

Cluster ส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน

ตัวชี้วัด จำนวนสถานประกอบการที่ส่งเสริมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค NCDs

สถานประกอบการ หมายถึง สถานประกอบการขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ และสถานประกอบการที่ไม่ใช่โรงงาน เช่น ห้างสรรพสินค้า หน่วยงาน องค์กร รวมถึงหน่วยงานราชการ และสถานพยาบาล

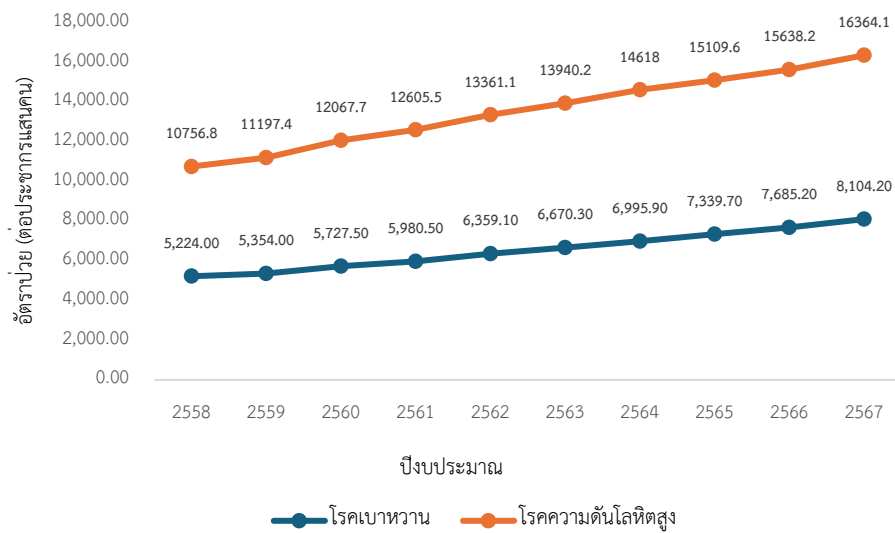
การส่งเสริมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพ และปรับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในด้านต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมทางกาย อาหารและโภชนาการ สุขภาพจิต (การจัดการความเครียด) สุขภาพการนอนหลับ การลด ละ เลิกบุหรี่ แอลกอฮอล์ และสิ่งเสพติด และความสัมพันธ์ทางสังคม

สถานการณ์

วัยทำงาน คือ กลุ่มประชากรช่วงอายุ 15 – 59 ปี ที่มีความสามารถในการทำงาน ทั้งในภาคอุตสาหกรรม ภาคเกษตรกรรม ภาคบริการ หรือสายอาชีพอื่นๆ ซึ่งถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ประชากรวัยทำงานหรือวัยแรงงานในประเทศไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป มีจำนวน 58.18 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 66.52 ของประชากรทั้งหมด (ข้อมูลจากกระทรวงแรงงาน พ.ศ.2567) คนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases, NCDs) พบว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ประมาณ 400,000 รายต่อปี โดยร้อยละ 50 เป็นคนวัยทำงาน โรคที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมดำเนินชีวิตและปัจจัยเสี่ยงที่สะสมตามเวลา พฤติกรรมดำเนินชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรค NCDs ในคนวัยทำงาน

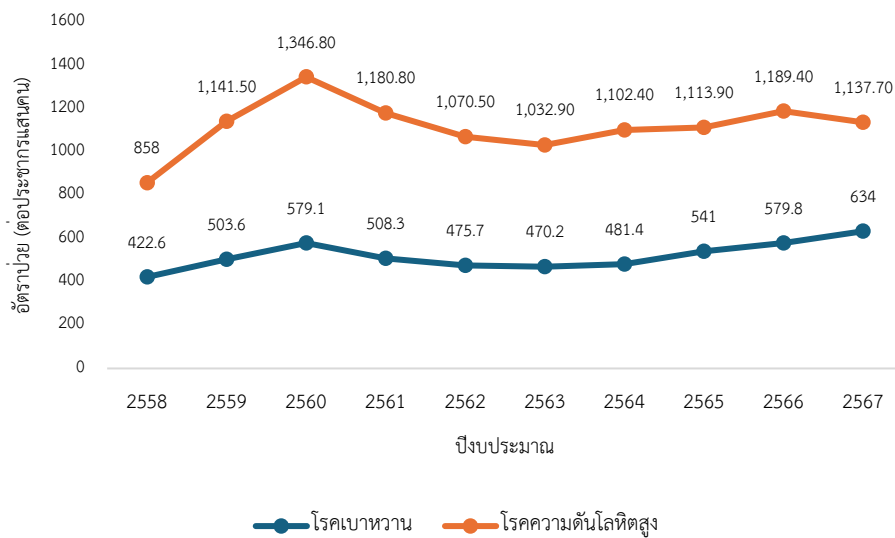
ประชากรวัยแรงงานเป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในระบบเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาถึงปัญหาของโรคไม่ติดต่อที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน และคุณภาพชีวิตของกลุ่มวัยแรงงาน ปัจจุบันพบว่า ประเทศไทยมีแนวโน้มพบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (non-communicable diseases) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.), 2567) ทั้งนี้ โรคติดต่อไม่เรื้อรัง NCDs (non-communicable diseases) ได้กลายเป็น สาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้คนไทยเสียชีวิต โดยมีคนไทยมากกว่า 14 ล้านคนกำลังเผชิญกับโรค NCDs และในจำนวนนี้มีมากกว่า 4.8 ล้านคนเป็นโรคเบาหวาน (กรมอนามัย, 2567) โดยอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น สำหรับผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากปี พ.ศ. 2565 ถึง 2567 พบว่าอัตราผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่มีค่า 528.26, 570.40 และ 604.69 (ต่อแสนประชากร) ขณะที่อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่มีค่า 1,060.55, 1,168.78 และ 1,278.94 (ต่อแสนประชากร) ตามลำดับ (ระบบสารสนเทศสนับสนุนงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย, 2567) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลในระบบ Health Data Center กระทรวง

สาธารณสุข พบอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในปี พ.ศ. 2565-2567 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง
เช่นเดียวกัน (แผนภูมิที่ 2 และ3)



แผนภูมิที่ 2 อัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ต่อประชากรแสนคนในปีงบประมาณ 2558-2567

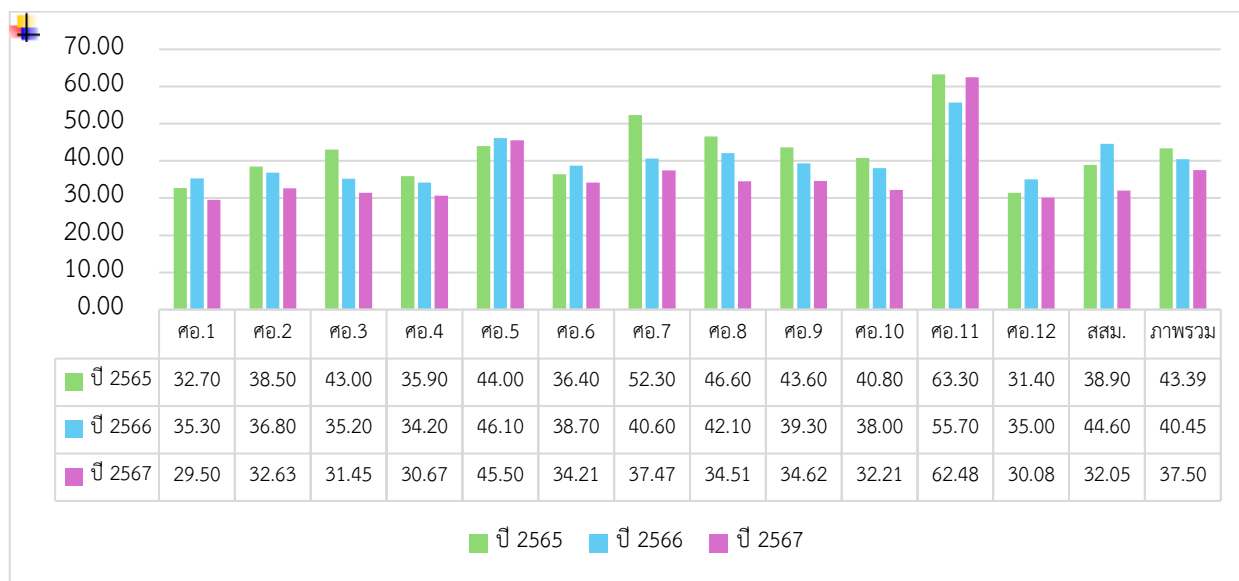
ที่มา : รายงานประจำปี 2567 กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค อ้างอิงจากระบบ Health Data Center (HDC) กระทรวงสาธารณสุข



แผนภูมิที่ 3 อัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่ ต่อประชากรแสนคนในปีงบประมาณ 2558-2567

ที่มา : รายงานประจำปี 2567 กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค อ้างอิงจากระบบ Health Data Center (HDC) กระทรวงสาธารณสุข

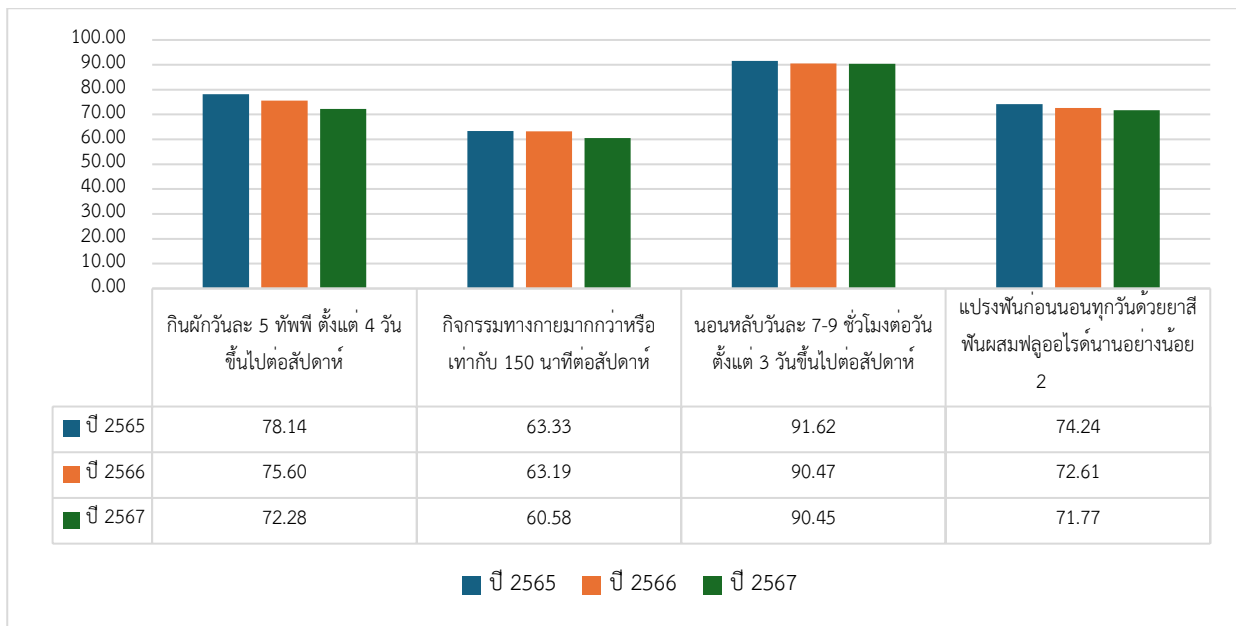
การส่งเสริมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยได้ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ หรือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การกินผักวันละ 4 ทักพี และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน 2) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ 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 : รายงานประจำปี 2567 ระบบเฝ้าระวังการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม อ้างอิงจาก สำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 25 ก.ค. 2567

ผลการดำเนินงานรายประเด็นพฤติกรรม ในปี 2567 พบว่า 1) พฤติกรรมการกินผักวันละ 5 ทักพี 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 : รายงานประจำปี 2567 ระบบเฝ้าระวังการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม อ้างอิงจาก สำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 25 ก.ค. 2567

การดำเนินงานในสถานประกอบกิจการใน 5 เดือนแรก (ต.ค. 67 – กุมภาพันธ์ 68) ปีงบประมาณ 2568 ได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข/เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและเวชศาสตร์วิถีชีวิต (หลักสูตร Health coach หรือหลักสูตรนักส่งเสริมสุขภาพ) จำนวน 102 คน และได้เชิญชวนสถานประกอบกิจการเข้าร่วมดำเนินการส่งเสริมสุขภาพหรือจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จำนวน 33 แห่ง

หน่วยงาน	ผู้รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบ กิจการได้รับการพัฒนาศักยภาพตามหลักเวช ศาสตร์วิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค NCDs (ยอดสะสม)	สถานประกอบกิจการที่ส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค NCDs (ยอดสะสม)
ศอ.1	70	24
ศอ.2	26	14
ศอ.3	73	55
ศอ.4	784	332
ศอ.5	124	66
ศอ.6	254	96
ศอ.7	104	62
ศอ.8	50	28
ศอ.9	110	83

หน่วยงาน	ผู้รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบ กิจการได้รับการพัฒนาศักยภาพตามหลักเวช ศาสตร์วิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค NCDs (ยอดสะสม)	สถานประกอบกิจการที่ส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค NCDs (ยอดสะสม)
ศอ.10	82	29
ศอ.11	51	36
ศอ.12	196	24
สสม.	68	28
รวม	1,992	877

ที่มา : กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ วันที่ 4 เม.ย. 2568

แนวโน้มภาวะสุขภาพ

แนวโน้มภาวะสุขภาพของคนไทยในอนาคตนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัยที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ โดยเฉพาะปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมที่การเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ ตลอดจนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีการปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การพิจารณาแนวโน้มสุขภาพของคนไทยในอนาคตจึงต้องมีการมองในหลายด้าน ทั้งในเรื่องการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัย ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลงและอายุขัยเฉลี่ยที่ยาวนานขึ้น การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยจะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) และในขณะเดียวกันแนวโน้มพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การสูบบุหรี่ และการขาดการออกกำลังกาย ทำให้ปัญหาสุขภาพจากโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต จากการศึกษาของ กระทรวงสาธารณสุข (Department of Health) และ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ชี้ให้เห็นว่าโรคที่เกิดจากพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่ดีจะเป็นปัญหาสำคัญที่ประเทศต้องเผชิญ แนวโน้มภาวะสุขภาพของประชาชนคนไทยในอนาคตมีการคาดการณ์และวิจัยจากหลายแหล่ง ดังนี้ (1) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (HSRI) ได้ศึกษาเกี่ยวกับฉันทานาครระบบสุขภาพไทยใน 10 ปีข้างหน้า พบว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพแบ่งเป็นสองกลุ่มหลัก ปัจจัยภายในบุคคล เช่น เพศ อายุ รายได้ และพฤติกรรมสุขภาพ และ ปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี นอกจากนี้ ยังได้สร้างฉันทานาครระบบสุขภาพไทย 4 รูปแบบ ได้แก่ เศรษฐกิจแบบก้าวกระโดดกับการตั้งรับของโรคระบาด: เศรษฐกิจเติบโตเร็ว แต่มีความเสี่ยงจากโรคระบาด, วิถีชีวิตเศรษฐกิจ วิถีสุขภาพ: ปัญหาทางเศรษฐกิจส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพ, ความผันผวนทางเศรษฐกิจที่ปราศจากโรคระบาด: เศรษฐกิจไม่แน่นอน แต่ไม่มีโรคระบาดใหญ่, ประเทศมั่นคง ระบบสุขภาพมั่นคง: เศรษฐกิจและระบบสุขภาพแข็งแรง (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (HSRI), 2567) (2) สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (NIA) ร่วมกับองค์กรชั้นนำ เปิดตัวงานวิจัย "อนาคตสุขภาพและสุขภาพะสังคมไทย พ.ศ. 2576" ซึ่งนำเสนอภาพอนาคตสุขภาพไทยใน 5 รูปแบบ ได้แก่ สิ้นแสงสาธารณสุข (Dusk of Healthcare): ระบบสุขภาพอ่อนแอ ขาดทรัพยากร, ระบบสุขภาพทั่วหล้า (Public Health Meridian): ภาครัฐมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ, ค่ำคืนการแพทย์ขั้นสูง (MedTech Twilight): เทคโนโลยีการแพทย์ก้าวหน้า แต่มีความท้าทายด้านความเหลื่อมล้ำ, รุ่งอรุณสุขภาพ (Dawn of Wellness): การออกแบบเมืองเพื่อสุขภาพ, สุขภาพ

สุขสมบูรณ์ (Zenith of Self-Care): การดูแลสุขภาพด้วยตนเองผ่านเทคโนโลยี (สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (NIA), 2567) (3) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เปิดเผยรายงาน "ThaiHealth Watch 2025" ซึ่งระบุถึง 7 เทรนด์สุขภาพที่น่าจับตามองในปี 2568 ดังนี้ วิถีโลกไร้รอยต่อส่งผลกระทบต่อสุขภาพ: การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อความหลากหลายทางระบบนิเวศและสุขภาพของประชาชนไทย โดยเฉพาะกลุ่มที่เปราะบางที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด, มลพิษทางอากาศส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ: คุณภาพอากาศในประเทศไทยต่ำกว่ามาตรฐาน ส่งผลให้มีผู้ป่วยทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร, ปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น: จำนวนผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุมาจากความเครียดและปัจจัยต่าง ๆ ในสังคม, การใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม: พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปส่งผลกระทบต่อปัญหาต่าง ๆ เช่น การติดพนันออนไลน์ การถูกกลั่นแกล้ง และการคุกคามทางเพศ, โรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นในเด็กและผู้ใหญ่: อัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีภาวะอ้วน, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น: อัตราการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน, การตลาดบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลกระทบต่อเยาวชน: การตลาดบุหรี่ไฟฟ้าที่มุ่งเน้นกลุ่มเยาวชน ส่งผลให้มีการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กเพิ่มขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2567) จะเห็นได้ว่าข้อมูลดังกล่าวคนไทยจะต้องเผชิญกับหลายปัญหาสุขภาพ เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพและการพัฒนานวัตกรรมด้านสุขภาพจะเป็นสิ่งสำคัญในการลดภาระจากปัญหาสุขภาพเหล่านี้ โดยภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนจะต้องร่วมมือกันเพื่อสร้างสังคมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว