

## ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน รอบ 5 เดือนแรก

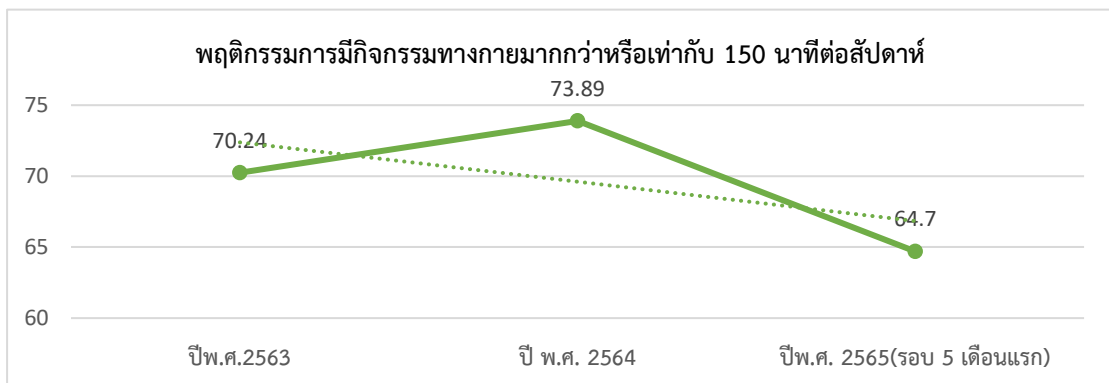
### และความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการดำเนินงาน

ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ C (Comparisons) การเปรียบเทียบ และผลผลิต/ผลลัพธ์ ระดับ T (Trends) แนวโน้ม

จากผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปีงบประมาณ 2565 รอบ 5 เดือนแรก เปรียบเทียบกับการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน อายุ 25-59 พ.ศ.2563-2564 พบว่าประชากรวัยทำงานมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ ร้อยละ 38.96 40.91 และ 37.82 และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละของวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์		
	ปีพ.ศ. 2563	ปี พ.ศ. 2564	ปีพ.ศ. 2565 (รอบ 5 เดือนแรก)
พฤติกรรมกินผักวันละ 5 ทักพี ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์	46.37	50.48	52.38
พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์	70.24	73.89	64.70
พฤติกรรมการนอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์	50.57	51.55	55.51
พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ นานอย่างน้อย 2 นาที	63.71	70.77	74.71
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	36.52	45.40	43.98

จากข้อมูลดังกล่าว เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้านการเคลื่อนไหวออกแรง หรือการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนวัยทำงาน พบว่าร้อยละของประชากรวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มลดลงในปี พ.ศ. 2565 (รอบ 5 เดือนแรก) เมื่อเทียบกับปี พ.ศ.2564 โดยลดลงจากร้อยละ 73.89 เป็นร้อยละ 64.70 ในปี พ.ศ. 2565 (รอบ 5 เดือนแรก) โดยมีกิจกรรมทางกายลดลงจากเดิมร้อยละ 9.19



ร้อยละพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ระหว่างปี 2563-2565 (5เดือนแรก)

ที่มา: ข้อมูลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเป็นผลมาจากปัจจัยร่วมหลายสาเหตุ ซึ่งแบ่งออกเป็นแต่ละด้านดังนี้

#### 1. ด้านร่างกาย และจิตใจ

เนื่องจากในช่วงต้นปี 2565 มีผู้ป่วยติดเชื้อ โควิด-19 สายพันธุ์โอไมครอนพุ่งสูงขึ้นจำนวนมาก ซึ่งทำให้ประชาชนมีความวิตกกังวล ความเครียด ที่ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบทางด้านร่างกายในประชาชนที่เคยสัมผัสเชื้อ และผู้ที่มีภาวะของ Long COVID ซึ่งยังมีอาการคงค้างต่างๆ ที่ส่งผลต่อสมรรถนะในการดำเนินชีวิตประจำวัน และส่งผลต่อสมรรถนะในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงกว่าคนปกติ

#### 2. ด้านสังคม

- จากการยกระดับสถานการณ์ โควิด-19 ให้เป็นระดับ 4 ในช่วงต้นปี 2565 ส่งผลให้ประชาชนต้องกลับมาปรับตัวปฏิบัติตามมาตรการเพื่อป้องกันการติดเชื้ออีกระลอก ได้แก่ การงดเข้าสถานที่เสี่ยง การเลี่ยงใกล้ชิดผู้อื่นนอกบ้าน งดรวมกิจกรรม มาตรการทำงาน ที่บ้านให้ได้ ร้อยละ 50-80 เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากข้อจำกัดดังกล่าวทำให้ประชาชนต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ทำให้ประชาชนที่ต้องการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องปรับตัวเว้นระยะห่าง และไม่สามารถออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายแบบรวมกลุ่มได้ หรืออาจทำให้บางคนขาดการเคลื่อนไหวหรือมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งมาตรการเหล่านี้ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบ เวลา และวิธีการทำงานมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง
- จากมาตรการเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) ส่งผลให้การประชาสัมพันธ์ หรือการจัดกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทำได้ไม่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย
- ประชาชนส่วนใหญ่แม้ยังคงออกกำลังกาย แต่ก็ไม่สามารถออกได้อย่างเต็มที่ การออกกำลังกายที่สามารถทำได้ด้วยตนเองที่บ้านหรือออนไลน์เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ แต่ก็ยังไม่สามารถทำให้เกิดแรงจูงใจมากพอ รวมถึงการขาดเครื่องมือเครื่องมือต่างๆ หรือการชักชวนไปออกกำลังกาย ซึ่งล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมกิจกรรมการมีกิจกรรมทางกาย

#### 3. ด้านสิ่งแวดล้อม

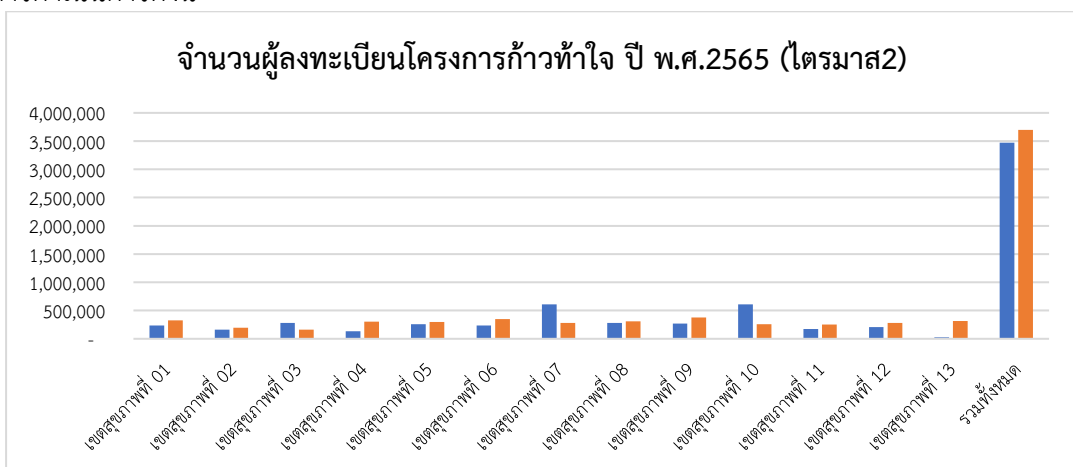
จากการที่มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้สวนสาธารณะ สนามกีฬา มีมาตรการการใช้สถานบริการอย่างเข้มงวด และจำกัดการเข้าใช้งาน แม้จะมีการผ่อนปรน แต่ก็ยังอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดซึ่งยังไม่ปลอดภัย รวมทั้งสถานประกอบการต่างๆ มีนโยบายให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน สถานศึกษาก็มีการปรับวิธีการเรียนการสอนให้นักเรียนเรียนผ่านทางออนไลน์ ทั้งหมดนี้ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต รวมถึงการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชากรโดยตรง ส่งผลให้พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของคนไทยลดลง

นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการณ์นอน พบว่าร้อยละของประชากรวัยทำงานมีพฤติกรรมการณ์นอน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2565 (รอบ 5 เดือนแรก) เมื่อเทียบกับปี พ.ศ.2564 โดยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 51.55 ในปี พ.ศ.2564 เป็นร้อยละ 55.51 ในปี พ.ศ.2565 (รอบ 5 เดือนแรก) โดยมีพฤติกรรมการณ์นอนเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.96 ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากการดูแลสุขภาพที่เพิ่มขึ้นของประชาชนในช่วงสถานการณ์ โควิด-19 เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และมีการณรงค์สร้างกระแสอย่างต่อเนื่องในการขับเคลื่อนการนอนหลับให้เพียงพอ

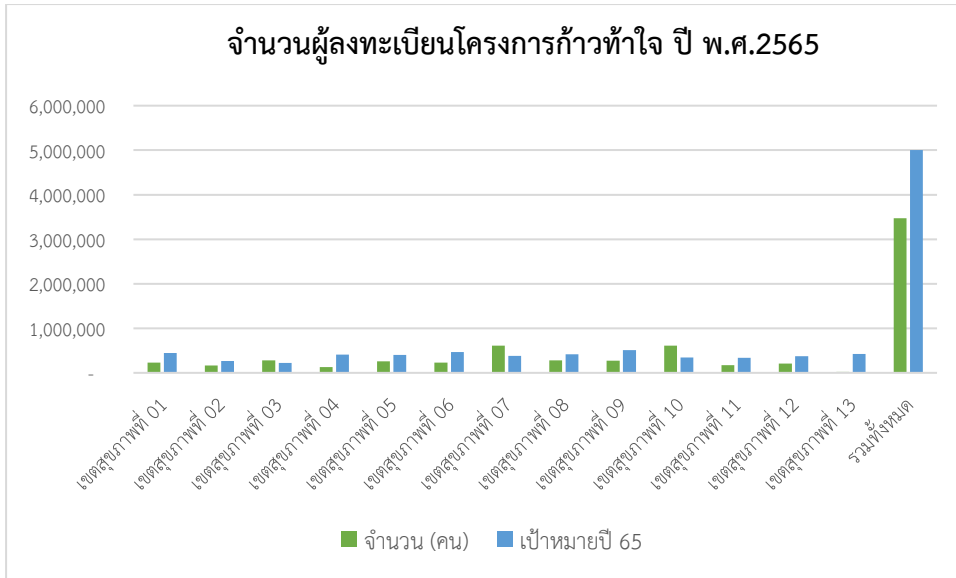
### ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

จากการวิเคราะห์ผลผลิตและผลลัพธ์การดำเนินงานระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยได้จัดทำโครงการก้าวท้าใจขึ้น เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และขับเคลื่อนการออกกำลังกายของประเทศ การบูรณาการหน่วยงานเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย นำเทคโนโลยีรูปแบบใหม่ (Digital Health Platforms) เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของประชาชน และการพัฒนาระฐานข้อมูลสุขภาพของประชาชน ซึ่งในการดำเนินงานในปี พ.ศ. 2565 (5 เดือนแรก) ที่ผ่านมา ได้มีการจัดทำกิจกรรมก้าวท้าใจ Season 4 วิถีถัดไป ภายใต้ campaign “100 วัน 100 แด้มสุขภาพ ภายใต้โครงการก้าวท้าใจปีงบประมาณ 2565 โดยได้ขยายผลกลุ่มเป้าหมายลงสู่สถานประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานศึกษาทั่วประเทศ โดยมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมในการแปลงค่าการเผาผลาญพลังงาน “กิโลแคลอรี” เป็นค่าประสบการณ์ เพื่อจัดอันดับแข่งขันกันภายในแพลตฟอร์ม และได้เพิ่มรูปแบบการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ได้แก่ เดิน-วิ่ง จักรยาน แอโรบิก โยคะ คีตะมวยไทย เวทเทรนนิ่ง วายน้ำ ฟุตบอล/ฟุตซอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล บาสโลบ ลีลาศ เปตอง ตรีศร้อ ปิงปอง กระโดดเชือก ไทเก๊ก และกอล์ฟ ผ่านรูปแบบการสะสมระยะเวลาดำเนินการออกกำลังกาย สะสมแคลอรี สะสมแอดัมสุขภาพ (Health point) และสร้างความรอบรู้สุขภาพด้านอื่นๆ ผ่านระบบแอปพลิเคชัน LINE และ Web Application โดยเป็นการกระตุ้นให้องค์กรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความท้าทายในการร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

จากการดำเนินงานดังกล่าว โครงการก้าวท้าใจปีงบประมาณ 2565 ได้ตั้งเป้าหมายความการดำเนินงานเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมทั่วประเทศ โดยได้ตั้งเป้าหมายความการลงทะเบียนโครงการก้าวท้าใจ 5 ล้านคน ซึ่งมีผลการดำเนินการดังนี้



ผลการดำเนินงานโครงการก้าวท้าใจ ปี พ.ศ.2565 (ไตรมาส2)



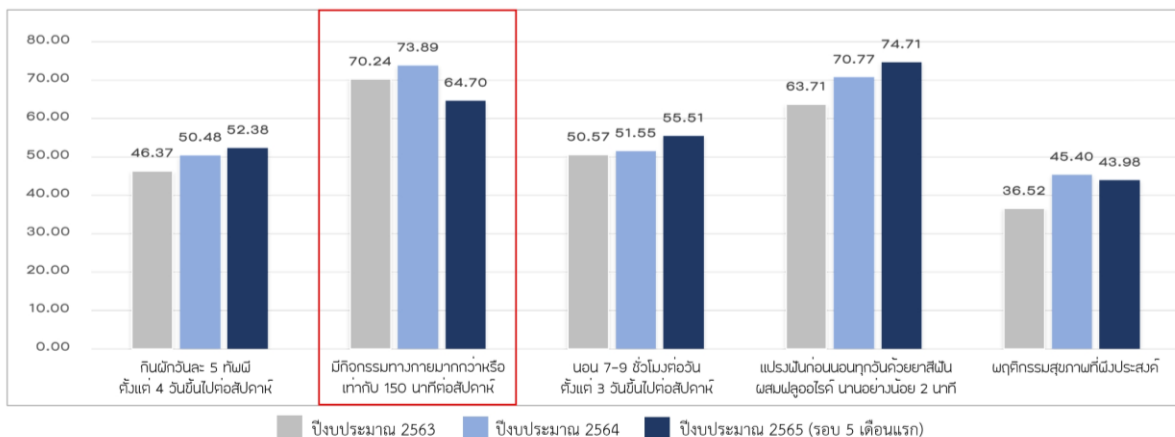
ผลการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจภาพรวม ปี พ.ศ.2565

จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจปี พ.ศ.2565 (ไตรมาส2) และเมื่อวิเคราะห์ผลการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจในภาพรวม ปี พ.ศ.2565 พบว่ามีเขตสุขภาพที่ผ่านค่าเป้าหมายเพียง 3 เขตสุขภาพ ได้แก่เขตสุขภาพที่ 3 เขตสุขภาพที่7 และเขตสุขภาพที่10 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 23 ซึ่งไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เนื่องจากในช่วงต้นปี 2565 มีผู้ป่วยติดเชื้อ โควิด-19 สายพันธุ์โอไมครอนพุ่งสูงขึ้นจำนวนมาก ทำให้การประชาสัมพันธ์ และการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายถูกจำกัดด้วยมาตรการหยุดเชื้อ เพื่อชาติ และการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social distancing) เพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ

### ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

- ข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน อายุ 25-59 พ.ศ.2563-2565 (5เดือนแรก)

จากผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ได้นำความรู้มาจากข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานอายุ 25-59 พ.ศ.2563-2565 (5เดือนแรก) มาใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล



ร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์รายพฤติกรรม และภาพรวมปีงบประมาณ 2563 – 2565 (5เดือนแรก)

- ข้อมูลผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปีงบประมาณ 2565( 5เดือนแรก) (N = 163,926 คน)

๑. จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามแยกรายศูนย์อนามัย

ศูนย์อนามัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศูนย์อนามัยที่ ๑	๑๐,๙๕๕	๗.๔๗
ศูนย์อนามัยที่ ๒	๘,๗๔๑	๕.๓๖
ศูนย์อนามัยที่ ๓	๖,๖๖๙	๔.๕๔
ศูนย์อนามัยที่ ๔	๗,๐๘๑	๔.๓๓
ศูนย์อนามัยที่ ๕	๑๒,๐๔๗	๘.๒๑
ศูนย์อนามัยที่ ๖	๘,๕๘๕	๕.๒๕
ศูนย์อนามัยที่ ๗	๑๐,๔๒๑	๗.๑๐
ศูนย์อนามัยที่ ๘	๑๒,๗๗๖	๘.๓๖
ศูนย์อนามัยที่ ๙	๒๒,๑๐๑	๑๓.๕๑
ศูนย์อนามัยที่ ๑๐	๑๒,๒๖๐	๗.๔๖
ศูนย์อนามัยที่ ๑๑	๒๖,๓๙๑	๑๖.๑๓
ศูนย์อนามัยที่ ๑๒	๘,๒๘๓	๕.๐๖
ศูนย์อนามัยที่ ๑๓	๔๑๓	๐.๒๕
<b>รวม</b>	<b>๑๔๖,๗๒๓</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

๒. ร้อยละค่าดัชนีมวลกายของประชากรวัยทำงาน

ดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผอม	๖,๘๖๘	๔.๖๘
ปกติ	๕๕,๑๙๖	๓๗.๖๒
ท้วม	๓๐,๙๗๑	๒๑.๐๒
อ้วน	๓๘,๗๐๑	๒๖.๓๖
อ้วนอันตราย	๑๔,๑๙๕	๙.๖๒
<b>รวม</b>	<b>๑๔๕,๙๓๑</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

พฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

๑. โดยปกติแล้ว มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใด ใน ๑ สัปดาห์

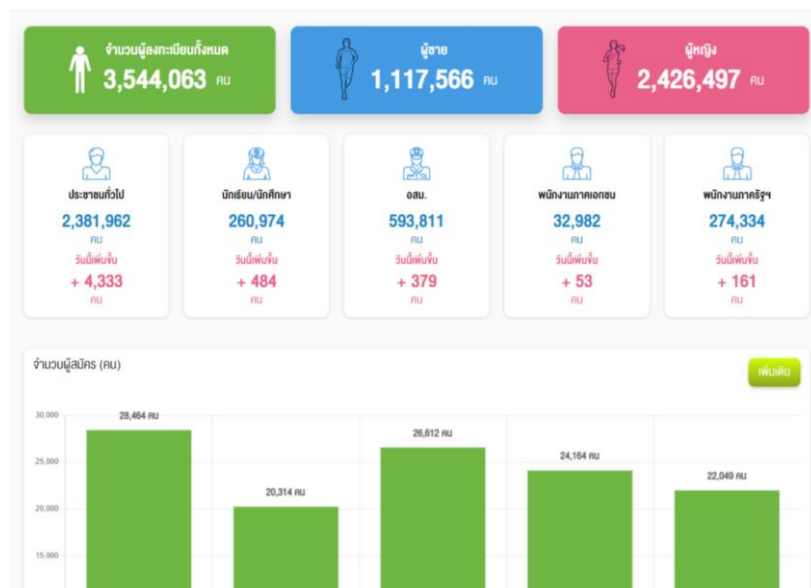
ความถี่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์	๙๔,๙๓๒	๖๕.๗๐
น้อยกว่า ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์	๔๖,๘๔๓	๓๑.๓๐
ไม่ได้ทำ	๔,๙๔๘	๓.๓๓
<b>รวม</b>	<b>๑๔๖,๗๒๓</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

๒. ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา นั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วัน ใน ๑ สัปดาห์

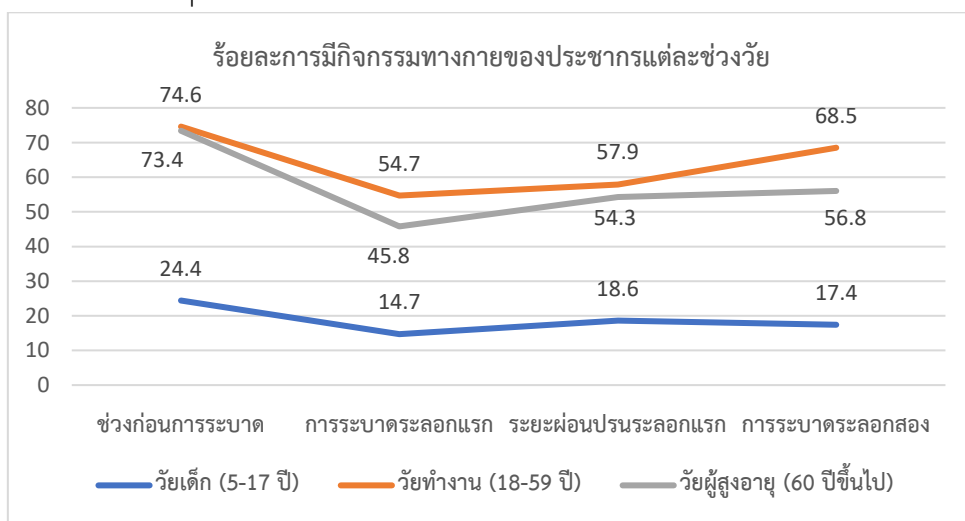
ความถี่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประมาณ ๖ - ๗ วันต่อสัปดาห์	๒๖,๒๕๐	๑๗.๘๙
ประมาณ ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์	๕๘,๐๕๖	๓๙.๕๗
ประมาณ ๐ - ๒ วันต่อสัปดาห์	๖๒,๔๑๗	๔๒.๕๔
<b>รวม</b>	<b>๑๔๖,๗๒๓</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

- ข้อมูลการลงทะเบียนโครงการก้าวทำใจ ปี พ.ศ.2565

<https://www.kaotajai.com/report>



- REGENERATING Physical Activity in Thailand after COVID-19 Pandemic: ฟื้นฟูกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19



ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรวัยผู้ใหญ่ ระหว่างปี ๒๕๕๕-๒๕๖๓

