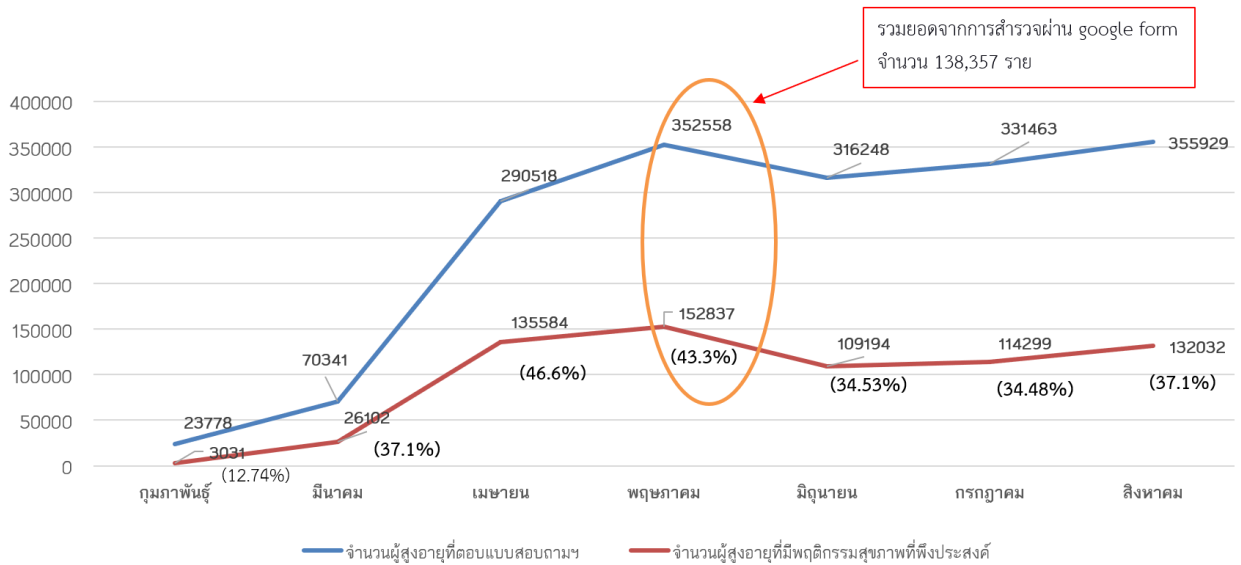


1.2 รายงานผลการดำเนินงานและขับเคลื่อนงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุระดับพื้นที่
 แนวนโยบายการเปลี่ยนแปลงประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ย้อนหลัง 5 ปี มีดังนี้

Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.				
		2556	2559	2561	2562	2563
ร้อยละของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ร้อยละ	26.7	27.8	54.4	52	37.8
หมายเหตุ		ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัยร่วมกับ HITAP	ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	(จากการสำรวจของกรมอนามัย)	(จากการสำรวจของกรมอนามัยผ่านสมุดสุขภาพประชาชน หรือ Application Health For You (H4U))

แนวโน้มการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ – สิงหาคม 2563
(ยอดสะสม ณ วันที่ 18 สิงหาคม 2563)



หมายเหตุ ข้อมูล คอ.6 และ คอ.7 มาจาก Google form ในไตรมาส 1+2 และในไตรมาส 3 อ้างอิงข้อมูลตาม application H4U ยอดสะสมเท่านั้น

ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ ปี 2563

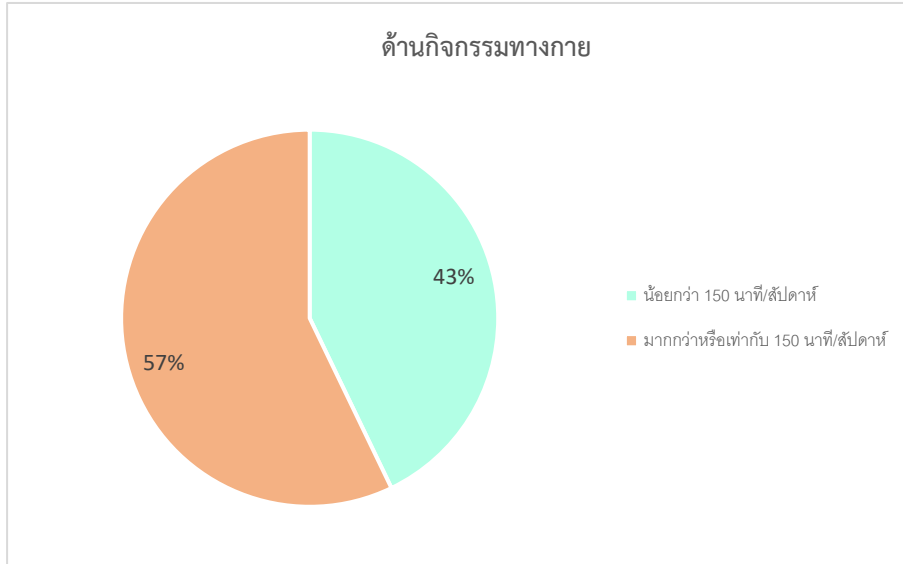
- จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน Application H4U ปี 2563 ผู้สูงอายุทั้งประเทศ 11,136,059 คน (ที่มา: สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ 31 ธันวาคม 2562, กรมกิจการผู้สูงอายุ) การดำเนินงานผู้สูงอายุ 1% ของพื้นที่ ดังนั้น กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 110,000 คน

- ผลการดำเนินงานใน Application H4U จำนวน 355,929 คน คิดเป็น 3.2% ของผู้สูงอายุทั้งประเทศ กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชาย จำนวน 149,915 คน คิดเป็นร้อยละ 42.12 เป็นเพศหญิง จำนวน 205,856 คน คิดเป็นร้อยละ 57.84 มีช่วงอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.49 ช่วงอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.67 และอายุ 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.84

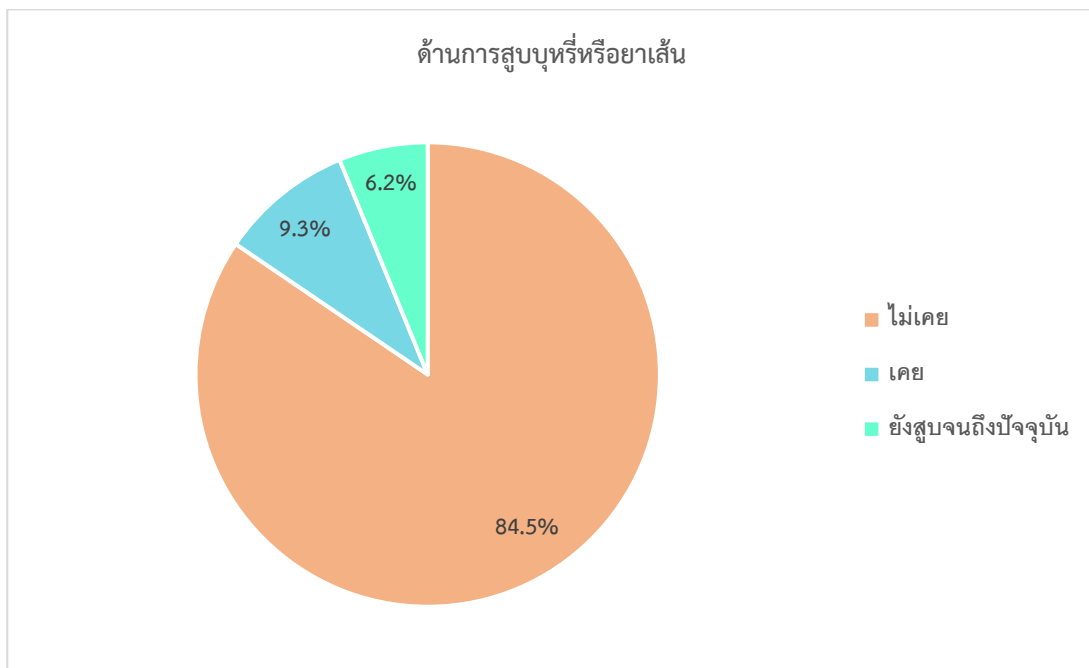
- พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์** หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเอง (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)
- พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการมีกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย
 - มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน / ปั่นจักรยาน/ ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ ทำสวน/ ทำนา/ ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์
 - ด้านการรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน
 - ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
 - ไม่สูบบุหรี่ / ไม่สูบบุหรี่
 - ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ยาตองเหล้า

ผลการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

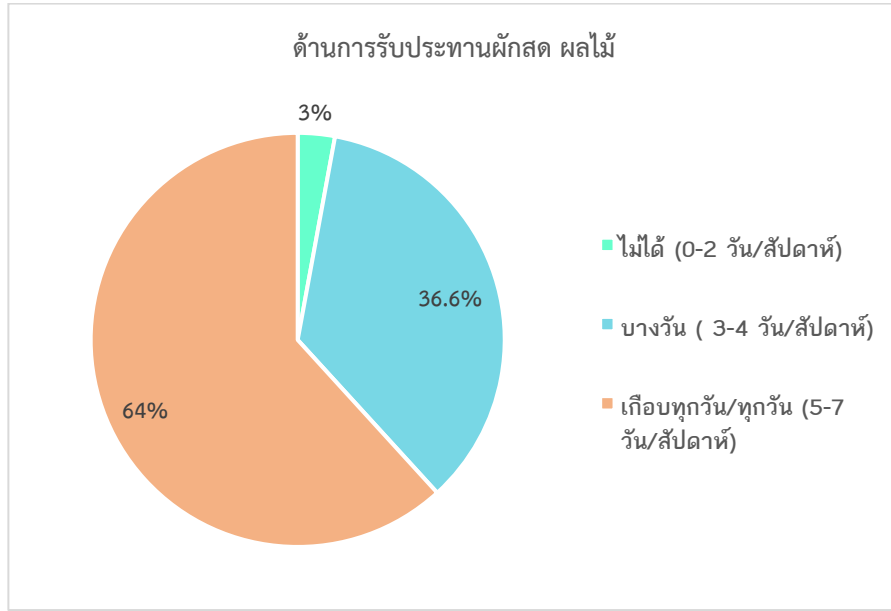
ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45 และมีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลางสะสมไม่ถึง 150 นาที ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 55



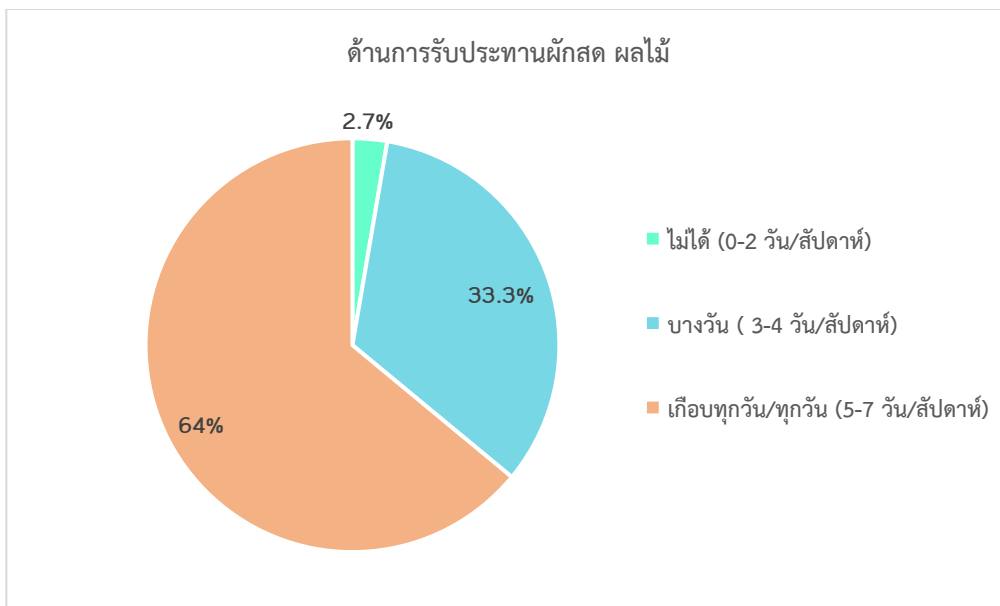
ด้านการสูบบุหรี่ หรือยาเส้น พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น ดังนี้ ผู้สูงอายุไม่เคยสูบบุหรี่ หรือยาเส้น คิดเป็นร้อยละ 84.5 ผู้สูงอายุที่เคยสูบบุหรี่ หรือยาเส้น คิดเป็นร้อยละ 9.3 และ ผู้สูงอายุที่ยังสูบบุหรี่หรือยาเส้นจนถึงปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 6.2



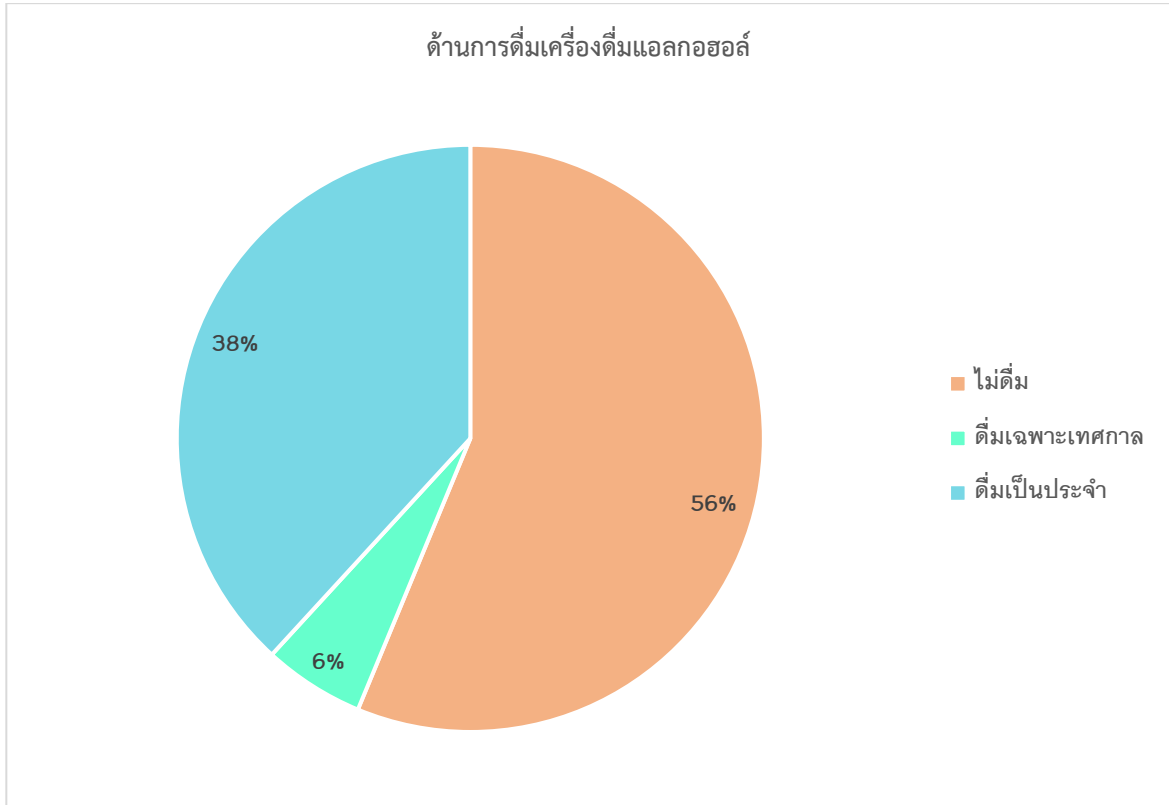
ด้านการรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน ดังนี้ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน เกือบทุกวัน/ทุกวัน (5-7 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 64 ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน บางวัน (3-4 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 36.6 และผู้สูงอายุไม่ได้มีพฤติกรรมรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน (0-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 3



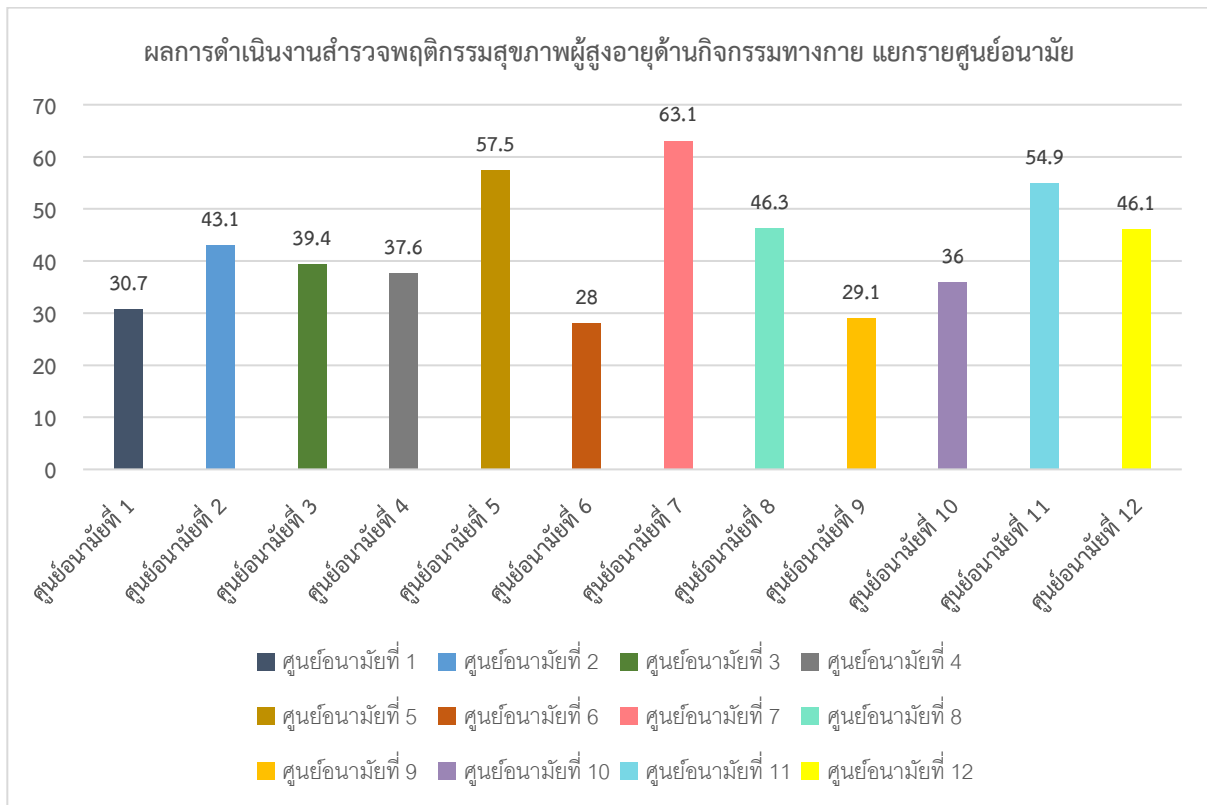
ด้านการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน ดังนี้ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน เกือบทุกวัน/ทุกวัน (5-7 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 64 ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วันบางวัน (3-4 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 33.3 และผู้สูงอายุไม่ได้มีพฤติกรรมดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน (0-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 2.7



ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้ ผู้สูงอายุไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 56 ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 38 และผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉพาะเทศกาล คิดเป็นร้อยละ 6

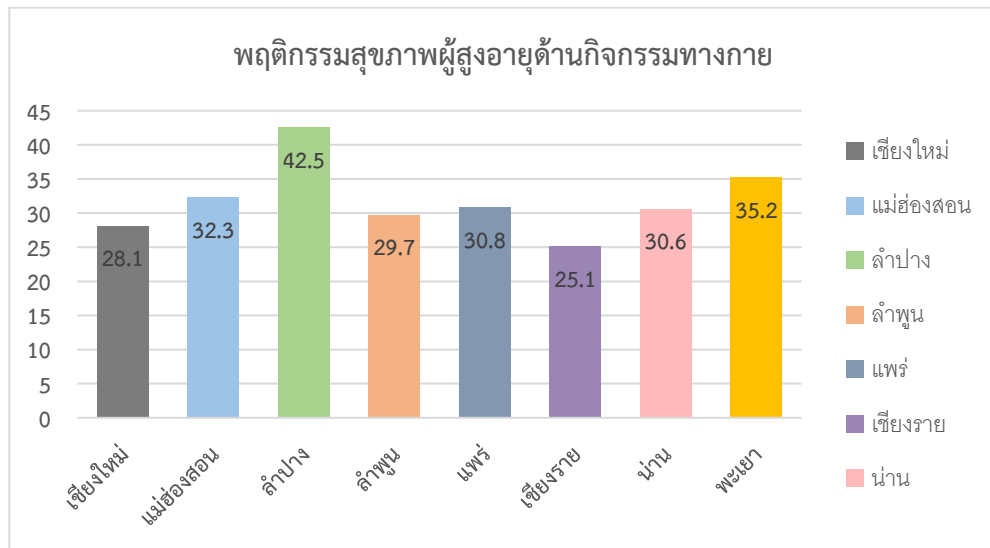


ผลการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกาย แยกรายศูนย์อนามัย



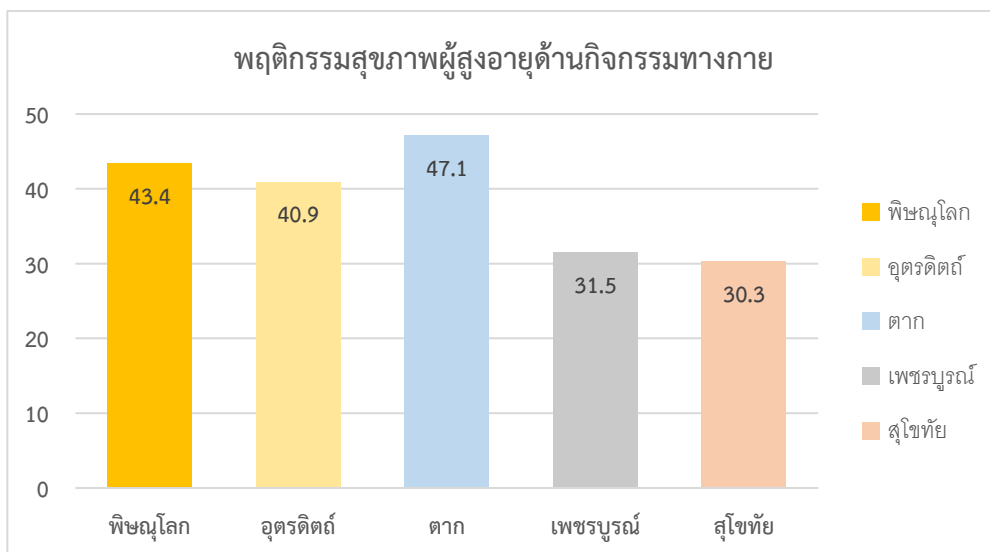
จากกราฟแสดงถึงผลการดำเนินงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกาย โดยแยกเป็นรายศูนย์อนามัย พบว่าศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 7 คิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมา คือ ศูนย์อนามัยที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 57.5 และ ศูนย์อนามัยที่ 11 คิดเป็นร้อยละ 54.9 สำหรับศูนย์อนามัยที่มีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ ศูนย์อนามัยที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 28.0

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่



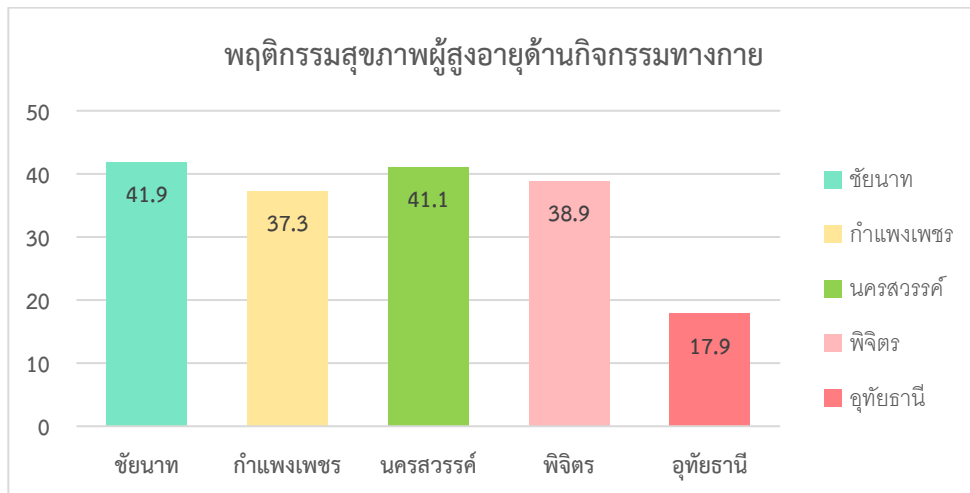
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ พบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดลำปาง คิดเป็นร้อยละ 42.5 รองลงมา คือจังหวัด พะเยา คิดเป็นร้อยละ 35.2 และจังหวัดแม่ฮ่องสอน คิดเป็นร้อยละ 32.3 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้าน กิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดเชียงราย คิดเป็นร้อยละ 25.1

ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก



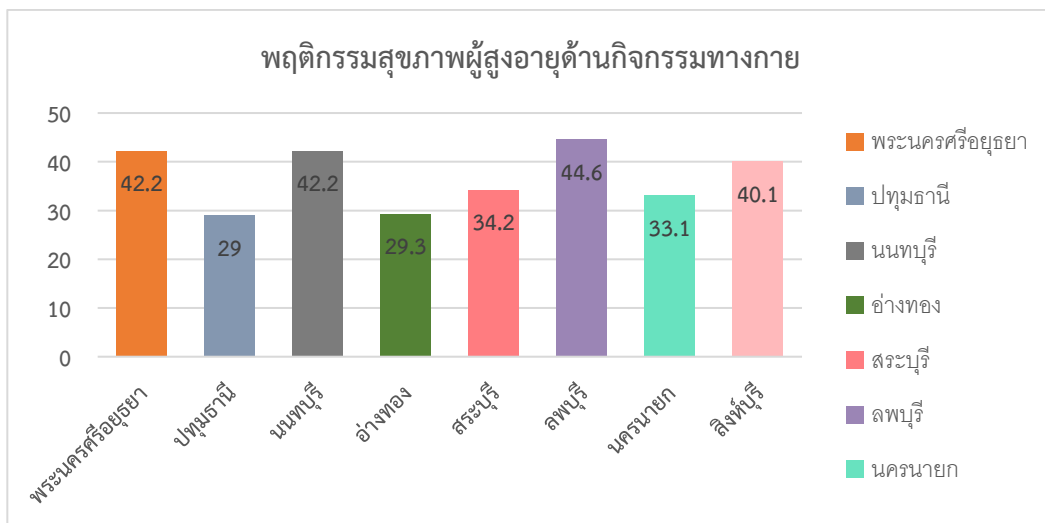
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก พบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดตาก คิดเป็นร้อยละ 47.1 รองลงมา คือจังหวัด พิษณุโลก คิดเป็นร้อยละ 43.4 และจังหวัดอุดรดิตต์ คิดเป็นร้อยละ 40.9 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้าน กิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดสุโขทัย คิดเป็นร้อยละ 30.3

ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์



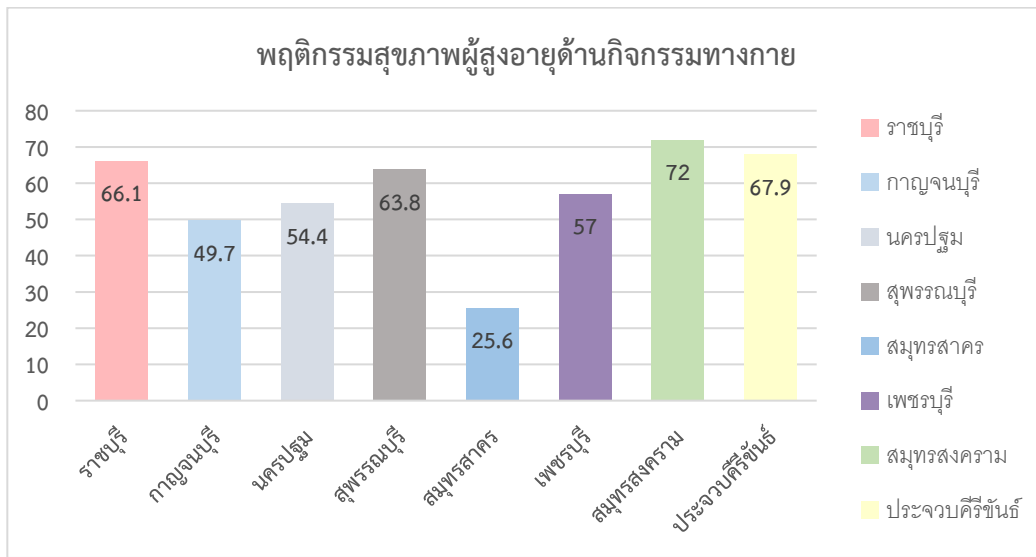
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ พบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดชัยนาท คิดเป็นร้อยละ 41.9 รองลงมา คือจังหวัดนครสวรรค์ คิดเป็นร้อยละ 41.1 และจังหวัดพิจิตร คิดเป็นร้อยละ 38.9 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดอุทัยธานี คิดเป็นร้อยละ 17.9

ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี



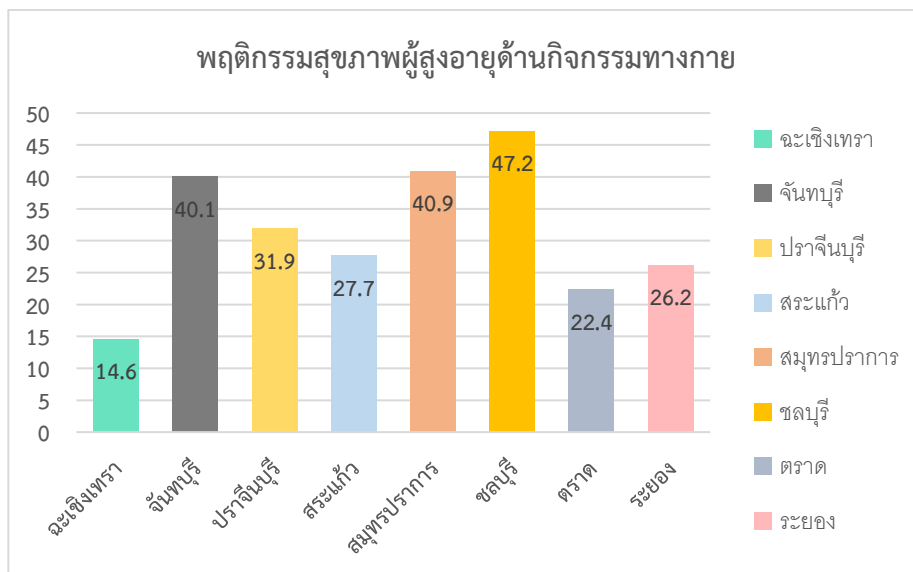
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี พบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดลพบุรี คิดเป็นร้อยละ 44.6 รองลงมา คือจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ จังหวัดนนทบุรี คิดเป็นร้อยละ 42.2 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดปทุมธานี คิดเป็นร้อยละ 29.0

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



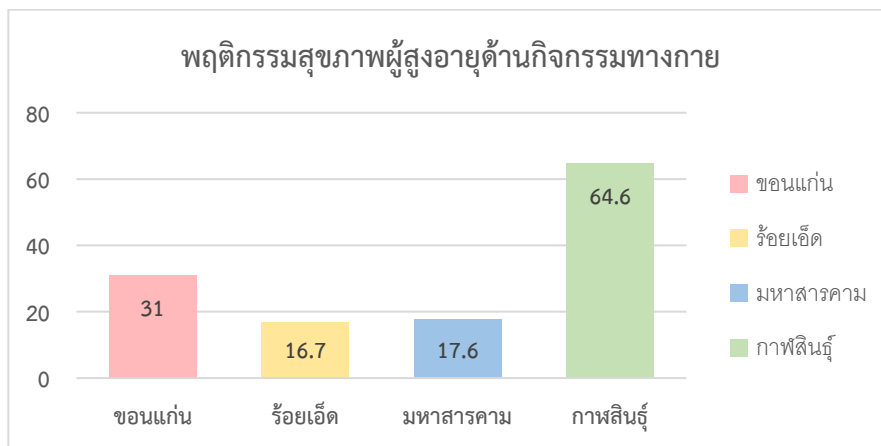
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี พบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดสมุทรสงคราม คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมา คือจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ คิดเป็นร้อยละ 67.9 และจังหวัดราชบุรี คิดเป็นร้อยละ 66.1 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดสมุทรสาคร คิดเป็นร้อยละ 25.6

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี



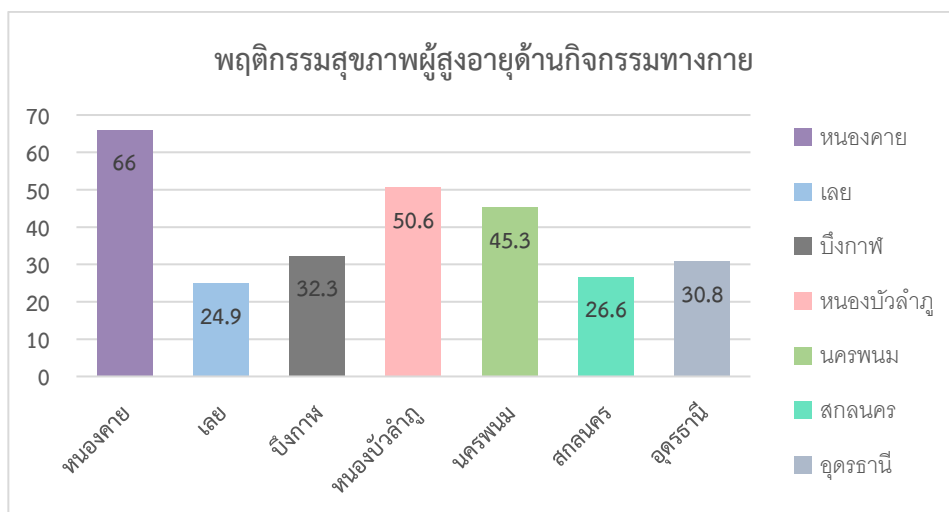
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี พบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดชลบุรี คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมา คือจังหวัดสมุทรปราการ คิดเป็นร้อยละ 40.9 และจังหวัดจันทบุรี คิดเป็นร้อยละ 40.1 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดฉะเชิงเทรา คิดเป็นร้อยละ 14.6

ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น



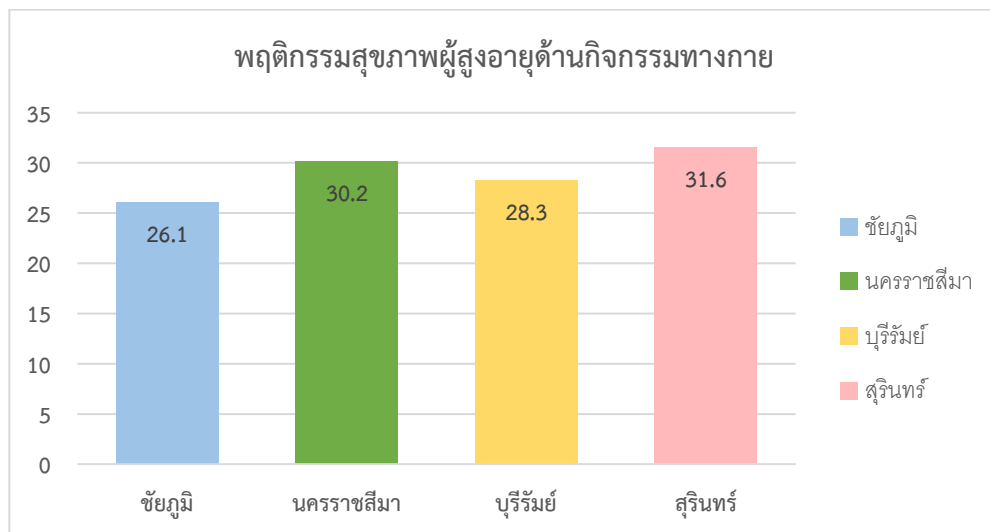
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่นพบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดกาฬสินธุ์ คิดเป็นร้อยละ 64.6 รองลงมา คือ จังหวัดขอนแก่น คิดเป็นร้อยละ 31.0 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดร้อยเอ็ด คิดเป็นร้อยละ 16.7

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี



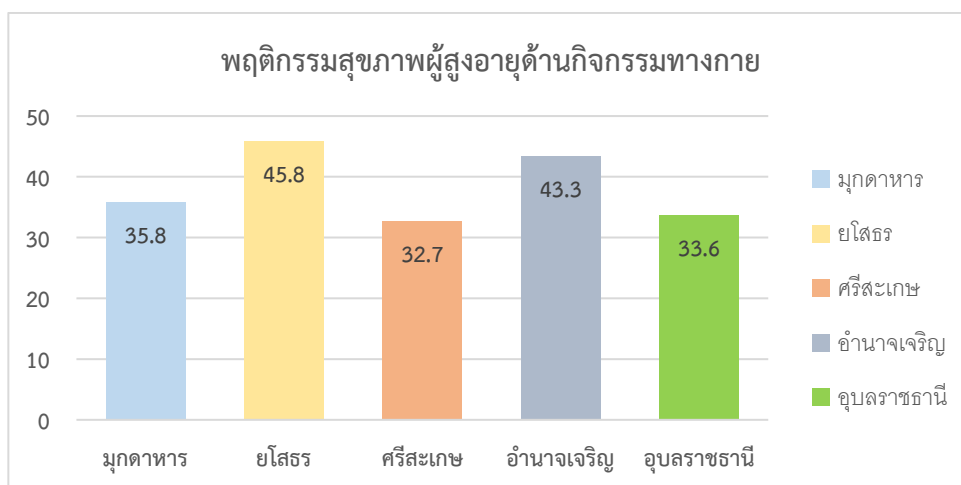
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานีพบว่า จังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดหนองคาย คิดเป็นร้อยละ 66.0 รองลงมา คือ จังหวัดหนองบัวลำภู คิดเป็นร้อยละ 50.6 และจังหวัดนครพนม คิดเป็นร้อยละ 45.3 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดเลย คิดเป็นร้อยละ 24.9

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา



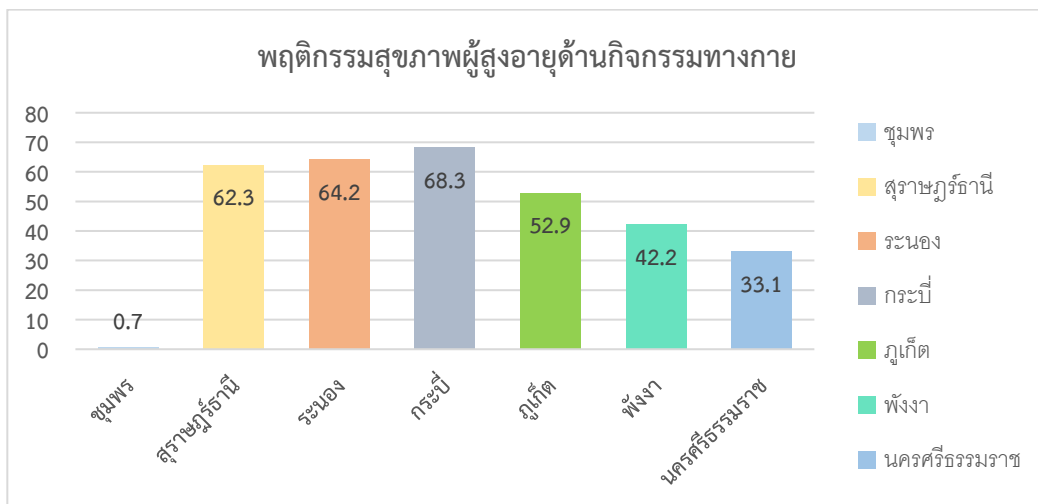
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา พบว่าจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดสุรินทร์ คิดเป็นร้อยละ 31.6 รองลงมา คือ จังหวัดนครราชสีมา คิดเป็นร้อยละ 30.2 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดชัยภูมิ คิดเป็นร้อยละ 26.1

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



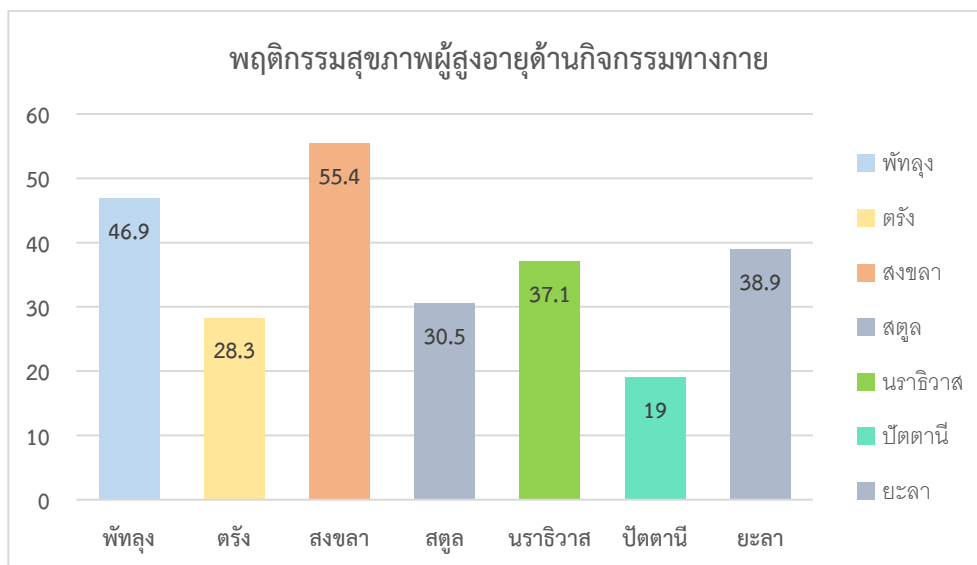
จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี พบว่าจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดยโสธร คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมา คือ จังหวัดอำนาจเจริญ คิดเป็นร้อยละ 43.3 และจังหวัดมุกดาหาร คิดเป็นร้อยละ 35.8 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดศรีสะเกษ คิดเป็นร้อยละ 32.7

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช



จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช พบว่าจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดกระบี่ คิดเป็นร้อยละ 68.3 รองลงมา คือ จังหวัดระนอง คิดเป็นร้อยละ 64.2 และจังหวัดสุราษฎร์ธานี คิดเป็นร้อยละ 62.3 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดชุมพร คิดเป็นร้อยละ 0.7

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา



จากกราฟแสดงถึง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา พบว่าจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด คือ จังหวัดสงขลา คิดเป็นร้อยละ 55.4 รองลงมา คือจังหวัดพัทลุง คิดเป็นร้อยละ 46.9 และจังหวัดยะลา คิดเป็นร้อยละ 38.9 สำหรับจังหวัดที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด คือ จังหวัดปัตตานี คิดเป็นร้อยละ 19.0