



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

โครงการวิจัย การศึกษาผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงาน พื้นที่กรุงเทพมหานคร

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาวะวัยทำงานและสถานที่ทำงาน



17 มกราคม 2566

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>



ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และอันดับหนึ่งในประเทศไทย ทั้งในแง่ภาระโรคและอัตราการเสียชีวิต อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรอยู่ในช่วงอายุวัยทำงาน (30-69ปี) จากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ประกอบด้วย โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูงและโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง จากรายงานสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ความชุกของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในปี พ.ศ.2557 เท่ากับร้อยละ 24.7 ซึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 15 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ.2552 โรคมะเร็งสถานการณ์ความชุกในปี พ.ศ.2557 เท่ากับร้อยละ 8.9 ซึ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 29 เมื่อเทียบกับปีพ.ศ.2552 และสถานการณ์ของปัจจัยเสี่ยงในระดับประชากรตั้งแต่ปี พ.ศ.2553 ถึงปี พ.ศ.2558 พบว่าพฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงที่มีความชุกลดลงได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการกินผักผลไม้ที่ไม่เพียงพอ ปัจจัยเสี่ยงที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน ภาวะอ้วนลงพุง และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคไม่เรื้อรังและปัจจัยเสี่ยงไม่ได้มีผลต่อบุคคลผู้ที่ป่วยเป็นโรคเท่านั้นแต่ยังส่งผลถึงครอบครัว ชุมชน รวมถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอีกด้วย โรคต่างๆที่เกิดขึ้นส่งผลให้ผู้เจ็บป่วยและคนรอบข้างเกิดความเครียดและวิตกกังวล

จากสถานการณ์ดังกล่าว สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองมีพันธกิจหนึ่งในการปกป้องสุขภาพของประชาชนเขตเมือง เห็นถึงความสำคัญในการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี และตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในชุมชน ให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมได้ และก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างยืนยาว



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับชาติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงาน (อายุ15-59ปี) ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงาน (อายุ15-59ปี) ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร



กรอบแนวคิด

- พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- ด้านการบริโภค
 - ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง
 - ด้านการนอนหลับ
 - ด้านการดูแลสุขภาพช่องปาก



ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs

รูปแบบการศึกษา และ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

รูปแบบการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร หมายถึง ประชากรวัยทำงานที่มีอายุ 15-59 ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร (ชาย 1,701,740 คน, หญิง 1,848,919 คน) (สถิติกรุงเทพมหานคร 2564 จำนวนประชากรในกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2564 จำแนกตามอายุและเขต ข้อมูล ณ ปี พ.ศ. 2564)

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ได้จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางสำเร็จของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างใน ชีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) โดยเลือกจากขนาดประชากรอนันต์ และขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ได้จำนวนประชากรเท่ากับ 400 คน การศึกษานี้เป็นการศึกษาข้อมูลที่เก็บข้อมูลจาก แอปพลิเคชัน H4U จึงศึกษากลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่มีการเก็บข้อมูลตามส่วนกลางของกรมอนามัยกำหนด จำนวน 1,200 คน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต

วิธีการเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยประชาชนสัมพันธ์การใช้แบบประเมินตนเอง (Self assessment) ผ่านแอปพลิเคชัน H4U โดยเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้จากแบบสอบถามที่จัดทำโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพและสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย พัฒนาใช้เพื่อเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานมาตั้งแต่ ปีงบประมาณ 2560 และพัฒนาปรับปรุงมาใช้ทั่วประเทศจนถึงปัจจุบัน

เริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่าง เดือนตุลาคม 2565- เดือนพฤษภาคม 2566 หรือหากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะเป็นผู้สอบถามข้อมูลตามแบบประเมินและบันทึกข้อมูลให้ผ่านแอปพลิเคชัน H4U

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ใช้แบบสอบถามประเมินตนเอง (Self assessment) ผ่านแอปพลิเคชัน H4U ชุดข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ที่อยู่อาศัย (จังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่) หมายเลขเบอร์โทรศัพท์ อายุ (ปี) เพศ อาชีพ น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) รอบเอว (เซนติเมตร) โรคประจำตัว ให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบและคำถามปลายเปิดให้เติมคำตอบในช่องคำตอบ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ โดยให้ผู้ตอบคำถาม เลือกตอบข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการบริโภค จำนวน 3 ข้อ 2) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน จำนวน 3 ข้อ 3) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก จำนวน 2 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน โดยพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในแต่ละองค์ประกอบตามที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กำหนดไว้ต้องมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทุกข้อ จำนวน 4 ข้อ ดังนี้ 1) พฤติกรรมการกินผักอย่างน้อยวันละ 5 ทับพีตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2) มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ 3) นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมงตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 4) การแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที



วัยทำงาน

กลุ่ม วัยทำงานฯ



ขอบคุณค่ะ



ขอบคุณครับ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>