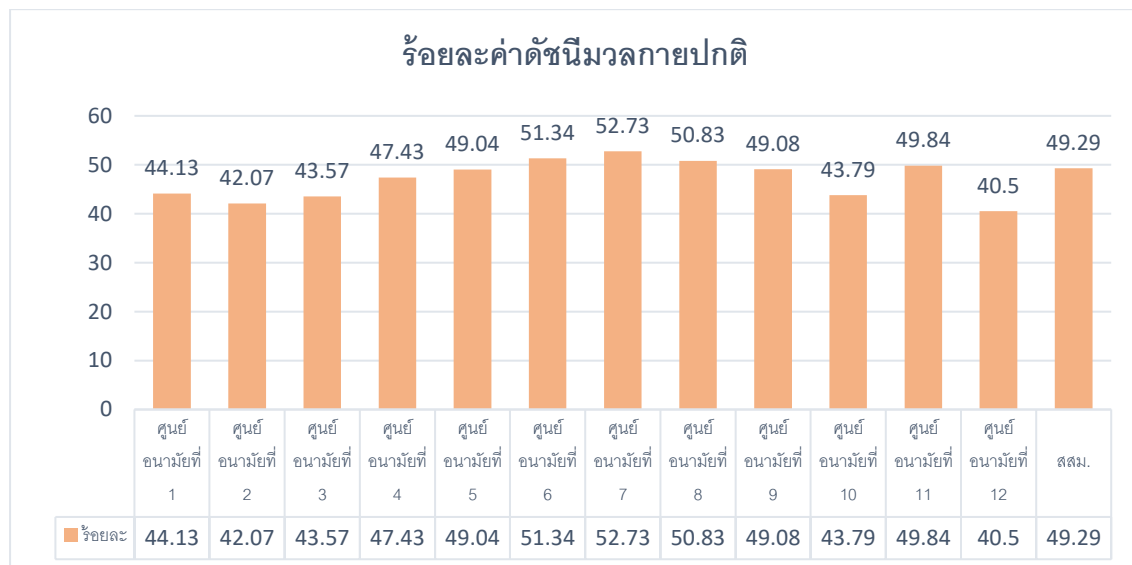


ผลการวิเคราะห์ของตัวชี้วัด และความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

1.1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ภาวะสุขภาพประชาชน ดัชนีมวลกาย ปัจจัยที่เอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน รวมทั้งพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นบริบทเขตเมือง

1.1.1 เปรียบเทียบกับผลลัพธ์สถานการณ์ภาวะสุขภาพของประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร(สสม./เขตสุขภาพที่ 13)กับศูนย์อนามัยอื่น ๆ ในสังกัดกรมอนามัย(เขตสุขภาพที่ 1-12) ผลการเปรียบเทียบ (Comparisons) เป็นดังนี้

- ดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี



- พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ การกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปาก



- จากการเปรียบเทียบภาวะสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี ในปีงบประมาณ 2565 กับเขตสุขภาพอื่น พบว่า ในพื้นที่กรุงเทพมหานครมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในอันดับ 5 ร้อยละ 49.29 และร้อยละของวัยทำงานอายุ 25-59 ปีที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้าน

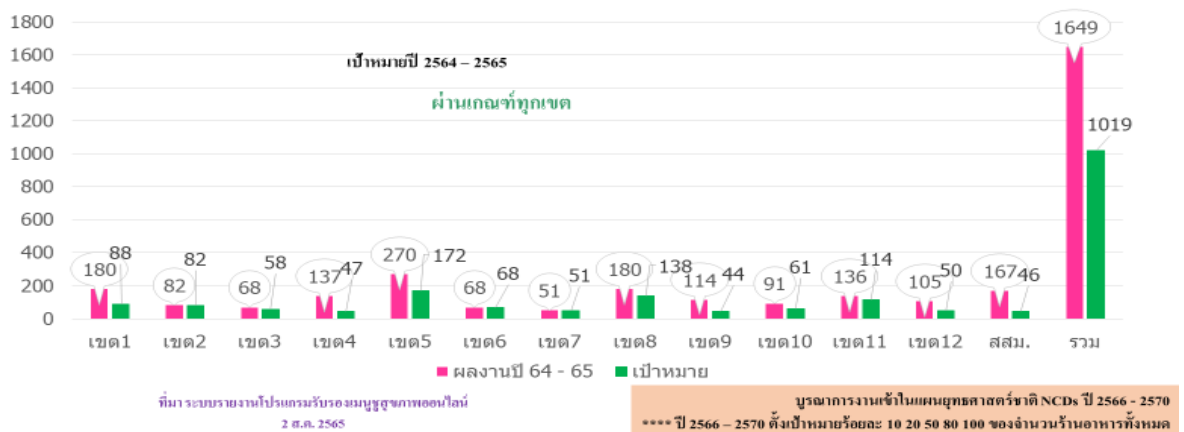
สุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ การกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปาก ผลเป็นลำดับที่ 8 คือร้อยละ 38.94 เมื่อเปรียบเทียบกับพื้นที่อื่น ๆ ซึ่งมีบริบทที่ต่างกัน และด้วยทุกพื้นที่การดำเนินงานภายใต้สถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การเก็บข้อมูลจึงมีข้อจำกัดเนื่องด้วยสถานประกอบการต่าง ๆ มีการดำเนินงานตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข ทำให้ข้อมูลที่ได้ไม่ได้ตามแผนงาน เป้าหมายที่กำหนด

- ปัจจัยเอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน

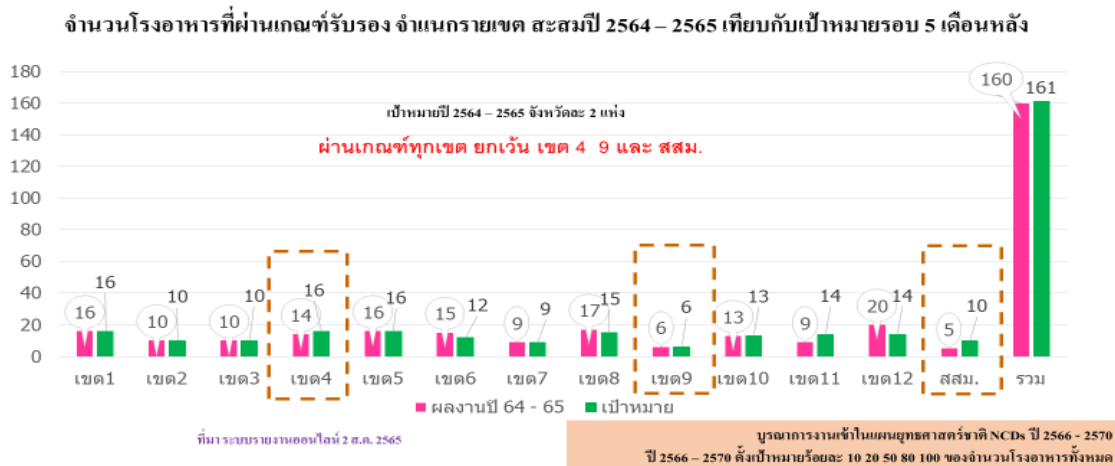
สถานการณ์การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีวัยทำงาน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นหนึ่งในกฎบัตรอตตาวา เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการมีสุขภาพ(Create Supportive Environment for Health) ซึ่งทางกรมอนามัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีของประชาชนไทยจึงมีการสร้างโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Application Food 4 Health เครื่องมือช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีโภชนาการที่ดี มีการพัฒนาเมนูสุขภาพ และ Healthy Canteen ขึ้นเพื่อให้ประชาชนได้เข้าถึงอาหารสุขภาพ เป็นการจัดการสภาพแวดล้อมและการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อการเตรียมความพร้อมวัยทำงานสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี

จำนวนเมนูสุขภาพ

จำนวนร้านเมนูสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์รับรอง
จำแนกโดยเขต สะสมปี 2564 – 2565 เทียบกับเป้าหมายรอบ 5 เดือนหลัง

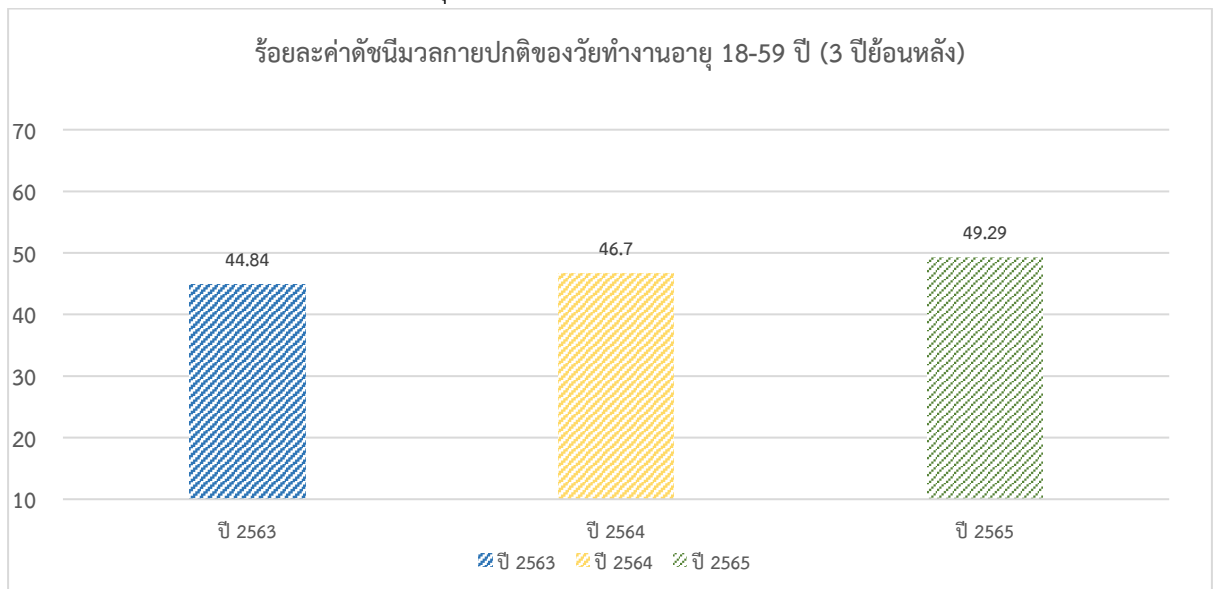


โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

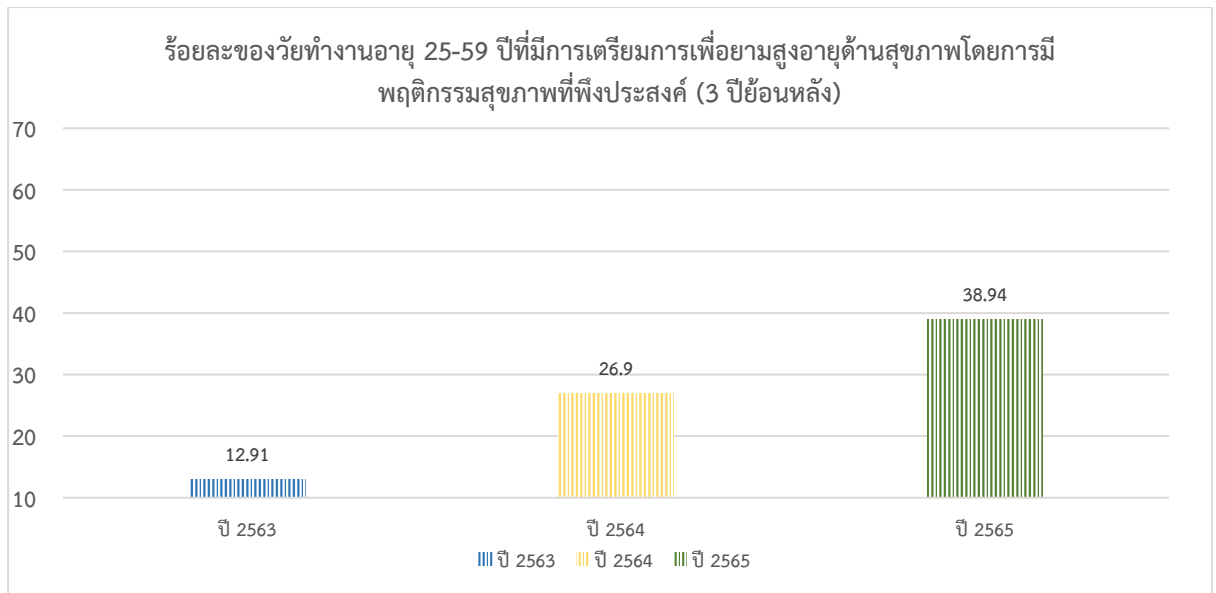


เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ในเรื่องการจัดการสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้เข้าถึงอาหารสุขภาพ เมนูสุขภาพ หรือโรงอาหารใส่ใจสุขภาพ พบว่าพื้นที่กรุงเทพมหานครได้มีการดำเนินงานตามมาตรการของกรมอนามัยที่จะพัฒนาเมนูสุขภาพ ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด 167 เมนูสุขภาพ เทียบกับพื้นที่เขตอื่น ๆ ที่บรรลุเป้าหมายตามเกณฑ์เช่นกันและ Healthy Canteen ได้ 5 แห่ง ยังต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดซึ่งเป็นหนึ่งในสามของพื้นที่ที่ต้องพัฒนาต่อไปได้ตามเป้าหมาย

- 1.1.2 ผลการวิเคราะห์แนวโน้ม (Trends) ภาวะสุขภาพค่าดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ การกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปาก พื้นที่กรุงเทพมหานคร ปี 2563-2565
- ดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี



- พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ การกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปาก



ผลการวิเคราะห์แนวโน้มภาวะสุขภาพค่าดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี ย้อนหลังในปี 2563, 2564 และ 2565 พบว่าค่าดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี ร้อยละ 44.84 ,46.80 และ 49.29 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มดีขึ้น แต่ยังต่ำกว่าค่าเป้าหมายระดับประเทศ ร้อยละ 51 ซึ่งในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา มีดำเนินงานในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลให้สถานประกอบการ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีการดำเนินตามมาตรการควบคุม ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคอย่างเคร่งครัด และต่อเนื่อง และข้อจำกัดของพื้นที่สถานประกอบการบางแห่งที่ไม่สามารถเข้าถึงระบบ Digital ได้ ทำให้มีการเก็บและรวบรวมข้อมูลสุขภาพได้ค่อนข้างยาก ซึ่งเรื่องสุขภาพอนามัยเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในวัยทำงานบรรลุผลจึงมีดำเนินการขับเคลื่อนงานมีการบูรณาการแผนงานร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยการบูรณาการงานเข้ากับการลงพื้นที่ดำเนินงานโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการวางแผนออกแบบกิจกรรมและการดำเนินงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ พัฒนารูปแบบหลักสูตรสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการรับมือกับการปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ให้วัยทำงานมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรอบรู้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ต่อไป

ในส่วนของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ได้แก่ การกิน กิจกรรมทางกาย การนอน และการดูแลสุขภาพช่องปากย้อนหลังในปี 2563, 2564 และ 2565 พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น คือ 12.91, 26.90 และ 38.94 ตามลำดับ จากข้อมูลแสดงถึงแนวโน้มของสถานการณ์ที่ประชาชนวัยทำงานได้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง และตระหนักถึงภัยสุขภาพจากการบริโภคอาหาร การมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง การนอน ไม่เพียงพอและการดูแลสุขภาพช่องปากไม่ดี ทำให้ก่อให้เกิดโรค NCDs ได้ ดังนั้นการสร้างความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และครอบคลุมทุกพื้นที่ ทุกกลุ่มวัย

ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน แนวโน้มของการพัฒนาเมนูสุขภาพ และโรงอาหารใส่ใจสุขภาพย้อนหลังมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากปี 2564 มีจำนวนเมนูสุขภาพที่พัฒนาเพียง 50 เมนู เพิ่มขึ้นเป็น 167 เมนูในปี 2565 และจำนวน Healthy Canteen 2 แห่ง เพิ่ม

เป็น 5 แห่ง ตามลำดับ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีที่มีความสำคัญในพื้นที่ที่แตกต่างกันจากหลายปัจจัย เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณี สังคมมีความซับซ้อน และสัมพันธ์กันในทุกองค์ประกอบ การมีสุขภาพดี ไม่สามารถแยกออกจากเป้าหมายด้านอื่นๆ ได้ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคน ทั้งในการทำงาน และการพักผ่อน มีผลกระทบต่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพช่วยให้เกิดสภาพการอยู่อาศัย และการทำงาน เป็นไปอย่างปลอดภัย และมีความสุข ต้องมีการประเมินสภาพแวดล้อม ที่จะกระทบต่อสุขภาพไว้ล่วงหน้า และจะต้องรักษาสิ่งแวดล้อม ที่มีผลดีต่อสุขภาพที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และที่สร้างขึ้นเพื่อให้มีทรัพยากรที่จำเป็นอยู่อย่างยั่งยืน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของการสร้างสุขภาพที่ดีของประชาชน ด้านสภาพแวดล้อม เน้นย้าสร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ (Build health public policy) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment) และสร้างเสริมกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action) ต่อเนื่อง

1.1.3 ผลผลิต/ผลลัพธ์ระดับ Le (Level) ของผลการดำเนินการในปัจจุบัน

- ดัชนีมวลกายปกติของวัยทำงานอายุ 18-59 ปี
- วัยทำงานอายุ 25-59 ปีที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- ปัจจัยเอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน

ผลการดำเนินงานในปัจจุบัน ปี 2565 สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร (ตุลาคม 2564- พฤษภาคม 2565) เก็บข้อมูลได้ทั้งสิ้น 1,272 ราย

ภาวะสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 1002 คน คิดเป็นร้อยละ 78.77 มีโรคประจำตัวจำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 21.23 ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาได้แก่ไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน ตามลำดับ ในด้านสัดส่วนร่างกาย ในประชากรวัยทำงานช่วง อายุ 18 – 59 ปี จำนวนทั้งสิ้น 1,270 คน โดยใช้ดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index) เป็นตัววัด พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5 – 22.9 กิโลกรัม/เมตร²) จำนวน 626 คน คิดเป็นร้อยละ 49.29 แบ่งตามช่วงอายุ กลุ่มวัยทำงานตอนต้น วัยทำงานตอนกลาง และกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย รายละเอียดดังแสดงในตาราง รองลงมาได้แก่ อ้วนระดับ 1 (25.0 – 29.9 กิโลกรัม/เมตร²) จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 22.13 และน้ำหนักเกิน (23.0 – 24.9 กิโลกรัม/เมตร²) จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 13.94 การมีโรคประจำตัว รายละเอียดดังแสดงในตาราง

ตารางภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. ดัชนีมวลกาย (ประชากรวัยทำงานอายุ 18 – 59 ปี) จำนวน 1,270 คน		
- ผอม	84	6.61
- ปกติ	626	49.29
- น้ำหนักเกิน	177	13.94
- อ้วนระดับ 1	281	22.13

- อ้วนระดับ 2	102	8.03
1.1 ดัชนีมวลกาย (ประชากรวัยทำงานอายุ 18 – 29 ปี) จำนวน 372 คน		
- ผอม	55	14.78
- ปกติ	191	51.34
- น้ำหนักเกิน	45	12.10
- อ้วนระดับ 1	58	15.59
- อ้วนระดับ 2	23	6.18
1.2 ดัชนีมวลกาย (ประชากรวัยทำงานอายุ 30 – 44 ปี) จำนวน 351 คน		
- ผอม	16	4.56
- ปกติ	183	52.14
- น้ำหนักเกิน	53	15.10
- อ้วนระดับ 1	66	18.80
- อ้วนระดับ 2	33	9.40
1.3 ดัชนีมวลกาย (ประชากรวัยทำงานอายุ 45 – 59 ปี) จำนวน 547 คน		
- ผอม	13	2.38
- ปกติ	252	46.07
- น้ำหนักเกิน	79	14.14
- อ้วนระดับ 1	157	28.70
- อ้วนระดับ 2	46	8.41
2. โรคประจำตัว (ประชากรวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี) จำนวน 1,272 คน		
- ไม่มีโรคประจำตัว	1,002	78.77
- มีโรคประจำตัว	270	21.23
(ไขมันในเลือดสูง 40 คน เบาหวาน 36 คนความดันโลหิตสูง 49 คน และโรคอื่นๆ 46 คน)		

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ในการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ประชากรวัยทำงาน อายุ 25 – 59 ปีที่มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 1,014 คน พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 393 คน ผลการดำเนินงาน ได้ ร้อยละ 38.94 (ค่าเป้าหมาย 31.91)

- พฤติกรรมการกิน ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมากินอาหารกลุ่มผัก 5 ทักษีต่อวัน พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์คือการกินผัก 5 ทักษีต่อวัน ตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 71.20 กิน 1-3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 27.51 และไม่กินผักเลย ร้อยละ 1.28 พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุก พบว่า ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุก เพียง ร้อยละ 32.05 ส่วนใหญ่มีการเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 53.75 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน พบว่า การไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย เพียง ร้อยละ 14.99 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.93

- พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ได้แก่ มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ คือ มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที ร้อยละ 58.97 พฤติกรรมการนั่งหรือเอนกายเฉยๆติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่รวมการนอนหลับ (พฤติกรรม

เนือยนิ่ง) ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 22.68 พฤติกรรมการนั่งหรือเอนกายเฉยๆติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมงขึ้นไปประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.53

- พฤติกรรมการนอนหลับ พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ คือ การนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 86.18

- พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่องปาก ได้แก่ การแปรงฟันก่อนนอน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ คือแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันนาน อย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 71.89 การเข้ารับบริการทันตกรรมในรอบปีที่ผ่านมา พบว่า การไปรับบริการทันตกรรมในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 57.1 ส่วนใหญ่ไปรับการหิวนูน รองลงมาคืออุดฟัน และตรวจสุขภาพช่องปากตามลำดับ

ปัจจัยเอื้อต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน

ผลการดำเนินงานพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของวัยทำงาน เป็นการพัฒนาเมนูสุขภาพ และโรงอาหารใส่ใจสุขภาพมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากปี 2564 มีจำนวนเมนูสุขภาพที่พัฒนาเพียง 50 เมนู เพิ่มขึ้นเป็น 167 เมนูในปี 2565 และจำนวน Healthy Canteen 2 แห่ง เพิ่มขึ้นเป็น 5 แห่งตามลำดับ

1.1.4 ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์

- กระบวนการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ
- หลักสูตรสถานประกอบการรอบรู้ด้านสุขภาพ
- 10 packages
- พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- Healthy Canteen
- การส่งเสริมสุขภาพการมีกิจกรรมทางกาย DPAC
- โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Application Food 4 Health