

**ชื่อเรื่อง** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงาน  
เขตสุขภาพที่ 6

**ผู้วิจัย** นางสาวธัญพร อัครยศเรขขันธ์ และคณะ

**ปีที่ศึกษา** พ.ศ. 2565

### บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพของคนวัยทำงานในปัจจุบัน พบว่าประชากรวัยทำงานมีอัตราการป่วยที่เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น มีภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 6 จำนวน 21,064 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบเก็บข้อมูลทุติยภูมิในฐานข้อมูลสมดุสุขภาพประชาชน (H4U) ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2564 – พฤษภาคม 2565 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์ การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ใช้ t-test (t-test Independent) และการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในกลุ่มดัชนีมวลกาย และอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Analysis Of Variance : ANOVA )

ผลการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 14,394 คน (ร้อยละ 68.3) อายุ 45-59 ปี 9,737 คน (ร้อยละ 46.2) ดัชนีมวลกายอยู่ในกลุ่มผอม (ร้อยละ 43.8) รองลงมาเป็นปกติ (ร้อยละ 40.1) เพศชายมีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 25.5 เพศหญิงมีอ้วนลงพุง ร้อยละ 51.6 ประกอบอาชีพรับจ้าง 5,615 คน (ร้อยละ 26.7) ส่วนมากทำงานตามเวลาปกติหรือไม่เป็นกะ ร้อยละ 70.5 และมีภาวะสุขภาพปกติ ร้อยละ 81.5 กลุ่มวัยทำงาน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ร้อยละ 36.4 และปัจจัยเรื่อง เพศ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว อาชีพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ/ไม่เป็นกะ มีความสัมพันธ์กับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ( $\chi^2 = 6.168$   $p < .05$ ,  $\chi^2 = 107.004$   $p < .001$ ,  $\chi^2 = 126.890$   $p < .001$ ,  $\chi^2 = 245.372$   $p < .001$ , ( $\chi^2 = 52.758$   $p < .001$  ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนต้น วัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนปลาย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $F = 45.767$   $P < .001$ ), กลุ่มวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $F = 45.767$   $P < .001$ ), กลุ่มวัยทำงานที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $F = 53.891$   $P < .001$ ) และวัยทำงาน ที่มีการทำงานตามปกติหรือไม่เป็นกะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานที่มีการปฏิบัติอย่างเป็นกะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $t = 8.273$   $p < .001$ )

ข้อเสนอแนะของการวิจัย ผลักดันนโยบาย/มาตรการด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องผ่านคณะกรรมการพัฒนาและขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย เขตสุขภาพที่ 6 และขับเคลื่อนสร้างความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยทำงาน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

**คำสำคัญ** : พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์, วัยทำงาน, เขตสุขภาพที่ 6

## บทนำ

ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปีเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศที่เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนผลผลิตด้านเศรษฐกิจและเป็นที่พักพิงของคนในครอบครัว พฤติกรรมดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง 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 ส่วนในเพศหญิงมีการตายจากโรคหลอดเลือดสมองมากที่สุด รองลงมาคือโรคเบาหวานและโรคหัวใจขาดเลือด เมื่อเปรียบเทียบสาเหตุการตายระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ทั้งในเพศชายและหญิง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังยังเป็นสาเหตุการสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทย โดยอันดับการสูญเสียปีสุขภาวะในประเทศไทยในเพศชายพบโรคหลอดเลือดสมองเป็นอันดับที่ 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 ตามลำดับมีการนอนถึง7-9 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 61.90, 49.09 และ 49.11 ตามลำดับแปรงฟันก่อนนอนนาน 2 นาที ร้อยละ61.15, 62.6 และ 66.34 ตามลำดับซึ่งพบมีพฤติกรรมการกินผัก กิจกรรมทางกาย และการแปรงฟันมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนพฤติกรรมนอนมีแนวโน้มลดลง

สำหรับพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ส่วนบุคคลอย่างมาก การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของวัยทำงานนั้นพบว่ามีปัจจัยด้านต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และอื่นๆที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพภาวะสุขภาพและที่เกี่ยวข้อง (อัญฐิรมา พิสัยพันธ์, 2556, ชัยรินทร์ ภูเมาะ,2558, จกเศบุญชู เกษมพิพัฒน์ พงศ์, 2558 ,วรรณวิมล เมฆวิมล, 2553) ได้นำไปสู่แนวคิดที่แสดงให้เห็นว่าตัวแปรของประชากรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ และอายุ น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 6 กรมอนามัยดำเนินงานภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะ 5 ปี (2566 - 2570) ในประเด็นยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับวัยทำงาน คือสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้และทักษะในการพัฒนาสุขภาพตนเองตลอดช่วงชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงาน เพื่อนำผลการศึกษามาขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่ของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 6
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีกลุ่มอายุ ดัชนีมวลกาย อาชีพ และการทำงานเป็นกะ ที่แตกต่างกัน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

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

**พฤติกรรมที่พึงประสงค์** หมายถึง การกระทำที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยกรมอนามัยจัดทำระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยกำหนดไว้ 4 ด้าน ได้แก่ การกินผัก การเคลื่อนไหวออกแรง การนอน และการแปรงฟัน ได้แก่

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือพฤติกรรมบริโภคอาหารเป็นประจำของบุคคล ประกอบด้วย ชนิด ปริมาณ และความถี่ของการบริโภคอาหารเพื่อลดหวาน มัน เค็ม และบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นต้น

2) การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายแบบซ้ำๆที่มีการวางแผนเป็นแบบแผนและมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน การเล่นกีฬา และการใช้ร่างกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน ครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันได้แก่ การทำงาน การเดินทาง และการนันทนาการ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาที/วัน จำนวน 5 วัน/สัปดาห์

3) การแปรงฟันอย่างถูกวิธี หมายถึง แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เข้าและก่อนนอน โดยเน้นช่วงก่อนนอน แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาดทั่วทั้งปาก ทุกซี่ ทุกด้าน และไม่กินขนม หรืออาหารหวานหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำความสะอาดได้มากกว่า

4) การนอนอย่างมีคุณภาพ หมายถึง การนอนในช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ 20.00-22.00 น ตื่นเช้าถือว่าเป็นช่วงการนอนที่เหมาะสมที่สุด และมีระยะเวลาของการนอนหลับสั้นอย่างน้อย ประมาณ 7-8 ชั่วโมง

**ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)** เป็นตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ ค่า BMI คำนวณจาก ค่าของน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร ยกกำลัง 2 และแสดงในหน่วย กก./ม<sup>2</sup>

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

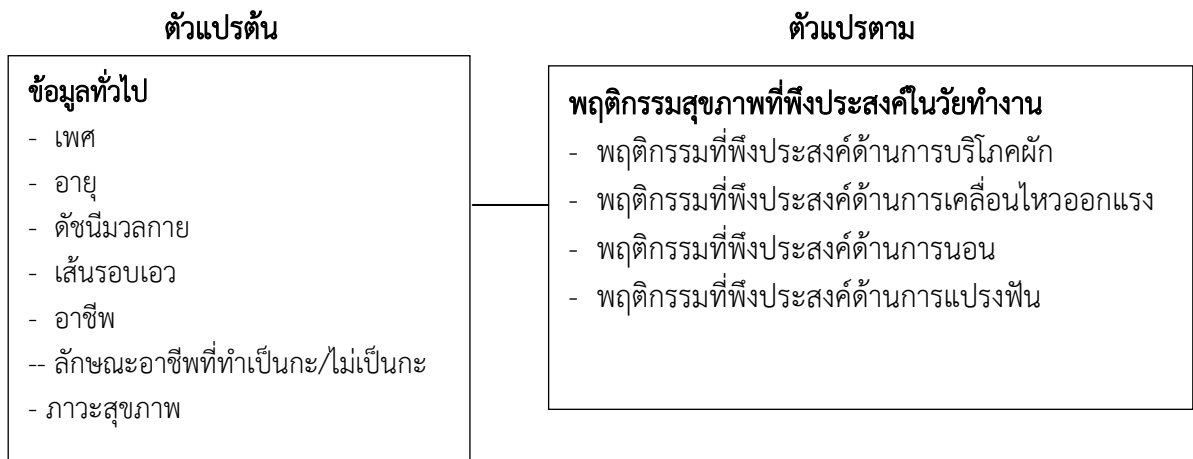
ค่า BMI < 18.5	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI 18.5 - 22.90	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI 23 - 24.90	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน

ค่า BMI 25 – 29.90      แสดงถึง      อ้วนระดับที่ 1  
ค่า BMI 30 ขึ้นไป      แสดงถึง      อ้วนระดับที่ 2

**เส้นรอบเอว (Waist circumference)** หมายถึง ขนาดของรอบเอวที่วัดผ่านระดับสะดือ สามารถบ่งบอกถึงความเสี่ยงทางสุขภาพได้ วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้องคือใช้สายวัดวัดรอบเอวผ่านระดับสะดือให้อยู่แนวขนานกับพื้นและไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป ค่าปกติของเส้นรอบเอวสำหรับผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว ค่าปกติของเส้นรอบเอวสำหรับผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6 เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามากำหนดเป็นนโยบายการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชากรกลุ่มวัยทำงานผ่านคณะกรรมการพัฒนาและขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย เขตสุขภาพที่ 6 เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 ต่อไป
2. เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 และพัฒนาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

## วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในประชากรวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 6 จำนวน 21,064 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบเก็บข้อมูลทุติยภูมิในฐานข้อมูลสมรรถภาพประชาชน (H4U) ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2564 – พฤษภาคม 2565 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์ การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน ใช้ t-test (t-test Independent) และการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในกลุ่มดัชนีมวลกาย และอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Analysis Of Variance : ANOVA )

## ผลการศึกษา

### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21,064 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 14,394 คน (ร้อยละ 68.3) อายุ 45-59 ปี 9,737 คน (ร้อยละ 46.2) ดัชนีมวลกายอยู่ในกลุ่มผอม (ร้อยละ 43.8) รองลงมาเป็นปกติ (ร้อยละ 40.1) เพศชาย มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 25.5 เพศหญิงมีอ้วนลงพุง ร้อยละ 51.6 ประกอบอาชีพรับจ้าง 5,615 คน (ร้อยละ 26.7) ส่วนมากทำงานตามเวลาปกติหรือไม่เป็นกะ ร้อยละ 70.5 และมีภาวะสุขภาพปกติ ร้อยละ 81.5

### 2. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6

#### 2.1 พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพในรายย่อยของแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพี ทุกวัน 9,889 คน (ร้อยละ 46.9) เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง 11,995 คน (ร้อยละ 56.9) ต้มเครื่องดื่มรสหวาน 1 – 3 วัน 8,871 คน (ร้อยละ 42.1) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงส่วนใหญ่ขยับร่างกาย จนเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ 11,658 คน (ร้อยละ 55.3) พฤติกรรมเนือยนิ่ง 8,717 (ร้อยละ 41.4) พฤติกรรมการนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงตั้งแต่ 6-7 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 11,434 คน (ร้อยละ 54.3) พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน อย่างน้อย 2 นาที 15,463 คน (ร้อยละ 73.4) และไม่มีพฤติกรรมการเข้ารับบริการทางทันตกรรม 12,683 คน (ร้อยละ 60.2)

#### 2.2 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในด้านการบริโภคผัก 15,673 คน (ร้อยละ 74.4) มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการออกแรง 11,658 คน (ร้อยละ 55.3) มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน 19,359 คน (ร้อยละ 91.9) มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟัน 15,463 คน (ร้อยละ 73.4) และพบว่า มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้านเพียง 7,667 คน (ร้อยละ 36.4)

### 3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 6

#### 3.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

พบว่า เพศ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว อาชีพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ/ไม่เป็นกะ มีความสัมพันธ์กับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ( $\chi^2 = 6.168$   $p < .05$ ,  $\chi^2 = 107.004$   $p < .001$ ,  $\chi^2 = 126.890$   $p < .001$ ,  $\chi^2 = 245.372$   $p < .001$ , ( $\chi^2 = 52.758$   $p < .001$  ตามลำดับ) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน

ปัจจัย	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน		$\chi^2$ - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
<b>เพศ</b>				
ชาย	1532	23.0	6.168	.013
หญิง	3067	21.4		
<b>อายุ</b>				
15 - 29 ปี	947	22.0	.279	.890
30 -44 ปี	1525	21.7		
45 - 59 ปี	2147	22.0		
<b>ดัชนีมวลกาย</b>				
ผอม ( BMI < 18.5 กก./ตร.ม.)	2285	24.8	107.004	.000
ปกติ BMI (18.5 – 22.90 กก./ตร.ม.)	1767	20.9		
น้ำหนักเกิน (BMI 23 – 24.90 กก./ตร.ม.)	258	17.4		
อ้วนระดับ 1 (BMI 25 – 29.90 กก./ตร.ม.)	259	16.8		
อ้วนระดับ 2 ( BMI 30 กก./ตร.ม.ขึ้นไป)	50	13.2		
<b>เส้นรอบเอว</b>				
ปกติ	2950	24.7	126.890	.000
อ้วนลงพุง	1689	18.3		
<b>อาชีพ</b>				
1 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างภาครัฐ	478	14.0	245.372	.000
2 พนักงานเอกชน	576	21.6		
3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	671	21.4		
4 เกษตรกร	1,010	28.0		
5. รับจ้าง	1364	24.3		
6. นักเรียน/นักศึกษา	190	22.8		
7 พ่อบ้าน/แม่บ้าน	217	21.6		
8 ว่างาน	80	21.6		
9 อื่นๆ	11	10.0		
<b>ลักษณะอาชีพ</b>				
ทำงานเป็นกะ	1140	18.7	52.578	.000
ทำงานไม่เป็นกะ	3459	23.3		

\*\*\* p < 0.001

### 3.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบผลดังนี้

#### 3.2.1 ด้านการบริโภคผัก

จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอายุ 45 - 59 ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผักมากกว่ากลุ่มอายุ 15 - 29 ปี และอายุ 30 - 44 ปี (ร้อยละ 77.4) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก (จำนวน 21,064 คน)

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคผัก		$\chi^2$ - 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

### 3.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศชายมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 57.8) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง (จำนวน 21,064 คน)

ปัจจัย (N=21064)	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง		$\chi^2$ - 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

### 3.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศและอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศชายมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และอายุ 45 - 59 ปี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างอายุ 15 - 29 ปี และอายุ 30 - 44 ปี (ร้อยละ 93.5 และ 92.8 ตามลำดับ) (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการนอน (จำนวน 21,064 คน)

ปัจจัย	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน		$\chi^2$ - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
<b>เพศ</b>				
ชาย	6239	93.5	34.927	0.000***
หญิง	13120	91.1		
<b>อายุ</b>				
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

### 3.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟัน

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟันมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 74.9 ) (ตารางที่ 5)

**ตารางที่ 5** ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟัน (จำนวน 21,064 คน)

ปัจจัย	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปร่งฟัน		$\chi^2$ - test	p-value
	จำนวน	ร้อยละ		
<b>เพศ</b>				
ชาย	4688	70.3		
หญิง	10775	74.9	48.825	0.000***
<b>อายุ</b>				
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. การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีกลุ่มอายุ ดัชนีมวลกาย อาชีพ และการทำงานเป็นกะ ที่แตกต่างกัน

#### 4.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีกลุ่มอายุต่างกัน

กลุ่มวัยทำงานตอนต้น วัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนปลาย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( F=45.767 P< .001) (ตารางที่ 6)



**ตารางที่ 6** การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีกลุ่มอายุต่างกัน

ตัวแปร	แหล่งของความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
กลุ่มอายุ	ภายในกลุ่ม	284.681	2	10316.55		
	ระหว่างกลุ่ม	65502.375	21061	268.67	45.767	.000***
	รวม	65787.056	21063			

\*\*\*p < 0.001

และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี ของ Scheffe พบว่า วัยทำงานตอนปลายมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานตอนต้น และวัยทำงานตอนกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 7)

**ตารางที่ 7** การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ระหว่างกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ค่าเฉลี่ย	อายุ		
		15 - 29 ปี	30 -44 ปี	45 - 59 ปี
		11.82	11.76	11.94
อายุ 15 - 29 ปี	11.82	-	0.06**	-0.12***
อายุ 30 -44 ปี	11.76		-	-0.18***
อายุ 45 - 59 ปี	11.94			-

\*\* p <.01, \*\*\*p < 0.001

#### 4.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของประชากรที่มีดัชนีมวลกายต่างกัน

กลุ่มวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( F=45.767 P< .001) (ตารางที่ 8)

**ตารางที่ 8** การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายแตกต่างกัน

ตัวแปร	แหล่งของความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ดัชนีมวลกาย	ภายในกลุ่ม	259.844	4	64.961		
	ระหว่างกลุ่ม	65527.212	21059	3.112	20.877	.000
	รวม	65787.056	21063			

\*\*\*p < 0.001

และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี ของ Scheffe พบว่า วัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในกลุ่มผมมี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานกลุ่มน้ำหนักเกิน อ้วนระดับ 1 และอ้วนระดับ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายปกติมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานกลุ่มอ้วนระดับ 1 และอ้วนระดับ 2 (ตารางที่ 9)

**ตารางที่ 9** การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ระหว่างกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายต่างกัน

ดัชนีมวลกาย	ค่าเฉลี่ย	ผอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วนระดับ 1	อ้วนระดับ 1
		11.91	11.83	11.63	11.57	11.49
ผอม	11.91	-	.08	.28***	.34***	.42***
ปกติ	11.83		-	.20**	.26***	.34**
น้ำหนักเกิน	11.63			-	.06	.14
อ้วนระดับ 1	11.57				-	.08
อ้วนระดับ 2	11.49					-

\*\* p < .01, \*\*\*p < 0.001

#### 4.3 . การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของประชากรที่มีอาชีพต่างกัน

กลุ่มวัยทำงานที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( F=53.891 P< .001) (ตารางที่ 10)

**ตารางที่ 10** การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีอาชีพต่างกัน

ตัวแปร	แหล่งของความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
อาชีพ	ภายในกลุ่ม	1320.485	8	165.061		
	ระหว่างกลุ่ม	64114.412	20933	3.063	53.891	.000
	รวม	65434.897	20941			

\*\*\*p < 0.001

การทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธี ของ Scheffe พบว่า กลุ่มวัยทำงานที่มีอาชีพเกษตรกร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มที่มีอาชีพรับจ้าง,นักเรียน/นักศึกษา,พ่อบ้าน/แม่บ้านและกลุ่มว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มเกษตรกร รับจ้าง และว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและวัยทำงานกลุ่มที่เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ระหว่างกลุ่มที่มีอาชีพ

อาชีพ	ค่าเฉลี่ย	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		11.47	11.75	12.10	12.18	11.77	11.55	11.92	11.42	11.79
1 รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ/ ลูกจ้างภาครัฐ	11.47	-	-28***	-63***	-71***	-30***	-08	-45***	.05	-32
2 พนักงาน เอกชน	11.75		-	-35***	-43***	-02	.20	-.17	.33*	-.04
3. ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว	12.10			-	-08	.33***	.55***	.18	.68***	.31
4 เกษตรกร	12.18				-	.41***	.63***	.26*	.76***	.39
5. รับจ้าง	11.77					-	.22	-.15	.35**	-.02
6. นักเรียน/ นักศึกษา	11.55						-	-.37**	.13	-.24
7 พ่อบ้าน/ แม่บ้าน	11.92							-	.50***	.13
8 ว่างงาน	11.42								-	-.37
9 อื่นๆ	11.79									-

\*p<.05, \*\* p <.01, \*\*\*p < 0.001

#### 4.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีลักษณะการทำงานต่างกัน

พบว่า วัยทำงานที่มีการทำงานตามปกติหรือไม่เป็นกะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานที่มีการปฏิบัติอย่างเป็นกะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t= 8.273 p<.001) (ตารางที่ 12 )

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานที่มีลักษณะการทำงานต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	SD	df	t	p-value
ทำงานไม่เป็นกะ	11.89	1.76	20,940	8.273	.000
ทำงานเป็นกะ	11.67	1.77			

**สรุป** กลุ่มวัยทำงาน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้าน ร้อยละ 36.4 และปัจจัยเรื่อง เพศ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว อาชีพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ/ไม่เป็นกะ มีความสัมพันธ์กับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ( $\chi^2 = 6.168$  p<.05,  $\chi^2 = 107.004$  p<.001,  $\chi^2 = 126.890$  p<.001,  $\chi^2 = 245.372$  p<.001, ( $\chi^2 = 52.758$  p<.001 ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนต้น วัยทำงานตอนกลาง และ วัยทำงานตอนปลาย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( F=45.767 P<.001), กลุ่มวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( F=45.767 P<.001), กลุ่มวัยทำงานที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( F=53.891 P<.001) และวัยทำงาน ที่มีการทำงานตามปกติหรือไม่เป็นกะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานที่มีการปฏิบัติอย่างเป็นกะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t= 8.273 p<.001)

## สรุปผลการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21,064 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 14,394 คน (ร้อยละ 68.3) อายุ 45-59 ปี 9,737 คน (ร้อยละ 46.2) ดัชนีมวลกายอยู่ในกลุ่มผอม (ร้อยละ 43.8) รองลงมาเป็นปกติ (ร้อยละ 40.1) เพศชายมีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 25.5 เพศหญิงมีอ้วนลงพุง ร้อยละ 51.6 ประกอบอาชีพรับจ้าง 5,615 คน (ร้อยละ 26.7) ส่วนมากทำงานตามเวลาปกติหรือไม่เป็นกะ ร้อยละ 70.5 และมีภาวะสุขภาพปกติ ร้อยละ 81.5
2. วิทยากรมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ครบทั้ง 4 ด้านเพียง 7,667 คน (ร้อยละ 36.4) เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในด้านการบริโภคผัก 15,673 คน (ร้อยละ 74.4) มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการออกกำลังกาย 11,658 คน (ร้อยละ 55.3) มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการนอน 19,359 คน (ร้อยละ 91.9) มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟัน 15,463 คน (ร้อยละ 73.4)
3. ปัจจัยเรื่อง เพศ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว อาชีพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ/ไม่เป็นกะ มีความสัมพันธ์กับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ( $\chi^2 = 6.168$   $p < .05$ ,  $\chi^2 = 107.004$   $p < .001$ ,  $\chi^2 = 126.890$   $p < .001$ ,  $\chi^2 = 245.372$   $p < .001$  และ  $\chi^2 = 52.758$   $p < .001$  ตามลำดับ)
4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พบว่า กลุ่มวิทยากรตอนต้น วิทยากรตอนกลาง และวิทยากรตอนปลาย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 45.767$   $P < .001$ ), กลุ่มวิทยากรที่มีดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 45.767$   $P < .001$ ), กลุ่มวิทยากรที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 53.891$   $P < .001$ ) และวิทยากร ที่มีการทำงานตามปกติหรือไม่เป็นกะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากกว่าวิทยากรที่มีการปฏิบัติอย่างเป็นกะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 8.273$   $p < .001$ )

## อภิปรายผล

### 1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวิทยากร 4 ด้าน

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวิทยากร 4 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมกินผักวันละ 5 ทัพพีทุกวัน 2) การมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ 3) พฤติกรรมการนอนอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง และ 4) พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอนนานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน เป้าหมายคือ ร้อยละ 40 ผลการศึกษาได้ร้อยละ 36.4 ซึ่งน้อยกว่าเป้าหมายที่กำหนด สอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วิทยากรอายุ 15-59 ปี พ.ศ.2563-2566 ผลการศึกษาคือ ร้อยละ 36.62, 45.40, 43.39 และ 39.84 ตามลำดับ โดยประชากร วิทยากรมีแนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ลดลงในปี พ.ศ.2566 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ.2565 ซึ่งลดลงจาก ร้อยละ 43.39 เป็นร้อยละ 39.84 ในปี พ.ศ.2566 โดยพบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้านพฤติกรรมการกินผัก พฤติกรรมการนอน พฤติกรรมการแปรงฟัน และพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายที่ลดลง ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs (non-communicable diseases) (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.2566)

### 1.1 พฤติกรรมการกินผัก

พฤติกรรมกินผักวันละ 5 ทัพพีทุกวัน ผลการศึกษาได้ร้อยละ 74.4 ซึ่งสูงกว่าผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วิทยากรอายุ 15-59 ปี พ.ศ.2563-2566 คือ ร้อยละ 44.50, 49.22, 52.48 และ 49.54 (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.2566) ศิลป์ชัย เนตรทานนท์ และมัตติกา ยงอยู่ (2565) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ.2565 กับประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี จำนวน 38,935 คน พบว่า มีพฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีต่อวันทุกวันร้อยละ 51.41 เสาวลักษณ์ บูททอง (2566) ศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 - 2564 โดยศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 - 2564 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคผักทุกวันเพิ่มขึ้นจาก

ร้อยละ 29.62, 39.03 และ 43.25 ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันท์เพชร (2562) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,652 คน พบว่า พฤติกรรมการกินผัก 5 ทัพพีต่อวันทุกวันร้อยละ 34.7 ฮานา ยาชะรัต. (2564) ได้ทำการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปีในสถานประกอบการจำนวน 1,892 คน พบว่า กลุ่มวัยทำงานมีการบริโภคผัก 5 ทัพพีต่อวัน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 47.0

## 1.2 การออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวออกแรง

ประชากรวัยทำงานมีกิจกรรมทางกาย 30 นาทีต่อวัน มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ผลการศึกษาได้ร้อยละ 55.3 ซึ่งน้อยกว่าผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานอายุ พ.ศ. 2563-2566 พบร้อยละ 70.24, 73.89, 63.33 และ 70.7 ซึ่งน้อยกว่าเป้าหมายที่กำหนด คือ ร้อยละ 75 (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.2566) ศิลป์ชัย เนตรทานนท์ และมัตติกา ยงอยู่ (2565) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ.2565 กับประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี จำนวน 38,935 คน คือ ร้อยละ 75.57 เสาวลักษณ์ ปู่ทอง (2566) ศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564 พบร้อยละ 9.89 , 28.15 และ 30.96 ตามลำดับ ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันท์เพชร (2562) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,652 คน พบร้อยละ 15.9 ฮานา ยาชะรัต. (2564) การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปีในสถานประกอบการจำนวน 1,892 คน พบร้อยละ 17.9

## 1.3 พฤติกรรมการนอนอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง

ผลการศึกษา พฤติกรรมการนอนอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง ได้ร้อยละ 91.9 ซึ่งสูงกว่า ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานอายุ พ.ศ.2563-2566 คือ ร้อยละ 50.95, 51.78, 56.04 และ 51.78 ตามลำดับ (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.2566) ศิลป์ชัย เนตรทานนท์ และมัตติกา ยงอยู่ (2565) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ.2565 กับประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี จำนวน 38,935 คน พบร้อยละ 52.20 เสาวลักษณ์ ปู่ทอง (2566) ศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564 พบร้อยละ 38.09, 49.10 และ 49.93 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ประชากรวัยทำงานตอนปลายมีการนอนหลับ 7 – 8 ชั่วโมงมากกว่าวัยทำงานตอนกลางและตอนต้น ซึ่งหากร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อระบบอวัยวะของร่างกาย ได้แก่ อารมณ์ เกิดภาวะเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันท์เพชร (2562) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,652 คน ร้อยละ 59.7 ฮานา ยาชะรัต. (2564) การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปีในสถานประกอบการจำนวน 1,892 คน พบร้อยละ 88.74

#### 1.4 พฤติกรรมการแปร่งฟันก่อนนอนนานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน

ผลการศึกษา ได้ร้อยละ 73.4 สอดคล้องกับผลผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานอายุ พ.ศ.2563-2566 พฤติกรรมการแปร่งฟันก่อนนอนนานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน ได้ร้อยละ 51.57, 70.78, 74.29 และ 72.49 ตามลำดับ (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.2566) ศิลป์ชัย เนตรทานนท์ และ มัตติกา ยงอยู่ (2565) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ.2565 กับประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี จำนวน 38,935 คน พบร้อยละ 72.62 เสวลักษณ์ ปู่ทอง (2566) ศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564 พบค่อยๆเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 61.16, 62.59 และ 66.33 ตามลำดับ ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันทร์เพชร (2562) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,652 คน พบร้อยละ 40.0 ฮานา ยาชะรัต. (2564) การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปีในสถานประกอบการจำนวน 1,892 คน พบร้อยละ 45.90

#### 2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี

ผลการศึกษาพบว่า เพศ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว อาชีพ และลักษณะการทำงานเป็นกะ/ไม่เป็นกะ มีความสัมพันธ์กับมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 4 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับการศึกษาของฮานา ยาชะรัต. (2564) การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการจำนวน 1,892 คน พบว่า กลุ่มอายุกับพฤติกรรมสุขภาพในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก  $r=.046^*$  และ 0.43 เพศหญิงกับพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก  $r=.226^{**}$  พงศ์ปณิต สมบูรณ์พงษ์กิจ (2566) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 2 พบว่า เพศ อายุ และอาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานที่มีความสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การกินผัก (Crude OR = 1.398, 95% CI: 1.043-1.872, p-value < 0.05) การแปร่งฟัน (Crude OR = 0.755, 95% CI: 0.643-0.886, p-value < 0.05)

#### 3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของประชากรวัยทำงาน

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มวัยทำงานตอนต้น วัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนปลาย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $F=45.767$   $P< .001$ ), โดยวัยทำงานตอนปลาย มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานตอนต้น และวัยทำงานตอนกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายต่างกันมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $F=45.767$   $P< .001$  ), โดยวัยทำงานที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในกลุ่มผอมมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานกลุ่มน้ำหนักเกิน อ้วนระดับ 1 และอ้วนระดับ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายปกติ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่าวัยทำงานกลุ่มอ้วนระดับ 1 และอ้วนระดับ 2 กลุ่มวัยทำงานที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $F=53.891$   $P< .001$ ) กลุ่มวัยทำงานที่มีอาชีพเกษตรกร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มที่มีอาชีพรับจ้าง, นักเรียน/นักศึกษา, พ่อบ้าน/แม่บ้าน และกลุ่มว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มเกษตรกร รับจ้าง และว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงานกลุ่มที่เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้านมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีกว่ากลุ่มว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยทำงาน ที่มีการทำงาน

ตามปกติหรือไม่เป็นกะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากกว่าวัยทำงานที่มีการปฏิบัติอย่างเป็นกะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 8.273$   $p < .001$ ) ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันท์เพชร (2562) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,652 คน พบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พบว่า เพศต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยที่ 6.45 ขณะที่ชายมีคะแนนเฉลี่ยที่ 5.61 กลุ่มอาชีพที่ต่างกันทำให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 18.77$ ,  $p < .001$ ) โดยกลุ่มอาชีพราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงาน/เอกชน มีคะแนนพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างจากกลุ่มอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว/เกษตรกรและกลุ่มอาชีพรับจ้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว/เกษตรกรมีคะแนนพฤติกรรมที่พึงประสงค์แตกต่างกลุ่มอาชีพรับจ้าง/พ่อบ้าน/แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งจากการรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ของวิชัย เอกพลากร และคณะ พบว่าวัยทำงานตอนปลายอายุ 45-59 ปีมีพฤติกรรมการบริโภคการกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อต่อวันสูงกว่าวัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนต้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการบูรณาการและทำข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินงาน “การส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานทั้ง 4 ด้าน ระหว่างหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงมหาดไทย เนื่องจากวัยทำงานจะประกอบกิจการ/ทำงานทั้งชุมชน ภาครัฐ ภาคเอกชน สถานประกอบการกิจการต่างๆ
2. กระทรวงสาธารณสุข ควรมีการกำหนดยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ และแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจนในการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานทั้ง 4 ด้าน โดยมุ่งเป้าหมายที่ HALE เนื่องจากกลุ่มวัยทำงานมีจำนวนมากและเป็นกลุ่มที่เริ่มมีภาวะเสี่ยงต่างๆ และการเป็นโรคไม่ติดต่อ

### ข้อเสนอแนะนำสู่การปฏิบัติ

1. การส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานให้ครบทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการใช้ร่างกาย/การออกกำลังกาย(ร้อยละ 55.3) การบริโภคผัก (ร้อยละ 74.4) ให้มากขึ้น วัยทำงานในกลุ่มที่รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างภาครัฐ (ค่าเฉลี่ย = 11.47) และในกลุ่มที่ทำงานเป็นกะ
2. การดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานให้ครบทั้ง 4 ด้าน ควรเน้นกลุ่มที่มีภาวะกลุ่มน้ำหนักเกิน อ้วนระดับ 1 และอ้วนระดับ 2 เพราะมีค่าเฉลี่ยของการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์น้อย (ค่าเฉลี่ย = 11.63, 11.57 และ 11.49 ตามลำดับ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานให้ครบทั้ง 4 ด้าน โดยการนำผลการวิจัยที่ได้ไปออกแบบการวิจัยที่เหมาะสมลักษณะของวัยทำงานที่ประกอบอาชีพหรืออยู่ในบริบทต่างๆ เช่น รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างภาครัฐ (ค่าเฉลี่ย = 11.47) . นักเรียน/นักศึกษา (ค่าเฉลี่ย = 11.55)
2. ควรมีการทบทวนอย่างเป็นระบบ (Systematic review) หรือ การสังเคราะห์งานวิจัย (Meta analysis) เพื่อดูว่ามีปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของวัยทำงานให้ครบทั้ง 4 ด้าน เพื่อนำมาจัดกิจกรรมที่เหมาะสมต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- ฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง. (2563). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในชนบท*. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/245362/168233>
- ฉนวนวรรณ อิมสมบุญ (2546). *พฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. เอกสารการสอนวิชา สุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข หน่วยที่ 3 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นาฏอนงค์ แฝงพงษ์. (2560). *ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของ ประชาชนตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี*. สืบค้นเมื่อ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566, จาก [https://mis.ratchathani.ac.th/file\\_re/6zTquAmWed105637.pdf](https://mis.ratchathani.ac.th/file_re/6zTquAmWed105637.pdf)
- พงศ์ปณิต สมบุญรังษ์กิจ. (2565). *พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 2*. สืบค้นเมื่อ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <https://hpc2service.anamai.moph.go.th/researchhpc2/file/184.pdf>
- มงคล การุณงามพรรณ และคณะ. (2555). *พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถาน ประกอบ การเขตเมืองใหญ่ กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร*. สืบค้นเมื่อ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, file:///C:/Users/Admin/Downloads/tanomsmri,+Journal+manager,+mongkol5.pdf
- รุธานา ยาชะรัต. (2564) ” การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถาน ประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 <https://hpc12.anamai.moph.go.th/th/academic-works>
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). (2557). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วิลาวลัย อาธิเวช. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาใน เขตจังหวัดอุบลราชธานี*. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศิลป์ชัย เนตรทานนท์ และมัตติกา ยงอยู่.(2566) *ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพของ ประชากรวัยทำงาน เขตสุขภาพที่ 5 พ.ศ.2565*. รายงานการวิจัย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). *โครงการสุขภาพคนไทย 2559*. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- สมศักดิ์ หอมชื่น. (2552) . *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). *รายงานภาวะโรคและการเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2557*. นนทบุรี: เดอะกราฟิกซิสเต็มส์จำกัด.
- เสาวลักษณ์ ปู่ทอง. (2565). *สถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขต สุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564*. วารสารวิชาการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุตรธานี ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (ตุลาคม 2565 – มกราคม 2566)
- ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันท์เพชร (2562) *พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขต สุขภาพที่ 5*. รายงานการวิจัย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี.
- 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).



