

พฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๖๕

นายศิลป์ชัย เนตรทานนท์

นางสาวมัตติกา ยงอยู่

ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี

บทนำ

ประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มีประชากรทุกกลุ่มวัยรวมจำนวน ๔๔,๒๗๓,๘๓๘ คน โดยมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ ๕๑.๓๕ และเพศชายร้อยละ ๔๘.๖๕) เป็นประชากรวัยทำงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) ร้อยละ ๖๒.๐๖ (จำนวน ๒๗,๔๗๕,๘๘๙ คน) เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ ๕๐.๗๑ และเพศชายร้อยละ ๔๙.๒๙)^(๑) ประชากรของประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นน้อย โดยมีอัตราเกิด ๑๐.๒ ต่อประชากรพันคน อัตราตาย ๘.๓ ต่อประชากรพันคน อัตราเพิ่มตามธรรมชาติร้อยละ ๐.๒ อัตราการเจริญพันธุ์รวม ๑.๕๑ นอกจากนี้ ประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้น โดยเพศหญิงมีอายุยืนกว่าเพศชาย (อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดในเพศหญิง ๘๐.๕ ปี และเพศชาย ๗๓.๕ ปี)^(๒)

เขตสุขภาพที่ ๕ ประกอบด้วย ๘ จังหวัดคือ สุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม ราชบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มีประชากรทุกกลุ่มวัยรวมจำนวน ๕,๓๓๑,๗๖๘ คน เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ ๕๑.๘๐ และเพศชายร้อยละ ๔๘.๒๐) เป็นประชากรวัยทำงานจำนวน ๓,๒๔๕,๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๘๖ เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ ๕๑.๑๑ และเพศชายร้อยละ ๔๘.๘๙) แบ่งประชากรวัยทำงานตามช่วงอายุ พบว่า วัยทำงานตอนต้น (อายุ ๑๕-๒๙ ปี) มีจำนวน ๘๗๖,๑๓๖ คน หรือร้อยละ ๒๗.๐ วัยทำงานตอนกลาง (อายุ ๓๐-๔๔ ปี) มีจำนวน ๑,๑๗๙,๓๐๙ คน หรือร้อยละ ๓๖.๓๔ และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ ๔๕-๕๙ ปี) มีจำนวน ๑,๑๘๙,๖๗๐ คน หรือร้อยละ ๓๖.๖๖^(๓)

ภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ ๕ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ พบว่ามีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินค่ามาตรฐาน (ค่ามาตรฐาน ๑๘.๕-๒๒.๙ กก./ม.^๒) ร้อยละ ๔๖.๙๕^(๓) ซึ่งน้อยกว่าเป้าหมายของประเทศ (ร้อยละ ๔๙.๐) วัยทำงานตอนต้นมี BMI อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ ๕๘.๔๘ วัยทำงานตอนกลาง ร้อยละ ๕๒.๑๖ และวัยทำงานตอนปลาย ร้อยละ ๔๖.๘๖ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยทำงานเมื่อมีอายุมากขึ้น สัดส่วนวัยทำงานที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจะลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าวัยทำงานมีภาวะอ้วนระดับ๑ (BMI ๒๕-๒๙ กก./ม.^๒) และอ้วนระดับ๒ (BMI ๓๐-๓๔.๙ กก./ม.^๒) ร้อยละ ๒๕.๑๐ ซึ่งสูงกว่าภาพรวมของประเทศไทย (ร้อยละ ๒๖.๖๘) เป็นวัยทำงานตอนต้นร้อยละ ๒๓.๙๔ วัยทำงานตอนกลางร้อยละ ๒๒.๙๒ และวัยทำงานตอนปลายร้อยละ ๒๖.๕๑ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีภาวะอ้วนมากขึ้น วัยทำงานมีภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวเกิน ๙๐ ซม.ในเพศชาย และเกิน ๘๐ ซม.ในเพศหญิง) ร้อยละ ๔๔.๗๑ น้อยกว่าภาพรวมของประเทศไทย (ร้อยละ ๔๖.๐๒) มีภาวะอ้วนลงพุงในวัยทำงานตอนต้น ร้อยละ ๒๗.๒๗ วัยทำงานตอนกลางร้อยละ ๔๐.๕๐ และวัยทำงานตอนปลายร้อยละ ๔๗.๘๑ แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีภาวะอ้วนลงพุงมากขึ้น^(๔) ภาวะอ้วนลงพุงทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพ เศรษฐกิจ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง (Cardiovascular disease) โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคกระดูก และปัญหาการมองเห็น เป็นต้น นอกจากนี้ภาวะอ้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ซึมเศร้า อุบัติเหตุ และภาวะหยุดหายใจ ขณะหลับ เป็นต้น^(๕)

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน ^(๖) มี ๔ ด้านคือ พฤติกรรมการกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปาก จากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๕ ปี ๒๕๖๔ ^(๗) พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๘,๙๓๕ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ ๕๗.๔๒) มีภาวะท้วม อ้วน และ อ้วนอันตรายร้อยละ ๔๕.๗๗ มีพฤติกรรมการกินผัก ๕ ทัพพีต่อวันทุกวันร้อยละ ๕๑.๔๖ มีกิจกรรมทางกายมากกว่า หรือเท่ากับ ๓๐ นาทีต่อวัน ๕ วันต่อสัปดาห์ร้อยละ ๗๕.๕๗ แปร่งฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย ๒ นาทีร้อยละ ๗๒.๖๒ นอนหลับมากกว่าหรือเท่ากับ ๗ ชั่วโมงร้อยละ ๕๒.๒๐ ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ ๙๒.๑๑ และไม่ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือสุราเกินครึ่งแบนร้อยละ ๘๔.๐๗ การที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อเนื่องไปอย่างยาวนานนั้น บุคคลนั้นจะต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ^(๘)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ^(๘) หมายถึง กระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ และความสามารถของปัจเจกบุคคล ที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม นำไปสู่สุขภาพที่ดี ผลลัพธ์คือ เกิดการตัดสินใจด้านสุขภาพที่ดีขึ้น ลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เพิ่มพลังอำนาจด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล (Empowerment) สถานะสุขภาพดีขึ้น และลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ นอกจากนี้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพแล้ว จะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีอีกด้วย ^(๙) ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญคือ มลพิษทางอากาศหรือมีฝุ่นละอองมาก มลพิษจากขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล มลพิษทางน้ำ การปนเปื้อนของสารเคมีในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ประชาชนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะสามารถป้องกันตนเอง และมีพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น สวมหน้ากากอนามัย มีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ และล้างมือหลังจากการใช้ส้วมทุกครั้ง กรมอนามัยได้พัฒนาชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย หรือประเด็นสื่อสารหลัก ๖๖ ข้อ ^(๘,๙) ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และบริการสุขภาพ

กรมอนามัยดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพประชากรวัยทำงาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ภายใต้โครงการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์ โดยสร้างผู้นำสุขภาพในชุมชน (Health Leader) เพื่อเป็นแกนนำในการกระตุ้น ผลักดัน และขับเคลื่อนชุมชนให้เป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ พร้อมกับเสริมสร้างปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และดำเนินการขยายพื้นที่ในระดับภูมิภาคโดยสร้างผู้นำสุขภาพในชุมชน ผลิตและรวบรวมองค์ความรู้ รวมทั้งจัดทำสื่อที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ตามบริบทของพื้นที่นั้นๆ เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยกรมอนามัยมีเป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ ให้วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ^(๑๐) ปี พ.ศ.๒๕๖๕ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ได้พัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ในโปรแกรมประยุกต์สำหรับอุปกรณ์เคลื่อนที่ (Mobile application) สมุดสุขภาพประชาชน หรือ H4U by MOPH ซึ่งผู้ใช้จะได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในทันทีที่บันทึกคำตอบ เป็นการเพิ่มความรู้ และนำมาสู่การปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี เห็นความสำคัญและประโยชน์ของข้อมูลจากโปรแกรมเฝ้าระวังฯ จึงได้จัดทำโครงการวิจัยเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ภายในเขตสุขภาพที่ ๕

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๕
๒. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ ๕
๓. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ ๕

วิธีการศึกษา

การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Method) โดยการสำรวจ (Survey) และบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ในโปรแกรมประยุกต์สำหรับอุปกรณ์เคลื่อนที่ Mobile Application H4U

๑) ประชากรที่ศึกษา

ประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๕๙ ปี ในเขตสุขภาพที่ ๕ ประกอบด้วยจังหวัดสุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม ราชบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

๒) การคำนวณขนาดตัวอย่าง และการสุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้ข้อมูลจากโปรแกรมประยุกต์สำหรับอุปกรณ์เคลื่อนที่ Mobile Application H4U ซึ่งเป็นระบบข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ที่มีการเก็บข้อมูลจากทุกเขตสุขภาพ ปี พ.ศ.๒๕๖๕ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๕๙ ปี) โดยเก็บข้อมูลร้อยละ ๑ ตามฐานประชากรในแต่ละเขตสุขภาพจากระบบ HDC ซึ่งในเขตสุขภาพที่ ๕ มีประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง ๑๕-๕๙ ปี จำนวน ๒,๕๙๐,๓๔๙ คน ดังนั้นจึงใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง รวม ๒๕,๙๐๓ คน

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามออนไลน์เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี ๒๕๖๓ ที่พัฒนาโดยสำนักทันตสาธารณสุข และ Cluster วัยทำงาน กรมอนามัย ซึ่งอยู่ใน Application H4U by MOPH (สมุดสุขภาพประชาชน) มีรายละเอียดของแบบสอบถาม ดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ จังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน หมายเลขโทรศัพท์ อายุ (ปี) เพศ อาชีพหลัก น้ำหนัก(กิโลกรัม) ส่วนสูง(เซนติเมตร) รอบเอว(เซนติเมตร) และโรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)

๒. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการบริโภค มีข้อคำถาม ๓ ข้อ (ข้อ ๑-๓) มีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องการกินผัก (ทุกวัน / ๔-๕ วันต่อสัปดาห์ / ๑-๓ วันต่อสัปดาห์ / ไม่กินเลย) การเติมเครื่องปรุงรสเค็ม (ทุกครั้ง/ บางครั้ง/ไม่เติมเลย) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน (ทุกวัน/ ๔-๕ วันต่อสัปดาห์/ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์/ไม่ดื่มเลย)

๓. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน มีข้อคำถาม ๓ ข้อ (ข้อ ๔-๖) มีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องกิจกรรมทางกาย (ไม่ได้ทำ/น้อยกว่า ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์/ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์) พฤติกรรมเนือยนิ่งติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมง (๖-๗ วันต่อสัปดาห์/ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์/ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์) และการนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง (๖-๗ วันต่อสัปดาห์/ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์/ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์)

๔. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก มีข้อคำถาม ๒ ข้อ (ข้อ ๗-๘) ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอน (ไม่แปรงเลย/แปรงบางวัน/ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที/ ทุกวัน

แต่ไม่ถึง ๒ นาที) การได้รับบริการทันตกรรม (ไม่ไป/ไป) และชนิดบริการ เลือกตอบได้หลายข้อ (ตรวจสุขภาพช่องปาก/อุดฟัน/ขูดหินปูน/ถอนฟัน/รักษารากฟัน/ใส่ฟันปลอม/ผ่าฟันคุด/อื่นๆ)

๕. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง มีข้อคำถาม ๒ ข้อ (ข้อ ๙-๑๐) ถามพฤติกรรมสูบบุหรี่ และดื่มเบียร์หรือสุรา ในระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เกี่ยวกับเวลาที่สูบบุหรี่ (สูบมาแรกในช่วง ๓๐ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงหลังตื่นนอน/สูบมาแรกหลัง ๑ ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน/ไม่สูบ) และความถี่ที่ดื่มเบียร์หรือสุรา เบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกินครึ่งแบน (ทุกวันหรือเกือบทุกวัน/เดือนละ ๑-๔ ครั้ง/ไม่เคย)

๖. ชุดคำถามประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ มีข้อคำถาม ๓ ข้อ (ข้อ ๑๑-๑๓) ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องการสวมหน้ากากป้องกันเมื่อค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน (ทุกครั้ง/บางครั้ง/ไม่เคยเลย) การคัดแยกขยะ (ทุกครั้ง/บางครั้ง/ไม่มีการคัดแยกขยะ) และการล้างมือหลังการใช้ส้วม (ไม่ล้างเลย/ล้างด้วยสบู่และน้ำบางครั้ง/ล้างด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง)

๗. ชุดคำถามประเมินสุขภาพจิต มีข้อคำถาม ๒ ข้อ (ข้อ ๑๔-๑๕) มีคำตอบให้เลือกตอบ เป็นคำถาม ๒ Q คัดกรองโรคซึมเศร้า กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เรื่องความรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง (มี/ไม่มี) และเรื่องความรู้สึกเบื่อทำอะไรไม่เพลิดเพลิน (มี/ไม่มี)

๘. ชุดคำถามประเมินความรู้ด้านสุขภาพ มีข้อคำถาม ๕ ข้อ (ข้อ ๑๖-๒๐) เรื่องความสามารถในการค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง(การเข้าถึงข้อมูล) มีคำตอบให้เลือกตอบ ๔ ข้อ (ค้นหาได้ทุกครั้ง/ค้นหาได้ปานกลาง/ค้นหาได้บ้าง/ค้นหาไม่ได้) การเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ มีคำตอบให้เลือกตอบ ๔ ข้อ (เข้าใจทุกครั้ง/เข้าใจปานกลาง/เข้าใจบ้าง/ไม่เข้าใจ) การตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูล มีคำตอบให้เลือกตอบ ๔ ข้อ (ทำทุกครั้ง/ทำบ่อยครั้ง/ทำบางครั้ง/ไม่แน่ใจ) ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม มีคำตอบให้เลือกตอบ ๔ ข้อ (ทำทุกครั้ง/ทำบ่อยครั้ง/ทำบางครั้ง/ไม่แน่ใจ) และให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่น มีคำตอบให้เลือกตอบ ๔ ข้อ (ทำทุกครั้ง/ทำบ่อยครั้ง/ทำบางครั้ง/ไม่แน่ใจ)

วิธีดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. ผู้วิจัยเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อรับฟังการชี้แจงการดำเนินงาน และการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน สำนักพันตสาธารณสุข และ Cluster วัยทำงาน ได้ชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน และให้ผู้เข้าประชุมฝึกการลงข้อมูลโดยใช้ Application H4U ผ่าน Web Conference

๒. ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างวิจัย ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี

๓. ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัยขออนุมัติโครงการวิจัยที่ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ ต่อผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี และดำเนินโครงการวิจัยในเดือนมกราคม ๒๕๖๕

๔. ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี ทำหนังสือถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในเขตสุขภาพที่ ๕ ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี ๒๕๖๕ พร้อมทั้งเอกสารโครงการ แบบสอบถาม และวิธีการใช้ Application H4U

๕. ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี ชี้แจงเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัด และผู้เกี่ยวข้อง (ทีมวิจัย) ในการเก็บข้อมูล เกี่ยวกับโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอน กระบวนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ รายละเอียดของแบบสอบถาม และการใช้ Application H4U ตลอดจนขั้นตอนการขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง

๖. ทีมวิจัยในพื้นที่ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน โดยมีการแนะนำและขอความยินยอมเข้าร่วมวิจัยจากอาสาสมัคร ก่อนเก็บข้อมูล

๗. ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี ติดตามควบคุมกำกับการบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง (อาสาสมัคร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน โดยเข้าไปที่ URL <https://h4u.moph.go.th/dept> และประสานงานผ่านผู้รับผิดชอบของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

๘. สำนักทันตสาธารณสุขดำเนินการตรวจสอบ และทำความสะอาดข้อมูลในระบบ (Data cleaning) แล้วเสร็จในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๕ และส่งข้อมูลให้ศูนย์อนามัย ศูนย์อนามัยดำเนินการวิเคราะห์และสรุปข้อมูลในภาพของเขตสุขภาพที่ ๕ และรายจังหวัด จัดทำรายงานคืนข้อมูลให้จังหวัดในเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕

๙. ศูนย์อนามัยที่ ๕ จัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ภายในเดือนกันยายน ๒๕๖๕

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ใช้สถิติพรรณนา (ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ฐานนิยม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ) และวิเคราะห์ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กัน ระหว่างภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาได้รับการอนุมัติรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี กรมอนามัย รหัสโครงการวิจัย /๒๕๖๕

ผลการศึกษา

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๑,๖๐๘ คน เป็นเพศชายจำนวน ๑๐,๖๐๗ คน ร้อยละ ๓๓.๖ เพศหญิงจำนวน ๒๑,๐๐๑ คน ร้อยละ ๖๖.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนมากที่สุดอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน ๑๑,๘๖๑ คน ร้อยละ ๓๗.๕ รองลงมาคือจังหวัดนครปฐม จำนวน ๔,๙๔๔ คน ร้อยละ ๑๕.๖ และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๔,๓๔๒ คน ร้อยละ ๑๓.๗ แสดงในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างรายจังหวัดและเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
จำนวน (คน)	๑๑,๘๖๑	๔,๓๔๒	๔,๙๔๔	๔,๒๗๕	๒,๖๖๙	๑,๐๕๐	๒,๐๑๖	๔๕๑	๓๑,๖๐๘
ร้อยละ	๓๗.๕	๑๓.๗	๑๕.๖	๑๓.๕	๘.๔	๓.๓	๖.๔	๑.๔	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ เป็นกลุ่มตัวอย่างวัยต้น (อายุ ๑๕-๒๙ ปี) จำนวน ๖,๐๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๒ วัยกลาง (อายุ ๓๐-๔๔ ปี) จำนวน ๑๑,๒๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ และวัยปลาย (อายุ ๔๕-๕๙ ปี) จำนวน ๑๔,๒๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๒ รายละเอียดตามตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละกลุ่มวัยทำงานต้น วัยกลาง และวัยปลายของกลุ่มตัวอย่างรายจังหวัดและเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
วัยต้น (๑๕-๒๙ ปี)									
จำนวน (คน)	๑,๗๙๙	๖๘๓	๑,๔๑๑	๘๗๔	๕๖๑	๒๕๑	๓๖๕	๑๑๐	๖,๐๕๔
ร้อยละ	๑๕.๒	๑๕.๗	๒๘.๕	๒๐.๔	๒๑.๐	๒๓.๙	๑๘.๑	๒๔.๔	๑๙.๒
วัยกลาง (๓๐-๔๔ ปี)									
จำนวน (คน)	๔,๓๓๘	๑,๓๗๗	๑,๗๙๙	๑,๖๘๐	๑,๐๐๕	๓๓๓	๕๕๙	๑๗๙	๑๑,๒๗๐
ร้อยละ	๓๖.๖	๓๑.๗	๓๖.๔	๓๙.๓	๓๗.๗	๓๑.๗	๒๗.๗	๓๙.๗	๓๕.๗
วัยปลาย (๔๕-๕๙ ปี)									
จำนวน (คน)	๕,๗๒๔	๒,๒๘๒	๑,๗๓๔	๑,๗๒๑	๑,๑๐๓	๔๖๖	๑,๐๙๒	๑๖๒	๑๔,๒๘๑
ร้อยละ	๔๘.๓	๕๒.๖	๓๕.๑	๔๐.๓	๔๑.๓	๔๔.๔	๕๔.๒	๓๕.๙	๔๕.๒
รวมจำนวน	๑๑,๘๖๑	๔,๓๔๒	๔,๙๔๔	๔,๒๗๕	๒,๖๖๙	๑,๐๕๐	๒,๐๑๖	๔๕๑	๓๑,๖๐๘
ร้อยละเขต ๕	๓๗.๕	๑๓.๗	๑๕.๖	๑๓.๕	๘.๔	๓.๓	๖.๔	๑.๔	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือ รับจ้างทั่วไปจำนวน ๑๐,๒๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๘ รองลงมา อาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ จำนวน ๖,๒๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และอาชีพเกษตรกร จำนวน ๕,๗๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔ รายละเอียดตามตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละอาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่างเขตสุขภาพที่ ๕

อาชีพหลัก	จำนวน	ร้อยละ
๑. ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ	๖,๒๖๙	๒๐.๐
๒. พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	๒,๒๙๑	๗.๓
๓. ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	๓,๕๖๘	๑๑.๔
๔. เกษตรกร	๕,๗๗๕	๑๘.๔
๕. รับจ้างทั่วไป	๑๐,๒๗๕	๓๒.๘
๖. นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	๑,๑๕๗	๓.๗
๗. พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๑,๐๓๙	๓.๓
๘. ว่างงาน/ไม่มีงานทำ	๖๓๓	๒.๐
๙. อื่นๆ	๒๙๔	๐.๙
รวม	๓๑,๓๐๑	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในระดับผอม (BMI น้อยกว่า ๑๘.๕) จำนวน ๒,๑๐๔ คน ร้อยละ ๖.๗ ระดับปกติ (BMI ๑๘.๕ - ๒๒.๙) จำนวน ๑๒,๔๙๘ คน ร้อยละ ๓๙.๕ มีน้ำหนักเกิน (BMI ๒๓.๐ - ๒๔.๙) จำนวน ๖,๔๔๒ คน ร้อยละ ๒๐.๔ เป็นโรคอ้วน (BMI ๒๕.๐ - ๒๙.๙) จำนวน ๗,๓๙๑ คน ร้อยละ ๒๓.๔ เป็นโรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า ๓๐) จำนวน ๓,๑๗๓ คน ร้อยละ ๑๐.๐ รายละเอียดตามตารางที่ ๔

ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	จำนวน	ร้อยละ
ผอม (BMI น้อยกว่า ๑๘.๕)	๒,๑๐๔	๖.๗
ปกติ (BMI ๑๘.๕ - ๒๒.๙)	๑๒,๔๙๘	๓๙.๕
น้ำหนักเกิน (BMI ๒๓.๐ - ๒๔.๙)	๖,๔๔๒	๒๐.๔
โรคอ้วน (BMI ๒๕.๐ - ๒๙.๙)	๗,๓๙๑	๒๓.๔
โรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า ๓๐)	๓,๑๗๓	๑๐.๐
รวมเขต ๕	๓๑,๓๐๑	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ เพศชายมีรอบเอวปกติ/อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ ส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๕,๙๖๒ คน ร้อยละ ๕๖.๒ และรอบเอวเกินมาตรฐาน (รอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๔,๖๔๕ คน ร้อยละ ๔๓.๘ เพศหญิงมีรอบเอวปกติ/อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๑๐,๔๗๕ คน ร้อยละ ๔๙.๙ และรอบเอวเกินมาตรฐาน (รอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๑๐,๕๒๖ คน ร้อยละ ๕๐.๑ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๕

ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละรอบเอว ของกลุ่มตัวอย่างรายจังหวัดและเขตสุขภาพที่ ๕

เพศ	เส้นรอบเอว	
	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	เกินมาตรฐาน
ชาย		
จำนวน	๕,๙๖๒	๔,๖๔๕
ร้อยละ	๕๖.๒	๔๓.๘
หญิง		
จำนวน	๑๐,๔๗๕	๑๐,๕๒๖
ร้อยละ	๔๙.๙	๕๐.๑
รวม	๑๖,๔๓๗	๑๕,๑๗๑
ร้อยละเขต ๕	๕๒.๐	๔๘.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๒๖,๑๗๔ คน ร้อยละ ๗๗.๖ โรคประจำตัวที่กลุ่มตัวอย่างเป็นมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง จำนวน ๒,๗๘๓ คน ร้อยละ ๘.๔ รองลงมาเป็น

ไขมันในเลือดสูง จำนวน ๑,๓๙๓ คน ร้อยละ ๔.๒ และโรคเบาหวาน จำนวน ๑,๓๑๕ คน ร้อยละ ๔.๑ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๗

ตารางที่ ๗ จำนวนและร้อยละโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
๑. ไม่มีโรคประจำตัว	๒๖,๑๗๔	๗๙.๑
๒. ความดันโลหิตสูง	๒,๗๘๓	๘.๔
๓. ไขมันในเลือดสูง	๑,๓๙๓	๔.๒
๔. โรคเบาหวาน	๑,๓๑๕	๔.๑
๕. โรคหัวใจและหลอดเลือด	๒๐๙	๐.๖
๖. โรคมะเร็ง	๑๔๘	๐.๔
๗. โรคไต	๖๙	๐.๒
๘. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	๒๒	๐.๑
๙. อื่นๆ	๙๖๔	๒.๙
รวม	๓๓,๐๗๗	๑๐๐.๐

ส่วนที่ ๒ การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในชุมชน

๒.๑ ประเมินพฤติกรรมการบริโภค

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการบริโภคผัก โดยใน ๑ สัปดาห์ ทานอาหารกลุ่มผัก วันละ ๕ ทักพี (๑ ทักพี = ๓ ช้อนกินข้าว) พบว่า ทานทุกวัน จำนวน ๑๖,๒๗๗ คน ร้อยละ ๕๑.๕ ทานประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๗,๘๘๗ คน ร้อยละ ๒๕.๐ ทานประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๖,๙๖๙ คน ร้อยละ ๒๒.๐ และไม่กินเลย จำนวน ๔๗๕ คน ร้อยละ ๑.๕ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๘

ตารางที่ ๘ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคใน ๑ สัปดาห์ ทานทานอาหารกลุ่มผัก วันละ ๕ ทักพี บ่อยเพียงใด (๑ ทักพี = ๓ ช้อนกินข้าว) ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการกินผัก	จำนวน	ร้อยละ
๑. ทานทุกวัน	๑๖,๒๗๗	๕๑.๕
๒. ประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์	๗,๘๘๗	๒๕.๐
๓. ประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์	๖,๙๖๙	๒๒.๐
๔. ไม่กินเลย	๔๗๕	๑.๕
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องปรุงรสเค็ม โดยใน ๑ สัปดาห์ เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว พบว่า มีผู้ที่เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง จำนวน ๒,๙๕๘ คน ร้อยละ ๙.๔ เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน ๑๖,๓๗๘

คน ร้อยละ ๕๑.๘ และไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย จำนวน ๑๒,๒๗๒ คน ร้อยละ ๓๘.๘ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๙

ตารางที่ ๙ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภค ใน ๑ สัปดาห์ ทานเติมเครื่องปรุงรสเค็ม (เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำจิ้มสุกี้ ฯลฯ) เพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว บ่อยเพียงใด ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุง	จำนวน	ร้อยละ
๑. เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	๒,๙๕๘	๙.๔
๒. เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	๑๖,๓๗๘	๕๑.๘
๓. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	๑๒,๒๗๒	๓๘.๘
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน โดยใน ๑ สัปดาห์ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่า ดื่มทุกวัน จำนวน ๔,๐๖๙ คน ร้อยละ ๑๒.๙ ดื่มประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๕,๒๓๙ คน ร้อยละ ๑๖.๖ ดื่มประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๒,๐๒๔ คน ร้อยละ ๓๘.๐ และไม่ดื่มเลย จำนวน ๑๐,๒๗๖ คน ร้อยละ ๓๒.๕ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๐

ตารางที่ ๑๐ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภค ใน ๑ สัปดาห์ ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำป่น น้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น บ่อยเพียงใด ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน	จำนวน	ร้อยละ
๑. ดื่มทุกวัน	๔,๐๖๙	๑๒.๙
๒. ประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์	๕,๒๓๙	๑๖.๖
๓. ประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์	๑๒,๐๒๔	๓๘.๐
๔. ไม่ดื่มเลย	๑๐,๒๗๖	๓๒.๕
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

๒.๒ การประเมินพฤติกรรมเคลื่อนไหวกายออกแรง

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวกายออกแรง โดยการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาใน ๑ สัปดาห์ พบว่า มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวกายออกแรง มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๙,๗๒๓ คน ร้อยละ ๖๒.๔ พฤติกรรมเคลื่อนไหวกายออกแรงน้อยกว่า ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๐,๔๔๓ คน ร้อยละ ๓๓.๐ และไม่ได้ทำ จำนวน ๑,๔๔๒ คน ร้อยละ ๔.๖ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๑

ตารางที่ ๑๑ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
๑. มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์	๑๙,๗๒๓	๖๒.๔
๒. น้อยกว่า ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์	๑๐,๔๔๓	๓๓.๐
๓. ไม่ได้ทำ	๑,๔๔๒	๔.๖
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมานั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นวันใน ๑ สัปดาห์ พบว่า นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมงขึ้นไป ประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๔,๙๕๙ คน ร้อยละ ๑๕.๗ ประมาณ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๑,๕๑๖ คน ร้อยละ ๓๖.๔ และประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์จำนวน ๑๕,๑๓๓ คน ร้อยละ ๔๗.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๔

ตารางที่ ๑๒ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน ๑ สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมกรรมการนอน	จำนวน	ร้อยละ
๑. ประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์	๑๕,๑๓๓	๔๗.๙
๒. ประมาณ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์	๑๑,๕๑๖	๓๖.๔
๓. ประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์	๔,๙๕๙	๑๕.๗
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมกรรมการนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง คิดเป็นวัน ใน ๑ สัปดาห์ พบว่านอนหลับประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๗,๗๗๒ คน ร้อยละ ๕๖.๒ ประมาณ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๐,๗๘๙ คน ร้อยละ ๓๔.๑ และประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์จำนวน ๓,๐๔๗ คน ร้อยละ ๙.๖ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๓

ตารางที่ ๑๓ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการนอนหลับ ท่านนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน ๑ สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมกรรมการนอน	จำนวน	ร้อยละ
๑. ประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์	๑๗,๗๗๒	๕๖.๒
๒. ประมาณ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์	๑๐,๗๘๙	๓๔.๑
๓. ประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์	๓,๐๔๗	๙.๖
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

๒.๓. ประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการดูแลช่องปาก โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ พบว่า แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที จำนวน ๒๒,๙๖๓ คน ร้อยละ ๗๒.๖ แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง ๒ นาที จำนวน ๖,๔๑๘ คน ร้อยละ ๒๐.๓ แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน จำนวน ๑,๗๐๓ คน ร้อยละ ๕.๔ และไม่แปรงฟันก่อนนอนจำนวน ๕๒๔ คน ร้อยละ ๑.๗ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๔

ตารางที่ ๑๔ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการดูแลช่องปาก ท่านแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่ อย่างไร ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการแปรงฟัน	จำนวน	ร้อยละ
๑. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที	๒๒,๙๖๓	๗๒.๖
๒. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง ๒ นาที	๖,๔๑๘	๒๐.๓
๓. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน	๑,๗๐๓	๕.๔
๔. ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	๕๒๔	๑.๗
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการดูแลช่องปาก โดยในปีที่ผ่านมา พบว่า ไม่ไปรับบริการทันตกรรม จำนวน ๑๙,๒๗๗ คน ร้อยละ ๖๑.๐ และไปรับบริการทันตกรรมจำนวน ๑๒,๓๓๑ คน ร้อยละ ๓๙.๐ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๕

ตารางที่ ๑๕ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการดูแลช่องปาก การไปรับบริการทางทันตกรรม ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการเข้ารับบริการทันตกรรม	จำนวน	ร้อยละ
๑. ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่		
ไม่ไป	๑๙,๒๗๗	๖๑.๐
ไป	๑๒,๓๓๑	๓๙.๐
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

บริการทันตกรรมของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ พบว่า รับบริการตรวจฟันมากที่สุด จำนวน ๖,๗๖๒ คน ร้อยละ ๔๓.๒ รองลงมาคือขูดหินปูน จำนวน ๓,๘๙๑ คน ร้อยละ ๒๔.๙ และอุดฟัน จำนวน ๒,๓๙๒ คน ร้อยละ ๑๕.๓ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๖

ตารางที่ ๑๖ จำนวนและร้อยละบริการทันตกรรมของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการเข้ารับบริการทันตกรรม	จำนวน	ร้อยละ
๒. ในปีที่ผ่านมา ท่านไปรับบริการทันตกรรมด้านใดดังต่อไปนี้		
ตรวจฟัน	๖,๗๖๒	๔๓.๒
ขูดหินปูน	๓,๘๙๑	๒๔.๙
อุดฟัน	๑,๖๗๗	๑๐.๗

พฤติกรรมกรเข้ารับบริการทันตกรรม	จำนวน	ร้อยละ
อุดฟัน	๒,๓๙๒	๑๕.๓
ผ่าฟันคุด	๑๘๕	๑.๒
ใส่ฟันปลอม	๑๙๕	๑.๒
รักษารากฟัน	๓๑๙	๒.๐
จัดฟัน	๙๓	๐.๖
อื่นๆ	๑๔๑	๐.๙
รวม	๑๕,๖๕๕	๑๐๐.๐

๒.๔. การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมกรเสี่ยงโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่ โดยใน ๑ เดือนที่ผ่านมา พบว่า ไม่สูบบุหรี่จำนวน ๒๘,๘๙๕ คน ร้อยละ ๙๑.๔ สูบมวนแรกในช่วง ๓๐ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงหลังตื่นนอน จำนวน ๑,๐๗๔ คน ร้อยละ ๓.๔ สูบมวนแรกหลัง ๑ ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน จำนวน ๑,๖๓๙ คน ร้อยละ ๕.๒ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๗

ตารางที่ ๑๗ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปาก ใน ๑ เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ อย่างไร ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมกรสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
๑. ไม่สูบ	๒๘,๘๙๕	๙๑.๔
๒. สูบมวนแรกในช่วง ๓๐ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงหลังตื่นนอน	๑,๐๗๔	๓.๔
๓. สูบมวนแรกหลัง ๑ ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน	๑,๖๓๙	๕.๒
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมกรเสี่ยงโรคมะเร็งจากการดื่มเบียร์หรือสุรา โดยใน ๑ เดือนที่ผ่านมาดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋อง หรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไป พบว่า ดื่มทุกวันหรือเกือบทุกวัน จำนวน ๑,๐๙๑ คน ร้อยละ ๓.๕ ดื่มเดือนละ ๑-๔ ครั้ง จำนวน ๔,๖๓๗ คน ร้อยละ ๑๔.๗ และไม่เคยมดื่มเลย จำนวน ๒๕,๘๘๐ คน ร้อยละ ๘๑.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๘

