

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากร กลุ่มวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6

FACTORS RELATED TO HEALTH BEHAVIORS OF THE WORKING AGE POPULATION IN HEALTH REGION 6

ธัญพร อศัลยเศรษฐ์, ทิพย์วรรณ จุ่มแพง, นงลักษณ์ สุขเอี่ยม
ศูนย์อนามัยที่ 6

Thanyaporn Asanyaseth, Tippawan Jumpang, Nongluck Sukiam
Regional Health Promotion Center 6

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพของคนวัยทำงานในปัจจุบัน พบว่าประชากรวัยทำงานมีอัตราการป่วยที่เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบย้อนหลัง เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในประชากร วัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 6 จำนวน 21,064 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบเก็บข้อมูลทิวทัศน์ในฐานะข้อมูลสมมุติสุขภาพประชาชน (H4U) ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2564 - พฤษภาคม 2565 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.3 อายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 46.2 อายุเฉลี่ย 41.46 ปี อายุต่ำสุด 15 ปี อายุสูงสุด 59 ปี อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 26.7 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักร้อยละ 74.4 ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง ร้อยละ 55.3 ด้านการนอน ร้อยละ 91.9 ด้านการแปรงฟัน ร้อยละ 73.4 และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์โดยรวม 4 ด้าน ร้อยละ 36.4 พบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผัก ได้แก่ อายุ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรง ได้แก่ เพศ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมนอน ได้แก่ เพศ และอายุ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมแปรงฟัน ได้แก่ เพศ

ข้อเสนอแนะการวิจัย ผลักดันนโยบาย/มาตรการด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องผ่านคณะกรรมการพัฒนาและขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย เขตสุขภาพที่ 6 และขับเคลื่อนสร้างความรอบรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยทำงาน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์, วัยทำงาน

Abstract

Health problems of working-age people It was found that the working-age population has a higher morbidity rate related to inappropriate health behaviors. This study was a Retrospective Analytical to study the health behaviors of the working population aged 15-59 years and the factors related to desirable health behaviors in the working population in Health Region 6. The sample group is the working population aged 15-59 years in the Health Region 6, a total of 21,064 people. Data were collected using the secondary data collection in the Public Health Book (H4U) database between November 2021 - May 2022. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and the correlation was determined using the Chi- Square test.

The results of the study showed that the majority of female (68.3%), aged 45 - 59 years (46.2%), average aged (41.46 years), lowest aged (15 years), highest aged (59 years), employed (26.7%). There were desirable behaviors in vegetable consumption 74.4%, physical activity 55.3%, sleep 91.9%, tooth brushing 73.4%, and overall desirable behaviors in 4 aspects 36.4%. The factors that correlated with desirable behaviors were found to be statistically significant at the .05 level that found the factors related to vegetable consumption were age. The factors related to physical activity behavior were sex. The factors related to sleeping behavior were sex and age. And the factors related to tooth brushing behavior were sex.

The research had suggested that research suggestion pushing for policies or measures on food consumption and exercise that are correct through the Subcommittee on Development and Driving Health Promotion for 5 age groups in Health Region 6 and driving knowledge building on desirable health behaviors among working age groups for people to have good health Reduce the risk of developing chronic non-communicable diseases.

