

ชื่อเรื่อง

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9

ชื่อผู้เขียน/ผู้จัดทำ/ผู้วิจัย/เจ้าของผลงาน

นางสาวปิยมาภรณ์ โล่ห์ทวีมงคล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9

รูปแบบการศึกษา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง สำรวจประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในพื้นที่ 4 จังหวัด ในเขตสุขภาพที่ 9 ได้แก่ นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์และสุรินทร์ สุ่มแบบ multistage random sampling โดยใน 1 จังหวัด สุ่มขึ้นมา 5 อำเภอ ๆ ละ 120 คน แต่ละอำเภอ สุ่มมา 5 ตำบล ๆ ละ 24 คน และ แต่ละตำบล สุ่ม 2 หมู่บ้าน ๆ ละ 12 คน สุ่มวัยทำงานตอนต้น 4 คน วัยทำงานตอนกลาง 4 คน และ วัยทำงานตอนปลาย 4 คน จำนวน 2,408 คน
2. ระยะเวลาดำเนินการ เมษายน 2561 – มิถุนายน 2561
3. เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย แบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านของวัยทำงาน
4. การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Chi-square

เนื้อหา/บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ในเขตสุขภาพที่ 9 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 9 จำนวน 2,408 คน สุ่มแบบ multistage random sampling เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้านของวัยทำงาน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนเมษายน – มิถุนายน 2561 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติ Chi-square

ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 9 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.7 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 29.9 รองลงมาเป็นอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 21.4 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนี

มวลกายปกติ (18.5 – 22.9 ตร.ม.) ร้อยละ 41.6 รองลงมา คือมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วน (25 – 29.9 ตร.ม.) ร้อยละ 22.3 โดยประชากรที่สำรวจส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 91.8 ซึ่งจากการศึกษา พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่า มีพฤติกรรมกินผักอย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวันทุกวัน ร้อยละ 31.2 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม ร้อยละ 20.1 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 14.3 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อย กว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาทีหรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.8 ไม่มี พฤติกรรมนั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ร้อยละ 40.3 มีพฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอน นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ร้อยละ 39.2 มีการไปรับบริการทันตกรรมใน 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 34.6 และ นอนหลับวันละ 7 – 9 ชั่วโมง ร้อยละ 73.0

แต่เมื่อรวมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน จะพบว่า ไม่พบประชาชนวัยทำงานที่มีพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน แต่มีประชาชนวัยทำงานที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์แยกรายด้าน ได้ดังต่อไปนี้ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการบริโภค ร้อยละ 2.1 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการ ออกกำลังกาย ร้อยละ 10.5 มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก ร้อยละ 15.4 และมี พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่องการนอนหลับ ร้อยละ 73.0

เอกสารอ้างอิง

ฐิติกร โตโพธิ์ไทยและคณะ. **คนไทยใช้พลังงานในกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งเท่าไร :**

ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558 วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2560.

กรมอนามัย สำนักทันตสาธารณสุข. **รายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของปากแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ประเทศไทย พ.ศ. 2560.** กรกฎาคม 2561.

World Health Organization. **Healthy workplaces : a model for action for employers, workers, policy-makers and practitioners** [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2010 [cited 2014 Mar14].

Available from:

http://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf.