

**รายงานผลการสำรวจ
พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน
ปี พ.ศ. 2567**

ชื่อผู้เขียน มาริสา อินสุ¹
กชกร วัชรสุนทรกิจ²
ลฎาภา อุตสม³

บทคัดย่อ

การสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ในภาพรวมเขตสุขภาพที่ 2 โดยใช้การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional) เก็บข้อมูลร้อยละ 1 ของประชาชนไทยวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดตาก พิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ รวม 14,661 คน ผ่านแบบสอบถามประเมินตนเองผ่านแอปพลิเคชัน H4U เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มกราคม-30 มิถุนายน 2567 จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมีผู้ตอบแบบสำรวจจำนวนทั้งสิ้น 40,949 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย พิสัย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 2 ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนลงพุง รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอวันละ 5 ทัพพีร้อยละ 39.44 เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารร้อยละ 82.42 และทานเครื่องดื่มรสหวานตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ร้อยละ 34.57 การเคลื่อนไหวออกแรงในระดับที่เพียงพอร้อยละ 57.82 แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาทีร้อยละ 68.66 ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 87.81 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายเดือนละ 1 ครั้งขึ้นไปร้อยละ 37.51 ด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ด้านปัจจัยแวดล้อมพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีฝุ่นละออง เขม่า และเถ้า ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพถึงร้อยละ 69.16 ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ร้อยละ 32.53 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีพฤติกรรมพึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด

จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 2 ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเกิน อีกทั้งมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ดังนั้น ระบบสุขภาพจึงควรเร่งสร้างความตระหนัก ผลักดันนโยบาย/มาตรการด้านการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เพียงพอและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี รวมถึงการสร้างความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยทำงานโดยขับเคลื่อนทุกภาคส่วน ทั้งภาคประชาชน ภาครัฐ และเอกชน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี ประชาชนมีพฤติกรรมพึงประสงค์ลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ , ความรอบรู้ , วัยทำงาน , ปัจจัยสิ่งแวดล้อม,การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

¹กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

²กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

³กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

1. บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) นับเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของโลกและประเทศไทย จากรายงานองค์การอนามัยโลก (WHO) ปี พ.ศ. 2565 พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs จำนวนสูงถึง 41 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 74 ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก ในจำนวนนี้มีถึง 17 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 84 เสียชีวิตที่อายุน้อยกว่า 70 ปี ซึ่งองค์การอนามัยโรคจัดว่าเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยโรค NCDs ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตหลักได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง⁽¹⁾ ในประเทศไทย โรค NCDs 4โรคหลักดังกล่าว เป็นสาเหตุการเสียชีวิตถึงร้อยละ 81 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs หลักปีละกว่า 400,000 ราย หรือเฉลี่ยวันละมากกว่า 1,000 ราย นอกจากผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว โรค NCDs ยังสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล โดยในปี พ.ศ. 2562 มีมูลค่าความสูญเสียสูงถึง 1.6 ล้านล้านบาท หรือร้อยละ 9.7 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายแฝงจากการสูญเสียกำลังผลิต⁽²⁾ สาเหตุหลักของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา 4 ด้าน ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ซึ่งล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคยาสูบ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์⁽¹⁾

ประชากรวัยทำงานนับเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ เนื่องจากเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ซึ่งในปัจจุบันพบว่าประชากรวัยทำงานกำลังเผชิญความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจากปัจจัยต่างๆ ทั้งจากการทำงาน พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม รวมถึงความเครียดทางเศรษฐกิจจากการเป็นเสาหลักของครอบครัว⁽³⁾ จากข้อมูลรายงานการสำรวจสถานะสุขภาพคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าประชากรวัยทำงานมีอัตราการป่วยเป็น โรค NCDs และ ปัจจัยเสี่ยงทางพฤติกรรมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นพบความชุกของโรคเบาหวานร้อยละ 9.5 โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 25.44 ภาวะไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูงร้อยละ 23.5 ภาวะอ้วนร้อยละ 42.2 ภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 39.4 นอกจากนี้พบความชุกของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 44.6 สูบบุหรี่ร้อยละ 18.7 รับประทานเกลือโซเดียมสูงกว่าปริมาณ ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ ที่ 2 กรัมต่อวันถึง 2 เท่า ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเฉลี่ย 3 แก้ว (519.3มิลลิลิตร) ต่อวัน มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอร้อยละ 30.9 และ รับประทานผักและ ผลไม้ไม่เพียงพอร้อยละ 21.2⁽²⁾ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในกลุ่มประชากรวัยแรงงานจึงไม่ใช่เป็นเพียงการสร้างความเข้มแข็งทางสุขภาพซึ่งส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศในปัจจุบัน แต่ยังหมายรวมถึงการสร้างฐานความเข้มแข็งทางสุขภาพให้วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยที่พึ่งตัวเองให้ได้มากที่สุด เป็นภาระต่อสังคมน้อยที่สุดมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศในอนาคตอีกด้วย⁽⁴⁾

ในเขตสุขภาพที่ 2 ประกอบด้วย 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย และอุตรดิตถ์ สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลระบบ Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างปี พ.ศ. 2565 ถึง 2567 พบว่าอัตราป่วยรายใหม่ด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก 564.78 เป็น 644.11 ต่อประชากรแสนคน ส่วนอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจาก 1,088.19 เป็น 1,418.63 ต่อประชากรแสนคน⁽⁵⁾ นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง ในปี พ.ศ. 2563 สูงถึง 58.54 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งจัดเป็นอันดับ 2 ของประเทศ และเพิ่มขึ้นร้อยละ 27.5 จากปี พ.ศ. 2558 รองลงมาได้แก่ อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.5 จาก อัตรา 30.10 เป็น 34.45 ต่อประชากรแสนคน โรคเบาหวานเพิ่มขึ้นร้อยละ 60.8 จากอัตรา 12.29 เป็น 19.77 ต่อประชากรแสนคน และ

