

พฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ. 2567

นายศิลป์ชัย เนตรทานนท์
นางสาวมัตติกา ยงอยู่
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

บทนำ

ประเทศไทยในปี พ.ศ. 2566 มีประชากรทุกกลุ่มวัยรวมจำนวน 66,090,475 คน โดยมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ 51.17 และเพศชายร้อยละ 48.83) เป็นประชากรวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) ร้อยละ 64.74 (จำนวน 42,785,749 คน) เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ 50.46 และเพศชายร้อยละ 49.54)⁽¹⁾ ประชากรของประเทศไทยมีจำนวนลดลงเล็กน้อย โดยมีอัตราเกิด 7.2 ต่อประชากรพันคน อัตราตาย 8.9 ต่อประชากรพันคน อัตราเพิ่มตามธรรมชาติร้อยละ -0.2 อัตราการเจริญพันธุ์รวม 1.06 นอกจากนี้ประเทศไทยมีอายุคาดเฉลี่ยน้อยลง โดยเพศหญิงมีอายุยืนกว่าเพศชาย (อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดในเพศหญิง 79.9 ปี และเพศชาย 71.9 ปี)⁽²⁾

เขตสุขภาพที่ 5 ประกอบด้วย 8 จังหวัดคือ สุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม ราชบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ในปี พ.ศ. 2566 มีประชากรทุกกลุ่มวัยรวมจำนวน 5,327,796 คน เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ 51.37 และเพศชายร้อยละ 48.63) เป็นประชากรวัยทำงานจำนวน 3,409,044 คน คิดเป็นร้อยละ 63.97 เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ 50.42 และเพศชายร้อยละ 49.58) แบ่งประชากรวัยทำงานตามช่วงอายุ พบว่า วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15-29 ปี) มีจำนวน 1,045,863 คน หรือร้อยละ 30.68 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30-44 ปี) มีจำนวน 1,161,173 คน หรือร้อยละ 34.06 และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45-59 ปี) มีจำนวน 1,202,008 คน หรือร้อยละ 35.26⁽¹⁾

ภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 5 ปี พ.ศ. 2566 พบว่ามีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินค่ามาตรฐาน (ค่ามาตรฐาน 18.5-22.9 กก./ม.²) ร้อยละ 47.2⁽³⁾ ซึ่งน้อยกว่าเป้าหมายของประเทศ (ร้อยละ 52) วัยทำงานตอนต้นมี BMI อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 52 วัยทำงานตอนกลาง ร้อยละ 50.72 และวัยทำงานตอนปลาย ร้อยละ 46.38 จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยทำงานเมื่อมีอายุมากขึ้น สัดส่วนวัยทำงานที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจะลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าวัยทำงานมีภาวะอ้วนระดับ 1 (BMI 25-29 กก./ม.²) และอ้วนระดับ 2 (BMI 30-149 กก./ม.²) ร้อยละ 25.88 ซึ่งน้อยกว่าภาพรวมของประเทศไทย (ร้อยละ 29.53) เป็นวัยทำงานตอนต้นร้อยละ 22.87 วัยทำงานตอนกลางร้อยละ 24.25 และวัยทำงานตอนปลายร้อยละ 27.14 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีภาวะอ้วนมากขึ้น วัยทำงานมีภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารสอง) ร้อยละ 42.5 น้อยกว่าภาพรวมของประเทศไทย (ร้อยละ 45.12) มีภาวะอ้วนลงพุงในวัยทำงานตอนต้น ร้อยละ 29.24 วัยทำงานตอนกลางร้อยละ 38.59 และวัยทำงานตอนปลายร้อยละ 45.64 แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีภาวะอ้วนลงพุงมากขึ้น⁽⁴⁾ ภาวะอ้วนลงพุงทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพ ครอบครัวยุคใหม่ และเศรษฐกิจ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง (Cardiovascular disease) โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเมะเร็ง และปัญหาการมองเห็น เป็นต้น นอกจากนี้ภาวะอ้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ซึมเศร้า อุบัติเหตุ และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ เป็นต้น⁽⁵⁾

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน⁽⁶⁾ มี 4 ด้านคือ พฤติกรรมการกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปาก จากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 ปี 2566 พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 37,350 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.7) มีภาวะท้วม อ้วน และอ้วน

อันตรายร้อยละ 55.9 มีพฤติกรรมการกินผัก 5 ท้าฟี่ต่อวันทุกวันร้อยละ 77.7 มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 64.5 แปร่งฟี่ก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาทีร้อยละ 74 นอนหลับมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมงร้อยละ 90.6 ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 90.1 และไม่ดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือสุราเกินครึ่งเบนร้อยละ 79.7 การที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อเนื่องไปอย่างยาวนานนั้น บุคคลนั้นจะต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ⁽⁷⁾

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ⁽⁷⁾ หมายถึง กระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ และความสามารถของปัจเจกบุคคล ที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสม นำไปสู่สภาวะที่ดี ผลลัพธ์คือ เกิดการตัดสินใจด้านสุขภาพที่ดีขึ้น ลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เพิ่มพลังอำนาจด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล (Empowerment) สถานะสุขภาพดีขึ้น และลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ นอกจากนี้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพแล้ว จะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีด้วย ⁽⁸⁾ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญคือ มลพิษทางอากาศหรือมีฝุ่นละอองมาก มลพิษจากขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล มลพิษทางน้ำ การปนเปื้อนของสารเคมีในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ประชาชนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจะสามารถป้องกันตนเอง และมีพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น สวมหน้ากากอนามัย มีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ และล้างมือหลังจากการใช้ส้วมทุกครั้ง กรมอนามัยได้พัฒนาชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย หรือประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ ^(7,8) ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และบริการสุขภาพ

กรมอนามัยดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพประชากรวัยทำงาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 ภายใต้โครงการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์ โดยสร้างผู้นำสุขภาพในชุมชน (Health Leader) เพื่อเป็นแกนนำในการกระตุ้น ผลักดัน และขับเคลื่อนชุมชนให้เป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ พร้อมกับเสริมสร้างปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และดำเนินการขยายพื้นที่ในระดับภูมิภาคโดยสร้างผู้นำสุขภาพในชุมชน ผลิตและรวบรวมองค์ความรู้ รวมทั้งจัดทำสื่อที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ตามบริบทของพื้นที่นั้นๆ เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยกรมอนามัยมีเป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ ให้วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ ⁽⁹⁾ ปี พ.ศ.2567 สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ได้พัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในโปรแกรมประยุกต์สำหรับอุปกรณ์เคลื่อนที่ (Mobile application) สมุดสุขภาพประชาชน หรือ H4U by MOPH ซึ่งผู้ใช้จะได้รับผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพในทันทีที่บันทึกคำตอบ เป็นการเพิ่มความรู้ และนำมาสู่การปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี เห็นความสำคัญและประโยชน์ของข้อมูลจากโปรแกรมเฝ้าระวังฯ จึงได้จัดทำโครงการวิจัยเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ภายในเขตสุขภาพที่ 5

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 5
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 5

วิธีการศึกษา

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

1) ประชากรที่ศึกษา

ประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 ประกอบด้วยจังหวัดสุพรรณบุรี กาญจนบุรี นครปฐม ราชบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

2) การคำนวณขนาดตัวอย่าง และการสุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้ข้อมูลจากโปรแกรมประยุกต์สำหรับอุปกรณ์เคลื่อนที่ Mobile Application H4U ซึ่งเป็นระบบข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ที่มีการเก็บข้อมูลจากทุกเขตสุขภาพ ปี พ.ศ.2567 สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี) โดยเก็บข้อมูลร้อยละ 1 ตามฐานประชากรในแต่ละเขตสุขภาพจากระบบ HDC ซึ่งในเขตสุขภาพที่ 5 มีประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน 2,603,542 คน ดังนั้นจึงใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง รวม 26,040 คน

3) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามออนไลน์เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี 2567 ที่พัฒนาโดยสำนักทันตสาธารณสุข และ Cluster วัยทำงาน กรมอนามัย ซึ่งอยู่ใน Application H4U by MOPH (สมุดสุขภาพประชาชน) มีรายละเอียดของแบบสอบถาม ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ จังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน หมายเลขโทรศัพท์ อายุ (ปี) เพศ อาชีพหลัก น้ำหนัก(กิโลกรัม) ส่วนสูง(เซนติเมตร) รอบเอว(เซนติเมตร) และโรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)
2. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการบริโภค มีข้อคำถาม 3 ข้อ (ข้อ 1-3) มีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องการกินผัก (ทุกวัน / 4-6 วันต่อสัปดาห์ / 1-3 วันต่อสัปดาห์ / ไม่กินเลย) การเติมเครื่องปรุงรสเค็ม (ทุกครั้ง/ บางครั้ง/ไม่เติมเลย) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน (ทุกวัน/ 4-6 วันต่อสัปดาห์/ 1-3 วันต่อสัปดาห์/ไม่ดื่มเลย)
3. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน มีข้อคำถาม 3 ข้อ (ข้อ 4-6) มีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องกิจกรรมทางกาย (ไม่ได้ทำ/น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์/ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์) พฤติกรรมเนือยนิ่งติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมง (6-7 วันต่อสัปดาห์/ 3-5 วันต่อสัปดาห์/0-2 วันต่อสัปดาห์) และการนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง (6-7 วันต่อสัปดาห์/ 3-5 วันต่อสัปดาห์/ 0-2 วันต่อสัปดาห์)
4. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก มีข้อคำถาม 2 ข้อ (ข้อ 7-8) ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องพฤติกรรมแปรงฟันก่อนนอน (ไม่แปรงเลย/แปรงบางวัน/ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที/ ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที) การได้รับบริการทันตกรรม (ไม่ไป/ไป) และชนิดบริการ เลือกตอบได้หลายข้อ (ตรวจสุขภาพช่องปาก/อุดฟัน/ขูดหินปูน/ถอนฟัน/รักษารากฟัน/ใส่ฟันปลอม/ผ่าฟันคุด/จัดฟัน/อื่นๆ)
5. ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปาก มีข้อคำถาม 2 ข้อ (ข้อ 9-10) ถาม พฤติกรรมสูบบุหรี่ และดื่มเบียร์หรือสุรา ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เกี่ยวกับเวลาที่สูบบุหรี่ (สูบมวนแรกในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน/สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน/ไม่สูบ) และความถี่ที่ดื่มเบียร์หรือสุรา เบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกินครึ่งแบน (ทุกวันหรือเกือบทุกวัน/เดือนละ 1-4 ครั้ง/ไม่เคย)
6. ชุดคำถามประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ มีข้อคำถาม 3 ข้อ (ข้อ 11-13) ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่อง ชุมชนอยู่ใกล้หรือมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม (ไม่มี/มี) เรื่องการสวมหน้ากากป้องกันเมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยง (ทุกครั้ง/บางครั้ง/ไม่เคยเลย) และการล้างมือก่อนกินอาหารและหลังการใช้ส้วม (ไม่ล้างเลย/ล้างด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว/ล้างด้วยสบู่และน้ำบางครั้ง/ล้างด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง)
7. ชุดคำถามการวางแผนครอบครัว มีข้อคำถาม 2 ข้อ (ข้อ 14-15) ข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ เรื่องช่วง 1 เดือนมีเพศสัมพันธ์ (ไม่ได้มี/มี) วิธีการคุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ (ทุกครั้ง/บ่อยครั้ง/บางครั้ง/ไม่ได้ป้องกัน) การปรึกษาจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ (ทุกครั้ง/บ่อยครั้ง/บางครั้ง/ไม่ได้เข้ารับคำปรึกษา)
8. ชุดคำถามประเมินความรู้ด้านสุขภาพ มีข้อคำถาม 5 ข้อ (ข้อ 16-20) เรื่องความสามารถในการค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง(การเข้าถึงข้อมูล) มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ข้อ (ค้นหาได้ทุกครั้ง/ค้นหาได้

ปานกลาง/ค้นหาได้บ้าง/ค้นหาไม่ได้) การเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ข้อ (เข้าใจทุกครั้ง/เข้าใจปานกลาง/เข้าใจบ้าง/ไม่เข้าใจ) การตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูล มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ข้อ (ทำทุกครั้ง/ทำบ่อยครั้ง/ทำบางครั้ง/ไม่ได้ทำ) ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ข้อ (ทำทุกครั้ง/ทำบ่อยครั้ง/ทำบางครั้ง/ไม่ได้ทำ) และให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่น มีคำตอบให้เลือกตอบ 4 ข้อ (ทำทุกครั้ง/ทำบ่อยครั้ง/ทำบางครั้ง/ไม่แน่ใจ)

วิธีดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อรับฟังการชี้แจงการดำเนินงาน และการจัดทำแผนการดำเนินงานเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน สำนักทันตสาธารณสุข และ Cluster วัยทำงาน ได้ชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน และให้ผู้เข้าประชุมฝึกการลงข้อมูลโดยใช้ Application H4U ผ่าน Web Conference
2. ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างวิจัย ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
3. ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัยขออนุมัติโครงการวิจัยที่ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ ต่อผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี และดำเนินโครงการวิจัยในเดือนมกราคม 2567
4. ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ทำหนังสือถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 5 ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี 2567 พร้อมทั้งเอกสารโครงการ แบบสอบถาม และวิธีการใช้ Application H4U
5. ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ชี้แจงเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัด และผู้เกี่ยวข้อง (ทีมวิจัย) ในการเก็บข้อมูล เกี่ยวกับโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอน กระบวนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ รายละเอียดของแบบสอบถาม และการใช้ Application H4U ตลอดจนขั้นตอนการขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง
6. ทีมวิจัยในพื้นที่ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน โดยมีการแนะนำและขอความยินยอมเข้าร่วมวิจัยจากอาสาสมัคร ก่อนเก็บข้อมูล
7. ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ติดตามควบคุมกำกับการบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง (อาสาสมัคร) ให้ถูกต้องและครบถ้วน โดยเข้าไปที่ URL <https://questionnair.moph.go.th/#/login> และประสานงานผ่านผู้รับผิดชอบของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
8. สำนักทันตสาธารณสุขดำเนินการตรวจสอบ และทำความสะอาดข้อมูลในระบบ (Data cleaning) แล้วเสร็จในเดือนกรกฎาคม 2567 และส่งข้อมูลให้ศูนย์อนามัย ศูนย์อนามัยดำเนินการวิเคราะห์และสรุปข้อมูลในภาพของเขตสุขภาพที่ 5 และรายจังหวัด จัดทำรายงานคืนข้อมูลให้จังหวัดในเดือนกันยายน 2567
9. ศูนย์อนามัยที่ 5 จัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ภายในเดือนกันยายน 2567

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ใช้สถิติพรรณนา (ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ฐานนิยม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ) และวิเคราะห์ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กัน ระหว่างภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาได้รับการอนุมัติรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี กรมอนามัย รหัสโครงการวิจัย 17/2567

ผลการศึกษา

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 5 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.50) เป็นวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15-29 ปี) ร้อยละ 20.10 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30-44 ปี) ร้อยละ 38.70 และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45-59 ปี) ร้อยละ 41.20 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด (ร้อยละ 34.20) รองลงมา พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน (ร้อยละ 16.60) และข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ (ร้อยละ 14.10) ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.17) รองลงมาโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 7.52) และโรคไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 4.64) รายละเอียดดังตารางที่ 1, 2, 3 และ 4

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามเพศ และรายจังหวัด

จังหวัด	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,386	33.50	2,746	66.50	4,132	100.00
กาญจนบุรี	51	25.40	150	74.6	201	100.00
สุพรรณบุรี	1,328	27.60	3,484	72.40	4,812	100.00
นครปฐม	7,842	43.30	10,251	56.70	18,093	100.00
สมุทรสาคร	921	33.00	1,871	67.00	2,792	100.00
สมุทรสงคราม	566	42.50	767	57.50	1,333	100.00
เพชรบุรี	131	28.70	325	71.30	456	100.00
ประจวบคีรีขันธ์	249	44.50	131	55.50	559	100.00
ภาพรวมเขตฯ 5	12,474	38.50	19,904	61.50	32,378	100.00

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามกลุ่มวัยทำงาน และรายจังหวัด

จังหวัด	กลุ่มอายุ 15-29 ปี		กลุ่มอายุ 30-44 ปี		กลุ่มอายุ 45-59 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,471	35.60	1210	29.30	1,451	35.10
กาญจนบุรี	24	11.90	73	36.30	104	51.70
สุพรรณบุรี	729	15.10	2,001	41.60	2,082	43.30
นครปฐม	3,221	17.8	7,677	42.40	7,195	39.80
สมุทรสาคร	457	16.40	765	27.40	1,570	56.20
สมุทรสงคราม	379	28.40	470	35.30	484	36.30
เพชรบุรี	69	15.10	141	30.90	246	53.90
ประจวบคีรีขันธ์	159	28.40	190	34.00	210	37.6
ภาพรวมเขตฯ 5	6,509	20.10	12,527	38.70	13,342	41.20

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ ลูกจ้างของรัฐ	4,573	14.10
พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	5,373	16.60
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	4,221	13.00
เกษตรกร	3,389	10.50
รับจ้างทั่วไป	11,058	34.20
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	1,606	5.00
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	1,187	3.70
ว่างงาน/ไม่มีงานทำ	688	2.10
อื่นๆ	283	0.90
รวม	32,378	100.00

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	27,843	81.17
โรคความดันโลหิตสูง	2581	7.52
โรคไขมันในเลือดสูง	1592	4.64
โรคเบาหวาน	1214	3.54
โรคหัวใจและหลอดเลือด	187	0.55
โรคมะเร็ง	111	0.32
โรคไต	67	0.20
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	20	0.06
อื่นๆ	685	2.00
รวม	34,300	100.00

ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 5 มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ (ร้อยละ 43.00) กลุ่มอายุที่มีดัชนีมวลกายปกติมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 30-44 ปี (ร้อยละ 45.60) จำแนกตามรายจังหวัดที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติมากที่สุด ได้แก่ นครปฐม (ร้อยละ 48.10) รองลงมา สมุทรสาคร (ร้อยละ 42.90) และประจวบคีรีขันธ์ (ร้อยละ 40.40) ตามลำดับ ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 5 มีผลการวัดรอบเอวปกติ (ร้อยละ 56.00) จังหวัดที่มีรอบเอวปกติมากที่สุด ได้แก่ นครปฐม (59.20) รองลงมา ราชบุรี (ร้อยละ 58.50) และประจวบคีรีขันธ์ (ร้อยละ 55.80) ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5, 6 และ 7

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย(BMI) และกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)									
	น้ำหนักน้อย		ปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3	
	(< 18.50)		(18.50-22.99)		(23.00-24.99)		(25.00-29.99)		(>30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15-29 ปี	998	15.30	2,912	44.70	1,136	17.50	898	13.80	565	8.70
30-44 ปี	594	4.70	5,709	45.60	2,701	21.60	2,298	18.30	1,225	9.80
45-59 ปี	1,991	6.10	13,922	43.00	6,865	21.20	3,389	25.40	1,225	9.20
รวม	1,991	6.10	13,922	43.00	6,865	21.20	6,585	20.30	3,015	9.30

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย(BMI) และรายจังหวัด

จังหวัด	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)									
	น้ำหนักน้อย		ปกติ		อ้วนระดับ 1		อ้วนระดับ 2		อ้วนระดับ 3	
	(< 18.50)		(18.50-22.99)		(23.00-24.99)		(25.00-29.99)		(>30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	436	10.60	1,547	37.40	897	21.70	825	20.00	427	10.30
กาญจนบุรี	16	8.00	71	35.30	32	15.90	49	24.40	33	16.40
สุพรรณบุรี	271	5.60	1,543	32.10	888	18.50	1,369	28.40	741	15.40
นครปฐม	912	5.00	8,709	48.10	4,173	23.10	3,099	17.10	1,200	6.60
สมุทรสาคร	141	5.10	1,198	42.90	495	17.70	635	22.70	323	11.60
สมุทรสงคราม	130	9.80	480	36.00	205	15.40	349	26.20	169	12.70
เพชรบุรี	26	5.70	148	32.50	90	19.70	133	29.20	59	12.90
ประจวบคีรีขันธ์	56	10.60	226	40.40	85	15.20	126	22.50	63	11.30
ภาพรวมเขตฯ 5	1,991	6.10	13,922	43.00	6,865	21.20	6,595	20.30	3,015	9.30

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามผลการวัดรอบเอว และรายจังหวัด

จังหวัด	ผลการวัดรอบเอว											
	เพศชาย				เพศหญิง				รวม			
	ปกติ ($\leq$ ส่วนสูง/2)		อ้วน ($>$ ส่วนสูง/2)		ปกติ ($\leq$ ส่วนสูง/2)		อ้วน ($>$ ส่วนสูง/2)		ปกติ		อ้วนลงพุง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	790	57.00	596	43.00	1,629	59.30	1,117	40.70	2,419	58.50	1,713	41.50
กาญจนบุรี	28	54.90	23	45.10	73	48.70	77	51.30	101	50.20	100	49.80
สุพรรณบุรี	680	51.20	648	48.80	1,636	47.00	1,848	53.00	2,316	48.10	2,496	51.90
นครปฐม	4,785	61.00	3,057	39.00	5,929	57.80	4,322	42.20	10,714	59.20	7,379	40.80
สมุทรสาคร	485	52.70	436	47.30	931	49.80	940	50.20	1,416	50.70	1,376	49.30
สมุทรสงคราม	282	49.80	284	50.20	358	46.70	409	53.30	640	48.00	693	52.00
เพชรบุรี	72	55.00	59	45.00	139	42.80	186	57.20	211	46.30	245	53.70
ประจวบคีรีขันธ์	163	65.50	86	34.50	149	48.10	161	51.90	312	55.80	247	44.20
ภาพรวมเขตฯ 5	7,285	58.40	5,189	41.60	10,844	54.50	9,060	45.50	18,129	56.00	14,249	44.00

ส่วนที่ 2 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในชุมชน

2.1 ประเมินพฤติกรรมการบริโภค

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคผัก โดยใน 1 สัปดาห์ ทานอาหารกลุ่มผักและผลไม้ รวมกันได้วันละ 5 ส่วน พบว่า ทานทุกวัน จำนวน 16,357 คน ร้อยละ 50.5 ทานประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 7,794 คน ร้อยละ 24.10 ทานประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 7,829 คน ร้อยละ 24.20 และไม่กินเลย จำนวน 398 คน ร้อยละ 1.20 มีรายละเอียดตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคผัก และรายจังหวัด

จังหวัด	พฤติกรรมการบริโภคผัก							
	กินทุกวัน		4-6 วันต่อสัปดาห์		1-3 วันต่อสัปดาห์		ไม่กินเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,930	46.70	988	23.90	1,145	27.70	69	1.70
กาญจนบุรี	79	39.30	57	28.40	65	32.30	0	0
สุพรรณบุรี	1,299	27.00	1,823	37.90	1,637	34.00	53	1.10
นครปฐม	11,327	62.60	3,388	18.70	3,219	17.80	159	0.90
สมุทรสาคร	929	33.30	839	30.10	984	35.20	40	1.40
สมุทรสงคราม	466	35.00	412	30.90	395	29.60	60	4.50
เพชรบุรี	166	36.40	124	27.20	163	35.70	3	0.70
ประจวบคีรีขันธ์	161	28.80	163	29.20	221	39.50	14	2.50
ภาพรวมเขตฯ 5	16,357	50.5	7,794	24.10	7,829	24.20	398	1.20

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องปรุงรสเค็ม โดยใน 1 สัปดาห์ เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว พบว่า มีผู้ที่เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง จำนวน 2,806 คน ร้อยละ 8.70 เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน 15,207 คน ร้อยละ 47.00 และไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย จำนวน 14,365 คน ร้อยละ 44.40 มีรายละเอียดตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภค ใน 1 สัปดาห์ ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม (เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำจิ้มสุกี้ ฯลฯ) เพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว บ่อยเพียงใดของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	การเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร					
	ทุกครั้ง		บางครั้ง		ไม่เติมเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	340	8.20	2,183	52.80	1,609	38.90
กาญจนบุรี	26	12.90	141	70.10	34	16.90
สุพรรณบุรี	588	12.20	3,261	67.80	963	20.00
นครปฐม	1,168	6.50	6,290	34.80	10,635	58.80
สมุทรสาคร	390	14.00	1,727	61.90	675	24.20
สมุทรสงคราม	197	14.80	865	64.90	271	20.30
เพชรบุรี	50	11.00	311	68.20	95	20.80
ประจวบคีรีขันธ์	47	8.40	429	76.70	83	14.80
ภาพรวมเขตฯ 5	2,806	8.70	15,207	47.00	14,365	44.40

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน โดยใน 1 สัปดาห์ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่า ดื่มทุกวัน จำนวน 4,279 คน ร้อยละ 13.20 ดื่มประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 5,613 คน ร้อยละ 17.30 ดื่มประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 10,433 คน ร้อยละ 32.20 และไม่ดื่มเลย จำนวน 12,053 คน ร้อยละ 37.20 มีรายละเอียดตามตารางที่ 10 โดยหากดื่มเครื่องดื่มแบบขงแก้วต่อแก้ว ส่วนใหญ่สั่งความหวานระดับหวานน้อย จำนวน 7,772 คน ร้อยละ 24.00 รองลงมา ระดับหวานปกติ จำนวน 7,296 คน ร้อยละ 22.50 และระดับหวานน้อยมาก จำนวน 4,486 คน ร้อยละ 13.90 มีรายละเอียดตามตารางที่ 11

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการบริโภค ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำป๋าน น้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น บ่อยเพียงใด ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน							
	ดื่มทุกวัน		4-6 วัน/สัปดาห์		1-3 วัน/สัปดาห์		ไม่ดื่มเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	684	16.60	714	17.30	1,574	38.10	1,160	28.10
กาญจนบุรี	41	20.40	29	14.40	103	51.20	28	13.90
สุพรรณบุรี	1,047	21.80	1,477	30.70	1,945	40.40	343	7.10
นครปฐม	1,651	9.10	2,145	11.90	4,618	25.50	9,679	53.50
สมุทรสาคร	382	13.70	755	27.00	1,053	37.70	602	21.60
สมุทรสงคราม	305	22.90	312	23.40	580	43.50	136	10.20
เพชรบุรี	94	20.60	75	16.40	246	53.90	41	9.00
ประจวบคีรีขันธ์	75	13.40	106	19.00	314	56.20	64	11.40
ภาพรวมเขตฯ 5	4,279	13.20	5,613	17.30	10,433	32.20	12,053	37.20

ตารางที่ 11 หากดื่มเครื่องดื่มแบบขงแก้วต่อแก้ว ท่านสังความหวานระดับใด

จังหวัด	ระดับความหวาน							
	หวานปกติ		หวานน้อย		หวานน้อยมาก		ไม่หวานเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	917	22.20	1,201	29.10	737	17.80	117	2.80
กาญจนบุรี	41	20.40	61	30.30	61	30.30	10	5.00
สุพรรณบุรี	1,279	26.60	1,852	38.50	1,114	23.30	224	4.70
นครปฐม	3,411	18.90	3,000	16.60	1,733	9.60	270	1.50
สมุทรสาคร	809	29.00	851	30.50	453	16.20	77	2.80
สมุทรสงคราม	519	38.90	485	36.40	153	11.50	40	3.00
เพชรบุรี	142	31.10	142	31.10	117	25.70	14	3.10
ประจวบคีรีขันธ์	178	31.80	180	32.20	118	21.10	19	3.40
ภาพรวมเขตฯ 5	7,296	22.50	7,772	24.00	4,486	13.90	771	2.40

2.2 การประเมินพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง โดยการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาใน 1 สัปดาห์ พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน 19,964 คน ร้อยละ 61.70 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออก

แรงงานกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน 10,946 คน ร้อยละ 33.80 และไม่ได้ทำ จำนวน 1,468 คน ร้อยละ 4.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกแรง โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	กิจกรรมทางกาย					
	มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์		น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์		ไม่ได้ทำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,369	57.30	1,543	37.30	220	5.30
กาญจนบุรี	114	56.70	80	39.80	7	3.50
สุพรรณบุรี	2,551	53.00	2,010	41.80	251	5.20
นครปฐม	12,515	69.20	4,956	27.40	622	3.40
สมุทรสาคร	1,171	41.90	1,405	50.30	216	7.70
สมุทรสงคราม	706	53.00	523	39.20	104	7.80
เพชรบุรี	256	56.10	172	37.70	28	6.10
ประจวบคีรีขันธ์	282	50.40	257	46.00	20	3.60
ภาพรวมเขตฯ 5	19,964	61.70	10,946	33.80	1,468	4.50