Keywords : desirable health behaviors, working age

บทนำ

ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปีเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนผลผลิตด้านเศรษฐกิจและเป็นที่ยึดของคนในครอบครัว พฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น การกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย นอนหลับไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่ และดื่มสุรา ส่งผลให้วัยทำงานมีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม (ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์, 2561) โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยในช่วงวัยทำงาน โดยสาเหตุอันดับหนึ่งคือ โรคมะเร็ง รองลงมา คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน จากรายงานข้อมูลกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุขระหว่างปี พ.ศ.2557-2561 พบอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยปี พ.ศ. 2561 พบโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นสาเหตุการตาย ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด และปี พ.ศ.2557 พบสาเหตุการตาย ส่วนใหญ่เกิดจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยในเพศชายมีการตายจากโรคหลอดเลือดสมองมากที่สุด รองลงมาคือ โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งตับ และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ส่วนในเพศหญิงมีการตายจากจากโรคหลอดเลือดสมองมากที่สุด รองลงมาคือโรคเบาหวานและโรคหัวใจขาดเลือด เมื่อเปรียบเทียบสาเหตุการตายระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ทั้งในเพศชายและหญิง และโรคไม่ติดต่อไม่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุการสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทย โดยอันดับการสูญเสียปีสุขภาวะในประเทศไทย ในเพศชายพบโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับที่ 2 ร้อยละ 6.6 พบโรคมะเร็งตับเป็นอันดับที่ 6

ร้อยละ 4.4 และพบโรคเบาหวานเป็นอันดับที่ 7 ร้อยละ 3.9 และในเพศหญิงพบโรคเบาหวานเป็นอันดับที่ 1 ร้อยละ 8.4 และพบโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับที่ 2 ร้อยละ 7.3 (สำนักพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ,2560)

จากรายงานผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปีงบประมาณ 2562-2564 พบว่าประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี กินผัก 5 ทัพพีต่อวัน ร้อยละ 55.00, 72.12 และ 72.33 ตามลำดับ มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที ร้อยละ 22.07, 65.24 และ 69.52 ตามลำดับมีการนอนถึง 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 61.90, 49.09 และ 49.11 ตามลำดับแปรงฟันก่อนนอนนาน 2 นาที ร้อยละ 61.15, 62.6 และ 66.34 ตามลำดับ ซึ่งพบมีพฤติกรรมกินผัก กิจกรรมทางกาย และการแปรงฟันมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนพฤติกรรมนอนมีแนวโน้มลดลง

สำหรับพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ส่วนบุคคลอย่างมาก การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของวัยทำงานนั้นพบว่าปัจจัยด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพและที่เกี่ยวข้อง (อัญจวิริมา พิสัยพันธ์, 2556, ชัชรินทร์ ภูมาะ, 2558, จกเศบุญชู เกษมพิพัฒน์พงศ์, 2558, วรรณวิมล เมฆวิมล, 2553) ได้นำไปสู่แนวคิดที่แสดงให้เห็นว่าตัวแปรของประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ และอายุ น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 6

กรมอนามัยดำเนินงานภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนา ระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อม ระยะ 5 ปี (2566 - 2570) ในประเด็น

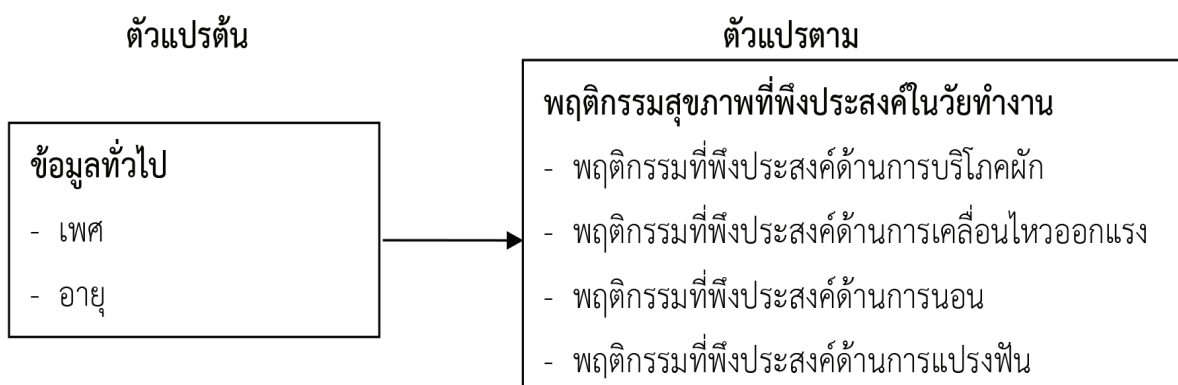
ยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับวัยทำงาน คือสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้และทักษะในการพัฒนาสุขภาพตนเองตลอดช่วงชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงาน เพื่อนำผลการศึกษามาขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ต่อไป

เสริมสุขภาพวัยทำงานและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 6
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยกรมอนามัยจัดทำระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยกำหนดไว้ 4 ด้าน ได้แก่ การกินผัก การเคลื่อนไหวออกแรง การนอน และการแปร่งฟัน

การกินผัก หมายถึง การกินผักวันละ 5 ทัพพี ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป

การเคลื่อนไหวออกแรง หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์

การนอน หมายถึง การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป

การแปร่งฟัน หมายถึง การแปร่งฟันก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที ทุกวัน

ประชากรกลุ่มวัยทำงาน หมายถึง ประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปีแบ่งเป็นวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปีวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี และวัยทำงานตอนปลาย อายุ 45 - 59 ปีที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 6 ประกอบด้วย 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี และสระแก้ว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามากำหนดเป็นนโยบายการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชากรกลุ่มวัยทำงานผ่านคณะกรรมการพัฒนาและขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัยเขตสุขภาพที่ 6 เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 ต่อไป

2. เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 และพัฒนาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบศึกษาย้อนหลัง (Retrospective Analytical Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรกลุ่มวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี เขตสุขภาพที่ 6 จำนวน 21,064 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ จากการประเมินตนเองผ่านแอปพลิเคชัน H4U ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2564 - พฤษภาคม 2565 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 21,064 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 14,394 คน (ร้อยละ 68.3) อายุ 45-59 ปี 9,737 คน (ร้อยละ 46.2) อายุเฉลี่ย 41.46 ปี อายุต่ำสุด 15 ปี อายุสูงสุด 59 ปี และประกอบอาชีพรับจ้าง 5,615 คน (ร้อยละ 26.7) รองลงมา คือ เกษตรกร 3,606 คน (ร้อยละ 17.1)

2. พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพี ทุกวัน 9,889 คน (ร้อยละ 46.9) รองลงมา คือกินผัก 5 ทัพพี 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ 5,784 คน (ร้อยละ 27.5) และกินผัก 5 ทัพพี 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ 5,170 คน (ร้อยละ 24.2) พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง 11,995 คน (ร้อยละ 56.9) รองลงมาคือไม่เติมเลย 7,019 คน (ร้อยละ 33.3) และเติมทุกครั้ง 2,050 (ร้อยละ 9.7) พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ 8,871 คน (ร้อยละ 42.1) รองลงมาคือไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย 5,725 คน (ร้อยละ 27.2) และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 4 - 6 วันต่อสัปดาห์ 3,869 คน (ร้อยละ 18.4) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง โดยขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ 11,658 คน (ร้อยละ 55.3) รองลงมา คือ นิ่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป 8,367 คน (ร้อยละ 39.7) และไม่ได้ทำ 1,039 คน (ร้อยละ 4.9) พฤติกรรมเนือยนิ่ง นิ่งหรือเอนกายติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ 8,717 (ร้อยละ 41.4) รองลงมา คือ นิ่งหรือเอนกายติดต่อกันนานเกิน 2

ชั่วโมง 0 - 2 วันต่อสัปดาห์ 8,572 คน (ร้อยละ 40.7) และนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง 6-7 วันต่อสัปดาห์ 3,775 คน (ร้อยละ 17.9) พฤติกรรมการนอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมงตั้งแต่ 6 - 7 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 11,434 คน (ร้อยละ 54.3) รองลงมา นอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมงตั้งแต่ 3 - 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 7,925 คน (ร้อยละ 37.6) และนอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมงตั้งแต่ 0 - 2 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 1,705 คน (ร้อยละ 8.1) พฤติกรรมการแปร่งฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันอย่างน้อย 2 นาที 15,463 คน (ร้อยละ 73.4) รองลงมาคือ แปร่งฟันก่อนนอนด้วย ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวันไม่ถึง 2 นาที 4,342 คน (ร้อยละ 20.6) และแปร่งฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์แปร่งบางวัน 987 คน (ร้อยละ 4.7) และไม่มีการเข้ารับบริการทันตกรรม 12,683 คน (ร้อยละ 60.2)

3. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในด้านการบริโภคผัก ร้อยละ 74.4 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ 55.3 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน ร้อยละ 91.9 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟัน ร้อยละ 73.4 และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ร้อยละ 36.4

4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6

4.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอายุ 45 - 59 ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักมากกว่ากลุ่มอายุ 15 - 29 ปี และอายุ 30 - 44 ปี (ร้อยละ 77.4) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก		χ^2 - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ				
ชาย	4951	74.2	0.164	0.349
หญิง	10722	74.5		
อายุ				
15 - 29 ปี	2944	68.4	129.118	0.000***
30-44 ปี	5191	73.9		
45 - 59 ปี	7538	77.4		

*** p < 0.001

4.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศชายมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 57.8) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก		χ^2 - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ				
ชาย	3853	57.8	23.139	0.000***
หญิง	7805	54.2		
อายุ				
15 - 29 ปี	2393	55.6	3.130	0.209
30-44 ปี	3827	54.5		
45 - 59 ปี	5438	55.8		

*** p < 0.001

4.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศและอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศชายมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และอายุ 45 - 59 ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างอายุ 15 - 29 ปี และอายุ 30 - 44 ปี (ร้อยละ 93.5 และ 92.8 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการนอน

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน		χ^2 - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ				
ชาย	6239	93.5	34.927	0.000***
หญิง	13120	91.1		
อายุ				
15 - 29 ปี	3914	90.9	18.352	0.000***
30-44 ปี	6413	91.3		
45 - 59 ปี	9032	92.8		

*** p < 0.001

4.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟัน

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 74.9) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟัน

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน		χ^2 - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ				
ชาย	4688	70.3	48.825	0.000***
หญิง	10775	74.9		
อายุ				
15 - 29 ปี	3168	73.6	0.105	0.949
30-44 ปี	5148	73.3		
45 - 59 ปี	7147	73.4		

*** p < 0.001

4.5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศและอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ดังตารางที่ 5 ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน		χ^2 - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ				
ชาย	6239	93.5	34.927	0.000***
หญิง	13120	91.1		
อายุ				
15 - 29 ปี	3914	90.9	18.352	0.000***
30-44 ปี	6413	91.3		
45 - 59 ปี	9032	92.8		

*** p < 0.001

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 พบพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีทุกวัน ร้อยละ 46.9 ซึ่งจากสำรวจภาวะสุขภาพคนไทยจากการตรวจสุขภาพ ครั้งที่ 5 พบว่าประชากรไทยบริโภคผักไม่เพียงพอ ร้อยละ 70.2 มีพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม มากกว่า ร้อยละ 60 ซึ่งจากการสำรวจอนามัยสวัสดิการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560 ของสำนักสถิติแห่งชาติ พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.8) มีการเติมเครื่องปรุงรส ชนิดของเครื่องปรุงที่เติมก่อนรับประทานอาหารโดยพบว่า ร้อยละ 69.0 คือเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊ว มีพฤติกรรมการเติมเครื่องตีรสหวานเกินกว่า ร้อยละ 70 ซึ่งจากการศึกษาของมงคล การุณงามพรรณ (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านโภชนาการเพียงร้อยละ 49.3 ที่หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดโดยสามารถปฏิบัติเป็นประจำหรือสม่ำเสมอ มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์เพียง ร้อยละ 55.3 ซึ่งจากผลการสำรวจกิจกรรมทางกายระหว่างปี 2555-2558 ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2559) พบว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของกลุ่มวัยทำงานจะอยู่ในระดับที่สูงกว่า ร้อยละ 70

2. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 พบมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านที่น้อยที่สุด คือ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ร้อยละ 36.4 ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายประเทศ (เป้าหมายร้อยละ 46) รองลงมา คือ การเคลื่อนไหวออกแรง การแปรงฟัน การกินผัก และการนอน (ร้อยละ 55.3 73.4 74.4 และ 91.9 ตามลำดับ)

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 พบปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก ได้แก่ อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักอย่างมีนัยสำคัญ โดยวัยทำงานตอนปลายมากกว่าวัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนต้นเนื่องจากวัยทำงานตอนปลายเป็นช่วงวัยที่ได้ผ่านชีวิตครอบครัวและการทำงานมาระยะหนึ่ง มีความมั่นคงและความสำเร็จมากกว่าช่วงวัยทำงานอื่น และเป็นวัยที่เริ่มมีความเสื่อมถอยของร่างกายจึงส่งผลให้ช่วงวัยนี้เป็นช่วงเวลาของการตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายและหันมาดูแลสุขภาพร่างกายมากขึ้นซึ่งจากการรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ของวิชัย เอกพลากร และคณะ พบว่าวัยทำงานตอนปลายอายุ 45-59 ปี มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคการกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน สูงกว่าวัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนต้น และจากการศึกษาของฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง (2563) โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีความรู้หนักเกินในชนบท พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลคือ อายุ มีความสัมพันธ์กับระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง พบเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านเคลื่อนไหวการออกแรง อย่างมีนัยสำคัญโดยเพศชายมากกว่าเพศหญิงจากการศึกษาของนาฏอนงค์ แผงพงษ์ (2560) โดยศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขาม

ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนตำบลขามใหญ่ จากการศึกษาเนื่องมาจาก ประชาชนในชุมชนตำบลขามใหญ่มีลักษณะการ ดำเนินชีวิตแบบชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ในครอบครัว มีการช่วยกันทำงานมากขึ้น เพศชายมีการพบปะ ระหว่างเพื่อนมากจึงทำให้มีการชวนกันออกกำลังกาย ได้มาก และจากการศึกษาของวิลาวลัย อาธิเวช (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัด อุบลราชธานี พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอน** พบเพศ และอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์ด้านนอนอย่างมีนัยสำคัญ โดยเพศชายมากกว่า เพศหญิง และวัยทำงานตอนปลายมากกว่าวัยทำงาน ตอนต้นและตอนกลาง จากการศึกษาของ J. Madrid- Valero. (2017) โดยศึกษาผลกระทบของอายุและเพศ ต่อความชุกของคุณภาพการนอนที่ไม่ดีในผู้ใหญ่พบว่า คุณภาพการนอนหลับมีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยที่ ปัจจัยด้านอายุ และเพศ มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับ โดยเพศหญิงจะมีคุณภาพการนอนที่ไม่ดีเป็นเกือบ 2 เท่า ของเพศชาย และพบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับคุณภาพ การนอนที่แย่อย่างมีนัยสำคัญ และจากการศึกษา ของเสาวลักษณ์ ปู่ทอง (2565) โดยศึกษาสถานการณ์ และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่ พึงประสงค์ของ วัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 - 2564 พบว่า ส่วนใหญ่ประชากรวัยทำงานตอนปลายมีการนอนหลับ 7 - 8 ชั่วโมงมากกว่าวัยทำงานตอนกลางและตอนต้น ซึ่งหากร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อระบบ อวัยวะของร่างกาย ได้แก่ อารมณ์ เกิดภาวะเครียด

หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงและ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและ หลอดเลือด และ**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟัน** พบเพศมี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้าน การแปรงฟันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเพศหญิงมากกว่า เพศชาย จากการศึกษาของ พงศ์ปณต สมบูรณ์พงษ์กิจ (2565) ได้ศึกษา พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ และอาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่ พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ และปัจจัย พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานที่มีความสัมพันธ์ ต่อดัชนีมวลกายวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 2 อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ได้แก่ การกินผัก (Crude OR = 1.398, 95% CI: 1.043-1.872, p-value < 0.05) การแปรงฟัน (Crude OR = 0.755, 95% CI: 0.643-0.886, p-value < 0.05)

สรุปผล

พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 พบมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ได้แก่ การกินผักไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็ม ในอาหาร และดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การเคลื่อนไหว ออกแรง ได้แก่ ออกกำลังกายไม่เพียงพอ มีกิจกรรม ทางกายลดน้อยลง และมีพฤติกรรมเหนื่อยนิ่งมากขึ้น การนอนหลับไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมมารับ บริการทางทันตกรรมน้อย **พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6** พบมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ในภาพรวมน้อย เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหว ออกแรง เหมาะสมน้อยที่สุด รองลงมา คือ ด้านการ แปรงฟัน ด้านการบริโภคผัก และด้านการนอน ดังนั้น จึงควรส่งเสริมพฤติกรรมที่สุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง

4 ด้าน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 เพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการนอนและเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟันมากกว่าเพศชาย และกลุ่มวัยทำงานตอนปลายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการกินผักและด้านการนอนมากกว่าวัยทำงานตอนต้นและตอนกลาง ดังนั้นจึงควรเน้นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักโดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานตอนต้นและตอนกลาง การเคลื่อนไหวออกแรงโดยเฉพาะในเพศหญิง การนอนโดยเฉพาะในเพศหญิงและกลุ่มวัยทำงานตอนต้นและตอนกลาง และการแปร่งฟันโดยเฉพาะในเพศชาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สนับสนุนให้ชุมชน/หน่วยงาน/องค์กรทุกภาคส่วนขับเคลื่อนการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และหน่วยงานสาธารณสุขควรจัดกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงโดยเน้นกลุ่มวัยทำงานเพศหญิง เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม และเพิ่มมากขึ้น การกินผักในโดยเน้นกลุ่มวัยทำงานตอนต้นและตอนกลาง เพื่อส่งเสริมให้บริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งลดการบริโภคอาหารหวาน มัน และเค็ม และการแปร่งฟันโดยเน้นกลุ่มวัยทำงานเพศชาย เพื่อส่งเสริมให้มีการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี และส่งเสริมให้วัยทำงานเข้ารับบริการทันตกรรมเป็นประจำและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำผลการศึกษาไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6

เอกสารอ้างอิง

Madrid-Valero, JJ. (2017). Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population Gaceta sanitaria. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911116301182> (in Thai).

ฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในชนบท. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/245362/168233>

นาฏอนงค์ แฝงพงษ์. (2560). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดานการออกกำลังกายของประชาชนตำบลขามใหญ่ อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี. สืบค้นเมื่อ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566, จาก https://mis.ratchathani.ac.th/file_re/6zTquAmWed105637.pdf

พงศ์ปมต สมบูรณ์พงษ์กิจ. (2565). พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 2. สืบค้นเมื่อ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://hpc2service.anamai.moph.go.th/researchhpc2/file/184.pdf>

- มงคล การรณรงค์มพรณ และคณะ. (2555). พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบ การเขตเมืองใหญ่ กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, file:///C:/Users/Admin/Downloads/tanomski,+Journal+manager,+mongkol5.pdf
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). (2557). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วิลาวัลย์ อาธิเวช. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดอุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) สมศักดิ์ หอมชื่น. (2552). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญตะวันออก เชียงเหนือ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). รายงานภาวะโรคและการเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2557. นนทบุรี: เดอะกราฟิกโซลูชันส์ จำกัด.
- เสาวลักษณ์ บู่ทอง. (2565). สถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 - 2564. สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://he03.tci-thaijo.org/index.php/JODPC8/issue/view/80/74>