

4

พฤติกรรมสุขภาพ

คณะทำงานสุขภาพคนไทย

“1 ใน 3 ของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วน และอ้วนลงพุง มากกว่า 4 ใน 5 กินผักและผลไม้ ไม่เพียงพอ และเกือบ 1 ใน 5 ออกกำลังกายหรือ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ”

พฤติกรรมกรรมการบริโภคเหล้าและบุหรี่ของคนไทยดีขึ้น แต่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะผักและผลไม้ ภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง พฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ยังคงเป็นประเด็นที่รอการดูแลและแก้ไข

สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่และยาสูบ ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการสูญเสีย สุขภาวะที่สำคัญของคนไทย เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น สัดส่วนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตรายในรอบปีที่ผ่านมา และสูบบุหรี่ มีสัดส่วนที่ต่ำและมีแนวโน้มลดลง โดยอยู่ที่ร้อยละ 7.3 และ ร้อยละ 23.7 ตามลำดับ จากการสำรวจใน พ.ศ. 2551–2552 ที่น่ากังวล คือ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ รวมถึงปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวันของผู้หญิงไทยที่มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น

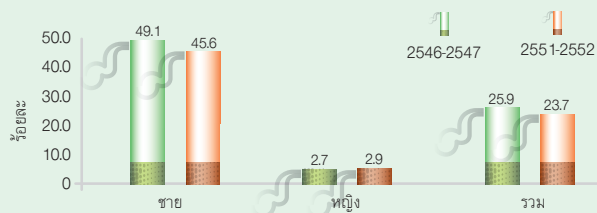
พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย อย่างเพียงพอ เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น แม้การเลือก ไม่กินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพจะดีขึ้น แต่แนวโน้ม การบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอกลับลดลง ซึ่งอาจจะ เป็นผลเชื่อมโยงไปยังปัญหาสืบเนื่อง เกี่ยวกับสถานการณ์ โรคอ้วนที่มีทิศทางแย่ลง โดยพบสัดส่วนของคนไทยที่มี ภาวะอ้วนและภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มมากขึ้น

ด้านพฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ ในระยะเวลา 50 ปีที่ผ่านมา สัดส่วนหญิงคลอดบุตร ที่อายุต่ำกว่า 20 ปี ต่อหญิงคลอดบุตรทั้งหมด เพิ่มขึ้น ถึงเกือบ 3 เท่า จากร้อยละ 5.6 ในปี พ.ศ. 2501 เป็น ร้อยละ 15.5 ในปี พ.ศ. 2551 โดยในกลุ่มประชากรหญิง อายุ 15–19 ปี และต่ำกว่า 15 ปี มีอัตราการคลอด คิดเป็นร้อยละ 5.04 และร้อยละ 0.11 ตามลำดับ และมีทิศทางที่ปรับสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 10–14 ปี ส่งผลให้อายุเฉลี่ยของ แม่วัยรุ่นมีแนวโน้มลดต่ำลงเรื่อย ๆ

**ร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในระดับอันตรายต่อวัน พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552**

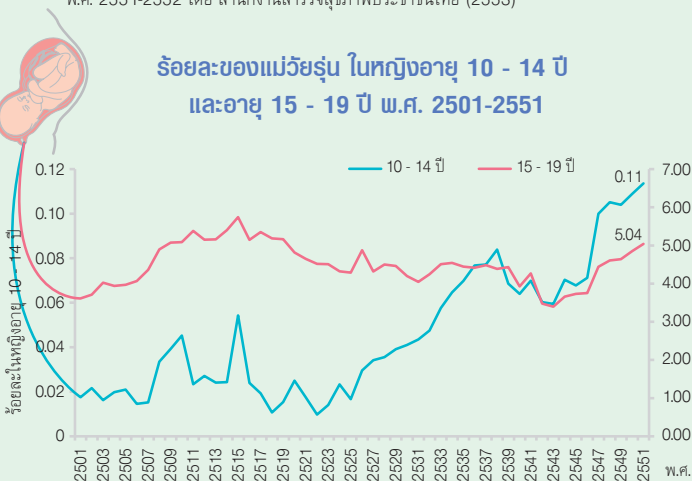


**ร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่
พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552**



ที่มา: 1) การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2549)
2) รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 โดย สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2553)

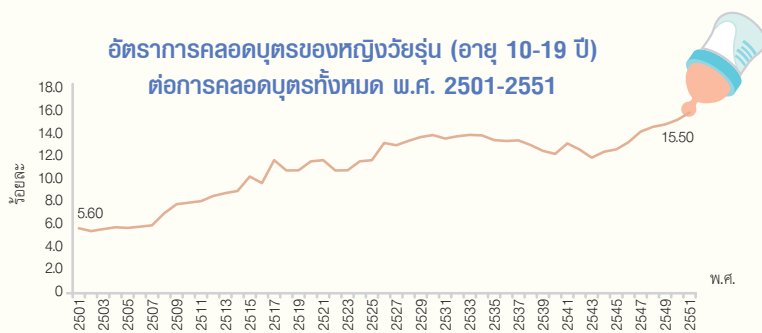
**ร้อยละของแม่วัยรุ่น ในหญิงอายุ 10 - 14 ปี
และอายุ 15 - 19 ปี พ.ศ. 2501-2551**



หมายเหตุ: อัตราการคลอดในหญิงอายุ 15-19 ปี และอายุ 10-14 ปี เป็นตัวชี้วัดที่ใช้นำเสนอแทน "ร้อยละการตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่น" ซึ่งเป็นตัวชี้วัดพฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ ตามกรอบ "ตัวชี้วัดสุขภาพแห่งชาติ"

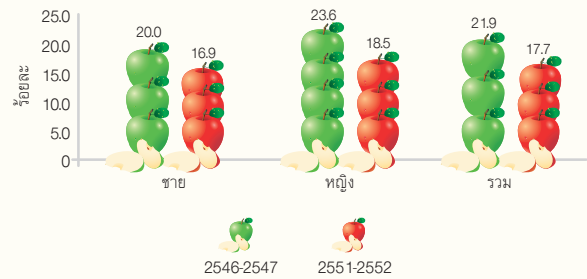
ที่มา: ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้ข้อมูลจาก สถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข และข้อมูลสำมะโนประชากร กระทรวงมหาดไทย

**อัตราการคลอดบุตรของหญิงวัยรุ่น (อายุ 10-19 ปี)
ต่อการคลอดบุตรทั้งหมด พ.ศ. 2501-2551**

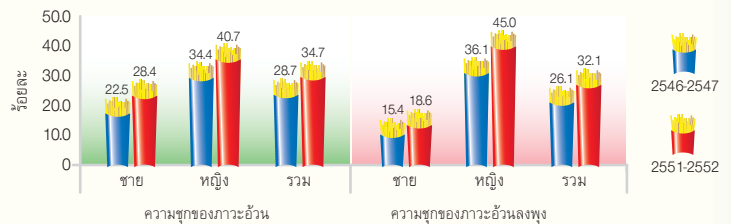


ที่มา: ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้ข้อมูลจาก สถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข และข้อมูลสำมะโนประชากร กระทรวงมหาดไทย

**ร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่กินผักและผลไม้เพียงพอ
ตามข้อเสนอแนะ พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552**

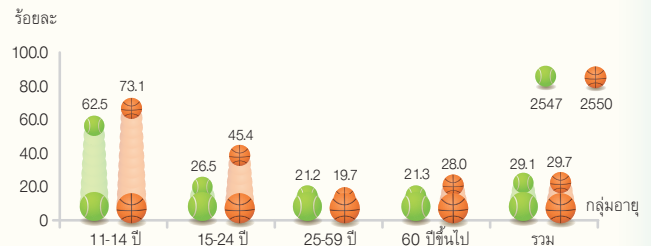


**ร้อยละของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีภาวะอ้วนและภาวะอ้วนลงพุง
พ.ศ. 2546-2547 และ พ.ศ. 2551-2552**



ที่มา: 1) การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547 โดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2549)
2) รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 โดย สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2553)

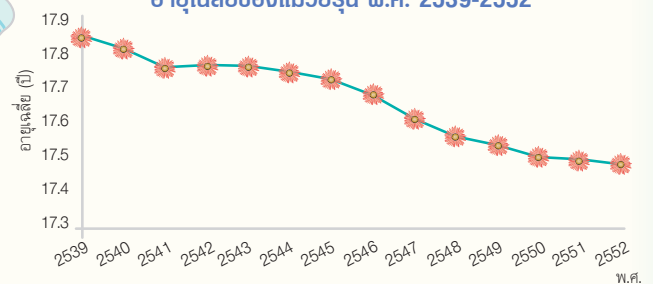
**ร้อยละของคนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกาย
พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550**



หมายเหตุ: เฉพาะประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป โดยไม่ได้สนใจความถี่และช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550. สำนักงานสถิติแห่งชาติ

อายุเฉลี่ยของแม่วัยรุ่น พ.ศ. 2539-2552



ที่มา: จงกล เลิศเอียรดำรง และคณะ, 2553, รายงานวิกฤตเศรษฐกิจ 2551-2552 กับระบบสุขภาพและสุขภาพของคนไทย, สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข