครๆ รู้จักกันในชื่อชุมชนมุสลิมบ้านม่วงกลาง ประกอบอาชีพประมง เลี้ยงปลากะชัง เป็นอีกแห่งหนึ่งที่ประสบภัยสึนามิมาก่อน

2) สถานบริการด้านสุขภาพ

2.1) ราชาวดี ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลระนอง อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ให้บริการนวดเพื่อสุขภาพ สปา บริการแช่น้ำแร่ร้อน (ธาราบำบัด) การนวดตามธาตุเจ้าเรือน การนวดเพื่อรักษาอาการ ศูนย์ออกกำลังกาย (Fitness)

2.2) ธารินฮอตสปริง ตั้งอยู่ที่ ตำบลบางรื่น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการแช่น้ำแร่ร้อน (ธาราบำบัด) อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และนวดเพื่อสุขภาพ

2.3) น้ำนองฮิตสปา ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการแช่น้ำแร่ร้อน (ธาราบำบัด) สปา และนวดเพื่อสุขภาพ

2.4) บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน ตั้งอยู่บริเวณสวนสาธารณะรักษะวาริน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการแช่น้ำแร่ร้อน โยคะร้อน นวดเพื่อสุขภาพ

2.5) น้ำพุร้อนพรั้ง ตั้งอยู่ที่บ้านพรั้ง ตำบลบางรื่น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการแช่น้ำแร่ร้อน สลบน้ำแร่เย็น แบบธรรมชาติ ที่พัก และไข่ออนเซ็น

2.6) บ่อน้ำร้อนพรุหลุมพลี ตั้งอยู่ที่บ้านทุ่งยอ ตำบลบางรื่น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาบน้ำแร่ร้อน (ตักอาบ)

2.7) บ่อน้ำร้อนหาดยาย ตั้งอยู่ที่ตำบลบางพระเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง บริการแช่น้ำแร่ร้อน และการศึกษาธรรมชาติ

2.8) บ้านสุขภาพ NA TA WAN ตั้งอยู่ที่ตำบลมะมู อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง บริการสปาสมุนไพร จำหน่ายสมุนไพรเพื่อสุขภาพ อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

3) ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

3.1) ห้องอาหารโรงแรมฟาร์มเฮ้า ตั้งอยู่ที่ตำบลบางนอน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารท้องถิ่นที่เน้นผักพื้นบ้าน และเมนูพื้นบ้าน

3.2) ร้านรัชชาฟาร์ม ตั้งอยู่ที่ตำบลบางรีน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากผักไฮโดรโปนิคส์

3.3) ร้าน Sunny Side Up ตั้งอยู่ที่ถนนกำลังทรัพย์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มมังสวิรัต

3.4) The Hidden Garden Restaurant ตั้งอยู่ที่ตำบลบางนอน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารเครื่องดื่มที่หลากหลายเมนู แต่ทุกเมนูเน้นเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ

3.5) ร้านอาหารคูนลิ้น ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

3.6) J&T Restaurant ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

3.7) Ranong Hideaway Restaurant ตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มนานาชาติ อาหารไทย เพื่อสุขภาพ

3.8) ร้านอาหาร ถอดรองเท้า (โรงกลวง) ตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

3.9) ร้านบรวโน้ ตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง บริการอาหารนานาชาติ

3.10) ร้านบ่อโยก ตั้งอยู่ที่อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ เน้นผักพื้นบ้าน

3.11) ร้านท่าเรือ ตั้งอยู่ที่ตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ เน้นกุ้งแม่น้ำ

3.12) ก้องวัลเลย์ ตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ เน้นกาแฟเพื่อสุขภาพ ซาลาเปาทอด

3.13) ร้านริมคลอง ตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ เน้นกุ้งแม่น้ำ ผักพื้นบ้าน

3.14) บ้านไร่ไอรุณ ที่ตั้งตำบลกะเปอร์ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

3.15) ร้านน้องเมย์ ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษมตร อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้าน

3.16) ร้านบางจาก ตั้งอยู่ที่ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้าน

3.17) ร้านใบกล้วย ตั้งอยู่ที่ถนนเพชรเกษมตร อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้าน

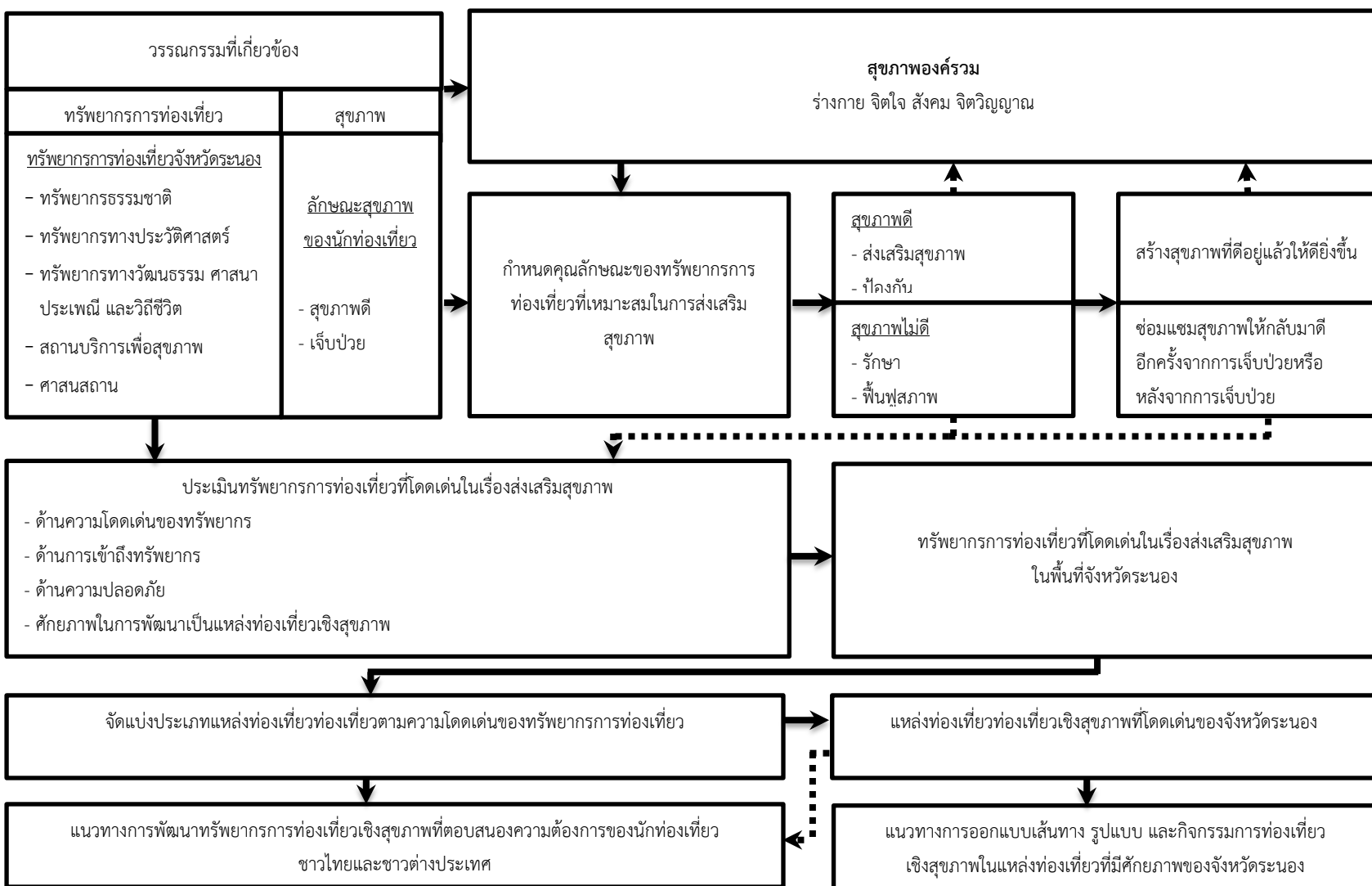
3.18) ร้านคนเล ตั้งอยู่ที่ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้าน

3.19) ARiS @suksamran ตั้งอยู่ที่อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มมุสลิม

3.20) ตัสนีม ฮาลาลฟู้ด ตั้งอยู่ที่อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มมุสลิม

3.21) ครวสุขสำราญ ตั้งอยู่ที่อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านทางภาคใต้

ด้วยความหลากหลายทางทรัพยากร ลักษณะภูมิประเทศที่โอบล้อมด้วยภูเขา และลักษณะภูมิอากาศที่ชุ่มฉ่ำด้วยสายฝนตลอดระยะเวลา 8 เดือน ประกอบกับจำนวนประชากรที่ไม่แออัดและหนาแน่นจนเกินไป จึงทำให้ระนองมีเสน่ห์ของความเป็นเมืองเล็กที่เงียบสงบ อีกทั้งอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิต มีจำนวนน้อยที่สุดในประเทศ แสดงให้เห็นว่าประชาชนในจังหวัดระนองมีสุขภาพที่ดีด้วยวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติ อาจสรุปได้ว่า ทรัพยากรการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง สามารถแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ 1) ทรัพยากรธรรมชาติ 2) ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ 3) ทรัพยากรทางประเพณีและวิถีชีวิต 4) ทรัพยากรทางศาสนสถาน 5) ทรัพยากรประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ทรัพยากรประเภทผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ศึกษาทรัพยากรที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองต่อไป ดังจะได้กล่าวไว้ในบทที่ 4



ภาพที่ 2.5 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

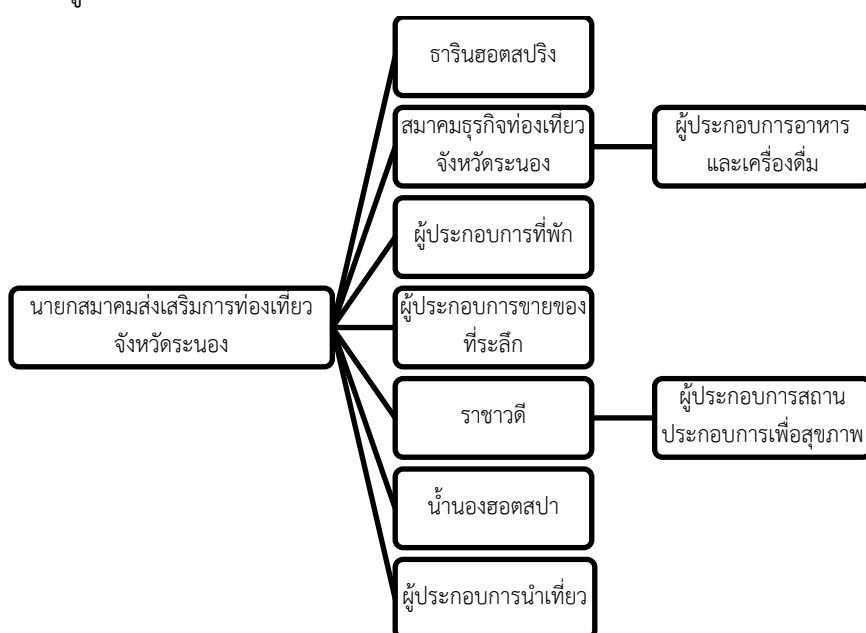
การดำเนินการวิจัย

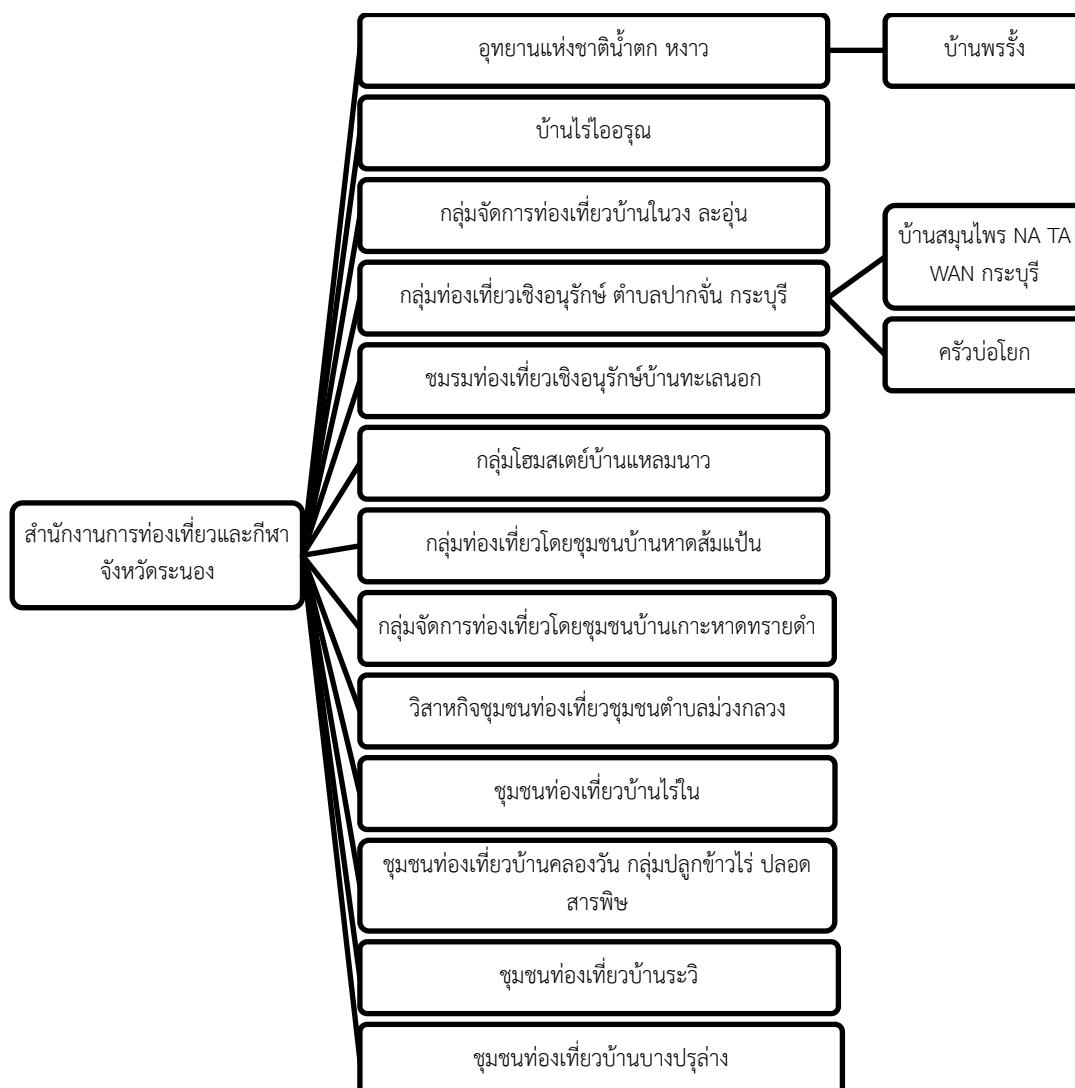
การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคูณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง รวมถึงเพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง และเสนอแนะแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

3.1.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ประกอบด้วย 1) สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง 2) สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอลล์ (Snowball sampling) โดยเริ่มจากสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง เพื่อเสนอกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าของทรัพยากรการท่องเที่ยวของแต่ละอำเภอในพื้นที่จังหวัดระนอง เพื่อให้มาซึ่งข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนอง





ภาพที่ 3.1 การสุ่มตัวอย่างแบบสโนว์บอลล์ (Snowball sampling)
ที่มา: นักวิจัย

3.1.2 แหล่งข้อมูล ได้แก่

- 1) วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1)

3.1.3 ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 13 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของ

แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประกอบด้วย

- 1) มัคคุเทศก์จำนวน 1 คน คือ นายกสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง
- 2) ตัวแทนเจ้าของทรัพยากร สถานที่ละ 1 คน
- 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อมจำนวน 1 คน คือ ตัวแทนจากศูนย์วิจัยป่าชายเลนจังหวัดระนอง
- 4) นักวิชาการด้านการท่องเที่ยวจำนวน 3 คน คือ อาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ อาจารย์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย อาจารย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- 5) ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 3 คน คือ ตัวแทนจากโรงเรียนสอนนวดบ้านตาล ไฮ-เลเวล เวลเนส นายกสมาคมแพทย์แผนไทยเพชรบุรี-ประจวบคีรีขันธ์ ตัวแทนจากชมรมผู้ดำเนินการสปาไทย
- 6) ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว จำนวน 3 คน คือ ตัวแทนจากสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง ตัวแทนจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานจังหวัดชุมพร ตัวแทนจากสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง
- 7) ผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยว จำนวน 1 คน คือ นายกสมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง

3.1.4 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง ประกอบด้วย สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง หอการค้าจังหวัดระนอง สมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง มัคคุเทศก์ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสถานบริการเพื่อสุขภาพหน่วยงานภาครัฐ และเจ้าของทรัพยากรในพื้นที่จังหวัดระนองที่มีความโดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง (ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 และข้อที่ 4)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง และเพื่อให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง

3.2.2 แบบประเมินประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่น ซึ่งเป็นการให้ค่าคะแนนแบบประมาณค่า (Rating scale) ตั้งแต่ 1-5 คะแนน ในแต่ละตัวชี้วัด คะแนน 1 หมายถึง ค่าคะแนนต่ำมาก และค่า 5 หมายถึง

ค่าคะแนนสูงมาก และคะแนน 0 หมายถึง ไม่มีคะแนนและไม่นำมาคำนวณเป็นค่าต่ำสุด จากนั้นนำมาคำนวณเป็นค่าร้อยละและแบ่งช่วงชั้น ดังนี้

85-100	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูงมาก
80-84.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูง
75-79.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพปานกลาง
70-74.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อย
ต่ำกว่าร้อยละ 70	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อยมาก

และนำค่าการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในระดับปานกลางขึ้นไปจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

3.3.3 การประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการประเมินคุณภาพ และหาแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ตามความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 และ 4

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยแบบประเมินทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่ใช้ในโครงการวิจัยนี้ได้รับการตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานของเครื่องมือ โดยเครื่องมือเชิงปริมาณจะใช้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ในการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) และนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจแก้ไขไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้ในการวิจัยจริงจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

ตารางที่ 3.1 แสดงกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง			ประเภทเครื่องมือ	การทดสอบเครื่องมือ
	แหล่งข้อมูล	จำนวน (คน)	วิธีการสุ่มตัวอย่าง		
วัตถุประสงค์ข้อที่ 1	ตัวแทนสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดระนอง	1	สโนว์บอล	แบบสัมภาษณ์	ความสอดคล้องของเนื้อหา
	นายกสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยว จังหวัดระนอง	1	สโนว์บอล	แบบสัมภาษณ์	ความสอดคล้องของเนื้อหา
	ตัวแทนชุมชน/เจ้าของทรัพยากร	25	เจาะจง	แบบสัมภาษณ์	ความสอดคล้องของเนื้อหา
รวม		27			
วัตถุประสงค์ข้อที่ 2	นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว	3	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
	ผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อม	1	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
	ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ	3	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
	ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว	3	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
	ผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยว	1	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
	มัคคุเทศก์อาชีพ	1	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
	ตัวแทนชุมชน/เจ้าของทรัพยากร	1	เจาะจง	แบบประเมิน	ความเชื่อมั่น
รวม		13			
วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 และวัตถุประสงค์ข้อที่ 4	ตัวแทนสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดระนอง	3	เจาะจง	การประชุมแบบมี ส่วนร่วม	ความสอดคล้องของเนื้อหา

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง			ประเภทเครื่องมือ	การทดสอบเครื่องมือ
	แหล่งข้อมูล	จำนวน (คน)	วิธีการสุ่มตัวอย่าง		
	ตัวแทนสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด ระนอง	1			
	ตัวแทนสำนักงานประชาสัมพันธ์ จังหวัดระนอง	1			
	ตัวแทนโรงเรียนละอุ่นวิทยา	1			
	ตัวแทนโรงเรียนพิชัยรัตนาคาร	1			
	ตัวแทนโรงเรียนสตรีวิทยา	1			
	ตัวแทนโรงพยาบาลระนอง	1			
	ตัวแทนสำนักงานตำรวจท่องเที่ยว จังหวัดระนอง	1			
	ตัวแทนการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดชุมพร	1			
	ตัวแทนอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว	1			
	ตัวแทนเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะนาสัก	1			
	ตัวแทนอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง	1			

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง		ประเภทเครื่องมือ	การทดสอบเครื่องมือ
	แหล่งข้อมูล	จำนวน (คน)	วิธีการสุ่มตัวอย่าง	
	ตัวแทนสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติ	1		
	และสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง			
	ตัวแทนสำนักงานการปฏิรูปที่ดิน	1		
	จังหวัดระนอง			
	องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง	1		
	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน	1		
	ล่องแพแลชายแดน			
	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน	1		
	บ้านในวง			
	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวหาดส้ม	1		
	แป้น			
	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวม่วงกวง	1		
	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวบ้าน	1		
	แหลมनाव			
	ตัวแทนกลุ่มการจัดการการท่องเที่ยว	1		
	ล่องแพแลลัปสิงธาร			

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การวิจัย	กลุ่มตัวอย่าง			ประเภทเครื่องมือ	การทดสอบเครื่องมือ
	แหล่งข้อมูล	จำนวน (คน)	วิธีการสุ่มตัวอย่าง		
	ตัวแทนจากธาริณระนองฮอทสปริง	1			
	ตัวแทนจากบริษัทนำเที่ยวทริปปี้ลอาร์ทัวร์	1			
	ตัวแทนจากโรงเรียนบ้านตาลสपा	1			
	แอนด์เวลเนส				
	ตัวแทนจากบริษัทพลเพลส	1			
	ตัวแทนจากร้าน J&T	1			
	ตัวแทนจากโรงแรมเขาสวยน้ำใส	1			
	ตัวแทนจากนํ้านองฮอตสपा	1			
	ตัวแทนจากโรงแรมฟาร์มเฮ้าส์	1			
	ตัวแทนจากร้านคูนลิน	1			
	นายกสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยว	1			
	จังหวัดระนอง				
	นายกสมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัด	1			
	ระนอง				
	หอการค้าจังหวัดระนอง	1			
รวม		35			

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) แบบตัวต่อตัว และทรัพยากรประเภทสถานบริการหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีคุณลักษณะที่ทำให้ร่างกายเกิดความสุข และมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม เป็นคุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพใน 4 ประเด็น ประกอบด้วย ความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพ ความสามารถในการป้องกันสุขภาพ ความสามารถในการรักษาสุขภาพ และความสามารถในการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งหัวหน้าโครงการและผู้ช่วยวิจัยได้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของจังหวัดระนองทั้ง 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอกระบุรี อำเภอละอุ่น อำเภอเมือง อำเภอกะเปอร์ และอำเภอสุขสำราญ ที่มีทรัพยากรการท่องเที่ยวกระจายอยู่ทั่วพื้นที่ของจังหวัดระนอง และบันทึกข้อมูลด้วยการบันทึกเสียง การจดบันทึกแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง และการบันทึกภาพนิ่ง โดยมีการคัดกรองทรัพยากรการท่องเที่ยวเบื้องต้น ดังนี้

- 1) ผ่านเกณฑ์มาตรฐานแหล่งท่องเที่ยว
- 2) สถานบริการเพื่อสุขภาพ ต้องเป็นไปตามพระราชบัญญัติสถานบริการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559
- 3) ร้านอาหารต้องผ่านการรับรองมาตรฐานอาหารสะอาด รสชาติอร่อย
- 4) ที่พักต้องผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่พักเพื่อการท่องเที่ยว หรือมาตรฐานโฮมสเตย์ไทย
- 5) ทรัพยากรประเภทประเพณี วิถีชีวิต คัดกรองโดยรางวัลที่ได้รับเกี่ยวกับการจัดการการท่องเที่ยว หรือการยอมรับในสังคม

3.1.2 การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบประเมินเก็บข้อมูลเพื่อประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่ความโดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นผู้ร่วมประเมิน ซึ่งประเมินจากทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีคุณลักษณะเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ที่เป็นผลมาจากการศึกษาในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ทั้ง 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอกระบุรี อำเภอละอุ่น อำเภอเมือง อำเภอกะเปอร์ และอำเภอสุขสำราญ กำหนดการดำเนินการระหว่างเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม พ.ศ. 2562

3.1.3 การเก็บรวบรวมจากเอกสารเกี่ยวกับทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง ผลการศึกษาเกี่ยวกับทรัพยากรในพื้นที่จังหวัดระนอง และสังเคราะห์คุณลักษณะที่เหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ และความโดดเด่นของทรัพยากรแต่ละประเภท เพื่อนำมาเป็นข้อมูลอ้างอิงในการศึกษาครั้งนี้

3.4 การวิเคราะห์ และตรวจสอบข้อมูล

3.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การหาสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย คำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

3.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบตัวต่อตัว ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

3.4.3 การตรวจสอบข้อมูล

- 1) ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้การตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
- 2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ โดยใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพแบบสามเส้า (Triangulation) สำหรับตรวจสอบข้อสรุปและตีความผลการวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ โดยใช้นักวิจัยอื่นมาวิเคราะห์ข้อมูลเดียวกัน เพื่อเปรียบเทียบว่าผลที่ได้จะยืนยันหรือขัดแย้งกันหรือไม่อย่างไร และใช้ข้อมูลเดียวกันแต่วิเคราะห์จากมุมมองทางทฤษฎีที่แตกต่างกัน

3.5 การแปลผลข้อมูล: เกณฑ์ และการให้ความหมาย

3.5.1 การแปลผลข้อมูลเชิงปริมาณ กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยโดยแบ่งระดับเป็นค่าช่วงชั้น 5 ระดับ เพื่อแปลผลค่าการมีส่วนช่วยในการจัดแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยว จำนวนเป็นค่าร้อยละและแบ่งช่วงชั้น ดังนี้

85-100	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูงมาก
80-84.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพสูง
75-79.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพปานกลาง
70-74.99	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อย
ต่ำกว่าร้อยละ 70	=	มีความโดดเด่น/ศักยภาพน้อยมาก

และนำค่าการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในระดับปานกลางขึ้นไป จัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

3.5.2 การแปลผลข้อมูลเชิงคุณภาพ กำหนดรหัสอย่างเป็นระบบและจัดแสดงอย่างดีแล้วเป็นข้อมูลที่ “พูด” หรือ “ให้สัมภาษณ์” อย่างเป็นเรื่องเป็นราวได้ สามารถบอกเรื่องราวได้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร และหาข้อสรุป ตีความ และตรวจสอบว่าข้อสรุปและสิ่งที่ตีความออกมานั้นถูกต้องหรือใช้ได้เพียงใด ก่อนที่จะนำเสนอผลการวิจัยต่อไปโดยดำเนินการตามขั้นตอนและกำหนดอักษรย่อแสดงกลุ่มของผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

CBT (Community - Based Tourism)	คือ กลุ่มการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน
G (Government)	คือ ส่วนราชการ
O (Owner)	คือ ผู้ประกอบการ
A (Association)	คือ สมาคม

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง ที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ผลการวิจัยตอนที่ 1 การศึกษาลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง

จากการศึกษาเชิงเอกสารพบคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง คือ ทรัพยากรนั้นจะต้องทำให้นักท่องเที่ยวมีความรู้สึกทางบวก ผ่าน “ความรู้สึกสงบ” โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 มิติ ที่ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์ จนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ อันได้แก่ 1) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) 2) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการป้องกันสุขภาพ (Prevention) 3) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการรักษาสุขภาพ (Curative) 4) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) โดยวิเคราะห์จำแนกทรัพยากรได้ ดังนี้

1. ทรัพยากรธรรมชาติ

1.1 ทรัพยากรน้ำ จากการศึกษาพบว่า จังหวัดระนอง มีทรัพยากรน้ำที่สำคัญอยู่ 5 ชนิด ได้แก่ น้ำแร่ น้ำฝน น้ำตก น้ำทะเล และแม่น้ำลำธาร ทรัพยากรน้ำที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ มี 3 ชนิด ได้แก่ น้ำแร่ น้ำตก และแม่น้ำลำธาร ทั้งนี้ จากการศึกษา พบว่า น้ำฝนในพื้นที่จังหวัดระนอง ปี พ.ศ.2558 (ปีที่ทำการตรวจสอบ) ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภค ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งอาจมีสาเหตุเนื่องจากการปนเปื้อนสภาวะแวดล้อมในระหว่างเก็บตัวอย่างน้ำฝน และผลการติดตามตรวจสอบ ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง จำเป็นต้องมีการเก็บตัวอย่างทดสอบเป็นประจำตามหลักการแพร่กระจาย โดยธรรมชาติในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ทุก 3 เดือน / 6 เดือน / 1 ปี) และในส่วน of น้ำทะเล เป็นทรัพยากรน้ำที่ต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่สามารถนำมาช่วยในการส่งเสริมสุขภาพได้โดยตรง ซึ่งจะได้กล่าวไว้ในทรัพยากรธรรมชาติ ประเภทชายหาดหรือเกาะ ซึ่งทรัพยากรน้ำ 3 ชนิด ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ น้ำแร่ น้ำตก และแม่น้ำ ลำธาร จะได้สรุปไว้ดังนี้

1.1.1 น้ำแร่ พบน้ำแร่ร้อนในจังหวัดระนอง 4 แห่งที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ 1) สวนสาธารณะรักษะวาริน 2) บ้านพรัง 3) พรุหลุมพลี 4) ชาริน ฮอทสปริง



ภาพที่ 4.1 บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน

ผลการศึกษาบ่อน้ำร้อนรักษะวาริน

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) บ่อน้ำพุร้อนรักษะวาริน
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Raksa warin hot spring
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน
4. สถานที่ตั้ง ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ เทศบาลเมืองระนอง
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นบ่อน้ำร้อนซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินี้มีอยู่ 3 บ่อ คือ บ่อพ่อ บ่อแม่ และบ่อลูก ทั้ง 3 บ่อ มีอุณหภูมิสูงประมาณ 65 องศาเซลเซียส น้ำพุร้อนแห่งนี้ได้รับการ

วิเคราะห์จากกรมวิทยาศาสตร์บริการว่าประกอบด้วยแร่ธาตุ ที่สำคัญ และเป็นแหล่งเดียวในประเทศไทยที่ไม่มีสารกำมะถันเจือปนอยู่เลย จึงทำให้ไม่มีกลิ่นของกำมะถันและมีความบริสุทธิ์ สามารถดื่มได้จากแหล่งกำเนิด โดยไม่ต้องผ่านการกลั่นกรองใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งมีอยู่เพียงไม่กี่แห่งในโลก นอกจากนี้ยังถือเป็นน้ำบริสุทธิ์ จึงเป็นแหล่งหนึ่ง ที่นำไปผ่านพิธีพุทธาภิเษก ทำน้ำศักดิ์สิทธิ์เพื่อใช้เป็นน้ำพระพุทธมนต์ในพระราชพิธีฉลองพระชนมพรรษาครบ 5 รอบของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภายในบริเวณบ่อน้ำร้อนมีบริการอาบน้ำแร่บำบัดรักษาสุขภาพ ผ่อนคลาย ความเมื่อยล้า ด้วยการบำบัดจากน้ำแร่ รวมถึงบริการแช่เท้าฟรีเพื่อผ่อนคลาย

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณที่ตั้งบ่อน้ำพุร้อนรักษะวาริน มีผู้คนอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงเพียงเล็กน้อย ปริมาณการจราจรไม่ติดขัด จำนวนนักท่องเที่ยวมีไม่มาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำพุร้อน เป็นพื้นที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากมีสภาพเป็นเมือง มีการปรับเปลี่ยนสภาพทรัพยากรเพื่อส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ เช่น โยคะร้อน การแช่ตัว แช่เท้า และการนวดผ่อนคลายการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก พบผู้ใช้ประโยชน์ในพื้นที่มาก มีการใช้เวลานานมาก และมีการบริการขนส่งมวลชน

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ ปัจจุบันมีการก่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับผู้ใช้บริการมากขึ้น เช่น พื้นที่ในการแช่เท้า แช่ตัว ลานร้อน เป็นต้น แต่ยังคงความเป็นบ่อน้ำพุร้อนที่สำคัญ 3 บ่อ คือ บ่อพ่อ บ่อแม่ และ บ่อลูกสาว

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะในพื้นที่

11. ความปลอดภัย เกิดอุบัติเหตุจากการใช้ทรัพยากร คือ การลงแช่น้ำในช่วงเวลาที่อุณหภูมิสูง (ระหว่างเวลา 11.00-15.00 น.) โดยแช่นานจนเกินไป ทำให้มีอาการแสบร้อนบริเวณผิวหนัง ซึ่งเป็นอุบัติเหตุที่ไม่ร้ายแรง พบ 1 ครั้ง ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

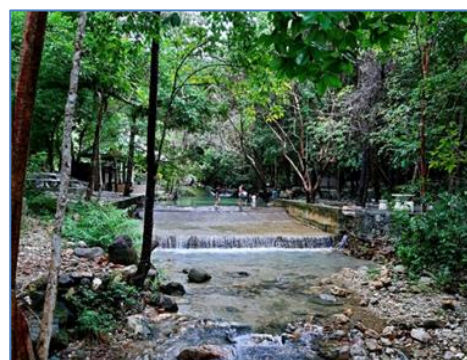
- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ สวนรุกขชาติรักษะวาริน วัดตโปทาราม สถานบริการเพื่อสุขภาพ น้ำองฮอตสปา ร้านอาหารคันทัน และจุดจำหน่ายของที่ระลึก

- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการให้ทรัพยากร ส่วนบริเวณที่เป็นพื้นที่ของเอกชน มีค่าใช้จ่ายท่านละ 40 บาท ช่วงเวลาในการเปิดให้บริการระหว่าง 05.00 - 21.00 น. และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการใช้บ่อน้ำพุร้อนคือตลอดทั้งปี แต่ในช่วงฤดูร้อน อุณหภูมิจะสูงกว่าปกติเล็กน้อย เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด ระหว่างเวลา 11.00 - 15.00 น. แต่ไม่ส่งผลกระทบกับการใช้บริการ

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางถนนชลระอุ และการเดินทางโดยรถไม้ 2 แถว สายสีฟ้า (ตลาดสดเทศบาล-รอบเมือง) เริ่มให้บริการตั้งแต่เวลา 05.00-18.00 น. ราคา 15 บาท ตลอดสาย และหลัง 18.00 น. ราคา 20 บาท

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ 1) การส่งเสริม เนื่องจากช่วยการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน น้ำและน้ำแร่ร้อนช่วยขับสารพิษ และสิ่งสกปรกออกจากชุมชน ออกมาในรูปแบบเหงื่อ จึงเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่ดี ส่งผลให้ผิวใส เปล่งปลั่ง สุขภาพ ใบน้ำอ่อนเยาว์ขึ้น 2) การป้องกัน เนื่องจากช่วยลดการทำงานของกระดูกข้อต่อซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูกข้อต่อที่บริเวณสะโพก หมอนรองกระดูก หัวเข่า ข้อเท้า โดยทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวของเราไว้ตลอดทั้งวันในขณะที่เราใช้ชีวิตไปกับการทำงาน การเคลื่อนไหว

ร่างกาย การเดิน ยืน นั่ง การออกกำลังกาย กระตุกข้อต่อของเราต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง ขณะที่เราแช่น้ำร้อนในอ่างจะช่วยทำให้กระดูกข้อต่อได้พักผ่อนคลาย จากคุณสมบัติของน้ำที่มีแรงพยุงตัว เข้ามาทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวแทนข้อต่อไว้ 3) การฟื้นฟู เนื่องจากการแช่น้ำร้อนช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยจากกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายรู้สึกดีแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายจิตใจ ช่วยให้รู้สึกสงบขึ้น ทำให้สบายผิว และสบายตัว และ 4) การรักษา ช่วยกายภาพบำบัด โดยวิธีธาราบำบัด สำหรับผู้ป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิต ระบบกระดูกและข้อ บ่อน้ำพุร้อนร้อนรักษะวาริน เป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การแช่น้ำแร่ร้อน (ทุกวัน) โยคะร้อน (วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 8.00 เป็นต้นไป) การนวดผ่อนคลาย บริเวณคอ บ่า ไหล่ และเท้า (ทุกวัน) พิธีอาบน้ำเพ็ญ (ในวันเพ็ญเดือน 12 ของทุกปี) ประเพณีอาบน้ำแร่ (เดือนเมษายนของทุกปี)



ภาพที่ 4.2 แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรรั้ง

ผลการศึกษาแหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรรั้ง

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรรั้ง
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Pongrang hot spring
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ่อน้ำร้อนพรรั้ง
4. สถานที่ตั้ง ตำบลบางรื่น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง

5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว

6. ความโดดเด่นที่มี เป็นบ่อน้ำร้อนอยู่ในพื้นที่หุบเขาล้อมรอบ มีลำธารและสายน้ำธรรมชาติใสสะอาดไหลผ่าน มีสะพานไม้ข้าม และน้ำในลำธารแห่งนี้ นอกจากเป็นลำน้ำธรรมชาติแล้ว นั้นยังมีน้ำแร่ไหลผสมในลำคลองได้รับการดูแลและรักษาความสะอาดจากอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว มีเส้นทางเดินเชื่อมแต่ละจุดกิจกรรม มีบ่อน้ำที่กักเก็บน้ำแร่ร้อน 1 บ่อใหญ่ กับ 2 บ่อเล็ก มีตาน้ำพุร้อน ที่ออกจากชอกหินอยู่ทั่วบริเวณ ซึ่งเป็นบ่อน้ำร้อนธรรมชาติ และ บ่อน้ำซีเมนต์ประมาณ 5 บ่อ และ น้ำร้อนที่ซึมออกมาจากผิวดินกระจายเป็นแอ่ง ถึง 13 ตาน้ำ มีเชือกกันน้ำลำธารที่ไหลมาจากเขา สี ของน้ำเขียวใส อุณหภูมิน้ำระหว่าง 45-60 องศาไม่มีกลิ่นกำมะถันและก๊าซไข่เน่า บ่อน้ำร้อนแห่งนี้ สามารถต้มไข่ได้ด้วยน้ำแร่ร้อนนานถึง 18 ชั่วโมง สามารถแช่เท้า สบอาบลา ชิมใช้น้ำแร่ เล่นน้ำ ฝาย น้ำล้น เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวเป็นพื้นที่การดูแลของอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว จึงไม่มีผู้คนอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง มีเพียงแต่บริเวณทางเข้าที่เป็นหมู่บ้าน จัดสรรแต่ไม่หนาแน่น ปริมาณการจราจรไม่ติดขัด จำนวนนักท่องเที่ยวมีไม่มาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของ ทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำพุร้อน พื้นที่พัฒนา สภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคง สภาพเดิม โอกาสในการพบเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นสูง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยว มาก และสามารถใช้น้ำพุร้อนในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ การปฏิสัมพันธ์ กับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น การได้สัมผัสกับธรรมชาติ มีโอกาสได้ทดลองทักษะของตนเองในการประกอบ กิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่ การแช่น้ำแร่ร้อนสลับน้ำเย็น สบอาบลา เป็นต้น

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ ปัจจุบันมีการก่อสร้าง สิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับผู้ใช้บริการมากขึ้น เช่น พื้นที่ในการแช่เท้า แช่ตัว ที่พัก จุดจำหน่าย อาหารและเครื่องดื่มสวัสดิการ เป็นต้น แต่ยังคงความเป็นธรรมชาติ ที่สงบ เงียบ เหมาะแก่การพักผ่อน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะในพื้นที่

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุหรือภัยธรรมชาติ และภัยจากสัตว์ร้ายในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ บ้านพักรับรอง วัดพรรั้ง

- การจัดการ มีค่าธรรมเนียมการเข้าใช้บริการ ชาวต่างชาติ ผู้ใหญ่ 100 บาท ชาวต่างชาติ เด็ก 50 บาท ชาวไทย ผู้ใหญ่ 20 บาท ชาวไทย เด็ก 10 บาท เปิดให้บริการทุกวัน ระหว่างเวลา 06.30 - 16.30 น. และตลอดปี

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางจากตัวจังหวัดระนองไปตามทางหลวงหมายเลข 4 ทางทิศใต้ และการเดินทางโดยรถสองแถวไม้ ท่าฉาง - ระนอง และรถสองแถวไม้ กะเปอร์ - ระนอง

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ 1) การส่งเสริม เนื่องจากช่วยการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน น้ำและน้ำแร่ร้อนช่วยขับสารพิษ และสิ่งสกปรกออกจากรูขุมขน ออกมาในรูปแบบเหงื่อ จึงเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่ดี ส่งผลให้ผิวใสเปล่งปลั่ง ภูมิสุขภาพ ใบหน้าอ่อนเยาว์ขึ้น 2) การป้องกัน เนื่องจากช่วยลดการทำงานของกระดูกและข้อต่อซึ่งเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูกข้อต่อที่บริเวณสะโพก หมอนรองกระดูก หัวเข่า ข้อเท้า โดยทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวของเราไว้ตลอดทั้งวันในขณะที่เราใช้ชีวิตไปกับการทำงาน การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน ยืน นั่ง การออกกำลังกาย กระดูกข้อต่อของเราต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง ขณะที่เราแช่น้ำร้อนในอ่างจะช่วยให้กระดูกข้อต่อได้พักผ่อน จากคุณสมบัติของน้ำที่มีแรงพยุงตัว เข้ามาทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวแทนข้อต่อไว้ 3) การฟื้นฟู เนื่องจากการแช่น้ำแร่ร้อนช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยจากกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายรู้สึกดีแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายจิตใจ ช่วยให้รู้สึกสงบขึ้น ทำให้สบายผิว และสบายตัว และ 4) การรักษา ช่วยกายภาพบำบัด โดยวิธีธาราบำบัด สำหรับผู้ป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิต ระบบกระดูกและข้อ เป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การแช่น้ำแร่ร้อน การเล่นน้ำในลำธาร สปาปลา ใช้น้ำแร่ เครื่องดื่มสมุนไพร และที่พัก



ภาพที่ 4.3 บ่อน้ำแร่ร้อนพญานาค

ผลการศึกษาน้ำแร่ร้อนพรหมพลี

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) บ่อน้ำแร่ร้อนพรหมพลี
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Phu loom pee hot spring
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ่อน้ำร้อนพรหมพลี
4. สถานที่ตั้ง ตำบลบางริน อำเภอมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ เทศบาลเมืองบางริน
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นบ่อน้ำอุ่นก่อซีเมนต์เป็นบ่อน้ำรูปแปดเหลี่ยม จำนวน 1 บ่อ ความยาวแต่ละด้านของแปดเหลี่ยมยาว 2 เมตร สูงจากผิวดิน 80 เซนติเมตร ไม่มีสาหร่าย น้ำร้อนในบ่อไหลล้นออกมานอกบ่อ และที่ฐานของบ่อตลอดเวลา น้ำร้อนมีลักษณะใสสะอาดสามารถมองเห็นรอยแตกที่ก้นบ่อ ซึ่งเป็นบริเวณที่น้ำพุออกมา ไม่มีกลิ่นกำมะถันและก๊าซไข่เน่า พบก๊าซพุขึ้นมากับน้ำพุร้อนน้อยมาก อุณหภูมิของน้ำอยู่ที่ประมาณ 44 องศา เอกลักษณะของบ่อนี้คือ ใช้สำหรับการตากอาบเท่านั้น ไม่มีบริการแช่ตัวหรือแช่เท้า สังเกตจากภาชนะที่ใช้ตากอาบมีความหลากหลาย พร้อมมีการเจาะรูใต้ภาชนะ เพื่อป้องกันการจมน้ำ ส่วนใหญ่คนในชุมชนจะใช้บริการอาบน้ำตอนเช้าและตอนเย็น เป็นวิถีชุมชนอย่างแท้จริง
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวเป็นที่ตั้งของชุมชน แต่มีเพียงเล็กน้อย จึงมีผู้คนอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงไม่มาก ปริมาณการจราจรไม่ติดขัด จำนวนนักท่องเที่ยวมีน้อยมาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำพุร้อน พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ สภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นต่ำ พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น และสามารถใช้เวลายานในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อากาศ ใกล้เคียงธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ ปัจจุบันมีการก่อสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับผู้ใช้บริการเล็กน้อย แต่ยังคงความเป็นธรรมชาติ ที่สงบเงียบ เหมาะแก่การอาบนำยามเย็น
10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะในพื้นที่
11. ความปลอดภัย ไม่เหมาะกับการใช้บริการยามค่ำคืน เนื่องจากไม่มีการกำหนดระยะเวลาในการให้บริการ ไม่มีหน่วยงานหรือผู้ดูแลอยู่ในบริเวณพื้นที่
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ธาริน ฮอทสปริง
 - การจัดการ ไม่มีค่าธรรมเนียมการเข้าใช้บริการ ไม่มีระยะเวลาเปิดปิด สามารถใช้ทรัพยากรดังกล่าวได้ตลอดปี มีห้องน้ำบริการ แต่ขาดผู้ดูแลอย่างจริงจัง

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางจากตัวเมืองจังหวัด ะนองไปตามทางหลวงหมายเลข 4 ทางทิศใต้ และการเดินทางโดยรถสองแถวไม้ ท่าฉาง - ะนอง และรถสองแถวไม้ กะเปอร์ - ะนอง และเดินทางประมาณ 800 เมตร

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ 1) การส่งเสริม เนื่องจากช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน น้ำและน้ำแร่ร้อนช่วยขับสารพิษ และสิ่งสกปรก ออกจากชุมชน ออกมาในรูปแบบเหงื่อ จึงเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่ดี ส่งผลให้ผิวใส เปล่งปลั่ง ภูมิสุขภาพ ใบหน้าอ่อนเยาว์ขึ้น 2) การป้องกัน เนื่องจากช่วยลดการทำงานของกระดูกและข้อต่อซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูกข้อต่อที่บริเวณสะโพก หมอนรองกระดูก หัวเข่า ข้อเท้า โดยทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวของเราไว้ตลอดทั้งวันในขณะที่เราใช้ชีวิตไปกับการทำงาน การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน ยืน นั่ง การออกกำลังกาย กระดูกข้อต่อของเราต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง ขณะที่เราแช่น้ำร้อนในอ่างจะช่วยให้กระดูกข้อต่อได้พักผ่อน จากคุณสมบัติของน้ำที่มีแรงพยุงตัว เข้ามาทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวแทนข้อต่อไว้ 3) การฟื้นฟู เนื่องจากการแช่น้ำแร่ร้อนช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยจากกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายรู้สึกดีแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายจิตใจ ช่วยให้รู้สึกสงบขึ้น ทำให้สบายผิว และสบายตัว และ 4) การรักษา ช่วยกายภาพบำบัด โดยวิธีธาราบำบัด สำหรับผู้ป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิต ระบบกระดูกและข้อ เป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การอาบน้ำแร่ร้อน การสนทนา แลกเปลี่ยนกับคนในพื้นที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ



ภาพที่ 4.4 ธาริน ฮอต สปริง

ผลการศึกษา ชาริน ฮอต สปริง

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) บ่อน้ำแร่ร้อน ชาริน ระนอง ฮอทสปริง
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) TARYN Ranong Hotspring
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก ชาริน ฮอท สปริง น้ำตก 16 ราง
4. สถานที่ตั้ง ตำบลบางรีน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ เอกชน คุณอิสสรียา เศรษฐวิทยากานนท์
6. ความโดดเด่นที่มี ตั้งอยู่บริเวณเชิงเขา เป็นบ่อน้ำแร่ที่มีน้ำใส ไหลล้นก้ามมะถัน อีกทั้งอุดมด้วยแร่ธาตุซิลิกา, โพแทสเซียม, ไบรคาบอเรนต, ซัลเฟอร์, ฟลูออไรด์ และแคลเซียม โดยคุณสมบัติและประโยชน์ของแร่ธาตุดังกล่าว คือช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิว, ช่วยปรับความสมดุลของร่างกาย, ช่วยลดสารที่เป็นพิษต่อผิว, ช่วยปกป้องผิวจากการแอนต็อกซิแด้นท์, ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ แต่ต้องมีการอาบน้ำแร่เป็นประจำ และใช้ระยะเวลาประมาณหนึ่งถึงจะเห็นผล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 โซน คือ โซนส่วนตัว หรือ โซนใน เป็นบ่อน้ำร้อนที่มีอยู่ด้วยกัน 5 บ่อ มีอุณหภูมิของน้ำ อยู่ที่ 41.8 องศา กับ บ่อน้ำแร่โซนนอก ซึ่งเป็นบ่อน้ำเย็นและร้อนผสมกัน อุณหภูมิอยู่ที่ 25 องศา มีบริการชุดเปลี่ยนสำหรับแช่น้ำทั้งชายหญิง มีครบทั้งตะกร้าใส่ของ ชุดเปลี่ยน ผ้าเช็ดตัว และน้ำแร่ 1 ขวด ไว้ให้บริการสำหรับแช่น้ำ ซึ่งมีแนวคิด “สถานีเติมความสุขให้ชีวิต” โดย สุขกาย ด้วยบริการน้ำแร่ร้อนบริสุทธิ์จากแหล่งธรรมชาติภายในพื้นที่ อุณหภูมิพอเหมาะเฉลี่ย 41.8 องศา อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ให้ผู้มาเยือนได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ท่ามกลางธรรมชาติแบบส่วนตัวสุขใจ หมายถึง การบริการพื้นที่พักผ่อนบริเวณส่วนกลาง พร้อมลิ้มรสอาหารและเครื่องดื่มที่คัดสรรมาโดยเฉพาะในบรรยากาศเงียบสงบเพื่อให้นักท่องเที่ยวได้เติมความสุข อย่างแท้จริง
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวเป็นที่ตั้งของชุมชน แต่มีเพียงเล็กน้อย จึงมีผู้คนอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงไม่มาก ปริมาณการจราจรไม่ติดขัด จำนวนนักท่องเที่ยวมีไม่มาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำพุร้อน เป็นพื้นที่พัฒนาแล้ว มีการก่อสร้างอาคาร สระว่ายน้ำ อ่างบริการแช่น้ำแร่ มีการปรับเปลี่ยนสภาพทรัพยากรเพื่อส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการ และการพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อความสะอาดเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว แต่มีความเป็นส่วนตัว
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการดัดแปลงก่อสร้างเพิ่มเติม เป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่พัฒนาแล้ว แต่มีที่ความสงบ เงียบ และเป็นส่วนตัว เหมาะแก่การพักผ่อน
10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะในพื้นที่
11. ความปลอดภัย ไม่มีอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้ายในพื้นที่ ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ บ่อน้ำพุร้อนพลุหลุมพลี น้ำตก 16 ราง

- การจัดการ อัตราค่าบริการ หากเป็นบ่อโซนส่วนตัวอยู่ที่ 150 บาทต่อคน โซนด้านนอก ราคาอยู่ที่ 80 บาทต่อคน และเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี คิดค่าบริการ 60 บาท หรือใครสนใจอยากใช้บริการ ประจำ ทางบ่อมีให้สมัครเป็นสมาชิก โดยรายเดือน ค่าบริการ 900 บาท และสมาชิกรายปี 9,000 บาท เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00 - 21.00 น.

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางจากตัวเมืองจังหวัด ระนอง ไปตามทางหลวงหมายเลข 4 ทางทิศใต้ และการเดินทางโดยรถสองแถวไม้ ท่าฉาง - ระนอง และ รถสองแถวไม้ กะเปอร์ - ระนอง และเดินทางประมาณ 1 กิโลเมตร

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ 1) การส่งเสริม เนื่องจากช่วยการ ไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบ อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน น้ำและน้ำแร่ร้อนช่วยขับสารพิษ และสิ่งสกปรกออกจากรูขุม ขน ออกมาในรูปแบบเหงื่อ จึงเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตที่ดี ส่งผลให้ผิวเปลี่ยนแปลงปลั่งดูมีสุขภาพดี ใบหน้าอ่อนเยาว์ขึ้น 2) การป้องกัน เนื่องจากช่วยลดการทำงานของกระดูกข้อต่อซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญของ ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูกข้อต่อที่บริเวณสะโพก หมอนรองกระดูก หัวเข่า ข้อเท้า โดยทำหน้าที่รับ น้ำหนักตัวของเราไว้ตลอดทั้งวันในขณะที่เราใช้ชีวิตไปกับการทำงาน การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน ยืน นั่ง การออกกำลังกาย กระดูกข้อต่อของเราต้องทำงานอย่างต่อเนื่อง ขณะที่เราแช่น้ำร้อนในอ่างจะช่วยทำ ให้กระดูกข้อต่อได้พักผ่อน จากคุณสมบัติของน้ำที่มีแรงพุงตัว เข้ามาทำหน้าที่รับน้ำหนักตัวแทนข้อต่อ ไขว้ 3) การฟื้นฟู เนื่องจากการแช่น้ำแร่ร้อนช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยจากกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายรู้สึกดีแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายจิตใจ ช่วยให้รู้สึกสงบขึ้น ทำให้สบายผิวและสบายตัว 4) การ รักษา ช่วยกายภาพบำบัด โดยวิธีธาราบำบัด สำหรับผู้ป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิต ระบบกระดูกและข้อ เป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สังคม และด้านจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริม สุขภาพได้แก่ การแช่น้ำแร่ร้อน การออกกำลังกายว่ายน้ำในสระน้ำแร่ การนวดผ่อนคลาย ผลิตภัณฑ์ สเปย์น้ำแร่ อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และที่พักที่มีบริการน้ำแร่ร้อนในห้องพัก

1.1.2 แม่น้ำ ลำธาร จากการศึกษาทรัพยากรเกี่ยวกับแม่น้ำ ลำคลองที่มีความ เหมาะสมต่อสุขภาพ จังหวัดระนอง พบว่า มีภูมิประเทศเป็นป่าเขาและมีฝนตกชุก จึงเกิดแม่น้ำลำ คลองและแหล่งน้ำผิวดินจำนวนมาก แต่แม่น้ำ ลำธารที่มีความเหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ แม่น้ำกระบุรี และคลองลัดโนด แหล่งน้ำผิวดินส่วนใหญ่เกิดจากการทำอุตสาหกรรมเหมืองแร่ ในอดีต ทุกแหล่งที่ตั้งของแม่น้ำมีธรรมชาติ 2 ฟัง สามารถสัมผัสความเป็นธรรมชาติแบบบริสุทธิ์

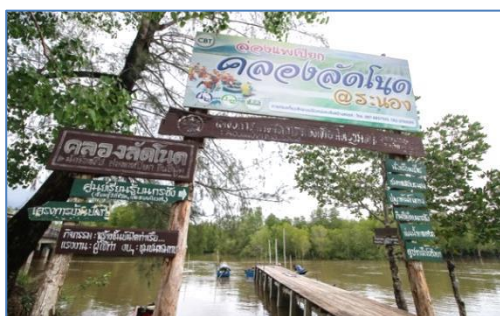


ภาพที่ 4.5 แม่น้ำกระบือ

ผลการศึกษาแม่น้ำกระบือ

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) แม่น้ำ กระบือ
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Lam Nam Kraburi National Park
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก คลองปากจั่น/แม่น้ำจั่น
4. สถานที่ตั้ง ตำบลปากจั่น อำเภอกระบือ จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ อุทยานแห่งชาติลำน้ำกระบือ
6. ความโดดเด่นที่มี แม่น้ำสายนี้มีลักษณะพิเศษทางภูมิประเทศที่เป็นเอกลักษณ์ เรียกว่า สะพานทะเล หมายถึงบริเวณปากแม่น้ำมีระยะห่างระหว่างฝั่งทั้งสองค่อย ๆ ขยายกว้างออกไปจนเป็นอ่าว อันเกิดจากแผ่นดินมีการยุบตัวลง มีอิทธิพลน้ำเค็มจากทะเลเข้าไปได้ สองฝั่งแม่น้ำจึงมีสภาพนิเวศแบบป่าชายเลนไปตลอดจนถึงเขตอำเภอละอุ่น บริเวณปากคลองละอุ่นจึงเริ่มเป็นบริเวณที่แม่น้ำมีความกว้างเป็นปกติ โดยมีความกว้างสุด 6 กิโลเมตร เป็นพรมแดนธรรมชาติระหว่างประเทศไทยกับประเทศพม่า มีความยาวตลอดสายประมาณ 60 กิโลเมตร เป็นแม่น้ำ 2 แผ่นดิน แต่ต้องอาศัยกิจกรรมทางการท่องเที่ยว เพื่อสร้างความรู้สึทางบวก
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวเป็นที่ตั้งของชุมชน แต่มีเพียงเล็กน้อย จึงมีผู้คนอาศัยอยู่ในบริเวณริมคลองสองฝั่ง ปริมาณการจราจรไม่ติดขัด จำนวนนักท่องเที่ยวมีไม่มาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นแม่น้ำ พื้นที่กึ่งสนโดชใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยว และสามารถใช้พายุดยานในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสนโดชปานกลางอิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน
10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะในพื้นที่

11. ความปลอดภัย พบภัยธรรมชาติ 1 ครั้ง ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ คอคอดกระ
 - การจัดการ มีค่าใช้จ่ายในการดำเนินกิจกรรมทางการท่องเที่ยวราคา 350 บาท/คน รวมอาหารและน้ำดื่ม เวลาให้บริการ 2 รอบ 10.00 - 12.30 น. และ 14.00-16.00 น. ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน
 - การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางจากจังหวัดชุมพร-จังหวัดระนองไปตามทางหลวงหมายเลข 4
 - คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ และวัฒนธรรมคนริมน้ำสองประเทศ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การล่องแพชมธรรมชาติ และวัฒนธรรม ริมฝั่ง 2 ประเทศ พร้อมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การหุงข้าวแบบเฉพาะของคนในพื้นที่ ซึ่งมีความหอมหวานเพราะใส่ข้าวโนไบไม้ คือ ใบเถาโนไบไม้ในท้องถิ่น จากนั้นนำใส่กระบอกไม้ไผ่เผาด้วยไฟอ่อนๆ รับประทานบนแพ กิจกรรมไหว้พระทำบุญ



ภาพที่ 4.6 คลองลัดโนด

ผลการศึกษาคล่องลัดโนด

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) คล่องลัดโนด
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) -
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก คล่องลัดโนด
4. สถานที่ตั้ง ตำบลม่วงกลวง อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ กลุ่มการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนคล่องลัดโนด ฟาร์มสเตย์
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นทรัพยากรที่มีความอุดมสมบูรณ์ ต้องมีกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้กับนักท่องเที่ยว ประกอบด้วย นั่งเรือฟรีชมระบบนิเวศน์ป่าชายเลน ปลูกต้นไม้โกงกาง กินอาหารซีฟู้ดบนกระชัง ล่องแพเปือก เล่นน้ำทะเลแหวก ชมวิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้าน การเลี้ยงปูน้ำม การหาหอย หาดู หาดปลา และหาหูกุ้งเคย อีกทั้งยังมีซากเรือโรตึงยาอพยพที่ได้ทิ้งซากเรือไว้ในคล่องลัดโนด ที่นี่จะเป็นอาหารทะเลที่สดและหาได้จากในคล่องลัดโนดของชาวบ้านที่นี่ยังมีแบบวันต่อวัน การเดินทางแสนจะสะดวก เพราะตั้งอยู่บนเส้นทางสายเพชรเกษม-อุทยานแห่งชาติแหลมสน ห่างจากตัวเมืองระนองเพียง 45 กม. กิจกรรมเที่ยวได้ทั้งปี แม้ช่วงมรสุมในหน้าฝนก็ไม่ใช่อุปสรรคที่จะมาทำกิจกรรมที่นี่ยัง รูปแบบกิจกรรมจะเป็นแบบ วัน เดย์ ทริป มาเช้า กลับเย็น การจัดการจะบริหารจัดการภายใต้โครงการ การจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน “คล่องลัดโนด ฟาร์มสเตย์” กิจกรรมล่องแพเปือก เล่นน้ำทะเลแหวก ที่สันหลังปั้งกือ และล่องแพเปือก ชมวิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้าน การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง พร้อมทั้งชมชุมชนไร่แผ่นดิน
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวเป็นที่ตั้งของชุมชน แต่มีเพียงเล็กน้อย จึงมีผู้คนอาศัยอยู่ในบริเวณริมคลองสองฝั่ง ปริมาณการจราจรไม่ติดขัด จำนวนนักท่องเที่ยวมีไม่มาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นแม่น้ำ พื้นที่กึ่งสนโดช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยว และสามารถใช่วิทยานในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสนโดช้ยานกลางอิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน
10. มลภาวะ พบมลพิษทางเสียง (เสียงเรือ)
11. ความปลอดภัย พบภัยธรรมชาติ 1 ครั้ง ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ อุทยานแห่งชาติแหลมสน

- การจัดการ มีค่าใช้จ่ายบริการทำกิจกรรม ท่านละ 1,350 บาทรวมอาหารกลางวัน อาหารทะเลเพื่อสุขภาพ ให้บริการระหว่างเวลา 10.00-15.30 น.

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางจากตัวเมืองระนองไปตามทางหลวงหมายเลข 4 ทางใต้

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตกับชาวบ้านในชุมชน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบเรียบง่าย พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับชาวบ้าน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ นั่งเรือฟรีส ชมระบบนิเวศน์ป่าชายเลน และชมทัศนียภาพของอ่าวกะเปอร์ ทะเลสาบระนอง ร่วมอนุรักษ์ปลูกป่าโกงกาง ที่แปลงปลูกชุมชน และชมสันทรายม้าน้ำ รับประทานอาหารซีฟู้ดบนกระชัง ที่ศูนย์เรียนรู้บนกระชัง และนั่งกินลม ชมวิว พักผ่อนตามอัธยาศัย กิจกรรมล่องแพเปียก เล่นน้ำทะเลแหวก ที่สันหลังปั้งกือ และล่องแพเปียก ชมวิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้าน การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง พร้อมทั้งชมชุมชนไร่แผ่นดิน

1.1.3 น้ำตก ด้วยลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดระนองเป็นพื้นที่มีภูเขาล้อมรอบ และเป็นแหล่งต้นน้ำหลายพื้นที่ จึงทำให้จังหวัดระนองมีน้ำตกกระจายอยู่ทุกอำเภอในจังหวัดระนอง แต่น้ำตกที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ น้ำตกบุญญบาล อุทยานน้ำตกหงาว น้ำตกโตนเพชร น้ำตกบกกทราย น้ำตกสับหรง และน้ำตกสายรุ้งละอองดาว



ภาพที่ 4.7 น้ำตกบุญญบาล

ผลการศึกษาน้ำตกบุญบาล

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) น้ำตกบุญบาล เดิมชื่อ น้ำตกเส็ดตะกวด
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Namtok Punyaban
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก น้ำตกบุญบาล
4. สถานที่ตั้ง ตำบลทรายแดง อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ อุทยานแห่งชาติลำน้ำกระบุรี
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นน้ำตกที่มีความสูงราว 15 เมตรและสามารถมองเห็นน้ำตกได้จากริมถนน น้ำตกสายนี้เดิมชื่อ น้ำตกเส็ดตะกวด มีขนาดไม่ใหญ่มากนัก แต่กลับมีน้ำไหลแรงตลอดปี และมีทัศนียภาพสวยงาม โดยน้ำตกมีทั้งหมด 3 ชั้นมีต้นน้ำมาจากลำห้วยเล็ก ๆ ในเขตป่าละอุน ป่าราชกรูด โดยแต่ละชั้นมีความน่าสนใจแตกต่างกัน ได้แก่ ชั้นที่ 1 บุญบาล เป็นชั้นที่สวยงามที่สุด ลักษณะเป็นสายน้ำไหลตกลงมาตามเชิงชั้นสูงประมาณ 20 เมตร รอบ ๆ ริมรั้นด้วยต้นไม้ใหญ่ ด้านล่างเป็นแอ่งน้ำตื้น ๆ น้ำตกชั้นที่ 2 เรียกว่าน้ำตกโดนไม้ไผ่ และน้ำตกชั้นที่ 3 เรียกว่าน้ำตกโดนต้นเฟิร์นนอกจากนี้จากชั้นที่ 1 ถึงชั้นที่ 3 มีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติระยะทางประมาณ 300 เมตร ที่จัดทำขึ้นให้เดินได้สบาย ๆ อีกทั้งบริเวณต้นน้ำยังมีต้นพญาไม้ หรือขุนไม้มากมาย
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ริมถนนสายหลัก มีรถสัญจรวิ่งไปมาแต่ไม่หนาแน่น จำนวนนักท่องเที่ยวมีไม่มาก จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัดเล็กน้อย
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำตก พื้นที่กึ่งสนโดะไซยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยว และสามารถใช้รถยนต์ในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสนโดะไซปานกลางอิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบเหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน
10. มลภาวะ พบมลภาวะทางเสียงเล็กน้อย เนื่องจากอยู่ริมถนนสายหลัก
11. ความปลอดภัย ไม่พบภัยธรรมชาติ แต่มีการปิดการให้บริการน้ำตกเมื่อช่วงปีที่ผ่านมาที่มีฝนตกหนัก บริเวณใกล้เคียงเกิดดินสไลด์ 4 ครั้ง และพบอุบัติเหตุจากการดำเนินกิจกรรม 2 ครั้งบาดเจ็บเล็กน้อย ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ร้านกาแฟสดห้วยค้ำควา
 - การจัดการ ใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการ 20 บาท เปิดให้บริการระหว่าง 08.00-18.00 น. สามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากน้ำไม่แห้ง

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ตั้งอยู่ห่างจากอำเภอเมือง มาตามถนนเพชรเกษมหมายเลข 4 เส้นทางไปชุมพร ขับรถลัดเลาะตามเทือกเขาออกจากตัวเมืองระนองประมาณ 15 กิโลเมตร น้ำตกจะอยู่ติดริมถนนทางขวามือป้ายบอกทางชัดเจน

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ฟังเสียงน้ำไหลกระทบกับหิน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การนั่งพักผ่อนฟังเสียงน้ำ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์



ภาพที่ 4.8 น้ำตกหงาว

ผลการศึกษาน้ำตกหงาว

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) น้ำตกหงาว
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Namtok Ngao
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก น้ำตกหงาว
4. สถานที่ตั้ง ตำบลหงาว อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นน้ำตกคู่เมืองระนอง เพราะทุกคนที่เดินทางผ่านตัวเมืองระนองจะต้องเห็นสายน้ำสีขาวของน้ำตกหงาวที่ไหลตกลงมาจากหน้าผาสูง อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาวมีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 417,500 ไร่ หรือ 668 ตารางกิโลเมตร เดิมคือ วนอุทยานน้ำตกหงาว จะมีฝนตกชุกระหว่าง

เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม เหมาะกับ การถ่ายภาพน้ำตกและชมปูเจ้าฟ้า สำหรับช่วงเดือน พฤศจิกายน ถึง เดือนเมษายน จะไม่ค่อยมีฝนตก

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ในอุทยานแห่งชาติน้ำตก หางว ไม่มีชุมชนในบริเวณพื้นที่ การสัญจรไม่หนาแน่น แต่พบความหนาแน่นของทรัพยากร จึงทำให้ พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำตก พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็น จุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดใหญ่ พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยว และสามารถใช้อยู่นานในพื้นที่ได้บางช่วง ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อีสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

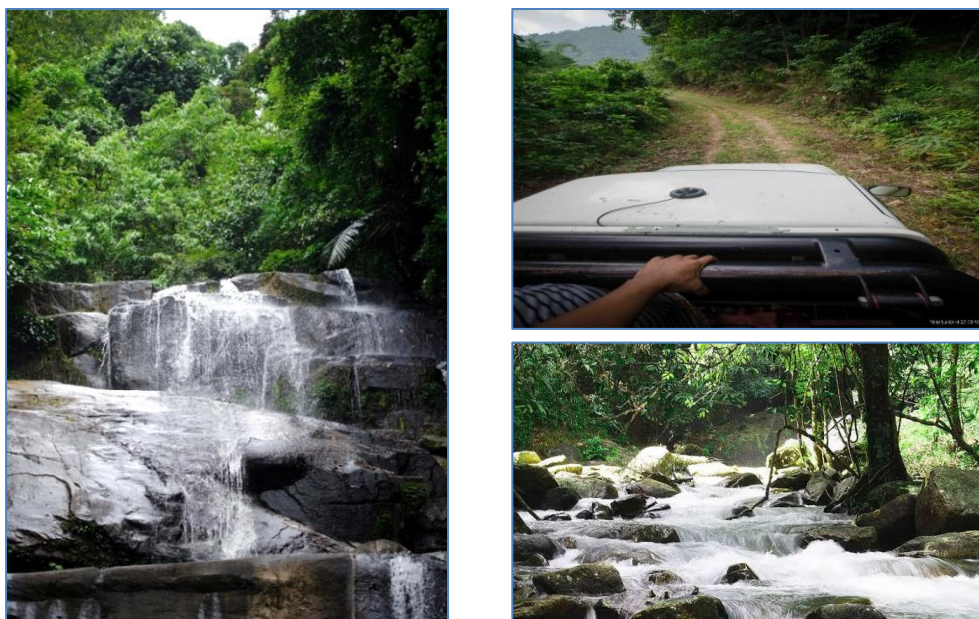
11. ความปลอดภัย พบอุบัติเหตุจากการดำเนินกิจกรรม 4 ครั้ง บาดเจ็บเล็กน้อย ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ภูเขาหญ้า แหล่งน้ำแร่ร้อนพรรั้ง ธาริน ฮอทสปริง
- การจัดการ มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชมสถานที่ ชาวไทย : ผู้ใหญ่ 20 บาท เด็ก 10 บาท, ชาวต่างชาติ : ผู้ใหญ่ 100 บาท เด็ก 50 บาท เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00-16.00 น. ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ เดือนมิถุนายน

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว การเดินทางจากตัวเมืองไปตาม ถนนเพชรเกษม (เส้นทางระนอง - ภูเก็ต) ประมาณ 13 กิโลเมตร ฝั่งซ้ายตรงข้ามภูเขาหญ้า แยกเข้าไปอีกประมาณ 1 กิโลเมตร

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลงจนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ฟังเสียงน้ำไหลกระทบกับหิน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การนั่งพักผ่อนฟังเสียงน้ำ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ การเดินป่า การศึกษาธรรมชาติ การทำสมาธิ



ภาพที่ 4.9 น้ำตกโตนเพชร

ผลการศึกษาน้ำตกโตนเพชร

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) น้ำตกโตนเพชร
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Namtok Ton Phet
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก น้ำตกโตนเพชร
4. สถานที่ตั้ง ตำบลราชกรูด อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าควนแม่ยายหม่อน
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นน้ำตกขนาดใหญ่ มีทั้งหมด 11 ชั้น แต่ละชั้นมีความสวยงามที่แตกต่างกันไป การไปชมต้องผ่านป่าดงดิบที่หนาแน่น ใช้เวลาอย่างน้อย 1 วัน อาหารพร้อมที่จะไปรับประทานในป่า น้ำตกชั้นแรกเป็นหน้าผาสูงประมาณ 10 เมตร สายน้ำไหลผ่านชะง่อนหินลงสู่แอ่งน้ำด้านล่าง น้ำไหลเย็น ลงเล่นน้ำได้ เมื่อปีนป่ายไปเรื่อย ๆ จะพบกับน้ำตกชั้นอื่น ๆ
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ไม่ไกลชุมชน แต่ประชากรมีน้อย การสัญจรไปมาไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำตก พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยว การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใช้เวลายานในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ก้องวัลเลย์

- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00 - 18.00 น.

ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือทุกฤดูกาล

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จากตัวเมืองระนอง ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) จากระนอง-พังงา บริเวณหลัก กม.ที่ 641 เลี้ยวซ้ายมือตามถนนลูกรัง เข้าค่ายลูกเสือระยะทางประมาณ 2 กม. จากนั้นต้องเดินเท้าเข้าไปประมาณ 1.5 กม. และการเดินทางเข้าไปน้ำตกค่อนข้างลำบาก

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินทางเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ฟังเสียงน้ำไหลกระทบกับหิน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การนั่งพักผ่อนฟังเสียงน้ำ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ การเดินป่า การศึกษาธรรมชาติ การฝึกสมาธิ



ภาพที่ 4.10 น้ำตกสิบहरาง

ผลการศึกษาน้ำตกสิบहरาง

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) น้ำตกสิบहरาง
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) -
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก น้ำตกสิบहरาง
4. สถานที่ตั้ง ตำบลบางรื้น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง

5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว
6. ความโดดเด่นที่มี ที่ซ่อนตัวอยู่ใจกลางป่าเขตพรรั้ง เส้นทางต้องเดินลุยเท้า เข้าไปประมาณ 4 กิโลเมตร ตลอดสองข้างทางระหว่างเดินเข้าตัวน้ำตกจะพบทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ พบเห็นต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงขึ้นเต็มสองข้างทาง เมื่อถึงน้ำตกจะพบกับทางน้ำไหลลงมาจากหน้าผาสูง ดูแล้วสวยงามตระการตายิ่งนัก และอย่าลืมถ่ายรูปคู่กับหินรูปหัวใจ ที่ถือเป็นสัญลักษณ์ของที่นี่ และพบสัตว์หายากหรือธรรมชาติ เหมาะกับการสปาเท้า
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ไกลชุมชน ไม่มีการสัญจรไปมา นักท่องเที่ยวน้อย จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำตก พื้นที่สันโดษ มีสภาพธรรมชาติดั้งเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลง พื้นที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ โอกาสในการพบปะกับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย ร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวพบน้อยมาก ไม่มีการควบคุมใด ๆ จากเจ้าหน้าที่ และไม่อนุญาตให้ใช้ยานพาหนะในพื้นที่ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษ อิสระเสรี เงียบสงบ และได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติอย่างแท้จริง
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน
10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ
11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติในรอบปีที่ผ่านมา
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ธาริน ฮอท สปริง ,บ่อน้ำพุร้อนพรหมพูลี
 - การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม ไม่กำหนดเวลาการบริการ ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ ฤดูฝน
 - การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จากตัวเมืองระนองใช้ทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) จากระนอง-พังงา และการเดินทางเข้าไปน้ำตกค่อนข้างลำบาก
 - คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ฟังเสียงน้ำไหลกระทบกับหิน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การนั่งพักผ่อนฟังเสียงน้ำ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ การศึกษาธรรมชาติ การฝึกสมาธิ ทำให้กายสงบ คือ การสัมผัสสัตว์หายากหรือธรรมชาติกลางน้ำตก ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น



ภาพที่ 4.11 น้ำตกน้ำตกบกกกราย

ผลการศึกษา น้ำตกบกกกราย

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) น้ำตกบกกกราย
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Bok Krai Waterfall
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก น้ำตกบกกกราย
4. สถานที่ตั้ง ตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ - นาสัก

6. ความโดดเด่นที่มี เป็นน้ำตกที่ตั้งอยู่ระหว่างแนวรอยต่อจังหวัดชุมพรและจังหวัดระนอง ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก น้ำตกแห่งนี้ตั้งอยู่ท่ามกลางป่าธรรมชาติที่สมบูรณ์เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ป่าหลายชนิด และยังเป็นแหล่งดูผีเสื้อที่หายากอีกด้วย น้ำตกบกกกราย เป็นน้ำตกขนาดใหญ่ มีทั้งหมด 11 ชั้น ชั้นที่เดินเข้าไปชมได้สะดวก คือ ชั้นที่ 1-3 อยู่ห่างจากลานจอดรถประมาณ 200 เมตร มีน้ำไหลตลอดทั้งปี มีลักษณะเป็นลำธารไหลเตลตามลานหินลดหลั่นกันลงมาไม่สูงมากนัก นักท่องเที่ยวนิยมมาหยุดเล่นที่ชั้นต้น ๆ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเดินชมน้ำตกทั้ง 11 ชั้น มีเส้นทางศึกษาธรรมชาติระยะทางประมาณ 1 กม. เลาะลำธารขึ้นไป ผ่านป่าดิบชื้น ตามรอยสัตว์ป่า ดูนก และชมผีเสื้อ ซึ่งจะมีป้ายสื่อความหมายเป็นระยะ ๆ

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ไม่ไกลชุมชน แต่ประชากรมีน้อย จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด แต่พบความหนาแน่นของทรัพยากรทางธรรมชาติ

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นน้ำตก พื้นที่สันโดษ มีสภาพธรรมชาติดั้งเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลง พื้นที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ โอกาสในการพบปะกับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย ร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวพบน้อยมาก ไม่มีการควบคุมใด ๆ จากเจ้าหน้าที่ และไม่อนุญาตให้ใช้ยานพาหนะในพื้นที่ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษ อิสระเสรี เจียบ สงบ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติอย่างแท้จริง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย พบอุบัติเหตุ 1 ครั้งในการรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ก้องวัลเลย์

- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00-17.00 น.

ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ ฤดูฝน-ฤดูหนาว

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ริมทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) จากจังหวัดชุมพร เลี้ยว อ.กระบุรี ไปประมาณ 2 กม. เมื่อถึง กม.ที่ 556-557 จะมีป้ายบอกทางเข้าไปยังน้ำตกบกกกราย ระยะทาง 13 กม. เป็นทางถนนลาดยางเข้าไปถึงลานจอดรถ

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ฟังเสียงน้ำไหลกระทบกับหิน ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การนั่งพักผ่อนฟังเสียงน้ำ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ การเดินป่า การศึกษาธรรมชาติ

1.2 ทรัพยากรธรณีสัณฐานประเภทถ้ำ ได้แก่ ถ้ำพระขยางค์



ภาพที่ 4.12 ถ้ำพระขยางค์

ผลการศึกษาถ้ำพระขยางค์

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) ถ้ำพระขยางค์ ชื่อเดิม ถ้ำเขาหยั่ง
 2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Prakhayang Cave
 3. ชื่อที่คนนิยมเรียก ถ้ำพระขยางค์
 4. สถานที่ตั้ง ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
 5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลลำเลียง
 6. ความโดดเด่นที่มี เป็นถ้ำขนาดเล็กภายในมีทางเดิน และไฟฟ้าส่องสว่างเพื่อให้นักท่องเที่ยวชมหินงอกหินย้อยต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน แต่จุดเด่นของถ้ำขยางค์ ไม่ได้มีแค่นั้น ในบริเวณส่วนลึกของถ้ำขยางค์ชั้นแรกได้มีการค้นพบภาพเขียนสีของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ และเครื่องปั้นดินเผาหลายชิ้น ส่วนชั้นที่ 2 ถัดเข้าไปจะพบหินปูนรูปทรงคล้ายเรือทะเล หรือชาวบ้านเรียกกันว่าเรือหิน โดยชาวบ้านเชื่อกันว่าหินรูปเรือนี้เกี่ยวข้องกับตำนานหลวงพ่อดาหลวงแก้ว ผู้สร้างเมืองกระบุรีนั่นเอง มีตำนานเก่าแก่ที่เกี่ยวกับการสร้างเมืองกระบุรี จากปากถ้ำเข้าไปประมาณ 40 เมตร มีบันไดขึ้นสู่ด้านบนสามารถทะลุออกภายนอกซึ่งเป็นบริเวณที่เชื่อกันว่า มีการนำเอาสมุนไพรที่หายากมาปลูกไว้
 7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ไม่ไกลชุมชน แต่ประชากรมีน้อย จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
 8. ลักษณะพื้นที่ เป็นถ้ำ พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใช้เวลายานในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง
 9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบ เงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน
 10. มลภาวะ พบมลภาวะทางอากาศปานกลาง เนื่องจากเป็นที่อยู่อาศัยของค้างคาว
 11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติ หรือสัตว์ดุร้ายในรอบปีที่ผ่านมา
 12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลลำเลียง
 - การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 08.30-16.30 น.
- ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ เทศกาลตรุษจีน จะมีการจัดงานขึ้นถ้ำเข้าไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเข้าชมความสวยงามของถ้ำตลอดจนพันธุ์ไม้และว่านต่างๆ ที่หายาก ซึ่งเชื่อกันว่ามีผู้นำมาปลูกไว้

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จากอำเภอเมือง ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 (เพชรเกษม) ขับเลยสุสานรถไฟมาประมาณ 27 กิโลเมตร จากนั้นเลี้ยวซ้ายซอยโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 9 และขับต่อไปอีกประมาณ 1 กิโลเมตร

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และ จิตวิญญาณ ทำให้รู้สึกสงบ ปัญญาสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ เคารพสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การนั่งสมาธิ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรหายาก

1.4 ทรัพยากรธรณีสัณฐาน ประเภทภูเขา ได้แก่ ภูเขาหญ้า เขาพ่อตาโขงโดง และเขาฝาชี



ภาพที่ 4.13 ภูเขาหญ้า

ผลการศึกษาภูเขาหญ้า

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) ภูเขาหญ้า
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Prakhayang Cave
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก ภูเขาหญ้าหรือเขาหัวล้าน
4. สถานที่ตั้ง ตำบลลำเลียง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลลำเลียง
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นภูเขาที่ไม่มีต้นไม้ใหญ่ขึ้นมีแต่ต้นหญ้าปกคลุมแนวเขาที่ทอดตัว

จากทิศเหนือสู่ทิศใต้ภูเขาที่เต็มไปด้วยหญ้าต่างสีต่างวันเวลาและเนินเขาขงดงาม ในช่วงฤดูแล้งภูเขาหญ้าจะแปรเปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมื่อเข้าสู่ฤดูฝนจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวยิ่งในช่วงฝนตกใหม่ๆอาจมีโอกาสดูได้แห่งของสายหมอกฝนลอยไปมาอีกด้วย จึงนิยมเรียกกันว่า “ภูเขาหญ้าสองสี” การชมภูเขาหญ้านอกจากจะชมได้จากลานกว้างด้านล่างแล้ว ยังสามารถขึ้นไปชมวิวในมุมสูงมีทางราบเชิงเขา มีทางเดิน

ทำให้นักท่องเที่ยวขึ้นสู่บนสันเขาเพื่อชมทิวทัศน์โดยรอบ ซึ่งภูเขาแต่ละลูกไม่สูงมาก สามารถเดินเท้าขึ้นไปตามทางจากลูกนี้เดินต่อไปยังอีกลูกซึ่งเชื่อมต่อกัน ความมหัศจรรย์ของภูเขาหน้าอยู่ตรงที่ภูเขาลูกนี้เป็นภูเขาหัวโล้นตามธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากการไปตัดต้นไม้จนโล้น และแนวต้นหญ้าที่ขึ้นเสมอกันราวกับมีคนมาปลูกไว้

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ไม่ไกลชุมชน แต่ประชากรมีน้อย การสัญจรไปมาได้สะดวก ไม่มีความหนาแน่นของการจราจร ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด หรือเวลาเย็น แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นภูเขา พื้นที่กึ่งสันโดษ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นปานกลาง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น และสามารถใช้รถยนต์ในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษ ปานกลาง อิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบ เงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ มลภาวะทางเสียงเล็กน้อย เนื่องจากเป็นที่อยู่ริมถนนสายหลัก และพบมลภาวะทางแสง ในช่วงกลางวัน เนื่องจากไม่มีต้นไม้ใหญ่ปกคลุม

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ และภัยธรรมชาติ หรือสัตว์ดุร้ายในรอบปีที่ผ่านมา

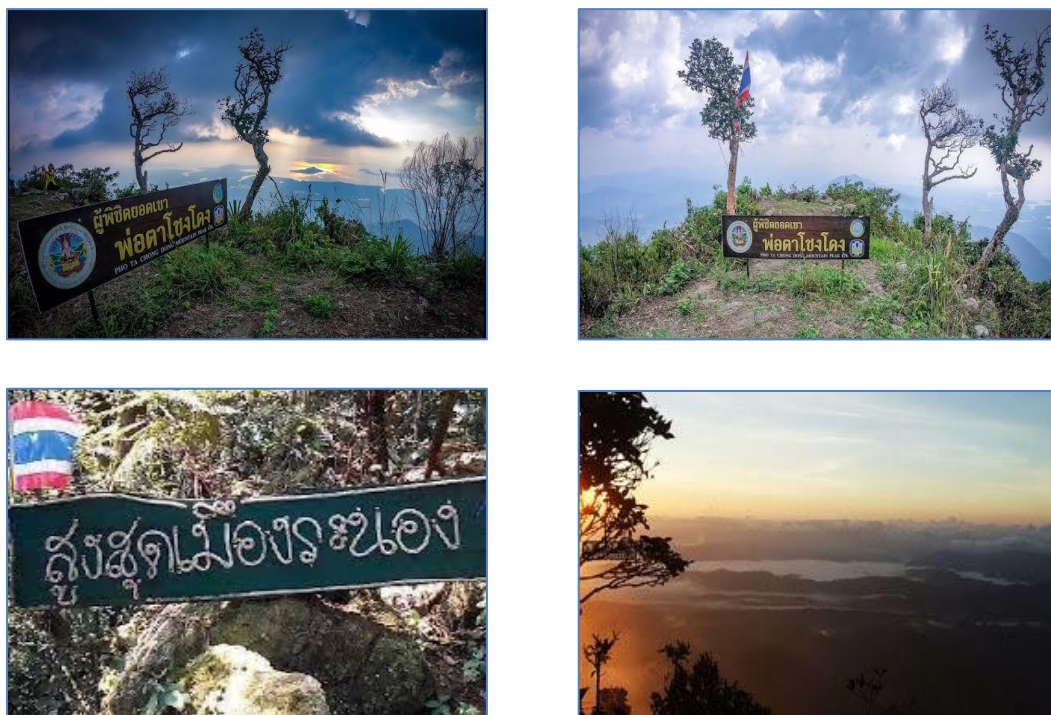
12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ น้ำตกหงาว มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดระนอง

- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชมเปิดให้บริการทุกวันภูเขาหน้าสามารถท่องเที่ยวได้ตลอดทั้งปี ภูเขาหน้าสีเขียว พบได้ในฤดูฝนตั้งแต่เดือน พฤษภาคม-ตุลาคม ภูเขาหน้าสีทอง พบได้ในช่วงฤดูแล้ง ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน - เมษายน

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จากตัวเมืองระนองมาตามทางหลวงหมายเลข 4 (ระนอง-พังงา) สู่จังหวัดพังงาประมาณ 12 กม.จะเห็นภูเขาหน้า อยู่ทางขวามือตรงข้ามกับน้ำตกหงาว

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ปัญญาสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติที่เป็นหญ้า ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การนั่งชมธรรมชาติ และการเดินบนหญ้า เพื่อบำบัด



ภาพที่ 4.14 เขาพ่อตาโขงโดง

ผลการศึกษาเขาพ่อตาโขงโดง

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) เขาพ่อตาโขงโดง
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Pho Ta Chong Dong
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก เขาพ่อตาโขงโดง
4. สถานที่ตั้ง ตำบลกะเปอร์ อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ หน่วยพิทักษ์ป่าบ้านหินขาว
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นยอดเขาสูงเสียดฟ้า ด้วยความสูงจากระดับน้ำทะเลเกือบ 1,000 เมตร

อันบ่งบอกถึงความดึกดำบรรพ์ของพืชพรรณ และมีความหลากหลายทางชีวภาพ ระหว่างทางเดินจะพบพันธุ์พืชและสัตว์ป่านานาชนิด ศึกษาระบบนิเวศของป่าดงดิบชื้น หรือป่าฝนจากดินเขาสู่ยอดเขาป่าดิบเขา และความแปลกตาของมอส เฟิร์น ที่ห่อหุ้มต้นไม้ได้รับความอบอุ่นจากแสงแดดยามอาทิตย์อัสดง อันดามัน สามารถกางเต็นท์ แล่นแพลพักผ่อนบนยอดเขาสูง สัมผัสทะเลหมอกยามเช้า แต่การเดินทางค่อนข้างลำบาก

7. ความหนาแน่น/แออัด ของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ใกล้ชุมชน การสัญจรไปมาไม่สะดวก ไม่มีความหนาแน่นของการจราจร ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นภูเขา พื้นที่สันโดษ มีสภาพธรรมชาติดั้งเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ มีขนาดค่อนข้างใหญ่ โอกาสในการพบปะกับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย ร่องรอยการใช้

ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวพบน้อยมาก ไม่มีการควบคุมใด ๆ จากเจ้าหน้าที่ และไม่อนุญาตให้ใช้ยานพาหนะในพื้นที่ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษ อีสระเสรี เงียบ สงบ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติอย่างแท้จริง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย พบสัตว์ร้ายในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ บ้านไร่ ไออรุณ

- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวันเวลา 08.00-17.00 น.

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการท่องเที่ยวระหว่างเดือน มกราคม-มีนาคม

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ทางถนนเพชรเกษมหมายเลข 4 จังหวัดระนอง เข้าสู่ทางแยกราชรุฎไปทำการต้นน้ำพะโต๊ะ จ.ชุมพร และเดินทางประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การเดินชมธรรมชาติ



ภาพที่ 4.15 เขาฟาชี

ผลการศึกษาเขาฟาชี

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) เขาฟาชี
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Khao Fa Che
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก เขาฟาชี
4. สถานที่ตั้ง ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง

5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ ศูนย์ทวนสัญญาโทรคมนาคม

6. ความโดดเด่นที่มี ตั้งอยู่บนยอดเขาผาซี สูงจากระดับน้ำทะเล 259 เมตร อันเป็นที่ตั้งของ ศูนย์ทวนสัญญาโทรคมนาคม ตำบลบางแก้ว อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง บริเวณจุดชมวิวนักท่องเที่ยวสามารถมองเห็นลำน้ำกระบุรีไหลมาบรรจบกับลำน้ำละอุ่นออกสู่ทะเลอันดามัน มองเห็นฝั่งพม่า นอกจากนี้แล้ว จุดชมวิวเขาผาซี ยังเป็นจุดชม พระอาทิตย์ตกที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดระนอง แสงสีสุดท้ายของท้องฟ้าจะสดใส สวยงามมากที่สุด ในบางวันยังสามารถมองเห็นทะเลหมอกได้

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวอยู่ไกลชุมชน การสัญจรไปมา สะดวก ไม่มีความหนาแน่นของการจราจร ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นภูเขา พื้นที่สันโดษ มีสภาพธรรมชาติดั้งเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลง พื้นที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ โอกาสในการพบปะกับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย ร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวพบน้อยมาก ไม่มีการควบคุมใด ๆ จากเจ้าหน้าที่ และไม่อนุญาตให้ใช้ยานพาหนะในพื้นที่ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสันโดษ อีสระเสรี เงียบสงบ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติอย่างแท้จริง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ มลภาวะทางอากาศ กลิ่นขยะเน่าเหม็น และกลิ่นสุชา

11. ความปลอดภัย ไม่อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ร้ายในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ซากเรือรบเก่าสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2

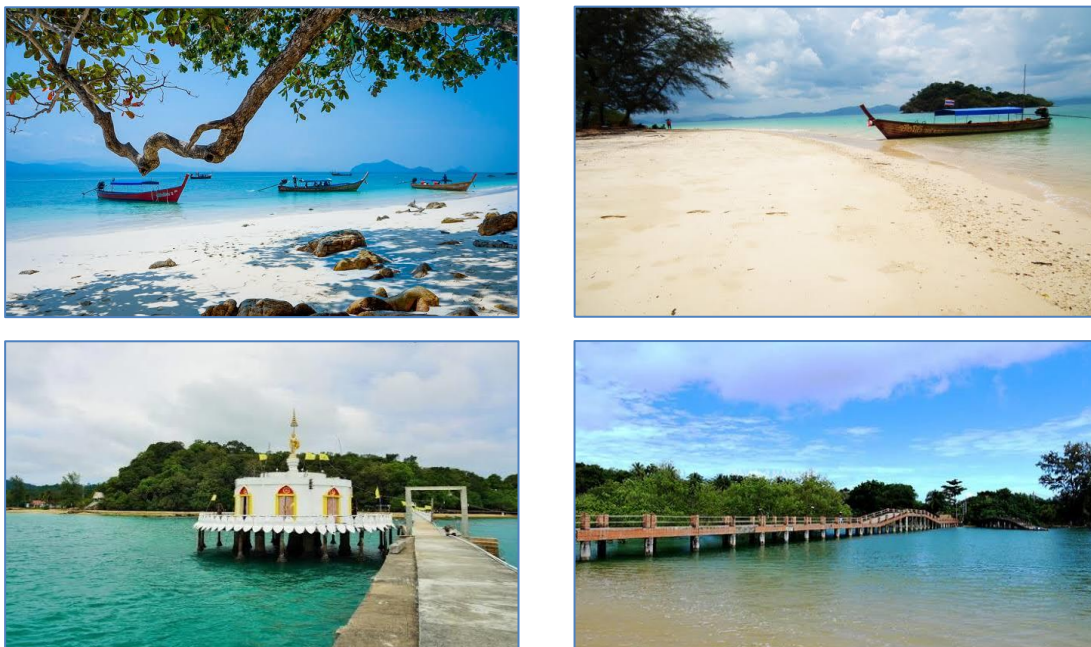
- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวันเวลา 05.00-18.00 น.

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการท่องเที่ยว ระหว่างเดือน มกราคม - มีนาคม

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ทางถนนเพชรเกษมหมายเลข 4 จังหวัดระนอง เข้าสู่ทางแยกราชทูต ไปที่ทำการตึ้นน้ำพะโต๊ะ จ.ชุมพร และเดินทางประมาณ 3-4 ชั่วโมง

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเดินชมธรรมชาติ ชมพระอาทิตย์ตกยามเย็น

1.5 ทรัพยากรธรณีสัณฐานประเภทชายหาดและเกาะ ประกอบด้วย หมู่เกาะระนอง



ภาพที่ 4.16 หมู่เกาะระนอง

ผลการศึกษาหมู่เกาะระนอง (เกาะพยาม)

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) เกาะพยาม
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Koh Phayam
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก เกาะพยาม
4. สถานที่ตั้ง ตำบลเกาะพยาม ตำบลหงาว ตำบลราษกรุด และตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะพยาม
6. ความโดดเด่นที่มี หมู่เกาะระนอง เป็นกลุ่มเกาะที่ประกอบด้วยเกาะใหญ่น้อยเรียงรายทอดยาวตลอดแนวชายฝั่งเหนือ-ใต้ ของทะเลอันดามัน ติดต่อกับชายแดนสาธารณรัฐสังคมนิยมสหภาพพม่า ด้วยการมองเห็นไกลและชาญฉลาดของพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี (คอซู้เจียง) ในสมัยนั้น ได้ให้ ป้าโฮ้ย ซึ่งเป็นชาวไทยมุสลิม ไปก่อตั้งหมู่บ้านที่เกาะพยาม เพื่อป้องกันการบุกรุกของอังกฤษซึ่งครอบครองพม่าอยู่ ในปัจจุบันมีหลักฐานปรากฏอยู่ที่แหลมฝรั่งบริเวณอ่าวใหญ่ที่เกาะพยาม อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง มีอาณาเขตทิศเหนือจดสาธารณรัฐสังคมนิยมสหภาพพม่าท้องที่ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ทิศใต้จดเขาช่าย และคลองม่วงกลวง ท้องที่ตำบลราษกรุด อำเภอเมือง จังหวัดระนอง ทิศตะวันออกจดป่าชายเลน ท้องที่ตำบลหงาว อำเภอเมือง จังหวัดระนอง และทิศตะวันตกจดทะเลอันดามัน ท้องที่ตำบลเกาะพยาม อำเภอเมือง จังหวัดระนอง อุทยานแห่งชาติ

หมู่เกาะระนองสามารถแบ่งลักษณะภูมิประเทศออกได้เป็น 3 กลุ่มพื้นที่ ได้แก่ 1) พื้นที่ชายฝั่งทะเล เป็นพื้นที่ลาดลงมาจากทิศตะวันออกของจังหวัดระนอง มีหาดยื่นออกไปในทะเล และปกคลุมไปด้วยป่าชายเลน ซึ่งเป็นป่าชายเลนผืนใหญ่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงรัฐบาลไทยจึงได้จัดทำโครงการร่วมกับประเทศสมาชิกยูเนสโกประกาศพื้นที่ชายฝั่งบริเวณนี้เป็นเขตสงวนชีวมณฑลโลก (International Coastal and Marine Biosphere Reserve) ซึ่งเป็นแห่งที่ 4 ของประเทศไทย พื้นที่ทั้งหมดของเขตสงวนชีวมณฑลโลก มีพื้นที่ประมาณ 214.35 ตร.กม ซึ่งมีพื้นที่ส่วนหนึ่งที่บอยอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง ประมาณ 176 ตร.กม โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อเป็นที่สงวนความหลากหลายทางธรรมชาติ 2) พื้นที่ใกล้ชายฝั่ง ได้แก่ บริเวณเกาะบางจาก เกาะยิว เกาะทรายดำ เกาะสน ประกอบด้วยป่าชายเลนทางทิศตะวันออก และหาดทรายทางฝั่งตะวันตกส่วนพื้นที่บนเกาะปกคลุมไปด้วยป่าดงดิบ 3) พื้นที่ห่างจากชายฝั่ง ได้แก่ บริเวณเกาะช้าง เกาะพยาม เกาะทะเลคู่ เกาะตาครุฑ เกาะหม้อ เกาะปริง เกาะไร่ และเกาะไฟไหม้ ฯลฯ โดยกลุ่มเกาะดังกล่าวขนานกับชายฝั่ง พื้นที่บนเกาะปกคลุมไปด้วยป่าดงดิบและรอบเกาะมีปะการังกระจายอยู่โดยรอบ

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวบางเกาะเป็นที่ตั้งถิ่นฐานของชุมชน แต่จำนวนไม่มาก การสัญจรไปมาด้วยเรือ และรถ ไม่มีความหนาแน่นของการจราจร ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ เป็นเกาะ และชายหาด พื้นที่กึ่งสนโดะไซยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดใหญ่ โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่และสามารถช่วยดยานในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสนโดะไซปานกลาง อิสระใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง มีธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความสงบเงียบ เหมาะแก่ทำกิจกรรมสำหรับการพักผ่อน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย พบภัยธรรมชาติ 1 ครั้ง ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ทะเลพม่า

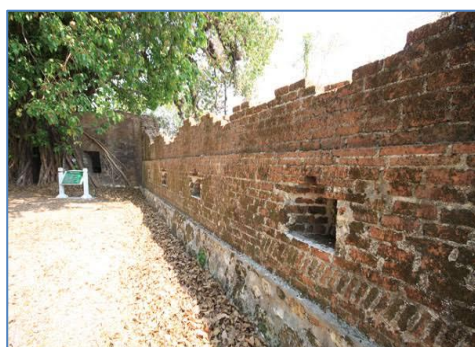
- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวัน ช่วงเวลาที่เหมาะสม

สามารถเดินทางท่องเที่ยวได้ตลอดปี

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยเรือโดยสาร

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การฟื้นฟูโรคทางจิตใจ เนื่องจากการเดินเข้าไปหาธรรมชาติจะช่วยเยียวยาอาการทางใจให้ลดลง จนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สบายใจ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ได้สัมผัสธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเดินชมธรรมชาติ ชมพระอาทิตย์ตกยามเย็น สัมผัสทรายละเอียด การดำน้ำ กีฬาทางน้ำ การเรียนรู้วิถีชีวิต คนบนเกาะ

2. ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ได้แก่ จวนเจ้าเมืองระนอง บ้านร้อยปีเทียนสื่อ พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) ศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร.



ภาพที่ 4.17 จวนเจ้าเมืองระนอง

ผลการศึกษาจวนเจ้าเมืองระนอง

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) จวนเจ้าเมืองระนอง
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Juan ruler Ranong
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก จวนเจ้าเมืองระนอง
4. สถานที่ตั้ง ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมืองจังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ รัฐบาล ได้แก่ เทศบาลเมืองระนอง หรือคุณโกศล ณ ระนอง
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นจวนของเจ้าเมืองระนองคนแรก คือ พระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี หรือท่านคอซิมบี้ สร้างในสมัยพระยาดำรงสุจริตมหิศร ภักดี ผู้สร้างคือพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี

บุตรชายคนที่สอง ของท่านคอซู้เจียง จวนเจ้าเมืองสร้างด้วยอิฐสอปูนแบบจีน โครงบนทำด้วยไม้หลังคามุงกระเบื้อง ตั้งอยู่ภายในไม่ไกลจากประตูทางเข้ามากนัก และเมื่อสร้างจวนเสร็จเรียบร้อยแล้ว เจ้าเมืองเห็นว่าบริเวณตรงที่สร้างนั้นไม่เหมาะสม ที่จะพักอาศัย เหตุเพราะว่าตั้งอยู่ใกล้กับประตูทางเข้ามาเกินไป จึงใช้เรือนหลังนี้เป็นเรือนรับรองส่วนจวนเจ้าเมืองหลังใหม่ที่สร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นที่พักอาศัยนั้น อยู่ลึกเข้าไปด้านหลัง เป็นอาคารเชื่อมต่อกัน 3 หลัง คงเหลือเพียงพื้นและเสา ภายในจวนเจ้าเมืองระนอง เป็นบ้านพักอาศัยของลูกหลานในสกุล ณ ระนอง หลายครอบครัว บ้านพักส่วนหนึ่งได้รับการบูรณะปรับปรุงเป็นอาคารชั้นเดียว เพื่อใช้เป็นศาลบรรพบุรุษ และใช้ประกอบพิธีสักการบูชาป้ายบรรพบุรุษตามประเพณี ป้ายหน้าศาลบรรพบุรุษ มีความหมายว่า"ดวงตะวันอันสูงส่ง" บ้านนี้มากด้วยขุนนาง บ้านนี้มากด้วยแก้วแหวนเงินทองภายในอาคารส่วนหน้า มีเก้าอี้และโต๊ะไม้แกะฝังมุก 4 ชุด ใช้รับรองแขกกลางห้องมีโต๊ะสักการะ บูชาป้ายบรรพบุรุษพวงหรีดเงินและพวงหรีดทองที่กรมพระยาดำรงราชานุภาพ และภริยาที่ส่งมาแสดงความคารวะเมื่อครั้งงานพิธีศพท่าน คอซู้เจียง กล้องยาสูบของท่านคอซู้เจียง และ แจกันโบราณขนาดเล็ก 1 คู่ ซึ่งเคยมีโจรบุกรุกเข้ามาขโมยไปขาย และทางญาติต้องติดตามคืนมา และยังมีอาวุธ โบราณ หีบเหล็ก แจกันประดับขนนกยูง โคมไฟแบบเดียวกับที่ใช้ ณ พระที่นั่งรัตนรังสรรค์ ที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ทรงพระราชทาน คำจารึกเกียรติประวัติพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี (คอซู้เจียง) ซึ่งเดิมตั้งเป็นสง่าอยู่ที่สุสานของเจ้าเมืองระนอง ถูกรถบรรทุกหนักของคณะเทศมนตรี เมืองระนอง ถอยหล่นมาชนแตกเป็นสามเสี่ยงใน พ.ศ.2533 และได้ทำป้ายป้ายใหม่ไปติดตั้งแทน ซึ่งไม่สามารถทดแทนคุณค่า ความรู้สึก ความภาคภูมิใจ และเกียรติภูมิของวงศ์ตระกูลของครอบครัวสกุล ณ ระนอง และชาวระนองที่เคารพบูชาในเจ้าเมืองระนองท่านนี้ ผนังอาคารประดับ ด้วยภาพวาดและรูปถ่ายของครอบครัวในสกุล ณ ระนอง ที่รับราชการจนมีชื่อเสียงปรากฏ ภาพวาดของพระที่นั่งรัตนรังสรรค์ และเอกสาร หนังสือ หนังสือพิมพ์ รูปภาพที่เกี่ยวข้องกับบุคคลใน สกุล ณ ระนอง อีกมาก จวนเจ้าเมืองระนอง เป็นแหล่งโบราณสถานแห่งหนึ่งที่สำคัญของระนอง ซึ่งปัจจุบัน กรมศิลปากร ได้ประกาศขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน ภายในสงบ รมรื่น ในระหว่างวันที่ 20 - 22 กรกฎาคมของทุกปี และจัดให้มีการทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง ภายในบริเวณจวนเจ้าเมือง เนื่องจากเป็นวันครบรอบการพระราชทานนามเมืองระนอง

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในชุมชน มีประชากรจำนวนมาก แต่ไม่หนาแน่น การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรเล็กน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัด เล็กน้อย

8. ลักษณะพื้นที่ โบราณสถาน พื้นที่กึ่งพัฒนา มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่น ยังคงสภาพเดิม โอกาสในการพบเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นสูง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมาก การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใชยานพาหนะในพื้นที่ได้

ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ การปฏิสัมพันธ์กับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น การได้สัมผัสกับประวัติศาสตร์โบราณ การปกครองเมืองแบบเครือญาติ

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ ภายในโบราณสถานมีความสงบ เงียบ เหมาะแก่การศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์

10. มลภาวะ พบมลภาวะทางเสียงเพียงเล็กน้อย

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้าย ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง)

- การจัดการ ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เปิดให้บริการทุกวัน ระหว่างเวลา 06.00-18.00 น.

