

สถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6

ปี พ.ศ. 2562 – 2564

Situation and Trend of the Desirable Health Behavior of Working Age in Health Region 6
Year 2019-2021

เสาวลักษณ์ บู๊ทอง ส.ม.(การจัดการสุขภาพ)¹

Saowalak Boothong M.P.H. (Health Management)¹

พัชรา พลเยี่ยม พย.บ.²

Patchara Polyiam B.N.S.²

¹ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดชลบุรี

¹ The Office of Disease Prevention and Control
6 Chonburi

² ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

² Regional Health Promotion Center 6 Chonburi

Received : November 30, 2022

Revised : January 23, 2023

Accepted : January 27, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี ในปี 2562 จำนวน 2,134 คน ปี 2563 จำนวน 5,449 คน และปี 2564 จำนวน 9,894 คน แบ่งเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี อาศัยอยู่ใน 8 จังหวัด ของพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด มี 2 ส่วน ได้แก่ ลักษณะทางประชากรและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยประเมินตนเองผ่านแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพประชาชน (Health For You, H4U Application) เก็บข้อมูลปี 2562 – 2564 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ จำนวนและร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในปี 2562 – 2564 ในการบริโภคอย่างน้อยวันละ 5 ทักพีตั้งแต่ 4-5 วันต่อสัปดาห์ พบมากในปี 2563 ร้อยละ 31.70 และส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย ซึ่งพบว่ายังมีการบริโภคผักน้อยลง แต่ในปี 2562 – 2564 มีแนวโน้มในการบริโภคผักเพิ่มขึ้น การขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์มากขึ้น พบมากขึ้นในปี 2564 ร้อยละ 30.96 และส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย แต่แนวโน้มการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์น้อยลง 2 นาทีพบมากขึ้นในปี 2564 ร้อยละ 28.34 และส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย แต่มีการไป รับบริการทันตกรรมน้อยลง ซึ่งส่งผลต่อความเสี่ยงของโรคฟันผุ การนอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมงตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ พบมากในปี 2562 ร้อยละ 61.91 และส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย ซึ่งสามารถจัดการนอนหลับได้อย่างมีคุณภาพ เพียงพอและเหมาะสม ดังนั้น การส่งเสริม

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์จึงควรเน้นที่การบริโภค การเคลื่อนไหวออกแรง การดูแลช่องปาก การนอน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานตอนต้นและวัยทำงานตอนกลาง

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์, พฤติกรรมสุขภาพ, วัยทำงาน

ABSTRACT

This cross-sectional descriptive study purpose were to study the situation and trend of desirable health behavior of working age in Health Region 6 year 2019-2021. The target group who 've lived in 8 provinces of the Health Region 6 were 2,134, 5,449, and 9,894 working population aged 15 - 59 years in 2019-2021, respectively. These groups were divided into the early working age group(15 - 29 years old), the middle working age group(30 - 44 years old) and late working age group (45 - 59 years old). A questionnaire was used for research tool which include of 2 parts: demographic characteristics and desirable health behaviors. Data were collected by self-assessment through the Public Health book application (Health For You, H4U Application) during 2019 – 2021.Descriptive statistics were analyzed by percentage. Results found that in 2019-2021 desirable health behaviors of working age consuming at least 5 scoops of vegetables per day from 4-5 days per week and found 31.70% in 2020. By working age group, data showed that most of them were the late working age. However this group still have less vegetable consumption than year 2019 and 2021. According to moving body until it is more tired than usual, more than or equal to 150 minutes per week, were 30.96% in 2021 and most of them were late working age. But there is a tendency to brush their teeth before bed every day with a fluoride toothpaste for at least 2 minutes was 28.34% in 2021 and most of them were late working age, but this group have been got less dental services which affects the risk of tooth decay. For sleeping behavior, sleeping 7-9 hours a day from 3 days or more per week was found 61.91% in 2019 of and most of them were of the late working age who able to manage sleep with sufficient and appropriate quality. Therefore, promoting desirable health behaviors should focus on consumption. vigorous movement oral care, sleep, especially in the early and middle working age groups.

Key Words: Desirable Health Behaviors, Health behavior, working age

บทนำ

ภาวะสุขภาพของประชาชนมีความสำคัญที่จะช่วยตัดสินใจในเชิงนโยบาย การบริหารงาน และการปฏิบัติงาน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ระบุว่างานเป็นวัยที่สำคัญเนื่องจากเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ⁽¹⁾ จากข้อมูลการรายงานพบว่าคนไทยวัยทำงานมีพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านั้นล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยและการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ Non-Communicable Diseases (NCDs) จากการสำรวจสุขภาพของประชาชนไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ซึ่งพบว่า คนไทยในวัยทำงานที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการกินผักผลไม้ต่อวันเพียงพอตามคำแนะนำ เพียงร้อยละ 25.9 และมีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5 – 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร) เพียงร้อยละ 36.43 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI $\geq$ 25 กิโลกรัม/ ตารางเมตร) ร้อยละ 37.5 และพบว่าเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 8.9 และ ร้อยละ 24.7 ตามลำดับสถานการณ์ดังกล่าวจึงเป็นปัจจัยเบื้องต้นต่อภาวะสุขภาพของวัยทำงาน⁽²⁾

ปัจจุบันโรคติดต่อเรื้อรังสามารถป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้หากประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ การส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์จึงเป็นแนวทางการดำเนินงานที่สำคัญของกลุ่มวัยทำงาน โดยกิจกรรมสำคัญที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ได้แก่ การเฝ้าระวังพฤติกรรม การพัฒนามาตรการในการปรับพฤติกรรมให้ประชาชนเกิดพฤติกรรมพึงประสงค์ที่มากขึ้น รวมถึงการพัฒนาให้ประชาชนมี Health literacy เพิ่มขึ้น ซึ่งผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกรมอนามัย ปี 2561 พบว่า ประชาชนวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่ำกว่าเป้าหมาย คือ มีเพียงร้อยละ 0.58 ซึ่งเป้าหมายร้อยละ 30 ⁽³⁾ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีพ.ศ. 2562 – 2564 เพื่อทราบข้อมูลและสนับสนุนการวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนวัยทำงานมีสุขภาพดี ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564

นิยามศัพท์

1. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลใดปฏิบัติแล้วทำให้เกิดสุขภาพดี ซึ่งพฤติกรรมนั้นประกอบด้วย การบริโภค การเคลื่อนไหวออกแรง การดูแลช่องปาก และการนอน

2. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติหรือแสดงออกโดยมีผลต่อสุขภาพจากการมีความรู้ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

3. วัยทำงาน หมายถึง วัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี แบ่งเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 ประกอบด้วย 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี และสระแก้ว

วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี แบ่งเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 ประกอบด้วย 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี และสระแก้ว โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจังหวัดละ 600 คน โดยในปี 2562 สุ่มเก็บทั้งหมด 3 จังหวัด มีกลุ่มตัวอย่าง 1,800 คน และในปี 2563-2564 เก็บตัวอย่างทั้งหมด 8 จังหวัด ได้กลุ่มตัวอย่าง 4,800 คน จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง (สูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970)⁽⁴⁾) แต่เนื่องด้วยมีกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานจำนวนมาก จึงมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ในปี 2562 จำนวน 2,134 คน ปี 2563 จำนวน 5,449 คน และปี 2564 จำนวน 9,894 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเก็บข้อมูล โดยการใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง (Self assessment) ผ่านแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพประชาชน (Health For You, H4U Application)⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ เป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ และส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 8 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรง พฤติกรรมการดูแลช่องปาก และพฤติกรรมการนอน

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม - พฤษภาคม ระหว่างปี พ.ศ. 2562 - พ.ศ. 2564 รวมระยะเวลาเก็บข้อมูลทั้งหมด 3 ปี ผู้รับผิดชอบงานในพื้นที่เก็บข้อมูลโดยประชาสัมพันธ์การใช้แบบประเมินตนเอง (Self assessment) ผ่านแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพประชาชน (Health For You, H4U Application) ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย⁽⁸⁾ หรือหากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะเป็นผู้สอบถามข้อมูลตามแบบประเมินและบันทึกข้อมูลให้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Version 17 โดย 1) ลักษณะทางประชากร ใช้เป็นจำนวนและร้อยละ
2) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ใช้เป็นจำนวนและร้อยละ

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีพ.ศ. 2562 – 2564 ผู้วิจัยขอเสนอผลการศึกษา ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

เป็นประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ซึ่งมีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามผ่านแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพประชาชน (Health For You, H4U Application) ในปี 2562 จำนวน 2,134 คน เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 37.91 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.55 ปี 2563 จำนวน 5,449 คน เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 40.15 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.32 และปี 2564 จำนวน 9,894 คน เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 42.93 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.22 รายละเอียดดังตารางที่ 1 ในปี 2562 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด ร้อยละ 24.88 รองลงมาคือข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 19.40 และเกษตรกร ร้อยละ 17.81 ตามลำดับ ในปี 2563 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด ร้อยละ 26.37 รองลงมาคือเกษตรกร ร้อยละ 19.69 และข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 16.92 ตามลำดับ ในปี 2564 ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 28.26 รองลงมาคือเกษตรกร ร้อยละ 16.62 และพนักงาน/ ลูกจ้างเอกชน ร้อยละ 13.59 ตามลำดับ มีดัชนีมวลกายระดับปกติ (18.5-22.9 กิโลกรัม/ ตารางเมตร) มากที่สุดในปี 2562 ร้อยละ 38.28 รองลงมาคือ ปี 2563 ร้อยละ 37.73 และปี 2564 ร้อยละ 36.74 ตามลำดับ และเมื่อใช้เกณฑ์การวัดรอบเอวไม่เกินส่วนสูงหารสอง พบว่ามีรอบเอวเกินมากที่สุดในปี 2563 ร้อยละ 54.41 รองลงมาคือปี 2562 ร้อยละ 53.19 และปี 2564 ร้อยละ 50.70 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว แต่พบว่าในปี 2564 มีโรคประจำตัวมากที่สุด ร้อยละ 18.08 รองลงมาคือปี 2563 ร้อยละ 17.76 และปี 2562 ร้อยละ 15.18 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของเขตสุขภาพที่ 6

ตัวแปร	ปีพ.ศ. 2562		ปีพ.ศ. 2563		ปีพ.ศ. 2564	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ						
- วัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี	585	27.41	1,409	25.86	2,300	23.25
- วัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี	740	34.68	1,852	33.99	3,347	33.83
- วัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี	809	37.91	2,188	40.15	4,247	42.93

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของเขตสุขภาพที่ 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ปีพ.ศ. 2562		ปีพ.ศ. 2563		ปีพ.ศ. 2564	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
2. เพศ						
- ชาย	543	25.45	1,726	31.68	3,243	32.78
- หญิง	1,591	74.55	3,723	68.32	6,651	67.22
3. อาชีพ						
- ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	414	19.40	922	16.92	1,345	13.59
- พนักงาน/ ลูกจ้างเอกชน	264	12.37	576	10.57	1,352	13.66
- ค้าขาย/ ประกอบธุรกิจส่วนตัว	237	11.11	563	10.33	1,165	12.27
- เกษตรกร	380	17.81	1,073	19.69	1,644	16.62
- รับจ้างทั่วไป	531	24.88	1,437	26.37	2,796	28.26
- นักเรียน/ นิสิต/ นักศึกษา	155	7.26	324	5.95	601	6.07
- พ่อบ้าน/ แม่บ้าน	120	5.62	285	5.23	477	4.82
- ว่างงาน/ ไม่มีงานทำ	33	14.10	80	1.47	246	2.49
- อื่นๆ	0	0.0	189	3.47	268	2.71
4. ดัชนีมวลกาย						
- ผอม (< 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	162	7.59	406	7.45	697	7.04
- ปกติ (18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	817	38.28	2,056	37.73	3,635	36.74
- ท้วม (23.0-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	409	19.17	1,072	19.67	1,848	18.68
- อ้วนระดับ 1 (25.0-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร)	495	23.20	1,286	23.60	2,585	26.13
- อ้วนระดับ 2 (≥30 กิโลกรัม/ ตารางเมตร)	251	11.76	629	11.54	1,129	11.41
5. รอบเอว						
- รอบเอวปกติ	999	46.81	2,484	45.59	4,878	49.30
- รอบเอวเกิน	1,135	53.19	2,965	54.41	5,016	50.70
6. โรคประจำตัว						
ไม่มีโรคประจำตัว	1,810	84.82	4,481	82.24	8,105	81.92
มีโรคประจำตัว	324	15.18	968	17.76	1,789	18.08
(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)						
- โรคความดันโลหิตสูง	89	4.17	270	4.96	875	8.84

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของเขตสุขภาพที่ 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ปีพ.ศ. 2562		ปีพ.ศ. 2563		ปีพ.ศ. 2564	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- โรคไขมันในเลือดสูง	29	1.36	104	1.91	252	2.55
- โรคเบาหวาน	55	2.58	121	2.22	263	2.66
- โรคหัวใจและหลอดเลือด	2	0.09	19	0.35	71	0.72
- โรคมะเร็ง	2	0.09	14	0.26	44	0.44
- โรคไต	2	0.09	10	0.18	19	0.19
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	0	0.00	0	0.00	4	0.04
- อื่นๆ	145	6.79	430	7.89	328	3.32

ส่วนที่ 2 สถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564

พฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคผักในปี 2562 พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพี ตั้งแต่ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.99 รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 29.62 การบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.30 และไม่บริโภคผักเลย ร้อยละ 3.08 ตามลำดับ และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการมีพฤติกรรม การบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 9.75 ในปี 2563 พบว่า ส่วนใหญ่มี พฤติกรรมการบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 39.03 รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 – 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.70 บริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.14 และ ไม่บริโภคผักเลย ร้อยละ 1.14 ตามลำดับ และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ที่มี พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการมีพฤติกรรมการบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อ สัปดาห์ ร้อยละ 12.72 ในปี 2564 พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 43.25 รองลงมา มี พฤติกรรมการบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.01 บริโภคผักอย่างน้อยวัน ละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 – 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 27.41 และไม่บริโภคผักเลย ร้อยละ 1.32 ตามลำดับ และพบว่า ส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการมีพฤติกรรม การบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 10.80 เมื่อจำแนกตามรายปีที่มีพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ในด้านการบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ พบมากที่สุดในปี

2563 ร้อยละ 31.70 รองลงมาปี 2564 ร้อยละ 27.41 และปี 2562 ร้อยละ 25.30 ตามลำดับ แต่ยังมีแนวโน้มในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการบริโภคผักน้อย ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

พฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกแรง

ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 มีกิจกรรมทางกาย โดยมีการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์ จำแนกรายปีซึ่งพบว่า ในปี 2562 พบว่า มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์น้อย ร้อยละ 22.07 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 9.89 ปี 2563 พบว่า ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์น้อย ร้อยละ 65.24 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.15 ปี 2564 พบว่า ส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์น้อย ร้อยละ 69.17 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.96 เมื่อจำแนกตามรายปีที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในด้านการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ พบมากที่สุดในปี 2564 ร้อยละ 69.17 รองลงมาปี 2563 ร้อยละ 65.24 และปี 2562 ร้อยละ 22.07 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์มากขึ้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

พฤติกรรม การดูแลช่องปาก

ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 มีพฤติกรรม การดูแลช่องปาก โดยมีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ปี 2562 พบว่า ส่วนใหญ่มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 61.16 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ร้อยละ 23.34 ปี 2563 พบว่า ส่วนใหญ่มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 62.59 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ร้อยละ 25.23 ปี 2564 พบว่า ส่วนใหญ่มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 66.33 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 – 59 ปี ร้อยละ 28.34 เมื่อจำแนกตามรายปีที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที พบมากที่สุดในปี 2564 ร้อยละ 66.33 รองลงมาปี 2563 ร้อยละ 62.59 และปี 2562 ร้อยละ 61.16 ตามลำดับ ซึ่งแนวโน้มในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที เพิ่มขึ้น รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564

พฤติกรรมการบริโภค	ปีพ.ศ. 2562				ปีพ.ศ. 2563				ปีพ.ศ. 2564			
	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 45 – 59 ปี	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 45 – 59 ปี	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 45 – 59 ปี	อายุ 15 – 29 ปี
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การบริโภคผัก												
- บริโภคทุกวัน	137	6.42	226	10.59	269	12.61	455	8.35	689	12.64	983	18.04
- ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	286	13.40	290	13.59	320	15.00	523	9.60	510	9.36	500	9.18
- ประมาณ 4-5 วันต่อสัปดาห์	129	6.04	203	9.51	208	9.75	402	7.38	632	11.60	693	12.72
- ไม่บริโภคเลย	33	1.55	21	0.98	12	0.56	29	0.53	21	0.39	12	0.22
2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์												
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกครั้ง	55	2.58	81	3.80	66	3.09	124	2.28	189	3.47	180	3.30
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางครั้ง	365	17.10	454	21.27	478	22.40	875	16.06	1,195	21.93	1,339	24.57
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย	165	7.73	205	9.61	265	12.42	410	7.52	468	8.59	669	12.28
3. การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน												
- ดื่มทุกวัน	65	3.05	83	3.89	59	2.76	167	3.06	179	3.29	142	2.61
- ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์	364	17.06	458	21.46	489	22.91	755	13.86	1,046	19.20	1,247	22.88
- ประมาณ 4-5 วันต่อสัปดาห์	89	4.17	75	3.51	68	3.19	301	5.52	312	5.73	290	5.32
- ไม่ดื่มเลย	67	3.14	124	5.81	193	9.04	186	3.41	315	5.78	509	9.34

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564

พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง	ปีพ.ศ. 2562				ปีพ.ศ. 2563				ปีพ.ศ. 2564			
	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 45 – 59 ปี	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 45 – 59 ปี	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 15 – 29 ปี	อายุ 30 – 44 ปี	อายุ 45 – 59 ปี	อายุ 15 – 29 ปี
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. กิจกรรมทางกาย (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์												
- มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/ สัปดาห์	111	5.20	149	6.98	211	9.89	836	15.34	1,185	21.75	1,534	28.15
- น้อยกว่า 150 นาที/ สัปดาห์	474	22.21	591	27.69	598	28.02	573	10.52	667	12.24	654	12.00

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลช่องปากที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564

พฤติกรรมการดูแลช่องปาก	ปีพ.ศ. 2562						ปีพ.ศ. 2563						ปีพ.ศ. 2564					
	อายุ 15 – 29 ปี		อายุ 30 – 44 ปี		อายุ 45 – 59 ปี		อายุ 15 – 29 ปี		อายุ 30 – 44 ปี		อายุ 45 – 59 ปี		อายุ 15 – 29 ปี		อายุ 30 – 44 ปี		อายุ 45 – 59 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์																		
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	350	16.40	457	21.42	498	23.34	837	15.36	1,199	22.00	1,375	25.23	1,549	15.66	2,209	22.33	2,804	28.34
นานอย่างน้อย 2 นาที	129	6.04	167	7.83	193	9.04	370	6.79	422	7.74	495	9.08	483	4.88	744	7.52	954	9.64
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์																		
แต่ไม่ถึง 2 นาที	89	4.17	100	4.69	96	4.50	183	3.36	214	3.93	277	5.08	227	2.29	316	3.19	376	3.80
- ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	17	0.80	16	0.75	22	1.03	19	0.35	17	0.31	41	0.75	41	0.41	78	0.79	113	1.14
6. การรับบริการทันตกรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา																		
- ไม่ไป	234	10.97	303	14.20	370	17.34	538	9.87	784	14.39	868	15.93	1,284	12.98	2,007	20.29	2,642	26.70
- ไป	351	16.45	437	20.48	439	20.57	871	15.98	1,068	19.60	1,320	24.22	1,016	10.27	1,340	13.54	1,605	16.22

พฤติกรรมการนอน

ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นั้งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ เมื่อจำแนกตามรายปีที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนั้งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ พบมากที่สุดในปี 2564 ร้อยละ 45.33 รองลงมาปี 2563 ร้อยละ 44.91 และปี 2562 ร้อยละ 36.00 ตามลำดับ ซึ่งแนวโน้มในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนั้งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์มากขึ้น ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ดังนี้ ปี 2562 พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 61.91 รองลงมการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 38.09 และการนอนหลับ 7

– 9 ชั่วโมง ตามลำดับ และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 23.81 ปี 2563 พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.10 รองลงมาการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.62 และการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 9.29 ตามลำดับ และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 15.91 ปี 2564 พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.93 รองลงมาการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.11 และการนอนหลับ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 9.49 ตามลำดับ และพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 17.09 เมื่อจำแนกตามรายปีที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ พบมากที่สุดในปี 2562 ร้อยละ 61.91 รองลงมาปี 2563 ร้อยละ 41.62 และปี 2564 ร้อยละ 41.11 ตามลำดับ ซึ่งแนวโน้มในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ประมาณ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ลดลง ดังรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการนอนที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีพ.ศ. 2562 – 2564

	ปีพ.ศ. 2562					ปีพ.ศ. 2563					ปีพ.ศ. 2564				
	อายุ 15 – 29 ปี		อายุ 30 – 44 ปี		อายุ 45 – 59 ปี		อายุ 15 – 29 ปี		อายุ 30 – 44 ปี		อายุ 45 – 59 ปี		อายุ 30 – 44 ปี		อายุ 45 – 59 ปี
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
7. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นั้หรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ ที่วันต่อสัปดาห์															
ประมาณ 6-7วัน/ สัปดาห์	122	5.72	125	5.86	119	5.58	252	4.62	290	5.32	322	5.91	566	5.72	709
ประมาณ 3-5วัน/ สัปดาห์	240	11.25	278	13.03	250	11.72	684	12.55	816	14.98	947	17.38	1,068	10.79	1,537
ประมาณ 0-2วัน/ สัปดาห์	223	10.45	337	15.79	440	20.62	473	8.68	746	13.69	919	16.87	666	6.73	1,101
8. นอนหลับ 7-9 ชั่วโมง ที่วันต่อสัปดาห์															
ประมาณ 6-7วัน/ สัปดาห์	209	9.79	303	14.20	301	14.10	681	12.50	864	15.86	1,130	20.74	1,105	11.17	1,641
ประมาณ 3-5วัน/ สัปดาห์	376	17.62	437	20.48	508	23.81	605	11.10	796	14.61	867	15.91	965	9.75	1,412
ประมาณ 0-2วัน/ สัปดาห์	0	0.00	0	0.00	0	0.00	123	2.26	192	3.52	191	3.51	230	2.32	294

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีพ.ศ. 2562 – 2564 อายุ 15 – 59 ปี พบว่ามีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของผู้วิจัยอื่นๆ ดังนี้ วัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีพ.ศ. 2562 – 2564 อายุ 15 – 59 ปี ส่วนใหญ่มีรอบเอวเกินเกณฑ์มากกว่ารอบเอวปกติ ซึ่งตามเกณฑ์กรมอนามัย⁽⁹⁾ได้กำหนดเพศชายมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร และเพศหญิงรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่ปกติ (18.5-22.9 กิโลกรัม/ ตารางเมตร) แต่มีแนวโน้มของดัชนีมวลกายปกติลดลง และพบว่ามีโรคประจำตัวในปี 2562, 2563 และ 2564 มีเพียงร้อยละ 15.2, 17.8 และ 18.1⁽⁹⁾ ตามลำดับ แต่ภาวะสุขภาพมีแนวโน้มการมีโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร⁽¹⁰⁾ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะอ้วนลงพุงร้อยละ 34.8 และมีดัชนีมวลกายเกิน ร้อยละ 16.6 อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 19.1 ผลจากการตรวจสุขภาพและประวัติโรคประจำตัว พบว่าโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 20.9 ไม่สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ ร้อยละ 65.8 และมีการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสหวานได้สม่ำเสมอเพียงร้อยละ 49.3 และสอดคล้องกับผลการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงตำบลบ้านสวนอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย พบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความรุนแรงของโรคเบาหวาน รับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเกิดโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังนั้น จึงสามารถนำโปรแกรมจัดการสุขภาพจากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยงพื้นที่อื่นที่มีบริบทและคุณลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อสร้างการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองและป้องกันโรคเบาหวานหรือโรคเรื้อรังในชุมชนได้⁽¹¹⁾

พฤติกรรมการบริโภค จากสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของประเทศไทย ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีอัตราการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอตามคำแนะนำเพิ่มมากขึ้น โดยมีอัตราการบริโภคภาพรวมใน พ.ศ. 2552 อยู่ที่ร้อยละ 17.70 และ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25.90⁽¹²⁾ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ที่กลุ่มวัยทำงานในทุกช่วงวัยมีแนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคผักในปี พ.ศ. 2564 เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2562 และกรมอนามัยได้กล่าวไว้ว่า ดัชนีมวลกายและรอบเอว การควบคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หากประชาชนมีความรอบรู้ด้านการควบคุมน้ำหนักตัว รู้จักค่าดัชนีมวลกาย โดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จะสามารถลดการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้⁽³⁾

พฤติกรรมการณ์นอนของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 มีพฤติกรรมการณ์นอนหลับอย่างมีคุณภาพ โดยมีการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง ในช่วงปี พ.ศ. 2564 และ พ.ศ. 2563 ลดลงจากปี พ.ศ. 2562 แต่อย่างไรก็ตามมีกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานต้นและวัยทำงานตอนกลางที่นอนหลับน้อยกว่า 7 – 9 ชั่วโมง ซึ่งส่วนใหญ่วัยทำงานตอนปลายมีการนอนหลับ 7 – 9 ชั่วโมง มากกว่า ซึ่งหากร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลต่อระบบอวัยวะของร่างกาย ได้แก่ อารมณ์ เกิดภาวะเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้⁽¹³⁾

สรุปผลการศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2562 – 2564 กลุ่มวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปี เพศหญิง และประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์รายด้าน พบว่า พฤติกรรมที่มีแนวโน้มดีขึ้นดังนี้

การเปรียบเทียบแนวโน้มพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับตั้งแต่ 4-5 วันต่อสัปดาห์ พบปี 2562 – 2564 เป็นร้อยละ 25.30, 31.70, 31.70 ตามลำดับ และพบวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ที่น้อยที่สุด คือ วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 - 29 ปี) ร้อยละ 6.04, 7.38, 7.50 ตามลำดับ การเปรียบเทียบแนวโน้มพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ พบปี 2562 – 2564 เป็นร้อยละ 22.07, 65.24, 69.17 ตามลำดับ และพบวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ที่น้อยที่สุด คือ วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 - 29 ปี) ร้อยละ 5.20, 15.34, 15.53 ตามลำดับ การเปรียบเทียบแนวโน้มพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากในการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อย 2 นาที พบปี 2562 – 2564 เป็นร้อยละ 61.16, 62.59, 66.33 ตามลำดับ และพบวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ที่น้อยที่สุด คือ วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 - 29 ปี) ร้อยละ 16.40, 15.36, 15.66 ตามลำดับ การเปรียบเทียบแนวโน้มพฤติกรรมการณ์นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมงตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ พบปี 2562 – 2564 เป็นร้อยละ 23.81, 41.62, 17.09 ตามลำดับ และพบวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) ที่น้อยที่สุด คือ วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 - 29 ปี) ร้อยละ 17.62, 1.10, 9.75 ตามลำดับ

ดังนั้น สรุปได้ว่าส่วนใหญ่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีระหว่าง พ.ศ. 2562 – 2564 มีแนวโน้มดีขึ้นในด้านของพฤติกรรมกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง และพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก แต่พฤติกรรมการณ์นอนเริ่มมีแนวโน้มลดลงและส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 - 29 ปี)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงาน

1. การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนวัยทำงานมีความรู้ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 - 29 ปี)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนารูปแบบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน โดยการนำผลการวิจัยที่ได้ไปออกแบบการวิจัยที่เหมาะสมกับลักษณะของวัยทำงานตามช่วงวัยทำงานตอนต้น วัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนปลาย ที่อยู่ในบริบทต่างๆ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล ประชาชนในชุมชน สถานประกอบการ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณสำนักส่งเสริมสุขภาพ และสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ใช้แบบสอบถามและฐานข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ วัยทำงาน ปี 2562 – 2564 ขอขอบพระคุณนายแพทย์พนิต โล่เสถียรกิจ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 ที่ให้การสนับสนุนและคำแนะนำ และดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ ที่ให้คำปรึกษา รวมทั้งขอขอบคุณสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และผู้ร่วมวิจัยทุกคนที่ทำให้การทำงานในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 12 มกราคม 2564]. เข้าถึงได้จาก : https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
2. วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรหมเจริญ, กนิษฐา ไทยกล้า, วราภรณ์ เสถียรนพเก้า, บรรณาธิการ. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์; 2559.
3. นายสืบพงษ์ ไชยพรรค, บรรณาธิการ. รายงานประจำปี กรมอนามัย 2561. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์; 2562.
4. เกดขนา วันทาน. คุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีผลต่อพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร ของพนักงานบริษัท จินปาว พรซิชั่น อินดัสทรี จำกัด [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม; 2561. 94 หน้า.

5. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน. นนทบุรี : กรมอนามัย; 2562.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน. นนทบุรี : กรมอนามัย; 2563.
7. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน. นนทบุรี : กรมอนามัย; 2564.
8. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน 2564[อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 9 ธันวาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://dental.anamai.moph.go.th/web-upload/5x9c01a3d6e5539cf478715290ac946bee/tinymce/07/%E0%B8%84%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%20H4U%202565-Final.pdf>
9. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. หุ่นดีสุขภาพดีง่ายๆแค่ปรับ4พฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทสามเจริญพานิชย์(กรุงเทพ)จำกัด; 2561.
10. มงคล การุณงามพรรณ, สุดารัตน์ สุวารี, นันทนา น้ำฝน. พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร. ว.พยาบาลสงขลานครินทร์ 2555; 32(3): 51-66.
11. ศุภชัย บุญยมนิ. ผลของโปรแกรมการจัดการสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการป้องกันควบคุมโรค สคร.9 พิษณุโลก [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2564]; 2(1): 47-59. เข้าถึงได้จาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/dpcphs/article/view/256306/173124>
12. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ในประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 28 เมษายน 2564]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.thaihealth.or.th/%E0%B8%AA%E0%B8%96%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B9%8C%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%84%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%81/>

13. นุสบา ใจซื่อ, อภิญา ธรรมแสง.ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ใน ตำบลหนองแสง อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 6 กรกฎาคม 2564]; 4(1):81-95. เข้าถึงได้จาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jhscph/article/view/244455/169457>