

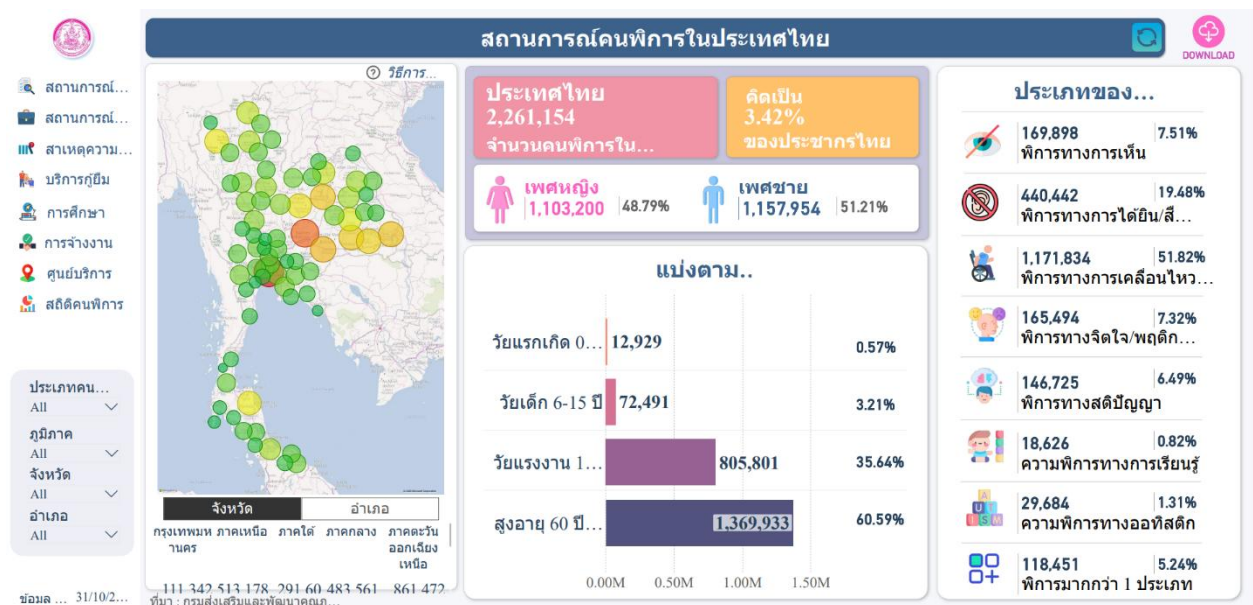
ตัวชี้วัดที่ 3.3 ร้อยละคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบที่ 1 : 5 เดือนแรก (ตุลาคม 2568 - กุมภาพันธ์ 2569)

ระดับ 1 Assessment

1.1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

สถานการณ์คนพิการในประเทศไทย

ปัจจุบันสถิติประชากรในประเทศไทยอยู่ที่ 65,837,915 คน (สถิติประชากรทางการทะเบียนราษฎร (รายเดือน) สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2568) จากข้อมูลสถานการณ์คนพิการทั้งหมดในประเทศไทย ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2568 โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พบว่า จำนวนคนพิการในประเทศไทยมีทั้งสิ้น 2,261,154 คน คิดเป็นร้อยละ 3.42 ของประชากรไทยทั้งหมด เมื่อจำแนกตามประเภทความพิการ พบว่า คนพิการประเภททางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายมีจำนวนมากที่สุด อยู่ที่ 1,171,834 คน คิดเป็นร้อยละ 51.82 ของจำนวนคนพิการทั้งหมด และเมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พบว่า คนพิการอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากที่สุด อยู่ที่ 1,369,933 คน รองลงมาเป็นคนพิการวัยทำงาน อายุระหว่าง 15-59 ปี อยู่ที่ 805,801 คน คิดเป็นร้อยละ 60.59 และ 35.64 ตามลำดับ ดังภาพที่ 1



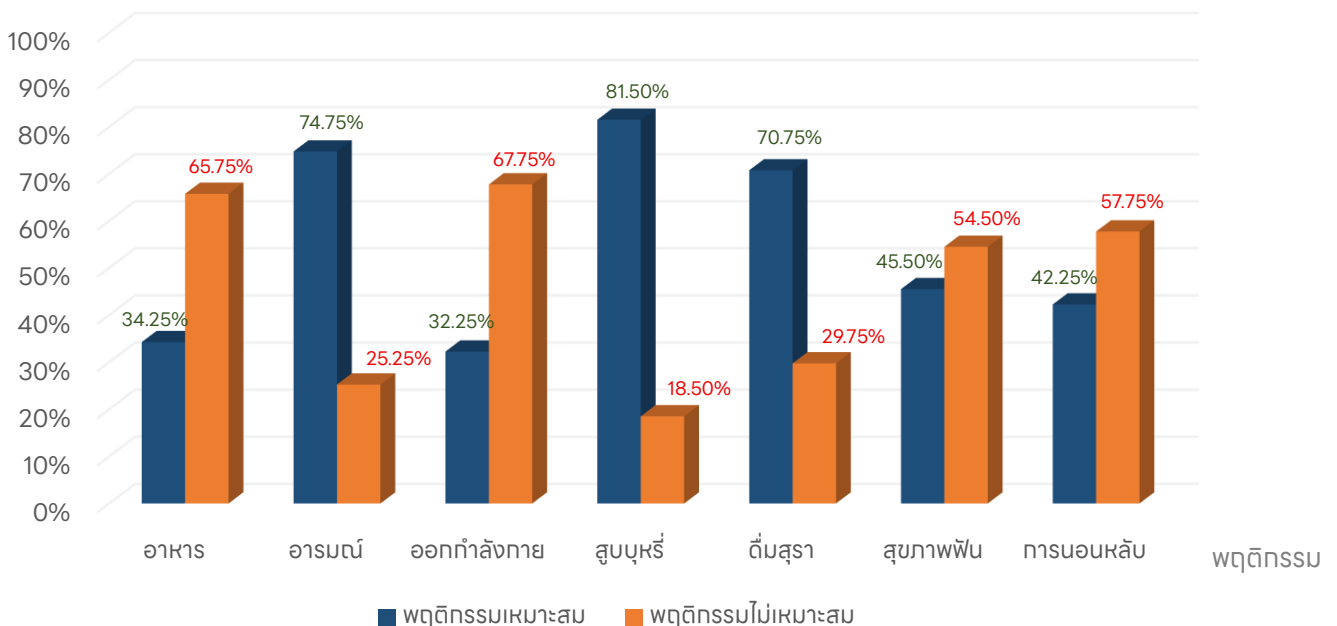
ภาพที่ 1 สถานการณ์คนพิการในประเทศไทย ณ วันที่ 31 ตุลาคม 2568 (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ)

• ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ C (Comparison) การเปรียบเทียบ

จากข้อมูลผลการสำรวจข้อมูลสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี โดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในปี 2565 ซึ่งสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เปรียบเทียบให้เห็นถึงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ ตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น (ด้านอาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน และการนอนหลับ) พบว่า คนพิการฯ ยังมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม ดังแผนภูมิที่ 1

พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น

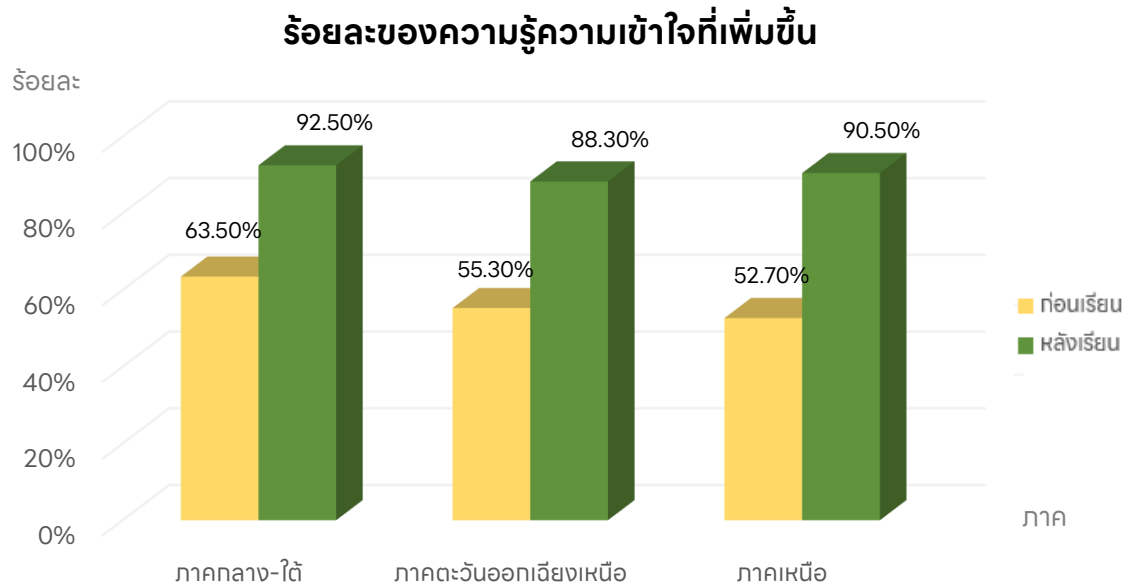
ร้อยละ



แผนภูมิที่ 1 แสดงพฤติกรรมสุขภาพตนเองที่เหมาะสมตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น

จากแผนภูมิแสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น พบว่า พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีสัดส่วนสูงกว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านอาหาร ซึ่งมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมสูงถึงร้อยละ 65.75 สะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีรูปแบบการบริโภคที่ไม่สอดคล้องกับหลักโภชนาการที่ดี เช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมถึงร้อยละ 67.75 สุขภาพช่องปากและฟัน ร้อยละ 54.50 และการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ อยู่ที่ร้อยละ 57.75 ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว ซึ่งแนวโน้มจำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมถึงผลการสำรวจที่พบว่าคนพิการกลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน และได้พัฒนาหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ แบบองค์รวม ภายใต้ชื่อ “13 ชม. สุขภาพดี มี. ไว้. ใช้.” ซึ่งผ่านการพิจารณารับรองหลักสูตรจากผู้เชี่ยวชาญ ภาควิชาการทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม และได้นำหลักสูตรไปขยายผลผ่านการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน (4 ภาค) โดยมีผลลัพธ์ที่คาดหวัง คือ

นักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ทั้ง 4 ภาค มีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น เพิ่มขึ้นร้อยละ 80 จากผลลัพธ์ข้างต้น สามารถสรุปได้ดังแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 แสดงร้อยละของความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 4 ภาค

จากแผนภูมิที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ทั้ง 4 ภาค มีร้อยละของคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น ที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และสามารถเป็นผู้นำในการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ถูกต้อง เหมาะสมต่อไปในระดับพื้นที่ได้

นอกจากนี้ ยังได้วิเคราะห์ข้อมูลเส้นรอบเอวของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน ทั้ง 4 ภาค เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม สรุปผลดังแสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

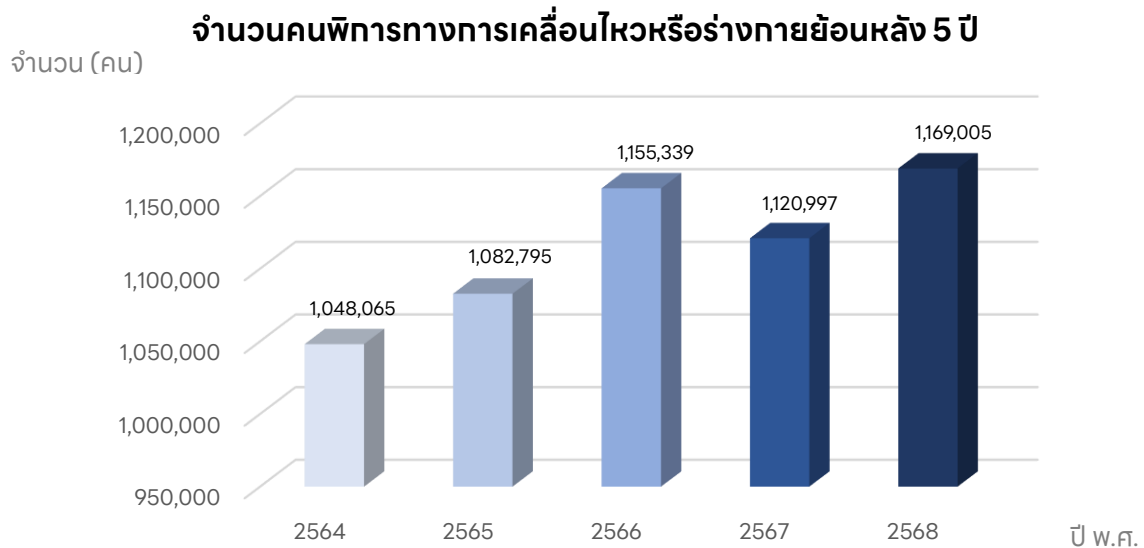
ภาค	จำนวน (คน)	เส้นรอบเอวเฉลี่ย ก่อนอบรม (ซม.)	เส้นรอบเอวเฉลี่ย หลังอบรม 3 เดือน (ซม.)
ภาคกลาง-ภาคใต้	49	84.69	82.81
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	33	85.77	82.53
ภาคเหนือ	53	82.49	81

จากแผนภูมิที่ 1 เปรียบเทียบเส้นรอบเอวที่ลดลงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่านักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ทั้ง 4 ภาคมีเส้นรอบเอวก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมที่ลดลง

- ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ T (Trends) แนวโน้ม

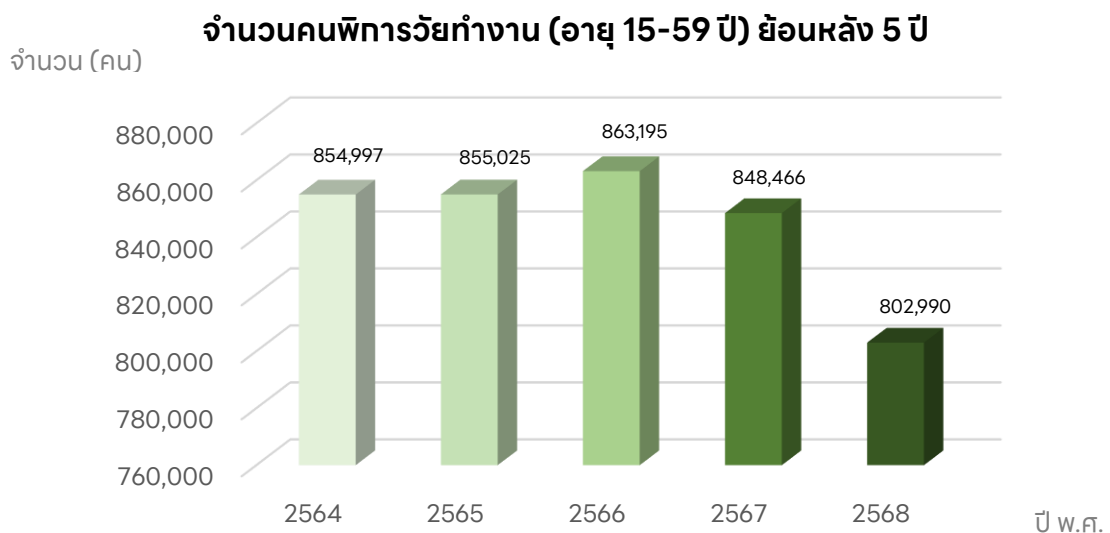
1. ข้อมูลแนวโน้มจำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ย้อนหลัง 5 ปี

จากข้อมูลสถิติจำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย และจำนวนคนพิการในวัยทำงาน (อายุระหว่าง 15-59 ปี) ย้อนหลัง 5 ปี โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ แสดงจากแผนภูมิที่ 2 และแผนภูมิที่ 3 ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 จำนวนคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทย ย้อนหลัง 5 ปี

จากแผนภูมิที่ 2 พบว่าแนวโน้มโดยรวมของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายในประเทศไทย มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากปี 2564 ถึง 2568



แผนภูมิที่ 3 จำนวนคนพิการวัยทำงาน (อายุระหว่าง 15 – 59 ปี) ในประเทศไทย ย้อนหลัง 5 ปี

จากแผนภูมิที่ 3 พบว่าจำนวนคนพิการวัยทำงานอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน แต่ลดลงอย่างเห็นได้ชัดในปี 2568 เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนผ่านช่วงอายุของประชากรคนพิการ กล่าวคือ กลุ่มคนพิการที่เคยอยู่ในช่วง

อายุ 55–59 ปีในปีก่อนหน้าได้ขยับเข้าสู่กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปในปี 2568 ส่งผลให้ถูกนับออกจากกลุ่มวัยทำงานตามเกณฑ์อายุ ทำให้จำนวนในช่วงอายุ 15–59 ปีลดลงโดยธรรมชาติ

2. ข้อมูลแนวโน้มเส้นรอบเอวของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน

2.1 จากข้อมูลผลการสำรวจข้อมูลสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี โดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในปี 2565 พบว่าคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ อยู่ที่ร้อยละ 45.75 โดยแบ่งเป็นเพศชาย ร้อยละ 38.02 และเพศหญิง ร้อยละ 60.58

2.2 จากผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน ระหว่างปี 2567 – 2568 พบว่า คนพิการฯ ที่เข้าร่วมโครงการที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ อยู่ที่ร้อยละ 25.93 โดยแบ่งเป็นเพศชาย ร้อยละ 57.14 และเพศหญิง ร้อยละ 42.86

ผลการดำเนินงานแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมโครงการและได้รับองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ คนพิการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งหากมีการขยายกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมมากขึ้น ก็อาจส่งผลให้คนพิการมีแนวโน้มดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และอาจทำให้เส้นรอบเอวลดลงได้ในระยะต่อไป

• ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน (4 ภาค) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรจากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้เป็นนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ จำนวน 122 คน จาก 61 ศูนย์บริการคนพิการทั่วไป

2. พัฒนาศักยภาพบุคลากรจากศูนย์อนามัย และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัด ให้เป็นพี่เลี้ยงในการสนับสนุนด้านข้อมูลวิชาการ วิทยากร และสื่อวิชาการ จำนวน 16 คน 4 ภาค

จากกิจกรรมการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงาน 4 ภาค 11 เขตสุขภาพ พบว่า มีนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ และทีมพี่เลี้ยง จำนวนทั้งสิ้น 175 คน จำแนกตามภาคต่างๆ ดังนี้

• ภาคกลางและภาคใต้ จำนวน 65 คน แบ่งเป็น

- นักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 49 คน (จากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป 22 แห่ง)
- ทีมพี่เลี้ยงนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 16 คน
(จากศูนย์อนามัย 12 คน 6 แห่ง และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 4 คน 3 แห่ง)

• ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 47 คน แบ่งเป็น

- นักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 33 คน (จากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป 15 แห่ง)
- ทีมพี่เลี้ยงนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 14 คน
(จากศูนย์อนามัย 6 คน 3 แห่ง และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 8 คน 4 แห่ง)

ตัวชี้วัดที่ 3.3 : ร้อยละคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รอบ 5 เดือนแรก
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

• ภาคเหนือ จำนวน 63 คน แบ่งเป็น

- นักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 53 คน (จากศูนย์บริการคนพิการทั่วไป 26 แห่ง)
- ทีมพี่เลี้ยงนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 10 คน
(จากศูนย์อนามัย 3 คน 2 แห่ง และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 7 คน 4 แห่ง)

โดยผลสัมฤทธิ์จากการพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ทั้ง 4 ภาค 11 เขตสุขภาพ สามารถสรุปผลการดำเนินงานได้ ดังนี้

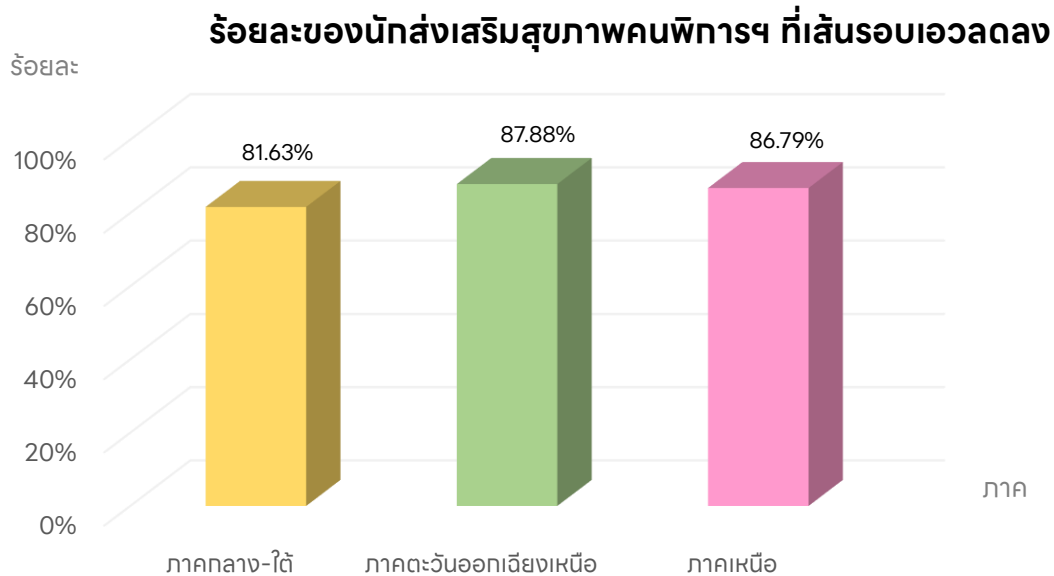
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนอบรมและหลังอบรม โดยใช้หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้. ทั้ง 4 ภาค จำนวน 175 คน สรุปผลดังแสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนอบรมและหลังอบรม โดยใช้หลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้.

การทดสอบ	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนเรียน	2	10	5.74	3.95
หลังเรียน	7	10	9.06	0.56

จากตารางข้างต้น แสดงผลคะแนนจากการทำแบบทดสอบวัดความรู้ก่อนและหลังอบรมของผู้เข้ารับการอบรม จำนวนทั้งสิ้น 175 คน จากแบบทดสอบชุดเดียวกัน จำนวน 10 ข้อ โดยใช้สถิติ Paired Sample T-Test ในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้เข้ารับการอบรมที่คะแนนเพิ่มขึ้น 166 คน คิดเป็นร้อยละ 94.86 โดยก่อนการอบรม คะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 2 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 10 คะแนน และหลังการอบรม คะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 7 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 10 คะแนน และจากผลการทดสอบพบว่าหลังการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนอบรม โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนอบรมอยู่ที่ 5.74 ($\bar{X} = 5.74 \pm 3.95$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังอบรมอยู่ที่ 9.06 ($\bar{X} = 9.06 \pm 0.56$) แสดงให้เห็นว่านักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายวัยทำงานที่ผ่านการอบรมทั้ง 4 ภาค มีความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส 1พ 1น เพิ่มขึ้นหลังอบรม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเส้นรอบเอวของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน ทั้ง 4 ภาค สรุปผลดังแสดงในแผนภูมิที่ 5 ดังนี้



แผนภูมิที่ 5 แสดงร้อยละของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ 4 ภาค ที่มีเส้นรอบเอวลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรม

จากแผนภูมิที่ 5 จากผลการประเมินร้อยละของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ที่มีเส้นรอบเอวลดลงเมื่อเทียบกับเป้าหมายอยู่ที่ร้อยละ 80 พบว่าเป็นไปตามเป้าหมายทั้งหมด โดยภาคกลางและภาคใต้อยู่ที่ร้อยละ 81.63 ขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนืออยู่ที่ร้อยละ 87.88 และ 86.79 ตามลำดับ สะท้อนให้เห็นถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ ที่ดีขึ้น

จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมา การพัฒนานักส่งเสริมสุขภาพคนพิการให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อนงานในระยะต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นที่มาของโครงการตำบลต้นแบบสุขภาพดีด้านการส่งเสริมสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายทำงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ซึ่งมุ่งเน้นการขยายผลหลักสูตร 13 ชม. สุขภาพดี มีไว้ใช้ ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ โดยขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังองค์การบริหารส่วนตำบล สร้างบุคลากรจากองค์การบริหารส่วนตำบลให้เป็นแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ พร้อมทั้งพัฒนาให้เกิดตำบลต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพคนพิการฯ เพื่อขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการในระดับพื้นที่ต่อไป