ตารางที่ ๑๘ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง ใน ๑ เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไปหรือไม่ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมกรดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	จำนวน	ร้อยละ
๑. ไม่เคยเลย	๒๕,๘๘๐	๘๑.๙
๒. เดือนละ ๑-๔ ครั้ง	๔,๖๓๗	๑๔.๗
๓. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	๑,๐๙๑	๓.๕
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

๒.๕. การประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อออกจากบ้านหรืออยู่ในสถานที่ที่มีคนหนาแน่น เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด รถโดยสารสาธารณะ พบว่า สวมหน้ากากทุกครั้ง จำนวน ๒๙,๕๑๑ คน ร้อยละ ๙๓.๔ สวมหน้ากากบางครั้ง จำนวน ๑,๗๘๗ คน ร้อยละ ๕.๗ และไม่สวมหน้ากากเลยจำนวน ๓๑๐ คน ร้อยละ ๑.๐ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๑๙

ตารางที่ ๑๙ จำนวนและร้อยละการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อออกจากบ้านหรืออยู่ในสถานที่ที่มีคนหนาแน่น เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด รถโดยสารสาธารณะ เป็นต้น ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการสวมหน้ากากอนามัย	จำนวน	ร้อยละ
๑. สวมทุกครั้ง	๒๙,๕๑๑	๙๓.๔
๒. สวมบางครั้ง	๑,๗๘๗	๕.๗
๓. ไม่สวมเลย	๓๑๐	๑.๐
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ คัดแยกขยะตามประเภท และทิ้งลงถังที่ถูกต้องทุกครั้ง พบว่า มีการคัดแยกทุกครั้ง จำนวน ๒๒,๐๘๙ คน ร้อยละ ๖๙.๙ มีการคัดแยกบางครั้ง จำนวน ๘,๓๔๗ คน ร้อยละ ๒๖.๔ และไม่มีการคัดแยกขยะจำนวน ๑,๑๗๒ คน ร้อยละ ๓.๗ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๐

ตารางที่ ๒๐ จำนวนและร้อยละการคัดแยกขยะตามประเภท และทิ้งลงถังถูกต้องตามประเภทหรือไม่ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการคัดแยกขยะ	จำนวน	ร้อยละ
๑. มีการคัดแยกขยะตามประเภท และทิ้งลงถังที่ถูกต้องทุกครั้ง	๒๒,๐๘๙	๖๙.๙
๒. มีการคัดแยกขยะตามประเภท และทิ้งลงถังที่ถูกต้องบางครั้ง	๘,๓๔๗	๒๖.๔
๓. ไม่เคยคัดแยกขยะก่อนทิ้งเลย	๑,๑๗๒	๓.๗
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ ล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วม พบว่า ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง จำนวน ๒๔,๓๘๗ คน ร้อยละ ๗๗.๒ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง จำนวน ๖,๕๕๗ คน ร้อยละ ๒๐.๗ และล้างมือด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว/ไม่ล้างเลยจำนวน ๖๖๔ คน ร้อยละ ๒.๑ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๑

ตารางที่ ๒๑ จำนวนและร้อยละการล้างมือก่อนกินอาหารและหลังการใช้ส้วมหรือไม่ อย่างไร ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

พฤติกรรมการล้างมือ	จำนวน	ร้อยละ
๑. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง	๒๔,๓๘๗	๗๗.๒
๒. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง	๖,๕๕๗	๒๐.๗
๓. ล้างมือด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว/ไม่ล้างเลย	๖๖๔	๒.๑
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

๒.๖ การประเมินสุขภาพจิต

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ การประเมินสุขภาพจิต ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ รู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง พบว่า มีภาวะดังกล่าว จำนวน ๒๙,๒๙๔ คน ร้อยละ ๙๒.๗ และไม่มีจำนวน ๒,๓๑๔ คน ร้อยละ ๗.๓ และใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้รู้สึก เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน พบว่า มีภาวะดังกล่าว จำนวน ๒๘,๖๔๓ คน ร้อยละ ๙๐.๖ และไม่มี จำนวน ๒,๙๖๕ คน ร้อยละ ๙.๔ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๒

ตารางที่ ๒๒ จำนวนและร้อยละการประเมินสุขภาพจิต ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือ ท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ และท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

สุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ
๑. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
มี	๒๙,๒๙๔	๙๒.๗
ไม่มี	๒,๓๑๔	๗.๓
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐
๒. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		
มี	๒๘,๖๔๓	๙๐.๖
ไม่มี	๒,๙๖๕	๙.๔
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

๒.๗ การประเมินความรู้สุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่ น่าเชื่อถือได้ พบว่า ค้นหาได้ทุกครั้ง จำนวน ๑๗,๗๖๙ คน ร้อยละ ๕๖.๒ ค้นหาได้ปานกลาง จำนวน ๘,๔๘๗ คน ร้อยละ ๒๖.๙ ค้นหาได้บ้าง/พอทำได้ จำนวน ๔,๗๐๔ คน ร้อยละ ๑๔.๙ และค้นหาข้อมูลไม่ได้ จำนวน ๖๔๘ คน ร้อยละ ๒.๑ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๓

ตารางที่ ๒๓ จำนวนและร้อยละความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ ของ กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

การค้นหาข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
๑. ค้นหาได้ทุกครั้ง	๑๗,๗๖๙	๕๖.๒
๒. ค้นหาได้ปานกลาง	๘,๔๘๗	๒๖.๙
๓. ค้นหาได้บ้าง/พอทำได้	๔,๗๐๔	๑๔.๙
๔. ค้นหาข้อมูลไม่ได้	๖๔๘	๒.๑
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหาทุกครั้งทั้งฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้ สุขภาพแข็งแรง พบว่า รู้เรื่องและเข้าใจทุกครั้ง จำนวน ๑๗,๕๐๘ คน ร้อยละ ๕๕.๔ รู้เรื่อง/เข้าใจปานกลาง จำนวน

๑๐,๑๙๖ คน ร้อยละ ๓๒.๓ รู้เรื่องบ้าง/เข้าใจบ้าง จำนวน ๓,๕๕๖ คน ร้อยละ ๑๑.๓ และไม่รู้เรื่อง/ไม่เข้าใจ จำนวน ๓๔๘ คน ร้อยละ ๑.๑ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๔

ตารางที่ ๒๔ จำนวนและร้อยละความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหา ทุกครั้งที่ท่านฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ท่านรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมด ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

ความรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหา	จำนวน	ร้อยละ
๑. รู้เรื่องและเข้าใจทุกครั้ง	๑๗,๕๐๘	๕๕.๔
๒. รู้เรื่อง/เข้าใจปานกลาง	๑๐,๑๙๖	๓๒.๓
๓. รู้เรื่องบ้าง/เข้าใจบ้าง	๓,๕๕๖	๑๑.๓
๔. ไม่รู้เรื่อง/ไม่เข้าใจ	๓๔๘	๑.๑
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน ๑๕,๐๘๓ คน ร้อยละ ๔๗.๗ ทำบ่อยครั้ง จำนวน ๙,๑๗๖ คน ร้อยละ ๒๙.๐ ทำบางครั้ง จำนวน ๖,๗๓๙ คน ร้อยละ ๒๑.๓ และไม่ได้ทำ จำนวน ๖๑๐ คน ร้อยละ ๑.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๕

ตารางที่ ๒๕ จำนวนและร้อยละความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

การตรวจสอบความถูกต้องและเปรียบเทียบข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
๑. ทำทุกครั้ง	๑๕,๐๘๓	๔๗.๗
๒. ทำบ่อยครั้ง	๙,๑๗๖	๒๙.๐
๓. ทำบางครั้ง	๖,๗๓๙	๒๑.๓
๔. ไม่ได้ทำ	๖๑๐	๑.๙
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน ๑๔,๔๓๕ คน ร้อยละ ๔๕.๗ ทำบ่อยครั้ง จำนวน ๑๐,๐๙๔ คน ร้อยละ ๓๑.๙ ทำบางครั้ง จำนวน ๖,๖๓๑ คน ร้อยละ ๒๑.๐ และไม่ได้ทำ จำนวน ๔๔๘ คน ร้อยละ ๑.๔ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๖

ตารางที่ ๒๖ จำนวนและร้อยละความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

การปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง	จำนวน	ร้อยละ
๑. ทำทุกครั้ง	๑๔,๔๓๕	๔๕.๗

การปฏิบัติตัวให้มีความสุขแข็งแรง	จำนวน	ร้อยละ
๒. ทำบ่อยครั้ง	๑๐,๐๙๔	๓๑.๙
๓. ทำบางครั้ง	๖,๖๓๑	๒๑.๐
๔. ไม่ได้ทำ	๔๔๘	๑.๔
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความสามารถในการให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน ๑๓,๗๓๕ คน ร้อยละ ๔๓.๕ ทำบ่อยครั้ง จำนวน ๙,๖๘๘ คน ร้อยละ ๓๐.๗ ทำบางครั้ง จำนวน ๗,๒๘๔ คน ร้อยละ ๒๓.๐ และไม่ได้ทำ จำนวน ๙๐๑ คน ร้อยละ ๒.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๕

ตารางที่ ๒๗ จำนวนและร้อยละความสามารถในการให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

การให้คำแนะนำและบอกวิธีการ	จำนวน	ร้อยละ
๑. ทำทุกครั้ง	๑๓,๗๓๕	๔๓.๕
๒. ทำบ่อยครั้ง	๙,๖๘๘	๓๐.๗
๓. ทำบางครั้ง	๗,๒๘๔	๒๓.๐
๔. ไม่ได้ทำ	๙๐๑	๒.๙
รวม	๓๑,๖๐๘	๑๐๐.๐

๒.๘ สรุปพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ๔ ด้าน

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการบริโภคที่พึงประสงค์ โดยใน ๑ สัปดาห์ มีการกินผักวันละ ๕ ทัพพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป จำนวน ๒๔,๑๖๔ คน ร้อยละ ๗๖.๔ จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผัก วันละ ๕ ทัพพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปมากที่สุด คือ จังหวัดราชบุรี จำนวน ๓,๗๔๗ คน ร้อยละ ๘๗.๖ รองลงมาคือ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน ๓๖๑ คน ร้อยละ ๘๐.๐ และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๓,๔๒๖ คน ร้อยละ ๗๘.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๘

ตารางที่ ๒๘ จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการกินผักวันละ ๕ ทัพพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
๑. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๘,๘๔๗	๓,๔๒๖	๓,๘๑๖	๓,๗๔๗	๑,๘๗๒	๖๙๑	๑,๔๐๔	๓๖๑	๒๔,๑๖๔
ร้อยละ	๗๔.๖	๗๘.๙	๗๗.๒	๘๗.๖	๗๐.๑	๖๕.๘	๖๙.๖	๘๐.๐	๗๖.๔
๒. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๓,๐๑๔	๙๑๖	๑,๑๒๘	๕๒๘	๗๙๗	๓๕๙	๖๑๒	๙๐	๗,๔๔๔
ร้อยละ	๒๕.๔	๒๑.๑	๒๒.๘	๑๒.๔	๒๙.๙	๓๔.๒	๓๐.๔	๒๐.๐	๒๓.๖
รวมจำนวน	๑๑,๘๖๑	๔,๓๔๒	๔,๙๔๔	๔,๒๗๕	๒,๖๖๙	๑,๐๕๐	๒,๐๑๖	๔๕๑	๓๑,๖๐๘
ร้อยละเขต ๕	๓๗.๕	๑๓.๗	๑๕.๖	๑๓.๕	๘.๔	๓.๓	๖.๔	๑.๔	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวนอกแรงที่พึงประสงค์ โดยขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๙,๗๒๓ คน ร้อยละ ๖๒.๔ จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวนอกแรงที่พึงประสงค์ โดยขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์มากที่สุด คือ จังหวัดราชบุรี จำนวน ๓,๓๒๖ คน ร้อยละ ๗๗.๘ รองลงมาคือ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒,๙๔๐ คน ร้อยละ ๖๗.๗ และจังหวัดเพชรบุรี จำนวน ๑,๒๖๘ คน ร้อยละ ๖๒.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๒๙

ตารางที่ ๒๙ จำนวนและร้อยละการมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
๑. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๗,๔๑๕	๒,๙๔๐	๒,๗๘๕	๓,๓๒๖	๑,๐๙๘	๖๓๐	๑,๒๖๘	๒๖๑	๑๙,๗๒๓
ร้อยละ	๖๒.๕	๖๗.๗	๕๖.๓	๗๗.๘	๔๑.๑	๖๐.๐	๖๒.๙	๕๗.๙	๖๒.๔
๒. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๔,๔๔๖	๑,๔๐๒	๒,๑๕๙	๙๔๙	๑,๕๗๑	๔๒๐	๗๔๘	๑๙๐	๑๑,๘๘๕
ร้อยละ	๓๗.๕	๓๒.๓	๔๓.๗	๒๒.๒	๕๘.๙	๔๐.๐	๓๗.๑	๔๒.๑	๓๗.๖
รวมจำนวน	๑๑,๘๖๑	๔,๓๔๒	๔,๙๔๔	๔,๒๗๕	๒,๖๖๙	๑,๐๕๐	๒,๐๑๖	๔๕๑	๓๑,๖๐๘
ร้อยละเขต ๕	๓๗.๕	๑๓.๗	๑๕.๖	๑๓.๕	๘.๔	๓.๓	๖.๔	๑.๔	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมนอนที่พึงประสงค์ โดยนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป จำนวน ๒๘,๕๖๑ คน ร้อยละ ๙๐.๔ จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมนอนที่พึงประสงค์ โดยนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปมากที่สุด คือ จังหวัดราชบุรี จำนวน ๔,๐๒๘ คน ร้อยละ ๙๔.๒ รองลงมาคือ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๓,๙๗๗ คน ร้อยละ ๙๑.๖ และจังหวัดนครปฐม จำนวน ๔,๕๓๐ คน ร้อยละ ๙๑.๖ เท่ากัน มีรายละเอียดตามตารางที่ ๓๐

ตารางที่ ๓๐ จำนวนและร้อยละการนอนวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
๑. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๑๐,๕๕๐	๓,๙๗๗	๔,๕๓๐	๔,๐๒๘	๒,๓๖๗	๙๓๒	๑,๗๗๗	๔๐๐	๒๘,๕๖๑
ร้อยละ	๘๘.๙	๙๑.๖	๙๑.๖	๙๔.๒	๘๘.๗	๘๘.๘	๘๘.๑	๘๘.๗	๙๐.๔
๒. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๑,๓๑๑	๓๖๕	๔๑๔	๒๔๗	๓๐๒	๑๑๘	๒๓๙	๕๑	๓,๐๔๗
ร้อยละ	๑๑.๑	๘.๔	๘.๔	๕.๘	๑๑.๓	๑๑.๒	๑๑.๙	๑๑.๓	๙.๖
รวมจำนวน	๑๑,๘๖๑	๔,๓๔๒	๔,๙๔๔	๔,๒๗๕	๒,๖๖๙	๑,๐๕๐	๒,๐๑๖	๔๕๑	๓๑,๖๐๘
ร้อยละเขต ๕	๓๗.๕	๑๓.๗	๑๕.๖	๑๓.๕	๘.๔	๓.๓	๖.๔	๑.๔	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการดูแลช่องปากที่พึงประสงค์ โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที จำนวน ๒๒,๙๖๓ คน ร้อยละ ๗๒.๖ จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลช่องปากที่พึงประสงค์ โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาทีมากที่สุด จังหวัดราชบุรี จำนวน ๓,๕๗๙ คน ร้อยละ ๘๓.๗ รองลงมาคือ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน ๓๖๓ คน ร้อยละ ๘๐.๕ และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๓,๒๕๑ คน ร้อยละ ๗๔.๙ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๓๑

ตารางที่ ๓๑ การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย ๒ นาที ทุกวัน ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
๑. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๘,๖๕๘	๓,๒๕๑	๓,๒๕๙	๓,๕๗๙	๑,๖๕๒	๗๕๐	๑,๔๕๑	๓๖๓	๒๒,๙๖๓
ร้อยละ	๗๓.๐	๗๔.๙	๖๕.๙	๘๓.๗	๖๑.๙	๗๑.๔	๗๒.๐	๘๐.๕	๗๒.๖
๒. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์									
จำนวน (คน)	๓,๒๐๓	๑,๐๙๑	๑,๖๘๕	๖๙๖	๑,๐๑๗	๓๐๐	๕๖๕	๘๘	๘,๖๔๕
ร้อยละ	๒๗.๐	๒๕.๑	๓๔.๑	๑๖.๓	๓๘.๑	๒๘.๖	๒๘.๐	๑๙.๕	๒๗.๔
รวมจำนวน	๑๑,๘๖๑	๔,๓๔๒	๔,๙๔๔	๔,๒๗๕	๒,๖๖๙	๑,๐๕๐	๒,๐๑๖	๔๕๑	๓๑,๖๐๘
ร้อยละเขต ๕	๓๗.๕	๑๓.๗	๑๕.๖	๑๓.๕	๘.๔	๓.๓	๖.๔	๑.๔	๑๐๐.๐

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปีในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) การกินผักวันละ ๕ ทับพี ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๒) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๓) การนอนวันละ ๗ - ๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๔) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย ๒ นาทีทุกวัน โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที จำนวน ๑๒,๗๔๕ คน ร้อยละ ๔๔.๐ จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครบทั้ง ๔ ด้านมากที่สุด คือ จังหวัดราชบุรี จำนวน ๒,๗๙๑ คน ร้อยละ ๗๒.๔ รองลงมาคือ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑,๘๙๘ คน ร้อยละ ๔๗.๖ และจังหวัดนครปฐม จำนวน ๑,๗๖๒ คน ร้อยละ ๔๑.๘ มีรายละเอียดตามตารางที่ ๓๒

ตารางที่ ๓๒ สรุปผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง ๔ ด้าน ของประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปี ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕

จำนวน/จังหวัด	สุพรรณบุรี	กาญจนบุรี	นครปฐม	ราชบุรี	สมุทรสาคร	สมุทรสงคราม	เพชรบุรี	ประจวบคีรีขันธ์	เขตสุขภาพที่ ๕
๑. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ ๔ ด้าน									
จำนวน (คน)	๔,๖๔๗	๑,๘๙๘	๑,๗๖๒	๒,๗๙๑	๕๗๑	๓๐๑	๖๓๔	๑๔๑	๑๒,๗๔๕
ร้อยละ	๔๐.๙	๔๗.๖	๔๑.๘	๗๒.๔	๒๓.๖	๓๒.๙	๓๕.๑	๓๗.๑	๔๔.๐
๒. มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ไม่ครบ ๔ ด้าน									
จำนวน (คน)	๖,๗๐๙	๒,๐๙๓	๒,๔๕๐	๑,๐๖๕	๑,๘๙๑	๖๑๓	๑,๑๗๔	๒๓๙	๑๖,๑๙๔
ร้อยละ	๕๙.๑	๕๒.๔	๕๘.๒	๒๗.๖	๗๖.๔	๖๗.๑	๖๔.๙	๖๒.๙	๕๖.๐
รวมจำนวน	๑๑,๓๕๖	๓,๙๙๑	๔,๒๑๒	๓,๘๕๖	๒,๔๖๒	๙๑๔	๑,๘๐๘	๓๘๐	๒๘,๙๓๙
ร้อยละเขต ๕	๓๙.๒	๑๓.๘	๑๔.๖	๑๓.๓	๘.๔	๓.๒	๖.๒	๑.๓	๑๐๐

ส่วนที่ ๓ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

๓.๑ สรุปผล

ข้อมูลทั่วไป

เขตสุขภาพที่ ๕ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๑,๖๐๘ คน เป็นเพศชายจำนวน ๑๐,๖๐๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๖ และเป็นเพศหญิงจำนวน ๒๑,๐๐๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนมากที่สุดอยู่ในจังหวัด สุพรรณบุรี จำนวน ๑๑,๘๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๕ รองลงมาอยู่ในจังหวัดนครปฐม มีจำนวน ๔,๙๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖ และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๔,๓๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มอายุในวัยต้น (อายุ ๑๕ - ๒๙ ปี) จำนวน ๖,๐๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๒ วัยกลาง (อายุ ๓๐-๔๔ ปี) จำนวน ๑๑,๒๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๗ และวัยปลาย (อายุ ๔๕-๕๙ ปี) จำนวน ๑๔,๒๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๒ ส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือ รับจ้างทั่วไป จำนวน ๑๐,๒๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๘ รองลงมาอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ จำนวน ๖,๒๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และอาชีพเกษตรกร จำนวน ๕,๗๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๔ มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ในระดับผอม (BMI น้อยกว่า ๑๘.๕) จำนวน ๒,๑๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๗ ระดับปกติ (BMI ๑๘.๕ - ๒๒.๙) จำนวน ๑๒,๔๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๕ มีน้ำหนักเกิน (BMI ๒๓.๐ - ๒๔.๙) จำนวน ๖,๔๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๔ เป็นโรคอ้วน (BMI ๒๕.๐ - ๒๒.๙) จำนวน ๗,๓๙๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔ เป็นโรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า ๓๐) จำนวน ๓,๑๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีรอบเอวปกติ/อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๕,๙๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๒ และรอบเอวเกินมาตรฐาน (รอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๔,๖๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๘ เพศหญิงมีรอบเอวปกติ/อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๑๐,๔๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๙ และรอบเอวเกินมาตรฐาน (รอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง) จำนวน ๑๐,๕๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๑ กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว จำนวน ๒๖,๑๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๖ โรคประจำตัวที่เป็นมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง จำนวน ๒,๗๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๘ รองลงมาเป็นไขมันในเลือดสูง จำนวน ๑,๓๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๒ และโรคเบาหวาน จำนวน ๑,๓๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๑

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในชุมชน

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมการบริโภคผัก โดยใน ๑ สัปดาห์ ทานอาหารกลุ่มผักวันละ ๕ ทัพพี (๑ ทัพพี = ๓ ช้อนกินข้าว) พบว่า ทานทุกวัน จำนวน ๑๖,๒๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๕ ทานประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๗,๘๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐ พฤติกรรมการบริโภคเครื่องปรุงรสเค็ม โดยใน ๑ สัปดาห์ เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว พบว่า เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง จำนวน ๒,๙๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๔ เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน ๑๖,๓๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘ และไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย จำนวน ๑๒,๒๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘ พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน โดยใน ๑ สัปดาห์ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่า ดื่มทุกวัน จำนวน ๔,๐๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙ ดื่มประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๕,๒๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖ ดื่มประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๒,๐๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐ และไม่ดื่มเลย จำนวน ๑๐,๒๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๕

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวนอกแรง โดยการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาใน ๑ สัปดาห์ พบว่า มีพฤติกรรมเคลื่อนไหวนอกแรง มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๙,๗๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๔ พฤติกรรมเคลื่อนไหวนอกแรง ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมานั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นวันใน ๑ สัปดาห์ พบว่า นั่งหรือเอนกายประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์จำนวน ๑๕,๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๙ มีพฤติกรรมนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง คิดเป็นวัน ใน ๑ สัปดาห์ พบว่า นอนหลับประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๗,๗๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๒

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมดูแลช่องปาก โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ พบว่า แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที จำนวน ๒๒,๙๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๖ โดยในปีที่ผ่านมา ไปรับบริการทันตกรรม พบว่า ไปรับบริการทันตกรรมจำนวน ๑๒,๓๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๐ บริการทันตกรรมพบว่า มากที่สุดในเรื่องไปรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก จำนวน ๖,๗๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๒ รองลงมาคือชุดหินปูน จำนวน ๓,๘๙๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๙ และอุดฟัน จำนวน ๒,๓๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๓

สรุปพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ๔ ด้านของประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปี

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปีในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. การกินผักวันละ ๕ ท็อปป์ ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๒. การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๓. การนอนวันละ ๗ - ๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อ สัปดาห์ขึ้นไป ๔. การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย ๒ นาทีทุกวัน โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที จำนวน ๑๒,๗๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๐ จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครบทั้ง ๔ ด้านมากที่สุด คือ จังหวัดราชบุรี จำนวน ๒,๗๙๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๔ รองลงมาคือ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑,๘๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๖ และ จังหวัดนครปฐม จำนวน ๑,๗๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๘

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปากจากการสูบบุหรี่และดื่มเบียร์หรือสุรา

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่ โดยใน ๑ เดือนที่ผ่านมา พบว่า ไม่สูบบุหรี่จำนวน ๒๘,๘๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๔ ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งจากการดื่มเบียร์หรือสุรา โดยใน ๑ เดือนที่ผ่านมาไม่ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋อง หรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไป จำนวน ๒๕,๘๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๙

การประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ ไม่มีปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยพบว่ามีพฤติกรรมดังนี้ ๑. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อออกจากบ้านหรืออยู่ในสถานที่ที่มีคนหนาแน่น เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด รถโดยสารสาธารณะ พบว่า สวมหน้ากากทุกครั้ง จำนวน ๒๙,๕๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๔ ๒. การคัดแยกขยะตามประเภท และทิ้งลงถังที่ถูกต้องทุกครั้ง พบว่า มีการคัดแยกทุกครั้ง จำนวน ๒๒,๐๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๙.๙ ๓. การล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วม พบว่า ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง จำนวน ๒๔,๓๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๒

การประเมินสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้า

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ ประเมินสุขภาพจิต ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ รู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง พบว่า มีภาวะดังกล่าว จำนวน ๒๙,๒๙๔ คน ร้อยละ ๙๒.๗ และไม่มีจำนวน ๒,๓๑๔ คน ร้อยละ ๗.๓ และใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้รู้สึก เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน พบว่า มีภาวะดังกล่าว จำนวน ๒๘,๖๔๓ คน ร้อยละ ๙๐.๖ และไม่มี จำนวน ๒,๙๖๕ คน ร้อยละ ๙.๔

การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดังนี้ ๑. ความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ พบว่า ค้นหาได้ทุกครั้ง จำนวน ๑๗,๗๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๒ ๒. ความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหาทุกครั้งทั้งฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง พบว่า รู้เรื่องและเข้าใจทุกครั้ง จำนวน ๑๗,๕๐๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๔ ๓. ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน ๑๕,๐๘๓ คน ร้อยละ ๔๗.๗ ๔. ความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน ๑๔,๔๓๕ คน ร้อยละ ๔๕.๗ ๕. ความสามารถในการให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน ๑๓,๗๓๕ คน ร้อยละ ๔๓.๕

๓.๒ อภิปราย

เขตสุขภาพที่ ๕ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๑,๖๐๘ คน เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ ๖๖.๔) กลุ่มอายุที่มีมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุวัยปลาย (อายุ ๔๕-๕๙ ปี) (ร้อยละ ๔๕.๒) รองลงมาเป็นวัยกลาง (อายุ ๓๐-๔๔ ปี) (ร้อยละ ๓๕.๗) และวัยต้น (อายุ ๑๕-๒๙ ปี) (ร้อยละ ๑๙.๒) ส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือ รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ ๓๒.๘) รองลงมาอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ (ร้อยละ ๒๐.๐) และอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ ๑๘.๔) กลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในระดับปกติ (BMI ๑๘.๕ - ๒๒.๙) (ร้อยละ ๓๙.๕) ซึ่งน้อยกว่าค่าตัวชี้วัดระดับประเทศ (ร้อยละ ๕๑.๐) และจำนวนมากกว่าหนึ่งในสี่เป็นโรคอ้วน (BMI ๒๕.๐ - ๒๙.๙) (ร้อยละ ๒๓.๔) และโรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า ๓๐) (ร้อยละ ๑๐.๐) ซึ่งโรคอ้วนและอ้วนอันตรายมีความสัมพันธ์กับกลุ่มโรคเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ส่งผลให้มีความพิการ ต้องพึ่งพิง และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ ๗๗.๖) โรคประจำตัวที่เป็นมากที่สุดคือความดันโลหิตสูง (ร้อยละ ๘.๔) รองลงมาเป็นไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ ๔.๒) และเบาหวาน (ร้อยละ ๔.๑)

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๕๙ ปีในเขตสุขภาพที่ ๕ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. การกินผักวันละ ๕ ท็อป ตั้งแต่ ๔ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๒. การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๓. การนอนวันละ ๗ - ๙ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๓ วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ๔. การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อย ๒ นาทีทุกวัน โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย ๒ นาที จำนวนน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ ๔๔.๐) เป้าหมายตัวชี้วัดเป็นร้อยละของวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี ที่มีการเตรียมการเมื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเขตสุขภาพที่ ๕ ร้อยละ ๕๖.๕ ผลงานที่เขตสุขภาพที่ ๕ (อายุ ๒๕-๕๙ ปี) ทำได้น้อยกว่าค่าตัวชี้วัดระดับเขต และระดับประเทศ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ ไม่มีปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ (หมายถึง ๑. สวมหน้ากากทุกครั้ง

๒. คัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังทุกครั้ง และ ๓. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วมทุกครั้ง) มีจำนวนเกินครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ ๙๓.๔, ๖๙.๙ และ ๗๗.๒ ตามลำดับ) ซึ่งจะส่งผลให้ติดเชื้อโรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ เยื่อปอด ทางเดินอาหาร และผิวหนัง

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ ๕ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (หมายถึง ๑. ความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ทุกครั้ง ๒. ความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหาทุกครั้งทั้งฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ๓. ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งทุกครั้ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง ๔. ความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรงทุกครั้ง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ๕. ความสามารถในการให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ทุกครั้ง มีจำนวนประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ ๕๖.๒, ๕๕.๔, ๔๗.๗, ๔๕.๗, ๔๓.๕ ตามลำดับ) ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควรติดตามพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และการบอกต่อหรือชักชวนให้บุคคลอื่นๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของกลุ่มวัยทำงาน พร้อมทั้งร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนในพื้นที่ จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมสนับสนุนเอื้ออำนวยให้มีการรวมกลุ่มกันเป็นชมรม ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ให้มีแกนนำสุขภาพด้านต่างๆ ในทุกชุมชน หมู่บ้าน และตำบล จัดให้มีการประกวดแข่งขันของชมรมสุขภาพเป็นกิจกรรมหนึ่งในงานประเพณีของชุมชน

๓.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๖๕ มีดังนี้

๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควรส่งเสริม สนับสนุน และให้คำแนะนำแก่ประชากรวัยทำงานให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และควรมีการส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งในเรื่องอาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การดูแลสุขภาพช่องปาก พฤติกรรมป้องกันตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

๒. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนในพื้นที่ จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น สถานที่พักผ่อนสาธารณะในชุมชน ลานเอนกประสงค์ สนามกีฬา ช่องทางจักรยาน แก้วน้ำ (จำนวนเพียงพอ) อ่างล้างมือ ห้องน้ำ ห้องสุขา แสงสว่าง และความปลอดภัย เป็นต้น

๓. ควรมีการบริหารจัดการให้วัยทำงานเข้าถึงระบบการประเมินคัดกรองสุขภาพตามชุดสิทธิประโยชน์ กลุ่มวัยทำงาน เข้าถึงระบบการดูแลสุขภาพตามมาตรฐานสาธารณสุข อย่างครบถ้วนและครอบคลุมประชากรวัยทำงานทุกพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

๑. HDC Report [Internet]. กรุงเทพฯ: กลุ่มรายงานมาตรฐาน >> ประชากร >> จำนวนประชากรทะเบียนราษฎร ย้อนหลัง ๓ ปี [cited 2022 Jan 5]. Available from:

https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=populationpyramid.php&cat_id=ac4eed1bddd23d6130746d62d2538fd0&id=db4e8d42e1234a75bd03d430c31feb2f

๒. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล [Internet]. นครปฐม: สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๔ [cited 2022 Jan 5]. Available from: <https://ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/th/Gazette.aspx>

๓. HDC Report [Internet]. กรุงเทพฯ: กลุ่มรายงานมาตรฐาน >> งานโภชนาการ >> ร้อยละของประชาชนวัยทำงาน มีค่าดัชนีมวลกายปกติ [cited 2022 Jan 5]. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c&id=f736dc65d9cea87ccd66e44bf956751c

๔. HDC Report [Internet]. กรุงเทพฯ: กลุ่มรายงานมาตรฐาน >> งานโภชนาการ >> ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก/ม² และหรือภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวเกิน ชาย 90 ซม. หญิง 80 ซม.) [cited 2022 Jan 5]. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=kpi/kpi.php&cat_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c&id=a75e43f7e044704ec9a993266d3f6704

๕. สมร พลตงนอก, สรวิเชษฐ์ รัตนชัยวงศ์, จันจิราภรณ์ วิชัย, ธัญญลักษณ์ ทอนราช. ความรู้เรื่องโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome). ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนาวิทยา; ๒๕๕๘.

๖. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) [Internet]. กรุงเทพฯ: ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สร้างวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี [cited 2022 Jan 5]. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/Content/47270-ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สร้างวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี.html>

๗. ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี [Internet]. ราชบุรี: ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สร้างวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี [cited 2022 Jan 5]. Available from: <https://apps.hpc.go.th/dl/web/?r=download/list&id=4>

๘. Anamai Media สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย [Internet]. กรุงเทพฯ: Health Literacy 66 key message เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน [cited 2022 Jan 5]. Available from: <http://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/health-literacy-66-key-message/>

๙. สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย ๔.๐ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน : สขรส./กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [Internet]. กรุงเทพฯ: KEY MESSAGE ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน [cited 2022 Jan 5]. Available from: https://multimedia.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2018/07/66_key_message_resize.pdf

๑๐. กลุ่มวัยทำงาน. เอกสารตัวชี้วัดการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย Template วัยทำงาน ปี ๒๕๖๕. กรมอนามัย: ๒๕๖๕.