



กรมอนามัย
Department of Health

25
68

รายงาน | พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568





กรมอนามัย
Department of Health

25
68

รายงาน | พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568



รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568

ที่ปรึกษาโครงการ

ทันตแพทย์ณัฐพงศ์ กันทะวงศ์

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

บรรณาธิการ

นายทรงพล คำนึ่งเกียรติวงศ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายศิวัช ฉิมพลี

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวนพพรช ชุ่นอื้อ

นักวิชาการสาธารณสุข

คณะทำงาน

นายทรงพล คำนึ่งเกียรติวงศ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มเฝ้าระวัง

และพัฒนาสารสนเทศสุขภาพผู้สูงอายุ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

นางสาวศตพร เททยานรงค์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

นายศิวัช ฉิมพลี

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

นางสาวนพพรช ชุ่นอื้อ

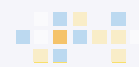
นักวิชาการสาธารณสุข สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

ผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย

สำหรับการอ้างอิง

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย. (2568). รายงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568. กระทรวงสาธารณสุข.



คำนำ

รายงานผลข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568 กรมอนามัย ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาสถานการณ์และรายงานข้อมูลพาระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2568 และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการประเมินคัดกรองสุขภาพ เข้าถึงระบบบริการสุขภาพอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ผ่านการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยการมีส่วนร่วมของเครือข่ายชุมชน รวมถึงเป็นข้อมูลในการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับผู้บริหารในการกำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุ

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่จากศูนย์อนามัยที่ 1 - 12 สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมถึงประชาชนที่ให้การสนับสนุนข้อมูลเพื่อจัดทำรายงานผลฉบับนี้และให้ความร่วมมือในการดำเนินงานโครงการต่างๆ ของสำนักอนามัยผู้สูงอายุด้วยดีมาโดยตลอด หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการขับเคลื่อนการทำงานและสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

บทสรุปผู้บริหาร	1
บทที่ 1 บทนำ	6
1.1 ความเป็นมาของการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ	7
1.2 การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย ที่ผ่านมา	9
1.3 วัตถุประสงค์ของการสำรวจ	10
1.4 คำนียามศัพท์และคำนียามแบบประเมิน	10
<hr/>	
บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ	14
2.1 คุ้มครอง (Coverage)	15
2.2 กรอบแนวคิดของการสำรวจ (Conceptual framework)	15
2.3 แผนการเลือกตัวอย่าง (Sample design)	16
2.4 ประชากรที่ใช้ในการสำรวจและการคำนวณขนาดตัวอย่าง	17
2.5 พื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ	19
2.6 เกณฑ์การคัดเลือกประชากรเข้าร่วมการสำรวจ	22
2.7 ระยะเวลาในการดำเนินการสำรวจ	22
2.8 การวิเคราะห์ข้อมูล	23
2.9 เครื่องมือในการสำรวจ	23
2.10 การประสานงานพื้นที่การสำรวจและการบันทึกข้อมูล	23
<hr/>	
บทที่ 3 ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	26
3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	28
3.2 ภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย	32
3.3 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย จำแนกตามรายด้าน	35
3.3.1 ด้านการดูแลตนเอง	35
3.3.2 ด้านการแปร่งฟันก่อนนอน	37
3.3.3 ด้านกิจกรรมทางกาย	39
3.3.4 ด้านการดื่มน้ำ	41
3.3.5 ด้านการกินผักและผลไม้	43
3.3.6 ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น	45
3.3.7 ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	47
3.3.8 ด้านการนอนหลับ	49

บทที่ 4 สรุป และข้อเสนอแนะ	53
4.1 สรุปผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ	53
4.2 ข้อจำกัดในการสำรวจ	55
4.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการสำรวจในครั้งต่อไป	56
<hr/>	
ภาคผนวก	57
เอกสารคำอธิบายสำหรับผู้รับการสำรวจ	58
แบบสอบถามการสำรวจ	61
ตารางแสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ จำแนกตามจังหวัด	63
ตารางแสดงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุรายด้าน จำแนกตามจังหวัด	69
<hr/>	



บทสรุปผู้บริหาร

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568

ในปัจจุบันประชากรไทยมีจำนวน 65.89 ล้านคน โดยประชากรผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13.67 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.75 ของประชากรไทยทั้งหมด และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อพิจารณาจำแนกตามเพศแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงมีจำนวนมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย โดยมีผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 7.69 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11.67 และเพศชายจำนวน 6.23 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 9.14 สำหรับการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามกลุ่มช่วงวัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 11.68 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 6.28, 2.85 ของประชากรทั้งหมดตามลำดับ

จากรายงานการประเมินและคัดกรองสุขภาพจำแนกตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (Barthel Activities of Daily Living :ADL) โดยกระทรวงสาธารณสุข ผ่านระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC) ข้อมูล ณ วันที่ 30 เมษายน 2568 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มติดสังคม (พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้) คิดเป็นร้อยละ 96.55 กลุ่มติดบ้าน (ดูแลตนเองได้บ้าง ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง) คิดเป็นร้อยละ 2.76 และกลุ่มติดเตียง (พึ่งตนเองไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิการ หรือทุพพลภาพ) คิดเป็นร้อยละ 0.70

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

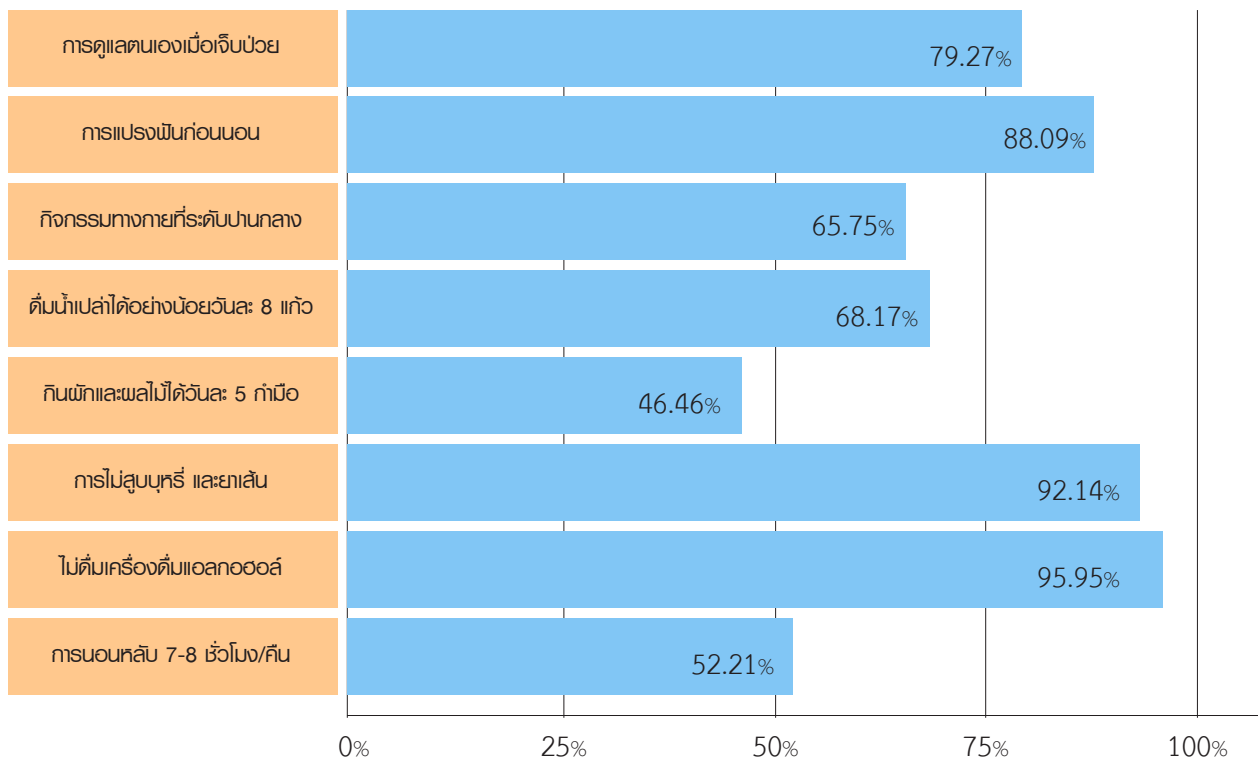
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย
- 2) ด้านการแปรงฟันก่อนนอน
- 3) ด้านกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง
- 4) ด้านการดื่มน้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- 5) ด้านการกินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ
- 6) ด้านการไม่สูบบุหรี่ และยาเส้น
- 7) ด้านการไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- 8) ด้านการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง/ คืน

ผลการสำรวจพบว่า ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2566 ร้อยละ 15.90 เป็นร้อยละ 16.88 (เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.98)



พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทย จำแนกรายด้าน



การดูแลตนเอง

พฤติกรรมการดูแลตนเอง เมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว สามารถดูแลตัวเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ ที่โรงพยาบาล หรือ รพ.สต. ได้ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถทำได้ทุกครั้ง **ร้อยละ 79.27**



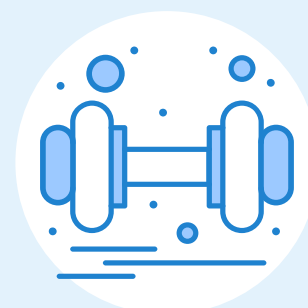
การแปรงฟัน

พฤติกรรมสุขภาพด้านการแปรงฟันก่อนนอน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการแปรงฟันทุกวัน และไม่แปรงเพราะไม่มีฟันแท้เหลือ **ร้อยละ 88.09**



กิจกรรมทางกาย

พฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน หรือออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/สัปดาห์ พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมทำได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/สัปดาห์ **ร้อยละ 65.75**





การดื่มน้ำ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (น้ำ 1 แก้วเท่ากับ ปริมาณ 200 มิลลิลิตร) ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำภายใต้คำสั่งแพทย์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดื่มน้ำได้ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ **ร้อยละ 68.17**



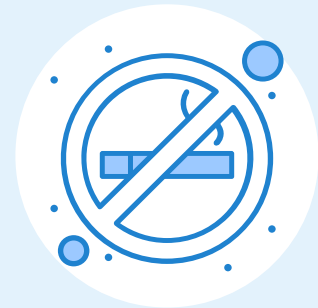
การกินผักและผลไม้

พฤติกรรมสุขภาพด้านการกินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกิน 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ **ร้อยละ 46.46**



การสูบบุหรี่

พฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่ หรือยาเส้น พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่เคยสูบ และเคยสูบแต่เลิกแล้ว **ร้อยละ 92.14**



การดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มแอลกอฮอล์ (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 มาตรฐาน ได้แก่ เบียร์ 1 แก้ว (285 มล.), ไวน์ 1 แก้ว (100 มล.), เหล้า 1 แก้ว (30 มล.) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ดื่ม และดื่มเฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน **ร้อยละ 95.95**



การนอนหลับ

พฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง/คืน ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการนอนหลับ 7 – 8 ชั่วโมง/คืน **ร้อยละ 52.21**



25

68

ឆ្នាំរៀនសិក្សា ២០២០-២០២១

1

บทนำ



บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาของการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ทำให้การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพของประชากรสูงวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีมีความสุข การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางสำคัญในการรายงานให้ทราบถึงสถานะของพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ทับกับสถานการณ์ของปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนเผยแพร่สถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อแจ้งเตือนให้ผู้เกี่ยวข้องทราบหรือตระหนักถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่กำลังเป็นปัญหา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และลดการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง อีกทั้งยังเป็นการประเมินและปรับปรุงนโยบายด้านสาธารณสุขให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยด้วย

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของ พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมใดๆ ที่กระทำโดยบุคคลเพื่อส่งเสริมป้องกัน รักษา หรือฟื้นฟูสุขภาพ ไม่ว่าจะพฤติกรรมดังกล่าวจะมีประสิทธิภาพต่อเป้าหมายหรือไม่ก็ตาม พฤติกรรมยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาจส่งผลดีต่อสุขภาพโดยตรง หรือช่วยให้สามารถควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพได้มากขึ้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านอารมณ์ การรับรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึง ทักษะด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล และยังได้รับอิทธิพลพื้นฐานจากสังคม วัฒนธรรม การค้า และสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่บุคคลใช้ชีวิตและทำงาน พฤติกรรมสุขภาพมักปรากฏในรูปแบบของกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกัน ในการส่งเสริมสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถสนับสนุนให้เกิดได้ผ่านกลไกของนโยบาย เช่น การออกกฎหมายหรือกฎระเบียบของชุมชน ที่เป็นบรรทัดฐานและแนวปฏิบัติทางสังคม และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะช่วยจัดการต่อปัจจัยกำหนดสุขภาพของผู้คนที่มีความซับซ้อนได้⁽¹⁾

ในปี 2556 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในวัยสูงอายุ เพื่อให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ที่ 1 มาตรการที่ 4 คือ การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ในแผนผู้สูงอายุฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 โดยครอบคลุม 5 พฤติกรรม ดังนี้

- 1) การออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 15 – 30 นาที
- 2) การรับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ
- 3) การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือมากกว่า
- 4) การไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- 5) การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ เหล้า เป็นต้น



และในปี 2564 กรมอนามัย มีการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติมทั้งในและต่างประเทศ ได้เพิ่มเติมความหมายของ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตามรายละเอียดตัวชี้วัดกระทรวง สาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2564 เพิ่มเติมจาก 5 ด้านมาเป็น 8 ด้านซึ่งใช้ประเมินผลในการสำรวจ ดังนี้

1. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว สามารถดูแลตัวเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้าน ด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ ที่โรงพยาบาล หรือ รพ.สต. ได้
2. การแปรงฟันก่อนนอน
3. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน หรือออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/สัปดาห์
4. การดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว บ่อยแค่ไหน (น้ำ 1 แก้วเท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร) *ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการ จำกัดน้ำภายใต้คำสั่งแพทย์
5. การกินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ
6. การสูบบุหรี่ หรือยาเส้น
7. การดื่มแอลกอฮอล์
8. การนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง/คืน

การสำรวจครั้งนี้เป็นการศึกษากรอบแนวคิดการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ให้ตรงกับบริบท แผนยุทธศาสตร์และการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) ที่มุ่งเน้นผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตดี มีหลักประกันมั่นคงเป็นพลังพัฒนาสังคม โดยมีแผนปฏิบัติการย่อยในการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญ ของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์⁽³⁾ และสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อมระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566 - 2570)⁽⁴⁾ จึงมีความจำเป็นต้องดำเนินการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของผู้สูงอายุ ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 เพื่อช่วยให้เราเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างชัดเจนมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมที่ควรส่งเสริม อาทิ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นข้อมูล เฝ้าระวัง แนวโน้มของพฤติกรรมเสี่ยงและเตือนให้ผู้เกี่ยวข้องทราบหรือตระหนักถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่กำลังเป็นปัญหา ในกลุ่มผู้สูงอายุ ทันท่วงทีต่อการจัดการของปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไป และคาดหวังว่าผู้สูงอายุได้รับการ ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการเป็นโรคเรื้อรังหรือ โรคที่เป็นอยู่ ลดการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป



1.2 การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย ที่ผ่านมา

ที่ผ่านมา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย จำนวน 5 ครั้ง ซึ่งครอบคลุมการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ (1) การดูแลสุขภาพตนเอง (2) การดูแลสุขภาพช่องปาก (3) กิจกรรมทางกาย (4) การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ (5) โภชนาการ (6) การสูบบุหรี่ หรือยาเส้น (7) การดื่มแอลกอฮอล์ และ (8) การนอนหลับพักผ่อน ซึ่งแต่ละด้านมีความสำคัญต่อสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ และสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2563 (1 ตุลาคม 2562 – 30 กันยายน 2563) และ**ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ 2564** (1 ตุลาคม 2563 – 30 กันยายน 2564) ดำเนินการสำรวจผ่าน H4U application ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ ที่พัฒนาขึ้นจากความร่วมมือระหว่างสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย และศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มีกลุ่มเป้าหมายการสำรวจ คือ ผู้สูงอายุ 5% ของในแต่ละพื้นที่ โดยผู้สูงอายุสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันและประเมินตนเอง หรือเจ้าหน้าที่ สามารถเป็นผู้ประเมินให้ผู้สูงอายุได้

ครั้งที่ 3 ปีงบประมาณ 2565 (1 ตุลาคม 2564 – 30 กันยายน 2565) ได้มีการเปลี่ยนแพลตฟอร์มออนไลน์ในการสำรวจ โดยใช้แอปพลิเคชันสมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ (Blue Book Application) เป็นที่พัฒนาขึ้นจากความร่วมมือระหว่างสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย และมหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีกลุ่มเป้าหมายในการสำรวจ คือ ผู้สูงอายุที่มี ADL \geq 12 คะแนน ในระบบ Health Data Center: HDC จำนวนร้อยละ 10 ของพื้นที่ โดยผู้สูงอายุ สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันและประเมินตนเอง หรือเจ้าหน้าที่สามารถประเมินให้ผู้สูงอายุได้

ครั้งที่ 4 ปีงบประมาณ 2566 (1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566) โดย สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ลงพื้นที่ กลุ่มเป้าหมาย 13 เขตสุขภาพ โดยแยกเป็นเขตสุขภาพที่ 1 – 12 จำนวน 386 คน/เขตสุขภาพ และเขตสุขภาพที่ 13 กรุงเทพมหานคร จำนวน 390 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 5,022 คน จากการคำนวณขนาดตัวอย่างแบบ Infinite population proportion โดยใช้สัดส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2564 มาใช้ในการคำนวณขนาดตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างแบบ Multistage sampling โดยแบ่งพื้นที่สำรวจฯ ออกเป็น 13 cluster ตามจำนวนเขตสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และสุ่มเลือก 1 จังหวัด ในแต่ละเขตสุขภาพ จากนั้นสุ่มเลือก 1 อำเภอ ในแต่ละจังหวัด โดยแต่ละอำเภอ ออกเป็น 2 stratum คือ พื้นที่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล หลังจากนั้นสุ่มเลือก 1 หมู่บ้านจากเขตเทศบาล และ 1 หมู่บ้านจากพื้นที่นอกเขตเทศบาล โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) สำหรับเขตสุขภาพที่ 13 กรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 6 cluster ตามการแบ่งพื้นที่รับผิดชอบตรวจสอบติดตาม 6 โซนของกรุงเทพมหานคร ได้แก่ กลุ่มกรุงเทพกลาง กลุ่มกรุงเทพใต้ กลุ่มกรุงเทพเหนือ กลุ่มกรุงเทพตะวันออก กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ และกลุ่มกรุงเทพมหานครใต้ หลังจากนั้นสุ่มเลือกศูนย์บริการสาธารณสุข จาก 6 โซนๆ ละ 1 แห่ง โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย ในขั้นตอนสุดท้ายดำเนินการสุ่มเลือกผู้สูงอายุ โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ คือ ผู้สูงอายุเพศชายหรือเพศหญิง อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 6 เดือนและเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม โดยต้องยินยอมตอบแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ 8 ด้าน



ครั้งที่ 5 ปีงบประมาณ 2568 (1 ตุลาคม 2567 – 30 กันยายน 2568) ดำเนินการสำรวจ โดย สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง ได้รับความร่วมมือจากพื้นที่เป้าหมาย ดังนั้นเพื่อให้การศึกษาสามารถสะท้อนข้อมูลและบริบทของกลุ่มประชากรในพื้นที่ต่างๆ ได้อย่างครอบคลุม วิธีการนี้ช่วยลดอคติที่อาจเกิดจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งโดยเฉพาะ และเพิ่มความสามารถในการแปลผลที่สามารถประยุกต์ใช้ในระดับประเทศ การสำรวจครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลจากตัวแทนของ 77 จังหวัดในประเทศไทย โดยคำนวณขนาดตัวอย่างแบบ Infinite population proportion โดยใช้สัดส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2566 มาใช้ในการคำนวณขนาดตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างแบบ Multistage sampling โดยแบ่งพื้นที่สำรวจฯ ออกเป็น 13 cluster ตามจำนวนเขตสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และสำหรับเขตสุขภาพที่ 1 – 12 สุ่มเลือก 1 อำเภอ ในแต่ละจังหวัด จากนั้นสุ่มเลือก 1 ตำบล ในแต่ละอำเภอ ในส่วนของเขตสุขภาพที่ 13 กรุงเทพมหานคร ดำเนินการสุ่ม 1 เขต เพื่อเป็นตัวแทน โดยการสุ่มจะใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ คือ ผู้สูงอายุเพศชายหรือเพศหญิง อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 6 เดือนและเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม โดยต้องยินยอมตอบแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

1.3 วัตถุประสงค์ของการสำรวจ

เพื่อขับเคลื่อนการเฝ้าระวัง และศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย ตลอดจนการแจ้งเตือนให้ผู้เกี่ยวข้องทราบหรือตระหนักถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของผู้สูงอายุไทยที่กำลังเป็นปัญหา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่องมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและลดการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง

1.4 คำนิยามศัพท์และคำนิยามแบบประเมิน

ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม หมายถึง ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้ มีผลรวมคะแนน ADL ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป

ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ADL) หมายถึง การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพในการประกอบกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย โดยเกณฑ์ของดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel Activities of daily living index) มีคะแนนเต็ม 20 คะแนน

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ หมายถึง การประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้ว ส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ (ร่างกาย จิตใจ และสังคม) จำนวน 8 ด้าน ตามแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในการวัดผลผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมพึงประสงค์/เหมาะสมครบทั้ง 8 ด้าน จะถือว่าเป็น ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมสุขภาพ	ผลการประเมิน
1. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว <u>ท่านสามารถดูแลตัวเองได้</u> เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ ที่โรงพยาบาล หรือ รพ.สต. ได้	<input checked="" type="checkbox"/> ทำได้ทุกครั้ง <input type="checkbox"/> ทำได้บางครั้ง <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้เลย
2. ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/> แปรงทุกวัน <input checked="" type="checkbox"/> ไม่แปรงเพราะไม่มีฟันแท้เหลือ <input type="checkbox"/> แปรงบางวัน
3. ท่านมีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน หรือ ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/สัปดาห์ได้หรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/> ทำได้ <input type="checkbox"/> ทำได้ แต่ไม่ถึง 150 นาที/สัปดาห์ <input type="checkbox"/> ทำไม่ได้เลย
4. ท่านดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว บ่อยแค่ไหน (น้ำ 1 แก้วเท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร) *ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำภายใต้คำสั่งแพทย์	<input checked="" type="checkbox"/> ดื่มน้ำได้ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ดื่มน้ำได้ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> ดื่มน้ำได้ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์
5. ท่านกินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ บ่อยแค่ไหน	<input checked="" type="checkbox"/> กิน 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> กิน 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> กิน 0 – 2 วันต่อสัปดาห์
6. ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้นหรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่เคยสูบ <input checked="" type="checkbox"/> เคยสูบแต่เลิกแล้ว <input type="checkbox"/> ยังสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน
7. ปัจจุบันท่านดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ หมายเหตุ: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 มาตรฐาน ได้แก่ เบียร์ 1 แก้ว (285 มล.) ไวน์ 1 แก้ว (100 มล.) เหล้า 1 แก้ว (30 มล.)	<input checked="" type="checkbox"/> ไม่ดื่ม <input checked="" type="checkbox"/> ดื่มเฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน <input type="checkbox"/> ดื่มเป็นประจำ
8. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนอนหลับได้ส่วนใหญ่กี่ชั่วโมง	<input checked="" type="checkbox"/> 7 – 8 ชั่วโมง/คืน <input type="checkbox"/> 5 – 6 ชั่วโมง/คืน <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 5 ชั่วโมง/คืน

พฤติกรรมพึงประสงค์/เหมาะสม

พฤติกรรมไม่พึงประสงค์/ไม่เหมาะสม



เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization (WHO). Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: WHO;2021
เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>.
 2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย. บันทึกการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ. สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัท จีดี โปรดักชั่น จำกัด;2564.
 3. กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) [อินเทอร์เน็ต].2565. เข้าถึงได้จาก: https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf
 4. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566 - 2570) [อินเทอร์เน็ต].2567. เข้าถึงได้จาก: https://planning.anamai.moph.go.th/th/doh-strategic-plan/download?id=118198&mid=35346&mkey=m_document&lang=th&did=29498.
-

25

68

ឆ្នាំរៀន ២០១៧-២០១៨

2

ระเบียบวิธี การสำรวจ



บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ

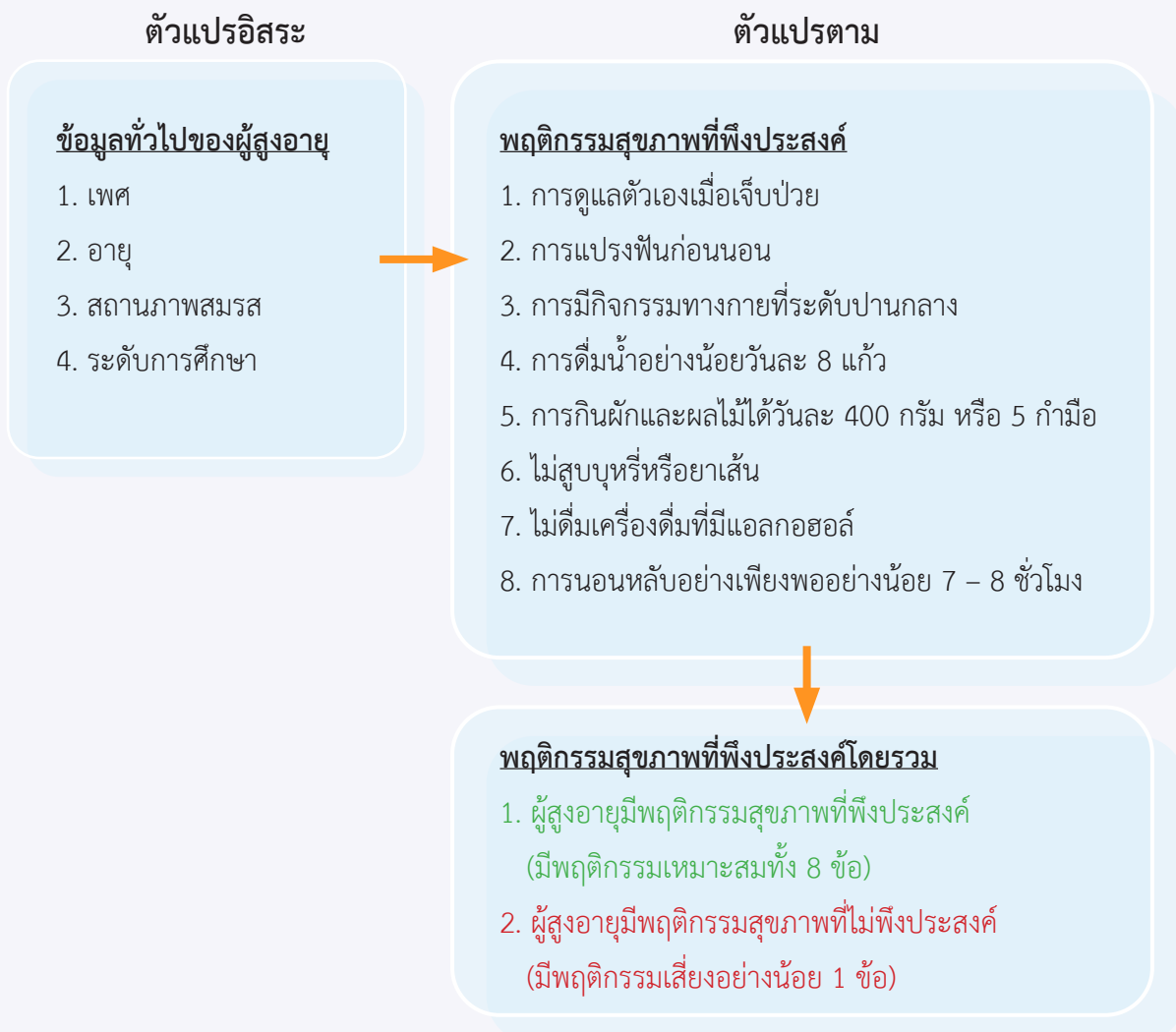
การดำเนินการสำรวจกลุ่มตัวอย่างนั้น เป็นวิธีทางสถิติที่สำคัญขั้นต้นหนึ่ง โดยเป็นการอธิบายลักษณะของประชากร โดยเริ่มจากการวางแผนการสำรวจตัวอย่าง แผนการเลือกตัวอย่าง แผนการสุ่มตัวอย่าง และกรอบของการศึกษา โดยในแต่ละขั้นตอนต้องอาศัยการดำเนินการทางสถิติในการวิเคราะห์ และการคำนวณในแต่ละขั้นของการดำเนินการ

2.1 คุ้มครอง (Coverage)

การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย พ.ศ. 2568 เป็นการสำรวจประชาชนไทย ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในแต่ละจังหวัดของประเทศไทย

2.2 กรอบแนวคิดของการสำรวจ (Conceptual framework)

กรอบแนวคิดของการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย พ.ศ. 2568 ประกอบด้วยตัวแปร ดังนี้



2.3 แผนการเลือกตัวอย่าง (Sample design)

การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย พ.ศ. 2568 เป็นการสำรวจข้อมูลทั้งประเทศที่มีการสำรวจตัวอย่างขนาดใหญ่ในระดับประเทศ จึงจำเป็นต้องมีการกำหนดการเลือกตัวอย่างหลายชั้นเพื่อที่จะได้ประหยัดทรัพยากรต่างๆ เช่น เวลางบประมาณ อัตราค่าจ้าง เป็นต้น นอกจากนี้การสำรวจตัวอย่างในระดับประเทศยังมีข้อจำกัดด้านของบุคลากรที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่ต้องมีทักษะในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เข้าใจข้อคำถามแบบสอบถาม และสามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ด้วย

การวางแผนการสำรวจตัวอย่างในครั้งนี้ดำเนินการเลือกตัวอย่างแบบหลายชั้นภูมิ (Multi-stage Sampling) ซึ่งเป็นการเลือกตัวอย่างวิธีหนึ่งแบบใช้ความน่าจะเป็นทางสถิติมาช่วยในการคำนวณ โดยแบ่งพื้นที่การสำรวจ ออกเป็น 13 cluster ตามการแบ่งเขตสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข (13 เขตสุขภาพ) และใช้ตัวแทนจากทุกจังหวัดในแต่ละเขตสุขภาพ ที่ 1 – 12 โดยสุ่มเลือก 1 อำเภอ ต่อ 1 จังหวัด โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) และเลือก 1 ตำบล ในแต่ละอำเภอโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้ายสำหรับเขตสุขภาพที่ 13 กรุงเทพมหานคร ดำเนินการเลือก 1 เขต โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุในเขตนั้นๆ

ตารางที่ 2.1 รายชื่อจังหวัดตามการแบ่งเขตสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข

เขตสุขภาพ	จำนวนจังหวัด	รายชื่อจังหวัด
เขตสุขภาพที่ 1	8	เชียงราย, เชียงใหม่, น่าน, พะเยา, แพร่, แม่ฮ่องสอน, ลำปาง, ลำพูน
เขตสุขภาพที่ 2	5	ตาก, พิษณุโลก, เพชรบูรณ์, สุโขทัย, อุตรดิตถ์
เขตสุขภาพที่ 3	5	กำแพงเพชร, ชัยนาท, นครสวรรค์, พิจิตร, อุทัยธานี
เขตสุขภาพที่ 4	8	นครนายก, นนทบุรี, ปทุมธานี, พระนครศรีอยุธยา, ลพบุรี, สระบุรี, สิงห์บุรี, อ่างทอง
เขตสุขภาพที่ 5	8	กาญจนบุรี, นครปฐม, ประจวบคีรีขันธ์, เพชรบุรี, ราชบุรี, สมุทรสงคราม, สมุทรสาคร, สุพรรณบุรี
เขตสุขภาพที่ 6	8	จันทบุรี, ฉะเชิงเทรา, ชลบุรี, ตราด, ปราจีนบุรี, ระยอง, สมุทรปราการ, สระแก้ว
เขตสุขภาพที่ 7	4	กาฬสินธุ์, ขอนแก่น, มหาสารคาม, ร้อยเอ็ด
เขตสุขภาพที่ 8	7	นครพนม, บึงกาฬ, เลย, สกลนคร, หนองคาย, หนองบัวลำภู, อุดรธานี
เขตสุขภาพที่ 9	4	ชัยภูมิ, นครราชสีมา, บุรีรัมย์, สุรินทร์
เขตสุขภาพที่ 10	5	มุกดาหาร, โยโสธร, ศรีสะเกษ, อำนาจเจริญ, อุบลราชธานี
เขตสุขภาพที่ 11	7	กระบี่, ชุมพร, นครศรีธรรมราช, พังงา, ภูเก็ต, ระนอง, สุราษฎร์ธานี
เขตสุขภาพที่ 12	7	ตรัง, นราธิวาส, ปัตตานี, พัทลุง, ยะลา, สงขลา, สตูล
เขตสุขภาพที่ 13	1	กรุงเทพมหานคร

2.4 ประชากรที่ใช้ในการสำรวจและการคำนวณขนาดตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการสำรวจ คือ ประชาชนชายหรือหญิงอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจ คือ ประชาชนที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้ง 13 เขตสุขภาพ โดยแยกเป็นเขตสุขภาพที่ 1 – 12 และเขตสุขภาพที่ 13 กรุงเทพมหานคร โดยการคำนวณขนาดตัวอย่างในการสำรวจครั้งนี้ เป็นการคำนวณแบบ Infinite population proportion ของ W.G. Cochran โดยใช้สัดส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2566 มาใช้ในการคำนวณขนาดตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

$$n = \frac{P (1-P) Z^2}{d^2}$$

โดยที่	n	= จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ
	P	= สัดส่วนของประชากรที่ต้องการสุ่ม (0.159)
	Z	= ระดับความเชื่อมั่นที่กำหนด หรือระดับนัยสำคัญทางสถิติ (1.96)
	d	= สัดส่วนความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ (0.05)

จากการคำนวณจะได้จำนวนตัวอย่าง 207 คน ดำเนินการปรับขนาดตัวอย่างโดยเพิ่มอัตราสูญเสียรายละเอียด ดังนี้

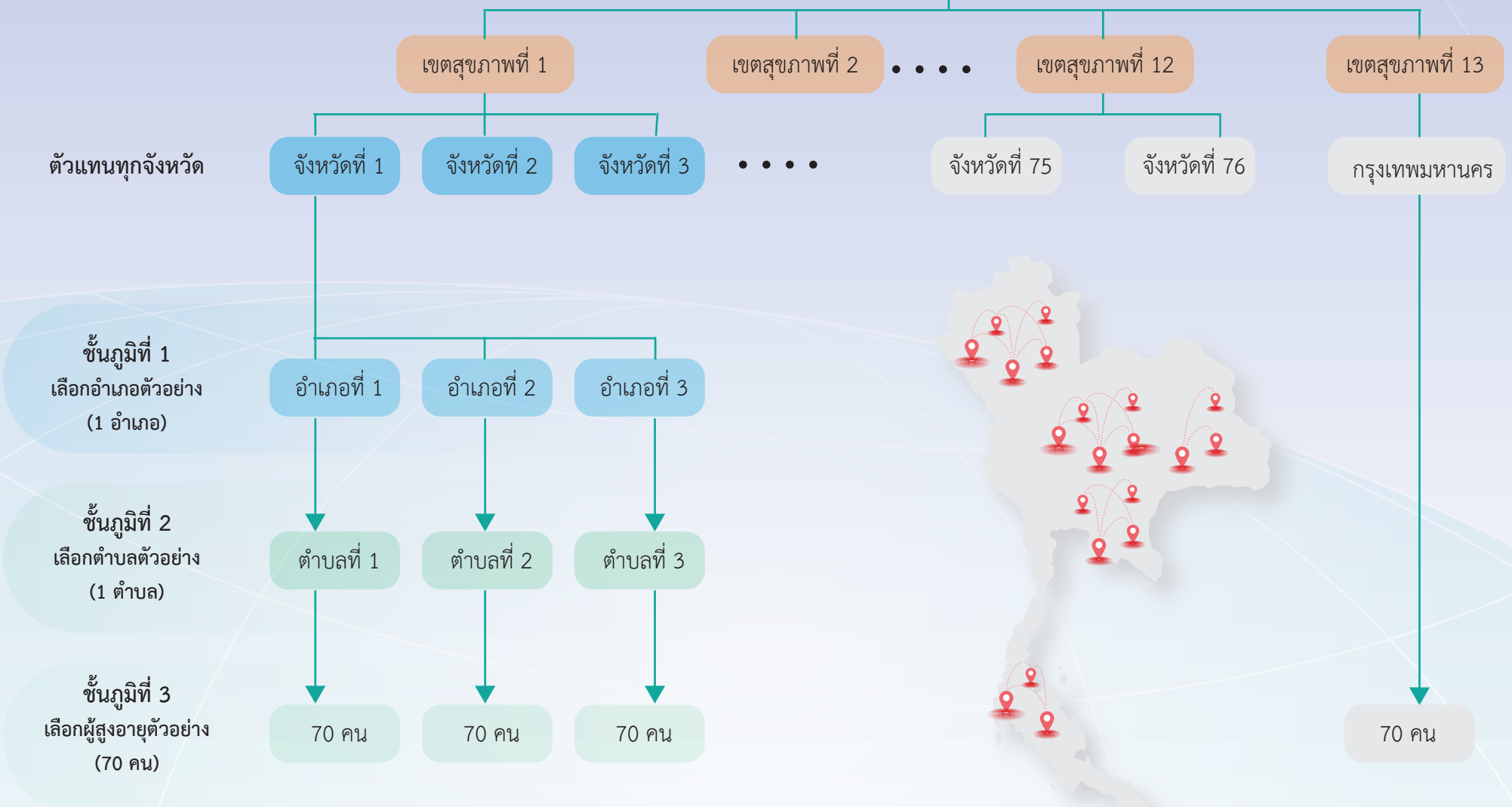
$$n_{adj} = \frac{n}{(1-R)}$$

โดยที่	n_{adj}	= จำนวนกลุ่มตัวอย่างหลังปรับขนาด
	n	= จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ก่อนปรับขนาด (207)
	R	= ขนาดของอัตราที่สูญหาย (15%)

จะได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 243 คน ต่อเขตสุขภาพ เพื่อสะท้อนให้เห็นสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในระดับเขตสุขภาพ และจังหวัดด้วย ดังนั้น การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทยต้องการความครอบคลุมมากขึ้นในประชากรแต่ละเพศ และแต่ละช่วงวัยของผู้สูงอายุ จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างมากขึ้นจำนวน 70 คน เท่ากันในทุกจังหวัด รวมจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 5,390 คน เพื่อให้การสำรวจในครั้งนี้สามารถอธิบายพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชากรผู้สูงอายุใกล้เคียงกับประชากรผู้สูงอายุทั้งประเทศได้ โดยมีขั้นตอนการเลือกตัวอย่าง ดังนี้

แผนภาพที่ 1 : ขั้นตอนการเลือกตัวอย่าง

ผู้สูงอายุในประเทศไทย





2.5 พื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2.2 พื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

เขตสุขภาพ	จังหวัด	อำเภอ	ตำบล
เขตสุขภาพที่ 1			
1	เชียงราย	แม่ลาว	จอมหมอกแก้ว
1	น่าน	น่าน้อย	ศรีสะเกษ
1	พะเยา	เชียงม่วน	บ้านมาง
1	แพร่	หนองม่วงไข่	น้ำริด
1	เชียงใหม่	สันป่าตอง	น้ำบ่อหลวง
1	แม่ฮ่องสอน	ปาย	แม่ฮี้
1	ลำปาง	เกาะคา	ศาลา
1	ลำพูน	แม่ทา	ทาทุ่งหลวง
เขตสุขภาพที่ 2			
2	ตาก	เมืองตาก	ไม้งาม
2	พิษณุโลก	ชาติตระการ	ป่าแดง
2	เพชรบูรณ์	หล่มสัก	สักหลง
2	สุโขทัย	ทุ่งเสลี่ยม	กลางดง
2	อุตรดิตถ์	น้ำปาด	บ้านฝาย
เขตสุขภาพที่ 3			
3	ชัยนาท	สรรพยา	หาดอาษา
3	กำแพงเพชร	เมืองกำแพงเพชร	ในเมือง
3	พิจิตร	โพทะเล	วัดขวาง
3	นครสวรรค์	พยุหะคีรี	เขาทอง
3	อุทัยธานี	เมืองอุทัยธานี	น้ำซึม
เขตสุขภาพที่ 4			
4	นนทบุรี	ปากเกร็ด	คลองพระอุดม
4	ปทุมธานี	เมืองปทุมธานี	สวนพริกไทย
4	พระนครศรีอยุธยา	ผักไห่	หนองน้ำใหญ่
4	อ่างทอง	ป่าโมก	นรสิงห์
4	ลพบุรี	เมืองลพบุรี	จ้าวราย
4	สิงห์บุรี	เมืองสิงห์บุรี	บางมัญ
4	สระบุรี	บ้านหมอ	หนองบัว
4	นครนายก	บ้านนา	เขาเพิ่ม

เขตสุขภาพ	จังหวัด	อำเภอ	ตำบล
เขตสุขภาพที่ 5			
5	กาญจนบุรี	ท่ามะกา	ท่าไม้
5	นครปฐม	เมืองนครปฐม	สามควายเผือก
5	ราชบุรี	ปากท่อ	ห้วยยางโทน
5	สุพรรณบุรี	สองพี่น้อง	สองพี่น้อง
5	ประจวบคีรีขันธ์	สามร้อยยอด	ศาลาลัย
5	เพชรบุรี	บ้านลาด	บ้านลาด
5	สมุทรสงคราม	บางคนที	กระดังงา
5	สมุทรสาคร	เมืองสมุทรสาคร	ท่าจีน
เขตสุขภาพที่ 6			
6	ฉะเชิงเทรา	บางน้ำเปรี้ยว	หมอนทอง
6	ปราจีนบุรี	ศรีมโหสถ	โคกปึก
6	สระแก้ว	เมืองสระแก้ว	หนองบอน
6	สมุทรปราการ	พระสมุทรเจดีย์	แหลมฟ้าผ่า
6	จันทบุรี	เขาคิชฌกูฏ	ตะเคียนทอง
6	ชลบุรี	เมืองชลบุรี	เสม็ด
6	ตราด	เขาสมิง	แสนตุ้ง
6	ระยอง	เมืองระยอง	ห้วยโป่ง
เขตสุขภาพที่ 7			
7	กาฬสินธุ์	ยางตลาด	อุ่มเม่า
7	ขอนแก่น	หนองสองห้อง	คิมชาติ
7	มหาสารคาม	เมืองมหาสารคาม	แวงน่าง
7	ร้อยเอ็ด	เกษตรวิสัย	เกษตรวิสัย
เขตสุขภาพที่ 8			
8	บึงกาฬ	บึงโขงหลง	โพธิ์หมากแข้ง
8	เลย	เมืองเลย	กุดป่อง
8	หนองคาย	เมืองหนองคาย	โพธิ์ชัย
8	หนองบัวลำภู	เมืองหนองบัวลำภู	หนองบัว
8	อุดรธานี	หนองแสง	แสงสว่าง
8	นครพนม	โพนสวรรค์	โพนสวรรค์
8	สกลนคร	พังโคน	ต้นผึ้ง

เขตสุขภาพ	จังหวัด	อำเภอ	ตำบล
เขตสุขภาพที่ 9			
9	ชัยภูมิ	คอนสวรรค์	คอนสวรรค์
9	นครราชสีมา	ขามสะแกแสง	หนองหัวฟาน
9	บุรีรัมย์	ประโคนชัย	จรเข้มาก
9	สุรินทร์	เมืองสุรินทร์	คอโค
เขตสุขภาพที่ 10			
10	มุกดาหาร	เมืองมุกดาหาร	มุกดาหาร
10	ยโสธร	มหาชนะชัย	หัวเมือง
10	ศรีสะเกษ	ราษีไศล	คู้
10	อุบลราชธานี	พิบูลมังสาหาร	พิบูล
10	อำนาจเจริญ	หัวตะพาน	รัตนวารี
เขตสุขภาพที่ 11			
11	ชุมพร	ท่าแซะ	รับร่อ
11	นครศรีธรรมราช	ถ้าพรรณรา	ถ้าพรรณรา
11	สุราษฎร์ธานี	เมืองสุราษฎร์ธานี	มะขามเตี้ย
11	กระบี่	เมืองกระบี่	เขาคราม
11	พังงา	ท้ายเหมือง	ท้ายเหมือง
11	ภูเก็ต	เมืองภูเก็ต	ตลาดเหนือ
11	ระนอง	เมืองระนอง	บางรีน
เขตสุขภาพที่ 12			
12	พัทลุง	ตะโหมด	คลองใหญ่
12	ตรัง	ปะเหลียน	บ้านนา
12	นราธิวาส	ตากใบ	ไพรวัน
12	ปัตตานี	เมืองปัตตานี	บานา
12	ยะลา	รามัน	บาโจย
12	สงขลา	ระโนด	คลองแดน
12	สตูล	ควนโดน	ย่านซื่อ
เขตสุขภาพที่ 13			
13	กรุงเทพมหานคร	เขตวังทองหลาง	

2.6 เกณฑ์การคัดเลือกประชากรเข้าร่วมการสำรวจ

1. เกณฑ์การคัดเลือกของตัวอย่าง (Inclusion criteria)

- เป็นผู้สูงอายุเพศชายหรือเพศหญิง สัญชาติไทย ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
- เป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม และยินยอมตอบแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ฯ
- อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่สำรวจอย่างน้อย 6 เดือน

2. เกณฑ์การแยกตัวอย่าง (Exclusion criteria)

- ประชากรที่ไม่สามารถสื่อสารได้
- ประชากรที่มีความประสงค์จะออกจากการสำรวจครั้งนี้

2.7 ระยะเวลาในการดำเนินการสำรวจ

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทยประจำปี พ.ศ. 2568 มีแผนการดำเนินงาน ดังนี้

การดำเนินการ	ระยะเวลาดำเนินการ									
	พ.ศ.2567			พ.ศ.2568						
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.
1. ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานแก่ศูนย์อนามัย สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง และพื้นที่ที่ทำการสำรวจ	↔									
2. ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัย (EC)		↔								
3. ทดสอบนำร่องเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ (Try Out) ในพื้นที่			↔							
4. ประชุมชี้แจงรายละเอียดเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล				↔						
5. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่ พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ					↔					
6. บันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่ พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ								↔		
7. ประชุมนำเสนอผลการดำเนินงานแก่ผู้บริหาร ศูนย์อนามัย สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง										↔
8. จัดทำรายงานและเผยแพร่ผลการสำรวจข้อมูลพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย ประจำปี งบประมาณพ.ศ. 2568										↔



2.8 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการสำรวจครั้งนี้ เมื่อได้เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้ว มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาค่าสถิติต่างๆ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Analytics) ซึ่งมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

2.9 เครื่องมือในการสำรวจ

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทยประจำปี พ.ศ. 2568 ในครั้งนี้มีแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการสำรวจ โดยประกอบด้วย 2 ส่วน จำนวน 12 ข้อ คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ

- 1) เพศ
- 2) อายุ
- 3) สถานภาพสมรส
- 4) ระดับการศึกษาที่จบสูงสุด

ส่วนที่ 2 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ จำนวน 8 ข้อ

2.10 การประสานงานพื้นที่การสำรวจและการบันทึกข้อมูล

1. ก่อนการลงสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย ได้มีการประชุมเพื่อชี้แจงแนวทางการสำรวจ และรายละเอียดเครื่องมือในการสำรวจแก่ศูนย์อนามัย สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง และหัวหน้าทีมภาคสนามในพื้นที่ที่ทำการสำรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง

2. ผู้ประสานงานของศูนย์อนามัย และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองติดต่อทีมสำรวจภาคสนามเพื่อถ่ายทอดแนวทางการสำรวจฯ

3. ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงและพิทักษ์สิทธิของผู้ยินยอมให้ข้อมูล ก่อนเก็บข้อมูลรับคำยินยอม ให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถลงลายมือชื่อได้ด้วยสาเหตุทางกายภาพ หรือไม่ สามารถเขียนหนังสือได้ ให้พิมพ์ลายนิ้วมือแทน

4. ผู้สัมภาษณ์ดำเนินการสัมภาษณ์ตามขั้นตอน

5. ทีมภาคสนามในพื้นที่ที่ทำการสำรวจตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในเบื้องต้น และส่งต่อข้อมูลผ่านผู้ประสานงานของศูนย์อนามัย และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมืองมายังส่วนกลางเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้งก่อนบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป



6. การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้สัมภาษณ์ทำการตรวจสอบก่อนออกจากพื้นที่ กรณีข้อมูลไม่ครบถ้วนให้ขอข้อมูลเพิ่มเติม

ครั้งที่ 2 หัวหน้าทีมภาคสนามทำการตรวจสอบก่อนออกจากพื้นที่ กรณีข้อมูลไม่ครบถ้วนให้ขอข้อมูลเพิ่มเติม

ครั้งที่ 3 ผู้ประสานงานหรือผู้รับผิดชอบระดับจังหวัด/ศูนย์อนามัย ตรวจสอบข้อมูลในการสำรวจก่อนส่งส่วนกลาง
กรณีข้อมูลไม่ครบถ้วนให้ประสานพื้นที่เพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

7. คณะทำงานสำรวจ บันทึกข้อมูลกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป ในรูปแบบ Web Application ที่จัดทำขึ้น
เฉพาะตามแบบฟอร์มของเครื่องมือสำรวจ



25

68

ឆ្នាំរៀនសិក្សា ២០២២-២០២៣

3

ผลการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์



บทที่ 3 ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



การสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2568 เป็นการสำรวจผู้สูงอายุในทุกจังหวัดของประเทศไทย โดยแบ่งการสำรวจออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

โดยการสำรวจข้อมูลในครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลได้ทั้งสิ้น 5,510 คน โดยกระจายในทุกภูมิภาคของประเทศไทย โดยสามารถจำแนกตามเขตสุขภาพได้ ดังนี้