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกแรง ใน 1 สัปดาห์ที่ผานมานั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นวันใน 1 สัปดาห์ พบว่า นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 5,453 คน ร้อยละ 16.80 ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 12,771 คน ร้อยละ 39.40 และประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 14,154 คน ร้อยละ 43.70 มีรายละเอียดตามตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์

จังหวัด	พฤติกรรมเนือยนิ่ง					
	ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์		ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์		ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	679	16.40	1,564	37.90	1,889	45.70
กาญจนบุรี	36	17.90	91	45.30	74	36.80
สุพรรณบุรี	742	15.40	2,390	49.70	1,680	34.90
นครปฐม	3,093	17.10	6,219	34.40	8,781	48.50
สมุทรสาคร	495	17.70	1,448	51.90	849	30.40
สมุทรสงคราม	262	19.70	535	40.10	536	40.20
เพชรบุรี	61	13.40	237	52.00	158	34.60
ประจวบคีรีขันธ์	85	15.20	287	51.30	187	33.50
ภาพรวมเขตฯ 5	5,453	16.80	12,771	39.40	14,154	43.70

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง คิดเป็นวัน ใน 1 สัปดาห์ พบว่านอนหลับประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 17,572 คน ร้อยละ 54.30 ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 12,227 คน ร้อยละ 37.80 และประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 2,579 คน ร้อยละ 8.00 มีรายละเอียดตามตารางที่ 14

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการนอนหลับ ท่านนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมการนอน					
	6-7 วัน/สัปดาห์		3-5 วัน/สัปดาห์		0-2 วัน/สัปดาห์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,187	52.90	1,480	35.80	465	11.30
กาญจนบุรี	73	36.30	105	52.20	23	11.40
สุพรรณบุรี	2,107	43.80	2,112	43.90	593	12.30
นครปฐม	11,146	61.60	5,976	33.00	971	5.40
สมุทรสาคร	1,099	39.40	1,468	52.60	225	8.10
สมุทรสงคราม	555	41.60	592	44.40	186	14.00
เพชรบุรี	182	39.90	222	48.70	52	11.40
ประจวบคีรีขันธ์	223	39.90	272	48.70	64	11.40
ภาพรวมเขตฯ 5	17,572	54.30	12,227	37.80	2,579	8.00

2.3 ประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการดูแลช่องปาก โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ พบว่า แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที จำนวน 24,343 คน

ร้อยละ 75.20 แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที จำนวน 6,139 คน ร้อยละ 19.00 แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน จำนวน 1,401 คน ร้อยละ 4.30 และไม่แปรงฟันก่อนนอนจำนวน 495 คน ร้อยละ 1.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการดูแลช่องปาก ทำฟันแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่ อย่างไร ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก							
	ไม่แปรงฟัน		บางวัน		ทุกวันแต่ไม่ถึง 2 นาที		ทุกวันอย่างน้อย 2 นาที	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	94	2.30	269	6.50	916	22.20	2,853	69.00
กาญจนบุรี	2	1.00	12	6.00	55	27.40	132	65.70
สุพรรณบุรี	94	2.00	272	5.70	1,165	24.20	3,281	68.20
นครปฐม	173	1.00	573	3.20	2,407	13.30	14,940	82.60
สมุทรสาคร	44	1.60	149	5.30	928	33.20	1,671	59.80
สมุทรสงคราม	45	3.40	23	1.70	436	32.70	829	62.20
เพชรบุรี	20	4.40	41	9.00	109	23.90	286	62.70
ประจวบคีรีขันธ์	23	4.10	62	11.10	123	22.00	351	62.80
ภาพรวมเขตฯ 5	495	1.50	1,401	4.30	6,139	19.00	24,343	75.20

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการดูแลช่องปาก โดยในปที่ผ่านมา พบว่า ไม่ไปรับบริการทันตกรรม จำนวน 16,318 คน ร้อยละ 50.40 และไปรับบริการทันตกรรม จำนวน 16,060 คน ร้อยละ 49.60 มีรายละเอียดตามตารางที่ 16

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน จำแนกตามการรับบริการทันตกรรม และรายจังหวัด

จังหวัด	การรับบริการทันตกรรม			
	ไม่ไปรับบริการ		ไปรับบริการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,719	41.60	2,413	58.40
กาญจนบุรี	124	61.70	77	38.30
สุพรรณบุรี	2,550	53.00	2,262	47.00
นครปฐม	8,426	46.60	9,667	53.40
สมุทรสาคร	1,870	67.00	922	33.00
สมุทรสงคราม	849	63.70	484	36.30
เพชรบุรี	292	64.00	164	36.00
ประจวบคีรีขันธ์	488	87.30	71	12.70
ภาพรวมเขตฯ 5	16,318	50.40	16,060	49.60

บริการทันตกรรมของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 พบว่า รับบริการตรวจฟันมากที่สุด จำนวน 8,322 คน ร้อยละ 39.45 รองลงมาคือขูดหินปูน จำนวน 6,006 คน ร้อยละ 28.47 และอุดฟัน จำนวน 3,694 คน ร้อยละ 17.51 มีรายละเอียดตามตารางที่ 17

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงานที่ไปรับบริการทันตกรรม เขตสุขภาพที่ 5 จำแนกตามชนิดทันตกรรม

ชนิดทันตกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ตรวจสุขภาพช่องปาก	8,322	39.45
ขูดหินปูน	6,006	28.47
อุดฟัน	3,694	17.51
ถอนฟัน	1,918	9.09
ใส่ฟันปลอม	205	0.97
รักษารากฟัน	406	1.92
ผ่าฟันคุด	242	1.15
จัดฟัน	111	0.53
อื่นๆ	190	0.90
รวม	21,094	100.00

2.4 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการเสี่ยงโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่ โดยใน 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ไม่สูบ จำนวน 29,481 คน ร้อยละ 91.10 สูบมวนแรกในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน จำนวน 1,176 คน ร้อยละ 3.60 สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน จำนวน 1,721 คน ร้อยละ 5.30 มีรายละเอียดตามตารางที่ 18

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการเสี่ยงโรคมะเร็งจากการดื่มเบียร์หรือสุรา โดยใน 1 เดือนที่ผ่านมาดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน 1/2 แบนขึ้นไป พบว่า ดื่มทุกวันหรือเกือบทุกวัน จำนวน 1,169 คน ร้อยละ 3.60 ดื่มเดือนละ 1-4 ครั้ง จำนวน 5,102 คน ร้อยละ 15.80 และไม่เคื่อดื่มเลย จำนวน 26,107 คน ร้อยละ 80.60 มีรายละเอียดตามตารางที่ 19

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปาก ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่
อย่างไรของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	การสูบบุหรี่					
	สูบมวนแรก		สูบมวนแรกหลัง 1 ชม.ขึ้นไป		ไม่สูบ	
	ในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชม. หลังตื่นนอน		หลังตื่นนอน			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	70	1.70	126	3.00	3,936	95.30
กาญจนบุรี	6	3.00	10	5.00	185	92.00
สุพรรณบุรี	231	4.80	219	4.60	4,362	90.60
นครปฐม	649	3.60	962	5.30	16,482	91.1
สมุทรสาคร	116	4.20	177	6.30	2,499	89.50
สมุทรสงคราม	57	4.30	112	8.40	1,164	87.30
เพชรบุรี	17	3.70	26	5.70	413	90.60
ประจวบคีรีขันธ์	30	5.40	89	15.90	440	78.70
ภาพรวมเขตฯ 5	1,176	3.60	1,721	5.30	29,481	91.10

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยทำงาน จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และรายจังหวัด

จังหวัด	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน		เดือนละ 1-4 ครั้ง		ไม่เคย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	65	1.60	576	13.90	3,491	84.50
กาญจนบุรี	17	8.50	48	23.90	136	67.70
สุพรรณบุรี	259	5.40	1,083	22.50	3,470	72.10
นครปฐม	631	3.50	2,389	13.20	15,073	83.30
สมุทรสาคร	89	3.20	516	18.50	2,187	78.30
สมุทรสงคราม	59	4.40	296	22.20	978	73.40
เพชรบุรี	18	3.90	72	15.80	366	80.30
ประจวบคีรีขันธ์	31	5.50	122	21.80	406	72.60
ภาพรวมเขตฯ 5	1,169	3.60	5,102	15.80	26,107	80.60

2.5 การประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 อยู่ใกล้ชุมชนหรือมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม จำนวน 3,299 คน ร้อยละ 10.20 ไม่มี/ไม่อยู่ใกล้ จำนวน 29,079 คน ร้อยละ 89.80 โดยสภาพแวดล้อมดังกล่าวมีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน 2,249 คน ร้อยละ 6.90 ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน 1,050 คน ร้อยละ 3.20 ได้รับ

ผลกระทบจากฝุ่นละออง/เขม่า/เถ้ามากที่สุด จำนวน 2,033 คน ร้อยละ 48.37 รองลงมาคือ เสี่ยงรบกวน จำนวน 891 คน ร้อยละ 21.20 และน้ำเสียและสิ่งปฏิกูล จำนวน 621 คน ร้อยละ 14.78 กลุ่มตัวอย่างมีการป้องกันตนเอง เมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน สถานการณ์โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และเมื่อมีการเจ็บป่วยที่ระบบทางเดินหายใจ โดยสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งและตลอดเวลา จำนวน 20,607 คน ร้อยละ 63.60 สวมหน้ากากบางครั้ง จำนวน 10,680 คน ร้อยละ 33.00 และไม่สวมหน้ากากเลย จำนวน 1,091 คน ร้อยละ 3.40 มีรายละเอียดตามตารางที่ 20 และ 21

ตารางที่ 20 ชุมชนของท่าน อยู่ใกล้หรือมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่

จังหวัด	สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม			
	ไม่มี/ไม่อยู่ใกล้		มี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	3,529	85.40	603	14.60
กาญจนบุรี	139	69.20	62	30.80
สุพรรณบุรี	4,059	84.40	753	15.60
นครปฐม	17,071	94.40	1,022	5.60
สมุทรสาคร	2,198	78.70	594	21.30
สมุทรสงคราม	1,160	87.00	173	13.00
เพชรบุรี	407	89.30	49	10.70
ประจวบคีรีขันธ์	516	92.30	43	7.70
ภาพรวมเขตฯ 5	29,079	89.80	3,299	10.20

สภาพแวดล้อมดังกล่าวมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

จังหวัด	ผลกระทบต่อสุขภาพ			
	ไม่มี		มี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	168	4.10	435	10.50
กาญจนบุรี	14	7.90	48	23.90
สุพรรณบุรี	212	4.40	541	11.20
นครปฐม	308	1.70	714	3.90
สมุทรสาคร	257	9.20	337	12.10
สมุทรสงคราม	59	4.40	114	8.60
เพชรบุรี	17	3.70	32	7.00
ประจวบคีรีขันธ์	15	2.70	28	5.00
ภาพรวมเขตฯ 5	1,050	3.20	2,249	6.90

จำนวนและร้อยละสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม	จำนวน	ร้อยละ
น้ำเสียและสิ่งปฏิกูล	621	14.78
ฝุ่นละออง/เขม่า/เถ้า	2,033	48.37
เสียงรบกวน	891	21.20
ความสั่นสะเทือน	199	4.73
กลิ่น	17	0.40
กองขยะ/บ่อขยะ	320	7.61
อื่นๆ	122	2.91
รวม	4,203	100.00

ตารางที่ 21 ท่านมีการป้องกันตนเอง เมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน สถานการณ์โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และเมื่อมีการเจ็บป่วยที่ระบบทางเดินหายใจ โดยสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง การสวมหน้ากาก

จังหวัด	การสวมหน้ากากอนามัย					
	ทุกครั้งและตลอดเวลา		บางครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,635	63.80	1,419	34.30	78	1.90
กาญจนบุรี	119	59.20	78	38.80	4	2.00
สุพรรณบุรี	2,712	56.40	2,012	41.80	88	1.80
นครปฐม	12,677	70.10	4,643	25.70	773	4.30
สมุทรสาคร	1,322	47.30	1,408	50.40	62	2.20
สมุทรสงคราม	582	43.7	697	52.30	54	4.10
เพชรบุรี	280	61.40	170	37.30	6	1.30
ประจวบคีรีขันธ์	280	50.10	253	45.30	26	4.70
ภาพรวมเขตฯ 5	20,607	63.60	10,680	33.00	1,091	3.40

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 ลงมือกอนทานอาหารและหลังการใช้ส้วม พบว่า ลงมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง จำนวน 19,911 คน ร้อยละ 61.50 ลงมือด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง จำนวน 8,847 คน ร้อยละ 27.30 และล้างมือด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว จำนวน 2,808 คน ร้อยละ 8.70 ไม่ล้างเลย จำนวน 812 คน ร้อยละ 2.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 22

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละการล้างมือก่อนกินอาหารและหลังการใช้ส้วมของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	การล้างมือก่อนกินอาหารและหลังการใช้ส้วม							
	ล้างด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง		ล้างด้วยน้ำและสบู่ บางครั้ง		ล้างด้วยน้ำเปล่า อย่างเดียว		ไม่ล้างเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,621	63.40	965	23.40	515	12.50	31	0.80
กาญจนบุรี	121	60.20	66	32.80	13	6.50	1	0.50
สุพรรณบุรี	2,750	57.10	1,469	30.50	575	11.90	18	0.40
นครปฐม	11,886	65.70	4,468	24.70	1,024	5.70	715	4.00
สมุทรสาคร	1,316	47.10	1,054	37.80	391	14.00	31	1.10
สมุทรสงคราม	689	51.70	505	37.90	130	9.80	9	0.70
เพชรบุรี	272	59.60	125	27.40	57	12.50	2	0.40
ประจวบคีรีขันธ์	256	45.80	195	34.90	103	18.40	5	0.90
ภาพรวมเขตฯ 5	19,911	61.50	8,847	27.30	2,808	8.70	812	2.50

2.6 การประเมินพฤติกรรมการวางแผนครอบครัว

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมากลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 ไม่มีเพศสัมพันธ์ จำนวน 20,751 คน ร้อยละ 64.10 มีเพศสัมพันธ์ จำนวน 11,627 คน ร้อยละ 35.90 เมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์ใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ทุกครั้ง จำนวน 8,204 คน ร้อยละ 25.30 ป้องกันบ่อยครั้ง จำนวน 768 คน ร้อยละ 2.40 บางครั้ง จำนวน 629 คน ร้อยละ 1.90 ไม่ป้องกัน จำนวน 2,026 คน ร้อยละ 6.30 สาเหตุที่ไม่ได้ป้องกันเนื่องจากตนเอง/คู่ทำหมันแล้ว จำนวน 769 คน ร้อยละ 38.00 รองลงมาคือ มีการวางแผนครอบครัว/ต้องการมีบุตร จำนวน 453 คน ร้อยละ 22.35 และอายุมาก/ไม่ใช่วัยเจริญพันธุ์ จำนวน 433 คน ร้อยละ 21.36 การเข้ารับการศึกษาจาก ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เมื่อมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ทุกครั้ง จำนวน 12,491 คน ร้อยละ 38.60 ปรึกษาบ่อยครั้ง จำนวน 3,211 คน ร้อยละ 9.90 ปรึกษาบางครั้ง จำนวน 5,571 คน ร้อยละ 17.20 ไม่ปรึกษา จำนวน 11,105 คน ร้อยละ 34.30 มีรายละเอียดตามตารางที่ 23 และ 24

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละการมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

จังหวัด	การมีเพศสัมพันธ์			
	ไม่มี		มี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,946	71.30	1,186	28.70
กาญจนบุรี	117	58.20	84	41.80
สุพรรณบุรี	2,787	57.90	2,025	42.10
นครปฐม	11,598	64.10	6,495	35.90
สมุทรสาคร	1,875	67.20	917	32.80
สมุทรสงคราม	811	60.80	522	39.20
เพชรบุรี	292	64.00	164	36.00
ประจวบคีรีขันธ์	325	58.10	234	41.90
ภาพรวมเขตฯ 5	20,751	64.10	11,627	35.90

การเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างใดอย่างหนึ่งเมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

จังหวัด	การป้องกันการตั้งครรภ์							
	ทุกครั้ง		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่ป้องกัน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	707	17.10	99	2.40	99	2.40	281	6.80
กาญจนบุรี	55	27.40	3	1.50	3	1.50	23	11.40
สุพรรณบุรี	1,210	25.10	112	2.30	132	2.70	571	11.90
นครปฐม	5,144	28.40	420	2.30	281	1.60	650	3.60
สมุทรสาคร	565	20.20	68	2.40	53	1.90	231	8.30
สมุทรสงคราม	239	17.90	44	3.30	42	3.20	197	14.80
เพชรบุรี	111	24.30	8	1.80	8	1.80	37	8.10
ประจวบคีรีขันธ์	173	30.90	14	2.50	11	2.00	36	6.40
ภาพรวมเขตฯ 5	8,204	25.30	768	2.40	629	1.90	2,026	6.30

สาเหตุการไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์

สาเหตุการไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์	จำนวน	ร้อยละ
มีการวางแผนครอบครัว/ต้องการมีบุตร	453	22.35
ตนเอง/คู่ทำหมันแล้ว	769	38.00
มีการคุมกำเนิดด้วยวิธีการกิน/ฉีด/ฝัง	250	12.33
เป็นเพศทางเลือก (LGBTQ+)	26	1.27
มีการผ่าตัดมดลูก/รังไข่ออก	68	3.36
อายุมาก/ไม่ใช่วัยเจริญพันธุ์	433	21.36
อื่นๆ	27	1.33
รวม	2,026	

ตารางที่ 24 การเข้ารับการศึกษาจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เมื่อมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์

จังหวัด	การปรึกษาจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ							
	ทุกครั้ง		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่ปรึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,353	32.70	485	11.70	848	20.50	1,446	35.00
กาญจนบุรี	39	19.40	6	3.00	45	22.40	111	55.20
สุพรรณบุรี	763	15.90	358	7.40	1,104	22.90	2,587	53.8
นครปฐม	9,374	51.80	1,759	9.70	2,382	13.20	4,578	25.30
สมุทรสาคร	546	19.60	299	10.70	571	20.50	1,376	49.30
สมุทรสงคราม	236	17.70	238	17.90	333	25.00	526	39.50
เพชรบุรี	87	19.10	31	6.80	121	26.50	217	47.60
ประจวบคีรีขันธ์	93	16.60	35	6.30	167	29.90	264	47.20
ภาพรวมเขตฯ 5	12,491	38.60	3,211	9.90	5,571	17.20	11,105	34.30

2.7 การประเมินความรอบรู้สุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ พบว่า ค้นหาได้ทุกครั้ง จำนวน 19,623 คน ร้อยละ 60.60 ค้นหาได้ปานกลาง จำนวน 7,462 คน ร้อยละ 23.00 ค้นหาได้บ้าง/พอทำได้ จำนวน 4,800 คน ร้อยละ 14.80 และค้นหาข้อมูลไม่ได้ จำนวน 493 คน ร้อยละ 1.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 25

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือได้ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	มิติการเข้าถึงข้อมูล							
	ทุกครั้ง		ปานกลาง		ได้บ้าง/พอทำได้		ไม่ได้	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,513	60.80	951	23.00	620	15.00	48	1.20
กาญจนบุรี	121	60.20	45	22.40	33	16.40	2	1.00
สุพรรณบุรี	2,540	52.80	1,333	27.70	870	18.10	69	1.40
นครปฐม	12,334	68.20	3,445	19.00	2,076	11.50	238	1.30
สมุทรสาคร	1,053	37.70	1,046	37.50	626	22.40	67	2.40
สมุทรสงคราม	589	44.20	406	30.50	310	23.30	28	2.10
เพชรบุรี	249	54.60	99	21.70	91	20.00	17	3.70
ประจวบคีรีขันธ์	224	40.10	137	24.50	174	31.10	24	4.30
ภาพรวมเขตฯ 5	19,623	60.60	7,462	23.00	4,800	14.80	493	1.50

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหาทุกครั้งทั้งที่ฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง พบว่า รู้เรื่องและเข้าใจทุกครั้ง จำนวน 18,331 คน ร้อยละ 56.60 รู้เรื่อง/เข้าใจปานกลาง จำนวน 8,963 คน ร้อยละ 27.70 รู้เรื่องบ้าง/เข้าใจบ้าง จำนวน 4,155 คน ร้อยละ 12.80 และไม่รู้เรื่อง/ไม่เข้าใจ จำนวน 929 คน ร้อยละ 2.90 มีรายละเอียดตามตารางที่ 26

ตารางที่ 26 ทุกครั้งที่ท่านฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ท่านรู้เรื่องและเข้าใจเนื้อหาได้ทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	มิติการเข้าใจ							
	รู้เรื่องและเข้าใจ ทุกครั้ง		รู้เรื่อง/เข้าใจ ปานกลาง		รู้เรื่องบ้าง /เข้าใจบ้าง		ไม่รู้เรื่อง/ ไม่เข้าใจ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,409	58.30	1,116	27.00	590	14.30	17	4.13
กาญจนบุรี	138	68.70	46	22.90	17	8.50	0	0
สุพรรณบุรี	2,402	49.90	1,803	37.50	585	12.20	22	0.50
นครปฐม	11,309	62.50	4,043	22.30	1,925	10.60	816	4.50
สมุทรสาคร	1,026	36.70	1,152	41.30	568	20.30	46	1.60
สมุทรสงคราม	560	42.00	490	36.80	273	20.50	10	0.80
เพชรบุรี	266	58.30	134	29.40	51	11.20	5	1.10
ประจวบคีรีขันธ์	221	39.50	179	32.00	146	26.10	13	2.30
ภาพรวมเขตฯ 5	18,331	56.60	8,963	27.70	4,155	12.80	929	2.90

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน 16,429 คน ร้อยละ 50.70 ทำบ่อยครั้ง จำนวน 7,300 คน ร้อยละ 22.50 ทำบางครั้ง จำนวน 6,871 คน ร้อยละ 21.20 และไม่ได้ทำ จำนวน 1,778 คน ร้อยละ 5.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 26

ตารางที่ 26 เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง ท่านจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตามของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	มิติการโต้ตอบ ชักถาม							
	ทุกครั้ง		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่ได้ทำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,084	50.40	1,037	25.10	941	22.80	70	1.70
กาญจนบุรี	90	44.80	56	27.90	51	25.40	4	2.00
สุพรรณบุรี	1,861	38.7	1,603	33.30	1,251	26.00	97	3.50
นครปฐม	10,681	59.00	3,104	17.20	2,901	16.00	1,407	7.80
สมุทรสาคร	880	31.50	817	29.30	997	35.70	98	3.50
สมุทรสงคราม	461	34.60	410	30.80	402	30.20	60	4.50
เพชรบุรี	211	46.30	120	26.30	114	25.00	11	2.40
ประจวบคีรีขันธ์	161	28.80	153	27.40	214	38.30	31	5.50
ภาพรวมเขตฯ 5	16,429	50.70	7,300	22.50	6,871	21.20	1,778	5.50

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน 15,454 คน ร้อยละ 47.70 ทำบ่อยครั้ง จำนวน 8,500 คน ร้อยละ 26.30 ทำบางครั้ง จำนวน 7,303 คน ร้อยละ 22.60 และไม่ได้ทำ จำนวน 1,121 คน ร้อยละ 3.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 27

ตารางที่ 27 ท่านปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	มิติการตัดสินใจปฏิบัติ							
	ทุกครั้ง		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่ได้ทำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1928	46.70	1206	29.20	961	23.30	37	0.90
กาญจนบุรี	70	34.80	81	40.30	49	24.40	1	0.50
สุพรรณบุรี	1424	29.60	2013	41.80	1331	27.70	44	0.90
นครปฐม	10441	57.70	3492	19.30	3232	17.90	928	5.10
สมุทรสาคร	788	28.20	951	34.10	997	35.70	56	2.00
สมุทรสงคราม	451	33.80	453	34.00	401	30.10	28	2.10
เพชรบุรี	200	43.90	138	30.30	109	23.90	9	2.00
ประจวบคีรีขันธ์	152	27.20	166	29.70	223	39.90	18	3.20
ภาพรวมเขตฯ 5	15,454	47.70	8,500	26.30	7,303	22.60	1,121	3.50

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความสามารถให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ ทุกครั้ง จำนวน 14,868 คน ร้อยละ 45.90 บ่อยครั้ง จำนวน 7,396 คน ร้อยละ 22.80 บางครั้ง จำนวน 8,046 คน ร้อยละ 24.90 และไม่ได้ทำ จำนวน 2,068 คน ร้อยละ 6.40 มีรายละเอียดตามตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ท่านสามารถให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้

จังหวัด	มติการบอกต่อ							
	ทุกครั้ง		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่ได้ทำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1868	45.20	1080	26.10	1039	25.10	145	3.50
กาญจนบุรี	61	30.30	80	39.80	56	27.90	4	2.00
สุพรรณบุรี	1299	27.00	1623	33.70	1727	35.90	163	3.40
นครปฐม	10283	56.80	3138	17.30	3222	17.80	1450	8.00
สมุทรสาคร	735	26.30	771	27.60	1159	41.50	127	4.50
สมุทรสงคราม	331	24.80	423	31.70	456	34.20	123	9.20
เพชรบุรี	146	32.00	142	31.10	148	32.50	20	4.40
ประจวบคีรีขันธ์	145	25.90	139	24.9	239	42.8	36	6.40
ภาพรวมเขตฯ 5	14,868	45.90	7,396	22.80	8,046	24.90	2,068	6.40

2.8 สรุปพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

2.8.1 พฤติกรรมการบริโภคผัก

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคที่พึงประสงค์ โดยใน 1 สัปดาห์ มีการกินผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป จำนวน 22,339 คน ร้อยละ 75.80 จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ วันละ 5 ส่วน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปมากที่สุด คือ จังหวัดนครปฐม จำนวน 22,339 คน ร้อยละ 75.80 รองลงมาคือ จังหวัดราชบุรี จำนวน 2,311 คน ร้อยละ 74.20 และ จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 750 คน ร้อยละ 68.20 มีรายละเอียดตามตารางที่ 29

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมการกินผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป
ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมการบริโภคผัก					
	พึงประสงค์		ไม่พึงประสงค์		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,311	74.20	805	25.80	3,116	100.00
กาญจนบุรี	128	66.70	64	33.30	192	100.00
สุพรรณบุรี	2,981	66.00	1,534	34.00	4,515	100.00
นครปฐม	14,013	81.80	3,124	18.20	17,137	100.00
สมุทรสาคร	1,626	63.80	924	36.20	2,550	100.00
สมุทรสงคราม	750	68.20	350	31.80	1,100	100.00
เพชรบุรี	275	64.90	149	35.10	424	100.00
ประจวบคีรีขันธ์	255	56.40	197	43.60	452	100.00
ภาพรวมเขตฯ 5	22,339	75.80	7,147	24.20	29,486	100.00

2.8.2 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง (ต่อสัปดาห์)

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่พึงประสงค์ โดยขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน 18,403 คน ร้อยละ 62.40 จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่พึงประสงค์ โดยขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์มากที่สุด คือ จังหวัดนครปฐม จำนวน 11,883 คน ร้อยละ 69.30 รองลงมาคือ จังหวัดราชบุรี จำนวน 1,901 คน ร้อยละ 61.00 และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 109 คน ร้อยละ 56.80 มีรายละเอียดตามตารางที่ 30

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละการมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง (ต่อสัปดาห์)					
	พึงประสงค์		ไม่พึงประสงค์		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,901	61.00	1,215	39.00	3,116	100.00
กาญจนบุรี	109	56.80	83	43.20	192	100.00
สุพรรณบุรี	2,411	53.40	2,104	46.60	4,515	100.00
นครปฐม	11,883	69.30	5,254	30.70	17,137	100.00
สมุทรสาคร	1,041	40.80	1,509	59.20	2,550	100.00
สมุทรสงคราม	592	53.80	508	46.20	1,100	100.00
เพชรบุรี	239	56.40	185	43.60	424	100.00
ประจวบคีรีขันธ์	227	50.20	225	49.80	452	100.00
ภาพรวมเขตฯ 5	18,403	62.40	11,083	37.60	29,486	100.00

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมนอนที่พึงประสงค์ โดยนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป จำนวน 27,203 คน ร้อยละ 92.30 จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมนอนที่พึงประสงค์ โดยนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปมากที่สุด คือ จังหวัดนครปฐม จำนวน 16,229 คน ร้อยละ 94.70 รองลงมาคือ จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 2,348 คน ร้อยละ 92.10 และจังหวัดราชบุรี จำนวน 2,788 คน ร้อยละ 89.50 มีรายละเอียดตามตารางที่ 31

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละการนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง					
	พึงประสงค์		ไม่พึงประสงค์		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,788	89.50	328	10.50	3,116	100.00
กาญจนบุรี	170	88.50	22	11.50	192	100.00
สุพรรณบุรี	3,956	87.60	559	12.40	4,515	100.00
นครปฐม	16,229	94.70	908	5.30	17,137	100.00
สมุทรสาคร	2,348	92.10	202	7.90	2,550	100.00
สมุทรสงคราม	939	85.40	161	14.60	1,100	100.00
เพชรบุรี	374	88.20	50	11.80	424	100.00
ประจวบคีรีขันธ์	399	88.30	53	11.70	452	100.00
ภาพรวมเขตฯ 5	27,203	92.30	2,283	7.70	29,486	100.00

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์ โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที จำนวน 22,423 คน ร้อยละ 76.05 จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปากที่พึงประสงค์ โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาทีมากที่สุด จังหวัดนครปฐม จำนวน 14,196 คน ร้อยละ 82.80 รองลงมาคือ จังหวัดราชบุรี จำนวน 2,276 คน ร้อยละ 73.00 และจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 3,097 คน ร้อยละ 68.60 มีรายละเอียดตามตารางที่ 32

ตารางที่ 32 การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ทุกวัน ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมกรรมการแปรงฟัน					
	พึงประสงค์		ไม่พึงประสงค์		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	2,276	73.00	840	27.00	3,116	100.00
กาญจนบุรี	128	66.70	64	33.30	192	100.00
สุพรรณบุรี	3,097	68.60	1,418	31.40	4,515	100.00
นครปฐม	14,196	82.80	2,941	17.20	17,137	100.00
สมุทรสาคร	1,503	58.90	1,047	41.10	2,550	100.00
สมุทรสงคราม	678	61.60	422	38.40	1,100	100.00
เพชรบุรี	265	62.50	159	37.50	424	100.00
ประจวบคีรีขันธ์	280	61.90	172	38.10	452	100.00
ภาพรวมเขตฯ 5	22,423	76.05	7,063	23.95	29,486	100.00

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปีในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) การกินผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป 2) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3) การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที จำนวน 13,417 คน ร้อยละ 45.50 จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครบทั้ง 4 ด้านมากที่สุด คือ จังหวัดนครปฐม จำนวน 9,711 คน ร้อยละ 56.70 รองลงมาคือ จังหวัดราชบุรี จำนวน 1,321 คน ร้อยละ 42.40 และจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 59 คน ร้อยละ 30.70 มีรายละเอียดตามตารางที่ 33

ตารางที่ 33 สรุปผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ของประชาชนวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ของกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5

จังหวัด	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานทั้ง 4 ด้าน					
	พึงประสงค์		ไม่พึงประสงค์		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราชบุรี	1,321	42.40	1,795	57.60	3,116	100.00
กาญจนบุรี	59	30.70	133	69.30	192	100.00
สุพรรณบุรี	1,191	26.40	3,324	73.60	4,515	100.00
นครปฐม	9,711	56.70	7,426	43.30	17,137	100.00
สมุทรสาคร	630	24.70	1,920	75.30	2,550	100.00
สมุทรสงคราม	274	24.90	826	75.10	1,100	100.00
เพชรบุรี	121	28.50	303	71.50	424	100.00
ประจวบคีรีขันธ์	110	24.30	342	75.70	452	100.00
ภาพรวมเขตฯ 5	13,417	45.50	16,069	54.50	29,486	100.00

ส่วนที่ 3 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

3.1 สรุปผล

ข้อมูลทั่วไป

เขตสุขภาพที่ 5 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32,378 คน เพศชายจำนวน 12,474 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50 และเพศหญิงจำนวน 19,904 คน คิดเป็นร้อยละ 61.50 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนมากที่สุดอยู่ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 18,093 คน คิดเป็นร้อยละ 55.88 รองลงมาอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี มีจำนวน 4,812 คน คิดเป็นร้อยละ 14.86 และจังหวัดราชบุรี จำนวน 4,812 คน คิดเป็นร้อยละ 12.76

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มอายุในวัยต้น (อายุ 15 - 59 ปี) จำนวน 6,509 คน คิดเป็นร้อยละ 20.10 วัยกลาง (อายุ 30-44 ปี) จำนวน 12,527 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 และวัยปลาย (อายุ 45-59 ปี) จำนวน 13,342 คน คิดเป็นร้อยละ 41.20 ส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือรับจ้างทั่วไป จำนวน 11,058 คน คิดเป็นร้อยละ 34.20 รองลงมาอาชีพพนักงาน/ลูกจ้างเอกชน จำนวน 5,373 คน คิดเป็นร้อยละ 16.60 และอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ จำนวน 4,573 คน คิดเป็นร้อยละ 14.10 มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ในระดับผอม (BMI น้อยกว่า 18.5) จำนวน 1,991 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 ระดับปกติ (BMI 18.5 – 22.9) จำนวน 13,922 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 มีน้ำหนักเกิน (BMI 23.0 – 24.9) จำนวน 6,865 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20 เป็นโรคอ้วน (BMI 25.0 – 29.9) จำนวน 6,585 คน คิดเป็นร้อยละ 20.30 เป็นโรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า 30) จำนวน 3,015 คน คิดเป็นร้อยละ 9.30 กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีรอบเอวปกติ/อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหารสอง) จำนวน 7,285 คน คิดเป็นร้อยละ 58.40 และรอบเอวเกินมาตรฐาน (รอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง) จำนวน 5,189 คน คิดเป็นร้อยละ 41.60 เพศหญิงมีรอบเอวปกติ/อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (รอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหารสอง) จำนวน 10,844 คน คิดเป็นร้อยละ 54.5 และรอบเอวเกินมาตรฐาน (รอบเอวมากกว่าส่วนสูงหารสอง) จำนวน 9,060 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 27,843 คน คิดเป็นร้อยละ 81.17 โรคประจำตัวที่เป็นมากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง จำนวน 2,581 คน คิดเป็นร้อยละ 7.52 รองลงมาเป็นไขมันในเลือดสูง จำนวน 1,592 คน คิดเป็นร้อยละ 4.64 และโรคเบาหวาน จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 3.54

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานในชุมชน

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคผัก โดยใน 1 สัปดาห์ ทานอาหารกลุ่มผักและผลไม้ วันละ 5 ส่วน พบว่า ทานทุกวัน จำนวน 16,357 คน คิดเป็นร้อยละ 50.5 ทานประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 7,794 คน คิดเป็นร้อยละ 24.10 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องปรุงรสเค็ม โดยใน 1 สัปดาห์ เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว พบว่า เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง จำนวน 2,806 คน คิดเป็นร้อยละ 8.70 เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง จำนวน 15,207 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00 และไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย จำนวน 14,365 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน โดยใน 1 สัปดาห์ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่า ดื่มทุกวันจำนวน 4,279 คน คิดเป็นร้อยละ 13.20 ดื่มประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 5,613 คน คิดเป็นร้อยละ 17.30 ดื่มประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 10,433 คน คิดเป็นร้อยละ 32.20 และไม่ดื่มเลย จำนวน 12,053 คน คิดเป็นร้อยละ 37.20

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง โดยการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาใน 1 สัปดาห์ พบว่า มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ จำนวน 19,964 คน คิดเป็นร้อยละ 61.70 พฤติกรรมเนือยนิ่ง ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมานั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นวันใน 1 สัปดาห์ พบว่า นั่งหรือเอนกายประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 14,154 คน คิดเป็นร้อยละ 43.70 มีพฤติกรรมการนอน

หลับ 7-9 ชั่วโมง คิดเป็นวัน ใน 1 สัปดาห์ พบว่า นอนหลับประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 17,572 คน คิดเป็นร้อยละ 54.30

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ พบว่าแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที จำนวน 24,343 คน คิดเป็นร้อยละ 75.20 โดยในปีที่ผ่านมา ไปรับบริการทันตกรรม พบว่า ไปรับบริการทันตกรรมจำนวน 16,060 คน คิดเป็นร้อยละ 49.60 บริการทันตกรรมพบว่า มากที่สุดในเรื่องไปรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก จำนวน 8,322 คน คิดเป็นร้อยละ 39.45 รองลงมาคืออุดหินปูน จำนวน 6,006 คน คิดเป็นร้อยละ 28.47 และอุดฟัน จำนวน 3,694 คน คิดเป็นร้อยละ 17.51

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปากจากการสูบบุหรี่และดื่มเบียร์หรือสุรา

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 ไม่มีพฤติกรรมการเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปากจากการสูบบุหรี่ โดยใน 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ไม่สูบบุหรี่จำนวน 29,481 คน คิดเป็นร้อยละ 91.10 ไม่มีพฤติกรรมการเสี่ยงโรคมะเร็งช่องปากจากการดื่มเบียร์หรือสุรา โดยใน 1 เดือนที่ผ่านมาไม่ดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน 1/2 แบนขึ้นไป จำนวน 26,107 คน คิดเป็นร้อยละ 80.60

การประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 อยู่ใกล้ชุมชนหรือมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมจำนวน 3,299 คน คิดเป็นร้อยละ 10.20 โดยสภาพแวดล้อมดังกล่าวมีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน 2,249 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 ได้รับผลกระทบจากฝุ่นละออง/เขม่า/เถ้ามากที่สุด จำนวน 2,033 คน คิดเป็นร้อยละ 48.37 รองลงมาคือเสียงรบกวน จำนวน 891 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20 และน้ำเสียและสิ่งปฏิกูล จำนวน 621 คน คิดเป็นร้อยละ 14.78 และพบว่ามีความเสี่ยง ดังนี้ 1. การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานที่เสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน สถานการณ์โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ และเมื่อมีการเจ็บป่วยที่ระบบทางเดินหายใจ พบว่า สวมหน้ากากทุกครั้ง จำนวน 20,607 คน คิดเป็นร้อยละ 63.60 2. การล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วม พบว่า ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง จำนวน 19,911 คน คิดเป็นร้อยละ 61.50

การประเมินพฤติกรรมการวางแผนครอบครัว

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาในกลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 ไม่มีเพศสัมพันธ์ จำนวน 20,751 คน คิดเป็นร้อยละ 64.10 มีเพศสัมพันธ์ จำนวน 11,627 คน คิดเป็นร้อยละ 35.90 เมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์ใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ทุกครั้ง จำนวน 8,204 คน คิดเป็นร้อยละ 25.30 สาเหตุที่ไม่ได้ป้องกันเนื่องจากตนเอง/คู่ทำหมันแล้ว จำนวน 769 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 รองลงมาคือ มีการวางแผนครอบครัว/ต้องการมีบุตร จำนวน 453 คน คิดเป็นร้อยละ 22.35 และอายุมาก/ไม่ช่วยเจริญพันธุ์ จำนวน 433 คน คิดเป็นร้อยละ 21.36 การเข้ารับการปรึกษาจากผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เมื่อมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ทุกครั้ง จำนวน 12,491 คน ร้อยละ 38.60

การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดังนี้ 1. ความสามารถค้นหาข้อมูลที่หาสุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ พบว่า ค้นหาได้ทุกครั้ง จำนวน 19,623 คน คิดเป็นร้อยละ 60.60 2. ความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหาทุกครั้งทั้งฟังหรืออ่านข้อมูลที่หาสุขภาพแข็งแรง พบว่า รู้เรื่องและเข้าใจทุกครั้ง จำนวน 18,331 คน คิดเป็นร้อยละ 56.60 3. ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน 16,429 คน ร้อยละ 50.70 4. ความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน 15,454 คน ร้อยละ 47.70 5. ความสามารถในการให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ พบว่า ทำทุกครั้ง จำนวน 14,868 คน ร้อยละ 45.90

สรุปพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านของประชาชนวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปี

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปีในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ๑. การกินผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป 2. การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3. การนอนวันละ 7 - 9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป 4. การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที จำนวน 13,417 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 จังหวัดที่มีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครบทั้ง 4 ด้านมากที่สุด คือ จังหวัดนครปฐม จำนวน 9,711 คน คิดเป็นร้อยละ 56.70 รองลงมาคือ จังหวัดราชบุรี จำนวน 1,321 คน คิดเป็นร้อยละ 42.40 และ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 59 คน ร้อยละ 30.70

3.2 อภิปราย

เขตสุขภาพที่ 5 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32,378 คน เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 61.50) กลุ่มอายุที่มีมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุวัยปลาย (อายุ 45-59 ปี) (ร้อยละ 41.20) รองลงมาเป็วัยกลาง (อายุ 30-44ปี) (ร้อยละ 38.70) และวัยต้น (อายุ 15-29 ปี) (ร้อยละ 20.10) ส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือ รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 34.20) รองลงมาอาชีพพนักงาน/ลูกจ้างเอกชน (ร้อยละ 16.60) และอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ (ร้อยละ 14.10)

กลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในระดับปกติ (BMI 18.5 – 22.9) (ร้อยละ 43.00) ซึ่งน้อยกว่าค่าตัวชี้วัดระดับประเทศ (ร้อยละ 53.00) และจำนวนมากกว่าหนึ่งในสี่เป็นโรคอ้วน (BMI 25.0 – 29.9) (ร้อยละ 20.30) และโรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า 30) (ร้อยละ 9.30) ซึ่งโรคอ้วนและอ้วนอันตรายมีความสัมพันธ์กับกลุ่มโรคเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ส่งผลให้มีความพิการ ตอ้งพึ่งพิง และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.17) โรคประจำตัวที่เป็มากที่สุดคือ ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 7.52) รองลงมาเป็ไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 4.64) และเบาหวาน (ร้อยละ 3.54)

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปีในเขตสุขภาพที่ 5 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. การกินผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน 2. การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3. การนอนวันละ 7 - 9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อ สัปดาห์ขึ้นไป 4. การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน โดยแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที จำนวนน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.50) เป้าหมายตัวชี้วัดเป็ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีการเตรียมการเมื่อยามสูงอายุดานสุขภาพโดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเขตสุขภาพที่ 5 ร้อยละ 46.09 ผลงานที่เขตสุขภาพที่ 5 (อายุ 25-59 ปี) ทำได้น้อยกว่าค่าตัวชี้วัดระดับเขต แต่ มากกว่าค่าตัวชี้วัดระดับประเทศ (ร้อยละ 40.00)

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 ไม่มีปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ (หมายถึง 1. สวมหน้ากากทุกครั้ง 2. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วมทุกครั้ง) มีจำนวนเกินครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 63.60 และ 61.50 ตามลำดับ) ซึ่งจะส่งผลให้ติดเชื้อโรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ เยื่อปูด ทางเดินอาหาร และผิวหนัง

กลุ่มตัวอย่างในเขตสุขภาพที่ 5 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (หมายถึง 1. ความสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ทุกครั้ง 2. ความสามารถเข้าใจและรู้เรื่องเนื้อหาทุกครั้งทั้งฟังหรืออ่านข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง 3. ความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งทุกครั้ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม เมื่อมีข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรง 4. ความสามารถในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรงทุกครั้ง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม 5. ความสามารถในการให้คำแนะนำและบอกวิธีการทำให้สุขภาพแข็งแรงกับบุคคลอื่นให้ยอมรับและเข้าใจได้ทุกครั้ง มีจำนวนประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 60.60, 56.60, 50.70, 47.70, และ 45.90 ตามลำดับ) ดังนั้น เจาหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควรติดตามพฤติกรรมที่มีสุขภาพดีของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และการบอกต่อหรือชักชวนให้

บุคคลอื่นๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของกลุ่มวัยทำงาน พร้อมทั้งรวมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนในพื้นที่ จัดสิ่งแวดล้อมให้อุตสาหกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมสนับสนุนเอื้ออำนวยให้มีการรวมกลุ่มกันเป็นชมรมทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ให้มีแกนนำสุขภาพด้านต่างๆ ในทุกชุมชน หมู่บ้าน และตำบล จัดให้มีการประกวดแข่งขันของชมรมสุขภาพเป็นกิจกรรมหนึ่งในงานประเพณีของชุมชน

3.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ. 2567 มีดังนี้

1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควรส่งเสริม สนับสนุน และให้คำแนะนำแก่ประชากรวัยทำงานให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และควรมีการส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานมีความรอบรู้ในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งในเรื่องอาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน การดูแลสุขภาพช่องปาก พฤติกรรมป้องกันตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม
2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนในพื้นที่ จัดสิ่งแวดล้อมให้อุตสาหกรรมสุขภาพที่ดี เช่น สถานที่พักผ่อนสาธารณะในชุมชน ลานเอนกประสงค์ สนามกีฬา ขอบทางจักรยาน แก้วน้ำ (จำนวนเพียงพอ) อ่างล้างมือ หอน้ำ หองสุขา แสงสว่าง และความปลอดภัย เป็นต้น
3. ควรมีการบริหารจัดการให้วัยทำงานเข้าถึงระบบการประเมินคัดกรองสุขภาพตามชุดสิทธิประโยชน์ กลุ่มวัยทำงาน เข้าถึงระบบการดูแลรักษาตามมาตรฐานสาธารณสุขอย่างครบถ้วนและครอบคลุมประชากรวัยทำงานทุกพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

1. HDC Report [Internet]. กรุงเทพฯ: กลุ่มรายงานมาตรฐาน >> ประชากร >> ประชากรทะเบียนราษฎร์ จำแนกรายอายุและเพศ [cited 2024 Feb 13]. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?&cat_id=ac4eed1bddb23d6130746d62d2538fd0&id=f83d0cd8b830706dab4cd3cb09afa584#
2. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล [Internet]. นครปฐม: สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2566 [cited 2024 Feb 13]. Available from: <https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2023/03/Gazette2023TH.pdf>
3. HDC Report [Internet]. กรุงเทพฯ: กลุ่มรายงานมาตรฐาน >> งานโภชนาการ >> ร้อยละของประชาชนวัยทำงาน มีค่าดัชนีมวลกายปกติ [cited 2024 Feb 13]. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c&id=f736dc65d9cea87ccd66e44bf956751c
4. HDC Report [Internet]. กรุงเทพฯ: กลุ่มรายงานมาตรฐาน >> งานโภชนาการ >> ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก/ม² และหรือภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอวเกินส่วนสูงหารสอง) [cited 2024 Feb 15]. Available from: https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c
5. สมร พลदनอก, สรวีเชษฐ์ รัตนชัยวงศ์, จันจิราภรณ์ วิชัย, อัญญลักษณ์ ทอนราช. ความรู้เรื่องโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome). ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนาวิทยา; 2558.
6. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) [Internet]. กรุงเทพฯ: ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สร้างวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี [cited 2024 Feb 15]. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/Content/47270-ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สร้างวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี.html>

7. Anamai Media สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย [Internet]. กรุงเทพฯ: Health Literacy 66 key message เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน [cited 2024 Feb 15]. Available from:

<http://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/health-literacy-66-key-message/>

8. สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน : สขรส./กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [Internet]. กรุงเทพฯ: KEY MESSAGE ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน [cited 2024 Feb 15]. Available from:

https://multimedia.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2018/07/66_key_message_resize.pdf

9. กลุ่มวัยทำงาน. เอกสารตัวชี้วัดการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย Template วัยทำงาน ปี 2567. กรมอนามัย: 2567.