

(เอกสารหมายเลข ๕)

สรุปผลการประเมินและติดตามข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน

ระหว่างพฤษภาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๑

ณ จังหวัดพิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ ตาก

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

บทนำ

การเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป จังหวัดพิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ ตาก โดยวิธีการสำรวจภาคตัดขวาง โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก ได้ดำเนินการประเมินและติดตามข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน ระหว่างพฤษภาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ จังหวัดพิษณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ ตาก ดังรายละเอียดการประเมินและติดตามข้อมูลเฝ้าระวัง ดังนี้

| จังหวัด | วันที่ |
|-----------|---------------------|
| พิษณุโลก | ๒๑-๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑ |
| เพชรบูรณ์ | ๑๘-๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑ |
| สุโขทัย | ๒๕-๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑ |
| อุตรดิตถ์ | ๙-๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ |
| ตาก | ๑๖-๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ |

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ดำเนินการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชากรทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป ในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลในประชากรวัยผู้ใหญ่ไว้ใช้ในวางแผนการมีกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ โดยใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ) ซึ่งเป็นชุดคำถาม ๑๖ ข้อ จัดทำโดยองค์การอนามัยโลก (๑) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลัง เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ การมีกิจกรรมทางกายของประชากรทั่วไป จังหวัด โดยวิธีการสำรวจภาคตัดขวาง ฉบับนี้ ได้ถูกพัฒนาขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อให้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดใช้เป็นแนวทาง ดำเนินการเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกายประชากรทั่วไปโดยวิธีการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถาม แบบภาคตัดขวางด้วยมาตรฐาน เดียวกันทั่วประเทศ ทั้งนี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ให้การสนับสนุนด้านเทคนิคและซอฟต์แวร์ กับจังหวัดที่เป็นหน่วยเฝ้าระวังในเครือข่ายรวมทั้งทำหน้าที่รวบรวมข้อมูลการสำรวจจากทุกจังหวัด ที่ดำเนินการมาวิเคราะห์และประมวลผลเป็นข้อมูลรวมในระดับประเทศ เพื่อจะสามารถช่วยอธิบาย สถานการณ์ของการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป ตลอดจนบอกแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในแต่ละภูมิภาคในระยะยาวต่อไป

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมอบหมายให้มีผู้รับผิดชอบประสานงานการสำรวจข้อมูลใน ภาคสนาม และจัดทีมงานเก็บข้อมูลขึ้นมาโดยเฉพาะ ประกอบด้วยนักวิชาการในสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ที่ถูกสุ่มเลือกได้ และทั้งหมดได้รับการอบรม วิธีการสำรวจและการใช้

แบบสอบถามก่อนดำเนินการ ในแต่ละทีมควรมีเจ้าหน้าที่อย่างน้อย ๒ คน รวม จำนวน ๓ ทีม ซึ่งแต่ละทีมจะเก็บข้อมูลประมาณ ๓ clusters คือ วิทยากรตอนต้น ตอนกลาง ตอนปลาย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการควบคุมคุณภาพการดำเนินงานเก็บข้อมูลโดยทีมที่ผ่านการซักซ้อมการทำงานแล้ว

วัตถุประสงค์ของการเฝ้าระวังโดยการสำรวจ

๑. เพื่อได้ข้อมูลสถานการณ์ของการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป ของจังหวัด ที่เข้าร่วมการเฝ้าระวังและของประเทศไทย
 ๒. เพื่อติดตามแนวโน้มของร้อยละการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายในประชากรทั่วไป
- ผู้มีส่วนสำคัญที่ทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องน่าเชื่อถือ ได้แก่ เจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลในพื้นที่ และผู้ประสานงานภาคสนาม ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบในระดับจังหวัด และนอกจากนี้อาจจะมีทีมงานจาก ส่วนกลาง มาร่วมการสำรวจด้วย โดยบทบาทหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้องมี ดังนี้
- การคำนวณต่อไปนี้จะใช้คำตอบจากหลายๆ คำถามในแต่ละหมวด เพื่อให้ง่ายขึ้น จึงจัดคำถาม เป็น ๔ กลุ่ม พร้อมทั้งการกำหนดชื่อตัวแปร และรหัสในสองสดมภ์ขวาดังที่แสดงไว้ใน แบบสอบถาม

๑) กิจกรรมการทำงาน

- มีกิจกรรมที่ทำให้คุณเหนื่อยมาก จนทำให้หายใจแรง หรือหัวใจเต้นเร็ว อย่างน้อย ๑๐ นาทีอย่างต่อเนื่องหรือไม่
- จำนวนวันที่ใช้ในการทำกิจกรรมในการประกอบอาชีพการงานที่ทำให้คุณเหนื่อยมากในสัปดาห์หนึ่งๆ
- ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในการประกอบอาชีพการงานที่ทำให้คุณเหนื่อยมากในสัปดาห์หนึ่งๆมีกิจกรรมที่ทำให้คุณเหนื่อยปานกลาง จนทำให้หายใจแรงหรือหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ เช่น เดินเร็ว อย่างน้อย ๑๐ นาทีอย่างต่อเนื่องหรือไม่
- จำนวนวันที่ใช้ในสัปดาห์หนึ่งๆในการทำกิจกรรมทำให้คุณเหนื่อยปานกลาง จนทำให้หายใจแรงหรือหัวใจเต้นเร็ว กว่าปกติ
- ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละวันในการทำกิจกรรมในการประกอบอาชีพการงานที่ทำให้คุณเหนื่อยปานกลาง จนทำให้หายใจแรง หรือหัวใจเต้นเร็ว กว่าปกติ

๒) กิจกรรมในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

- มีการเดินหรือถีบจักรยานอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย ๑๐ นาที เพื่อเดินทางจากที่หนึ่งไปที่ หนึ่งหรือไม่
- จำนวนวันที่ใช้ในสัปดาห์หนึ่งๆ ในการเดินหรือถีบจักรยานต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๐ นาที อย่างต่อเนื่องเพื่อเดินทางจากที่หนึ่งไปที่หนึ่งหรือไม่
- ระยะเวลาที่ใช้แต่ละวันในการเดินหรือถีบจักรยานเพื่อเดินทางจากที่หนึ่งไปที่หนึ่ง

๓) กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/สันทนาการ

- มีการเล่นกีฬา เล่นฟิตเนส หรือทำกิจกรรมสันทนาการ จนรู้สึกเหนื่อยมากทำให้ หายใจแรง หอบเหนื่อย เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๑๐ นาทีหรือไม่
- จำนวนวันที่ใช้ในสัปดาห์หนึ่งๆ ในการเล่นกีฬา เล่นฟิตเนส หรือทำกิจกรรม สันทนาการ จนรู้สึกเหนื่อยมากทำให้หายใจแรง หอบเหนื่อย
- ระยะเวลาที่ใช้แต่ละวันการเล่นกีฬา เล่นฟิตเนส หรือทำกิจกรรมสันทนาการ จน รู้สึกเหนื่อยมากทำให้หายใจแรง หอบเหนื่อย

- มีการเล่นกีฬา เล่นฟิตเนส หรือทำกิจกรรมสันทนาการ จนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง จนทำให้หายใจแรง หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๑๐ นาที

- จำนวนวันที่ใช้ในสัปดาห์หนึ่ง ๆ ในการเล่นกีฬา เล่นฟิตเนส หรือทำกิจกรรมสันทนาการ จนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง จนทำให้หายใจแรง หรือหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ

- ระยะเวลาที่ใช้แต่ละวันในการเล่นกีฬา เล่นฟิตเนส หรือทำกิจกรรมสันทนาการจนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง จนทำให้หายใจแรง หรือหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ

๔) พฤติกรรมอื่นๆ ระยะเวลาที่ใช้แต่ละวันในการนั่ง การนั่ง ๆ นอน ๆ

ผลการสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ประชาชนวัยทำงานของจังหวัดพิษณุโลก มีการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๒๘ รองลงมาคือ จังหวัดเพชรบูรณ์ สุโขทัย และจังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ หมายรวมถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก ครั้งละอย่างน้อย ๒๐ นาที ต่อวันเป็นเวลา ๓ วันหรือมากกว่าในหนึ่งสัปดาห์ หรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง เป็นเวลา ๕ วันหรือมากกว่าในหนึ่งสัปดาห์และ/หรือเดินครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที ต่อวันหรือทำกิจกรรมรวมของการเดิน การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับปานกลาง หรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก ได้ค่าน้อย ๖๐๐ Met-minutes/week ทั้งนี้ ได้นำผลการดำเนินงานและเฝ้าระวังทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ไปเผยแพร่ ใช้ประโยชน์ในเว็บไซต์ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

๑. ข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ระดับการมีกิจกรรมทางกาย **ข้อเสนอแนะ** ควรแยกให้ชัดเจน เน้นสี ตัวหนังสือ ทึบ

๒. ข้อมูลทั่วไปในการสัมภาษณ์ ชื่อ นามสกุล บ้านเลขที่ น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอว **ข้อเสนอแนะ** ควรจัดกลุ่มให้ง่ายและสะดวกในการบันทึกข้อมูล

๓. พฤติกรรมการกินผัก **ข้อเสนอแนะ** ควรกำหนดเป็นช้อนโต๊ะมากกว่าทัพพี

๔. การเชื่อมต่อระบบ internet ของกรมอนามัยที่เป็น CAT TELECOM ทั้ง ๒ สาย ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณกับ Server ของพื้นที่ ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก **การแก้ปัญหา** ต้องทำ Offline และ Scan QR code และบันทึกข้อมูลตามโปรแกรมสำเร็จรูป และกรมอนามัยควรมีระบบมาตรฐาน Load balance ๒ เครื่องที่ต่างบริษัทกัน จะได้มีการ ส่งต่อ จัดเก็บ และวิเคราะห์ข้อมูล ที่เป็นปัจจุบัน รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

.....