



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้
และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน
กลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง
ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดน
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.)
และบ้านยามชายแดน



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน กลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

บรรณาธิการ

นายแพทย์สุรพันธ์ แสงสว่าง ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ผู้เขียน

นางสาวอนงค์ คำตัน นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวอนงค์ คำตัน นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้ประสานงาน

นางวิชุดา จันทร์มาเมือง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวอนงค์ คำตัน นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เครือข่ายสำรวจข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมทุกกลุ่มวัยในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

นางสาวอนงค์ คำตัน นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หัวหน้าโครงการ

นางวิชุดา จันทร์มาเมือง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

คณะทำงาน

นางสาวปวีตรา ไพทอง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายวันเฉลิม ฤทธิมนต์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หน่วยงานที่ร่วมการสำรวจข้อมูล

จังหวัดแม่ฮ่องสอน

อำเภอปาย

1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมืองน้อย
3. สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านผีเสื้อ

อำเภอปางมะผ้า

1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถ้ำลอด
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ละนา
4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาปู่ป้อม
5. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำสุผาเสื่อ

จังหวัดเชียงใหม่

อำเภอเวียงแหง

1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงแหง
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเปียงหลวง
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านจอง
4. สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านแพกแซม

อำเภอเชียงดาว

1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแก่น้อย
3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านอรุโณทัย
4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย
5. สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านเมืองนะ

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้ดำเนินโครงการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์สุรพันธ์ แสงสว่าง ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการสำรวจข้อมูล และสนับสนุนการดำเนินงานด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ นายวันเฉลิม ฤทธิมนต์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำในการสำรวจข้อมูล และสนับสนุนการดำเนินงาน

ขอขอบพระคุณ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการสำรวจข้อมูล และสนับสนุนการดำเนินงาน

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข,อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมืองน้อย สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านฝีลุ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน , สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถ้ำลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ละนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาปู่ป้อม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำสุผาเสื่อ อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงแหง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเปียงหลวง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านจอง สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านแพกแซม อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแกน้อย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านอรุโณทัย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ในการให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะ และมีส่วนร่วมในการสำรวจข้อมูล

ขอขอบพระคุณ ประชากรวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์อายุ 15 – 59 ปี ที่เป็นตัวอย่างของการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ ฯ ครั้งนี้ ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

คณะผู้จัดทำ

บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน มีวัตถุประสงค์เพื่อ

เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน

ดำเนินการสำรวจข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 - กันยายน 2564 โดยศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย ร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน จังหวัดแม่ฮ่องสอน (อำเภอปาย ,อำเภอปางมะผ้า) และจังหวัดเชียงใหม่ (อำเภอเชียงดาว,อำเภอเวียงแหง) กลุ่มตัวอย่าง คือประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน จำนวน 600 ตัวอย่าง

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน พบว่า

กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15 - 59 ปี)

การดำเนินงานในพื้นที่ดังกล่าวพบว่า มีการกินผักวันละ 5 ทัพพี ทุกวัน (ร้อยละ 77.2) ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 50) กิจกรรมทางกาย (ด้านการทำงาน การเดินทาง นันทนาการ) (ร้อยละ 90.45) ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 71) แต่จากผลการสำรวจข้อมูลยังพบประเด็นปัญหาของพื้นที่ ที่จะต้องได้รับการแก้ไข ได้แก่

1. มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 47) ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 50)
2. มีพฤติกรรมการแปร่งฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที (ร้อยละ 52.7) ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 65)

ข้อเสนอแนะจากผลการสำรวจ

1. การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ให้มีความรู้ เข้าใจ ตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และสามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ อีกทั้งต้องมีการสำรวจติดตามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ ต่อไป

2. หน่วยงานทุกระดับในพื้นที่ควรมีการพัฒนาช่องทางของการเข้าถึงสื่อ เข้าถึงข้อมูล บริการที่น่าเชื่อถือ และเหมาะสมกับกลุ่มชาติพันธุ์ และกระตุ้นให้กลุ่มชาติพันธุ์เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและความรอบรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีความน่าเชื่อถือใกล้เคียงวิถีชีวิต วัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์

3. ควรมีการส่งเสริมให้วัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์มีองค์ความรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พฤติกรรมกรบริโภค, พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง, พฤติกรรมนอนหลับ, พฤติกรรมการดูแลช่องปาก) หลีกเลี่ยงพฤติกรรมกรสูบบุหรี่และดื่มสุรา เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อสำหรับผู้บริหาร	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
สารบัญแผนภูมิ	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ	5
บทที่ 3 ลักษณะประชากร สังคม และเศรษฐกิจ	10
บทที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพ	12
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	17
เอกสารอ้างอิง	20
ภาคผนวก	
แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อ สุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง	22

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงหน่วยงานร่วมดำเนินการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน	3
2	แสดงจำนวนหมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน	5-6
3	แสดงจำนวนประชากรวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง อายุ 15 - 59 ปี ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน	7
4	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน	7
5	ร้อยละของพฤติกรรมกรบริโภค	13
6	ร้อยละของพฤติกรรมกรเคลื่อนไหวออกแรง	13
7	ร้อยละของพฤติกรรมกรนอน	14
8	ร้อยละของพฤติกรรมกรดูแลช่องปาก	14
9	ร้อยละของพฤติกรรมกรเสี่ยงโรคมะเร็ง	14-15
10	ร้อยละของปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ	15
11	ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพจิต	15-16
12	ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	16

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ ที่		หน้า
1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	10
2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงอายุ	10
3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	11
4	ร้อยละกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว	12
5	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	12

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กรมอนามัยเป็นองค์กรหลักของประเทศ ในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อประชาชนสุขภาพดี ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย ได้แก่ ส่งเสริมการเกิดและเติบโตคุณภาพ ส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรงและฉลาด ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์ และส่งเสริมผู้สูงอายุไทยเพื่อเป็นหลักชัยของสังคม สำหรับการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ในปี 2562 กรมอนามัยมีการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) ของประชากรวัยทำงาน ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง พฤติกรรมการนอน พฤติกรรมการดูแลช่องปาก และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น เก็บข้อมูลโดยการสุ่มประชากรวัยทำงาน โดยใช้แบบประเมินตนเอง (self assessment) ผ่าน application H4U ประชากรตัวอย่างสำรวจข้อมูล คือ ประชากรวัยทำงานอายุระหว่าง 15 - 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย 77 จังหวัด สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา จังหวัดละ 600 คน รวมทั้งหมด 46,200 คน จากการสำรวจข้อมูลพบว่า ข้อมูลทั่วไป พบผู้ตอบแบบสอบถามประเมินตนเองทั้งหมด 39,463 คน คิดเป็นร้อยละ 85.42 ของข้อมูลเป้าหมาย และสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ได้จำนวน 37,504 คน คิดเป็นร้อยละ 95.06 ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด แบ่งเป็นเพศชาย 24,711 คน (ร้อยละ 65.89) และเพศหญิง 12,793 คน (ร้อยละ 34.11) เมื่อแบ่งตามอายุ พบว่า เป็นประชากรวัยทำงานตอนต้น อายุ 15 - 29 ปี จำนวน 10,986 คน (ร้อยละ 29.29), ประชากรวัยทำงานตอนกลาง อายุ 30 - 44 ปี จำนวน 12,778 คน (ร้อยละ 34.07) และประชากรวัยทำงานตอนปลายอายุ 45 - 59 ปี จำนวน 13,740 คน (ร้อยละ 36.64) โดยประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด รองลงมาคือรับจ้างทั่วไป และนักเรียน/นิสิต/นักศึกษา ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI) ประชากรวัยทำงานมีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 38.65) เมื่อแบ่งตามกลุ่มอายุพบว่า ประชากรวัยทำงานตอนต้นมีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 45.85), ประชากรวัยทำงานตอนกลางมีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 37.84) และประชากรวัยทำงานตอนปลายมีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 33.66) สำหรับข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ประชากรวัยทำงาน กินผัก 5 ทัพพีทุกวัน (ร้อยละ 33.93) ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารเลย (ร้อยละ 63.45) ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย (ร้อยละ 16.85) มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 25.35) ไม่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีการนั่งหรือเอนกายเฉยๆ ไม่ถึง 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน (ร้อยละ 48.04) นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง (ร้อยละ 66.97) แปรงพังก่อนนอนทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที (ร้อยละ 56.71) ในปีที่ผ่านมาไปพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ร้อยละ 49.05) โดยส่วนใหญ่ไปรับการขูดหินปูน ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 89.73) และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตราย (ร้อยละ 68.05)

การดำเนินงานของศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน ในปีงบประมาณ 2562 ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ได้มีการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกลุ่มวัยทำงานตอนปลายกลุ่มชาติพันธุ์ ในพื้นที่โครงการพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นพื้นที่โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ใน 3 อำเภอ คือ

อำเภอปางมะผ้า อำเภอปาย และอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการสำรวจพบว่า สำนวนข้อมูลได้ทั้งหมด 339 คน คิดเป็น (ร้อยละ 75.50) ประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ แบ่งเป็น กลุ่มชาติพันธุ์ กะเหรี่ยง ลีซู และลาหู่ แบ่งเป็น เพศชาย (ร้อยละ 49.26) และเพศหญิง (ร้อยละ 50.74) อาชีพหลัก คือ เกษตรกรและรับจ้างทั่วไป จากการสำรวจดัชนีมวลกาย พบว่ามีประชากรรวม (ร้อยละ 59.59) มีดัชนีมวลกาย ผิดปกติ มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมกกว่าคนปกติ และพบว่าในเพศชายส่วนใหญ่มีค่ารอบเอวปกติ (ร้อยละ 91.02) ในเพศหญิงมีค่ารอบเอวปกติ (ร้อยละ 55.56) จะเห็นว่าในเพศหญิงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมกกว่าเพศชาย โรคประจำตัวที่พบ คือ โรคความดันโลหิตสูง และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์พบว่า กลุ่มวัยทำงานกินผักวันละ 5 ทัพพี ทุกวัน (ร้อยละ 30.68) ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเค็มเลย (ร้อยละ 37.17) ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย (ร้อยละ 39.23) ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที (ร้อยละ 36.58) ไม่นั่งหรือนอนเอนกายติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมงเลย (ร้อยละ 47.49) นอนเฉลี่ยวันละ 8 - 9 ชั่วโมงต่อวัน แปรงฟันก่อนนอนทุกวันนาน 2 นาที (ร้อยละ 15.04) จากข้อมูลยังพบว่ากลุ่มวัยทำงานตอนปลายกลุ่มชาติพันธุ์ ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ในหลายด้านซึ่งถ้าหากมีพฤติกรรมสุขภาพคงเดิมจะส่งผลกระทบต่อความเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากขึ้น ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ฤกษ์ลมโป่งพอง เป็นต้น

เนื่องจากในปัจจุบันการดำเนินงานในพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทางด้านข้อมูลประชากร และด้านข้อมูลสถานะทางสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย จึงต้องมีการพัฒนาฐานข้อมูลด้านประชากรและด้านสุขภาพให้เป็นปัจจุบัน เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานให้ตรงต่อความต้องการของพื้นที่ ดังนั้นศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการดำเนินงานดังกล่าว ในปีงบประมาณ 2564 จึงได้มีการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน เพื่อสามารถนำข้อมูลพื้นฐานทางด้านข้อมูลประชากรและข้อมูลสถานะสุขภาพกลุ่มวัยทำงานบนพื้นที่สูง วางแผนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ สร้างความรอบรู้ และควบคุมปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งให้สอดคล้องต่อความต้องการของพื้นที่ และใช้เป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

วัตถุประสงค์ของการสำรวจ

เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน

ประชากรเป้าหมาย

ประชากรวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง อายุ 15 - 59 ปี ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน

ขอบเขตการสำรวจ

สำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

(หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน (อำเภอปาย,อำเภอปางมะผ้า) และจังหวัด เชียงใหม่ (อำเภอเชียงดาว,อำเภอเวียงแหง)

ระยะเวลาการสำรวจ

ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 – กันยายน 2564

หน่วยงานร่วมดำเนินการ

ตารางที่ 1 แสดงหน่วยงานร่วมดำเนินการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน

จังหวัด	อำเภอ	หน่วยงาน
แม่ฮ่องสอน	ปาย	1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย 2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเมืองน้อย 3. สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านฝีลู่
	ปางมะผ้า	1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า 2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถ้ำลอด 3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ละนา 4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาปู่ป้อม 5. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำฮูผาเสื่อ
เชียงใหม่	เวียงแหง	1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงแหง 2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเปียงหลวง 3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านจอง 4. สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านแพกแซม
	เชียงดาว	1. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว 2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแกน้อย 3. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านอรุโณทัย 4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย 5. สถานบริการสาธารณสุขชุมชนบ้านเมืองนะ

คำนิยามการสำรวจ

1. **พฤติกรรมสุขภาพ** หมายถึง พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง พฤติกรรมการนอน พฤติกรรมการดูแลช่องปาก พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง และการประเมินสุขภาพจิต

2. **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ** หมายถึง ตนเองสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ตนเองเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรงจากบุคลากรสาธารณสุข

3. **ปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ** หมายถึง มลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก การคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถัง การล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วม

4. กลุ่มชาติพันธุ์ หมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน เช่น กะเหรี่ยง ลาหู่(มูเซอ) ไทใหญ่ ลีซู(ลีซอ) จีนยูนนาน เป็นต้น

5. วิทยากร หมายถึง ประชากรอายุ 15 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

6. พื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน หมายถึง หมู่บ้านที่อยู่ในความรับผิดชอบของคณะกรรมการพัฒนาเพื่อความมั่นคงในระดับพื้นที่ในเขตกองทัพภาคที่ 3 ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน (อำเภอปาย,อำเภอปางมะผ้า) และจังหวัดเชียงใหม่ (อำเภอเชียงดาว,อำเภอเวียงแหง)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการสำรวจ

มีชุดข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ วิทยากรกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน และสามารถนำข้อมูลดังกล่าวใช้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องวัฒนธรรม บริบทของพื้นที่

กรอบเนื้อหาผลงาน

รายงานสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ วิทยากรกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน นี้ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด 5 บท ดังต่อไปนี้

บทที่ 1 บทนำ กล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของการสำรวจ ประชากรเป้าหมาย ขอบเขตการสำรวจ ระยะเวลาการสำรวจ หน่วยงานร่วมดำเนินการ คำนิยามการสำรวจ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการสำรวจ

บทที่ 2 ระเบียบวิธีการสำรวจ ประกอบด้วย รูปแบบการสำรวจ พื้นที่สำรวจ ประชากรเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่าง การกำหนดขนาดตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่าง วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 3 ลักษณะประชากร สังคม และเศรษฐกิจ ของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา และอาชีพ

บทที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย ผลการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ ประกอบด้วย สรุปผลการสำรวจ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะจากผลการสำรวจ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต และข้อจำกัดของการสำรวจ

บทที่ 2

ระเบียบวิธีการสำรวจ

บทนี้จะกล่าวถึง ระเบียบวิธีการสำรวจ ประกอบด้วย รูปแบบการสำรวจ พื้นที่สำรวจ ประชากร เป้าหมาย กลุ่มตัวอย่าง การกำหนดขนาดตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่าง วิธีการคัดเลือกตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

รูปแบบการสำรวจ

การสำรวจครัวเรือนแบบภาคตัดขวาง (cross – sectional household survey) โดยการเก็บข้อมูล วิทยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงอายุ 15 - 59 ปี ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน และจังหวัด เชียงใหม่

พื้นที่การสำรวจ

สำรวจในหมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน (อำเภอปาย,อำเภอปางมะผ้า) และจังหวัดเชียงใหม่ (อำเภอเชียงดาว,อำเภอเวียงแหง)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนหมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

จังหวัด	อำเภอ	ตำบล	หมู่บ้าน			
แม่ฮ่องสอน	ปางมะผ้า	นาปู่ป้อม	- บ้านปางตอง			
			- บ้านปางบอน			
			- บ้านอาโจ้ (บ้านยามฯ)			
			- บ้านปุงยาม			
			- บ้านดอยคู			
			- บ้านเทิงนา			
			- บ้านซอแปะ			
			- บ้านเทิงหลวง			
			- บ้านป่าโหล			
			- บ้านปางคอง (บ้านยามฯ)			
			ปางมะผ้า	ปางมะผ้า		- บ้านปางคามน้อย
						- บ้านน้ำจาง
						- บ้านยาป่าแหน
						- บ้านผาแดง
- บ้านไม้ลัน						
- บ้านห้วยเฮี้ยะ						
- บ้านผาเผือก						

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนหมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน (ต่อ)

จังหวัด	อำเภอ	ตำบล	หมู่บ้าน	
แม่ฮ่องสอน	ปางมะผ้า	ถ้ำลอด	- บ้านแสนคำลือ	
			- บ้านแอโก้	
			- บ้านห้วยแห้ง	
			- บ้านห้วยกลาง	
			- บ้านแอลา	
			แม่นาเติง	- บ้านผีลู่
				- บ้านในช่อง
				- บ้านน้ำปาลามุง
		ปาย	เวียงเหนือ	- บ้านเมืองน้อย
	- บ้านปายสองแ่ง			
- บ้านห้วยปาย				
- บ้านดอยผักกูด (บ้านยามฯ)				
- บ้านห้วยหก				
		ผาบ่อง	- บ้านแม่ส่วยอุ (บ้านยามฯ)	
เชียงใหม่	เวียงแหง	เปียงหลวง	- บ้านหลักแตง	
			- บ้านห้วยไคร้	
			- บ้านแพกแซม	
			- บ้านหินแตว	
			- บ้านเปียงหลวง	
			เมืองแหง	- บ้านนามน
		เชียงดาว		- บ้านเมืองนะ
			- บ้านแกน้อย	
			- บ้านห้วยลึก	
			- บ้านไชยา	
	- บ้านอรุโณทัย			
			- บ้านหนองเขียว	
			- บ้านเจียจันทร์	

ประชากรเป้าหมาย

ประชากรวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง อายุ 15 - 59 ปี ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนประชากรวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง อายุ 15 - 59 ปี ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงแหง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่, 2563)

จังหวัด	กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี)
เชียงใหม่	13,050
แม่ฮ่องสอน	5,563
รวม	18,613

กลุ่มตัวอย่าง

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงอายุ 15 - 59 ปี จำนวน 600 คน จังหวัดละ 300 ตัวอย่าง อำเภอละ 150 ตัวอย่าง

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

จังหวัด	อำเภอ	รพ.สต.	ช่วงอายุ						รวม
			15-29 ปี		30-44 ปี		45-59 ปี		
			ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
เชียงใหม่	เวียงแหง	รพ.สต.บ้านเปียงหลวง	21	21	21	21	21	21	126
		รพ.สต.บ้านจอง	4	4	4	4	4	4	24
		รวมอำเภอเวียงแหง	25	25	25	25	25	25	150
	เชียงดาว	รพ.สต.บ้านนาหวาย	4	4	4	4	4	4	25
		รพ.สต.บ้านแกน้อย	9	9	9	9	9	9	54
		รพ.สต.บ้านอรุโณทัย	9	9	9	9	9	9	54
		สสช.บ้านเมืองนะ	3	3	3	3	3	3	18
รวมอำเภอเชียงดาว	25	25	25	25	25	25	150		
แม่ฮ่องสอน	ปางมะผ้า	รพ.สต.นาปู่ป้อม	9	9	9	9	9	9	54
		รพ.สต.ถ้ำลอด	6	6	6	6	6	6	36
		รพ.สต.น้ำฮูผาเสื่อ	3	3	3	3	3	3	18
		รพ.สต.แม่ละนา	7	7	7	7	7	7	42
		รวมอำเภอปางมะผ้า	25	25	25	25	25	25	150
ปาย	รพ.สต.บ้านเมืองน้อย	18	18	18	18	18	18	18	
	สสช.บ้านผีลู	7	7	7	7	7	7	7	
	รวมอำเภอปาย	25	25	25	25	25	25	150	
รวมทั้งหมด								600	

กำหนดขนาดตัวอย่าง

การกำหนดขนาดตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างแบบโควต้า จำนวน 600 ตัวอย่าง แบ่งเป็น ตามช่วงวัยละ 200 คน ประกอบด้วย ช่วงวัยทำงานตอนต้น (15 – 29 ปี) จำนวน 200 คน ช่วงวัยทำงานตอนกลาง (30 - 44 ปี) จำนวน 200 คน และช่วงวัยทำงานตอนปลาย (45 - 59 ปี) จำนวน 200 คน

การสุ่มตัวอย่าง

เลือกการสุ่มตัวอย่างวิธีแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) ผู้ศึกษาอาจเลือกบุคคลที่อยู่ใกล้ที่สุดเป็นตัวอย่าง เพื่อให้ได้จำนวนตามต้องการโดยไม่มีหลักเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างจะเป็นใครก็ได้ที่สามารถให้ข้อมูลได้

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์คัดเข้า Inclusion criteria

1. วัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี ที่อาศัยอยู่จริงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน
2. ยินดีเข้าร่วมโครงการ
3. สื่อสารภาษาไทยได้ในระดับพอใช้

เกณฑ์คัดออก Exclusion criteria

1. กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจออกจากโครงการ
2. กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของโครงการ
3. กลุ่มตัวอย่างย้ายที่อยู่ออกจากพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ

เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจข้อมูล ได้ใช้แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภค
- ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง และการนอนหลับ
- ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลช่องปาก
- ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง
- ส่วนที่ 6 ปัจจัยเสี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
- ส่วนที่ 7 สุขภาพจิต
- ส่วนที่ 8 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มเป้าหมาย

วิธีการสำรวจข้อมูลประกอบด้วย การสอบถามแบบพบหน้า ผู้สอบถามจะดำเนินการตามขั้นตอนการชี้แจงและขอความยินยอมจากผู้สอบถามและให้คำแนะนำตามเอกสารคำแนะนำแจ้งข้อมูลแก่ผู้ถูกสอบถาม หรือผู้ให้ความยินยอมจนเป็นที่เข้าใจและยินยอมให้สอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างตกลงตอบแบบสอบถาม ท่านจะได้ปฏิบัติดังนี้ ให้ข้อมูลตามแบบสอบถามซึ่งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นผู้สื่อสาร ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ในการสอบถามข้อมูล โดยแบบสอบถามข้อมูล พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้รับผิดชอบดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้รับผิดชอบประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุข ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่อยู่ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) ในการขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล
2. ผู้รับผิดชอบชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถามข้อมูลสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ให้กับทีมผู้สอบถามข้อมูลซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน
3. ผู้สอบถามข้อมูล และทีมแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ประชากรวัยทำงานที่อาศัยอยู่จริงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และบ้านยามชายแดน
4. ผู้สอบถามข้อมูลดำเนินการเก็บข้อมูล
 - ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล และวิธีการเก็บข้อมูลพร้อมชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ
 - ดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง
 - กรณี
 - กลุ่มตัวอย่างอ่านเขียนภาษาไทยได้ ให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง
 - กลุ่มตัวอย่างอ่านเขียนภาษาไทยไม่ได้ ให้ล่ามเป็นผู้แปลและอ่านแบบสอบถามให้ฟังและกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบด้วยตนเอง
 - กลุ่มตัวอย่างดำเนินการตอบแบบสอบถาม ใช้เวลาโดยประมาณรายละเอียด 10 นาที
 - เก็บแบบสอบถาม หลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว
5. ผู้รับผิดชอบตรวจสอบตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูล
6. นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมแล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน และร้อยละ เป็นต้น

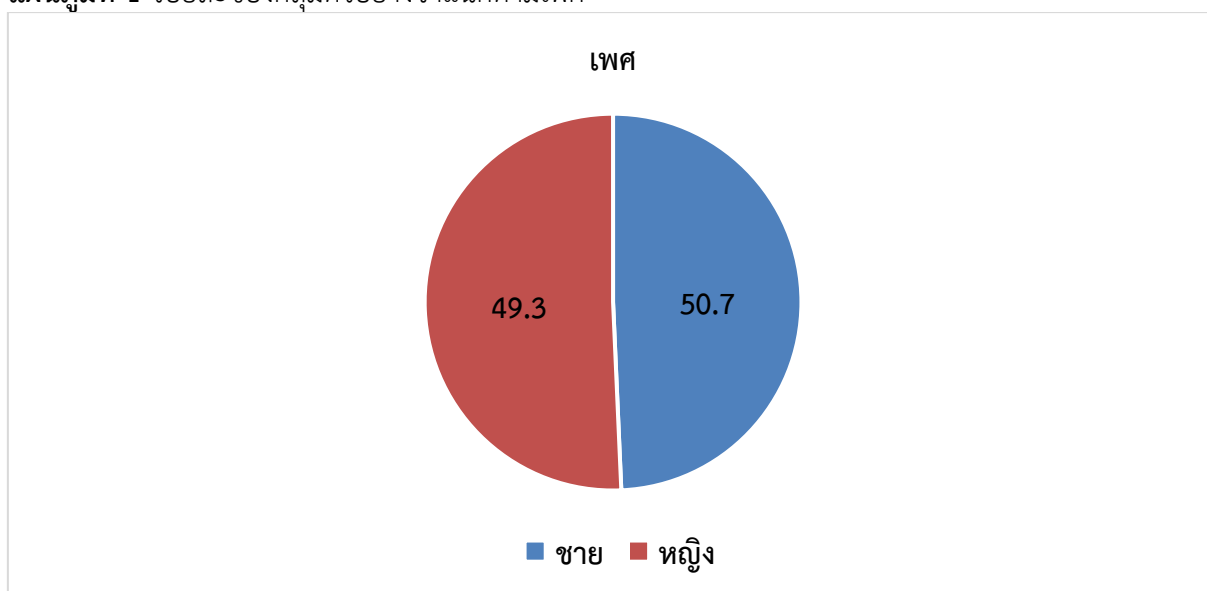
บทที่ 3

ลักษณะทางประชากร สังคม และเศรษฐกิจ

บทนี้กล่าวถึงลักษณะทางทางประชากร สังคม และเศรษฐกิจ ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพลักษณะเหล่านี้ได้แก่ เพศ อายุ และอาชีพ เป็นต้น

1.1 เพศ

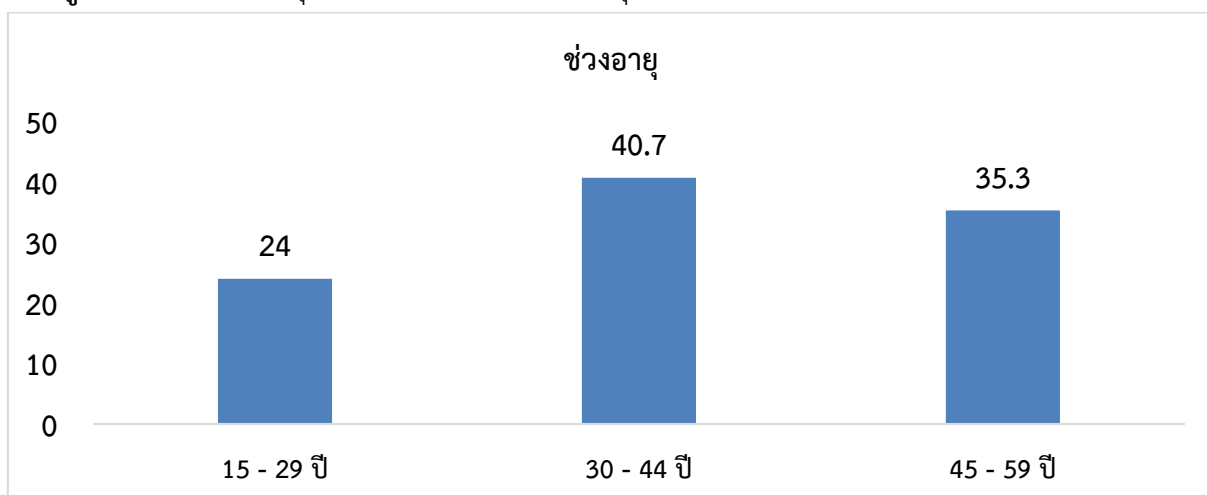
แผนภูมิที่ 1 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ



กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 50.7) และเพศชาย (ร้อยละ 49.3)

1.2 อายุ

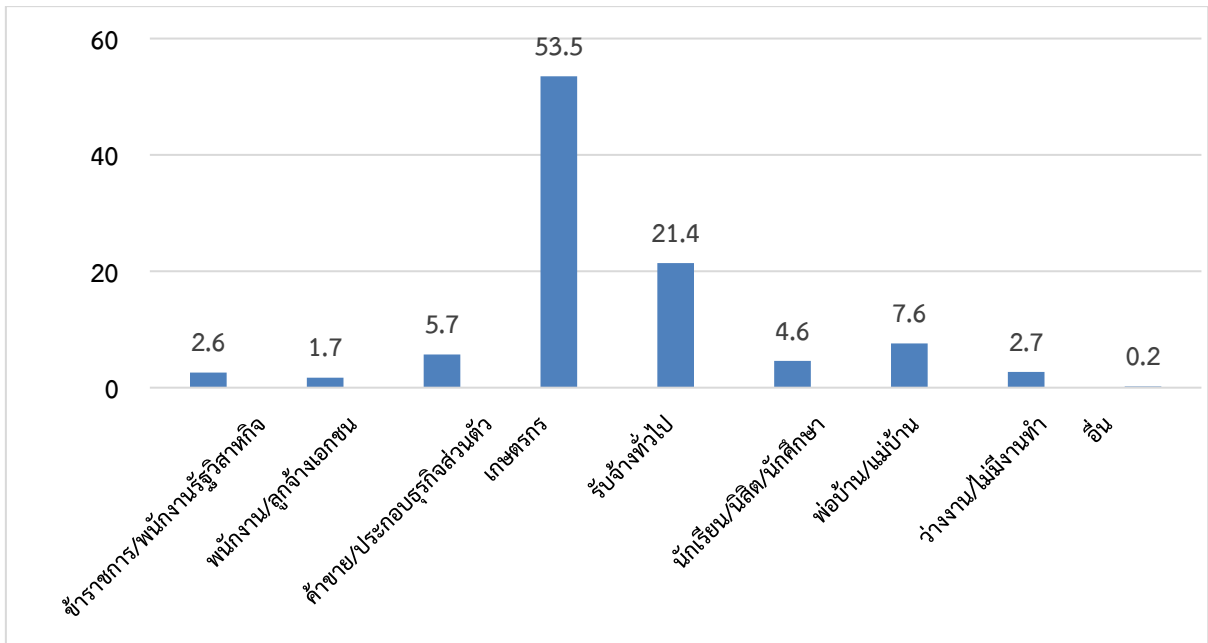
แผนภูมิที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงอายุ



กลุ่มตัวอย่าง มีอายุอยู่ในช่วง 30 - 44 ปี (ร้อยละ 40.7) ช่วงอายุ 45 - 59 ปี (ร้อยละ 35.3) และช่วงอายุ 15 - 29 ปี (ร้อยละ 24)

1.3 อาชีพ

แผนภูมิที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ



กลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 53.5) รองลงมาได้แก่ รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 21.4) และพ่อบ้าน/แม่บ้าน (ร้อยละ 7.6) ตามลำดับ

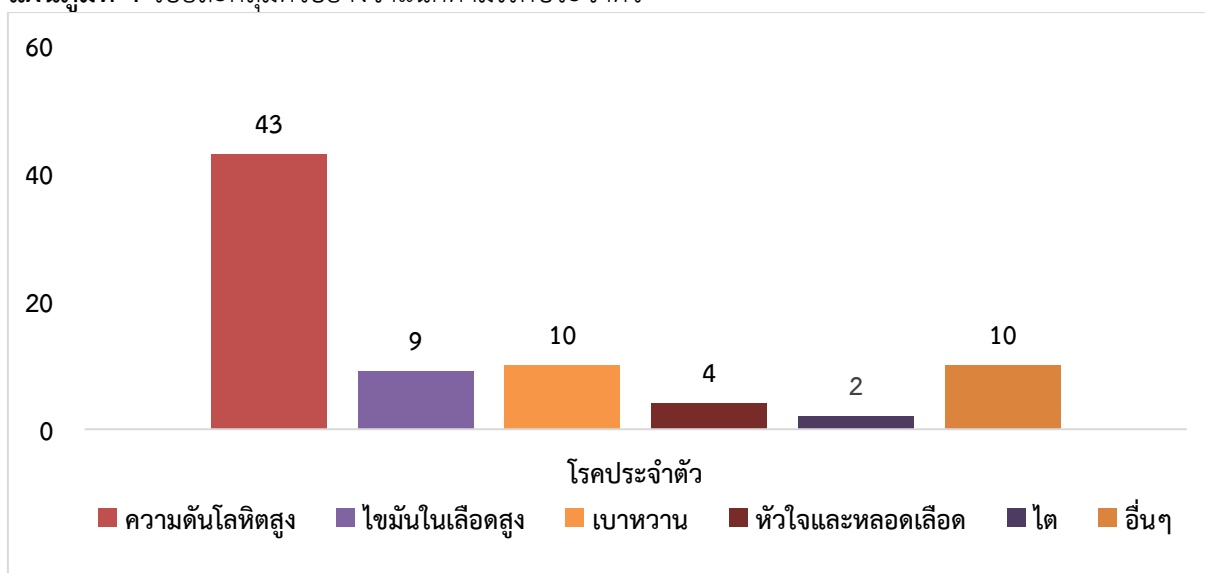
บทที่ 4

ผลการสำรวจ

บทนี้กล่าวถึง ผลการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ วิทยากรกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน ประกอบด้วย

1. โรคประจำตัว

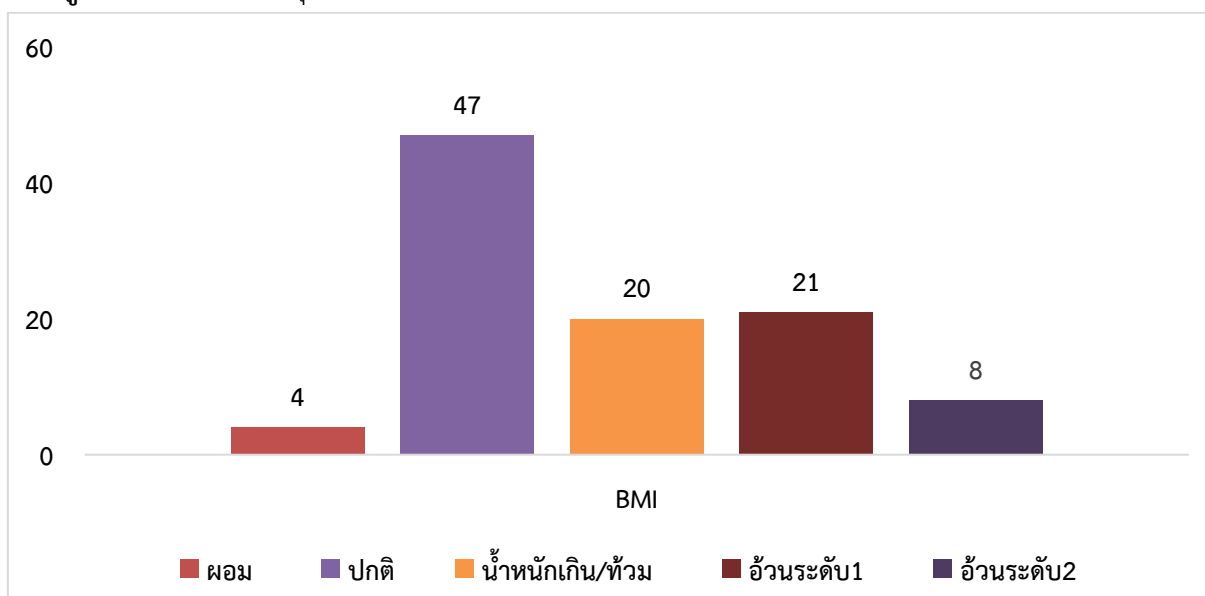
แผนภูมิที่ 4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว



กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 88) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 12) ส่วนใหญ่มีโรคประจำ คือ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 43) รองลงมาได้แก่ โรคเบาหวาน (ร้อยละ 10) ตามลำดับ

2. ดัชนีมวลกาย (BMI)

แผนภูมิที่ 5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI)



กลุ่มตัวอย่าง มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ (18.50 - 22.99 กิโลกรัม/เมตร²) (ร้อยละ 47) รองลงมาได้แก่ น้ำหนักเกิน/ท่วม (23.00 - 24.99 กิโลกรัม/เมตร²) (ร้อยละ 20) และอ้วนระดับ 1 (25.0 - 29.9 กิโลกรัม/เมตร²) (ร้อยละ 21) ตามลำดับ

3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.1 พฤติกรรมการบริโภค

ตารางที่ 5 ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภค	จำนวน	ร้อยละ
ใน 1 สัปดาห์ ท่านทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี บ่อยเพียงใด		
- ทานทุกวัน	501	77.2
- ประมาณ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์	113	17.4
- ประมาณ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์	35	5.4
ใน 1 สัปดาห์ ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว บ่อยเพียงใด		
- เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	74	11.4
- เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	436	67.2
- ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	139	21.4
ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ บ่อยเพียงใด		
- ดื่มทุกวัน	76	11.7
- ดื่มประมาณ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์	118	18.2
- ดื่มประมาณ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์	216	33.3
- ไม่ดื่มเลย	239	36.8

ใน 1 สัปดาห์ ทานผักวันละ 5 ทัพพี ทุกวัน (ร้อยละ 77.2) ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว (ร้อยละ 21.4) ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ (ร้อยละ 36.8)

3.2 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

ตารางที่ 6 ร้อยละของพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง	จำนวน	ร้อยละ
โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์		
- มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์	587	90.45
- น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์	62	9.55
ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์		
- ประมาณ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์	7	1.0
- ประมาณ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์	197	30.4
- ประมาณ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์	445	68.6

ใน 1 สัปดาห์ มีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) รวมเป็นเวลา มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 90.45) และนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับประมาณ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 68.6)

3.3 พฤติกรรมการนอน

ตารางที่ 7 ร้อยละของพฤติกรรมการนอน

พฤติกรรมการนอน	จำนวน	ร้อยละ
ทำนอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์		
- ประมาณ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์	480	74
- ประมาณ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์	145	22.3
- ประมาณ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์	24	3.7

ใน 1 สัปดาห์ นอนหลับ 7 - 9 ชั่วโมง ประมาณ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 74)

3.4 พฤติกรรมการดูแลช่องปาก

ตารางที่ 8 ร้อยละของพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

พฤติกรรมการดูแลช่องปาก	จำนวน	ร้อยละ
ทำแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่		
- แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที	342	52.7
- แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที	212	32.7
- แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน	55	8.5
- ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	40	6.1
ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่		
- ไม่ไป	480	74
- ไป	169	26

แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที (ร้อยละ 52.7) และ ในปีที่ผ่านมาไปรับบริการทันตกรรม (ร้อยละ 26) ส่วนใหญ่ไปรับบริการขูดหินปูน รองลงมาได้แก่ ถอนฟัน อุดฟัน ตรวจสอบสภาพช่องปาก ตามลำดับ

4. ด้านพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

ตารางที่ 9 ร้อยละของพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง	จำนวน	ร้อยละ
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่		
- สูบมวนแรกในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน	28	4.3
- สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน	63	9.7
- ไม่สูบ	558	86

ตารางที่ 9 ร้อยละของพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง (ต่อ)

พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง	จำนวน	ร้อยละ
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกินครึ่งขวด แบบขึ้นไปหรือไม่		
- ดื่มทุกวันหรือเกือบทุกวัน	39	6.0
- ดื่มเดือนละ 1 - 4 ครั้ง	202	31.1
- ไม่เคยเลย	408	62.9

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 86) รองลงมาได้แก่ สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน (ร้อยละ 9.7) และไม่เคยดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกินครึ่งขวด แบบขึ้นไป (ร้อยละ 62.9) รองลงมาได้แก่ ดื่มเดือนละ 1 - 4 ครั้ง (ร้อยละ 31.1)

5. ด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ตารางที่ 10 ร้อยละของปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
หากพื้นที่ที่ท่านอยู่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก ท่านสวมหน้ากากป้องกันก่อนออกจากบ้านทุกครั้งหรือไม่		
- สวมหน้ากากทุกครั้ง	182	28.04
- สวมหน้ากากบางครั้ง	440	67.8
- ไม่เคยสวมหน้ากากเลย	27	4.16
ท่านมีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังหรือไม่		
- มีการคัดแยกทุกครั้ง	144	22.2
- มีการคัดแยกบางครั้ง	407	62.7
- ไม่มีการคัดแยกขยะ	98	15.1
ท่านล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วมหรือไม่		
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง	187	28.8
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง	410	63.2
- ล้างมือด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว/ไม่ล้างเลย	52	8.0

หากพื้นที่ ที่อยู่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมากสวมหน้ากากป้องกันก่อนออกจากบ้านเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 67.8) รองลงมาได้แก่ สวมหน้ากากทุกครั้ง (ร้อยละ 28.04) มีการคัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 62.7) รองลงมาได้แก่ มีการคัดแยกทุกครั้ง (ร้อยละ 22.2) และล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วมด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง (ร้อยละ 63.2) รองลงมาได้แก่ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง (ร้อยละ 28.8)

6. ด้านสุขภาพจิต

ตารางที่ 11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพจิต

พฤติกรรมสุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ
ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
- มี	34	5.2
- ไม่มี	615	94.8

ตารางที่ 11 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพจิต (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ
ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		
- มี	33	5.1
- ไม่มี	616	94.9

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่มีความรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง (ร้อยละ 94.8) และรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน (ร้อยละ 94.9)

7. ด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ตารางที่ 12 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ท่านคิดว่าตนเองสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารเหมาะสม ได้ระดับใด		
- ง่ายมาก	121	18
- ง่าย	324	50
- ยาก	167	26
- ยากมาก	32	5
- ทำไม่ได้เลย	5	1

ท่านคิดว่า ตนเองเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระดับใด (พฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ การงดสูบบุหรี่ หรือการไม่ดื่มแอลกอฮอล์)

- เข้าใจมากที่สุด	119	18
- เข้าใจมาก	233	35.9
- เข้าใจปานกลาง	234	36.1
- เข้าใจเล็กน้อย	59	9
- ไม่เข้าใจเลย	4	1

ท่านคิดว่า ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรงจากบุคลากรสาธารณสุข เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้ระดับใด

- ง่ายมาก	104	16
- ง่าย	405	62
- ยาก	100	15
- ยากมาก	36	6
- ทำไม่ได้เลย	4	1

คิดว่าตนเองสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารเหมาะสม ได้ระดับระดับง่าย (ร้อยละ 50) คิดว่าตนเองเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (พฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ การงดสูบบุหรี่ หรือการไม่ดื่มแอลกอฮอล์) ระดับเข้าใจปานกลาง (ร้อยละ 36.1) และคิดว่าซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรงจากบุคลากรสาธารณสุข เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้ระดับง่าย (ร้อยละ 62)

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน กลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน มีวัตถุประสงค์เพื่อ

เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ(หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

ดำเนินการสำรวจข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคม 2563 - กันยายน 2564 โดยเครือข่ายหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) และหมู่บ้านยามชายแดน พบว่า

กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15 - 59 ปี)

การดำเนินงานในพื้นที่ดังกล่าวพบว่า มีการกินผักวันละ 5 ทัพพี ทุกวัน (ร้อยละ 77.2) ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 50) กิจกรรมทางกาย(ด้านการทำงาน การเดินทาง นันทนาการ) (ร้อยละ 90.45) ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 71) แต่จากผลการสำรวจข้อมูลยังพบประเด็นปัญหาของพื้นที่ ที่จะต้องได้รับการแก้ไข ได้แก่

1. มีค่าดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 47) ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 50)
2. มีพฤติกรรมการแปร่งฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาที (ร้อยละ 52.7) ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายกรมอนามัยที่กำหนดไว้ (ร้อยละ 65)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล/โรงพยาบาล)

1.1 การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ความรู้ ความเข้าใจ และความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พฤติกรรมการบริโภค, พฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรง, พฤติกรรมการนอนหลับ, พฤติกรรมการดูแลช่องปาก) หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา และลดปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องตามบริบท วัฒนธรรมของพื้นที่

1.2 จัดให้มีสื่อความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการดูแลสุขภาพช่องปาก) ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ที่สามารถนำไปปฏิบัติตามได้จริง

2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ผลักดันการสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงที่มีความสอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรมของพื้นที่ โดยการขับเคลื่อนการดำเนินงานแบบบูรณาการแบบมีส่วนร่วมระหว่างหน่วยงานของรัฐและประชาชน

3. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

3.1 มีนโยบาย การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ อย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามเยี่ยมเสริมพลัง และให้ข้อเสนอแนะทางวิชาการต่อพื้นที่อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

3.2 ผลักดันให้หน่วยงานในพื้นที่ มีการจัดทำฐานข้อมูลภาวะสุขภาพของประชากรกลุ่มวัยวัยทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ภาวะสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของพื้นที่ได้ตรงตามความต้องการของพื้นที่

4. กรมอนามัยและสำนักงานเขตสุขภาพที่ 1

4.1 แสวงหาความร่วมมือและขับเคลื่อนกับหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง นอกเหนือจากงานสาธารณสุข (Non Health sector)

4.2 ทบทวนและปรับแนวทาง/กลยุทธ์ขับเคลื่อนนโยบายวัยทำงาน ให้มีความยืดหยุ่นเหมาะสม สอดคล้องตามสภาพปัญหาในบริบทของพื้นที่

ข้อเสนอแนะจากผลการสำรวจ

1. การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง ให้มีความรู้ เข้าใจ ตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และสามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ อีกทั้งต้องมีการสำรวจติดตามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ ต่อไป

2. หน่วยงานทุกระดับในพื้นที่ควรมีการพัฒนาช่องทางของการเข้าถึงสื่อ เข้าถึงข้อมูล บริการที่น่าเชื่อถือ และเหมาะสมกับกลุ่มชาติพันธุ์ และกระตุ้นให้กลุ่มชาติพันธุ์เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและความรู้สุขภาพจากแหล่งความรู้ที่หลากหลายและมีความน่าเชื่อถือใกล้เคียงชุมชน วิถีชีวิตของตนเอง

3. ควรมีการส่งเสริมให้วัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์มีองค์ความรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (พฤติกรรมการบริโภค, พฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรง, พฤติกรรมนอนหลับ, พฤติกรรมการดูแลช่องปาก) หลีกเลี่ยงพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. การศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐาน เช่น วัฒนธรรม ศาสนา ภาษา ที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์

2. ควรมีการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาฐานข้อมูลด้านประชากรและด้านสุขภาพให้เป็นปัจจุบัน และเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์สุขภาพ

ข้อจำกัดของการสำรวจ

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่หลากหลายชนเผ่า และส่วนใหญ่พบว่า อ่าน เขียน ภาษาไทย ไม่ได้ โดยเฉพาะวัยทำงานตอนปลาย และวัยผู้สูงอายุ จึงต้องมีล่ามแต่ละชนเผ่าในการสอบถาม

2. ผู้สอบถามหรือล่าม ต้องเป็นบุคคลเฉพาะ ที่เข้าใจข้อคำถามด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในแบบสอบถามและสามารถสื่อสารภาษาชนเผ่าได้ ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นต้น เนื่องจากถ้าหากใช้ล่ามที่เป็นชาวบ้านอาจจะสื่อสารข้อคำถามที่เกี่ยวกับด้านสุขภาพไม่ชัดเจนและอาจจะได้คำตอบที่ไม่ตรงกับความต้องการในแบบสอบถาม

3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่เป็นผู้สอบถามมีจำนวนจำกัด และมีภาระงานหน้าที่รับผิดชอบในหลายด้าน จึงจำเป็นต้องเร่งดำเนินงานที่เร่งด่วนก่อน
4. เนื่องด้วยการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรน่า 2019 จึงทำให้มีอุปสรรคในการเดินทางเข้าทางพื้นที่ในการติดต่อประสานงาน การสำรวจข้อมูล และการติดตามการดำเนินงานในพื้นที่ เป็นต้น
5. ต้องใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นเวลานานเนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ติดภารกิจในช่วงเวลากลางวันจากการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุตอนต้น จึงต้องมีการปรับเวลาการเก็บข้อมูลเป็นช่วงเวลาเย็นแทน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข.(2563). ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ ปี 2563.
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). ทำเนียบชุมชนบนพื้นที่สูง ครอบคลุมพื้นที่ 20 จังหวัด ของประเทศไทย.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2563).ระบบสารสนเทศสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (DOH Dashboard).
- กลุ่มวัยทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2564).คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงาน.
- ปิยฉัตร ดีสุวรรณ และคณะ.(2563).การพัฒนาเมนูอาหารพื้นบ้านยอดนิยมตามหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบน.
- พิมพ์ชนก นิมลมูล และคณะ.(2560).ประสพการณ์การตั้งครรภ์และการคลอดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นชนชาติพันธุ์.
- มณูเชษฐ์ มะโนธรรม และคณะ.(2561) ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์อาข่า กรณีศึกษาหมู่บ้านแม่มอญ ตำบลห้วยชมพู อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย.
- วิชัย เอกพลากร และคณะ.(2557).รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.
- วิมล โรมา และชายชล คล้อยเอี่ยม.สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.(2562).รายงานการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป.
- ศูนย์อนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2557).รายงานการสำรวจสภาวะสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมชาวไทยภูเขาในหมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดตาก.
- ศูนย์อนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2559).การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยงในพื้นที่หมู่บ้าน พัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนตามแนวทางพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จังหวัดแม่ฮ่องสอน.
- ศูนย์อนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2559).การจัดการขยะมูลฝอยของชุมชนชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงและหมู่บ้านชายแดน จังหวัดเชียงใหม่.
- ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2564).ระบบสารสนเทศสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (HHDC Dashboard).
- ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2561). การพัฒนานวัตกรรมเครื่องมือประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) กลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง.
- ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์ และอุบล จันทรเพชร.ศูนย์อนามัยที่ 5 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2561). พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5.
- ศิวาพร มหาทำนุโชค.ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตแม่ฮ่องสอน.(2558). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงชาย ที่มีความเสี่ยงกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.
- สม จะเปา.(2560).การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์คะฉิ่น บ้านใหม่สามัคคี ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่.

ภาคผนวก

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯวัยทำงาน (ในชุมชน)

หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....เบอร์โทรศัพท์.....

อายุ.....ปี (เป็น drop down ตัวเลขให้เลือกตั้งแต่ 15-59 ปี)

เพศ 1.ชาย 2.หญิง

อาชีพหลัก 1.ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ 2.พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน
 3.ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว 4.เกษตรกร
 5.รับจ้างทั่วไป 6.นักเรียน / นิสิต / นักศึกษา
 7.พ่อบ้าน/แม่บ้าน 8.ว่างงาน/ ไม่มีงานทำ
 9.อื่นๆ.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม (จำกัด 30-200 กก.)

ส่วนสูง.....เซนติเมตร (จำกัด 130-220 ซม.)

รอบเอว.....เซนติเมตร (จำกัด 50-150 ซม.)

โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)

- 1.ไม่มีโรคประจำตัว (ถ้าตอบตัวเลือกนี้ จะไม่สามารถตอบตัวเลือกอื่นได้)
- 2.ความดันโลหิตสูง
- 3.ไขมันในเลือดสูง 4.โรคเบาหวาน
- 5.โรคหัวใจและหลอดเลือด 6.โรคมะเร็ง
- 7.โรคไต 8.โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (ถุงลมโป่งพอง)
- 9.อื่นๆ โปรดระบุ.....

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการบริโภค

1. ใน 1 สัปดาห์ ท่านทานอาหารกลุ่มผัก วันละ 5 ทัพพี บ่อยเพียงใด (1 ทัพพี = 3 ช้อนกินข้าว) เพิ่มภาพผัก

- 1.ทานทุกวัน
- 2.ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์
- 3.ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์
- 4.ไม่กินเลย

2. ใน 1 สัปดาห์ ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว/อาหารสำเร็จรูป/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว บ่อยเพียงใด

- 1.เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง
- 2.เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง
- 3.ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย

3. ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ บ่อยเพียงใด

1. ดื่มทุกวัน
 2. ประมาณ 4-6 วันต่อสัปดาห์
 3. ประมาณ 1-3 วันต่อสัปดาห์
 4. ไม่ดื่มเลย

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

4. โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน 1 สัปดาห์

1. มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์
 2. น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์

5. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์

1. ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์
 2. ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์
 3. ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์

6. ท่านนอนหลับ 7-9 ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน 1 สัปดาห์

1. ประมาณ 6-7 วันต่อสัปดาห์
 2. ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์
 3. ประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมการดูแลช่องปาก

7. ท่านแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่ อย่างไร

1. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
 2. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที
 3. แปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์บางวัน
 4. ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย

8. การเข้ารับบริการทางทันตกรรม

8.1 ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่

1. ไม่ไป (ข้ามไปตอบข้อ 9) (หากตอบตัวเลือกนี้ ไม่สามารถตอบข้อ 8.2 ได้)
 2. ไป (ตอบข้อ 8.2 ต่อไป)

8.2 ในปีที่ผ่านมา ท่านไปรับบริการทันตกรรมด้านใดดังต่อไปนี้ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ไปรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก อุดฟัน ขูดหินปูน ถอนฟัน
 รักษาโรคฟัน ใส่ฟันปลอม ผ่าฟันคุด อื่นๆ ระบุ

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง

9. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ อย่างไร

- 1.สูบบุหรี่ในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน
- 2.สูบบุหรี่หลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน
- 3.ไม่สูบบุหรี่

10. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ½ แบนขึ้นไปหรือไม่

- 1.ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
- 2.เดือนละ 1-4 ครั้ง
- 3.ไม่เคยเลย

ชุดคำถามประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

11. หากพื้นที่ที่ท่านอยู่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก ท่านสวมหน้ากากป้องกันก่อนออกจากบ้านทุกครั้งหรือไม่

- 1.ทุกครั้ง
- 2.บางครั้ง
- 3.ไม่เคยเลย

12. ท่านมีการตัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังหรือไม่

- 1.มีการตัดแยกทุกครั้ง
- 2.มีการตัดแยกบางครั้ง
- 3.ไม่มีการตัดแยกขยะ

13. ท่านล้างมือก่อนทานอาหารและหลังการใช้ส้วมหรือไม่ อย่างไร

- 1.ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
- 2.ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บางครั้ง
- 3.ล้างมือด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียว/ไม่ล้างเลย

ชุดคำถามประเมินสุขภาพจิต

14. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่

- 1.มี
- 2.ไม่มี

15. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่

- 1.มี
- 2.ไม่มี

ชุดคำถามประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

16. ท่านคิดว่าตนเองสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารเหมาะสม ได้ระดับใด

- 1.ง่ายมาก

- 2.ง่าย
- 3.ยาก
- 4.ยากมาก
- 5.ทำไม่ได้เลย

17. ท่านคิดว่า ตนเองเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระดับใด (พฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ การงดสูบบุหรี่ หรือการไม่ดื่มแอลกอฮอล์)

- 1.เข้าใจมากที่สุด
- 2.เข้าใจมาก
- 3.เข้าใจปานกลาง
- 4.เข้าใจเล็กน้อย
- 5.ไม่เข้าใจเลย

18. ท่านคิดว่า ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรงจากบุคลากรสาธารณสุข เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้ระดับใด

- 1.ง่ายมาก
- 2.ง่าย
- 3.ยาก
- 4.ยากมาก
- 5.ทำไม่ได้เลย

ตัวอย่างภาพผัก 1 ท็อปพี



