

ผลการดำเนินงาน พหุกิจกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ไตรมาส 3 ปีงบประมาณ 2565

กลุ่มพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและเครือข่าย
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย



ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัวดังนี้

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, เมื่อมีโรคประจำตัวมีการรับประทานยาต่อเนื่อง รวมถึงการคัดกรองสุขภาพในชุมชนโดย จนท.สาธารณสุข)
7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง
8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก (การแปรงฟันก่อนนอน)



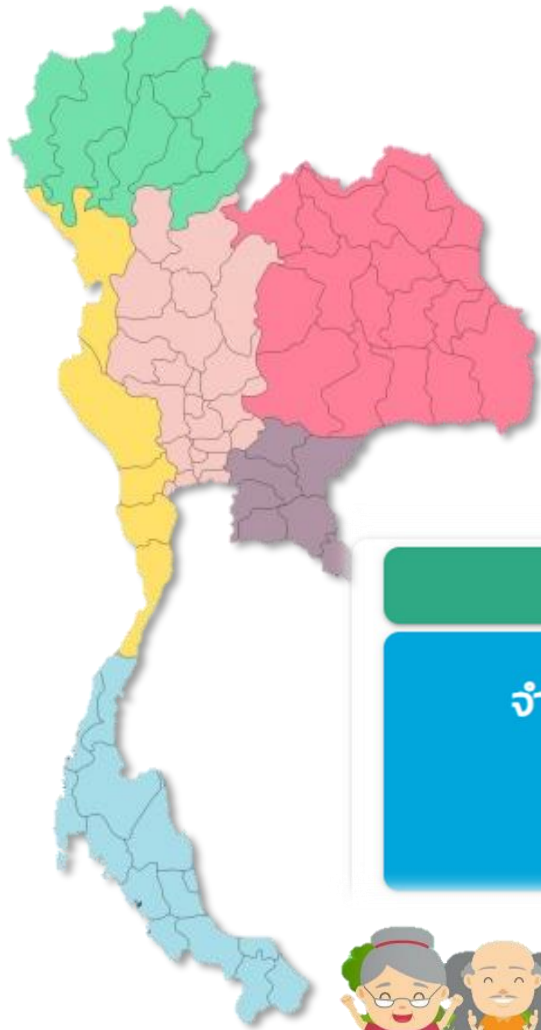
ผลการดำเนินงานภาพรวมประเทศ ไตรมาส 3/2565

(ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2564 - 30 มิถุนายน พ.ศ. 2565)



จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้วย Blue Book Application ปี 2565

เป้าหมาย ผู้สูงอายุที่มี ADL \geq 12 คะแนน ในระบบ HDC จำนวน **10 %** ของพื้นที่
ดังนั้น **กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดประมาณ จำนวน 748,200 คน**



ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุภาพรวม

จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด
4,158,936
คน

จำนวนที่ผู้สูงอายุประเมิน
1,452,881 คน

ข้อมูลจำแนกรายด้าน

จำนวนที่ผ่านเกณฑ์
1,063,217 คน

ร้อยละ
73.18

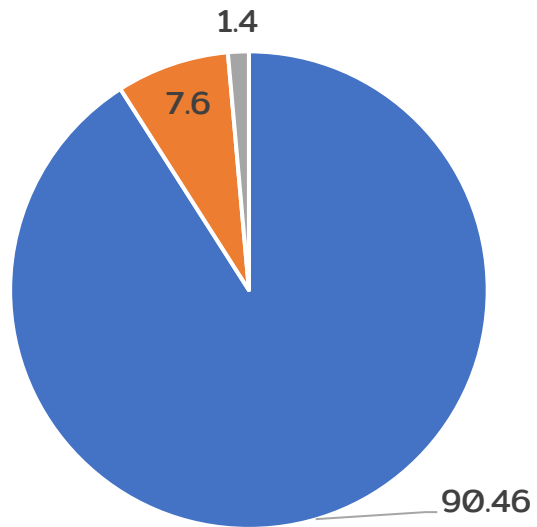


**ผลการดำเนินงานผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
ไตรมาส 3/2565
ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 – 30 มิถุนายน 2565**

เขตสุขภาพ	จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด	จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบประเมิน	ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			
			ผ่าน	ร้อยละ	ไม่ผ่าน	ร้อยละ
เขตสุขภาพที่ 01	220,174	83,550	46,211	55.31	37,339	44.69
เขตสุขภาพที่ 02	213,302	68,695	47,686	69.42	21,009	30.58
เขตสุขภาพที่ 03	164,501	70,736	54,170	76.58	16,566	23.42
เขตสุขภาพที่ 04	336,976	68,357	42,004	61.45	26,353	38.55
เขตสุขภาพที่ 05	607,288	114,998	94,902	82.52	20,096	17.48
เขตสุขภาพที่ 06	185,048	77,492	53,296	68.78	24,196	31.22
เขตสุขภาพที่ 07	599,500	417,099	335,866	80.52	81,233	19.48
เขตสุขภาพที่ 08	401,733	123,329	93,616	75.91	29,713	24.09
เขตสุขภาพที่ 09	310,237	130,263	87,548	67.21	42,715	32.79
เขตสุขภาพที่ 10	619,539	132,614	84,104	63.42	48,510	36.58
เขตสุขภาพที่ 11	255,316	88,250	71,607	81.14	16,643	18.86
เขตสุขภาพที่ 12	244,730	77,417	52,167	67.38	25,250	32.62
เขต กทม.	592	81	40	49.38	41	50.62
รวม	4,158,936	1,452,881	1,063,217	73.18	389,664	26.82

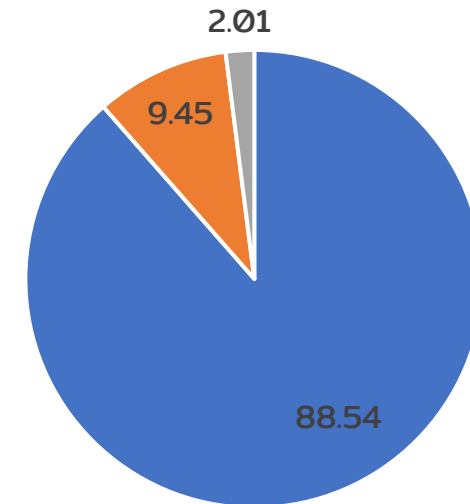
ผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ แยกรายด้าน ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 - 30 มิถุนายน 2565

ด้านการดูแลตนเอง



■ ทำได้ทุกครั้ง ■ ทำได้บางครั้ง ■ ทำไม่ได้เลย ■

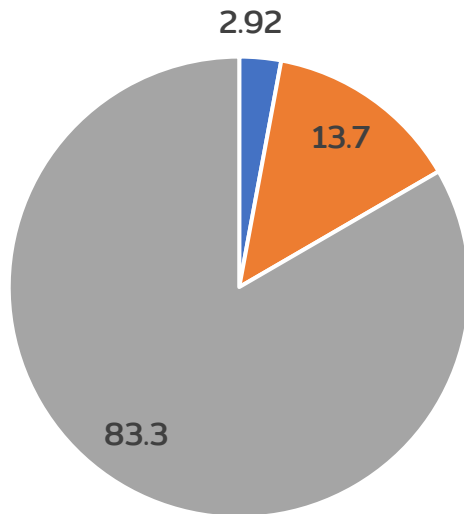
ด้านการแปรงฟันก่อนนอน



■ ไม่แปรง เพราะไม่มีฟันแท้เหลือ ■ ไม่แปรง/แปรงเป็นบางวัน
■ แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ■

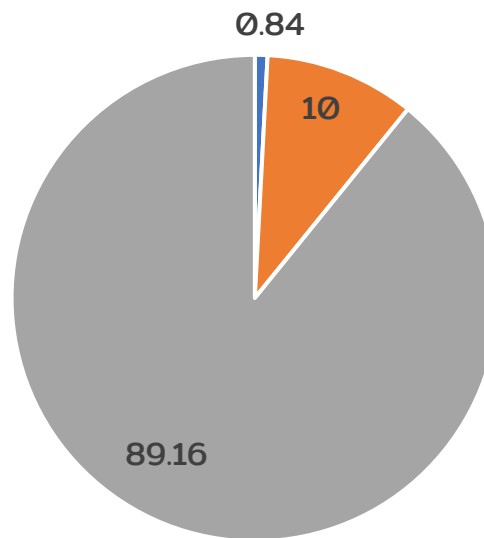
ผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ แยกรายด้าน ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 - 20 มิถุนายน 2565

