

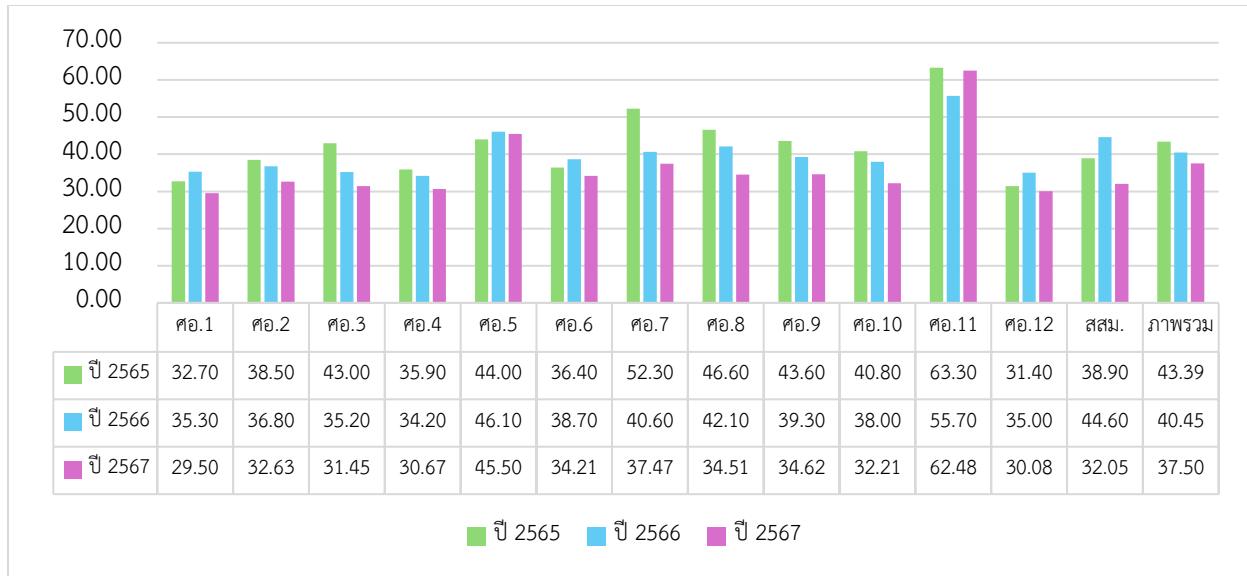
## Cluster ส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน ตัวชี้วัด ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ

การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ คือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การกินผักวันละ 4 ท็อปพี และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน 2) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3) การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป และ 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน

### สถานการณ์

วัยแรงงาน คือ กลุ่มประชากรที่มีความสามารถในการทำงานในด้านต่างๆ ทั้งภาคอุตสาหกรรม ภาคการเกษตร หรือสายงานอื่นๆ ซึ่งถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ พัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคม ประชากรวัยแรงงาน (ผู้มีอายุ 15 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยมีประมาณ 59.12 ล้านคน เป็นผู้อยู่ในกำลังแรงงาน 40.5 ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ 68.4) พบว่าปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความรุนแรงขึ้น โดยอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น สำหรับผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จาก 481.4, 541.0 และ 579.8 (ต่อแสนประชากร) และอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่ 1,102.4, 1,113.9 และ 1,189.34 (ต่อแสนประชากร) จากปี พ.ศ. 2564 ถึง 2566 ตามลำดับ และ (3) พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย พบว่า ในปี พ.ศ. 2564 ถึง 2566 ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ ร้อยละ 45.04 ร้อยละ 43.39 และร้อยละ 40.45 ตามลำดับ

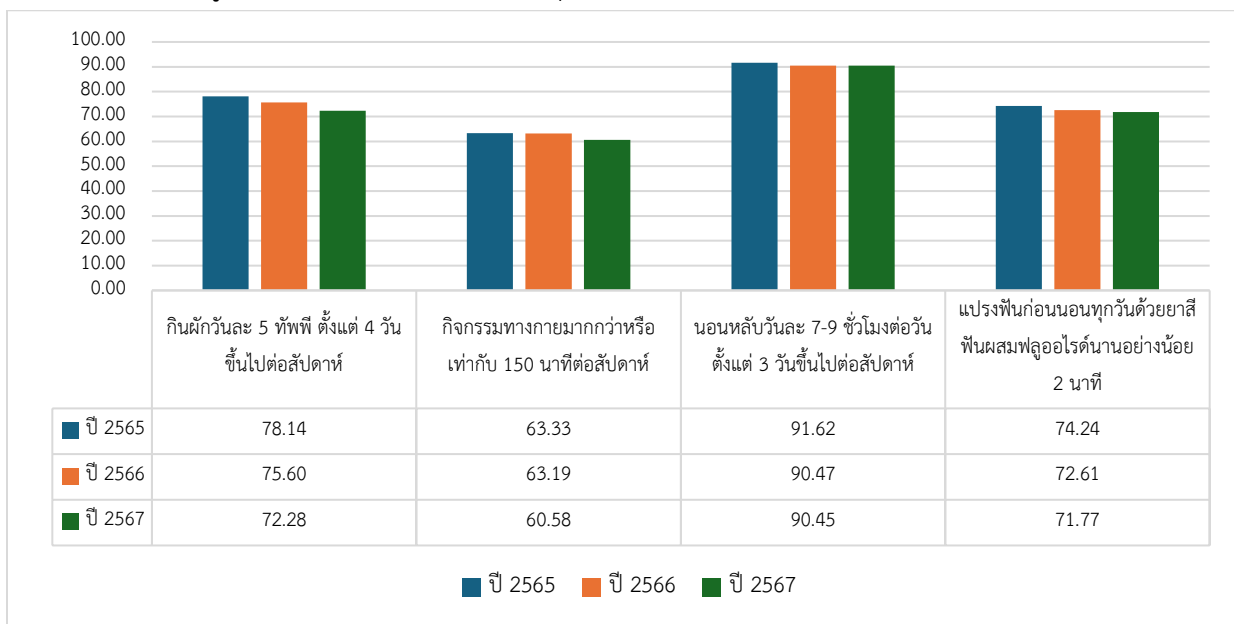
การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ คือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การกินผักวันละ 4 ท็อปพี และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน 2) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3) การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป และ 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ข้อมูลการสำรวจการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ในปี พ.ศ. 2567 ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ ร้อยละ 37.50



แผนภูมิที่ 1 ร้อยละประชากรอายุ 25-59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายศูนย์อนามัย ปี 2565-2567

ที่มา : สำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 25 ก.ค. 2567

ผลการดำเนินงานรายประเด็นพฤติกรรม ในปี 2567 พบว่า 1) พฤติกรรมการกินผักวันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 72.28 2) มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60.58 3) การนอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 90.45 และ 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ทุกวัน ร้อยละ 71.77



แผนภูมิที่ 2 ร้อยละประชากรอายุ 25-59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายประเด็นพฤติกรรม ปี 2565-2567

ที่มา : สำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 25 ก.ค. 2567

จากข้อมูลผลการศึกษารูปแบบสถานประกอบการส่งเสริมสุขภาพที่ส่งผลต่อความสำเร็จพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และภาวะสุขภาพของพนักงาน พบว่า สํารวจพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ 3 ภาค (ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้) ในประเทศไทย ปี 2567 จำนวน 5 สถานประกอบการ โดยสำรวจประชากร อายุ 30-59 ปี จำนวน 623 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 30.82 และเพศหญิง ร้อยละ 69.18 ผลการศึกษารายพฤติกรรมพบว่า *การบริโภค* ส่วนใหญ่กินผักวันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.60 เมื่อพิจารณารายละเอียดเพิ่มเติมพบว่า ส่วนใหญ่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเป็นบางครั้ง ร้อยละ 56.66 ต้มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 42.70 และทานของทอด 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 61.96 *กิจกรรมทางกาย* ส่วนใหญ่มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 53.61 เมื่อพิจารณารายละเอียดเพิ่มเติมพบว่า ส่วนใหญ่นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป (ไม่รวมการนอนหลับ) ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 53.45 *การนอน* ส่วนใหญ่นอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 74.80 และ*สุขภาพช่องปาก* ส่วนใหญ่แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ร้อยละ 50.24 ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวอาจไม่สูงเท่าผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี 2567 แต่พบว่ามีประเด็นพฤติกรรมการดูแลช่องปากในด้านอื่นๆ ที่อยู่ในเกณฑ์สูง เช่น หลังจากแปรงฟันเสร็จ ไม่ได้กินอาหารหรือของกินเลย เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ร้อยละ 75.44

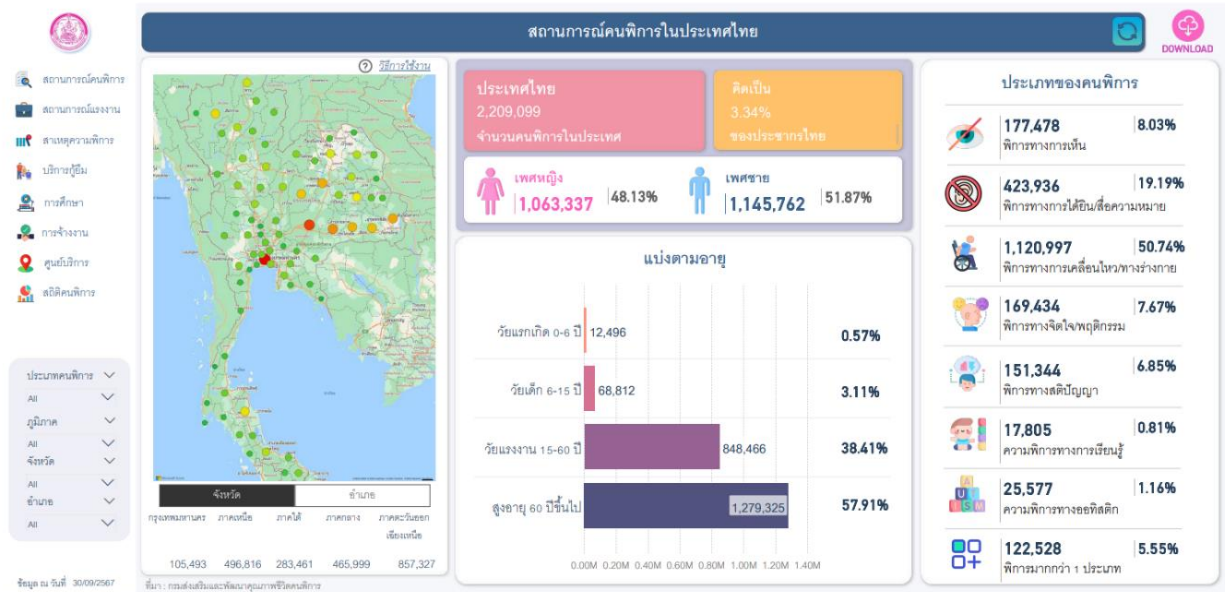
ในสถานประกอบการได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข/เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและเวชศาสตร์วิถีชีวิต (หลักสูตร Health coach หรือหลักสูตรนักส่งเสริมสุขภาพ) จำนวน 102 คน และได้เชิญชวนสถานประกอบการเข้าร่วมดำเนินการส่งเสริมสุขภาพหรือจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จำนวน 33 แห่ง

หน่วยงาน	เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข/เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและเวชศาสตร์วิถีชีวิต (หลักสูตร Health coach หรือหลักสูตรนักส่งเสริมสุขภาพ)	จำนวนสถานประกอบการที่ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพหรือจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี
ศอ.1	5	1
ศอ.2	7	2
ศอ.3	4	1
ศอ.4	11	8
ศอ.5	8	2

หน่วยงาน	เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข/เจ้าหน้าที่ที่ รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพได้รับการพัฒนา ศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและเวช ศาสตร์วิถีชีวิต (หลักสูตร Health coach หรือ หลักสูตรนักส่งเสริมสุขภาพ)	จำนวนสถานประกอบการที่ดำเนินการ ส่งเสริมสุขภาพหรือจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ การมีสุขภาพดี
ศอ.6	18	3
ศอ.7	5	1
ศอ.8	7	3
ศอ.9	14	4
ศอ.10	5	2
ศอ.11	4	1
ศอ.12	8	3
สสม.	6	2
รวม	102	33

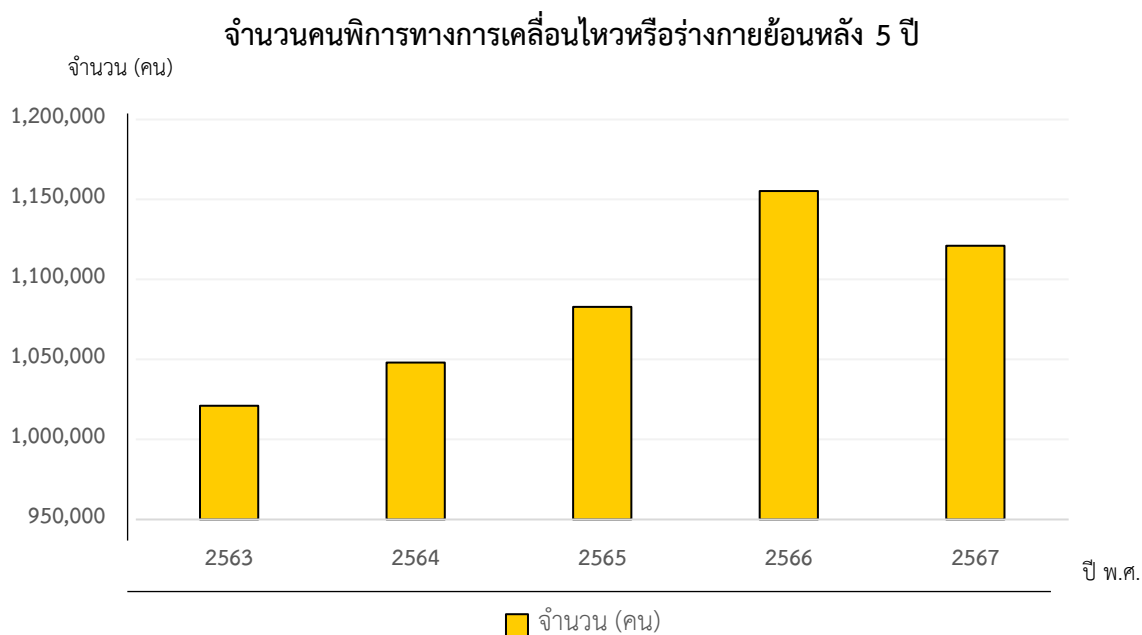
## สถานการณ์คนพิการในประเทศไทย

ประเทศไทยมีจำนวนประชากรรวม 66.7 ล้านคน จากสถานการณ์คนพิการทั้งหมดในประเทศไทย ณ วันที่ 30 กันยายน 2567 (รายไตรมาส) โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พบว่า จำนวนประชากรที่เป็นคนพิการ มีทั้งหมด 2,209,099 คน คิดเป็นร้อยละ 3.34 ของประชากรทั้งประเทศ เมื่อจำแนกตามประเภทความพิการ พบว่า คนพิการประเภททางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายมีจำนวนมากที่สุด อยู่ที่ 1,120,997 คน คิดเป็นร้อยละ 50.74 ของจำนวนคนพิการทั้งหมด และเมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พบว่าคนพิการอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากที่สุด อยู่ที่ 1,279,325 คน รองลงมาเป็นคนพิการวัยทำงาน อายุระหว่าง 15-60 ปี อยู่ที่ 848,456 คน คิดเป็นร้อยละ 57.91 และ 38.41 ตามลำดับ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 สถานการณ์คนพิการในประเทศไทย ณ วันที่ 30 กันยายน 2567 (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)

จากข้อมูลจำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายย้อนหลัง 5 ปี โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ แสดงจากแผนภูมิที่ 1 ดังนี้



**แผนภูมิที่ 1** จำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทย ย้อนหลัง 5 ปี (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)

### ผลการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

(สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2565)

การศึกษาครั้งนี้ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทยวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 59 ปี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

จากผลการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานในประเทศไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 65.75 และเพศหญิง ร้อยละ 34.25 มีอายุระหว่าง 50–59 ปี ร้อยละ 43.25 รองลงมา คือ อายุระหว่าง 40–49 ปี ร้อยละ 31.50 อายุระหว่าง 30–39 ปี ร้อยละ 17.75 และอายุระหว่าง 20–29 ปี ร้อยละ 7.50 ตามลำดับ อายุเฉลี่ย 46.21 ปี อายุมากที่สุด 59 ปี และอายุน้อยที่สุด 20 ปี ในส่วนของรอบเอว พบว่า เพศชายทั้งหมด 263 คน ส่วนใหญ่มีรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ มีรอบเอวไม่เกิน 90 เซนติเมตร ร้อยละ 61.98 เพศหญิงทั้งหมด 137 คน ส่วนใหญ่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ปกติ คือ มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ร้อยละ 60.58

ด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม ตามหลัก 3อ. 2ส. 1พ. 1น. ของกลุ่มตัวอย่างในรายด้าน ดังนี้

1) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้าน อ.อาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีในการรับประทานผักอย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวัน อยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 65.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพการรับประทานผักอย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวัน อยู่ในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 34.25 และส่วนใหญ่รับประทานอาหารปรุงสุก อยู่ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 70.25 โดยกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารปรุงสุก อยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 29.75 และเมื่อพิจารณาการรับประทานอาหารจำพวกทอด/แกงกะทิ/ผัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารจำพวกทอด/แกงกะทิ/ผัด อยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 95.50 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารจำพวกทอด/แกงกะทิ/ผัด อยู่ในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 4.50 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานอยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 76.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อยู่ในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 23.25

2) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้าน อ.อารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด อยู่ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 74.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 25.25 และเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 95.50 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่จัดการอารมณ์เมื่อเกิดความเครียดได้ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 4.50

3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้าน อ.ออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายในระดับที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 67.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 32.25

4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้าน 2ส. ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ อยู่ในระดับเหมาะสม 81.50 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ อยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 18.50 ในส่วนของพฤติกรรมเกี่ยวกับการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับเหมาะสม ร้อยละ 70.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 29.25

5) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้าน พ. การดูแลสุขภาพฟัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพฟันอยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 54.50 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีการดูแลสุขภาพฟันอยู่ในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 45.50 ในส่วนของการมีพฤติกรรมการไปรับบริการทันตกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการไปรับบริการทันตกรรมอยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 88.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการไปรับบริการทันตกรรมอยู่ในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 11.25

6) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้าน น. การนอนหลับพักผ่อน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีพฤติกรรมการนอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง อยู่ในระดับไม่เหมาะสม ร้อยละ 57.75 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีการนอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง อยู่ในระดับเหมาะสม มีเพียงร้อยละ 42.25

- **ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ C (Comparison) การเปรียบเทียบ และระดับ T (Trends) แนวโน้ม**

