

รายงาน

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562

(Survey of Health Literacy and Desired Health Behaviors
in School-aged Children, 2019)



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รายงานการสำรวจความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
ของเด็กวัยเรียน ปี ๒๕๖๒
(Survey of Health Literacy and Desired Health Behaviors
in School-aged Children, 2019)

ผู้รับผิดชอบหลัก

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| ๑. นางปนัดดา จันทวงศ์ | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |
| ๒. นางสาวอัญชลี อ่อนศรี | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |
| ๓. นายเนติ ภูประสม | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย |

จัดทำโดย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 กรมอนามัย โดยกลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สำนักส่งเสริมสุขภาพ ได้ดำเนินการขึ้นภายใต้โครงการโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School: HLS) ปีงบประมาณ 2562 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนระดับเขตสุขภาพ และประเทศ ตามประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย: เด็กวัยเรียนแข็งแรงและฉลาด ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2560-2564 โดยหวังว่าข้อมูลสถานการณ์ที่ได้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการนำไปวางแผนงานระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียนให้สามารถบรรลุตามเป้าหมาย

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 ในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านวิชาการ องค์ความรู้ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดีจากนักวิชาการกรมอนามัยทุกท่าน ได้แก่ สำนักทันตสาธารณสุข สำนักโภชนาการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน และสำนักส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการสำรวจในครั้งนี้ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ขอขอบพระคุณสำนักทันตสาธารณสุข ในการร่วมดำเนินการติดตามการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพ และครบถ้วน ขอขอบพระคุณนักวิชาการ ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนจากศูนย์อนามัยที่ 1-12 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั้ง 24 จังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หน่วยบริการสาธารณสุขระดับพื้นที่ และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกท่านในการประสานโรงเรียน ตลอดจนให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล และสุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนจากโรงเรียนทั้ง 96 แห่งทั่วประเทศทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่งและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพ เด็กวัยเรียนต่อไป

คณะผู้ศึกษา
กันยายน 2562

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional survey) เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพ และประเทศ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 5,515 คน จาก 24 จังหวัดเป็นตัวแทนครอบคลุมทั้ง 12 เขตสุขภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนมิถุนายน 2562 – สิงหาคม 2562 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนสูงที่สุดส่วน ร้อยละ 59.1 เพศหญิงสูงที่สุดส่วน ร้อยละ 67.7 มากกว่าเพศชายที่สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 54.1 ส่วน ร้อยละ 65.7 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 15.1 ผอม ร้อยละ 5.6 เตี้ย ร้อยละ 3.6 ส่วนสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป ร้อยละ 91.5 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมในระดับพอใช้ ร้อยละ 57.9 ($\bar{X} = 27.84$) จำแนกรายด้าน พบว่า ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 39.9 ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพอยู่ระดับไม่ดี ร้อยละ 52.6 ด้านการโต้ตอบ ชักถามอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 45.2 และด้านการตัดสินใจระดับพอใช้ ร้อยละ 34.4

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (3 ด้าน ทันทสุขภาพ การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย) เพียงร้อยละ 0.1 โดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันทสุขภาพ ร้อยละ 21.7 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันทสุขภาพ ที่เด็กวัยเรียนปฏิบัติตัวได้น้อยที่สุดเรียงตามลำดับ ได้แก่ แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันที (ร้อยละ 53.5) แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป (ร้อยละ 56.5) แปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวันทุกวัน (ก่อนนอนทุกวันและตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/หลังอาหารกลางวันทุกวัน) (ร้อยละ 61.3) และใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ (ร้อยละ 84.2) ส่วนการกินอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก ได้แก่ ไม่ดื่มน้ำอัดลม (ร้อยละ 26.3) ไม่กินลูกอม (ร้อยละ 52.6) ไม่กินหรือกินขนมกรุบกรอบหรือกิน 1 – 3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 62.9) และไม่ดื่มหรือ ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุง แต่งรส หรือดื่ม 1 – 3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 77.8)

ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 12.3 พบว่า ร้อยละ 95 ของเด็กวัยเรียนทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ ทำกิจกรรมทางกายทุกวัน ร้อยละ 34.0 และใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกายนาน 60 นาที ขึ้นไป/วัน มีเพียง ร้อยละ 21.7

ส่วนด้านการบริโภคอาหาร พบว่า มีเด็กวัยเรียนเพียงร้อยละ 6.1 ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดย กินอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 53.3 กินผัก ร้อยละ 85.1 โดยกินปริมาณ 4 ช้อนกินข้าวขึ้นไป/มื้อ ร้อยละ 40.9 กินเนื้อสัตว์ 2 – 3 ช้อนกินข้าว/มื้อ ร้อยละ 38.4 กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน ร้อยละ 82.0 กินไข่ 1 ฟอง ร้อยละ 81.5 ดื่มนมและรสจืดหรือนมพร่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป

ร้อยละ 62.0 นอกจากนี้พบว่าเติมเครื่องปรุงรสเวลากินอาหาร ร้อยละ 71.3 โดยประมาณครึ่งหนึ่ง ปรุงด้วยน้ำตาล (ร้อยละ 50.4) และน้ำปลา (ร้อยละ 47.2)

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา หน่วยงานสาธารณสุขและการศึกษาควรกำหนดนโยบาย ในการป้องกันปัญหาสุขภาพร่วมกัน โดยเฉพาะด้านภาวะโภชนาการ และการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภค อาหาร กิจกรรมทางกาย การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน โดยการส่งเสริมและบูรณาการเข้าสู่หลักสูตร การเรียนในทุกช่วงชั้น เพื่อปลูกฝังการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ของการศึกษา โดยมุ่งเน้นการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) ในรูปแบบ ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะสุขภาพที่จำเป็น สามารถคิดวิเคราะห์และโต้ตอบแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ รวมทั้งการส่งเสริมบทบาท ครอบครัว มีส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ได้กี่ยวเรียนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ก
บทคัดย่อ.....	ข
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 หลักการและเหตุผล	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	3
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	6
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)	12
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	22
3.1 รูปแบบการศึกษา.....	22
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	29
3.4 การสร้างและทดสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	32
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการศึกษา.....	33
บทที่ 4 ผลการศึกษา	34
4.1 ข้อมูลทั่วไป	34
4.2 ความรู้ด้านสุขภาพ	43
4.3 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	69
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
5.1 สรุปผลการศึกษา	91
5.2 ข้อเสนอแนะ	99
บรรณานุกรม	101
ภาคผนวก.....	104

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 จำนวนประชากรนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 6 จำแนกรายเขตสุขภาพ.....	23
3.2 ค่าสัดส่วนส่วนความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในเด็กวัยเรียนอายุ 7-14 ปี ระดับดีมาก ขึ้นไป พ.ศ. 2560 จำแนกรายเขตสุขภาพ	24
3.3 จำนวนและรายชื่อหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง (จังหวัดตัวอย่าง) จำแนกตามเขตสุขภาพ	25
3.4 จำนวนหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง (โรงเรียนตัวอย่าง) จำแนกตามชั้นภูมิ.....	26
3.5 จำนวนหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม (จำนวนกลุ่มตัวอย่าง) จำแนกตามชั้นภูมิและชั้นเรียน.....	26
4.1 ร้อยละของเด็กวัยเรียน จำแนกตามคุณลักษณะประชากร และเขตสุขภาพ	36
4.2 ร้อยละของภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน จำแนกตามเขตสุขภาพ.....	41
4.3 ร้อยละของภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน จำแนกตามเพศ และเขตสุขภาพ	42
4.4 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ.....	44
4.5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน ของเด็กวัยเรียน จำแนกตามเขตสุขภาพ.....	46
4.6 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ.....	49
4.7 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ.....	54
4.8 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการโต้ตอบชักถาม จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ.....	59
4.9 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการตัดสินใจ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)	65
4.10 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 5,515)	72
4.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ	76
4.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ	83
4.13 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ	89

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
2.1 กระบวนการเรียนรู้สู่ความรู้ด้านสุขภาพ (V-Shape).....	16
2.2 กรอบแนวคิดระบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย	17
3.1 แผนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28

บทที่ 1

บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผล

เด็กวัยเรียนคืออนาคตสำคัญของชาติ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน ซึ่งพบภาวะเตี้ย ภาวะอ้วน ภาวะผอม และภาวะซีด ทั้งนี้ ภาวะเตี้ย มีสาเหตุมาจากการขาดอาหารเรื้อรัง ทำให้เด็กเตี้ย แคระแกร็น ภูมิต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อย และมีสติปัญญาต่ำ แตกต่างจากปัญหาภาวะอ้วนที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต ด้านปัญหาสุขภาพช่องปาก หากมีพฤติกรรมการกินอาหารที่มีรสหวานเป็นประจำ และแปรงฟันไม่ถูกวิธี จะทำให้เกิดฟันผุได้ ซึ่งมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการ ส่วนปัญหาด้านสุขอนามัยยังคงต้องให้ความสำคัญใส่ใจดูแลและรับการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง อันจะส่งผลต่อการศึกษาเล่าเรียน สติปัญญา การดำรงชีวิตความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตของเด็กวัยเรียนในอนาคตต่อไป

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) ได้ถูกถ่ายทอดเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ในระยะ 5 ปี มียุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ มีแนวทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพคนให้มีทักษะ ความรู้ และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ รวมทั้งลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ และให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย นอกจากนั้นตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ได้กำหนดไว้ในมาตรา 55 ว่ารัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และ ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการพัฒนาภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมทั้งประกาศแผนการปฏิรูปประเทศในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2561 สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปแห่งชาติ ได้มีการกำกับติดตามและเสนอให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพบรรจุในแผนการปฏิรูปประเทศเป็นหนึ่งในสิบประเด็นการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ในการปฏิรูปความรู้ด้านสุขภาพ คือ 1) เพื่อให้ประชาชนไทยทุกคนมีทักษะการเข้าถึงและประมวลข้อมูลสุขภาพเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง

2) เพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมรอบรู้สุขภาพ และ 3) เพื่อให้ประเทศไทยมีระบบสาธารณสุขการศึกษา สวัสดิการ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูล เข้าใจ ประเมินและปรับใช้ ข้อมูล และบริการต่าง ๆ ในสังคม เพื่อตัดสินใจดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2560-2564 ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย: ส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรง และฉลาด ได้กำหนดเป้าประสงค์เด็กวัยเรียนเจริญเติบโตเต็มศักยภาพและมีทักษะสุขภาพ

จากการทบทวนเอกสารความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเด็กวัยเรียนในประเทศไทย พบว่า การวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นไปตามกรอบประเด็นงานหรือประเด็นสุขภาพ เช่น แบบวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชนไทยที่มีภาชนะน้ำหนักเกิน แบบวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติสำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 7-14 ปี ผลการสำรวจในปี 2561 พบว่า เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 38.35) และมีพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 51.42) (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2561) ด้านสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียน จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ปี 2560 กรมอนามัย พบว่า นักเรียนอายุ 12 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (ด้านการบริโภคอาหาร ทันทสุขภาพ และกิจกรรมทางกาย) เพียงร้อยละ 0.3 โดยพบว่า ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค มีเพียง 1 ใน 3 ของเด็กอายุ 12 ปี ที่กินข้าวครบ 3 มื้อ (ร้อยละ 33.7) และมีนักเรียนถึง 4 ใน 5 ที่ดื่มน้ำอัดลม (ร้อยละ 80.1) ส่วนพฤติกรรมด้านทันทสุขภาพพบว่ามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 62.3) ไม่แปรงฟันก่อนนอน (กรมอนามัย, 2560) นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพสำคัญของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ เกิดจากภาวะโภชนาการ โดยพบว่า มีแนวโน้มภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นสาเหตุ ของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ใหญ่ในอนาคต (วิชัย เอกพลากร, 2557) นอกจากนี้ พบเด็กอายุ 12 ปี ฟันดี ไม่มีผุ (Cavity free) ร้อยละ 66.7 ความชุกของโรคฟันผุในเด็กอายุ 12 ปี ร้อยละ 52.0 (สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย, 2560) ซึ่งการพัฒนาและยกระดับความรอบรู้ ด้านสุขภาพ ถือเป็นการวางรากฐานที่สำคัญให้กับคนไทยทุกคน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีสมวัย ในทุกช่วงชีวิตความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) จึงเป็นตัวช่วยให้ประชาชนไทยรู้เท่าทัน สถานการณ์ ข้อมูลข่าวสาร และสุขภาพของตนเอง ด้วยการกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจ ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยความรู้ ข้อมูลสุขภาพ และบริการสุขภาพจากหลายช่องทางจนสามารถจัดการสุขภาพด้วยตนเอง ได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน เพราะฉะนั้นการทราบข้อมูลสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

และพฤติกรรมสุขภาพจะช่วยให้การออกแบบ การวางแผน การดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงเห็นความสำคัญของการมีข้อมูลสถานการณ์ ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่ครอบคลุมและสอดคล้อง ตามเป้าประสงค์ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย : ส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรง และฉลาด ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2560-2564 สำหรับใช้วางแผนการดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการ ในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียนให้บรรลุ ตามเป้าหมายต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพและประเทศ

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษารั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional survey) เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพและประเทศ ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปีการศึกษา 2562 ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 - 12 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน 2562 - สิงหาคม 2562

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

1. เด็กวัยเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2. ภาวะโภชนาการ หมายถึง การเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก ส่วนสูง ที่ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ ภาวะโภชนาการของเด็ก ซึ่งวัดทั้ง 2 ดัชนี ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แปรผลตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทย

2.1 สูงดีสมส่วน หมายถึง เด็กวัยเรียนที่มีส่วนสูงในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน (ในคนเดียวกัน)

2.2 สมส่วน หมายถึง เด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน เมื่อเทียบกราฟการเจริญเติบโต กรมอนามัย ปี 2542 มีค่าระหว่าง +1.5 S.D. ถึง -1.5 S.D. ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

2.3 ภาวะเตี้ย หมายถึง ส่วนสูงของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์อายุเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า - 2 S.D. แสดงว่าเด็กเติบโตไม่ดีอาจเนื่องมาจากการขาดอาหารเรื้อรัง หรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ

2.4 ภาวะเริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง $> + 2$ S.D. ถึง $+ 3$ S.D. โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ปี 2542

2.5 ภาวะอ้วน หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง $+ 3$ S.D. ขึ้นไป โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ปี 2542

2.6 ภาวะผอม หมายถึง น้ำหนักของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า -2 S.D. แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเดียวกัน

2.7 สูงดี หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป เมื่อเทียบกับกราฟการเจริญเติบโต กรมอนามัย ปี 2542 มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ -1.5 S.D. ของส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของเด็กวัยเรียนในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ การโต้ตอบ ชักถาม และการตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

3.1 การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการค้นหา สืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งข้อมูลใด ๆ ที่มีความน่าเชื่อถือที่ เพื่อให้ได้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง

3.2 ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการจำ การวิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแปลความหมายประเด็นเนื้อหาสาระข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเพียงพอต่อการปฏิบัติตน

3.3 การโต้ตอบ ชักถาม หมายถึง หมายถึง ความสามารถในการโต้ตอบ ชักถาม อภิปราย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดหรือการเรียนรู้กับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งทำให้เกิดการสนใจให้มีการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

3.4 การตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ในการเลือกวิธีการดูแลตนเองหรือจัดการสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง โดยการวิเคราะห์ผลดีผลเสียจากทางเลือกที่มีอยู่อย่างมีเหตุผล

4. ข้อมูลสุขภาพ หมายถึง รายละเอียดข้อเท็จจริงหรือองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

5. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งด้านทันตสุขภาพ การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย ดังนี้

5.1 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเด็กวัยเรียนโดยการรับประทานอาหารครบมื้อ และการรับประทานผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้ต่อมื้อตามปริมาณสัดส่วนที่แนะนำ ดังนี้

- 1) กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน
- 2) กินผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้เพียงพอตามสัดส่วนที่แนะนำ (เฉพาะมื้อกลางวัน; ผักตั้งแต่ 4 ช้อนกินข้าวขึ้นไป เนื้อสัตว์ 2 - 3 ช้อนกินข้าว และกินผลไม้มีต่อมื้อหนึ่ง/วัน)
- 3) กินไข่ 1 ฟอง/วัน
- 4) ดื่มนมชนิดรสจืดหรือนมพร่อง/ขาดมันเนย 1 แก้วขึ้นไป/วันเฉพาะที่บ้าน
- 5) กินอาหารลดหวาน มัน เค็ม ไม่เติมเครื่องปรุงรสทุกชนิด โดยเฉพาะน้ำตาล น้ำปลา ซอส/ซีอิ๊ว

5.2 พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเด็กวัยเรียนจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ ทุกวัน และนานอย่างน้อย 60 นาทีขึ้นไป

5.3 พฤติกรรมทันตสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเด็กวัยเรียนในการแปรงฟันด้วยตนเองอย่างมีคุณภาพ โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ นานครั้ง 2 นาทีขึ้นไป วันละ 2 ครั้ง (เน้นก่อนนอนและตื่นนอนตอนเช้า หรือหลังอาหารกลางวัน) และไม่กินอะไรหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อนำข้อมูลสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ไปใช้ในการวางแผนงานหรือโครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียน

2. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนงานและพัฒนายุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพเด็กวัยเรียนให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายเด็กวัยเรียนแข็งแรงและฉลาด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562
คณะผู้ศึกษาได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

2.1.1 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior) หมายถึง พฤติกรรมหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้เกิดการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อป้องกันความเจ็บป่วยหรือส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น (Martin, 1978: 3; เกลิมพล ตันสกุล, 2541: 17)

เกลิมพล ตันสกุล (2543) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2008: 12) ดังนี้

1. พฤติกรรมการป้องกัน (Preventive behavior) เป็นพฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลซึ่งมีความเชื่อว่าตนเองจะมีสุขภาพที่ดี โดยมีพฤติกรรมในการป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทำในขณะที่การเจ็บป่วยนั้นยังไม่เกิดขึ้นเพื่อคงความมีสุขภาพที่ดี
2. พฤติกรรมการเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็นพฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลซึ่งได้รับความเจ็บป่วยหรือรับรู้ว่าคุณเองเจ็บป่วย เพื่อกำหนดสถานะสุขภาพและค้นหาวิธีการรักษาที่เหมาะสม

3. พฤติกรรมบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick-role behavior) เป็นพฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลหลังจากที่ทราบว่าตนเองเจ็บป่วย รวมทั้งการได้รับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้การเจ็บป่วยนั้นหายไปและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

พฤติกรรมทั้ง 3 ลักษณะนี้ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการให้บุคคลต่าง ๆ ได้รับการปลูกฝัง หรือได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพแต่ละลักษณะมีกระบวนการทางพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการที่ต้องได้รับการวิเคราะห์วางแผนและดำเนินการอย่างเหมาะสมตามสภาพปัญหาของพฤติกรรมสุขภาพนั้น ๆ

2.1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพ

องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพแบ่งออกเป็น 3 ส่วน (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541: 17 - 18) ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้หรือพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) เป็นการแสดงออกทางความคิดของบุคคลที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความจำ ข้อเท็จจริง การพัฒนาความสามารถ หรือการใช้วิจารณญาณประกอบในการตัดสินใจ

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ ค่านิยมและความรู้สึก (Affective Domain) เป็นความพร้อมของบุคคลทางด้านจิตใจเกี่ยวกับสุขภาพ โดยอาศัยความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ หรือการให้คุณค่าของพฤติกรรมในแต่ละด้านที่จะส่งผลต่อสุขภาพ

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นการแสดงออกด้วยการปฏิบัติของบุคคล โดยอาศัยความสามารถทางร่างกาย และเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย หรือการพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น

2.1.3 ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ

ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย 2 ด้าน (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541) คือ

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั่นเอง เป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไปและควรปฏิบัติให้ดีขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเชิงลบหรือพฤติกรรมเสี่ยง (Negative Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือโรค เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การรับประทานอาหารเช้าจืดจาง แปรหรือไขมันมากเกินไปจนความจำเป็น การรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงไม่สุก เป็นต้น จะต้องหาสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและพยายามปรับเปลี่ยนให้บุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ในการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนในครั้งนี้ ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงประเภทอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน วิธีการรับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ รวมทั้งสุนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย

2. พฤติกรรมทันตสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลในแต่ละด้าน ได้แก่ การบริโภค การดูแลรักษาสุขภาพช่องปากรวมถึงการดูแลรักษาเมื่อเกิดภาวะผิปกติหรือโรคในช่องปาก ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนมีปัจจัยความสัมพันธ์ในการเป็นตัวกระตุ้นหรือเสริมในการทำให้เกิดพฤติกรรมทันตสุขภาพแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยกรมอนามัยแนะนำให้ประชาชนดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันแบบ 2-2-2 คือ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยเน้นช่วงก่อนนอน แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ ทุกด้าน และไม่กินขนม หรืออาหารหวานหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำความสะอาดได้มากกว่า

3. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้ออันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะ เป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งได้ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับเบา อาทิ การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น และกิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อาทิ การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา ซึ่งในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น (6 - 17 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน

ทั้งนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน อายุ 6 -14 ปี โดยพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย และทันตสุขภาพ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารตามคำแนะนำในธงโภชนาการที่เหมาะสม ทั้งปริมาณ สัดส่วนและความหลากหลาย ดังนี้

1) กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน

2) กินผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้เพียงพอตามสัดส่วนที่แนะนำ (เฉพาะมื้อกลางวัน; ผักตั้งแต่ 4 ช้อนกินข้าวขึ้นไป เนื้อสัตว์ 2 - 3 ช้อนกินข้าว และกินผลไม้มื่อใดมื่อหนึ่ง/วัน)

3) กินไข่ 1 ฟอง/วัน

4) ดื่มนมชนิดรสจืดหรือนมพร่อง/ขาดมันเนย 1 แก้วขึ้นไป/วันเฉพาะที่บ้าน

5) กินอาหารลดหวาน มัน เค็ม (ไม่เติมเครื่องปรุงรสทุกชนิดที่จุดบริการและร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงเรียนหรือภายในโรงเรียน โดยเฉพาะน้ำตาล น้ำปลา ส่วนอาหารประเภทมันดูจากแบบแผนการกิน เช่น ชอบกินอาหารประเภททอด กะทิ เนื้อสัตว์ติดมัน เป็นต้น)

2. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง การปฏิบัติตามคำแนะนำในการทำ PA (Physical Activity) ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ปี 2560 ทั้งที่เป็นแบบแผนและไม่เป็นแบบแผนในแต่วัน ครอบคลุม 4 ด้าน ทั้งความถี่ ความหนัก ความนาน และรูปแบบ

3. พฤติกรรมทันตสุขภาพ หมายถึง สุขภาพในช่องปากของเด็กที่ไม่มีโรคหรือสภาวะที่ผิดปกติ จนไม่สามารถใช้งานและดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ และเป็นปกติสุข ซึ่งเด็กวัยเรียนจะต้องสามารถแปรงฟันด้วยตนเองได้สะอาดทั่วทั้งปาก โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานครั้ง 2 นาทีขึ้นไป วันละ 2 ครั้ง (เน้นก่อนนอน) และไม่กินอะไรหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ฟลูออไรด์คงอยู่ในช่องปากนานเพียงพอต่อการกระตุ้นการคืนกลับแร่ธาตุ ชะลอป้องกันโรคฟันผุ

2.1.4 แนวคิดปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ความหลากหลายของปัจจัยสามารถอธิบายถึงความแตกต่างทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่อาจนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมสุขภาพ จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องมีนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพได้พยายามอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพไว้หลากหลายแนวทาง ดังนี้

Green และคณะ (1980: 70-76) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกตัวบุคคล แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)

ปัจจัยนำเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมและเป็นการพอใจส่วนบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้และอาจนำไปสู่การส่งเสริมหรือยับยั้งการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพนั้น ๆ ซึ่งได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อายุ เพศ การศึกษา และขนาดของครอบครัว

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors)

ปัจจัยเอื้อคือปัจจัยสนับสนุนซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลและชุมชน รวมทั้งทักษะและความสามารถส่วนบุคคลในการเข้าถึงแหล่งบริการทางสุขภาพ

ต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่าย เวลา ระยะทาง การเดินทาง ชั่วโมงการให้บริการ และอื่น ๆ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้การแสดงพฤติกรรมสุขภาพนั้น ๆ เป็นไปได้ดียิ่งขึ้น

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors)

ปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยที่แสดงถึงการสนับสนุนให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรืออาจช่วยยับยั้งพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยการให้รางวัล ให้การยอมรับ หรือการลงโทษ ซึ่งปัจจัยเสริมเหล่านี้ ได้แก่ บุคลากรทางสาธารณสุข ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน หรือบุคคลแวดล้อมอื่น ๆ ที่อาจจะมีอิทธิพลให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ซึ่งลักษณะของปัจจัยเสริมนั้นจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2550) ได้ให้คำอธิบายปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพสุขภาพของมนุษย์ มีการเชื่อมโยงระหว่าง 4 มิติ คือ กาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 3 ด้าน

1. บุคคล ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวเองร่วมกับปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยภายในบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของตนเอง ได้แก่ ปัจจัยชีวภาพ จิตใจและพฤติกรรม

1.1 ปัจจัยด้านชีวภาพ มีดังนี้

1) พันธุกรรม มนุษย์มีพันธุกรรม ซึ่งถูกถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ เป็นตัวกำหนดรูปร่างหน้าตา สรีระ สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ ภูมิคุ้มกัน พฤติกรรม และการเกิดโรค ซึ่งเป็นการกำหนดลักษณะที่แฝงอยู่ในตัว เช่น พันธุกรรมการเป็นโรคเบาหวาน เป็นต้น

2) อายุและเพศ เป็นตัวกำหนดด้านการพัฒนาการทางร่างกายและการเกิดโรค ยังมีส่วนต่อการเรียนรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมและบทบาทในครอบครัวและสังคม ซึ่งมีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมของแต่ละสังคม และมีความแตกต่างกันไป

1.2 ปัจจัยด้านจิตใจ ครอบคลุมในเรื่อง การรับรู้ ทศนคติ เจตคติ ความเชื่อ แรงจูงใจ และค่านิยมของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของสุขภาพในแต่ละบุคคลอันจะมีผลต่อการเกิดโรคและสุขภาพของแต่ละบุคคลนั้น

1.3 พันธุกรรม พฤติกรรมของแต่ละบุคคลย่อมจะส่งผลโดยตรงกับสุขภาพและการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคล ที่สำคัญได้แก่

1) การดำเนินชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน เช่น การบริโภคอาหาร การหลับนอน การเดินทาง เป็นต้น บุคคลมีความประมาทในเรื่องต่าง ๆ ก็จะส่งผลต่อการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ

2) การเรียน หมายถึง การเรียนรู้ของบุคคลทั้งในเรื่องของวิชาการวิชาชีพ และทักษะชีวิตต่าง ๆ จากการเรียนรู้ทุกรูปแบบ เช่น ครอบครัว โรงเรียน เป็นต้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา รู้จักวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ซึ่งส่งผลให้เกิดการสร้างสุขภาพแก่ตนเองโดยเฉพาะการพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณ

3) การงาน หมายถึง การทำงานและการประกอบอาชีพ ลักษณะของอาชีพและสิ่งแวดล้อมของการทำงานย่อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล เช่น เกษตรกรอาจเสี่ยงต่อพิษสารเคมี อาการปวดหลังและการเจ็บป่วยที่เกิดจากแสงแดด ซึ่งการเจ็บป่วยลักษณะนี้ เรียกว่า “โรคจากการประกอบอาชีพ” (Occupational Diseases) และการส่งเสริมสุขภาพของคนทำงาน เรียกว่า “อาชีวอนามัย” (Occupational Health)

4) การเล่น หมายถึง การเล่นสนุก การหาความบันเทิง การทำงานอดิเรก การพักผ่อน หากไม่ปฏิบัติไม่ถูกต้องก็อาจส่งผลต่อสุขภาพ เช่น โรคติดเกม อุบัติเหตุ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์ โรคจากการสูบบุหรี่หรือแอลกอฮอล์ เป็นต้น

5) การปฏิสัมพันธ์ หมายถึง การมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายในครอบครัว หน่วยงาน องค์กร ชุมชนและความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

6) พฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การเสพยาหรืแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด การขาดการออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การขาดสุขนิสัยที่ดี เป็นต้น

7) การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว รวมทั้งการแสวงหาการบริการที่เหมาะสม เช่น การดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ การตรวจโรคประจำปี เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อม สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านชีวภาพ และด้านสังคม

2.1 สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ ครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นกายภาพที่สำคัญได้แก่

1) ปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัย น้ำ อากาศ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น

2) การคมนาคม ประกอบด้วย ยานพาหนะและถนนหนทาง ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การเกิดอุบัติเหตุจราจร

3) สิ่งเสพติด ได้แก่ บุหรี่ แอลกอฮอล์ สารเสพติดต่างๆ เป็นสาเหตุที่สำคัญ ในการทำลายสุขภาพ

4) สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ สถานที่และอุปกรณ์ ออกกำลังกายต่าง ๆ เป็นต้น

2.2 สิ่งแวดล้อมด้านชีวภาพ หมายถึง สิ่งมีชีวิต ได้แก่

1) เชื้อโรค เป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อและมะเร็งบางชนิด

2) พืช ได้แก่ ต้นไม้ สมุนไพร ผักผลไม้

3) สัตว์ เป็นแหล่งสารอาหารที่สำคัญของมนุษย์และเป็นพิษภัยต่อสุขภาพ เช่น สัตว์มีพิษ พืชสุนัขบ้า เป็นต้น

4) มนุษย์ เป็นปัจจัยแวดล้อมของบุคคลที่จะส่งเสริมและบั่นทอนสุขภาพของบุคคล ทั้งในความสัมพันธ์เชิงบวกและเชิงลบ

2.3 สิ่งแวดล้อมด้านสังคม ครอบคลุมด้วยปัจจัยย่อยต่าง ๆ ได้แก่

- 1) ครอบครัว เป็นสถาบันพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลในครอบครัวมีสุขภาพดี
- 2) ชุมชน ความแข็งแรงของชุมชนจะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของบุคคล เช่น เศรษฐกิจ การศึกษา วัฒนธรรม และการสาธารณสุข
- 3) ระบบสังคม ประกอบด้วยระบบย่อยๆ ได้แก่ ทัศนคติ เจตคติ ค่านิยมวิถีชีวิต และพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ครอบครัวและชุมชน รวมถึงการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของประชาชน

3. ระบบบริการสาธารณสุข หมายถึง เทคโนโลยีและบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

3.1 การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การหาทางส่งเสริมสุขภาพให้มีความแข็งแรง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

3.2 การป้องกันโรค หมายถึง การหามาตรการหรือการปฏิบัติเพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดโรคใดโรคหนึ่ง สำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

3.3 การรักษาพยาบาล เป็นการค้นหาและวินิจฉัยโรคด้วยการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์เพื่อที่จะสามารถป้องกันโรคแต่เนิ่นๆ

3.4 การฟื้นฟูสภาพ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การกายภาพบำบัด การผ่าตัด เป็นต้น

แนวคิดทั้ง 3 กลุ่มเป็นการนำทฤษฎีทางจิตวิทยา จิตวิทยาสังคม มานุษยวิทยา ประชากรศาสตร์ และสังคมวิทยา เข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดปัญหาพฤติกรรมและหาวิธีการแก้ปัญหา โดยการผสมผสานสาขาวิชาชีพต่าง ๆ เข้าร่วมกันเพื่อดำเนินการ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

2.2.1 นิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) นิยาม Health Literacy ว่า เป็นทักษะต่าง ๆ ทางการเรียนรู้และทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคล ในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเอง ให้ดีอยู่เสมอ (Health literacy represents the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand and use information in ways which promote and maintain good health) โดยมีคำอธิบายเสริมไว้ว่า

ความรอบรู้ด้านสุขภาพเป็นสิ่งที่มากกว่าความสามารถในการอ่านคู่มือสุขภาพและปฏิบัติตามได้เท่านั้น โดยการทำให้อาสาสมัครเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และสามารถนำข้อมูลนั้นไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงบ่งชี้ถึงการสร้างพลังอำนาจให้กับประชาชนและมีความเชื่อมโยงกับการรู้หนังสือ (Literate) นำมาซึ่งความรู้ แรงจูงใจ และความสามารถของประชาชนในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ เพื่อพิจารณาและตัดสินใจในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในตลอดช่วงอายุ

Nutbeam (2000) ให้ความหมายของ Health Literacy ว่าเป็นความรู้ ความเข้าใจ และทักษะทางสังคมที่เป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถเฉพาะบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และใช้ข้อมูลเพื่อทำให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งการพัฒนาความรู้ และความเข้าใจ ในด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและแรงจูงใจเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมด้วยตนเอง

Nutbeam (2008) ให้ความหมายที่กระชับกว่าเมื่อปี 2000 แต่ครอบคลุมว่า Health Literacy เป็นสมรรถนะของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน ใช้ความรู้ และสื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลสารสนเทศทางด้านสุขภาพความต้องการ เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพให้ดีตลอดชีวิต

Rootman (2009) ที่นิยาม Health Literacy เป็นความสามารถของคนในการค้นหา เข้าใจ ประเมินและการสื่อสารข้อมูลในบริบททางสุขภาพที่แตกต่างกันเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพในชีวิต

ส่วนในประเทศไทยนั้น มีการให้คำนิยาม หรือความหมายของ Health Literacy ไว้ดังนี้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2553) อธิบายว่า ความฉลาดทางสุขภาพจะเป็นพฤติกรรมของบุคคลในการใช้ความสามารถด้านการรู้หนังสือและทักษะทางสังคม เพื่อเข้าถึง เข้าใจ ประเมินใช้ ความรู้ และสื่อสารเกี่ยวกับสารสนเทศด้านสุขภาพตามความต้องการเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) (2551) ให้นิยามว่า Health Literacy คือ ความสามารถของบุคคลต่อการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ประมวลและสังเคราะห์ข้อมูล และนำข้อมูลมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2561) ให้ความหมายว่า ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและการจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2560) ได้ให้ความหมาย ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความรอบรู้และความสามารถด้านสุขภาพของบุคคล ในการที่จะกลั่นกรอง ประเมินและตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการ และผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม

จากนิยามข้างต้น พบคำสำคัญต่าง ๆ เช่น “การรับรู้และทักษะทางด้านสังคม” “ความสามารถส่วนบุคคลในการเข้าถึงและเลือกใช้ข้อมูล” “ความสามารถในการอ่านขั้นพื้นฐานและการคิดคำนวณ” “ความรู้ความเข้าใจและทักษะทางสังคมที่กำหนด ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูล ความสามารถของบุคคลในการได้รับ คัดวิเคราะห์และเข้าใจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพและบริการที่จำเป็นเพื่อการตัดสินใจ” “การรู้หนังสือทั่วไปที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการค้นหา ความเข้าใจ การประเมิน และการสื่อสารข้อมูลด้านสุขภาพ” ดังนั้น โดยสรุป ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การอ่านออกเขียนได้ การคำนวณ รวมไปถึงความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจและ ใช้ข้อมูล โดยบุคคลสามารถนำข้อมูลทั้งหมดมา คัดวิเคราะห์และเข้าใจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพและบริการที่จำเป็นมาใช้ในการตัดสินใจด้านสุขภาพ

2.2.2 องค์ประกอบและระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามนิยามที่มีผู้ให้ความหมายไว้ สามารถจำแนกออกได้เป็นหลายองค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะมีความเชื่อมโยงกัน เพื่อมุ่งพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถและทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตนเองและลดปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามต่อสุขภาพ เพื่อนำสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ยั่งยืน โดยนักวิจัยที่ได้ให้องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีดังนี้

แนวคิดของ Nutbeam (2000) ได้จำแนกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 Basic / Functional Literacy หรือความรอบรู้ด้านสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ สมรรถนะในการอ่านและเขียน เพื่อให้สามารถเข้าใจถึงเนื้อหาสาระด้านสุขภาพ จัดเป็นทักษะพื้นฐานด้านการอ่านและเขียนที่จำเป็นสำหรับบริบทด้านสุขภาพ เช่น การอ่านใบยินยอม (Consent Form) ฉลากยา (Medical Label) การเขียนข้อมูลการดูแลสุขภาพ การทำความเข้าใจต่อรูปแบบการให้ข้อมูลทั้งข้อความเขียนและวาจาจาก แพทย์ พยาบาล เภสัชกร รวมทั้งการปฏิบัติตามคำแนะนำ เช่น การรับประทานยา กำหนดการนัดหมาย เป็นต้น

ระดับ 2 Communicative / Interactive Literacy หรือความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นการปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ได้แก่ สมรรถนะในการใช้ความรู้และการสื่อสาร เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพเป็นการรู้เท่าทันทางปัญญา (Cognitive Literacy) และทักษะทางสังคม (Social Literacy) ที่ทำให้สามารถมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การรู้จักซักถามผู้รู้ การถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้ที่ตนเองมีให้ผู้อื่นได้เข้าใจ เพื่อนำไปสู่การเพิ่มพูนความสามารถทางสุขภาพมากขึ้น

ระดับ 3 Critical Literacy หรือความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจารณ์ญาณ ได้แก่ สมรรถนะในการประเมินข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพที่มีอยู่ เพื่อให้สามารถ ตัดสินใจและเลือกปฏิบัติในการสร้างเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้คงตัวอย่างต่อเนื่อง

แนวคิดของ Nutbeam (2008) “Conceptual model of health literacy as a risk” ได้พัฒนามาจากสองประเด็นที่ต่างกันในการดูแลรักษาทางคลินิก (Clinical care) และการพัฒนาสุขภาพของประชาชน (Public health) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง “ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค” ในกรณีบุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะส่งผลต่อการปฏิบัติตัว และการจัดการทางสุขภาพ โดยแนวความคิดนี้มีรากฐานมาจากการวิจัยการรู้หนังสือ (Literacy) ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และการส่งเสริมสุขภาพจะให้ความสำคัญต่อ การพัฒนาทักษะและศักยภาพที่ส่งผลให้บุคคลมีการควบคุมคุณภาพ และปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น ดังนั้นองค์ประกอบที่ได้พัฒนาขึ้นมาใหม่นี้ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูล (Access)
2. ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive)
3. ทักษะการสื่อสาร (Communication skill)
4. การจัดการตนเอง (Self-management)
5. การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy)
6. ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill)

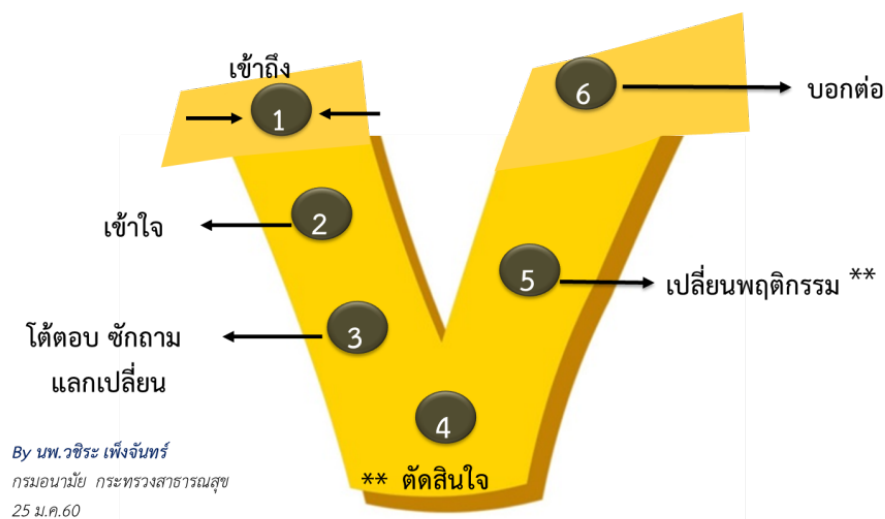
แนวคิดของ Edwards M., Wood, Davies & Edwards A. (2012) ประกอบด้วย

- 1 ความรู้ทางสุขภาพ (Health knowledge)
2. ประสิทธิภาพในการสืบหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ (Active information seeking and use)
3. ประสิทธิภาพในการสื่อสารกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (Actively communication with health professionals)
4. ทักษะการจัดการตนเอง (Self-management skills)
5. การแสวงหาและการเจรจาต่อรองเลือกในการรักษา (Seeking and negotiating treatment option)
6. การตัดสินใจ (Decision making) มีอิทธิพลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Influences on health literacy)
7. ผลลัพธ์ของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy outcomes) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การตัดสินใจทางสุขภาพเพื่อสามารถจัดการสุขภาพของตนเองได้

แนวคิดของ Sorensen et al. (2012) “Integrated model of health literacy” ประกอบด้วย

1. การเข้าถึง หมายถึง ความสามารถที่จะแสวงหา ค้นหา และได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ
2. เข้าใจ หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจข้อมูลทางสุขภาพ
3. ประเมินความสามารถในการอธิบายการตีความ การกลั่นกรองและประเมินข้อมูลสุขภาพที่ได้รับจากการเข้าถึง
4. การปฏิบัติ ความสามารถในการสื่อสารและการใช้ข้อมูลในการ ตัดสินใจในการรักษา และปรับปรุงสุขภาพตนเอง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเป็น 6 ระดับพฤติกรรมความรอบรู้ด้านสุขภาพของพลเมือง 4.0 (Smart Thai People 4.0) ได้แก่ เข้าถึง เข้าใจ ชักถาม ประเมิน ตัดสินใจ รับปรับใช้ และบอกต่อ ตามกระบวนการเรียนรู้สู่ความรู้ด้านสุขภาพ (V-Shape)

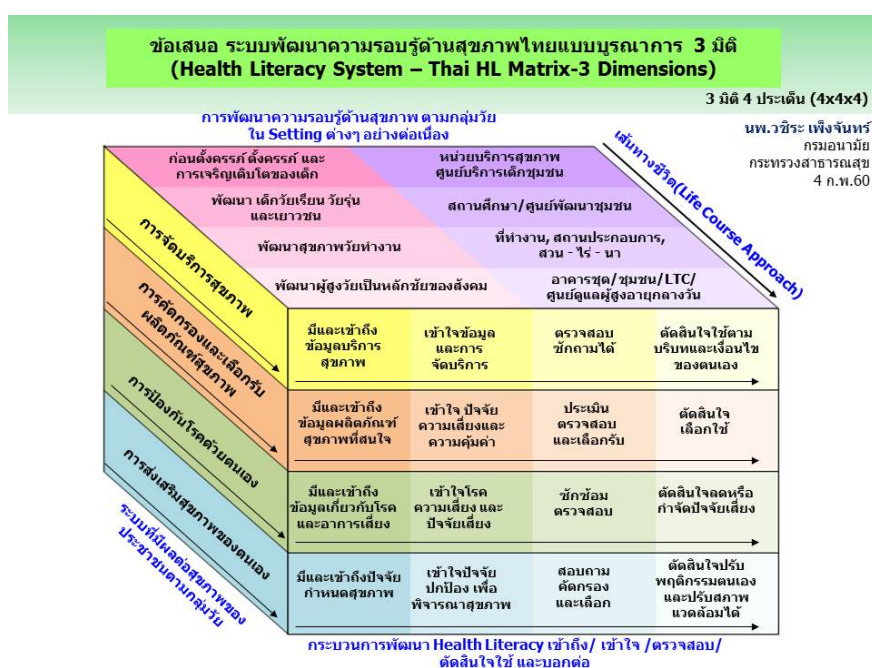


แผนภูมิที่ 2.1 กระบวนการเรียนรู้สู่ความรู้ด้านสุขภาพ (V-Shape)

2.2.3 แนวทางการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ

กรอบแนวคิดระบบพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพไทย จึงประกอบด้วยองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพอื่น ๆ อาทิ พฤติกรรมสุขภาพ ผลลัพธ์สุขภาพ และการใช้บริการสุขภาพต่าง ๆ จำนวน 16 มิติ ครอบคลุมความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ ใน 4 ระบบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านระบบบริการสุขภาพ ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การมีข้อมูลและความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพ เข้าใจข้อมูล และการจัดบริการสุขภาพ สามารถตรวจสอบและซักถามข้อมูลเกี่ยวกับบริการสุขภาพ ตลอดจนตัดสินใจใช้บริการสุขภาพตามบริบทและเงื่อนไขของตนเองได้
2. ด้านระบบการคุ้มครองผู้บริโภค (การคัดกรองและเลือกรับผลิตภัณฑ์สุขภาพ) ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การมีข้อมูลและความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ตนเองสนใจ เข้าใจ ปัจจัยเสี่ยงและความคุ้มค่าของผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ๆ สามารถประเมินตรวจสอบและเลือกรับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทและเงื่อนไขของตนเองได้
3. ด้านระบบการป้องกันโรคด้วยตนเอง ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การมีข้อมูลและความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับโรคและอาการเสี่ยงของโรคนั้น ๆ เข้าใจโรค ความเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงของโรค ซักซ้อมแนวปฏิบัติเมื่ออาการเสี่ยงของโรคเกิดขึ้น สามารถตรวจสอบอาการเสี่ยงของโรคเบื้องต้นได้ และตัดสินใจลดหรือจัดปัจจัยเสี่ยงของโรคได้
4. ด้านระบบส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การมีและการเข้าถึงปัจจัยที่เอื้อให้เกิดสุขภาพ เข้าใจปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) สามารถสอบถาม คัดกรอง และเลือกปัจจัยที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีได้ และตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับบริบทและเงื่อนไขของตนเองได้



แผนภูมิที่ 2.2 กรอบแนวคิดระบบการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย

2.2.4 แนวคิดเกี่ยวกับเครื่องมือสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนในไทย

งานวิจัยและการใช้เครื่องมือวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนในประเทศไทยพบว่า มีทั้งการใช้แบบวัดความฉลาดทางสุขภาพของต่างประเทศ และการดัดแปลงหรือปรับให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการศึกษา แบบวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ.2556 – 2559 พัฒนาขึ้นตามองค์ประกอบของ Nutbeam (2009) เป็นหลักที่มี 3 ระดับ 6 ด้านได้แก่ 1) ระดับพื้นฐาน (Functional literacy level) มีด้านการเข้าถึงข้อมูล (Access) และด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) 2) ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive literacy level) มีด้านทักษะการสื่อสาร (Communication skill) และด้านการจัดการตนเอง (Self - management) 3) ระดับวิจารณ์ญาณ (Critical literacy level) มีด้านการรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy) และด้านทักษะการตัดสินใจ (Decision skill)

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2557) ศึกษาเรื่องการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ในเด็กและเยาวชนไทยที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (Health Literacy Scale for Thai Childhood Overweight) มี 35 ข้อ ลักษณะของแบบวัดในแต่ละตอน ประกอบด้วย ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อคำถามแบบให้เติมคำตอบและเลือกคำตอบจากตัวเลือก

ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน เป็นแบบสอบถาม 4 ตัว

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน

ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันโรคอ้วน

ตอนที่ 5 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคอ้วน

ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันโรคอ้วน เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับของความถี่ในการปฏิบัติ

ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคอ้วน เป็นแบบสอบถาม 4 ตัวเลือก แต่ละตัวเลือกมีน้ำหนักคะแนน ตั้งแต่ 1-4 คะแนน

ตอนที่ 8 พฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วน เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับของความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (2558) ได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (10 ประการ) จำนวน 45 ข้อ เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับครู/อาจารย์ในสถานศึกษาใช้ในการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม

สุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของประชาชนกลุ่มเด็กและเยาวชน (อายุ 7-14 ปี) ลักษณะของแบบวัด ประกอบด้วย ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเองและรู้เท่าทันสื่อ

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กองสุक्षศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2561) ได้ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่เป้าหมายการดำเนินงานของกองสุक्षศึกษา ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 โดยใช้แบบสอบถามความรอบรู้ ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติในกลุ่มวัยเรียน (อายุ 7 – 18 ปี) พบว่าระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยเรียนตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ พบว่าภาพรวมกลุ่มวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 38.35) และมีพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยเรียนตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 51.42) ปัจจัยด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติของกลุ่มวัยเรียน พบว่า ปัจจัยด้านการจัดการตนเองตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพมากที่สุด โดยถ้ามีการประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่กินแต่ละมื้อ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เตือนตนเองให้ดูแลสุขภาพอนามัยทุกวัน เช่น แปรงฟันเช็กก่อนนอน สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หมั่นเปลี่ยนผ้าปูนอน เป็นต้น เชื่อฟังพ่อแม่ คุณครูที่คอยเตือนให้มีสติไม่ให้ง่วงเกี่ยวกับบุหรี่ยาเสพติด และการพนัน ลดความไม่สบายใจที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี นั่งสมาธิ มีอารมณ์ขัน เล่นกีฬา เป็นต้น และมีส่วนร่วมปรับสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือรอบบ้าน หรือในชุมชน เพื่อป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติที่ดี

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย (2561) ได้สำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ในปี 2560 โดยสุ่มจังหวัดในเขตสุขภาพ 12 เขต เขตละ 2 จังหวัด รวม 24 จังหวัดและพื้นที่กรุงเทพมหานคร กลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นอายุ 12 ปี และ 15 ปี ด้านสภาวะสุขภาพช่องปากพบว่า ความชุกของโรคฟันผุในเด็กอายุ 12 ปี คือร้อยละ 52.0 ซึ่งใกล้เคียงกับผลจากการสำรวจครั้งที่ 7 ที่มีความชุกของโรคฟันผุ ร้อยละ 52.3 ด้านพฤติกรรมทันตสุขภาพและการรับบริการสุขภาพช่องปากของนักเรียน ปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อสภาวะเหงือกอักเสบคือพฤติกรรมแปรงฟัน

ซึ่งพบว่า ร้อยละของการแปรงฟันหลังอาหารกลางวันของเด็กอายุ 12 ปี ลดลงจากร้อยละ 53.9 เป็นร้อยละ 44.7 ส่วนประเด็นพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุในเด็กกลุ่มนี้ คือ พฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน การกินลูกอม และการกินขนมกรุบกรอบ พบว่า เด็กดื่มน้ำอัดลมและกินขนมกรุบกรอบทุกวันเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ผ่านๆ มา โดยดื่มน้ำอัดลมทุกวันเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 9.6 เป็นร้อยละ 13.4 และกินขนมกรุบกรอบทุกวัน ลดจากร้อยละ 38.8 เป็นร้อยละ 32.6

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 รวบรวมข้อมูลจากครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่าง ในเดือนมีนาคม 2560 จากครัวเรือน 27,960 ครัวเรือนทั่วประเทศ การบริโภคอาหารมื้อหลัก พบว่า ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็กเล็ก (6 - 14 ปี) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุด ร้อยละ 92.8 การบริโภคอาหารว่าง พบว่ามีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุด ร้อยละ 89.2 วิธีปรุงอาหารที่ทานเป็นประจำ โดยใช้วิธีทอดมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ร้อยละ 36.2 ส่วนชนิดของ เครื่องปรุงที่เติมก่อนรับประทานอาหารคือ น้ำตาล (ร้อยละ 63.7) รองลงมาคือ ซีอิ๊วหรือน้ำปลา (ร้อยละ 59.6) สิ่งที่น่ากังวลถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหารคำนึงความชอบเป็นอันดับแรก ร้อยละ 37.3 รองลงมาคือความอยากทาน ร้อยละ 19.2 ส่วนความถี่ในการบริโภคอาหารจำแนกตาม กลุ่มอาหาร พบว่ากลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์บริโภคทุกวัน ร้อยละ 9.0 กลุ่มไข่บริโภคทุกวัน ร้อยละ 23.7 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมบริโภคทุกวัน ร้อยละ 31.1 และกลุ่มผักและผลไม้สด บริโภคทุกวัน ร้อยละ 23.1

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (2559) ได้สำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 อายุ 6-17 ปี และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยการสุ่มตัวอย่างนักเรียนทั่วประเทศ (n=16,788) จาก 336 โรงเรียนใน 27 จังหวัด จาก 9 ภูมิภาคของประเทศ รวมทั้งกรุงเทพมหานคร พบว่าระดับของการมีกิจกรรมทางกายทั่วไป ในแต่ละวัน (Overall physical activity) และการที่ได้มีโอกาสได้เล่นออกแรง (active play) อยู่ในระดับต่ำมาก โดยพบว่า เด็กมีกิจกรรมทางกายเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ติดต่อกัน ทุกวันตลอดทั้งสัปดาห์ ร้อยละ 23.2% ในขณะที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary) สูงมาก พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การดูทีวีและการนั่งเล่นเกมโดยใช้ เวลารวมแล้วไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อ วัน ติดต่อกันทุกวันตลอดทั้งสัปดาห์ ร้อยละ 21.8% เด็กที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอ เช่น ดูหนัง ใช้คอมพิวเตอร์ เล่นเฟซบุ๊ก ในช่วงระหว่างสัปดาห์และในช่วงสุดสัปดาห์ เป็นเวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวันโดยเฉลี่ย (พบข้อมูลเฉพาะช่วงกลุ่มอายุ 14-17 ปี ร้อยละ 29.7) และเด็กที่ทำกิจกรรม นิ่งอยู่กับที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมงต่อวันในช่วง 7 วันที่ผ่านมา (พบข้อมูลเฉพาะกลุ่มอายุ 14-17 ปี ร้อยละ 32.9) ส่วนการสนับสนุนและการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอขึ้นอยู่กับ

ระดับปานกลาง (อาทิ การสนับสนุนจากครอบครัว สภาพแวดล้อมของโรงเรียนและชุมชน และนโยบายจากภาครัฐ)

วิชัย เอกพลากร (2557) ได้สำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ฉบับสุขภาพเด็ก มีกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 1-14 ปี จำนวน 6,217 คน เป็นตัวอย่างที่สุ่มจากประชากรเด็กที่อาศัยใน 21 จังหวัด ทั่วประเทศ โดยการสอบถามประวัติการตรวจร่างกายและการทดสอบด้วยแบบทดสอบ พบว่า เด็กอายุ 6-9 ปี และ 10-14 ปีมีการออกกำลังกายเพียงพอ (อย่างน้อยวันละ 60 นาที 5 วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ 42.7 และ 28.8 ตามลำดับ การกินผักผลไม้ พบ ร้อยละ 66.9 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน และร้อยละ 50.9 กินผลไม้ไม่น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ด้านภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 6-14 ปี เตี้ยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.3 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 3.3 ผอม ร้อยละ 4.9 ส่วนน้ำหนักเกินและอ้วน มีร้อยละ 13.9 เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจ ครั้งที่ 4 ปี 2552 ภาวะเตี้ยและน้ำหนักน้อยมีความชุกลดลงแต่ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพ และประเทศ คณะผู้ศึกษามีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

- 3.1 รูปแบบการศึกษา
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
- 3.4 การสร้างและทดสอบคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการศึกษา

3.1 รูปแบบการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross - sectional Survey) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพ และประเทศ

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปีการศึกษา 2562 เนื่องจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4 - ป.6) เป็นกลุ่มนักเรียนที่สามารถอ่าน เขียน และคิดวิเคราะห์ข้อมูลในระดับที่สามารถตีความสรุปความและแสดงความคิดเห็นได้ มีความพร้อมในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ มากกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1 - ป.3) ซึ่งข้อมูลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จะสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน (Baseline Data) สำหรับการกำหนดรูปแบบ Intervention ส่วนข้อมูลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใช้เป็นข้อมูลในการประเมินผล Intervention โดยจำนวนประชากรทั้งหมด

ที่อยู่ในจังหวัดในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 – 12 มีจำนวนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวนทั้งหมด 708,193 คน และจำนวนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งหมด 716,688 คน รวมทั้งหมด 1,424,881 คน รายละเอียดดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 6 จำแนกรายเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพ	จำนวนนักเรียน			จำนวนนักเรียน			รวม (คน)
	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (คน)			ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (คน)			
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	
1	30,366	27,959	58,325	30,780	28,971	59,751	118,076
2	19,595	18,191	37,786	19,789	18,701	38,490	76,276
3	14,901	13,629	28,530	15,228	14,591	29,819	58,349
4	30,668	28,527	59,195	31,358	29,485	60,843	120,038
5	32,647	30,373	63,020	33,073	31,115	64,188	127,208
6	42,675	39,820	82,495	41,457	39,010	80,467	162,962
7	26,644	25,003	51,647	27,770	25,998	53,768	105,415
8	34,830	33,269	68,099	36,060	34,392	70,452	138,551
9	39,248	36,747	75,995	40,923	37,755	78,678	154,673
10	24,625	23,538	48,163	25,510	23,994	49,504	97,667
11	39,276	36,314	75,590	37,615	35,736	73,351	148,941
12	30,766	28,582	59,348	29,300	28,077	57,377	116,725
13	13,148	14,146	27,294	13,572	14,578	28,150	55,444
รวม	366,241	341,952	708,193	368,863	347,825	716,688	1,424,881

ที่มา: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2561

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการศึกษาเอกชน และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปีการศึกษา 2562 ซึ่งอยู่ในจังหวัดพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 - 2 ซึ่งการสำรวจครั้งนี้ต้องการได้ข้อมูลซึ่งเป็นตัวแทนในระดับเขตสุขภาพที่ 1 - 12 มีขนาดตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาทั้งหมดอย่างน้อย 5,376 คน คำนวณหาขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วน ดังนี้

$$n = \frac{Z^2_{\alpha/2} P(1-P) \cdot (deff)}{d^2}$$

การแทนค่าสูตร กำหนดระดับความเชื่อมั่น ที่ 95% ($\alpha=0.05$)

ค่า P = สัดส่วนความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ในเด็กวัยเรียนอายุ 7-18 ปี ระดับดีขึ้น (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2561)
(ตารางที่ 3.2)

ค่าความคลาดเคลื่อน (relative d) = 10-15%

ค่า design effect (deff) = 2

ตารางที่ 3.2 ค่าสัดส่วนความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในเด็กวัยเรียนอายุ 7-14 ปี
ระดับดีมาก ขึ้นไป พ.ศ. 2560 จำแนกรายเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพ	P
1	0.30
2	0.52
3	0.29
4	0.22
5	0.19
6	0.25
7	0.38
8	0.28
9	0.21
10	0.25
11	0.47
12	0.29
ภาพรวมประเทศ	0.30

3.2.2 การกำหนดกรอบการสุ่มตัวอย่าง

การกำหนดพื้นที่การสำรวจ โดยใช้พื้นที่สำรวจตามระเบียบวิธีการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย ปี 2560 สำรวจจำนวน 24 จังหวัด การสุ่มตัวอย่างใช้วิธี Stratified Three-Stage Sampling โดยสุ่มเลือกจังหวัดในแต่ละเขตสุขภาพ เขตสุขภาพละ 2 จังหวัด โดยวิธี systematic sampling (จังหวัดเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่ 1) ในแต่ละจังหวัดสุ่มเลือกโรงเรียนโดยวิธี systematic sampling (โรงเรียนเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่ 2) ในแต่ละโรงเรียนเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขนาดที่คำนวณได้ โดยวิธี Quota sampling (กลุ่มตัวอย่างเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่ 3) เนื่องจากความเป็นเมืองและชนบทในปัจจุบันไม่มีความแตกต่างกัน จึงกำหนดตัวอย่างเมืองและชนบท 2 : 2 โดยกำหนดจุดสำรวจให้แต่ละจุดมีตัวอย่างเพศชายเพศหญิงจำนวนเท่ากัน รายละเอียดดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 จำนวนและรายชื่อหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง (จังหวัดตัวอย่าง) จำแนกตามเขตสุขภาพ

ชั้นภูมิ (เขตสุขภาพ)	จำนวนหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง (จังหวัดตัวอย่าง)	รายชื่อหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง (จังหวัดตัวอย่าง)
1	2	เชียงใหม่ แพร่
2	2	เพชรบูรณ์ ตาก
3	2	กำแพงเพชร อุทัยธานี
4	2	ปทุมธานี นครนายก
5	2	สมุทรสาคร เพชรบุรี
6	2	ชลบุรี ปราจีนบุรี
7	2	ขอนแก่น มหาสารคาม
8	2	สกลนคร หนองคาย
9	2	นครราชสีมา สุรินทร์
10	2	อุบลราชธานี มุกดาหาร
11	2	สุราษฎร์ธานี กระบี่
12	2	สงขลา พัทลุง
รวม	24	

ตารางที่ 3.4 จำนวนหน่วยตัวอย่างชั้นที่สอง (โรงเรียนตัวอย่าง) จำแนกตามชั้นภูมิ

ชั้นภูมิ (เขตสุขภาพ)	จำนวนหน่วยตัวอย่างชั้นที่สาม (โรงเรียนตัวอย่าง)
1	8
2	8
3	8
4	8
5	8
6	8
7	8
8	8
9	8
10	8
11	8
12	8
รวม	96

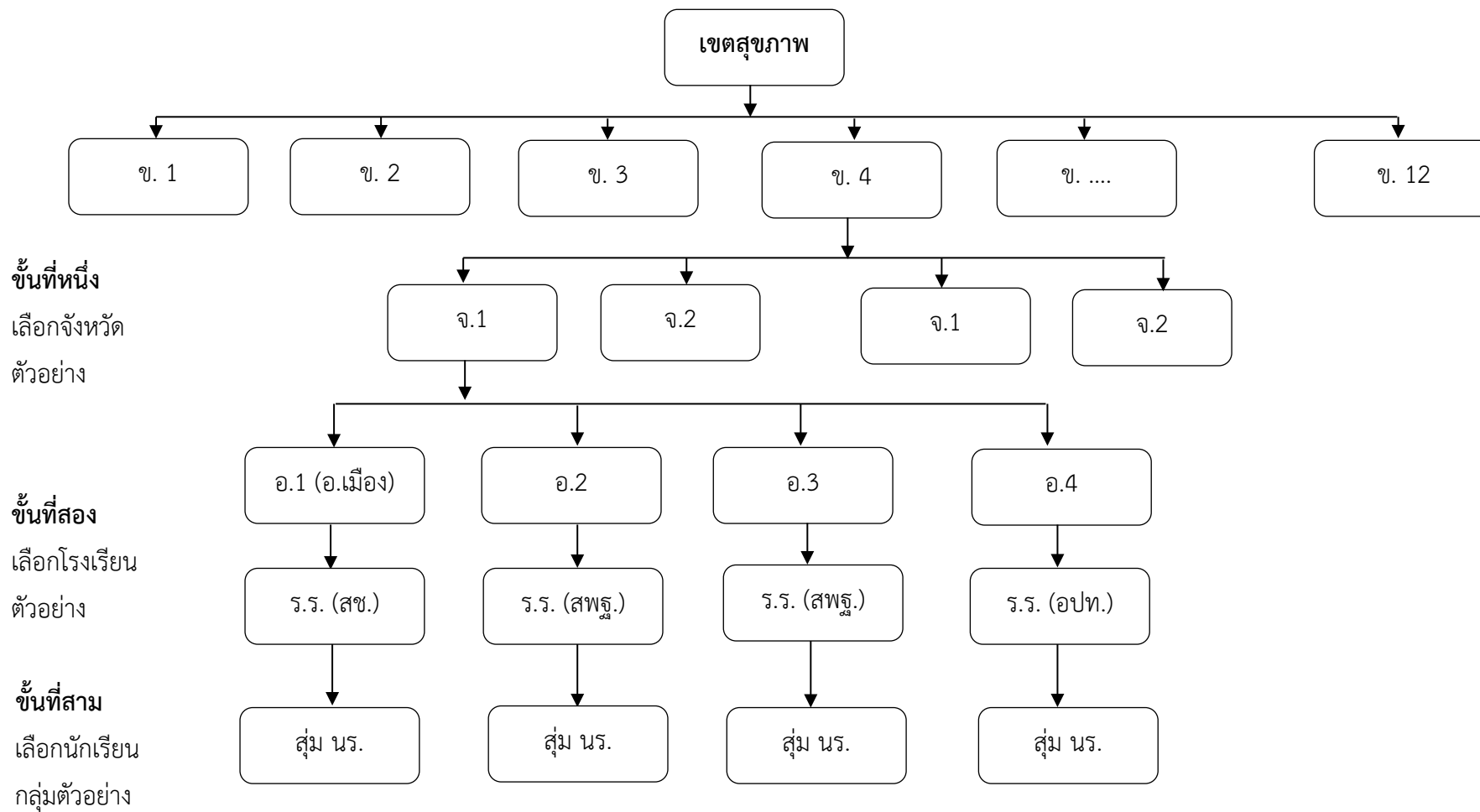
ตารางที่ 3.5 จำนวนหน่วยตัวอย่างชั้นที่สาม (จำนวนกลุ่มตัวอย่าง) จำแนกตามชั้นภูมิและชั้นเรียน

ชั้นภูมิ (เขตสุขภาพ)	จำนวนหน่วยตัวอย่างชั้นที่สาม (กลุ่มตัวอย่าง)		
	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (คน)	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (คน)	รวม (คน)
1	240	240	480
2	272	272	544
3	224	224	448
4	192	192	384
5	176	176	352
6	208	208	416
7	256	256	512

ตารางที่ 3.5 จำนวนหน่วยตัวอย่างชั้นที่สาม (จำนวนกลุ่มตัวอย่าง) จำแนกตามชั้นภูมิและชั้นเรียน (ต่อ)

ชั้นภูมิ (เขตสุขภาพ)	จำนวนหน่วยตัวอย่างชั้นที่สาม (กลุ่มตัวอย่าง)		
	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	รวม
	(คน)	(คน)	(คน)
8	224	224	448
9	192	192	384
10	208	208	416
11	272	272	544
12	224	224	448
รวม	2,688	2,688	5,376

ซึ่งการเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังแผนภูมิที่ 3.1



แผนภูมิที่ 3.1 แผนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

1. นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2562 และมาเรียนในวันที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. พูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้
3. ยินยอมให้ข้อมูลโดยสมัครใจ

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

- นักเรียนที่มีความผิดปกติทางสติปัญญา ไม่สามารถสื่อสารหรือให้ข้อมูลกับผู้สัมภาษณ์ได้

เกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation criteria)

- อาสาสมัครรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจในการให้ข้อมูล

3.2.3 สถานที่และระยะเวลาดำเนินการ

- พื้นที่ดำเนินการวิจัย ได้แก่ โรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 – 12 จำนวน 96 แห่ง ใน 24 จังหวัด ครอบคลุมพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 – 12 ทั่วประเทศ
- ระยะเวลาดำเนินการเก็บข้อมูล ระหว่างเดือนมิถุนายน 2562 - สิงหาคม 2562

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 ในครั้งนี้ คณะผู้ศึกษาใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 42 ข้อ ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ สัญชาติ นักรัก ส่วนสูง เกรดเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษาที่ผ่านมา ความสามารถในการอ่าน - เขียนหนังสือ (โดยคัดลอกจากแบบรายงานผลพัฒนาคุณภาพผู้เรียนรายบุคคล (ปพ.6) / ใบแสดงผลการเรียนรู้ผลการวัดและประเมินผลการอ่านออกเขียนได้ / แบบบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน หรือเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของปีการศึกษาที่ผ่านมา) เพศ วันเดือนปีเกิด ผู้เลี้ยงดูหลัก และอาชีพหลักของผู้เลี้ยงดู ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ให้นักเรียนเลือกตอบ และคำถามเป็นปลายเปิดให้เติมคำตอบ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ให้นักเรียนเลือกตอบข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วยพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 3 ด้าน ประกอบด้วย

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 5 ข้อ
2. พฤติกรรมทันตสุขภาพ จำนวน 8 ข้อ

3. พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย จำนวน 1 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน โดยให้คะแนนตามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ที่กำหนดไว้ครบทุกข้อ และทุกด้าน ดังนี้

1. มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย

1.1 กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน

1.2 กินผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้เพียงพอตามสัดส่วนที่แนะนำ (เฉพาะมื้อกลางวัน; ผักตั้งแต่ 4 ซ้อนกินข้าวขึ้นไป เนื้อสัตว์ 2 - 3 ซ้อนกินข้าว และกินผลไม้มีมือใดมือหนึ่ง/วัน)

1.3 กินอาหารลดหวาน มัน เค็ม ไม่เติมเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำตาล น้ำปลา ซอส/ซีอิ๊วทุกชนิด

2. มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย

2.1 ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ

2.2 ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบทุกวัน

2.3 ทำกิจกรรมทางกาย นานอย่างน้อย 60 นาทีขึ้นไป

3. มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทันตสุขภาพ ประกอบด้วย

3.1 แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง (เน้นก่อนนอนและตื่นนอนตอนเช้า หรือหลังอาหารกลางวัน)

3.2 แปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

3.3 แปรงฟันนานครั้ง 2 นาทีขึ้นไป

3.4 ไม่กินอะไรหลังแปรงฟันนาน 2 ชั่วโมง

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 17 ข้อ ซึ่งมี 4 ด้าน ดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ให้นักเรียนเลือกตอบ และเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 3 ข้อ พิจารณาจากค่าเฉลรวม

เกณฑ์การให้คะแนนการแปลความหมายการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ดังนี้

ช่วงคะแนน

0 – 5.9 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือ <ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม	ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพระดับไม่ดี
6.0 – 7.9 คะแนนระดับพอใช้	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 60 - 79 ของคะแนนเต็ม	ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพระดับพอใช้
8.9 - 10.0 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 80 ขึ้นไป ของคะแนนเต็ม	ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพระดับดีมาก

2. ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ลักษณะคำถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย และทันตสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ เป็นเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน พิจารณาจากค่าแนรวม

เกณฑ์การให้คะแนนการแปลความหมายความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ดังนี้

ช่วงคะแนน

0-2คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือ <ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม	ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพระดับไม่ดี
3 คะแนนระดับพอใช้	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 60 - 79 ของคะแนนเต็ม	ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพระดับพอใช้
4 - 5 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 80 ขึ้นไป ของคะแนนเต็ม	ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพระดับดีมาก

3. การโต้ตอบ ชักถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ประเมินตนเอง ให้นักเรียนเลือกตอบ และเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 2 ข้อ พิจารณาจากค่าแนรวม

เกณฑ์การให้คะแนนการแปลความหมายการโต้ตอบ ชักถาม ดังนี้

0 - 3.5 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือ <ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม	ด้านการโต้ตอบ ชักถามระดับไม่ดี
3.6 - 4.7 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 60 - 79 ของคะแนนเต็ม	ด้านการโต้ตอบ ชักถามระดับพอใช้
4.8 - 6.0 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 80 ขึ้นไป ของคะแนนเต็ม	ด้านการโต้ตอบ ชักถามระดับดีมาก

4. การตัดสินใจ ลักษณะคำถามเป็นแบบสถานการณ์สั้น เลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยให้คะแนนตามการให้เหตุผลในคำถามแต่ละข้อ มีคะแนนตั้งแต่ 0 3 คะแนน โดยให้เลือกข้อที่ตรงกับข้อที่เลือกจะปฏิบัติหรือคาดว่าจะปฏิบัติ จำนวน 7 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนการแปลความหมายการตัดสินใจ ดังนี้

0 - 12.5 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือ <ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม	ด้านการตัดสินใจระดับไม่ดี
12.6 - 16.7 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 60 - 79 ของคะแนนเต็ม	ด้านการตัดสินใจระดับพอใช้
16.8 - 21.0 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ
หรือร้อยละ 80 ขึ้นไป ของคะแนนเต็ม	ด้านการตัดสินใจระดับดีมาก

3.4 การสร้างและทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาจากแบบวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของหน่วยงานต่าง ๆ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. สังเคราะห์องค์ประกอบการวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยการทบทวนเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง และศึกษาจากแบบสอบถามประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนของหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ แบบวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไป กรมอนามัย และองค์ประกอบความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง โดยการใช้กรอบแนวคิดที่ประยุกต์จาก Nutbeam และ EU แล้วทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาข้อสรุปมาจัดทำแบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน

2. เลือกรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 และ 6 โดยพิจารณาเลือกหรือสร้างแบบสอบถามที่สามารถวัดตามองค์ประกอบความรอบรู้ด้านสุขภาพที่สังเกตได้ เช่น ข้อคำถามจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ เป็นต้น โดยนักวิชาการจากสำนัก/กอง กรมอนามัยที่เกี่ยวข้องแต่ละประเด็น ส่วนแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้ใช้เครื่องมือจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียน ปี 2560 กรมอนามัย ตามประเด็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2560 - 2564

3. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา (Wording) หลังจากนั้นนำมาปรับแก้ไขตามคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะ

4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรี และกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 แห่ง ทดลองตอบข้อคำถามและให้แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ไม่เข้าใจ และประเด็นอื่น ๆ จากนั้นนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาและภาษาให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อประสานพื้นที่โดยทำหนังสือราชการขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงานสาธารณสุขและการศึกษา ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่เป็นหน่วยงานต้นสังกัดของโรงเรียน และโรงเรียนเป้าหมาย

2. ติดต่อประสานงานกับศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 ผู้ประสานระดับจังหวัด พื้นที่ และโรงเรียนเพื่อนัดหมายการลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3. เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลภาคสนามลงพื้นที่เก็บข้อมูลตามระยะเวลาที่กำหนด

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 แนะนำทีมสัมภาษณ์กับผู้บริหารโรงเรียนหรือครูผู้ประสานงานและวิธีการข้อมูล

4.2 ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงนักเรียนกลุ่มตัวอย่างให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และวิธีการเก็บข้อมูล และพิกษสิทธิ์ของผู้ยินยอมก่อนการสัมภาษณ์

4.3 เนื่องจากผู้ถูกสัมภาษณ์ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องได้รับการยินยอมให้สัมภาษณ์โดยผู้ปกครองหรือครูผู้ดูแล และมีพยานลงลายมือชื่อรับรอง

4.4 ดำเนินการสัมภาษณ์นักเรียนตามขั้นตอน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน

4.5 เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ให้ตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสัมภาษณ์ การเขียนหรือทำเครื่องหมายไว้ชัดเจนหรือไม่ รวมถึงจำนวนแบบสัมภาษณ์ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ โดยให้เสร็จสิ้นก่อนออกจากโรงเรียน

5. รวบรวมจัดเก็บข้อมูลและป้องกันรักษาความลับข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปจัดทำรายงานในภาพรวมระดับเขตและประเทศ

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการศึกษา

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) สำหรับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพ และประเทศ เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน 2562 – สิงหาคม 2562 โดยการสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5,515 คน ซึ่งข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ โดยนำเสนอผลการศึกษาออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไป
- 4.2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 4.3 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

4.1 ข้อมูลทั่วไป

4.1.1 คุณลักษณะประชากร

จากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 พบว่า เด็กวัยเรียนศึกษาในระดับชั้น ป. 4 และ ป.6 ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 49.5 และร้อยละ 50.5 ตามลำดับ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.0 และเพศชาย ร้อยละ 49.0 เด็กวัยเรียนเกือบทั้งหมดมีสัญชาติไทย (ร้อยละ 99.0) มีอายุอยู่ระหว่าง 10 – 14 ปี (ร้อยละ 70.4) อายุเฉลี่ย 10.41 ปี ส่วนใหญ่มีความสามารถในการอ่านในระดับดี (ร้อยละ 38.1) และดีมาก (ร้อยละ 33.6) ตามลำดับ เช่นเดียวกับความสามารถในการเขียนอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 40.2) และดีมาก (ร้อยละ 33.8) มีเกรดเฉลี่ยสะสมในปีการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ในระหว่าง 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 41.9) ส่วนใหญ่มีผู้เลี้ยงดูหลักเป็นพ่อแม่ (ร้อยละ 73.3) รองลงมาคือปู่ ย่า ตา ยาย (ร้อยละ 23.3) และผู้เลี้ยงดูหลักมีอาชีพหลัก คือเกษตรกรกรรม เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ ประมง เลี้ยงสัตว์ (ร้อยละ 29.0) รองลงมาคือค้าขาย (ร้อยละ 20.6) และรับจ้างทั่วไป เช่น แม่บ้านทำความสะอาด ขนของ กรรมกรก่อสร้าง ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 20.0) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย แต่พบสัดส่วนเพศหญิง : เพศชายค่อนข้างใกล้เคียงกัน ในเขตสุขภาพที่ 1, 3 และเขตสุขภาพที่ 4 เด็กวัยเรียนทั้งหมดมีสัญชาติไทย (ร้อยละ 100.0) แต่ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่ามีสัญชาติอื่น ๆ เช่น กัมพูชา เมียนมาร์ ลาว ม้ง ไทยใหญ่ มากที่สุด (ร้อยละ 6.7) เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 6, 7 และเขตสุขภาพที่ 8 ส่วนมากมีอายุอยู่ระหว่าง 10 – 14 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 76.1, 75.2 และ ร้อยละ 73.4 ตามลำดับ) ด้านความสามารถในการอ่านเขียน พบว่า ในเขตสุขภาพที่ 2 เด็กวัยเรียนมีความสามารถในการอ่านระดับดีมาก มากที่สุด (ร้อยละ 46.8) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 46.4) และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 43.2) ในขณะที่เขตสุขภาพที่ 3 เด็กวัยเรียนมีความสามารถในการเขียนระดับดีมาก มากที่สุด (ร้อยละ 44.8) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 42.7) เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 1 ส่วนมากมีเกรดเฉลี่ยสะสมปีการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ระหว่าง 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 53.2) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 51.2) และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 47.1) ตามลำดับ ในเขตสุขภาพที่ 10 เด็กวัยเรียนมีพ่อแม่เป็นผู้เลี้ยงดูหลักมากที่สุด (ร้อยละ 85.7) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 79.5) และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 78.8) ตามลำดับ และส่วนใหญ่มีอาชีพหลักคือเกษตรกร โดยพบมากที่สุดในเขตสุขภาพที่ 6 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 1 และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 51.3, 34.1 และ 32.2 ตามลำดับ) รายละเอียดดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของเด็กวัยเรียน จำแนกตามคุณลักษณะประชากร และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

คุณลักษณะประชากร	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ระดับชั้นเรียน													
ป. 4	45.8	52.4	49.7	48.7	45.0	49.9	52.8	49.4	52.0	48.1	48.4	50.0	49.5
ป. 6	54.2	47.6	50.3	51.3	55.0	50.1	47.2	50.6	48.0	51.9	51.6	50.0	50.5
เพศ													
ชาย	47.8	49.3	48.2	52.5	44.7	49.2	53.2	51.9	43.1	51.2	41.9	54.6	49.0
หญิง	52.2	50.7	51.8	47.5	55.3	50.8	46.8	48.1	56.9	48.8	58.1	45.4	51.0
สัญชาติ													
ไทย	100.0	99.5	100.0	100.0	99.2	99.7	97.9	93.3	98.8	99.8	99.8	99.6	99.0
อื่น ๆ เช่น กัมพูชา เมียนมาร์ ลาว ม้ง ไทยใหญ่	0.0	0.5	0.0	0.0	0.8	0.3	2.1	6.7	1.2	0.2	0.2	0.4	1.0
กะเหรี่ยง													
กลุ่มอายุ (Mean ± S.D. 10.41 ± 1.14, Minimum - Maximum 9 – 16)													
ต่ำกว่า 10 ปี	31.7	33.3	34.5	30.1	35.6	23.7	24.8	26.4	28.9	28.3	29.5	27.7	29.5
10 – 14 ปี	68.3	66.7	65.2	69.9	64.4	76.1	75.2	73.4	71.1	71.7	70.5	72.3	70.4
15 ปีขึ้นไป	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของเด็กวัยเรียน จำแนกตามคุณลักษณะประชากร และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

คุณลักษณะประชากร	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ความสามารถในการอ่าน													
ปรับปรุง	4.9	4.8	2.6	2.6	1.1	1.5	1.1	2.7	0.8	1.7	1.8	3.1	2.5
พอใช้	29.5	19.9	14.2	26.6	25.3	29.9	47.7	30.0	24.6	16.9	20.6	24.2	25.8
ดี	39.1	28.5	36.9	36.0	49.2	47.0	34.2	39.6	39.6	38.2	34.3	42.0	38.1
ดีมาก	26.4	46.8	46.4	34.7	24.4	21.6	16.9	27.8	35.1	43.2	43.3	30.6	33.6
ความสามารถในการเขียน													
ปรับปรุง	5.4	5.7	0.6	1.6	1.9	3.0	2.3	0.5	1.3	1.9	3.9	3.3	2.8
พอใช้	15.2	13.3	15.9	28.9	23.9	37.9	45.1	20.5	17.3	24.1	17.1	23.0	23.3
ดี	40.7	40.6	38.6	42.5	51.1	40.7	33.8	38.4	40.9	44.2	36.3	39.2	40.2
ดีมาก	38.7	40.4	44.8	26.9	23.1	18.3	18.8	40.6	40.6	29.8	42.7	34.4	33.8
เกรดเฉลี่ยสะสมปีการศึกษาที่ผ่านมา (Mean ± S.D. 3.18 ± 0.67, Minimum - Maximum 0.82 – 4.00)													
ต่ำกว่า 1.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1 – 2.49	7.2	11.4	17.7	12.2	16.2	24.2	24.6	14.6	16.3	23.3	18.6	12.0	16.6
2.5 – 2.9	16.9	12.3	20.0	17.4	19.9	23.2	17.7	15.8	15.6	21.1	14.2	17.5	17.4
3.00 – 3.49	22.7	27.7	26.0	19.2	30.0	19.9	18.0	22.6	23.5	23.3	26.9	27.8	24.1
3.50 – 4.00	53.2	48.6	36.3	51.2	33.9	32.3	39.7	47.1	44.6	32.4	40.3	42.8	41.9

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของเด็กวัยเรียน จำแนกตามคุณลักษณะประชากร และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

คุณลักษณะประชากร	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ผู้เลี้ยงดูหลัก													
พ่อแม่	65.7	63.0	77.4	75.4	68.3	72.3	75.6	78.8	76.5	85.7	79.5	64.2	73.3
ปู่ ย่า ตา ยาย	30.0	33.4	19.6	21.7	28.1	25.8	21.8	19.3	19.1	12.4	17.2	29.0	23.3
ลุง ป้า น้า อา	4.1	3.1	2.3	1.2	3.1	1.4	2.4	1.5	3.7	1.6	3.1	4.2	2.7
อื่น ๆ เช่น พี่สาว พี่เลี้ยง	0.2	0.5	0.6	1.7	0.6	0.5	0.2	0.4	0.7	0.2	0.2	2.7	0.7
พระอาจารย์													
อาชีพหลักของผู้เลี้ยงดู													
ไม่ได้ประกอบอาชีพ/ แม่บ้าน/พ่อบ้าน	6.6	4.1	3.6	7.2	5.8	4.1	5.5	3.0	5.4	3.7	3.8	6.4	4.9
เจ้าหน้าที่รักษา ความปลอดภัย	0.2	0.7	1.7	0.9	1.4	0.7	0.4	1.1	1.5	0.9	0.4	1.5	0.9
หาบเร่ ขายของ	0.6	0.2	0.4	3.5	1.1	0.2	0.8	0.6	1.2	0.7	0.5	1.8	0.9
รับจ้างทั่วไป	15.8	17.5	23.9	23.5	18.3	16.4	22.2	18.8	21.3	21.5	19.2	22.6	20.0
รับจ้างรายวัน	4.1	11.5	12.4	15.7	7.5	5.8	3.0	3.5	5.1	2.3	2.9	6.2	6.5
เกษตรกร	34.1	25.0	10.0	12.2	23.6	51.3	27.4	31.4	26.2	32.2	32.1	28.1	28.0

ตารางที่ 4.1 ร้อยละของเด็กวัยเรียน จำแนกตามคุณลักษณะประชากร และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

คุณลักษณะประชากร	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
เจ้าของธุรกิจ	3.3	2.1	5.8	2.3	1.9	2.2	3.8	4.5	5.4	2.3	6.6	2.0	3.6
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ บริษัทเอกชน	15.8	13.4	20.3	12.2	16.7	6.5	19.5	16.5	11.3	11.4	13.0	8.0	13.9
ค้าขาย	19.3	25.0	20.7	21.4	23.3	12.0	17.5	20.3	22.1	23.6	20.7	20.4	20.6
อื่น ๆ เช่น พระ	0.2	0.5	1.3	1.2	0.3	0.7	0.0	0.2	0.5	1.2	0.7	3.1	0.8

4.1.2 ภาวะโภชนาการ

ผลจากการสำรวจโดยการคัดลอกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงจากจากแบบบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน หรือเอกสารอื่น ๆ ที่มีการบันทึกน้ำหนักส่วนสูงแล้วนำข้อมูลมาเทียบเกณฑ์เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ ผลการศึกษา พบว่า เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ร้อยละ 59.1 โดยเพศหญิงสูงดีสมส่วน ร้อยละ 63.7 และเพศชายสูงดีสมส่วน ร้อยละ 54.1 เมื่อพิจารณาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เด็กวัยเรียนมีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 65.7 ผอม ร้อยละ 5.6 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 15.1 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีส่วนสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป (ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง และสูงกว่าเกณฑ์) ร้อยละ 91.5 และพบว่า เตี้ย ร้อยละ 3.6 โดยส่วนสูงเฉลี่ยในเพศชาย 139.62 เซนติเมตร และเพศหญิง 141.21 เซนติเมตร

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 12 สูงดีสมส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 64.9) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 62.4) และเขตสุขภาพที่ 1 และเขตสุขภาพที่ 9 เท่ากัน (ร้อยละ 60.4) โดยพบว่าเขตสุขภาพที่ 1 เด็กวัยเรียนผอมมากกว่าเขตสุขภาพอื่น ๆ (ร้อยละ 7.2) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 6.7) และเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 6.4) ตามลำดับ ทั้งนี้พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 12 มีรูปร่างสมส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 68.9) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 67.6) และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 67.4) ตามลำดับ ในเขตสุขภาพที่ 3 มีเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วนและอ้วน เกือบ 1 ใน 5 ของเด็กวัยเรียน (ร้อยละ 19.1) และมากกว่าเขตสุขภาพอื่น ๆ รองลงมา คือ เขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 17.5) และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 17.2) ตามลำดับ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าเขตสุขภาพที่ 6 เด็กวัยเรียนเตี้ยมากที่สุด (ร้อยละ 6.3) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 6.1) และเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 5.8) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่ 12 เด็กวัยเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์ขึ้นไปมากที่สุด (ร้อยละ 94.6) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 94.2) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 94.0) ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4.2 และตารางที่ 4.3

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากรวัยเรียน ปี 2562 | 41

[illegible]

ตารางที่ 4.3 ร้อยละของภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน จำแนกตามเพศ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

เขตสุขภาพ	ภาวะโภชนาการ													
	สูงดีสมส่วน		น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				ส่วนสูงเฉลี่ย	
			ผอม		สมส่วน		เริ่มอ้วน และอ้วน		เตี้ย		ส่วนสูงตาม เกณฑ์ขึ้นไป			
ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1	53.0	67.2	8.8	5.6	60.5	73.3	17.2	10.8	1.9	3.0	91.6	92.7	136.56	137.53
2	55.5	69.0	5.1	4.1	59.5	75.2	21.9	6.6	0.7	2.8	95.3	92.8	137.72	139.24
3	55.3	61.0	6.2	5.0	58.4	68.5	22.6	15.8	1.8	2.9	96.5	92.1	142.64	142.00
4	55.9	56.4	6.7	6.7	64.2	63.2	15.6	11.7	6.1	6.1	89.4	90.2	140.67	142.19
5	54.0	62.8	7.5	4.5	59.0	67.3	19.9	15.6	3.1	3.0	93.8	94.0	141.65	142.03
6	47.2	61.5	3.6	5.5	58.4	71.5	19.3	9.0	6.6	6.0	85.8	88.0	140.10	142.06
7	54.5	59.7	4.7	7.8	62.5	68.7	20.0	11.5	5.8	5.8	88.4	90.1	140.46	141.71
8	58.1	62.4	4.8	3.6	63.8	71.1	16.7	9.3	2.4	3.1	91.0	89.7	140.87	141.08
9	52.4	66.4	6.5	2.2	57.6	74.8	20.0	9.7	4.1	3.1	93.5	88.5	139.74	141.20
10	53.8	62.4	4.8	4.9	60.6	69.8	23.1	11.2	4.8	4.9	90.4	89.3	139.05	142.02
11	51.5	60.9	8.4	6.3	56.4	67.5	18.9	12.6	2.2	3.2	92.1	91.5	140.47	142.58
12	57.1	73.6	8.0	4.5	62.1	76.6	16.1	9.5	2.2	2.0	93.8	95.5	137.13	142.03
ภาพรวม	54.1	63.7	6.2	5.1	60.3	70.7	19.4	11.1	3.4	3.7	91.8	91.3	139.62	141.21

4.2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

4.2.1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม และจำแนกรายด้าน

ผลการศึกษา พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับพอใช้ (ร้อยละ 57.9) รองลงมามีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับไม่ดี (ร้อยละ 29.2) และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีมาก เพียงร้อยละ 12.9 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเท่ากับ 27.84 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.10 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 39.9) รองลงมาคือระดับไม่ดี (ร้อยละ 34.4) และระดับดีพอใช้ (ร้อยละ 25.7) ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.53) ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 52.6) รองลงมาคือระดับพอใช้ (ร้อยละ 34.4) และระดับดีมาก (ร้อยละ 13.0) ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.07) ส่วนด้านการโต้ตอบ ชักถาม ส่วนใหญ่อยู่ระดับพอใช้ (ร้อยละ 45.2) รองลงมาคือระดับไม่ดี (ร้อยละ 34.9) (ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99) ส่วนความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ระดับพอใช้ (ร้อยละ 46.9) และระดับดีมาก (ร้อยละ 34.6) ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 15.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.03)

เมื่อพิจารณารายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 7 เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมากสูงกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 19.0) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 18.1) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 14.4) ตามลำดับ เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่าเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพ 7 และเขตสุขภาพที่ 8 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพระดับดีมาก สูงกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 43.8 และร้อยละ 43.7 ตามลำดับ) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 42.1) ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพระดับดีมาก พบมากที่สุด ในเขตสุขภาพที่ 7, 5 และเขตสุขภาพที่ 8 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 17.1, 16.6 และร้อยละ 14.1 ตามลำดับ) ด้านการโต้ตอบ ชักถามระดับดีมาก พบมากที่สุด ในเขตสุขภาพที่ 3, 2 และสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 22.4, 22.1 และร้อยละ 21.1 ตามลำดับ) และความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจ พบว่าเขตสุขภาพที่ 7 มีเด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจระดับดีมากสูงที่สุด รองลงมาเขตสุขภาพที่ 2 และเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 41.2, 37.8 และร้อยละ 37.5 ตามลำดับ) รายละเอียดดังตารางที่ 4.4 และตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.4 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ตามระดับความรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ระดับความรู้ด้านสุขภาพ	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ความรู้ด้านสุขภาพโดยรวม (Mean $\pm$ S.D. 27.84 $\pm$ 5.10., Minimum-Maximum 9-40)													
ระดับไม่ดี (0-25.1 คะแนน)	33.1	25.4	35.4	27.0	25.8	26.5	24.2	28.6	31.4	30.6	31.1	31.4	29.2
ระดับพอใช้ (25.2-33.5 คะแนน)	58.3	60.2	53.7	62.0	56.1	60.7	56.8	57.6	57.8	59.8	57.5	55.1	57.9
ระดับดีมาก (33.6-42.0 คะแนน)	8.6	14.4	10.9	11.0	18.1	12.8	19.0	13.9	10.8	9.6	11.4	13.5	12.9
ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (Mean $\pm$ S.D. 6.50 $\pm$ 2.53, Minimum-Maximum 0-10)													
ระดับไม่ดี (0-5.9 คะแนน)	35.5	29.5	44.8	30.7	34.2	31.1	29.7	32.7	35.5	38.1	37.7	34.1	34.4
ระดับพอใช้ (6.0-7.9 คะแนน)	27.9	28.5	16.4	30.1	24.2	29.6	26.5	23.6	24.5	24.5	25.6	27.0	25.7
ระดับดีมาก (8.0-10 คะแนน)	36.6	42.1	38.8	39.1	41.7	39.3	43.8	43.7	40.0	37.4	36.6	38.9	39.9
ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ (Mean $\pm$ S.D. 2.35 $\pm$ 1.07, Minimum-Maximum 0-5)													
ระดับไม่ดี (0-2 คะแนน)	60.4	51.7	56.9	55.4	49.4	44.1	46.1	47.0	52.9	57.2	56.6	53.1	52.6
ระดับพอใช้ (3 คะแนน)	29.2	34.5	34.3	32.2	36.9	39.3	36.8	39.0	34.1	30.4	31.5	34.7	34.4
ระดับดีมาก (4-5 คะแนน)	10.5	13.7	8.7	12.5	13.6	16.6	17.1	14.1	13.0	12.4	11.9	12.2	13.0
ด้านการได้ตอบ ชักถาม (Mean $\pm$ S.D. 3.89 $\pm$ 0.99, Minimum-Maximum 0-6)													
ระดับไม่ดี (0-3.5 คะแนน)	34.9	34.2	35.6	31.6	33.1	37.1	32.5	32.0	33.3	42.1	36.6	34.7	34.9
ระดับพอใช้ (3.6-4.7 คะแนน)	46.6	43.7	42.0	50.1	45.8	42.2	46.6	47.2	48.3	38.6	44.1	49.1	45.2
ระดับดีมาก (4.8-6.0 คะแนน)	18.5	22.1	22.4	18.3	21.1	20.7	20.9	20.8	18.4	19.4	19.2	16.2	19.9

ตารางที่ 4.4 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ตามระดับความรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ระดับความรู้ด้านสุขภาพ	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ด้านการตัดสินใจ (Mean ± S.D. 15.10 ± 3.03, Minimum-Maximum 3-21)													
ระดับไม่ดี (0-12.5 คะแนน)	20.7	17.7	19.0	20.9	13.6	20.5	16.5	19.7	21.6	15.4	19.6	17.5	18.5
ระดับพอใช้ (12.6-16.7 คะแนน)	47.4	44.5	47.3	44.3	48.9	48.0	42.3	46.5	49.0	51.2	43.8	51.5	46.9
ระดับดีมาก (16.8-21.0 คะแนน)	31.8	37.8	33.7	34.8	37.5	31.6	41.2	33.8	29.4	33.4	36.6	31.0	34.6

ตารางที่ 4.5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้านของเด็กวัยเรียน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 5,515)

เขตสุขภาพ	ความรอบรู้ด้านสุขภาพ									
	การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ		ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ		การโต้ตอบ ชักถาม		การตัดสินใจ		โดยรวม	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1	6.37	2.48	2.21	1.07	3.85	1.03	14.87	3.06	27.26	5.05
2	6.74	2.51	2.39	1.05	3.96	1.04	15.24	2.99	28.33	5.17
3	6.01	2.83	2.20	1.08	3.89	1.04	14.96	3.06	27.06	5.42
4	6.59	2.52	2.34	1.06	3.90	0.98	15.03	3.14	27.85	5.01
5	6.60	2.62	2.40	1.07	3.95	0.96	15.53	2.70	28.48	5.10
6	6.63	2.36	3.89	0.98	3.89	0.98	28.02	4.80	28.02	4.80
7	6.79	2.41	3.92	1.02	3.92	1.02	28.76	5.09	28.76	5.09
8	6.60	2.57	3.97	0.95	3.97	0.95	15.02	3.09	27.99	5.24
9	6.50	2.47	2.36	1.05	3.86	0.99	14.86	2.88	27.58	4.72
10	6.38	2.44	2.27	1.08	3.77	1.08	15.11	2.94	27.53	5.06
11	6.35	2.47	2.24	1.10	3.85	0.93	15.06	3.09	27.50	4.92
12	6.47	2.55	2.31	1.06	3.84	0.90	15.04	3.03	27.66	5.22
ภาพรวม	6.50	2.53	2.35	1.08	3.89	0.99	15.10	3.03	27.84	5.10

4.2.2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ จำแนกรายด้าน และรายชื่อ

4.2.2.1 ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูล เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่าความสามารถในการค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ค้นหาได้คล่อง (ร้อยละ 53.2) รองลงมาค้นหาเป็นแต่ไม่คล่อง (ร้อยละ 37.0) และค้นหาไม่เป็น (ร้อยละ 9.8) ตามลำดับ และในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ (ร้อยละ 72.0) โดยมากค้นหาข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย (ร้อยละ 52.8) รองลงมาคือเรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ (ร้อยละ 51.6) และการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน (ร้อยละ 41.2) ตามลำดับ ส่วนเรื่องที่ค้นหาข้อมูลน้อยที่สุดคือเพศศึกษา (ร้อยละ 5.5) และการใช้ยาและอาหารเสริม (ร้อยละ 5.2) ตามลำดับ โดยพบว่าอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่าง ๆ คือแหล่งที่เด็กวัยเรียนสามารถค้นหาได้ง่ายมากที่สุด (ร้อยละ 35.2) ส่วนสายด่วนสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ค้นหา/ไม่เกี่ยวข้อง (ร้อยละ 87.3) และการพิจารณาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือจากกรณีสมมติเกี่ยวกับการแชร์ข้อมูลการดื่มหมวทำให้เป็นมะเร็งในเฟสบุ๊ค พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่คิดว่าแหล่งข้อมูลดังกล่าวไม่น่าเชื่อถือ เพราะนมมีประโยชน์ต่อร่างกาย (ร้อยละ 50.0) รองลงมาไม่แน่ใจว่าแหล่งข้อมูลมีความน่าเชื่อถือหรือไม่ (ร้อยละ 28.8) ตามลำดับ