ช่วงเวลาที่เหมาะสมตลอดปี

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ทางทิศเหนือเส้นถนนเรืองราษฎร์ตัดเข้าถนนกิจผดุง ใกล้กับตลาดเช้า หรือชาวบ้านเรียกว่าตลาดสะพานยูง หรือรถสองแถวไม้

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการสร้างความเพลิดเพลินในสถานที่ท่องเที่ยว ได้ความรู้ มีความเข้าใจต่อประวัติศาสตร์และโบราณคดี ในท้องถิ่น มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ปัญญาสงบ (จิตวิญญาน) ได้สัมผัสประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการสร้างเมือง ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การศึกษาประวัติศาสตร์ การทำสมาธิบริเวณร่มไม้ใหญ่



ภาพที่ 4.18 บ้านร้อยปีเทียนสือ

ผลการศึกษานบ้านร้อยปีเทียนสือ

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) บ้านร้อยปีเทียนสือ
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) -
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ้านร้อยปีเทียนสือ
4. สถานที่ตั้ง ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมืองจังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ คุณศุภพรพงษ์ชัย พรพงษ์ (โกศุก)
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นบ้านเก่าที่มีอายุกว่า 150 ปี สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งถือว่าเป็นบ้านเก่าแก่ที่สุดบ้านหนึ่งของเมืองระนอง รวมทั้งเป็นหนึ่งในแหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์และทางวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยรวบรวมองค์ความรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดระนองไว้มากมาย ส่วนหนึ่งปรากฏอยู่ในภาพถ่ายที่เก่าแก่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะใช้ยืนยันความเป็นมาของบรรพบุรุษต้นตระกูล และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆในอดีต เปรียบเสมือนพิพิธภัณฑ์มีชีวิตที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวในอดีตของคนจีนในรุ่นแรกๆ ที่มาตั้งถิ่นฐานอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง เจ้าของบ้าน คือ ท่านเทียนสือ ซึ่งเป็นหลานเขยของ คอซิมซัว ณ ระนอง ท่านเจ้าเมืองระนอง ท่านเทียนสือ ได้แต่งงานกับ “ฉ่ายหลวน” ซึ่งเป็นหลานสาวของเจ้าเมืองระนอง และหลานสาวของพระยารัษฎานุประดิษฐ์ (คอซิมบี๊) เจ้าเมืองตรัง ท่านเทียนสือ จึงได้รับความเมตตา และไว้วางใจจากทั้ง 2 ท่านเป็นอย่างมาก หลังจากแต่งงานจึงได้สร้างบ้านหลังนี้ ประมาณปี พ.ศ. 2433 ซึ่งตั้งอยู่ไม่ห่างไกลจาก ค่าย ณ ระนอง มากนัก มีบุตรชายหญิงทั้งสิ้น 5 คน ในยุคที่แร่ดิบุกเป็นที่ต้องการของชาติตะวันตก ท่านทำธุรกิจรับซื้อสินแร่และกิจการหลายอย่าง การค้าของท่าน เจริญรุ่งเรืองส่งผลให้มีฐานะดี ร่ำรวยมาก มีเรื่องเล่ากันว่าสมัยก่อน เทียนสือ จะชวนลูกหลานมานั่งนับเหรียญในสวนกลางบ้าน และช่วยบรรจุในถุงผ้าใบสำหรับใส่แร่ดิบุก เก็บไว้ในบ้านมากมาย ดังนั้น บ้านเทียนสือในอดีตจึงเปรียบเสมือนห้องคลังกลางใจเมืองระนอง เจ้าบ้านเทียนสือ คนปัจจุบัน คือ คุณศุภพรพงษ์ชัย พรพงษ์ (โกศุก) ทายาทซึ่งเป็นเชื้อสายซึ่งยังอาศัยอยู่ในบ้านหลังนี้ คอยต้อนรับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชม รวมถึงเล่าเรื่องราวความเป็นมารายละเอียดมุมเล็กมุนน้อยของบ้านเทียนสือให้ผู้เข้าเยี่ยมชมได้ทราบ ตัวบ้านเทียนสือ เป็นเรือน 2 ชั้น ที่ก่อสร้างอย่างมั่นคง ชั้นบนเป็นไม้ ชั้นล่างเป็นตึก มีตัวบ้านด้านหน้า ด้านหลังมีลักษณะเหมือนบ้านแฝด มีสวนกลางบ้าน หน้าต่างทุกช่องเป็นไม้แผ่นหนา รูปทรงแบบหมวกทหารจีนโบราณ ภายในบ้านเต็มไปด้วยภาพถ่ายเก่าแก่ของเจ้าของบ้านหลายชั่วอายุคน ข้าวของเครื่องใช้ในสมัยโบราณ ที่ผสมผสานศิลปะทั้งไทย จีน และยุโรป เช่น โคมไฟโบราณ ภาพวาดในกรอบรูปติดฝาผนัง โต๊ะและเก้าอี้ลวดลาย และเครื่องใช้ไม้โบราณที่หาชมได้ยาก
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในชุมชน มีประชากรจำนวนมาก แต่ไม่หนาแน่น การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถยนต์ มีความหนาแน่นของการจราจรเล็กน้อย

ผลการศึกษาพระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง)

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง)
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Rattana Rangsarn Throne Hall
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง)
4. สถานที่ตั้ง ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมืองจังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ภาครัฐ โดย เทศบาลเมืองระนอง
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นพระราชวังที่จัดสร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์การเสด็จประพาสและประทับแรม ณ จังหวัดระนองของพระมหากษัตริย์ 3 พระองค์ ได้แก่ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) และพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) ตั้งอยู่บริเวณเชิงเขารัตนรังสรรค์ (ใกล้ศาลากลางจังหวัดระนอง) ตำบลเขานิเวศน์ เป็นพระราชวังที่ทำด้วยไม้สักและไม้ตะเคียนทอง สิ่งที่จัดแสดงภายในพระราชวังฯ ได้แก่ ห้องบรรทมพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ชั้น 3) ห้องพระราชนิ (ชั้น 2) มีจำนวน 6 ห้อง อาคารทรงแปดเหลี่ยม อาคารท้องพระโรง สะพานเชื่อมอาคารที่ประทับกับอาคารแปดเหลี่ยม ถือเป็นพระราชวัง ที่มีการประกาศพระบรมราชโองการ ยกขึ้นเป็นพระราชวัง 1 ใน 19 แห่งของ ประเทศไทย และเป็นพระราชวัง 1 ใน 6 แห่งที่สร้างขึ้นตามหัวเมือง ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เป็นพระราชวังที่ สร้างจากไม้ทั้งหลัง เพื่อเป็นอนุสรณ์ในการเสด็จประทับแรมของพระมหากษัตริย์ทั้ง 3 พระองค์ และจะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ อีกแห่งหนึ่งของจังหวัดระนอง
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในชุมชน มีประชากรจำนวนมาก แต่ไม่หนาแน่น การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรเล็กน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัด เล็กน้อย
8. ลักษณะพื้นที่ โบราณสถาน พื้นที่กึ่งพัฒนา มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่น ยังคงสภาพเดิม โอกาสในการพบเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นสูง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมาก การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใชยานพาหนะในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ การปฏิสัมพันธ์กับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น การได้สัมผัสกับประวัติศาสตร์โบราณ
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ ภายในโบราณสถาน มีความสงบ เงียบ เหมาะแก่การศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์
10. มลภาวะ พบมลภาวะทางเสียงเพียงเล็กน้อย
11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้าย ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ โรงเรียนอนุบาลจังหวัดระนอง

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่เสียค่าเข้าชม วันจันทร์ - วันศุกร์

เวลา 08.30 น. - 17.30 น. เว้นวันหยุดราชการ

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จากตัวเมืองระนอง เส้นทางไปสามแยกสนามกีฬาจังหวัดระนอง เลี้ยวขวาที่สามแยกห้องสมุด ผ่านซุ้มเฉลิมพระเกียรติ เข้าถนนเพิ่มผล เลี้ยวขวาก่อนอนุสาวรีย์คอซู้เจียง ผ่านเทศบาลเมืองระนอง ไปทางศาลหลักเมืองระนอง ถึงแยกโรงพยาบาลระนอง เลี้ยวซ้าย ตรงไป 1 กิโลเมตร ถึงสามแยกพระราชวังรัตนรังสรรค์ระหว่างถนนลู่วิ่งและถนนกำลังทรัพย์ ด้านข้างโรงเรียนอนุบาลจังหวัดระนอง ตรงไป 1 กิโลเมตร พระราชวังฯ อยู่ด้านขวาหรือรถสองแถวไม้

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการสร้างความเพลิดเพลินในสถานที่ท่องเที่ยว ได้ความรู้ มีความเข้าใจต่อประวัติศาสตร์และโบราณคดี ในท้องถิ่น มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ปัญญาสงบ (จิตวิญญาณ) ได้สัมผัสประวัติศาสตร์ความเป็นมา และการเสด็จเยือนเมืองระนองของบุคคลสำคัญ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การศึกษาประวัติศาสตร์ นมัสการและกราบไหว้พระเก็จอาจารย์ชื่อดัง



ภาพที่ 4.20 ศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร.

ผลการศึกษาศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร.

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) ศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร.

2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) King Chulalongkorn initials craved on stone inscription

3. ชื่อที่คนนิยมเรียก ศิลารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร.

4. สถานที่ตั้ง ตำบล จ.ป.ร. อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ภาครัฐ โดย เทศบาลตำบล จ.ป.ร. องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง

6. ความโดดเด่นที่มี เป็นสถานที่สำคัญด้านแรกของจังหวัดระนอง ตามเส้นทางจาก กรุงเทพฯ ตั้งอยู่ในเขตตำบลปากจั่น (ตรงข้ามโรงเรียนบ้าน จปร.) กิโลเมตรที่ 525 ซึ่งเป็นเขตแดนระหว่างจังหวัดระนอง และจังหวัดชุมพร ห่างจากตัวเมืองระนอง 86 กิโลเมตร อนุสาวรีย์แห่งนี้เป็นที่ตั้ง ของ “หินสลักพระปรมาภิไธย จปร.” ของรัชกาลที่ 5 ที่ได้ทรงจารึกไว้ คราวเสด็จประพาสโดย ขบวนช้างและม้าจากจังหวัดชุมพร มาประทับแรมค้างคืนที่พลับพลาดอนวังหู้ ตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรีเมื่อวันที่ 21 เมษายน 2433 และ หินสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. และ สก. ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ รวมทั้ง พระนามาภิไธยย่อ สธ. ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งได้ทรงจารึกไว้ครั้งที่เสด็จฯ จากจังหวัดชุมพรโดยรถยนต์มาทรงเยี่ยมประชาชน เมื่อวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ.2502 ศิลารึกสลักปรมาภิไธย ย่อ จปร. ตั้งอยู่ติดกับเส้นแบ่งเขตระหว่างจังหวัดระนอง และจังหวัดชุมพร เป็นสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนิน ประพาสทางบก ทางเรือ รอบแหลมมลายู พ.ศ.2433 ตรงกับ ร.ศ. 109 และในคราวนั้น ได้เสด็จพระราชดำเนินจากเมืองชุมพร มาเมืองกระ(กระบุรี) เพื่อตรวจราชการแผ่นดินและความเป็นอยู่ของราษฎร เมื่อเสด็จมาถึงแนวเขตแดนระหว่างจังหวัดชุมพร และจังหวัดระนอง พระองค์ได้ทรงสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. ไว้บนก้อนศิลา ดังในพระราชนิพนธ์ความว่า "ในกลางที่แจ้งนี้เป็น "ตรอน้ำแบ่ง" มีศิลาก้อนใหญ่จมดินครึ่งหนึ่งมีก้อนเล็กซ้อน ซึ่งเห็นจะเป็น หินลอยทั้งสองก้อน ให้เขามาหาไว้จะจารึกเห็นก้อนใหญ่จะศูนย์ยากกว่า จึงให้กลิ้งก้อนเล็กลงเสีย ให้กรมสรรพสิทธิ์เขียน จปร. อย่างอัฐ กับกรมสมมตเขียน 109 มอบเครื่องมือให้ผู้ช่วยเมืองไชยาอยู่เฝ้าให้แล้วรอเขียนอยู่ 7 นาที"

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ริมถนนสายหลักมีประชากรจำนวนมาก แต่ไม่หนาแน่น การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรเล็กน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการในพื้นที่ช่วงวันหยุด แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้พื้นที่ตั้งของทรัพยากรดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัด เล็กน้อย

8. ลักษณะพื้นที่ อนุสรณ์สถาน พื้นที่กึ่งพัฒนา มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่น ยังคงสภาพเดิม โอกาสในการพบเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นสูง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จาก

นักท่องเที่ยวมาก การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใช้อยานพาหนะในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ การปฏิสัมพันธ์กับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น การได้สัมผัสกับประวัติศาสตร์โบราณ

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ ภายในบริเวณมีความสงบ เงียบ เหมาะแก่การศึกษาเรียนรู้ประวัติศาสตร์

10. มลภาวะ พบมลภาวะทางเสียงเพียงเล็กน้อย

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้าย ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ คอคอดกระ

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่เสียค่าเข้าชมทุกวัน ตลอดปี

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ริมทางหลวงหมายเลข 4 กิโลเมตรที่ 525-526 ฝั่งขาเข้าเมืองระนอง ถนนเพชรเกษม ตำบล จ.ป.ร. อ.กระบุรี จ.ระนอง

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการสร้างความเพลิดเพลินในสถานที่ท่องเที่ยว ได้ความรู้ ความเข้าใจต่อประวัติศาสตร์และโบราณคดีในท้องถิ่น มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรม และคุณค่าของสภาพแวดล้อม เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ปัญญาสงบ (จิตวิญญาน) ได้สัมผัสประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการเสด็จประพาสของพระมหากษัตริย์ ทำให้เกิดความรู้สึทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การศึกษาประวัติศาสตร์

3. ทรัพยากรทางวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี และวิถีชีวิต ที่สำคัญ ได้แก่ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ วิถีชีวิตของคนร่อนแร่ วิถีชีวิตเกษตรกร วิถีชีวิตคนริมน้ำ วิถีชีวิตประมง และศาสนสถานที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ



ภาพที่ 4.21 ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ
ผลการศึกษาประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) -
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ
4. สถานที่ตั้ง ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมืองจังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ภาครัฐ โดย สำนักงานจังหวัดระนอง
6. ความโดดเด่นที่มี เป็นการอาบน้ำแร่คืนวันเพ็ญเดือน 12 เสริมบาร์มีชีวิต และเป็นการสืบ

สานประเพณีโบราณ มีการจัดตลาดย้อนยุคของดีเมืองระนอง อาหารพื้นเมือง การจำหน่ายสินค้า OTOP นวัตกรรม 28 แห่งในจังหวัดระนอง การแสดงของเด็กนักเรียนในจังหวัดระนอง การแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่น การประกอบพิธีกรรมอาบน้ำเพ็ญซึ่งในส่วนพิธีกรรมอาบน้ำเพ็ญ ได้มีสวดเจริญพระพุทธมนต์ พิธีพุทธาภิเษก ตามแบบโบราณ ที่บริเวณบ่อน้ำแร่ (บ่อพ่อ) โดยพระเกจิชื่อดัง และ

อาจารย์ศุภา ชินบัญชร เพื่อเสริมบารมีชีวิตในคืนวันเพ็ญเดือน 12 ตามความเชื่อแบบโบราณที่มีมาแต่ช้านาน

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในเขตชุมชน มีประชากรจำนวนมาก การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรเล็กน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการจำนวนมาก แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้ประเพณีดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัด เล็กน้อย

8. ลักษณะพื้นที่ ประเพณีกึ่งพัฒนา มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม โอกาสในการพบเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นสูง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากการควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใชยานพาหนะในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ การปฏิสัมพันธ์กับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น การได้สัมผัสกับพิธีกรรมและความเชื่อ รวมถึงการเสริมสร้างสุขภาพ

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ โดยการประกอบสวดเจริญพระพุทธมนต์ พิธีพุทธาภิเษก ตามแบบโบราณ

10. มลภาวะ พบมลภาวะทางเสียงเพียงเล็กน้อย

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้าย ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่เสียค่าเข้าชม ในวันเพ็ญเดือน 12

ของทุกปี

- การเดินทาง สามารถเดินทางโดยรถส่วนตัว ใช้เส้นทางถนนชลระอุ และการเดินทางโดยรถม้า 2 แถว สายสีฟ้า (ตลาดสดเทศบาล-รอบเมือง) เริ่มให้บริการตั้งแต่เวลา 05.00-18.00 น. ราคา 15 บาท ตลอดสาย และ หลัง 18.00 น. ราคา 20 บาท

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการสร้างความเพลิดเพลินในสถานที่ท่องเที่ยว ได้ความรู้ มีความเข้าใจต่อประวัติศาสตร์และโบราณคดี ในท้องถิ่น มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้ใจรู้สึกสงบ ปัญญาสงบ (จิตวิญญาน) ได้สัมผัสการประกอบพิธีกรรม ความเชื่อเรื่องการเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ และจิตวิญญาน



ภาพที่ 4.22 วิถีชีวิตของคนร้อนแร่

ผลการศึกษาวถีชีวิตของคนร้อนแร่

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) วิถีชีวิตของคนร้อนแร่
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) -
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก วิถีชีวิตของคนร้อนแร่
4. สถานที่ตั้ง ตำบลหาดส้มแป้น อำเภอเมืองจังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ชุมชนบ้านหาดส้มแป้น
6. ความโดดเด่นที่มี มีวัฒนธรรมและธรรมชาติที่ทรงคุณค่า เป็นแหล่งแร่ที่สำคัญของจังหวัดระนองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นั่นคือ แร่ดีบุกและแร่ดิน และยังสามารถพบเห็นการร่อนแร่ของชาวบ้านที่ชุมชนนี้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีวัฒนธรรมการถ่ายทอดวิถีชีวิตผ่านการแสดงพื้นบ้านระบำร่อนแร่ และผลิตภัณฑ์เซรามิกบ้านหาดส้มแป้น รวมถึงที่ชุมชนหาดส้มแป้นยังมีทรัพยากรป่าไม้ ภูเขา น้ำตกและอาหารที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์เอาไว้ สถานที่ท่องเที่ยวของกลุ่มท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านหาดส้มแป้น
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในเขตชุมชน มีประชากรจำนวนมาก การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรเล็กน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการจำนวนมาก แต่ไม่หนาแน่น จึงทำให้วิถีชีวิตดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัด เล็กน้อย
8. ลักษณะพื้นที่ วิถีชีวิตกึ่งพัฒนา มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม โอกาสในการพบเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นสูง พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมาก การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใช้นานพาหนะในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ การปฏิสัมพันธ์กับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่น การได้สัมผัสกับวิถีชีวิตการร่อนแร่
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ โดยวิธีการร่อนแร่แบบสมัยโบราณ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

10. มลภาวะ พบมลภาวะทางเสียงเพียงเล็กน้อย และมลภาวะทางน้ำ บริเวณคลองหาดส้มแป้น ได้อ่างเก็บน้ำหาดส้มแป้นมีน้ำเน่าเสีย ปลาพวตกายเป็นจำนวนมาก

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้าย ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ ระนองแคนยอน

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่เสียค่าเข้าชม ยกเว้นการประกอบกิจกรรม ทั้งนี้ราคาขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่สนใจ

- การเดินทาง จากสนามบินระนอง ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 ขับต่อมา ประมาณ กม. ที่ 26 กิโลเมตร จนถึงบ่อน้ำร้อนรักษะวาริน ขับต่อไปบนถนนหมายเลข 4005 ประมาณ 7 กิโลเมตร ถึงบ้านหาดส้มแป้น

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตและการประกอบอาชีพ การเสียสละเพื่อส่วนรวม การออกกำลังกาย รวมถึงการใช้แรงงานในการประกอบเพื่อบำบัดรักษา เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และด้านสังคม ทำให้รู้สึกสงบ สบาย ได้สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การออกกำลังกายด้วยเรื่องร้อนแรง ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ สัมผัสวิถีชีวิตแบบชาวบ้าน เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ออกกำลังกาย และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิต



ภาพที่ 4.23 วิถีชีวิตพหุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านในวง

ผลการศึกษาวิถีชีวิตพหุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านในวง

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) วิถีชีวิตพหุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านในวง
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) -
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ้านในวง
4. สถานที่ตั้ง ตำบลในวงเหนือ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ กลุ่มจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านในวง
6. ความโดดเด่นที่มี อยู่ในหุบเขาโอบล้อมด้วยผืนป่า ในอดีตเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ยุคโบราณกว่า 2,000 ปี ช่วงบุกเบิกชุมชนเป็นช่วงที่ไร้กาแฟกำลังได้รับความนิยมในแถบชุมพร ซึ่งเป็นจังหวัดใกล้เคียง จึงต้องการแรงงานจำนวนมาก หลายครอบครัวมาจากจังหวัดทางภาคอีสานและย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐาน เช่น จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี อยู่ด้วยกันมานานกว่า 20 ปี กลายเป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็งและมีวัฒนธรรมแบบอีสาน-ใต้ อยู่ร่วมกันอย่างลงตัว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนผลไม้สวนผสมผสาน เช่น สวนทุเรียนกับสวนมังคุด ผลไม้ที่บ้านในวง จึงมีรสชาติแตกต่างและออกผลช้ากว่าที่อื่น กลายเป็นที่ต้องการของตลาด ซึ่งเป็นผลมาจากสภาพพื้นที่ที่อยู่ท่ามกลางหุบเขา นอกจากนี้ ยังปลูกกาแฟอีกด้วย ทิวเขาและทะเลหมอกเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่งดงาม อากาศสดชื่น ได้เที่ยวชมวิถีชีวิตอีสานในแดนใต้ สัมผัส เรียนรู้ ชิม ชิม และถ่ายภาพเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมอีสาน เช่น พิธีบายศรีสู่ขวัญ วิถีดั้งเดิมชาวอีสาน เดินป่าชมดอกบัวผุด ดอกไม้ยักษ์ พันธุ์หายาก ชาวบ้านมีการทำอาชีพเสริมหลายอย่าง เช่น การทอเสื่อกก เลี้ยงจิ้งหรีด ทำสบู่
7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในเขตชุมชน มีประชากรจำนวนน้อย การสัญจรไปมาด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการจำนวนน้อย จึงทำให้วิถีชีวิตดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด
8. ลักษณะพื้นที่ วิถีชีวิตชุมชน พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใช่วิทยานุรักษ์ในพื้นที่ได้ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อีสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง
9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ โดยการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นที่เป็นพหุวัฒนธรรมได้อย่างลงตัว ภูมิปัญญาท้องถิ่น
10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ แต่อาจเกิดมลภาวะทางอากาศ หากมีการให้สัมปทานโรงหมื่นซึ่งตั้งอยู่ในหมู่บ้าน

11. ความปลอดภัย มีภัยธรรมชาติบริเวณใกล้เคียง1ครั้ง ในรอบปีที่ผ่านมาและความเดือดร้อนการให้สัมปทานโรงโม่หินกับเอกชน ซึ่งตั้งอยู่ในหมู่บ้าน (อยู่ระหว่างการรวมตัวของชาวบ้านยื่นเรื่องขอคืนพื้นที่สัมปทานดังกล่าว)

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโนงเหนือ
- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยมีค่าใช้จ่ายดังนี้

- ค่าที่พัก ท่านละ 180 บาท/คืน (รวมอาหารเช้า)
- ค่าอาหารเที่ยง/เย็น ท่านละ 125 บาท/มื้อ
- กิจกรรมฐานการเรียนรู้ ฐานละ 40 - 1,000 บาท
- ค่าตอบแทนไกด์ในพื้นที่ 400 บาท/คน
- ค่าบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม 10 ท่าน/ทริป 20 บาท
- ค่าบริหารจัดการศูนย์ประสานงาน 10 ท่าน/ทริป 500 บาท
- ค่ายานพาหนะรถรับส่ง 10 ท่าน/ทริป 700 - 2,000 บาท (ขึ้นอยู่กับระยะทาง)

- การเดินทาง จากสนามบินระนอง ใช้ถนนเพชรเกษม (ทางหลวงหมายเลข 4) ระยะทางประมาณ 25 กิโลเมตร ผ่านสวนสาธารณะรักษะวาริน ขับต่อไปทางบ้านหาดส้มแป้น บนถนนหมายเลข 4005 ถึงสนามกีฬากลางบ้านหาดส้มแป้น เลี้ยวซ้ายไปทาง อ.ละอุ่น ถึงสามแยกบ้านบางนา เลี้ยวขวาเข้าถนนหมายเลข 4139 ผ่านที่ว่าการอำเภอละอุ่น เลี้ยวขวาเข้าถนนละอุ่น-โนง ผ่านด่านทหาร เลี้ยวขวาเข้าหมู่บ้านโนง (สังเกตป้ายบ้านโนงโฮมสเตย์ สีส้มเงิน)

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตวัฒนธรรม การเสียสละเพื่อส่วนรวม การสัมผัสธรรมชาติ และวิถีเกษตรพอเพียง เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และด้านสังคม ทำให้ใจรู้สึกสงบ สังคมสงบ ได้สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การออกกำลังกายด้วยการเดินป่า เข้าถ้ำ เก็บผลไม้ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ สัมผัสวิถีชีวิตแบบชาวบ้าน เรียนรู้วัฒนธรรมอีสาน-ใต้ การอยู่ร่วมกันอย่างลงตัว และภูมิปัญญาท้องถิ่น ออกกำลังกาย และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิต



ภาพที่ 4.24 วิถีชีวิตเกษตร วิถีคนรักกาแฟ

ผลการศึกษาวิถีชีวิตเกษตร วิถีคนรักกาแฟ

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) วิถีชีวิตเกษตร วิถีคนรักกาแฟ
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Kong Valley
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก ก้องวัลเลย์
4. สถานที่ตั้ง ตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ คุณสุพจน์ กรประสิทธิ์วัฒน์ (พี่ก้อง)

6. ความโดดเด่นที่มี สัมผัสและทดลองคั่วกาแฟ เรียนรู้การเพาะปลูก คั่วเองบดเองกินเอง อำเภอกระบุรี ถือเป็นแหล่งปลูกกาแฟที่มีชื่อเสียงมากกว่า 40 ปี โดยแปรรูปผลิตภัณฑ์กาแฟภายใต้ชื่อการค้า ก้องกาแฟ และท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ โฮมสเตย์ ภายใต้ชื่อ ก้องวัลเลย์ โดยรับซื้อโดยตรงจากเกษตรกรและให้เกษตรกรเป็นผู้กำหนดราคาขายเอง จึงทำให้ได้กาแฟคุณภาพดีกว่าท้องตลาดทั่วไป โดยนำมาคั่วเมล็ด คั่ว บด และบรรจุลงถุงที่มีมาตรฐาน ความโดดเด่นของกาแฟก้องวัลเลย์ คือ การทำกาแฟด้วยกรรมวิธีที่โบราณ ตั้งแต่การปลูก เก็บเมล็ด ตาก บ่ม และคั่วมือในกระทะเล็กๆ และบดด้วยมือ ทำให้ยังคงรักษากลิ่นหอมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของโรบัสต้า รวมถึงรสชาติรวมถึงความหวานของเมล็ดกาแฟไว้ได้ ทำให้เมล็ดกาแฟโรบัสต้าที่หลายคนมองว่าข้มและขมกลายเป็นรสชาติที่กลมกล่อม ทำให้ก้องคอฟฟี่มีรสชาติที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว กลายเป็นกาแฟที่มีชื่อเสียงส่งขายไปทั่วโลกภายในพื้นที่ยังเปิดเป็นร้านกาแฟและร้านอาหารริมลำธารไว้ให้บริการนักท่องเที่ยวที่ต้องการมานั่งพักผ่อน จิบเครื่องดื่ม ทานอาหาร ท่ามกลางธรรมชาติ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ผ่านไปมาถึงแม้ไม่ได้ทานกาแฟก็

สามารถเข้าจับเครื่องต้มแบบอื่นได้ กิจกรรมที่ไม่ควรพลาด เมื่อมาถึงก้องวัลเลย์ คือ ต้องมาทดลอง คั่วกาแฟแบบโบราณด้วยตัวเองในกระทะเล็กๆ และเตาแก๊สปิคนิค พร้อมเรียนรู้ระดับการคั่วกาแฟ การบดเมล็ดกาแฟ และวิธีการชงกาแฟในแบบต่างๆ ตลอดจนลักษณะของเมล็ดกาแฟที่มีคุณภาพในการนำมาใช้ชงกาแฟ อาทิ การสาธิตชงแบบอัดความดัน เป็นการใช้กาสำหรับชงกาแฟตั้งบนเตา และรอให้น้ำเดือดเพื่อดันน้ำผ่านเมล็ดกาแฟออกมาเป็นน้ำกาแฟที่ด้านในกา การชงกาแฟลักษณะนี้จะทำให้ได้กลิ่นและรสชาติแบบกาแฟสดๆ นอกจากกาแฟแล้วที่ก้องวัลเลย์ก็ยังมีการเก็บเอาดอกกาแฟมา คั่วด้วยไฟอ่อนๆ แล้วนำมาชงเป็นชาดอกกาแฟที่มีกลิ่นหอมอย่างเหลือเชื่อ ที่นี้ยังมีคอร์สการชงกาแฟ เพื่อประกอบกิจการสำหรับผู้สนใจทำร้านกาแฟของตนเอง และยังมีที่พักให้นักท่องเที่ยวได้มาพักผ่อนในรูปแบบโฮมสเตย์

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในเขตชุมชน มีประชากรจำนวนน้อย การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการจำนวนมากในช่วงวันหยุด จึงทำให้วิถีชีวิตดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัดเล็กน้อย

8. ลักษณะพื้นที่ วิถีชีวิตเกษตรกร พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถใช้เวลายานในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการพึ่งพิงตนเอง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ โดยวิธีการคั่วกาแฟแบบสมัยโบราณ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้ายในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ น้ำตกบกกกราย

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ยกเว้นการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันไป

- การเดินทาง โดยรถยนต์ส่วนตัว ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) เมื่อถึง กม. ที่ 556-557 ฝั่งขาเข้าอำเภอเมืองระนองให้เลี้ยวเข้าไปตามป้ายน้ำตกบกกกรายประมาณ 3 กิโลเมตร ก้องวัลเลย์จะอยู่บริเวณทางเข้าน้ำตกบกกกราย

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิต การเสียสละเพื่อส่วนรวม การสัมผัสธรรมชาติ วิถีเกษตรพอเพียง

เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ สบาย ได้สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การคว่ำกาแฟด้วยมือ การดื่มกาแฟเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ โยคะรีทริท ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การคว่ำกาแฟด้วยมือ การดื่มกาแฟเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ โยคะรีทริท การเรียนเรื่องกาแฟในห้องเรียนแบบฉบับฟักทอง และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิต



ภาพที่ 4.25 วิถีชีวิตเกษตรพอเพียง บ้านไร่ไอรุณ ฟาร์มสเตย์

ผลการศึกษาวถีชีวิตเกษตรพอเพียง บ้านไร่ไอรุณ ฟาร์มสเตย์

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) วิถีชีวิตเกษตรพอเพียง บ้านไร่ไอรุณ ฟาร์มสเตย์
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Baan rai i arun
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ้านไร่ไอรุณ
4. สถานที่ตั้ง ตำบลกะเปอร์ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ศูนย์วิจัย นิคม (คุณเบส)
6. ความโดดเด่นที่มี สัมผัสที่พักหลังเล็กที่สร้างท่ามกลางธรรมชาติ ภายในของสวนหมาก

พืชเศรษฐกิจของจังหวัดระนอง โดยเจ้าของบ้านไร่ไอรุณซึ่งได้จบทางด้านสถาปนิกเป็นผู้ออกแบบเพื่อสานฝันของตัวเองที่จะกลับมาทำงานที่บ้าน เพื่อพัฒนาท้องถิ่นและสร้างงานสร้างอาชีพให้กับครอบครัว รวมถึงคนในชุมชนด้วย บรรยากาศสวนหมากอันร่มรื่นซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของบ้านไร่ไอรุณ ที่พักแต่ละหลังมีความเป็นส่วนตัว นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารที่เปิดบริการสำหรับแขกและนักท่องเที่ยวที่ไม่ได้มาพักที่นี่ก็สามารถมาลองกินอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบที่เก็บใหม่ ๆ สด ๆ จากสวนผัก

ที่ปลูกอยู่ภายในบริเวณบ้านไร่ไอรุณ และมีสวนอาหารกลางแปลงผัก และสามารถสั่งอาหาร และเครื่องดื่ม มารับประทานได้ในบริเวณนี้ อีกส่วนหนึ่งก็จะเป็นบริเวณของบ้านพักซึ่งสงวนสิทธิ์ให้เข้าไปได้เฉพาะแขกที่มาพักเท่านั้น เพื่อความเป็นส่วนตัว

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในเขตชุมชน มีประชากรจำนวนน้อย การสัญจรไปมาสะดวกด้วยรถ มีความหนาแน่นของการจราจรน้อย ประชาชนและนักท่องเที่ยวจะเข้าไปใช้บริการจำนวนมากในช่วงวันหยุด จึงทำให้วิถีชีวิตดังกล่าวมีความหนาแน่น/แออัดปานกลาง

8. ลักษณะพื้นที่ วิถีชีวิตเกษตรกร พื้นที่กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลาง โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นมาก พบร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวมากขึ้น การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถให้ชวดยานในพื้นที่ได้ ประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับ คือ ความรู้สึกสันโดษปานกลาง อิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ การพักผ่อนแบบเป็นส่วนตัว มีการพึ่งพิงตนเอง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ โดยวิธีการเกษตรแบบพอเพียง

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย ไม่พบอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ และสัตว์ดุร้ายในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ อุทยานแห่งชาติแหลมสน

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ยกเว้นการดำเนินการ

กิจกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันไป

- การเดินทาง โดยรถยนต์ส่วนตัว ผ่านอุทยานแห่งชาติแหลมสน เข้าสู่ตัวอำเภอ ผ่านโรงพยาบาลกะเปอร์จะมีสามแยกให้เลี้ยวซ้าย จากนั้น ขับตรงไปสักพักถึงทางโค้งจะมีแยกซ้าย มีป้ายบ้านไร่ไอรุณ อยู่ด้านหน้าก็เลี้ยวเข้าไปในซอยนั้นตรงไปอีกนิดก็จะถึงบ้านไร่ไอรุณ

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิต การเสียสละเพื่อส่วนรวม การสัมผัสธรรมชาติ วิถีเกษตรพอเพียง เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ทำให้ใจรู้สึกสงบ สังคมสงบ ได้สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การใช้ชีวิตแบบเกษตรพอเพียง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การทำสมาธิ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การใช้ชีวิตแบบเกษตรพอเพียง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การทำสมาธิ และการพักผ่อนแบบเป็นส่วนตัว



ภาพที่ 4.26 วิถีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์

ผลการศึกษาวิถีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์

1. ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย) วิถีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์บ้านแหลมนาว
2. ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) Laem nao
3. ชื่อที่คนนิยมเรียก บ้านแหลมนาว
4. สถานที่ตั้ง ตำบลนาคา อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดระนอง
5. หน่วยงานที่รับผิดชอบ วิสาหกิจชุมชนบ้านแหลมนาวโฮมสเตย์

6. ความโดดเด่นที่มี สัมผัสหมู่บ้านเล็ก สร้างด้วยไม้ บรรยากาศสุดเรียบง่าย งามสองข้างมัสยิดหลังเล็ก ๆ เสาบ้านปักอยู่ในทะเล เป็นภาพแรกของบ้านแหลมนาว หมู่บ้านสุดปลายแหลมในเขตตำบลนาคา อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดระนอง ไร่นานเข้าถึง มีเพียงเรือเท่านั้นที่ใช้เป็นพาหนะหลักในการเดินทาง ชาวแหลมนาวจึงผูกพันกับทะเลแบบไม่สามารถแยกออกจากกันได้ บ้านแหลมนาวเป็นหมู่บ้านเก่าแก่ มีหลักฐานการตั้งถิ่นฐานครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ 3 แม้เวลาจะผ่านล่วงเลยมาสองร้อยปี แต่ป่าสมบูรณ์อันเป็นเขตอุทยานแห่งชาติแหลมสนก็ไม่ถูกบุกรุกแผ้วถาง ไม่ว่าจะเป็นยุคก่อนประกาศพื้นที่อุทยานฯ หรือยุคปัจจุบัน มีบ้างที่ชาวบ้านใช้ประโยชน์จากพืชในผืนป่าเพื่อดำรงชีพ แต่ไม่กระทบกับวงจรของธรรมชาติ สัตว์เลี้ยงของชาวบ้านอย่างวัวและควาย ถูกเลี้ยงแบบปล่อยอิสระหากินอยู่ในทุ่งหญ้าใจกลางแหลมนาว โดยไม่มีการกั้นเขต หรือจะต้องเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติใด ๆ ผูกควายบ้าน วัวบ้าน นานวันก็เริ่มปรับตัวจนในปัจจุบันกลายเป็นสัตว์ป่าที่มีสัญชาตญาณระวังภัยสูง รอบทุ่งหญ้าเต็มไปด้วยสัตว์ป่าขนาดเล็ก ทั้งลิง หมูป่า กวาง ฯลฯ ซึ่งทุกชนิดมีสัญชาตญาณป่า