จากข้อมูลสถานการณ์คนพิการไทย จำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายย้อนหลัง 5 ปี แสดงให้เห็นว่า มีจำนวนคนพิการฯ ที่เพิ่มขึ้นในทุกปี และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต และผลการสำรวจข้อมูลสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน พบว่า คนพิการฯ ยังมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. 1พ. 1น. อยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพคนพิการจึงเป็นสิ่งสำคัญ กรมอนามัยจึงมีการจัดทำหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน 13 ชม. **สุขภาพดี มีไว้ใช้. (Link : [หลักสูตรฯ](#))** เพื่อส่งเสริมให้คนพิการมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม เพื่อให้คนพิการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ นำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติ มีอาชีพมั่นคง ไว้สู้สุงวัยอย่างมั่นใจ ใช้ชีวิตอิสระ เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการ และเกิด **โครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน** ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. พัฒนาศักยภาพบุคลากรของศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และมีภารกิจ (Mission) เกี่ยวกับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ให้มีองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน เพื่อเป็นนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน จำนวน 61 แห่ง แห่งละ 2 คน โดยแบ่งเป็นบุคลากรที่ไม่มีคามพิการ 1 คน บุคลากรที่มีความพิการ 1 คน รวมจำนวน 122 คน ทั่วประเทศ

2. พัฒนาศักยภาพบุคลากรของศูนย์อนามัย และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้มีองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน เพื่อเป็นนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงให้การสนับสนุนด้านข้อมูลวิชาการ วิทยากรและสื่อวิชาการ ครอบคลุมทั้ง 4 ภาค และพัฒนาเป็นวิทยากรหลักสูตรฯ ประจำภาคทั้ง 4 ภาคต่อไป

3. พัฒนาให้เกิดศูนย์บริการคนพิการทั่วไปต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน อย่างน้อย 5 แห่ง

4. พัฒนาความร่วมมือภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ในระดับพื้นที่



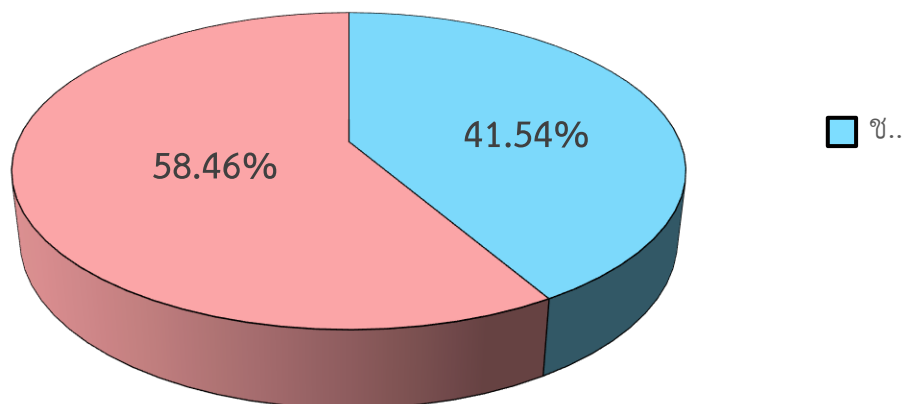
5. พัฒนาให้เกิดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายระดับประเทศ เรื่องมาตรการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน เพื่อสุขภาวะที่ดีของคนพิการในประเทศไทย

• ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

กิจกรรมที่ได้ดำเนินการแล้วในปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ได้แก่

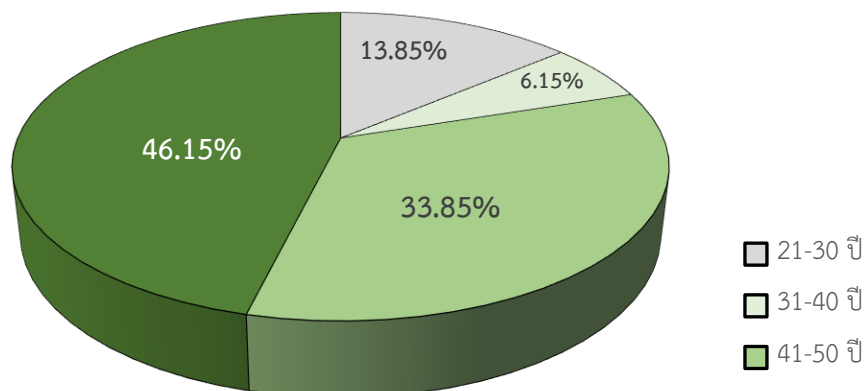
• **กิจกรรมที่ 1** : การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน (4 ภาค) ประจำภาคกลางและภาคใต้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการอบรมของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ประจำภาคกลางและภาคใต้ เมื่อวันที่ 13-14 มิถุนายน 2567 ณ โรงแรมทีเค พาเลซ แอนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร โดยใช้เครื่องมือในการขับเคลื่อน คือ **หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้**. ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ศูนย์อนามัย สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด จำนวนทั้งสิ้น 65 คน แบ่งเป็นเพศชาย 27 คน และเพศหญิง 38 คน คิดเป็นร้อยละ 58.46 และ 41.54 ตามลำดับ ดังแผนภูมิ

