

ตัวชี้วัด ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

วัยทำงานอายุ 25-59 ปี หมายถึง ประชาชนอายุ 25 ปีเต็ม ถึง 59 ปี 11 เดือน 29 วัน ที่ได้ตอบแบบประเมินพฤติกรรมที่พึงประสงค์ผ่านระบบ Anamai survey โดยกลุ่มเป้าหมายคือ สถานประกอบการกิจการที่เข้าร่วมการส่งเสริมสุขภาพและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ หมายถึง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ 1)การกินผักวันละ 4 ท็อป และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน 2) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3) การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป และ 4) การแปรงฟัน 2-2-2 ทุกวัน

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ 1) พฤติกรรมแปรงฟัน 2-2-2 หมายถึง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยหลักการ 2-2-2 โดยแปรงวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน อย่างน้อย 2 นาทีด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และงดรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม 2 ชั่วโมงหลังแปรงฟัน 2) พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ คือ การกินผักผลไม้วันละไม่น้อยกว่า 400 กรัม เพื่อให้ได้ใยอาหารเพียงพอ โดยการกินผักวันละ 4 ท็อป และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน โดยผักสุกปริมาณ 3 ช้อนกินข้าว เท่ากับ 1 ท็อป สำหรับผลไม้ วันละ 2 ส่วน หรือเท่ากับ 2 กำมือ หรือผลไม้ปริมาณ 6 คำ นับเป็น ผลไม้ 1 ส่วน 3) พฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย คือ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป และ 4) พฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ คือ การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป

ผู้รับผิดชอบงานด้านส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ หมายถึง บุคคลที่ได้รับมอบหมายจากสถานประกอบการให้มีหน้าที่ดำเนินงาน วางแผน ประสานงาน ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานและองค์กร เช่น เจ้าหน้าที่ทรัพยากรบุคคล (HR) เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย (จป.) หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

แกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกหรือมอบหมายจากสถานประกอบการ และได้รับการพัฒนาศักยภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต ให้มีบทบาทหลักในการขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยทำหน้าที่เป็นต้นแบบถ่ายทอดความรู้ สร้างแรงบันดาลใจ ประสานความร่วมมือ และกระตุ้นให้เพื่อนร่วมงานมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านสุขภาพขององค์กร

การพัฒนาศักยภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต หมายถึง การประชุม/อบรม ตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต ได้แก่ กิจกรรมทางกาย อาหารและโภชนาการ สุขภาพจิต (การจัดการความเครียด) สุขภาพการนอนหลับ การลด ละ เลิกบุหรี่ แอลกอฮอล์ และสิ่งเสพติด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณลักษณะที่จำเป็นให้กับบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชน องค์กรประกอบสำคัญของการพัฒนาศักยภาพนี้ได้แก่ ด้านความรู้และทักษะ การเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลสุขภาพเบื้องต้น และการจัดการปัญหาสุขภาพในชุมชน รวมถึงทักษะการสื่อสาร การให้คำปรึกษา และการจัดกิจกรรมสุขภาพ ด้านภาวะผู้นำ การพัฒนาคุณลักษณะของผู้นำที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจ ประสานงาน และขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพด้านการสร้าง

เครือข่าย การพัฒนาความสามารถในการเชื่อมโยงและทำงานร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรชุมชน เพื่อขยายผลการดำเนินงานด้านสุขภาพ ด้านการปรับตัว การสร้างความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของชุมชนที่แตกต่างกัน และการพัฒนาศักยภาพนี้มีเป้าหมายเพื่อให้บุคลากรเหล่านี้สามารถเป็น "เอเจนต์แห่งการเปลี่ยนแปลง" ที่จะช่วยยกระดับสุขภาพของประชาชนในชุมชนอย่างยั่งยืน

สถานประกอบกิจการ หมายถึง สถานประกอบกิจการขนาดเล็ก กลาง ใหญ่ และสถานประกอบกิจการที่ไม่ใช่โรงงาน เช่น ห้างสรรพสินค้า หน่วยงาน องค์กร รวมถึงหน่วยงานราชการ เอกชน และสถานพยาบาล (โรงพยาบาลภาครัฐและเอกชน)

Health station หมายถึง สถานประกอบกิจการจัดให้มีจุดบริการสร้างเสริมสุขภาพ โดยผู้มารับบริการสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพเบื้องต้น ดังนี้ การคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย/รอบเอว ได้รับคำแนะนำการจัดการความเสี่ยงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จากสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ

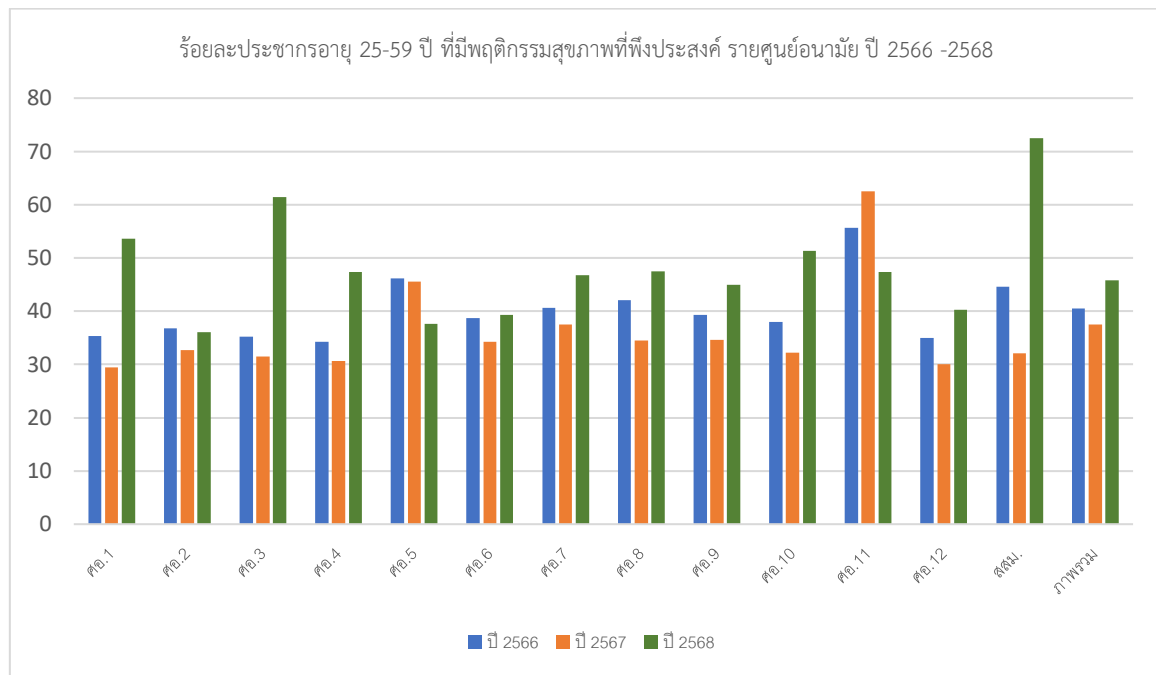
เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) หมายถึง แนวทางการดูแลสุขภาพที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การกิน เน้นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ข้าวกล้อง ปลา ผัก และผลไม้ ลดการบริโภคน้ำตาล ไขมัน และเกลือ เป็นต้น 2) กิจกรรมทางกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ พร้อมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) การนอนหลับ ต้องการการนอนหลับที่เพียงพอเพื่อซ่อมแซมร่างกายและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน 4) การควบคุมความเครียด จัดการอารมณ์และความเครียดด้วยสติ 5) หลีกเลี่ยงสารอันตราย หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ และแอลกอฮอล์ และ 6) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่งเสริมความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมในสังคมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

สถานการณ์

วัยแรงงาน คือ กลุ่มประชากรที่มีความสามารถในการทำงานในด้านต่างๆ ทั้งภาคอุตสาหกรรม ภาคการเกษตร หรือสายงานอื่นๆ ซึ่งถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ พัฒนาระบบเศรษฐกิจและสังคม ประชากรวัยแรงงาน (ผู้มีอายุ 15 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยมีประมาณ 59.49 ล้านคน เป็นผู้อยู่ในกำลังแรงงาน 40.20 ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ 67.57) พบว่าปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความรุนแรงขึ้น โดยอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น สำหรับผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จาก 541.0, 579.8 และ 634.0 (ต่อแสนประชากร) และอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่ 1,113.9, 1,189.34 และ 1,337.7 (ต่อแสนประชากร) จากปี พ.ศ. 2565 ถึง 2567 ตามลำดับ และ (3) พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย พบว่า ในปี พ.ศ. 2565 ถึง 2567 ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ ร้อยละ 43.39 ร้อยละ 40.45 และร้อยละ 37.50 ตามลำดับ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ สืบจากกรมอนามัย พบว่า การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ คือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การกินผักวันละ 4 ทัพพี และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน 2) การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป 3) การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่

3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป และ 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ข้อมูลการสำรวจการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ โดยกรมอนามัย พบว่า ในปี พ.ศ. 2566 - 2568 ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ ร้อยละ 40.45, 37.50 และ 45.82 ตามลำดับ

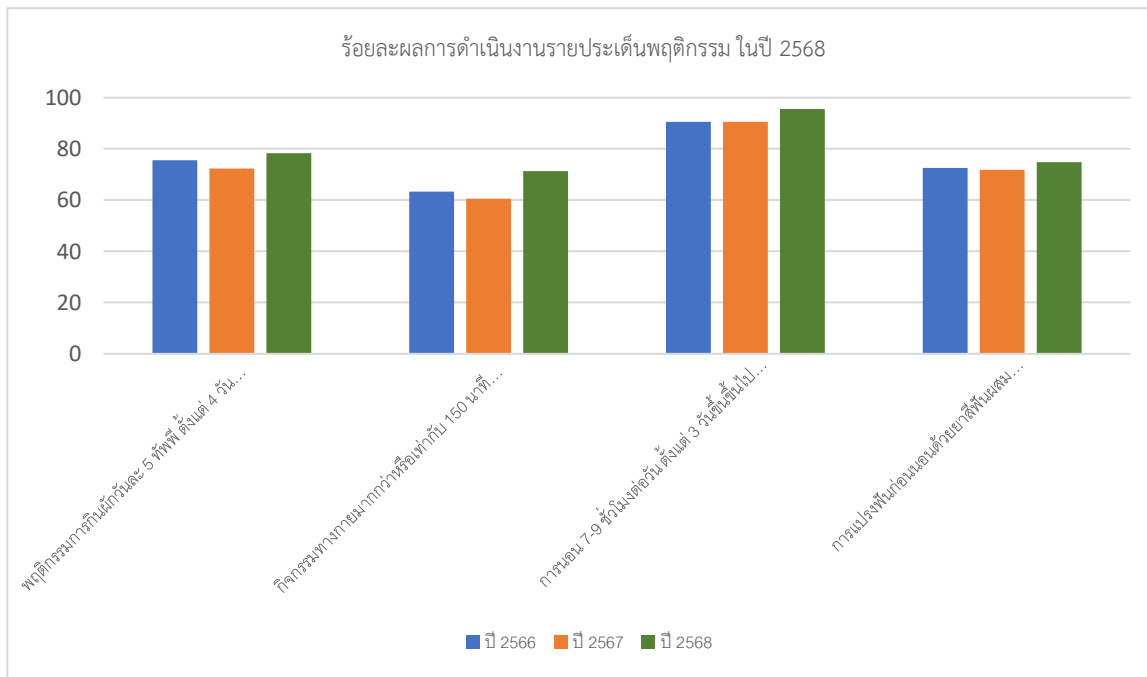


แผนภูมิที่ 1 ร้อยละประชากรอายุ 25-59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายศูนย์อนามัย ปี 2566-2568

ที่มา : ข้อมูลปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 – 2567 สำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 25 กรกฎาคม 2567

ข้อมูลปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 สำนักส่งเสริมสุขภาพ ผ่านระบบ Anamai survey วันที่ 24 กรกฎาคม 2568

ผลการดำเนินงานรายประเด็นพฤติกรรม ในปี 2568 พบว่า 1) พฤติกรรมการกินผักวันละ 5 ทักพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 78.34 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 2) มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ร้อยละ 71.33 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 3) การนอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 95.66 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และ 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ทุกวัน ร้อยละ 74.77 ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น



แผนภูมิที่ 2 ร้อยละประชากรอายุ 25-59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รายประเด็นพฤติกรรม ปี 2566-2568

ที่มา : ข้อมูลปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 – 2567 สำนักทันตสาธารณสุข วันที่ 25 ก.ค. 2567

ข้อมูลปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 สำนักส่งเสริมสุขภาพ ผ่านระบบ Anamai survey วันที่ 24 กรกฎาคม 2568