อย่างเต็มเปี่ยม เห็นคนเมื่อไหร่ เป็นต้องวิ่งหนีเข้าชายป่าหายวับไปกับตา ที่เป็นแบบนี้เพราะเกิดจากข้อห้ามของหมู่บ้าน คือห้ามให้อาหารสัตว์ป่าอย่างเด็ดขาด เมื่อชุมชนอยู่ใกล้ป่า สิ่งหนึ่งที่ต้องทำคือ “ไม่เปลี่ยนแปลงธรรมชาติ หรือเปลี่ยนแปลงให้น้อยที่สุด” ผลจากการรักษาสภาพแวดล้อม ส่งผลให้น้ำทะเลบริเวณรอบแหลมนาวสะอาดมากกว่าบริเวณอื่น ๆ จนสามารถพบเห็นดัชนีชี้วัดความสมบูรณ์ในธรรมชาติ อย่างเช่น “จักจั่นทะเล” สัตว์ขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกุ้ง ผิวดำอยู่ใต้ผืนทรายของชายหาด ซึ่งในประเทศไทยถือว่าเป็นสัตว์ทะเลที่หายากยิ่ง และพบเห็นได้น้อยลงทุกวัน จนเริ่มเข้าสู่สถานะสัตว์ที่ใกล้สูญพันธุ์ ปัจจุบันยังพบได้ที่หาดไม้ขาว จังหวัดภูเก็ต และบางจุดของชายฝั่งทะเลพังงา และระนอง จักจั่นทะเลเป็นสัตว์ที่ต้องการสภาพแวดล้อมที่สะอาด และปราศจากมลพิษทางน้ำ ฉะนั้นหากสภาพของน้ำเปลี่ยนแปลง พวกมันก็ไม่สามารถอยู่ได้ เป็นที่มาของ วิถีประมงเชิงอนุรักษ์

7. ความหนาแน่น/แออัดของที่ตั้งทรัพยากร บริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ในเขตชุมชน มีประชากรจำนวนน้อย การสัญจรไปมาไม่สะดวก การสัญจรด้วยเรือ เนื่องจากไม่มีถนน ไม่มีความหนาแน่นของการจราจร จำนวนนักท่องเที่ยวน้อย จึงทำให้วิถีชีวิตดังกล่าวไม่มีความหนาแน่น/แออัด

8. ลักษณะพื้นที่ วิถีชีวิตประมง พื้นที่สันโดษ มีสภาพธรรมชาติดั้งเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลง พื้นที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ โอกาสในการพบปะกับนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นน้อย ร่องรอยการใช้ประโยชน์จากนักท่องเที่ยวพบน้อยมาก ไม่มีการควบคุมใด ๆ จากเจ้าหน้าที่ และไม่อนุญาตให้ใช้ยานพาหนะในพื้นที่ เนื่องจากไม่มีถนน มีเพียงเรือ ประสพการณ์ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึกสันโดษ อิสระเสรี เงียบ สงบ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และสัมผัสวิถีชีวิตชาวบ้านอย่างแท้จริง

9. ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม ปราศจากการดัดแปลง คงความเป็นวิถีประมงพื้นบ้าน

10. มลภาวะ ไม่พบมลภาวะ

11. ความปลอดภัย พบภัยธรรมชาติ 2 ครั้ง แต่ไม่รุนแรง ในรอบปีที่ผ่านมา

12. ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- สถานที่ใกล้เคียง/จุดสังเกต ได้แก่ อุทยานแห่งชาติแหลมสน

- การจัดการ สามารถเดินทางเข้าเยี่ยมชมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ยกเว้นการดำเนินการ

กิจกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันไป

- การเดินทาง โดยเรือ

- คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิต การเสียสละเพื่อส่วนรวม การสัมผัสธรรมชาติ วิถีเกษตรพอเพียง เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม ทำให้รู้สึกสงบ สังคมสงบ ได้สัมผัสวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย การใช้ชีวิตแบบชาวบ้าน ที่ไร้สื่อออนไลน์ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การทำสมาธิ ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก ผ่านความรู้สึกสงบ ซึ่งกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ สัมผัสวิถีชีวิตแบบ

เรียบง่าย การใช้ชีวิตแบบชาวบ้านแบบไร้สื่อออนไลน์ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การทำสมาธิ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต

4. สถานบริการเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย ที่พัก ร้านอาหาร ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 สถานบริการด้านสุขภาพและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1. ที่พัก									
1.1 โรงแรมทินดี/อำเภอเมือง	✓				อ่างแช่น้ำแร่	✓			
1.2 โรงแรมน้ำใสเขาสวย รีสอร์ท/อำเภอเมือง	✓				- บริการน้ำแร่สำหรับอาบในห้องพัก - การจัดภูมิทัศน์แบบธรรมชาติ - บริการอ่างน้ำแร่ร้อนสำหรับแช่เท้า	✓			
1.3 โรงแรมเดอะบลูสกาย รีสอร์ท/อำเภอเมือง		✓			- ธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ท่ามกลางป่าชายเลน ริมทะเลที่เงียบสงบ	✓			
1.4 บ้านไร่ไอรูณ ฟาร์ม สเตย์/อำเภอกะเปอร์	✓	✓	✓		- ธรรมชาติของสวนเกษตรอินทรีย์ ความร่วมมือ และเงียบสงบ - การเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียง - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ปลอดภัยและมี	✓			
1.5 ก้องวัลเลย์/อำเภอกระบุรี	✓	✓	✓	✓	- ธรรมชาติของสวนเกษตร ความร่วมมือและเงียบสงบ - โยคะรีทรีท - สมาธิบำบัด - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - การเรียนรู้ภูมิปัญญาแบบดั้งเดิม	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1.6 โตนเพชร กิโนนอร์ กาเด็น/อำเภอมือง	✓	✓	✓		- ธรรมชาติของสวนเกษตร ความร่วมมือและ เจียบสงบ - สมาชิกบำบัด - การปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ - การเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียง	✓			
1.7 บ้านในหมง Treehouse /อำเภอมือง					- ธรรมชาติบำบัด - สมาชิกบำบัด - การแช่น้ำร้อน - การขัดผิวด้วยทานาคา - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	✓			
1.8 The Hidden Resort & Restaurant/อ.เมือง					- ธรรมชาติบำบัด	✓			
1.9 บ้านในวงโฮมสเตย์/ อำเภอละอุ่น					- ธรรมชาติบำบัด - การเรียนรู้วิถีชีวิตแบบเกษตรกร - การเรียนรู้วัฒนธรรมอีสาน-ใต้	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1.10 โรงแรมฟาร์มเฮ้า/ อำเภอเมือง	✓				- อาหารเพื่อสุขภาพ	✓			
1.11 บ้านพักบ่อน้ำร้อน พริ้ง/อำเภอเมือง	✓	✓	✓		- ธรรมชาติบำบัด - น้ำแร่บำบัด				✓
1.12 B.C. Badin Resort/ อำเภอเมือง		✓			- ที่พักแบบเป็นส่วนตัว	✓			
1.13 ร่มไม้ริมน้ำ รีสอร์ท/ อำเภอเมือง		✓			- ความร่วมมือ และเจียบสงบของสวนธรรมชาติ - สมาธิบำบัด	✓			
1.14 บ้านเชิงเขา รีสอร์ท/ อำเภอเมือง		✓			- ความร่วมมือ และเจียบสงบของสวนธรรมชาติ	✓			
1.15 เพชร ระนอง @ทาวน์/ อำเภอเมือง	✓	✓			- สืบบำบัด	✓			
1.16 The White Village Ranong Resort/ อำเภอเมือง		✓			- ความร่วมมือ และเจียบสงบของสวนธรรมชาติ	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1.17 The Iconic Hotel/ อำเภอเมือง	✓				- ความร่วมมือ และเจียมสงบของสวนธรรมชาติ	✓			
1.18 ธารศิลา รีสอร์ท/ อำเภอเมือง	✓				- ความร่วมมือ และเจียมสงบของสวนธรรมชาติ	✓			
1.19 บ้านแหลมนาว โฮมสเตย์/อ.สุขสำราญ	✓		✓	✓	- ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ทะเลที่เจียมสงบ - การเรียนรู้วิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ไร้สื่อออนไลน์ - การทำกิจกรรมเพื่อสังคม - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - เรียนรู้วิถีชีวิตชาวมุสลิมและประมงพื้นบ้าน - ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ			✓	
1.20 โฮมสเตย์บ้าน- ทะเลนอก/อ.สุขสำราญ					- ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ทะเลที่เจียมสงบ - การเรียนรู้วิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ไร้สื่อออนไลน์ - การทำกิจกรรมเพื่อสังคม - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น - เรียนรู้วิถีชีวิตประมงพื้นบ้าน			✓	

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1.21 โฮมสเตย์ม่วงกลวง/ อำเภอกะเปอร์	✓	✓	✓	✓	- ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ท้องทะเลที่เงียบสงบ - เรียนรู้วิถีชีวิตชาวมุสลิม - เรียนรู้วิถีชีวิตจากการเกิดภัยพิบัติสึนามิ - การทำกิจกรรมเพื่อสังคม		✓		
1.22 โรงแรมรอยัล ปริ๊นเซส /อำเภอมือง	✓	✓			- นำน้ำแร่ร้อนธรรมชาติมาให้บริการสำหรับผู้เข้าพักในห้องพักและสระว่ายน้ำ - บริการสปา - นวดตัว - นวดฝ่าเท้าด้วยน้ำแร่ร้อน		✓		
2. สถานบริการสุขภาพ									
2.1 ราชวดี/อำเภอมือง	✓				- บริการนวดเพื่อสุขภาพ - สปา - บริการแช่น้ำแร่ร้อน (ธาราบำบัด) - การนวดตามธาตุเจ้าเรือน - การนวดเพื่อรักษาอาการ	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
					- ศูนย์ออกกำลังกาย (Fitness) - การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย - กายภาพบำบัด				
2.2 ธาริน ฮอท สปริง/ อำเภอเมือง	✓	✓			- บริการแช่น้ำแร่ร้อน (ธาราบำบัด) - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - นวดเพื่อสุขภาพ	✓			
2.3 น้ำนอง ฮอตสปา/ อำเภอเมือง	✓	✓			- บริการแช่น้ำแร่ร้อน (ธาราบำบัด) - สปา - นวดเพื่อสุขภาพ - การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย	✓			
2.4 บ้านสุขภาพ NA TA WAN/อ.กระบุรี	✓	✓			- บริการสปาสมุนไพร - จำหน่ายสมุนไพรเพื่อสุขภาพ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ - นวดเพื่อสุขภาพ	✓			
2.5 บ้านบัวหลวง/ อำเภอเมือง	✓	✓			- นวดอโรมา - นวดสวีดิช	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
					- อบกระโจมสมุนไพร - นวดประคบ - นวดตัว - นวดฝ่าเท้า - นวดแผนไทย				
3. ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ									
3.1 ร้านรัชชาฟาร์ม/ อำเภอมือง	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากผัก ไฮโดรโปนิิกส์			✓	
3.2 ร้าน Sunny Side Up/ อำเภอมือง	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มมังสวิรัต	✓			
3.3 ร้านอาหารคูนลิน/ อำเภอมือง	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ	✓			
3.4 J&T Restaurant/ อำเภอมือง	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ	✓			
3.5 Ranong Hideaway Restaurant/อำเภอมือง	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มนานาชาติ อาหาร ไทย เพื่อสุขภาพ	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
3.6 ร้านอาหาร ถอดรองเท้า (โรงกลวง) /อำเภอเมือง	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้านเพื่อสุขภาพ	✓			
3.7 ร้านบรวโน/อำเภอเมือง	✓				บริการอาหารนานาชาติ	✓			
3.8 ร้านบ่อโยก/อ.กระบุรี	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้านเพื่อสุขภาพ เน้นผักพื้นบ้าน	✓			
3.9 ร้านท่าเรือ/อ.กระบุรี	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้านเพื่อสุขภาพ เน้นกุ่มแม่น้ำ	✓			
3.10 ร้านริมคลอง/อ.กระบุรี	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้านเพื่อสุขภาพ เน้นกุ่มแม่น้ำ ผักพื้นบ้าน	✓			
3.11 ร้านน้องเมย์/ อำเภอกะเปอร์	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้าน	✓			
3.12 ร้านบางจาก/ อำเภอกะเปอร์	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้าน	✓			
3.13 ร้านใบกล้วย/ อำเภอกะเปอร์	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มที่บ้าน	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
3.14 ร้านคนเล/ อำเภอเกาะเปอร์	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้าน	✓			
3.15 ARiS @suksamran/ อำเภอสุขสำราญ	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มมุสลิม	✓			
3.16 ตัสนีม ฮาลาลฟู้ด/ อำเภอสุขสำราญ	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มมุสลิม	✓			
3.17 คริวสุขสำราญ/ อำเภอสุขสำราญ	✓				บริการอาหารและเครื่องดื่มพื้นบ้านทางภาคใต้	✓			
4. ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ									
4.1 น้ำดื่มพืเเนเร่	✓				เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	✓			
4.2 สเปรย์น้ำแร่	✓				เวชสำอาง	✓			
4.3 ไข่น้ำแร่	✓				อาหารเพื่อสุขภาพ	✓			
4.4 ไข่เค็มน้ำแร่	✓				อาหารเพื่อสุขภาพ	✓			
4.5 ลอดช่องผักหวาน	✓				อาหารเพื่อสุขภาพ	✓			
4.6 น้ำส้มเกล่ำ	✓				เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	✓			
4.7 น้ำยาหยู่	✓				เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	✓			

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ชื่อสถานบริการด้านสุขภาพ/ ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
4.8 กาแฟเพื่อสุขภาพ	✓				เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	✓			
4.9 ยาวเย	✓				อาหารเพื่อสุขภาพ	✓			
4.10 ลูกประคบสมุนไพร	✓				ผลิตภัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพ			✓	

จากตารางที่ 4.1 พบว่า มีสถานบริการเพื่อสุขภาพประเภทที่พักในพื้นที่จังหวัดระนองทั้งหมด 22 แห่ง ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอเมืองจำนวน 16 แห่ง อำเภอกระบุรี จำนวน 1 แห่ง อำเภอละอุ่น จำนวน 1 แห่ง อำเภอสุขสำราญ จำนวน 2 แห่ง และอำเภอสุขสำราญ จำนวน 2 แห่ง ส่วนสถานบริการสุขภาพ มีจำนวน 5 แห่ง ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอเมือง 4 แห่ง และอำเภอกระบุรี จำนวน 1 แห่ง และพบร้านอาหารเพื่อสุขภาพจำนวน 17 แห่ง ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จำนวน 7 แห่ง อำเภอกระบุรี จำนวน 3 แห่ง อำเภอสุขสำราญจำนวน 3 แห่ง (ส่วนใหญ่เป็นอาหารมุสลิม) และอำเภอกะเปอร์ จำนวน 4 แห่ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าสถานบริการเพื่อสุขภาพจะกระจุกตัวอยู่ที่อำเภอเมืองเป็นส่วนใหญ่ และพบผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจำนวน 10 ชนิด

ตารางที่ 4.2 ศาสนสถานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อศาสนสถาน/ที่ตั้ง	การตอบสนองความต้องการ				กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ			
	กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1. ศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ย/อำเภอเมือง	✓			✓	- กราบไหว้ขอพรเรื่องสุขภาพ - สูดรยาสมุนไพร				✓
2. วัดหาว/อำเภอเมือง	✓			✓	- ไหว้พระขอพร - สมาธิบำบัด - การสวดมนต์ภาวนา - การสันทนาธรรม				✓
3. วัดหาดส้มแป้น/อำเภอเมือง	✓				- ไหว้พระขอพรหลวงพ่อกัลยา - สมาธิบำบัด - การสวดมนต์ภาวนา - การสันทนาธรรม				✓
4. วัดสุวรรณคีรี (วัดปากจั่น)/ อำเภอกระบุรี					- ไหว้พระขอพรหลวงพ่อดำ - สมาธิบำบัด - การสวดมนต์ภาวนา - การสันทนาธรรม				✓
5. วัดโพธาราม/อำเภอละอุ่น					- ปฏิบัติธรรม				✓

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ศาสนสถานในจังหวัดระนองมีอยู่หลายแห่ง แต่ศาสนสถานที่เป็นที่รู้จักและมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีอยู่เพียง 4 แห่ง และมีศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ย ที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจเข้าไปกราบไหว้เพื่อขอพรเรื่องสุขภาพ

4.2 ผลการวิจัยตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพจังหวัดระนอง

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการประเมินประสิทธิผลการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพจังหวัดระนอง

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	แปลความหมาย
1. รวมคะแนนทรัพยากรน้ำแร่		41.6	33.0	15.3	10.2	23.8	21.6	25.3	29.3	3.96	4.46	4.21	4.03	3.22	80.0	สูง
1.1 บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน	- แช่น้ำแร่ร้อน - โยคะร้อน - การนวดเพื่อสุขภาพ	45.8	33.7	8.4	12.1	19.0	9.4	31.5	40.1	3.88	4.70	4.18	4.04	3.58	81.5	สูง
1.2 แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรรั้ง	- แช่น้ำแร่ร้อน - การเล่นน้ำในธารน้ำเย็น - ใช้น้ำแร่ - เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - พุดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนวิถีชุมชน - ที่พัก	55.2	24.5	10.2	10.1	5.6	4.4	37.7	52.3	4.49	4.72	4.16	4.02	3.69	84.3	สูง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	คะแนนรวม (ร้อยละ)	หมายเหตุเฉพาะ
1.3 บ่อน้ำร้อน พลุหลุมพลี	- อบน้ำแร่ร้อนแบบวิถีชุมชน - พุดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนวิถีชุมชน	35.7	23.3	37.7	3.3	30.0	20.5	29.2	20.3	3.92	4.52	4.39	3.72	2.66	76.8	ปานกลาง
1.4 ธารินฮอทสปริง	- แชน้ำแร่ร้อนสลับเย็น - การว่ายนน้ำ - การนวดเพื่อสุขภาพ - อาหารแลเคื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - ที่พักเพื่อสุขภาพ	40.0	37.8	13.6	8.6	33.3	28.4	21.4	16.9	3.97	4.52	4.34	4.39	2.71	79.7	ปานกลาง
1.5 บ่อน้ำร้อนหาดยาย	- แชน้ำแร่ร้อน - ศูนย์การเรียนรู้	31.2	45.5	6.6	16.7	10.0	18.7	26.5	44.8	3.54	4.38	3.98	3.66	3.49	76.2	ปานกลาง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	แปลความหมาย
2. รวมคะแนนทรัพยากรน้ำตก		29.0	35.4	17.4	18.2	42.7	12.2	14.0	31.1	3.94	4.12	3.86	3.85	3.18	75.8	ปานกลาง
2.1 น้ำตกบุญญาบาล	- เดินชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ	24.7	39.1	12.0	24.2	49.5	7.4	9.3	33.8	4.34	3.72	4.19	3.93	3.65	79.3	ปานกลาง
2.2 น้ำตกหาว	- เดินชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ	29.9	32.3	17.6	20.2	39.6	14.3	19.7	26.4	4.04	4.18	4.06	4.09	3.54	79.6	ปานกลาง
2.3 น้ำตกโดนเพชร	- เดินชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ	25.5	28.4	22.1	24.0	45.8	8.4	12.2	33.6	3.52	3.72	3.42	3.70	2.46	67.3	น้อยมาก
2.4 น้ำตกบกทราย	- เดินชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ - การทำสมาธิ	30.0	42.0	16.3	11.7	47.9	10.4	7.1	34.6	4.27	4.62	3.92	3.89	3.51	80.8	สูง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	คะแนนรวม (ร้อยละ)	ผลการประเมินความเหมาะสม
2.5 น้ำตกสืบทราง	- เดินชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ - สบเท้าด้วยทรายร้อนธรรมชาติ	34.9	35.1	19.2	10.8	30.7	20.5	21.6	27.2	3.52	4.54	3.74	3.79	2.74	73.3	น้อย
3. รวมคะแนนทรัพยากรแม่น้ำ ลำธาร		26.85	40.5	27.5	5.15	35.4	28.2	8.1	28.4	3.85	4.18	4.04	4.03	3.51	78.4	ปานกลาง
3.1 แม่น้ำกระบุรี	- ล่องเรือชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ	27.5	41.9	27.2	3.4	39.3	27.9	7.4	25.4	3.55	4.19	3.94	3.67	3.29	74.6	น้อย

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในภาพรวม	การสนับสนุนจากภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	หมายเหตุความแตกต่าง
3.2 คลองลัดโนด	- ล่องเรือพืชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ - อาหารทะเลเพื่อสุขภาพ - พุดคุยแลกเปลี่ยนวิถีประมงพื้นบ้าน วิถีชุมชนมุสลิม	26.2	39.1	27.8	6.9	31.4	28.5	8.8	31.3	4.14	4.17	4.15	4.37	3.73	82.2	สูง
4. รวมคะแนนทรัพยากรภูเขา		31.1	34.0	23.1	11.8	41.9	27.0	12.5	18.7	3.62	4.15	4.12	4.02	3.21	76.5	ปานกลาง
4.1 ภูเขาหญ้า	- หญ้าบำบัด	33.2	36.4	24.9	5.5	41.7	23.9	21.1	13.3	3.92	4.57	4.39	4.33	3.48	82.8	สูง
4.2 เขาฝาชี	เดินออกกำลังกายขึ้นเขาชมวิวธรรมชาติของทะเลสองฝั่งประเทศไทยและประเทศเมียนมาร์	39.0	27.3	20.6	13.1	45.2	26.2	9.0	19.6	3.34	4.00	4.06	3.79	3.23	73.7	ปานกลาง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	หมายเหตุ
4.3 เขาวงกตโขงโดง	เดินออกกำลังกาย ขึ้นเขาชมวิวดมผืน ธรรมชาติทะเลสองฝั่ง ประเทศไทยและ ประเทศเมียนมาร์	21.2	38.4	23.7	16.7	38.7	30.9	7.3	23.1	3.60	3.87	3.91	3.95	2.93	73.0	ปานกลาง
5. รวมคะแนนทรัพยากร		15.4	42.6	15.1	26.9	35.6	14.9	34.4	15.1	3.10	3.93	3.87	3.58	3.15	70.5	น้อย
5.1 ถ้าพระ ขยางค์	- สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ - ชมสมุนไพรหายาก - เส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าชายเลน - กิจกรรมดูนกป่าชายเลน	15.4	42.6	15.1	26.9	35.6	14.9	34.4	15.1	3.10	3.93	3.87	3.58	3.15	70.5	น้อย

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	แปลความหมาย
6. รวมคะแนนทรัพยากรชายหาด เกาะ		23.2	36.8	28.1	11.9	13.4	27.2	17.9	41.5	4.34	4.21	4.21	4.38	3.68	83.3	สูง
6.1 หมู่เกาะระนอง (เกาะพยาม)	- เล่นน้ำทะเล - สปาทราย - แลกเปลี่ยนวิถีชีวิตชุมชนบนเกาะ - เดินชมธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และเงียบสงบ - ดูนกเงือก - แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวมอแกน - รังนกออกกำลังกาย - กายบริเวณริมหาด - กีฬาทางน้ำ	23.2	36.8	28.1	11.9	13.4	27.2	17.9	41.5	4.34	4.21	4.21	4.38	3.68	83.3	สูง

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	แนวความหมาย
7.รวมคะแนนทรัพยากรทางประวัติศาสตร์		20.3	36.8	21.9	21.1	26.2	36.1	11.9	25.9	3.69	4.43	4.41	4.14	3.52	80.8	สูง
7.1 จวนเจ้าเมืองระนอง	- การเรียนรู้การก่อตั้งเมืองระนอง	14.7	32.3	18.3	34.7	25.8	39.9	10.1	24.2	3.95	4.44	4.48	4.33	3.58	83.1	สูง
7.2 บ้านร้อยปีเทียนสื่อ	- การเรียนรู้วิถีชีวิตของคนไทยเชื้อสายจีนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดระนอง	16.6	28.9	31.3	23.2	29.4	35.8	12.7	22.1	4.00	4.39	4.44	4.39	3.59	83.2	สูง
7.3 พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง)	- การเรียนรู้ประวัติศาสตร์การเสด็จประพาสจังหวัดระนอง	20.0	40.7	19.1	20.2	26.8	37.2	9.0	27.0	3.74	4.48	4.43	4.27	4.02	83.8	สูง
7.4 ศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อจปร.	- การศึกษาประวัติศาสตร์	29.9	45.1	18.8	6.2	22.9	31.3	15.7	30.1	3.08	4.48	4.30	3.54	2.90	73.2	น้อย

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก	คะแนนรวม (ร้อยละ)	แนวความคิด
8. รวมคะแนนทรัพยากรประเพณี		22.2	25.4	5.2	47.2	46.1	31.7	5.3	16.9	4.46	4.29	4.27	4.13	4.31	85.8	สูงมาก
8.1 ประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ	- การทำพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ส่งเสริมเรื่องสุขภาพ	22.2	25.4	5.2	47.2	46.1	31.7	5.3	16.9	4.46	4.29	4.27	4.13	4.31	85.8	สูงมาก
9. รวมคะแนนทรัพยากรวิถีชีวิต		24.1	16.8	34.6	24.5	25.5	31.5	18.2	24.9	3.58	3.54	3.64	3.99	3.41	72.6	น้อย
9.1 วิถีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์บ้านแหลมนาว	- เรียนรู้วิถีชีวิตแบบชาวบ้านอย่างแท้จริง - กิจกรรมเพื่อสังคม - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - ไร้ออนไลน์ - การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ	17.3	26.1	38.7	17.9	27.5	30.7	14.3	27.5	3.60	3.92	3.87	3.83	3.40	74.5	น้อย

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

สถานที่ตั้ง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การตอบสนองความต้องการ (ร้อยละ)				คุณลักษณะการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ)				ผลการประเมินความโดดเด่น						
		กาย	จิตใจ	สังคม	จิตวิญญาณ	ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู	ความโดดเด่น	การเข้าถึง	ความปลอดภัย	ศักยภาพในการพัฒนา	การสนับสนุนจากภาคประชาสังคม	ความครอบคลุม (ร้อยละ)	ความเหมาะสม
9.2 วิถีชีวิตทพุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านในวง	- เรียนรู้วิถีชีวิตแบบชาวบ้านอย่างแท้จริง - เรียนรู้วัฒนธรรมอีสาน-ใต้ - อาหารเพื่อสุขภาพ - เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น	19.2	10.6	33.4	36.8	23.8	33.9	19.2	23.1	3.57	3.54	3.64	4.13	3.74	74.5	น้อย
9.3 วิถีชีวิตคนร้อนแร่	- เรียนรู้วิถีชีวิตคนร้อนแร่ - เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น - อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	35.7	13.8	31.7	18.8	27.7	29.9	23.6	18.8	3.57	4.34	3.93	4.03	3.11	75.9	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพจังหวัดระนอง ด้านความโดดเด่นของทรัพยากร สามารถจำแนกตามประเภทได้ดังนี้

1. น้ำแร่ พบ 5 แห่ง และมีความโดดเด่นสูง ซึ่งแหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรุั้งมีความโดดเด่นสูง รองลงมาคือ บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน และธารินฮอตสปริง ตามลำดับ โดยคุณลักษณะของทรัพยากรน้ำแร่โดดเด่นในเรื่องของการฟื้นฟูสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านร่างกาย

2. น้ำตก พบ 5 แห่ง และมีความโดดเด่นปานกลาง ซึ่งพบว่า น้ำตกบกกรายมีความโดดเด่นสูง โดยคุณลักษณะของทรัพยากรน้ำตกโดดเด่นในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตใจ

3. แม่น้ำ ลำธาร พบ 2 แห่ง และมีความโดดเด่นปานกลาง ซึ่งพบว่า คลองลัดโนดมีความโดดเด่นสูง โดยคุณลักษณะของทรัพยากรแม่น้ำ ลำธารโดดเด่นในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตใจ

4. ภูเขา พบ 3 แห่ง และมีความโดดเด่นปานกลาง ซึ่งพบว่าภูเขาหญ้ามีความโดดเด่นสูง โดยคุณลักษณะของทรัพยากรภูเขา โดดเด่นในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตใจ

5. ถ้ำ พบ 1 แห่ง และมีความโดดเด่นน้อย

6. ชายหาด เกาะ พบ 1 แห่ง ที่เป็นหมู่เกาะระนองซึ่งประกอบด้วยหลายเกาะ แต่เกาะที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพคือเกาะพยามซึ่งมีความโดดเด่นสูง โดยคุณลักษณะของทรัพยากรชายหาด เกาะโดดเด่นในเรื่องของการฟื้นฟูสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตใจ

7. ประวัติศาสตร์ พบ 4 แห่ง และมีความโดดเด่นสูง ซึ่งได้แก่ พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) บ้านร้อยปีเทียนสือ และจวนเจ้าเมืองระนอง โดยคุณลักษณะของทรัพยากรทางประวัติศาสตร์โดดเด่นในเรื่องของการป้องกันโรค และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตใจ

8. ประเพณี พบ 1 ประเพณี คือประเพณีการอาบน้ำเพ็ญมีความโดดเด่นสูง โดยคุณลักษณะของทรัพยากรทางประเพณีโดดเด่นในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตวิญญาณ

9. วิถีชีวิต พบ 5 แห่ง และมีความโดดเด่นปานกลาง ได้แก่ วิถีชีวิตคนร่อนแร่ โดยคุณลักษณะของทรัพยากรทางวิถีชีวิตโดดเด่นในเรื่องของการป้องกันสุขภาพ และตอบสนองความต้องการการมีสุขภาวะที่ดีทางด้านสังคม

สรุปได้ว่าทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองด้านความโดดเด่นของทรัพยากรมากที่สุดคือ ทรัพยากรทางประเพณี ได้แก่ ประเพณีอาบน้ำเพ็ญ รองลงมาคือ ประเภทชายหาด เกาะ ได้แก่ เกาะพยาม

และจากตารางที่ 4.1-4.3 สามารถแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ประกอบด้วย บ่อน้ำแร่ร้อนรักษะวาริน แหล่งน้ำแร่ร้อนบ้านพรรั้ง บ่อน้ำร้อนพลูหลุมพลี บ่อน้ำร้อนหาดยาย ชารินฮิตสปริง น้ำตกปุญญาบาล น้ำตกหงาว น้ำตกบกกราย น้ำตกสิบหกกราง หมู่เกาะระนอง แม่น้ำกระบุรี คลอดลัดโนด ถ้ำพระขยงค์ ภูเขาหญ้า ภูเขาพ้อตาโขงโดง และเขาฝาชี ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจ

2. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ ประกอบด้วย จวนเจ้าเมืองระนอง บ้านร้อยปีเทียนสือ พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) และศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม

3. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณีและวิถีชีวิต ประกอบด้วย ประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ วิถีชีวิตเกษตรกรพอเพียงบ้านไร่ไอรูณ วิถีชีวิตพหุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านในวง วิถีชีวิตเกษตรกร วิถีกาแฟก้องวัลเลย์ วิถีชีวิตคนร่อนแร่บ้านหาดส้มแป้น และวิถีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์ บ้านแหลมนาว ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และสังคม

4. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน ประกอบด้วย ศาลเจ้าต่ายเตี้ยเจี่ย วัดหาวง วัดหาดส้มแป้น วัดสุวรรณคีรี และวัดโพธาราม ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ

5. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย

5.1 ที่พัก ได้แก่ โรงแรมทินดี โรงแรมน้ำใสเขาสวย โรงแรมเดอะบลูสกาย รีสอร์ท, บ้านไร่ไอรูณ ฟาร์มสเตย์ ก้องวัลเลย์ โตนเพชร กิโนเอร์รี่ บ้านในหมง Treehouse, The Hidden Resort & Restaurant, บ้านในวงโฮมสเตย์, โรงแรมฟาร์มเฮ้า, บ้านพักบ่อน้ำร้อนพรรั้ง, B.C. Badin Resort, รมไม้ริมน้ำ รีสอร์ท, บ้านเชิงเขา รีสอร์ท, เพชร ระนอง @ทาวน์, The White Village Ranong Resort, The Iconic Hotel, ชาริสลา รีสอร์ท, บ้านแหลมนาว โฮมสเตย์, โฮมสเตย์บ้านทะเลนอก, โฮมสเตย์ม่วงกลวง และโรงแรมรอยัล ปรีนซ์ส ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

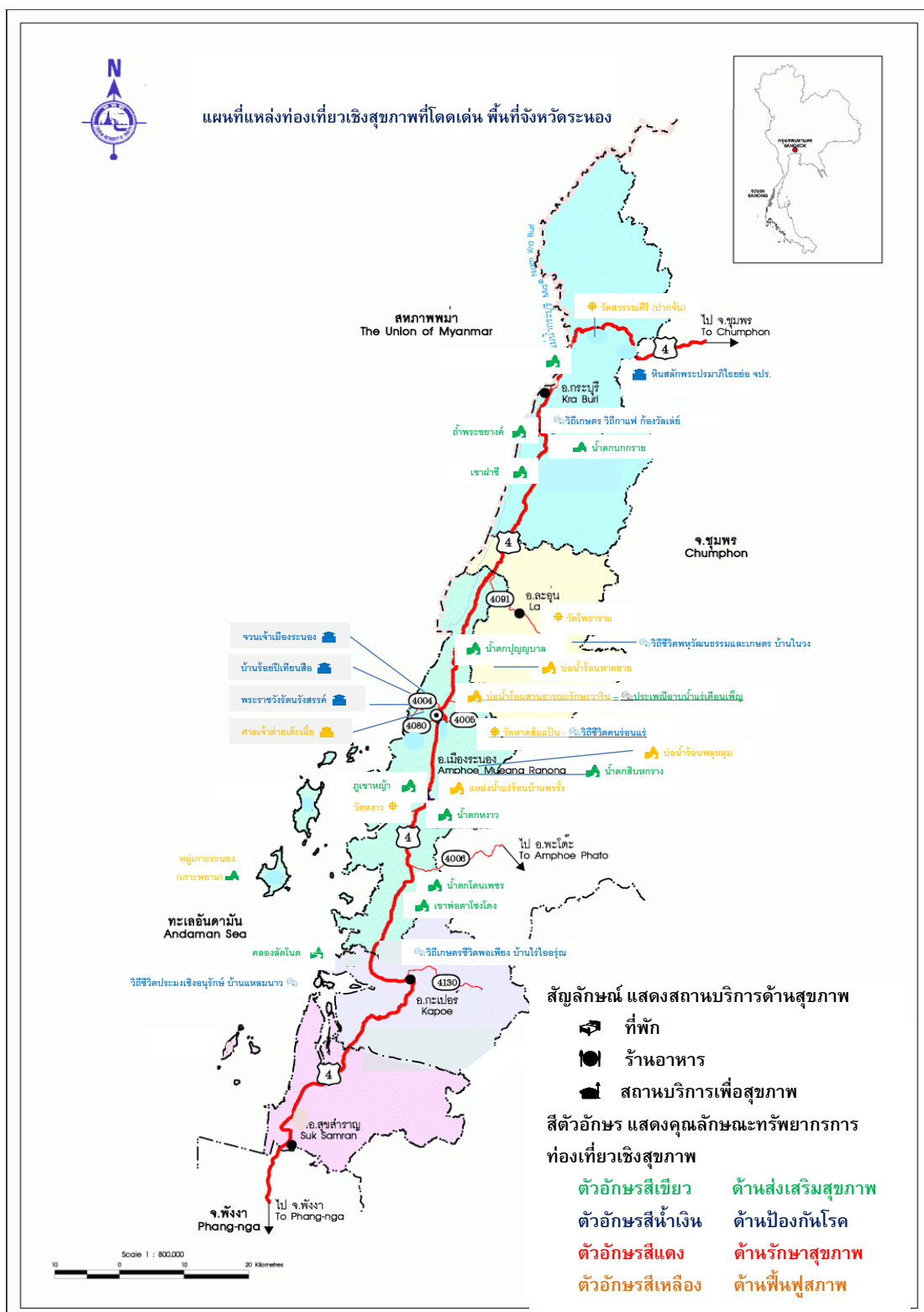
5.2 สถานบริการสุขภาพ ได้แก่ ราชาวดี, ชารินฮอตสปริง, น้ำนองฮิตสปริง, บ้านสุขภาพ NA TA WAN และบ้านบัวหลวง ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย

5.3 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ร้านรัชชาฟาร์ม, ร้าน Sunny Side Up, ร้านอาหาร คันทัน, J&T Restaurant, Ranong Hideaway Restaurant, ร้านอาหาร ถอดรองเท้า (โรงกลวง), ร้านบรัวโน้, ร้านบ่อโยก, ร้านท่าเรือ, ร้านริมคลอง, ร้านน้องเมย์, ร้านบางจาก, ร้านใบกล้วย, ร้านคนเล, ARiS @suksamran, ตัสนิม ฮาลาลฟู้ด และครัวสุขสำราญ ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย

6. ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ได้แก่ น้ำดื่มฟิเนเร่ สเปรย์น้ำแร่ ไข่น้ำแร่ ไข่เค็มน้ำแร่ ลอดช่อง ผักหวาน น้ำส้มเก-ล่า น้ำยาหูกู กาแฟเพื่อสุขภาพ ยาวเย และลูกประคบสมุนไพร ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย

4.3 ผลการวิจัยตอนที่ 3 การนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง

จากการศึกษาพบว่าคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ และนำมาประเมินศักยภาพแล้ว จึงนำมากำหนดลงในแผนที่จังหวัดระนอง ตามภาพที่ 4.27 และ 4.28 เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง ซึ่งแหล่งท่องเที่ยวส่วนใหญ่กระจุกตัวอยู่ที่อำเภอเมือง และคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองส่วนใหญ่ช่วยในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ ดังนั้น แนวทางการเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนองตามคุณลักษณะของทรัพยากรคือ “เส้นทางสร้างสุขภาพ” สำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วแต่ต้องการดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น และ “เส้นทางฟื้นฟูสุขภาพ” สำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพไม่ดี ซึ่ง “ฟื้นฟู” มาจากคำว่า “ฟื้นฟูสุขภาพ” และ “รักษ์” มาจากคำว่า “รักษาสุขภาพ”



ภาพที่ 4.27 ตำแหน่งแหล่งท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในพื้นที่จังหวัดระนอง

4.4 ผลการวิจัยตอนที่ 4 แนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ

จากการนำเสนอผลงานวิจัยต่อภาคีเครือข่ายการท่องเที่ยวพื้นที่จังหวัดระนอง ประกอบด้วย สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานชุมพร เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง สำนักงานการปฏิรูปที่ดินจังหวัดระนอง องค์การบริหารส่วนจังหวัด หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง สมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง หอการค้าจังหวัดระนอง สำนักงานตำรวจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง บริษัทนำเที่ยว มัคคุเทศก์อาชีพ สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระนอง โรงเรียนบ้านตาลสปีและเวลเนส และสถาบันการศึกษาในพื้นที่จังหวัดระนอง ทำให้เครือข่ายการท่องเที่ยวพื้นที่จังหวัดระนอง ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของจังหวัดที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง ตลอดจนแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ณ ห้องประชุมชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดระนอง โดยมีรองอธิการบดีประจำพื้นที่วิทยาเขตวังไกลกังวล และท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนองเป็นประธานในการเปิดประชุม พบว่า จังหวัดระนองมีทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความหลากหลาย จากผลการประเมินพบว่ามทรัพยากรการท่องเที่ยวหลายแห่งมีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง แต่สามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ จึงต้องได้รับการพัฒนาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความพร้อมในการรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และเป็นเมืองแห่งสุขภาพอย่างแท้จริง จึงสามารถสรุปประเด็นข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ จากการประชุมได้ดังนี้

1. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ที่มีความโดดเด่นของจังหวัดระนองคือ น้ำแร่ร้อน ซึ่งกระจายอยู่ทั่วพื้นที่ในจังหวัดระนอง แต่ที่พบว่ามีศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยว น้ำพุร้อนได้มีเพียง 5 แห่ง คือ สวนสาธารณะรักษะวาริน แหล่งน้ำพุร้อนพริ้ง อาริน ฮอทสปริง บ่อน้ำร้อนหาดยาย และบ่อน้ำร้อนพลูหลุมพลี แต่ที่มีศักยภาพมากที่สุดคือแหล่งน้ำพุร้อนพริ้ง เนื่องจากนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปใช้บริการสามารถใช้น้ำร้อนสลับน้ำเย็นในลำธารธรรมชาติ เพื่อปรับสมดุลร่างกายได้ อย่างไรก็ตาม หากต้องการพัฒนาแหล่งน้ำแร่ร้อนพริ้งให้เป็นที่รู้จักและยอมรับของนักท่องเที่ยวมากขึ้น ควรปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานเพิ่มเติมแบบครบวงจร สร้างจุดการคัดกรองโรคที่มีมาตรฐาน การตรวจเช็คร่างกายเบื้องต้น ความสะอาดของสถานที่ การตรวจสอบคุณสมบัติ

น้ำแร่อย่างสม่ำเสมอจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เพื่อรับรองคุณภาพของน้ำแร่ร้อน และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ซึ่งเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในสังกัดอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาวที่มีความเชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อมมากกว่าการให้บริการ จึงทำให้ไม่เข้าใจการบริการสุขภาพอย่างลึกซึ้ง เหมือนกับสถานประกอบเพื่อสุขภาพของเอกชน รวมถึงทักษะการใช้ภาษาต่างประเทศ

2. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ ที่มีความโดดเด่นสูง ได้แก่ พระที่นั่งรัตนรังสรรค์ (จำลอง) จวนเจ้าเมืองระนอง บ้านร้อยปีเทียนสือ และศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. ซึ่งจังหวัดระนองมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน และมีความสำคัญกับประชาชนคนระนองเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตามการถ่ายทอดความรู้ทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดระนองจะศูนย์หาย หากไม่มีผู้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ปัจจุบันนักสื่อความหมายของแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดระนองเป็นผู้สูงอายุ ยังขาดการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางประวัติศาสตร์สู่นักสื่อความหมายรุ่นต่อรุ่น ค้นหาอาสาสมัครเยาวชนเพื่อเป็นนักสื่อความหมายในแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญ หรือการเลือกใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการนำเสนอข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดระนอง จะทำให้ข้อมูลไม่สูญหาย และช่วยเพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดระนองได้ง่ายขึ้น และศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. หากได้รับการพัฒนาและบำรุงรักษาดูแลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสร้างจุดดึงดูดให้เกิดความน่าสนใจหรือสร้างความเชื่อทางจิตวิญญาณให้กับนักท่องเที่ยวจะทำให้ที่ตั้งของศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. มีความน่าสนใจและดึงดูดนักท่องเที่ยวได้

3. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณีและวิถีชีวิต ซึ่งมีความโดดเด่นสูงมากในส่วน of ประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ ควรมีประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญในทุกปีเพื่อสร้างความต่อเนื่องและความเชื่อถือศรัทธาทางด้านสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยว เพิ่มการประชาสัมพันธ์ผลักดันประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญให้เป็นประเพณีที่สำคัญของภูมิภาค และไม่ควรมีมหรหรรษ์หรือมหรสพที่ไม่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ และวิถีชีวิตคนร่อนแร่ วิถีชีวิตประมงเชิงอนุรักษ์บ้านแหลมนาว วิถีชีวิตพหุวัฒนธรรมและเกษตรกรบ้านโนนง คนในชุมชนยังขาดความเข้าใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างลึกซึ้ง และเข้าใจว่าการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนไม่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในขณะที่บางชุมชนมีทรัพยากรที่มีคุณลักษณะเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ แต่ยังไม่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อน จึงทำให้การนำเสนอแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนไม่มีมิติของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หากมีการสร้างความเข้าใจ อบรมให้ความรู้เพิ่มเติมแก่ชุมชน จะทำให้ชุมชนเข้าใจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และเกิดการใช้ทรัพยากรในชุมชนเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

4. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน ประกอบด้วย ศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ย วัดหางวัดหาดส้มแป้น วัดสุวรรณคีรี และวัดโพธาราม ศาสนสถานส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพทั้งสิ้น และที่มีความโดดเด่นคือ ศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ย ที่มีการปรุงยาสมุนไพรและการขอพร

เรื่องสุขภาพจากเทพแห่งสุขภาพ แต่ศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ยขาดการประชาสัมพันธ์ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และไม่อยู่ในเส้นทางการท่องเที่ยวของบริษัทนำเที่ยว ประกอบกับผู้ดูแลศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ยยังขาดประสบการณ์ทางด้านการท่องเที่ยว จึงทำให้คนในพื้นที่หรือนักท่องเที่ยวไม่ทราบความโดดเด่นของศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ย และผู้ที่มาขอพรและปรุ่ยาสมุนไพรส่วนใหญ่มาจากต่างจังหวัด ประเทศจีน และประเทศมาเลเซีย การเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ที่จอดรถ เป็นต้น และความสะอาดของพื้นที่ สิ่งเหล่านี้หากได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง จะทำให้ศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ยเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความโดดเด่นอีกแห่งหนึ่ง และยังมีมีส่วนสนับสนุนให้จังหวัดระนองเป็นเมืองแห่งสุขภาพอย่างแท้จริง

5. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานบริการเพื่อสุขภาพ (ร้านสปา ร้านนวด) ควรการสร้างเอกลักษณ์รูปแบบการให้บริการเดียวกันทั้งพื้นที่ เพื่อสร้างเอกลักษณ์สปาระนอง เช่น ทานวด ดนตรี ชุดพนักงาน สมุนไพรหลักในการให้บริการ ที่สะท้อนถึงภูมิหลังของจังหวัดระนอง เป็นต้น ควรให้ความสำคัญกับมาตรฐานการให้บริการของสถานบริการทุกประเภท การต่ออายุหรือการขอรับรองมาตรฐานต่าง ๆ การพัฒนาบุคลากรการให้บริการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่โดดเด่นในพื้นที่เพื่อสร้างเอกลักษณ์การให้บริการ การสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน เพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างเท่าเทียม เนื่องจากทรัพยากรส่วนใหญ่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของหน่วยงานภาครัฐ หากได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนจะทำให้การขับเคลื่อนการบริการด้านสุขภาพมีความโดดเด่นมากยิ่งขึ้น และเป็นไปในรูปแบบเดียวกันทั่วทั้งพื้นที่จังหวัดระนอง เช่น การให้สัมปทานน้ำแร่ให้กับสถานบริการเพื่อสุขภาพ การเปิดประมูลพื้นที่เช่าในแหล่งน้ำพุร้อนเพื่อบริการด้านสุขภาพ เป็นต้น

6. ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรนำทรัพยากรที่โดดเด่นหรือสัญลักษณ์ของจังหวัดระนองมาเป็นส่วนหรือองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ เช่น ดอกโกมาซุม พลับพลึงธาร กาหยู เป็นต้น การรวมกลุ่มกำหนดตราสัญลักษณ์ที่เป็นหนึ่งเดียวเพื่อป้องกันการสร้างความสับสนให้กับนักท่องเที่ยว เช่น สเปรย์น้ำแร่ที่มีผู้จัดจำหน่ายหลากหลาย การแปรรูปเม็ดกาหยู ลูกประคบสมุนไพร อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาลักษณะความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง รวมถึงเพื่อนำเสนอข้อมูลลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง และเสนอแนะแนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงได้สรุปและอภิปรายผลการวิจัย รวมถึงข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1 สรุปผลศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนอง พบว่า คุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวจะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) ผ่าน “ความรู้สึกสงบ (Tranquility)” โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 มิติ ที่ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์ จนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม อันได้แก่ 1) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) 2) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการป้องกันโรค (Prevention) 3) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการรักษาสุขภาพ (Curative) และ 4) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มคุณลักษณะของทรัพยากรออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่สุขภาพไม่ดี มีความจำเป็นต้องซ่อมแซมสุขภาพด้วยวิธีการรักษาสุขภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่เจ็บป่วยแล้วต้องการวิธีดูแลตัวเองให้กลับมามีสุขภาพที่ดีอีกครั้งทั้งการเจ็บป่วยทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมเรียกว่า “การซ่อมแซมสุขภาพ” 2) กลุ่มที่มีสุขภาพดี แต่ต้องการสร้างสุขภาพให้เกิดสุขภาวะที่ดีด้วยการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันไม่ให้เกิดโรค กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยแต่มีความต้องการดูแลร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณให้มีความสุข เกิดความสุขในชีวิตจนเกิดสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวม รวมเรียกว่า “การสร้างสุขภาพ”

และพบว่าทรัพยากรที่มีคุณลักษณะดังกล่าวมี 9 ประเภท ประกอบด้วย 1) น้ำแร่ พบ 5 แห่ง 2) น้ำตก พบ 5 แห่ง 3) แม่น้ำ ลำธาร พบ 2 แห่ง 4) ภูเขา พบ 3 แห่ง 5) ถ้ำ พบ 1 แห่ง 6) ชายหาด เกาะ

พบ 1 แห่งที่เป็นหมู่เกาะระนองซึ่งประกอบด้วยหลายเกาะ 7) ประวัติศาสตร์ พบ 4 แห่ง 8) ประเพณี พบ 1 ประเพณี และ 9) วิถีชีวิต พบ 5 แห่ง ซึ่งทั้ง 9 ประเภท และพบศาสนสถาน 5 แห่ง สถานบริการเพื่อสุขภาพ จำแนกออกเป็นที่พัก 22 แห่ง สถานบริการสุขภาพ 5 แห่ง ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ 17 แห่ง และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ 10 ชนิด ที่มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพได้

5.2 สรุปผลประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง สามารถสรุปได้ดังนี้

ผลการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาจากตัวชี้วัดที่พัฒนามาจากแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทรัพยากรท่องเที่ยว 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความโดดเด่นของทรัพยากร จำแนกเป็น ความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ 2) การเข้าถึงทรัพยากร 3) ความปลอดภัย 4) ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว และ 5) การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก พบว่า ทรัพยากรที่มีความโดดเด่นมากที่สุดคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ รองลงมาคือ ชายหาด/เกาะ ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ทรัพยากรน้ำแร่ แม่น้ำลำธาร ภูเขา น้ำตกวิถีชีวิต และถ้ำ ตามลำดับ

สามารถแบ่งแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองตามความโดดเด่นของทรัพยากรการท่องเที่ยวได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณี 4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน 5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

5.3 เมื่อได้ศึกษาคุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวจะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) เกิดจากการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ ทรัพยากรการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดระนองที่โดดเด่นมากที่สุดคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ รองลงมาคือ ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ทรัพยากรน้ำแร่ วิถีชีวิต ถ้ำ แม่น้ำลำธาร ชายหาด/เกาะ ภูเขา และน้ำตก ตามลำดับ และจัดแบ่งประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณี 4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน 5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ และกำหนดแนวทางในการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง ซึ่งแหล่งท่องเที่ยวส่วนใหญ่กระจุกตัวอยู่ที่อำเภอเมือง และคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองส่วนใหญ่ช่วยในเรื่องการ

ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ ดังนั้นแนวทางการเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนองตามคุณลักษณะของทรัพยากรคือ “เส้นทางสร้างสุขภาพ” สำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วแต่ต้องการดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น และ “เส้นทางฟื้นฟูสุขภาพ” สำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพไม่ดี ซึ่ง “ฟื้นฟู” มาจากคำว่า “ฟื้นฟูสุขภาพ” และ “รักษา” มาจากคำว่า “รักษาสุขภาพ”

5.4 แนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ สิ่งหนึ่งที่ต้องพิจารณาคือ

5.4.1 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานเพิ่มเติมแบบครบวงจร สร้างจุดการคัดกรองโรคที่มีมาตรฐาน การตรวจเช็คร่างกายเบื้องต้น ความสะอาดของสถานที่ การตรวจสอบคุณสมบัติน้ำแร่อย่างสม่ำเสมอจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เพื่อรับรองคุณภาพของน้ำแร่ร้อน การอนุรักษ์คงความดั้งเดิมของธรรมชาติไว้ให้เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดระนอง และเพิ่มทักษะทางด้านภาษา และการให้บริการของเจ้าหน้าที่

5.4.2 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ เพิ่มการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการนำเสนอข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว และการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางประวัติศาสตร์แก่เยาวชนในพื้นที่ และการค้นหาอาสาสมัครเยาวชนเพื่อเป็นนักสื่อความหมายในแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญ

5.4.3 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณีและวิถีชีวิต การสร้างความเข้าใจและอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแก่คนในชุมชน และการบูรณาการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกับการท่องเที่ยวโดยชุมชน และการสร้างความต่อเนื่อง ความเชื่อถือศรัทธาทางด้านสุขภาพในประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ ตลอดจนการประชาสัมพันธ์ และผลักดันประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญให้เป็นประเพณีที่สำคัญของภูมิภาค ทั้งนี้ไม่ควรมีมหรสพหรือมหรสพที่ไม่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในประเพณีดังกล่าว

5.4.4 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ที่จอดรถ เป็นต้น และความสะอาดของพื้นที่ รวมถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวประเภทศาสนสถานที่โดดเด่นให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว จากการสนับสนุนของเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง เช่น การประชาสัมพันธ์ การเลือกแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนสถานที่โดดเด่นเป็นอีกหนึ่งแหล่งในเส้นทางท่องเที่ยวของจังหวัดระนอง เป็นต้น

5.4.5 แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานบริการเพื่อสุขภาพ (ร้านสปา ร้านนวด) ควรสร้างเอกลักษณ์รูปแบบการให้บริการเดียวกันทั้งพื้นที่เพื่อสร้างเอกลักษณ์สปาระนอง เช่น ท่านวด ดนตรี ชุดพนักงาน สมุนไพรหลักในการให้บริการ ที่สะท้อนถึงภูมิหลังของจังหวัดระนอง เป็นต้น รักษามาตรฐานการให้บริการ การพัฒนาบุคลากรการ

ให้บริการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่โดดเด่นในพื้นที่เพื่อสร้างเอกลักษณ์การให้บริการ การสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน เพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างเท่าเทียม

5.4.6 ผลិតภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรรักษาทรัพยากรที่โดดเด่นหรือสัญลักษณ์ของจังหวัด ระนองมาเป็นส่วนหรือองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ เช่น ดอกโกมาชุม พลับพลึงธาร กาหยู เป็นต้น การรวมกลุ่มกำหนดตราสัญลักษณ์ที่เป็นหนึ่งเดียวเพื่อป้องกันการสร้างความสับสนให้กับนักท่องเที่ยว เช่น สเปรย์น้ำแร่ที่มีผู้จัดจำหน่ายหลากหลาย การแปรรูปเม็ดกาหยู ลูกประคบสมุนไพร อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 คุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่ จังหวัดระนอง พบว่า คุณลักษณะของทรัพยากรทางการท่องเที่ยวจะต้องที่มีความเหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) ผ่าน “ความรู้สึกสงบ (Tranquility)” โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 มิติ ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งจะขาดมิติใดมิติหนึ่งไปไม่ได้ การทำงานทั้ง 4 มิติย่อมมีความสัมพันธ์ จึงทำให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ และการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์จำเป็นมีวิธีในการจัดการสุขภาพโดยการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันไม่ให้เกิดโรค การรักษาสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่าคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพอาจต้องพิจารณาจากลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวเป็นหลัก ซึ่งนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีมักมองหาประสบการณ์ที่มีความหมาย (Messerli & Oyama, 2004) ที่จะทำให้อายุยืนยาวขึ้น จะเห็นได้จากอุตสาหกรรมสปาและสุขภาพ (Spa and Wellness) ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในรูปแบบการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามในกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพไม่ดี จึงมองหากิจกรรมปลายทางที่ทำให้สุขภาพกลับมาดีอีกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือภายหลังจากการเจ็บป่วยด้วยการรักษาสุขภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพ และเลือกกิจกรรมที่สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นด้วยการรักษา หรือการฟื้นฟู สอดคล้องกับวัฒนธรรม ปานจินดา และ พุทธวรรณ ชูเชิด (2559) ที่พบว่า การฟื้นฟูสุขภาพด้านร่างกาย เป็นผลจากการทำกายภาพบำบัด ช่วยให้ การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้น การทำอาหารบำบัดในน้ำสมุนไพรอุ่น และการนวดประคบด้วยใบ พลับพลึงและลูกประคบสมุนไพร ช่วยให้อาการอักเสบคลายตัว และกระตุ้นการไหลเวียนเลือดส่งผลให้ ร่างกายมีสภาพพร้อมที่จะทรงตัวซึ่งเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายได้แล้วจะเพิ่มกำลังขาด้วยการเดินในบ่อเลน อาจกล่าวได้ว่าคุณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของพื้นที่จังหวัด ระนองที่ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์มี 4 ลักษณะ คือ 1) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการ ส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) 2) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการป้องกันโรค

(Prevention) 3) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการรักษาสุขภาพ (Curative) และ 4) ทรัพยากรนั้นจะต้องมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) และสามารถแบ่งกลุ่มคุณลักษณะของทรัพยากรออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่สุขภาพไม่ดี มีความจำเป็นต้องซ่อมแซมสุขภาพด้วยวิธีการรักษาสุขภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพให้เกิดสุขภาพที่ดี กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่เจ็บป่วยแล้วต้องการวิธีดูแลตัวเองให้กลับมามีสุขภาพที่ดีอีกครั้งทั้งการเจ็บป่วยทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมเรียกว่า “การซ่อมแซมสุขภาพ” 2) กลุ่มที่มีสุขภาพดี แต่ต้องการสร้างสุขภาพให้เกิดสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันไม่ให้เกิดโรค กล่าวคือ กลุ่มบุคคลที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยแต่มีความต้องการดูแลร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณให้มีความสมดุล เกิดความสุขในชีวิตจนเกิดสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม รวมเรียกว่า “การสร้างสุขภาพ” ผลการศึกษาพบว่าจังหวัดระนองมีทรัพยากรที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ 9 ประเภท รวมถึงศาสนสถาน สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย

1) ทรัพยากรน้ำแร่ ที่เป็นน้ำแร่ร้อนธรรมชาติที่เกิดจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติในบริเวณที่เป็นแหล่งน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนใต้ดินไหลผ่านแล้วโผล่ขึ้นมาจากชั้นใต้ดินผลการวิเคราะห์คุณภาพน้ำ โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และงานวิจัยอื่นๆ ที่สามารถยืนยันได้น้ำพุร้อนทั้งที่บ่อน้ำร้อนรักษะวารินและบ่อน้ำร้อนพรรั้ง มีคุณสมบัติเป็นน้ำแร่ที่มีความเข้มข้นต่ำ ซึ่งเป็นน้ำแร่ธรรมชาติที่ไม่มีสารพิษเป็นอันตรายต่อมนุษย์ การตรวจสอบคุณภาพน้ำแร่ของกรมทรัพยากรธรณี (2550) พบว่ามีอุณหภูมิของน้ำอยู่ระหว่าง 37 - 42 องศาเซลเซียส ผลการประเมินอุณหภูมิน้ำในบ่อแช่ตัวอยู่ระหว่าง 37 - 42 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นช่วงอุณหภูมิที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการรักษาโรค พบแร่ธาตุต่างๆ ประกอบด้วย 1) แคลเซียม และฟลูออไรด์ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน, ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก, ปรับสภาพความสมดุลของผิวไม่ให้แห้งกร้าน 2) โพแทสเซียม ช่วยรักษาสมดุลของความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย, ช่วยเผาผลาญอาหาร, ทำให้ผิวพรรณสดใส 3) โซเดียม ช่วยกระตุ้นเซลล์ผิวให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ, มีส่วนช่วยในการปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย, ทำให้ระบบขับถ่ายและระบบประสาททำงานดีขึ้น 4) โบคาร์บอนเนต ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร 5) ซัลเฟต ช่วยให้เลือดแข็งตัว ป้องกันเลือดไหลไม่หยุด, เสริมสร้างกระดูก, ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น 6) โบรไมน์ ช่วยฆ่าเชื้อโรค แต่ไม่ทำให้ระคายเคืองผิว 7) คลอไรด์ ช่วยล้างความสกปรกออกจากผิว 8) ทองแดง ช่วยบำรุงเส้นใยคอลลาเจน 9) ไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก 10) อีลาสติน ปรับสภาพผิวให้เต่งตึง 11) แมงกานีส ช่วยสร้างคอลลาเจนให้ผิว 12) สังกะสี ช่วยผลิตเซลล์ผิวใหม่ ซึ่งแร่ธาตุดังกล่าวมีคุณลักษณะในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพ การบำบัดรักษา ซึ่งการใช้ น้ำแร่ร้อน (Koncul, 2012) ในวัฒนธรรมเอเชีย คือ การรักษาสมดุล ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีและอายุยืน

2) น้ำตก มีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งพบว่ามีความสวยงาม มีธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ช่วยในการควบคุมอารมณ์และปรับปรุงการทำงานของหน่วยความจำ การศึกษา

เกี่ยวกับผลประโยชน์ทางปัญญาของธรรมชาติ พบว่า ผู้ที่เดินไปตามธรรมชาตินั้นมีผลการทดสอบความจำที่ดีกว่าผู้ที่เดินไปตามถนนในเมือง (Berman, Jonides, Kaplan, 2008) นอกจากนี้ การเดินตามธรรมชาติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า (Shern et al., 2014) การศึกษาแสดงให้เห็นว่า คนที่ทุกข์ทรมานจากโรคซึมเศร้าเล็กน้อยเมื่อสัมผัสกับธรรมชาติ จะทำให้มีแรงจูงใจและมีพลังมากขึ้นในการฟื้นฟูและกลับสู่สภาวะปกติ เป็นการป้องกันโรคที่เกิดทางจิตใจ (Berman, Kross, Kaplan, 2012)

3) แม่น้ำ ลำธาร พบว่าเกิดจากเทือกเขาทางด้านทิศตะวันออกเป็นส่วนใหญ่ มีลักษณะเป็นทางน้ำสายสั้น ๆ ไหลลงสู่ทะเลอันดามันทางด้านทิศตะวันตก เป็นเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่มีความอุดมสมบูรณ์ จึงมีคุณลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพเช่นเดียวกับน้ำตก ซึ่งช่วยในการควบคุมอารมณ์และปรับปรุงการทำงานของหน่วยความจำ การศึกษาเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางปัญญาของธรรมชาติ พบว่า ผู้ที่เดินไปตามธรรมชาตินั้นมีผลการทดสอบความจำที่ดีกว่าผู้ที่เดินไปตามถนนในเมือง (Berman, Jonides, Kaplan, 2008) นอกจากนี้ การเดินตามธรรมชาติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้า (Shern et al., 2014) การศึกษาแสดงให้เห็นว่า คนที่ทุกข์ทรมานจากโรคซึมเศร้าเล็กน้อยเมื่อสัมผัสกับธรรมชาติ จะทำให้มีแรงจูงใจและมีพลังมากขึ้นในการฟื้นฟูและกลับสู่สภาวะปกติ เป็นการป้องกันโรคที่เกิดทางจิตใจ (Berman, Kross, Kaplan, 2012)

4) ภูเขา พบว่า มีภูเขาที่โดดเด่นของจังหวัดระนองคือภูเขาหญ้า เป็นภูเขาที่ไม่มีต้นไม้ใหญ่ขึ้นมีแต่ต้นหญ้าปกคลุมแนวเขาที่ทอดตัวจากทิศเหนือสู่ทิศใต้ภูเขาที่เต็มไปด้วยหญ้าต่างสีต่างวันเวลาและเนินเขางดงาม ในช่วงฤดูแล้งภูเขาหญ้าจะแปรเปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมื่อเข้าสู่ฤดูฝนจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวยิ่งในช่วงฝนตกใหม่ ๆ อาจมีโอกาสดูได้แห่งของสายหมอกฝนลอยไปมาอีกด้วย จึงนิยมเรียกกันว่า “ภูเขาหญ้าสองสี” และภูเขาที่มีต้นไม้ใหญ่ปกคลุม ซึ่งเป็นจุดชมวิวที่สวยงามที่สุดของจังหวัดระนอง มีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ การเดินศึกษาธรรมชาติไปยังจุดชมวิว จึงมีลักษณะในการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย และการศึกษาเส้นทางธรรมชาติ

5) ถ้ำ พบว่า เป็นถ้ำขนาดเล็กภายในมีทางเดิน และไฟฟ้าส่องสว่างเพื่อให้นักท่องเที่ยวชมหินงอกหินย้อยต่าง ๆ ค้นพบภาพเขียนสีของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ และเครื่องปั้นดินเผาหลายชิ้น ส่วนชั้นที่ 2 ถัดเข้าไปจะพบหินปูนรูปทรงคล้ายเรือทะเล หรือชาวบ้านเรียกกันว่าเรือหิน โดยชาวบ้านเชื่อกันว่าหินรูปเรือนี้เกี่ยวข้องกับตำนานหลวงพ่อดาหลวงแก้ว ผู้สร้างเมืองกระบุรีนั่นเอง มีตำนานเก่าแก่ที่เกี่ยวกับการสร้างเมืองกระบุรี จากปากถ้ำเข้าไปประมาณ 40 เมตร มีบันไดขึ้นสู่ด้านบน สามารถทะลุออกภายนอกซึ่งเป็นบริเวณที่เชื่อกันว่า มีการนำเอาสมุนไพรมหาภัยมาปลูกไว้ แต่จากผลการประเมินถ้ำพบว่าต้องมีการพัฒนาองค์ประกอบการท่องเที่ยวเพิ่มเติม เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้สมุนไพรมหาภัย และการศึกษาความสวยงามของหินงอกหินย้อย ซึ่งในบางฤดูกาลทำให้ถ้ำมีมลภาวะทางกลิ่นที่ไม่สามารถเข้าไปเยี่ยมชมถ้ำได้

6) ขยายหาด เกาะ พบว่าเกาะพยามมีความเหมาะสมในการฟื้นฟูสุขภาพ เนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ และสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิมที่ไม่มีการตัดแปลง ได้แก่ วัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนบนเกาะ วิถีชีวิตของชาวมอแกนที่อยู่ร่วมกับคนระนองบนเกาะพยาม สอดคล้องกับ Elis (2008), Cohen (2008) หรือ Johnston et al. (2011) ที่กล่าวว่า การดูแลสุขภาพในกิจกรรมการท่องเที่ยว มักจะตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์และธรรมชาติที่รื่นรมย์ นอกจากนี้เกาะพยามมีพื้นที่ขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับเกาะอื่น ๆ ในพื้นที่ ทำให้โอกาสในการพบปะนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นมีไม่มาก จึงไม่เกิดความแออัดของนักท่องเที่ยว คนส่วนใหญ่ใช้เรือ รถจักรยาน และรถจักรยานยนต์ เป็นยานพาหนะ มีการใช้ไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ และเครื่องปั่นไฟประสิทธิภาพที่นักท่องเที่ยวจะได้รับคือ ความรู้สึก อิสระ ใกล้ชิดธรรมชาติ การได้พึ่งพาตนเอง มีความสงบ เงียบ มีความเป็นส่วนตัว สอดคล้องกับ Smith & Kelly (2006) ได้นำเสนอมิติการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยสะท้อนถึงแรงกระตุ้นจิตใจของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะเลือกเดินทางไปพักผ่อนในที่ซึ่งสงบ เงียบ และการแสวงหาที่สงบเชิงจิตใจ วิญญาณ จะทำให้จิตใจสงบ และจากการศึกษาไม่พบมลภาวะทางอากาศ เสียง สี และกลิ่น ยังคงมีอากาศที่บริสุทธิ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดูแลสุขภาพที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพให้กลับมาดีขึ้นอีกครั้งได้ Orem (1991, p. 127) กล่าวว่ากิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมด ที่บุคคลควรจะทำภายในระยะเวลาหนึ่ง หากความเพลิดเพลินจากการหายใจ การดื่ม และการรับประทานอาหารโดยไม่ทำให้เกิดพิษ เลือกกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย การตอบสนอง ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม

7) ประวัติศาสตร์ พบว่าจังหวัดระนองมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน และมีโบราณสถานหลายแห่งที่แสดงถึงภูมิหลังความเป็นมาของจังหวัดระนอง ความยากลำบากของบรรพบุรุษในการสร้างเมืองระนอง ตลอดจนการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การดูแลสุขภาพในพื้นที่เหมือนญาติพี่น้อง Johnston et al. (2011) ได้วิเคราะห์ความหมายของแนวโน้มใหม่เหล่านี้ในการดูแลสุขภาพในกิจกรรมการท่องเที่ยว และกล่าวว่าในประเทศต่างๆ ได้ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมทางการท่องเที่ยวโดยการผสมผสานประเพณี ประวัติศาสตร์เข้ากับแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับ Cornelia Voigt (2013) ที่จัดแบ่งทรัพยากรทางวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์และจิตวิญญาณ ได้แก่ สถาปัตยกรรมเฉพาะ ประเพณีและพิธีกรรม เป็นส่วนหนึ่งของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งการเรียนรู้ประวัติศาสตร์จะทำให้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าถึงความดีงามถูกต้อง มีคุณธรรม ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเรียน รู้จักการเสียสละ ตระหนักถึงความดีงามของบรรพบุรุษที่สร้างมา ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีทางด้านจิตวิญญาณ (อภิชาติ ไตรแสง, 2562)

8) ประเพณี พบว่าประเพณีที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของจังหวัดระนองคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ เป็นการอาบน้ำแร่คืนวันเพ็ญเดือน 12 เสริมบารมีชีวิต โดยการสวดเจริญพระพุทธมนต์ พิธีพุทธาภิเษก ตามแบบโบราณ ที่บริเวณบ่อน้ำแร่ (บ่อพ่อ) สวนสาธารณะรักษะวาริน โดยพระเกจิชื่อดัง และอาจารย์คทา ชินบัญชร เพื่อเสริมบารมีชีวิตในคืนวันเพ็ญเดือน 12 ตามความเชื่อแบบโบราณที่มีมาแต่ช้านาน ความเชื่อเรื่องการเสริมสุขภาพ หากใครได้เข้าร่วมพิธีจะช่วยให้มีอายุยืนยาว และหายจากอาการเจ็บไข้ได้ป่วย และการนำน้ำในพิธีมาพรมศีรษะหรือการชำระล้างร่างกาย เป็นการชำระล้างให้ร่างกาย และจิตใจมีความบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณคล้ายกับการศึกษาของ Yang SUN (2017) ได้ศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ Chang-Ji-Tu พบว่าการชำระจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์บรรเทาความกดดันและตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของผู้คน การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่วัด Zhengjue ที่มีจุดเด่นเพื่อให้ชาวพุทธในหมู่ผู้มาเยือนวางตัวในสภาพแวดล้อมทางศาสนาเพื่อชำระจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์และบรรลุเป้าหมายของสุขภาพ จึงเป็นความเชื่อทางจิตวิญญาณที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ

9) วิถีชีวิต พบว่าวิถีชีวิตของคนในพื้นที่จังหวัดระนองมีความเกี่ยวข้องกับวิถีประมงและวิถีเกษตรกร จึงทำให้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวข้องกับมิติทางด้านสังคม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตที่แตกต่าง ช่วยให้นักท่องเที่ยวมีประสบการณ์การเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม และสามารถนำมาปรับใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข อภิชาติ ไตรแสง (2562) กล่าวว่า การมีสุขภาวะที่ดีทางด้านสังคม จะต้องเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน และไม่ทำร้ายกัน สอดคล้องกับ Orem (1991, p. 127) ที่กล่าวว่า รักษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิบัติตนเพื่อสร้างมิตร ให้ความรักความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง เพื่อจะได้พึ่งพาซึ่งกันและกัน เป็นกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคลที่จำเป็นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค จึงอาจกล่าวได้ว่าทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทวิถีชีวิตมีคุณลักษณะในการป้องกันการเกิดโรค หากนักท่องเที่ยวมีการเรียนรู้วิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ และสามารถนำมาใช้ปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จะทำให้นักท่องเที่ยวมีสุขภาวะที่ดีทางด้านสังคม และช่วยป้องกันการเกิดโรคทางจิตใจ

10) ศาสนสถาน พบว่า มีศาสนสถานที่เหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับคำสอนทางศาสนา การปฏิบัติตนให้อยู่ในคำสอน เพื่อลดกิเลสที่เกิดจากความโลภ ประเวศ ะสี (2541) มีการประยุกต์ความหมายของสุขภาพให้เข้ากับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมและประเพณีของไทย และพุทธศาสนา และมองว่าสุขภาวะ คือ สุขภาพ ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา Johnston et al. (2011) ได้วิเคราะห์ความหมายของแนวโน้มใหม่ในการดูแลสุขภาพในกิจกรรมการท่องเที่ยวมีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาหรือกิจกรรมทำสมาธิและพักผ่อน (Erfurt-Cooper and

Cooper, 2009) สอดคล้องกับ Yang SUN (2017) ที่พบว่าทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนา สนับสนุนให้คนทำตามความดี ความบริสุทธิ์ ความเมตตา ความอ่อนโยน ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ ทั้งหมดนี้มีความสามารถในการชำระจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์บรรเทาความกดดันและตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของผู้คน และสอดคล้องกับการศึกษาของวัฒน์ย์ ปานจินดา และพุทธวรรณ ชูเชิด (2559) ที่พบว่ากิจกรรมเพื่อการฟื้นฟูด้านจิตวิญญาณประกอบด้วยการสวดมนต์ การได้พูดคุยกับท่านเจ้าอาวาส และการปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรของคุณแม่สิริ กรินชัยระยะเวลา 7 วัน 6 คืน ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ จิตใจชุ่มเย็นมากขึ้น หยุดการปรุงแต่งของจิตที่ยังดิ้นรนระส่ำระสายให้ลดน้อยลง ร่วมกับมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น จึงทำให้นักท่องเที่ยวสามารถต่อสู้กับความเครียดและการแก้ปัญหาทางจิตใจ (Messerli & Oyama, 2004) ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทศาสนสถานจึงมีคุณลักษณะในการฟื้นฟูสุขภาพ และช่วยให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

11) สถานบริการเพื่อสุขภาพและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ พบว่าสถานบริการเพื่อสุขภาพบางแห่งมีการนำทรัพยากรทางธรรมชาติมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การนำน้ำแร่มาใช้บริการในสถานบริการเพื่อสุขภาพ ยาวเยาอาหารเพื่อสุขภาพ สเปร์น้ำแร่ ไข่น้ำแร่ เป็นต้น สอดคล้องกับวิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์ นพรัตน์ ศุทธิถก และเกษวดี พุทธภูมิพิทักษ์ (2560) ที่พบว่า แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทมนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เช่น สถานประกอบการสปา ร้านนวดเพื่อสุขภาพ โรงแรม/รีสอร์ทที่จัดบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ สถานประกอบการที่ให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ สถานประกอบการที่จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อบริการลูกค้าหรือนักท่องเที่ยว และการศึกษาของสิทธา กองสาสนะ (2552) พบว่าแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในจังหวัดขอนแก่น มีแหล่งท่องเที่ยวประเภทสปา และการนวดสุขภาพ (Spa and massage) แหล่งท่องเที่ยวประเภทเสริมสุขภาพ ความงาม (Health & Beauty) และแหล่งท่องเที่ยวประเภทผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสมุนไพร (Health & Herb product) ที่มีคุณภาพและมีศักยภาพความพร้อมด้านการสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ เช่นเดียวกับการศึกษาของวัฒน์ย์ ปานจินดา และพุทธวรรณ ชูเชิด (2559) ที่พบว่า การฟื้นฟูสุขภาพด้านร่างกายด้วยการนวดประคบด้วยใบพลับพลึงและลูกประคบสมุนไพร ช่วยให้อาการกล้ามเนื้อคลายตัว และกระตุ้นการไหลเวียนเลือดส่งผลให้ร่างกายมีสภาพพร้อมที่จะทรงตัว ดังนั้นสถานประกอบการเพื่อสุขภาพจึงเป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ให้เกิดสุขภาวะที่ดี

5.2.2 ผลการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาจากตัวชี้วัดที่พัฒนามาจากแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทรัพยากรท่องเที่ยว ซึ่งกัญญาวิณั (2558) กล่าวว่า ปัจจัยและเกณฑ์การให้คะแนนในการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวแต่ละประเภทไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะและเป้าหมายของการจัดการแหล่งท่องเที่ยวแต่ละประเภท ดังนั้น

การประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพ จึงได้สังเคราะห์เกณฑ์การประเมินที่มีความสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพในการวิจัยครั้งนี้เพื่อบ่งชี้จุดเด่น/จุดดึงดูดที่สามารถนำมาพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม และการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ โดยนภวรรณ และคณะ (2549) กัญญาวิณั ล้ำสัน (2558) กรมการท่องเที่ยว (2557) Alaeddinoglu, F. และ Can, AS (2010) ได้ศึกษาถึงประเด็นความโดดเด่นของทรัพยากรและพื้นที่ ที่มีผลต่อการท่องเที่ยว ที่สามารถสร้างแรงดึงดูดใจให้กับนักท่องเที่ยว และประเด็นความปลอดภัยมีส่วนทำให้นักท่องเที่ยวตัดสินใจมาท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวนั้น (รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์, 2558; กรมการท่องเที่ยว, 2557; นภวรรณ และคณะ, 2549; กัญญาวิณั ล้ำสัน, 2558) นอกจากนี้ยังมีประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการเข้าถึงทรัพยากรเป็นอีกหนึ่งประเด็นที่มีผลต่อการตัดสินใจของนักท่องเที่ยว (กรมการท่องเที่ยว, 2557; ฐมจารี ปาลอภิตโร, 2560) และกรมการท่องเที่ยว (2557) ยังได้นำเสนอองค์ประกอบเกี่ยวกับศักยภาพในการพัฒนาการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการจัดการท่องเที่ยวว่าควรมีศักยภาพในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว ศักยภาพในการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นพื้นฐาน และศักยภาพในการพัฒนาการท่องเที่ยวจากปัจจัยภายนอก จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวเกี่ยวกับตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องในการประเมินทรัพยากร 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความโดดเด่นของทรัพยากร จำแนกเป็น ความโดดเด่นทางธรรมชาติ ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ 2) การเข้าถึงทรัพยากร 3) ความปลอดภัย 4) ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว และ 5) การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก และพบว่า ทรัพยากรที่มีความโดดเด่นมากที่สุดคือ ประเพณีการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ รองลงมาคือ ชายหาด/เกาะ ทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ทรัพยากรน้ำแร่ แม่น้ำลำธาร ภูเขา น้ำตกวิถีชีวิต และถ้ำ ตามลำดับ

การจัดแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสามารถแบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองตามการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และสรุคนั้น ดันดิอุโฆษกุล อัครวงศ์ และคณะ (2561) ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานทรัพยากรที่มีความโดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง ที่ส่งผลต่อความรู้สึกสงบใน 4 มิติ โดยแบ่งแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณีและวิถีชีวิต 4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน 5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ 6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของชยาภรณ์ อีรเวชพลกุล (2561) ได้แบ่งประเภทแหล่งท่องเที่ยวในการส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดระนอง ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพทางธรรมชาติ 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพที่มนุษย์สร้างขึ้น 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงส่งเสริม

สุขภาพแบบผสมผสาน สอดคล้องกับวิภาวดี ลีมีงส์วดี นพรัตน์ ศุทธิถก และเกษวดี พุทธิภูมิพิทักษ์ (2560) ได้จำแนกแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความโดดเด่นของประเทศไทยออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีทรัพยากรธรรมชาติเป็นพื้นฐานเป็นความงามตามสภาพธรรมชาติอันเป็นเอกลักษณ์หรือเป็นสัญลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น น้ำพุร้อน น้ำแร่ โคลน หินแร่ สมุนไพรชนิดต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยว 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทมนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เช่น สถานประกอบการสปา ร้านนวดเพื่อสุขภาพ โรงแรม/รีสอร์ทที่จัดบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ สถานประกอบการที่ให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพสถานประกอบการที่จัดให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อบริการลูกค้าหรือนักท่องเที่ยว 3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทผสมผสาน ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้นและมีการ นำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ บำบัด รักษา หรือช่วยทำให้ผ่อนคลาย เช่น แหล่งน้ำพุร้อน น้ำแร่ โคลน ที่มีตามธรรมชาติและมนุษย์นำมาใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสถานประกอบการที่จัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

5.2.3 การกำหนดแนวทางในการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง นอกเหนือจากคุณลักษณะของทรัพยากรที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวจะเป็นตัวกำหนดจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยว โดยนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วจะเลือกจุดหมายปลายทางเพื่อให้สุขภาพดียิ่งขึ้น และนักท่องเที่ยวที่ต้องการรักษาหรือฟื้นฟูสุขภาพจะเลือกจุดหมายปลายทางที่ทำให้สุขภาพกลับมาดีอีกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและภายหลังจากการเจ็บป่วย จากการศึกษาพบว่าแหล่งท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่นในเรื่องส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองส่วนใหญ่กระจุกตัวอยู่ที่อำเภอเมือง ซึ่งมีคุณลักษณะช่วยในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ ดังนั้นแนวทางการเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนองตามคุณลักษณะของทรัพยากรที่มีความโดดเด่นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) การท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ หรือป้องกันโรค ซึ่งนักท่องเที่ยวมีลักษณะสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว แต่ต้องการส่งเสริมสุขภาพ หรือดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น การส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคนี้ เรียกรวมกันว่า "การสร้างสุขภาพ" ซึ่งเป็นการทำก่อนเกิดโรค 2) การท่องเที่ยวเพื่อการรักษาสุขภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพ เรียกรวมกันว่า "การซ่อมสุขภาพ" ซึ่งเป็นการทำหลังจากเกิดโรคแล้ว และเป็นที่เชื่อกันว่า "การสร้างสุขภาพ" มีประสิทธิภาพผลดีกว่า และเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า "การซ่อมสุขภาพ" เนื่องจาก "การสร้างสุขภาพ" เป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ส่วน "การซ่อมสุขภาพ" ต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลัก ดังนั้นแนวทางการออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง จึง

พิจารณาจากคุณลักษณะของทรัพยากรที่มาจากการวิเคราะห์ลักษณะสุขภาพของนักท่องเที่ยวเป็นหลักได้แก่ เส้นทางที่ 1 “เส้นทางสร้างสุขภาพ” สำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วแต่ต้องการดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น และเส้นทางที่ 2 “เส้นทางฟื้นฟูสุขภาพ” สำหรับนักท่องเที่ยวที่มีสุขภาพไม่ดี ซึ่ง “ฟื้นฟู” มาจากคำว่า “ฟื้นฟูสุขภาพ” และ “รักษา” มาจากคำว่า “รักษาสุขภาพ”

5.2.4 แนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ สิ่งหนึ่งที่ต้องพิจารณาคือ

1) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานเพิ่มเติมแบบครบวงจร ถือได้ว่าสิ่งอำนวยความสะดวกโครงสร้างพื้นฐานเป็นองค์ประกอบของแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ (Alaeddinoglu, F. และ Can, AS, 2010; ฐุมจารี ปาลอภิตโร, 2560; นววรรณ และคณะ, 2549) การสร้างจุดการคัดกรองโรคที่มีมาตรฐาน การตรวจเช็คร่างกายเบื้องต้นเพื่อสร้างความเชื่อมั่นเรื่องความปลอดภัยจากการเกิดโรคระบาดเมื่อใช้บริการในแหล่งท่องเที่ยวที่น้ำพุร้อน ซึ่งความปลอดภัยของแหล่งท่องเที่ยวเป็นองค์ประกอบของการท่องเที่ยวที่ให้นักท่องเที่ยวเกิดความเชื่อมั่นรวมถึงความสะดวกสบายของสถานที่ที่แสดงถึงการมีสุขอนามัยที่ดี (รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์, 2558; กัญญาวิณัณ ลำสัน , 2558) การตรวจสอบคุณสมบัติน้ำแร่อย่างสม่ำเสมอจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เพื่อรับรองคุณภาพของน้ำแร่ร้อน การอนุรักษ์คงความดั้งเดิมของธรรมชาติไว้ให้เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดระนองที่มีทรัพยากรที่หลากหลาย และยังคงความอุดมสมบูรณ์ ซึ่ง Hoheb และ Voigt (2013) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอาศัยทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ แสงแดด น้ำ สภาพภูมิอากาศ ความเขียวขจีที่สร้างประสบการณ์ทางธรรมชาติที่หลากหลาย นอกจากนี้ควรเพิ่มทักษะทางด้านภาษา และการให้บริการของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลในแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ซึ่งปัจจัยสนับสนุนและทรัพยากรเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาทรัพยากรบุคคล การฝึกอบรม และการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริการ (Ritchie and Crouch, 2002)

2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์ เพิ่มการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการนำเสนอข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว และการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางประวัติศาสตร์แก่เยาวชนในพื้นที่ ซึ่งแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประวัติศาสตร์มีคุณค่าทางวิชาการและการเรียนรู้ มีเอกลักษณ์/คุณค่าเฉพาะเชิงการท่องเที่ยว (รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์, 2558) และการค้นหาอาสาสมัครเยาวชนเพื่อเป็นนักสื่อความหมายในแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญ เนื่องจากทรัพยากรบุคคลเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Ritchie and Crouch, 2002)

3) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางประเพณีและวิถีชีวิต การสร้างความเข้าใจและอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแก่คนในชุมชนเกี่ยวกับความคิดและการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Hoheb และ Voigt, 2013) ที่สามารถบูรณาการกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้โดยการจัดแบ่งเขตพื้นที่ให้เหมาะสมกับกิจกรรม และการสร้างความน่าหลงใหลในวิถีชีวิตของคนใน

ชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของสรณ์นันท์ ต้นตือโฆษกุล อัครวงศ์ และคณะ (2561) ที่พบว่าแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทวิถีชีวิตของคนในชุมชนเป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความโดดเด่นในการสร้างความน่าหลงใหลของจังหวัดนครศรีธรรมราช นอกจากนี้ควรสร้างความต่อเนื่อง ความเชื่อถือศรัทธาทางด้านสุขภาพในประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ ตลอดจนการประชาสัมพันธ์ และผลักดันประเพณีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญให้เป็นประเพณีที่สำคัญของภูมิภาค ซึ่งถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์และมีความสำคัญต่อสังคม และมีการนำทรัพยากรทางประเพณีมาประยุกต์ใช้ในการสร้างแบบแผนการพักผ่อน และการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่ (ประเวศ วะสี, 2541; Johnston et al., 2011)

4) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางศาสนสถาน ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ห้องน้ำ ที่จอดรถ เป็นต้น และความสะอาดของพื้นที่ ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนและทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Ritchie and Crouch, 2002) เช่นเดียวกับแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ รวมถึงการส่งเสริมการท่องเที่ยวประเภทศาสนสถานที่โดดเด่นให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว จากการสนับสนุนของเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง เช่น การประชาสัมพันธ์ การเลือกแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนสถานที่โดดเด่นเป็นอีกหนึ่งแหล่งในเส้นทางการท่องเที่ยวของจังหวัดระนอง เป็นต้น ซึ่งเครือข่ายการท่องเที่ยวจังหวัดระนองควรมีการขับเคลื่อนโดยภาครัฐและเอกชนร่วมมือกันวางแผนและนโยบายการพัฒนา ตรวจสอบมาตรการและประเมินผลเพื่อสร้างความยั่งยืนให้การท่องเที่ยวจังหวัดระนอง (Ritchie and Crouch, 2002)

5) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานบริการเพื่อสุขภาพ (ร้านสปา ร้านนวด) ควรมีการสร้างเอกลักษณ์รูปแบบการให้บริการเดียวกันทั้งพื้นที่ เพื่อสร้างเอกลักษณ์สปาระนอง เช่น ทำนวด ดนตรี ชุดพนักงาน สมุนไพรหลักในการให้บริการ ที่สะท้อนถึงภูมิหลังของจังหวัดระนอง เป็นต้น รักษามาตรฐานการให้บริการ การพัฒนาบุคลากรการให้บริการอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่โดดเด่นในพื้นที่เพื่อสร้างเอกลักษณ์การให้บริการ การสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน เพื่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างเท่าเทียม และผลักดันให้จังหวัดระนองเป็นเมืองแห่งสุขภาพอย่างแท้จริงในทุกมิติ รวมถึงการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประเภทสถานบริการเพื่อสุขภาพ เนื่องจากเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวกในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และตอบสนองความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งของนักท่องเที่ยวให้บรรลุผลสำเร็จ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์, 2549)

6) ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรนำทรัพยากรที่โดดเด่นหรือสัญลักษณ์ของจังหวัดระนองมาเป็นส่วนหรือองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ เช่น ดอกโกมาซุม พลับพลึงธาร กาหยู เป็นต้น การรวมกลุ่มกำหนดตราสัญลักษณ์ที่เป็นหนึ่งเดียวเพื่อป้องกันการสร้างความสับสนให้กับนักท่องเที่ยว เช่น สเปรย์น้ำแร่ที่มีผู้จัดจำหน่ายหลากหลาย การแปรรูปเมล็ดกาหยู ลูกประคบสมุนไพร อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

1) หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง สำนักงานการปฏิรูปที่ดินจังหวัดระนอง องค์การบริหารส่วนจังหวัด หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานของอุทยานแห่งชาติที่ตั้งอยู่ในพื้นที่จังหวัดระนอง อันได้แก่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง ควรมีการจัดทำความร่วมมือระหว่างหน่วยงานเพื่อพัฒนาทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เชิงสุขภาพที่โดดเด่น รวมถึงเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาในแหล่งพื้นที่ดังกล่าว ภายใต้การควบคุมดูแลของหน่วยงานภาครัฐให้ทรัพยากรคงสภาพความสมบูรณ์ ไม่ถูกทำลายจากการใช้ประโยชน์ในพื้นที่ดังกล่าว

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานชุมพร สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงเจ้าของทรัพยากร ควรสร้างการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของพื้นที่จังหวัดระนองให้นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติทราบข้อมูลเชิงลึกในแหล่งท่องเที่ยวที่มีความโดดเด่น เช่น พิธีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทเกาะ หาดทราย ที่นอกเหนือจากการพักผ่อนแล้ว ควรสร้างการรับรู้ให้กับนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับข้อมูลที่สามารถช่วยให้สุขภาพของนักท่องเที่ยวดีขึ้นได้อย่างไรเมื่อใช้ทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทดังกล่าว

3) สถานประกอบการนำเที่ยวจังหวัดระนอง ควรส่งเสริมการท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวศาลเจ้าต่ายเต๊ะเอี้ยให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีความโดดเด่นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ มีความเชื่อในการขอพรเรื่องสุขภาพ มีตำรับยาสมุนไพรที่ช่วยการปรับสมดุลของร่างกาย

4) เทศบาลเมืองระนอง และอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว ควรพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางธรรมชาติ ในพื้นที่สวนสาธารณะรักษะวาริน และแหล่งน้ำพุร้อนพรรั้ง โดยปรับปรุงซ่อมแซมโครงสร้างพื้นฐานให้พร้อมต่อการใช้งาน การสร้างจุดคัดกรองโรคระบาดก่อนการให้บริการในบ่อน้ำร้อน รวมถึงการตรวจสุขภาพเบื้องต้น เพื่อแนะนำนักท่องเที่ยวก่อนการแช่น้ำร้อน และการดูแลความสะอาดของสถานที่

5) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ควรส่งเสริมและผลักดันให้พิธีอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญ เป็นประเพณีที่สำคัญของภูมิภาค และสร้างการรับรู้ให้กับนักท่องเที่ยวถึงความสำคัญและความเชื่อในการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญที่ส่งผลต่อสุขภาพ

6) สถานบริการเพื่อสุขภาพในพื้นที่จังหวัดระนอง ควรสร้างรูปแบบการให้บริการด้านสุขภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของเมืองระนอง เช่น ทำนวด เพลงบรรเลง ผลิตภัณฑ์ และชุดพนักงานให้บริการ เป็นต้น หรือการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยว

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาคูณลักษณะของทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทย และชาวต่างประเทศ เป็นเพียงการศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น จึงเสนอว่า ควรศึกษาทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีความเหมาะสมทางการแพทย์ และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ครอบคลุมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนองในทุกประเด็น ซึ่งจะนำไปสู่นโยบายของจังหวัดที่จะทำให้จังหวัดระนองเป็นเมืองแห่งสุขภาพให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกสงบ และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไปในทิศทางเดียวกัน

บรรณานุกรม

- กระทรวงวัฒนธรรม. (2562). บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง. เข้าถึงได้จาก https://www.m-culture.go.th/young/ewt_news.php?nid=508&filename=index. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). ความสุขของนักท่องเที่ยวในการเลือกจุดหมายปลายทาง. เข้าถึงได้จาก www.mots.go.th/main.php?filename=index. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- กรมการท่องเที่ยว. (2557). คู่มือการตรวจประเมินมาตรฐานคุณภาพแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ. สำนักพัฒนาบริการท่องเที่ยว กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2562). ประกาศสำนักทะเบียนกลาง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร แยกเป็นกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่าง ๆ ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร. ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2561." เข้าถึงได้จาก: http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/E/036/T_0032.PDF 2562. สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2562.
- กรมอุตุนิยมวิทยา. (2562). รายงานอากาศ และระบบเตือนภัยจังหวัดระนอง. เข้าถึงได้จาก <http://www.ranong.go.th/warning/warningsystem.htm> . ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- กรมทรัพยากรธรณี. (2550). การจำแนกเขตเพื่อการจัดการด้านธรณีวิทยาและทรัพยากรธรณี. กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.
- กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. (2552). ทรัพยากรป่าชายเลนจังหวัดระนอง. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmc.go.th/upload/dt/file/file-129-139366424.pdf>. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- กัญญาวิณ์ ลำสัน. (2558). การจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในพื้นที่ปากแม่น้ำบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การใช้ที่ดินและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ขวัญฤทัย ครอบงำศิริ ภูมิวิษณุเวช และนฤมล สุमार. (2561). การประเมินและจำแนกช่วงชั้นโอกาสทางด้านนันทนาการในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ จังหวัดเชียงราย. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี. 12(3).
- เชาวณา ไช้แก้ว. (2553). รายงานเบื้องต้นการขุดค้นแหล่งโบราณคดีปากจั่น อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง. รายงานเสนอสำนักศิลปากรที่ 15 ภูเก็ต.
- ชยาภรณ์ ชีรเวชพลกุล. (2561). กลยุทธ์การตลาดเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง. วารสารรัชต์ภาคย์. 12 (27).

- ฐมจารี ปาลอภิตโร. (2560). การศึกษาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวรอบพื้นที่โรงไฟฟ้าบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- นภวรรณ คณานุรักษ์. (2549). นโยบายผลิตภัณฑ์และราคา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ซี.วี.แอล.การพิมพ์.
- นิศดา ศิลปะเศรษฐ. (2561). อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา และเพ็ญศิริ ศรีคำภา. (2557). การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. (2559). พฤติกรรมนักท่องเที่ยว. นนทบุรี: เฟรนด์ข้าหลวง ฟรีนดิงแอนด์พับลิชชิง.
- _____. (2556). อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2554). สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา. กรมสุขภาพจิต.
- ปิยะภรณ์ ไพบยาภรณ์. (2559). ภูมิศาสตร์ไทยเพื่อการท่องเที่ยว. เอกสารประกอบการสอนคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติถลาง. (2555). ภาพยนตร์ดินเผา นำเข้าจากต่างถิ่น. เข้าถึงได้จาก <http://www.finearts.go.th/talangmuseum/component/smileyportal/item>. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- พระราชญาณกวี (ท่านปิยโสภณ). (2562). ความสงบ บทความธรรมะ. เข้าถึงได้จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/54162.html>. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- นฤมล กางเกตุ. (2552). เครื่องประดับที่พบในแหล่งโบราณคดีภูเขาทองและบริเวณใกล้เคียงในจังหวัดระนอง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโบราณคดีสมัยประวัติศาสตร์ ภาควิชาโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นภวรรณ ฐานะกาญจน์. (2541). การวางแผนด้านนันทนาการ. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนา หัวหน้าอุทยานแห่งชาติและวนอุทยาน ครั้งที่ 2. ภาควิชาอนุรักษ์วิทยา คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์. (2558). การศึกษาศักยภาพและความสามารถในการรองรับการท่องเที่ยวอำเภอภูเรือ จังหวัดเลย. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วัฒน์ย์ ปานจินดา และพุทธวรรณ ชูเชิด. (2559). การดูแลแบบองค์รวมในการฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วารสารวิชาการ ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 5 (2), 70-78.
- วาสนา ทองตัน. (2555). การประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์เพื่อจำแนกเขตการท่องเที่ยว ด้วยหลักการช่วงชั้นโอกาสด้านนันทนาการ อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ. 8 (1).

- วิภาวดี ลีมีงส์วดี นพรัตน์ ศุทธิถก และเกษวดี พุทธิภูมิพิทักษ์. (2560). ศักยภาพและจุดเด่นของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย และกลุ่มประเทศที่มีความโดดเด่นในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในเอเชีย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- สิทธิ กงสาสนะ. (2552). การศึกษาเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในจังหวัดขอนแก่น. วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. 4(2).
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2550). คู่มือหมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สุรีย์ ธรรมิกบวร. (2554). การพยาบาลองค์กรรวม: กรณีศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรสจำกัด
- เสรี คงรัตน์. (2560). แบบจัดทำรายการเบื้องต้นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดระนอง.
- สำนักงานจังหวัดระนอง. (2562). ประวัติเมือง. เข้าถึงได้จาก <http://ranongcities.com/2561/frontpage>. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง. (2559). ข้อมูล จ.ป.ฐ.2559. สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). สถิติประชากรและเคหะ. เข้าถึงได้จาก <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/topten/th/01.aspx>. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- สำนักนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม.(2545). รายงานสถานการณ์คุณภาพสิ่งแวดล้อม ปี พ.ศ. 2545. เข้าถึงได้จาก http://www.onep.go.th/soe/t_soe45_1.asp. ค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2562.
- สรคั่นันต์ ตันติอุโฆษกุล อัครวงศ์ ศวรรธน์ กิ่งแก้ว เจริญพร เพ็ชรกิจ และพวงรัตน์ จินพล. (2561). การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของจังหวัดนครศรีธรรมราช ให้เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของภาคใต้ตอนบน. สนับสนุนโดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- อภิชาติ ไตรแสง. (2562). สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต. เอกสารประกอบการสอนคณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- องค์กรการท่องเที่ยวเกาหลี. (2562). จุดเด่นของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://gokorea.co.uk/portfolio-view/wellness-tourism/>. ค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2562.
- Alaeddinoglu, F. & Can, AS. (2010). Identification and classification of nature-based tourism resources: western Lake Van basin, Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 19 (2011) 198–207.
- Bushell, R., & Sheldon, P. J. (Eds.). (2009). *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place*. New York: Cognizant Communication Corporation.
- Camfield, L., & Skevington, S. (2008). On subjective wellbeing and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 13, 674-775.

- Chen JS, Prebensen N, Huan TC. (2008). Determining the Motivation of Wellness Travelers. *Anatolia: An International Journal of Tourism and Hospitality Research* 19(1): 103-115.
- Cohen M, Russell D. (2008). Human resource management in spas: staff recruitment, retention and remuneration. In: Cohen M, Bodeker G (eds) *Understanding the Global Spa Industry: Spa management*. Elsevier, London, pp. 377-393.
- Cornelia Voigt. (2013). *Wellness Tourism: A Critical Overview*. Curtin University.
- Connell, J. (2006). Medical tourism: Sea, sun, sand and surgery. *Tourism Management*, 27, 1093-1100.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of personality Assessment*. 49(1).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health*, 49, 786-792
- Ellis S. (2008). Trends in the global spa industry. In Cohen M, Bodeker G (eds) *Understanding the Global Spa Industry: Spa management*. Elsevier, London, pp 66-83.
- Erfurt-Cooper P, Cooper M. (2009). *Health and wellness tourism. Spas and hot springs*. Channel View Publications, Bristol.
- Filep, S., & Deery, M. (2010). Towards a picture of tourists' happiness. *Tourism Analysis*, 15, 399-410.
- Huibin Zhan, Sifeng Liu และ Qinglong Shao. (2015). Evaluation of Eco-tourism Resources of Forest Nature Reserves Based On Grey Cluster Model. *The Journal of Grey System* Volume 27 No.3, 2015.
- Henna Konu, Anja Tuohino and Peter Bjork. (2011). *WELLBEING TOURISM IN FINLAND: Finland as a competitive wellbeing tourism destination*. University of Eastern Finland – Centre for Tourism Studies Kuninkaankartanonkatu.
- Hoheb, C. (2013). Top 10 trends wellness travel 2013. *Wellness Tourism Worldwide*. Retrieved from: www.wellnesstourismworldwide.com
- Johnston K, Puczkó L, Smith M, Elis S. (2011). *Wellness Tourism and Medical Tourism: Where Do Spas Fit?*. Global Spa & Wellness Summit. Miami.

- King, R. B. (2012). How you think about your intelligence influences how adjusted you are: Implicit theories and adjustment outcomes.
- Kucukusta, D., & Heung, V. C. S. (2012). The problems of developing wellness tourism in China: From a supply perspective. *Journal of China Tourism Research*, 8, 146-158.
- Liu, X, Shi, X., Xue, Q., Shang Guan, W., Tong, J., Pan, Z., & Huang, B. (2012). Summarizing and Prospects of China Health Tourism Research in 2000-2010. *Journal of Yunnan Agricultural University*, 6(3), 54-58
- Mirna Andrijasevic and Mato Bartoluci. (2004). The role of wellness in cotemporary tourism. *Acta turistica*, Vol 16(2), pp.126-142.
- Mueller, H., & Kaufmann, E. L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7, 5-17
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., and Parson, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. 4th ed. Upper Saddle River, N.J. : Prentia Hall.
- Ritchie and Crouch. (2002). *The competitive destination: A sustatinable touism perspective*. Wallingford, UK: CABI Publishing.
- Rade Knezevic. (2008). Contents and assessment of basic tourism resources. *Tourism and Hospitality Management*. 4(1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-Being. *Journal of personality and Social Psychology*. 57(6).
- Smith M, Kelly C (2006) *Holistic Tourism: Journeys of the Self?* *Tourism Recreation Research*. 31: 15-24.
- Seligmean, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. NY: Simon & Schuster.
- Voigt, C. (2013). *Wellness Tourism: A Critical Overview*. Curtin University, Wageningen.
- Walton, J. (1983). *The English Seaside Resort: A Social History 1750-1914*. Oxford: CAB International.
- Yang SUN. (2017). Study on Development of Wellness Tourism Resource for Chang-Ji-Tu Region. *International Conference on Social Science and Management*. Jilin Business and Technology College, Changchun, Jilin, China .

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างเครื่องมือในการวิจัย

เลขที่
วันที่สำรวจ
ผู้ให้ข้อมูล
ผู้สำรวจ

แบบสำรวจทรัพยากรการท่องเที่ยว

ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย)		
ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ) (ถ้ามี)		
ชื่อที่คนนิยมเรียก (ถ้ามี)		
สถานที่ตั้ง	เลขที่.....หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... โทรศัพท์..... อีเมล.....	หมู่บ้าน..... อบต./เทศบาล..... จังหวัด..... โทรสาร.....
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	☐ รัฐบาล..... ☐ ชุมชน.....	☐ เอกชน..... ☐ อื่น ๆ
ความโดดเด่นที่มี		

ความหนาแน่น/แออัดของ ที่ตั้งทรัพยากร	☐ ความหนาแน่นของนักท่องเที่ยว ที่ใช้ประโยชน์จากทรัพยากร	☐ มาก ☐ น้อย ☐ ปานกลาง
	☐ ความหนาแน่นของการจราจร	☐ มาก ☐ น้อย ☐ ปานกลาง
	☐ ความหนาแน่นของการตั้งถิ่น ฐานชุมชน	☐ มาก ☐ น้อย ☐ ปานกลาง
ลักษณะพื้นที่ (ประเมินตามลำดับในช่อง ที่ 1 และ 2)	(ช่องที่ 1) ☐ ป่าชายเลน ☐ ป่าบก ☐ ถ้ำ ☐ ชายหาด ☐ เกาะ ☐ น้ำตก ☐ ภูเขา ☐ แม่น้ำ ลำธาร ☐ น้ำพุร้อน	(ช่องที่ 2) ☐ สันโดษ ☐ กึ่งสันโดษไม่ใช้ยานยนต์ ☐ กึ่งสันโดษใช้ยานยนต์ ☐ กึ่งพัฒนา ☐ พื้นที่พัฒนาแล้ว
คำอธิบาย: <u>สันโดษ</u> หมายถึง มีสภาพธรรมชาติดั้งเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลง มีพื้นที่ขนาดใหญ่ ไม่อนุญาตให้ใช้ยานพาหนะ <u>กึ่งสันโดษไม่ใช้ยานยนต์</u> หมายถึง มีสภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม มีพื้นที่ขนาดใหญ่หรือปานกลาง มีการควบคุมนักท่องเที่ยว ไม่อนุญาตให้ใช้รถยนต์ในพื้นที่ <u>สันโดษใช้ยานยนต์</u> หมายถึง สภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม พื้นที่มีขนาดปานกลางขึ้น มีการ ควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถให้ใช้รถยนต์ได้ <u>กึ่งพัฒนา</u> หมายถึง สภาพส่วนใหญ่หรือส่วนที่เป็นจุดเด่นยังคงสภาพเดิม การควบคุมนักท่องเที่ยวปรากฏชัดเจนในพื้นที่ และสามารถให้ใช้ยานพาหนะในพื้นที่ได้ <u>พื้นที่พัฒนาแล้ว</u> หมายถึง มีสภาพแวดล้อมเป็นเมือง ดึกและอาคารมีการปรับเปลี่ยนสภาพทรัพยากรเพื่อส่งเสริม กิจกรรมนันทนาการ มีการใช้รถยนต์มาก		
ความเป็นของแท้/ดั้งเดิม	☐ ปราศจากการดัดแปลง บันทึกเพิ่มเติม.....	

	☐ มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ บ้านที่กเพิ่มเติม..... ☐ การดัดแปลงก่อสร้างเพิ่มเติม เป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่ พัฒนาแล้ว บ้านที่กเพิ่มเติม.....	
มลภาวะ (ประเมินจากประสาท สัมผัส ตามลำดับในช่องที่ 1 และ 2)	(ช่องที่ 1) ☐ เสียง ☐ อากาศ ☐ น้ำ ☐ แสง	(ช่องที่ 2) ☐ มีมลภาวะทาง..... เพียงเล็กน้อย ☐ มีมลภาวะทาง..... ปานกลาง ☐ มีมลภาวะทาง..... มาก
ความปลอดภัย	☐ อุบัติเหตุจากการใช้ทรัพยากร จำนวน.....ครั้งในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ☐ ภัยธรรมชาติ จำนวน.....ครั้งในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ☐ อุบัติเหตุจากสัตว์ดุร้าย จำนวน.....ครั้งในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา	
ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง		
สถานที่ใกล้เคียง/ จุดสังเกต		

การจัดการ	ค่าใช้จ่ายในการเข้าชม/ให้บริการ ☐ มี ☐ ไม่มี	ไทย..... ต่างชาติ.....
	ระยะเวลาการเข้าชม/ให้บริการ ☐ มี ☐ ไม่มี	เปิด..... ปิด.....
	ช่วงเวลาที่เหมาะสม เดือน..... ฤดู..... เวลา.....	
การเดินทาง	ทางบก..... ทางน้ำ..... อื่น ๆ	
คุณลักษณะที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ	☐ การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยกิจกรรม.....	
	☐ การป้องกันโรค ด้วยกิจกรรม.....	
	☐ การรักษาสุขภาพ ด้วยกิจกรรม.....	
	☐ การฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยกิจกรรม.....	

ประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

ผู้ประเมิน.....
 ชื่อทรัพยากร (ภาษาไทย).....
 ชื่อทรัพยากร (ภาษาอังกฤษ).....
 ที่ตั้ง.....

ส่วนที่ 1 การประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยวที่โดดเด่นในการส่งเสริมสุขภาพพื้นที่จังหวัดระนอง

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
ความโดดเด่นของทรัพยากร						
1. ความโดดเด่นทางธรรมชาติ (หากไม่มีทรัพยากรด้านนี้ ข้ามไปหัวข้อต่อไป)						
1.1 มีความสมบูรณ์ และมีความหลากหลายทางระบบนิเวศ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีระบบนิเวศมากกว่า 4 ประเภท 4 คะแนน มีระบบนิเวศ 4 ประเภท 3 คะแนน มีระบบนิเวศ 3 ประเภท 2 คะแนน มีระบบนิเวศ 2 ประเภท 1 คะแนน มีระบบนิเวศ 1 ประเภท 0 คะแนน ไม่พบระบบนิเวศ						
1.2 สภาพทางภูมิทัศน์มีความสวยงามทางธรรมชาติ คำอธิบาย: 5 คะแนน สวยงามมากที่สุด 4 คะแนน สวยงามมาก 3 คะแนน สวยงามปานกลาง 2 คะแนน สวยงามน้อย 1 คะแนน สวยงามน้อยมาก 0 คะแนน ไม่มีความสวยงาม						
1.3 มีความแปลกตา หายาก คำอธิบาย: 5 คะแนน พบที่เดียวในโลก 4 คะแนน พบที่เดียวในอาเซียน 3 คะแนน พบที่เดียวในประเทศ 2 คะแนน พบที่เดียวในภูมิภาค 1 คะแนน พบที่เดียวในจังหวัด 0 คะแนน สามารถพบได้ทั่วไป						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
1.4 มีเอกลักษณ์ทางธรรมชาติ คำอธิบาย: 5 คะแนน ธรรมชาติมีลักษณะโดดเด่นประเภทที่พบเพียงแห่งเดียวในโลก 4 คะแนน ธรรมชาติมีลักษณะโดดเด่นประเภทที่พบเพียงแห่งเดียวในอาเซียน 3 คะแนน ธรรมชาติมีลักษณะโดดเด่นประเภทที่พบเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย 2 คะแนน ธรรมชาติมีลักษณะโดดเด่นประเภทที่พบเพียงแห่งเดียวในภูมิภาค 1 คะแนน ธรรมชาติมีลักษณะโดดเด่นประเภทที่พบเพียงแห่งเดียวในจังหวัด 0 คะแนน ธรรมชาติมีลักษณะโดดเด่นประเภทที่พบได้ทั่วไป						
1.5 ความเปราะบางของพื้นที่ คำอธิบาย: 5 คะแนน การท่องเที่ยวไม่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของพื้นที่ 4 คะแนน การท่องเที่ยวส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของพื้นที่น้อยที่สุด 3 คะแนน การท่องเที่ยวส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของพื้นที่น้อย 2 คะแนน การท่องเที่ยวส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของพื้นที่ปานกลาง 1 คะแนน การท่องเที่ยวส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของพื้นที่มาก 0 คะแนน การท่องเที่ยวส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของพื้นที่มากที่สุด						
2. ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต (หากไม่มีทรัพยากรด้านนี้ ข้ามไปหัวข้อต่อไป)						
2.1 การสร้างคุณค่าและความสำคัญทางการท่องเที่ยว คำอธิบาย: 5 คะแนน มีสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือมีความงดงาม มีความเป็นเอกลักษณ์มากที่สุด 4 คะแนน มีสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือมีความงดงาม มีความเป็นเอกลักษณ์มาก 3 คะแนน มีสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือมีความงดงาม มีความเป็นเอกลักษณ์ปานกลาง 2 คะแนน มีสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือมีความงดงาม มีความเป็นเอกลักษณ์น้อย 1 คะแนน มีสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือมีความงดงาม มีความเป็นเอกลักษณ์น้อยที่สุด 0 คะแนน ไม่มีสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือมีความงดงาม มีความเป็นเอกลักษณ์มากที่สุด						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
2.2 มีความแปลกตา หายาก คำอธิบาย: 5 คะแนน พบที่เดียวในโลก 4 คะแนน พบที่เดียวในอาเซียน 3 คะแนน พบที่เดียวในประเทศ 2 คะแนน พบที่เดียวในภูมิภาค 1 คะแนน พบที่เดียวในจังหวัด 0 คะแนน สามารถพบได้ทั่วไป						
2.3 มีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตที่สืบค้นได้ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีอายุยืนยาวกว่า 100 ปี 4 คะแนน มีอายุยืนยาวน้อยกว่า 80 ปี 3 คะแนน มีอายุยืนยาวน้อยกว่า 50 ปี 2 คะแนน มีอายุยืนยาวน้อยกว่า 20 ปี 1 คะแนน เป็นเพียงการเล่าขาน ไม่มีหลักฐานที่สามารถสืบค้นได้ 0 คะแนน ไม่มีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตที่สืบค้นได้						
2.4 มีความงดงามทางศิลปวัฒนธรรม คำอธิบาย: 5 คะแนน มีความงดงามมากที่สุด 4 คะแนน มีความงดงามมาก 3 คะแนน มีความงดงามปานกลาง 2 คะแนน มีความงดงามน้อย 1 คะแนน มีความงดงามน้อยมาก 0 คะแนน ไม่มีความงดงาม						
2.5 ยังคงความดั้งเดิมทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต คำอธิบาย: 5 คะแนน ปราศจากการดัดแปลง 4 คะแนน มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้มาก 3 คะแนน มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ปานกลาง 2 คะแนน มีการปรุงแต่ง แต่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้เล็กน้อย 1 คะแนน การดัดแปลงก่อสร้างเพิ่มเติม จนเป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่พัฒนาแล้ว 0 คะแนน ไม่เหลือความดั้งเดิมทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
3. ความโดดเด่นด้านนันทนาการและกิจกรรมพิเศษ (หากไม่มีทรัพยากรด้านนี้ ข้ามไปหัวข้อต่อไป)						
3.1 มีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่ใน การส่งเสริมสุขภาพ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่มากที่สุด 4 คะแนน มีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่มาก 3 คะแนน มีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่ปานกลาง 2 คะแนน มีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่น้อย 1 คะแนน มีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่น้อยมาก 0 คะแนน ไม่มีมีการใช้เทคโนโลยีหรือภูมิปัญญาที่มีความสร้างสรรค์ แปลกใหม่						
3.2 มีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด 4 คะแนน มีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพมาก 3 คะแนน มีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพปานกลาง 2 คะแนน มีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพน้อย 1 คะแนน มีมีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพน้อยมาก 0 คะแนน ไม่มีมีคุณค่าและความหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพ						
3.3 สามารถดึงดูด และสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยว คำอธิบาย: 5 คะแนน ดึงดูดนักท่องเที่ยว และสร้างความประทับใจมากที่สุด 4 คะแนน ดึงดูดนักท่องเที่ยว และสร้างความประทับใจมาก 3 คะแนน ดึงดูดนักท่องเที่ยว และสร้างความประทับใจปานกลาง 2 คะแนน มีดึงดูดนักท่องเที่ยว และสร้างความประทับใจน้อย 1 คะแนน ดึงดูดนักท่องเที่ยว และสร้างความประทับใจน้อยมาก 0 คะแนน ไม่ดึงดูดนักท่องเที่ยว และไม่สามารถสร้างความประทับใจได้						
3.4 การให้บริการของเจ้าหน้าที่หรือพนักงาน คำอธิบาย: 5 คะแนน การให้บริการดีเยี่ยม สร้างความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวมากที่สุด 4 คะแนน การให้บริการดี สร้างความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวมาก 3 คะแนน การให้บริการปานกลาง สร้างความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวปานกลาง 2 คะแนน มีการให้บริการพอใช้ สร้างความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวเล็กน้อย 1 คะแนน การให้บริการแย่มาก สร้างความพึงพอใจแก่นักท่องเที่ยวน้อยที่สุด 0 คะแนน ขาดการเอาใจใส่นักท่องเที่ยว ไม่สร้างความพึงพอใจ						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
3.5 ความหลากหลายของกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า 4 กิจกรรม 4 คะแนน มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 4 กิจกรรม 3 คะแนน มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 กิจกรรม 2 คะแนน มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 2 กิจกรรม 1 คะแนน มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 1 กิจกรรม 0 คะแนน ไม่สามารถจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้						
การเข้าถึงทรัพยากร						
1. สภาพถนน คำอธิบาย: 5 คะแนน เป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก หรือลาดยางตลอดทั้งสาย ผิวถนนเรียบ สมบูรณ์ 4 คะแนน เป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก หรือลาดยางตลอดทั้งสาย ผิวถนนชำรุดเล็กน้อย 3 คะแนน เป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก หรือลาดยางบางส่วน ผิวถนนมีความชำรุด 2 คะแนน เป็นถนนลูกรัง / ดิน รถสามารถเข้าถึงได้ 1 คะแนน เป็นถนนลูกรัง / ดิน ต้องเดินเท้าร่วมด้วย 0 คะแนน เป็นทางเดินเท้า						
2. ความสะดวกในการเข้าถึง คำอธิบาย: 5 คะแนน มีทางเข้าถึงได้สะดวก รถเดินได้ 2 ทาง และสามารถใช้ความเร็วได้เกิน 40 กิโลเมตร/ชั่วโมง 4 คะแนน มีทางเข้าถึงได้สะดวก รถเดินได้ 2 ทาง และสามารถใช้ความเร็วได้เกิน 30 กิโลเมตร/ชั่วโมง 3 คะแนน มีทางเข้าถึงได้สะดวก รถเดินได้ 2 ทาง และสามารถใช้ความเร็วได้ไม่เกิน 30 กิโลเมตร/ชั่วโมง 2 คะแนน สามารถเดินรถได้ทางเดียว 1 คะแนน มีทางเข้าถึงได้แต่ไม่สะดวก 0 คะแนน ไม่มีทางเข้าถึงได้						
3. ยานพาหนะในการเข้าถึง คำอธิบาย: 5 คะแนน รถขนาดใหญ่ รถยนต์ส่วนบุคคล รถรับจ้างท้องถิ่น รถจักรยานยนต์ และรถจักรยาน 4 คะแนน รถยนต์ส่วนบุคคล รถรับจ้างท้องถิ่น รถจักรยานยนต์ และรถจักรยาน 3 คะแนน รถรับจ้างท้องถิ่น รถจักรยานยนต์ และรถจักรยาน 2 คะแนน รถจักรยานยนต์ และรถจักรยาน 1 คะแนน รถจักรยาน 0 คะแนน เดินเท้า						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
4. มีป้ายบอกทางตามมาตรฐานกรมทางหลวง คำอธิบาย: 5 คะแนน เป็นไปตามมาตรฐานกรมทางหลวง ป้ายมีความสมบูรณ์ 4 คะแนน เป็นไปตามมาตรฐานกรมทางหลวง มีความชำรุดบางส่วน 3 คะแนน ไม่เป็นไปตามมาตรฐานกรมทางหลวง ป้ายมีความสมบูรณ์ 2 คะแนน ไม่เป็นไปตามมาตรฐานกรมทางหลวง ป้ายมีชำรุดบางส่วน 1 คะแนน ทุกป้ายมีความชำรุดเสียหาย ไม่สามารถใช้งานได้ 0 คะแนน ไม่มีป้ายบอกทาง						
ความปลอดภัย						
1. อุบัติเหตุ เช่น สัตว์ดุร้าย ภัยจากโจรผู้ร้าย การเดินทาง การทำกิจกรรม เป็นต้น คำอธิบาย: 5 คะแนน ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุในรอบปี 4 คะแนน มีอุบัติเหตุ 1-2 ครั้ง ในรอบปี 3 คะแนน มีอุบัติเหตุ 3-4 ครั้ง ในรอบปี 2 คะแนน มีอุบัติเหตุ 5-6 ครั้ง ในรอบปี 1 คะแนน มีอุบัติเหตุมากกว่า 6 ครั้งในรอบปี 0 คะแนน มีอุบัติเหตุบ่อยตลอดปี						
2. อุบัติภัย เช่น น้ำป่า ดินถล่ม หน้าผาสูงชัน กระแสน้ำรุนแรง โรคระบาดอื่นๆ เป็นต้น คำอธิบาย: 5 คะแนน ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ 4 คะแนน มีอุบัติเหตุ 1-2 ครั้ง ในรอบ 10 ปี หรือนานกว่า 3 คะแนน มีอุบัติเหตุ 1-2 ครั้ง ในรอบ 5 ปี 2 คะแนน มีอุบัติเหตุ 1-2 ครั้ง ในรอบ 3 ปี 1 คะแนน มีอุบัติเหตุ 1-2 ครั้ง ในรอบ 1 ปี 0 คะแนน มีอุบัติเหตุบ่อยตลอดปี						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
ศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ						
1. สิ่งอำนวยความสะดวกขั้นพื้นฐาน เช่น น้ำประปา สัญญาณโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต ห้องสุขาหรือห้องน้ำ ร้านอาหารและเครื่องดื่ม สถานที่จอดรถ จุติ่งพัก ที่พัก เป็นต้น คำอธิบาย: 5 คะแนน มีครบวงจร 4 คะแนน มีให้บริการบางส่วน และสามารถดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ 3 คะแนน มีให้บริการบางส่วน และสามารถดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้บางส่วน 2 คะแนน มีให้บริการบางส่วน และไม่สามารถดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ 1 คะแนน มีเกินความจำเป็น 0 คะแนน ไม่มีสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน						
2. การเชื่อมโยงกิจกรรมกับทรัพยากรในแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง						
2.1 ระยะทางระหว่างทรัพยากรกับแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง คำอธิบาย: 5 คะแนน มีระยะทางน้อยกว่า 20 กิโลเมตร 4 คะแนน มีระยะทาง 20-30 กิโลเมตร 3 คะแนน มีระยะทาง 30-40 กิโลเมตร 2 คะแนน มีระยะทาง 40-50 กิโลเมตร 1 คะแนน มีระยะทาง 50-60 กิโลเมตร 0 คะแนน มีระยะทางมากกว่า 60 กิโลเมตร						
2.2 ลักษณะกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ คำอธิบาย: 5 คะแนน ส่งเสริมสุขภาพได้ 4 ด้าน 4 คะแนน ส่งเสริมสุขภาพได้ 3 ด้าน 3 คะแนน ส่งเสริมสุขภาพได้ 2 ด้าน 2 คะแนน ส่งเสริมสุขภาพได้ 1 ด้าน 1 คะแนน มีกิจกรรมอื่นร่วมกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 0 คะแนน ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
2.3 การเชื่อมโยงกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกับทรัพยากรในแหล่งท่องเที่ยวใกล้เคียง คำอธิบาย: 5 คะแนน มีความเชื่อมโยงมากกว่า 4 แหล่ง 4 คะแนน มีความเชื่อมโยง 4 แหล่ง 3 คะแนน มีความเชื่อมโยง 3 แหล่ง 2 คะแนน มีความเชื่อมโยง 2 แหล่ง 1 คะแนน มีความเชื่อมโยง 1 แหล่ง 0 คะแนน ไม่มีความเชื่อมโยง						
3. พื้นที่ในการรองรับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่อย่างเป็นระบบ 4 คะแนน มีการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่บ้าง แต่กำหนดช่วงเวลาในการเข้าพื้นที่ 3 คะแนน มีการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่บ้าง แต่จำกัดจำนวนนักท่องเที่ยว 2 คะแนน มีการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่บ้าง แต่จำกัดจำนวนนักท่องเที่ยว และกำหนดช่วงเวลาในการเข้าพื้นที่ 1 คะแนน มีการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่น้อย ไม่เพียงพอต่อการรองรับ 0 คะแนน ไม่มีการแบ่งเขตการใช้ประโยชน์พื้นที่						
4. การถูกทำลายโดยมนุษย์หรือธรรมชาติ						
4.1 มลภาวะทางอากาศ (การประเมินทางประสาทสัมผัส) คำอธิบาย: 5 คะแนน ไม่มีมลภาวะทางอากาศ 4 คะแนน มีมลภาวะทางอากาศเพียงเล็กน้อย 3 คะแนน มีมลภาวะทางอากาศปานกลาง 2 คะแนน มีมลภาวะทางอากาศมาก 1 คะแนน มีมลภาวะทางอากาศมาก และมีโอกาสเกิดมลภาวะทางอากาศอย่างรุนแรง 0 คะแนน มีโอกาสเกิดมลภาวะทางอากาศอย่างรุนแรง และต่อเนื่อง						
4.2 มลภาวะทางเสียง (การประเมินทางประสาทสัมผัส) คำอธิบาย: 5 คะแนน ไม่มีมลภาวะทางเสียง 4 คะแนน มีมลภาวะทางเสียงเพียงเล็กน้อย 3 คะแนน มีมลภาวะทางเสียงปานกลาง 2 คะแนน มีมลภาวะทางเสียงมาก 1 คะแนน มีมลภาวะทางเสียงมาก และมีโอกาสเกิดมลภาวะทางเสียงอย่างรุนแรง 0 คะแนน มีโอกาสเกิดมลภาวะทางเสียงอย่างรุนแรง และต่อเนื่อง						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
4.3 มลภาวะทางน้ำ (การประเมินทางประสาทสัมผัส) คำอธิบาย: 5 คะแนน ไม่มีมลภาวะทางน้ำ 4 คะแนน มีมลภาวะทางน้ำเพียงเล็กน้อย 3 คะแนน มีมลภาวะทางน้ำปานกลาง 2 คะแนน มีมลภาวะทางน้ำมาก 1 คะแนน มีมลภาวะทางน้ำมาก และมีโอกาสเกิดมลภาวะทางน้ำอย่างรุนแรง 0 คะแนน มีโอกาสเกิดมลภาวะทางน้ำอย่างรุนแรง และต่อเนื่อง						
4.4 มลภาวะทางแสง 5 คะแนน ไม่มีมลภาวะทางแสง 4 คะแนน มีมลภาวะทางแสงเพียงเล็กน้อย 3 คะแนน มีมลภาวะทางแสงปานกลาง 2 คะแนน มีมลภาวะทางแสงมาก 1 คะแนน มีมลภาวะทางแสงมาก และมีโอกาสเกิดมลภาวะทางแสงอย่างรุนแรง 0 คะแนน มีโอกาสเกิดมลภาวะทางแสงอย่างรุนแรง และต่อเนื่อง						
4.3 การจัดการขยะ คำอธิบาย: 5 คะแนน มีถังขยะคัดแยก และทำลายอย่างถูกวิธี 4 คะแนน มีถังขยะคัดแยก และส่งต่อหน่วยงานอื่นทำลาย 3 คะแนน มีถังขยะ แต่ไม่มีถังคัดแยกขยะ และทำลายอย่างถูกวิธี 2 คะแนน มีถังขยะ แต่ไม่มีถังคัดแยกขยะ และส่งต่อหน่วยงานอื่นทำลาย 1 คะแนน มีถังขยะ แต่ไม่มีการทำลาย 0 คะแนน ไม่มีการจัดเก็บขยะ						
การสนับสนุนจากองค์กรภายนอก						
1. การสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ คำอธิบาย: 5 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนาอย่างเพียงพอ 4 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนา แต่ไม่เพียงพอ 3 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนา บางส่วน แต่เพียงพอ 2 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนา บางส่วน แต่ไม่เพียงพอ 1 คะแนน ได้รับการสนับสนุนเพียงเล็กน้อย 0 คะแนน ไม่ได้รับการสนับสนุน						

ตัวชี้วัดการประเมินทรัพยากรการท่องเที่ยว	ค่าคะแนน					
	5	4	3	2	1	0
2. การสนับสนุนจากภาคเอกชน คำอธิบาย: 5 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนาอย่างเพียงพอ 4 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนา แต่ไม่เพียงพอ 3 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนา บางส่วน แต่เพียงพอ 2 คะแนน สนับสนุนและจัดการด้านนโยบายงบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนา บางส่วน แต่ไม่เพียงพอ 1 คะแนน ได้รับการสนับสนุนเพียงเล็กน้อย 0 คะแนน ไม่ได้รับการสนับสนุน						

ส่วนที่ 2 การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีในปัจจุบัน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ช่อง

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านจิตวิญญาณ
ธรรมชาติบำบัด				
นวดเพื่อสุขภาพ				
โยคะ.....				
บำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย				
สมุนไพรบำบัด ชื่อสมุนไพร.....				
ดูดพิษด้วยวิธีครอบแก้ว				
พลังจักรวาล				
กดจุดบริเวณ.....				
จินตบำบัด				
อายุรเวท				
ไท้เก๊ก				
วาริบำบัด				
ฝังเข็มบริเวณ.....				

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ด้าน ร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านจิต วิญญาณ
ธาราบำบัด				
การบำบัดด้วยหญ้า				
สมาธิบำบัด				
วิถีชีวิตบำบัด				
อาหารเพื่อสุขภาพ ชื่อเมนู.....				
จินตภาพบำบัด				
ดนตรีบำบัด				
น้ำแร่บำบัด				
บำบัดด้วยการสวดมนต์ภาวนา				
บำบัดด้วยโคลน				
บำบัดด้วยทราย				
บำบัดด้วยน้ำทะเล				
บำบัดด้วยคลื่นเสียง				
บำบัดด้วยแสงสี				
บำบัดด้วยเสียงพูด				
พฤติกรรมบำบัด				
ศิลปะบำบัด				
สปา				
อบสมุนไพร				
หัตถบำบัด				
ออกกำลังกาย ด้วยวิธี.....				
แอโรบิก				
ฤาษีตัดตน				
การล้างพิษด้วยอาหาร				
การจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ชื่อผลิตภัณฑ์.....				

กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ด้าน ร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านจิต วิญญาณ
การเรียนรู้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ				
การอบ/ประคบสมุนไพร				
กิจกรรมอื่นๆ (ถ้ามี).....				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

ภาคผนวก ข ประเด็นการสนทนาระหว่างการประชุม

ตารางที่ 4.14 รหัสผู้ให้ข้อมูล

รหัส	ผู้ให้ข้อมูล
G01	ตัวแทนสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระนอง
G02	ตัวแทนสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดระนอง
G04	ตัวแทนสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระนอง
G05	ตัวแทนโรงเรียนละอุ่นวิทยา
G06	ตัวแทนโรงเรียนพิชัยรัตนาคาร
G07	ตัวแทนโรงเรียนสตรีวิทยา
G08	ตัวแทนโรงพยาบาลระนอง
G09	ตัวแทนสำนักงานตำรวจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง
G10	ตัวแทนการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสำนักงานชุมพร
G11	ตัวแทนอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว
G12	ตัวแทนเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก
G13	ตัวแทนอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง
G14	ตัวแทนสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระนอง
G15	ตัวแทนสำนักงานการปฏิรูปที่ดินจังหวัดระนอง
G16	องค์การบริหารส่วนจังหวัดระนอง
CBT01	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนล่องแพแลชายแดน
CBT02	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านในวง
CBT03	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวหาดส้มแป้น
CBT04	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวม่วงกวง
CBT05	ตัวแทนการจัดการท่องเที่ยวบ้านแหลมนาว
CBT07	ตัวแทนกลุ่มการจัดการการท่องเที่ยวล่องแพแลพลับพลึงธาร
O01	ตัวแทนจากธาริระนองฮอตสปริง
O02	ตัวแทนจากบริษัทนำเที่ยวทริปปี้แอร์ทัวร์
O03	ตัวแทนจากโรงเรียนบ้านตาลสไปแอนด์เวลเนส
O04	ตัวแทนจากบริษัทพลเพลส
O05	ตัวแทนจากร้าน J&T
O06	ตัวแทนจากโรงแรมเขาสวยน้ำใส

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

รหัส	ผู้ให้ข้อมูล
O07	ตัวแทนจากน่านองฮิตสปา
O08	ตัวแทนจากโรงแรมฟาร์มเฮาส์
O09	ตัวแทนจากร้านคูนลัน
A01	นายกสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดระนอง
A02	นายกสมาคมธุรกิจท่องเที่ยวจังหวัดระนอง
A03	หอการค้าจังหวัดระนอง

ประเด็นการสนทนา การออกแบบเส้นทาง รูปแบบ และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่มีศักยภาพของจังหวัดระนอง

“บางแหล่งท่องเที่ยวไม่สามารถนำมาอยู่ในเส้นทางได้ ก็ต้องยอมรับอะนะค่ะว่าเมื่อเรานำนักท่องเที่ยวลงไปใช้บริการแล้ว แหล่งท่องเที่ยวนั้นยังไม่มีความพร้อม จะทำให้เสียหายได้ เมื่อนักท่องเที่ยวไม่พอใจ เขาก็จะไปบอกต่อ และบางแห่งก็ไม่สามารถรองรับจำนวนนักท่องเที่ยวได้ นำจะต้องร่วมกันพิจารณาใหม่ว่า แหล่งใดมีความพร้อมจริงๆ ในฐานะคนขายทัวร์เราไม่สามารถขายในสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ให้กับนักท่องเที่ยวได้” O02

“เห็นด้วยนะค่ะ เพราะสถานที่บางที่ ถ้าจะให้บริการที่เป็น Wellness จริงๆ ปัจจุบันมีกฎหมายควบคุมอยู่ตั้งแต่ปี 2559 ที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเข้ามาควบคุมสถานบริการเพื่อสุขภาพ และให้คำนิยามของสถานบริการเพื่อสุขภาพไว้ว่ากิจการสปา อันได้แก่ บริการที่เกี่ยวกับการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยวิธีการบำบัดด้วยน้ำและการนวดร่างกายเป็นหลัก ประกอบกับบริการอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงอีกไม่น้อยกว่า 3 อย่าง เช่น โยคะ นวดหน้า อาหารเพื่อสุขภาพ ชัดผิวหน้า ชัดผิวกาย การทำสมาธิ การปรับสภาพผิวหน้า การบำรุงผิวหน้า การพอกผิวกาย การอบไอน้ำ การอบซาวน่า และกิจการนวดเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อเสริมความงาม ทั้งสองประการจะยกเว้นการดำเนินการในสถานพยาบาล เพราะมีกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลดูแลอยู่แล้ว และยกเว้นการอาบน้ำ นวด หรืออบตัวในสถานบริการตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ ซึ่งข้อกฎหมายก็ระบุรายละเอียดเกี่ยวกับการจดทะเบียนสถานบริการเพื่อสุขภาพไว้ด้วย ถ้าเรานำสถานบริการเพื่อสุขภาพที่ไม่มีการจดทะเบียนที่ถูกต้องตามกฎหมาย อาจทำให้นักท่องเที่ยวขาดความเชื่อมั่น และเป็นการลดหรือไม่รักษามาตรฐานการให้บริการของสถานบริการเพื่อสุขภาพได้” O03

“ในส่วนของคนเองลัดโนดเองเนี่ย เรามีความพร้อมในการให้บริการนักท่องเที่ยวที่ต้องการการชมธรรมชาติเพื่อเยียวยาด้านจิตใจ การรับประทานอาหารทะเลที่ปลอดสารพิษ และยังได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตประมงพื้นที่บ้าน การสัมผัสชีวิตที่เรียบง่าย ไม่วุ่นวาย ทำให้จิตใจเกิดความ

สงบ สบายใจ รู้จักการให้ด้วยกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ คิดว่าน่าจะเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในมิติด้านสังคม และด้านจิตใจได้” CBT04

“ในส่วนของราชวดี ภายใต้การกำกับดูแลของโรงพยาบาลระนอง เรามีให้บริการที่ครบวงจร ทั้งการแช่ตัว การนวด การประคบ กายภาพบำบัด ฟิสิกส์ สามารถให้บริการได้” G08

“ขออนุญาตมองในมุมของบริษัททัวร์นะคะ ราชวดีเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่น่าสนใจ แต่การรองรับนักท่องเที่ยวที่จะเข้าไปใช้บริการไม่แน่ใจว่าเพียงพอหรือไม่ เนื่องจากว่า ปัจจุบันหรือที่ผ่านมา คนใช้บริการที่ราชวดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะคนในพื้นที่และคนนอกพื้นที่ เนื่องจากว่าที่ราชวดีเนี่ย สามารถเบิกจ่ายตรงได้ และราคาการให้บริการอยู่ในระดับที่ผู้ใช้บริการยอมรับได้ จึงให้ทำลูกค้าของราชวดีค่อนข้างเยอะ ซึ่งถือว่าเป็นสัญญาณที่ดี แต่ก็ต้องถามทางราชวดีว่าอย่างไรละนะค่ะ แต่ถ้าเป็นเส้นทางที่ต้องการฟื้นฟู บำบัดรักษา เราเห็นควรเป็นที่ราชวดีค่ะ เนื่องจากนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ไม่นิยมมาเป็นกรุ๊ปใหญ่ ราชวดีสามารถรองรับได้ และมีแห่งเดียวที่มีแพทย์ในการดูแล ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นของจังหวัดระนองเลยก็ว่าได้” O02

“เห็นด้วยนะคะ เนื่องจากราชวดีเนี่ย รองรับจำนวนผู้ใช้บริการในพื้นที่และพื้นที่ใกล้เคียงค่อนข้างมาก แต่ถ้ามุ่งเน้นเส้นทางที่บำบัด ฟื้นฟู รักษา น่าจะเป็นจุดเด่นของราชวดีมากกว่าเส้นทางที่ส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมที่ส่งเสริมหรือสร้างสุขภาพน่าจะรองรับคนในพื้นที่และพื้นที่ใกล้เคียงมากกว่านักท่องเที่ยว และเห็นการปรับปรุงพัฒนาของราชวดีที่มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก เหมาะแก่การรองรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการบำบัด ฟื้นฟู รักษา ที่แบบมีแพทย์คอยดูแลและแนะนำมากกว่า เนื่องจากราชวดีมีข้อได้เปรียบที่มีแพทย์อยู่ในหน่วยงานอยู่แล้ว และมีความจำเป็นมากในกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพแบบการสร้างสุขภาพนั้น สถานบริการเพื่อสุขภาพสามารถดำเนินการได้โดยไม่ต้องมีแพทย์คอยแนะนำดูแล” G01

“สถานที่ที่อันตรายก็ควรร่วมพิจารณาด้วยนะคะ เนื่องจากนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักคำนึงถึงเรื่องนี้ โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวต่างชาติ หากแหล่งไหนมีสิ่งที่จะเกิดอันตรายก็ขออนุญาตให้พิจารณาแหล่งนั้นด้วย” G09

ประเด็นการสนทนา แนวทางการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ สิ่งหนึ่งที่ต้องพิจารณาคือการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกโดยเฉพาะภาครัฐ เนื่องจากพื้นที่ของจังหวัดระนองบางพื้นที่เป็นพื้นที่ป่าสงวน และป่าชายเลน ซึ่งอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของหน่วยงานภาครัฐ ควรสนับสนุนการจัดการด้านนโยบาย งบประมาณ และบุคลากรในการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนอง โดยเฉพาะทรัพยากรที่มีความโดดเด่นและสามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้ เช่น แหล่งน้ำแร่ร้อน เกาะ ชายหาด ศาสนสถาน และแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชนที่สามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในมิติสังคมได้ รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นในพิธีกรรมการอาบน้ำแร่เดือนเพ็ญให้

เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนจะทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความศรัทธา สามารถสร้างเป็นจุดเด่นของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองในมิติด้านจิตวิญญาณได้

“พื้นที่ส่วนใหญ่ของจังหวัดระนอง 86% เป็นที่ป่าเขา 14% เป็นที่ราบ ดังนั้นพื้นที่ส่วนใหญ่จึงอยู่ในเขตอุทยาน การดำเนินกิจกรรมด้านการท่องเที่ยวจึงมีข้อจำกัดในเรื่องของกฎหมายของอุทยาน แต่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้เคยทำความร่วมมือกับกรมอุทยานเพื่อให้พื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ อย่างไรก็ตามเราพยายามหาแนวทางดำเนินการให้กิจกรรมการท่องเที่ยวต่างๆ สามารถขับเคลื่อนไปได้ โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” G01

“อันนี้ไม่ได้โทษหน่วยงานภาครัฐนะค่ะ แต่พูดไปก็เหมือนกับว่าหน่วยงานภาครัฐ แต่ก็ต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า การดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยว ทั้งการให้บริการ การดูแลนักท่องเที่ยว หน่วยงานภาครัฐยังอาจขาดในจุดนี้ไป เนื่องจากคนที่ให้บริการส่วนใหญ่ก็เป็นคนในหน่วยงานที่ไม่ได้จบในสายงานบริการโดยตรง การให้บริการนักท่องเที่ยวก็อาจจะไม่สามารถสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวได้เต็มที่เหมือนกับภาคเอกชน ที่จบทางด้านสายการบริการมาโดยตรง บางครั้งจะเห็นว่านักท่องเที่ยวชาวต่างชาติเนี่ย ไม่ค่อยใช้บริการแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ภายใต้การดูแลของหน่วยงานภาครัฐสักเท่าไร ถ้าไม่มีไกด์พาไป อาจจะด้วยการสื่อสาร ภาษาที่ใช้ ถ้าเปิดโอกาสให้ภาคเอกชนเข้ามาร่วมช่วยในการบริหารจัดการ น่าจะทำให้การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจังหวัดระนองขับเคลื่อนได้มากขึ้น” O02