ข้อมูลผู้เข้ารับการอบรม จำแนกตามเพศ



**แผนภูมิที่ 2** แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม ประจำภาคกลางและภาคใต้ จำแนกตามเพศ

### ข้อมูลผู้เข้ารับการอบรม จำแนกตามอายุ



**แผนภูมิที่ 3** แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม ประจำภาคกลางและภาคใต้ จำแนกตามอายุ

จากแผนภูมิที่ 3 พบว่า ช่วงอายุของผู้เข้ารับการอบรมมากที่สุดอยู่ที่ 51-59 ปี อยู่ที่ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 46.15 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 41-50 ปี อยู่ที่ 22 คน 21-30 ปี อยู่ที่ 9 คน และ 31-40 ปี อยู่ที่ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 33.85, 13.85 และ 6.15 ตามลำดับ

ในส่วนของผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังอบรม ประจำภาคกลางและภาคใต้ โดยใช้หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้. สรุปได้ดังตารางที่ 1 ดังนี้

**ตารางที่ 1** แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังอบรม ประจำภาคกลางและภาคใต้

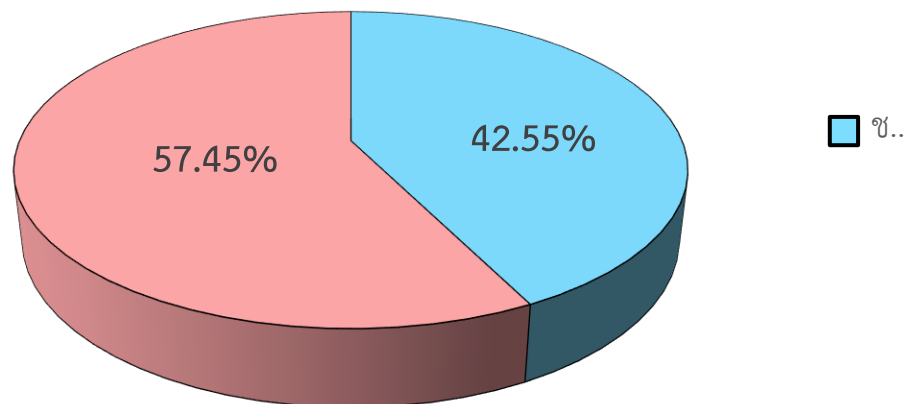
การทดสอบ	จำนวน (คน)	MIN	MAX	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนเรียน	65	2	10	6.35	3.26
หลังเรียน	65	8	10	9.25	0.38

จากตารางข้างต้น แสดงผลคะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดความรู้ก่อนและหลังอบรมโดยใช้หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้. ตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น จากแบบทดสอบชุดเดียวกัน จำนวน 10 ข้อ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 65 คน พบว่า

ผู้เข้ารับการอบรมที่คะแนนเพิ่มขึ้น 61 คน คิดเป็นร้อยละ 93.85 โดยก่อนการอบรม คะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 2 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 10 คะแนน และหลังการอบรม คะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 8 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 10 คะแนน และจากผลการทดสอบพบว่าหลังการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนอบรม โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนอบรมอยู่ที่ 6.35 ( $\bar{X} = 6.35 \pm 3.26$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังอบรมอยู่ที่ 9.25 ( $\bar{X} = 9.25 \pm 0.38$ )

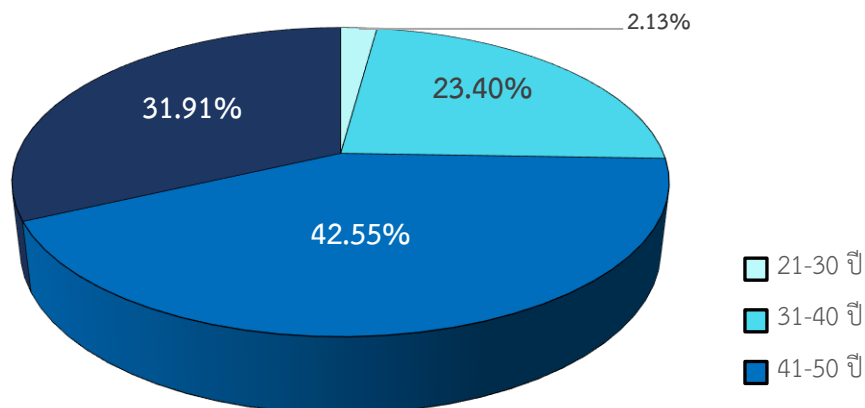
• **กิจกรรมที่ 2** : การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน (4 ภาค) ประจำปีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการอบรมของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ประจำปีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อวันที่ 29-30 สิงหาคม 2567 ณ โรงแรมฟอร์รา ฮิลล์ รีสอร์ท จังหวัดเลย ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ศูนย์อนามัย และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด จำนวนทั้งสิ้น 47 คน แบ่งเป็นเพศชาย 20 คน และเพศหญิง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 42.55 และ 57.45 ตามลำดับ ดังแผนภูมิ

ข้อมูลผู้เข้ารับการอบรม จำแนกตามเพศ



**แผนภูมิที่ 4** แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม ประจำปีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามเพศ

### ข้อมูลผู้เข้ารับการอบรม จำแนกตามอายุ



**แผนภูมิที่ 5** แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามอายุ

จากแผนภูมิที่ 5 พบว่า ช่วงอายุของผู้เข้ารับการอบรมมากที่สุดอยู่ที่ 41-50 ปี อยู่ที่ 20 คน คิดเป็นร้อยละ 42.55 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 31-40 ปี อยู่ที่ 11 คน และ 21-30 ปี อยู่ที่ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 31.92, 23.40 และ 2.13 ตามลำดับ

ในส่วนของผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังอบรม ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้. สรุปได้ดังตารางที่ 2 ดังนี้

**ตารางที่ 2** แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังอบรม ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

การทดสอบ	จำนวน (คน)	MIN	MAX	$\bar{x}$	S.D.
ก่อนเรียน	47	2	10	5.53	4.91
หลังเรียน	47	7	10	8.83	0.62

จากตารางที่ 2 แสดงผลคะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดความรู้ก่อนและหลังอบรม จากแบบทดสอบชุดเดียวกัน จำนวน 10 ข้อ ที่ผ่านการประเมินค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ในส่วนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 47 คน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมที่คะแนนเพิ่มขึ้น 44 คน คิดเป็น

ร้อยละ 93.62 โดยก่อนการอบรม คะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 2 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 10 คะแนน และหลังการอบรม คะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 7 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 10 คะแนน และจากผลการทดสอบพบว่าหลังการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนอบรม โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนอบรมอยู่ที่ 5.53 ( $\bar{X} = 5.53 \pm 4.91$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังอบรมอยู่ที่ 8.83 ( $\bar{X} = 8.83 \pm 0.62$ )

จากข้อมูลผลสัมฤทธิ์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่านักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ประจำภาคกลาง ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. 1พ. 1น. ที่เพิ่มขึ้นหลังอบรม