


3.2 มีรายงานการติดตามการดำเนินงานตัวชี้วัดตามคำรับรองฯ ทุกเดือน และนำขึ้นเว็บไซต์ของหน่วยงาน ภายใน วันที่ 10 ของเดือนถัดไป

ในตัวชี้วัดนี้ มีการรายงานข้อมูลทุกเดือน โดยตัดยอดทุกวันที่ 25 ของเดือน แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นคืนข้อมูลให้กับพื้นที่ ในวันที่ 1 - 5 ของเดือนถัดไป

- ผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุด้วยแอปพลิเคชันสมรรถภาพประชาชน หรือ Health For You (H4U)

เดือน	ผลการดำเนินงาน		หมายเหตุ
	จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับ การตอบแบบสอบถาม	จำนวนผู้สูงอายุที่มี พฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์	
กรกฎาคม 2565	1,277,310 ราย	393,116 ราย ร้อยละ 30.8	

เอกสารประกอบ



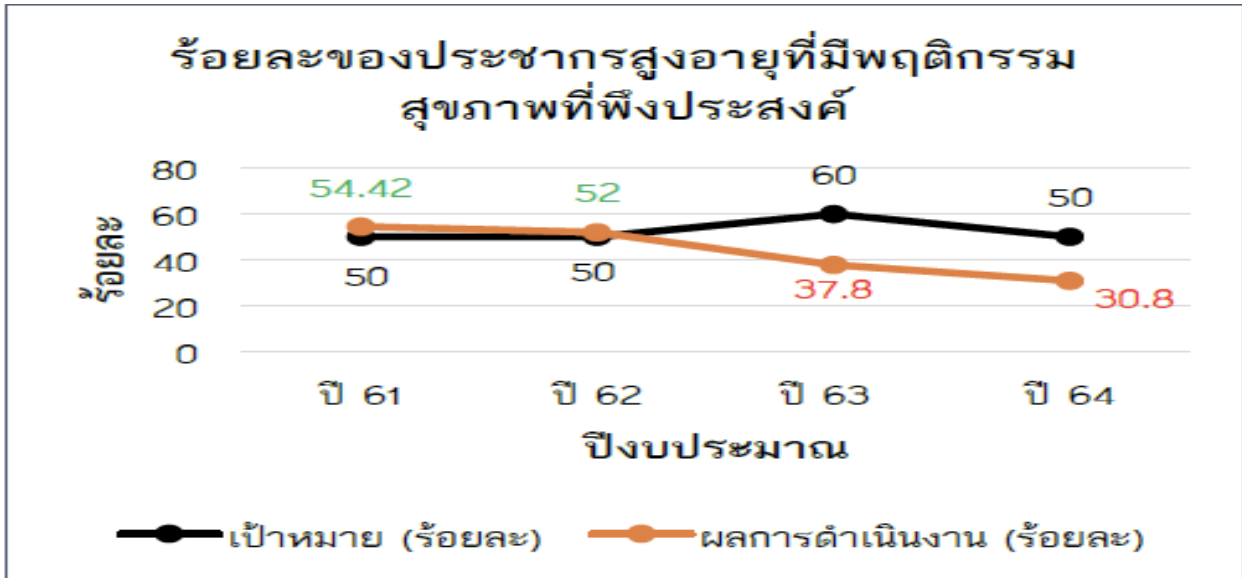
จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่าน Application H4U ปี 2563

จำนวนผู้สูงอายุทั้งประเทศ 11,136,059 คน
(ที่มา: สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ 31 ธันวาคม 2563, กรมกิจการผู้สูงอายุ)

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

ผลการดำเนินงานใน Application H4U
พบว่ามีผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 1,277,310 คน
ผล.มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 393,116 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8 (8 ด้าน)

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

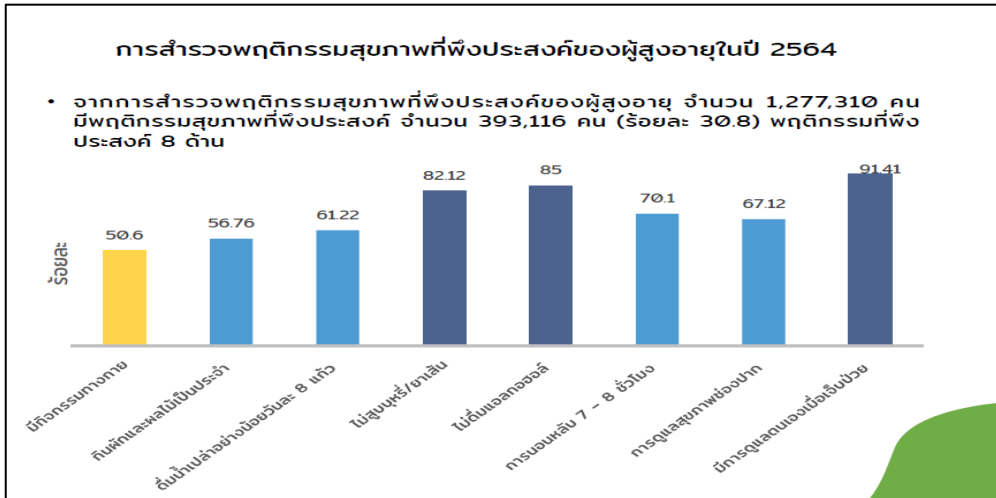


- จากผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุผู้สูงอายุทั้ง 8 ด้าน ได้แก่
1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน / ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ทำนา/ออกกำลังกาย) สะสม 150 นาที/สัปดาห์
 2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)
 3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
 4. ไม่สูบบุหรี่ / ไม่สูบบุหรี่
 5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)
 6. การตรวจสุขภาพประจำปีหรือพบแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์
 7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง
 8. การดูแลสุขภาพช่องปาก/มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน

พบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 8 ด้าน มีเพียงร้อยละ 30.8 ซึ่งไม่ถึงค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ร้อยละ 50

- การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในปี 2564

จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ จำนวน 1,277,310 คน มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 393,116 คน (ร้อยละ 30.8) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 8 ด้าน



จากการสำรวจแยกรายด้าน พบว่า ด้านมีการดูแลสุขภาพเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย มีมากที่สุด ร้อยละ 91.41 รองลงมาคือ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 85 และ ไม่สูบบุหรี่/ยาเส้น ร้อยละ 82.12 และด้านที่น้อยที่สุดคือ การมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 50.6 ทั้งนี้อาจเกิดจากผู้สูงอายุไม่เข้าใจในคำนิยามของคำว่า การมีกิจกรรมทางกายจึงทำให้การประเมินด้านการมีกิจกรรมทางกายน้อย

- การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุจำแนกรายเขต