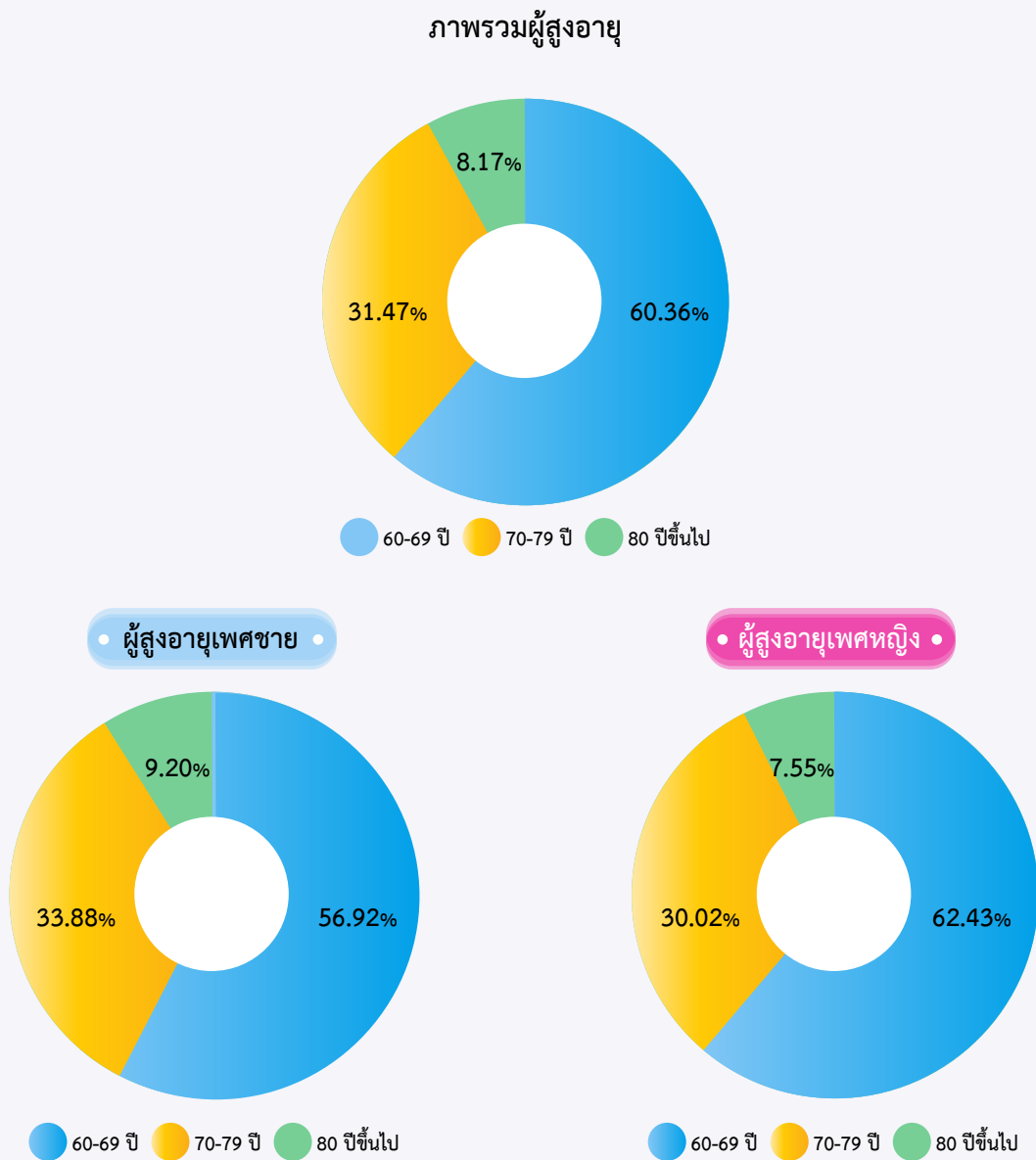
ตารางที่ 3.1 จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพ	จำนวนจังหวัด	จังหวัด	จำนวนข้อมูล
01	8	เชียงราย, เชียงใหม่, น่าน, พะเยา, แพร่, แม่ฮ่องสอน, ลำปาง, ลำพูน	560
02	5	ตาก, พิษณุโลก, เพชรบูรณ์, สุโขทัย, อุตรดิตถ์	350
03	5	กำแพงเพชร, ชัยนาท, นครสวรรค์, พิจิตร, อุทัยธานี	350
04	8	นครนายก, นนทบุรี, ปทุมธานี, พระนครศรีอยุธยา, ลพบุรี, สระบุรี, สิงห์บุรี, อ่างทอง	560
05	8	กาญจนบุรี, นครปฐม, ประจวบคีรีขันธ์, เพชรบุรี, ราชบุรี, สมุทรสงคราม, สมุทรสาคร, สุพรรณบุรี	560
06	8	จันทบุรี, ฉะเชิงเทรา, ชลบุรี, ตราด, ปราจีนบุรี, ระยอง, สมุทรปราการ, สระแก้ว	560
07	4	กาฬสินธุ์, ขอนแก่น, มหาสารคาม, ร้อยเอ็ด	280
08	7	นครพนม, บึงกาฬ, เลย, สกลนคร, หนองคาย, หนองบัวลำภู, อุดรธานี	490
09	4	ชัยภูมิ, นครราชสีมา, บุรีรัมย์, สุรินทร์	400
10	5	มุกดาหาร, ยโสธร, ศรีสะเกษ, อำนาจเจริญ, อุบลราชธานี	350
11	7	กระบี่, ชุมพร, นครศรีธรรมราช, พังงา, ภูเก็ต, ระนอง, สุราษฎร์ธานี	490
12	7	ตรัง, นราธิวาส, ปัตตานี, พัทลุง, ยะลา, สงขลา, สตูล	490
13	1	กรุงเทพมหานคร	70
รวมทั้งหมด			5,510

3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2568 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งหมด 5,510 คน แบ่งเป็นจำนวนผู้สูงอายุเพศชาย 2,066 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และจำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง 3,444 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 โดยกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีค่าเฉลี่ยของอายุเท่ากับ 68.94 ปี และค่ามัธยฐานเท่ากับ 68 ปี ซึ่งอายุของกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุดเท่ากับ 60 ปี และอายุมากที่สุดเท่ากับ 109 ปี ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มอายุได้ 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (Young old) คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60-69 ปี มีจำนวน 3,326 คน คิดเป็นร้อยละ 60.36 2) กลุ่มผู้สูงอายุตอนกลาง (Middle old) คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 70-79 ปี มีจำนวน 1,734 คน คิดเป็นร้อยละ 31.47 และ 3) กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลาย (Very old) คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวน 450 คน คิดเป็นร้อยละ 8.17 รายละเอียดตามแผนภาพที่ 3.1 และตารางที่ 3.2

แผนภาพที่ 3.1 ร้อยละภาพรวมข้อมูลบุคคลของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

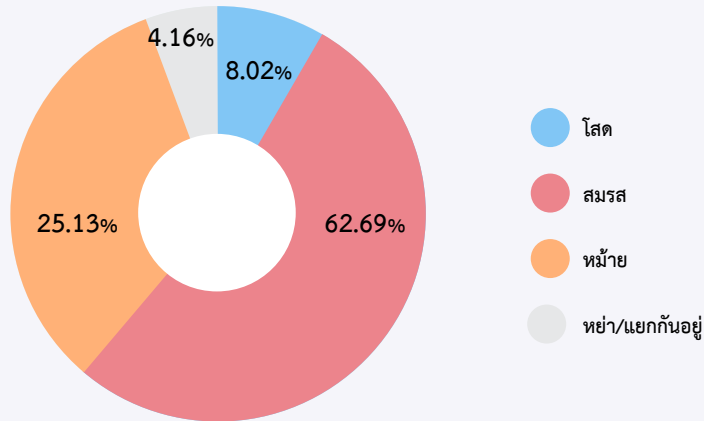


ตารางที่ 3.2 ภาพรวมข้อมูลบุคคลของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ

เขตสุขภาพ	จำนวนผู้สูงอายุแยกตามเพศและกลุ่มอายุ								รวมทั้งหมด
	เพศชาย				เพศหญิง				
	60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมเพศชาย	60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมเพศหญิง	
01	143	71	16	230	222	94	14	330	560
02	92	60	14	166	102	67	15	184	350
03	35	37	12	84	166	81	19	266	350
04	129	121	33	283	163	92	22	277	560
05	69	57	16	142	234	142	42	418	560
06	119	88	17	224	194	117	25	336	560
07	88	41	10	139	90	41	10	141	280
08	111	40	10	161	247	71	11	329	490
09	90	55	11	156	147	82	15	244	400
10	94	34	12	140	148	53	9	210	350
11	77	48	16	141	204	108	37	349	490
12	125	44	22	191	195	70	34	299	490
13	4	4	1	9	38	16	7	61	70
รวม	1,176	700	190	2,066	2,150	1,034	260	3,444	5,510

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส (ยังอยู่ด้วยกัน) จำนวน 3,454 คน คิดเป็นร้อยละ 62.69 รองลงมาคือ สถานภาพหม้าย จำนวน 1,385 คน คิดเป็นร้อยละ 25.13 สถานภาพโสด จำนวน 442 คน คิดเป็นร้อยละ 8.02 และสถานภาพหย่า/แยกกันอยู่ จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 4.16 ส่วนข้อมูลการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน 3,935 คน คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 771 คน คิดเป็นร้อยละ 13.99 ไม่ได้จบการศึกษา จำนวน 321 คน คิดเป็นร้อยละ 5.83 ระดับปริญญาตรี จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 5.08 ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 2.76 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 0.92 ตามลำดับ รายละเอียดตามแผนภาพที่ 3.2, 3.3 และตารางที่ 3.3, 3.4

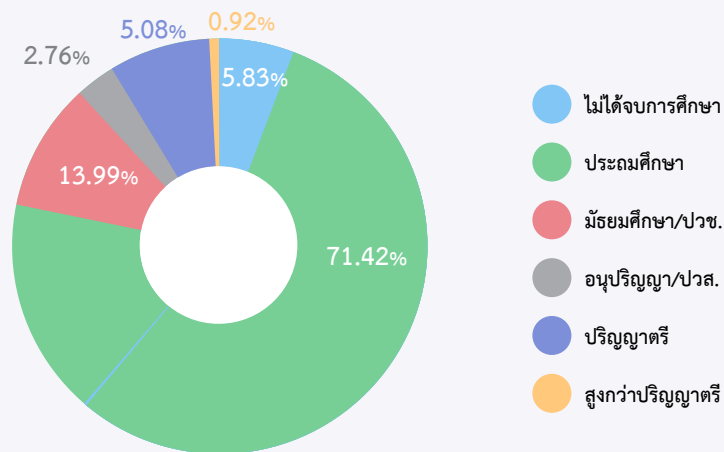
แผนภาพที่ 3.2 ร้อยละภาพรวมข้อมูลสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ



ตารางที่ 3.3 ภาพรวมข้อมูลสถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพ	สถานภาพสมรส				รวมทั้งหมด
	โสด	สมรส (ยังอยู่ด้วยกัน)	หม้าย	หย่า/แยกกันอยู่	
01	27	403	114	16	560
02	29	239	75	7	350
03	32	189	112	17	350
04	70	345	111	34	560
05	75	266	180	39	560
06	53	336	143	28	560
07	10	194	73	3	280
08	28	322	114	26	490
09	32	265	86	17	400
10	14	244	79	13	350
11	39	312	127	12	490
12	20	305	152	13	490
13	13	34	19	4	70
รวมทั้งหมด	442	3,454	1,385	229	5,510

แผนภาพที่ 3.3 ร้อยละภาพรวมข้อมูลระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ



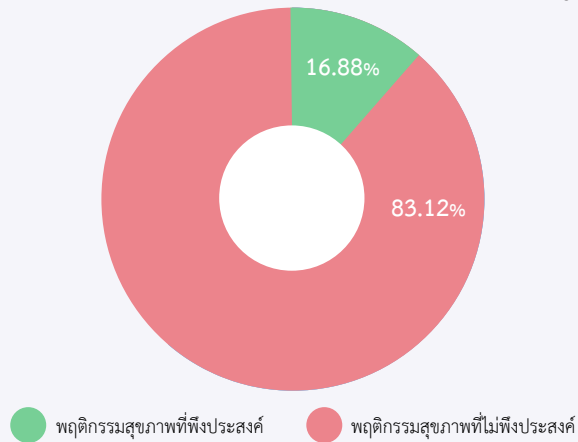
ตารางที่ 3.4 ภาพรวมข้อมูลระดับการศึกษาของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ

เขตสุขภาพ	ระดับการศึกษา						รวมทั้งหมด
	ไม่ได้จบการศึกษา	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา/ปวช.	อนุปริญญา/ปวส.	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี	
01	16	432	64	13	28	7	560
02	34	250	47	1	17	1	350
03	35	197	69	22	22	5	350
04	14	395	100	17	27	7	560
05	35	395	94	15	19	2	560
06	33	422	62	13	26	4	560
07	10	212	35	10	8	5	280
08	25	365	69	15	14	2	490
09	22	306	46	6	17	3	400
10	8	258	34	9	33	8	350
11	22	331	74	15	44	4	490
12	61	328	63	14	21	3	490
13	6	44	14	2	4	0	70
รวมทั้งหมด	321	3,935	771	152	280	51	5,510

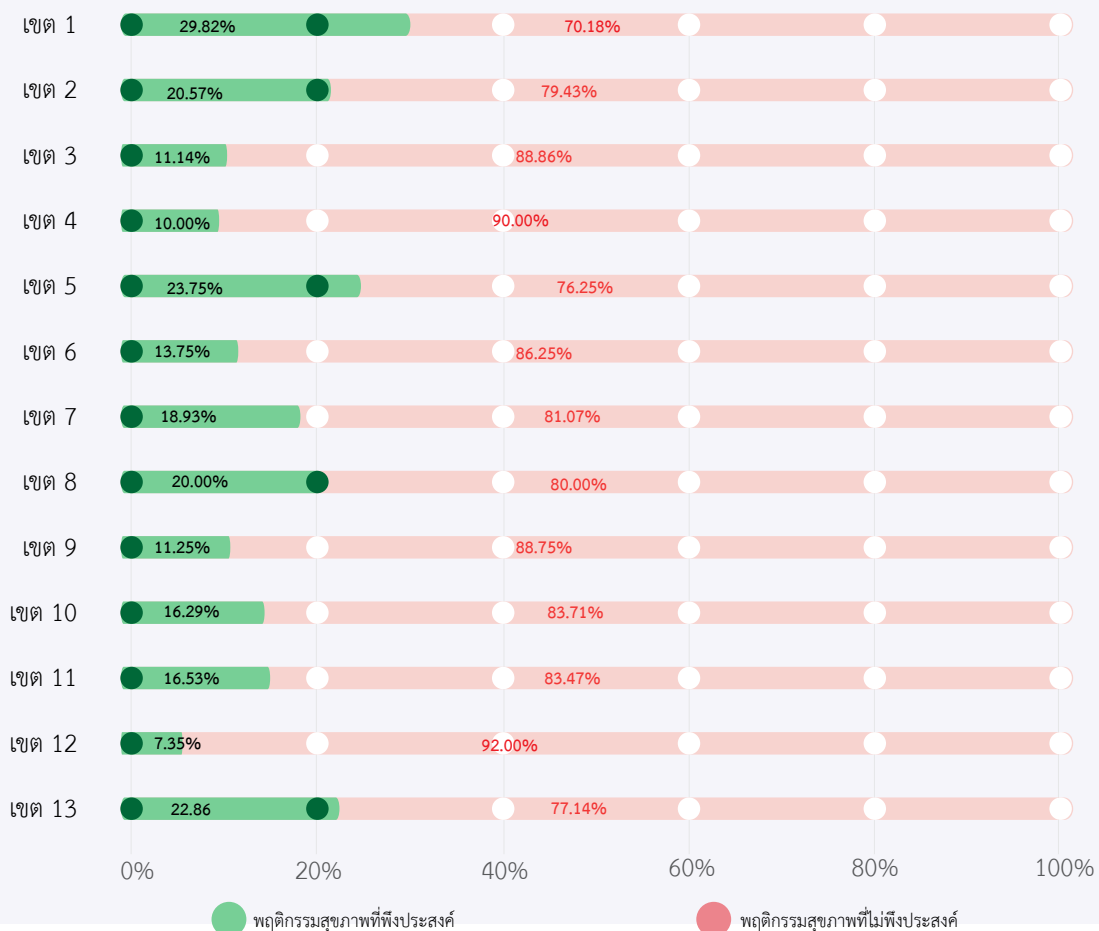
3.2 ภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย

ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 8 ด้าน จำนวน 930 คน คิดเป็นร้อยละ 16.88 แต่เมื่อพิจารณาแยกรายด้าน 8 ด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่ม เฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน มากที่สุด จำนวน 5,287 คน คิดเป็นร้อยละ 95.95 รองลงมาคือไม่สูบบุหรี่หรือเคยสูบแต่เลิกแล้ว จำนวน 5,077 คน คิดเป็นร้อยละ 92.14 และแปรงฟันก่อนนอน จำนวน 4,854 คน คิดเป็นร้อยละ 88.09 ตามลำดับ สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์น้อยที่สุดคือ กินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ ร้อยละ 46.46 รายละเอียดตามแผนภาพที่ 3.4, 3.5 และตารางที่ 3.5

แผนภาพที่ 3.4 ร้อยละพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ



แผนภาพที่ 3.5 ภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ



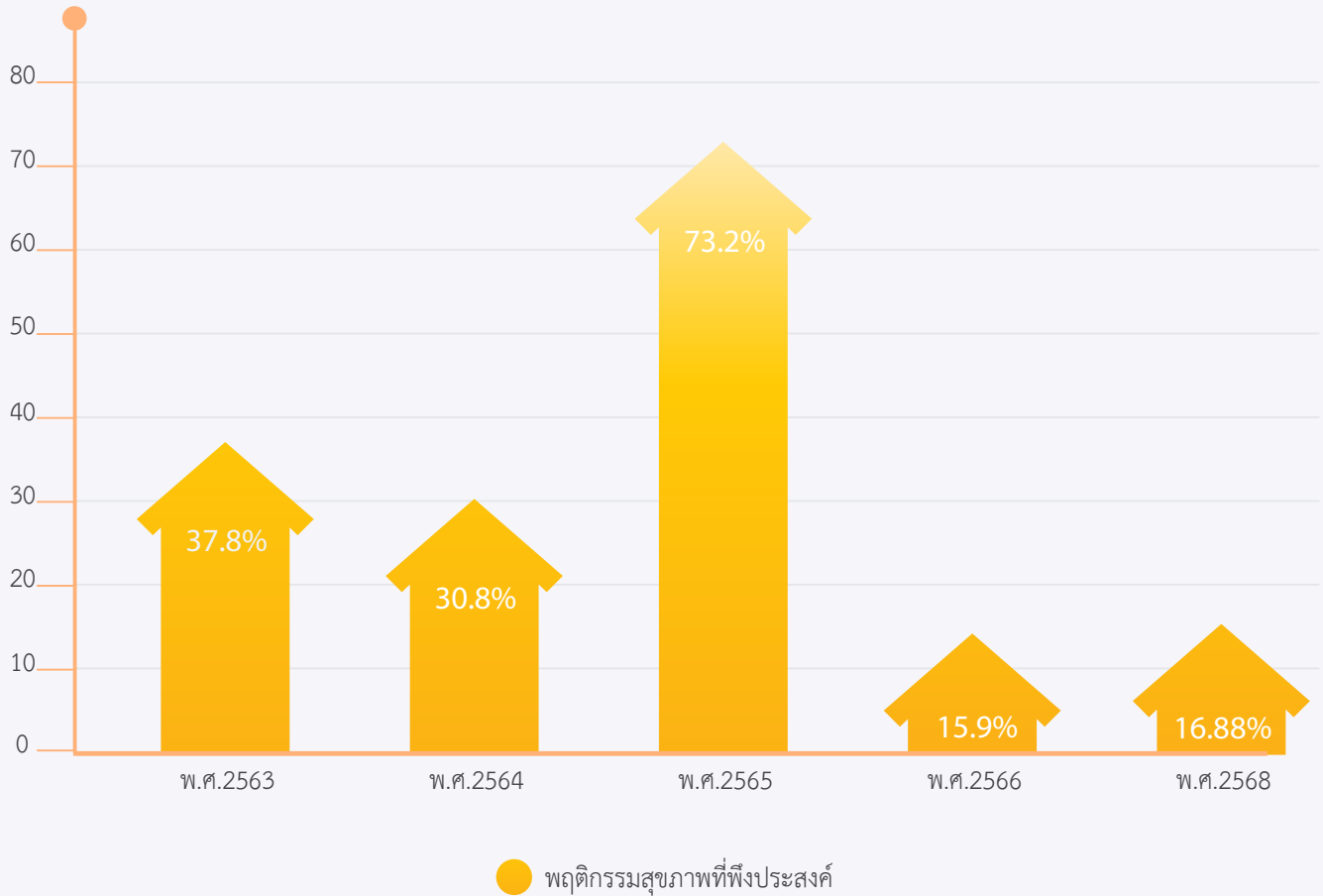
ตารางที่ 3.5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกรายด้าน 8 ด้าน

พฤติกรรมสุขภาพ	พึงประสงค์		ไม่พึงประสงค์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว สามารถดูแลตัวเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ ที่โรงพยาบาล หรือ รพ.สต. ได้	4,368	79.27	1,142	20.73
2. การแปรงฟันก่อนนอน	4,854	88.09	656	11.91
3. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน หรือ ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/ สัปดาห์	3,623	65.75	1,887	34.25
4. การดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว บ่อยแค่ไหน (น้ำ 1 แก้วเท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร) *ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำภายใต้คำสั่งแพทย์	3,756	68.17	1,754	31.83
5. การกินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ	2,560	46.46	2,950	53.54
6. การสูบบุหรี่ หรือยาเส้น	5,077	92.14	433	7.86
7. การดื่มแอลกอฮอล์	5,287	95.95	223	4.05
8. การนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง/คืน	2,877	52.21	2,633	47.79

เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่า ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.90 เป็น 16.88 โดยเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.98 รายละเอียดตามแผนภาพที่ 3.6



แผนภาพที่ 3.6 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุปี พ.ศ. 2563-2568



หมายเหตุ :

- ปี 2563 ข้อมูลจาก Application H4U
- ปี 2564 ข้อมูลจาก Application H4U
- ปี 2565 ข้อมูลจาก Blue Book Application
- ปี 2566 ข้อมูลจากการลงพื้นที่ทั้ง 13 เขตสุขภาพ
- ปี 2568 ข้อมูลจากการลงพื้นที่ทั้ง 13 เขตสุขภาพ



3.3 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุประเทศไทย จำแนกตามรายด้าน

3.3.1 ด้านการดูแลตนเอง

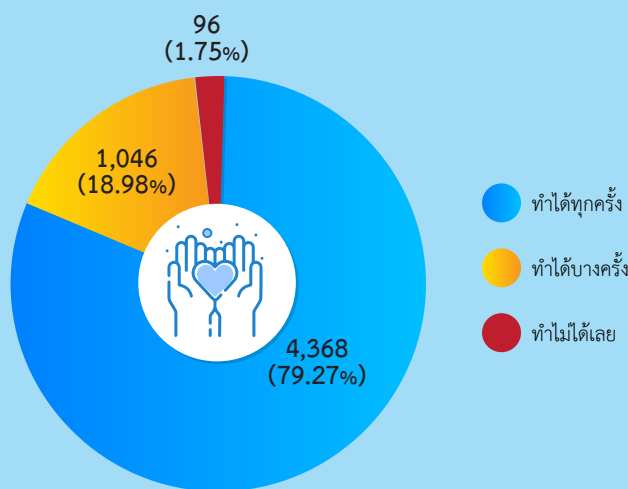
คำนิยาม

เมื่อมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านได้ด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลได้ หรือเมื่อมีโรคประจำตัวสามารถรับประทานยาอย่างต่อเนื่องได้

ผลการศึกษา

ด้านการดูแลตนเอง มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 4,368 คน คิดเป็นร้อยละ 79.27 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 1,142 คน คิดเป็นร้อยละ 20.73 ดังแผนภาพที่ 3.7

แผนภาพที่ 3.7 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลตัวเอง

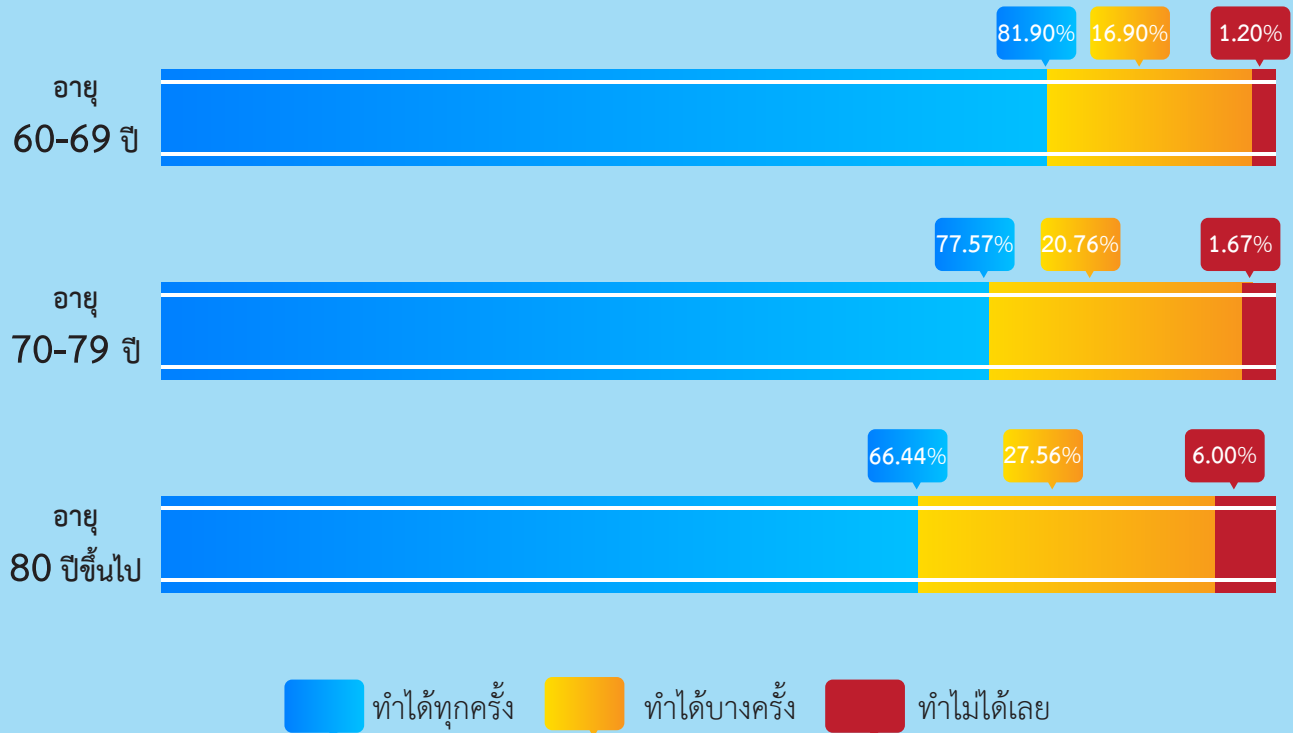


เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดูแลตัวเอง จำนวน 2,702 คน คิดเป็นร้อยละ 78.46 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการดูแลตัวเอง จำนวน 742 คน คิดเป็นร้อยละ 21.54 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดูแลตัวเอง จำนวน 1,666 คน คิดเป็นร้อยละ 80.64 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการดูแลตัวเอง จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 19.36 ดังแผนภาพที่ 3.8 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดูแลตัวเองมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 80 ปีขึ้นไป ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.9

แผนภาพที่ 3.8 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลตัวเอง จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.9 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลตัวเอง จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.2 ด้านการแปรงฟันก่อนนอน

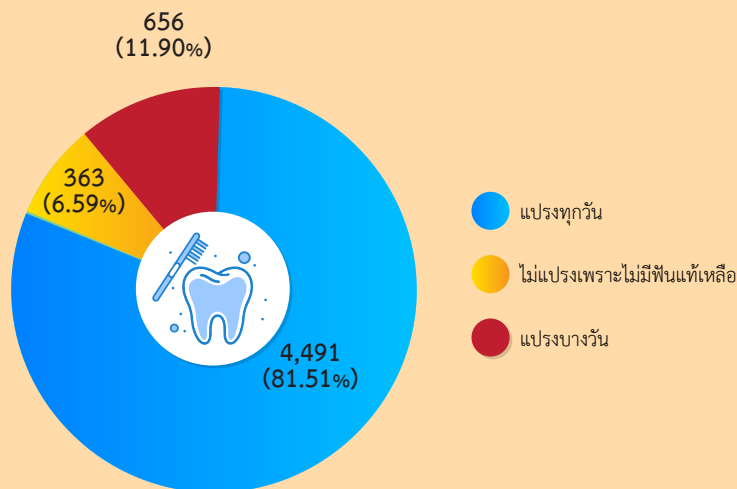
คำนิยาม

การดูแลสุขภาพช่องปากด้านการแปรงฟันก่อนนอน หรือหลังอาหารเย็น โดยไม่รับประทานอะไรอีก ยกเว้นน้ำเปล่า จนถึงเวลาเข้านอน

ผลการศึกษา

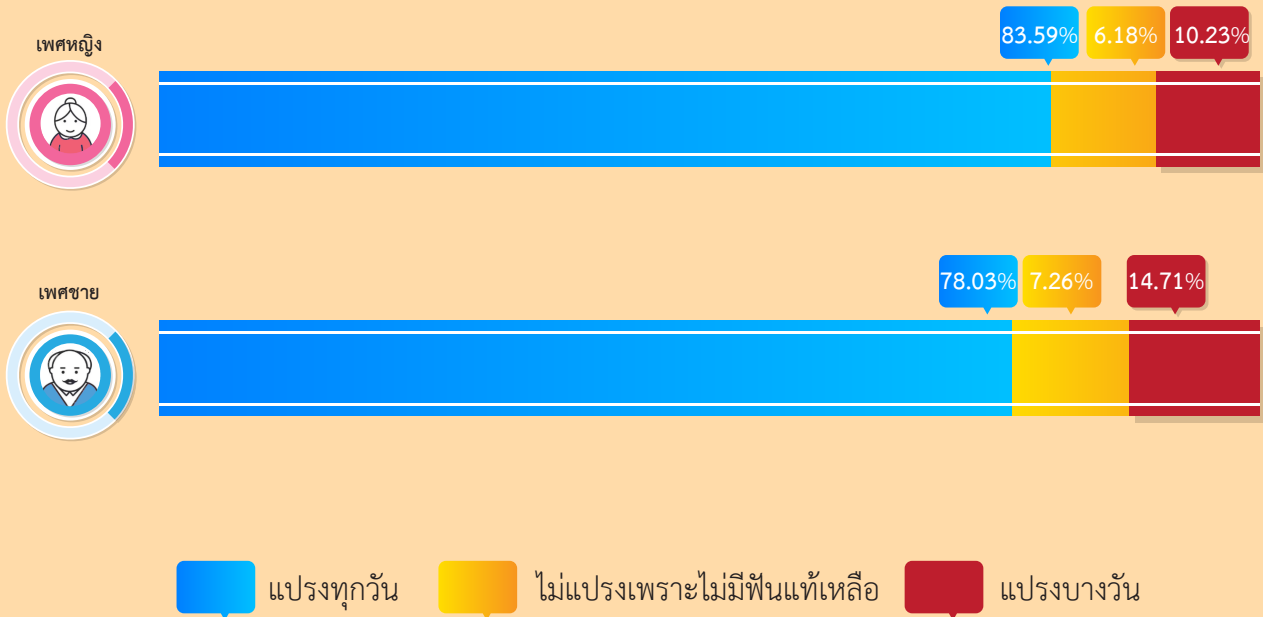
ด้านการแปรงฟันก่อนนอน มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 4,854 คน คิดเป็นร้อยละ 88.10 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 656 คน คิดเป็นร้อยละ 11.90 ดังแผนภาพที่ 3.10

แผนภาพที่ 3.10 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการแปรงฟัน

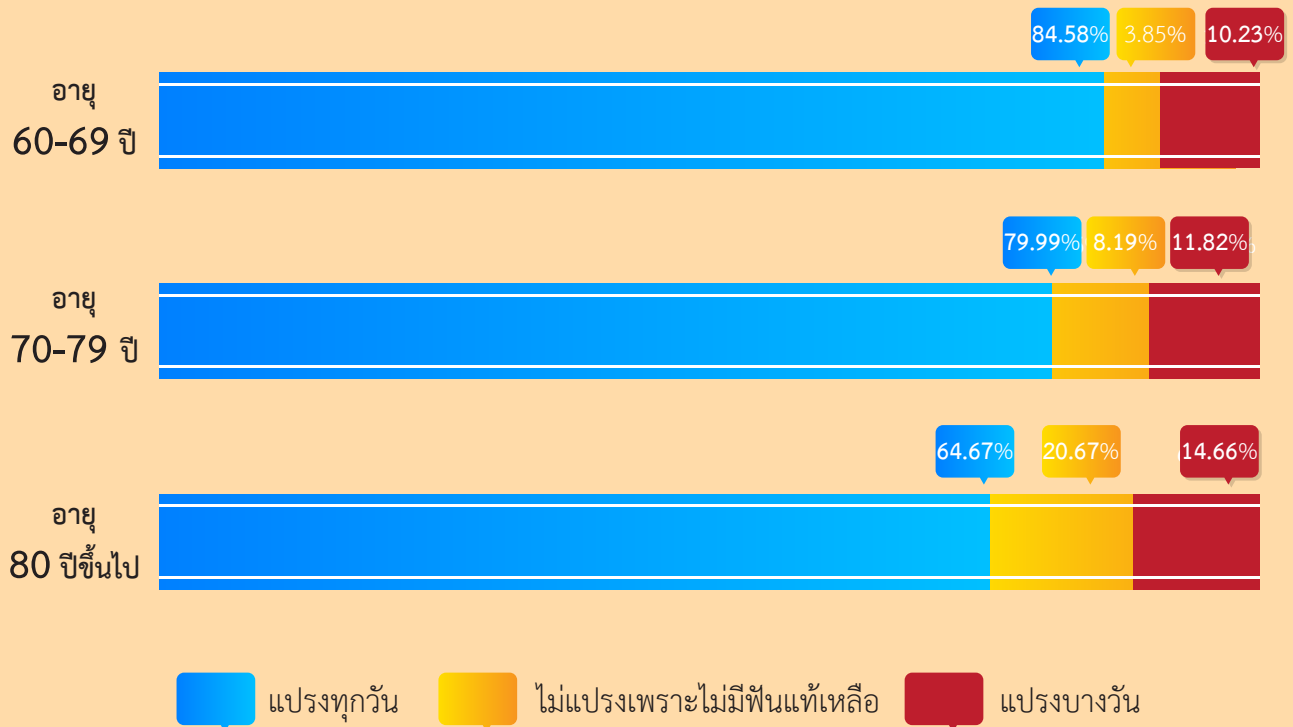


เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันก่อนนอน จำนวน 3,092 คน คิดเป็นร้อยละ 89.78 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันก่อนนอน จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 10.23 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันก่อนนอน จำนวน 1,762 คน คิดเป็นร้อยละ 85.29 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันก่อนนอน จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 14.71 ดังแผนภาพที่ 3.11 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันก่อนนอนมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 80 ปีขึ้นไป ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.12

แผนภาพที่ 3.11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการแปรงฟันก่อนนอน จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.12 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการแปรงฟันก่อนนอน จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.3 ด้านกิจกรรมทางกาย

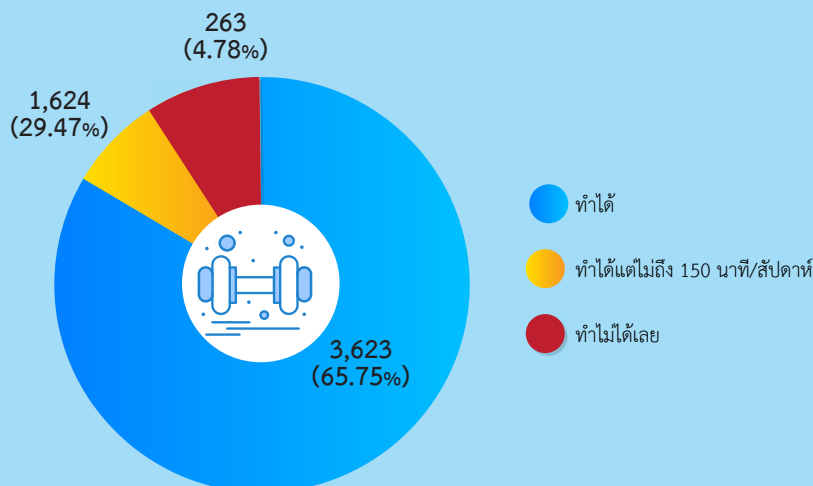
คำนิยาม

กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน เคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด รวมถึงการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น การทำงานบ้าน การยกของ การเดิน การวิ่ง เล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่างๆ เป็นต้น ในวัยผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ทำงานบ้าน ทำไร่ ทำนา ทำสวน หรือออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ สะสมเป็น 150 นาทีต่อสัปดาห์

ผลการศึกษา

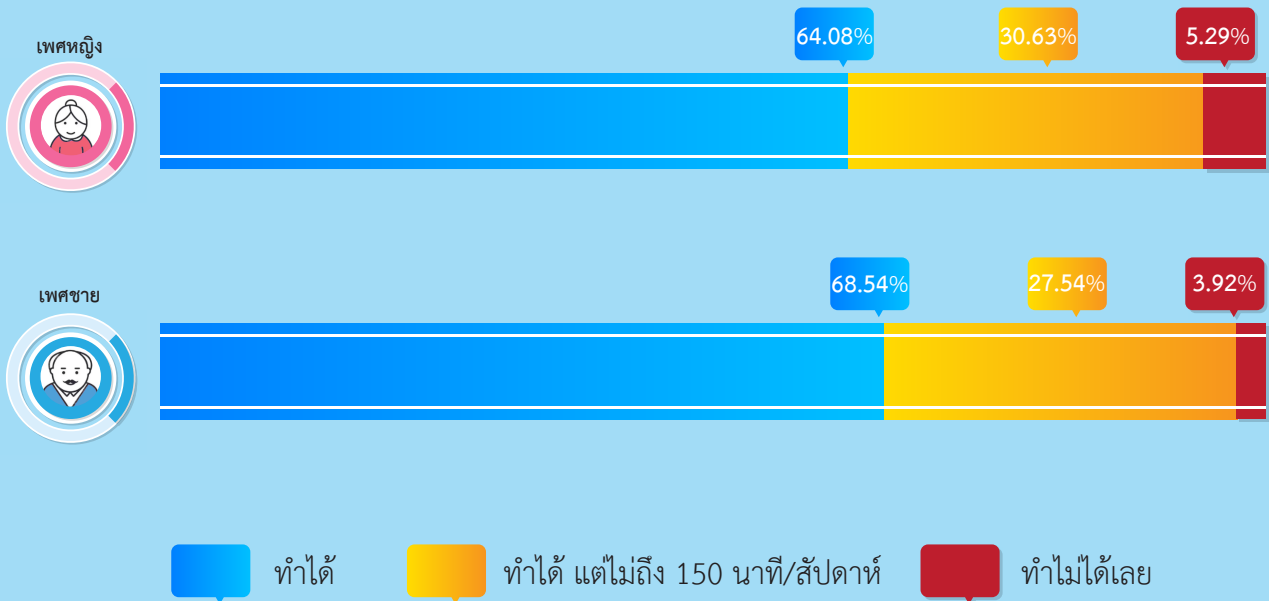
ด้านกิจกรรมทางกาย มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 3,623 คน คิดเป็นร้อยละ 65.75 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 1,887 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 ดังแผนภาพที่ 3.13

แผนภาพที่ 3.13 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

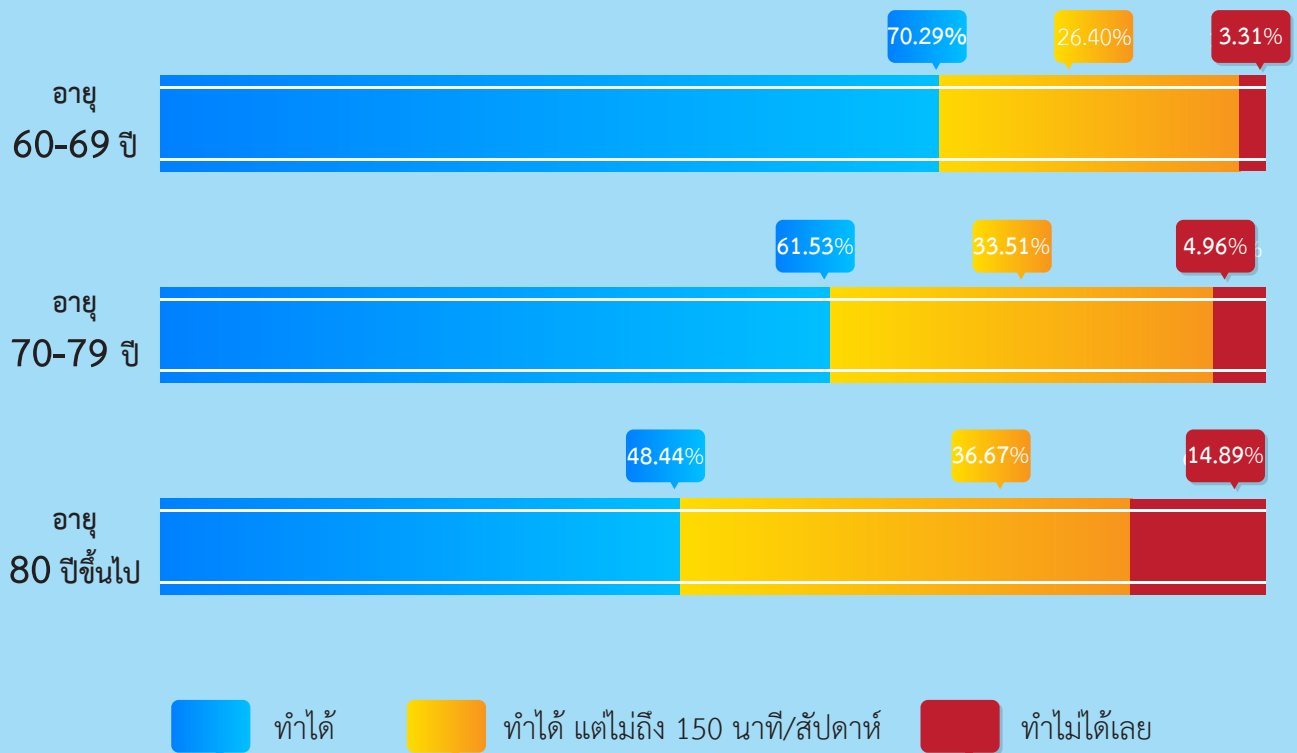


เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 2,207 คน คิดเป็นร้อยละ 64.08 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 1,237 คน คิดเป็นร้อยละ 35.92 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 1,416 คน คิดเป็นร้อยละ 68.54 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 650 คน คิดเป็นร้อยละ 31.46 ดังแผนภาพที่ 3.14 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านกิจกรรมทางกายมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 80 ปีขึ้นไป ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.15

แผนภาพที่ 3.14 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.15 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.4 ด้านการดื่มน้ำ

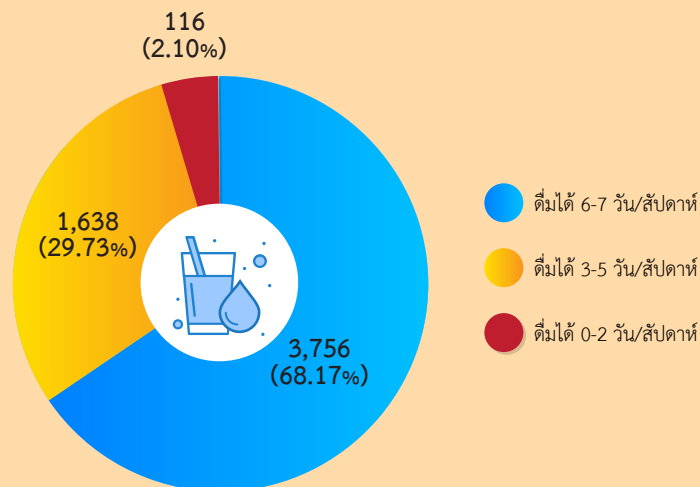
คำนิยาม

ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (น้ำเปล่า 1 แก้ว เท่ากับ 200 มิลลิลิตร) เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะขาดน้ำ ในผู้สูงอายุ ยกเว้นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำภายใต้คำสั่งของแพทย์

ผลการศึกษา

ด้านการดื่มน้ำ มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 3,756 คน คิดเป็นร้อยละ 68.17 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 1,754 คน คิดเป็นร้อยละ 31.83 ดังแผนภาพที่ 3.16

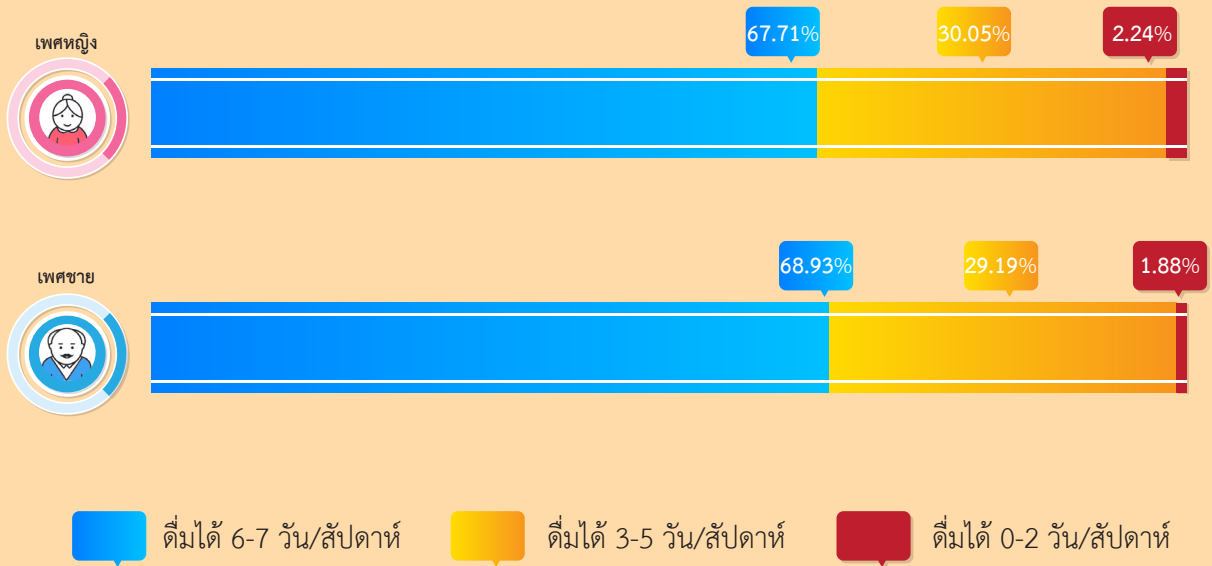
แผนภาพที่ 3.16 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ



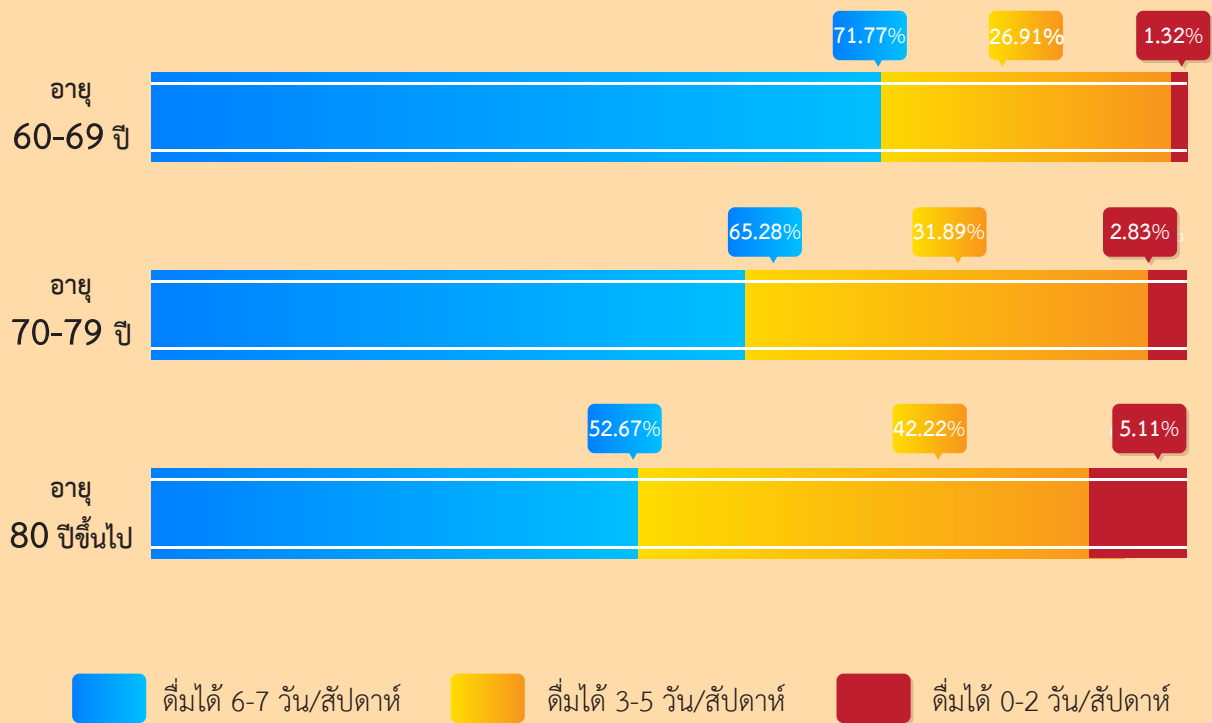
เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำจำนวน 2,332 คน คิดเป็นร้อยละ 67.71 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำ จำนวน 1,112 คน คิดเป็นร้อยละ 32.29 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำ จำนวน 1,424 คน คิดเป็นร้อยละ 68.93 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำ จำนวน 642 คน คิดเป็นร้อยละ 31.07 ดังแผนภาพที่ 3.17 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่ากลุ่มอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มน้ำมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 80 ปีขึ้นไป ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.18



แผนภาพที่ 3.17 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.18 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.5 ด้านการกินผักและผลไม้

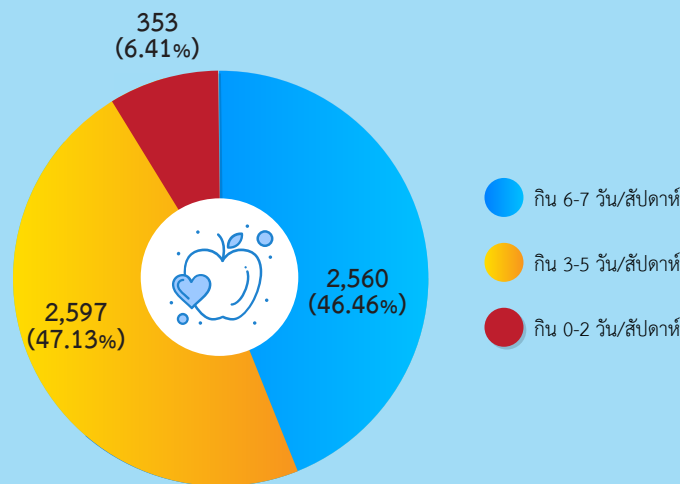
คำนิยาม

การกินผักและผลไม้ให้ได้ในปริมาณที่เหมาะสม เป็นอีกแนวทางหนึ่ง นอกเหนือจากการออกกำลังกาย ที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพของเราให้สมบูรณ์แข็งแรง การกินผักและผลไม้ได้ในปริมาณที่เพียงพอ คือ การกินผักผลไม้ ให้ได้ 5 กำมือ หรือประมาณ 400 กรัมต่อวัน สดสมให้ได้ 6-7 วันต่อสัปดาห์ และที่สำคัญจะต้องพยายามกินให้ได้หลากหลายชนิด หลากหลายสีส้ม และหลากหลายประเภทอีกด้วย

ผลการศึกษา

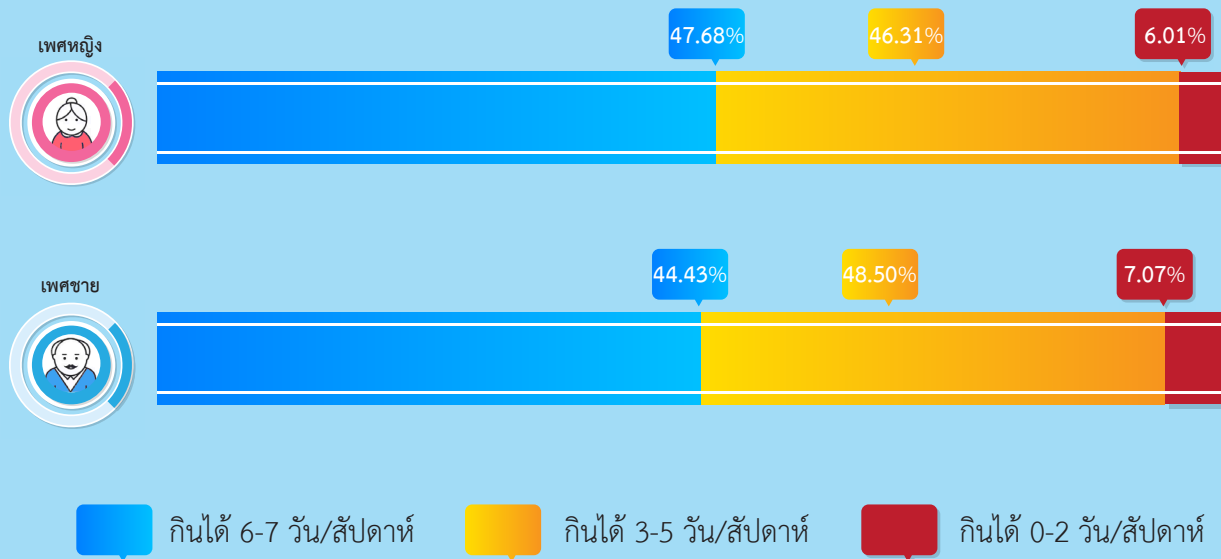
ด้านการกินผักและผลไม้ มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 2,560 คน คิดเป็นร้อยละ 46.46 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 2,950 คน คิดเป็นร้อยละ 53.54 ดังแผนภาพที่ 3.19

แผนภาพที่ 3.19 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการกินผักและผลไม้

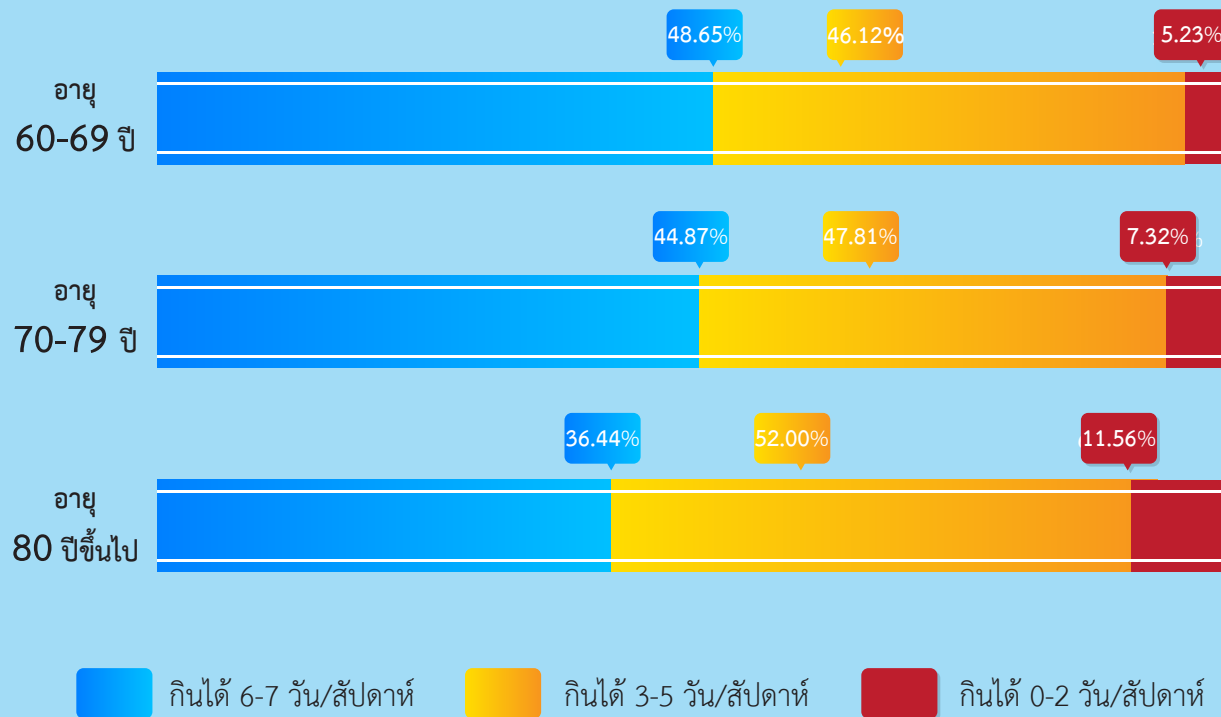


เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการกินผักและผลไม้ จำนวน 1,642 คน คิดเป็นร้อยละ 47.68 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการกินผักและผลไม้ จำนวน 1,802 คน คิดเป็นร้อยละ 52.32 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการกินผักและผลไม้ จำนวน 918 คน คิดเป็นร้อยละ 44.43 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการกินผักและผลไม้ จำนวน 1,148 คน คิดเป็นร้อยละ 55.57 ดังแผนภาพที่ 3.20 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการกินผักและผลไม้มากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 80 ปีขึ้นไป ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.21

แผนภาพที่ 3.20 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการกินผักและผลไม้ จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.21 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการกินผักและผลไม้ จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.6 ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น

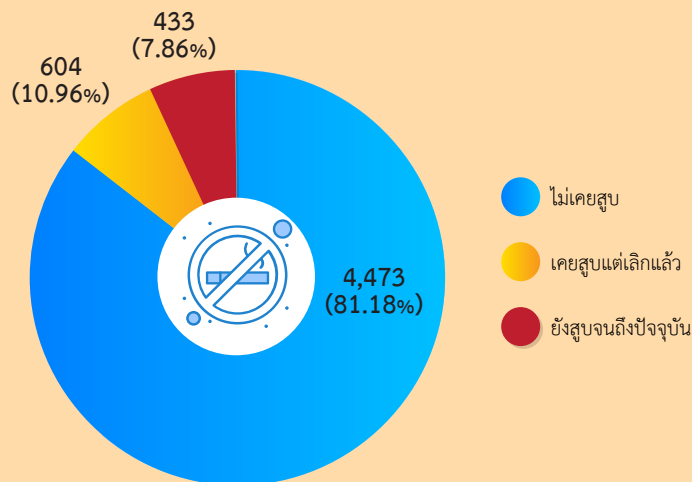
คำนิยาม

การจุดและดูดควันจากบุหรี่ ยาเส้น หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ เพื่อให้เกิดการดูดซึ่มสารนิโคตินและสารประกอบอื่นๆ เข้าสู่ร่างกาย การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการเสพติดและมีผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลการศึกษา

ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 5,077 คน คิดเป็นร้อยละ 92.14 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 433 คน คิดเป็นร้อยละ 7.86 ดังแผนภาพที่ 3.22

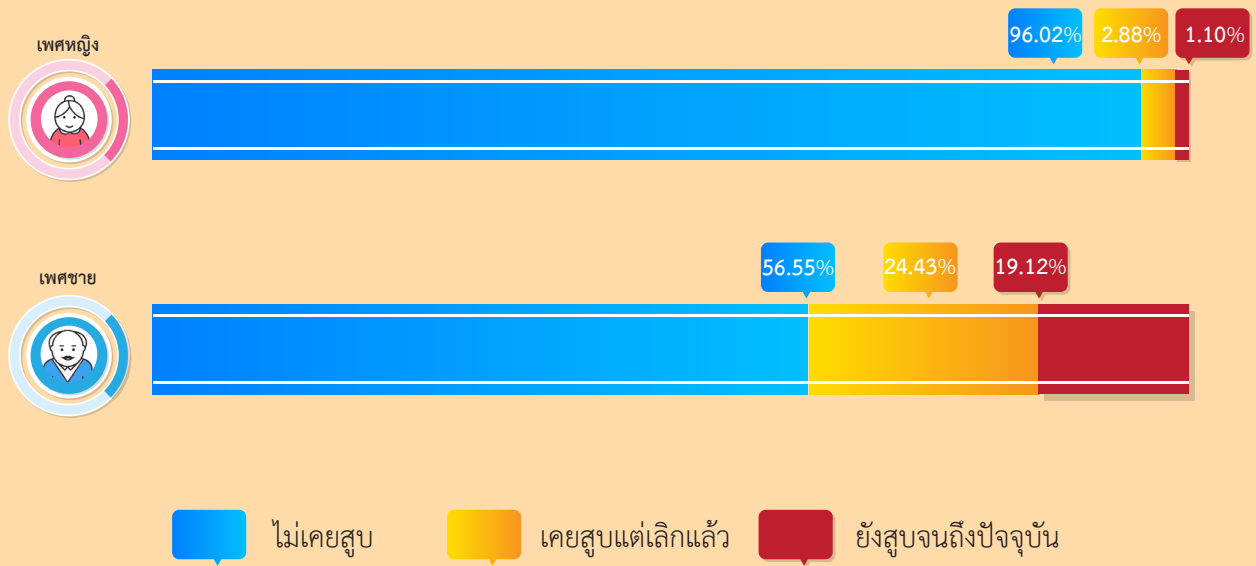
แผนภาพที่ 3.22 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น



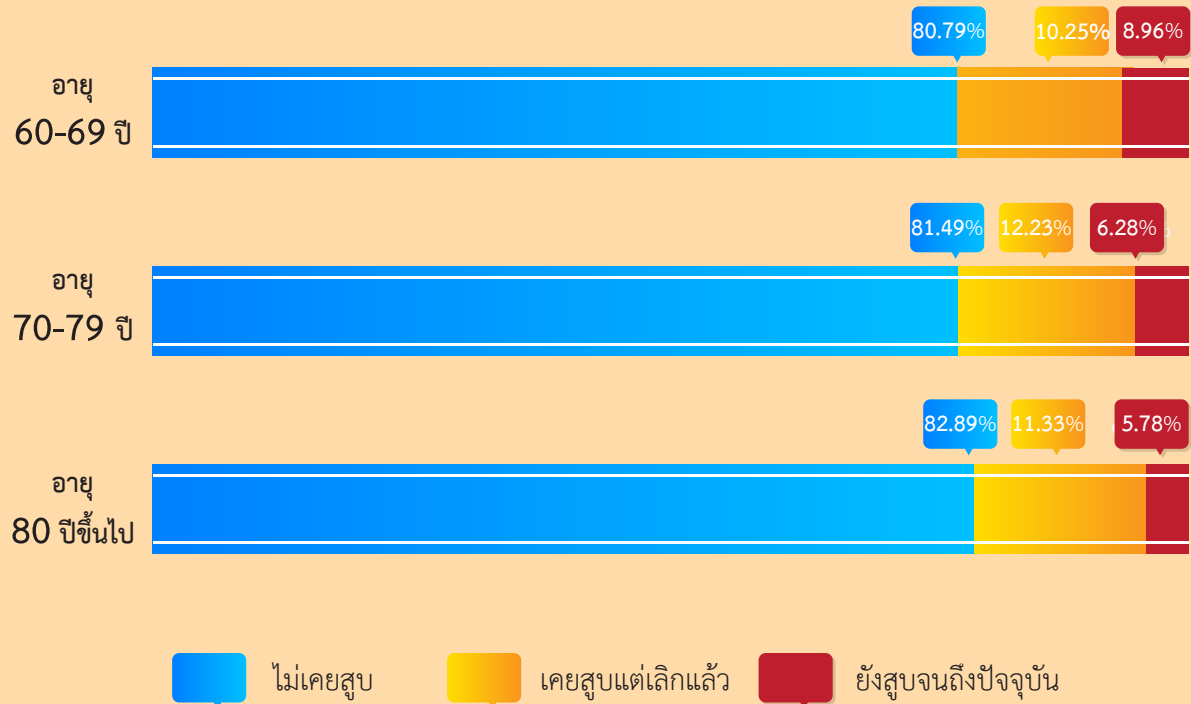
เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น จำนวน 3,406 คน คิดเป็นร้อยละ 98.90 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น จำนวน 1,671 คน คิดเป็นร้อยละ 80.88 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 19.12 ดังแผนภาพที่ 3.23 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น มากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 60-69 ปี ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.24



แผนภาพที่ 3.23 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.24 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.7 ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

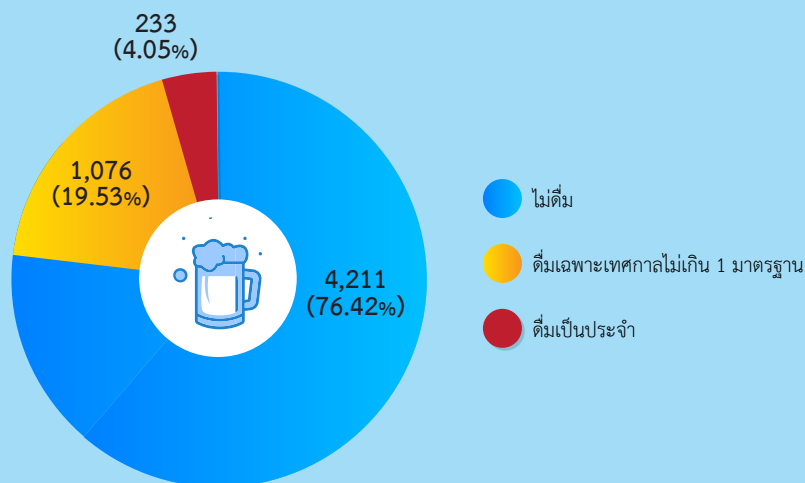
คำนิยาม

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นคำที่ใช้ในทางคลินิกและการวิจัย ซึ่งหมายถึงการรับประทานเครื่องดื่มที่มีเอทานอลเข้าไป โดยทั่วไปแล้วจะเป็นการดื่มทางปาก เอทิลแอลกอฮอล์หรือเอทานอล เป็นแอลกอฮอล์ชนิดเดียวเท่านั้นที่ปลอดภัยสำหรับการบริโภค เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ สุรากลั่น และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมเหล่านี้หรือสารเติมแต่งอื่นๆ เช่น เหล้ามอลต์ ไวน์เสริมแอลกอฮอล์ เหล้าหวาน และคอร์เดียล

ผลการศึกษา

ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 5,287 คน คิดเป็นร้อยละ 95.95 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 4.05 ดังแผนภาพที่ 3.25

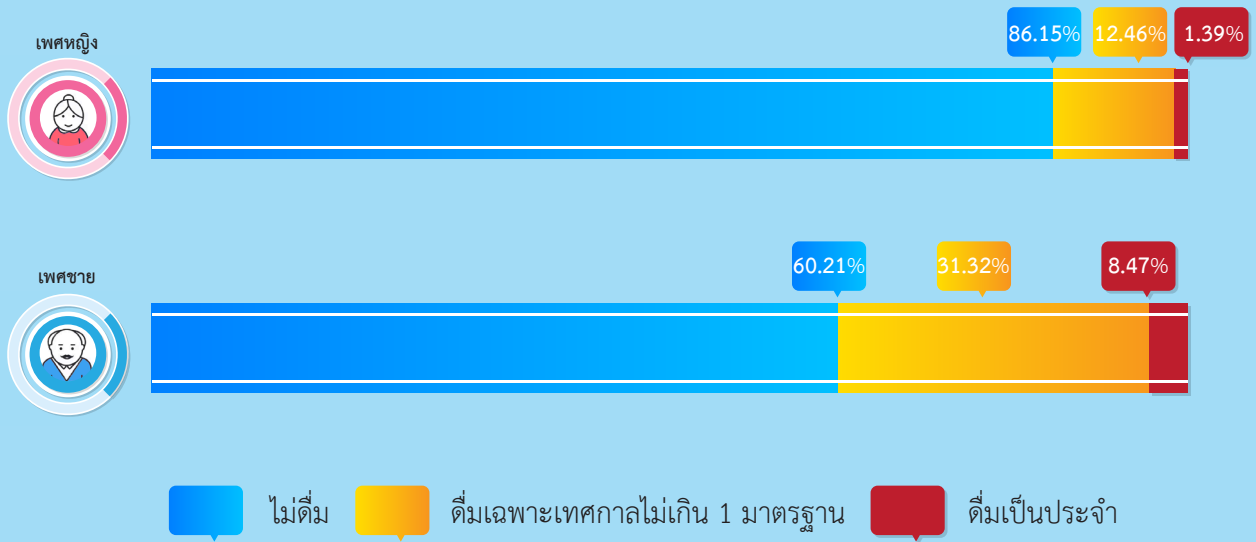
แผนภาพที่ 3.25 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



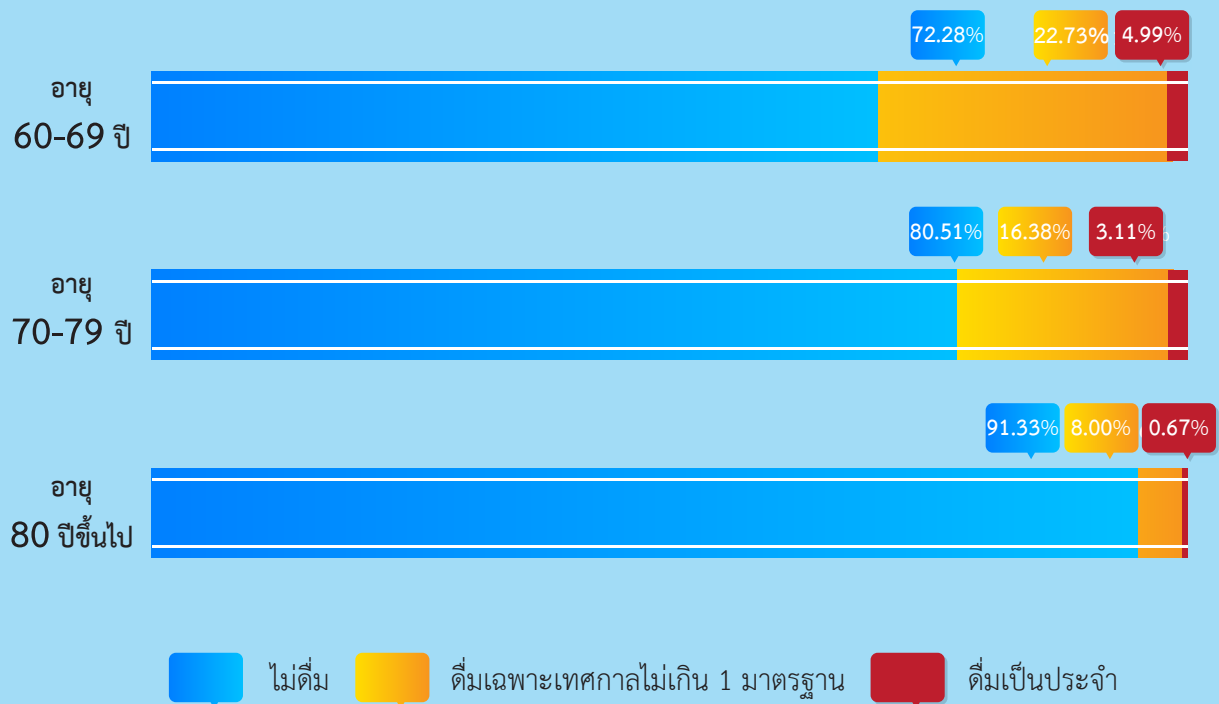
เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 3,396 คน คิดเป็นร้อยละ 98.61 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 1.39 ส่วนเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 1,891 คน คิดเป็นร้อยละ 91.53 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 8.47 ดังแผนภาพที่ 3.26 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 80 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 60-69 ปี ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.27



แผนภาพที่ 3.26 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.27 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามกลุ่มอายุ



3.3.8 ด้านการนอนหลับ

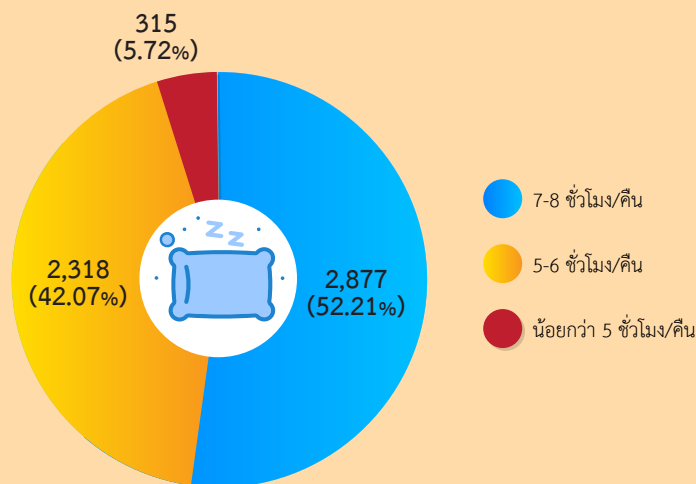
คำนิยาม

การนอนหลับ คือ ภาวะทางธรรมชาติที่ร่างกายมีการลดลงของความตื่นตัวและสติสัมปชัญญะ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก และการเคลื่อนไหว เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและมีความสำคัญต่อการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ในผู้สูงอายุ ควรมีการนอนหลับอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน ซ่อมแซม และฟื้นฟูตัวเอง

ผลการศึกษา

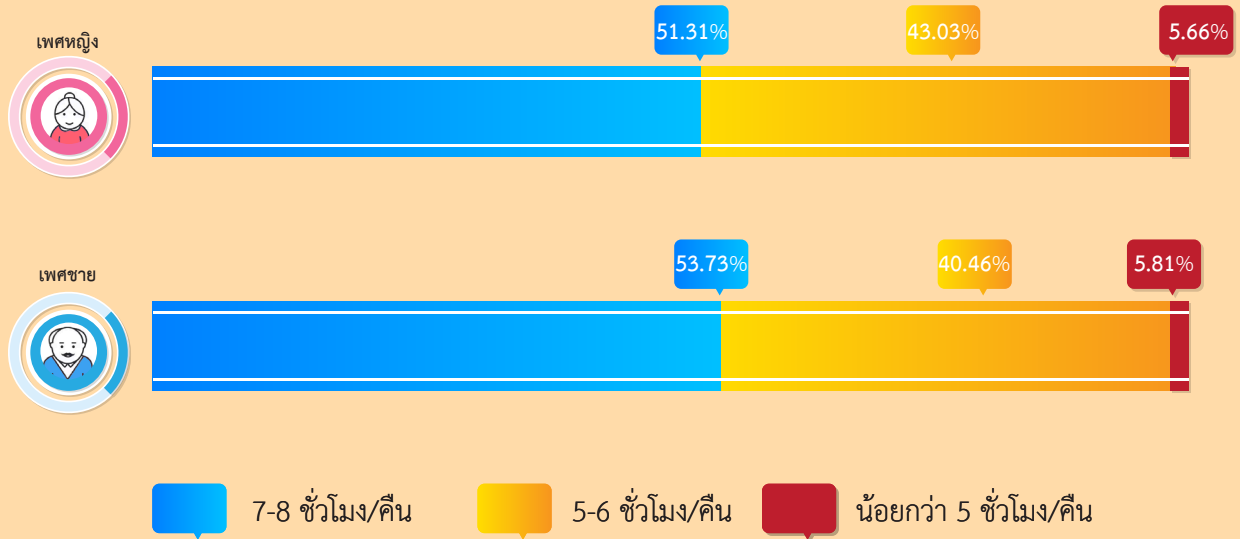
ด้านการนอนหลับ มีผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 2,877 คน คิดเป็นร้อยละ 52.21 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ จำนวน 2,633 คน คิดเป็นร้อยละ 47.79 ดังแผนภาพที่ 3.28

แผนภาพที่ 3.28 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ

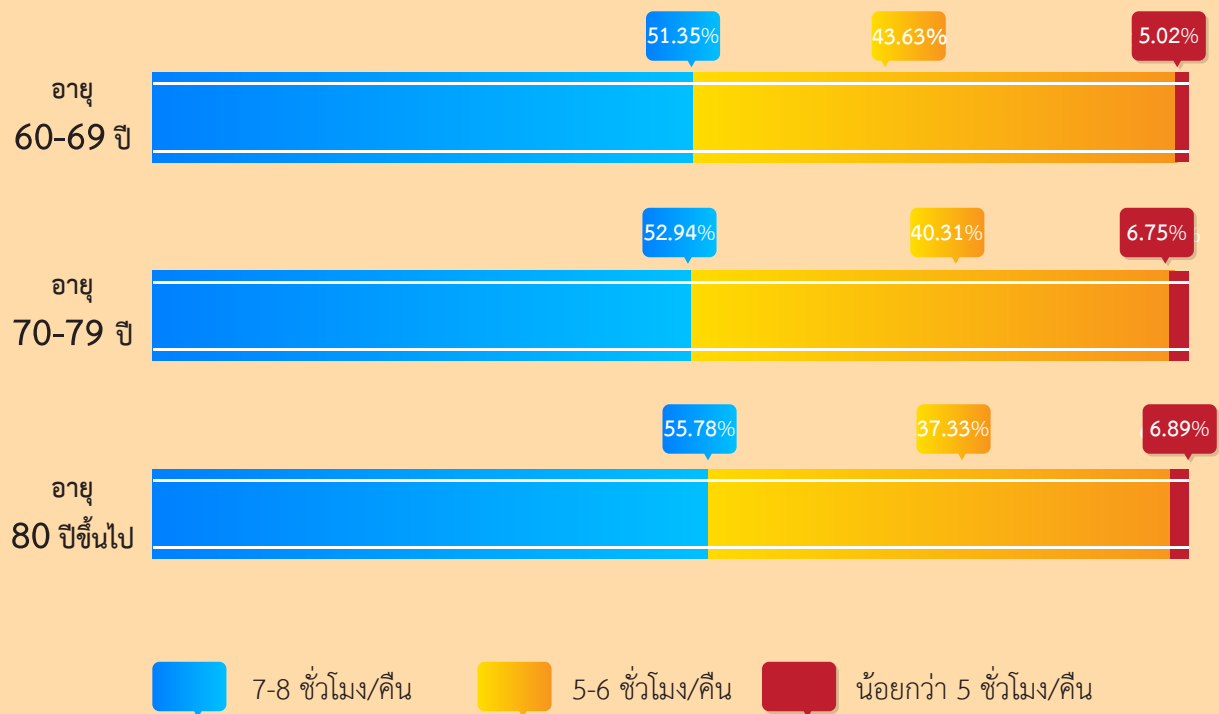


เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับ จำนวน 1,767 คน คิดเป็นร้อยละ 51.31 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับ จำนวน 1,677 คน คิดเป็นร้อยละ 48.69 ส่วนเพศชาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับ จำนวน 1,110 คน คิดเป็นร้อยละ 53.73 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับ จำนวน 956 คน คิดเป็นร้อยละ 46.27 ดังแผนภาพที่ 3.29 และเมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอนหลับมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 70-79 ปี และอายุ 80 ปีขึ้นไป ตามลำดับ ดังแผนภาพที่ 3.30

แผนภาพที่ 3.29 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ จำแนกตามเพศ



แผนภาพที่ 3.30 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ จำแนกตามกลุ่มอายุ



25

68

ឆ្នាំរៀន ២០១៧-២០១៨

4

สรุป และข้อเสนอแนะ



บทที่ 4 สรุป และข้อเสนอแนะ



4.1 สรุปผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 8 ด้าน เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่า ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.90 เป็น 16.88 เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.98 และเมื่อพิจารณาแยกรายด้าน 8 ด้าน พบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่ม เฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน มากที่สุด จำนวน 5,287 คน คิดเป็นร้อยละ 95.95 รองลงมาคือไม่สูบบุหรี่หรือเคยสูบแต่เลิกแล้ว จำนวน 5,077 คน คิดเป็นร้อยละ 92.14 และแปรงฟันก่อนนอน หรือไม่แปรงฟันเพราะไม่มีฟันแท้เหลือ จำนวน 4,854 คน คิดเป็นร้อยละ 88.09 ตามลำดับ สำหรับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์น้อยที่สุดคือ กินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ ร้อยละ 46.46 จำแนกเปรียบเทียบข้อมูลตามรายด้าน ดังนี้

1) ด้านการดูแลตนเอง

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลตนเอง เมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว สามารถดูแลตัวเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลได้ เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมทำได้ทุกครั้ง ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 66.10 เป็น 79.27 เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.17

2) ด้านการแปรงฟันก่อนนอน

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการแปรงฟันก่อนนอน เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมแปรงฟันทุกวันและไม่แปรงเพราะไม่มีฟันแท้เหลือ ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 74.70 เป็น 88.09 เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.39

3) ด้านกิจกรรมทางกาย

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ทำไร่น่าสวน หรือ ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/ สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลังในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมทำได้ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/ สัปดาห์ ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 54.90 เป็น 65.75 เพิ่มขึ้นร้อยละ 10.85



4) ด้านการดื่มน้ำ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (น้ำ 1 แก้วเท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร) ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำภายใต้คำสั่งแพทย์ เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดื่มน้ำได้ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 56.40 เป็น 68.17 เพิ่มขึ้นร้อยละ 11.77

5) ด้านการกินผักและผลไม้

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการกินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือ เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมกิน 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 42.50 เป็น 46.46 เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.96

6) ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุไม่เคยสูบบุหรี่ และเคยสูบบุหรี่แต่เลิกแล้ว ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 91.70 เป็น 92.14 เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.44

7) ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่ม เฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุไม่ดื่มและดื่มเฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 94.70 เป็น 95.95 เพิ่มขึ้นร้อยละ 1.25

8) ด้านการนอนหลับ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง/คืน ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุย้อนหลัง ในปี พ.ศ. 2566 พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมนอนหลับ 7 – 8 ชั่วโมง/คืน ในปี พ.ศ. 2568 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 51.50 เป็น 52.21 เพิ่มขึ้นร้อยละ 0.71

4.2 ข้อจำกัดในการสำรวจ

1. การดำเนินงานสำรวจครั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานระดับพื้นที่ เช่น ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการประสานงานและให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย แม้ว่าทีมสำรวจจะมีภารกิจแจ้งแนวทางการดำเนินงานและขั้นตอนการเก็บข้อมูลแล้ว แต่ในบางพื้นที่ยังพบปัญหาความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน รวมถึงความเข้าใจแบบสอบถามของการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ อาจส่งผลกระทบต่อความสมบูรณ์ของข้อมูลในภาพรวม นอกจากนี้ การประสานงานในบางพื้นที่ยังประสบกับข้อจำกัดด้านระยะเวลาและระยะทาง แม้ทีมสำรวจจะพยายามลดข้อจำกัดดังกล่าวด้วยการสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์หรือโทรศัพท์

2. ผู้สูงอายุที่มีอายุมากเป็นพิเศษ เช่น มากกว่า 90 ปี หรือ 100 ปี อาจมีภาวะถดถอยทางร่างกายหรือจิตใจ (functional decline) ที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการตอบแบบสอบถามอย่างถูกต้อง ความครบถ้วนในการสื่อสารได้ชัดเจน และความเป็นตัวแทนของข้อมูลการสำรวจ

3. การสอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เช่น การนอนหลับพักผ่อน การรับประทานผักผลไม้ การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย และการไม่สูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ ล้วนเป็นข้อมูลที่อาศัยการประเมินตนเองย้อนหลังในช่วงเวลาอย่างน้อย 1 วัน หรือ 1 สัปดาห์ ซึ่งอาจเกิดอคติจากการตอบตามความคาดหวังของสังคมหรือความต้องการให้ตนเองดูดี (Social desirability bias) รวมถึงการจำไม่ได้ชัดเจนถึงพฤติกรรมในช่วงเวลาดังกล่าว ส่งผลให้ข้อมูลที่ได้อาจคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง เช่น บางรายอาจรายงานว่าดื่มน้ำครบ 8 แก้วทุกวัน ทั้งที่ในชีวิตจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้น หรือเข้าใจคำว่าออกกำลังกายไม่ตรงกับนิยามของงานสำรวจ

4. แม้งานสำรวจนี้จะดำเนินการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุในทุกจังหวัดทั่วประเทศ เพื่อให้สามารถสะท้อนภาพรวมในระดับประเทศได้อย่างครอบคลุมและเป็นตัวแทนที่เหมาะสมของประชากรผู้สูงอายุไทย ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ภาพรวมในระดับประเทศ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในบริบทของการวิเคราะห์ข้อมูลในระดับจังหวัด จำนวนกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวอาจยังไม่เพียงพอในการสะท้อนลักษณะเฉพาะของประชากรในพื้นที่ได้อย่างแม่นยำ โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมาก หรือมีความหลากหลายในมิติประชากรศาสตร์และพฤติกรรมสุขภาพ ข้อมูลที่ได้ อาจไม่สามารถครอบคลุมความแตกต่างภายในจังหวัดได้อย่างครบถ้วน ซึ่งอาจเป็นข้อจำกัดต่อการนำผลการศึกษาไปใช้ในระดับพื้นที่เชิงลึก



4.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการสำรวจในครั้งต่อไป

จากผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2568 จะพบว่า ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 15.90 ในปี พ.ศ. 2566 เป็น ร้อยละ 16.88 เพิ่มขึ้นเล็กน้อยและยังคงอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง ความท้าทายในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืนในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น การสำรวจครั้งต่อไปควรดำเนินการดังนี้

1. ขยายประเด็นการสำรวจ วิเคราะห์แนวโน้มรายพื้นที่ เปรียบเทียบว่าพื้นที่ใดมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นหรือลดลง เพื่อระบุพื้นที่ต้นแบบและพื้นที่เปราะบาง โดยอาจวิเคราะห์แยกการประเมินพฤติกรรม 8 ด้าน อย่างละเอียด นอกจากนี้ ควรมีการเชื่อมโยงพฤติกรรมสุขภาพกับผลลัพธ์สุขภาพ

2. การศึกษาเชิงลึก เพื่อหาสาเหตุของการไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เช่น ขาดแรงจูงใจ ความเชื่อเดิม ฯลฯ หรือวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น มาตรการ กิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ, ระบบบริการสุขภาพ, สภาพแวดล้อมสิ่งแวดล้อม, เศรษฐกิจ, และเทคโนโลยี เป็นต้น

3. แม้แบบสอบถามมีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) แล้ว จากข้อเสนอของทีมสำรวจ พบว่า ควรมีการทบทวนนิยามและเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เช่น การนอนหลับ ปัจจุบันนิยามของการสำรวจ “การนอนหลับที่เพียงพอ” คือ “นอนหลับอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน” อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนมากมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ (biological changes) ทำให้รอบการนอนเปลี่ยนไป แม้จะนอนไม่ถึง 7 ชั่วโมง แต่บางรายกลับ รู้สึกสดชื่นไม่่ง่วงกลางวัน และไม่ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ยังอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นควรพิจารณาปรับเกณฑ์การวัดให้ สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากขึ้น หรืออาจเพิ่มการประเมิน “คุณภาพการนอน” ร่วมกับ “ระยะเวลา”

ภาคผนวก



เอกสารคำอธิบายสำหรับผู้รับการสำรวจ (Information sheet for survey participant)

1. ชื่อโครงการสำรวจ

การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทยกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ปี พ.ศ.2568

2. ชื่อผู้สำรวจ นายณัฐพงศ์ กันทะวงศ์ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ

3. สถานที่ปฏิบัติงาน สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 02-5904508 เวลาติดต่อ เวลา 08.30 – 16.30 น.

E-mail address natthapong.k@anamai.mail.go.th

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการสำรวจทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการสำรวจนี้เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และเป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาสำรวจดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาสำรวจในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำการสำรวจ หรือผู้ร่วมทำการสำรวจซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการสำรวจนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือแพทย์ประจำตัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการสำรวจนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการสำรวจนี้

เหตุผลและความจำเป็น

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญการเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Ageing Society) โดยมีสัดส่วนร้อยละ 20 ของประชากร เนื่องจากประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีสุขภาพที่ดี แต่ก็มีส่วนที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุจะช่วยให้เราเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพชัดเจนมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมที่ควรส่งเสริม อาทิ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม เป็นต้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงมีความจำเป็นต้องดำเนินการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทยกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ เพื่อเป็นข้อมูลเฝ้าระวังแนวโน้มของพฤติกรรมเสี่ยงและเตือนให้ผู้เกี่ยวข้อง ตระหนักถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่กำลังเป็นปัญหาในกลุ่มผู้สูงอายุ ทันท่วงทีสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไป และคาดหวังว่าผู้สูงอายุได้รับบริการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากการเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคที่เป็นอยู่ ลดการเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อไป



วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษาโดยสังเขป

วัตถุประสงค์หลักของการศึกษาในครั้งนี้ คือ การศึกษาสถานการณ์และรายงานข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยการสัมภาษณ์แบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมในโครงการสำรวจซึ่งเป็นตัวแทนจากทุกจังหวัดในประเทศไทย หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการสำรวจนี้ ผู้สำรวจจะขอสอบถามข้อมูลส่วนตัวและพฤติกรรมสุขภาพของท่าน โดยใช้ระยะเวลาโดยประมาณ 10 – 15 นาที ซึ่งการเก็บข้อมูลจะดำเนินการผ่านเอกสารแบบสอบถาม

ค่าใช้จ่ายของท่านในการเข้าร่วมการสำรวจ

โครงการสำรวจในครั้งนี้ ท่านจะไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายใดๆ ที่เกิดขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับและค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมสำรวจ

ท่านจะไม่ได้รับเงินค่าตอบแทนและประโยชน์โดยตรงใดๆ จากการเข้าร่วมในการสำรวจครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความตระหนักด้านการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ต่อตัวท่านเอง และข้อมูลจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการวางแผนพัฒนา ปรับปรุง หรือกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ในการตอบแบบสอบถาม ท่านอาจรู้สึกเสียเวลา และไม่สะดวกต่อการเข้าร่วมสำรวจ หรือหากท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือรู้สึกอึดอัดใจอยู่บ้างในการตอบข้อความบางข้อ ซึ่งหากเกิดกรณีดังกล่าวขึ้น ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบข้อความเหล่านั้นหรือขอยุติการตอบแบบสอบถามได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด และหากมีข้อความใดไม่ชัดเจนหรือมีข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถสอบถามหรือข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ดำเนินการสำรวจได้ตลอดเวลา

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการสำรวจได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการสำรวจของท่าน และผู้สำรวจจะทำลายข้อมูลของอาสาสมัคร ภายใน 1 ปี ภายหลังจากสิ้นสุดการสำรวจ

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการสำรวจแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการสำรวจ

การเข้าร่วมในโครงการสำรวจครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอถอนตัวออกจากโครงการสำรวจจะไม่มีผลต่อสิทธิอื่นๆ ที่ท่านจะพึงได้รับต่อไป



สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการสำรวจ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการสำรวจ ท่านจะมีสิทธิดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการสำรวจในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการสำรวจครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายใจที่จะได้รับจากการสำรวจ
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการสำรวจ
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานสำรวจหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานสำรวจ
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการสำรวจนี้ ท่านสามารถถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการสำรวจสามารถถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการสำรวจและสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการสำรวจหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้สิทธิพลบังคับ ช่มชู้ หรือการหลอกลวง

รหัสอาสาสมัคร 05-...-.....-.....

(เขต-จังหวัด-ลำดับผู้สูงอายุ)

แบบสอบถาม

การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทยกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ปี พ.ศ. 2568

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุไทยกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ โดยใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 10 นาที มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสถานการณ์และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ การตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ต่อท่าน คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและจะไม่ได้นำมาเปิดเผยเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการใช้เป็นข้อมูลเฝ้าระวังและการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป กรุณาตอบคำถามตรงตามความเป็นจริง โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน จำนวน 12 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ จำนวน 8 ข้อ

การให้คำยินยอมด้วยความสมัครใจ

วันที่ให้คำยินยอม เดือน พ.ศ.

ก่อนลงนามในใบยินยอมให้สำรวจนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้สำรวจถึงวัตถุประสงค์ของการสำรวจ วิธีการศึกษา ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการสำรวจ รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการสำรวจอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว

ผู้สำรวจรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการสำรวจนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการสำรวจเมื่อใดก็ได้ โดยการบอกเลิกการเข้าร่วมการสำรวจนี้จะไม่ผลต่อสิทธิอื่น ๆ ที่ท่านจะพึงได้รับต่อไป

ผู้สำรวจรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและเปิดเผยเฉพาะส่วนสรุปเป็นผลการสำรวจ หรือเปิดเผยข้อมูลต่อผู้มีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนและกำกับดูแลการสำรวจเท่านั้น

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้สำรวจรับทราบ

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และผู้สำรวจได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้วทุกประการ ข้าพเจ้าจึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม (ผู้สูงอายุ)

(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

.....ลงนามผู้สำรวจ (ผู้เก็บข้อมูล)

(.....) ชื่อผู้สำรวจ ตัวบรรจง

หากท่านมีคำถามหรือปัญหาเกี่ยวกับสิทธิ ความปลอดภัย หรือไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบาย สำหรับผู้เข้าร่วมในการสำรวจ ท่านสามารถติดต่อได้ที่ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย โทร 0 2590-4508

เขตสุขภาพที่.....

จังหวัด.....อำเภอ.....ตำบล.....

รหัสอาสาสมัคร 05-...-.....-.....

(เขต-จังหวัด-ลำดับผู้สูงอายุ)

ผู้สอบถาม โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่าง หรือเขียนเครื่องหมาย x ในหน้าข้อความตามที่ผู้สูงอายุตอบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุปัจจุบัน _____ ปี (เกิน 6 เดือน ปัดขึ้นเป็น 1 ปี)
3. สถานภาพสมรส 1. โสด 2. สมรส (ยังอยู่ด้วยกัน) 3. หม้าย 4. หย่า/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษาที่จบสูงสุด 1. ไม่ได้จบการศึกษา 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษา/ปวช.
 4. อนุปริญญา/ปวส. 5. ปริญญาตรี 6. สูงกว่าปริญญาตรี

ส่วนที่ 2 การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมสุขภาพ	ผลการประเมิน
5. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ปวดเมื่อยตามตัว ท่านสามารถดูแลตัวเองได้ เช่น สามารถกินยาสามัญประจำบ้านด้วยตนเอง และเมื่อไม่ดีขึ้นสามารถไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือ รพ.สต. ได้	<input type="checkbox"/> 1. ทำได้ทุกครั้ง <input type="checkbox"/> 2. ทำได้บางครั้ง <input type="checkbox"/> 3. ทำไม่ได้เลย
6. ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่	<input type="checkbox"/> 1. แปรงทุกวัน <input type="checkbox"/> 2. ไม่แปรงเพราะไม่มีฟันแท้เหลือ <input type="checkbox"/> 3. แปรงบางวัน
7. ท่านมีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน หรือ ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสะสมได้ 150 นาที/ สัปดาห์ได้หรือไม่	<input type="checkbox"/> 1. ทำได้ <input type="checkbox"/> 2. ทำได้ แต่ไม่ถึง 150 นาที/ สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. ทำไม่ได้เลย
8. ท่านดื่มน้ำได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว บ่อยแค่ไหน (น้ำ 1 แก้วเท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร) *ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการจำกัดน้ำภายใต้คำสั่งแพทย์	<input type="checkbox"/> 1. ดื่มน้ำได้ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 2. ดื่มน้ำได้ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. ดื่มน้ำได้ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์
9. ท่านกินผัก และผลไม้ได้วันละ 400 กรัม หรือ 5 กำมือบ่อยแค่ไหน	<input type="checkbox"/> 1. กิน 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 2. กิน 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 3. กิน 0 – 2 วันต่อสัปดาห์
10. ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้นหรือไม่	<input type="checkbox"/> 1. ไม่เคยสูบ <input type="checkbox"/> 2. เคยสูบแต่เลิกแล้ว <input type="checkbox"/> 3. ยังสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน
11. ปัจจุบันท่านดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ หมายเหตุ: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 มาตรฐาน ได้แก่ เบียร์ 1 แก้ว (285 มล.) ไวน์ 1 แก้ว (100 มล.) เหล้า 1 แก้ว (30 มล.)	<input type="checkbox"/> 1. ไม่ดื่ม <input type="checkbox"/> 2. ดื่มเฉพาะเทศกาลไม่เกิน 1 มาตรฐาน <input type="checkbox"/> 3. ดื่มเป็นประจำ
12. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนอนหลับได้ส่วนใหญ่มากี่ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 1. 7 – 8 ชั่วโมง/ คืน <input type="checkbox"/> 2. 5 – 6 ชั่วโมง/ คืน <input type="checkbox"/> 3. น้อยกว่า 5 ชั่วโมง/ คืน

ตาราง ก ภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด รายเพศ และรายกลุ่มอายุ

*** จำนวน (ร้อยละ)

เขตสุขภาพ	จังหวัด	รวมจำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งหมด			ผู้สูงอายุเพศชาย									ผู้สูงอายุเพศหญิง								
					จำนวนผู้สูงอายุเพศชาย	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมภาพที่ไม่พึงประสงค์			จำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมภาพที่ไม่พึงประสงค์						
						กลุ่มอายุ			กลุ่มอายุ				กลุ่มอายุ			กลุ่มอายุ						
						60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมทั้งประเทศ	60-69 ปี	70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป	รวมไม่พึงประสงค์เพศชาย	60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมทั้งประเทศ	60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมไม่พึงประสงค์เพศหญิง
1	เชียงราย	33 (47.14%)	37 (52.86%)	70 (100.00%)	33 (100.00%)	8 (24.24%)	5 (15.15%)	0 (0.00%)	13 (39.39%)	12 (36.36%)	6 (18.18%)	2 (6.06%)	20 (60.61%)	37 (100.00%)	15 (40.54%)	5 (13.51%)	0 (0.00%)	20 (54.05%)	13 (35.14%)	3 (8.11%)	1 (2.70%)	17 (45.95%)
1	เชียงใหม่	6 (8.57%)	64 (91.43%)	70 (100.00%)	33 (100.00%)	3 (9.09%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (9.09%)	22 (66.67%)	8 (24.24%)	0 (0.00%)	30 (90.91%)	37 (100.00%)	3 (8.11%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (8.11%)	26 (70.27%)	8 (21.62%)	0 (0.00%)	34 (91.89%)
1	น่าน	30 (42.86%)	40 (57.14%)	70 (100.00%)	36 (100.00%)	15 (41.67%)	3 (8.33%)	1 (2.78%)	19 (52.78%)	8 (22.22%)	4 (11.11%)	5 (13.89%)	17 (47.22%)	34 (100.00%)	9 (26.47%)	2 (5.88%)	0 (0.00%)	11 (32.35%)	10 (29.41%)	10 (29.41%)	3 (8.82%)	23 (67.65%)
1	พะเยา	21 (30.00%)	49 (70.00%)	70 (100.00%)	34 (100.00%)	9 (26.47%)	1 (2.94%)	0 (0.00%)	10 (29.41%)	11 (32.35%)	10 (29.41%)	3 (8.82%)	24 (70.59%)	36 (100.00%)	9 (25.00%)	2 (5.56%)	0 (0.00%)	11 (30.56%)	13 (36.11%)	8 (22.22%)	4 (11.11%)	25 (69.44%)
1	แพร่	15 (21.43%)	55 (78.57%)	70 (100.00%)	17 (100.00%)	4 (23.53%)	2 (11.76%)	0 (0.00%)	6 (35.29%)	5 (29.41%)	5 (29.41%)	1 (5.88%)	11 (64.71%)	53 (100.00%)	3 (5.66%)	6 (11.32%)	0 (0.00%)	9 (16.98%)	26 (49.06%)	15 (28.30%)	3 (5.66%)	44 (83.02%)
1	แม่ฮ่องสอน	10 (14.29%)	60 (85.71%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	4 (11.43%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	5 (14.29%)	19 (54.29%)	10 (28.57%)	1 (2.86%)	30 (85.71%)	35 (100.00%)	4 (11.43%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	5 (14.29%)	22 (62.86%)	8 (22.86%)	0 (0.00%)	30 (85.71%)
1	ลำปาง	22 (31.43%)	48 (68.57%)	70 (100.00%)	6 (100.00%)	2 (33.33%)	1 (16.67%)	1 (16.67%)	4 (66.67%)	1 (16.67%)	1 (16.67%)	0 (0.00%)	2 (33.33%)	64 (100.00%)	9 (14.06%)	8 (12.50%)	1 (1.56%)	18 (28.13%)	30 (46.88%)	14 (21.88%)	2 (3.13%)	46 (71.88%)
1	ลำพูน	30 (42.86%)	40 (57.14%)	70 (100.00%)	36 (100.00%)	7 (19.44%)	5 (13.89%)	0 (0.00%)	12 (33.33%)	13 (36.11%)	10 (27.78%)	1 (2.78%)	24 (66.67%)	34 (100.00%)	16 (47.06%)	2 (5.88%)	0 (0.00%)	18 (52.94%)	14 (41.18%)	2 (5.88%)	0 (0.00%)	16 (47.06%)
รวม เขต 1		167 (29.82%)	393 (70.18%)	560 (100.00%)	230 (100.00%)	52 (22.61%)	17 (7.39%)	3 (1.30%)	72 (31.30%)	91 (39.57%)	54 (23.48%)	13 (5.65%)	158 (68.7%)	330 (100.00%)	68 (20.61%)	26 (7.88%)	1 (0.30%)	95 (28.79%)	154 (46.67%)	68 (20.61%)	13 (3.94%)	235 (71.21%)
2	ตาก	6 (8.57%)	64 (91.43%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	2 (5.71%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (5.71%)	18 (51.43%)	10 (28.57%)	5 (14.29%)	33 (94.29%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	2 (5.71%)	1 (2.86%)	4 (11.43%)	20 (57.14%)	10 (28.57%)	1 (2.86%)	31 (88.57%)
2	พิษณุโลก	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	32 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	19 (59.38%)	9 (28.13%)	4 (12.50%)	32 (100.00%)	38 (100.00%)	5 (13.16%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	5 (13.16%)	18 (47.37%)	12 (31.58%)	3 (7.89%)	33 (86.84%)
2	เพชรบูรณ์	26 (37.14%)	44 (62.86%)	70 (100.00%)	39 (100.00%)	9 (23.08%)	8 (20.51%)	1 (2.56%)	18 (46.15%)	8 (20.51%)	10 (25.64%)	3 (7.69%)	21 (53.85%)	31 (100.00%)	5 (16.13%)	3 (9.68%)	0 (0.00%)	8 (25.81%)	10 (32.26%)	10 (32.26%)	3 (9.68%)	23 (74.19%)
2	สุโขทัย	21 (30.00%)	49 (70.00%)	70 (100.00%)	24 (100.00%)	5 (20.83%)	5 (20.83%)	0 (0.00%)	10 (41.67%)	10 (41.67%)	4 (16.67%)	0 (0.00%)	14 (58.33%)	46 (100.00%)	7 (15.22%)	4 (8.70%)	0 (0.00%)	11 (23.91%)	22 (47.83%)	10 (21.74%)	3 (6.52%)	35 (76.09%)
2	อุดรดิตถ์	14 (20.00%)	56 (80.00%)	70 (100.00%)	36 (100.00%)	6 (16.67%)	3 (8.33%)	0 (0.00%)	9 (25.00%)	15 (41.67%)	11 (30.56%)	1 (2.78%)	27 (75.00%)	34 (100.00%)	4 (11.76%)	1 (2.94%)	0 (0.00%)	5 (14.71%)	10 (29.41%)	15 (44.12%)	4 (11.76%)	29 (85.29%)
รวม เขต 2		72 (20.57%)	278 (79.43%)	350 (100.00%)	166 (100.00%)	22 (13.25%)	16 (9.64%)	1 (0.60%)	39 (23.49%)	70 (42.17%)	44 (26.51%)	13 (7.83%)	127 (76.51%)	184 (100.00%)	22 (11.96%)	10 (5.43%)	1 (0.54%)	33 (17.93%)	80 (43.48%)	57 (30.98%)	14 (7.61%)	151 (82.07%)
3	กำแพงเพชร	7 (10.00%)	63 (90.00%)	70 (100.00%)	14 (100.00%)	1 (7.14%)	1 (7.14%)	0 (0.00%)	2 (14.29%)	3 (21.43%)	9 (64.29%)	0 (0.00%)	12 (85.71%)	56 (100.00%)	4 (7.14%)	1 (1.79%)	0 (0.00%)	5 (8.93%)	37 (66.07%)	14 (25.00%)	0 (0.00%)	51 (91.07%)
3	ชัยนาท	6 (8.57%)	64 (91.43%)	70 (100.00%)	17 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	10 (58.82%)	5 (29.41%)	2 (11.76%)	17 (100.00%)	53 (100.00%)	2 (3.77%)	4 (7.55%)	0 (0.00%)	6 (11.32%)	32 (60.38%)	11 (20.75%)	4 (7.55%)	47 (88.68%)
3	นครสวรรค์	3 (4.29%)	67 (95.71%)	70 (100.00%)	18 (100.00%)	0 (0.00%)	1 (5.56%)	0 (0.00%)	1 (5.56%)	3 (16.67%)	9 (50.00%)	5 (27.78%)	17 (94.44%)	52 (100.00%)	1 (1.92%)	0 (0.00%)	1 (1.92%)	2 (3.85%)	24 (46.15%)	21 (40.38%)	5 (9.62%)	50 (96.15%)

ตาราง ก ภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด รายเพศ และรายกลุ่มอายุ

*** จำนวน
(ร้อยละ)

เขตสุขภาพ	จังหวัด	ผู้สูงอายุเพศชาย												ผู้สูงอายุเพศหญิง											
		รวมจำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งหมด			จำนวนผู้สูงอายุเพศชาย	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์					พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์				จำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์					พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์				
						กลุ่มอายุ			รวมพึงประสงค์เพศชาย	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศชาย	กลุ่มอายุ			รวมพึงประสงค์เพศหญิง	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศหญิง				
		พฤติกรรมที่พึงประสงค์	พฤติกรรมไม่พึงประสงค์	รวมจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด		60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป		60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป		60-69 ปี		70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป							
3	พิจิตร	8 (11.43%)	62 (88.57%)	70 (100.00%)	28 (100.00%)	3 (10.71%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (10.71%)	13 (46.43%)	10 (35.71%)	2 (7.14%)	25 (89.29%)	42 (100.00%)	4 (9.52%)	1 (2.38%)	0 (0.00%)	5 (11.9%)	25 (59.52%)	8 (19.05%)	4 (9.52%)	37 (88.10%)			
3	อุทัยธานี	15 (21.43%)	55 (78.57%)	70 (100.00%)	7 (100.00%)	0 (0.00%)	1 (14.29%)	0 (0.00%)	1 (14.29%)	2 (28.57%)	1 (14.29%)	3 (42.86%)	6 (85.71%)	63 (100.00%)	12 (19.05%)	2 (3.17%)	0 (0.00%)	14 (22.22%)	25 (39.68%)	19 (30.16%)	5 (7.94%)	49 (77.78%)			
รวม เขต 3		39 (11.14%)	311 (88.86%)	350 (100.00%)	84 (100.00%)	4 (4.76%)	3 (3.57%)	0 (0.00%)	7 (8.33%)	31 (36.90%)	34 (40.48%)	12 (14.29%)	77 (91.67%)	266 (100.00%)	23 (8.65%)	8 (3.01%)	1 (0.38%)	32 (12.03%)	143 (53.76%)	73 (27.44%)	18 (6.77%)	234 (87.97%)			
4	นครนายก	6 (8.57%)	64 (91.43%)	70 (100.00%)	38 (100.00%)	2 (5.26%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (5.26%)	18 (47.37%)	13 (34.21%)	5 (13.16%)	36 (94.74%)	32 (100.00%)	2 (6.25%)	2 (6.25%)	0 (0.00%)	4 (12.50%)	19 (59.38%)	7 (21.88%)	2 (6.25%)	28 (87.50%)			
4	นนทบุรี	14 (20.00%)	56 (80.00%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	4 (11.43%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	5 (14.29%)	14 (40.00%)	14 (40.00%)	2 (5.71%)	30 (85.71%)	35 (100.00%)	6 (17.14%)	2 (5.71%)	1 (2.86%)	9 (25.71%)	15 (42.86%)	8 (22.86%)	3 (8.57%)	26 (74.29%)			
4	ปทุมธานี	3 (4.29%)	67 (95.71%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	2 (5.71%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (5.71%)	19 (54.29%)	12 (34.29%)	2 (5.71%)	33 (94.29%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	23 (65.71%)	9 (25.71%)	2 (5.71%)	34 (97.14%)			
4	พระนครศรีอยุธยา	12 (17.14%)	58 (82.86%)	70 (100.00%)	36 (100.00%)	2 (5.56%)	2 (5.56%)	2 (5.56%)	6 (16.67%)	14 (38.89%)	11 (30.56%)	5 (13.89%)	30 (83.33%)	34 (100.00%)	4 (11.76%)	1 (2.94%)	1 (2.94%)	6 (17.65%)	18 (52.94%)	8 (23.53%)	2 (5.88%)	28 (82.35%)			
4	ลพบุรี	4 (5.71%)	66 (94.29%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	2 (5.71%)	0 (0.00%)	3 (8.57%)	12 (34.29%)	14 (40.00%)	6 (17.14%)	32 (91.43%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	20 (57.14%)	12 (34.29%)	2 (5.71%)	34 (97.14%)			
4	สระบุรี	3 (4.29%)	67 (95.71%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	13 (37.14%)	17 (48.57%)	4 (11.43%)	34 (97.14%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	2 (5.71%)	11 (31.43%)	18 (51.43%)	4 (11.43%)	33 (94.29%)			
4	สิงห์บุรี	3 (4.29%)	67 (95.71%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	0 (0.00%)	2 (5.71%)	0 (0.00%)	2 (5.71%)	12 (34.29%)	19 (54.29%)	2 (5.71%)	33 (94.29%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	18 (51.43%)	13 (37.14%)	3 (8.57%)	34 (97.14%)			
4	อ่างทอง	11 (15.71%)	59 (84.29%)	70 (100.00%)	34 (100.00%)	3 (8.82%)	1 (2.94%)	0 (0.00%)	4 (11.76%)	13 (38.24%)	12 (35.29%)	5 (14.71%)	30 (88.24%)	36 (100.00%)	6 (16.67%)	1 (2.78%)	0 (0.00%)	7 (19.44%)	17 (47.22%)	10 (27.78%)	2 (5.56%)	29 (80.56%)			
รวม เขต 4		56 (10.00%)	504 (90.00%)	560 (100.00%)	283 (100.00%)	14 (4.95%)	9 (3.18%)	2 (0.71%)	25 (8.83%)	115 (40.64%)	112 (39.58%)	31 (10.95%)	258 (91.17%)	277 (100.00%)	22 (7.94%)	7 (2.53%)	2 (0.72%)	31 (11.19%)	141 (50.90%)	85 (30.69%)	20 (7.22%)	246 (88.81%)			
5	กาญจนบุรี	7 (10.00%)	63 (90.00%)	70 (100.00%)	17 (100.00%)	0 (0.00%)	2 (11.76%)	0 (0.00%)	2 (11.76%)	7 (41.18%)	6 (35.29%)	2 (11.76%)	15 (88.24%)	53 (100.00%)	4 (7.55%)	1 (1.89%)	0 (0.00%)	5 (9.43%)	36 (67.92%)	11 (20.75%)	1 (1.89%)	48 (90.57%)			
5	นครปฐม	45 (64.29%)	25 (35.71%)	70 (100.00%)	21 (100.00%)	6 (28.57%)	5 (23.81%)	0 (0.00%)	11 (52.38%)	4 (19.05%)	5 (23.81%)	1 (4.76%)	10 (47.62%)	49 (100.00%)	17 (34.69%)	15 (30.61%)	2 (4.08%)	34 (69.39%)	8 (16.33%)	7 (14.29%)	0 (0.00%)	15 (30.61%)			
5	ประจวบคีรีขันธ์	4 (5.71%)	66 (94.29%)	70 (100.00%)	17 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	10 (58.82%)	5 (29.41%)	2 (11.76%)	17 (100.00%)	53 (100.00%)	3 (5.66%)	0 (0.00%)	1 (1.89%)	4 (7.55%)	32 (60.38%)	15 (28.30%)	2 (3.77%)	49 (92.45%)			
5	เพชรบุรี	23 (32.86%)	47 (67.14%)	70 (100.00%)	20 (100.00%)	4 (20.00%)	1 (5.00%)	0 (0.00%)	5 (25.00%)	7 (35.00%)	6 (30.00%)	2 (10.00%)	15 (75.00%)	50 (100.00%)	11 (22.00%)	7 (14.00%)	0 (0.00%)	18 (36.00%)	19 (38.00%)	12 (24.00%)	1 (2.00%)	32 (64.00%)			
5	ราชบุรี	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	20 (100.00%)	1 (5.00%)	0 (0.00%)	1 (5.00%)	2 (10.00%)	13 (65.00%)	5 (25.00%)	0 (0.00%)	18 (90.00%)	50 (100.00%)	1 (2.00%)	1 (2.00%)	1 (2.00%)	3 (6.00%)	22 (44.00%)	12 (24.00%)	13 (26.00%)	47 (94.00%)			
5	สมุทรสงคราม	13 (18.57%)	57 (81.43%)	70 (100.00%)	21 (100.00%)	0 (0.00%)	1 (4.76%)	0 (0.00%)	1 (4.76%)	5 (23.81%)	9 (42.86%)	6 (28.57%)	20 (95.24%)	49 (100.00%)	7 (14.29%)	4 (8.16%)	1 (2.04%)	12 (24.49%)	18 (36.73%)	15 (30.61%)	4 (8.16%)	37 (75.51%)			

ตาราง ก ภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด รายเพศ และรายกลุ่มอายุ

*** จำนวน
(ร้อยละ)

เขตสุขภาพ	จังหวัด	รวมจำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งหมด			ผู้สูงอายุเพศชาย									ผู้สูงอายุเพศหญิง								
					จำนวนผู้สูงอายุเพศชาย	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์			จำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์						
						กลุ่มอายุ			กลุ่มอายุ				รวมไม่พึงประสงค์เพศชาย	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศหญิง					
						60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมพึงประสงค์เพศชาย	60-69 ปี	70-79 ปี			80 ปีขึ้นไป	60-69 ปี	70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป				
5	สมุทรสาคร	14 (20.00%)	56 (80.00%)	70 (100.00%)	15 (100.00%)	1 (6.67%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (6.67%)	6 (40.00%)	8 (53.33%)	0 (0.00%)	14 (93.33%)	55 (100.00%)	7 (12.73%)	6 (10.91%)	0 (0.00%)	13 (23.64%)	27 (49.09%)	10 (18.18%)	5 (9.09%)	42 (76.36%)
5	สุพรรณบุรี	22 (31.43%)	48 (68.57%)	70 (100.00%)	11 (100.00%)	1 (9.09%)	1 (9.09%)	0 (0.00%)	2 (18.18%)	4 (36.36%)	3 (27.27%)	2 (18.18%)	9 (81.82%)	59 (100.00%)	10 (16.95%)	7 (11.86%)	3 (5.08%)	20 (33.90%)	12 (20.34%)	19 (32.20%)	8 (13.56%)	39 (66.10%)
รวม เขต 5		133 (23.75%)	427 (76.25%)	560 (100.00%)	142 (100.00%)	13 (9.15%)	10 (7.04%)	1 (0.70%)	24 (16.90%)	56 (39.44%)	47 (33.10%)	15 (10.56%)	118 (83.10%)	418 (100.00%)	60 (14.35%)	41 (9.81%)	8 (1.91%)	109 (26.08%)	174 (41.63%)	101 (24.16%)	34 (8.13%)	309 (73.92%)
6	จันทบุรี	10 (14.29%)	60 (85.71%)	70 (100.00%)	39 (100.00%)	1 (2.56%)	3 (7.69%)	1 (2.56%)	5 (12.82%)	4 (10.26%)	22 (56.41%)	8 (20.51%)	34 (87.18%)	31 (100.00%)	0 (0.00%)	3 (9.68%)	2 (6.45%)	5 (16.13%)	9 (29.03%)	13 (41.94%)	4 (12.90%)	26 (83.87%)
6	ฉะเชิงเทรา	15 (21.43%)	55 (78.57%)	70 (100.00%)	25 (100.00%)	3 (12.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (12.00%)	15 (60.00%)	7 (28.00%)	0 (0.00%)	22 (88.00%)	45 (100.00%)	10 (22.22%)	2 (4.44%)	0 (0.00%)	12 (26.67%)	24 (53.33%)	8 (17.78%)	1 (2.22%)	33 (73.33%)
6	ชลบุรี	11 (15.71%)	59 (84.29%)	70 (100.00%)	37 (100.00%)	2 (5.41%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (5.41%)	19 (51.35%)	15 (40.54%)	1 (2.70%)	35 (94.59%)	33 (100.00%)	7 (21.21%)	2 (6.06%)	0 (0.00%)	9 (27.27%)	18 (54.55%)	5 (15.15%)	1 (3.03%)	24 (72.73%)
6	ตราด	20 (28.57%)	50 (71.43%)	70 (100.00%)	22 (100.00%)	4 (18.18%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	4 (18.18%)	13 (59.09%)	4 (18.18%)	1 (4.55%)	18 (81.82%)	48 (100.00%)	9 (18.75%)	7 (14.58%)	0 (0.00%)	16 (33.33%)	15 (31.25%)	12 (25.00%)	5 (10.42%)	32 (66.67%)
6	ปราจีนบุรี	1 (1.43%)	69 (98.57%)	70 (100.00%)	32 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	18 (56.25%)	13 (40.63%)	1 (3.13%)	32 (100%)	38 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (2.63%)	1 (2.63%)	17 (44.74%)	18 (47.37%)	2 (5.26%)	37 (97.37%)
6	ระยอง	10 (14.29%)	60 (85.71%)	70 (100.00%)	11 (100.00%)	1 (9.09%)	1 (9.09%)	0 (0.00%)	2 (18.18%)	3 (27.27%)	6 (54.55%)	0 (0.00%)	9 (81.82%)	59 (100.00%)	5 (8.47%)	3 (5.08%)	0 (0.00%)	8 (13.56%)	29 (49.15%)	18 (30.51%)	4 (6.78%)	51 (86.44%)
6	สมุทรปราการ	10 (14.29%)	60 (85.71%)	70 (100.00%)	27 (100.00%)	4 (14.81%)	0 (0.00%)	1 (3.70%)	5 (18.52%)	15 (55.56%)	5 (18.52%)	2 (7.41%)	22 (81.48%)	43 (100.00%)	3 (6.98%)	2 (4.65%)	0 (0.00%)	5 (11.63%)	24 (55.81%)	11 (25.58%)	3 (6.98%)	38 (88.37%)
6	สระแก้ว	0 (0.00%)	70 (100.00%)	70 (100.00%)	31 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	17 (54.84%)	12 (38.71%)	2 (6.45%)	31 (100.00%)	39 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	24 (61.54%)	13 (33.33%)	2 (5.13%)	39 (100.00%)
รวม เขต 6		77 (13.75%)	483 (86.25%)	560 (100.00%)	224 (100.00%)	15 (6.70%)	4 (1.79%)	2 (0.89%)	21 (9.38%)	104 (46.43%)	84 (37.5%)	15 (6.70%)	203 (90.63%)	336 (100.00%)	34 (10.12%)	19 (5.65%)	3 (0.89%)	56 (16.67%)	160 (47.62%)	98 (29.17%)	22 (6.55%)	280 (83.33%)
7	กาฬสินธุ์	18 (25.71%)	52 (74.29%)	70 (100.00%)	34 (100.00%)	2 (5.88%)	3 (8.82%)	1 (2.94%)	6 (17.65%)	22 (64.71%)	5 (14.71%)	1 (2.94%)	28 (82.35%)	36 (100.00%)	10 (27.78%)	2 (5.56%)	0 (0.00%)	12 (33.33%)	18 (50.00%)	11 (29.17%)	4 (11.11%)	24 (66.67%)
7	ขอนแก่น	2 (2.86%)	68 (97.14%)	70 (100.00%)	29 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	16 (55.17%)	10 (34.48%)	3 (10.34%)	29 (100.00%)	41 (100.00%)	2 (4.88%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (4.88%)	31 (75.61%)	6 (14.63%)	2 (4.88%)	39 (95.12%)
7	มหาสารคาม	16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	37 (100.00%)	6 (16.22%)	2 (5.41%)	0 (0.00%)	8 (21.62%)	15 (40.54%)	12 (32.43%)	2 (5.41%)	29 (78.38%)	33 (100.00%)	1 (3.03%)	7 (21.21%)	0 (0.00%)	8 (24.24%)	4 (12.12%)	16 (48.48%)	5 (15.15%)	25 (75.76%)
7	ร้อยเอ็ด	17 (24.29%)	53 (75.71%)	70 (100.00%)	39 (100.00%)	3 (7.69%)	1 (2.56%)	0 (0.00%)	4 (10.26%)	24 (61.54%)	8 (20.51%)	3 (7.69%)	35 (89.74%)	31 (100.00%)	13 (41.94%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	13 (41.94%)	11 (35.48%)	6 (19.35%)	1 (3.23%)	18 (58.06%)
รวม เขต 7		53 (18.93%)	227 (81.07%)	280 (100.00%)	139 (100.00%)	11 (7.91%)	6 (4.32%)	1 (0.72%)	18 (12.95%)	77 (55.40%)	35 (25.18%)	9 (6.47%)	121 (87.05%)	141 (100.00%)	26 (18.44%)	9 (6.38%)	0 (0.00%)	35 (24.82%)	64 (45.39%)	32 (22.70%)	10 (7.09%)	106 (75.18%)
8	นครพนม	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	31 (100.00%)	2 (6.45%)	1 (3.23%)	0 (0.00%)	3 (9.68%)	15 (48.39%)	11 (35.48%)	2 (6.45%)	28 (90.32%)	39 (100.00%)	2 (5.13%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (5.13%)	25 (64.10%)	10 (25.64%)	2 (5.13%)	37 (94.87%)

ตาราง ก ภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด รายเพศ และรายกลุ่มอายุ

*** จำนวน
(ร้อยละ)

เขตสุขภาพ	จังหวัด	ผู้สูงอายุเพศชาย												ผู้สูงอายุเพศหญิง									
		รวมจำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งหมด			จำนวนผู้สูงอายุเพศชาย	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์			จำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์							
						กลุ่มอายุ			รวมพึงประสงค์เพศชาย	กลุ่มอายุ			รวมพึงประสงค์เพศหญิง	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศหญิง						
		พฤติกรรมที่พึงประสงค์	พฤติกรรมไม่พึงประสงค์	รวมจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด		60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป		60-69 ปี	70-79 ปี			80 ปีขึ้นไป	60-69 ปี	70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป					
8	บึงกาฬ	11 (15.71%)	59 (84.29%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	2 (5.71%)	1 (2.86%)	2 (5.71%)	5 (14.29%)	11 (31.43%)	15 (42.86%)	4 (11.43%)	30 (85.71%)	35 (100.00%)	4 (11.43%)	2 (5.71%)	0 (0.00%)	6 (17.14%)	17 (48.57%)	11 (31.43%)	1 (2.86%)	29 (82.86%)	
8	เลย	16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	8 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	7 (87.50%)	0 (0.00%)	1 (12.50%)	8 (100.00%)	62 (100.00%)	7 (11.29%)	8 (12.90%)	1 (1.61%)	16 (25.81%)	34 (54.84%)	7 (11.29%)	5 (8.06%)	46 (74.19%)	
8	สกลนคร	16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	29 (100.00%)	4 (13.79%)	1 (3.45%)	1 (3.45%)	6 (20.69%)	20 (68.97%)	3 (10.34%)	0 (0.00%)	23 (79.31%)	41 (100.00%)	7 (17.07%)	2 (4.88%)	1 (2.44%)	10 (24.39%)	23 (56.10%)	8 (19.51%)	0 (0.00%)	31 (75.61%)	
8	หนองคาย	16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	21 (100.00%)	3 (14.29%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (14.29%)	17 (80.95%)	1 (4.76%)	0 (0.00%)	18 (85.71%)	49 (100.00%)	13 (26.53%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	13 (26.53%)	35 (71.43%)	1 (2.04%)	0 (0.00%)	36 (73.47%)	
8	หนองบัวลำภู	12 (17.14%)	58 (82.86%)	70 (100.00%)	28 (100.00%)	5 (17.86%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	5 (17.86%)	22 (78.57%)	1 (3.57%)	0 (0.00%)	23 (82.14%)	42 (100.00%)	7 (16.67%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	7 (16.67%)	33 (78.57%)	2 (4.76%)	0 (0.00%)	35 (83.33%)	
8	อุดรธานี	22 (31.43%)	48 (68.57%)	70 (100.00%)	9 (100.00%)	0 (0.00%)	3 (33.33%)	0 (0.00%)	3 (33.33%)	3 (33.33%)	3 (33.33%)	0 (0.00%)	6 (66.67%)	61 (100.00%)	10 (16.39%)	8 (13.11%)	1 (1.64%)	19 (31.15%)	30 (49.18%)	12 (19.67%)	0 (0.00%)	42 (68.85%)	
รวม เขต 8		98 (20.00%)	392 (80.00%)	490 (100.00%)	161 (100.00%)	16 (9.94%)	6 (3.73%)	3 (1.86%)	25 (15.53%)	95 (59.01%)	34 (21.12%)	7 (4.35%)	136 (84.47%)	329 (100.00%)	50 (15.20%)	20 (6.08%)	3 (0.91%)	73 (22.19%)	197 (59.88%)	51 (15.50%)	8 (2.43%)	256 (77.81%)	
9	ชัยภูมิ	3 (3.00%)	97 (97.00%)	100 (100.00%)	34 (100.00%)	2 (5.88%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (5.88%)	18 (52.94%)	12 (35.29%)	2 (5.88%)	32 (94.12%)	66 (100.00%)	0 (0.00%)	1 (1.52%)	0 (0.00%)	1 (1.52%)	37 (56.06%)	23 (34.85%)	5 (7.58%)	65 (98.48%)	
9	นครราชสีมา	18 (18.00%)	82 (82.00%)	100 (100.00%)	50 (100.00%)	2 (4.00%)	6 (12.00%)	0 (0.00%)	8 (16.00%)	21 (42.00%)	16 (32.00%)	5 (10.00%)	42 (84.00%)	50 (100.00%)	7 (14.00%)	3 (6.00%)	0 (0.00%)	10 (20.00%)	26 (52.00%)	12 (24.00%)	2 (4.00%)	40 (80.00%)	
9	บุรีรัมย์	18 (18.00%)	82 (82.00%)	100 (100.00%)	44 (100.00%)	6 (13.64%)	2 (4.55%)	0 (0.00%)	8 (18.18%)	23 (52.27%)	11 (25.00%)	2 (4.55%)	36 (81.82%)	56 (100.00%)	8 (14.29%)	2 (3.57%)	0 (0.00%)	10 (17.86%)	31 (55.36%)	14 (25.00%)	1 (1.79%)	46 (82.14%)	
9	สุรินทร์	6 (6.00%)	94 (94.00%)	100 (100.00%)	28 (100.00%)	2 (7.14%)	1 (3.57%)	0 (0.00%)	3 (10.71%)	16 (57.14%)	7 (25.00%)	2 (7.15%)	25 (89.29%)	72 (100.00%)	3 (4.17%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (4.17%)	35 (48.61%)	27 (37.50%)	7 (9.72%)	69 (95.83%)	
รวม เขต 9		45 (11.25%)	355 (88.75%)	400 (100.00%)	156 (100.00%)	12 (7.69%)	9 (5.77%)	0 (0.00%)	21 (13.46%)	78 (50.00%)	46 (29.49%)	11 (7.05%)	135 (86.54%)	244 (100.00%)	18 (7.38%)	6 (2.46%)	0 (0.00%)	24 (9.84%)	129 (52.87%)	76 (31.15%)	15 (6.15%)	220 (90.16%)	
10	มุกดาหาร	12 (17.14%)	58 (82.86%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	5 (14.29%)	2 (5.71%)	2 (5.71%)	9 (25.71%)	15 (42.86%)	10 (28.57%)	1 (2.86%)	26 (74.29%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	2 (5.71%)	0 (0.00%)	3 (8.57%)	12 (34.29%)	16 (45.71%)	4 (11.43%)	32 (91.43%)	
10	ยโสธร	8 (11.43%)	62 (88.57%)	70 (100.00%)	34 (100.00%)	1 (2.94%)	2 (5.88%)	1 (2.94%)	4 (11.76%)	14 (41.18%)	9 (26.47%)	7 (20.59%)	30 (88.24%)	36 (100.00%)	3 (8.33%)	0 (0.00%)	1 (2.78%)	4 (11.11%)	18 (50.00%)	11 (30.56%)	3 (8.33%)	32 (88.89%)	
10	ศรีสะเกษ	9 (12.86%)	61 (87.14%)	70 (100.00%)	19 (100.00%)	2 (10.53%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (10.53%)	15 (78.95%)	2 (10.53%)	0 (0.00%)	17 (89.47%)	51 (100.00%)	7 (13.73%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	7 (13.73%)	40 (78.43%)	4 (7.84%)	0 (0.00%)	44 (86.27%)	
10	อำนาจเจริญ	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	35 (100.00%)	1 (2.86%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (2.86%)	34 (97.14%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	34 (97.14%)	35 (100.00%)	4 (11.43%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	4 (11.43%)	31 (88.57%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	31 (88.57%)	
10	อุบลราชธานี	23 (32.86%)	47 (67.14%)	70 (100.00%)	17 (100.00%)	1 (5.88%)	1 (5.88%)	1 (5.88%)	3 (17.65%)	6 (35.29%)	8 (47.06%)	0 (0.00%)	14 (82.35%)	53 (100.00%)	14 (26.42%)	6 (11.32%)	0 (0.00%)	20 (37.74%)	18 (33.96%)	14 (26.42%)	1 (1.89%)	33 (62.26%)	
รวม เขต 10		57 (16.29%)	293 (83.71%)	350 (100.00%)	140 (100.00%)	10 (7.14%)	5 (3.57%)	4 (2.86%)	19 (13.57%)	84 (60.00%)	29 (20.71%)	8 (5.71%)	121 (86.43%)	210 (100.00%)	29 (13.81%)	8 (3.81%)	1 (0.48%)	38 (18.10%)	119 (56.67%)	45 (21.43%)	8 (3.81%)	172 (81.90%)	

ตาราง ก ภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด รายเพศ และรายกลุ่มอายุ

