

# ผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ประจำเดือนมีนาคม 2564 (ไตรมาส 2)

## 1. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ ประกอบด้วย 8 ด้านดังนี้

1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ ทำนา/ ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์
2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)
3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่ (รวมถึง เคยสูบแต่เลิกแล้ว)
5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาดองเหล้า)
6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง รวมถึงการคัดกรองสุขภาพในชุมชนโดย จนท.สาธารณสุข)
7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง
8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก (การแปรงฟันก่อนนอน)

## แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.					
		2554	2556	2559	2561	2562	2563
ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ร้อยละ	18.7 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	26.7 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	27.8 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	54.4 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	52 (เป้าหมาย ร้อยละ 50)	37.8 (เป้าหมาย ร้อยละ 60)
*หมายเหตุ*		ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัยร่วมกับ HITAP	ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัย	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัย (ศูนย์อนามัย)	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัยผ่านแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพหรือ Health For You (H4U)

## 2. ข้อมูลการตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ผ่าน Application H4U ปี 2564

2.1 จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่าน Application H4U ปี 2564 จากจำนวนผู้สูงอายุทั่วประเทศ 11,136,059 คน (ที่มา:สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ 31 ธันวาคม 2563, กรมกิจการผู้สูงอายุ)

2.2 เป้าหมาย : การดำเนินงานผู้สูงอายุ 5 % ของพื้นที่ ดังนั้น กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 500,000 คน

2.3 ผลการดำเนินงาน : ใน Application H4U จำนวน 755,022 คน (มากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย)

2.4 ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน : จำนวน 232,156 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7

ระดับพื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด	เป้าหมาย 5% ของพื้นที่	จำนวนที่คัดกรอง	ผลงานคิดเป็นร้อยละ	จำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ร้อยละ
ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	1,095,538	54,777	35306	64.5	6394	18.1
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	601,378	30,069	37575	125.0	13429	35.7
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	561,761	28,088	16982	60.5	5716	33.7
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	906,855	45,343	43639	96.2	7493	17.2
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	885,307	44,265	60103	135.8	29497	49.1
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	728,439	36,422	44064	121.0	10633	24.1
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	823,825	41,191	214730	521.3	73387	34.2
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์	791,706	39,585	49784	125.8	14910	29.9
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา	1,089,421	54,471	28199	51.8	5573	19.8
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	681,405	34,070	88730	260.4	15837	17.8
ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	657,521	32,876	60971	185.5	25236	41.4
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	672,977	33,649	66949	199.0	20739	31.0
ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ	1,020,917	51,046	108	0.2	5	4.6
					ข้อมูล จาก H4U ณ วันที่ 23 มีนาคม 2564	

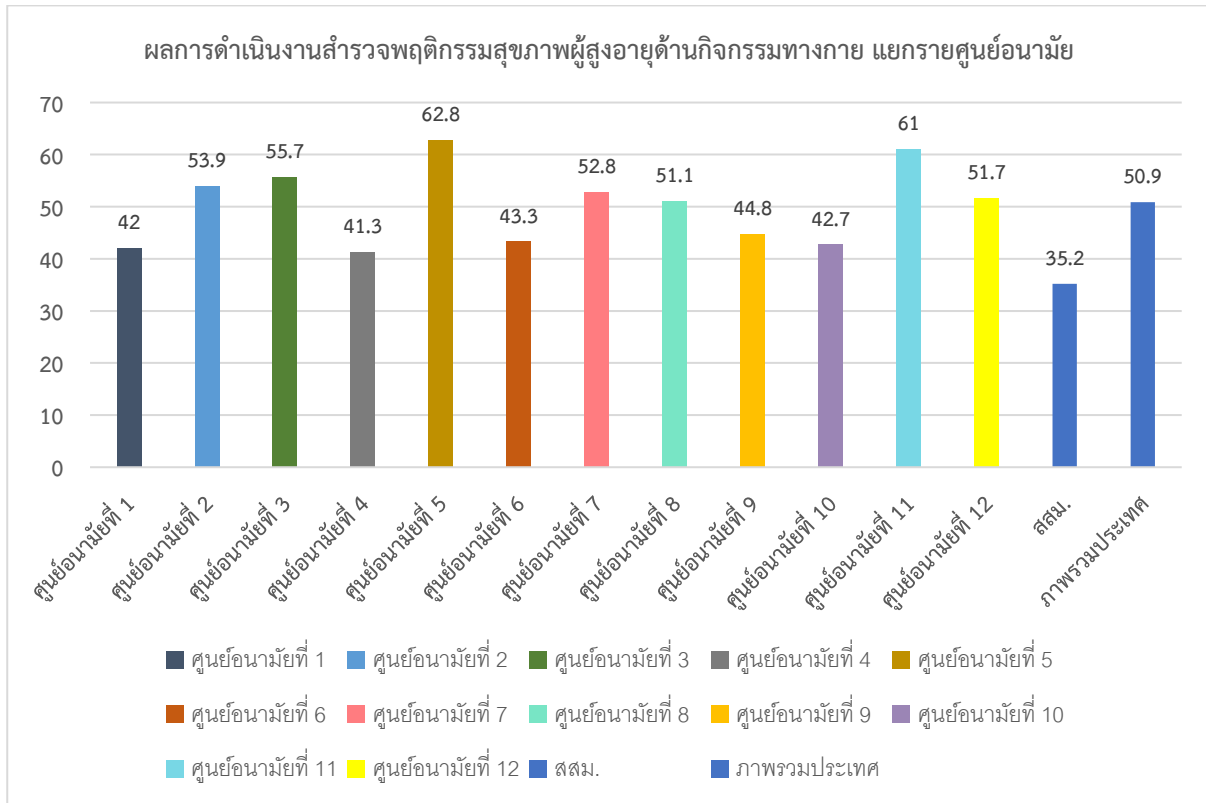
ที่มา : แอปพลิเคชัน Health for You (H4U) ณ วันที่ 23 มี.ค. 2564

### 3.รายงานผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ แยกรายด้าน

	พฤติกรรม พึงประสงค์ ทั้ง 8 ด้าน	ได้รับการ ตรวจ ร่างกาย	มีการ แปรงฟันก่อน นอน	การนอน หลับสะสม 7-8 ชั่วโมง/ คืน	มีกิจกรรมทาง กายได้มากกว่า หรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์	ผัก ผลไม้ 400 กรัม/ วัน	ดื่มน้ำ 8 แก้ว/วัน	แอลกอฮอล์	สูบบุหรี่
ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	18.1	86.9	69.3	63.1	42.0	52.3	56.4	96.5	63.1
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	35.7	93.1	72.8	71.1	53.9	63.9	66.5	97.7	94.0
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	33.7	90.8	74.5	68.1	55.7	62.3	66.3	97.6	93.4
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี	17.2	91.0	75.7	55.7	41.3	46.0	53.9	97.8	94.8
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี	49.1	95.8	81.4	75.5	62.8	71.7	73.4	99.0	97.7
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี	24.1	92.6	72.1	59.3	43.3	52.4	54.3	98.3	96.1
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น	34.2	93.2	63.7	73.7	52.8	61.1	64.7	98.3	93.7
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์	29.9	91.7	63.7	69.1	51.1	57.3	62.1	98.5	92.2
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา	19.8	92.6	56.3	58.4	44.8	51.3	58.2	97.0	93.0
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี	17.8	93.5	51.2	63.7	42.7	43.9	53.1	97.8	90.0
ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช	41.4	88.5	78.2	71.1	61.0	64.8	66.5	98.2	93.0

	พฤติกรรม พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน	ได้รับการ ตรวจ ร่างกาย	มีการ แปรงฟันก่อน นอน	การนอนหลับ สะสม 7-8 ชั่วโมง/คืน	มีกิจกรรมทาง กายได้มากกว่า หรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์	ผัก ผลไม้ 400 กรัม/ วัน	ดื่มน้ำ 8 แก้ว/วัน	แอลกอฮอล์	สูบบุหรี่
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา	31.0	90.2	71.8	65.2	51.7	54.6	58.2	98.4	92.4
ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ	4.6	75.0	88.0	31.5	35.2	26.9	44.4	95.4	94.4
ภาพรวม ประเทศ	30.6	92.1	67.4	68.2	50.9	57.4	61.7	98.1	92.1

#### 4. รายงานผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย แยกรายศูนย์อนามัย



จากกราฟแสดงถึงผลการดำเนินงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกาย โดยแยกเป็นรายศูนย์อนามัย พบว่าศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 62.8 รองลงมา คือ ศูนย์อนามัยที่ 11 คิดเป็นร้อยละ 61 และ ศูนย์อนามัยที่ 11 คิดเป็นร้อยละ 54.9 สำหรับศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (สสม.) คิดเป็นร้อยละ 35.2

## 5. ปัญหาอุปสรรคที่ผ่านมา

5.1 การปรับเปลี่ยนรูปแบบของโปรแกรมและแอปพลิเคชัน H4U ของศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

5.2 ระบบ และ Function การทำงานของระบบแอปพลิเคชัน H4U ไม่สามารถวิเคราะห์ผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และผลลัพธ์สุดท้ายของผลงานเป็นร้อยละได้ โดยอยู่ระหว่างการพัฒนาโดยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

5.3 พื้นที่ ระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ยังไม่เข้าใจกระบวนการดำเนินงานเท่าที่ควร

5.4 เกิดความคลาดเคลื่อนในการสื่อสารทำความเข้าใจนิยามความหมายของ คำว่า “กิจกรรมทางกาย” และ “การออกกำลังกาย” ส่งผลต่อการเก็บข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง ระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. และ ผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมทางกาย มีความหมายว่า การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประกอบด้วย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินทางเดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน และการท่องเที่ยว (ที่มา : แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573)

\*\*\*\*\*