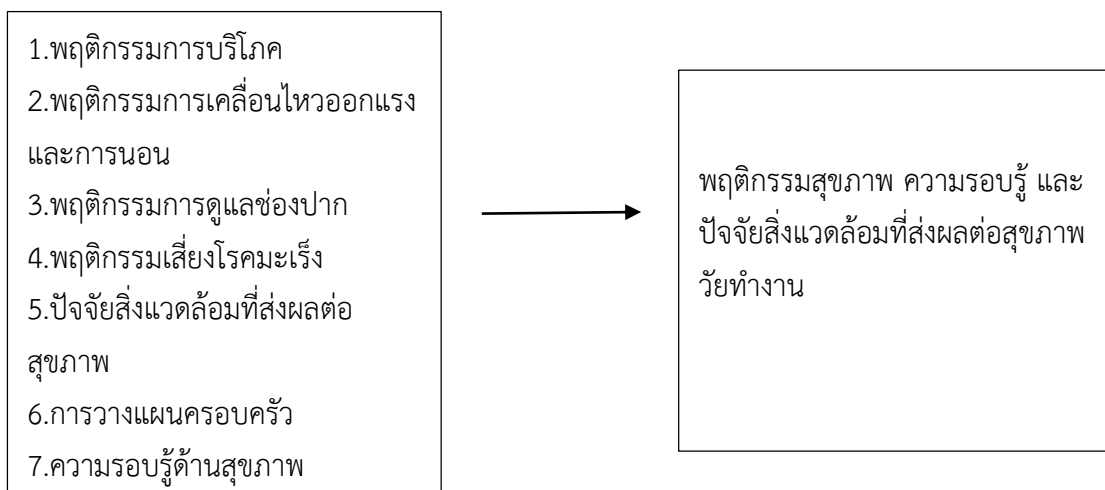
ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 101.1 จากอัตรา 11.40 เป็น 22.92 ต่อประชากรแสนคน นอกจากนี้ยังพบว่า ในปี 2563 การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากกลุ่มโรค NCDs มีสูงถึงร้อยละ 45.1 โดยในจำนวนนี้เป็นกลุ่มวัยทำงานถึงร้อยละ 22.5 โดยเฉพาะการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มอายุนี้นับสูงถึงร้อยละ 52.1 ⁽⁶⁾

กรมอนามัยมีนโยบายการดำเนินงานเพื่อให้ประชาชนวัยทำงานมีสุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จึงได้พัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนวัยทำงาน โดยใช้ Application H4U ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพประชาชนวัยทำงานที่สามารถใช้ได้ง่ายไม่เป็นการรบกวนพื้นที่ โดยสำนักทันตสาธารณสุข ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ของประชาชนวัยทำงาน 5 จังหวัดในเขตสุขภาพที่ 2 ผ่าน Application H4U ตั้งแต่ปี 2562 – 2565 และในปี 2566 กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกับ กสทช. และมหาวิทยาลัยนเรศวร พัฒนาเป็น Application H4U plus เพื่อเป็นสมุดสุขภาพให้กับประชาชนโดยมีฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย เช่น ข้อมูลการรักษา ค้นหาสถานพยาบาลใกล้บ้าน การตรวจสอบสิทธิการรักษา รวมถึงข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก จึงได้นำ Application H4U plus มาเป็นเครื่องมือสำหรับ เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพประชาชนวัยทำงาน 5 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 2 ด้วยการให้ประชาชนวัยทำงานประเมินตนเอง (self-assessment) วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพประชาชนวัยทำงาน ตลอดจนได้ข้อมูลนำเข้าสำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนา และประกอบการตัดสินใจในการวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในพื้นที่ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

1. วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน

2. กรอบแนวคิด



3. นิยามศัพท์

- พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง
- ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากข้อมูลเพื่อตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม
- ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ หมายถึง ค่ามลพิษ ฝุ่นละออง ขยะ
- พฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ หมายถึง พฤติกรรมครบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) บริโภคผักวันละ 4 ทับพี 4-7 วันต่อสัปดาห์ 2) เคลื่อนไหวออกแรงอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ 3) นอนหลับ 7-9 ชั่วโมง 6-7 วันต่อสัปดาห์ 4) แปร่งฟันก่อนนอนทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
- วัยทำงาน หมายถึง ประชาชนช่วงอายุ 15-59 ปี
- เขตสุขภาพที่ 2 หมายถึง 5 จังหวัด ได้แก่ ตาก พิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์
- พฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์ หมายถึง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากครบทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ 1) แปร่งฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที 2) ไปรับบริการทันตกรรมในปีที่ผ่านมา

4. วิธีการดำเนินงาน

เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ประชาชนวัยทำงานปี 2567 ใช้วิธีการตอบแบบสอบถามประเมินตนเอง (self-assessment) ผ่าน application H4U plus (สมุดสุขภาพประชาชน) หากไม่สามารถบันทึกข้อมูลได้ด้วยตนเอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่จะเป็นผู้สอบถามข้อมูลตามแบบประเมิน และบันทึกข้อมูล

5. ประชากร

ประชากรไทยวัยทำงานอายุ 15-59 ปี Type 1 และ Type 3 ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดตาก พิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ จำนวน 1,466,100 คน

6. กลุ่มตัวอย่าง

ร้อยละ 1 ของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ที่มีชื่ออยู่ตามทะเบียนบ้านในเขตรับผิดชอบ และอาศัยอยู่จริง (Type1) และประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบแต่ทะเบียนบ้านอยู่นอกเขตรับผิดชอบ (Type3)

จังหวัด	ประชากรวัยทำงาน (คน)	เป้าหมาย (คน)
ตาก	259,098	2,591
พิษณุโลก	371,167	3,712
เพชรบูรณ์	399,416	3,994
สุโขทัย	240,833	2,408
อุตรดิตถ์	195,586	1,956
เขต 2	1,466,100	14,661

7. ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ระหว่างวันที่ 1 มกราคม-30 มิถุนายน 2567 รวมระยะเวลาเก็บข้อมูลทั้งหมด 6 เดือน

8. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถามประเมินตนเอง (self-assessment) ผ่าน application H4U plus ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่
 - 1.1 อายุ
 - 1.2 เพศ
 - 1.3 อาชีพหลัก
 - 1.4 น้ำหนัก
 - 1.5 ส่วนสูง
 - 1.6 รอบเอว
 - 1.7 โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)
2. พฤติกรรมการบริโภค
3. พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน
4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก
5. พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง
6. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ
7. พฤติกรรมการวางแผนครอบครัว
8. ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

9. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

ผ่าน application H4U มี 2 ช่องทาง ดังนี้

วิธีที่ 1 ผ่าน application ในมือถือ

1. ดาวน์โหลด application H4U plus ใน smart device (smart phone หรือ tablet) โดยระบบปฏิบัติการ ios ดาวน์โหลดผ่าน app store ส่วนระบบปฏิบัติการ android ดาวน์โหลดผ่าน play store
2. ค้นหา application H4U plus
3. กดปุ่มติดตั้ง รอจนติดตั้งเรียบร้อย

วิธีที่ 2 การใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์

- 1.แบบประเมินตนเองสำหรับชุมชน พิมพ์ URL

<https://answer-sheet.moph.go.th/home?formId=88744312-86be-499f-b20d-98e1d9e3845c>

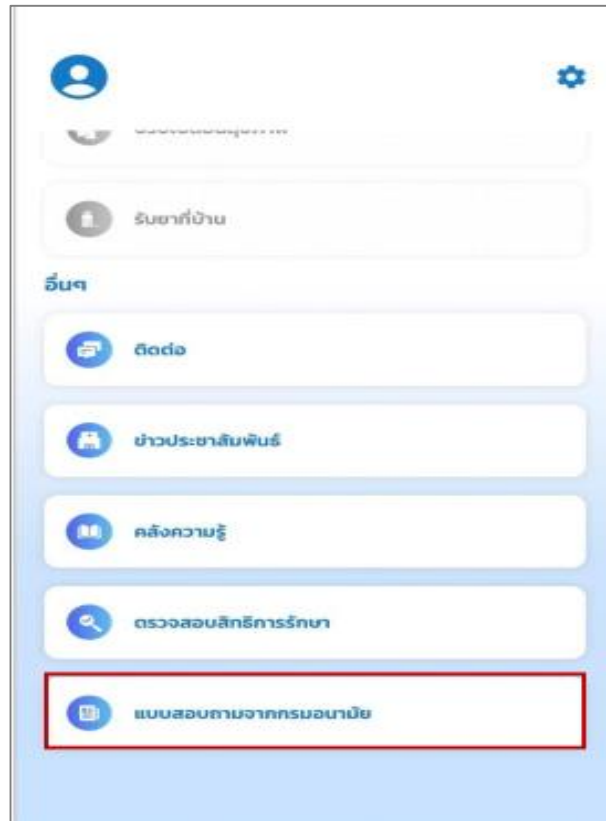
- 2.แบบประเมินตนเองสำหรับสถานประกอบการ พิมพ์ URL

<https://answer-sheet.moph.go.th/home?formId=bbce0829-f3b6-4a2c-a4e6-8f7abb163bb8>

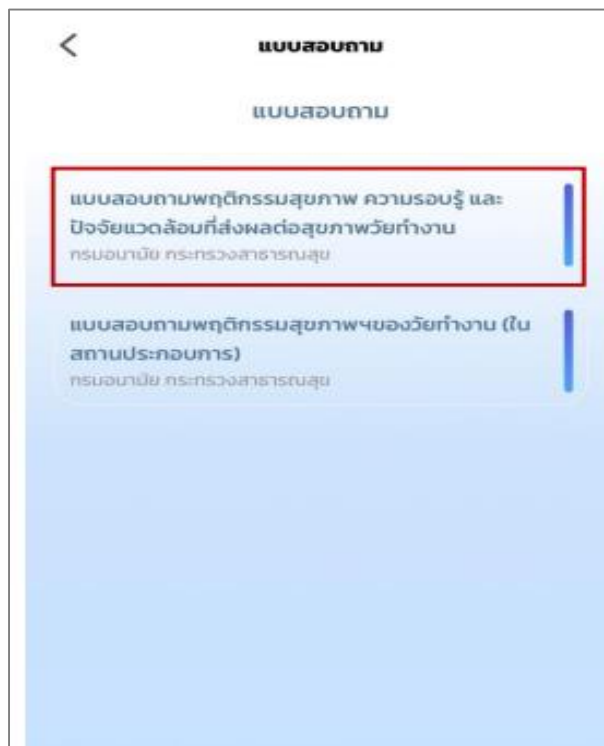


การทำแบบประเมินตนเอง (self-assessment)

1.เปิด application H4U plus (สมุดสุขภาพประชาชน) เลื่อนลงไปเมนู “อื่นๆ” เลือกแท็บ “แบบสอบถาม จากกรมอนามัย”



2. เมื่อเข้ามาจะพบกับแบบสอบถาม ๒ ชุด กดเลือกแท็บ “แบบสอบถามพฤติกรรมความรู้ และ ปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน”



3. เมื่อกดเข้ามาในแบบสอบถามจะพบหน้าคำชี้แจง เมื่ออ่านอย่างเข้าใจจนครบถ้วนแล้ว หากยินยอมในการให้ข้อมูลกด “ถัดไป” เพื่อเริ่มทำแบบสอบถาม

**ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ
วิทยาลัยฯ (ในชุมชน)**

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวิทยาลัยฯ

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวิทยาลัยฯ อายุ 15-59 ปี และนำข้อมูลไปใช้สำหรับการกำหนดยุทธศาสตร์ นโยบาย รวมถึงแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโครงการต่าง ๆ คำถามในแบบประเมินนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด คำตอบของท่านมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานของกรมอนามัย จึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามด้วยตัวของท่านเองอย่างเป็นจริงที่สุด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามในแบบประเมินนี้จะไม่เปิดเผยชื่อ หรือรายละเอียดที่เป็นการเฉพาะเจาะจงให้ทราบว่าเป็นคำตอบของบุคคลใด หรือหน่วยงานใด โดยการศึกษาจะนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น จึงขอให้ท่านไว้วางใจ และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

แบบประเมินฉบับนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวิทยาลัยฯ จำนวน 20 ข้อ

หากท่านมีความยินยอมในการตอบแบบประเมิน โปรด กดปุ่ม “ถัดไป” เพื่อยืนยัน และเริ่มทำแบบประเมินได้ทันที และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาใช้เวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสอบถามนี้

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
โทร. 0 2590 4215

ถัดไป

4. ตอบข้อมูลส่วนบุคคล เป็น drop down ให้เลือก ประกอบด้วย

คำถาม	คำอธิบาย
จังหวัด	ระบุจังหวัดที่บันทึกข้อมูล
อำเภอ	ระบุอำเภอที่บันทึกข้อมูล
ตำบล	ระบุตำบลที่บันทึกข้อมูล
หมู่	ระบุหมู่ที่บันทึกข้อมูล หากไม่มีหมู่ ให้เลือก ๐
เบอร์โทรศัพท์	ระบุเบอร์โทรศัพท์มือถือ ๑๐ หลัก (ระบุได้เฉพาะตัวเลข)
อายุ (ปี)	ระบุอายุตามจริงเป็นจำนวนเต็มตั้งแต่ ๑๕-๕๙ หน่วยเป็นปี
เพศ	ระบุเพศของกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ชายหรือหญิง
อาชีพ	ระบุอาชีพหลักของกลุ่มเป้าหมาย
คำถาม	คำอธิบาย
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ระบุน้ำหนักตามจริงของกลุ่มเป้าหมาย เป็นจำนวนเต็ม หน่วยเป็นกิโลกรัม (จำกัดการระบุน้ำหนักในช่วง ๓๐-๓๐๐ กิโลกรัม)
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ระบุส่วนสูงตามจริงของกลุ่มเป้าหมาย เป็นจำนวนเต็ม หน่วยเป็นเซนติเมตร (จำกัดการระบุส่วนสูงในช่วง ๑๓๐-๒๒๐ เซนติเมตร)
รอบเอว (เซนติเมตร)	ระบุรอบเอวตามสายวัดที่วัดระดับสะดือของกลุ่มเป้าหมาย เป็นจำนวนเต็ม หน่วยเป็นเซนติเมตร (จำกัดการระบุรอบเอวในช่วง ๕๐-๑๕๐ เซนติเมตร)
โรคประจำตัว	ระบุโรคประจำตัวตามคำวินิจฉัยของแพทย์ หากตอบตัวเลือก “ไม่มีโรคประจำตัว” จะไม่สามารถเลือกข้ออื่นได้

webview

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ
วัยทำงาน (ในชุมชน)

ข้อมูลทั่วไป

จังหวัด *

อำเภอ *

ตำบล *

หมู่ *

เบอร์โทรศัพท์ *

อายุ(ปี) *

เพศ *

อาชีพ *

น้ำหนัก(กิโลกรัม) *

ส่วนสูง(เซนติเมตร) *

รอบเอว(เซนติเมตร) *

โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) *

โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) *

โปรดระบุโรคประจำตัวของท่าน (สามารถระบุได้มากกว่า 1 โรค)

หากเลือกไม่มีโรคประจำตัว จะปรากฏโรคให้เลือกสามารถกดได้โดย

หากเลือกมีโรคประจำตัว จะปรากฏโรคให้เลือกสามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ หากมีโรคประจำตัวอื่นที่ไม่ใช่ในตัวเลือก ให้เลือก "อื่น ๆ โปรดระบุ" พร้อมระบุโรคประจำตัวของท่าน

หมายเหตุ : เมื่อตอบข้อมูลส่วนบุคคลข้อใดแล้ว จะปรากฏคำตอบที่เลือกในแท็บตัวเลือก

5. ต้องกรอกข้อมูลส่วนบุคคลให้ครบทุกคำถาม เมื่อกรอกครบแล้วให้กด “ถัดไป” แต่หากไม่ได้ตอบคำถามข้อใดข้อหนึ่งจะไม่สามารถกด “ถัดไป” ได้ โดยจะมีการแจ้งเตือนด้วยดอกจันสีแดง (*) ที่ข้อความนั้น

6. ตอบแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน โดยจะแบ่งชุดคำถามออกเป็น 7 หมวด ได้แก่ 1) พฤติกรรมการบริโภค 2) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน 3) พฤติกรรมการดูแลช่องปาก 4) พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง 5) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ 6) การวางแผนครอบครัว 7) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

7. เมื่อตอบคำถามแต่ละชุดคำถามแล้ว กด “ถัดไป” โปรแกรมจะประมวลผลพฤติกรรมสุขภาพ และให้ความรู้พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน info graphic ของแต่ละชุดคำถาม ตัวอย่างเช่น



หมายเหตุ : ชุดคำถามปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ การวางแผนครอบครัว และความรอบรู้จะไม่มีการให้ความรู้ผ่าน infographic

๘. จากนั้นกดปุ่ม “ปิด” เพื่อปิด info graphic จากนั้นจะปรากฏแบบสอบถามประเมินพฤติกรรม ภาพชุดคำถามต่อไป

๙. เมื่อทำแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมภาพชุดคำถามประเมินความรู้ด้านสุขภาพครบแล้ว กด “ส่ง” ระบบจะบันทึกคำตอบ

10. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย พิสัย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

11. ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

รายการข้อมูล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	14,924	36.45
	หญิง	26,025	63.55
อายุ	15-29 ปี	8,576	20.94
	30-44 ปี	12,178	29.74
	45-59 ปี	20,195	49.32
	Min=15 ,Max=59 ,Range=44 ,Mean=42 ,S.D.=13		
อาชีพหลัก	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	4,747	11.59
	พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	2,779	6.79
	ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	3,973	9.70
	เกษตรกร	14,179	34.63
	รับจ้างทั่วไป	9,062	22.13
	นักเรียน / นิสิต / นักศึกษา	3,406	8.32
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	1,301	3.18
	ว่างงาน/ ไม่มีงานทำ	1,041	2.54
	อื่นๆ	461	1.13
น้ำหนัก(กิโลกรัม)		Min=30 ,Max= 200 ,Range=170 ,Mean=63 ,S.D.=13	
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		Min=130 ,Max=205 ,Range=75 ,Mean=161 ,S.D.=8	
ดัชนีมวลกาย (BMI)			
น้ำหนักน้อย (BMI<18.5)		3,130	7.64
ปกติ (BMI=18.5-22.9)		14,505	35.42
น้ำหนักเกิน (BMI=23-24.9)		7,668	18.73
อ้วนระดับ1 (BMI=25-29.9)		11,183	27.31
อ้วนระดับ2 (BMI>30)		4,463	10.90

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รอบเอว(เซนติเมตร)		
รอบเอวเกิน (เส้นรอบเอว > ส่วนสูง÷2)	23,047	56.28
รอบเอวปกติ (เส้นรอบเอว ≤ ส่วนสูง÷2)	17,902	43.72
Min=50 ,Max=150 ,Range=100 ,Mean=82.3 ,S.D.=12.4		
โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)		
มีโรคประจำตัว	32,891	80.32
ไม่มีโรคประจำตัว	8,058	19.68
ความดันโลหิตสูง	4,776	41.07
ไขมันในเลือดสูง	2,899	24.93
โรคเบาหวาน	2,560	22.02
โรคหัวใจและหลอดเลือด	339	2.92
โรคมะเร็ง	209	1.80
โรคไต	181	1.56
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง(ถุงลมโป่งพอง)	51	0.44
อื่นๆ	613	5.27

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภค

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ใน 1 สัปดาห์ ทานกินอาหารกลุ่มผัก/ผลไม้ วันละ 5 ทศพี บ่อยเพียงใด		
กินทุกวัน	16,150	39.44
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	12,565	30.68
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	11,777	28.76
ไม่กินเลย	457	1.12
ใน 1 สัปดาห์ทานเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่กินบ่อยเพียงใด		
เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	4,604	11.24
เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	29,148	71.18
ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	7,197	17.58
ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานบ่อยเพียงใด		
ดื่มทุกวัน	5,303	12.95
ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์	8,852	21.62
ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	20,820	50.84
ไม่ดื่มเลย	5,974	14.59
หากดื่มเครื่องดื่มแบบขงแก้วต่อแก้ว ทานสั่งความหวานระดับใด		
หวานปกติ (100%)	9,233	26.40
หวานน้อย (50%)	15,088	43.14
หวานน้อยมาก (25%)	9,267	26.50
ไม่หวานเลย (0%)	1,387	3.97

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โดยปกติแล้วท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ		
มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์	23,677	57.82
น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์	15,443	37.71
ไม่ได้ทำ	1,829	4.47
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไปโดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์		
ประมาณ 6 -7 วันต่อสัปดาห์	7,195	17.57
ประมาณ 3 -5 วันต่อสัปดาห์	19,968	48.76
ประมาณ 0 -2 วันต่อสัปดาห์	13,786	33.67
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วัน		
ประมาณ 6 -7 วันต่อสัปดาห์	18,301	44.69
ประมาณ 3 -5 วันต่อสัปดาห์	18,283	44.65
ประมาณ 0 -2 วันต่อสัปดาห์	4,365	10.66

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลช่องปาก

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่		
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที	28,117	68.66
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที	8,940	21.83
แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน	2,987	7.29
ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	905	2.21
ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่		
ไม่ไป	27,554	67.29
ไปรับบริการทันตกรรม	13,395	32.71
กรณีท่านได้ไปรับบริการทันตกรรม ท่านไปรับบริการทันตกรรมอะไร		
ไปรับบริการตรวจสอบสุขภาพช่องปาก	4,781	26.52
อุดฟัน	2,966	16.45
ขูดหินปูน	6,289	34.89
ถอนฟัน	2,989	16.58
รักษารากฟัน	426	2.36
ใส่ฟันปลอม	337	1.87
ผ่าฟันคุด	237	1.31
อื่นๆ	0	0.00

ตอนที่ 5 พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่อย่างไร		
สูบบุหรี่ในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน	2,199	5.37
สูบบุหรี่หลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน	2,793	6.82
ไม่สูบบุหรี่	35,957	87.81
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน 1/2 แบนขึ้นไป หรือไม่		
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	2,808	6.86
เดือนละ 1-4 ครั้ง	12,550	30.65
ไม่เคยเลย	25,591	62.49

ตอนที่ 6 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชุมชนของท่าน อยู่ใกล้หรือมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม		
ไม่มี/ไม่อยู่ใกล้	37,483	91.54
มี	3,466	8.46
กรณีชุมชนของท่านอยู่ใกล้หรือมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ด้านใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) น้ำเสียและสิ่งปฏิกูล		
น้ำเสียและสิ่งปฏิกูล	273	5.77
ฝุ่นละออง/เขม่า/เถ้า	2,161	45.67
เสียงรบกวน	1,058	22.36
ความสั่นสะเทือน	172	3.63
กลิ่น	879	18.58
กองขยะ/บ่อขยะ	189	3.99
อื่นๆ	0	0.00
สภาพแวดล้อมดังกล่าวมีผลกระทบต่อสุขภาพของท่านหรือไม่		
ไม่มี	1,069	30.84
มี	2,397	69.16
ท่านมีการป้องกันตนเอง เมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน สถานการณ์โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และเมื่อมีการเจ็บป่วยที่ระบบทางเดินหายใจโดยสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง		
มีการป้องกันตนเองทุกครั้ง และตลอดเวลา	25,406	62.04
มีการป้องกันตนเองบางครั้ง	14,897	36.38
ไม่มีการป้องกันตนเองเลย	646	1.58

ตอนที่ 6 ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ(ต่อ)

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ท่านล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังการใช้ส้วมหรือไม่ อย่างไร		
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง	25,620	62.57
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง	10,543	25.75
ล้างมือด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว	4,567	11.15
ไม่ล้างเลย	219	0.53

ตอนที่ 7 ด้านการวางแผนครอบครัว

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีเพศสัมพันธ์หรือไม่		
ไม่ได้มีเพศสัมพันธ์	23,592	57.61
มีเพศสัมพันธ์	17,357	42.39
เมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์ท่านเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดใดอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์		
ป้องกันการตั้งครรภ์ทุกครั้ง	12,827	73.90
ป้องกันการตั้งครรภ์บ่อยครั้ง	814	4.69
ป้องกันการตั้งครรภ์บางครั้ง	651	3.75
ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์	3,065	17.66
ท่านไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์เนื่องจาก		
มีการวางแผนครอบครัว/ต้องการมีบุตร	636	20.75
ตนเอง/คู่ ทำหมันแล้ว	771	25.15
มีการคุมกำเนิดด้วยวิธีการกิน/ฉีด/ฝัง/ถุงยางอนามัย	367	11.97
เป็นเพศทางเลือก (LGBTQ+)	34	1.11
มีการผ่าตัดมดลูก/รังไข่ออก	127	4.14
อายุมาก/ไม่ใช่วัยเจริญพันธุ์	1,056	34.45
อื่นๆ	74	2.41
ท่านเข้ารับการปรึกษาจากผู้ให้บริการ ด้านสุขภาพ เมื่อมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหา ด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์		
เข้ารับการปรึกษาทุกครั้ง	12,706	31.03
เข้ารับการปรึกษาทำบ่อยครั้ง	3,964	9.68
เข้ารับการปรึกษาบางครั้ง	9,221	22.52
ไม่ได้เข้ารับคำปรึกษา	15,058	36.77

ตอนที่ 8 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ท่านสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้		
ค้นหาได้ทุกครั้ง	21,947	53.60
ค้นหาได้ปานกลาง	9,961	24.33
ค้นหาได้บ้าง/พอทำได้	7,979	19.49
ค้นหาข้อมูลไม่ได้	1,062	2.59
ทุกครั้งที่ท่านฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ท่านรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมด		
เรื่องและเข้าใจทุกครั้ง	23,133	56.49
รู้เรื่อง/เข้าใจปานกลาง	11,608	28.35
รู้เรื่องบ้าง/เข้าใจบ้าง	5,718	13.96
ไม่รู้เรื่อง/ไม่เข้าใจ	490	1.20
เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง ท่านจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม		
ทำทุกครั้ง	19,704	48.12
บ่อยครั้ง	9,343	22.82
ทำบางครั้ง	10,756	26.27
ไม่ได้ทำ	1,146	2.80
ท่านปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม		
ทำทุกครั้ง	19,002	46.40
บ่อยครั้ง	11,462	27.99
ทำบางครั้ง	9,793	23.92
ไม่ได้ทำ	692	1.69
ท่านสามารถให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้		
ทำทุกครั้ง	16,746	40.89
บ่อยครั้ง	10,351	25.28
ทำบางครั้ง	12,031	29.38
ไม่ได้ทำ	1,821	4.45

ตอนที่ 9 วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์		
วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	13,322	32.53
วัยทำงานอายุ 25 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	11,571	32.63
วัยทำงานตอนต้น อายุ 15 -29 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	2,702	31.51
วัยทำงานตอนกลาง อายุ 30-44 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	3,948	32.42
วัยทำงานตอนปลาย อายุ 45-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	6,672	33.04

ตอนที่ 10 วัยทำงานอายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายด้าน

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
วัยทำงานอายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายด้าน		
วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก	28,715	70.12
วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง	23,677	57.82
วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอน	36,584	89.34
วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟัน	28,117	68.66

ตอนที่ 11 วัยทำงานพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์

รายการข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์		
วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์	10,253	25.04
วัยทำงานอายุ 25 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์	8,884	25.05

12. สรุปผลการศึกษา

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพประชาชนวัยทำงาน อภิปรายเป็นรายหัวข้อดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล พบผู้ตอบแบบสอบถามประเมินตนเองทั้งหมด 40,949 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 14,924 คน ร้อยละ 36.45 เพศหญิงจำนวน 26,025 คน ร้อยละ 63.55 เมื่อแบ่งตามอายุพบว่าประชาชนวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี จำนวน 8,576 คน ร้อยละ 20.94, ประชากรวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30-44 ปี จำนวน 12,178 คน ร้อยละ 29.74 และประชากรวัยทำงานตอนปลายอายุ 45 -59 ปี จำนวน 20,195 คน ร้อยละ 49.32 อายุเฉลี่ย 42 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 63.01 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 161.07 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย (BMI) เกินเกณฑ์ น้ำหนักเกินร้อยละ 18.73 มีภาวะอ้วน(BMI>25) ร้อยละ 38.21 มีภาวะอ้วนลงพุง (เส้นรอบเอว > ส่วนสูง÷2) ร้อยละ 56.28 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป และข้าราชการพนักงานรัฐวิสาหกิจตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว กรณีมีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 41.07 ไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 24.93 โรคเบาหวาน ร้อยละ 22.02

ด้านพฤติกรรมกรบริโภคพบว่า กลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 2 บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอวันละ 5 ทัพพีทุกวัน ร้อยละ 39.44 ส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเค็มอาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จบ่อยครั้งและทุกครั้งร้อยละ 82.42 ต้มเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ (ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์) ร้อยละ 34.57 และส่วนใหญ่สั่งระดับความหวาน 50% -100% ในเครื่องดื่มชง ร้อยละ 69.54

ด้านพฤติกรรมกรเคลื่อนไหวออกแรง พบว่า ประชากรวัยทำงานออกกำลังกายเพียงพอ มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.82 เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจฯ ครั้งที่ เมื่อปี 2556 มีแนวโน้มลดลง จากร้อยละ 59.89 เป็น ร้อยละ 57.82 และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 66.33 และนอนหลับอย่างเพียงพอ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 6 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.69

ด้านพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า ประชากรวัยทำงานแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ร้อยละ 68.66 ในปีที่ผ่านมาไปรับบริการทันตกรรม ร้อยละ 32.71 ซึ่งส่วนใหญ่ไปชุดหินปูน ร้อยละ 34.89

ด้านพฤติกรรมความเสี่ยงโรคมะเร็งพบว่า ประชากรวัยทำงานไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 87.81 ใน 1 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยดื่มเบียร์ หรือสุรา ร้อยละ 62.49

ด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ พบว่า ประชากรวัยทำงานอยู่ใกล้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 8.46 โดยส่วนใหญ่อยู่ใกล้ฝุ่นละออง /เขม่า/เถ้า ร้อยละ 45.67 เสียงรบกวน ร้อยละ 22.36 และ กลิ่น ร้อยละ 18.58 ตามลำดับ ซึ่งสภาพแวดล้อมดังกล่าวมีผลกระทบต่อสุขภาพ ร้อยละ 69.16 ส่วนใหญ่มีการป้องกันตนเองโดยสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ร้อยละ 62.04 ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำทุกครั้งหลังการใช้ส้วมร้อยละ 62.57

ด้านการวางแผนครอบครัว พบว่า ประชากรวัยทำงานมีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ทุกครั้ง ร้อยละ 73.90 ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ร้อยละ 17.66 เนื่องจาก ส่วนใหญ่อายุมาก/ไม่ใช่วัยเจริญพันธุ์ ร้อยละ 34.45 ทำหมันแล้วร้อยละ 25.15 มีการวางแผนครอบครัว/ต้องการมีบุตรร้อยละ 20.73 ตามลำดับ เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์เข้ารับการปรึกษาทุกครั้ง ร้อยละ 31.03

ด้านความรู้ด้านสุขภาพ พบว่า ประชากรวัยทำงานสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ทุกครั้งร้อยละ 53.60 โดยเมื่อฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมดทุกครั้งร้อยละ 56.49 มีการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตามทุกครั้งร้อยละ 48.12 ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรงไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตามทุกครั้งร้อยละ 46.40 สามารถให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ทุกครั้งร้อยละ 40.89

ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เมื่อแบ่งตามช่วงอายุพบว่า วัยทำงาน อายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้านเพียงร้อยละ 32.53 อายุ 25-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ร้อยละ 32.63 วัยทำงานตอนต้นอายุ 15-29 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 31.51 วัยทำงานตอนกลางอายุ 30-44 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ร้อยละ 32.42 วัยทำงานตอนปลาย

อายุ 45-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 33.04 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในด้านการบริโภคผักร้อยละ 70.12 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง ร้อยละ 57.82 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอร้อยละ 89.34 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันร้อยละ 68.66

ด้านพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์ พบว่า วัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์ ร้อยละ 25.04 และวัยทำงานอายุ 25 -59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์ ร้อยละ 25.05

13. อภิปรายผลการศึกษา

1. พฤติกรรมสุขภาพ สถานะสุขภาพของประชากรกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 2 พบว่ามีภาวะอ้วน(BMI>25)ร้อยละ 38.21 มีภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 56.28 ซึ่งจากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน (H4U) ในช่วงปี 2564-2567 พบว่า มีภาวะอ้วน และมีภาวะอ้วนลงพุงแนวโน้มเพิ่มขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของวิชัย เอกพลากรและคณะพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 5 ปี 2557 ความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจนโดยเฉพาะในผู้หญิงความชุกร้อยละ 46.4 ส่วนในเพศชายร้อยละ 37.8 โดยความชุกสูงสุดในกลุ่ม อายุ 45-59 ปี⁽⁷⁾

ด้านพฤติกรรมบริโภคพบว่า ส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ มีการปรุงรสเค็มในอาหาร และทานเครื่องดื่มหวานเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาปริมาณการบริโภคโซเดียมของประชากรไทยจากการประเมินปีสภาวะ 24 ชั่วโมง ปี 2562-2563 พบว่าประชากรไทยมีการบริโภคโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ร้อยละ 67 และมีค่าเฉลี่ยการบริโภคโซเดียมเท่ากับ 3,636 มิลลิกรัม/วัน/⁽⁸⁾ และจากการสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากรไทยในปี พ.ศ. 2564 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าการบริโภคอาหารกลุ่มเครื่องดื่มขมมากที่สุดร้อยละ 26.3 ดื่มทุกวันมีสัดส่วนสูงสุดร้อยละ 22.4 กลุ่มอายุที่มีการบริโภคเครื่องดื่มขมมากที่สุดคือกลุ่มอายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 28.9⁽⁹⁾ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตประจำวันและวิถีการทำงานที่เร่งรีบทุกอย่างต้องสะดวกและรวดเร็ว ทำให้ขาดเวลาในการเตรียมอาหารจึงเลือกที่จะรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น อีกทั้งร้านอาหารเพื่อสุขภาพมีน้อย ประกอบกับการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ด้านธุรกิจอาหารที่ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงง่าย สะดวกและรวดเร็ว ใกล้เคียงกับงานวิจัยศึกษาพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ในประชาชนไทยที่พบว่า คนไทยส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอต่อคำแนะนำ (<400 กรัม/วัน) โดยมีปัจจัยหลักคือขาดความตระหนักเรื่องประโยชน์ทางสุขภาพ และเข้าถึงแหล่งอาหารสุขภาพได้น้อย⁽¹⁰⁾ และงานวิจัยศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากรวัยทำงานชอบรับประทานอาหารจากแหล่งอาหารนอกบ้าน โดยซื้ออาหารปรุงสุกสำเร็จรูปและอาหารตามสั่งตามร้านอาหาร⁽⁷⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาที่ว่าวัยทำงานมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองลดลง ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่ต้องทำงานเร่งรีบ ไม่มีเวลาและสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ⁽¹¹⁾

ด้านพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรงพบว่า ประชาชนวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 2 มีการขยับร่างกายน้อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.82 มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเอนกายติดต่อกัน นาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 66.33 สอดคล้องกับการศึกษาของวิชัย เอกพลากรและคณะ⁽⁷⁾ ที่พบว่าสัดส่วนของประชากรที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในปี 2562 ทั้งชายและหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 19.3 ของผู้ชาย และ 20.2 ผู้หญิง เพิ่มขึ้นร้อยละ 29.7

และ 33.3 ตามลำดับ ทุกกลุ่มอายุมีแนวโน้มของร้อยละการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเพิ่มมากขึ้นทุกกลุ่ม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนขาดความตระหนักในการออกกำลังกาย มีความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของภานุวัฒน์ ปากขำนิและคณะที่พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ,ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹²⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยของปาริวัต แก่นเพชร และ สุรเดชสำราญจิตที่พบว่า ปัจจัยนำด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพและ เจตคติต่อการออกกำลังกาย,ปัจจัยเอื้อด้านอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายและ ประกาศนโยบายการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับปานกลาง⁽¹³⁾

ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากพบว่า ประชากรวัยทำงานแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวันในระดับปานกลางในปีที่ผ่านมาไปรับบริการทันตกรรมค่อนข้างน้อย สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติครั้งที่ 9 ประเทศไทย, 2566 กรมอนามัย ที่พบว่าสัดส่วนประชากรกลุ่มวัยทำงานที่เคยรับบริการทันตกรรมร้อยละ 33.4 ⁽¹⁴⁾ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนอาจไม่ทราบถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอและ ไม่เข้าใจถึงความเสี่ยงจากการไม่ดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธีการเข้ารับบริการทันตกรรมอาจมีค่าใช้จ่ายสูง และไม่สะดวกในด้านเวลา โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานที่มีภาระงานมาก อาจมีความเชื่อว่าการแปรงฟันด้วยตนเองเพียงพอและไม่จำเป็นต้องเข้ารับบริการทันตกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของศิริพันธ์ หอมแก่นจันทร์ , 2559 พบว่า อายุการเข้าถึงแหล่งบริการทันตกรรม และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁵⁾

ด้านพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งพบว่าประชากรวัยทำงานสูบบุหรี่ร้อยละ 12 และมีพฤติกรรมบริโภคดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายเดือนละ 1 ครั้งขึ้นไปร้อยละ 37.51 สอดคล้องกับรายงานสถานการณ์บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายจังหวัด พ.ศ. 2564 พบว่าประชาชน อายุมากกว่า 15 ปีในประเทศไทยดื่มสุราร้อยละ 28 อีกทั้ง ภาคเหนือมีอัตราการบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์สูงที่สุดร้อยละ 33.1 และมีสัดส่วนของการดื่มหนักในนักดื่มสูงที่สุดในภูมิภาคร้อยละ 39.3 ⁽¹⁶⁾ อาจเป็นเพราะดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเข้าสังคม/การสังสรรค์ และวัฒนธรรมการดื่มสุราชุมชนจากการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย โรงงานผลิตสุราในชุมชนจำนวน 3,800 รายครึ่งหนึ่งอยู่ในภาคเหนือ⁽¹⁷⁾ ขณะที่ค่านิยมดั้งเดิมที่เข้าใจว่างานบุญหรือเทศกาลต่างๆ ต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้รับแขก หรือ แม้แต่แนวคิดที่เข้าใจว่าการดื่มสุราช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้ยังคงเป็นค่านิยมที่ยึดถือมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่เว้นแม้กระทั่ง งานศพโดยเจ้าภาพจะต้องคอยจัดหาเลี้ยงผู้ร่วมงานหลังการสวดอภิธรรมศพทุกครั้ง⁽¹⁸⁾ ซึ่งจากผลการศึกษาของณรงค์ศักดิ์ หนูสอน และคณะ 2550 พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการป่วยด้วยโรคตับแข็งจากการติดสุราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (p-value<0.001)เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคตับแข็งจากการติดสุราส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 83.3 และ ผู้ป่วย ด้วยโรคอื่นๆส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 100.0 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของการศึกษาของ Morgan , Mandayam and Jamal (2004) ที่พบว่า แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดในการก่อให้เกิดโรคมะเร็งตับ คิดเป็นร้อยละ 25-45 ของโรคมะเร็งตับทั้งหมด⁽¹⁹⁾

2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ อ้างถึงเกณฑ์การแบ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพของ Global Health Promotion (WHO, 2013)⁽²⁰⁾ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะทางปัญญา, ทักษะทางสังคม และผลลัพธ์ทางสุขภาพ พบว่า ประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 2 มีทักษะทางปัญญา ได้แก่ สามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ทุกครั้งร้อยละ 53.60, เมื่อฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมดทุกครั้งร้อยละ 56.49 และมีการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตามทุกครั้งร้อยละ 48.12 ด้านทักษะสังคม ได้แก่ สามารถให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ทุกครั้ง อยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 40.89 เมื่อพิจารณาด้านผลลัพธ์ทางสุขภาพ ได้แก่ ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตามทุกครั้งร้อยละ 46.40 ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 2 มีทักษะความรู้ด้านปัญญาระดับปานกลาง และยังไม่เพียงพอที่จะข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ในการตัดสินใจด้านสุขภาพให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีได้ ซึ่งความรู้ด้านสุขภาพเป็นทักษะทางปัญญาและ ทางสังคมที่ขึ้นาก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลให้เข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของตนเองอย่างต่อเนื่อง⁽²¹⁾ ดังการศึกษาของแสงเดือน กิ่งแก้ว และนุสรา ประเสริฐศรี ปี 255 พบว่า ความฉลาดทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังหลายโรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าผู้สูงอายุที่มีความฉลาดทางสุขภาพสูงมักจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ได้ดีขึ้นและสอดคล้องผลการศึกษาของ จิระภา ขำพิสุทธิ์ (2561) ซึ่งศึกษาความฉลาดทางสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ก็พบว่า ความฉลาดทางสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน⁽²³⁾ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางสุขภาพสูงมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ดังนั้น ระบบสุขภาพควรส่งเสริมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชนในเขตสุขภาพที่ 2 ให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีทางสุขภาพ

3. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 2 พบว่า ฝุ่นละออง, เขม่า และเถ้าเป็นสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบมากที่สุด อาจเป็นเพราะการเผาในที่โล่ง ซึ่งมีความรุนแรงในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายนของทุกปี การเกิดไฟป่าทั้งในประเทศและประเทศเพื่อนบ้าน รวมถึงการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงในเครื่องยนต์ดีเซล ซึ่งฝุ่น PM2.5 เมื่อเข้าสู่กระแสเลือดส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและหัวใจ อาการในระยะเฉียบพลัน ได้แก่ การระคายเคืองจมูก คอ ตา ไอ จาม น้ำมูกไหล และหายใจลำบากในระยะยาว อาจทำให้สมรรถภาพปอดลดลงและหัวใจทำงานหนักขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด⁽²⁴⁾ สอดคล้องกับ การศึกษาของอุษณีย์ วินิจเขตคำนวน และ ขนิษฐา พันธุ์รัฐ (2550) พบว่า PM2.5 มีผลต่อความเป็นพิษที่เซลล์ถูกกดขี่ เม็ดเลือดขาว และเยื่อปอดอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจล้มเหลวและโรคหลอดเลือดหัวใจ⁽²⁵⁾ โดยประชากรส่วนใหญ่ในเขตสุขภาพที่ 2 มีการป้องกันตนเองด้วยการสวมหน้ากากอนามัยในระดับปานกลาง

14 .ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1.1 ขยับเคลื่อนการดำเนินงานในระดับพื้นที่โดยใช้กลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ ระดับตำบล ส่งเสริมสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและโอกาสเกิดโรคเรื้อรัง
- 1.2 บูรณาการการขับเคลื่อนงานร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน
- 1.3 พัฒนาระบบการกำกับ ติดตาม ประเมินผล อย่างเป็นรูปธรรม

2.ข้อเสนอแนะแก่บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน

- 2.1 สร้างความตระหนักด้านสุขภาพให้ประชาชนวัยทำงาน เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและโอกาสเกิดโรคเรื้อรังโดยใช้กระบวนการสร้างความรอบรู้
- 2.2 ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนในพื้นที่ร่วมกันกำหนดมาตรการทางสังคมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น โดยบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 สนับสนุนให้มีระบบพี่เลี้ยง/เพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- 2.4 ผลักดันให้มีหน่วยงาน /องค์กร /ชุมชน/ บุคคล ที่เป็นต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ
- 2.5 ยกย่องประกาศเกียรติคุณแก่ หน่วยงาน /องค์กร /ชุมชน/ บุคคล ที่เป็นต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพ

3.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 3.1 ปัจจัยที่สนับสนุนและเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
- 3.2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานรองรับสังคมผู้สูงอายุ
- 3.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของวัยทำงาน

15. เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases: key facts. World Health Organization [Internet].2023 [เข้าถึงเมื่อ 27มิถุนายน2568]. เข้าถึงได้จาก <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. กรมควบคุมโรค. แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย(พ.ศ. 2566 – 2570) [Internet]. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 27 มิถุนายน2568]. เข้าถึงได้จาก:<https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1625920241004031950.pdf>
3. ปราโมทย์ ประสาทกุล, ปราโมทย์ ประสาทกุล และคณะ. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง;2565.
4. วิชชุพร เกตุไหม, ทิวาวรรณ ชื้อสัตย์. การศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพนักงานในสถานประกอบการ 3 แห่ง. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2566.
5. ระบบคลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center (HDC). [Internet].[เข้าถึงเมื่อ10 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://hdc.moph.go.th/center/public>
6. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก. รายงานประจำปี 2566 [Internet]. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 10 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://app.box.com/s/hc59t9cw4oe41xf189zk99q3yaopf3hj/file/1781809955298>

7. วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรหมเจริญ, วราภรณ์ เสถียรนพเก้า. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562–2563. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดี้ไซน์; 2564.
8. กรมควบคุมโรค. รายงานประจำปี 2566 [Internet]. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 10 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://app.box.com/s/hc59t9cw4oe41xf189zk99q3yaopf3hj/file/1781809955298>
9. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 [Internet]. กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 12 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2023/20230505110449_84709.pdf
10. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. พฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย พ.ศ. 2564. [Internet]. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 12 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/09/Vegetable-consumption-province.pdf>
11. ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์, อุบล จันทรเพชร. พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 [Internet]. ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 15 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: https://hpc.go.th/rcenter/_fulltext/201906190930053707/HealthBehaviorRegional5Area13page.pdf
12. ภาณุวัฒน์ ปากขำนิ, ทนงค์ดี ทองศรีสุข, อัจฉราภรณ์ เชื้อช้าง, ปาริชาติ สัตย์ญารักษ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. [Internet]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 19 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://so06.tcithaijo.org/index.php/dhammathas/article/view/247431>
13. ปาริวัต แก่นเพชร, สุรเดช สำราญจิตต์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหน้าเขา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกระบี่. [Internet]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 19 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://he04.tci-thaijo.org/index.php/JMAS/article/view/2934>
14. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย. พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด; 2561.
15. ศิริพันธ์ หอมแก่นจันทร์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตอำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2559.
16. พลเทพ วิจิตคุณากร, อธิบ ตันอารีย์. รายงานสถานการณ์บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายจังหวัด พ.ศ. 2564. พิมพ์ครั้งที่ 1. สงขลา: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์; 2565.
17. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.). รายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายจังหวัดปี 2554. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.), กรุงเทพมหานคร; 2555.
18. ภูวนารถ ลิ้มประเสริฐ, ธนัช กนกเทศ. สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ชายในจังหวัดพะเยา. [Internet]. 30 Apr 2020 [เข้าถึงเมื่อ 19 กรกฎาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RDHSJ/article/view/254903>
19. ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน, และคณะ. การศึกษาผลกระทบจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้านสุขภาพในเขตภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย. 2550. [Internet]. เข้าถึงได้จาก <http://cas.or.th/publication>

20. World Health Organization. Health Literacy and Health Promotion. Definitions, Concepts and Examples in the Eastern Mediterranean Region. Individual Empowerment Conference Working Document. 7th Global Conference on Health Promotion Promoting Health and Development. Nairobi, Kenya, 26 - 30; 2009.
21. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promot Int.* 2000;15:259-67.
22. แสงเดือน กิ่งแก้ว, นุสรา ประเสริฐศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังหลายโรค.[Internet]. 3 Mar 2016 [เข้าถึงเมื่อ 22 สิงหาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tcithaijo.org/index.php/tnaph/article/view/47244>
23. จิระภา ขำพิสุทธิ์. ความฉลาดทางสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. [Internet]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 12 สิงหาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://so02.tcithaijo.org/index.php/jemmsu/article/view/146442>
24. ขนิษฐา ชัยรัตนาวรรณ, และณัฐพศุทธิ์ ภัทธีราสินศิริ. แหล่งกำเนิด ผลกระทบและแนวทางการจัดการฝุ่นละออง PM 2.5 บริเวณภาคเหนือของประเทศไทย. [Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 19 สิงหาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: [file:///C:/Users/asus/Downloads/jjutaket,%7B\\$UserGroup%7D,+461-474%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/jjutaket,%7B$UserGroup%7D,+461-474%20(2).pdf)
25. อุษณีย์ วินิจเขตคำนวน, และขนิษฐา พันธุ์ธัม. รายงานวิจัยโครงการการพัฒนาชุดความรู้ด้านประสิทธิภาพของหน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์.สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.); 2550.