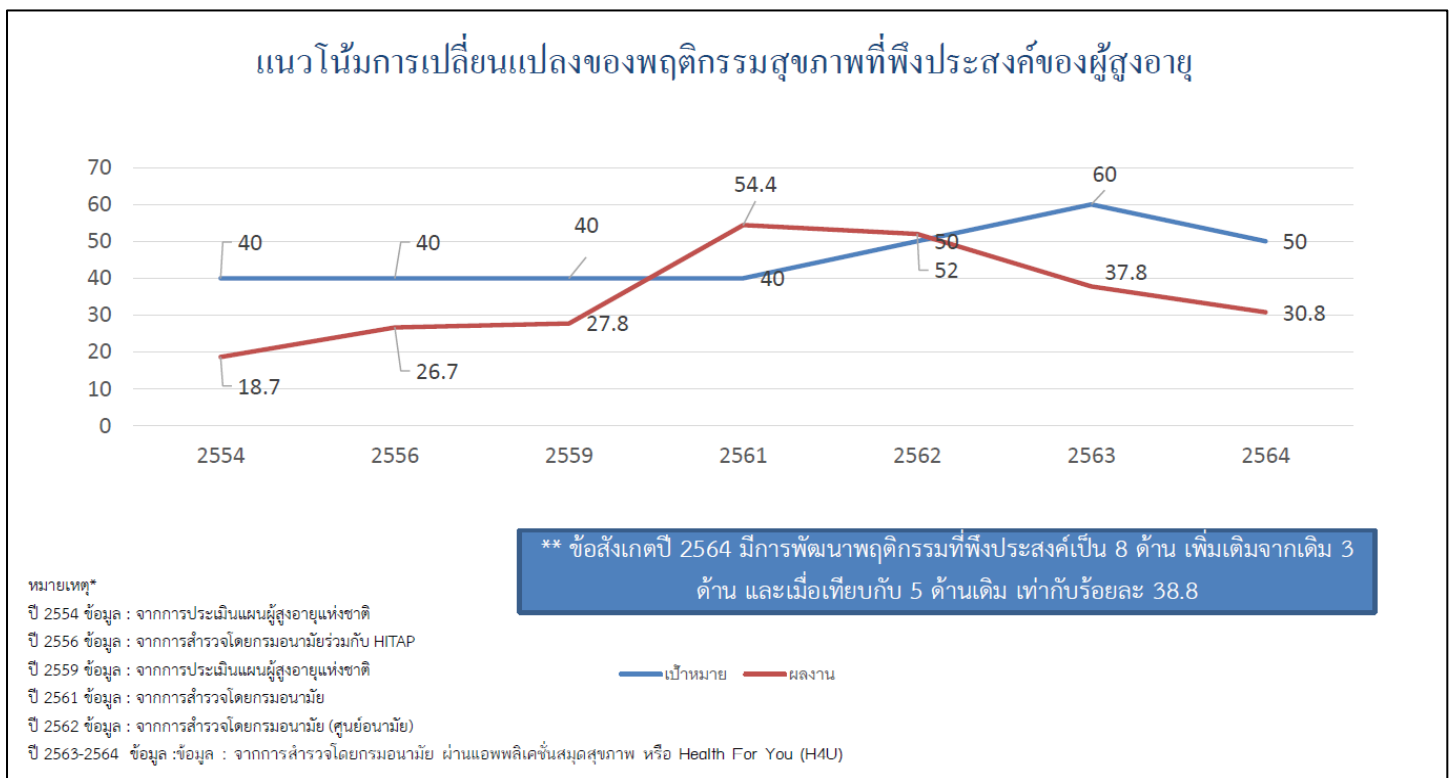


1.3 รายงานผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุรอบ 5 เดือนแรก และ 5 เดือนหลัง

Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.				
		2559	2561	2562	2563	2564
ร้อยละของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ร้อยละ	27.8	54.4	52	37.8	30.8
หมายเหตุ		ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการสำรวจของกรมอนามัย	ข้อมูล : จากการสำรวจของกรมอนามัย ผ่านสมุดสุขภาพประชาชน หรือ Application Health For You (H4U)	ข้อมูล : จากการสำรวจของกรมอนามัย ผ่านสมุดสุขภาพประชาชน หรือ Application Health For You (H4U)

- แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ



ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ ปี 2564

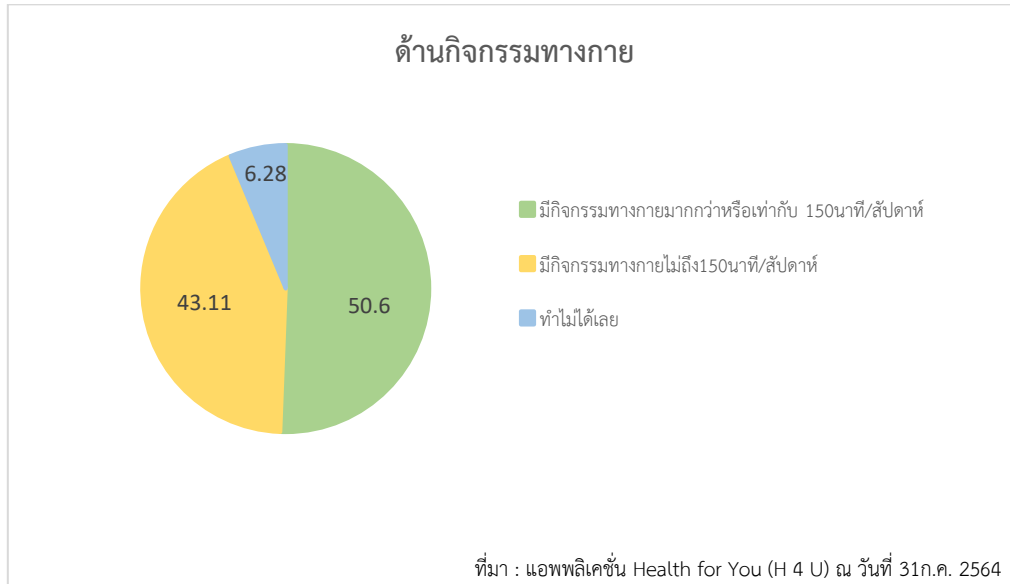
- พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเอง (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)
- พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการมีกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านการดูแลตนเองในภาวะเจ็บป่วย

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ที่มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัว ดังนี้

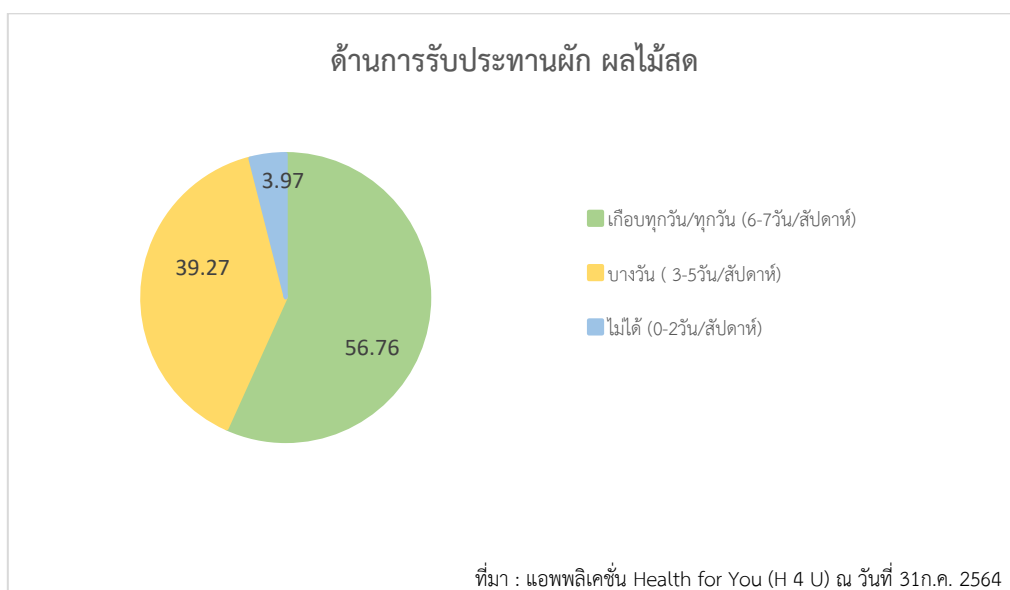
1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์
2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)
3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่
5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา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

- ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ ปิงปวงประมาณ พ.ศ. 2564 แยกรายพฤติกรรม

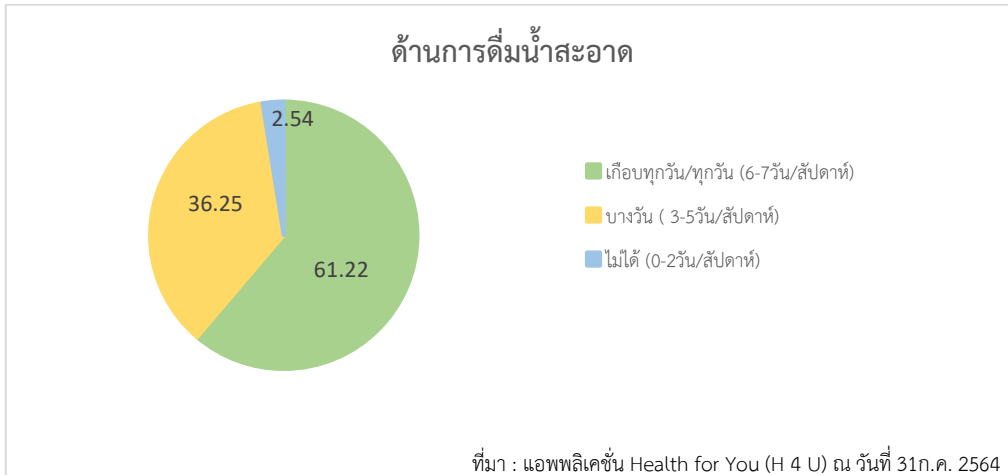
1. ด้านกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.6 และมีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลางสะสมไม่ถึง 150 นาที ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 43.11 และไม่สามารถทำกิจกรรมทางกายได้เลย ร้อยละ 6.28



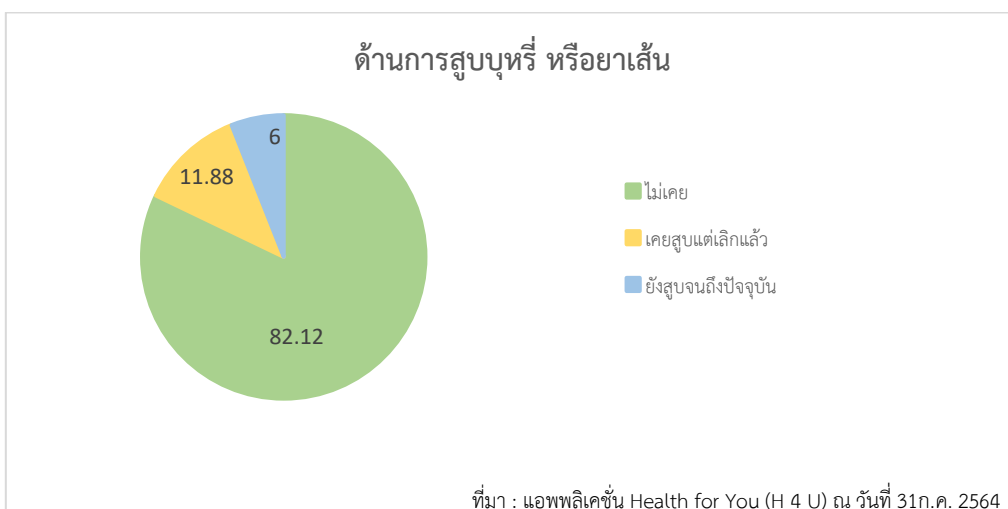
2. ด้านการรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัม หรือ 5 ทัพพีต่อวัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน ดังนี้ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน เกือบทุกวัน/ทุกวัน (5-7 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 56.76 ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน บางวัน (3-4 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 39.27 และผู้สูงอายุไม่ได้มีพฤติกรรมรับประทานผัก ผลไม้ 400 กรัมหรือ 5 ทัพพีต่อวัน (0-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 3.97



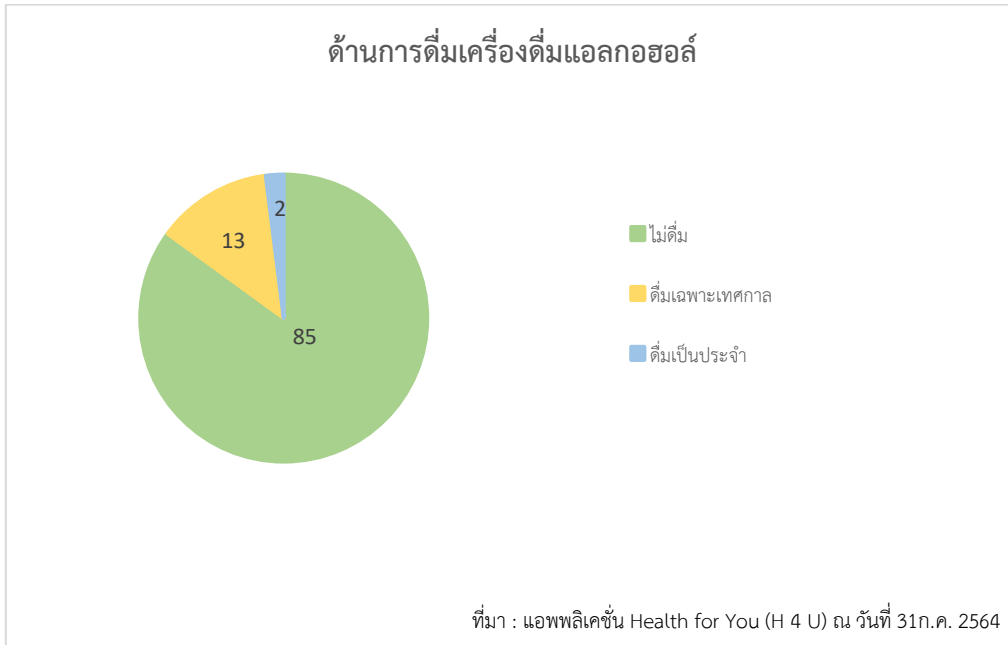
3. ด้านการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน ดังนี้ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน เกือบทุกวัน/ทุกวัน (5-7 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 61.22 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วันบางวัน (3-4 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 36.25 และผู้สูงอายุไม่ได้มีพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาด 8 แก้ว/วัน (0-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 2.54



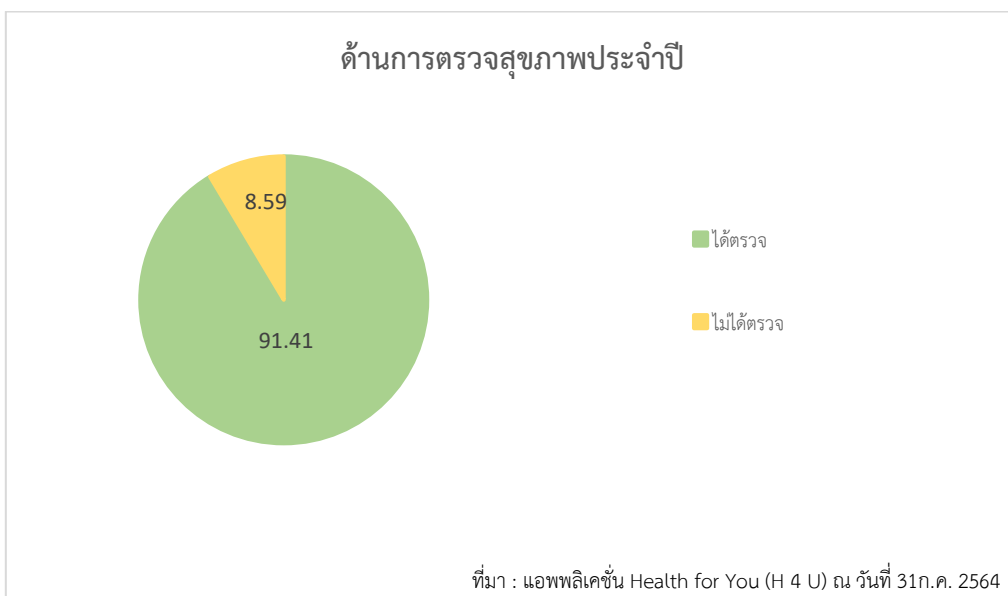
4. ด้านการสูบบุหรี่ หรือยาเส้น พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น ดังนี้ ผู้สูงอายุไม่เคยสูบบุหรี่ หรือยาเส้น คิดเป็นร้อยละ 82.12 ผู้สูงอายุที่เคยสูบบุหรี่ หรือยาเส้น คิดเป็นร้อยละ 11.88 และผู้สูงอายุที่ยังสูบบุหรี่หรือยาเส้นจนถึงปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 6



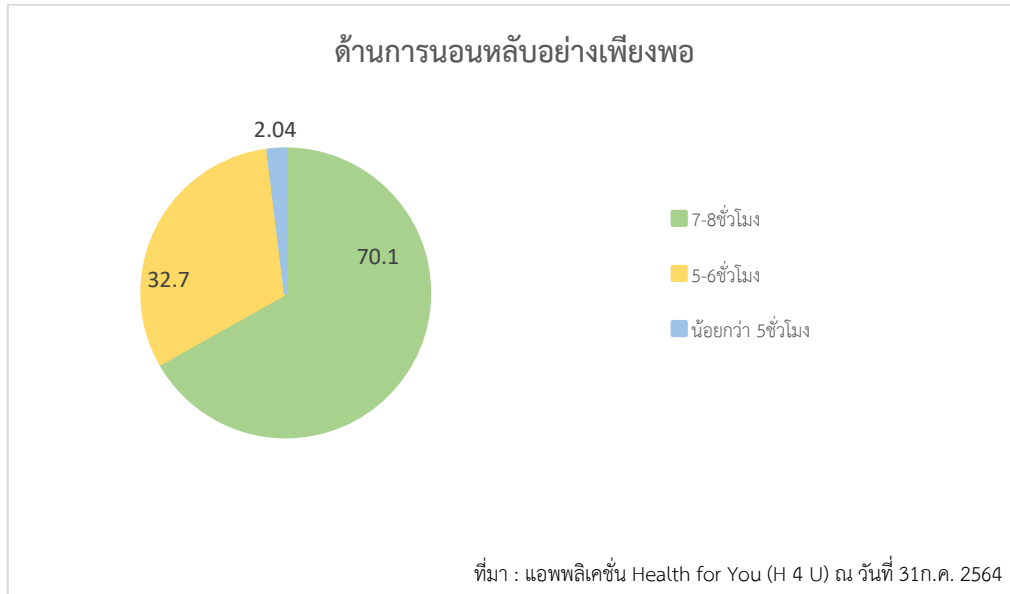
5. ด้านการติดตั้งเครื่องต้มแอลกอฮอล์ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการติดตั้งเครื่องต้มแอลกอฮอล์ ดังนี้ ผู้สูงอายุไม่ติดตั้งเครื่องต้มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 85 ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมกรรมการติดตั้งเครื่องต้มแอลกอฮอล์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 13 และผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมกรรมการติดตั้งเครื่องต้มแอลกอฮอล์เฉพาะเทศกาล คิดเป็นร้อยละ 2



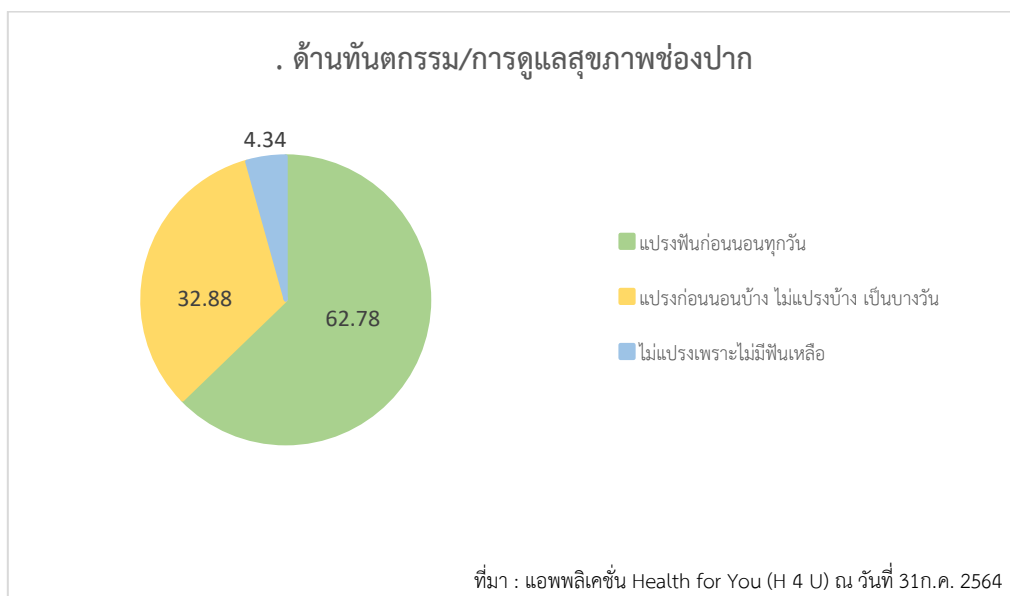
6. ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี ดังนี้ ผู้สูงอายุที่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 91.41 และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 8.59



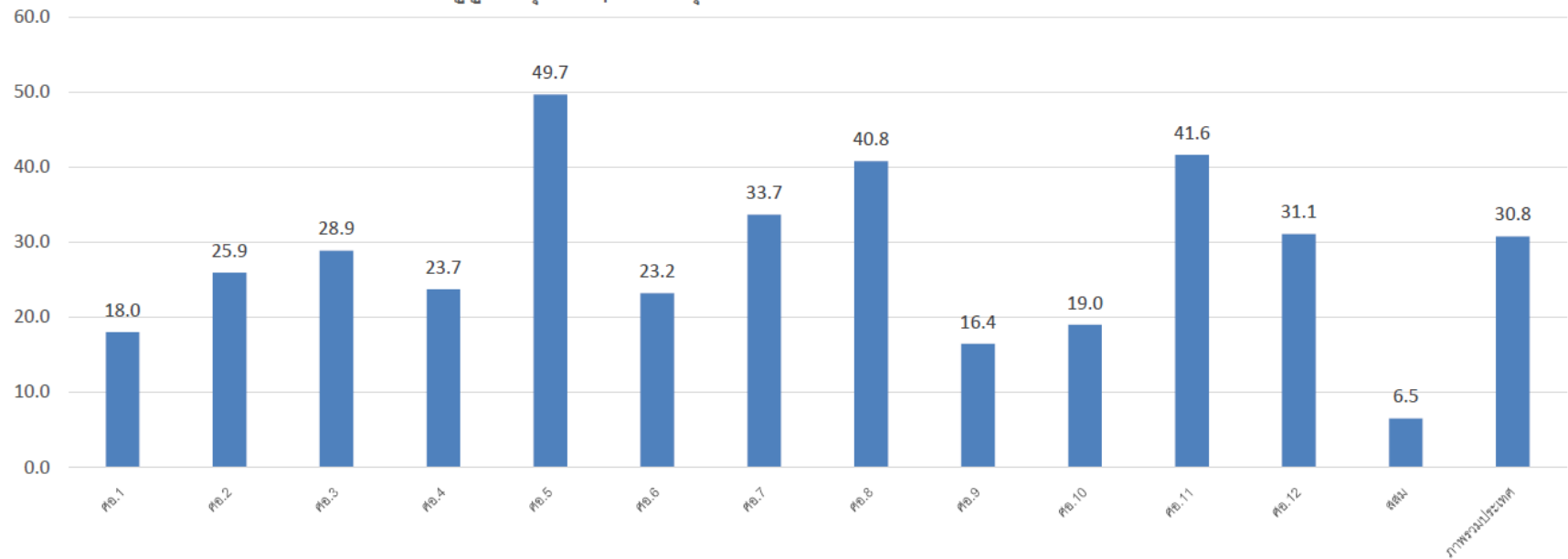
7. ด้านการนอนหลับอย่างเพียงพอ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง ดังนี้ ผู้สูงอายุที่มีการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 70.1 ผู้สูงอายุที่มีการนอนหลับ 5-6 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 32.7 และผู้สูงอายุผู้สูงอายุที่มีการนอนหลับน้อยกว่า 5 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 2.04



8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก ดังนี้ ผู้สูงอายุที่มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 62.78 ผู้สูงอายุที่มีการแปรงฟันบ้าง ไม่แปรงบ้างเป็นบางวัน คิดเป็นร้อยละ 32.88 และผู้สูงอายุผู้สูงอายุที่ไม่แปรงฟันเพราะไม่มีฟันเหลือ คิดเป็นร้อยละ 4.34



ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ประจำปีงบประมาณ 2564



	ศอ.1	ศอ.2	ศอ.3	ศอ.4	ศอ.5	ศอ.6	ศอ.7	ศอ.8	ศอ.9	ศอ.10	ศอ.11	ศอ.12	รวม
จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม	55,174	90,890	36,704	69,143	100,264	65,278	389,965	111,334	73,661	138,276	69,003	76,484	1,134
จำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	9,942	23,567	10,603	16,392	49,833	15,143	131,293	45,438	12,100	26,229	28,728	23,774	74

ที่มา : แอปพลิเคชัน Health for You (H4U) ณ วันที่ 31 ก.ค. 2564

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