

# ผลการดำเนินงานพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. 2564



# ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ที่มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัว ดังนี้

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

# ผลการดำเนินงานภาพรวมประเทศ

(ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2564 - 31 ธันวาคม พ.ศ. 2564)



# จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้วย Blue Book Application ปี 2565

เป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มี ADL  $\geq 12$  คะแนน ในระบบ HDC จำนวน 10 % ของพื้นที่  
ดังนั้น กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดประมาณ จำนวน 800,000 คน

ผลการดำเนินงานใน Blue Book Application จำนวน 68,960 คน

ผล.มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน จำนวน 47,110 คน

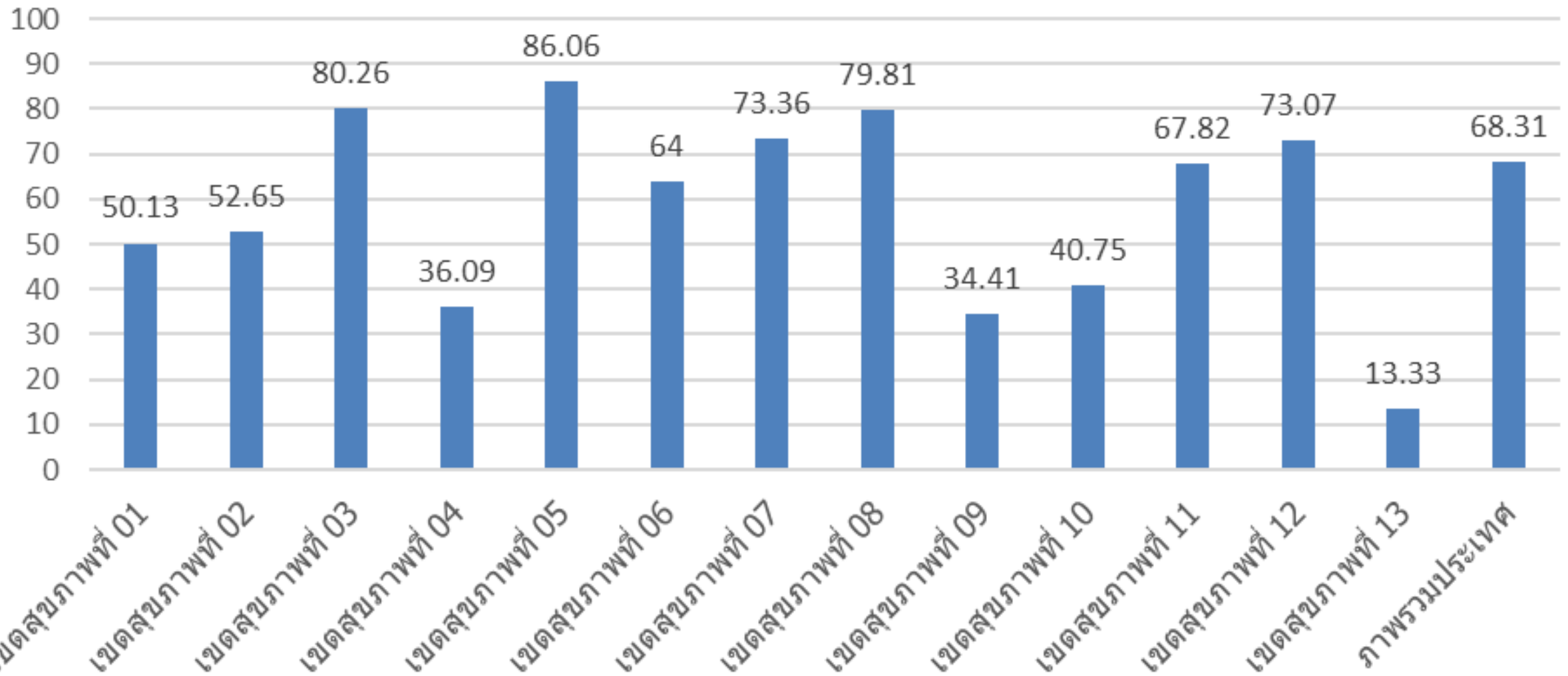
คิดเป็นร้อยละ 68.31



## ผลการดำเนินงานภาพรวมประเทศ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 – 31 ธันวาคม 2564

พื้นที่	จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบประเมิน	ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (จำนวน)	ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (ร้อยละ)
เขตสุขภาพที่ 01	5607	2811	50.13
เขตสุขภาพที่ 02	6137	3231	52.65
เขตสุขภาพที่ 03	6889	5529	80.26
เขตสุขภาพที่ 04	3707	1338	36.09
เขตสุขภาพที่ 05	16423	14133	86.06
เขตสุขภาพที่ 06	4058	2597	64
เขตสุขภาพที่ 07	10971	8048	73.36
เขตสุขภาพที่ 08	6399	5107	79.81
เขตสุขภาพที่ 09	3240	1115	34.41
เขตสุขภาพที่ 10	2297	936	40.75
เขตสุขภาพที่ 11	1672	1134	67.82
เขตสุขภาพที่ 12	1545	1129	73.07
เขตสุขภาพที่ 13	15	2	13.33
ภาพรวมประเทศ	68960	47110	68.31

## ผลการดำเนินงานผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (ร้อยละ) ระหว่างวันที่ 1 ต.ค. 2564 - 31 ธ.ค. 2564

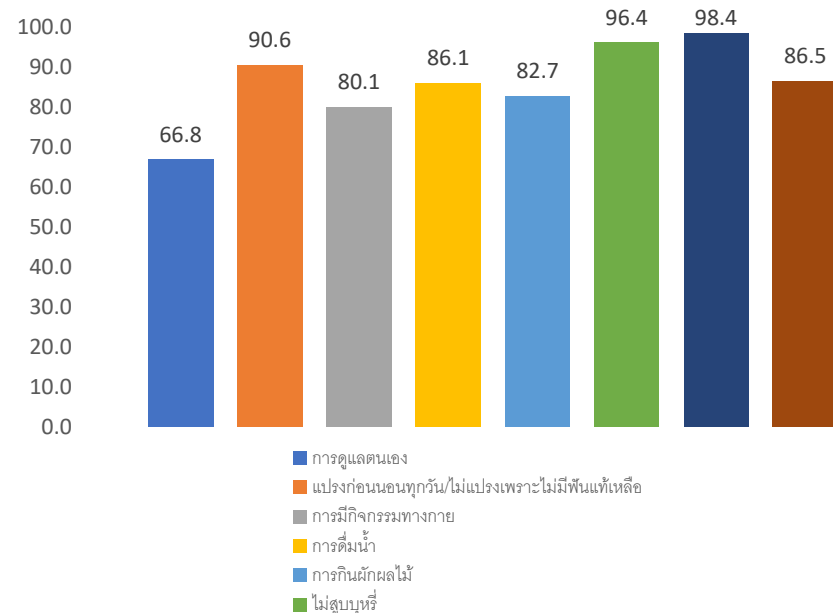




# ผลการดำเนินงานรายศูนย์อนามัย แยกรายด้าน

## ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ประจำเดือนธันวาคม 2564

หน่วยงาน	การดูแลตนเอง	แปรงก่อนนอนทุกวัน/ไม่แปรงเพราะไม่มีฟันแท้เหลือ	การมีกิจกรรมทางกาย	การดื่มน้ำ	การกินผักผลไม้	ไม่สูบบุหรี่	ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	การนอนหลับ
เขตสุขภาพที่ 01	58.2	85.2	75.0	80.5	72.9	92.8	95.8	82.4
เขตสุขภาพที่ 02	51.9	87.2	68.9	77.1	72.5	93.7	97.5	82.0
เขตสุขภาพที่ 03	82.9	94.4	89.3	91.8	89.4	97.0	98.5	90.6
เขตสุขภาพที่ 04	38.3	79.3	55.8	62.7	55.6	94.3	97.0	62.4
เขตสุขภาพที่ 05	76.7	96.6	89.9	93.9	93.1	99.3	99.7	93.6
เขตสุขภาพที่ 06	60.6	91.2	77.9	84.4	80.3	97.1	98.7	84.1
เขตสุขภาพที่ 07	72.7	93.4	84.3	92.1	89.8	96.2	98.6	90.8
เขตสุขภาพที่ 08	74.3	93.0	87.5	90.8	90.4	97.6	99.3	92.6
เขตสุขภาพที่ 09	45.3	73.0	56.8	68.5	59.1	92.5	96.8	64.7
เขตสุขภาพที่ 10	53.6	74.4	61.2	73.1	65.7	93.9	97.7	78.5
เขตสุขภาพที่ 11	55.8	94.2	78.1	85.0	81.3	96.0	98.9	86.4
เขตสุขภาพที่ 12	69.8	94.8	79.2	89.7	85.8	97.2	99.4	90.1
เขตสุขภาพที่ 13	80.0	100.0	33.3	33.3	26.7	100.0	93.3	46.7
รวม	66.8	90.6	80.1	86.1	82.7	96.4	98.4	86.5





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโรค ใช้ชีวิตปลอดภัย

