



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สถานการณ์กลุ่มวัย

กับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัย

ในครอบครัว ชุมชน เพื่อมุ่งสู่

Smart Family – Smart Community & Smart Citizen

โดย นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา

รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



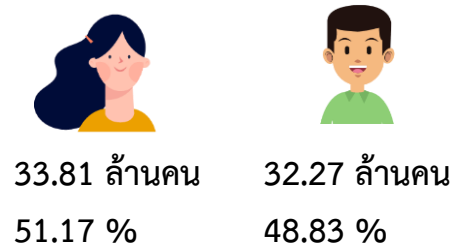
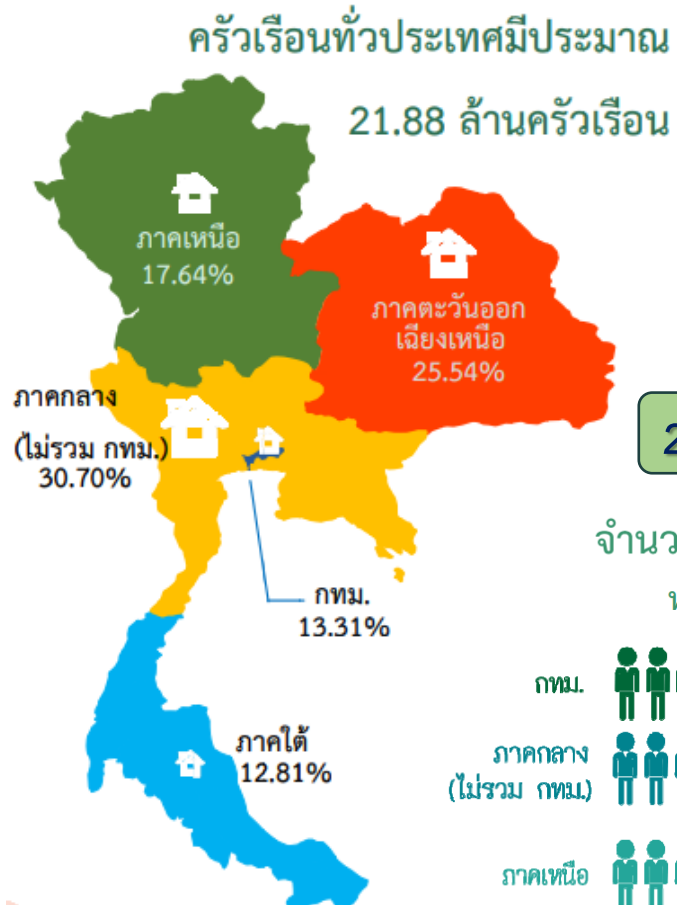
เอกสารประกอบการเสวนาในการประชุมเชิงปฏิบัติการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครอบครัว ชุมชนต้นแบบดีเด่นฯ ปี 2566

วันที่ 30 สิงหาคม 2566 ณ โรงแรม เอเซียแอร์พอร์ต จังหวัดปทุมธานี

สถานการณ์ครอบครัวในประเทศไทย

1) ประชากรไทย (สำนักทะเบียนกลาง ; 2566)

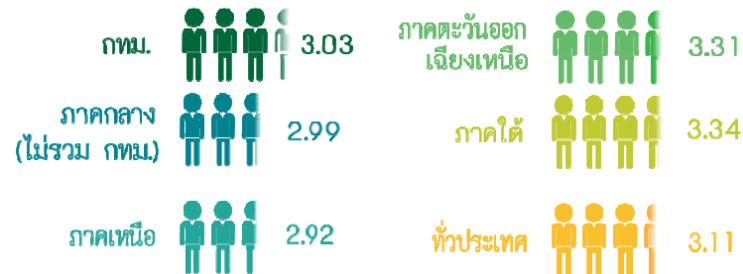
ประชากรทั่วประเทศ **66.09 ล้านคน**



2) ครัวเรือนไทย

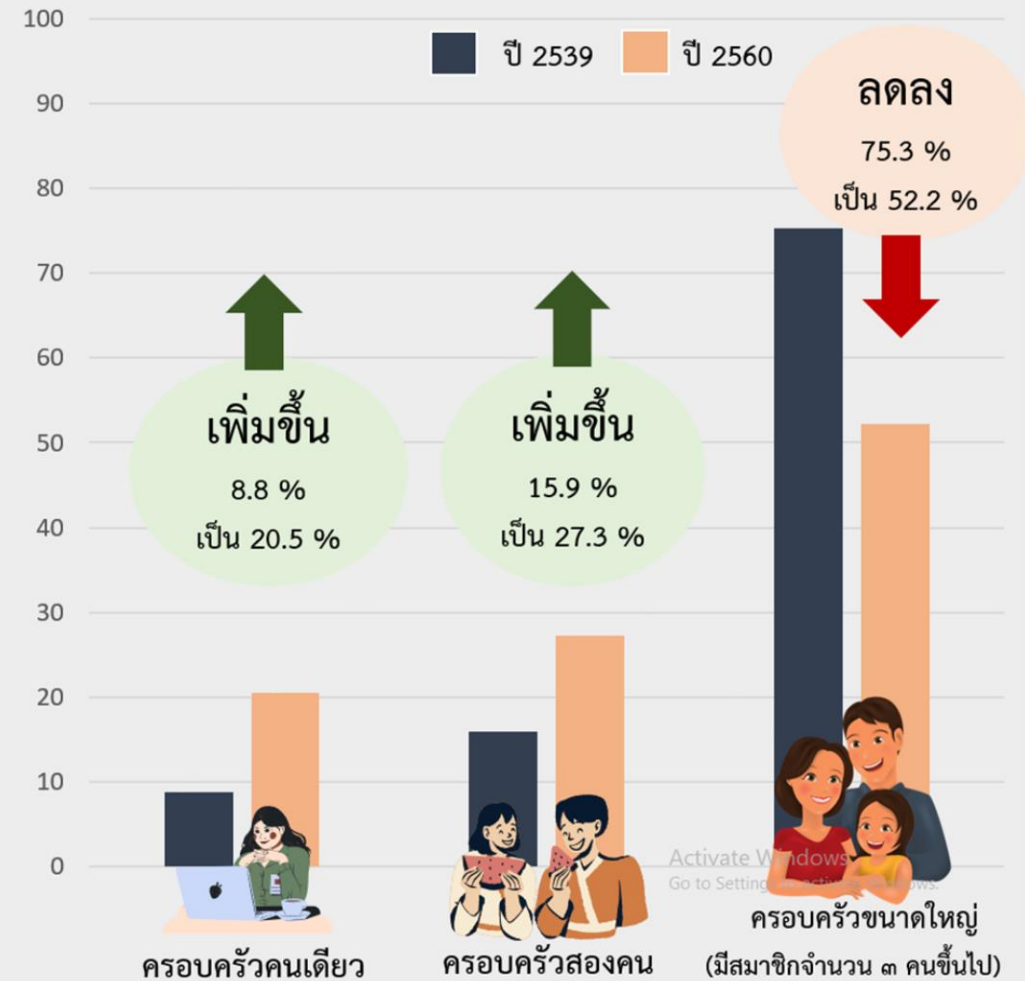
จำนวนสมาชิกเฉลี่ยต่อครัวเรือน

หน่วย : คนต่อครัวเรือน

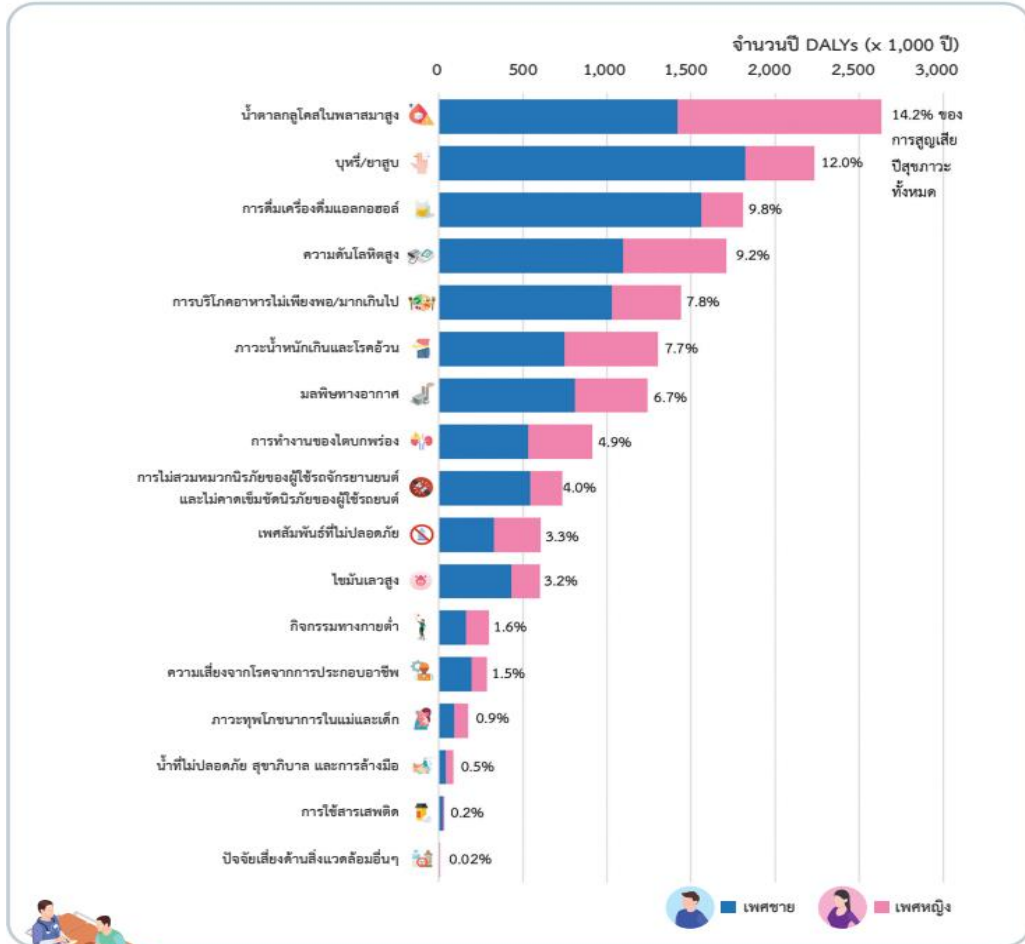


3) ขนาดครอบครัวไทย

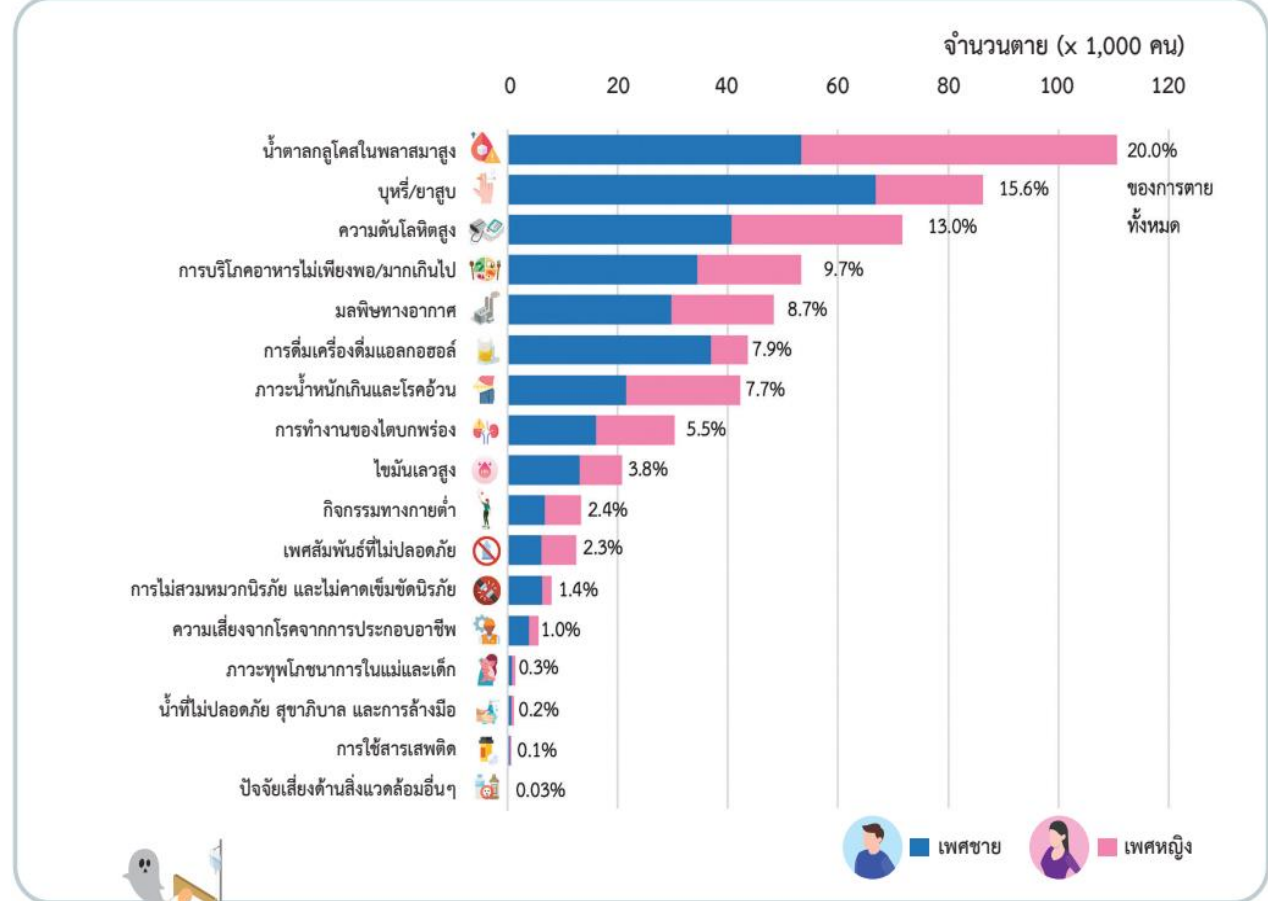
ร้อยละ (ครัวเรือนไทยทั้งหมด)



การสูญเสียปีสุขภาวะจาก 17 ปัจจัยเสี่ยงหลักของประชากรไทย พ.ศ.2562



การเสียชีวิตจาก 17 ปัจจัยเสี่ยงหลักของประชากรไทย พ.ศ. 2562





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

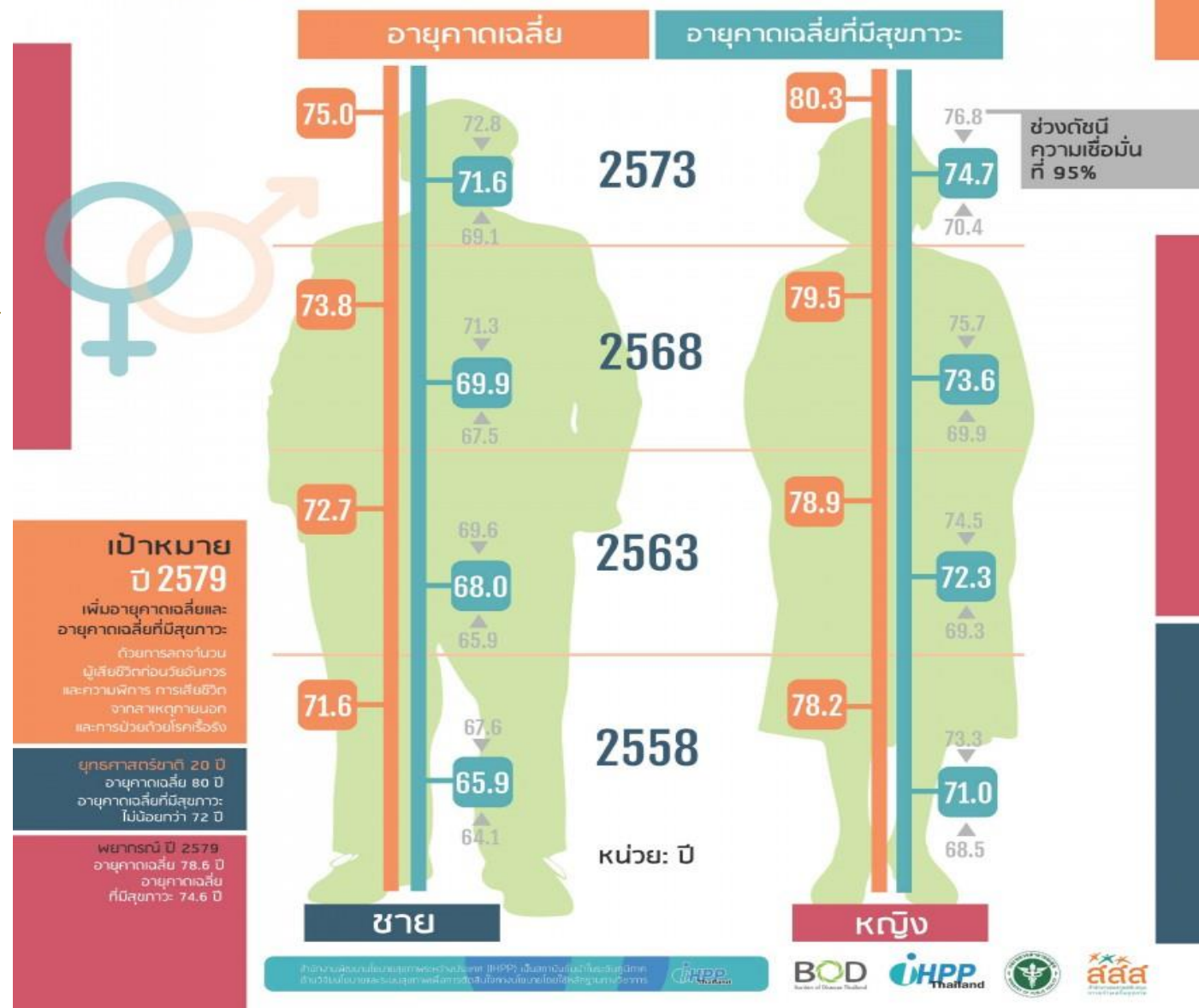
พยากรณ์อายุคาดเฉลี่ย ที่มีสุขภาพะของคนไทย

อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนไทย มาตรการปี 2566
ชาย 74.92 ปี / หญิง 81.05 ปี
Population growth rate 0.2%

(สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน – BOI
เข้าถึงเมื่อ 20 ส.ค. 2566)

2558-2573

พยากรณ์อายุคาดเฉลี่ยที่มีสุขภาพะ ของประชากรไทย



ที่มา : - สำนักงานพัฒนนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

Burden of Disease Research Program Thailand (BOD Thailand)

สถานการณ์สุขภาพกลุ่มวัย

มารดา



- ❑ อัตราส่วนการตายมารดาไทย ร้อยละ 18.98 (ไม่เกิน 17)
- ❑ หญิงตั้งครรภ์ได้รับการตรวจฟัน ร้อยละ 58.44 (เป้าหมาย ร้อยละ 70)

เด็ก



- ❑ เด็กแรกเกิด - ต่ำกว่า 6 เดือนกินนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 60.53
- ❑ เด็ก 0-5 ปี สูงดี สมส่วน ร้อยละ 60.7 (เป้าหมาย ร้อยละ 66)
- ❑ เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัย ร้อยละ 81.3 (เป้าหมาย 86)

วัยเรียน



- ❑ ภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6 - 14 ปี
 - สูงดีสมส่วน ร้อยละ 56.8
 - เริ่มอ้วน&อ้วน ร้อยละ 12.9
 - เตี้ย ร้อยละ 9.2
 - ผอม ร้อยละ 5.5
- ❑ เด็กอายุ 12 ปี ปราศจากฟันผุ ร้อยละ 70.3

วัยรุ่น



- ❑ อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี พันคน ร้อยละ 20.29
- ❑ อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 10-14 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 10-14 ปี พันคน ร้อยละ 0.81
- ❑ มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ร้อยละ 15.07

วัยทำงาน



- ❑ ประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 46.76
- ❑ ประชากรอายุ 25 - 59 ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ 40.5

ผู้พิการ



- ❑ คนพิการอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 55.41
- ❑ คนพิการที่อยู่ในวัยทำงาน อายุระหว่าง 15 - 59 ปี ร้อยละ 40.81
- ❑ คนพิการที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี และคนพิการวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีความพิการทางกรดเลื่อนไหวหรือทรงตัวมากที่สุด ร้อยละ 44.11 และร้อยละ 56.34 ตามลำดับ
- ❑ คนพิการที่อยู่ในวัยเด็กและวัยศึกษา (0-21 ปี) มีอัตราส่วนของคนพิการทางสติปัญญามากที่สุด ร้อยละ 30.39

ผู้สูงอายุ



- ❑ ประเภผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพ
 - ดิตสังคม 96.82 %
 - ดิตบ้าน 2.57 %
 - ดิตเตียง 0.61 %
- ❑ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 15.9
- ❑ มีพื้นแท้ใช้งานได้อย่างน้อย 20 ชี ร้อยละ 60.72

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยในครอบครัว



กลุ่มมารดาและทารก

- การดูแลก่อนตั้งครรภ์
- ดูแลระหว่างตั้งครรภ์/การคลอดที่ปลอดภัย
- ดูแลสุขภาพหลังคลอด



เด็กปฐมวัย

- นมแม่ 6 เดือน
- อาหารตามวัย
- ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
- การนอนหลับ
- การตรวจสุขภาพ
- การรับวัคซีน



กลุ่มวัยเรียน

- โภชนาการดี ปลอดภัย
- กิจกรรมทางกายเหมาะสม
- นอนหลับพักผ่อน 9-11 ชั่วโมง
- สุขภาพช่องปากดี
- สุขอนามัยดี



กลุ่มวัยรุ่น

- โภชนาการดี สมวัย
- มีกิจกรรมทางกายเหมาะสม
- นอนหลับพักผ่อน 9-11 ชั่วโมง
- สุขภาพช่องปากดี
- สุขอนามัยดี
- มีเพศสัมพันธ์ปลอดภัย



กลุ่มวัยทำงาน

- การดูแลสุขภาพร่างกาย โภชนาการ ออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ
- ตรวจสุขภาพและเสริมสร้างความต้านทานโรค
- การดูแลด้านสุขภาพจิต
- การดูแลด้านสังคม
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา



กลุ่มวัยสูงอายุ

- สนับสนุนให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองมีแผนส่งเสริมสุขภาพดีรายบุคคล ตามหลัก 3 อ 2 ส
- สนับสนุนการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชน การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ
- พัฒนาศักยภาพแกนนำครอบครัวเป็นผู้ดูแล Caregiver

สร้างความมั่นใจ สร้างความปลอดภัย ครอบครัวอบอุ่น

การสร้างเสริม Health Literacy และ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัย

บูรณาการภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน NGO และ อื่น ๆ ➡ เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา

What will be the **next steps** of **Health Promotion**
to drive forward to **Well-being** ?.....



Human Life Cycle

Male Age



Female Age



Life Course Approach for Health



Human Daily Life

Should Thailand focus on these issues for the well-being of its people?

Challenges:

- Health Inequalities
- Chronic Diseases
- Changing Demographics
- Environmental Health
- Health Literacy

Trends:

- Digital Health
- Personalized Health
- Community-based Approaches
- Equity and Social Justice
- Interdisciplinary Collaboration

Build health literacy and increase access to health promotion services with a “Digital Health Book”.



- ▶ Everyone has a personal health book.
- ▶ The health book will automatically change according to age.



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ต้องสร้างพื้นฐานก่อนทำการใดๆ....

“การจะพัฒนาทุกสิ่งทุกอย่างให้เจริญนั้น จะต้องสร้างและเสริมขึ้น
จากพื้นฐานเดิมที่มีอยู่ก่อนทั้งสิ้น

ถ้าพื้นฐานไม่ดีหรือคลอนแคลนบกพร่องแล้ว ที่จะเพิ่มเติม
เสริมให้เจริญขึ้นไปอีกนั้น ยากนักที่จะทำได้

จึงควรจะเข้าใจให้แจ่มชัดว่า นอกจากจะมุ่งสร้างความเจริญแล้ว ยังต้องพยายาม
รักษาพื้นฐานให้มั่นคง ไม่บกพร่อง พร้อมๆ กันได้”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๒๓