*** จำนวน
(ร้อยละ)

เขตสุขภาพ	จังหวัด	รวมจำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งหมด			ผู้สูงอายุเพศชาย									ผู้สูงอายุเพศหญิง								
					จำนวนผู้สูงอายุเพศชาย	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์			จำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์						
						กลุ่มอายุ			กลุ่มอายุ				รวมไม่พึงประสงค์เพศชาย	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศหญิง					
						60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป	รวมพึงประสงค์เพศชาย	60-69 ปี	70-79 ปี			80 ปีขึ้นไป	60-69 ปี	70-79 ปี		80 ปีขึ้นไป				
11	กระบี่	15 (21.43%)	55 (78.57%)	70 (100.00%)	34 (100.00%)	2 (5.88%)	0 (0.00%)	1 (2.94%)	3 (8.82%)	25 (73.53%)	5 (14.71%)	1 (2.94%)	31 (91.18%)	36 (100.00%)	9 (25.00%)	2 (5.56%)	1 (2.78%)	12 (33.33%)	11 (30.56%)	9 (25.00%)	4 (11.11%)	24 (66.67%)
11	ชุมพร	10 (14.29%)	60 (85.71%)	70 (100.00%)	31 (100.00%)	2 (6.45%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (6.45%)	19 (61.29%)	7 (22.58%)	3 (9.68%)	29 (93.55%)	39 (100.00%)	7 (17.95%)	0 (0.00%)	1 (2.56%)	8 (20.51%)	22 (56.41%)	3 (7.69%)	6 (15.38%)	31 (79.49%)
11	นครศรีธรรมราช	16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	15 (100.00%)	1 (6.67%)	0 (0.00%)	1 (6.67%)	2 (13.33%)	6 (40.00%)	5 (33.33%)	2 (13.33%)	13 (86.67%)	55 (100.00%)	8 (14.55%)	6 (10.91%)	0 (0.00%)	14 (25.45%)	22 (40.00%)	12 (21.82%)	7 (12.73%)	41 (74.55%)
11	พังงา	6 (8.57%)	64 (91.43%)	70 (100.00%)	9 (100.00%)	1 (11.11%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (11.11%)	3 (33.33%)	4 (44.44%)	1 (11.11%)	8 (88.89%)	61 (100.00%)	3 (4.92%)	2 (3.28%)	0 (0.00%)	5 (8.20%)	34 (55.74%)	19 (31.15%)	3 (4.92%)	56 (91.80%)
11	ภูเก็ต	12 (17.14%)	58 (82.86%)	70 (100.00%)	23 (100.00%)	1 (4.35%)	4 (17.39%)	0 (0.00%)	5 (21.74%)	3 (13.04%)	12 (52.17%)	3 (13.04%)	18 (78.26%)	47 (100.00%)	3 (6.38%)	2 (4.26%)	2 (4.26%)	7 (14.89%)	17 (36.17%)	14 (29.79%)	9 (19.15%)	40 (85.11%)
11	ระนอง	17 (24.29%)	53 (75.71%)	70 (100.00%)	12 (100.00%)	1 (8.33%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (8.33%)	4 (33.33%)	6 (50.00%)	1 (8.33%)	11 (91.67%)	58 (100.00%)	9 (15.52%)	7 (12.07%)	0 (0.00%)	16 (27.59%)	23 (39.66%)	19 (32.76%)	0 (0.00%)	42 (72.41%)
11	สุราษฎร์ธานี	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	17 (100.00%)	0 (0.00%)	2 (11.76%)	0 (0.00%)	2 (11.76%)	9 (52.94%)	3 (17.65%)	3 (17.65%)	15 (88.24%)	53 (100.00%)	2 (3.77%)	1 (1.89%)	0 (0.00%)	3 (5.66%)	34 (64.15%)	12 (22.64%)	4 (7.55%)	50 (94.34%)
รวม เขต 11		81 (16.53%)	409 (83.47%)	490 (100.00%)	141 (100.00%)	8 (5.67%)	6 (4.26%)	2 (1.42%)	16 (11.35%)	69 (48.94%)	42 (29.79%)	14 (9.93%)	125 (88.65%)	349 (100.00%)	41 (11.75%)	20 (5.73%)	4 (1.15%)	65 (18.62%)	163 (46.70%)	88 (25.21%)	33 (9.46%)	284 (81.38%)
12	ตรัง	0 (0.00%)	70 (100.00%)	70 (100.00%)	20 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	12 (60.00%)	6 (30.00%)	2 (10.00%)	20 (100.00%)	50 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	25 (50.00%)	17 (34.00%)	8 (16.00%)	50 (100.00%)
12	นราธิวาส	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	30 (100.00%)	2 (6.67%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (6.67%)	16 (53.33%)	10 (33.33%)	2 (6.67%)	28 (93.33%)	40 (100.00%)	3 (7.50%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (7.50%)	24 (60.00%)	10 (25.00%)	3 (7.50%)	37 (92.50%)
12	ปัตตานี	4 (5.71%)	66 (94.29%)	70 (100.00%)	19 (100.00%)	2 (10.53%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (10.53%)	8 (42.11%)	5 (26.32%)	4 (21.05%)	17 (89.47%)	51 (100.00%)	2 (3.92%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (3.92%)	34 (66.67%)	9 (17.65%)	6 (11.76%)	49 (96.08%)
12	พัทลุง	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	31 (100.00%)	2 (6.45%)	1 (3.23%)	0 (0.00%)	3 (9.68%)	20 (64.52%)	6 (19.35%)	2 (6.45%)	28 (90.32%)	39 (100.00%)	1 (2.56%)	1 (2.56%)	0 (0.00%)	2 (5.13%)	23 (58.97%)	13 (33.33%)	1 (2.56%)	37 (94.87%)
12	ยะลา	13 (18.57%)	57 (81.43%)	70 (100.00%)	31 (100.00%)	2 (6.45%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (6.45%)	23 (74.19%)	5 (16.13%)	1 (3.23%)	29 (93.55%)	39 (100.00%)	11 (28.21%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	11 (28.21%)	24 (61.54%)	4 (10.26%)	0 (0.00%)	28 (71.79%)
12	สงขลา	5 (7.14%)	65 (92.86%)	70 (100.00%)	23 (100.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	10 (43.48%)	3 (13.04%)	10 (43.48%)	23 (100.00%)	47 (100.00%)	5 (10.64%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	5 (10.64%)	17 (36.17%)	9 (19.15%)	16 (34.04%)	42 (89.36%)
12	สตูล	4 (5.71%)	66 (94.29%)	70 (100.00%)	37 (100.00%)	1 (2.70%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	1 (2.70%)	27 (72.97%)	8 (21.62%)	1 (2.70%)	36 (97.30%)	33 (100.00%)	2 (6.06%)	1 (3.03%)	0 (0.00%)	3 (9.09%)	24 (72.73%)	6 (18.18%)	0 (0.00%)	30 (90.91%)
รวม เขต 12		36 (7.35%)	454 (92.65%)	490 (100.00%)	191 (100.00%)	9 (4.71%)	1 (0.52%)	0 (0.00%)	10 (5.24%)	116 (60.73%)	43 (22.51%)	22 (11.52%)	181 (94.76%)	299 (100.00%)	24 (8.03%)	2 (0.67%)	0 (0.00%)	26 (8.70%)	171 (57.19%)	68 (22.74%)	34 (11.37%)	273 (91.30%)

ตาราง ก ภาพรวมของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด รายเพศ และรายกลุ่มอายุ

*** จำนวน
(ร้อยละ)

เขตสุขภาพ	จังหวัด	ผู้สูงอายุเพศชาย												ผู้สูงอายุเพศหญิง									
		รวมจำนวนผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งหมด			จำนวนผู้สูงอายุเพศชาย	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์				พฤติกรรมภาพที่ไม่พึงประสงค์				จำนวนผู้สูงอายุเพศหญิง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์				พฤติกรรมภาพที่ไม่พึงประสงค์				
						กลุ่มอายุ			รวมพึงประสงค์เพศชาย	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศชาย		กลุ่มอายุ			รวมพึงประสงค์เพศหญิง	กลุ่มอายุ			รวมไม่พึงประสงค์เพศหญิง	
		พฤติกรรมพึงประสงค์	พฤติกรรมไม่พึงประสงค์	รวมจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด		60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป		60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป			60-69 ปี	70-79 ปี	80 ปีขึ้นไป						
13	กรุงเทพมหานคร	16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	9 (100.00%)	1 (11.11%)	1 (11.11%)	0 (0.00%)	2 (22.22%)	3 (33.33%)	3 (33.33%)	1 (11.11%)	7 (77.78%)	61 (100.00%)	8 (13.11%)	6 (9.84%)	0 (0.00%)	14 (22.95%)	30 (49.18%)	10 (16.39%)	7 (11.48%)	47 (77.05%)	
รวม เขต 13		16 (22.86%)	54 (77.14%)	70 (100.00%)	9 (100.00%)	1 (11.11%)	1 (11.11%)	0 (0.00%)	2 (22.22%)	3 (33.33%)	3 (33.33%)	1 (11.11%)	7 (77.78%)	61 (100.00%)	8 (13.11%)	6 (9.84%)	0 (0.00%)	14 (22.95%)	30 (49.18%)	10 (16.39%)	7 (11.48%)	47 (77.05%)	
รวมทั้งประเทศ		930 (16.88%)	4,580 (83.12%)	5,510 (100.00%)	2,066 (100.00%)	187 (9.05%)	93 (4.5%)	19 (0.92%)	299 (14.47%)	989 (47.87%)	607 (29.38%)	171 (8.28%)	1,767 (85.53%)	3,444 (100.00%)	425 (12.34%)	182 (5.28%)	24 (0.70%)	631 (18.32%)	1,725 (50.09%)	852 (24.74%)	236 (6.85%)	2,813 (81.68%)	

ตาราง ข จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด และรายด้าน 8 ด้าน

เขตสุขภาพ	จังหวัด	จำนวนผู้สูงอายุ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์															
			ด้านที่ 1 ด้านการดูแลตนเอง		ด้านที่ 2 ด้านการแปรงฟันก่อนนอน		ด้านที่ 3 ด้านกิจกรรมทางกาย		ด้านที่ 4 ด้านการดื่มน้ำ		ด้านที่ 5 ด้านการกินผักและผลไม้		ด้านที่ 6 ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น		ด้านที่ 7 ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		ด้านที่ 8 ด้านการนอนหลับ	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	เชียงราย	70	69	98.57%	68	97.14%	54	77.14%	61	87.14%	55	78.57%	65	92.86%	66	94.29%	63	90.00%
1	เชียงใหม่	70	41	58.57%	57	81.43%	28	40.00%	31	44.29%	32	45.71%	66	94.29%	67	95.71%	26	37.14%
1	น่าน	70	51	72.86%	63	90.00%	49	70.00%	49	70.00%	51	72.86%	69	98.57%	70	100.00%	49	70.00%
1	พะเยา	70	51	72.86%	62	88.57%	51	72.86%	52	74.29%	44	62.86%	56	80.00%	43	61.43%	43	61.43%
1	แพร่	70	63	90.00%	66	94.29%	46	65.71%	49	70.00%	34	48.57%	68	97.14%	67	95.71%	39	55.71%
1	แม่ฮ่องสอน	70	65	92.86%	67	95.71%	54	77.14%	52	74.29%	30	42.86%	66	94.29%	65	92.86%	47	67.14%
1	ลำปาง	70	60	85.71%	68	97.14%	60	85.71%	59	84.29%	52	74.29%	70	100.00%	70	100.00%	39	55.71%
1	ลำพูน	70	67	95.71%	68	97.14%	67	95.71%	63	90.00%	58	82.86%	66	94.29%	67	95.71%	43	61.43%
รวม เขต 1		560	467	83.39%	519	92.68%	409	73.04%	416	74.29%	356	63.57%	526	93.93%	515	91.96%	349	62.32%
2	ตาก	70	69	98.57%	64	91.43%	68	97.14%	47	67.14%	11	15.71%	61	87.14%	62	88.57%	48	68.57%
2	พิษณุโลก	70	58	82.86%	50	71.43%	56	80.00%	49	70.00%	22	31.43%	57	81.43%	66	94.29%	36	51.43%
2	เพชรบูรณ์	70	60	85.71%	70	100.00%	50	71.43%	66	94.29%	50	71.43%	68	97.14%	70	100.00%	57	81.43%
2	สุโขทัย	70	66	94.29%	64	91.43%	57	81.43%	64	91.43%	55	78.57%	67	95.71%	70	100.00%	34	48.57%
2	อุตรดิตถ์	70	54	77.14%	64	91.43%	61	87.14%	47	67.14%	26	37.14%	62	88.57%	69	98.57%	47	67.14%
รวม เขต 2		350	307	87.71%	312	89.14%	292	83.43%	273	78.00%	164	46.86%	315	90.00%	337	96.29%	222	63.43%
3	กำแพงเพชร	70	58	82.86%	67	95.71%	38	54.29%	45	64.29%	31	44.29%	69	98.57%	66	94.29%	27	38.57%
3	ชัยนาท	70	66	94.29%	69	98.57%	35	50.00%	26	37.14%	13	18.57%	68	97.14%	70	100.00%	29	41.43%
3	นครสวรรค์	70	45	64.29%	64	91.43%	37	52.86%	40	57.14%	31	44.29%	69	98.57%	68	97.14%	19	27.14%
3	พิจิตร	70	61	87.14%	63	90.00%	61	87.14%	55	78.57%	34	48.57%	65	92.86%	67	95.71%	33	47.14%
3	อุทัยธานี	70	54	77.14%	64	91.43%	39	55.71%	53	75.71%	31	44.29%	70	100.00%	70	100.00%	27	38.57%
รวม เขต 3		350	284	81.14%	327	93.43%	210	60.00%	219	62.57%	140	40.00%	341	97.43%	341	97.43%	135	38.57%
4	นครนายก	70	53	75.71%	63	90.00%	48	68.57%	47	67.14%	20	28.57%	68	97.14%	63	90.00%	22	31.43%
4	นนทบุรี	70	56	80.00%	69	98.57%	54	77.14%	56	80.00%	34	48.57%	67	95.71%	67	95.71%	29	41.43%
4	ปทุมธานี	70	62	88.57%	63	90.00%	41	58.57%	49	70.00%	28	40.00%	65	92.86%	68	97.14%	26	37.14%
4	พระนครศรีอยุธยา	70	54	77.14%	63	90.00%	46	65.71%	52	74.29%	32	45.71%	61	87.14%	69	98.57%	42	60.00%
4	ลพบุรี	70	54	77.14%	62	88.57%	36	51.43%	44	62.86%	15	21.43%	66	94.29%	69	98.57%	27	38.57%
4	สระบุรี	70	53	75.71%	64	91.43%	41	58.57%	54	77.14%	16	22.86%	69	98.57%	69	98.57%	33	47.14%
4	สิงห์บุรี	70	64	91.43%	65	92.86%	28	40.00%	45	64.29%	11	15.71%	68	97.14%	68	97.14%	24	34.29%
4	อ่างทอง	70	63	90.00%	68	97.14%	41	58.57%	46	65.71%	23	32.86%	65	92.86%	68	97.14%	38	54.29%
รวม เขต 4		560	459	81.96%	517	92.32%	335	59.82%	393	70.18%	179	31.96%	529	94.46%	541	96.61%	241	43.04%

ตาราง ข จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด และรายด้าน 8 ด้าน

เขตสุขภาพ	จังหวัด	จำนวนผู้สูงอายุ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์															
			ด้านที่ 1 ด้านการดูแลตนเอง		ด้านที่ 2 ด้านการแปรงฟันก่อนนอน		ด้านที่ 3 ด้านกิจกรรมทางกาย		ด้านที่ 4 ด้านการดื่มน้ำ		ด้านที่ 5 ด้านการกินผักและผลไม้		ด้านที่ 6 ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น		ด้านที่ 7 ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		ด้านที่ 8 ด้านการนอนหลับ	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5	กาญจนบุรี	70	54	77.14%	64	91.43%	34	48.57%	39	55.71%	31	44.29%	66	94.29%	67	95.71%	22	31.43%
5	นครปฐม	70	69	98.57%	70	100.00%	65	92.86%	67	95.71%	64	91.43%	67	95.71%	64	91.43%	56	80.00%
5	ประจวบคีรีขันธ์	70	39	55.71%	70	100.00%	7	10.00%	26	37.14%	37	52.86%	66	94.29%	70	100.00%	6	8.57%
5	เพชรบุรี	70	63	90.00%	68	97.14%	52	74.29%	41	58.57%	41	58.57%	68	97.14%	69	98.57%	37	52.86%
5	ราชบุรี	70	46	65.71%	58	82.86%	52	74.29%	59	84.29%	39	55.71%	61	87.14%	65	92.86%	32	45.71%
5	สมุทรสงคราม	70	63	90.00%	67	95.71%	46	65.71%	40	57.14%	45	64.29%	65	92.86%	70	100.00%	34	48.57%
5	สมุทรสาคร	70	59	84.29%	70	100.00%	30	42.86%	40	57.14%	35	50.00%	69	98.57%	70	100.00%	32	45.71%
5	สุพรรณบุรี	70	66	94.29%	68	97.14%	48	68.57%	55	78.57%	47	67.14%	70	100.00%	70	100.00%	50	71.43%
รวม เขต 5		560	459	81.96%	535	95.54%	334	59.64%	367	65.54%	339	60.54%	532	95.00%	545	97.32%	269	48.04%
6	จันทบุรี	70	59	84.29%	62	88.57%	35	50.00%	39	55.71%	35	50.00%	54	77.14%	68	97.14%	38	54.29%
6	ฉะเชิงเทรา	70	45	64.29%	51	72.86%	37	52.86%	35	50.00%	26	37.14%	64	91.43%	69	98.57%	31	44.29%
6	ชลบุรี	70	47	67.14%	67	95.71%	48	68.57%	50	71.43%	41	58.57%	67	95.71%	67	95.71%	38	54.29%
6	ตราด	70	63	90.00%	55	78.57%	57	81.43%	45	64.29%	38	54.29%	60	85.71%	67	95.71%	35	50.00%
6	ปราจีนบุรี	70	59	84.29%	51	72.86%	24	34.29%	42	60.00%	18	25.71%	59	84.29%	64	91.43%	36	51.43%
6	ระยอง	70	49	70.00%	66	94.29%	40	57.14%	40	57.14%	33	47.14%	69	98.57%	68	97.14%	28	40.00%
6	สมุทรปราการ	70	49	70.00%	60	85.71%	39	55.71%	51	72.86%	25	35.71%	65	92.86%	66	94.29%	26	37.14%
6	สระแก้ว	70	27	38.57%	70	100.00%	33	47.14%	44	62.86%	16	22.86%	70	100.00%	68	97.14%	3	4.29%
รวม เขต 6		560	398	71.07%	482	86.07%	313	55.89%	346	61.79%	232	41.43%	508	90.71%	537	95.89%	235	41.96%
7	กาฬสินธุ์	70	64	91.43%	68	97.14%	61	87.14%	61	87.14%	37	52.86%	59	84.29%	68	97.14%	32	45.71%
7	ขอนแก่น	70	46	65.71%	59	84.29%	48	68.57%	56	80.00%	25	35.71%	64	91.43%	70	100.00%	22	31.43%
7	มหาสารคาม	70	51	72.86%	57	81.43%	40	57.14%	61	87.14%	43	61.43%	67	95.71%	67	95.71%	46	65.71%
7	ร้อยเอ็ด	70	55	78.57%	64	91.43%	59	84.29%	54	77.14%	55	78.57%	61	87.14%	60	85.71%	26	37.14%
รวม เขต 7		280	216	77.14%	248	88.57%	208	74.29%	232	82.86%	160	57.14%	251	89.64%	265	94.64%	126	45.00%
8	นครพนม	70	53	75.71%	41	58.57%	27	38.57%	47	67.14%	24	34.29%	57	81.43%	67	95.71%	56	80.00%
8	บึงกาฬ	70	50	71.43%	51	72.86%	39	55.71%	53	75.71%	45	64.29%	58	82.86%	62	88.57%	53	75.71%
8	เลย	70	56	80.00%	66	94.29%	53	75.71%	60	85.71%	40	57.14%	70	100.00%	69	98.57%	45	64.29%
8	สกลนคร	70	46	65.71%	60	85.71%	44	62.86%	63	90.00%	32	45.71%	66	94.29%	65	92.86%	48	68.57%
8	หนองคาย	70	58	82.86%	55	78.57%	52	74.29%	53	75.71%	45	64.29%	65	92.86%	65	92.86%	37	52.86%
8	หนองบัวลำภู	70	50	71.43%	53	75.71%	49	70.00%	48	68.57%	34	48.57%	58	82.86%	67	95.71%	36	51.43%
8	อุดรธานี	70	54	77.14%	58	82.86%	52	74.29%	53	75.71%	35	50.00%	69	98.57%	70	100.00%	52	74.29%
รวม เขต 8		490	367	74.90%	384	78.37%	316	64.49%	377	76.94%	255	52.04%	443	90.41%	465	94.90%	327	66.73%

ตาราง ข จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำแนกตามรายเขตสุขภาพ รายจังหวัด และรายด้าน 8 ด้าน

เขตสุขภาพ	จังหวัด	จำนวนผู้สูงอายุ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์															
			ด้านที่ 1 ด้านการดูแลตนเอง		ด้านที่ 2 ด้านการแปรงฟันก่อนนอน		ด้านที่ 3 ด้านกิจกรรมทางกาย		ด้านที่ 4 ด้านการดื่มน้ำ		ด้านที่ 5 ด้านการกินผักและผลไม้		ด้านที่ 6 ด้านการสูบบุหรี่หรือยาเส้น		ด้านที่ 7 ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		ด้านที่ 8 ด้านการนอนหลับ	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9	ชัยภูมิ	100	91	91.00%	100	100.00%	66	66.00%	10	10.00%	12	12.00%	97	97.00%	98	98.00%	80	80.00%
9	นครราชสีมา	100	75	75.00%	73	73.00%	71	71.00%	67	67.00%	63	63.00%	85	85.00%	93	93.00%	71	71.00%
9	บุรีรัมย์	100	81	81.00%	74	74.00%	74	74.00%	75	75.00%	51	51.00%	91	91.00%	93	93.00%	45	45.00%
9	สุรินทร์	100	66	66.00%	79	79.00%	40	40.00%	68	68.00%	32	32.00%	96	96.00%	98	98.00%	66	66.00%
รวม เขต 9		400	313	78.25%	326	81.50%	251	62.75%	220	55.00%	158	39.50%	369	92.25%	382	95.50%	262	65.50%
10	มุกดาหาร	70	63	90.00%	54	77.14%	42	60.00%	53	75.71%	44	62.86%	59	84.29%	65	92.86%	51	72.86%
10	ยโสธร	70	60	85.71%	57	81.43%	38	54.29%	49	70.00%	24	34.29%	62	88.57%	69	98.57%	39	55.71%
10	ศรีสะเกษ	70	49	70.00%	54	77.14%	51	72.86%	58	82.86%	24	34.29%	62	88.57%	65	92.86%	25	35.71%
10	อำนาจเจริญ	70	58	82.86%	54	77.14%	53	75.71%	51	72.86%	32	45.71%	62	88.57%	65	92.86%	27	38.57%
10	อุบลราชธานี	70	64	91.43%	68	97.14%	56	80.00%	53	75.71%	38	54.29%	70	100.00%	69	98.57%	33	47.14%
รวม เขต 10		350	294	84.00%	287	82.00%	240	68.57%	264	75.43%	162	46.29%	315	90.00%	333	95.14%	175	50.00%
11	กระบี่	70	63	90.00%	56	80.00%	60	85.71%	40	57.14%	36	51.43%	52	74.29%	68	97.14%	36	51.43%
11	ชุมพร	70	48	68.57%	53	75.71%	56	80.00%	51	72.86%	40	57.14%	57	81.43%	64	91.43%	44	62.86%
11	นครศรีธรรมราช	70	64	91.43%	59	84.29%	57	81.43%	47	67.14%	34	48.57%	66	94.29%	70	100.00%	41	58.57%
11	พังงา	70	51	72.86%	66	94.29%	55	78.57%	43	61.43%	26	37.14%	70	100.00%	70	100.00%	18	25.71%
11	ภูเก็ต	70	57	81.43%	65	92.86%	41	58.57%	36	51.43%	30	42.86%	67	95.71%	67	95.71%	40	57.14%
11	ระนอง	70	68	97.14%	69	98.57%	52	74.29%	59	84.29%	46	65.71%	69	98.57%	69	98.57%	47	67.14%
11	สุราษฎร์ธานี	70	53	75.71%	68	97.14%	36	51.43%	40	57.14%	30	42.86%	69	98.57%	68	97.14%	34	48.57%
รวม เขต 11		490	404	82.45%	436	88.98%	357	72.86%	316	64.49%	242	49.39%	450	91.84%	476	97.14%	260	53.06%
12	ตรัง	70	51	72.86%	65	92.86%	22	31.43%	36	51.43%	13	18.57%	65	92.86%	69	98.57%	29	41.43%
12	นราธิวาส	70	36	51.43%	50	71.43%	48	68.57%	38	54.29%	18	25.71%	64	91.43%	70	100.00%	39	55.71%
12	ปัตตานี	70	50	71.43%	54	77.14%	40	57.14%	30	42.86%	19	27.14%	67	95.71%	70	100.00%	35	50.00%
12	พัทลุง	70	53	75.71%	62	88.57%	56	80.00%	43	61.43%	23	32.86%	53	75.71%	65	92.86%	32	45.71%
12	ยะลา	70	48	68.57%	60	85.71%	46	65.71%	49	70.00%	31	44.29%	56	80.00%	70	100.00%	41	58.57%
12	สงขลา	70	48	68.57%	65	92.86%	39	55.71%	36	51.43%	14	20.00%	63	90.00%	67	95.71%	36	51.43%
12	สตูล	70	55	78.57%	62	88.57%	55	78.57%	42	60.00%	18	25.71%	61	87.14%	70	100.00%	28	40.00%
รวม เขต 12		490	341	69.59%	418	85.31%	306	62.45%	274	55.92%	136	27.76%	429	87.55%	481	98.16%	240	48.98%
13	กรุงเทพมหานคร	70	59	84.29%	63	90.00%	52	74.29%	59	84.29%	37	52.86%	69	98.57%	69	98.57%	36	51.43%
รวม เขต 13		70	59	84.29%	63	90.00%	52	74.29%	59	84.29%	37	52.86%	69	98.57%	69	98.57%	36	51.43%
รวมทั้งประเทศ		5,510	4,368	79.27%	4,854	88.09%	3,623	65.75%	3,756	68.17%	2,560	46.46%	5,077	92.14%	5,287	95.95%	2,877	52.21%

25
68



กรมอนามัย
Department of Health



รายงาน พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
ของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2568

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย