

## ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 2560-2562

จากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานอายุ พ.ศ.2560-2562 พบว่าประชากรวัยทำงานมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ ร้อยละ 43.4, 41.1 และ 38.7 และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละของวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์		
	ปีพ.ศ. 2560	ปีพ.ศ. 2561	ปีพ.ศ. 2562
พฤติกรรมกินผักวันละ 5 ทัพพี ทุกวัน	26.5	22.8	33.9
การมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์	19.4	25.4	25.4
พฤติกรรมนอนอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง	37.5	78.1	67.0
พฤติกรรมการแปร่งพังก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน	66.8*	44.2	56.7

\*ข้อมูลปีพ.ศ. 2560 แสดงเฉพาะการแปร่งพังก่อนนอนทุกวัน

จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า ร้อยละของประชากรวัยทำงานที่มีค่าดัชนีมวลกายปกติมีแนวโน้มลดลง ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 และ ครั้งที่ 5 (ปีพ.ศ. 2552 และ 2557) ที่พบว่าคนไทยมีแนวโน้มอ้วนขึ้นอย่างชัดเจน โดยมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 23.8 เป็นร้อยละ 24.1 โดยเฉพาะเพศหญิงมีความชุกของของภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 40.7 เป็นร้อยละ 41.8 ส่วนเพศชายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 ภาวะอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง จากการวิจัยพบว่าภาวะอ้วนลงพุง มีความสัมพันธ์กับภาวะต้านอินซูลิน ภาวะเบาหวานและโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนส่งผลให้จำนวนปัสสาวะลดลง ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสูญเสียทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเพิ่มค่าใช้จ่ายทางสุขภาพและการสูญเสียสุขภาพจากภาวะพิการและการตายก่อนวัยอันควร รัฐบาลต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลและรักษาพยาบาลผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในกลุ่มนี้มากยิ่งขึ้น โดยใช้จ่ายไปกับการรักษาพยาบาลมากกว่าการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่พบส่วนใหญ่มีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน ปีพ.ศ. 2560-2562 พบว่า ประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมกินผักไม่เพียงพอ โดยประชากรมากกว่าร้อยละ 65 ไม่มีการรับประทานผัก 5 ทัพพี ทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจภาวะสุขภาพคนไทยจากการตรวจสุขภาพ ครั้งที่ 5 ที่พบประชากรไทยบริโภคผักไม่เพียงพอ ร้อยละ 70.2 สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย พบว่าประชากรวัยทำงานกว่าร้อยละ 75 มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (พิทชนันท์ คงทอง, 2561) พบว่าพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้แก่ พฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพี พฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

1 และพฤติกรรมการนอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง พฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน และการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมี  
 2 แนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้จากการศึกษาของอาจินต์ สงทับ, ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ ในปีพ.ศ. 2559 และสุชา จุล  
 3 สำลี, นนทยา ทางเรือ ในปีพ.ศ. 2561 พบความสัมพันธ์ระหว่างคาตซ์นิมวलयกับโรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง  
 4 และโรคเบาหวาน การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ทำให้มีการหยุดงาน เกิดภาวะแทรกซ้อนจนทำให้วัยทำงานเสียชีวิตก่อน  
 5 วัยอันควร ส่งผลกระทบต่อครอบครัวสูญเสียรายได้และส่งผลกระทบต่อทางสังคมตามมาประเทศสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแล  
 6 ผู้ป่วยเหล่านี้เป็นจำนวนมาก การป้องกันไม่ให้เกิดโรคจึงเป็นแนวทางที่จะช่วยลดอัตราป่วยและอัตราตายก่อนวัยอัน  
 7 ควร การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องดำเนินการ เพื่อให้มี  
 8 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

9 ในส่วนของสุขภาพของปาก แม้ว่าประชากรวัยทำงานกว่าครึ่ง จะมีพฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอน แต่ประชากร  
 10 วัยทำงานส่วนใหญ่ยังมีความชุกของโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ จากผลสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ปีพ.ศ.  
 11 2560 โดยสำนักทันตสาธารณสุข พบว่าประชากรวัยทำงานอายุ 30-44 ปี มีโรคฟันผุร้อยละ 91.8 และโรคเหงือกอักเสบ  
 12 ร้อยละ 62.4 โดยพบฟันผุที่ยังไม่ได้รับการรักษาร้อยละ 43.3 และมีคาฟันผุ อุด ถอน (DMFT) เฉลี่ย 6.6 ซี่ต่อคน และไปพบทันต  
 13 แพทย์เมื่อมีปัญหาในช่องปากเท่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการใช้แรงงานได้น้อยกว่า 20 ซี่และมีฟันคู่สบน้อย  
 14 กว่า 4 คู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ปัญหาทันตสุขภาพยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้แก่ การติดเชื้อในช่อง  
 15 ปากจะนำไปสู่การติดเชื้อที่อวัยวะสำคัญของร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อมได้ และโรคปริทันตยังมีความสัมพันธ์กับโรค  
 16 ระบบร่างกาย โดยเฉพาะโรคของระบบหัวใจหลอดเลือดและโรคเบาหวาน ซึ่งการมีอนามัยของปากที่ดีจะช่วยลดการอักเสบ  
 17 เรื้อรังในร่างกาย ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดอันตรายต่อหลอดเลือดด้วย

18 การกำหนดมาตรการสำคัญร่วมกับภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพคนวัยทำงานให้มีพฤติกรรม  
 19 สุขภาพที่พึงประสงค์ มีความสำคัญในการสร้างวัยทำงานและผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์  
 20 ของคลังสตอรี่ทำงานจะช่วยสะท้อนภาพพฤติกรรมของคนวัยทำงานในแต่ละพื้นที่ เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ประกอบการ  
 21 ตัดสินใจในการวางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี

22 การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ปีพ.ศ. 2563 มีเป้าประสงค์ วัยทำงานสุขภาพแข็งแรง  
 23 ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมีกลยุทธ์หลักในการทำงานประกอบด้วย

24 1) National Health Policy : ผลักดัน และขับเคลื่อนนโยบาย มาตรการสร้างเสริมสุขภาพ และอนามัย  
 25 สิ่งแวดล้อมของประชาชนวัยทำงานที่เหมาะสม และเพียงพอ

26 2) Data and Information พัฒนาระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

27 3) Capacity Building : ส่งเสริมการป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยพัฒนาบุคลากร และองค์ความรู้  
 28 ด้านสุขภาพ เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ

29 ตัวชี้วัดความสำเร็จตามยุทธศาสตร์ คือ

30 1) ร้อยละของวัยทำงานอายุ 30-44 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ และ

31 2) ร้อยละของประชาชนวัยทำงานอายุ 25-59 ปีที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ โดยการมีพฤติกรรม  
 32 สุขภาพที่พึงประสงค์