ด้านการมีกิจกรรมทางกาย



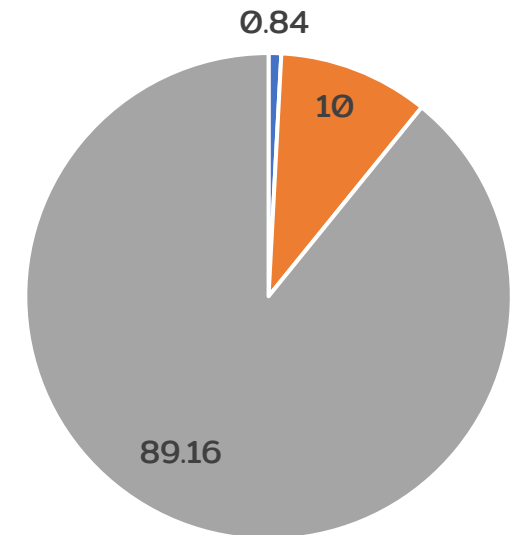
- ทำไม่ได้เลย
- ทำได้ แต่ไม่ถึง 150 นาที/สัปดาห์
- ทำได้ เท่ากับหรือมากกว่า 150 นาที/สัปดาห์

ด้านการรับประทานผัก/ผลไม้



- กินได้ 2 วัน/สัปดาห์
- กินได้ 3-5 วัน/สัปดาห์
- กินได้ 6-7 วัน/สัปดาห์

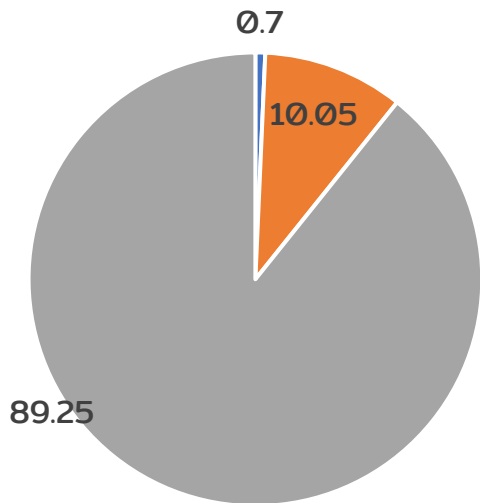
ด้านการดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว/วัน



- ดื่มได้ 2 วัน/สัปดาห์
- ดื่มได้ 3 - 5 วัน/สัปดาห์
- ดื่มได้ 6-7 วัน/สัปดาห์

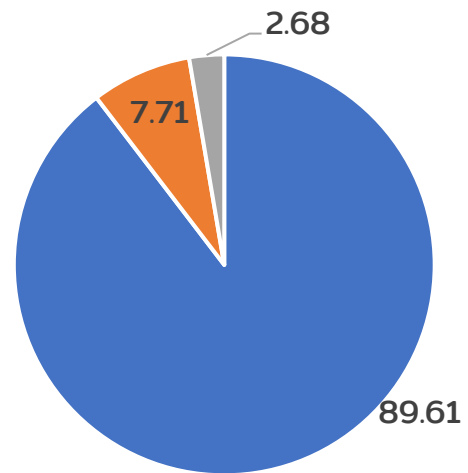
ผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ แยกรายด้าน ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2564 – 20 มิถุนายน 2565

ด้านการนอน



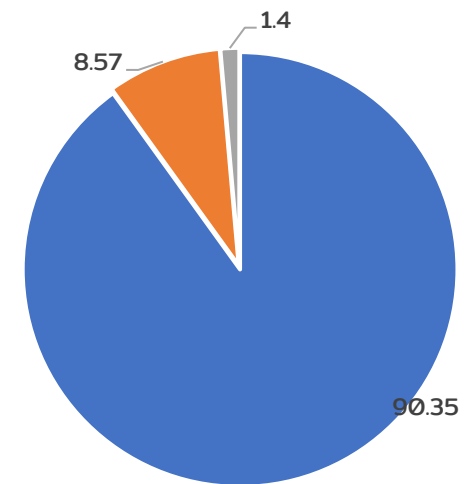
- น้อยกว่า 5 ชั่วโมง/คืน
- 5-6 ชั่วโมง/คืน
- 7-8 ชั่วโมง/คืน

ด้านการสูบบุหรี่



- ไม่เคยสูบ
- เคยสูบแต่เลิกแล้ว
- ยังสูบจนถึงปัจจุบัน

ด้านแอลกอฮอล์



- ไม่ดื่ม
- ดื่มเฉพาะเทศกาล
- ดื่มเป็นประจำ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทย ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลโควิด ใช้ชีวิตปลอดภัย