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้คล่องมากที่สุดส่วนใหญ่อยู่ในเขตสุขภาพที่ 8 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 7 และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 58.0, 57.1 และร้อยละ 54.7 ตามลำดับ) ส่วนเขตสุขภาพที่เด็กวัยเรียนค้นหาไม่เป็นมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 17.7) โดยพบว่าในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 77.6) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 4 และเขตสุขภาพที่ 7 เท่ากัน (ร้อยละ 75.4) โดยพบว่าเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 4 ค้นหาเรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์มากที่สุด (ร้อยละ 57.3) เรื่องการออกกำลังกาย เขตสุขภาพที่ 5 ค้นหามากที่สุด (ร้อยละ 67.9) การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ค้นหาที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 55.2) ส่วนเขตสุขภาพที่เด็กวัยเรียนค้นหาเรื่องการใช้ยา อาหารเสริมมากที่สุด คือเขตสุขภาพ 8 (ร้อยละ 38.0) ส่วนแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาทางอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่าง ๆ พบว่าเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 8, 2 และเขตสุขภาพที่ 4 ทำได้ง่ายมากมากที่สุด (ร้อยละ 40.3, 39.3 และร้อยละ 39.1 ตามลำดับ) ส่วนสายด่วนสุขภาพ ส่วนใหญ่เด็กวัยเรียนส่วนมากในทุกเขตสุขภาพไม่ได้ค้นหา/ไม่ได้เกี่ยวข้องในสัดส่วนที่ใกล้เคียง นอกจากนี้การพิจารณาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ จากกรณีสมมติ

เกี่ยวกับการแชร์ข้อมูลการดื่มมว้าวทำให้เป็นมะเร็งในเฟสบุ๊ก โดยเด็กวัยเรียนที่ตอบว่าแหล่งข้อมูลดังกล่าวไม่น่าเชื่อถือ เพราะนมมีประโยชน์ต่อร่างกาย พบมากที่สุดในเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 54.1) และเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 54.0) ส่วนตอบว่าไม่แน่ใจมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 33.7) รายละเอียดดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ความสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพ													
จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ													
ค้นหาไม่เป็น	9.7	10.0	17.7	10.7	8.9	8.2	7.9	8.9	9.6	8.2	6.6	11.9	9.8
ค้นหาเป็นแต่ไม่คล่อง	38.4	35.4	30.5	37.7	36.7	40.7	35.0	33.1	37.7	43.5	42.5	33.8	37.0
ค้นหาได้คล่อง	52.0	54.7	51.8	51.6	54.4	51.1	57.1	58.0	52.7	48.4	50.9	54.2	53.2
ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาได้ค้นหา													
ข้อมูลสุขภาพ													
ไม่ได้ค้นหา	29.2	25.2	37.3	24.6	27.2	22.4	24.6	27.1	28.4	29.2	30.4	29.9	28.0
ค้นหา	70.8	74.8	62.7	75.4	72.8	77.6	75.4	72.9	71.6	70.8	69.6	70.1	72.0
การกินอาหารที่มีประโยชน์	51.6	56.2	54.8	57.3	52.3	52.8	53.9	54.3	54.5	53.5	55.3	56.2	54.4
การออกกำลังกาย	52.8	55.6	59.5	57.3	67.9	56.8	59.6	61.4	61.6	61.7	56.3	61.5	59.0
การใช้ยา อาหารเสริม	1.2	1.8	16.7	7.3	7.3	3.1	2.2	38.0	8.2	0.7	5.3	1.6	7.5
อาการผิดปกติหรือ													
ความเจ็บป่วย	13.6	15.5	16.0	22.3	17.6	17.7	13.7	31.5	24.0	17.5	20.0	19.2	18.8
การจัดการขยะสิ่งแวดล้อม	12.5	11.6	11.6	14.2	14.9	11.2	7.5	21.7	15.1	11.2	14.5	10.4	12.9
เพศศึกษา	5.2	7.0	6.1	6.5	6.5	5.9	7.5	16.3	7.2	4.6	8.4	9.8	7.7

ตารางที่ 4.6 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ	30.1	27.4	29.9	26.9	29.0	24.5	22.9	36.5	29.5	21.5	27.1	29.7	27.8
การดูแลความสะอาดร่างกาย	29.9	30.9	30.6	35.8	30.9	28.6	26.9	37.1	37.0	31.4	32.1	33.4	31.8
การพักผ่อน	19.1	26.9	27.2	23.1	24.0	19.3	20.7	29.1	23.6	25.7	20.8	25.2	23.7
การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน	41.2	35.4	39.8	44.2	36.3	43.8	39.9	46.6	43.2	39.6	47.1	55.2	42.5
แหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหา													
อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ													
กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่าง ๆ													
ไม่ได้ค้นหา/ไม่เกี่ยวข้อง	33.5	26.8	38.8	27.2	29.2	25.3	26.9	27.9	29.9	31.3	32.2	31.4	30.1
ทำได้ยากมาก	2.3	1.5	1.9	1.7	2.5	1.0	0.9	2.6	2.0	1.6	2.2	0.9	1.7
ทำได้ยาก	6.8	5.6	5.3	7.0	4.7	7.0	6.0	4.8	4.4	4.2	5.3	2.9	5.3
ทำได้ง่าย	26.9	26.8	22.6	24.9	28.1	30.8	31.6	24.5	27.9	30.4	30.6	28.8	27.9
ทำได้ง่ายมาก	30.6	39.3	31.3	39.1	35.6	35.9	34.6	40.3	35.8	32.5	29.7	36.1	35.0

ตารางที่ 4.6 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
หนังสือเรียน/หนังสือพิมพ์/วารสาร													
ไม่ได้ค้นหา/ไม่เกี่ยวข้อง	41.1	37.6	46.1	35.4	37.5	37.1	35.0	35.5	41.9	41.8	39.6	39.2	39.0
ทำได้ยากมาก	6.2	3.4	3.6	4.3	6.9	4.3	4.1	3.5	3.9	4.2	4.9	4.4	4.4
ทำได้ยาก	14.4	12.3	12.6	14.8	12.2	16.1	18.0	14.5	13.7	10.5	16.1	11.9	14.0
ทำได้ง่าย	27.9	31.9	27.3	35.1	29.4	31.8	32.3	37.7	29.9	32.7	29.5	31.9	31.4
ทำได้ง่ายมาก	10.5	14.7	10.4	10.4	13.9	10.6	10.5	8.9	10.5	10.7	9.9	12.6	11.2
สายด่วนสุขภาพ													
ไม่ได้ค้นหา/ไม่เกี่ยวข้อง	88.5	90.0	90.4	80.9	86.4	87.2	88.2	86.6	88.2	87.4	85.7	85.8	87.3
ทำได้ยากมาก	2.1	2.0	1.9	4.1	3.1	1.7	1.1	1.3	1.0	3.5	1.3	2.4	2.0
ทำได้ยาก	3.1	3.1	2.1	4.9	3.6	3.9	4.9	3.0	3.4	3.0	4.6	4.6	3.7
ทำได้ง่าย	4.5	3.6	3.6	7.0	5.6	5.8	5.1	6.7	5.1	4.2	6.8	4.9	5.2
ทำได้ง่ายมาก	1.8	1.3	1.9	3.2	1.4	1.4	0.8	2.4	2.2	1.9	1.6	2.2	1.8

ตารางที่ 4.6 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กรั้วเรียนด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
(จากกรณีสมมติ) การแชร์ข้อมูล													
การติ้มนมวัวทำให้เป็นมะเร็งในเฟสบู๊ค													
แหล่งข้อมูลมีความน่าเชื่อถือหรือไม่													
ไม่น่าเชื่อถือ เพราะนมมี	47.2	54.0	51.0	50.7	53.6	45.3	54.1	47.6	49.0	47.2	48.7	50.4	50.0
ประโยชน์ต่อร่างกาย													
ไม่น่าเชื่อถือ เพราะไม่รู้จัก	18.9	14.2	16.4	13.9	14.7	17.1	18.8	17.7	16.7	17.5	19.2	18.6	17.1
บุคคลในภาพ													
น่าเชื่อถือ เพราะมีคนกดไลค์	3.5	3.9	7.7	4.3	2.8	3.9	2.4	3.7	3.4	4.7	5.1	3.5	4.1
และแชร์จำนวนมาก													
ไม่แน่ใจ	30.4	27.8	24.9	31.0	28.9	33.7	24.6	31.0	30.9	30.6	26.9	27.4	28.8

4.2.2.2 ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าข้อที่เด็กวัยเรียนตอบถูกมากที่สุดคือ นักเรียนคิดว่าควรเลือกกินอาหารชุดใดเพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ (ร้อยละ 71.7) รองลงมาคือข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 63.5) และข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 57.6) ส่วนข้อที่ตอบคำถามไม่ถูกต้อง คือ ถ้านักเรียนอยากให้ฟันแท้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต ข้อใดไม่ควรทำ (ร้อยละ 71.9) และข้อใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 86.1)

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่าข้อถ้านักเรียนอยากให้ฟันแท้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต ข้อใดไม่ควรทำ พบว่าเด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 7 ตอบถูกมากที่สุด (ร้อยละ 34.8) ส่วนเขตสุขภาพ ที่ตอบไม่ถูก คือเขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 75.0) ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร พบว่าเขตสุขภาพที่ 8 ตอบถูกมากกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 62.9) ข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีร่างกายแข็งแรง พบว่าเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 2 ตอบถูกมากที่สุด (ร้อยละ 67.3 และร้อยละ 67.2 ตามลำดับ) ส่วนเขตสุขภาพที่ 10 เด็กวัยเรียนตอบไม่ถูก (ร้อยละ 42.8) ในข้อควรเลือกกินอาหารชุดใดเพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ พบว่าเขตสุขภาพที่ 12 ตอบถูกมากที่สุด รองลงมาเขตสุขภาพที่ 7 และเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 76.3, 75.4 และร้อยละ 74.2 ตามลำดับ) และข้อใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย พบเขตสุขภาพที่ 7 ตอบถูกมากที่สุด (ร้อยละ 16.7) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 15.7) และเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 15.4) ส่วนเขตสุขภาพที่ 12 ตอบไม่ถูกเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90.3) รายละเอียดดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ถ้านักเรียนอยากให้ฟันแท้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต ข้อใดไม่ควรทำ													
ก. ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เท่านั้น ข. ไปหาหมอฟันเฉพาะเมื่อปวดฟัน													
ค. หลีกเลี่ยงการกินขนมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ง. ตรวจสอบสะอาดฟันหลังการแปรงฟันเป็นประจำ													
ก	13.8	14.7	15.1	15.7	14.4	20.0	13.2	14.9	19.4	13.8	15.0	17.7	15.5
ข (ตอบถูก)	26.5	31.4	27.9	27.5	31.1	26.5	34.8	25.3	25.0	23.4	28.9	26.1	28.1
ค	41.9	35.5	35.4	37.1	35.6	33.0	32.9	42.0	37.0	43.0	36.4	37.2	37.2
ง	17.9	18.3	21.5	19.7	18.9	20.5	19.2	17.7	18.6	19.9	19.6	19.0	19.2
ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร													
ก. การประเมินภาวะการเจริญเติบโต คือ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเทียบกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต													
ข. ควรเลือกซื้อขนมสำเร็จรูป โดยดูจากฉลากโภชนาการเป็นอันดับแรก													
ค. ควรดื่มนมมีรสหวานเป็นประจำทุกวัน													
ง. ถ้ากินขนมหวาน น้ำอัดลม และของทอดเป็นประจำ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง													
ก	11.3	10.6	12.6	8.4	6.9	9.4	10.0	9.5	9.3	5.6	11.4	8.8	9.7
ข	14.4	11.6	14.1	16.8	13.6	13.3	14.7	10.8	15.0	16.8	14.1	11.5	13.8
ค (ตอบถูก)	52.8	58.1	55.9	58.3	60.8	59.8	57.3	62.6	57.6	55.8	55.9	58.2	57.6
ง	21.6	19.6	17.5	16.5	18.6	17.6	18.0	17.1	18.1	21.7	18.7	21.5	18.9

ตารางที่ 4.7 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีร่างกายแข็งแรง													
ก. เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยช้า ข. เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยเร็ว													
ค. เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยช้า ง. เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยเร็ว													
ก	12.1	11.3	13.0	12.8	11.4	10.8	12.4	12.6	13.7	18.0	15.0	11.9	12.9
ข (ตอบถูก)	63.9	67.3	63.1	61.4	67.2	65.8	65.2	63.4	61.5	57.2	61.0	63.9	63.5
ค	12.5	9.3	11.9	11.3	10.3	11.8	10.0	14.1	11.8	13.3	11.5	13.3	11.7
ง	11.5	12.1	11.9	14.5	11.1	11.6	12.4	10.0	13.0	11.4	12.5	10.8	11.9
นักเรียนคิดว่าควรเลือกกินอาหารชุดใด เพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่													
ก. ข้าวมันไก่ ส้ม ข. ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ สับปะรด													
ค. ข้าวสวย ไข่พะโล้ มะละกอ ง. เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ผักคะน้า ถั่วยบวชชี													
ก	9.9	8.0	9.8	11.3	5.3	7.5	7.7	9.3	6.4	7.5	8.4	6.9	8.2
ข (ตอบถูก)	68.2	72.7	66.7	69.6	74.2	73.7	75.4	72.5	71.3	72.7	67.9	76.3	71.7
ค	10.3	11.9	9.6	10.1	7.8	8.9	8.5	9.1	14.0	8.2	11.7	8.0	9.9
ง	11.7	7.4	13.9	9.0	12.8	9.9	8.5	9.1	8.3	11.7	11.9	8.8	10.2

ตารางที่ 4.7 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ข้อใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย													
ก. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน													
ข. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 30 นาที วันเว้นวัน													
ค. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน													
ง. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที วันเว้นวัน													
ก	34.3	38.0	41.6	33.6	38.6	33.7	35.2	40.3	38.5	35.0	35.5	40.7	37.1
ข	44.1	39.0	37.7	43.5	41.9	44.1	41.9	41.8	40.4	45.1	39.7	41.4	41.6
ค (ตอบถูก)	13.3	16.0	13.6	14.8	12.8	15.4	16.7	10.6	15.7	12.1	14.7	9.7	13.9
ง	8.2	7.0	7.0	8.1	6.7	6.7	6.2	7.4	5.4	7.7	10.1	8.2	7.4

4.2.2.3 ด้านการโต้ตอบ ชักถาม

ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการโต้ตอบชักถาม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เด็กวัยเรียนเกือบทั้งหมดเมื่อได้รับการตรวจสุขภาพ หรือได้รับข้อมูลสุขภาพ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมมักจะชักถามบุคคลต่าง ๆ (ร้อยละ 98.4) เมื่อพิจารณาจากความสัมพันธ์ในการชักถามทุกครั้ง พบว่าส่วนใหญ่มักจะชักถามสมาชิกในครอบครัว ญาติ (ร้อยละ 32.6) รองลงมาคือเพื่อน (ร้อยละ 17.1) ครู (ร้อยละ 13.8) ตามลำดับ ส่วนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง (ร้อยละ 59.5) และสายด่วนสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยชักถาม/ ไม่เกี่ยวข้อง (ร้อยละ 87.3) นอกจากนี้จากกรณีสมมติเกี่ยวกับการแชร์ข้อมูลการติemannว ทำให้เป็นมะเร็งในเฟซบุ๊ก เด็กวัยเรียนค้นหาข้อมูลหรือชักถามเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนการตัดสินใจ เชื่อหรือไม่ พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะค้นหาข้อมูลหรือชักถามข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อ (ร้อยละ 66.6) โดยแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาหรือชักถามข้อมูลเพิ่มเติมส่วนมากคือ อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ (ร้อยละ 40.4) รองลงมาจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ (ร้อยละ 30.9) และบุคลากรทางการแพทย์ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร (ร้อยละ 25.9) ส่วนเพื่อนและครู เด็กวัยเรียนจะค้นหาหรือชักถามข้อมูลเพิ่มเติมใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 18.5 และร้อยละ 14.5 ตามลำดับ) ส่วนแหล่งข้อมูลที่มีการค้นหาหรือชักถามข้อมูลเพิ่มเติมน้อยที่สุดคือบอร์ดประชาสัมพันธ์/บอร์ดนิทรรศการ (ร้อยละ 2.4)

เมื่อจำแนกตามเขตสุขภาพ พบว่า เมื่อได้รับการตรวจสุขภาพหรือได้รับข้อมูลสุขภาพ หากมีข้อสงสัยเด็กวัยเรียนมักจะชักถามบุคลากรสาธารณสุข เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร ทุกครั้งมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 10.0) ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้องมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 1 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 7 และเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 30.8, ร้อยละ 31.4 และร้อยละ 30.1 ตามลำดับ) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) พบว่าเขตสุขภาพที่ 9 และเขตสุขภาพที่ 10 ส่วนใหญ่ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้องเท่ากัน (ร้อยละ 64.0) ส่วนเขตสุขภาพที่ชักถาม อสม. บ่อยครั้งมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 7.2) สมาชิกในครอบครัว ญาติ พบว่าเด็กวัยเรียนที่ชักถามทุกครั้งมากที่สุด อยู่ในเขตสุขภาพที่ 8 และเขตสุขภาพที่ 2 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 37.4 และร้อยละ 37.2 ตามลำดับ) เขตสุขภาพที่ 2 ชักถามเพื่อนทุกครั้งมากที่สุด (ร้อยละ 21.3) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 18.7) ชักถามครูทุกครั้งพบมากที่สุด ในเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 17.5) ส่วนที่ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง พบมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 11 รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 22.5 และร้อยละ 22.2 ตามลำดับ) ส่วนกรณีสมมติเกี่ยวกับการแชร์ข้อมูลการติemannว ทำให้เป็นมะเร็งในเฟซบุ๊ก พบว่าเด็กวัยเรียนค้นหาข้อมูลหรือชักถามเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนการตัดสินใจเชื่อมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8, 7 และเขตสุขภาพที่ 4 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 69.9, 69.4 และร้อยละ 69.3 ตามลำดับ) ซึ่งค้นหาหรือ

ซักถามข้อมูลเพิ่มเติมจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ มากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 8 และเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 36.6 และร้อยละ 36.5 ตามลำดับ) ค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติมจากเพื่อนพบในเขตสุขภาพที่ 8 และ 6 มากที่สุด (ร้อยละ 17.5 และร้อยละ 17.1 ตามลำดับ) ค้นหาหรือซักถามในอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 44.4) จากหนังสือเรียน/หนังสือพิมพ์/วารสาร และบอร์ดประชาสัมพันธ์/บอร์ดนิทรรศการ พบ เขตสุขภาพที่ 8 มากที่สุด (ร้อยละ 15.2 และร้อยละ 2.4 ตามลำดับ) รายละเอียดดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กรั้วเรียนด้านการโต้ตอบซักถาม จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
เมื่อได้รับการตรวจสุขภาพ หรือได้รับข้อมูลสุขภาพ หากมีข้อสงสัยมักจะซักถาม บุคลากรสาธารณสุข	97.9	98.2	97.9	98.8	99.2	98.6	97.9	99.1	98.3	97.2	99.3	98.9	98.4
ไม่เคยซักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง	31.4	26.4	30.1	28.4	25.3	26.5	30.8	22.9	27.9	29.9	28.4	25.2	27.8
นาน ๆ ครั้ง	27.7	27.8	29.0	31.6	25.0	27.2	26.5	30.1	32.6	28.5	27.3	25.7	28.2
บ้างเป็นบางครั้ง	25.3	26.0	24.9	24.3	29.2	27.7	25.4	25.5	21.6	26.9	27.7	32.5	26.4
บ่อยครั้ง	7.6	9.8	7.0	9.6	13.1	11.3	10.2	15.4	10.0	8.2	9.5	10.2	10.1
ทุกครั้ง	8.0	10.0	9.0	6.1	7.5	7.2	7.1	6.1	7.8	6.5	7.1	6.4	7.5
อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน													
ไม่เคยซักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง	60.6	55.8	60.6	57.1	56.9	62.7	57.9	55.0	64.0	64.0	61.7	59.3	59.5
นาน ๆ ครั้ง	16.8	20.3	19.0	16.2	21.4	18.6	19.5	21.6	15.2	19.6	18.9	20.1	19.0
บ้างเป็นบางครั้ง	13.3	11.0	10.7	16.8	14.7	10.4	11.1	15.8	11.8	9.8	11.2	13.3	12.3
บ่อยครั้ง	6.6	5.7	5.3	4.6	3.9	4.6	8.1	4.8	5.1	4.0	5.1	5.3	5.4
ทุกครั้ง	2.7	7.2	4.5	5.2	3.1	3.9	3.4	2.8	3.9	2.6	3.1	2.0	3.8

ตารางที่ 4.8 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการโต้ตอบชักถาม จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
สมาชิกในครอบครัว ญาติ													
ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง	7.8	8.2	9.0	10.4	5.0	6.5	7.0	5.4	8.3	10.7	5.9	5.5	7.4
นาน ๆ ครั้ง	16.0	12.1	15.6	13.0	13.6	16.1	14.8	13.9	15.0	16.6	16.1	15.7	14.9
บ้างเป็นบางครั้ง	22.4	18.8	20.7	19.7	19.2	21.4	20.3	18.8	20.1	20.6	23.6	24.1	20.9
บ่อยครั้ง	24.4	23.6	22.2	22.0	25.8	27.2	27.1	24.5	22.5	22.2	24.5	24.8	24.3
ทุกครั้ง	29.4	37.3	32.6	34.8	36.4	28.7	30.8	37.4	34.1	29.9	29.9	29.9	32.6
เพื่อน													
ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง	22.2	22.6	26.4	21.2	16.9	22.7	21.4	17.1	21.1	25.9	20.3	17.9	21.4
นาน ๆ ครั้ง	21.4	19.8	15.8	19.4	22.8	21.2	20.5	21.2	21.3	23.4	23.1	23.2	21.1
บ้างเป็นบางครั้ง	20.5	18.0	22.6	22.0	24.2	20.0	22.2	25.3	27.5	16.8	20.7	24.6	21.8
บ่อยครั้ง	19.1	18.3	19.0	22.0	18.9	20.2	19.4	18.8	14.2	18.5	17.2	18.4	18.6
ทุกครั้ง	16.8	21.3	16.2	15.4	17.2	15.9	16.5	17.5	15.9	15.4	18.7	15.9	17.1
ครู													
ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง	19.5	20.3	22.2	18.0	18.9	19.5	19.4	14.7	21.1	21.7	22.5	17.3	19.7
นาน ๆ ครั้ง	22.2	20.6	19.0	25.2	21.7	25.1	24.1	24.2	24.8	23.1	23.6	21.2	22.8
บ้างเป็นบางครั้ง	23.0	23.6	26.9	26.7	24.7	23.1	26.1	26.2	27.0	25.5	22.3	31.0	25.4

ตารางที่ 4.8 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการโต้ตอบชักถาม จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
บ่อยครั้ง	21.1	18.3	17.5	20.0	18.9	19.0	15.0	20.3	15.2	19.4	18.9	16.6	18.3
ทุกครั้ง	14.2	17.2	14.5	10.1	15.8	13.3	15.4	14.5	12.0	10.3	12.6	13.9	13.8
สายด่วนสุขภาพ													
ไม่เคยชักถาม/ไม่เกี่ยวข้อง	85.6	86.9	89.1	85.8	88.6	87.2	88.9	85.7	90.0	89.0	85.7	85.2	87.3
นาน ๆ ครั้ง	6.8	6.4	5.8	8.1	5.6	6.7	4.3	5.8	5.9	5.4	6.4	8.0	6.2
บ้างเป็นบางครั้ง	3.3	2.1	2.3	2.9	3.9	2.9	3.0	3.9	2.0	2.8	3.8	2.9	3.0
บ่อยครั้ง	3.1	1.5	1.7	2.0	1.1	1.0	3.2	2.8	1.0	1.4	1.8	2.4	2.0
ทุกครั้ง	1.2	3.1	1.1	1.2	0.8	2.2	0.6	1.7	1.2	1.4	2.2	1.5	1.6
กรณีสมมติ หากนักเรียนได้รับข้อมูลที่มีการแชร์ในเฟซบุ๊กตามภาพ													
เกี่ยวกับการดื่มนมวัวทำให้เป็นมะเร็ง													
นักเรียนจะค้นหาข้อมูลหรือชักถามข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบ													
ข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือไม่													
ไม่ค้นหาหรือไม่ชักถามข้อมูล	34.5	33.6	33.3	30.7	34.2	32.5	30.6	30.1	33.3	34.8	36.6	35.8	33.4
เพิ่มเติม													
ค้นหาหรือชักถามข้อมูลเพิ่มเติม	65.5	66.4	66.7	69.3	65.8	67.5	69.4	69.9	66.7	65.2	63.4	64.2	66.6

ตารางที่ 4.8 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการโต้ตอบชักถาม จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
บุคลากรทางการแพทย์ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร	22.8	21.8	27.7	24.3	29.4	23.9	31.4	30.7	28.9	20.8	24.2	25.4	25.9
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน	5.5	5.4	6.0	4.9	7.2	4.8	9.0	7.1	5.4	5.8	7.0	5.3	6.2
สมาชิกในครอบครัว ญาติ	28.5	30.1	27.7	36.5	33.1	30.8	29.5	36.6	31.1	28.7	28.8	31.6	30.9
เพื่อน	14.4	13.9	16.0	14.8	15.0	17.1	16.2	17.5	12.3	13.6	13.2	12.4	14.7
ครู	17.5	17.7	14.7	21.4	17.2	17.1	22.9	23.8	18.9	17.5	15.0	18.6	18.5
อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ ยูทีกีล เว็บไซต์	37.4	39.6	36.9	41.4	41.7	43.4	42.3	44.4	40.7	41.1	38.8	38.5	40.4
หนังสือเรียน/หนังสือพิมพ์/วารสาร	10.3	10.1	10.7	11.9	11.9	9.2	10.9	15.2	11.3	7.5	11.0	9.5	10.8
บอร์ดประชาสัมพันธ์/บอร์ดนิทรรศการ	1.6	1.1	1.5	2.6	3.6	2.4	2.3	4.8	4.4	1.2	2.9	1.3	2.4

4.2.2.4 ด้านการตัดสินใจ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจ เมื่อพิจารณารายข้อ ในข้อคำถามที่เป็นสถานการณ์สั้น โดยให้เด็กวัยเรียนตัดสินใจเลือกปฏิบัติจากสถานการณ์ พบว่า ข้อที่เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ตัดสินใจได้เหมาะสมมากที่สุด คือ สถานการณ์ “หากโรงเรียนจัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ นักเรียนจะกินหรือไม่” ส่วนใหญ่ตัดสินใจกินจนหมด (ร้อยละ 63.4) รองลงมา กินเล็กน้อย (ร้อยละ 17.3) และเลือกกินแต่ผักที่ชอบ (ร้อยละ 15.7) ตามลำดับ และสถานการณ์ “จากข้อความจากโฆษณา เยลลี่ผสมคอลลาเจน ผิวสวย หุ่นดี เสริมวิตามินบำรุงสมอง ช่วยจัดระบบความจำ จากข้อความข้างต้น นักเรียนคิดว่าจะเลือกซื้อเยลลี่นี้มากินหรือไม่ เพราะอะไร” พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ตัดสินใจ ไม่เลือกซื้อมากิน เพราะกินอาหารครบ 5 หมู่ก็เพียงพอแล้ว (ร้อยละ 53.7) รองลงมาไม่ซื้อ เพราะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ร้อยละ 35.5) ส่วนสถานการณ์ที่เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ยังตัดสินใจได้ไม่เหมาะสม คือ “หากนักเรียนแปร่งฟัน แล้วพบว่ามียุงเห็บออกหลังการแปรงฟันทุกครั้ง นักเรียนจะทำอะไร” พบว่าส่วนใหญ่ตัดสินใจหลีกเลี่ยงการแปรงฟันบริเวณที่มีเห็บออกเพื่อลดการทำอันตรายต่อเหงือก (ร้อยละ 39.2) รองลงมาแปรงฟันให้สะอาดร่วมกับใช้ไหมขัดฟันทุกวัน (ร้อยละ 31.9) และสถานการณ์ “หากนักเรียนกำลังลดน้ำหนักและมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก นักเรียนจะทำอะไร” ส่วนใหญ่เลือกตัดสินใจกินเล็กน้อยและกลับมาออกกำลังกายเพิ่ม (ร้อยละ 51.0) รองลงมาเลือกไม่กิน กำลังลดน้ำหนักอยู่ ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะลดลงยาก (ร้อยละ 35.2)

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า จากสถานการณ์เกี่ยวกับการแชร์ข้อมูลการติemannวทำให้เป็นมะเร็งในเฟสบุ๊ค หากได้รับข้อมูลดังกล่าวแล้วจะตัดสินใจติemannหรือไม่ โดยเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 2, 3 และเขตสุขภาพที่ 10 ส่วนมากตัดสินใจติemann เพราะนมนวมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตมากที่สุด (ร้อยละ 69.2, 66.7 และร้อยละ 66.1 ตามลำดับ) หากนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ผลการตรวจพบพบว่านักเรียนมีฟันแท้ 1 ซี่ เด็กวัยเรียนตัดสินใจบอกพ่อแม่ให้พานักเรียนไปหาหมอฟันโดยเร็วมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 5 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 7 และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 45.8, 43.6 และร้อยละ 41.8 ตามลำดับ) หากนักเรียนแปรงฟันแล้วพบว่ามียุงเห็บออกหลังการแปรงฟันทุกครั้ง พบว่าเด็กวัยเรียนเขตสุขภาพ 2, 10 และเขตสุขภาพที่ 5 ตัดสินใจได้เหมาะสมมากที่สุด คือแปรงฟันบริเวณที่มีเห็บออกให้นานมากขึ้นเพื่อลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด (ร้อยละ 33.6, 33.2 และ ร้อยละ 33.1 ตามลำดับ) จากกรณีเรณูเมื่อวิ่งไม่ทันเพื่อนและเหนื่อยง่าย หากนักเรียนเป็นเรณู ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ครูจัดให้ 60 นาทีทุกวัน พบมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 58.8) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 58.0) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 57.6) ตามลำดับ หากโรงเรียนจัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ตัดสินใจกินจนหมดมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 70.9) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 66.4) และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 65.8) ตามลำดับ และหากนักเรียนกำลังลดน้ำหนัก

และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก ส่วนใหญ่เลือกไม่กิน กำลังลดน้ำหนักอยู่ ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะลดลงยาก ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 7 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 40.6, 37.5 และ ร้อยละ 36.1 ตามลำดับ) และจากข้อความจากโฆษณา “เยลลี่ผสมคอลลาเจน ผิวสวย หุ่นดี เสริมวิตามินบำรุงสมอง ช่วยจัดระบบความจำ” พบว่าเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ตัดสินใจไม่เลือกซื้อมากิน เพราะกินอาหารครบ 5 หมู่ ก็เพียงพอแล้วมากที่สุดคือ เขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 58.8) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 56.9) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 56.0) รายละเอียดดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการตัดสินใจ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
หากนักเรียนได้รับข้อมูลที่มีการแชร์ในเฟซบุ๊กตามภาพ เกี่ยวกับการดื่มนมวัวทำให้เป็นมะเร็ง													
หลังจากนักเรียนอ่านข้อมูลในภาพแล้ว นักเรียนคิดว่าจะตัดสินใจดื่มนมหรือไม่													
ก. ไม่ดื่มแน่นอน เพราะคิดว่านมวัวจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ข. ดื่ม โดยเลือกดื่มเฉพาะประเภทนมที่ตนเองชอบเท่านั้น													
ค. ดื่ม แต่เปลี่ยนจากนมวัวเป็นนมถั่วเหลือง ง. ดื่ม เพราะนมวัวมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต													
ก (0)	16.4	16.0	15.4	11.9	13.3	18.6	15.8	16.0	16.2	15.4	14.5	13.3	15.3
ข (2)	10.5	6.7	9.2	12.2	9.7	8.0	10.0	9.1	9.1	9.3	11.5	10.6	9.6
ค (1)	8.8	8.0	8.7	11.6	10.6	8.7	8.3	8.9	13.7	9.1	9.7	10.6	9.6
ง (3)	64.3	69.2	66.7	64.3	66.4	64.8	66.0	66.0	61.0	66.1	64.3	65.5	65.5
หากนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ผลการตรวจฟันพบว่า นักเรียนมีฟันแท้ๆ 1 ซี่ นักเรียนจะทำอย่างไร													
ก. ไม่เคี้ยวอาหารข้างที่มีฟันผุ ข. หมั่นแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง													
ค. กินขนมหวานเฉพาะในมื้ออาหาร ง.บอกพ่อแม่ให้พานักเรียนไปหาหมอฟันโดยเร็ว													
ก (1)	9.7	7.4	8.1	7.2	7.8	7.7	8.1	6.9	9.3	7.9	7.9	6.9	7.9
ข (2)	43.3	48.1	47.1	47.0	43.6	47.2	43.6	47.8	48.5	46.5	48.7	50.0	46.8
ค (0)	6.4	4.6	3.6	4.9	2.8	3.9	4.7	6.1	4.4	3.7	6.4	5.1	4.8
ง (3)	40.7	39.9	41.2	40.9	45.8	41.2	43.6	39.2	37.7	41.8	37.0	38.1	40.5

ตารางที่ 4.9 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยรุ่นเรียนด้านการตัดสลิใจ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
หากนักเรียนแปร่งฟัน แล้วพบว่ามึเลือดออกหลังการแปร่งฟันทุกครั้ง นักเรียนจะอย่างไร													
ก. ไม่ต้องทำอะไร เลือดจะหยุดเอง ข. หลีกเลี่ยงการแปร่งฟันบริเวณที่มีเลือดออกเพื่อลดการทำอันตรายต่อเหงือก													
ค. แปร่งฟันบริเวณที่มีเลือดออกให้นานมากขึ้นเพื่อลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด ง. แปร่งฟันให้สะอาดร่วมกับใช้ไหมขัดฟันทุกวัน													
ก (1)	12.5	13.9	13.2	12.2	15.0	10.1	10.0	8.7	14.0	11.7	11.5	13.5	12.1
ข (0)	37.4	35.8	39.4	41.7	35.6	44.1	37.6	43.7	38.0	42.3	38.5	37.8	39.2
ค (2)	20.1	16.7	16.2	14.5	16.4	13.0	21.4	16.7	17.4	12.9	18.5	15.7	16.8
ง (3)	30.0	33.6	31.1	31.6	33.1	32.8	31.0	31.0	30.6	33.2	31.5	33.0	31.9
เรณูเป็นเด็กวิ้งไม่ทันเพื่อนและเหนื่อยง่าย หากนักเรียนเป็นเรณู นักเรียนจะตัดสินใจทำตามข้อใด													
ก. ชักชวนเพื่อนไปฝึกว่ายน้ำในคลองหลังโรงเรียน ข. เล่นมากเก็บกับเพื่อนเพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขน													
ค. วิ่งเล่นกับเพื่อนวันละ 30 นาทีก่อนเข้าเรียนทุกวัน ง. เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ครูจัดให้ 60 นาทีทุกวัน													
ก (0)	5.7	5.6	5.8	5.5	4.7	6.3	3.8	6.5	5.6	5.6	5.7	5.3	5.5
ข (1)	16.8	13.6	11.9	13.0	12.2	12.5	10.9	13.9	13.7	12.1	13.4	13.3	13.1
ค (2)	24.2	23.2	31.8	22.6	26.7	23.9	28.4	24.0	29.7	26.4	25.8	23.5	25.8
ง (3)	53.2	57.6	50.5	58.8	56.4	57.3	57.0	55.6	51.0	55.8	55.1	58.0	55.5

ตารางที่ 4.9 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยรุ่นเรียนด้านการตัดสินใจ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
หากโรงเรียนจัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ นักเรียนจะกินหรือไม่													
ก. ไม่กิน ข. กินเล็กน้อย													
ค. เลือกกินแต่ผักที่ชอบ ง. กินจนหมด													
ก (0)	4.5	4.3	4.3	2.9	3.6	4.3	2.4	2.6	2.7	2.3	3.7	5.5	3.6
ข (1)	18.3	17.5	15.8	14.5	14.7	19.0	14.5	16.5	18.4	20.8	18.5	18.4	17.3
ค (2)	16.4	16.9	16.6	16.2	16.9	15.9	12.2	15.2	16.4	14.3	17.9	13.5	15.7
ง (3)	60.8	61.4	63.3	66.4	64.7	60.7	70.9	65.8	62.5	62.6	59.9	62.6	63.4
หากนักเรียนกำลังลดน้ำหนัก และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก นักเรียนจะทำอย่างไร													
ก. ไม่กิน ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะลดลงยาก ข. กินจนหมด และออกกำลังกายเพิ่มเล็กน้อย													
ค. กินเล็กน้อย กำลังลดน้ำหนักอยู่ และกลับมาออกกำลังกายเพิ่ม ง. กินจนหมด													
ก (3)	33.7	34.4	34.8	32.2	37.5	34.2	40.6	32.7	32.8	37.1	36.1	35.6	35.2
ข (1)0	8.2	9.5	8.7	10.7	8.6	6.5	8.6	5.0	8.6	7.9	8.6	8.6	8.3
ค (2)	53.2	50.2	49.0	50.4	50.6	55.2	44.2	56.1	52.2	50.9	50.5	50.4	51.0
ง (0)	4.9	5.9	7.5	6.7	3.3	4.1	6.6	6.3	6.4	4.0	4.8	5.3	5.5

ตารางที่ 4.9 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนด้านการตัดสินใจ จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ข้อความจากโฆษณา "เยลลี่ผสมคอลลาเจน ผิวสวย หุ่นดี เสริมวิตามินบำรุงสมอง ช่วยจัดระบบความจำ" จากข้อความข้างต้น นักเรียนคิดว่าจะเลือกซื้อเยลลี่นี้มากินหรือไม่ เพราะอะไร													
ก. ไม่ซื้อ เพราะกินอาหารครบ 5 หมู่ก็เพียงพอแล้ว ข. ไม่ซื้อ เพราะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย													
ค. ไม่ซื้อ แต่ถ้าเพื่อนกิน ก็อาจจะลองซื้อมากินบ้าง ง. ซื้อ เพราะอยากสวย และเรียนเก่ง													
ก (3)	50.3	56.0	50.7	47.8	56.9	51.1	58.8	48.9	50.2	48.8	54.9	48.9	52.2
ข (2)	33.7	34.9	34.1	36.8	34.4	34.7	32.7	39.4	37.5	39.3	33.3	37.4	35.5
ค (1)	7.8	4.6	6.2	8.1	5.0	7.2	4.9	7.8	8.6	5.8	7.1	6.0	6.5
ง (0)	8.2	4.6	9.0	7.2	3.6	7.0	3.6	3.9	3.7	6.1	4.6	7.7	5.7

4.3 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

4.2.1 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์โดยรวม และจำแนกรายด้าน

ผลการศึกษา พบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทันตสุขภาพ การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย เพียงร้อยละ 0.1 เท่านั้น โดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 21.7) รองลงมา คือ ด้านกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 12.3) และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 6.1)

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 0.5) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 0.4) และเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 0.3) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่ 2, 9 และเขตสุขภาพที่ 11 พบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้านเท่ากัน คือร้อยละ 0.2 ส่วนเขตสุขภาพที่ไม่มีเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 1, 3, 4, 6, 7 และเขตสุขภาพที่ 12 นอกจากนี้ พบว่า เขตสุขภาพที่ 3 เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 32.4) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 30.4) และเขตสุขภาพ ที่ 10 (ร้อยละ 23.4) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่ 2 เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารมากที่สุด รองลงมาเขตสุขภาพที่ 10 และเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 9.0, 8.9 และร้อยละ 8.1 ตามลำดับ) ส่วนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายพบในเขตสุขภาพที่ 8 มากที่สุด (ร้อยละ 14.9) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 14.5) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 14.2) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพที่ พึงประสงค์รายด้าน และรายชื่อ พบว่า ด้านทันตสุขภาพ เด็กวัยเรียนแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวันทุกวัน (ก่อนนอนทุกวันและตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/หลังอาหารกลางวัน ทุกวัน) ร้อยละ 61.3 แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันที ร้อยละ 53.5 แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 56.5 และใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ร้อยละ 84.2 ส่วนการกินอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก ไม่ดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 26.3 ไม่ดื่มหรือ ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส 1 - 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 77.8 ไม่กินลูกอม ร้อยละ 52.6 และไม่กินหรือกินขนมกรุบกรอบ 1 - 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 62.9 เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 3 มีเด็กวัยเรียนแปรงฟันก่อนนอนทุกวันและตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/หลังอาหารกลางวันทุกวันมากที่สุด (ร้อยละ 74.4) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 70.2) และเขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 68.1) ตามลำดับ แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันทีมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 10 และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 62.3, 61.7 และร้อยละ 59.4 ตามลำดับ) และพบว่าแปรงฟันใช้ยาสีฟัน

ที่มีฟลูออไรด์มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 87.4) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 8, 1 และเขตสุขภาพที่ 11 ใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 85.3, 85.2 และร้อยละ 85.2 ตามลำดับ ส่วนแปรงฟัน นาน 2 นาทีขึ้นไปมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 65.3) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 62.9) และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 61.4) ตามลำดับ ส่วนการกินอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ช่องปาก ได้แก่ การไม่ดื่มน้ำอัดลม พบในเขตสุขภาพที่ 8 มากที่สุด (ร้อยละ 36.8) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 31.7) และเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 31.3) ตามลำดับ ไม่กินลูกอมมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 60.0) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 59.5) และเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 58.6) ตามลำดับ ไม่ดื่มหรือดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส 1 - 3 วัน/สัปดาห์ พบในเขตสุขภาพที่ 6 มากที่สุด (ร้อยละ 82.2) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 81.8) และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 81.3) ตามลำดับ และไม่กินหรือกินขนมกรุบกรอบ 1 - 3 วัน/สัปดาห์ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 73.8) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 11 และเขตสุขภาพที่ 8 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 67.4 และร้อยละ 67.1 ตามลำดับ)

ด้านการบริโภคอาหาร พบว่ากินอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 53.3 กินผัก 4 ช้อนกินข้าว ขึ้นไป/มื้อ ร้อยละ 40.9 กินเนื้อสัตว์ 2 - 3 ช้อนกินข้าว/มื้อ ร้อยละ 38.4 กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน ร้อยละ 82.0 กินไข่ 1 ฟอง ร้อยละ 81.5 และกินนมรสจืดหรือนมพว่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้ว ขึ้นไป ร้อยละ 62.0 และไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเวลากินอาหาร ร้อยละ 28.7 เมื่อพิจารณารายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 2 เด็กวัยเรียน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารมากที่สุด รองลงมาเขตสุขภาพที่ 10 และเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 9.0, 8.9 และร้อยละ 8.1 ตามลำดับ) ส่วนเขตสุขภาพที่น้อยที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 3.3) กินอาหารครบ 3 มื้อ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 7 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 2 และเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 60.7, 59.2 และ ร้อยละ 57.6) กินผัก 4 ช้อนกินข้าวขึ้นไป/มื้อ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 49.8) รองลงมา คือ เขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 47.5) และเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 45.6) ตามลำดับ กินเนื้อสัตว์ 2 - 3 ช้อนกินข้าว/มื้อ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 2 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 10 และเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 46.3, 44.6, และร้อยละ 41.0 ตามลำดับ) และกินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 2 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 3 และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 89.2, 86.4 และร้อยละ 85.7 ตามลำดับ) ส่วนเขตสุขภาพที่ 12 เด็กวัยเรียนกินไข่ 1 ฟอง มากที่สุด (ร้อยละ 86.9) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 84.8) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 83.6) ตามลำดับ ส่วนกินนมรสจืดหรือนมพว่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 76.2) รองลงมา เขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 73.3) และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 68.1) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่กินนม รสจืดหรือนมพว่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป น้อยที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 51.6)

นอกจากนี้ เขตสุขภาพที่ 6 มีเด็กวัยเรียนไม่เต็มเครื่องปรุงรสเวลากินอาหารมากที่สุด รองลงมาเขตสุขภาพที่ 10 และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 37.3, 35.3 และร้อยละ 33.3 ตามลำดับ)

ส่วนด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า พบว่าเด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ ร้อยละ 98.0 โดยทำกิจกรรมทางกายทุกวัน ร้อยละ 34.0 และมีระยะเวลานาน 60 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 21.7 เมื่อพิจารณารายเขตสุขภาพ พบว่าเด็กวัยเรียนในแต่ละ เขตสุขภาพมากกว่าร้อยละ 90 ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ โดยพบว่า เขตสุขภาพที่ 1 เด็กวัยเรียนทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบมากที่สุด (ร้อยละ 98.9) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 12 เท่ากัน (ร้อยละ 95.6) และเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 95.4) โดยพบว่าเด็กวัยเรียนทำกิจกรรมทางกายทุกวันมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 4 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 9 และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 39.4, 38.6 และร้อยละ 38.2 ตามลำดับ) และทำกิจกรรมทางกายนาน 60 นาทีขึ้นไปมากที่สุด ในเขตสุขภาพที่ 6 และ 8 (ร้อยละ 25.3) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 24.7) และเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 23.8) ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 5,515)

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยรวม 3 ด้าน	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.2	0.5	0.2	0.0	0.1
ทันตสุขภาพ	22.6	30.4	32.4	21.4	21.1	16.6	18.0	17.1	22.8	23.4	19.8	11.9	21.7
แปรงฟันก่อนนอนทุกวันและ ตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/ หลังอาหารกลางวันทุกวัน	58.7	70.2	74.4	60.3	62.5	50.1	52.8	55.2	68.1	67.3	63.9	50.2	61.3
แปรงฟันก่อนนอนแล้ว เข้านอนทันที	52.6	59.4	62.3	55.7	57.8	43.6	47.7	51.5	53.7	61.7	55.3	40.5	53.5
แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป	58.9	65.3	60.3	53.0	53.3	62.9	53.6	48.9	59.8	61.4	49.6	49.3	56.5
ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์	85.2	85.1	87.4	83.8	83.1	83.9	83.6	85.3	82.6	78.3	85.2	85.0	84.2
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	22.8	26.7	22.8	14.2	21.1	31.3	30.8	36.8	23.5	29.9	31.7	18.1	26.3
ไม่ดื่มหรือดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส 1 - 3 วัน/สัปดาห์	80.9	77.6	70.6	78.6	76.9	82.2	81.8	74.9	75.2	81.3	78.8	75.0	77.8
ไม่กินลูกอม	54.8	54.5	59.5	49.6	48.1	44.1	52.3	60.0	47.3	48.8	58.6	48.7	52.6
ไม่กินหรือกินขนมกรุบกรอบ 1 - 3 วัน/สัปดาห์	62.4	57.9	60.1	58.6	60.8	59.5	65.6	67.1	63.7	73.8	67.4	57.1	62.9

ตารางที่ 4.10 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
การบริโภคอาหาร	4.3	9.0	5.3	5.8	8.1	6.7	4.7	5.4	7.8	8.9	3.3	4.2	6.1
กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน	54.8	59.2	51.0	48.1	53.3	57.6	60.7	57.1	52.5	50.9	47.6	43.8	53.3
กินผัก 4 ซ้อนกินข้าวขึ้นไป/มื้อ	36.6	40.4	30.9	38.0	46.1	47.5	40.6	49.8	41.9	37.1	37.9	45.6	40.9
กินเนื้อสัตว์ 2-3 ซ้อนกินข้าว/มื้อ	36.6	46.3	38.0	40.3	36.7	37.1	35.0	33.3	40.7	44.6	41.0	29.4	38.4
กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน	73.7	89.2	86.4	78.8	82.5	76.1	81.4	81.0	82.8	85.7	81.7	82.1	82.0
กินไข่ 1 ฟอง	74.5	83.6	81.7	79.7	82.2	76.4	83.6	82.9	84.8	80.8	79.9	86.9	81.5
กินนมที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป และเป็นนมรสจืดหรือ นมพร่อง/ขาดมันเนย	57.3	68.1	58.2	51.6	54.7	53.3	54.7	61.3	65.7	76.2	73.3	63.1	62.0
ไม่เติมเครื่องปรุงรส	26.7	29.3	23.0	28.4	27.8	37.3	24.6	33.3	29.9	35.3	26.9	24.1	28.7
กิจกรรมทางกาย	9.9	14.2	10.7	13.0	11.1	14.5	11.7	14.9	12.3	10.5	13.2	10.6	12.3
ทำกิจกรรมทางกาย	95.9	94.9	93.6	94.8	95.6	95.4	95.3	94.8	94.9	94.2	94.7	95.6	95.0
จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ													
ทำกิจกรรมทางกายทุกวัน	29.8	35.0	30.5	39.4	30.8	33.8	33.3	38.6	34.9	38.2	31.3	33.6	34.0
ระยะเวลาทำกิจกรรมทางกาย นาน 60 นาทีขึ้นไป	17.8	24.7	19.8	19.0	23.8	25.3	18.9	25.3	22.2	20.3	21.9	21.1	21.7

4.3.2 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกรายด้าน และรายชื่อ

4.3.2.1 ด้านทันตสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพ เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่แปรงฟันเวลาตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน (ร้อยละ 85.4) รองลงมาแปรงเป็นบางวัน (ร้อยละ 13.9) และไม่เคยแปรงเลย (ร้อยละ 0.8) ตามลำดับ แปรงฟันเวลาหลังอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่แปรงเป็นบางวัน (ร้อยละ 47.4) รองลงมาแปรงทุกวัน (ร้อยละ 29.5) และไม่เคยแปรงเลย (ร้อยละ 23.1) ตามลำดับ และแปรงฟันก่อนนอน ส่วนใหญ่แปรงทุกวัน (ร้อยละ 64.5) แปรงบางวัน (ร้อยละ 28.8) และไม่เคยแปรงเลย (ร้อยละ 6.7) ตามลำดับ ส่วนใหญ่แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันที (ร้อยละ 53.5) โดยแปรงฟันแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่แปรงฟันนานประมาณ 2 นาที (ร้อยละ 30.7) รองลงมาแปรงฟัน 2 นาทีขึ้นไป (ร้อยละ 25.8) และไม่ทราบ/ไม่แน่นอน (ร้อยละ 27.3) ตามลำดับ เด็กวัยเรียนเกือบทุกคนแปรงฟันที่บ้านใช้ยาสีฟัน (ร้อยละ 99.9) โดยยี่ห้อยาสีฟันที่ใช้ส่วนใหญ่คือ คอลเกต (ร้อยละ 70.7) รองลงมายี่ห้อดอกบัวคู่ (ร้อยละ 11.4) และยี่ห้ออื่นๆ เช่น เทฟไทย หมอจุฬา Sparkle ทิพย์นิมม กิฟฟารีน (ร้อยละ 4.3) ส่วนการกินอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพช่องปากในสัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม เช่น โค้ก เป๊ปซี่ น้ำเขียว น้ำแดง สไปรท์ 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 55.4) รองลงมาไม่ดื่ม (ร้อยละ 26.3) และดื่มทุกวัน (ร้อยละ 10.7) ตามลำดับ นอกจากนี้ ส่วนใหญ่ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 50.9) รองลงมาไม่ดื่ม (ร้อยละ 27.0) และดื่มทุกวัน (ร้อยละ 11.6) ส่วนใหญ่ไม่ดื่ม/กินขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม หลัง 6 โมงเย็น (ร้อยละ 49.0) รองลงมาดื่ม 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 34.3) และดื่มทุกวัน (ร้อยละ 9.8) ตามลำดับ ไม่กินลูกอม (ร้อยละ 52.6) รองลงมากิน 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 37.9) และกินทุกวันร้อยละ 4.3 ตามลำดับ กินขนมถุงกรอบกรอบ 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 48.3) รองลงมา กินทุกวัน (ร้อยละ 24.8) และไม่กินขนมถุงกรอบกรอบ (ร้อยละ 14.6) ตามลำดับ

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนในทุกเขตสุขภาพส่วนใหญ่แปรงฟันในเวลาตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน โดยพบเขตสุขภาพที่ 2 มากกว่าเขตอื่น (ร้อยละ 73.3) พบน้อยที่สุดคือ เขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 73.7) ส่วนใหญ่แปรงฟันหลังอาหารกลางวันเป็นบางวัน ยกเว้นเขตสุขภาพที่ 2 พบว่าส่วนใหญ่แปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวัน (ร้อยละ 44.0) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 35.3) และเขตสุขภาพที่พบว่าเด็กวัยเรียนไม่เคยแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 29.9) ส่วนแปรงฟันก่อนนอนทุกวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 9 และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 76.1, 73.0 และร้อยละ 71.7 ตามลำดับ) แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันทีมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 10 และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 62.3, 61.7 และร้อยละ 59.4 ตามลำดับ) แปรงฟันนานประมาณ 2 นาที พบมากที่สุด ในเขตสุขภาพที่ 1 (ร้อยละ 35.5) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 34.3) และเขตสุขภาพที่ 2

(ร้อยละ 32.2) ส่วนแปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป พบมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 33.1) พบน้อยที่สุดเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 21.5) และร้อยละ 100 ของเด็กวัยเรียน แปรงฟันที่บ้านโดยใช้ ยาสีฟันเกือบในทุกเขตสุขภาพ ส่วนการดื่มน้ำอัดลม เช่น โค้ก เป๊ปซี่ น้ำเขียว น้ำแดง สไปรท์ พบว่า เขตสุขภาพที่ไม่ดื่มมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 36.8) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 31.7) ดื่ม 1 – 3 วัน/สัปดาห์มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 9 และเขตสุขภาพที่ 3 ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 57.6 และร้อยละ 57.4 ส่วนเขตสุขภาพที่พบว่าดื่มน้ำอัดลมทุกวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 4 รองลงมาเขตสุขภาพที่ 12 และเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 20.3, 19.7 และร้อยละ 14.9 ตามลำดับ) แต่พบว่าเขตสุขภาพที่ 4 ไม่ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรสมากที่สุด (ร้อยละ 33.0) ส่วนดื่ม 1-3 วัน/สัปดาห์ พบมากที่สุดคือ เขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 55.5) ส่วนดื่มทุกวันพบมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 17.1) ไม่กินขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม หลัง 6 โมงเย็นมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 57.7) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 53.0) และเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 52.0) ตามลำดับ ส่วนกิน/ดื่ม 1 – 3 วัน/สัปดาห์ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 39.2) และกิน/ดื่มทุกวัน มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 14.8) ไม่กินลูกอม พบมากที่สุดคือ เขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 59.5) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 58.6) และเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 49.6) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่เด็กวัยเรียนไม่กินขนมถุงกรอบกรอบ มากที่สุดคือ เขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 24.1) รองลงมาเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 17.6) และเขตสุขภาพที่ 11 (ร้อยละ 16.3) ตามลำดับ และเขตสุขภาพที่กินขนมถุงกรอบกรอบทุกวันมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 32.7) รายละเอียดดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
แปรงฟันตื่นนอนตอนเช้า													
ไม่เคยเลย	0.2	0.2	0.9	0.9	0.0	1.7	1.3	1.1	1.0	0.9	0.5	0.7	0.8
แปรงเป็นบางวัน	12.9	6.5	8.3	13.0	10.3	24.6	16.5	19.9	12.7	15.4	11.5	17.0	13.9
ทุกวัน	86.9	93.3	90.8	86.1	89.7	73.7	82.1	79.0	86.3	83.6	87.9	82.3	85.4
หลังอาหารกลางวัน													
ไม่เคยเลย	25.1	19.3	29.9	27.5	21.7	20.0	28.0	28.6	15.2	10.3	24.0	26.5	23.1
แปรงเป็นบางวัน	52.4	36.7	46.1	40.9	46.7	39.0	56.0	49.6	49.5	56.8	52.4	42.5	47.4
ทุกวัน	22.6	44.0	24.1	31.6	31.7	41.0	16.0	21.9	35.3	32.9	23.6	31.0	29.5
ก่อนนอน													
ไม่เคยเลย	6.8	3.4	7.5	8.1	6.7	8.2	10.9	4.5	4.4	5.6	5.5	10.2	6.7
แปรงเป็นบางวัน	31.0	24.9	16.4	29.6	28.9	38.1	33.1	34.8	22.5	24.5	26.9	36.1	28.8
ทุกวัน	62.2	71.7	76.1	62.3	64.4	53.7	56.0	60.6	73.0	69.9	67.6	53.8	64.5
แปรงฟันก่อนนอนแล้ว													
เข้านอนทันที													
ไม่ใช่	47.4	40.6	37.7	44.3	42.2	56.4	52.3	48.5	46.3	38.3	44.7	59.5	46.5
ใช่	52.6	59.4	62.3	55.7	57.8	43.6	47.7	51.5	53.7	61.7	55.3	40.5	53.5

ตารางที่ 4.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
แปรงฟันนาน													
ประมาณ 1 นาที	19.5	13.6	12.8	15.9	15.0	16.1	19.4	14.3	14.7	12.9	18.3	20.6	16.2
ประมาณ 2 นาที	35.5	32.2	33.9	28.7	31.4	31.6	28.4	26.6	34.3	31.1	27.5	27.9	30.7
2 นาทีขึ้นไป	23.4	33.1	26.4	24.3	21.9	31.3	25.2	22.3	25.5	30.4	22.2	21.5	25.8
ไม่ทราบ/ไม่แน่นอน	21.6	21.1	26.9	31.0	31.7	21.0	27.1	36.8	25.5	25.7	32.1	30.1	27.3
เมื่อแปรงฟันที่บ้าน ใช้													
ยาสีฟันหรือไม่ใช้													
ไม่ใช้	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.5	0.0	0.4	0.0	0.1
ใช้	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	99.8	99.6	100.0	99.5	100.0	99.6	100.0	99.9
คอลเกต	71.5	74.5	72.5	71.3	69.4	71.5	68.3	68.4	68.0	64.0	70.8	76.3	70.7
โกล์ซิด	0.8	0.3	0.6	1.4	0.3	.7	1.1	1.1	1.0	0.7	1.1	0.7	0.8
ฟลูออคาริล	1.6	1.0	1.3	0.3	1.1	1.0	1.1	0.9	1.5	0.7	1.3	0.2	1.0
ดาร์ลี่	2.9	2.1	1.7	3.5	2.8	2.9	3.6	4.3	3.7	2.6	2.6	2.0	2.9
แอมเวย์	1.4	1.3	1.3	0.9	0.0	2.2	0.6	2.6	1.2	1.4	2.0	0.4	1.3
เซนโซดาเยน เอฟ	1.0	1.3	1.5	1.2	2.8	2.7	3.4	2.2	2.5	2.1	3.3	1.1	2.1

ตารางที่ 4.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ชีสเทียมมา	3.7	2.5	6.0	2.9	2.5	1.2	3.2	2.6	2.5	5.4	2.8	2.4	3.1
ซอลท์	0.2	0.7	0.4	0.6	1.1	1.0	0.6	0.0	1.5	0.2	0.4	0.7	0.6
เดนตีสเต้	1.0	0.5	1.1	0.6	1.1	0.0	0.8	0.9	0.7	0.5	0.4	0.4	0.7
โคโคโม	1.0	1.0	1.1	1.2	1.9	1.0	1.3	2.4	0.5	0.7	0.9	0.7	1.1
ดอกบัวคู่	11.7	12.3	8.5	11.6	11.4	12.3	12.1	9.1	11.1	12.6	11.6	12.6	11.4
อื่น ๆ เช่น เทฟไทย	3.1	2.6	4.1	4.6	5.6	3.6	4.0	5.6	5.9	9.1	2.9	2.4	4.3
หมोजูฬา Sparkle													
ทิพย์นิยาม กิฟฟารีน													
ดื่มน้ำอัดลม เช่น โค้ก													
แปะซี่ น้ำเขียว น้ำแดง													
สไปรท์													
ไม่ดื่ม	22.8	26.7	22.8	14.2	21.1	31.3	30.8	36.8	23.5	29.9	31.7	18.1	26.3
1-3 วัน/สัปดาห์	58.7	56.5	57.4	56.8	56.9	54.5	56.2	51.3	57.6	54.0	54.8	50.7	55.4
4-6 วัน/สัปดาห์	9.0	7.9	4.9	8.7	10.3	8.2	6.2	6.5	6.9	8.4	4.6	11.5	7.6
ทุกวัน	9.4	9.0	14.9	20.3	11.7	6.0	6.8	5.4	12.0	7.7	9.0	19.7	10.7

ตารางที่ 4.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพของเด็กรายเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรสหวาน													
ไม่ดื่ม	29.0	22.1	24.5	33.0	28.6	32.0	30.6	26.0	22.8	27.8	26.0	24.1	27.0
1-3 วัน/สัปดาห์	52.0	55.5	46.1	45.5	48.3	50.1	51.1	48.9	52.5	53.5	52.7	50.9	50.9
4-6 วัน/สัปดาห์	9.4	12.9	12.4	10.7	12.2	8.9	8.1	13.6	10.8	9.6	7.9	10.4	10.6
ทุกวัน	9.7	9.5	17.1	10.7	10.8	8.9	10.2	11.5	14.0	9.1	13.4	14.6	11.6
กินขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม หลัง 6 โมงเย็น													
ไม่กิน/ไม่ดื่ม	47.4	44.7	40.3	48.7	50.0	53.0	51.5	51.1	50.0	57.7	52.0	43.4	49.0
1-3 วัน/สัปดาห์	32.4	38.8	39.2	31.9	35.6	34.5	35.9	34.4	34.3	29.0	30.8	33.4	34.3
4-6 วัน/สัปดาห์	8.2	7.9	7.9	5.8	6.9	6.5	5.6	6.3	5.6	6.3	6.0	8.4	6.8
ทุกวัน	11.9	8.7	12.6	13.6	7.5	6.0	7.0	8.2	10.0	7.0	11.2	14.8	9.8
กินลูกอม													
ไม่กิน	54.8	54.5	59.5	49.6	48.1	44.1	52.3	60.0	47.3	48.8	58.6	48.7	52.6
1-3 วัน/สัปดาห์	36.8	35.8	31.6	39.4	41.4	44.3	39.1	32.3	42.2	42.3	34.4	39.4	37.9
4-6 วัน/สัปดาห์	6.0	5.4	5.5	4.9	5.6	7.5	4.9	4.8	5.1	3.5	4.2	4.9	5.2
ทุกวัน	2.5	4.3	3.4	6.1	5.0	4.1	3.8	3.0	5.4	5.4	2.7	7.1	4.3

ตารางที่ 4.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
กินขนมถุงกรอบ													
ไม่กิน	14.4	15.1	11.1	11.9	14.2	17.6	15.4	12.1	11.5	24.1	16.3	10.8	14.6
1-3 วัน/สัปดาห์	48.0	42.9	49.0	46.7	46.7	41.9	50.2	55.0	52.2	49.8	51.1	46.2	48.3
4-6 วัน/สัปดาห์	12.9	11.6	13.2	15.1	13.3	12.5	11.8	12.6	13.5	7.9	13.4	10.2	12.3
ทุกวัน	24.6	30.4	26.7	26.4	25.8	28.0	22.6	20.3	22.8	18.2	19.2	32.7	24.8

4.3.2.2 ด้านการบริโภคอาหาร

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่กินอาหารมื้อเช้าทุกวัน (ร้อยละ 72.1) รองลงมากินเป็นบางวัน (ร้อยละ 24.0) และไม่กินอาหารมื้อเช้า (ร้อยละ 3.8) ตามลำดับ กินอาหารมื้อกลางวันส่วนใหญ่กินทุกวัน (ร้อยละ 79.4) และรองลงมากินเป็นบางวัน (ร้อยละ 18.6) และไม่กินอาหารมื้อกลางวัน (ร้อยละ 2.0) ตามลำดับ และอาหารมื้อเย็นกินทุกวัน (ร้อยละ 81.6) รองลงมากินเป็นบางวัน (ร้อยละ 15.8) และไม่กินอาหารมื้อเย็น (ร้อยละ 2.7) ส่วนอาหารว่างมื้อเช้าและอาหารว่างมื้อบ่าย ส่วนใหญ่กินเป็นบางวัน (ร้อยละ 49.9 และร้อยละ 47.4 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่กินผัก (ร้อยละ 85.1) โดยปริมาณผักที่เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่กินคือมากกว่า 4 ช้อนกินข้าว (ร้อยละ 37.9) รองลงมากินผัก จำนวน 2 ช้อนกินข้าว และ 3 ช้อนกินข้าวใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 16.0 และร้อยละ 15.9 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 94.2) โดยมากกินเนื้อสัตว์จำนวนมากกว่า 3 ช้อนกินข้าว (ร้อยละ 49.3) รองลงมาจำนวน 3 ช้อนกินข้าว (ร้อยละ 21.5) และจำนวน 2 ช้อนกินข้าว (ร้อยละ 19.3) ตามลำดับ นอกจากนี้เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่กินผลไม้ (ร้อยละ 82.0) โดยกินตอนมื้อเย็น (ร้อยละ 50.5) และมื้อกลางวัน (ร้อยละ 44.0) ตามลำดับ และยังพบว่าส่วนมากกินไข่ (ร้อยละ 81.5) โดยกินไข่ จำนวน 2 ฟอง และจำนวน 1 ฟอง (ร้อยละ 43.0 และร้อยละ 42.7 ตามลำดับ) ต้มขนม ร้อยละ 83.8 ส่วนใหญ่ต้มขนมจำนวน 1 กล่อง/แก้ว/กระป๋อง (ร้อยละ 64.5) รองลงมาปริมาณ 2 กล่อง/แก้ว/กระป๋อง (ร้อยละ 26.3) และชนิดของนมที่เด็กวัยเรียนดื่มมากที่สุดคือนมรสจืด (ร้อยละ 66.1) รองลงมา คือนมปรุงแต่งรสต่าง ๆ เช่น นมเปรี้ยว นมช็อคโกแลต (ร้อยละ 38.5) และส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเวลากินอาหาร (ร้อยละ 71.3) โดยส่วนใหญ่ปรุงด้วยน้ำตาล (ร้อยละ 50.4) รองลงคือน้ำปลา (ร้อยละ 47.2) และซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส (ร้อยละ 35.0 ตามลำดับ)

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนในทุกเขตสุขภาพกินอาหารมื้อเช้าทุกวันใกล้เคียงกัน โดยพบในเขตสุขภาพที่ 7 มากที่สุด (ร้อยละ 76.5) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 2, 8 และเขตสุขภาพที่ 1 (ร้อยละ 75.8, 75.3 และร้อยละ 75.2 ตามลำดับ) และไม่กินอาหารมื้อเช้ามากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 5.6 และร้อยละ 5.5 ตามลำดับ) ส่วนกินมื้อกลางวันทุกวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 84.7) และเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 84.0) ตามลำดับ และไม่กินอาหารมื้อกลางวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 4.3) และเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 3.3) และกินอาหารมื้อเย็นทุกวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 86.1) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 83.4) และเขตสุขภาพที่ 2 และเขตสุขภาพที่ 8 เท่ากัน (ร้อยละ 83.3) ส่วนกินอาหารว่างมื้อเช้าทุกวันมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 30.9) กินอาหารว่างมื้อบ่ายวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 33.5)

นอกจากนี้พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 2, 5 และเขตสุขภาพที่ 11 กินผักมากที่สุดสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 88.5, 88.3 และร้อยละ 88.1 ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่พบว่าไม่กินผักมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 1 (ร้อยละ 24.0) โดยปริมาณผักที่เด็กวัยเรียนกินมากกว่า 4 ช้อนกินข้าว พบมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 49.1) ส่วนการกินเนื้อสัตว์ พบว่ามากกว่าร้อยละ 90 ของเด็กวัยเรียนในทุกเขตสุขภาพกินเนื้อสัตว์ โดยพบมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 1 และเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 96.9 เท่ากัน) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 96.5) โดยปริมาณเนื้อสัตว์ที่กินมากกว่า 3 ช้อนกินข้าวพบมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 57.6) กินผลไม้มากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 89.2) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 86.4) และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 85.7) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่ไม่กินผลไม้มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 1 (ร้อยละ 26.3) เช่นเดียวกับกินไข่ พบว่าเขตสุขภาพที่ 1 ไม่กินไข่มากที่สุด (ร้อยละ 25.5) ส่วนเขตสุขภาพที่กินไข่มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 12, 9 และเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 86.9, 84.8 และร้อยละ 83.6 ตามลำดับ) และเขตสุขภาพที่ดื่มนมมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 90.2) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 88.7) และเขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 88.21) ตามลำดับ ส่วนเขตสุขภาพที่ไม่ดื่มนมมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 22.7) และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 20.6) ตามลำดับ โดยเด็กวัยเรียน เขตสุขภาพที่ 2 ดื่มนมรสจืดมากที่สุด (ร้อยละ 73.7) ส่วนดื่มนมปรุงแต่งรสต่าง ๆ เช่น นมเปรี้ยว นมช็อคโกแลต พบมากที่สุดเขตสุขภาพที่ 9 (ร้อยละ 48.1) นอกจากนี้พบว่าเขตสุขภาพที่ 3 เด็กวัยเรียนเติมเครื่องปรุงรสเวลากินอาหารมากที่สุด (ร้อยละ 77.0) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 12 และเขตสุขภาพที่ 7 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 75.9 และร้อยละ 75.4 ตามลำดับ) โดยพบว่าเขตสุขภาพที่ 4 ปรุงรสด้วยน้ำตาลมากที่สุด (ร้อยละ 65.6) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 62.3) นอกจากนี้เขตสุขภาพที่ 9 ปรุงรสด้วยน้ำปาลมากที่สุด (ร้อยละ 56.3) และเขตสุขภาพที่ 8 ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว/ซอสปรุงรสมากที่สุด (ร้อยละ 49.2) รายละเอียดดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
กินอาหารมื้อเช้า													
ไม่กิน	3.1	2.0	4.5	5.5	5.6	4.8	2.8	2.8	2.7	4.7	5.3	3.8	3.8
กินเป็นบางวัน	21.8	22.3	20.9	29.3	26.1	20.7	20.7	21.9	26.5	24.8	28.8	26.8	24.0
กินทุกวัน	75.2	75.8	74.6	65.2	68.3	74.5	76.5	75.3	70.8	70.6	65.9	69.5	72.1
กินอาหารว่างมื้อเช้า													
ไม่กิน	22.6	19.0	25.8	31.9	24.7	26.3	24.1	24.7	20.6	22.2	21.6	23.7	23.6
กินเป็นบางวัน	52.6	50.4	44.6	47.0	48.9	43.9	53.9	53.0	48.5	51.4	51.6	50.7	49.9
กินทุกวัน	24.8	30.6	29.6	21.2	26.4	29.9	22.0	22.3	30.9	26.4	26.7	25.7	26.5
กินอาหารมื้อกลางวัน													
ไม่กิน	2.5	1.8	4.3	2.9	1.4	0.5	1.9	0.6	1.5	1.9	1.6	3.3	2.0
กินเป็นบางวัน	18.1	16.2	24.1	18.3	13.9	16.9	14.1	18.4	20.8	16.4	19.4	26.8	18.6
กินทุกวัน	79.5	82.0	71.6	78.8	84.7	82.7	84.0	81.0	77.7	81.8	78.9	69.9	79.4
กินอาหารว่างมื้อบ่าย													
ไม่กิน	21.8	19.3	30.1	34.2	25.6	27.5	28.2	17.1	22.8	26.9	18.1	25.4	24.3
กินเป็นบางวัน	49.9	52.7	45.6	38.8	48.1	39.0	47.2	52.8	45.6	46.7	50.0	46.9	47.4
กินทุกวัน	28.3	28.0	24.3	27.0	26.4	33.5	24.6	30.1	31.6	26.4	31.9	27.7	28.3

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
กินอาหารมือเย็น													
ไม่กิน	2.7	2.1	4.1	3.2	1.9	2.7	0.8	1.3	2.7	4.4	2.9	3.8	2.7
กินเป็นบางวัน	16.0	14.6	12.6	19.1	15.6	15.9	13.2	15.4	15.9	17.8	17.0	17.9	15.8
กินทุกวัน	81.3	83.3	83.4	77.7	82.5	81.4	86.1	83.3	81.4	77.8	80.0	78.3	81.6
กินผัก													
ไม่กิน	24.0	11.5	14.1	15.7	11.7	12.5	18.2	17.5	13.2	15.7	11.9	12.4	14.9
กิน	76.0	88.5	85.9	84.3	88.3	87.5	81.8	82.5	86.8	84.3	88.1	87.6	85.1
น้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว	7.8	7.4	10.9	7.6	5.0	3.6	5.7	3.4	3.7	5.5	8.9	7.1	6.5
1 ช้อนกินข้าว	16.5	16.3	18.9	18.2	11.3	16.0	13.8	11.8	6.5	9.1	12.3	11.9	13.6
2 ช้อนกินข้าว	15.4	12.8	18.4	14.1	16.4	13.5	17.0	10.5	22.9	18.8	16.0	17.4	16.0
3 ช้อนกินข้าว	12.2	17.9	15.9	15.1	15.1	12.7	13.8	13.9	18.6	22.4	19.8	11.6	15.9
4 ช้อนกินข้าว	7.3	10.2	8.4	13.1	8.8	11.8	9.9	11.3	11.0	10.0	9.6	10.4	10.1
มากกว่า 4 ช้อนกินข้าว	40.8	35.5	27.5	32.0	43.4	42.4	39.8	49.1	37.3	34.1	33.5	41.7	37.9
กินเนื้อสัตว์													
ไม่กิน	3.1	3.1	7.7	6.7	3.9	7.5	7.7	7.6	7.6	3.5	5.9	5.8	5.8
กิน	96.9	96.9	92.3	93.3	96.1	92.5	92.3	92.4	92.4	96.5	94.1	94.2	94.2

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 ช้อนกินข้าว	11.2	6.3	15.5	12.7	7.5	10.4	11.4	6.3	8.0	9.2	9.5	12.7	10.0
2 ช้อนกินข้าว	19.1	19.3	21.5	20.5	17.9	16.4	17.7	16.2	21.8	25.2	20.0	16.0	19.3
3 ช้อนกินข้าว	18.6	28.5	19.6	22.7	20.2	23.7	20.2	19.9	22.3	21.1	23.5	15.3	21.5
มากกว่า 3 ช้อนกินข้าว	51.1	45.9	43.4	44.1	54.3	49.5	50.7	57.6	48.0	44.6	46.9	56.1	49.3
กินผลไม้													
ไม่กิน	26.3	10.8	13.6	21.2	17.5	23.9	18.6	19.0	17.2	14.3	18.3	17.9	18.0
กิน	73.7	89.2	86.4	78.8	82.5	76.1	81.4	81.0	82.8	85.7	81.7	82.1	82.0
มือเช้า	32.6	29.5	32.6	36.0	33.3	33.2	30.5	30.2	32.2	30.2	30.0	29.4	31.4
มือว่างเช้า	14.8	8.6	8.9	9.2	10.4	6.0	8.1	10.2	15.1	5.7	10.5	11.1	9.8
มือกลางวัน	37.9	56.1	39.3	43.8	44.4	40.2	40.6	37.2	45.6	55.0	43.0	39.9	44.0
มือว่างบ่าย	15.0	11.6	13.1	12.9	14.1	12.3	15.9	13.6	22.2	13.4	17.0	19.4	15.0
มือเย็น	45.7	45.7	59.3	51.5	55.2	48.7	46.9	56.1	57.1	46.3	49.6	48.0	50.5
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)													
กินไข่													
ไม่กิน	25.5	16.4	18.3	20.3	17.8	23.6	16.4	17.1	15.2	19.2	20.1	13.1	18.5
กิน	74.5	83.6	81.7	79.7	82.2	76.4	83.6	82.9	84.8	80.8	79.9	86.9	81.5

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 ฟอง	32.5	46.0	42.3	49.1	41.6	43.5	43.1	41.0	43.6	57.5	39.0	35.6	42.7
2 ฟอง	52.1	38.6	47.3	38.5	45.3	42.0	38.9	43.1	43.4	30.6	47.2	49.4	43.0
3 ฟอง	10.5	10.6	6.8	8.4	9.1	10.4	12.1	9.4	7.8	9.5	8.3	10.7	9.5
มากกว่า 3 ฟอง	5.0	4.9	3.7	4.0	4.1	4.1	5.8	6.5	5.2	2.3	5.5	4.3	4.7
ดื่มนม (เฉพาะที่บ้าน)													
ไม่ดื่ม	18.3	9.8	11.3	16.8	14.7	22.7	19.0	20.6	16.4	19.2	15.8	11.9	16.2
ดื่ม	81.7	90.2	88.7	83.2	85.3	77.3	81.0	79.4	83.6	80.8	84.2	88.1	83.8
1 กล่อง/แก้ว/กระป๋อง	65.3	68.1	58.4	71.8	61.2	66.4	65.2	60.5	60.4	65.0	68.7	61.6	64.5
2 กล่อง/แก้ว/กระป๋อง	26.6	23.8	29.1	22.3	30.9	26.8	24.8	25.1	29.0	28.6	20.7	30.2	26.3
มากกว่า 2 กล่อง/แก้ว/กระป๋อง	8.1	8.1	12.5	5.9	7.8	6.9	10.0	14.4	10.6	6.4	10.7	8.3	9.3
นมรสจืด	66.6	73.7	61.3	59.2	61.9	64.5	63.8	72.3	63.0	61.0	69.6	69.6	66.1
นมพร้อม/ขาดมันเนย	4.3	2.7	6.7	3.8	4.9	9.1	5.3	16.5	32.3	74.9	48.9	2.5	17.4
นมปรุงแต่งรสต่าง ๆ เช่น นมเปรี้ยว นมช็อคโกแลต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	38.5	29.2	39.9	39.7	41.7	37.9	40.6	35.5	48.1	41.9	39.3	35.9	38.5

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

4.3.2.3 ด้านกิจกรรมทางกาย

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ (สังเกตได้จากหัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้น) (ร้อยละ 95.0) โดยรูปแบบกิจกรรมทางกายที่ทำส่วนใหญ่ คือวิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ (ร้อยละ 58.3) รองลงมาปั่นจักรยาน (ร้อยละ 32.4) และฟุตบอล (ร้อยละ 29.3) ตามลำดับ ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางกาย 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 42.4) รองลงมาทำทุกวัน (ร้อยละ 34.0) และทำกิจกรรมทางกาย 4-6 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 23.6) ตามลำดับ และส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกายนานเป็นเวลา 30-59 นาที/วัน (ร้อยละ 40.1) รองลงมาใช้นานน้อยกว่า 30 นาที/วัน (ร้อยละ 38.2) และใช้เวลา 60 นาที ขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 21.7)

เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า ทุกเขตสุขภาพมีเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ โดยเขตสุขภาพที่ 1 มีกิจกรรมทางกายมากที่สุด (ร้อยละ 95.9) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 12 เท่ากัน (ร้อยละ 95.6) เขตสุขภาพที่เด็กวัยเรียนไม่ทำกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 6.4) ส่วนความถี่ในการทำกิจกรรมทางกาย พบว่า เขตสุขภาพที่ 4 เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายทุกวันมากที่สุด (ร้อยละ 39.4) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 38.6) และเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 38.2) ตามลำดับ และเขตสุขภาพที่ทำกิจกรรมทางกาย เป็นระยะเวลา 60 นาทีขึ้นไป/วัน มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 25.3) และเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 25.3) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 24.7) รายละเอียดดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.13 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียน จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ													
ไม่ทำ	4.1	5.1	6.4	5.2	4.4	4.6	4.7	5.2	5.1	5.8	5.3	4.4	5.0
ทำ	95.9	94.9	93.6	94.8	95.6	95.4	95.3	94.8	94.9	94.2	94.7	95.6	95.0
รูปแบบกิจกรรมทางกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)													
วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ	55.0	62.3	56.9	55.4	57.6	57.1	60.0	59.6	64.1	57.8	55.6	57.2	58.3
เดินเร็ว	15.6	17.0	15.3	14.1	20.8	14.7	12.9	22.9	17.1	12.7	16.7	13.4	16.0
กระโดด	14.1	20.6	18.3	18.0	19.9	20.3	16.0	25.4	23.9	14.9	17.9	22.0	19.2
ปั่นจักรยาน	33.2	31.3	34.5	32.1	33.1	27.8	30.6	33.0	36.3	29.5	35.2	32.2	32.4
ว่ายน้ำ	11.1	15.2	9.6	11.6	13.5	12.4	8.3	15.6	11.4	11.7	11.5	8.1	11.7
ฟุตบอล	30.4	27.0	26.9	26.9	28.7	28.6	31.9	31.5	26.9	28.0	34.3	29.2	29.3
บาสเกตบอล	4.9	3.1	4.3	5.2	5.0	2.5	4.2	6.4	3.4	3.0	4.1	4.2	4.2
วอลเลย์บอล	6.9	10.6	11.2	11.9	11.7	12.2	11.9	12.6	9.6	11.4	9.9	8.6	10.6

ตารางที่ 4.13 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่น จำแนกรายข้อ และเขตสุขภาพ (n = 5,515) (ต่อ)

ประเด็น	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
อื่น ๆ เช่น แบดมินตัน แฮร์บอล เต้นแอโรบิก เต้น ตะกร้อ เทคควันโด กระโดดยาง/เชือก ทำไร่ ความถี่	2.6	5.2	4.1	7.0	6.7	8.9	6.5	8.7	7.0	6.5	5.7	6.9	6.2
1-3 วัน/สัปดาห์	46.5	41.7	47.4	43.1	44.8	42.2	41.4	38.4	42.1	40.7	43.1	38.4	42.4
4-6 วัน/สัปดาห์	23.8	23.3	22.1	17.4	24.4	24.0	25.2	23.1	23.0	21.1	25.5	28.0	23.6
ทุกวัน	29.8	35.0	30.5	39.4	30.8	33.8	33.3	38.6	34.9	38.2	31.3	33.6	34.0
ระยะเวลา													
น้อยกว่า 30 นาที/วัน	39.6	36.9	43.1	38.5	34.9	39.4	38.7	36.1	39.3	37.7	36.6	38.0	38.2
30-59 นาที/วัน	42.6	38.4	37.1	42.5	41.3	35.4	42.4	38.6	38.5	41.9	41.6	41.0	40.1
60 นาที ขึ้นไป/วัน	17.8	24.7	19.8	19.0	23.8	25.3	18.9	25.3	22.2	20.3	21.9	21.1	21.7

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross - sectional survey) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ระดับเขตสุขภาพ และประเทศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5,515 คน จาก 24 จังหวัดเป็นตัวแทนครอบคลุมทั้ง 12 เขตสุขภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน 2562 – สิงหาคม 2562 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาสามารถสรุปผลการศึกษา และอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 ข้อมูลทั่วไป

1) คุณลักษณะประชากร

เด็กวัยเรียนเป็นเพศหญิงและเพศชายใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 51.0 และร้อยละ 49.0 ตามลำดับ เกือบทั้งหมดมีสัญชาติไทย (ร้อยละ 99.0) มีอายุอยู่ระหว่าง 10 – 14 ปี (ร้อยละ 70.4) อายุเฉลี่ย 10.41 ปี ส่วนใหญ่มีความสามารถในการอ่านและเขียนในระดับดี (ร้อยละ 38.1 และร้อยละ 40.2 ตามลำดับ) มีเกรดเฉลี่ยสะสมในปีการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ในระหว่าง 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 41.9) ส่วนใหญ่มีผู้เลี้ยงดูหลักเป็นพ่อแม่ (ร้อยละ 73.3) และผู้เลี้ยงดูหลักมีอาชีพหลัก คือเกษตรกรกรรม เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ ประมง เลี้ยงสัตว์ (ร้อยละ 29.0)

รายเขตสุขภาพ พบว่า ทุกเขตสุขภาพเด็กวัยเรียนทั้งหมดมีสัญชาติไทย (ร้อยละ 100.0) แต่ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่ามีสัญชาติอื่น ๆ เช่น กัมพูชา เมียนมาร์ ลาว ม้ง ไทยใหญ่ มากที่สุด (ร้อยละ 6.7) เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 6, 7 และเขตสุขภาพที่ 8 ส่วนมากมีอายุอยู่ระหว่าง 10 – 14 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 76.1, 75.2 และร้อยละ 73.4 ตามลำดับ) ด้านความสามารถในการอ่านเขียน พบว่า เขตสุขภาพที่ 2 เด็กวัยเรียนมีความสามารถในการอ่านระดับดีมาก มากที่สุด (ร้อยละ 46.8) ส่วนเขตสุขภาพที่ 3 เด็กวัยเรียนมีความสามารถในการเขียนระดับดีมาก มากที่สุด (ร้อยละ 44.8) แต่พบว่าเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 1 มีเกรดเฉลี่ยสะสมปีการศึกษาที่ผ่านมา

อยู่ระหว่าง 3.50 – 4.00 มากที่สุด (ร้อยละ 53.2) ส่วนผู้เลี้ยงดูหลัก พบว่า ในเขตสุขภาพที่ 10 เด็กวัยเรียนมีพ่อแม่เป็นผู้เลี้ยงดูหลักมากที่สุด (ร้อยละ 85.7) และมีอาชีพหลักคือเกษตรกรกรรม โดยพบมากที่สุดในเขตสุขภาพที่ 6 (ร้อยละ 51.3)

2) ภาวะโภชนาการ

เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ร้อยละ 59.1 โดยเพศหญิงสูงดีสมส่วนมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงสูงดีสมส่วน ร้อยละ 63.7 และเพศชายสูงดีสมส่วน ร้อยละ 54.1) มีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 65.7 ผอม ร้อยละ 5.6 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 15.1 มีส่วนสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป (ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง และสูงกว่าเกณฑ์) ร้อยละ 91.5 และพบว่าเตี้ยร้อยละ 3.6 โดยส่วนสูงเฉลี่ยในเพศชาย 139.62 เซนติเมตร และเพศหญิง 141.21 เซนติเมตร

จำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 12 สูงดีสมส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 64.9) มีรูปร่างสมส่วนมากที่สุด (ร้อยละ 68.9) และมีส่วนสูงตามเกณฑ์ขึ้นไปมากที่สุด (ร้อยละ 94.6) นอกจากนี้พบว่าเด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 1 ผอมมากกว่าเขตสุขภาพอื่น ๆ (ร้อยละ 7.2) ส่วนเริ่มอ้วนและอ้วน พบว่าทุกเขตสุขภาพมีเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วนและอ้วนมากกว่าร้อยละ 10 โดยพบว่าเขตสุขภาพที่ 3 มีเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วนและอ้วนมากกว่าเขตสุขภาพอื่น มีจำนวนเกือบ 1 ใน 5 ของเด็กวัยเรียนในเขต (ร้อยละ 19.1) ส่วนเขตสุขภาพที่พบว่ามีเด็กวัยเรียนเตี้ยมากกว่าร้อยละ 5 ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 6 ซึ่งพบมากที่สุด (ร้อยละ 6.3) รองลงมาคือเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 6.1) และเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 5.8) ตามลำดับ

5.1.2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

เด็กวัยเรียนประมาณครึ่งหนึ่งมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับพอใช้ (ร้อยละ 57.9) รองลงมา มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับไม่ดี (ร้อยละ 29.2) และมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีมาก เพียงร้อยละ 12.9 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเท่ากับ 27.84 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.10 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 39.9) (ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.53) ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 52.6) (ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.07) ส่วนด้านการโต้ตอบ ชักถาม ส่วนใหญ่อยู่ระดับพอใช้ (ร้อยละ 45.2) (ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.99) ส่วนความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านการตัดสินใจ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ระดับพอใช้ (ร้อยละ 46.9) และระดับดีมาก (ร้อยละ 34.6) ตามลำดับ (ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 15.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.03)

เมื่อพิจารณารายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 7 เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมากสูงกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 19.0) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพ 7 และเขตสุขภาพที่ 8 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพระดับดีมากสูงกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 43.8 และร้อยละ 43.7 ตามลำดับ) ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพระดับดีมาก พบมากที่สุดเขตสุขภาพที่ 7, 5 และเขตสุขภาพที่ 8 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 17.1, 16.6 และร้อยละ 14.1 ตามลำดับ) ด้านการโต้ตอบ ชักถามระดับดีมาก พบมากที่สุดเขตสุขภาพที่ 3, 2 และเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 22.4, 22.1 และ 21.1 ตามลำดับ) และความรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจ พบว่าเขตสุขภาพที่ 7 มีเด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจระดับดีมากสูงสุด (ร้อยละ 41.2)

ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ส่วนใหญ่สามารถค้นหาได้คล่อง (ร้อยละ 53.2) และในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพ (ร้อยละ 72.0) โดยข้อมูลสุขภาพ 3 อันดับแรก ที่มีการค้นหามากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกาย (ร้อยละ 52.8) รองลงมาคือ เรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ (ร้อยละ 51.6) และการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน (ร้อยละ 41.2) ตามลำดับ โดยพบว่าอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่าง ๆ คือแหล่งที่เด็กวัยเรียนสามารถค้นหาได้ง่ายมากที่สุด (ร้อยละ 35.2) ส่วนสายด่วนสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ค้นหา/ไม่เกี่ยวข้อง (ร้อยละ 87.3) และการพิจารณาแหล่งข้อมูลสุขภาพที่มีความน่าเชื่อถือ พบว่า มีเด็กวัยเรียนครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.0) สามารถพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลได้ เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้คล่องมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 58.0) ส่วนเขตสุขภาพที่เด็กวัยเรียนค้นหาข้อมูลสุขภาพไม่เป็นมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 17.7) โดยพบว่าในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 6 ค้นหาข้อมูลสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 78.3) โดยเรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ พบว่าเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 4 ค้นหาที่สุด (ร้อยละ 57.3) เรื่องการออกกำลังกาย เขตสุขภาพที่ 5 ค้นหาที่สุด (ร้อยละ 67.9) การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันค้นหาที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 12 (ร้อยละ 38.0) แหล่งข้อมูลสุขภาพทางอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่าง ๆ พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 8, 2 และเขตสุขภาพที่ 4 สามารถทำได้ง่ายมากที่สุด ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 40.3, 39.3 และร้อยละ 39.1 ตามลำดับ) นอกจากนี้การพิจารณาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ พบว่า เด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 7 และเขตสุขภาพที่ 4 สามารถพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลได้มากกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 54.1 และร้อยละ 54.0 ตามลำดับ)

ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ พบว่า ข้อที่เด็กวัยเรียนตอบถูกมากที่สุดคือ นักเรียนคิดว่า ควรเลือกกินอาหารชุดใดเพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ (ร้อยละ 71.7) รองลงมาคือข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 63.5) และข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 57.6) ส่วนข้อที่ตอบไม่ถูกมากที่สุดคือ ถ้านักเรียนอยากให้ฟันแท้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต ข้อใดไม่ควรทำ (ร้อยละ 71.9) และข้อใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 86.1) เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่าข้อถ้านักเรียนอยากให้ฟันแท้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต ข้อใดไม่ควรทำ และข้อใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย พบว่าเด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 7 ตอบถูกมากที่สุด (ร้อยละ 34.8 และร้อยละ 16.7 ตามลำดับ) ส่วนข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร พบว่าเขตสุขภาพที่ 8 ตอบถูกมากกว่าเขตสุขภาพอื่น (ร้อยละ 62.9) ข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีร่างกายแข็งแรง พบว่าเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 2 ตอบถูกมากที่สุด (ร้อยละ 67.3 และร้อยละ 67.2 ตามลำดับ) ข้อควรเลือกกินอาหารชุดใดเพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ พบว่าเขตสุขภาพที่ 12 ตอบถูกมากที่สุด (ร้อยละ 76.3)

ด้านการโต้ตอบซักถาม พบว่า เด็กวัยเรียนเกือบทั้งหมดเมื่อได้รับการตรวจสุขภาพ หรือได้รับข้อมูลสุขภาพ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมมักจะซักถามบุคคลต่าง ๆ (ร้อยละ 98.4) เมื่อพิจารณาจากความถี่ในการซักถาม พบว่าส่วนใหญ่มักจะซักถามสมาชิกในครอบครัว ญาติ (ร้อยละ 32.6) นอกจากนี้จากเด็กวัยเรียนค้นหาข้อมูลหรือซักถามเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนการตัดสินใจตัดสินใจเชื่อ (ร้อยละ 66.6) โดยแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติมส่วนมากคือ อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ (ร้อยละ 40.4) รองลงมาจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ (ร้อยละ 30.9) เมื่อจำแนกตามเขตสุขภาพ พบว่า เมื่อได้รับการตรวจสุขภาพหรือได้รับข้อมูลสุขภาพหากมีข้อสงสัยเด็กวัยเรียนมักจะซักถามสมาชิก ในครอบครัว ญาติ ทุกครั้งมากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 8 และเขตสุขภาพที่ 2 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 37.4 และร้อยละ 37.2 ตามลำดับ) นอกจากนั้นพบว่าเด็กวัยเรียน ในเขตสุขภาพที่ 2 จะซักถามทุกครั้งมากที่สุดโดยซักถามเพื่อน (ร้อยละ 21.3) ครู (ร้อยละ 17.5) บุคลากรสาธารณสุข เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร (ร้อยละ 10.0) ตามลำดับ ทั้งนี้เด็กวัยเรียนค้นหาข้อมูลหรือซักถามเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนการตัดสินใจเชื่อมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 8, 7 และเขตสุขภาพที่ 4 ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 69.9, 69.4 และร้อยละ 69.3 ตามลำดับ) ซึ่งค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติมจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ มากที่สุดคือเขตสุขภาพที่ 8 และเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 36.6 และร้อยละ 36.5 ตามลำดับ) ค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติมจากเพื่อนพบในเขตสุขภาพที่ 8 และ 6 มากที่สุด (ร้อยละ 17.5 และร้อยละ 17.1 ตามลำดับ) ค้นหาหรือซักถามในอินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 44.4)

ด้านการตัดสินใจ พิจารณาจากการเลือกตัดสินใจปฏิบัติจากสถานการณ์สั้น พบว่า ข้อที่เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งสามารถตัดสินใจได้เหมาะสมต่อตนเอง คือ สถานการณ์ “หากโรงเรียนจัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ นักเรียนจะกินหรือไม่” ส่วนใหญ่ตัดสินใจกินจนหมด (ร้อยละ 63.4) และสถานการณ์ “จากข้อความจากโฆษณา เยลลี่ผสมคอลลาเจน ผิวสวย หุ่นดี เสริมวิตามินบำรุงสมอง ช่วยจัดระบบความจำ จากข้อความข้างต้น นักเรียน คิดว่าจะเลือกซื้อเยลลี่นี้ มากินหรือไม่ เพราะอะไร” พบว่าส่วนใหญ่ตัดสินใจไม่เลือกซื้อมากิน เพราะกินอาหารครบ 5 หมู่ ก็เพียงพอแล้ว (ร้อยละ 53.7) ส่วนสถานการณ์ที่เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ยังตัดสินใจได้ไม่เหมาะสม คือ “หากนักเรียนแปร่งฟัน แล้วพบว่า มีเลือดออกหลังการแปรงฟัน ทุกครั้ง นักเรียนจะอย่างไร” พบว่าส่วนใหญ่ตัดสินใจหลีกเลี่ยงการแปรงฟันบริเวณที่มีเลือดออกเพื่อลดการทำอันตรายต่อเหงือก (ร้อยละ 39.2) และสถานการณ์ “หากนักเรียนกำลังลดน้ำหนัก และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก นักเรียนจะอย่างไร” ส่วนใหญ่เลือกตัดสินใจกินเล็กน้อยและกลับมาออกกำลังกายเพิ่ม (ร้อยละ 51.0) เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 7 สามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมต่อตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้ หากโรงเรียนจัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ตัดสินใจกินจนหมด (ร้อยละ 70.9) จากข้อความจากโฆษณา “เยลลี่ผสมคอลลาเจน ผิวสวย หุ่นดี เสริมวิตามินบำรุงสมองช่วยจัดระบบความจำ” ส่วนใหญ่ตัดสินใจไม่เลือกซื้อมากิน เพราะกินอาหารครบ 5 หมู่ ก็เพียงพอแล้ว (ร้อยละ 58.8) และหากนักเรียนกำลังลดน้ำหนัก และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก ส่วนใหญ่เลือกไม่กิน กำลังลดน้ำหนักอยู่ ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะลดลงยาก (ร้อยละ 40.6) ส่วนเด็กวัยเรียนเขตสุขภาพที่ 2 สามารถตัดสินใจที่ได้เหมาะสมจากกรณีสมมติเกี่ยวกับการแชร์ข้อมูล การดื่มนมวัวทำให้เป็นมะเร็งในเฟสบุ๊ค หากได้รับข้อมูลดังกล่าวแล้วจะตัดสินใจดื่ม เพราะนมวัว มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต (ร้อยละ 69.2) และหากนักเรียนแปรงฟัน แล้วพบว่า มีเลือดออกหลังการแปรงฟันทุกครั้ง โดยตัดสินใจ แปรงฟันบริเวณที่มีเลือดออกให้นานมากขึ้นเพื่อลดคราบ จุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด (ร้อยละ 33.6) ตามลำดับ ส่วนกรณีเรณูเมื่อวิ่งไม่ทันเพื่อน และเหนื่อยง่าย หากนักเรียนเป็นเรณู ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ครูจัดให้ 60 นาทีทุกวัน คือเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 58.8) และหากนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ผลการตรวจฟัน พบว่า นักเรียนมีฟันแท้ 1 ซี่ เด็กวัยเรียนตัดสินใจ บอกพ่อแม่ให้พานักเรียนไปหา หมอฟันโดยเร็วมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 45.8,)

5.1.3 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทันตสุขภาพ การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย เพียงร้อยละ 0.1 เท่านั้น โดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 21.7) รองลงมาคือ ด้านกิจกรรมทางกาย (ร้อยละ 12.3)

และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร (ร้อยละ 6.1) เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพพบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 0.5) ส่วนเขตสุขภาพที่ไม่มีเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 1, 3, 4, 6, 7 และเขตสุขภาพที่ 12 นอกจากนี้ พบว่า เขตสุขภาพที่ 3 เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 32.4) เขตสุขภาพที่ 2 เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้านการบริโภคอาหารมากที่สุด (ร้อยละ 9.0) และเขตสุขภาพที่ 8 มีเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด (ร้อยละ 14.9)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายด้าน พบว่า ด้านทันตสุขภาพ เด็กวัยเรียนแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวันทุกวัน (ก่อนนอนทุกวันและตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/หลังอาหารกลางวัน ทุกวัน) ร้อยละ 61.3 ส่วนใหญ่แปรงฟันทุกเวลาตื่นนอนตอนเช้า (ร้อยละ 85.4) รองลงมา คือแปรงฟันก่อนนอน (ร้อยละ 64.5) และแปรงฟันเวลาหลังอาหารกลางวัน (ร้อยละ 29.5) ตามลำดับ ส่วนใหญ่แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันที (ร้อยละ 53.5) แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 56.5 และใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ร้อยละ 84.2 โดยยี่ห้อยาสีฟันที่ใช้ส่วนใหญ่คือคอลเกต (ร้อยละ 70.7) ส่วนการกินอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก ไม่ดื่ม น้ำอัดลม ร้อยละ 26.3 ไม่ดื่มหรือดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส 1 - 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 77.8 และไม่กินหรือกินขนมถุงกรอบกรอบ 1 - 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 62.9 โดยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 50 กิน/ดื่มน้ำ 1 - 3 วัน/สัปดาห์ และไม่กินลูกอม (ร้อยละ 52.6) เมื่อจำแนกตามเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 3 มีเด็กวัยเรียนแปรงฟันก่อนนอนทุกวันและตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/หลังอาหารกลางวันทุกวันนี้มากที่สุด (ร้อยละ 74.4) แปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันทีมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 62.3) และพบว่าแปรงฟันใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 87.4) ส่วนแปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไปมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 65.3) ส่วนการกินอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก ได้แก่ การไม่ดื่มน้ำอัดลม ซึ่ง พบในเขตสุขภาพที่ 8 มากที่สุด (ร้อยละ 36.8) ไม่กินลูกอมมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 60.0) ไม่ดื่มหรือดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวานนมปรุงแต่งรส 1 - 3 วัน/สัปดาห์ พบในเขตสุขภาพที่ 6 มากที่สุด (ร้อยละ 82.2) และไม่กินหรือกินขนมถุงกรอบ 1 - 3 วัน/สัปดาห์ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 73.8)

ด้านการบริโภคอาหาร พบว่ากินอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 53.3 โดยพบว่าส่วนใหญ่กินอาหารมื้อเช้าทุกวัน (ร้อยละ 72.1) กินอาหารมื้อกลางวันทุกวัน (ร้อยละ 79.4) กินอาหารมื้อเย็นกินทุกวัน (ร้อยละ 81.6) ส่วนใหญ่กินผัก (ร้อยละ 85.1) และกินผัก 4 ช้อนกินข้าว ขึ้นไป/มื้อ (ร้อยละ 40.9) กินเนื้อสัตว์ 2 - 3 ช้อนกินข้าว/มื้อ (ร้อยละ 38.4) กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน (ร้อยละ 82.0) โดยส่วนใหญ่กินตอนมื้อเย็น (ร้อยละ 50.5) กินไข่ 1 ฟอง (ร้อยละ 81.5) ดื่มนมและเป็นรสจืดหรือนมพร่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป (ร้อยละ 62.0) ซึ่งส่วนใหญ่ดื่มเครื่องปรุงรส

เวลากินอาหาร (ร้อยละ 71.3) มักปรุงด้วยน้ำตาล (ร้อยละ 50.4) รองลงคือน้ำปลา (ร้อยละ 47.2) เมื่อจำแนกรายเขตสุขภาพ พบว่า เขตสุขภาพที่ 7 เด็กวัยเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อ มากที่สุด (ร้อยละ 60.7) โดยพบว่าในเขตสุขภาพที่ 7 กินอาหารมื้อเช้าทุกวัน (ร้อยละ 76.5) และไม่กินอาหารมื้อเช้ามากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 5 และเขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 5.6 และร้อยละ 5.5 ตามลำดับ) ส่วนมื้อกลางวันกินทุกวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 84.7) และกินอาหารมื้อเย็นทุกวันมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 86.1) กินผัก 4 ช้อนกินข้าวขึ้นไป/มื้อ คือเขตสุขภาพที่ 8 (ร้อยละ 49.8) กินเนื้อสัตว์ 2 – 3 ช้อนกินข้าว/มื้อ มากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 46.3) และกินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน คือเขตสุขภาพที่ 2 (ร้อยละ 89.2) ส่วนเขตสุขภาพที่ 12 เด็กวัยเรียนกินไข่ 1 ฟอง มากที่สุด (ร้อยละ 86.9) ดื่มนมรสจืดหรือ นมพร่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไปมากที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 10 (ร้อยละ 76.2) ส่วนเขตสุขภาพที่ ดื่มนมรสจืดหรือนมพร่อง/ขาดมันเนยที่บ้าน 1 แก้ว ขึ้นไป น้อยที่สุด คือเขตสุขภาพที่ 3 (ร้อยละ 51.6) นอกจากนี้ เขตสุขภาพที่ 6 มีเด็กวัยเรียนไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเวลากินอาหารมากที่สุด (ร้อยละ 37.3) โดยพบว่าเขตสุขภาพที่ 3 เด็กวัยเรียนดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเวลากินอาหารมากที่สุด (ร้อยละ 77.0) โดยพบว่าเขตสุขภาพที่ 4 ปรุงรสด้วยน้ำตาลมากที่สุด (ร้อยละ 65.6) เขตสุขภาพที่ 9 ปรุงรสด้วยน้ำปลามากที่สุด (ร้อยละ 56.3) และเขตสุขภาพที่ 8 ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว/ซอสปรุงรสมากที่สุด (ร้อยละ 49.2)

ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ (สังเกตได้จากหัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้น) (ร้อยละ 95.0) โดยรูปแบบกิจกรรมทางกายที่ส่วนใหญ่ คือวิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ (ร้อยละ 58.3) ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางกาย 1-3 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 42.4) โดยพบว่าทำทุกวัน ร้อยละ 34.0 และส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกายนานเป็นเวลา 30-59 นาที/วัน (ร้อยละ 40.1) ส่วนใช้เวลา 60 นาที ขึ้นไป/วัน มีเพียง 2 ใน 5 เท่านั้น (ร้อยละ 21.7) เมื่อพิจารณาเขตสุขภาพ พบว่าเด็กวัยเรียนในแต่ละเขตสุขภาพมากกว่าร้อยละ 90 ทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ โดยพบว่าเขตสุขภาพที่ 1 เด็กวัยเรียนทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบมากที่สุด (ร้อยละ 98.9) โดยพบว่าเด็กวัยเรียนทำกิจกรรมทางกายทุกวันมากที่สุด คือ เขตสุขภาพที่ 4 (ร้อยละ 39.4) และทำกิจกรรมทางกายนาน 60 นาทีขึ้นไปมากที่สุด พบมากที่สุดในเขตสุขภาพที่ 6 และ 8 เท่ากัน (ร้อยละ 25.3)

โดยสรุปจากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ปี 2562 ในครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าทั้งความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ทันทสุขภาพ การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนนั้น ยังอยู่ในระดับที่ต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมพบว่ามีเพียงประมาณร้อยละ 13 ของเด็กวัยที่เรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับดีมาก ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 58 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับพอใช้

แต่ก็พบว่ามียังอีกประมาณร้อยละ 30 ที่ยังมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับไม่ดี หมายถึงมีความสามารถ และทักษะในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ การโต้ตอบ ชักถาม จนเกิด การตัดสินใจเลือกปฏิบัติวิธีการดูแลตนเอง จัดการสุขภาพตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ยังไม่เพียงพอ โดยเฉพาะด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ขณะที่การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก การโต้ตอบชักถาม และการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งความรู้ ความเข้าใจถือว่าเป็นปัจจัยนำพื้นฐานของบุคคลเป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคล มีความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพหรือไม่เพียงใด กล่าวคือความรู้ที่ได้รับของเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่มาจากการเรียน ประสบการณ์ หรือการรับข้อมูลทางสุขภาพจากหลายช่องทางโดยเฉพาะ อินเทอร์เน็ต ผู้ปกครอง ครู เพื่อน บุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่ในระดับจดจำได้ แต่ยังไม่สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแปลความหมายได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น จึงควรส่งเสริม ความรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียน โดยเพิ่มความรู้ความเข้าใจ ที่เน้นการนำไปใช้ที่เหมาะสมและ สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ นอกจากนี้เพิ่มช่องทางการให้ความรู้แก่เด็กวัยเรียน โดยเฉพาะสื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ รวมถึงพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ทักษะสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ ต่าง ๆ ให้เด็กวัยเรียนได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพให้คงอยู่ในระดับที่ดี หรือพัฒนาถึงขั้นการมีวิจรรณญาณเพื่อให้สามารถตัดสินใจและเลือกปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ของตนเองให้คงได้อย่างต่อเนื่อง

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่าเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทันตสุขภาพ การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย เพียงร้อยละ 0.1 เท่านั้น เมื่อจำแนกรายพฤติกรรม พบว่าทั้ง 3 ด้าน เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยังค่อนข้างต่ำ โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร พบเพียงร้อยละ 6 ของเด็กวัยเรียนทั้งหมดที่มีพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ยังไม่เหมาะสม ทั้งปริมาณ สัดส่วนและความหลากหลาย โดยพบว่ามีเพียงประมาณ 1 ใน 2 ของเด็กวัยเรียนที่กินอาหารครบ 3 มื้อ โดยมีมื้อเช้าเป็นมื้อที่ส่วนใหญ่ไม่ได้กินทุกวัน รวมถึงประมาณของ ผักและเนื้อสัตว์ ยังไม่ได้ตาม ปริมาณที่แนะนำ ส่วนด้านทันตสุขภาพพบว่าเด็กวัยเรียนแปรงฟันคุณภาพ 2 - 2 - 2 ตามคำแนะนำ ของ กรมอนามัย มีเพียงประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้ด้านกิจกรรมทางกายถึงแม้ว่ามากกว่า ร้อยละ 90 ของเด็กวัยเรียนทำกิจกรรมทางกาย แต่พบว่เกือบประมาณร้อยละ 70 ของเด็กวัยเรียน ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากภาวะโภชนาการ พบว่าเด็กวัยเรียนเริ่มอ้วน และอ้วน มากกว่าร้อยละ 10 ในทุกเขตสุขภาพและภาพรวมประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจ ภาวะสุขภาพของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 สุขภาพเด็ก พบว่า ภาวะผอมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และภาวะอ้วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ที่ต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนควบคู่กับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย และทันตสุขภาพ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของภาวะทุพโภชนาการ โรคฟันผุ และพฤติกรรมเนือยนิ่ง และมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นการแก้ไขปัญหสุขภาพและลดการเกิดโรคลงนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและสามารถสื่อสารบอกต่อผู้อื่นได้ เพื่อให้เด็กวัยเรียนเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ และมีทักษะสุขภาพต่อไป

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. สถานศึกษาควรกำหนดนโยบายในการป้องกันปัญหาสุขภาพ ได้แก่ ปัญหาภาวะโภชนาการ การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย โดยการส่งเสริมและบูรณาการเข้าสู่หลักสูตรการเรียนในทุกช่วงชั้น เพื่อปลูกฝังการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการศึกษา โดยเน้นการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก (Active Learning) ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะสุขภาพที่จำเป็นสามารถคิดวิเคราะห์ และโต้ตอบแลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพ รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

2. จากการผลการศึกษา พบว่าในภาพรวมเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพยังไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งด้านการบริโภค ทันตสุขภาพ และกิจกรรมทางกายต่ำ ซึ่งการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์นั้น ปัจจัยภายนอกทางสังคมหรือผู้ใกล้ชิด เช่น ครอบครัว ผู้ปกครอง ครู หรือกลุ่มเพื่อน มีส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นควรส่งเสริมบทบาทผู้ปกครอง ครอบครัว และชุมชน ให้มีความเข้าใจ เห็นความสำคัญ และมีส่วนร่วมในการปลูกฝังและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

5.2.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สร้างความร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการเพื่อปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรสุศึกษาและการสอนในชั้นเรียนที่สอดคล้องกับบริบทด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

2. สถานศึกษาควรนำแนวทางการดำเนินงานโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพมาเป็นกลวิธีในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ มุ่งให้โรงเรียนมีระบบการบริหารจัดการให้ทุกคนในโรงเรียนสื่อสารดูแลสุขภาพของตนเอง และนักเรียนเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
3. หน่วยงานวิชาการควรเน้นการสร้างองค์ความรู้ และนวัตกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียน ตามประเด็นปัญหาที่สำคัญและจำเป็น และเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านช่องทางที่หลากหลาย
4. หน่วยงานด้านการศึกษควรฝึกทักษะการอ่านและเขียนข้อมูลสุขภาพให้นักเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมและเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในการเข้าถึง และเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารที่เผยแพร่ในอินเทอร์เน็ต

5.2.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ส่งเสริมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ทั้งการวิจัย ในชั้นเรียนและการวิจัยในชุมชน หรือศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เชิงคุณภาพ ในบริบทเชิงสังคม เพื่อหาหลักฐานและข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้านกระบวนการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งสามารถนำข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยไปสู่การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในพื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกัน
2. ควรสำรวจความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ทุก 3 ปี และเก็บรวบรวมข้อมูลภาวะสุขภาพ เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบ ดูแนวโน้ม และวัดผลลัพธ์การดำเนินงานในภาพรวม

บรรณานุกรม

- “ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง การประกาศแผนการปฏิรูปประเทศ”. (2561, 6 เมษายน).
ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 135 ตอนที่ 24 ก. สืบค้น 12 ธันวาคม 2561, จาก
http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/024_3/1.PDF
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560) แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและ
อนามัยสิ่งแวดล้อมตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ. สืบค้น 15 กันยายน 2560, จาก
<https://www.anamai.moph.go.th/download/2560>
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ. (2557). คู่มือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชนไทยที่มีภาวะ
น้ำหนักเกิน. สืบค้น 30 ตุลาคม 2561, จาก
<http://www.hed.go.th/linkhed/file/665>
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2560). ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและ
พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเด็กและเยาวชนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี : กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). การเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
และพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเด็กและเยาวชน (อายุ 7-14 ปี) กลุ่มประชาชนที่มีอายุ 15 ปี
ขึ้นไป ฉบับปรับปรุง ปี 2561. สืบค้น 20 มีนาคม 2561, จาก
<http://www.hed.go.th/linkhed/ file/575>
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). รายงานผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
และพฤติกรรมสุขภาพ พ.ศ. 2561. สืบค้น 15 กุมภาพันธ์ 2562, จาก
<http://www.hed.go.th/ linkhed/ file/671>
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 กระทรวงสาธารณสุข. (2559).
แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). สืบค้น 12 ธันวาคม 2561,
จาก
http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/HealthPlan12_2560_2564.pdf
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2543). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา
และพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วชิระ เพ็งจันทร์. (2560). *ข้อเสนอระบบพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพไทยแบบบูรณาการ 3 มิติ*. สืบค้น 20 มีนาคม 2561, จาก http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/HealthPlan12_2560_2564.pdf
- วิชัย เอกพลากร.(บก). (2557). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ฉบับสุขภาพเด็ก พ.ศ. 2557*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2559). *การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 เรียนรู้จากการเล่น*. กรุงเทพฯ: บริษัท กรีนแอปเปิ้ล กราฟฟิก พรินติ้ง จำกัด.
- สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580 (ฉบับย่อ)*. สืบค้น 12 ธันวาคม 2561, จาก https://www.nesdb.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct2018.pdf
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. (2561) *รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560*. นนทบุรี: สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. (2561). *ข้อมูลพฤติกรรมพึงประสงค์เด็กวัยเรียนในเด็ก ป.4 และเด็กอายุ 12 ปี*. สืบค้น 10 ตุลาคม 2561, จาก http://dental2.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/dental/ewt_dl_link.php?nid=2440
- สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา. (2553). *แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางสภาวะของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ด้วยพลังเครือข่ายการศึกษา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อพัฒนาการศึกษาไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (บก). (2550). *การสร้างเสริมสุขภาพ แนวคิด หลักการ และบทเรียนของ ไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- องค์การอนามัยโลก. (2541). *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2541* (พิสมัย จันทวิมล, ผู้แปล ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์, บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ.1998).
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). *ความรอบรู้ด้านสุขภาพ : การวัดและการพัฒนา Health literacy : Measurement and development*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560) รายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่อง การสร้างและพัฒนาเครื่องมือความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนไทย (*Creating and Developing of Thailand Health Literacy Scales*). สืบค้น 30 ตุลาคม 2561, จาก <http://bsris.swu.ac.th/upload/268335.pdf>
- Edwards M., Wood, Davies & Edwards A. (2012). The development of health literacy in patients with a long-term health condition: the health literacy pathway model. *BMC Public Health*, 12(130). Retrieved June 1, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3305618/>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: Theory, Research, and Practice* (4 ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Green, L. W., Kreuter, M. W., Deeds, S. G., & Partridge, K. B. (1980). *Health education planning: A diagnostic approach*. California, United States of America: Mayfield Publishing Company.
- Martin, F. E. (1971). *Factors that influence Food Consumption Behaviors*. Retrieved Nov, 24, 2019, from <http://www.nmt.ac.th/product/web/1/food4.html>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259-267.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078.
- Nutbeam, D. (2009). Defining and measuring health literacy: What can we learn from literacy studies?. *International Journal of Public Health*, 54(5), 303-305.
- Rootman, I. (2009). *Health literacy: What should we do about it?* Victoria, BC., Canada: University of Victoria.
- Sorensen K, Van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, et al. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(80). Retrieved June 1, 2020, from <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>
- World Health Organization [WHO]. (1998). *Health promotion*. Geneva: World Health Organization.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เลขที่แบบสัมภาษณ์ □□-□□-□□-□□□□



แบบสัมภาษณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน
กรมอนามัย ปี 2562

โรงเรียน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....ชั้น.....
ผู้สัมภาษณ์.....วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์...../...../2562

แบบสัมภาษณ์นี้ ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน ดังนี้

- | | |
|--|--------------|
| ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน | จำนวน 10 ข้อ |
| ส่วนที่ 2: ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ | จำนวน 15 ข้อ |
| ส่วนที่ 3: ข้อมูลเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ | จำนวน 17 ข้อ |

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน (10 ข้อ)

● สำหรับผู้สัมภาษณ์คัดลอกข้อมูลนักเรียน (4 ข้อ)

1. สัญชาติ ☐¹ ไทย ☐² อื่นๆ (ชาติพันธุ์ ต่างด้าว) ระบุ.....

2. น้ำหนัก-ส่วนสูง

ข้อมูล (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)	ข้อมูลการคัดลอก	วัน/เดือน/ปี ที่ชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง	แหล่งข้อมูลที่คัดลอก
น้ำหนัก	กิโลกรัม		
ส่วนสูง	เซนติเมตร		

3. เกรดเฉลี่ยสะสมปีการศึกษาที่ผ่านมา.....

4. ผลการประเมินความสามารถในการอ่านและเขียน (จากผลการวัดและประเมินผลการอ่านออกเขียนได้)

4.1 ความสามารถในการอ่าน ☐⁰ ปรับปรุง ☐¹ พอใช้ ☐² ดี ☐³ ดีมาก

4.2 ความสามารถในการเขียน ☐⁰ ปรับปรุง ☐¹ พอใช้ ☐² ดี ☐³ ดีมาก

● สำหรับสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน (6 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ หรือช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

- เพศ ☐¹ ชาย ☐² หญิง
- เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... (อายุ.....ปีเดือน)
- ความสามารถในการอ่านหนังสือของนักเรียน
☐⁰ อ่านไม่ได้ ☐¹ อ่านไม่คล่อง ☐² อ่านได้คล่อง
- ความสามารถในการเขียนหนังสือของนักเรียน
☐⁰ เขียนไม่ได้ ☐¹ เขียนไม่คล่อง ☐² เขียนได้คล่อง
- ใครเป็นผู้เลี้ยงดูหลักของนักเรียน
☐¹ พ่อแม่ ☐² ปู่ ย่า ตา ยาย ☐³ ลุง ป้า น้า อา ☐⁴ อื่นๆ ให้ระบุ.....
- อาชีพหลักของผู้เลี้ยงดูนักเรียน
☐⁰¹ ไม่ได้ประกอบอาชีพ/แม่บ้าน/พ่อบ้าน (ดูแลบ้าน ไม่มีรายได้)
☐⁰² เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย
☐⁰³ หาบเร่ขายของ
☐⁰⁴ รับจ้างทั่วไป แม่บ้านทำความสะอาด ชนของ กรรมกรก่อสร้าง
☐⁰⁵ รับจ้างรายวันโรงงานอุตสาหกรรม
☐⁰⁶ เกษตรกรรม เช่น ทำนา/ทำสวน/ทำไร่/ประมง/เลี้ยงสัตว์
☐⁰⁷ เจ้าของธุรกิจ
☐⁰⁸ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/บริษัทเอกชน/ธนาคาร
☐⁰⁹ ค้าขาย
☐¹⁰ อื่น ๆ ให้ระบุ.....

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ (25 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

- ส่วนใหญ่นักเรียนแปร่งฟันในเวลาต่อไปนี้หรือไม่
 - ตื่นนอนตอนเช้า ☐⁰ ไม่เคยเลย ☐¹ แปร่งเป็นบางวัน ☐² ทุกวัน
 - หลังอาหารกลางวัน ☐⁰ ไม่เคยเลย ☐¹ แปร่งเป็นบางวัน ☐² ทุกวัน
 - ก่อนนอน ☐⁰ ไม่เคยเลย ☐¹ แปร่งเป็นบางวัน ☐² ทุกวัน
- นักเรียนแปร่งฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันที ใช่หรือไม่
☐⁰ ไม่ใช่ ☐¹ ใช่
- ในการแปร่งฟันแต่ละครั้ง นักเรียนแปร่งฟันนานกี่นาที
☐¹ ประมาณ 1 นาที ☐² ประมาณ 2 นาที ☐³ 2 นาทีขึ้นไป ☐⁴ ไม่ทราบ/ไม่แน่นอน
- เมื่อแปร่งฟันที่บ้าน นักเรียนใช้ยาสีฟันหรือไม่ ถ้าใช่ ใช้ยี่ห้ออะไร
☐⁰ ไม่ใช้ยาสีฟัน
☐¹ ใช่ ⇨ ให้ระบุยี่ห้อที่ใช้ (เลือกชนิดที่ใช้บ่อยที่สุด 1 ชนิด)
☐⁰¹ คอลเกต ☐⁰² ไกล์ซิด ☐⁰³ ฟลูออคาริล ☐⁰⁴ ดาร์ลี่
☐⁰⁵ แอมเวย์ ☐⁰⁶ เซนโซดายน์ เอฟ ☐⁰⁷ ซิสแท็มมา ☐⁰⁸ เดนตัสเต้

☐⁰⁹ โคโคโม

☐¹⁰ ดอกบัวคู่

☐¹¹ อื่นๆ ระบุชื่อ.....

5. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินอาหารมื้อใดต่อไปนี้บ้าง

- | | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| 5.1 มื้อเช้า | ☐ ⁰ ไม่กิน | ☐ ¹ กินเป็นบางวัน | ☐ ² กินทุกวัน |
| 5.2 อาหารว่างมื้อเช้า | ☐ ⁰ ไม่กิน | ☐ ¹ กินเป็นบางวัน | ☐ ² กินทุกวัน |
| 5.3 มื้อกลางวัน | ☐ ⁰ ไม่กิน | ☐ ¹ กินเป็นบางวัน | ☐ ² กินทุกวัน |
| 5.4 อาหารว่างมื้อบ่าย | ☐ ⁰ ไม่กิน | ☐ ¹ กินเป็นบางวัน | ☐ ² กินทุกวัน |
| 5.5 มื้อเย็น | ☐ ⁰ ไม่กิน | ☐ ¹ กินเป็นบางวัน | ☐ ² กินทุกวัน |

6. มื้อกลางวันเมื่อวาน/วันนี้ นักเรียนกินผัก หรือไม่

☐⁰ ไม่กิน

☐¹ กิน

⇒ ให้ระบุปริมาณที่กิน

☐¹ น้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว

☐² 1 ช้อนกินข้าว

☐³ 2 ช้อนกินข้าว

☐⁴ 3 ช้อนกินข้าว

☐⁵ 4 ช้อนกินข้าว

☐⁶ มากกว่า 4 ช้อนกินข้าว

7. มื้อกลางวันเมื่อวาน/วันนี้ นักเรียนกินเนื้อสัตว์ หรือไม่

☐⁰ ไม่กิน

☐¹ กิน

⇒ ให้ระบุปริมาณที่กิน

☐¹ 1 ช้อนกินข้าว

☐² 2 ช้อนกินข้าว

☐³ 3 ช้อนกินข้าว

☐⁴ มากกว่า 3 ช้อนกินข้าว

8. เมื่อวานนี้ (ทั้งวัน) นักเรียนกินอาหารต่อไปนี้หรือไม่ ถ้ากิน นักเรียนกินในปริมาณเท่าใด

8.1 ผลไม้

☐⁰ ไม่กิน

☐¹ กิน ⇒ ให้ระบุมื้อที่กิน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐¹ มื้อเช้า

☐² มื้อว่างเช้า

☐³ มื้อกลางวัน

☐⁴ มื้อว่างบ่าย

☐⁵ มื้อเย็น

8.2 ไข่

☐⁰ ไม่กิน

☐¹ กิน ⇒ ให้ระบุจำนวนไข่ที่กิน.....ฟอง

8.3 นม (เฉพาะที่บ้าน)

☐⁰ ไม่ดื่ม

☐¹ ดื่ม ⇒ ให้ระบุปริมาณ.....กล่อง/แก้ว/ขวด/ถุง/กระป๋อง

⇒ ให้ระบุชนิด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐¹ นมรสจืด

☐² นมพร่อง/ ไขมันเนย

☐³ นมปรุงแต่งรสต่างๆ เช่น นมเปรี้ยว นมช็อคโกแลต นมสตอว์เบอร์รี่

9. เวลากินอาหาร นักเรียนเติมเครื่องปรุงรสหรือไม่

☐⁰ ไม่เติม

☐¹ เติม

⇒ ให้ระบุเครื่องปรุงรส (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐¹ น้ำตาล

☐² น้ำปลา

☐³ ซีอิ๊ว/ซอสปรุงรส

10. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มน้ำอัดลม เช่น โคล่า เป๊ปซี่ น้ำเขียว น้ำแดง สไปรท์ หรือไม่
☐⁰ ไม่ดื่ม ☐¹ ดื่ม 1-3 วัน/สัปดาห์ ☐² ดื่ม 4-6 วัน/สัปดาห์ ☐³ ดื่มทุกวัน
11. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส หรือไม่
☐⁰ ไม่ดื่ม ☐¹ ดื่ม 1-3 วัน/สัปดาห์ ☐² ดื่ม 4-6 วัน/สัปดาห์ ☐³ ดื่มทุกวัน
12. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม หลัง 6 โมงเย็น หรือไม่
☐⁰ ไม่กิน ☐¹ กิน 1-3 วัน/สัปดาห์ ☐² กิน 4-6 วัน/สัปดาห์ ☐³ กินทุกวัน
13. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินลูกอม หรือไม่
☐⁰ ไม่กิน ☐¹ กิน 1-3 วัน/สัปดาห์ ☐² กิน 4-6 วัน/สัปดาห์ ☐³ กินทุกวัน
14. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินขนมกรุบกรอบ หรือไม่
☐⁰ ไม่กิน ☐¹ กิน 1-3 วัน/สัปดาห์ ☐² กิน 4-6 วัน/สัปดาห์ ☐³ กินทุกวัน
15. ใน 1 วัน นักเรียนอาบน้ำบ่อยครั้งแค่ไหน
☐⁰ ไม่ได้อาบน้ำทุกวัน ☐¹ วันละ 1 ครั้ง ☐² วันละ 2 ครั้ง ☐³ วันละ 3 ครั้ง
16. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนสระผมบ่อยครั้งแค่ไหน
☐⁰ ไม่สระผม ☐¹ 1 ครั้ง ☐² 2 ครั้ง ☐³ 3-6 ครั้ง ☐⁴ ทุกวัน
17. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้น และสะอาดอยู่เสมอ บ่อยครั้งแค่ไหน
☐⁰ ไม่เคย ☐¹ 1 ครั้ง ☐² 2 ครั้ง ☐³ 3-6 ครั้ง ☐⁴ ทุกวัน
18. นักเรียนสวมเสื้อผ้าที่ซักสะอาด และเปลี่ยนทุกวัน
☐⁰ ไม่เคยทำเลย ☐¹ นานๆ ครั้ง ☐² บ่อยครั้ง ☐³ ทุกครั้ง
19. นักเรียนทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยการฟอกสบู่ตอนอาบน้ำ
☐⁰ ไม่เคยทำเลย ☐¹ นานๆ ครั้ง ☐² บ่อยครั้ง ☐³ ทุกครั้ง
20. นักเรียนเปลี่ยนกางเกงในทุกวันและซักให้สะอาดก่อนนำมาใช้
☐⁰ ไม่เคยทำเลย ☐¹ นานๆ ครั้ง ☐² บ่อยครั้ง ☐³ ทุกครั้ง
21. นักเรียนคัดแยกขยะที่ถูกต้อง ก่อนทิ้งลงถังขยะ
☐⁰ ไม่เคยทำเลย ☐¹ นานๆ ครั้ง ☐² บ่อยครั้ง ☐³ ทุกครั้ง
22. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังหยิบจับสิ่งสกปรก
☐⁰ ไม่เคยทำเลย ☐¹ นานๆ ครั้ง ☐² บ่อยครั้ง ☐³ ทุกครั้ง
23. นักเรียนใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูก เมื่อไอหรือจาม
☐⁰ ไม่เคยทำเลย ☐¹ นานๆ ครั้ง ☐² บ่อยครั้ง ☐³ ทุกครั้ง
24. ส่วนใหญ่ นักเรียนเข้านอนเวลาน. และตื่นนอนเวลาน.
25. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ (สังเกตได้จากหัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้น) หรือไม่
☐⁰ ไม่ทำ
☐¹ ทำ ⇒ โปรดระบุรูปแบบกิจกรรมทางกายที่ทำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

○¹ วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ

○² เดินเร็ว

○³ กระโดด

○⁴ ปั่นจักรยาน

○⁵ ว่ายน้ำ

○⁶ ฟุตบอล

○⁷ บาสเกตบอล

○⁸ วอลเลย์บอล

○⁹ อื่นๆ ระบุ.....

⇒ โปรดระบุว่าทำกิจกรรมทางกายกี่วัน/สัปดาห์

☐¹ 1-3 วัน/สัปดาห์

☐² 4-6 วัน/สัปดาห์

☐³ ทุกวัน

⇒ โปรดระบุระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกายนานวันละกี่นาที (ถ้าทำวันละหลายครั้ง ให้รวมสะสมเวลาทั้งหมด)

☐¹ น้อยกว่า 30 นาที/วัน

☐² 30-59 นาที/วัน

☐³ 60 นาที ขึ้นไป/วัน

ส่วนที่ 3: ข้อมูลเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (27 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่อง ☐ หรือช่อง ☐ หรือทับตัวอักษรหน้าข้อความที่ถูกต้องหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้หรือไม่

☐⁰ ค้นหาไม่เป็น

☐¹ ค้นหาเป็นแต่ไม่คล่อง

☐² ค้นหาได้คล่อง

2. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ หรือไม่

☐⁰ ไม่ได้ค้นหา (ไม่ได้ทำ)

☐¹ ค้นหา ⇒ โปรดระบุข้อมูลสุขภาพที่ค้นหา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐¹ การกินอาหารที่มีประโยชน์

☐² การออกกำลังกาย

☐³ การใช้ยา อาหารเสริม

☐⁴ อาการผิดปกติหรือความเจ็บป่วย

☐⁵ การจัดการขยะ สิ่งแวดล้อม

☐⁶ เพศศึกษา

☐⁷ การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ

☐⁸ การดูแลความสะอาดร่างกาย

☐⁹ การพักผ่อน

☐¹⁰ การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

☐¹¹ อื่นๆ ระบุ.....

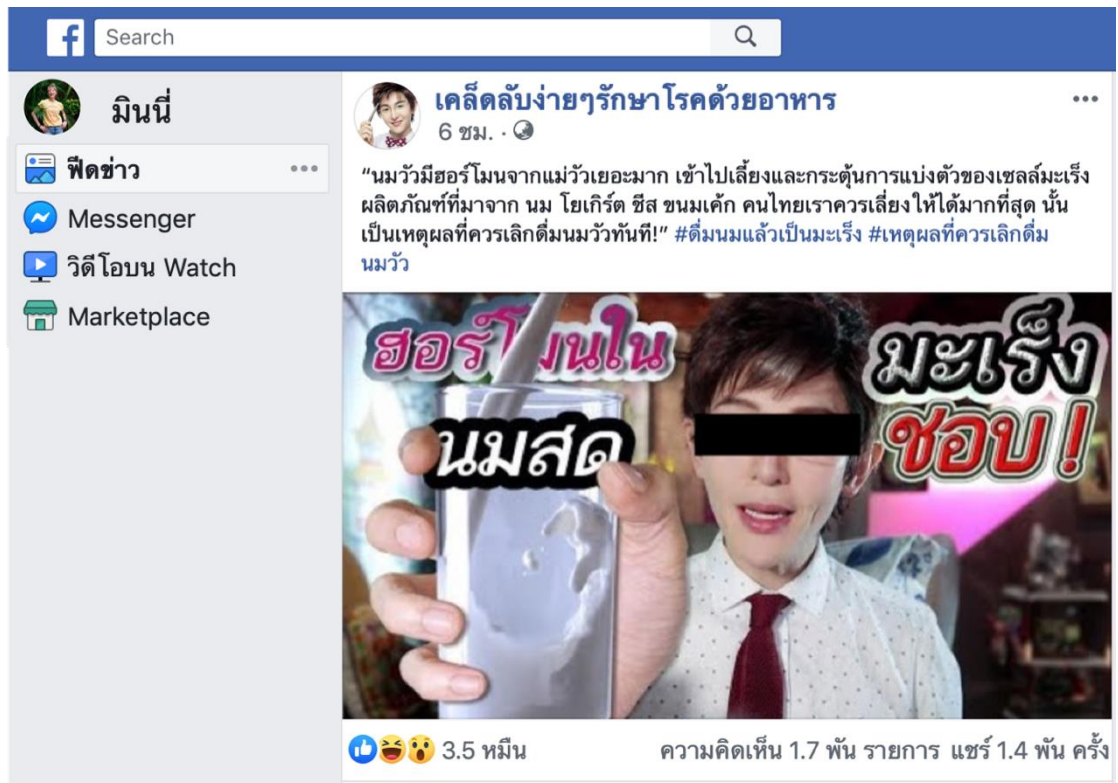
⇒ โปรดระบุแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหา และระดับความยากง่ายการค้นหาของนักเรียน

แหล่งข้อมูลที่ค้นหา(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	ระดับความยากง่ายการค้นหา (ทำ)				
	ไม่ได้ค้นหา/ ไม่เกี่ยวข้อง 0	ทำได้ ยากมาก 1	ทำได้ ยาก ²	ทำได้ ง่าย ³	ทำได้ ง่ายมาก ⁴
2.1 อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ ยูทูป ไลน์ เว็บไซต์ต่างๆ					
2.2 หนังสือเรียน/ หนังสือพิมพ์/วารสาร					
2.3 สายด่วนสุขภาพ					
2.4 อื่น ๆ ระบุ.....					

3. เมื่อนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพ เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจฟัน ตรวจร่างกาย หรือได้รับ ข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลสุขภาพตนเอง ฯลฯ หากมีข้อสงสัย นักเรียนมักจะซักถามใครต่อไปนี้

บุคคล/แหล่งที่ซักถาม	ความถี่ในการซักถาม				
	ไม่เคย ซักถาม/ ไม่เกี่ยวข้อง ⁰	ถาม นานๆ ครั้ง ¹	ถามบ้างเป็น บางครั้ง ²	ถาม บ่อยครั้ง ³	ถาม ทุกครั้ง ⁴
3.1 บุคลากรสาธารณสุข เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร					
3.2 อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำ หมู่บ้าน (อสม.)					
3.3 สมาชิกในครอบครัว ญาติ					
3.4 เพื่อน					
3.5 ครู					
3.6 สายด่วนสุขภาพ					
3.7 อื่น ๆ ให้ระบุ.....					

จากภาพ ให้นักเรียนตอบคำถามข้อที่ 4-6



4. หากนักเรียนได้รับข้อมูลที่มีการแชร์ในเฟสบุ๊กตามภาพ นักเรียนจะค้นหาข้อมูลหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือไม่

☐⁰ ไม่ค้นหาหรือไม่ซักถามข้อมูลเพิ่มเติม

☐¹ ค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติม

⇒ โปรดระบุแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาหรือซักถาม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐⁰¹ บุคลากรทางการแพทย์ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์
เภสัชกร

☐⁰² อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ☐⁰³ สมาชิกในครอบครัวญาติ

☐⁰⁴ เพื่อน

☐⁰⁵ ครู

☐⁰⁶ อินเทอร์เน็ต เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบ กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่างๆ

☐⁰⁷ หนังสือเรียน/หนังสือพิมพ์/วารสาร

☐⁰⁸ บอร์ดประชาสัมพันธ์/บอร์ดนิทรรศการ

☐⁰⁹ อื่นๆ ใ้ระบุ

5. นักเรียนคิดว่าข้อมูลในภาพน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะอะไร

ก. ไม่น่าเชื่อถือ เพราะนมมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ข. ไม่น่าเชื่อถือ เพราะไม่รู้จักบุคคลในภาพ

ค. น่าเชื่อถือ เพราะมีคนกดไลค์และแชร์จำนวนมาก

ง. ไม่แน่ใจ

6. หลังจากนักเรียนอ่านข้อมูลในภาพแล้ว นักเรียนคิดว่าจะตัดสินใจดื่มนมหรือไม่
 - ก. ไม่ดื่มแน่นอน เพราะคิดว่านมน่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 - ข. ดื่ม โดยเลือกดื่มเฉพาะประเภทนมที่ตนเองชอบเท่านั้น
 - ค. ดื่ม แต่เปลี่ยนจากนมวัวเป็นนมถั่วเหลือง
 - ง. ดื่ม เพราะนมวัวมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต
7. ถ้านักเรียนอยากให้ฟันแท้อยู่กับเราไปตลอดชีวิต **ข้อใดไม่ควรทำ**
 - ก. ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เท่านั้น
 - ข. ไปหาหมอฟันเฉพาะเมื่อปวดฟัน
 - ค. หลีกเลี่ยงการกินขนม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
 - ง. ตรวจความสะอาดฟันหลังการแปรงฟันเป็นประจำ
8. ข้อใด**ไม่**ถูกต้อง
 - ก. การประเมินภาวะการเจริญเติบโต คือ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเทียบกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต
 - ข. ควรเลือกซื้อขนมสำเร็จรูป โดยดูจากฉลากโภชนาการเป็นอันดับแรก
 - ค. ควรดื่มนมรสหวานเป็นประจำทุกวัน
 - ง. ถ้ากินขนมหวาน น้ำอัดลม และของทอดเป็นประจำ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
9. ข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีร่างกายแข็งแรง
 - ก. เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยช้า
 - ข. เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยเร็ว
 - ค. เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยช้า
 - ง. เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยเร็ว
10. นักเรียนคิดว่าควรเลือกกินอาหารชุดใด เพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่
 - ก. ข้าวมันไก่ ส้ม
 - ข. ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ สับปะรด
 - ค. ข้าวสวย ไข่พะโล้ มะละกอ
 - ง. เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ผักคะน้า ก๋วยเตี๋ยว
11. ข้อใด**ถูกต้องที่สุด**
 - ก. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน
 - ข. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 30 นาที วันเว้นวัน
 - ค. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
 - ง. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที วันเว้นวัน
12. ข้อความจากโฆษณา “เยลลี่สมคอลลาลาเจน ผิวสวย หุ่นดี เสริมวิตามินบำรุงสมอง ช่วยจัดระบบความจำ” จากข้อความข้างต้น นักเรียนคิดว่าจะเลือกซื้อเยลลี่นี้มากินหรือไม่ เพราะอะไร
 - ก. ไม่ซื้อ เพราะกินอาหารครบ 5 หมู่ก็เพียงพอแล้ว
 - ข. ไม่ซื้อ เพราะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 - ค. ไม่ซื้อ แต่ถ้าเพื่อนกิน ก็อาจจะลองซื้อมากินบ้าง
 - ง. ซื้อ เพราะอยากสวย และเรียนเก่ง

13. หากนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ผลการตรวจฟันพบว่า นักเรียนมีฟันแท้ 1 ซี่ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไม่เคี้ยวอาหารข้างที่มีฟันผุ
 - ข. หมั่นแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง
 - ค. กินขนมหวานเฉพาะในมื้ออาหาร
 - ง. บอกพ่อแม่ให้พานักเรียนไปหาหมอฟันโดยเร็ว
14. หากนักเรียนแปรงฟัน แล้วพบว่า มีเลือดออกหลังการแปรงฟันทุกครั้ง นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไม่ต้องทำอะไร เลือดจะหยุดเอง
 - ข. หลีกเลี่ยงการแปรงฟันบริเวณที่มีเลือดออก เพื่อลดการทำอันตรายต่อเหงือก
 - ค. แปรงฟันบริเวณที่มีเลือดออกให้นานมากขึ้น เพื่อลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด
 - ง. แปรงฟันให้สะอาดร่วมกับใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
15. เรณูเป็นเด็กวิ่งไม่ทันเพื่อนและเหนื่อยง่าย หากนักเรียนเป็นเรณู นักเรียนจะตัดสินใจทำตามข้อใด
- ก. ชักชวนเพื่อนไปฝึกว่ายน้ำในคลองหลังโรงเรียน
 - ข. เล่นหมากเก็บกับเพื่อนเพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขน
 - ค. วิ่งเล่นกับเพื่อนวันละ 30 นาที ก่อนเข้าเรียนทุกวัน
 - ง. เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ครูจัดให้ 60 นาทีทุกวัน
16. หากโรงเรียนจัดอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ นักเรียนจะกินหรือไม่
- ก. ไม่กิน
 - ข. กินเล็กน้อย
 - ค. เลือกกินแต่ผักที่ชอบ
 - ง. กินจนหมด
17. หากนักเรียนกำลังลดน้ำหนัก และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไม่กิน กำลังลดน้ำหนักอยู่ ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะลดลงยาก
 - ข. กินจนหมด และออกกำลังกายเพิ่มเล็กน้อย
 - ค. กินเล็กน้อย และกลับมาออกกำลังกายเพิ่ม
 - ง. กินจนหมด



ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผลการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
จำแนกรายชั้นเรียน

ตารางที่ 1 ร้อยละของภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 4 จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,370)

เขตสุขภาพ	ภาวะโภชนาการ													
	สูงตีสมส่วน		น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				ส่วนสูงเฉลี่ย	
			ผอม		สมส่วน				เริ่มอ้วน และอ้วน		เตี้ย		ส่วนสูงตาม เกณฑ์ขึ้นไป	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	50.0	67.0	10.4	5.4	59.4	71.4	15.1	8.9	2.8	3.6	88.7	93.8	135.70	139.00
2	52.1	66.2	5.7	7.7	57.1	71.1	23.6	6.3	1.4	1.4	94.3	95.1	134.53	137.25
3	60.9	56.3	5.5	3.9	64.1	66.0	20.3	17.5	1.6	5.8	96.9	89.3	139.91	138.60
4	53.2	51.7	0.0	13.5	64.6	58.4	24.1	13.5	11.4	5.6	84.8	91.0	136.49	140.01
5	52.0	59.8	6.7	6.9	58.7	65.5	24.0	17.2	4.0	5.7	93.3	90.8	139.50	139.57
6	42.2	60.0	10.8	10.0	54.2	70.9	22.9	7.3	7.2	7.3	86.7	87.3	138.10	140.07
7	49.7	58.9	6.2	7.0	61.4	70.5	19.3	10.1	9.7	8.5	84.1	87.6	137.50	138.52
8	59.4	56.4	9.4	7.9	66.7	66.3	10.4	13.9	3.1	5.0	90.6	87.1	140.54	140.05
9	43.4	64.3	14.5	11.6	47.4	74.4	21.1	8.5	1.3	3.1	94.7	86.8	139.21	140.01
10	54.7	59.4	4.7	8.3	63.2	68.8	20.8	12.5	4.7	5.2	87.7	88.5	136.41	139.54
11	48.6	61.6	5.7	9.4	56.2	67.9	21.0	13.2	4.8	3.1	87.6	91.8	138.03	140.28
12	60.2	76.0	10.6	1.9	65.5	77.9	15.9	12.5	2.7	1.9	92.0	95.2	135.97	139.27
ภาพรวม	52.6	61.8	7.3	7.9	60.2	69.4	19.7	11.5	4.5	4.6	90.2	90.4	137.45	139.37

ตารางที่ 2 ร้อยละของภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 6 จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,785)

เขตสุขภาพ	ภาวะโภชนาการ													
	สูงตีสมส่วน		น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง						ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				ส่วนสูงเฉลี่ย	
			ผอม		สมส่วน		เริ่มอ้วน และอ้วน		เตี้ย		ส่วนสูงตาม เกณฑ์ขึ้นไป			
ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1	56.0	67.5	7.3	4.2	61.5	75.0	19.3	12.5	.9	2.5	94.5	91.7	137.33	135.56
2	59.0	71.6	6.0	6.8	61.9	79.1	20.1	6.8	0.0	4.1	96.3	90.5	141.44	141.31
3	48.0	64.5	5.1	5.8	51.0	70.3	25.5	14.5	2.0	0.7	95.9	94.2	146.20	144.59
4	58.0	62.2	9.0	10.8	64.0	68.9	9.0	9.5	2.0	6.8	93.0	89.2	143.89	144.76
5	55.8	65.2	9.3	6.3	59.3	68.8	16.3	14.3	2.3	0.9	94.2	96.4	143.52	143.93
6	50.9	63.3	13.2	6.7	61.4	72.2	16.7	11.1	6.1	4.4	85.1	88.9	141.56	144.49
7	60.0	60.5	6.2	7.9	63.8	66.7	20.8	13.2	1.5	2.6	93.1	93.0	143.79	145.37
8	57.0	68.8	9.6	6.5	61.4	76.3	21.9	4.3	1.8	1.1	91.2	92.5	141.145	142.19
9	59.6	69.1	3.2	5.2	66.0	75.3	19.1	11.3	6.4	3.1	92.6	90.7	140.18	142.76
10	52.9	65.1	7.8	7.3	57.8	70.6	25.5	10.1	4.9	4.6	93.1	89.9	141.66	144.17
11	54.1	60.1	9.0	8.9	56.6	67.1	17.2	12.0	0.0	3.2	95.9	91.1	142.53	144.90
12	54.1	71.1	8.1	10.3	58.6	75.3	16.2	6.2	1.8	2.1	95.5	95.9	138.27	144.87
ภาพรวม	55.6	65.7	7.8	7.1	60.4	72.1	19.0	10.7	2.4	2.9	93.4	92.1	141.68	143.05

ตารางที่ 3 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 4 ตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,730)

ระดับความรู้ด้านสุขภาพ	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ความรู้ด้านสุขภาพโดยรวม (Mean ± S.D. 27.74 ± 5.01, Minimum-Maximum 9.70-39.40)													
ระดับไม่ดี (0-25.1 คะแนน)	30.9	27.2	29.2	29.2	28.4	29.0	23.5	28.1	29.7	28.6	33.3	32.7	29.0
ระดับพอใช้ (25.2-33.5 คะแนน)	60.5	59.4	60.5	60.1	53.7	59.4	57.3	60.5	60.8	63.1	55.7	54.0	58.8
ระดับดีมาก (33.6-42.0 คะแนน)	8.5	13.4	10.3	10.7	17.9	11.6	19.2	11.4	9.4	8.3	11.0	13.3	12.2
ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (Mean ± S.D. 6.50 ± 2.50, Minimum-Maximum 0-10)													
ระดับไม่ดี (0-5.9 คะแนน)	32.7	30.9	42.5	31.0	35.2	30.4	30.6	29.8	36.3	36.4	42.0	35.8	34.5
ระดับพอใช้ (6.0-7.9 คะแนน)	31.8	28.8	15.9	31.0	25.3	32.4	26.0	25.9	22.2	26.2	27.7	26.1	26.6
ระดับดีมาก (8.0-10 คะแนน)	35.4	40.3	41.6	38.1	39.5	37.2	43.4	44.3	41.5	37.4	30.3	38.1	39.0
ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ (Mean ± S.D. 2.33 ± 1.07, Minimum-Maximum 0-5)													
ระดับไม่ดี (0-2 คะแนน)	63.7	53.1	55.4	57.7	53.7	43.5	45.9	50.9	53.3	61.7	57.2	50.0	53.6
ระดับพอใช้ (3 คะแนน)	27.4	35.0	34.3	31.0	33.3	40.6	37.0	37.3	35.4	29.1	28.8	34.5	33.7
ระดับดีมาก (4-5 คะแนน)	9.0	11.9	10.3	11.3	13.0	15.9	17.1	11.8	11.3	9.2	14.0	15.5	12.6
ด้านการโต้ตอบ ชักถาม (Mean ± S.D. 3.90 ± 1.0, Minimum-Maximum 0-6)													
ระดับไม่ดี (0-3.5 คะแนน)	35.0	35.9	34.8	29.2	28.4	37.7	31.3	28.5	34.0	43.2	34.8	35.8	34.2
ระดับพอใช้ (3.6-4.7 คะแนน)	47.5	41.6	41.2	52.4	49.4	40.6	48.0	48.7	47.2	36.4	47.0	45.6	45.2
ระดับดีมาก (4.8-6.0 คะแนน)	17.5	22.5	24.0	18.5	22.2	21.7	20.6	22.8	18.9	20.4	18.2	18.6	20.5

ตารางที่ 3 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 4 ตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,730) (ต่อ)

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ด้านการตัดสินใจ (Mean ± S.D. 15.02 ± 3.03, Minimum-Maximum 3-21)													
ระดับไม่ดี (0-12.5 คะแนน)	18.8	19.4	18.0	24.4	14.8	22.7	15.3	22.4	21.2	13.1	21.6	16.4	19.0
ระดับพอใช้ (12.6-16.7 คะแนน)	49.8	44.4	49.4	42.9	52.5	47.3	44.5	47.4	51.9	55.8	46.6	53.5	48.5
ระดับดีมาก (16.8-21.0 คะแนน)	31.4	36.3	32.6	32.7	32.7	30.0	40.2	30.3	26.9	31.1	31.8	30.1	32.5

ตารางที่ 3 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 6 ตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,785)

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม (Mean $\pm$ S.D. 27.94 $\pm$ 5.17, Minimum-Maximum 9.00-40.30)													
ระดับไม่ดี (0-25.1 คะแนน)	34.8	23.4	41.5	24.9	23.7	24.0	25.1	29.1	33.2	32.4	29.1	30.1	29.3
ระดับพอใช้ (25.2-33.5 คะแนน)	56.4	61.2	47.0	63.8	58.1	62.0	56.2	54.7	54.6	56.8	59.2	56.2	57.1
ระดับดีมาก (33.6-42.0 คะแนน)	8.7	15.5	11.4	11.3	18.2	13.9	18.7	16.2	12.2	10.8	11.7	13.7	13.5
ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ (Mean $\pm$ S.D. 6.51 $\pm$ 2.55, Minimum-Maximum 0-10)													
ระดับไม่ดี (0-5.9 คะแนน)	37.9	27.8	47.0	30.5	33.3	31.7	28.7	35.5	34.7	39.6	33.7	32.3	34.4
ระดับพอใช้ (6.0-7.9 คะแนน)	24.6	28.2	16.9	29.4	23.2	26.9	27.1	21.4	27.0	23.0	23.8	27.9	24.9
ระดับดีมาก (8.0-10 คะแนน)	37.5	44.0	36.0	40.1	43.4	41.3	44.2	43.2	38.3	37.4	42.6	39.8	40.8
ด้านความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ (Mean $\pm$ S.D. 2.37 $\pm$ 1.08, Minimum-Maximum 0-5)													
ระดับไม่ดี (0-2 คะแนน)	57.6	50.2	58.5	53.1	46.0	44.7	46.2	43.2	52.6	53.2	56.0	56.2	51.6
ระดับพอใช้ (3 คะแนน)	30.7	34.0	34.3	33.3	39.9	38.0	36.7	40.6	32.7	31.5	34.0	35.0	35.0
ระดับดีมาก (4-5 คะแนน)	11.7	15.8	7.2	13.6	14.1	17.3	17.1	16.2	14.8	15.3	9.9	8.8	13.4
ด้านการโต้ตอบ ชักถาม (Mean $\pm$ S.D. 3.88 $\pm$ 0.99, Minimum-Maximum 0-6)													
ระดับไม่ดี (0-3.5 คะแนน)	34.8	32.3	36.4	33.9	36.9	36.5	33.9	35.5	32.7	41.0	38.3	33.6	35.5
ระดับพอใช้ (3.6-4.7 คะแนน)	45.8	46.0	42.8	48.0	42.9	43.8	45.0	45.7	49.5	40.5	41.5	52.7	45.2
ระดับดีมาก (4.8-6.0 คะแนน)	19.3	21.6	20.8	18.1	20.2	19.7	21.1	18.8	17.9	18.5	20.2	13.7	19.3

ตารางที่ 4 ร้อยละของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 6 ตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,785) (ต่อ)

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ด้านการตัดสินใจ (Mean $\pm$ S.D. 15.18 $\pm$ 3.04, Minimum-Maximum 3-21)													
ระดับไม่ดี (0-12.5 คะแนน)	22.3	15.8	19.9	17.5	12.6	18.3	17.9	17.1	21.9	17.6	17.7	18.6	18.1
ระดับพอใช้ (12.6-16.7 คะแนน)	45.5	44.7	45.3	45.8	46.0	48.6	39.8	45.7	45.9	46.8	41.1	49.6	45.2
ระดับดีมาก (16.8-21.0 คะแนน)	32.2	39.5	34.7	36.7	41.4	33.2	42.2	37.2	32.1	35.6	41.1	31.9	36.7

ตารางที่ 5 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 4 โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,730)

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยรวม 3 ด้าน	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5	0.4	0.0	0.2
ทันตสุขภาพ	23.8	29.7	32.6	19.6	19.1	13.5	13.5	16.7	23.6	23.8	19.3	14.2	21.0
แปรงฟันก่อนนอนทุกวันและ ตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/ หลังอาหารกลางวันทุกวัน	57.8	69.4	74.7	59.5	54.3	48.8	50.2	53.5	61.8	65.0	63.3	52.7	59.6
แปรงฟันก่อนนอนแล้ว เข้านอนทันที	52.0	61.6	61.8	57.1	56.8	39.6	46.3	54.8	56.1	63.1	58.3	44.2	54.4
แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป	58.7	63.4	58.4	52.4	50.6	54.1	50.9	46.5	59.4	58.7	49.6	50.9	54.7
ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์	86.1	82.8	91.0	80.4	84.0	81.6	82.9	86.4	87.3	79.1	84.5	85.4	84.4
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	24.7	31.6	24.5	14.9	24.7	33.3	32.0	33.8	26.4	38.3	30.7	17.3	28.2
ไม่ดื่มหรือดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส 1 - 3 วัน/สัปดาห์	83.9	77.8	69.1	80.4	79.0	81.6	84.0	75.4	75.9	81.6	78.4	73.5	78.4
ไม่กินลูกอม	56.1	54.4	60.9	47.6	47.5	44.0	58.0	58.8	50.0	49.5	56.4	53.1	53.6
ไม่กินหรือกินขนมกรุบกรอบ 1 - 3 วัน/สัปดาห์	63.2	61.9	65.2	64.9	56.8	62.8	64.8	65.8	61.3	73.8	67.0	60.2	64.1

ตารางที่ 5 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ชั้น ป. 4 โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,730) (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
การบริโภคอาหาร	2.2	9.4	6.0	6.5	9.9	7.2	5.0	4.8	7.1	7.3	4.2	5.3	6.2
กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน	57.8	62.5	53.6	51.8	58.0	58.0	61.6	56.6	49.5	49.5	47.0	45.1	54.6
กินผัก 4 ซ่อนกินข้าวขึ้นไป/มื้อ	31.4	42.5	33.5	32.1	44.4	48.8	40.9	45.2	41.5	40.8	43.6	51.8	41.5
กินเนื้อสัตว์ 2-3 ซ่อนกินข้าว/มื้อ	35.4	43.8	36.5	42.3	37.7	40.1	35.2	35.1	40.1	42.7	36.7	29.2	37.9
กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน	70.0	88.8	87.6	84.5	79.0	77.8	77.9	82.5	84.0	89.3	83.3	84.1	82.6
กินไข่ 1 ฟอง	72.6	85.9	82.4	83.3	84.0	79.7	83.6	86.0	84.0	78.2	79.5	85.4	82.2
กินนมที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป													
และเป็นนมรสจืดหรือ	59.2	66.9	58.4	56.0	51.9	52.7	55.9	66.7	64.2	74.8	75.8	56.6	62.1
นมพร่อง/ขาดมันเนย													
ไม่เติมเครื่องปรุงรส	28.7	26.3	24.0	29.2	27.2	37.2	23.5	28.5	30.7	35.4	25.4	25.7	28.1
กิจกรรมทางกาย	9.9	13.8	10.3	11.3	9.9	14.5	11.0	12.7	11.8	10.2	13.6	8.4	11.6
ทำกิจกรรมทางกาย													
จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ	96.4	94.7	94.4	95.2	93.2	96.6	95.7	97.4	95.3	95.1	97.7	94.7	95.6
ทำกิจกรรมทางกายทุกวัน	29.1	32.8	28.8	35.1	27.8	31.9	31.7	34.6	33.0	42.2	31.4	31.0	32.4
ระยะเวลาทำกิจกรรมทางกาย													
นาน 60 นาทีขึ้นไป	16.1	20.9	17.6	16.1	19.8	21.7	17.1	20.2	22.6	17.5	22.7	16.8	19.2

ตารางที่ 6 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียน ชั้นป. 6 โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,785)

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยรวม 3 ด้าน	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.5	0.5	0.0	0.0	0.1
ทันตสุขภาพ	21.6	31.3	32.2	23.2	22.7	19.7	23.1	17.5	21.9	23.0	20.2	9.7	22.4
แปรงฟันก่อนนอนทุกวันและ ตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน/ หลังอาหารกลางวันทุกวัน	59.5	71.1	74.2	61.0	69.2	51.4	55.8	56.8	75.0	69.4	64.5	47.8	63.0
แปรงฟันก่อนนอนแล้ว เข้า นอนทันที	53.0	57.0	62.7	54.2	58.6	47.6	49.4	48.3	51.0	60.4	52.5	36.7	52.7
แปรงฟันนาน 2 นาทีขึ้นไป	59.1	67.4	62.3	53.7	55.6	71.6	56.6	51.3	60.2	64.0	49.6	47.8	58.3
ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์	84.5	87.6	83.9	87.0	82.3	86.1	84.5	84.2	77.6	77.5	85.8	84.5	83.9
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	21.2	21.3	21.2	13.6	18.2	29.3	29.5	39.7	20.4	22.1	32.6	19.0	24.4
ไม่ดื่มหรือดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวานนม ปรุงแต่งรส 1-3 วัน/สัปดาห์	78.4	77.3	72.0	76.8	75.3	82.7	79.3	74.4	74.5	81.1	79.1	76.5	77.3
ไม่กินลูกอม	53.8	54.6	58.1	51.4	48.5	44.2	45.8	61.1	44.4	48.2	60.6	44.2	51.7
ไม่กินหรือกินขนมถุงกรอบ 1 – 3 วัน/สัปดาห์	61.7	53.6	55.1	52.5	64.1	56.3	66.5	68.4	66.3	73.9	67.7	54.0	61.8

ตารางที่ 6 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนชั้น ป. 6 โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเขตสุขภาพ (n = 2,785) (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์	เขตสุขภาพ												ภาพรวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
การบริโภคอาหาร	6.1	8.6	4.7	5.1	6.6	6.3	4.4	6.0	8.7	10.4	2.5	3.1	6.0
กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน	52.3	55.7	48.3	44.6	49.5	57.2	59.8	57.7	55.6	52.3	48.2	42.5	52.1
กินผัก 4 ซ่อนกินข้าวขึ้นไป/มื้อ	40.9	38.1	28.4	43.5	47.5	46.2	40.2	54.3	42.3	33.8	32.6	39.4	40.2
กินเนื้อสัตว์ 2-3 ซ่อนกินข้าว/มื้อ	37.5	49.1	39.4	38.4	35.9	34.1	34.7	31.6	41.3	46.4	45.0	29.6	38.9
กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไป/วัน	76.9	89.7	85.2	73.4	85.4	74.5	85.3	79.5	81.6	82.4	80.1	80.1	81.5
กินไข่ 1 ฟอง	76.1	81.1	80.9	76.3	80.8	73.1	83.7	79.9	85.7	83.3	80.1	88.5	80.8
กินนมที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป													
และเป็นนมรสจืดหรือ	55.7	69.4	58.1	47.5	57.1	53.8	53.4	56.0	67.3	77.5	70.9	69.5	61.8
นมพร่อง/ขาดมันเนย													
ไม่เติมเครื่องปรุงรส	25.0	32.6	22.0	27.7	28.3	37.5	25.9	38.0	29.1	35.1	28.4	22.6	29.3
กิจกรรมทางกาย	9.8	14.8	11.0	14.7	12.1	14.4	12.4	17.1	12.8	10.8	12.8	12.8	12.9
ทำกิจกรรมทางกาย													
จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ	95.5	95.2	92.8	94.4	97.5	94.2	94.8	92.3	94.4	93.2	91.8	96.5	94.3
ทำกิจกรรมทางกายทุกวัน	28.0	33.7	28.4	39.5	30.8	32.7	31.9	38.5	33.2	30.2	28.0	33.2	32.1
ระยะเวลาทำกิจกรรมทางกาย													
นาน 60 นาทีขึ้นไป	17.8	26.1	19.5	19.8	25.3	26.4	19.1	27.8	19.4	20.7	18.8	23.5	22.0

ภาคผนวก ข
รายชื่อคณะผู้ศึกษา

รายชื่อคณะผู้ศึกษา

รายชื่อคณะทำงานส่วนกลาง กรมอนามัย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นางปนัดดา	จันทิพย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวอรอุมา	โศภสมบัติ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวพาริศา	เมื้อสนธิ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวอัญชลี	อ่อนศรี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวกัญญาพัชญ์	อุดร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นายสโรช	จินดาวนิชย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาววัลลภา	ชัยยะมาตร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวศุทธิยา	โศดาปัดชา	นักวิชาการสาธารณสุข
นายเนติ	ภูประสม	นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักทันตสาธารณสุข

ทันตแพทย์หญิงกัญญา	บุญธรรม	ทันตแพทย์ชำนาญการ
นางอังศณา	ฤทธิ์อยู่	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวชนิกา	โรจน์สกุลพานิช	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาววีรยา	กัญหารัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นายอรรถพล	คงมาก	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน

สำนักโภชนาการ

นางสาวพรวิภา	ดาวดวง	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นางสาวใจรัก	ลอยสงเคราะห์	นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

นางสาวชนัญญา	เลิศสุโกวณิชย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวพรเพชร	ศักดิ์ศิริชัยศิลป์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

นางสาวปรีชาติ	จำนงการ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
---------------	---------	-------------------------------

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

นางอรอุมา	ทางดี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นายวัชรกร	เรียบร้อย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวจิระนันท์	สมบูรณ์	นักวิชาการสาธารณสุข

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ดร.นภัสภงกช	ศุภะพิชน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวชนิษฐา	ระโหลฐาน	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

รายชื่อเครือข่ายการเก็บรวบรวมข้อมูลเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพที่ 1

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

นางอโนชา	วิบุลากร	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่		
นางจิตติรัตน์	อินตายุวง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่		
นางสาวศิริรินทร์ทิพย์	สุพรรณ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 2

ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

นางนภาพร	เหมาะเหม็ง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางชนัดดา	เกิดแพร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์		
นางชื่นฤดี	รบชนะ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก		
นางสิริศา	กันธะโน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 3

ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

นางสาวเบญจา	ยมสาร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร		
นางสาวรัตติกาล	เงาเพชร	นักวิชาการสาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี		
นางรัตนภรณ์	สีสด	นักวิชาการสาธารณสุข

เขตสุขภาพที่ 4

ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

นางสาวกอบแก้ว	ขันตี	นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครนายก		
นางสาวอชิรญา	นาคฤทธิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง

นางวรารวรรณ

สมบุญนาค

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 5

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

นางสาวจุติพร

ศรีแก้ว

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวนฤมล

แก้วโมรา

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี

นางภัทรภร

เอี่ยมสอาด

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร

นางสาวนิศาชล

อินทโชติ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 6

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

นางสาวชนิษฐา

ดีสม

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

นางวันเพ็ญ

ปานเพชร

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี

นางสาวจุฑามาศ

จินจุ

เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน

เขตสุขภาพที่ 7

ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

นางสุภาภรณ์

ศรีสุพรรณ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

เขตสุขภาพที่ 8

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

นางสาวสุกัญญา

คณะวาปี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย

นายเทอดไทย

เหมืองทอง

นักวิชาการสาธารณสุข

เขตสุขภาพที่ 9

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

นางจิรภา

ผ่องแผ้ว

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

นางศิริรัตน์

แก้วประเสริฐ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 10

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

นางสร้อยดี

ธานี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 11

ศูนย์อนามัยที่ 11 สุราษฎร์ธานี

นายวันชัย

เย็นกุลเขวอน

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

นางแสงเดือน

สลัดแก้ว

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่

นายวรวิทย์

แหลมสัก

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เขตสุขภาพที่ 12

ศูนย์อนามัยที่ 12 สงขลา

นางสาวศิริลักษณ์

เขียวชาญ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา

นางสาวปรีดา

ปานเสน่ห์

นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง