

ผลงานทางวิชาการ

เรื่อง

การประเมินผลการรับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมสุขภาพของ
ประชาชนเพื่อวางแผนกลยุทธ์การสื่อสารกรมอนามัย

โดย

นายสมเกียรติ ปฎิรพ

นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๑๕๒

กลุ่มสื่อสารสาธารณะ กองแผนงาน

(ปฏิบัติราชการที่ศูนย์สื่อสารสาธารณะ)

ผลงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ ตำแหน่งเลขที่ ๑๒๔

กลุ่มนโยบายและแผน กองแผนงาน กรมอนามัย

ชื่อผลงาน : การประเมินผลการรับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อวางแผนกลยุทธ์
การสื่อสารกรมอนามัย

บทคัดย่อ

กรมอนามัยมีเป้าประสงค์ให้ประชาชนและชุมชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและเฝ้าระวัง รวมทั้งจัดการปัจจัยกำหนดสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยที่ประชาชนมีความจำเป็นที่จะต้องรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้คนใกล้ชิดได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพราะข้อมูลข่าวสารเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน ตลอดจนช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในระดับครัวเรือนและระดับประเทศ นำไปสู่ความมั่นคงได้ในอนาคต ซึ่งที่ผ่านมาผลการสำรวจพบว่า ประชาชนยังรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ไม่ชัดเจนนัก จึงจำเป็นต้องมีการสำรวจการรับรู้ข้อมูลข่าวสารกรมอนามัยของประชาชน ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการวางแผนกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของกรมอนามัยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยสุ่มตัวอย่างจากประชากรเป้าหมาย 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแม่และเด็ก กลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ข้อมูลทางวิชาการ และข้อเท็จจริงต่างๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมจากกรมอนามัย โดยใช้การคัดเลือกตัวอย่างประชาชนแบบแบ่งชั้นภูมิ ตามสภาพพื้นที่ เพศ และอายุ ตามสัดส่วนโครงสร้างประชากรไทย จำนวนแบบสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 2,539 ชุด

ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนกลุ่มแม่และเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงาน มีการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ตมากที่สุด รองลงมาคือ สื่อโทรทัศน์ ในขณะที่ประชาชนผู้สูงอายุเปิดรับสื่อโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ สื่อบุคคล ประชาชนทุกกลุ่มวัยให้ความสนใจและเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เรื่องความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร มากที่สุด รองลงมาเป็นเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ยกเว้นกลุ่มวัยเรียนที่เปิดรับเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก รองลงมา อย่างไรก็ตาม ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการเปิดรับเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต น้อยที่สุด

สำหรับความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน ในภาพรวม พบว่า กลุ่มแม่และเด็กและกลุ่มวัยผู้สูงอายุมีความรู้เป็นอย่างดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมาก ขณะที่กลุ่มวัยเรียนและกลุ่มวัยทำงานไม่ค่อยมีความรู้ จึงมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่วนกลุ่มวัยรุ่นแม้จะมีความรู้เป็นอย่างดี แต่กลับมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ พบว่า ประชาชนทุกกลุ่มวัยให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพในเรื่องอาหารมากที่สุด โดยเรื่องที่ประชาชนให้ความสำคัญรองลงมา ได้แก่ กลุ่มวัยเรียน

วัยรุ่น และวัยทำงาน ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพช่องปาก กลุ่มแม่และเด็กให้ความสำคัญกับเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อม และวัยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ นอกจากการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อหลักในการสื่อสารกับประชาชนแล้ว กรมอนามัยควรเน้นการใช้สื่อประเภทอื่นๆ เพิ่มเติมควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะการเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีพฤติกรรมเปิดรับสื่อที่แตกต่างจากกลุ่มวัยอื่นๆ เพื่อเพิ่มการได้รับข้อมูลข่าวสารของประชาชนให้มีความครอบคลุมมากขึ้นด้วย ควรเน้นการนำเสนอข้อมูลข่าวสารและความรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในสื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อโทรทัศน์ ซึ่งเป็นสื่อที่ประชาชนกลุ่มวัยซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น วัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงาน นิยมเปิดรับ โดยนำเสนอเนื้อหาให้มีความน่าสนใจง่ายต่อการเข้าใจและจดจำ และสามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : การรับรู้ข้อมูลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ

ABSTRACT

Department of Health is currently encouraging Thais to be able to care for their own health and be precocious about their health conditions. Department of Health is also campaigning for people to effectively manage their own health and medical situation. Therefore, it is important for people to have access to accurate healthcare information and knowledge of health maintenance. This accessibility to such information will endow people with the ability to care for their own personal health and that of those who are close to them. Thus, health literacy is a useful quality in that it will create sustainable health management in the communities. Moreover, it will help lower the costs of health treatment in the household and reduces the national health care expenses. This will, in turn improve the national health conditions and insure future prosperity.

In the past, people lacked knowledge and understanding about the effective treatment of illness and maintenance of health. So, this research is intended to provide understanding how people receive healthcare information from Department of Health. In the final analysis it will also be able help Department of Health to effectively improve health communication strategies.

This is a quantitative research project that is focused on five target groups. Those groups are mothers and children, students, teenagers, working age persons, and the aging. The population samples were categorized by geographical location, gender and age. Furthermore, the number of individuals in each group was determined by the overall populations in each group in the country. The total amount of forms in the survey comes to 2,539.

Form the results of the study it is determined that the mothers and children, teenagers, and working age population mainly receive more of their healthcare information and instruction on management of a clean environment from the internet than they do from television. However, the aging receive healthcare information and instruction on management of a clean environment primarily from television. Most people are interested in information about clean and safe food. However, students were more interested in dental health information and the teenager group has less access to sex education.

In general, mothers and children as well as the aging have more knowledge about health management and this enables them to practically perform their own basic healthcare treatment. Moreover, working people and students have less knowledge about health management. So, these people are less likely to be able to care for their own health. Their behavior and their daily routines tend to be harsh on their health. Teenagers have knowledge about healthcare management but they are less able to manage their health properly. All age groups are primarily concerned about healthy and clean food that allows them to improve their physical well being and maintain health. In summary, students,

teenagers and working people are interested in dentistry. Mother and children are concerned with a healthy environment. The aging are interested in exercise.

Apart from using internet and television as the main tools for introducing good health management, Department of Health has other types of communication and media instruments that reach aging groups who have less access to media and technologies. This enables people of all ages to receive the same level of information. Department of Health should begin to provide more information about sex education in all types of communication so that people will be able to understand basic treatment and prevention measures. If this were done, people would become made aware of propaganda and illusory information on sexuality that are available in the ordinary media.

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จในครั้งนี้ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ทั้งจากภายในและภายนอกกรมอนามัย ซึ่งได้ร่วมแรงกายและแรงใจ ฝ่าฟันอุปสรรคจนกระทั่งสามารถจัดทำ เอกสารทางวิชาการนี้ให้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณสุชาดา สารบุญ ผู้อำนวยการศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย ในฐานะผู้บังคับบัญชาที่พร้อมให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน ทั้งยังคอยให้คำชี้แนะ ให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมิทธิ์ บุญชุติมา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ให้คำปรึกษาในการออกแบบการสำรวจ การพัฒนาเครื่องมือ การสุ่มตัวอย่าง การประเมินระดับคะแนนตามตัวชี้วัด การวิเคราะห์ และประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ พี่ๆน้องๆ ที่ศูนย์สื่อสารสาธารณะที่ช่วยสนับสนุนให้การช่วยเหลือในด้านเอกสารต่างๆ เจ้าหน้าที่เครือข่ายการสื่อสารของ กรมอนามัยจากศูนย์อนามัยทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง ที่ช่วยประสานภาคีเครือข่ายทั้ง 5 กลุ่มวัย และร่วมลงพื้นที่จัดเก็บข้อมูลสุดท้ายนี้ ขอขอบคุณครอบครัว ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

นายสมเกียรติ ปฎิรพ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	3
1.3 ขอบเขตการศึกษา.....	3
1.4 กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	4
1.5 ประโยชน์ของการศึกษา.....	5
1.6 นิยามศัพท์.....	5
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
บทที่ 3 วิธีการศึกษา.....	22
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	22
3.2 การคัดเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลและการเก็บข้อมูลในแต่ละพื้นที่.....	23
3.3 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล.....	29
3.4 การคิดคะแนน.....	49
3.5 เกณฑ์แปลความหมายและประเมินผล.....	58
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	59
4.1 กลุ่มแม่และเด็ก.....	59
4.2 กลุ่มวัยเรียน.....	68
4.3 กลุ่มวัยรุ่น.....	76
4.4 กลุ่มวัยทำงาน.....	84
4.5 กลุ่มวัยผู้สูงอายุ.....	94

4.6 ระดับความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในแต่ละช่วงวัย	104
บทที่ 5 บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	109
5.1 บทสรุป	109
5.2 อภิปรายผลการศึกษา.....	127
5.3 ข้อเสนอแนะ	131
5.4 ข้อจำกัด.....	132
บรรณานุกรม	133
ภาคผนวก	135
แบบสัมภาษณ์กลุ่มแม่และเด็ก	135
แบบสัมภาษณ์กลุ่มวัยรุ่น / วัยรุ่น	141
แบบสัมภาษณ์กลุ่มวัยทำงาน	147
แบบสัมภาษณ์กลุ่มวัยผู้สูงอายุ	154

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตาราง 1 กลุ่มประชากรแม่และเด็ก การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ	24
ตาราง 2 กลุ่มประชากรวัยเรียน (ชั้น ม.1-2) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง.....	25
ตาราง 3 กลุ่มประชากรวัยรุ่น (อายุ 15-18 ปี) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ	26
ตาราง 4 กลุ่มประชากรวัยทำงาน (อายุ 15-60 ปี) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ	27
ตาราง 5 กลุ่มประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 60-90 ปี) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ.....	28
ตาราง 6 กรอบการทบทวนรูปแบบและช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลวิชาการ และข้อเท็จจริง ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกรมอนามัยจากสื่อประเภทต่างๆ (ปีงบประมาณ 2558).....	31
ตาราง 7 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มแม่และเด็ก	35
ตาราง 8 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยเรียน	37
ตาราง 9 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่น	40
ตาราง 10 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน	43
ตาราง 11 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ	46
ตาราง 12 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มแม่และเด็ก	49
ตาราง 13 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยเรียนและกลุ่มวัยรุ่น.....	51
ตาราง 14 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน	53
ตาราง 15 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ	55
ตาราง 16 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มแม่และเด็ก	59

ตาราง 17	สื่อที่กลุ่มแม่และเด็กเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม	61
ตาราง 18	ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มแม่และ เด็กเปิดรับ.....	62
ตาราง 19	ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม แม่และเด็ก	63
ตาราง 20	การออกกำลังกายของกลุ่มแม่และเด็ก	66
ตาราง 21	ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มแม่และเด็ก.....	67
ตาราง 22	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยเรียน	68
ตาราง 23	สื่อที่กลุ่มวัยเรียนเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม	69
ตาราง 24	ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยเรียน เปิดรับ.....	70
ตาราง 25	ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม วัยเรียน	71
ตาราง 26	การออกกำลังกายของกลุ่มวัยเรียน	74
ตาราง 27	ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยเรียน.....	75
ตาราง 28	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยรุ่น.....	76
ตาราง 29	สื่อที่กลุ่มวัยรุ่นเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม	77
ตาราง 30	ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยรุ่น เปิดรับ.....	78
ตาราง 31	ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม วัยรุ่น.....	79
ตาราง 32	การออกกำลังกายของกลุ่มวัยรุ่น	82
ตาราง 33	ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่น	83
ตาราง 34	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยทำงาน.....	84
ตาราง 35	สื่อที่กลุ่มวัยทำงานเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม	86
ตาราง 36	ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยทำงาน เปิดรับ.....	87

ตาราง 37 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม วัยทำงาน	88
ตาราง 38 การออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงาน.....	92
ตาราง 39 ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยทำงาน	93
ตาราง 40 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ	94
ตาราง 41 สื่อที่กลุ่มวัยผู้สูงอายุเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม	96
ตาราง 42 ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัย ผู้สูงอายุเปิดรับ.....	97
ตาราง 43 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม วัยผู้สูงอายุ	98
ตาราง 44 การออกกำลังกายของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ	102
ตาราง 45 ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ.....	103
ตาราง 46 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มแม่และเด็ก	104
ตาราง 47 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยเรียน	105
ตาราง 48 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่น.....	106
ตาราง 49 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน.....	107
ตาราง 50 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ.....	108

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพและแบบแผนการเจ็บป่วยของประชาชน ทำให้แนวโน้มการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อหรือโรคติดต่อ (Communicable Disease : CD) ลดลง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข มีการใช้งบประมาณเพื่อวิจัยและพัฒนาใช้ในการรักษาและควบคุมโรคติดต่อค่อนข้างสูง จนปัจจุบันสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น ในขณะที่สถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non communicable Diseases : NCDs) มีแนวโน้มสูงขึ้น (จรรยาพร ศรีศศลักษณ์, 2557) จากการศึกษาสถานการณ์สุขภาพของประเทศไทย พ.ศ. 2551 - 2556 พบว่าคนไทยมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายเพิ่มขึ้นทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อที่มีแนวโน้มสูงขึ้นและพบในคนที่มีอายุน้อยลง เห็นได้จากอัตราการป่วยจากโรคที่สำคัญใน พ.ศ. 2551 - 2555 ใน 3 ลำดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 5 - 15 ปี มีสาเหตุการป่วย 3 ลำดับแรกคือไข้เลือดออก โรคติดต่อในลำไส้ และโรคโลหิตจาง กลุ่มอายุ 15 - 49 ปี ส่วนใหญ่มีสาเหตุการป่วยที่เนื่องจากการตั้งครรภ์ ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ปัญหาทารกในครรภ์ การบาดเจ็บที่ศีรษะและโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไตวายเรื้อรัง เมื่อศึกษาปัญหาสุขภาพสำคัญเฉพาะกลุ่มวัย พบว่าในกลุ่มวัยรุ่นมีปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อม อัตราการคลอดของหญิงวัยรุ่นต่อการคลอดบุตรทั้งหมดมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยใน พ.ศ. 2501 มีอัตราการคลอดเท่ากับ 5.60 ใน พ.ศ. 2551 มีอัตรา 15.50 และแนวโน้มอายุเฉลี่ยของแม่วัยรุ่นลดลง สำหรับในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ใน พ.ศ. 2546 - 2547 มีความชุกของโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 28.7 และใน พ.ศ. 2551 - 2552 มีความชุกคิดเป็นร้อยละ 34.7 ส่วนโรคอ้วนลงพุง ใน พ.ศ. 2546 - 2547 คิดเป็นร้อยละ 26.1 และ พ.ศ. 2551 - 2552 คิดเป็นร้อยละ 32.1 ทั้งสองปัญหามีแนวโน้มสูงขึ้น และเพศหญิงพบมากกว่าเพศชาย (คณะกรรมการวิชาการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2559) นอกจากปัญหาด้านสุขภาพแล้ว ยังพบว่าคนไทยมีพฤติกรรมกินอาหารหวาน ไขมันสูง เพิ่มขึ้นมาก โดยใน พ.ศ. 2554 คนไทยบริโภคน้ำตาลทรายเพิ่มมากขึ้นถึง 3 เท่าจาก พ.ศ. 2526 ซึ่งมีปริมาณ 12.7 กิโลกรัม/คน/ปี เป็น 36.6 กิโลกรัม/คน/ปี ใน พ.ศ. 2554 และใน พ.ศ. 2551 พบว่าร้อยละ 96.2 ของคนไทยอายุ 35 ปีขึ้นไป บริโภคอาหารประเภททอด โดยส่วนใหญ่บริโภคเฉลี่ย 5 วันต่อสัปดาห์ รองลงมา คือ อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ บริโภคโดยเฉลี่ย 3 วันต่อสัปดาห์ คนไทยออกกำลังกายอย่างเพียงพอมีจำนวนน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.7 ในปี พ.ศ. 2550 และร้อยละ 26.1 ในปี พ.ศ. 2554 (การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย พ.ศ. 2557)

ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้เห็นผลอย่างยั่งยืน จะต้องเร่งแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา นั่นคือ “พฤติกรรมสุขภาพของคนไทย” โดยจะต้องดำเนินการจัดการปัจจัยต่าง ๆ ส่งเสริมให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้และมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผลการวิจัยของประเทศแคนาดาและสหรัฐอเมริกาจะบ่งชี้ว่าผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ ส่งผลให้เจ็บป่วยจนต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ผลผลิตภาพ (Productivity) ลดลง และค่าใช้จ่ายสุขภาพเพิ่มขึ้น ดังนั้น ประชาชนจะอายุยืนยาวพร้อมสุขภาพยอดเยี่ยม ต้องทำให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health

Literacy) สามารถจัดการสุขภาพได้ด้วยตนเอง (Self-Management) และอยู่ในสังคมรอบรู้ (Literate Society) (นพ.วชิระ เพ็งจันทร์, 2559) ทั้งนี้ กระบวนการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพด้วยแบบจำลอง V – Shape Model มี 6 องค์ประกอบ คือ 1) การเข้าถึง 2) การเข้าใจ 3) การโต้ตอบซักถามและแลกเปลี่ยน 4) การตัดสินใจ 5) การเปลี่ยนพฤติกรรม และ 6) การบอกต่อ (นพ.วชิระ เพ็งจันทร์, 2559)

กรมอนามัยในฐานะองค์กรหลักของประเทศที่รับผิดชอบการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อคนไทยสุขภาพดี มีเป้าประสงค์ให้ประชาชนและชุมชนสามารถดูแลสุขภาพตนเอง เฝ้าระวัง และจัดการปัจจัยกำหนดสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยที่ประชาชนมีความจำเป็นที่จะต้องรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้คนใกล้ชิดได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพราะการรับรู้ หรือเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งกรมอนามัยมีการดำเนินงานด้านการสื่อสารข้อมูลความรู้สุขภาพให้กับประชาชนและภาคีเครือข่ายมาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแผนยุทธศาสตร์กรมอนามัย พ.ศ. 2553 – 2556 ได้รับแผนการดำเนินงานด้านการสื่อสารไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 4 สร้างความตระหนักรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนและภาคีเครือข่ายมีความรู้ ความเข้าใจในความสำคัญและประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและการจัดการสิ่งแวดล้อม สามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม และมีส่วนร่วมในการลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (แผนยุทธศาสตร์กรมอนามัย พ.ศ. 2553 – 2556, 2552)

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการทบทวนและค้นหาผลการดำเนินงานด้านการสื่อสารตามแผนยุทธศาสตร์กรมอนามัย พ.ศ. 2553 – 2556 โดยศึกษาจากรายงานประจำปีกรมอนามัย ย้อนหลัง 5 ปี ในช่วงระหว่าง พ.ศ. 2554 – 2558 พบว่า การดำเนินงานด้านการสื่อสารส่วนใหญ่ถูกผนวกไปกับการดำเนินงานของโครงการต่างๆ ไม่ได้แยกผลการดำเนินงานด้านการสื่อสารออกมาให้เห็นชัดเจน ยกเว้นในหัวข้อของ “การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์” ที่มีอยู่ในรายงานฯ ทุกเล่ม เกี่ยวกับการดำเนินงานด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อประเภทต่างๆ ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ สื่อวิทยุ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นการดำเนินงานในมิติด้านประสิทธิผล โดยรายงานเพียงผลผลิต (Out put) ว่าในแต่ละปีมีการนำข้อมูลสุขภาพไปเผยแพร่ผ่านสื่อช่องทางใดบ้าง จำนวนเท่าไร แต่ไม่มีการรายงานด้านประสิทธิผล เช่น ประชาชนและภาคีเครือข่ายได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด หรือข้อมูลใดที่ได้รับความสนใจจากกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด เป็นต้น ผู้ศึกษาได้ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม พบว่า กลุ่มสื่อสารองค์กร สำนักงานเลขานุการกรม กรมอนามัย เคยดำเนินการสำรวจความต้องการ ความคาดหวัง และความพึงพอใจของประชาชนต่อสินค้า / บริการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2552 โดยสอบถามจากประชาชนทั่วไป ใน 14 จังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 1,124 คน ซึ่งเป็นการสำรวจตามเกณฑ์ PMQA หมวด 3 การให้ความสำคัญกับผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จึงเป็นข้อมูลที่เน้นในเรื่องของความพึงพอใจต่อสินค้าของกรมอนามัย ไม่มีข้อมูลด้านการรับรู้ มีเพียงข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงช่องทางที่สำคัญในการเข้าถึงสินค้าและบริการของกรม คือ สื่อมวลชนประเภทวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะว่าควรเพิ่มอัตราการเข้าถึงสินค้า / บริการของกรมอนามัยให้มากขึ้น จะช่วยเพิ่มระดับความพึงพอใจต่อสินค้า / บริการของกรมได้มากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสนใจศึกษาการประเมินผลการรับรู้ข้อมูลข่าวสารกรมอนามัยของประชาชนที่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากการดำเนินงานด้านการสื่อสารของกรมอนามัยที่ผ่านมา เป็นแบบการสื่อสารในวงกว้าง (Mass Communications) การกำหนดสื่อเป็นการกำหนดแบบกว้าง ไม่ได้เจาะจงกลุ่มเป้าหมาย ไม่ได้กำหนดประเด็นเนื้อหาในการสื่อสารที่ชัดเจน จึงทำให้

ประชาชนยังรับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ไม่มากเพียงพอ แต่ปัจจุบัน กรมอนามัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น แบ่งการดำเนินงานตามกลุ่มวัย (Cluster) พร้อมทั้งกำหนดประเด็นการสื่อสารตามกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

1. กลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) : การดูแลสุขภาพมารดาเพื่อความสมบูรณ์ของทารก การส่งเสริม/สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตร โดยเน้นให้มารดาฝากท้องไว้ คลอดปลอดภัย เด็กเติบโตสมส่วน ฉลาดว่องไว อารมณ์ดี มีความสุข และส่งเสริมการได้รับสารไอโอดีน ตามกำหนด

2. กลุ่มวัยเรียน (5-14 ปี) : การดูแลสุขภาพเด็กนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ และการมีส่วนร่วมของครอบครัว/ชุมชน/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการพัฒนาสุขภาพเด็กแบบองค์รวมเพื่อเด็กเติบโต สมวัย สูงสมส่วน สมองดี สายตาดี คิดดี มีความสุข

3. กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (15-21 ปี) : ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงภาวะโรคอ้วน และมีทักษะชีวิตเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

4. กลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี) : ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ

5. กลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) : เน้นการพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ/ผู้พิการและการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัวและชุมชน

หากมีการศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนตามกลุ่มวัยอย่างจริงจังจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนงานด้านการสื่อสารของกรมอนามัยให้เข้าถึงประชาชนได้มากขึ้น และช่วยยกระดับความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

การศึกษานี้ จึงเป็นการศึกษาการประเมินผลการรับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของกรมอนามัย โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมของประชาชนทั้ง 5 กลุ่มวัย เกี่ยวกับการเปิดรับสื่อสุขภาพของกรมอนามัย การรับรู้เนื้อหาข่าวสารด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงพฤติกรรมด้านสุขภาพในปัจจุบัน ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในการวางแผนปรับปรุงการสื่อสารของกรมอนามัย ให้มีการดำเนินงานอย่างเป็นระบบมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องของการสำรวจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ดำเนินการ ติดตามผล และพัฒนาการทำงานสื่อสารในระดับกรมส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

1.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อทราบระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารกรมอนามัยของประชาชน
- 2) เพื่อทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน
- 3) เพื่อทราบแนวทางในการพัฒนาการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัยในกลุ่มประชาชน
- 4) เพื่อเป็นข้อมูลนำใช้ในการวางแผนกลยุทธ์การสื่อสารของกรมอนามัย

1.3 ขอบเขตการศึกษา

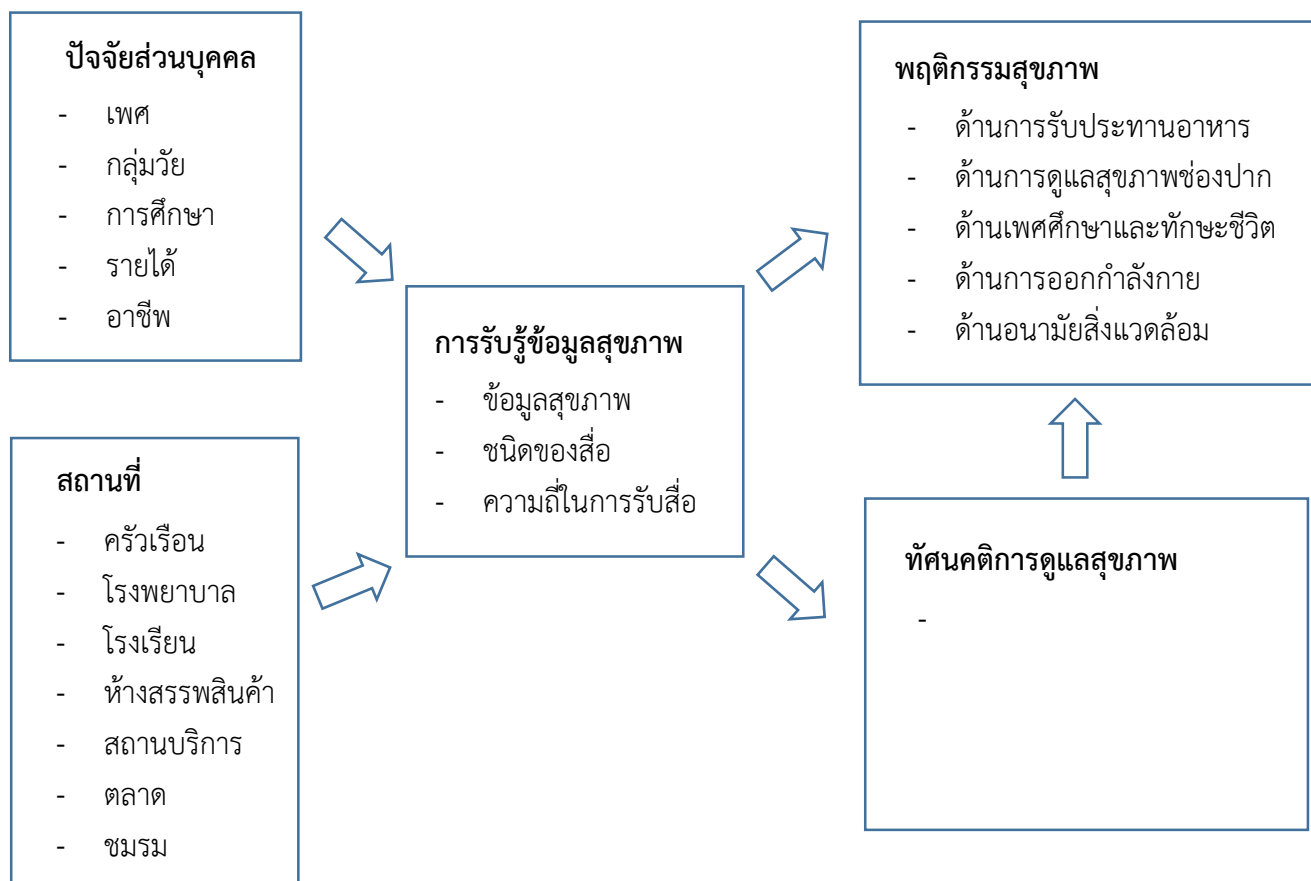
ด้านระยะเวลา เริ่มตั้งแต่ 1 เมษายน – 30 สิงหาคม 2559

ด้านกลุ่มตัวอย่าง ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคที่ได้รับข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลทางวิชาการ และข้อเท็จจริงต่างๆ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม จากกรมอนามัยผ่านช่องทางการสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เฟซบุ๊ก ยูทูบ และเว็บไซต์

ด้านพื้นที่ กรุงเทพมหานคร และ จังหวัด 1 จังหวัดในส่วนภูมิภาค (ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้) ที่มีประชากรมากกว่าและหนาแน่นกว่าจังหวัดอื่นๆ ในภูมิภาคเดียวกัน

ด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลทางวิชาการ และข้อเท็จจริงต่างๆ จากกรมอนามัย ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกรมอนามัย

1.4 กรอบแนวคิดในการศึกษา



1.5 ประโยชน์ของการศึกษา

- 1) เพื่อนำผลการสำรวจไปใช้ในการวางแผนช่องทางการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมในปีต่อไป
- 2) เพื่อนำผลการสำรวจไปใช้ในการกำหนดสาระสำคัญในการสื่อสารเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมในปีต่อไป

1.6 นิยามศัพท์

ประชาชน	หมายถึง ประชาชนคนไทย ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 5 กลุ่มวัย ได้แก่ 1) กลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) 2) กลุ่มวัยเรียน (5-14 ปี) 3) กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (15-21 ปี) 4) กลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี) 5) กลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป)
สื่อ	หมายถึง เครื่องมือหรือช่องทางในการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกรมอนามัย
ข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย	หมายถึง ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลวิชาการ องค์ความรู้ หรือข้อเท็จจริงที่กรมอนามัยเป็นผู้ผลิต วิจัย คิดค้น
การรับรู้	หมายถึง วิธีการที่ประชาชนได้รับทราบข้อมูลข่าวสารสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกรมอนามัย จากสื่อประเภทต่างๆ
ทัศนคติ	หมายถึง ทัศนคติของประชาชนที่มีต่อการดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ทัศนคติด้าน
พฤติกรรมสุขภาพ	หมายถึง พฤติกรรมของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในด้านต่างๆ ดังนี้ พฤติกรรมด้านอาหาร ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ความรู้และพฤติกรรมด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิต และความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่องการประเมินผลการรับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของกรมอนามัย ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนทฤษฎี แนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำรา บทความ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ
- 2.2 สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อและข่าวสาร
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม
- 2.5 แนวคิดกลยุทธ์การสื่อสาร
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ

2.1.1 ความหมายของการสื่อสารสุขภาพ

นรินทร์ สังข์รักษา (2006) กล่าวว่า การสื่อสารสุขภาพ (health communication) เป็นศาสตร์ใหม่ที่มีวิวัฒนาการมาจากการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง “การสื่อสาร” (communication) กับ “สุขภาพ” (health) ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีคำจำกัดความที่เป็นมาตรฐานร่วมกันหรือที่ได้รับการยอมรับจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากความหลากหลายของภูมิหลัง การศึกษาและความเข้าใจที่แตกต่างกันของกลุ่ม นักวิจัยหรือกลุ่มคนที่สนใจในศาสตร์สาขานี้ และอีกส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการที่นักวิจัยบางกลุ่มไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างคำว่า “Health” กับคำว่า “Medical” ออกจากกันได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังมีการตีความคำว่า “สุขภาพ” ที่แตกต่างกันออกไปอีก

“สุขภาพ” ในที่นี้หมายถึง “สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวมในทุกด้าน และทุกมิติ คือ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และทั้งมิติของการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ”

จากการนิยามคำว่าสุขภาพดังกล่าว ซึ่งเป็นการนิยามตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ จะเห็นได้ว่า สุขภาพเป็นเรื่องของชีวิตที่แยกออกไม่ได้จากเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม การมีสุขภาวะที่ดีมีได้เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีววิทยาของปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่เกี่ยวเนื่องและเชื่อมโยงกับปัจจัยต่างๆ ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้น “การสื่อสารสุขภาพ” จึง หมายถึง “กระบวนการในการถ่ายทอดหรือสื่อสารประเด็นสุขภาพอย่างมีกลยุทธ์กับคนกลุ่มต่างๆ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับกลุ่มและระดับสังคม เพื่อสนองตอบต่อการมีสุขภาวะที่ดี”

2.1.2 บทบาทของการสื่อสารสุขภาพ

ในระดับปัจเจกบุคคล การสื่อสารสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยยกระดับความตระหนัก ต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยง เปลี่ยนทัศนคติและเกิดแรงจูงใจที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการลดความเสี่ยง ช่วยเพิ่มอุปสงค์ต่อสินค้าและบริการที่ดีต่อสุขภาพและลดอุปสงค์ต่อสินค้าและบริการที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ตลอดจนมีความเท่าทันต่อกลยุทธ์ทางการตลาดและการโฆษณาทางธุรกิจ ในระดับชุมชนหรือสังคม การสื่อสารสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยกำหนดประเด็นสุขภาพให้เป็นวาระ

ของชาติสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระดับนโยบายและการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และทางเศรษฐกิจสังคม ปรับปรุงระบบสาธารณสุขและการให้บริการ และสร้างบรรทัดฐานทางสังคมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต (<http://www.healthypeople.gov/document/HTML/Volume1/11HealthCom.htm>, 18/07/2548, p.2)

บทบาทสำคัญของการสื่อสารสุขภาพอยู่ที่การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ ทั้งนี้ในด้านหนึ่ง จะมีบทบาทต่อการปรับปรุงการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ เช่น แพทย์กับคนไข้ ผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ และระหว่างสมาชิกขององค์กร โดยผ่านการฝึกการอบรมด้านทักษะการสื่อสาร ในอีกด้านหนึ่ง คือ การเผยแพร่ข่าวสารสุขภาพผ่านการรณรงค์เพื่อสร้างบรรยากาศทางสังคมที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ ความตระหนักรู้การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม

2.1.3 องค์ประกอบของการสื่อสารสุขภาพ

แรตซัน (Ratzan) และคณะ (อ้างถึงใน กมลรัฐ อินทรทัศน์, 2548: 11-12) กล่าวว่า การสื่อสารสุขภาพจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่เชื่อมประสานกันและกัน ในอันที่จะสนองตอบต่อการมีสุขภาพที่ดีในกลุ่มเป้าหมายในระดับที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นระดับสังคม ระดับกลุ่มหรือระดับปัจเจกบุคคล ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพ ประกอบด้วย

1. สุขศึกษา (Health education) เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยการ แจ้งให้ทราบ การให้การศึกษาแก่ปัจเจกบุคคลผ่านสื่อและกิจกรรมต่างๆ
2. การตลาดเพื่อสังคม (Social marketing) หรือการสื่อสารเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนในสังคม เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพหรือการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้หลักการตลาดเข้ามาเสริมกับการใช้สื่อมวลชนประเภทต่างๆ
3. การชักนำ (Advocacy) เป็นกิจกรรมที่ใช้สื่อมวลชนในการส่งเสริมนโยบาย กฎระเบียบ และโครงการต่างๆ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในระดับต่างๆ
4. การสื่อสารเกี่ยวกับภาวะเสี่ยง (Risk communication) เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับคนเฉพาะกลุ่ม ที่จะต้องมีการพิจารณาภาวะแวดล้อมและวิธีการตลอดจนทางเลือกต่างๆ ในการจัดการกับภาวะเสี่ยงนั้นๆ เช่น การให้คำปรึกษาเป็นรายกรณี เป็นต้น
5. การสื่อสารกับผู้ป่วย (Patient communication) เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะด้านสุขภาพ เพื่อการบำบัด รักษา การให้ความรู้ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการต่างๆ เช่น การสื่อสารระหว่างผู้ให้ การรักษากับคนไข้ การสื่อสารระหว่างกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มที่อยู่ในสภาพเดียวกันหรือที่เคยอยู่ในสภาพ เดียวกันมาก่อน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างกันและกันที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. การให้ข้อมูลด้านสุขภาพ (Consumer health communication) จะเป็นการช่วยให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง และสามารถตัดสินใจในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของตนหรือของครอบครัวได้รวมทั้งการนำเสนอข้อมูลด้านสุขภาพในลักษณะต่างๆ เช่น การประกันสุขภาพ การป้องกันและดูแลสุขภาพของตนเอง ฯลฯ

2.1.4 การสื่อสารสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

การสื่อสารสุขภาพที่ดีและมีประสิทธิภาพ พึงมีลักษณะดังนี้ (www.healthypeople.gov/document/HTML/Volume1/11HealthCom.htm, 18/07/2548, p.3)

- 1) ความถูกต้องของสารหรือเนื้อหา (Accuracy) สารจะต้องมีความถูกต้อง แม่นยำ ไม่มีข้อผิดพลาดที่เกี่ยวกับข้อเท็จจริง การตีความหรือการวินิจฉัย

2) ความสามารถในการเข้าถึงสารหรือเนื้อหาของกลุ่มเป้าหมาย (Availability) เนื้อหา หรือ สารสุขภาพจะต้องถูกส่งหรือถูกเผยแพร่ไปยังทุกที่ที่ผู้รับสารเป้าหมายกลุ่มต่างๆ สามารถเข้าถึงได้ โดย ตำแหน่งแห่งที่นั้นอาจจะแปรผันไปตามกลุ่มเป้าหมาย ความซับซ้อนของสารและจุดมุ่งหมายในการ สื่อสาร ทั้งนี้จะต้องครอบคลุมทั้งการสื่อสารระหว่างบุคคล เครือข่ายทางสังคม สื่อมวลชนจนถึง อินเทอร์เน็ต

3) ความสมดุล (Balance) ในการนำเสนอเนื้อหาหรือสาร จะต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง ผลประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งการให้มุมมองที่มีความเป็นเหตุเป็นผลและมุมมองที่ แตกต่าง

4) ความต่อเนื่องของสารหรือเนื้อหา (Consistency) เนื้อหาหรือสารจะต้องมีความอยู่กันบริวณ กับการอยู่ ถูกต้อง ต่อเนื่องและสอดคล้องกับข้อมูลจากแหล่งสารอื่นๆ

5) การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย (Reach) เนื้อหาหรือสารจะต้องเข้าถึงประชากรเป้าหมายจำนวน มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

6) ความเชื่อถือได้ของสารหรือเนื้อหา (Reliability) แหล่งสารต้องมีความน่าเชื่อถือส่วนสาร หรือเนื้อหาจะต้องมีความเป็นปัจจุบัน

7) ความต่อเนื่องและการตอกย้ำ (Repetition) การสื่อสารสุขภาพจะต้องมีความต่อเนื่องและ มีความบ่อยครั้งที่เหมาะสมที่จะก่อให้เกิดผลของการสื่อสาร

8) ความสามารถที่จะเข้าใจได้ (Understandability) ระดับของภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร จะต้องมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน

9) ความเหมาะสมสอดคล้องทางวัฒนธรรม (Cultural competence) กระบวนการของการ ออกแบบสาร การผลิตสื่อ การนำไปใช้และการประเมินผลจะต้องสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะ เฉพาะที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ ภาษา ระดับการศึกษา ฯลฯ การมีหลักฐานที่เชื่อถือได้ (Evidence base) หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง จะต้องผ่านการทบทวนและวิเคราะห์เป็นอย่างดีก่อนที่จะนำมา วางเป็นแนวทางปฏิบัติมาตรการหรือกฎหมาย

10) การไม่ติดเงื่อนไขของเวลา (Timeliness) เนื้อหาหรือสารจะต้องตอบสนองความต้องการ ของกลุ่มเป้าหมายได้ตลอดเวลา

2.2 สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

ในการดำเนินงานเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงาน สิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องกระทำคือ การบอกกล่าวชี้แจงให้ประชาชนได้ทราบข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจน ก่อให้เกิดความร่วมมือสนับสนุนจากกลุ่มประชาชน ซึ่งการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มประชาชนต่าง ๆ อาจทำได้ หลายวิธีการ โดยวิธีสำคัญวิธีหนึ่งที่นำมาใช้คือ การใช้เครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ มาช่วยเสริมให้การดำเนินงาน เผยแพร่ประชาสัมพันธ์มีประสิทธิภาพขึ้น โดยสามารถแบ่งเป็นกลุ่มได้ 5 ประเภท ดังนี้ (กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2542 อ้างในกองสุขภาพิบาล, 2533)

2.2.1 สื่อบุคคล (Person Media)

สื่อบุคคล (Person Media) สื่อบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นแกนหลักที่จะนำ นวัตกรรมต่าง ๆ ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย จากผลการวิจัยหลายเรื่องระบุว่า สื่อบุคคลจะมีอิทธิพลที่จะทำให้ กลุ่มเป้าหมายยอมรับความคิดและแนวทางปฏิบัติหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าสื่ออื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อบุคคลในงานด้านสาธารณสุข ซึ่งผลจากการศึกษาแผนงานโครงการด้านสาธารณสุข พบว่า สื่อบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มผู้ปฏิบัติงานด้านภาคสนาม เช่น กลุ่มอาสาสมัครเป็นกลุ่มที่สัมผัสกับประชาชน เข้าถึงประชาชน ตลอดจนสามารถทำให้กลุ่มเป้าหมายเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขว่า สื่อบุคคลต้องมีความรู้ ความ

เข้าใจ และปฏิบัติตนสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาสาธารณสุข และมีคุณสมบัติของผู้ส่งสารที่มีประสิทธิภาพด้วย ปกติสื่อบุคคลจะมีจุดเด่นในแง่การเป็นสื่อสารแบบสองทาง มีผลย้อนกลับสามารถชี้แจงสร้างความเข้าใจร่วมกัน และมีแนวโน้มที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับนวัตกรรมสาธารณสุขได้มากกว่าสื่ออื่น ๆ แต่มีจุดอ่อนคือ สามารถสื่อสารกับคนจำนวนน้อย อีกทั้งไม่ครอบคลุมทั้งชุมชนในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีสื่อบุคคลอีกประเภทหนึ่ง คือ สื่อบุคคลประเภทสื่อพื้นบ้าน เช่น การแสดงหมอลำ ลิเก หนังตลุง เป็นต้น สื่อเหล่านี้มีอิทธิพลในการสร้างหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อในด้านสาธารณสุขเป็นอย่างมาก เช่น การรณรงค์อีสานไม่กินปลาดิบ ใช้หมอลำเป็นสื่อการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น

2.2.2 สื่อมวลชน (Mass Media)

สื่อมวลชน (Mass Media) สื่อมวลชนในปัจจุบันมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์มาก มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมทุกแห่ง สามารถส่งข่าวสารถึงกันโดยผ่านทางสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ซึ่งสื่อหลักทั้ง 3 สื่อนี้มีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน ดังนี้

(1) สื่อวิทยุกระจายเสียง

สื่อวิทยุกระจายเสียง เป็นเครื่องมือสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่มีบทบาทสำคัญ เพราะเป็นสื่อมวลชนที่สามารถส่งข่าวสารต่าง ๆ ในรูปของคำพูด เสียงเพลง ดนตรี ข่าว และรายการสารประโยชน์สู่ประชาชน ทำให้ประชาชนที่อยู่ห่างไกลสามารถรับฟังข้อมูลข่าวสารได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว สามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวางทั้งในท้องถิ่นทุรกันดาร ห่างไกลความเจริญขาดการคมนาคม ที่สื่ออื่นไม่สามารถเข้าถึงได้ แม้แต่ประชาชนผู้ไม่รู้หนังสือก็สามารถรับฟังข่าวสารจากวิทยุได้ สามารถนำวิทยุพกติดตัวฟังได้ทุกเวลาและแทบทุกหนทุกแห่ง รวมทั้งเครื่องรับวิทยุก็มีราคาถูกและมีอายุการใช้งานได้ค่อนข้างนาน แต่มีข้อเสียเปรียบคือ วิทยุไม่อาจเสนอรายละเอียดเนื้อหาได้มาก ๆ สลับซับซ้อนเหมือนหนังสือพิมพ์ วิทยุเป็นการใช้ภาษาพูดซึ่งต้องสั้น เข้าใจง่ายมากกว่าจะมีรายละเอียดมาก ๆ เหมือนภาษาเขียนของหนังสือพิมพ์ช่วงเวลาออกอากาศก็มีความเหมาะสม หากจัดช่วงเวลาออกอากาศไม่เหมาะสมอาจทำให้สารนั้นไร้ประโยชน์ เพราะคนไม่ได้ฟังวิทยุหากเราฟังไม่ทันหรือฟังไม่เข้าใจ จะไม่สามารถย้อนกลับมาทบทวนฟังใหม่ได้ รวมทั้งวิทยุไม่สามารถเสนอภาพเหตุการณ์หรือภาพถ่ายได้อย่างโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ ฟังได้เฉพาะแต่ข่าวเรื่องราวเท่านั้น ต้องใช้จินตนาการเอง

(2) โทรทัศน์

โทรทัศน์ เป็นเครื่องมือสื่อสารมวลชนที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ โทรทัศน์มีคุณลักษณะที่เด่นและได้เปรียบสื่อสารมวลชนอื่น ๆ หลายประเภท โดยที่โทรทัศน์สามารถนำเอาทั้งภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียงมาแพร่สู่ประชาชนนับล้านคน โดยที่ประชาชนนั่งพักผ่อน นอนรับชมภายในบ้านของตนเองอย่างสะดวกสบาย คุณลักษณะเด่นนี้ทำให้โทรทัศน์มีสภาพคล้ายเป็นการรวมเอาสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ทั้ง 3 ประเภทมารวมกันไว้ในสิ่งเดียวกัน คือ ทั้งภาพยนตร์ วิทยุกระจายเสียง และหนังสือพิมพ์ สามารถให้ทั้งข่าวสารความรู้และสาระบันเทิงด้วยภาพ แสง เสียง สี ที่สดใสสวยงามถึงภายในบ้าน แต่มีจุดด้อย กล่าวคือ เครื่องมีราคาแพง ใช้ได้เฉพาะพื้นที่หรือสถานที่บางแห่งที่คลื่นส่งไปถึง บางแห่งอาจรับชมไม่ได้ รวมทั้งช่วงเวลาออกอากาศก็มีความสำคัญต่อการรับทราบของประชาชน นอกจากนี้ในงานสาธารณสุขจะนำโทรทัศน์มาใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ช่วงเวลาออกอากาศมีราคาแพงมากไม่เหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

(3) หนังสือพิมพ์

หนังสือพิมพ์ เป็นสื่อมวลชนที่สามารถเข้าถึงประชาชนจำนวนมาก และมีระยะเวลากำหนดออกที่แน่นอนเป็นประจำสม่ำเสมอ หนังสือพิมพ์สามารถทำให้เกิดประจักษ์ชัดขึ้นในหมู่ประชาชนได้ สามารถ

เสนอข่าวสารเรื่องราวต่าง ๆ หลาย ๆ ด้าน ผสมผสานปะปนกันไปในฉบับเดียวกัน แต่มีจุดด้อยบางประการ กล่าวคือ หนังสือพิมพ์ไม่สามารถเข้าถึงประชาชนผู้ไม่รู้หนังสือหรืออ่านหนังสือไม่ออก เขียนไม่ได้ และในถิ่นทุรกันดารมาก ๆ การคมนาคมไม่สะดวก รวมทั้งมีสีสันหรือภาพที่ไม่สวยงามสะดุดตา

2.2.3 สื่อเฉพาะกิจ (Media)

สื่อเฉพาะกิจ (Media) การสื่อสารเพื่องานเฉพาะกิจขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการ ว่าต้องกระตุ้นความคิด หรือต้องการให้ความรู้ความเข้าใจ หรือถึงขั้นให้ผู้รับสารยอมรับนวัตกรรม เมื่อทราบจุดมุ่งหมายแล้วจึงจะสามารถกำหนดยุทธวิธีของการสื่อสารได้ ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับตัวแปรในเรื่องเนื้อหาของสาร ผู้รับสาร งบประมาณ ในที่นี้จะขอกกล่าวถึงสื่อเฉพาะกิจทางด้านสาธารณสุข ซึ่งมีอยู่ 5 ประเภท ดังนี้

(1) หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน เป็นสื่อที่มีลักษณะการใช้ประโยชน์เช่นเดียวกับวิทยุกระจายเสียง และเป็นสื่อที่สามารถถ่ายทอดสารให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของชุมชนได้โดยเฉพาะ เนื่องจากติดตั้งอยู่ในชุมชนและชุมชนเป็นเจ้าของ ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุขและด้านที่เกี่ยวข้องในระหว่างประชาชนในชุมชน เพื่อจุดมุ่งหมายที่จะยกระดับความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนทัศนคติของประชาชนต่อการพัฒนางานด้านสาธารณสุขของชุมชน

(2) เสียงตามสาย

เสียงตามสายในชุมชนอาจจะดัดแปลงจากหอกระจายข่าวฯ ก็ได้ โดยการต่อลำโพงเป็นเครือข่ายทั่วอาณาบริเวณชุมชนนั้น ๆ ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญเป็นพิเศษสำหรับระบบการกระจายข่าวสาร เช่นเดียวกับหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน ในแง่การดำเนินงานด้านสาธารณสุขในเขตพื้นที่ชุมชนเมือง หรือเขตเทศบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจะประสานงานกับเทศบาล ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบระบบเสียงตามสาย ด้วยการสนับสนุนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย เช่น การป้องกันโรคในแต่ละฤดูกาล จุดเด่นที่สำคัญของเสียงตามสายและหอกระจายข่าวฯ คือ ทำให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารสาธารณสุขระหว่างชุมชน และระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับประชาชนนั้น ๆ ด้วย

(3) หน่วยเคลื่อนที่

หน่วยเคลื่อนที่ เป็นเครื่องมือสื่อสารเฉพาะกิจที่ใช้กันมากในงานสาธารณสุขทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท เพราะการใช้หน่วยเคลื่อนที่ที่เป็นวิธีการช่วยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่งสารไปยังผู้รับสารเป้าหมายได้อย่างใกล้ชิดที่สุดถึงในชุมชน ผู้ส่งสารได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับประชาชนในท้องที่โดยตรง เจ้าหน้าที่เผยแพร่ประชาสัมพันธ์สามารถปรับเนื้อหาและวิธีการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทราบปัญหาสาธารณสุขของชุมชนได้โดยตรง

(4) การจัดนิทรรศการ

การจัดนิทรรศการ ในปัจจุบันมีทั้งการจัดนิทรรศการชั่วคราว การจัดนิทรรศการถาวร และ การจัดนิทรรศการเคลื่อนที่ โดยนิทรรศการถาวรเป็นนิทรรศการที่จัดอยู่ในสถานที่ใดที่หนึ่งโดยตลอด มุมที่จัดวางเป็นมุมที่เหมาะสมสำหรับคนดู ส่วนนิทรรศการชั่วคราว เป็นนิทรรศการที่จัดขึ้นในโอกาสสำคัญ ๆ สำหรับนิทรรศการเคลื่อนที่เป็นนิทรรศการสำหรับประชาชนที่ขาดโอกาสรับข่าวสารอยู่ห่างไกลเมือง เช่น นิทรรศการเคลื่อนที่ โดยมีสื่อใช้ในการจัดนิทรรศการ 4 ประเภท คือ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หุ่นจำลอง สื่อบุคคล

2.2.4 สื่อสิ่งพิมพ์ (Printed Media)

สื่อสิ่งพิมพ์ (Printed Media) เป็นสื่อในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่หน่วยงานผู้ผลิตและเผยแพร่ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย ด้วยวัตถุประสงค์ในการผลิตและรูปแบบของสิ่งตีพิมพ์ที่แตกต่างกันออกไป เป็นเอกสารที่มุ่งสร้างความเลื่อมใสศรัทธาหรือความเข้าใจที่ดีต่อหน่วยงานผู้ผลิต โดยสามารถให้เนื้อหา สาร

ความรู้ ข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง ด้วยรูปแบบการนำเสนอต่าง ๆ กัน และมีเนื้อหามีความหลากหลายเพียงพอที่จะใช้บรรจุเนื้อหาสาระข้อความ หรือภาพต่าง ๆ ได้ตามความมุ่งหมายของการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แต่มีข้อจำกัดคือ ใช้ได้เฉพาะกลุ่มที่อ่านออกเขียนได้เท่านั้น ตัวอย่างสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ โปสเตอร์ เอกสาร แผ่นพับ แผ่นปลิว

2.2.5 สื่อโสตทัศน (Audio-Visual Media)

สื่อโสตทัศน (Audio-Visual Media) เป็นสื่อที่สามารถรับได้ทั้งภาพและ/หรือเสียง โดยปกติแบ่งเป็นประเภทได้ 2 ประเภท คือ สื่อวัสดุ และสื่ออุปกรณ์ สื่อโสตทัศนที่นิยมใช้เพื่อใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ได้แก่ สไลด์ หุ่นจำลอง เทปบันทึกเสียง เทปบันทึกภาพ เป็นต้น

จากการแบ่งกลุ่มสื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของกองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการแบ่งกลุ่มสื่อของกรมอนามัย โดยผู้ศึกษาได้เพิ่มเติมสื่อใหม่ (New Media) เข้ามาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งหมายถึง สื่อมวลชนที่เกิดขึ้นใหม่ เกิดจากการหลอมรวมเทคโนโลยีการสื่อสาร ภายใต้พัฒนาการของเทคโนโลยีการสื่อสาร และภาษาระบบตัวเลข (Digital Language) กล่าวคือ เทคโนโลยีการสื่อสาร 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) เทคโนโลยีด้านการพิมพ์ (Printing Technology) 2) เทคโนโลยีการแพร่ภาพและกระจายเสียง (Broadcast Technology) และ 3) เทคโนโลยีสื่อสารโทรคมนาคม และคอมพิวเตอร์ (Information and Communication Technology) เช่น หนังสือพิมพ์ออนไลน์ โปรแกรม CHAT: MSN, Skype รวมถึง เครือข่ายสังคม (Social Media Network) เช่น Facebook, Website (<http://www.medialiteracy-th.com/2018/02/12/ประเภทของสื่อ>)

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อและข่าวสาร

เบคเกอร์ (Samual L. Berker, 1987) ได้ให้ความหมายของการเปิดรับสื่อ 3 ข้อ ดังนี้

(1) การแสวงหาข้อมูล (Information Seeking) คือ บุคคลจะแสวงหาข้อมูลความรู้ เพื่อต้องการให้มีความคล้ายคลึงกับบุคคลอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือ เรื่องทั่ว ๆ ไป

(2) การเปิดรับข้อมูล (Information Receptivity) คือ บุคคลจะเปิดรับสื่อเพื่อต้องการทราบข้อมูลที่ตนสนใจอยากรู้ เช่น เปิดดูโทรทัศน์เฉพาะเรื่องหรือรายการที่สนใจ หรือมีแนะนำมา

(3) เปิดรับประสบการณ์ (Experience Receptivity) คือ บุคคลจะเปิดรับข่าวสาร เพราะต้องการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

ชาร์ลลี (Charles Atkin, 1973) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการสื่อสารในลักษณะต่าง ๆ กันนั้น มีปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

(1) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพและจิตวิทยาส่วนบุคคล

เป็นแนวคิดเชิงพฤติกรรมศาสตร์ มีรากฐานจากทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยสิ่งเร้าและการตอบสนอง การเสริมแรง การลงโทษ และการเรียนรู้ ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า คนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกันเฉพาะตัวบุคคลในด้านโครงสร้างทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน การดำรงชีวิตภายในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมือนกัน ส่งผลต่อระดับสติปัญญา ความคิด ทักษะคิด รวมถึงกระบวนการของการรับรู้ การเรียนรู้ การสนใจ ดังนั้น คนแต่ละคนจึงมีรูปแบบบุคลิกภาพส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน อันเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมของการสื่อสาร โดยเฉพาะในแง่ของการเลือกเปิดรับ การเลือกรับรู้ และการเลือกจดจำ ซึ่งแตกต่างกันไปตามกรอบแห่งการอ้างอิงที่สะสมมาจากอดีต

(2) ปัจจัยด้านสภาพความสัมพันธ์ทางสังคม

เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการสื่อสารของคนเรา เนื่องจากคนเรามักยึดถือกลุ่มสังคมที่ตนสังกัดอยู่เป็นกลุ่มอ้างอิงในการตัดสินใจที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม กล่าวคือ คนเราเมื่อแสดงการกระทำ หรือแสดงความคิดเห็นใด ๆ จะเป็นไปตามค่านิยมของกลุ่ม เพื่อให้ได้ความนิยมชมชอบ ในทางกลับกัน หากมีการขัดแย้งกับค่านิยมของกลุ่ม อาจจะได้รับ การลงโทษจากกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่ ดังนั้น คนเราจึงพยายามแสดงการกระทำหรือแสดงความคิดเห็นที่คล้ายตามกลุ่ม ทั้งในแง่ความคิด ทักษะคติ ตลอดจนพฤติกรรม เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

(3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมนอกระบบการสื่อสาร

เป็นแนวคิดในเชิงทฤษฎีสังคมวิทยาและจิตวิทยาสังคม โดยนำเอาลักษณะพื้นฐานของคนบางประการที่เหมือนกัน ได้แก่ เพศ อาชีพ วรรณะรายได้ เป็นต้น มาจัดแบ่งแยกบุคคลเข้าไว้เป็นประเภทเดียวกัน โดยสรุปว่า บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันจะรับเนื้อหาของการสื่อสารคล้ายคลึงกันไม่มากนักน้อย และในทำนองเดียวกัน จะมีการตอบสนองต่อเนื้อหาดังกล่าวในรูปแบบที่ไม่แตกต่างกันมากนักด้วย

โจเซฟ ที คลอปเปอร์ (Klapper, J.T., 1960) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเลือกรับข่าวสารหรือเปิดรับข่าวสารเปรียบเสมือนเครื่องกรองข่าวสารในการรับรู้ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย การกลั่นกรอง 4 ขั้นตอนตามลำดับดังนี้

(1) การเลือกรับหรือการเลือกใช้ (Selective Exposure)

บุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อ และข่าวสารจากแหล่งสารต่าง ๆ ตามความสนใจ และความ ต้องการของตน เพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาและเป็นข้อมูล เพื่อตอบสนองความต้องการของตน

(2) การเลือกให้ความสนใจ (Selective Attention)

บุคคลเลือกให้ความสนใจต่อข่าวสารที่ได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อดั้งเดิมของบุคคลนั้น ๆ ในขณะเดียวกันก็จะพยายามหลีกเลี่ยงการรับข่าวสารที่ขัดต่อทัศนคติ หรือความคิดดั้งเดิม เนื่องจากการได้รับข่าวสารที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกของตน จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจและสับสนได้

(3) การเลือกรับรู้และตีความหมาย (Selective Perception and Selective Interpretation)

เมื่อบุคคลเปิดรับข่าวสารจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งแล้ว ผู้รับสารอาจมีการเลือกรับรู้และเลือกตีความสารที่ได้รับตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยจะตีความข่าวสารที่ได้รับตามความเข้าใจของตนเอง หรือตามทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อ ความต้องการ และแรงจูงใจของตนในขณะนั้น

(4) การเลือกจดจำ (Selective Retention)

หลังจากที่บุคคลเลือกให้ความสนใจ เลือกรับรู้ และตีความข่าวสารไปในทิศทางที่สอดคล้องกับทัศนคติ และความเชื่อของตนเองแล้ว บุคคลยังเลือกจดจำเนื้อหาสาระของสารในส่วนที่ต้องการจำเข้าไว้ในประสบการณ์ และจะลืมข่าวสารที่ไม่ตรงกับความต้องการของตนเองด้วย

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกเปิดรับข่าวสารของบุคคลนั้น ทอดด์ ฮันท์ และเบรนท์ ดี รูเบน (Todd Hunt and Brent d. Ruben, 1993:65 อ้างถึงในปรเม สตะเวทิน, 2541) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกเปิดรับข่าวสารของบุคคล 8 ประการ ดังนี้

(1) ความต้องการ (Need) ความต้องการทุกอย่างของมนุษย์ทั้งความต้องการทางกายและใจ ทั้งความต้องการระดับสูงและความต้องการระดับต่ำ จะเป็นตัวกำหนดการเลือกของคนเรา ซึ่งคนเราเลือก

ตอบสนองความต้องการของตัวเอง เพื่อให้ได้ข่าวสารที่ต้องการ เพื่อแสดงรสนิยม เพื่อการยอมรับในสังคม เพื่อความพอใจ เป็นต้น

(2) ทศนคติและค่านิยม (Attitude and Values) ทศนคติ คือความชอบและมีใจโน้มเอียงต่อเรื่องต่าง ๆ ส่วนค่านิยม คือหลักพื้นฐานที่เรายึดถือ เป็นความรู้สึกที่ว่าเราควรจะทำหรือไม่ควรทำอะไรในการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและคน ซึ่งทศนคติและค่านิยมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเลือกใช้สื่อมวลชน การเลือกข่าวสาร การเลือกตีความหมายและการเลือกจดจำ

(3) เป้าหมาย (Goal) มนุษย์ทุกคนมีเป้าหมาย มนุษย์ทุกคนกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องอาชีพ การเข้าสมาคม การพักผ่อน เป้าหมายของกิจกรรมต่าง ๆ ที่เรากำหนดขึ้นนี้ จะมีอิทธิพลต่อการเลือกใช้สื่อมวลชน การเลือกข่าวสาร การเลือกตีความหมาย และการเลือกจดจำเพื่อสนองเป้าหมายของตน

(4) ความสามารถ (Capability) ความสามารถของเราเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งรวมทั้งความสามารถด้านภาษามีอิทธิพลในการเลือกรับข่าวสาร เลือกตีความหมายและเลือกเก็บเนื้อหาของข่าวนั้นไว้

(5) การใช้ประโยชน์ (Utility) คนเราจะให้ความสนใจและใช้ความพยายามในการที่จะเข้าใจและจดจำข่าวสารที่เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

(6) สไตล์ในการสื่อสาร (Communication Style) การเป็นผู้รับสารของคนเรานั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสไตล์ในการสื่อสารของตัวเอง คือ ความชอบหรือไม่ชอบสื่อบางประเภท ดังนั้นบางคนจึงชอบฟังวิทยุ บางคนชอบดูโทรทัศน์ บางคนชอบอ่านหนังสือพิมพ์

(7) สถานะ (Context) สถานะในที่นี้หมายถึง สถานที่ บุคคล และเวลาที่อยู่ในสถานการณ์ การสื่อสาร สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อการเลือกของผู้รับสาร การมีคนอื่นอยู่ด้วย มีอิทธิพลตรงต่อการเลือกใช้สื่อและข่าวสาร การเลือกตีความหมายและเลือกจดจำข่าวสาร การที่เราต้องถูกมองว่าเป็นอย่างไร การที่เราคิดว่าคนอื่นมองเราอย่างไร เราเชื่อว่าคนอื่นคาดหวังอะไรจากเรา และการที่คิดว่าคนอื่นคิดว่าเราอยู่ในสถานการณ์อะไร ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเลือกของเราทั้งสิ้น

(8) ประสบการณ์และนิสัย (Experience and Habit) ในฐานะของผู้รับสาร ผู้รับสารแต่ละคน จะมีนิสัยการรับสารที่แตกต่างกันซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในการรับข่าวสารของคนแต่ละคนที่มีความชอบสื่อชนิดใดชนิดหนึ่ง รายการประเภทใดประเภทหนึ่ง ดังนั้น คนแต่ละคนจึงเลือกใช้สื่อชนิดใดชนิดหนึ่ง สนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตีความหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง และเลือกจดจำเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ วิลเบอร์ ชแรมม์ (Wilbur Schramm, 1973) ยังได้ชี้ให้เห็นถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับข่าวสารของบุคคล 8 องค์ประกอบ ดังนี้

- (1) ประสบการณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้รับสารแสวงหาข่าวสารที่แตกต่างกัน
- (2) การประเมินสาระประโยชน์ของข่าวสารที่ผู้รับสารแสวงหาเพื่อตอบสนองจุดประสงค์ของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง
- (3) ภูมิหลังที่แตกต่างกันทำให้บุคคลมีความสนใจแตกต่างกัน
- (4) การศึกษาและสภาพแวดล้อมทำให้มีความแตกต่างในพฤติกรรมการเลือกรับสาร
- (5) ความสามารถในการรับสาร ซึ่งเกี่ยวกับสภาพร่างกายและจิตใจที่ทำให้พฤติกรรมการเปิดรับสารแตกต่างกัน
- (6) บุคลิกภาพ ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การโน้มน้าวใจ และ พฤติกรรมของผู้รับสาร

(7) อารมณ์ สภาพทางอารมณ์ของผู้รับสาร จะทำให้เข้าใจความหมายของข่าวสาร หรืออาจเป็นอุปสรรคต่อความเข้าใจความหมายของข่าวสารได้

(8) ทศนคติ จะเป็นตัวกำหนดท่าทีของการรับและตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือ ข่าวสารที่ได้พบ เกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารนั้น

ในเรื่องของวัตถุประสงค์ของการเลือกรับข่าวสาร หรือการบริโภคข่าวสารของผู้รับสารนั้น สามารถจำแนกวัตถุประสงค์ของการเลือกเปิดรับข่าวสารได้ 4 ประการ คือ (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, 2533)

(1) เพื่อการรับรู้ (Cognition) คือผู้รับสารต้องการสารสนเทศ เพื่อสนองต่อความต้องการและความอยากรู้

(2) เพื่อความหลากหลาย (Diversions) คือ ผู้รับสารต้องการเปิดรับสื่อเพื่อแสวงหาความเร้าใจ ตื่นเต้น สนุกสนาน รวมทั้งการพักผ่อน

(3) เพื่ออรรถประโยชน์ทางสังคม (Social Utility) คือ ผู้รับสารต้องการสร้างความคุ้นเคย หรือการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่นการใช้ภาษาร่วมสมัย เพื่อหลีกเลี่ยงงานประจำหรือหลีกเลี่ยงคนรอบข้าง

(4) การผละสังคัม (Withdrawal) คือ ผู้รับสารต้องการเปิดรับสื่อหรือเข้าหาสื่อ เพื่อหลีกเลี่ยงงานประจำหรือหลีกเลี่ยงคนรอบข้าง

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกัน หรือ มีวัตถุประสงค์ในการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกัน และมีความต้องการในการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะทำการเปิดรับข่าวสารอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ (ดวงฤทัย พงศ์ไพฑูรย์, 2544) คือ

(1) การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน โดยผู้รับสารมีความคาดหวังจากสื่อมวลชนว่า การบริโภคข่าวสารจากสื่อมวลชนจะช่วยตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือเปลี่ยนลักษณะนิสัย เปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างได้โดยการเลือกบริโภคสื่อมวลชนนั้นจะขึ้นอยู่กับความต้องการ หรือแรงจูงใจของผู้รับสารเอง เพราะบุคคลแต่ละคนย่อมมีวัตถุประสงค์และความตั้งใจในการใช้ประโยชน์แตกต่างกันไป

(2) การเปิดรับข่าวสารจากสื่อบุคคล โดยสื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลผู้ที่นำข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยอาศัยการติดต่อระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อบริเวณกัน สื่อบุคคลนี้จะมีประโยชน์อย่างมากในกรณีที่ผู้ส่งสารหวังผลให้ผู้รับสารมีความเข้าใจกระจ่างชัดและตัดสินใจรับสารได้อย่างมั่นใจยิ่งขึ้น ซึ่งการสื่อสารระหว่างบุคคลนี้สามารถแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้ (ศิริวรรณ อนันต์โท, 2554)

1. การสื่อสารระหว่างบุคคลสองคน (Dyadic Communication) เช่น นางดีคุยกับนายดำ

2. การสื่อสารแบบกลุ่ม (Group Communication) เป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลจำนวนสามคนขึ้นไป แต่ถ้าจำนวนคนผู้มีส่วนร่วมมีน้อย การสื่อสารก็จะใกล้เคียงกับการสื่อสารระหว่างบุคคลมากขึ้น การสื่อสารแบบกลุ่มมักจะกระทำโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการแก้ปัญหา หรือการตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น กลุ่มศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มเกษตรกรชาวไร่อ้อย เป็นต้น

3. การสื่อสารสาธารณะ (Public Communication) เกี่ยวข้องกับคนกลุ่มใหญ่ๆ โดยมีรูปแบบหลักเป็นวิธีการพูดฝ่ายเดียว (monologue) ซึ่งทำให้มีปฏิสัมพันธ์น้อย ส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารเพื่อความบันเทิงและการจูงใจ เช่น ทอล์คโชว์ การบรรยายในชั้นเรียนในมหาวิทยาลัย

4. การสื่อสารองค์กร (Organizational Communication) เป็นการสื่อสารที่กระทำในองค์กรขนาดใหญ่ เช่น องค์กรธุรกิจ บางครั้งถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสารกลุ่มแต่นักวิชาการมักเน้น

การสื่อสารองค์กรไปที่การสื่อสารระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง และระหว่างบุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ต่างๆในองค์กรธุรกิจเป็นหลัก

5. การสื่อสารครอบครัว (Family Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) ครอบครัวขยาย (extended family) และครอบครัวผสม (blended family) ที่เกิดจากการแต่งงานระหว่างพ่อหม้ายและแม่หม้าย เช่น การสื่อสารระหว่างคู่สมรส บิดามารดากับบุตร ญาติพี่น้อง และการสื่อสารระหว่างประเพณีในครอบครัว เป็นต้น

(3) การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ โดยสื่อเฉพาะกิจ หมายถึง สื่อที่ถูกผลิตขึ้นมา โดยมีเนื้อหาสาระที่เฉพาะเจาะจงและมีจุดมุ่งหมายหลักอยู่ที่ผู้รับสารเฉพาะกลุ่ม เช่น จุลสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ ใบปลิว คู่มือ นิทรรศการ เป็นต้น ดังนั้น การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจนี้ ผู้รับสารจะได้รับข้อมูลข่าวสารหรือความรู้เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

2.4.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ (Knowledge)

คาร์เตอร์ วี กูด (Good, 1973) ให้ความหมายของความรู้ว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์และข้อมูลต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับ และรวบรวมสะสมไว้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ความรู้จึงเป็นความสามารถในการเรียนรู้ของมนุษย์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ โดยสามารถใช้ข้อเท็จจริง (Facts) หรือ ความคิด (Idea) ความหยั่งรู้หยั่งเห็น (Insight) มาเชื่อมโยงกับความคิดเข้ากับเหตุการณ์ได้ซึ่งเกิดจากการสังเกต การศึกษา การค้นหา ประสบการณ์ โดยต้องอาศัยเวลา

การประเมินผลด้านความรู้ หมายถึง การประเมินการเปลี่ยนแปลงความรู้เดิมในเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ และทักษะในการใช้เนื้อหาความรู้ที่ได้รับ โดยเบนจามิน เอส บลูม (Benjamin S.Bloom, 1967) ได้แยกระดับความรู้ไว้ 6 ระดับ ดังนี้

(1) ระดับที่ระลึกได้ (Recall) หมายถึง การเรียนรู้ในลักษณะที่จำเรื่องเฉพาะวิธีปฏิบัติ กระบวนการและแบบแผนได้ ความสำเร็จในระดับนี้ คือ ความสามารถในการดึงข้อมูลจากความจำออกมาได้

(2) ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) หมายถึง บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าการจำเนื้อหาที่ได้รับสามารถเขียนข้อความเหล่านั้นได้ด้วยถ้อยคำของตนเอง สามารถแสดงให้เห็นได้ด้วยภาพ ให้ความหมาย แปลความและเปรียบเทียบความคิดอื่น ๆ หรือคาดคะเนผลที่เกิดขึ้นต่อไปได้

(3) ระดับการนำไปใช้ (Application) หมายถึง ความสามารถในการนำเอาข้อเท็จจริงและความคิดที่เป็นนามธรรม (Abstract) มาปฏิบัติได้จริงอย่างเป็นรูปธรรม

(4) ระดับของการวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึงความสามารถในการใช้ความคิดในรูปของการนำความคิดแยกเป็นส่วน เป็นประเภท หรือนำข้อมูลมาประกอบกันเพื่อการปฏิบัติของตนเอง

(5) ระดับของการสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง การนำข้อมูลและแนวคิดมาประกอบกันแล้วนำไปสู่การสร้างสรรค์ (Creating) ซึ่งเป็นสิ่งใหม่แตกต่างไปจากเดิม

(6) ระดับของการประเมินผล (Evaluation) หมายถึง ความสามารถในการใช้ข้อมูลเพื่อตั้งเกณฑ์ (Criteria) การรวบรวมและวัดข้อมูลตามมาตรฐานเพื่อให้ข้อตัดสินถึงระดับของประสิทธิผลของกิจกรรมแต่ละอย่าง

ดังนั้น เมื่อประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมซ้ำซากเปิดรับสื่อด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วงน้ำท่วม (น้ำ อาหาร ขยะ และสิ่งปฏิกูล) ของกรมอนามัย แล้วจะนำไปสู่ความรู้ ความ

เข้าใจในเรื่องการจัดการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วงน้ำท่วม (น้ำ อาหาร ขยะ และสิ่งปฏิกูล) ที่ถูกต้อง และสามารถเชื่อมโยงความรู้นั้น ๆ เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ กล่าวคือ สามารถระลึกและรวบรวมสาระสำคัญเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วงน้ำท่วม (น้ำ อาหาร ขยะและสิ่งปฏิกูล) ไปประยุกต์ใช้เป็นวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องได้ นอกจากนี้ ยังสามารถประเมินผลดี ผลเสียของพฤติกรรมสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมได้อีกด้วย

2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ (Attitude)

นิวคอมบ์ (NewComb, 1954) ให้ความจำกัดความของทัศนคติว่า ทัศนคติที่มีอยู่ในเฉพาะคน ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรม 2 ลักษณะ คือ ลักษณะชอบหรือพึงพอใจ ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความรักใคร่อยากใกล้ชิดกับสิ่งนั้น ๆ และ ลักษณะที่แสดงออกในรูปของความไม่พอใจเกลียดชัง ไม่อยากเข้าใกล้สิ่งนั้น

นอร์แมน แอล มัน (Norman L. Mun, 1971) ให้ความจำกัดความของทัศนคติว่า ทัศนคติคือ ความรู้สึก และความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ สถาบัน และข้อเสนอใด ๆ ในทางที่ยอมรับหรือปฏิเสธ โดยมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนอง ด้วยพฤติกรรมอย่างเดียวกัน

สุรพงศ์ โสธนะเสถียร (2533) อธิบายว่า ทัศนคติเป็นพรมแดนที่เชื่อมโยงระหว่างความรู้กับพฤติกรรม ซึ่งทัศนคติไม่ได้มีมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ จากการเลียนแบบ โดยทัศนคติ เป็นสภาพทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการคิด การกระตุ้นให้เกิดการกระทำ และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป หรือ ได้รับข้อมูลใหม่

พรทิพย์ วรกิจโกศาทร (2531) ได้แยกองค์ประกอบของทัศนคติไว้ 3องค์ประกอบ ดังนี้

(1) องค์ประกอบด้านปัญญา หมายถึง ความเชื่อ และค่านิยมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เกี่ยวกับวัตถุ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ เป็นต้น ซึ่งความเชื่อและค่านิยมดังกล่าวจะก่อให้เกิดเป็นทัศนคติต่อสิ่งนั้น

(2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง ลักษณะทางอารมณ์ที่สอดคล้องกัน ความคิด เช่น ถ้าบุคคลมีความคิดที่ดีต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งนั้น โดยแสดงออกมาในรูปของความรู้สึก ชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เป็นต้น

(3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม หมายถึง ความพร้อมที่จะทำหรือมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา อันเป็นผลจากความคิดและความรู้สึก ที่แสดงออกมาในรูปของการยอมรับหรือปฏิเสธ

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์(2538) ได้รวบรวมลักษณะที่สำคัญของทัศนคติไว้ 6 ลักษณะ ดังนี้

(1) ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ (learning) หรือเกิดจากการสะสมประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ไม่ใช่สิ่งที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด

(2) ทัศนคติมีคุณลักษณะของการประเมิน (evaluative nature) เกิดจากการประเมินความคิดหรือความเชื่อที่บุคคลมีอยู่เกี่ยวกับสิ่งของ บุคคลอื่น หรือเหตุการณ์ ซึ่งจะเป็นสื่อกลางทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง คุณลักษณะของทัศนคติในด้านการประเมินนี้ ฟิชบายน์ และไอเซน (Fishbein and Ajzen, 1975) เน้นว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้ทัศนคติแตกต่างกันอย่างแท้จริงจากแรงผลักดันภายในอื่น ๆ เช่น นิสัย แรงขับ หรือแรงจูงใจ

(3) ทัศนคติมีคุณภาพและความเข้ม (quality and intensity) คุณภาพและความเข้มของทัศนคติ จะเป็นสิ่งที่บอกถึงความแตกต่างของทัศนคติที่แต่ละคนมีต่อสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลประเมินทัศนคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็อาจมีทัศนคติทางบวก(ความรู้สึกชอบ) หรือทัศนคติทางลบ(ความรู้สึกไม่ชอบ) ต่อสิ่งนั้น

(4) ทศนคติมีความคงทนไม่เปลี่ยนง่าย (permanence) เนื่องจากทศนคติเกิดจากการสะสมประสบการณ์ และผ่านกระบวนการเรียนรู้มามาก แต่ทศนคติของมนุษย์เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ เช่น คนที่เคยมีทศนคติที่ไม่ดีต่อแขก แต่พอได้พบปะสังสรรค์แล้ว ก็อาจเปลี่ยนทศนคติมาเป็นชอบก็ได้

(5) ทศนคติต้องมีที่หมาย (Attitude Object) ที่หมายเหล่านี้ เช่น คน วัตถุ สิ่งของ สถานที่ หรือเหตุการณ์ เป็นต้น

(6) ทศนคติมีลักษณะความสัมพันธ์ (relationship) ทศนคติแสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับวัตถุ สิ่งของ บุคคลอื่น หรือสถานการณ์

การวัดทศนคติอาจวัดจากองค์ประกอบทศนคติอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นองค์ประกอบด้านปัญญา องค์ประกอบด้านความรู้สึก หรือองค์ประกอบด้านพฤติกรรม หรือ จะทำการวัดทั้งสามองค์ประกอบพร้อมกันเลยก็ได้ โดยส่วนใหญ่วัดได้ 2 ลักษณะคือ

(1) ทิศทาง (Direction) มีอยู่ 2 ทิศทาง คือ ทางบวกและทางลบ ทางบวกหมายถึง การประเมินค่าของความรู้ ความรู้สึก และการกระทำไปในทางที่ดี ส่วนในทางลบจะเป็นการประเมินค่าขององค์ประกอบทั้งสามไปในทางที่ไม่ดี

(2) ปริมาณ (Magnitude) เป็นความเข้มข้นหรือความรุนแรงของทศนคติไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์

จากลักษณะการวัดทศนคติดังกล่าวสามารถใช้วิธีวัดที่เป็นที่นิยม 3 วิธีคือ วิธีสังเกต วิธีการสัมภาษณ์ และวิธีการใช้แบบสอบถาม (วรสิทธิ์ ชินรังสิกุล, 2552)

การวัดทศนคติจะเป็นข้อมูลของความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องต่อความชอบหรือไม่ชอบต่อวัตถุ คน หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยจะเป็นสิ่งสะท้อนถึงความรู้สึกของคนต่อบางสิ่งและความรู้สึกนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลจะแสดงออกต่อสิ่งนั้น วิธีการวัดทศนคติจึงมีประโยชน์เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงรูปแบบ วิธีการสื่อสารของกรมอนามัยให้ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่น้ำท่วมซ้ำซาก อำเภอสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้

ดังนั้น ก่อนที่จะมีการสื่อสาร หรือ การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องศึกษาองค์ประกอบด้านปัญญา อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งถ้าพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในเรื่องที่ต้องการสื่อสาร ก็ควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น หรือ พยายามให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี และเมื่อเกิดความรู้สึที่ดี มีความพึงพอใจจะก่อให้เกิดเป็นทศนคติที่ดี โอกาสที่จะเกิดเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการสื่อสารในเรื่องนั้นย่อมมีมากขึ้น

สรุปได้ว่า ทศนคติ เป็นเรื่องของความรู้สึก ความโน้มเอียงของความคิดเห็นของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในทางที่ชอบ ไม่ชอบ เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย พอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมมา อันส่งผลให้เกิดเป็นการกระทำ แต่เมื่อสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไป หรือ เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะส่งผลให้ทศนคติมีการเปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการกระทำ หรือ พฤติกรรมใหม่ได้ ดังนั้น หากประชาชนในพื้นที่น้ำท่วมซ้ำซากมีความรู้เรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วงน้ำท่วม (น้ำ อาหาร ขยะ และสิ่งปฏิกูล) ที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลให้ทศนคติด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมมีความแตกต่างกันด้วย

2.4.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม (Practice)

พฤติกรรมเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกมา โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้ และทัศนคติของบุคคลนั้น และการที่บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกัน ย่อมเกิดจากการมีความรู้ และทัศนคติในเรื่องนั้น ๆ แตกต่างกัน ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างในเรื่องการเปิดรับสื่อ การแปลความหมายของสารที่ตนได้รับ ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งล้วนมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นด้วย ดังนั้น การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถโน้มน้าวให้เกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ โดย สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2533) ได้ให้วิธีการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวให้เกิดพฤติกรรม 3 วิธี ดังนี้

(1) การปลูกเร้าอารมณ์ โดยการแสดงความอ่อนโยน เสียสละ และความกรุณาปราณี เพื่อโน้มน้าวใจผู้อื่นยอมรับได้

(2) การสร้างแบบอย่างขึ้นในใจ เป็นการสร้างมาตรฐานอย่างหนึ่งขึ้นมาเพื่อให้เป็นมาตรฐานในการปลูกศรัทธา และเป็นตัวอย่างแก่ผู้รับสารที่จะต้องปฏิบัติตาม

(3) การให้รางวัล เช่น การลด แลก แจก แถม ในการโฆษณาประชาสัมพันธ์เพื่อการจูงใจให้บุคคลเกิดการยอมรับ

ทั้งนี้ ผลของการโน้มน้าวใจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมพื้นฐาน 2 แบบ คือ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมใหม่ หรือพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง และ หยุดยั้งพฤติกรรมเก่า

2.4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม

ซิมบาโดเอบปีเซน และมาสลาซ (Zimbardo, Ebbesen and Maslach, 1977) ได้สรุปความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม ว่า บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ที่มีอยู่ของบุคคลผู้นั้น กล่าวคือ ถ้าบุคคลใดมีความรู้ดี ทัศนคติต่อสิ่งนั้นก็จะเป็นไปด้วยดี เมื่อมีทัศนคติดีแล้วก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ดี ดังนั้น ความรู้ ทัศนคติ และการแสดงพฤติกรรมจึงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมดังกล่าว จึงเป็นการย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วงน้ำท่วม (น้ำ อาหาร ขยะ และสิ่งปฏิกูล) ในพื้นที่น้ำท่วมซ้ำซาก เนื่องจากสื่อมีอิทธิพลต่อการสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วงน้ำท่วม (น้ำ อาหาร ขยะ และสิ่งปฏิกูล) ทำให้เกิดความตระหนัก และเป็นสิ่งโน้มน้าวให้เกิดการปฏิบัติตาม อีกทั้งยังชักจูงให้เกิดพฤติกรรมส่วนบุคคลในการป้องกันโรคที่มาจากอาหารและน้ำเป็นสื่อในช่วงน้ำท่วม จึงจำเป็นที่จะต้องมีการดำเนินงานสื่อสารอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง อันส่งผลต่อทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ตลอดไป

2.5 แนวคิดกลยุทธ์การสื่อสาร

ดร.พจน์ ใจชาญสุขกิจ (2555) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการสื่อสารเชิงยุทธศาสตร์ ว่าเป็นการจัดการระดับสูงสุดในการสื่อสารขององค์กรโดยผู้บริหารระดับสูงกำหนดหรือดำเนินการในรูปของนโยบาย ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุพันธกิจ (Mission) ขององค์กร ซึ่งจะทำให้การตัดสินใจเกี่ยวกับธุรกิจที่องค์กรจะดำเนินการสื่อสารไปพร้อม ๆ กับทิศทางการขยายตลาด และธุรกิจ หรือการจัดการภาพลักษณ์ขององค์กรให้ไปในทิศทางที่ต้องการได้โดยสอดคล้องกับความสามารถ และทรัพยากรที่มีอยู่

การกำหนดกลยุทธ์ด้านการสื่อสาร สามารถกำหนดได้มากกว่าหนึ่งกลยุทธ์ ดังนี้ (<http://drphot.com/thinkabout/archives/296>)

1. กลยุทธ์การสื่อสารระดับชาติ ระดับภูมิภาค และกลยุทธ์เฉพาะท้องถิ่น (National, Regional and Local Strategies) กลยุทธ์ดังกล่าวจะช่วยให้กิจการตัดสินใจว่าจะใช้กลยุทธ์ระดับต่าง ๆ หรือจะใช้กลยุทธ์แบบผสมผสานระหว่างระดับชาติกับระดับท้องถิ่น

2. กลยุทธ์เพื่อสื่อสารกับเป้าหมาย (Communication Target Strategies) จากการที่มีการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน ทั้งกลุ่มเป้าหมายหลัก และกลุ่มเป้าหมายรอง เราต้องมีการพิจารณาว่าจะเข้าถึงการรับรู้ของเป้าหมายเหล่านี้ได้อย่างไร

3. กลยุทธ์ตราयीหือ (Branding strategies) ธุรกิจจะต้องทำการตัดสินใจเกี่ยวกับชื่อยี่ห้อ ตราयीหือ เอกลักษณ์ หรือตัวบ่งชี้ถึงสินค้า มีลักษณะที่โดดเด่น จำได้ง่าย และติดตลาด

4. กลยุทธ์การส่งเสริม (Promotion strategies) กลยุทธ์การส่งเสริมจะต้องประสานกับแผนโดยรวม และควรกำหนดแผนการส่งเสริมที่เฉพาะเจาะจง

5. กลยุทธ์ข่าวสารโดยการโฆษณาประชาสัมพันธ์ (PR/Advertising, Message Strategies) ต้องเน้นที่จะส่งข่าวสารเพื่อประชาสัมพันธ์ไปยังผู้บริโภค และวิธีการโฆษณาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

6. กลยุทธ์การใช้สื่อ (Media Strategies) การเลือกสื่อมีความสำคัญยิ่ง เพราะจะเป็นทิศทางในการกำหนดกลยุทธ์อื่น ๆ ให้มีความสอดคล้องกันทั้งกับเนื้อหา ช่องทาง และการขยายผล

7. กลยุทธ์การบริหาร และการจัดการงานมหกรรมต่าง ๆ (Merchandising Strategies) กลยุทธ์นี้เป็นการกำหนดรูปแบบการจัดการของสถานที่ และจุดที่แสดงเพื่อสนับสนุนการรับรู้มากยิ่งขึ้น

8. กลยุทธ์การให้ข่าวสาร และสื่อมวลชนสัมพันธ์ (Publicity/Media Relation) ต้องพิจารณาว่าสื่อข่าวสารและการประชาสัมพันธ์มีความจำเป็นต่อกิจการขององค์กร เป็นเรื่องจำเป็นควรกำหนดกลยุทธ์ในแผนด้วย

9. กลยุทธ์การใช้ฐานข้อมูลจากการวิจัย และพัฒนา (Research and Development) การทำวิจัยและพัฒนาจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสำเร็จทางธุรกิจขององค์กร ถ้ากำหนดว่าจะมีการวิจัยและพัฒนา ต้องทราบว่าจะทำการวิจัยและทดสอบอะไรบ้าง เช่นภาพลักษณ์เดิม ภาพลักษณ์ใหม่ สินค้า บริการ บรรจุภัณฑ์ ทัศนคติของลูกค้า เป็นต้น

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้ศึกษาพฤติกรรมการรับข้อมูลข่าวสาร ความคิดเห็น และความต้องการของการรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ ของประชาชนทั่วประเทศ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อวิทยุโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ วิทยุ หนังสือพิมพ์ โดยมีการเปิดรับในเวลาช่วงเย็นมากที่สุด รองลงมาคือช่วงเช้าและช่วงบ่าย นอกจากนี้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการวิธีการนำเสนอข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพโดยการสาธิตและการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้นำเสนอที่ประชาชนต้องการ เรียงตามลำดับ คือ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการ

อิมจิต เลิศพงษ์สมบัติ, นุวรรณ ทับเที่ยง และอรุณีวรรณ บัวเนี้ยว (2551) ได้สำรวจสถานภาพการสื่อสารสุขภาพในพื้นที่จังหวัดปัตตานี พบว่า การสื่อสารสุขภาพหลายกิจกรรม ยังดำเนินการไม่เต็มที่ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคหลายประการที่จำเป็นต้องมีการการค้นหาวิธีการทำงาน ได้แก่ 1) ปัญหาที่มีสาเหตุมาจากตัวนักสื่อสารสุขภาพ ที่ขาดทักษะในการสื่อสาร ขาดทักษะในการสังเคราะห์ข้อมูล ขาดทักษะในการใช้

สื่อ ขาดทักษะในการเป็นผู้นำ และไม่มีเวลาติดตามผลหลังจากให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชนแล้ว) ปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินงาน ซึ่งประชาชนขาดการมีส่วนร่วม ขาดบุคลากรที่ทำหน้าที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่ทั่วถึง เวลาในการจัดกิจกรรมไม่ตรงกับชาวบ้าน และความแตกต่างของภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร ซึ่งนอกจากกระบวนการทำงานด้านการสื่อสารสุขภาพแล้ว ตัวข้อมูลข่าวสาร (Message) และช่องทางสุขภาพ (Channel) ก็เป็นปัญหาดูด้วยเช่นกัน กล่าวคือ ข้อมูลไม่กระชับ มีเนื้อหาเยิ่นเย้อเกินไป ข้อมูลไม่ทันสมัย ไม่น่าเชื่อถือ สื่อไม่น่าสนใจ และขาดช่องทางการสื่อสาร เช่น หอกระจายข่าว เสียงตามสาย ส่วนประเด็นสุดท้าย 3) ปัญหาที่มีสาเหตุมาจากประชาชนผู้บริการการสื่อสารสุขภาพ โดยพบว่า ประชาชนซึ่งเป็นผู้รับบริการสื่อสารสุขภาพต้องทำงานเลี้ยงชีพ ไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ขาดความสนใจเรื่องสุขภาพ มีทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อแตกต่างกัน จึงไม่เข้าใจเรื่องที่ทำสื่อสาร และเมื่อรับข้อมูลไปแล้วก็ไม่ปฏิบัติตาม

เกษม กิตติธัชมากุล (2525) ศึกษาพบว่า สื่อเฉพาะกิจมีบทบาทสำคัญต่อการเผยแพร่ข่าวสารของนวัตกรรม ในขณะที่สื่อมวลชนสามารถทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในนวัตกรรมต่างๆ ได้ดี สำหรับสื่อบุคคลนั้น สามารถชักจูงใจให้เกิดการยอมรับนวัตกรรมได้มากที่สุด

ฤทัยชนก กุลสืบ และวรัญญา เชื้อทอง (2550) ได้วิจัยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์การดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง ควรส่งเสริมให้บริการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก โดยการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการร่วมกัน สามารถที่จะดำเนินงานที่ประสานสอดคล้องกันได้ในทุกฝ่าย เพื่อให้เกิดประโยชน์เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของตนเองในระดับที่สูงขึ้น รวมทั้งได้เสนอให้มีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกเพื่อเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่มีผลต่อการปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน สอดคล้องกับการศึกษาของนายพิษณุ อภิสมภารโยธิน (2549) ที่เสนอให้เก็บข้อมูลเชิงลึกในลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสังเกตและสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองและศึกษากลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

ภูริดา เขวงศักดิ์สงคราม, (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “เครือข่ายขั้นตอนการรณรงค์และกลยุทธ์การสื่อสารของโครงการสวนผักคนเมือง” พบว่า ผลการวิจัยด้านขั้นตอนการรณรงค์ของโครงการสวนผักคนเมือง ในส่วนที่ 1 คือ ขั้นตอนแผนโครงการในการรณรงค์ทั้งหมด 9 ขั้นตอน ได้แก่ 1. การศึกษาข้อมูล 2. การกำหนดเป้าหมาย 3. การกำหนดวัตถุประสงค์ 4. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย 5. การกำหนดวิธีการประเมินผล 6. การเตรียมสาร 7. การผลิตสื่อ 8. การกำหนดตารางการรณรงค์และการจัดทำแผนปฏิบัติการ และ 9. การกำหนดงบประมาณ ส่วนที่ 2 คือ ขั้นตอนการดำเนินการรณรงค์ ได้แก่ 1. การหาแนวร่วม และ 2. การรักษากระแส ส่วนที่ 3 การประเมินผลและวิธีการติดตามผล ได้แก่ 1. การประเมินความรู้ ความพึงพอใจ และการนำไปใช้ และ 2. การประเมินผลการดำเนินงาน ส่วนกลยุทธ์การสื่อสารของโครงการสวนผักคนเมือง ได้แก่ กลยุทธ์เกี่ยวกับผู้ส่งสาร กลยุทธ์ด้านสารและกลยุทธ์การใช้สื่อ โดยกลยุทธ์เกี่ยวกับผู้ส่งสาร พบว่ามีแนวทางในการสื่อสาร ได้แก่ การสร้างความน่าเชื่อถือ การสร้างความเป็นเพื่อนและความไว้วางใจ การเตรียมตัวและวางแผนก่อนการจัดกิจกรรม และการใช้ทักษะในการสื่อสารและเทคนิคในการโน้มน้าวใจ ส่วนกลยุทธ์ด้านสาร ได้มีแนวทางในการนำเสนอสาร ได้แก่ การถ่ายทอดเทคนิคและวิธีการใหม่ๆ การนำเสนอเรื่องง่ายใกล้ตัวและเป็นรูปธรรม การนำเสนอเรื่องราวจากต่างประเทศ การนำเสนอข้อเท็จจริง การนำเสนอโดยใช้เหตุและผล การให้กำลังใจ การบอกประโยชน์ที่จะได้รับ การชี้ให้เห็นถึงผลกระทบ การนำเสนอเรื่องง่ายและได้ผล

เร็ว การลงมือปฏิบัติการเรียนรู้ที่นำไปการนำเสนอรูปธรรมผ่านการเยี่ยมชมและสำรวจพื้นที่จริง การตั้งคำถาม และการเน้นข้อความสะกดหู สะดุดตา

บทที่ 3 วิธีการศึกษา

การศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัยครั้งนี้ ใช้วิธีการศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ทักษะความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกพื้นที่เก็บข้อมูล เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล การคิดคะแนน เกณฑ์แปลความหมายและประเมินผล และขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชาชนทั่วไปที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ซึ่งได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ข้อมูลทางวิชาการ และข้อเท็จจริงต่างๆ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม จากกรมอนามัย ผ่านช่องทางการสื่อสาร เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เพชบุ๊ค ยูทูบ และเว็บไซต์ โดยจำแนกเป็นกลุ่มวัยต่างๆ จำนวน 5 กลุ่มวัย ประกอบด้วย

- 1) แม่และเด็ก คือ กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์ หรือเพิ่งคลอดบุตรมาไม่เกิน 3 เดือน
- 2) วัยเรียน คือ นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2
- 3) วัยรุ่น คือ ชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี
- 4) วัยทำงาน คือ ชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี
- 5) ผู้สูงอายุ คือ ชายและหญิงที่มีอายุระหว่างระหว่าง 60-90 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะคำนวณมาจากวิธีการของ Taro Yamane (1973) ดังนี้

$$n = \frac{N}{(1 + N \cdot e^2)}$$

โดยที่	n	=	ขนาดตัวอย่างประชากรที่ต้องการ
	N	=	จำนวนประชากรทั้งหมด กำหนดให้เท่ากับจำนวนประชากรไทย
	e	=	ความคลาดเคลื่อน กำหนดให้เท่ากับ 0.05

จากข้อมูลประชากรไทยปี 2558 ตามประกาศสำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร แยกเป็นกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่าง ๆ ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2558 พบว่าจำนวนประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งสิ้น 54,171,701 คน เมื่อนำมาคำนวณตามสมการ ในระดับค่าความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับบวกลบร้อยละ 5 จึงได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 400 คน แต่เนื่องจากเพื่อให้การเก็บข้อมูลเกิดการกระจายสัดส่วนเท่ากันในพื้นที่ต่างๆ ครอบคลุมทั่วทั้งประเทศ จึงเก็บตัวอย่างประชากรในแต่ละกลุ่มวัย ในภูมิภาคต่างๆ จำนวน 5 กลุ่มวัย ใน 5 พื้นที่ๆ ละ 100 ตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 2,500 ตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการคัดเลือกตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ดังนี้

ชั้นภูมิที่หนึ่ง แบ่งพื้นที่ประเทศไทยออกเป็น 5 พื้นที่ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้

ชั้นภูมิที่สอง คัดเลือกพื้นที่ในเขตเมืองของแต่ละพื้นที่ที่มีความหนาแน่นมากที่สุด โดยในการเก็บข้อมูลสำรวจนี้ พื้นที่กรุงเทพมหานคร (เขตบางรัก) เทศบาลนครนครปฐม เชียงใหม่ นครราชสีมา และหาดใหญ่ เป็นตัวแทนของพื้นที่เมืองในประเทศไทย ในแต่ละพื้นที่กำหนดโควตาให้เก็บตัวอย่างพื้นที่ละ 100 ตัวอย่าง ในแต่ละกลุ่มประชากร รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 2,500 ตัวอย่าง ($5 \text{ พื้นที่} \times 5 \text{ กลุ่มประชากร} \times 100 \text{ ตัวอย่าง} = 2,500 \text{ ตัวอย่าง}$)

ชั้นภูมิที่สาม ในแต่ละกลุ่มเป้าหมายแบ่งตามเพศของประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม เป็น ชายและหญิง เท่ากัน

ชั้นภูมิที่สี่ ในแต่ละกลุ่มเป้าหมายของแต่ละพื้นที่ที่มีสถานที่เก็บข้อมูลที่แตกต่างกัน 4 สถานที่

ชั้นภูมิที่ห้า ในแต่ละสถานที่เก็บข้อมูล แบ่งตามลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

3.2 การคัดเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลและการเก็บข้อมูลในแต่ละพื้นที่

การคัดเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ใช้การคัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงพื้นที่เฉพาะจังหวัดที่มีความหนาแน่นประชากรสูงที่สุดในแต่ละภูมิภาค กล่าวคือ กรุงเทพมหานครเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลที่เขตบางรัก ภาคกลางเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลที่จังหวัดนครปฐม ภาคเหนือเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลที่จังหวัดเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเลือกพื้นที่เก็บข้อมูลที่จังหวัดนครราชสีมา และภาคใต้เลือกพื้นที่เก็บข้อมูลที่จังหวัดสงขลา และเมื่อถึงพื้นที่เป้าหมาย ผู้เก็บข้อมูลได้สุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) จนได้ครบจำนวนที่กำหนดโดยมีสัดส่วนระหว่างเพศชายและเพศหญิงในแต่ละช่วงอายุ (ยกเว้นในกลุ่มแม่และเด็ก ซึ่งเก็บข้อมูลเฉพาะเพศหญิง) ตามที่ระบุไว้ในตารางที่ 3.1 – 3.5 ทั้งนี้ผู้เก็บข้อมูลได้ใช้ความพยายามเพื่อทำให้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตมีความหลากหลายเชิงประชากรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การแบ่งเก็บข้อมูลในแต่ละกลุ่มวัย สามารถแสดงได้ ดังนี้

ตาราง 1 กลุ่มประชากรแม่และเด็ก การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ

พื้นที่	ขนาดตัวอย่าง	สถานที่เก็บข้อมูล	ตัวอย่างที่ต้องการ			
			ฝากครรภ์ (1-2 เดือน)	อายุครรภ์ 3-9 เดือน	หลังคลอด (1-3 เดือน)	รวม
กรุงเทพมหานคร (บางรัก)	100	รพ.รัฐ 1	9	8	8	25
		รพ.รัฐ 2	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 1	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 2	9	8	8	25
นครปฐม	100	รพ.รัฐ 1	9	8	8	25
		รพ.รัฐ 2	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 1	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 2	9	8	8	25
เชียงใหม่	100	รพ.รัฐ 1	9	8	8	25
		รพ.รัฐ 2	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 1	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 2	9	8	8	25
นครราชสีมา	100	รพ.รัฐ 1	9	8	8	25
		รพ.รัฐ 2	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 1	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 2	9	8	8	25
สงขลา (หาดใหญ่)	100	รพ.รัฐ 1	9	8	8	25
		รพ.รัฐ 2	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 1	9	8	8	25
		รพ.เอกชน 2	9	8	8	25
รวมจำนวน	500	20 สถานที่	180	160	160	500

หมายเหตุ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence Level: CL) เท่ากับ 95%

ค่าสัดส่วน เท่ากับ 0.5

ค่าความคลื่อน (Confidence Interval: CI) เท่ากับ 4.38

ตาราง 2 กลุ่มประชากรวัยเรียน (ชั้น ม.1-2) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง
สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ

พื้นที่	ขนาด ตัวอย่าง	สถานที่เก็บข้อมูล	ตัวอย่างที่ต้องการ		
			ชาย	หญิง	รวม
กรุงเทพมหานคร (บางรัก)	100	โรงเรียนรัฐ 1	13	12	25
		โรงเรียนรัฐ 2	12	13	25
		โรงเรียนเอกชน 1	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน 2	12	13	25
นครปฐม	100	โรงเรียนรัฐ 1	13	12	25
		โรงเรียนรัฐ 2	12	13	25
		โรงเรียนเอกชน 1	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน 2	12	13	25
เชียงใหม่	100	โรงเรียนรัฐ 1	13	12	25
		โรงเรียนรัฐ 2	12	13	25
		โรงเรียนเอกชน 1	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน 2	12	13	25
นครราชสีมา	100	โรงเรียนรัฐ 1	13	12	25
		โรงเรียนรัฐ 2	12	13	25
		โรงเรียนเอกชน 1	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน 2	12	13	25
สงขลา (หาดใหญ่)	100	โรงเรียนรัฐ 1	13	12	25
		โรงเรียนรัฐ 2	12	13	25
		โรงเรียนเอกชน 1	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน 2	12	13	25
รวมจำนวน	500	20 สถานที่	250	250	500

หมายเหตุ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence Level: CL) เท่ากับ 95%
ค่าสัดส่วน เท่ากับ 0.5
ค่าความคลื่อน (Confidence Interval: CI) เท่ากับ 4.38

ตาราง 3 กลุ่มประชากรวัยรุ่น (อายุ 15-18 ปี) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง
สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ

พื้นที่	ขนาดตัวอย่าง	สถานที่เก็บข้อมูล	ตัวอย่างที่ต้องการ		
			ชาย	หญิง	รวม
กรุงเทพมหานคร (บางรัก)	100	โรงเรียนรัฐ	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน	12	13	25
		ห้างสรรพสินค้า	13	12	25
		ริมถนน	12	13	25
นครปฐม	100	โรงเรียนรัฐ	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน	12	13	25
		ห้างสรรพสินค้า	13	12	25
		ริมถนน	12	13	25
เชียงใหม่	100	โรงเรียนรัฐ	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน	12	13	25
		ห้างสรรพสินค้า	13	12	25
		ริมถนน	12	13	25
นครราชสีมา	100	โรงเรียนรัฐ	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน	12	13	25
		ห้างสรรพสินค้า	13	12	25
		ริมถนน	12	13	25
สงขลา (หาดใหญ่)	100	โรงเรียนรัฐ	13	12	25
		โรงเรียนเอกชน	12	13	25
		ห้างสรรพสินค้า	13	12	25
		ริมถนน	12	13	25
รวมจำนวน	500	20 สถานที่	250	250	500

หมายเหตุ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence Level: CL) เท่ากับ 95%
ค่าสัดส่วน เท่ากับ 0.5
ค่าความเคลื่อน (Confidence Interval: CI) เท่ากับ 4.38

ตาราง 4 กลุ่มประชากรวัยทำงาน (อายุ 15-60 ปี) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง
สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ

พื้นที่	ขนาด ตัวอย่าง	สถานที่ เก็บข้อมูล	ตัวอย่างที่ต้องการ									รวม ทั้งสิ้น
			ชาย			หญิง			รวม			
			15-30	31-45	46-60	15-30	31-45	46-60	15-30	31-45	46-60	
กรุงเทพมหานคร (บางรัก)	100	สถานบริการ สาธารณสุขโรค	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ห้างสรรพสินค้า	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
		ตลาด	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ริมถนน	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
นครปฐม	100	สถานบริการ สาธารณสุขโรค	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ห้างสรรพสินค้า	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
		ตลาด	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ริมถนน	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
เชียงใหม่	100	สถานบริการ สาธารณสุขโรค	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ห้างสรรพสินค้า	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
		ตลาด	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ริมถนน	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
นครราชสีมา	100	สถานบริการ สาธารณสุขโรค	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ห้างสรรพสินค้า	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
		ตลาด	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ริมถนน	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
สงขลา (หาดใหญ่)	100	สถานบริการ สาธารณสุขโรค	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ห้างสรรพสินค้า	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
		ตลาด	4	4	4	5	4	4	9	8	8	25
		ริมถนน	5	4	4	4	4	4	9	8	8	25
รวมจำนวน	500	20 สถานที่	90	80	80	90	80	80	180	160	160	500

หมายเหตุ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence Level: CL) เท่ากับ 95%

ค่าสัดส่วน เท่ากับ 0.5

ค่าความเคลื่อน (Confidence Interval: CI) เท่ากับ 4.38

ตาราง 5 กลุ่มประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 60-90 ปี) การกระจายพื้นที่ ขนาดประชากร ขนาดตัวอย่าง
สถานที่เก็บข้อมูล และลักษณะตัวอย่างที่ต้องการ

พื้นที่	ขนาด ตัวอย่าง	สถานที่เก็บ ข้อมูล	ตัวอย่างที่ต้องการ									
			ชาย			หญิง			รวม			รวม ทั้งสิ้น
			60-70	70-80	80-90	60-70	70-80	80-90	60-70	70-80	80-90	
กรุงเทพ มหานคร (บางรัก)	100	ชมรมผู้สูงอายุ 1	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		ชมรมผู้สูงอายุ 2	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
		ครัวเรือน	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		บ้านพัก คนชรา	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
นครปฐม	100	ชมรมผู้สูงอายุ 1	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		ชมรมผู้สูงอายุ 2	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
		ครัวเรือน	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		บ้านพัก คนชรา	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
เชียงใหม่	100	ชมรมผู้สูงอายุ 1	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		ชมรมผู้สูงอายุ 2	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
		ครัวเรือน	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		บ้านพัก คนชรา	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
นครราชสีมา	100	ชมรมผู้สูงอายุ 1	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		ชมรมผู้สูงอายุ 2	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
		ครัวเรือน	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		บ้านพัก คนชรา	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
สงขลา (หาดใหญ่)	100	ชมรมผู้สูงอายุ 1	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		ชมรมผู้สูงอายุ 2	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
		ครัวเรือน	5	5	3	5	5	3	10	10	5	25
		บ้านพัก คนชรา	5	5	2	5	5	2	10	10	5	25
รวม จำนวน	500	20 สถานที่	100	100	50	100	100	50	200	200	100	500

หมายเหตุ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence Level: CL) เท่ากับ 95%
ค่าสัดส่วน เท่ากับ 0.5
ค่าความเคลื่อน (Confidence Interval: CI) เท่ากับ 4.38

3.3 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารกรมอนามัยของประชาชน ปี 2559 สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ส่วน ซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 **ข้อมูลทั่วไป**ของกลุ่มตัวอย่าง มีคำถามจำนวน 3-6 ข้อ ขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ กลุ่มวัยเรียนและกลุ่มวัยรุ่น มีข้อความถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ และระดับการศึกษา กลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ มีข้อความถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ รายได้ส่วนตัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพ ส่วนกลุ่มแม่และเด็ก มีข้อความถามเกี่ยวกับอายุ ระยะการตั้งครรภ์ จำนวนครั้งที่ตั้งครรภ์ รายได้ส่วนตัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพ

ส่วนที่ 2 **การได้รับข้อมูลข่าวสาร**ของกลุ่มตัวอย่าง มีคำถามหลักจำนวน 2 ข้อ โดยข้อแรกสอบถามถึงชนิดของสื่อที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม และข้อที่สองสอบถามถึงความถี่ในการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ข้อมูลที่ได้จากคำถามในส่วนนี้จะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรม的开รับและการใช้สื่อในการรับข้อมูลข่าวสารของประชาชน

ส่วนที่ 3 **ความรู้และพฤติกรรม**การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่าง มีคำถามหลักเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพทั่วไป ความรู้และพฤติกรรมอาหาร ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพช่องปาก ความรู้และพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม ความรู้และพฤติกรรมเพศศึกษาและทักษะชีวิต และ ความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกาย

ข้อมูลที่ได้จากคำถามในส่วนนี้จะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมของประชาชนในเรื่องส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมว่ามีความสอดคล้องกับความรู้ที่ได้รับหรือไม่ ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

ส่วนที่ 4 **ทัศนคติต่อวิธีการดูแลสุขภาพ**ของกลุ่มตัวอย่าง มีคำถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหาร การดูแลสุขภาพเรื่องสุขภาพช่องปาก การดูแลสุขภาพเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อม และการดูแลสุขภาพเรื่องการออกกำลังกาย

ข้อมูลที่ได้จากคำถามในส่วนนี้จะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติของประชาชนที่มีต่อการดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ซึ่งอาจมีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน

ความตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการทดสอบความตรง (Validity) และความเที่ยง (Reliability) ดังนี้

การทดสอบความตรง (Validity) หลังจากที่ได้ผู้สำรวจได้สร้างแบบสอบถามจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวัดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตลอดจนนำตัวชี้วัดยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างความตระหนักรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของกรมอนามัย มาปรับให้เป็นข้อคำถามที่เหมาะสมแล้ว ผู้สำรวจได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาให้ผู้ทรงคุณวุฒินักวิชาการ และผู้ปฏิบัติงานด้านการสื่อสารของกรมอนามัยร่วมกันพิจารณา (Face Validity) และตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) กับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำไปทดสอบความยากง่ายของแบบวัดความรู้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้เหมาะสม ก่อนนำไปสอบถามในการเก็บข้อมูลจริง ทั้งนี้เพื่อให้มีเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ในการทำการศึกษาของกรมอนามัย และตรงตามโครงสร้างการวัดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปริมาณด้วยการศึกษา และอาศัยกรอบการทบทวนรูปแบบและช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลวิชาการ และข้อเท็จจริง ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกรมอนามัย ในการสร้างแบบสอบถาม

ตาราง 6 กรอบการทบทวนรูปแบบและช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลวิชาการ และข้อเท็จจริง
ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกรมอนามัยจากสื่อประเภทต่างๆ
(ปีงบประมาณ 2558)

สื่อ	รูปแบบ	ชื่อ/เวลา/พื้นที่	กลุ่มเป้าหมายหลัก	เนื้อหาหลักที่เผยแพร่	แหล่งเนื้อหา
ก.สื่อสิ่งพิมพ์ 1 เอกสาร 2 หนังสือเรียน 3 หนังสือพิมพ์ 4 นิตยสาร 5 วารสาร 6 จุลสาร 7 บันทึกร 8 รายงาน 9 คู่มือ ข.สื่อเทคโนโลยี 1 โทรศัพท์ 2 วิทยุ 3 วิทยุ ดิจิทัล ซีดี 4 ไฟล์เสียง 5 ไฟล์ภาพนิ่ง 6 สื่อคอมพิวเตอร์ ช่วยสอน 7 สื่อสังคมออนไลน์ 8 เว็บไซต์ 9 แอปพลิเคชัน ค.สื่อบุคคล 1 บุคลากรใน ห้องถิ่น 2 แพทย์ 3 พยาบาล 4 เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข 5 อาสาสมัคร สาธารณสุข 6 การจัดนิทรรศการ จ.แผ่นภาพอินโฟ กราฟิก ฉ.สื่ออื่นๆ เช่น บทบาทสมมติ การ สาธิต การทำ โครงงาน เกม เพลง หุ่นจำลอง แผนภูมิ แผนที่ ตาราง สถิติ แผ่นภาพอินโฟ กราฟิก เป็นต้น	ก.โทรทัศน์/วิทยุ 1. รายการพูดคุย 2. รายการสนทนา 3. รายการอภิปราย 4. รายการสัมภาษณ์ 5. รายการสาธิตและ ทดลอง 6. รายการข่าว 7. รายการเล่าข่าว/ บรรยายเหตุการณ์ 8. รายการสารคดี 8. รายการละคร 10. รายการสาระ ละคร 11. รายการเพลง 12. รายการนิตยสาร 13. รายการปิกนิก 14. รายการเกมโชว์/ ตอบปัญหา 15. รายการสั้น ข.สื่อสิ่งพิมพ์ ระยะเวลา 1.รายวัน 2.รายสัปดาห์ 3.รายเดือน 4.รายปี 5.เฉพาะกิจ 6.สาระ 1.ข่าว 2.บันเทิง 3.สิ่งพิมพ์โฆษณา 1.โบรชัวร์ (~8หน้า) 2.ใบปลิว 3.แผ่นพับ 4.ใบปิด (โปสเตอร์)	ก.ชื่อ 1.ชื่อช่อง/ชื่อคลื่น/ ชื่อหนังสือพิมพ์/ชื่อ นิตยสาร 2.ชื่อรายการ ข.เวลา/พื้นที่ (โทรทัศน์/วิทยุ) 1.เวลาที่ออกอากาศ 2.ระยะเวลาที่ ออกอากาศ (สื่อสิ่งพิมพ์) 1.ขนาดพื้นที่ 2.จำนวนหน้า ค.ระดับการเข้าถึง 1.ทั่วประเทศ 2.เฉพาะกรุงเทพ 3.ภูมิภาค (ระบุ) 4.ท้องถิ่น (ระบุ) 5.ออนไลน์ ง.การเข้าถึง 1.จำนวนผู้อ่าน/ฟัง 2.จำนวนพิมพ์ 3.จำนวนที่ผลิต จ.มูลค่าโฆษณา/ ประชาสัมพันธ์	ก.กลุ่มผู้รับสาร เป้าหมาย 1.วัยรุ่น 2.วัยทำงาน 3.แม่และเด็ก 4.วัยเรียน 5.ผู้สูงอายุ 6.ทั่วไป 7.อื่นๆ ข.เจ้าหน้าที่รัฐ 1.สาธารณสุข 2.การศึกษา 3.ปกครอง 4.อื่นๆ	ก.เนื้อหาตามกลุ่มวัย 1 อนามัยแม่และเด็ก 2 อนามัยวัยเรียน 3 อนามัยวัยรุ่น 4 อนามัยวัยทำงาน 5 อนามัยผู้สูงอายุ 6 อนามัย สิ่งแวดล้อม 7 พันธสาธารณสุข 8 โภชนาการ 9 ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ 10 ข้อมูลวิชาการ 11 สุขาภิบาลอาหาร และน้ำ 12 กฎหมาย สาธารณสุข 13 การพัฒนาระบบ ราชการ ข.เนื้อหาอื่นๆ (ระบุ)	ก.บุคลากรของ กรมอนามัย 1.อธิบดี 2.รองอธิบดี 3.ผู้อำนวยการ ข.บุคลากรภายนอก กรมอนามัย 1.ครู/อาจารย์/ นักวิจัย 2.ศิลปิน/ตรา/ นักแสดง 3.ผู้เชี่ยวชาญ 4.อื่นๆ ข.หน่วยงาน ส่วนกลาง สำนักสร้างและ จัดการความรู้ 1 ส.สื่อสารและตอบ ได้ความเสี่ยง 2 สนง.เลขานุการ กรม 3 ส.ส่งเสริมสุขภาพ 4 ส.พันธสาธารณสุข 5 ส.โภชนาการ 6 ส.อนามัยการเจริญพันธุ์ 7 ส.อนามัยสกล. 8 ส.สุขาภิบาลอาหาร และน้ำ 9 ส.ความร่วมมือ ระหว่างประเทศ 10 สถาบันพัฒนาการ เด็กแห่งชาติ 11 ส.อนามัย ผู้สูงอายุ 12 ก.ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ 13 ก.ประเมินผล กระทบต่อสุขภาพ กลุ่มตรวจสอบภายใน กลุ่มพัฒนาระบบ บริหาร ศูนย์บริหารกฎหมาย สาธารณสุข

สื่อ	รูปแบบ	ชื่อ/เวลา/พื้นที่	กลุ่มเป้าหมายหลัก	เนื้อหาหลักที่เผยแพร่	แหล่งเนื้อหา
					ศูนย์ห้องปฏิบัติการ กรมอนามัย อื่นๆ หน่วยงานส่วนภูมิภาค 1 ศูนย์อนามัยที่ (สนุ 1-12) 2 ศูนย์พัฒนา อนามัยพื้นที่สูง 3 กลุ่มพัฒนาความร่วมมือ ทันตสาธารณสุข ระหว่างประเทศ

ข้อคำถามที่ใช้วัดการได้รับข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย

การวัดการได้รับข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย ผ่านสื่อต่างๆ จะช่วยให้ทราบถึงช่องทางและรูปแบบการสื่อสารของประชาชนกลุ่มเป้าหมายซึ่งได้ใช้ในการรับข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย อันเป็นตัวชี้วัดประการหนึ่งของยุทธศาสตร์ที่ 4 ของกรมอนามัย

ข้อคำถามที่ใช้วัดความรู้และพฤติกรรม

การมีความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึงประชาชนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ได้รับทราบและรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีความรู้เรื่องสุขภาพทั่วไป ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ความรู้และพฤติกรรมด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิต และความรู้และพฤติกรรม การออกกำลังกาย คำถามเหล่านี้จะช่วยสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างว่าสอดคล้องกับความรู้ที่ได้รับหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้ ข้อคำถามที่ใช้วัดความรู้และพฤติกรรมเหล่านี้ จะกำหนดขึ้นให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มวัย ดังนี้

กลุ่มแม่และเด็ก

- ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารในขณะตั้งครรภ์ อาหาร 5 หมู่ อาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนม และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก ได้แก่ การตรวจสุขภาพช่องปากในขณะตั้งครรภ์ การดูดขวดนมของเด็ก การทำความสะอาดช่องปากให้เด็ก การให้อาหารที่มีรสหวานในขวดให้เด็กดูด และการเลือกดูดขวดนมของเด็ก
- ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก การทำความสะอาดฟองน้ำล้างจาน การปล่อยให้เด็กอยู่ในรถที่จอดตากแดด และการสอนให้เด็กรู้วิธีขอความช่วยเหลือ
- ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด และพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังคลอด

กลุ่มวัยเรียน และ กลุ่มวัยรุ่น

- ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร ได้แก่ อาหาร 5 หมู่ การดื่มนมและน้ำสะอาด การบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดโรคอ้วน และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่อาจก่อให้เกิดโรค

- ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก ได้แก่ ยาสีฟัน การแปรงฟัน พฤติกรรมการแปรงฟัน การเปลี่ยนแปลงสีฟัน การใช้อุปกรณ์เสริมช่วยทำความสะอาดฟัน การตรวจสุขภาพฟัน และการจัดฟัน
- ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การทำความสะอาดเครื่องนอนเพื่อป้องกันโรค การปฏิบัติตนเพื่อลดการแพร่เชื้อโรค การคัดแยกขยะ และการใช้ส้วม
- ความรู้และพฤติกรรมด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิต ได้แก่ การป้องกันการตั้งครรภ์ วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ การขอคำปรึกษาเรื่องเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ และกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงทางเพศ
- ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค การปฏิบัติก่อนและหลังการออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มวัยทำงาน

- ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหาร 5 หมู่ การคำนวณพลังงานของอาหาร ขนาดรอบเอว การดื่มนม การบริโภคอาหารมื้อเช้า การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมรับประทานอาหารที่อาจก่อให้เกิดโรค และวิธีการล้างผักที่ถูกต้อง
- ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก ได้แก่ ยาสีฟัน การแปรงฟัน พฤติกรรมหลังการแปรงฟัน การเปลี่ยนแปลงสีฟัน การใช้อุปกรณ์เสริมช่วยทำความสะอาดฟัน การตรวจสุขภาพฟัน และการสูบบุหรี่
- ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การทำความสะอาดบ้านเพื่อป้องกันโรค การปฏิบัติตนเพื่อลดการแพร่เชื้อโรค การทำความสะอาดเสื้อผ้ามือสอง การทำงานกลางแจ้งหรือสถานที่ร้อนจัด การป้องกันตนเองจากมลพิษทางอากาศ จุดเสี่ยงความสกปรกของส้วมสาธารณะ และการทำความสะอาดหลังขับถ่าย
- ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค การปฏิบัติก่อนและหลังการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหลายชนิดสลับกัน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

- ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป ได้แก่ การตรวจสุขภาพ และกิจกรรมที่ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม
- ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร ได้แก่ การบริโภคเนื้อปลา ข้าว ผักและผลไม้ การดื่มนม และน้ำสะอาด วิธีการล้างผักที่ถูกต้อง และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมรับประทานอาหารที่อาจก่อให้เกิดโรค
- ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก ได้แก่ จำนวนฟันที่มีอยู่ การทำความสะอาดฟันแท้และฟันปลอม การถอดฟันปลอมออกก่อนเข้านอน การเปลี่ยนแปลงสีฟัน การใช้อุปกรณ์เสริมช่วยทำความสะอาดฟัน ยาสีฟัน การตรวจสุขภาพฟัน และการสูบบุหรี่
- ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การทำความสะอาดบ้านเพื่อป้องกันโรค การปฏิบัติตนเพื่อลดการแพร่เชื้อโรค และการใช้ส้วม
- ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค การปฏิบัติก่อนและหลังการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือวัดความรู้และพฤติกรรม

ผู้สำรวจได้วัดค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรู้และพฤติกรรมของประชาชน โดยใช้สูตรการหา ค่าความยากง่าย ดังนี้ (พิชิต ฤทธิ์จรูญ 2548: 141)

$$P = \frac{R}{N}$$

P คือ ค่าดัชนีความยากง่าย

R คือ จำนวนประชาชนที่ตอบข้อคำถามนั้นได้ถูกต้อง

N คือ จำนวนประชาชนทั้งหมดตอบคำถามนั้น

ซึ่งค่าที่ได้จะถูกแปลความหมาย ดังนี้

ความยากง่ายในคำถามแต่ละข้อ ถ้าคำถามใดมีค่าสูง (เข้าใกล้ 1) แสดงว่าเป็นคำถามง่าย ถ้ามีค่าต่ำ (เข้าใกล้ 0) แสดงว่าเป็นคำถามยาก ค่าที่สามารถรับได้ คือ ค่าระหว่าง 0.2 - 0.8

0.81 ถึง 1.00 ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง

0.61 ถึง 0.80 ค่อนข้างง่าย ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้

0.41 ถึง 0.60 ความยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้

0.20 ถึง 0.40 ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้

0.00 ถึง 0.19 ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง

ส่วนการหา ค่าอำนาจจำแนก (Discriminant index) ผู้สำรวจใช้สูตร ดังนี้ (พิชิต ฤทธิ์จรูญ 2548: 141)

$$r = \frac{P_H - P_L}{n}$$

r คือ ค่าอำนาจจำแนก

P_H คือ จำนวนผู้ที่ตอบถูกในกลุ่มคะแนนสูง

P_L คือ จำนวนผู้ที่ตอบถูกในกลุ่มคะแนนต่ำ

n คือ จำนวนผู้ตอบทั้งหมดในกลุ่มคะแนนสูงหรือกลุ่มคะแนนต่ำ

ซึ่งค่าที่ได้จะถูกแปลความหมาย ดังนี้

ค่าอำนาจจำแนก ควรมีค่าตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป

0.60 - 1.00 ดีมาก

0.40 - 0.59 ดี

0.20 - 0.39 พอใช้ได้

0.00 - 0.19 ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง

น้อยกว่า 0.00 ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง

ผลจากการใช้สูตรข้างต้นทำให้ทราบค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของ ข้อคำถามด้านความรู้และพฤติกรรม ดังนี้

ตาราง 7 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม
ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มแม่และเด็ก

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
1. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับสารไอโอดีน เหล็ก โฟเลตโปรตีน และแคลเซียม เช่น ไข่ ตับ ผักใบสีเขียว ปลาเล็กปลาน้อยไม่เพียงพอจะส่งผลให้สมองเด็กทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาด	0.60	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.69	ดีมาก	เหมาะสม
1.1 ท่านกิน ไข่ ตับ ผักใบสีเขียว ปลาเล็กปลาน้อย และผลไม้ตามฤดูกาล อย่างเพียงพอเหมาะสมตามคำแนะนำในขณะตั้งครรภ์	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม
1.2 ท่านใช้เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน(เกลือแกง)ในการปรุงประกอบอาหาร	0.55	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.36	พอใช้ได้	เหมาะสม
1.3 ท่านกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต วันละ 1 เม็ด	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
2. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	0.61	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
2.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	0.51	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.44	ดี	เหมาะสม
3. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารที่มีรสหวานเกินเค็มเกิน และรสมันเกิน เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.63	ดีมาก	เหมาะสม
3.1 ท่านกินอาหารรสจัด	0.14	ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.26	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
3.2 ท่านเติมน้ำปลา หรือใช้เครื่องปรุงรสมาก	0.22	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.32	พอใช้ได้	เหมาะสม
3.3 ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	0.22	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.30	พอใช้ได้	เหมาะสม
4. ท่านรู้หรือไม่ สารอาหารที่เพิ่มน้ำมันได้ จะมีอยู่ในเนื้อสัตว์เนื้อปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผัก พืชสมุนไพร และผลไม้	0.64	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.63	ดีมาก	เหมาะสม
4.1 ท่านกินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ในการเลี้ยงลูกเพื่อเพิ่มน้ำมัน	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.46	ดี	เหมาะสม
5. ท่านรู้หรือไม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.49	ดี	เหมาะสม
5.1 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน	0.74	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
6. ท่านรู้หรือไม่ นมแม่มีประโยชน์มากกว่านมผง	0.84	ง่ายมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.38	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
6.1 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมผง หรือนมผสม	0.47	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.64	ดีมาก	เหมาะสม
6.2 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.41	ดี	เหมาะสม
7. ท่านรู้หรือไม่ เด็ก 6 เดือนขึ้นไป ควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัยจนถึง 2 ปีเป็นอย่างน้อย	0.67	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.68	ดีมาก	เหมาะสม
7.1 ท่านให้นมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
8. ท่านรู้หรือไม่ เมื่อฝากครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากด้วย	0.64	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม
8.1 ท่านได้รับ การตรวจสุขภาพช่องปากเมื่อไปฝากครรภ์	0.58	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.34	พอใช้ได้	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
9. ท่านรู้หรือไม่ เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ไม่ควรดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆเพราะจะทำให้ฟันผุ	0.57	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.72	ตีมาก	เหมาะสม
9.1 ท่านปล่อยให้บุตรที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไปดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ	0.57	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.60	ตีมาก	เหมาะสม
10. ท่านรู้หรือไม่ ผู้ปกครองควรเช็คทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	0.60	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.72	ตีมาก	เหมาะสม
10.1 ท่านเช็คทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
11. ท่านรู้หรือไม่ แม้ว่าเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้แล้ว แต่ผู้ปกครองยังต้องแปรงซ้ำให้สะอาดทุกครั้ง จนกว่าจะอายุ 7-8 ปี	0.53	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.74	ตีมาก	เหมาะสม
11.1 ท่านแปรงฟันซ้ำให้เด็กทุกครั้ง	0.60	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.66	ตีมาก	เหมาะสม
12. ท่านรู้หรือไม่ การใส่อาหารที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	0.55	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.75	ตีมาก	เหมาะสม
12.1 ท่านใส่อาหารที่มีรสหวานเช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด	0.64	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
13. ท่านรู้หรือไม่ เด็กควรเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ปี	0.40	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.67	ตีมาก	เหมาะสม
13.1 บุตรของท่านเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ปี	0.53	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.43	ดี	เหมาะสม
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่นขวดนม เสื้อผ้า ร่วมกับของผู้ใหญ่ เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.60	ตีมาก	เหมาะสม
14.1 ท่านแยกทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่น ขวดนม เสื้อผ้า จากของผู้ใหญ่	0.86	ง่ายมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.34	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
15. ท่านรู้หรือไม่ ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำ แผ่นใยขัดล้างจาน ให้แห้งทุกครั้ง ไม่แช่ในน้ำยาล้างจาน และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	0.64	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.69	ตีมาก	เหมาะสม
15.1 ท่านทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำให้แห้งและเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.31	พอใช้ได้	เหมาะสม
16. ท่านรู้หรือไม่ ในอากาศที่ร้อนอย่าปล่อยให้เด็กหรือทารกให้อยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เด็กหรือทารกตายได้	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.66	ตีมาก	เหมาะสม
16.1 ท่านปล่อยให้เด็กหรือทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
16.2 ท่านรู้หรือไม่ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเล็กรู้วิธีการเรียกขอความช่วยเหลือ เช่น ปีบแตรรถ เมื่อถูกทิ้งไว้ในรถ	0.52	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.64	ตีมาก	เหมาะสม
17. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหรือออกกำลังกายในน้ำได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.75	ตีมาก	เหมาะสม
17.1 ขณะตั้งครรภ์ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุดโปรดระบุ.....	0.48	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.37	พอใช้ได้	เหมาะสม
18. ท่านรู้หรือไม่ หญิงหลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	0.56	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.64	ตีมาก	เหมาะสม
18.1 หลังคลอดบุตรท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุดโปรดระบุ.....	0.31	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.05	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง

ตาราง 8 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม
ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยเรียน

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
1. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	0.49	ยากพอเหมาะดีมาก เก็บไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
1.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	0.34	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
2. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.43	ดี	เหมาะสม
2.1 ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	0.39	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.41	ดี	เหมาะสม
3. ท่านรู้หรือไม่ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ น้ำหวานน้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็นโรคอ้วน	0.67	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม
3.1 ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	0.03	ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.01	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.2 ท่านกินขนมกรุบกรอบ	0.03	ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.03	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.3 ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว(ที่ใส่น้ำหวาน)	0.04	ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.06	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.4 ท่านกินไอศกรีม	0.03	ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.01	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.5 ท่านอมลูกอม	0.08	ยากมาก ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	0.05	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
4. ท่านรู้หรือไม่ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	0.77	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.46	ดี	เหมาะสม
4.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	0.58	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
5. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่นไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	0.69	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
5.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	0.72	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.49	ดี	เหมาะสม
5.2 ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	0.30	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.14	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
5.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	0.47	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
5.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ	0.46	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
6. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ	0.74	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
6.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.34	พอใช้ได้	เหมาะสม
7. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	0.60	ยากพอเหมาะ ดีมากเก็บไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม
7.1 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
8. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
8.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟัน ทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.57	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.44	ดี	เหมาะสม
9. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	0.43	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.69	ดีมาก	เหมาะสม
9.1 ท่านแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน	0.20	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.29	พอใช้ได้	เหมาะสม
10. ท่านรู้หรือไม่ การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.42	ดี	เหมาะสม
11. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟันแปรงซอกฟัน	0.50	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.60	ดีมาก	เหมาะสม
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	0.25	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.28	พอใช้ได้	เหมาะสม
12. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน	0.46	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
12.1 ท่านตรวจฟัน ทุก 6 เดือน	0.27	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.44	ดี	เหมาะสม
13. ท่านรู้หรือไม่ การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้ผ่านการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้ติดเชื้อในช่องปาก	0.57	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
13.1 ท่านใส่ที่จัดฟันโดยทันตแพทย์	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.22	พอใช้ได้	เหมาะสม
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอนสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
14.1 ท่านทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	0.39	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
15. ท่านรู้หรือไม่ เราป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ด้วยการปิดปาก และจุกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	0.75	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.62	ดีมาก	เหมาะสม
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจุก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	0.53	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
16. ท่านรู้หรือไม่ การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.67	ดีมาก	เหมาะสม
16.1 ท่านคัดแยกขยะ เช่น แยกทิ้ง เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบไม้ ขยะรีไซเคิล และขยะทั่วไป	0.37	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.42	ดี	เหมาะสม
17. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้	0.60	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
17.1 ท่านนั่งยองบนโถส้วมชักโครก	0.31	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.08	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
17.2 ท่านทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม	0.56	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.10	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
17.3 ท่านราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	0.82	ง่ายมาก ควรดัดตั้งหรือปรับปรุง	0.31	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
17.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	0.82	ง่ายมาก ควรดัดตั้งหรือปรับปรุง	0.33	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
18. ท่านรู้หรือไม่ ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.43	ดี	เหมาะสม
18.1 ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้เมื่อต้องการสอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์	0.51	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
19. ท่านรู้หรือไม่วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือ การออกกำลังกายและทำงานอดิเรกที่ชอบ	0.58	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
19.1 ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครูเมื่อมี ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือ การคบแฟน	0.42	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม
20. ท่านรู้หรือไม่การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
21. ท่านรู้หรือไม่ ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเ	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
21.1 ท่านหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.49	ดี	เหมาะสม
21.2 ท่านแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	0.52	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
22. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.65	ดีมาก	เหมาะสม
22.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	0.40	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.37	พอใช้ได้	เหมาะสม
23. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายและต้องยืดกล้ามเนื้อเสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
23.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ	0.52	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
24. ท่านรู้หรือไม่ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาจะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาการเรียน	0.75	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.53	ดี	เหมาะสม
24.1 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ	0.49	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน เช่นวิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้เก็บไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
25.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุดโปรดระบุ	0.60	ยากพอเหมาะ ตีมากเก็บไว้ใช้	0.40	ดี	เหมาะสม

ตาราง 9 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม
ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่น

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
1. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	0.54	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
1.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	0.34	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
2. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
2.1 ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	0.39	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.41	ดี	เหมาะสม
3. ท่านรู้หรือไม่ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ น้ำหวานน้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็นโรคอ้วน	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.59	ดีมาก	เหมาะสม
3.1 ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	0.03	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.01	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.2 ท่านกินขนมกรุบกรอบ	0.03	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.03	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.3 ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว (ที่ใส่น้ำหวาน)	0.04	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.06	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.4 ท่านกินไอศกรีม	0.03	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.01	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.5 ท่านอมลูกอม	0.08	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.05	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
4. ท่านรู้หรือไม่ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	0.79	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
4.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	0.58	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
5. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่นไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.59	ดี	เหมาะสม
5.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	0.72	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.49	ดี	เหมาะสม
5.2 ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	0.30	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.14	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
5.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	0.47	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
5.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	0.46	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
6. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
6.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.34	พอใช้ได้	เหมาะสม
7. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาทีโดยเฉพาะก่อนนอน	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
7.1 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
8. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.59	ดี	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
8.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟัน ทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.57	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.44	ดี	เหมาะสม
9. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	0.53	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
9.1 ท่านแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน	0.20	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.29	พอใช้ได้	เหมาะสม
10. ท่านรู้หรือไม่ การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ	0.72	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.60	ดีมาก	เหมาะสม
11. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟันแปรงซอกฟัน	0.52	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.65	ดีมาก	เหมาะสม
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	0.25	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.28	พอใช้ได้	เหมาะสม
12. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน	0.51	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
12.1 ท่านตรวจฟัน ทุก 6 เดือน	0.27	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.44	ดี	เหมาะสม
13. ท่านรู้หรือไม่ การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้ผ่านการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้ติดเชื้อในช่องปาก	0.62	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.67	ดีมาก	เหมาะสม
13.1 ท่านใส่ที่จัดฟันโดยทันตแพทย์	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.22	พอใช้ได้	เหมาะสม
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอนสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	0.67	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.67	ดีมาก	เหมาะสม
14.1 ท่านทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	0.39	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
15. ท่านรู้หรือไม่ เราป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ด้วยการปิดปาก และจ้มูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	0.74	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจ้มูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	0.53	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
16. ท่านรู้หรือไม่ การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.73	ดีมาก	เหมาะสม
16.1 ท่านคัดแยกขยะ เช่น แยกทิ้ง เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบไม้ ขยะรีไซเคิล และขยะทั่วไป	0.37	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.42	ดี	เหมาะสม
17. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.59	ดี	เหมาะสม
17.1 ท่านนั่งยองบนโถส้วมชักโครก	0.31	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.08	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
17.2 ท่านทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม	0.56	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.10	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
17.3 ท่านราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	0.82	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.31	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
17.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	0.82	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.33	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
18. ท่านรู้หรือไม่ ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้	0.79	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
18.1 ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้เมื่อต้องการสอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์	0.51	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม
19. ท่านรู้หรือไม่ วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือการออกกำลังกายและทำงานอดิเรกที่ชอบ	0.67	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.64	ดีมาก	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
19.1 ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครูเมื่อมี ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือ การคบแฟน	0.42	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใจ	0.48	ดี	เหมาะสม
20. ท่านรู้หรือไม่การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้	0.76	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
21. ท่านรู้หรือไม่ ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่เสียความเป็นเพื่อน	0.72	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
21.1 ท่านหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.49	ดี	เหมาะสม
21.2 ท่านแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	0.52	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใจ	0.57	ดี	เหมาะสม
22. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.56	ดี	เหมาะสม
22.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	0.40	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใจ	0.37	พอใช้ได้	เหมาะสม
23. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายและต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.59	ดี	เหมาะสม
23.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ	0.52	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใจ	0.56	ดี	เหมาะสม
24. ท่านรู้หรือไม่ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาจะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาการเรียน	0.77	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.51	ดี	เหมาะสม
24.1 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ	0.49	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใจ	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน เช่นวิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใจ	0.63	ดีมาก	เหมาะสม
25.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุดโปรดระบุ	0.60	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใจ	0.40	ดี	เหมาะสม

ตาราง 10 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถาม
ด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
1. ท่านรู้หรือไม่ ผู้ชายควรกินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรีต่อวันผู้หญิงควรกินอาหาร 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน และควรกินให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ	0.23	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม
2. ท่านรู้หรือไม่ ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน	0.34	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
3. ท่านรู้หรือไม่ควรดื่มหมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	0.48	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
4. ท่านรู้หรือไม่ควรกินอาหารมื้อเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด	0.75	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.43	ดี	เหมาะสม
5. ท่านรู้หรือไม่การกินอาหารจากกล่องโฟมจะได้รับสารก่อมะเร็ง	0.53	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.62	ดีมาก	เหมาะสม
6. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
7. ท่านรู้หรือไม่ วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมาลวกเปลือกทั้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	0.54	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.70	ดีมาก	เหมาะสม
8. ท่านรู้หรือไม่ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
9. ท่านรู้หรือไม่หลังแปรงฟันไม่ควรดื่มน้ำหรือทานอาหารเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันฟันผุและเหงือกอักเสบ	0.38	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
10. ท่านรู้หรือไม่ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
11. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรใช้อุปกรณ์เสริมเพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	0.48	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
12. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรถูกตรวจฟันปีละครั้ง	0.54	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.70	ดีมาก	เหมาะสม
13. ท่านรู้หรือไม่การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
14. ท่านรู้หรือไม่การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.59	ดี	เหมาะสม
15. ท่านรู้หรือไม่การปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	0.76	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
16. ท่านรู้หรือไม่ เสื้อผ้ามือสอง ต้องต้มในน้ำเดือด 15 นาทีขึ้นไป เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน และภูมิแพ้	0.54	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.70	ดีมาก	เหมาะสม
17. ท่านรู้หรือไม่การทำงานกลางแจ้งแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดดหรือ ฮีทสโตรก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง	0.56	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.72	ดีมาก	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
18. ทานรู้หรือไม่ การป้องกันตนเองจากหมอกควันหรือมลพิษอากาศ คือการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	0.60	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.72	ดีมาก	เหมาะสม
19. ทานรู้หรือไม่ หัวฉีดก๊อกรั่ว ชันตักน้ำ เป็นจุดเสี่ยงความสกปรกของสิ่งแวดล้อม	0.61	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.75	ดีมาก	เหมาะสม
20. ทานรู้หรือไม่ การทำความสะอาดหลังขับถ่ายไม่ควรใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะ เพราะอาจมีเชื้อสะสมอยู่	0.59	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
21. ทานรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	0.61	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
22. ทานรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.68	ดีมาก	เหมาะสม
23. ทานรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน เช่นวิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ซิกการยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	0.60	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.72	ดีมาก	เหมาะสม
24. ทานรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหาร ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมงไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	0.59	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.72	ดีมาก	เหมาะสม
1.1 ทานกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณเหมาะสมเพียงพอ	0.41	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
1.2 ทานคำนวณพลังงานของอาหารในแต่ละวัน	0.15	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.20	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
1.3 ทานกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	0.11	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.01	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
1.4 ทานกินขนมกรุบกรอบ	0.12	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.16	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
1.5 ทานดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม ชาเขียว	0.09	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.11	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
2.1 ทานมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) หรือรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)	0.23	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.14	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
3.1 ทานดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	0.32	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.52	ดี	เหมาะสม
4.1 ทานกินอาหารเช้า	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม
5.1 ทานกินอาหารจากถั่วเหลือง	0.23	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.14	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
6.1 ทานกินอาหารปรุงสุกใหม่หรืออุ่นให้ร้อน	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
6.2 ทานกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่นลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	0.41	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.36	พอใช้ได้	เหมาะสม
6.3 ทานใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	0.47	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
6.4 ทานล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีก่อนรับประทานอาหาร	0.54	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.59	ดีมาก	เหมาะสม
6.5 ทานล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีหลังเข้าห้องส้วม	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เก็บไว้ใช้	0.60	ดีมาก	เหมาะสม
7.1 ทานล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 – 15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	0.43	ยากพอเหมาะ ดีมาก เก็บไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
8.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	0.75	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.53	ดี	เหมาะสม
8.2 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.49	ดี	เหมาะสม
9.1 ท่านดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	0.15	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	-0.06	ควรตัดทิ้งหรือปรับปรุง	ควรตัดทิ้ง
10.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.69	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟัน	0.34	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.44	ดี	เหมาะสม
12.1 ท่านได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	0.43	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
13.1 ท่านสูบบุหรี่	0.67	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.25	พอใช้ได้	เหมาะสม
14.1 ท่านทำความสะอาดบ้านทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.52	ดี	เหมาะสม
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูกหรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.60	ดีมาก	เหมาะสม
17.1 ท่านทำงานกลางแจ้งหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด	0.33	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.30	พอใช้ได้	เหมาะสม
18.1 ท่านสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่อต้องอยู่ในภาวะหมอกควันหรือมลพิษอากาศ	0.51	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.64	ดีมาก	เหมาะสม
20.1 ท่านใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะหรือในถังน้ำในห้องน้ำ	0.23	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.20	พอใช้ได้	เหมาะสม
20.2 ท่านใช้น้ำจากก๊อกหรือใช้กระดาษทิชชู เพื่อทำความสะอาดหลังขับถ่าย	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
21.1 ท่านออกกำลังกายน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	0.35	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.39	ดี	เหมาะสม
22.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	0.47	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
23.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด โปรดระบุ	0.51	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม
24.1 ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ	0.55	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.32	พอใช้ได้	เหมาะสม

ตาราง 11 การวิเคราะห์ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก และการประเมินคุณภาพของข้อคำถามด้าน
ความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการ ประเมิน
1. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่หากมีโรคประจำตัว ควรตรวจร่างกายทุก 6 เดือน	0.74	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
1.1 ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	0.76	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.40	ดี	เหมาะสม
2. ท่านรู้หรือไม่ การเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข เล่นหมากรุก ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้	0.55	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
2.1 ท่านเล่นเกมจับคู่คิดเลข บวกเลข หมากรุก	0.34	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.39	ดี	เหมาะสม
3. ท่านรู้หรือไม่ เนื้อปลาย่อยง่ายและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย	0.79	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
3.1 ท่านกินเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่น	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.38	พอใช้ได้	เหมาะสม
4. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนอิกในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว และควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหารเพื่อป้องกันไขมันในเลือดสูง	0.56	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.65	ดีมาก	เหมาะสม
4.1 ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลือง ในการปรุงอาหาร	0.58	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.39	ดี	เหมาะสม
4.2 ท่านใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหาร	0.28	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.17	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
5. ท่านรู้หรือไม่ การดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยให้กระดูกแข็งแรง	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.64	ดีมาก	เหมาะสม
5.1 ท่านดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	0.50	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม
6. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาวในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป	0.61	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.72	ดีมาก	เหมาะสม
6.1 ท่านกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว	0.58	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
7. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	0.79	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.51	ดี	เหมาะสม
7.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	0.75	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
8. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรเลือกกินผลไม้ที่เนื้อนิ่มเคี้ยวได้ง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กล้วยสุก หรือส้ม เป็นต้น	0.80	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
8.1 ท่านกินผลไม้ที่เนื้อนิ่มเคี้ยวง่าย	0.75	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.57	ดี	เหมาะสม
9. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินผลไม้ตามฤดูกาลเพราะลดความเสี่ยงจากสารเคมี	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.76	ดีมาก	เหมาะสม
9.1 ท่านกินผลไม้ตามฤดูกาล	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
10. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินผักหลายๆชนิดสลับกัน และควรกินผักต้มหรือนึ่งจนสุก ไม่ควรกินผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้	0.69	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
10.1 ท่านกินผักหลายๆชนิดสลับกัน	0.73	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.64	ดีมาก	เหมาะสม
10.2 ท่านกินผักต้มหรือนึ่งจนสุก	0.64	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.52	ดี	เหมาะสม
10.3 ท่านกินผักดิบ	0.10	ยากมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.01	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
11. ท่านรู้หรือไม่ วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมาลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	0.64	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.68	ดีมาก	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
11.1 ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 – 15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	0.69	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
12. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อูจจาระร่วง (ท้องเสีย)	0.83	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.50	ดี	เหมาะสม
12.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่หรืออุ่นให้ร้อน	0.83	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.40	ดี	ควรปรับปรุง
12.2 ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆเช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	0.57	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.27	พอใช้ได้	เหมาะสม
12.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
12.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	0.77	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.52	ดี	เหมาะสม
13. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นหากกินอาหารที่มีรสมัน หวาน เค็ม	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	ควรปรับปรุง
13.1 ท่านกินอาหารรสจัด	0.30	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.22	พอใช้ได้	เหมาะสม
13.2 ท่านเติมน้ำปลาหรือใช้เครื่องปรุงรสมาก	0.40	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.26	พอใช้ได้	เหมาะสม
13.3 ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	0.42	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.25	พอใช้ได้	เหมาะสม
14. ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรมีพื้นที่ใช้งานได้อย่างน้อย 20 ซี หรือ มีพื้นที่กรมหลัง ทั้งชายและชาวสภกันอย่างน้อย 4 คู่ เพื่อใช้ในการบดเคี้ยว	0.49	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.70	ดีมาก	เหมาะสม
14.1 ท่านมีพื้นที่อย่างน้อย 20 ซี หรือ มีพื้นที่กรมหลัง ชาย-ชาว สภกันอย่างน้อย 4 คู่	0.42	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.46	ดี	เหมาะสม
15. ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดสะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร พร้อมกับทำความสะอาดฟันแท้ด้วย เพื่อป้องกันฟันผุ และกลิ่นปาก	0.60	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.55	ดี	เหมาะสม
15.1 ท่านถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดและทำความสะอาดฟันแท้ในปากด้วยทุกครั้งหลังกินอาหาร	0.72	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.45	ดี	เหมาะสม
16. ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้งแล้วล้างให้สะอาด แขน้ำไว้ทุกครั้งเพื่อไม่ให้ฐานพลาสติกของฟันปลอมแห้งซึ่งจะทำให้แตกชำรุดได้	0.56	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.46	ดี	เหมาะสม
16.1 ท่านถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้งแล้วล้างให้สะอาด และแช่น้ำไว้ทุกครั้ง	0.76	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.42	ดี	เหมาะสม
17. ท่านรู้หรือไม่ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.69	ดีมาก	เหมาะสม
17.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	0.63	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.67	ดีมาก	เหมาะสม
18. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	0.50	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.77	ดีมาก	เหมาะสม
18.1 ท่านมีการใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟัน	0.46	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม
19. ท่านรู้หรือไม่ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	0.68	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก		ผลการประเมิน
19.1 ท่านแปร่งฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	0.72	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.59	ดีมาก	เหมาะสม
19.2 ท่านแปร่งฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	0.70	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.61	ดีมาก	เหมาะสม
20. ท่านรู้หรือไม่ควรตรวจฟันปีละครั้ง	0.61	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.70	ดีมาก	เหมาะสม
20.1 ท่านตรวจฟันปีละครั้ง	0.57	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.50	ดี	เหมาะสม
21. ท่านรู้หรือไม่การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	0.59	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.56	ดี	เหมาะสม
21.1 ท่านสูบบุหรี่	0.67	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.17	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
22. ท่านรู้หรือไม่การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	0.71	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
22.1 ท่านทำความสะอาดบ้านทั้งในบ้านและบริเวณบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	0.74	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.54	ดี	เหมาะสม
23. ท่านรู้หรือไม่ การปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม ช่วยป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้	0.81	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.45	ดี	ควรปรับปรุง
23.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูกหรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	0.78	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.47	ดี	เหมาะสม
24. ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขา หรือส้วมนั่งราบ เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	0.83	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.39	ดี	ควรปรับปรุง
24.1 ท่านใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขาหรือส้วมนั่งราบ	0.81	ง่ายมาก ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง	0.37	พอใช้ได้	ควรปรับปรุง
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	0.74	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.58	ดี	เหมาะสม
25.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	0.65	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
26. ท่านรู้หรือไม่ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและหลังออกกำลังกาย ต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.65	ดีมาก	เหมาะสม
26.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	0.60	ยากพอเหมาะ ดีมาก เกือบไว้ใช้	0.66	ดีมาก	เหมาะสม
27. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหาร ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	0.61	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.67	ดีมาก	เหมาะสม
27.1 ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ	0.23	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.07	ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง	ควรปรับปรุง
27.2 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุดโปรดระบุ	0.66	ค่อนข้างยาก ดีพอใช้ เกือบไว้ใช้	0.48	ดี	เหมาะสม

ข้อคำถามที่ใช้วัดทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพ

ในการวัดทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 กลุ่มวัย เป็นการกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีการให้น้ำหนักคะแนนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในเรื่องอาหาร สุขภาพช่องปาก อนามัยสิ่งแวดล้อม และการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จะให้น้ำหนักคะแนนตั้งแต่ 1-7 ตามระดับการให้ความสำคัญในเรื่องต่างๆ กล่าวคือ

คะแนน 1-3 หมายถึง ให้ความสำคัญกับเรื่องนั้น น้อย

คะแนน 4-5 หมายถึง ให้ความสำคัญกับเรื่องนั้น ปานกลาง

คะแนน 6-7 หมายถึง ให้ความสำคัญกับเรื่องนั้น มาก

หลังจากนั้นจะนำคะแนนที่ได้ของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละคนมารวมกันแล้วหาค่าคะแนนเฉลี่ยรวมของแต่ละกลุ่มวัย เพื่อดูว่าในแต่ละกลุ่มวัยมีการให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพในแต่ละด้านเป็นอย่างไร และให้ความสำคัญต่อด้านใดมากที่สุด

3.4 การคิดคะแนน

การคิดคะแนนในส่วนความรู้และพฤติกรรม

หากกลุ่มตัวอย่างตอบว่าตรงกับที่เฉลยได้ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ตรงกับที่เฉลย ได้ 0 คะแนน และหากกลุ่มตัวอย่างตอบในช่อง “ไม่เกี่ยวข้อง” จะไม่นำมาคำนวณคิดค่าเฉลี่ย

เฉลยคำตอบของส่วนการศึกษาความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

ตาราง 12 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มแม่และเด็ก

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็นประจำ	ไม่เคยทำ
1. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับสารไอโอดีน เหล็ก โฟเลตโปรตีน และแคลเซียม เช่น ไข่ ตับ ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อยไม่เพียงพอส่งผลให้สมองเด็กทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาด	✓	
1.1 ท่านกิน ไข่ ตับ ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อยและผลไม้ตามฤดูกาล อย่างเพียงพอเหมาะสมตามคำแนะนำในขณะตั้งครรภ์	✓	
1.2 ท่านใช้เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน(เกลือแกง)ในการปรุงประกอบอาหาร	✓	
1.3 ท่านกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต วันละ 1 เม็ด	✓	
2. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	✓	
2.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	✓	
3. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารที่มีรสหวานเกินเค็มเกิน และรสมันเกิน เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	✓	
3.1 ท่านกินอาหารรสจัด		✓
3.2 ท่านเติมน้ำปลา หรือใช้เครื่องปรุงรสมาก		✓
3.3 ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน		✓
4. ท่านรู้หรือไม่ สารอาหารที่เพิ่มนํ้ามันได้ จะมีอยู่ในเนื้อสัตว์เนื้อปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผัก พืชสมุนไพร และผลไม้	✓	
4.1 ท่านกินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ในการเลี้ยงลูกเพื่อเพิ่มนํ้ามัน	✓	

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็น ประจำ	ไม่เคยทำ
5. ท่านรู้หรือไม่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จะช่วยสร้างภูมิ ต้านทานให้กับเด็ก	✓	
5.1 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน	✓	
6. ท่านรู้หรือไม่ นมแม่มีประโยชน์มากกว่านมผง	✓	
6.1 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมผง หรือนมผสม		✓
6.2 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	✓	
7. ท่านรู้หรือไม่ เด็ก 6 เดือนขึ้นไป ควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัยจนถึง 2 ปี เป็นอย่างน้อย	✓	
7.1 ท่านให้นมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย	✓	
8. ท่านรู้หรือไม่ เมื่อฝากครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากด้วย	✓	
8.1 ท่านได้รับ การตรวจสุขภาพช่องปากเมื่อไปฝากครรภ์	✓	
9. ท่านรู้หรือไม่ เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ไม่ควรดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆเพราะจะทำให้ฟันผุ	✓	
9.1 ท่านปล่อยให้บุตรที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ	✓	
10. ท่านรู้หรือไม่ผู้ปกครองควรเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	✓	
10.1 ท่านเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	✓	
11. ท่านรู้หรือไม่แม้ว่าเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้แล้ว แต่ผู้ปกครองยังต้องแปรงซ้ำ ให้สะอาดทุกครั้ง จนกว่าจะอายุ 7-8 ปี	✓	
11.1 ท่านแปรงฟันซ้ำให้เด็กทุกครั้ง	✓	
12. ท่านรู้หรือไม่ การใส่อาหารที่มีรสหวานเช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	✓	
12.1 ท่านใส่อาหารที่มีรสหวานเช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด	✓	
13. ท่านรู้หรือไม่เด็กควรเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ปี	✓	
13.1 บุตรของท่านเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ปี	✓	
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่นขวดนม เสื้อผ้า รวมกับของผู้ใหญ่ เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	✓	
14.1 ท่านแยกทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กเช่น ขวดนม เสื้อผ้า จากของผู้ใหญ่	✓	
15. ท่านรู้หรือไม่ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำ แผ่นใยขัดล้างจาน ให้แห้งทุกครั้ง ไม่แช่ในน้ำยาล้างจาน และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	✓	
15.1 ท่านทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำให้แห้งและเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	✓	
16. ท่านรู้หรือไม่ ในอากาศที่ร้อนอย่าปล่อยให้เด็กหรือทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง โดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เด็กหรือทารกตายได้	✓	
16.1 ท่านปล่อยให้เด็กหรือทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง		✓
16.2 ท่านรู้หรือไม่ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเล็กรู้วิธีการเรียกขอความช่วยเหลือ เช่น บีบแตรรถ เมื่อถูกทิ้งไว้ในรถ	✓	
17. ท่านรู้หรือไม่หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหรือออกกำลังกายในน้ำได้ เพื่อให้ สุขภาพแข็งแรง	✓	
17.1 ขณะตั้งครรภ์ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุดโปรดระบุ.....	✓	
18. ท่านรู้หรือไม่ หญิงหลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	✓	
18.1 หลังคลอดบุตรท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุดโปรดระบุ.....	✓	

ตาราง 13 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยเรียนและกลุ่มวัยรุ่น

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็นประจำ	ไม่เคยทำ
1. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	✓	
1.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	✓	
2. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	✓	
2.1 ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	✓	
3. ท่านรู้หรือไม่ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็นโรคอ้วน	✓	
3.1 ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด		✓
3.2 ท่านกินขนมกรุบกรอบ		✓
3.3 ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว(ที่ใส่น้ำหวาน)		✓
3.4 ท่านกินไอศกรีม		✓
3.5 ท่านอมลูกอม		✓
4. ท่านรู้หรือไม่ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	✓	
4.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	✓	
5. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่นไวรัสตับอักเสบบี อหิวาต์ (ท้องเสีย)	✓	
5.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	✓	
5.2 ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น		✓
5.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	✓	
5.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	✓	
6. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ยาสีฟีนผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ	✓	
6.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟีนผสมฟลูออไรด์	✓	
7. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟีนผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	✓	
7.1 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	✓	
8. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	✓	
8.1 ท่านเปลี่ยนแปลงสีฟัน ทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	✓	
9. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟีนผสมฟลูออไรด์	✓	
9.1 ท่านแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน	✓	
10. ท่านรู้หรือไม่ การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ	✓	
11. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟันแปรงซอกฟัน	✓	
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	✓	
12. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน	✓	
12.1 ท่านตรวจฟัน ทุก 6 เดือน	✓	
13. ท่านรู้หรือไม่การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้ผ่านการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้เกิดเชื้อในช่องปาก	✓	
13.1 ท่านใส่ที่จัดฟันโดยทันตแพทย์	✓	
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอนสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอหิวาต์ และโรคไข้เลือดออกได้	✓	

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็น ประจำ	ไม่เคยทำ
14.1 ท่านทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	✓	
15. ท่านรู้หรือไม่เราป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ ด้วยการปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือ กระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	✓	
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	✓	
16. ท่านรู้หรือไม่การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้	✓	
16.1 ท่านคัดแยกขยะ เช่น แยกทิ้ง เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบไม้ ขยะรีไซเคิล และขยะทั่วไป	✓	
17. ท่านรู้หรือไม่การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้	✓	
17.1 ท่านนั่งยองบนโถส้วมชักโครก		✓
17.2 ท่านทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม		✓
17.3 ท่านราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	✓	
17.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	✓	
18. ท่านรู้หรือไม่ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาส ตั้งครรภ์ได้	✓	
18.1 ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้เมื่อต้องการสอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกัน การตั้งครรภ์	✓	
19. ท่านรู้หรือไม่วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือ การออกกำลังกายและทำงานอดิเรกที่ชอบ	✓	
19.1 ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครูเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือการคบแฟน	✓	
20. ท่านรู้หรือไม่การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้	✓	
21. ท่านรู้หรือไม่ ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	✓	
21.1 ท่านหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	✓	
21.2 ท่านแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	✓	
22. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อ สัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	✓	
22.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	✓	
23. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายและต้องยืด กล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	✓	
23.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ	✓	
24. ท่านรู้หรือไม่ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาจะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาการเรียน	✓	
24.1 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือกิจกรรมอื่นๆ	✓	
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดสลับกัน เช่นวิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	✓	
25.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด โปรดระบุ	✓	

ตาราง 14 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็น ประจำ	ไม่เคยทำ
1. ท่านรู้หรือไม่ ผู้ชายควรกินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้หญิงควรกินอาหาร 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน และควรกินให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ	✓	
1.1 ท่านกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณเหมาะสมเพียงพอ	✓	
1.2 ท่านคำนวณพลังงานของอาหารในแต่ละวัน	✓	
1.3 ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด		✓
1.4 ท่านกินขนมกรุบกรอบ		✓
1.5 ท่านดื่มน้ำหวานน้ำอัดลม ไอศกรีม ชาเขียว		✓
2. ท่านรู้หรือไม่ ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน	✓	
2.1 ท่านมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) หรือรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)	✓	
3. ท่านรู้หรือไม่ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	✓	
3.1 ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	✓	
4. ท่านรู้หรือไม่ควรกินอาหารมื้อเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด	✓	
4.1 ท่านกินอาหารเช้า	✓	
5. ท่านรู้หรือไม่การกินอาหารจากกล่องโฟมจะได้รับสารก่อมะเร็ง	✓	
5.1 ท่านกินอาหารจากกล่องโฟม		✓
6. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	✓	
6.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่หรืออุ่นให้ร้อน	✓	
6.2 ท่านกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่นลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น		✓
6.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	✓	
6.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีก่อนรับประทานอาหาร	✓	
6.5 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีหลังเข้าห้องส้วม	✓	
7. ท่านรู้หรือไม่ วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมา ลอกเปลือกทั้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	✓	
7.1 ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 – 15 นาทีและล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	✓	
8. ท่านรู้หรือไม่ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะ ก่อนนอน	✓	
8.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	✓	
8.2 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	✓	
9. ท่านรู้หรือไม่หลังแปรงฟันไม่ควรดื่มน้ำหรือทานอาหารเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันฟันผุและ เหงือกอักเสบ	✓	
9.1 ท่านดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง		✓
10. ท่านรู้หรือไม่ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	✓	
10.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	✓	
11. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรใช้อุปกรณ์เสริมเพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	✓	

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็น ประจำ	ไม่เคยทำ
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟัน	✓	
12. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	✓	
12.1 ท่านได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	✓	
13. ท่านรู้หรือไม่การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	✓	
13.1 ท่านสูบบุหรี่		✓
14. ท่านรู้หรือไม่การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	✓	
14.1 ท่านทำความสะอาดบ้านทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	✓	
15. ท่านรู้หรือไม่การปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	✓	
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูกหรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	✓	
16. ท่านรู้หรือไม่ เสื้อผ้ามือสอง ต้องต้มในน้ำเดือด 15 นาทีขึ้นไป เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน และภูมิแพ้	✓	
17. ท่านรู้หรือไม่การทำงานกลางแจ้งแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง	✓	
17.1 ท่านทำงานกลางแจ้งแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด	✓	
18. ท่านรู้หรือไม่ การป้องกันตนเองจากหมอกควันหรือมลพิษอากาศ คือการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	✓	
18.1 ท่านสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่อต้องอยู่ในภาวะหมอกควันหรือมลพิษอากาศ	✓	
19. ท่านรู้หรือไม่ หัวฉีดก๊อกน้ำ ชันตักน้ำ เป็นจุดเสี่ยงความสกปรกของสิ่งแวดล้อม	✓	
20. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดหลังขับถ่ายไม่ควรใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะ เพราะอาจมีเชื้อสะสมอยู่	✓	
20.1 ท่านใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะหรือในถังน้ำในห้องน้ำ		✓
20.2 ท่านใช้น้ำจากก๊อกหรือใช้กระดาษทิชชู เพื่อทำความสะอาดหลังขับถ่าย	✓	
21. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	✓	
21.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	✓	
22. ท่านรู้หรือไม่ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	✓	
22.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	✓	
23. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดสลับกัน เช่นวิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	✓	
23.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด โปรดระบุ	✓	
24. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหาร ควรอย่างน้อย 2 ชั่วโมงไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	✓	
24.1 ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ	✓	

ตาราง 15 เฉลยคำถามด้านความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็นประจำ	ไม่เคยทำ
1. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งแต่หากมีโรคประจำตัว ควรตรวจร่างกายทุก 6 เดือน	✓	
1.1 ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	✓	
2. ท่านรู้หรือไม่การเล่นเกมนับคู่ คัดเลข บวกเลข เล่นหมากรุก ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้	✓	
2.1 ท่านเล่นเกมจับคู่คัดเลข บวกเลข หมากรุก	✓	
3. ท่านรู้หรือไม่เนื้อปลาอร่อยง่ายและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย	✓	
3.1 ท่านกินเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่น	✓	
4. ท่านรู้หรือไม่ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนอิกในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว และควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหารเพื่อป้องกันไขมันในเลือดสูง	✓	
4.1 ท่านใช้น้ำมันพืช เช่นน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลือง ในการปรุงอาหาร	✓	
4.2 ท่านใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันมะพร้าว มาปรุงอาหาร		✓
5. ท่านรู้หรือไม่ การดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยให้กระดูกแข็งแรง	✓	
5.1 ท่านดื่มนมพร่องมันเนยนมจืด ไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	✓	
6. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาวในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป	✓	
6.1 ท่านกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว	✓	
7. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	✓	
7.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	✓	
8. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรเลือกกินผลไม้ที่เนื้อนิ่มเคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กล้วยสุก หรือส้ม เป็นต้น	✓	
8.1 ท่านกินผลไม้ที่เนื้อนิ่มเคี้ยวง่าย	✓	
9. ท่านรู้หรือไม่ท่านควรกินผลไม้ตามฤดูกาลเพราะลดความเสี่ยงจากสารเคมี	✓	
9.1 ท่านกินผลไม้ตามฤดูกาล	✓	
10. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินผักหลายชนิดสลับกัน และควรกินผักต้มหรือนึ่งจนสุก ไม่ควรกินผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้	✓	
10.1 ท่านกินผักหลายชนิดสลับกัน	✓	
10.2 ท่านกินผักต้มหรือนึ่งจนสุก	✓	
10.3 ท่านกินผักดิบ		✓
11. ท่านรู้หรือไม่ วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมาลอกเปลือกทั้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	✓	
11.1 ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 - 15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	✓	
12. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	✓	
12.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่หรืออุ่นให้ร้อน	✓	
12.2 ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆเช่น ลาบ ก้อย ถู๋ ปลา เป็นต้น		✓
12.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	✓	
12.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	✓	

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็น ประจำ	ไม่เคยทำ
13. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น หากกินอาหารที่มีรสมัน หวาน เค็ม	✓	
13.1 ท่านกินอาหารรสจัด		✓
13.2 ท่านเติมน้ำปลาหรือใช้เครื่องปรุงรสมาก		✓
13.3 ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน		✓
14. ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรมีฟันที่ใช้กันได้ อย่างน้อย 20 ซี่ หรือ มีฟันกรามหลัง ทั้งซ้ายและขวา สบกันอย่างน้อย 4 คู่ เพื่อใช้ในการบดเคี้ยว	✓	
14.1 ท่านมีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ หรือ มีฟันกรามหลัง ซ้าย-ขวา สบกันอย่างน้อย 4 คู่	✓	
15. ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร พร้อมกับทำความสะอาดฟันแท้ด้วย เพื่อป้องกันฟันผุ และกลิ่นปาก	✓	
15.1 ท่านถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดและทำความสะอาดฟันแท้ในปากด้วยทุกครั้งหลังกินอาหาร	✓	
16. ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้งแล้วล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ทุกครั้งเพื่อไม่ให้ฐานพลาสติกของฟันปลอมแห้งซึ่งจะทำให้แตกชำรุดได้	✓	
16.1 ท่านถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้งแล้วล้างให้สะอาด และแช่น้ำไว้ทุกครั้ง	✓	
17. ท่านรู้หรือไม่ควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายชนแปรงบาน	✓	
17.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายชนแปรงบาน	✓	
18. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	✓	
18.1 ท่านมีการใช้ไหมขัดฟันหรือแปรงซอกฟัน	✓	
19. ท่านรู้หรือไม่ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	✓	
19.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	✓	
19.2 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	✓	
20. ท่านรู้หรือไม่ควรตรวจฟันปีละครั้ง	✓	
20.1 ท่านตรวจฟันปีละครั้ง	✓	
21. ท่านรู้หรือไม่การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	✓	
21.1 ท่านสูบบุหรี่		✓
22. ท่านรู้หรือไม่การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	✓	
22.1 ท่านทำความสะอาดบ้านทั้งในบ้านและบริเวณบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	✓	
23. ท่านรู้หรือไม่ การปิดปาก และจุมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม ช่วยป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้	✓	
23.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจุมูกหรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	✓	
24. ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขาหรือส้วมนั่งราบ เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	✓	
24.1 ท่านใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขาหรือส้วมนั่งราบ		✓
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	✓	
25.1 ท่านออกกำลังกายน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	✓	
26. ท่านรู้หรือไม่ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและหลังออกกำลังกาย ต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	✓	
26.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	✓	

ข้อ	รู้ทั้งหมด/ ทำเป็น ประจำ	ไม่เคยทำ
27. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหาร ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	✓	
27.1 ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ		✓
27.2 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุดโปรดระบุ	✓	

3.5 เกณฑ์แปลความหมายและประเมินผล

เกณฑ์แปลความหมายและประเมินผลจากคะแนนที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถจำแนกออกเป็น เกณฑ์แปลความหมายคะแนนการรับทราบข้อมูลข่าวสาร เกณฑ์แปลความหมายคะแนนความรู้และพฤติกรรม และเกณฑ์แปลความหมายคะแนนทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพ โดยรายละเอียดของเกณฑ์ต่างๆ มีดังนี้

3.5.1 เกณฑ์แปลความหมายคะแนนการรับทราบข้อมูลข่าวสาร

หากผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ทั้ง 5 กลุ่มวัย ได้ตอบแบบสัมภาษณ์ ในส่วนที่ 2 ว่า “เคยได้รับ” ข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะด้วยความถี่ใดก็ตามและเคยได้รับสื่อจากสื่อใดๆ ก็ตาม ใน 10 สื่อ ถือว่าประชาชนผู้นั้นได้รับทราบข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของกรมอนามัยในประเด็นนั้นๆ

3.5.2 เกณฑ์แปลความหมายคะแนนความรู้และพฤติกรรม

เมื่อได้คะแนนแต่ละข้อคำตอบของผู้ตอบแต่ละคนแล้ว จะนำคะแนนที่แต่ละคนได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดของแต่ละกลุ่มความรู้และพฤติกรรม จากนั้นคูณด้วย 100 และแปลความหมายดังนี้

ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ย 80.00–100.00 เป็นผู้มีความรู้ระดับสูง หรือเป็นผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมาก
 ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ย 60.00–79.99 เป็นผู้มีความรู้ระดับปานกลาง หรือเป็นผู้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
 ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ย 0.00 - 59.99 เป็นผู้มีความรู้ระดับต่ำ หรือเป็นผู้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3.6 ขั้นตอนการศึกษา

ลำดับ	กิจกรรม	วันเริ่มต้นและสิ้นสุด
1	ทบทวนรูปแบบและช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลวิชาการและข้อเท็จจริงต่างๆ	15 – 30 เมษายน
2	ออกแบบเครื่องมือเก็บข้อมูล	2-15 เมษายน
3	ทดสอบคุณภาพเครื่องมือเก็บข้อมูล	16-30 เมษายน
4	แก้ไขเครื่องมือเก็บข้อมูล	1-15 พฤษภาคม
5	ประสานผู้เก็บข้อมูล และวางแผนการเก็บข้อมูล	1-30 พฤษภาคม
6	ดำเนินการเก็บข้อมูล	1 มิถุนายน – 15 กรกฎาคม
7	รวบรวมข้อมูล และลงรหัส	1 - 20 กรกฎาคม
8	ประมวลผลข้อมูล	21-30 กรกฎาคม
9	สรุปผลการศึกษา	1 – 30 สิงหาคม

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การรายงานผลศึกษา เรื่อง “การประเมินผลการรับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อวางแผนกลยุทธ์การสื่อสารกรมอนามัย” ในครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) เวอร์ชัน 22.0 โดยแบ่งการรายงานผลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มทั้ง 5 กลุ่มวัย ออกเป็น 4 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ส่วนที่ 4 ทักษะการดูแลสุขภาพ

4.1 กลุ่มแม่และเด็ก

4.1.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 16 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มแม่และเด็ก

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่เก็บ	กรุงเทพ	100	20.0%
	เชียงใหม่	100	20.0%
	นครปฐม	100	20.0%
	สงขลา	99	19.8%
	นครราชสีมา	99	19.8%
	รวม	498	100.0%
อายุ	น้อยกว่า 15 ปี	1	0.2%
	15-19 ปี	42	8.4%
	20-24 ปี	99	19.8%
	25-29 ปี	134	26.9%
	30-34 ปี	133	26.7%
	35-39 ปี	70	14.0%
	ตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป	20	4.0%
	รวม	499	100.0%
รายได้	น้อยกว่า 5,000 บาท	10	2.0%
	5,000 – 9,999 บาท	105	21.0%
	10,000 – 14,999 บาท	81	16.2%
	15,000 – 19,999 บาท	51	10.2%
	20,000 – 24,999 บาท	28	5.6%
	25,000 – 30,000 บาท	31	6.2%
	ตั้งแต่ 30,000 บาท ขึ้นไป	28	5.6%
	รวม	334	100.0%
ระยะเวลาตั้งครรภ์	1-2 เดือน	58	11.6%

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งครรถ์ครั้งที่	3-9 เดือน	310	62.1%
	หลังคลอด 1-3 เดือน	115	23.0%
	รวม	483	100.0%
	ครั้งแรก	242	48.5%
	ครั้งที่สอง	180	36.1%
	ตั้งแต่ครั้งที่สามขึ้นไป	73	14.6%
จบการศึกษา	รวม	495	100.0%
	ไม่ได้รับการศึกษา หรือไม่ถึง	6	1.2%
	ประถมศึกษา		
	ประถมศึกษา	55	11.0%
	มัธยมศึกษา/ปวช./เทียบเท่า	234	46.9%
	อนุปริญญา/ปวส.	63	12.6%
อาชีพ	ปริญญาตรี/เทียบเท่า	113	22.6%
	สูงกว่าปริญญาตรี	22	4.4%
	รวม	493	100.0%
	เกษตรกร	15	3.0%
	รับจ้างทั่วไป	84	16.8%
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	103	20.6%
	ข้าราชการ/ พนักงานของรัฐ/	92	18.4%
	รัฐวิสาหกิจ/ พนักงานบริษัท		
	พนักงานโรงงาน/	54	10.8%
	สถานประกอบการท่องเที่ยว/ ร้านอาหาร		
	นักเรียน / นักศึกษา	6	1.2%
	แม่บ้าน	73	14.6%
	ว่างงาน	61	12.2%
	อื่นๆ (โปรดระบุ)	8	1.6%
	รวม	496	100.0%

4.1.2 ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.1.2.1 สื่อที่เปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 17 สื่อที่กลุ่มแม่และเด็กเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อินเทอร์เน็ต	319	63.9%	129	25.9%	50	10.0%	498	100.0%	1.54	.671
โทรทัศน์	297	59.5%	174	34.9%	28	5.6%	499	100.0%	1.54	.601
บุคลากรทาง การแพทย์และ สาธารณสุข สื่อบุคคล	170	34.1%	270	54.1%	58	11.6%	498	100.0%	1.22	.639
สื่อบุคคล	153	30.7%	267	53.5%	77	15.4%	497	100.0%	1.15	.664
โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา	125	25.1%	233	46.7%	140	28.1%	498	100.0%	.97	.730
หนังสือพิมพ์	95	19.0%	258	51.7%	145	29.1%	498	100.0%	.90	.688
วิทยุ	89	17.8%	226	45.3%	184	36.9%	499	100.0%	.86	.685
แผ่นพับ ใบปลิว	87	17.4%	255	51.1%	155	31.1%	497	100.0%	.81	.715
อาสาสมัคร สาธารณสุข อื่นๆ	64	12.8%	217	43.5%	217	43.5%	498	100.0%	.69	.686
อื่นๆ	3	0.6%	15	3.0%	131	26.3%	149	100.0%	1.54	.671

4.1.2.2 ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 18 ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มแม่และเด็กเปิดรับ

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	393	78.8%	102	20.4%	4	0.8%	499	100.0%	1.78	.434
การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	378	75.8%	112	22.4%	9	1.8%	499	100.0%	1.74	.479
การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	334	66.9%	143	28.7%	21	4.2%	498	100.0%	1.63	.564
การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	327	65.5%	157	31.5%	15	3.0%	499	100.0%	1.63	.543
การดูแลสุขภาพช่องปาก	306	61.3%	173	34.7%	20	4.0%	499	100.0%	1.57	.570
การออกกำลังกาย	242	48.5%	236	47.3%	21	4.2%	499	100.0%	1.44	.576
เพศศึกษาและทักษะชีวิต	180	36.1%	258	51.7%	59	11.8%	497	100.0%	1.24	.650

4.1.3 ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.1.3 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มแม่และเด็ก

ตาราง 19 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มแม่และเด็ก

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
1. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับสารไอโอดีน เหล็ก โฟเลต โปรตีน และแคลเซียม เช่น ไข่ ตับ ผักใบสีเขียว ปลาเล็กปลาน้อยไม่เพียงพอจะส่งผลให้สมองเด็กทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาด	299 59.9%	181 36.3%	16 3.2%	1 0.2%	497 100.0%	1.57 .557
1.1 ท่านกิน ไข่ ตับ ผักใบสีเขียว ปลาเล็กปลาน้อย และผลไม้ตามฤดูกาล อย่างเพียงพอเหมาะสมตามคำแนะนำในขณะตั้งครรภ์	324 64.9%	169 33.9%	6 1.2%		499 100.0%	1.64 .506
1.2 ท่านใช้เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน (เกลือแกง) ในการปรุงประกอบอาหาร	276 55.3%	198 39.7%	24 4.8%	1 0.2%	499 100.0%	1.51 .589
1.3 ท่านกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลตวันละ 1 เม็ด	315 63.1%	124 24.8%	59 11.8%		498 100.0%	1.51 .698
2. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	305 61.1%	184 36.9%	9 1.8%	1 0.2%	499 100.0%	1.59 .527
2.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	252 50.5%	237 47.5%	9 1.8%		498 100.0%	1.49 .535
3. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารที่มีรสหวานเกิน เค็มเกิน และรสมันเกิน เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	331 66.3%	149 29.9%	19 3.8%		499 100.0%	1.63 .558
3.1 ท่านกินอาหารรสจัด	109 21.8%	312 62.5%	72 14.4%	5 1.0%	498 100.0%	1.08 .602
3.2 ท่านเติมน้ำปลา หรือใช้เครื่องปรุงรสมาก	87 17.4%	297 59.5%	108 21.6%	4 0.8%	496 100.0%	.96 .629
3.3 ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	91 18.2%	291 58.3%	111 22.2%	6 1.2%	499 100.0%	.96 .639
4. ท่านรู้หรือไม่ สารอาหารที่เพิ่มน้ำหนัก จะมีอยู่ในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผัก พืชสมุนไพร และผลไม้	317 63.5%	164 32.9%	17 3.4%		498 100.0%	1.60 .555
4.1 ท่านกินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ในการเลี้ยงลูกเพื่อเพิ่มน้ำหนัก	311 62.3%	167 33.5%	21 4.2%		499 100.0%	1.58 .573
5. ท่านรู้หรือไม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก	389 78.0%	89 17.8%	18 3.6%	2 0.4%	498 100.0%	1.75 .511
5.1 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน	250 50.1%	109 21.8%	19 3.8%	121 24.2%	499 100.0%	1.61 .582
6. ท่านรู้หรือไม่ นมแม่มีประโยชน์มากกว่านมผง	421 84.4%	65 13.0%	10 2.0%	3 0.6%	499 100.0%	1.83 .427
6.1 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมผง หรือนมผสม	120 24.0%	145 29.1%	97 19.4%	136 27.3%	498 100.0%	1.06 .773
6.2 ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	261 52.3%	97 19.4%	14 2.8%	127 25.5%	499 100.0%	1.66 .547

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
7. ท่านรู้หรือไม่ เด็ก 6 เดือนขึ้นไป ควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัยจนถึง 2 ปีเป็นอย่างน้อย	332 66.5%	114 22.8%	40 8.0%	12 2.4%	498 100.0%	1.60 .637
7.1 ท่านให้นมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย	252 50.5%	97 19.4%	15 3.0%	135 27.1%	499 100.0%	1.65 .557
8. ท่านรู้หรือไม่ เมื่อฝากครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากด้วย	319 63.9%	130 26.1%	50 10.0%		499 100.0%	1.54 .671
8.1 ท่านได้รับ การตรวจสุขภาพช่องปากเมื่อไปฝากครรภ์	289 57.9%	129 25.9%	77 15.4%	3 0.6%	498 100.0%	1.43 .746
9. ท่านรู้หรือไม่ เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ไม่ควรดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ เพราะจะทำให้ฟันผุ	284 56.9%	137 27.5%	74 14.8%	3 0.6%	498 100.0%	1.42 .738
9.1 ท่านปล่อยให้บุตรที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ	101 20.2%	115 23.0%	155 31.1%	127 25.5%	498 100.0%	.85 .819
10. ท่านรู้หรือไม่ ผู้ปกครองควรเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	299 59.9%	140 28.1%	54 10.8%	5 1.0%	498 100.0%	1.50 .686
10.1 ท่านเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	227 45.5%	110 22.0%	32 6.4%	129 25.9%	498 100.0%	1.53 .651
11. ท่านรู้หรือไม่ แม้ว่าเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้แล้ว แต่ผู้ปกครองยังต้องแปรงซ้ำให้สะอาดทุกครั้ง จนกว่าจะอายุ 7-8 ปี	265 53.1%	162 32.5%	66 13.2%	5 1.0%	498 100.0%	1.40 .714
11.1 ท่านแปรงฟันซ้ำให้เด็ก ทุกครั้ง	153 30.7%	154 30.9%	48 9.6%	144 28.9%	499 100.0%	1.30 .693
12. ท่านรู้หรือไม่ การให้อาหารที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	275 55.1%	111 22.2%	105 21.0%	7 1.4%	498 100.0%	1.35 .810
12.1 ท่านให้อาหารที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด	88 17.6%	93 18.6%	193 38.7%	125 25.1%	499 100.0%	.72 .821
13. ท่านรู้หรือไม่ เด็กควรเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ ปี	198 39.7%	174 34.9%	120 24.0%	6 1.2%	498 100.0%	1.16 .789
13.1 บุตรของท่านเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ ปี	130 26.1%	131 26.3%	102 20.4%	134 26.9%	497 100.0%	1.08 .797
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่น ขวดนม เสื้อผ้า รวมกับของผู้ใหญ่เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	313 62.7%	96 19.2%	81 16.2%	9 1.8%	499 100.0%	1.47 .762
14.1 ท่านแยกทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่น ขวดนม เสื้อผ้า จากของผู้ใหญ่	298 59.7%	54 10.8%	18 3.6%	129 25.9%	499 100.0%	1.76 .531
15. ท่านรู้หรือไม่ ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งพองน้ำ แผ่นใยขัดล้างจาน ให้แห้งทุกครั้ง ไม่แช่น้ำยาล้างจาน และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	319 63.9%	128 25.7%	45 9.0%	6 1.2%	498 100.0%	1.56 .656
15.1 ท่านทำความสะอาดและผึ่งพองน้ำให้แห้ง และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	307 61.5%	132 26.5%	53 10.6%	7 1.4%	499 100.0%	1.52 .683
16. ท่านรู้หรือไม่ ในอากาศที่ร้อน อย่าปล่อยให้ทารกหรือทารกให้อยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เด็กหรือทารกตายได้	339 67.9%	73 14.6%	80 16.0%	7 1.4%	499 100.0%	1.53 .759
16.1 ท่านปล่อยให้เด็กหรือทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง	104 20.8%	55 11.0%	210 42.1%	130 26.1%	499 100.0%	.71 .878

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
16.2 ท่านรู้หรือไม่ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเล็กรู้วิธีการเรียกขอความช่วยเหลือ เช่น ปีบแตรรถ เมื่อถูกทิ้งไว้ในรถ	260	126	104	9	499	1.32
	52.1%	25.3%	20.8%	1.8%	100.0%	.802
17. ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหรือออกกำลังกายในน้ำได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	314	146	32	4	496	1.57
	62.9%	29.3%	6.4%	0.8%	100.0%	.613
17.1 ขณะตั้งครรภ์ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุดโปรดระบุ	241	159	95	3	498	1.29
	48.3%	31.9%	19.0%	0.6%	100.0%	.770
18. ท่านรู้หรือไม่ หญิงหลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	280	154	60	5	499	1.45
	56.1%	30.9%	12.0%	1.0%	100.0%	.701
18.1 หลังคลอดบุตรท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุดโปรดระบุ	153	97	90	130	470	1.19
	32.6%	20.6%	19.1%	27.7%	100.0%	.826

ตาราง 20 การออกกำลังกายของกลุ่มแม่และเด็ก

	อายุครรภ์ 1-2 เดือน	อายุครรภ์ 3-9 เดือน	หลังคลอด 1 -3 เดือน	รวม
	n=51	n=214	n=98	n=363
เดิน	22 43.1%	131 61.2%	64 65.3%	217 59.8%
ยืดเหยียดและขยับร่างกาย	1 2.0%	9 4.2%	8 8.2%	18 5.0%
ทำงานบ้าน	2 3.9%	9 4.2%	6 6.1%	17 4.7%
โยคะ	2 3.9%	7 3.3%	8 8.2%	17 4.7%
วิ่ง	4 7.8%	1 0.5%	2 2.0%	7 1.9%
ปั่นจักรยาน		1 0.5%	2 2.0%	3 0.8%
อื่นๆ	1 2.0%	10 4.7%	7 7.1%	18 5.0%

4.1.4 ส่วนที่ 4 ทักษะต่อการดูแลสุขภาพ

ทักษะต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มแม่และเด็ก

ตาราง 21 ทักษะต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มแม่และเด็ก

	ค่าเฉลี่ย	S.D.
อาหาร	6.29	.867
อนามัยสิ่งแวดล้อม	6.05	.967
สุขภาพช่องปาก	6.03	1.030
การออกกำลังกาย	5.73	1.261

4.2 กลุ่มวัยเรียน

4.2.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 22 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยเรียน

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จังหวัด	กรุงเทพ	98	20.8%
	เชียงใหม่	97	20.6%
	นครปฐม	64	13.6%
	สงขลา	114	24.2%
	นครราชสีมา	98	20.8%
	รวม	471	100.0%
เพศ	ชาย	231	49.0%
	หญิง	233	49.5%
	รวม	464	100.0%
อายุ	น้อยกว่า 11 ปี	0	0.0%
	11 ปี	3	0.6%
	12 ปี	99	21.0%
	13 ปี	215	45.6%
	14 ปี	142	30.1%
	15 ปี	5	1.1%
	มากกว่า 15 ปี	0	0.0%
	รวม	464	100.0%
กำลังศึกษา	ไม่ได้ศึกษา	0	0.0%
	ม.ต้น	459	97.5%
	ม.ปลาย/ปวช.	6	1.3%
	อนุปริญญา/ปวส.	0	0.0%
	อื่นๆ (โปรดระบุ)	6	1.3%
	รวม	471	100.0%

4.2.2 ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.2.2.1 สื่อที่เปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 23 สื่อที่กลุ่มวัยเรียนเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อินเทอร์เน็ต	387	82.2%	73	15.5%	11	2.3%	471	100.0%	1.80	.456
โทรทัศน์	314	66.7%	148	31.4%	9	1.9%	471	100.0%	1.65	.517
สื่อบุคคล	276	58.6%	169	35.9%	26	5.5%	471	100.0%	1.53	.600
โปสเตอร์	165	35.0%	268	56.9%	38	8.1%	471	100.0%	1.27	.599
โฆษณา										
บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	85	18.0%	339	72.0%	47	10.0%	471	100.0%	1.08	.524
แผ่นพับแผ่นปลิว	72	15.3%	299	63.5%	100	21.2%	471	100.0%	.94	.602
หนังสือพิมพ์	69	14.6%	282	59.9%	120	25.5%	471	100.0%	.89	.625
วิทยุ	44	9.3%	269	57.1%	158	33.5%	471	100.0%	.76	.609
อาสาสมัครสาธารณสุข	44	9.3%	241	51.2%	186	39.5%	471	100.0%	.70	.631
อื่นๆ	24	5.1%	22	4.7%	425	90.2%	471	100.0%	.15	.478

4.2.2.2 ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 24 ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยเรียนเปิดรับ

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	374	79.4%	93	19.7%	4	0.8%	471	100.0%	1.79	.431
การดูแลสุขภาพช่องปาก	351	74.5%	115	24.4%	5	1.1%	471	100.0%	1.73	.465
การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	324	68.8%	145	30.8%	2	0.4%	471	100.0%	1.68	.475
การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	325	69.0%	139	29.5%	7	1.5%	471	100.0%	1.68	.500
การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	290	61.6%	173	36.7%	8	1.7%	471	100.0%	1.60	.524
การออกกำลังกาย	243	51.6%	218	46.3%	10	2.1%	471	100.0%	1.49	.541
เพศศึกษาและทักษะชีวิต	197	41.8%	252	53.5%	22	4.7%	471	100.0%	1.37	.572

4.2.3 ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.2.3 ความรู้และพฤติกรรมการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยเรียน

ตาราง 25 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยเรียน

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
1. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้า กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	233 49.5%	231 49.0%	6 1.3%	1 0.2%	471 100.0%	1.48 .525
1.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	149 31.6%	308 65.4%	14 3.0%		471 100.0%	1.29 .514
2. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	290 61.6%	162 34.4%	19 4.0%		471 100.0%	1.58 .571
2.1 ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	195 41.4%	249 52.9%	27 5.7%		471 100.0%	1.36 .587
3. ท่านรู้หรือไม่ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบ กรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็น โรคอ้วน	316 67.1%	146 31.0%	8 1.7%	1 0.2%	471 100.0%	1.66 .510
3.1 ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	142 30.1%	307 65.2%	21 4.5%	1 0.2%	471 100.0%	1.26 .530
3.2 ท่านกินขนมกรุบกรอบ	193 41.0%	264 56.1%	14 3.0%		471 100.0%	1.38 .544
3.3 ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว (ที่ใส่น้ำหวาน)	214 45.4%	243 51.6%	14 3.0%		471 100.0%	1.42 .552
3.4 ท่านกินไอศกรีม	187 39.7%	269 57.1%	15 3.2%		471 100.0%	1.37 .544
3.5 ท่านอมลูกอม	147 31.2%	289 61.4%	35 7.4%		471 100.0%	1.24 .575
4. ท่านรู้หรือไม่ ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	363 77.1%	105 22.3%	3 0.6%		471 100.0%	1.76 .440
4.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	267 56.7%	199 42.3%	5 1.1%		471 100.0%	1.56 .518
5. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	324 68.8%	139 29.5%	8 1.7%		471 100.0%	1.67 .505
5.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	349 74.1%	115 24.4%	7 1.5%		471 100.0%	1.73 .479
5.2 ท่านกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	82 17.4%	221 46.9%	168 35.7%		471 100.0%	.82 .706
5.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	241 51.2%	210 44.6%	20 4.2%		471 100.0%	1.47 .579
5.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	232 49.3%	230 48.8%	9 1.9%		471 100.0%	1.47 .537
6. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ยาเสพติดผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ	350 74.3%	111 23.6%	10 2.1%		471 100.0%	1.72 .494
6.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาเสพติดผสมฟลูออไรด์	340 72.2%	120 25.5%	11 2.3%		471 100.0%	1.70 .508

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
7. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะ ก่อนนอน	281 59.7%	165 35.0%	25 5.3%		471 100.0%	1.54 .596
7.1 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	289 61.4%	161 34.2%	21 4.5%		471 100.0%	1.57 .579
8. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือนหรือ เมื่อปลายขนแปรงบาน	308 65.4%	137 29.1%	26 5.5%		471 100.0%	1.60 .593
8.1 ท่านเปลี่ยนแปลงสีฟัน ทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลาย ขนแปรงบาน	263 55.8%	188 39.9%	20 4.2%		471 100.0%	1.52 .579
9. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหารกลางวันควร แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	204 43.3%	221 46.9%	46 9.8%		471 100.0%	1.34 .647
9.1 ท่านแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน	95 20.2%	266 56.5%	110 23.4%		471 100.0%	.97 .660
10. ท่านรู้หรือไม่ การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ	342 72.6%	116 24.6%	13 2.8%		471 100.0%	1.70 .516
11. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำ ความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	236 50.1%	194 41.2%	41 8.7%		471 100.0%	1.41 .646
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	132 28.0%	233 49.5%	103 21.9%	3 0.6%	471 100.0%	1.06 .707
12. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน	219 46.5%	199 42.3%	53 11.3%		471 100.0%	1.35 .674
12.1 ท่านตรวจฟัน ทุก 6 เดือน	153 32.5%	221 46.9%	97 20.6%		471 100.0%	1.12 .720
13. ท่านรู้หรือไม่ การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้รับการดูแล จากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้ติดเชื้อในช่องปาก	267 56.7%	111 23.6%	85 18.0%	8 1.7%	471 100.0%	1.39 .779
13.1 ท่านใส่ที่จัดฟันโดยทันตแพทย์	82 17.4%	17 3.6%	174 36.9%	198 42.0%	471 100.0%	.66 .910
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน สัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรค ภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคใช้เลือดออกได้	306 65.0%	151 32.1%	12 2.5%	2 0.4%	471 100.0%	1.63 .534
14.1 ท่านทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	210 44.6%	215 45.6%	8 1.7%	38 8.1%	471 100.0%	1.47 .535
15. ท่านรู้หรือไม่ เราป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ ด้วยการปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือ กระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	351 74.5%	113 24.0%	7 1.5%		471 100.0%	1.73 .477
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูก หรือกระดาษปิดปากเวลา ไอ หรือจาม	286 60.7%	171 36.3%	14 3.0%		471 100.0%	1.58 .551
16. ท่านรู้หรือไม่ การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณ ขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้	307 65.2%	149 31.6%	15 3.2%		471 100.0%	1.62 .548
16.1 ท่านคัดแยกขยะ เช่น แยกทิ้ง เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบไม้ ขยะรีไซเคิล และขยะทั่วไป	175 37.2%	269 57.1%	27 5.7%		471 100.0%	1.31 .575
17. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกัน การเกิดโรคได้	282 59.9%	132 28.0%	49 10.4%	8 1.7%	471 100.0%	1.50 .680
17.1 ท่านนั่งยองบนโถส้วมชักโครก	124 26.3%	125 26.5%	175 37.2%	47 10.0%	471 100.0%	.88 .832

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
17.2 ท่านทั้งวัดผู้อื่นนอกจากกระต่ายชำระลงในโถส้วม	120 25.5%	86 18.3%	262 55.6%	3 0.6%	471 100.0%	.70 .852
17.3 ท่านรดน้ำหรือรดชักโครกทุกครั้งหลัง การใช้ส้วม	408 86.6%	51 10.8%	12 2.5%		471 100.0%	1.84 .430
17.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	384 81.5%	77 16.3%	10 2.1%		471 100.0%	1.79 .454
18. ท่านรู้หรือไม่ ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่า เข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาส ตั้งครรภ์ได้	343 72.8%	91 19.3%	35 7.4%	2 0.4%	471 100.0%	1.66 .613
18.1 ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้ เมื่อต้องการ สอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกัน การตั้งครรภ์	212 45.0%	192 40.8%	65 13.8%	2 0.4%	471 100.0%	1.31 .702
19. ท่านรู้หรือไม่ วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือ การออกกำลังกายและทำงานอดิเรกที่ชอบ	275 58.4%	151 32.1%	44 9.3%	1 0.2%	471 100.0%	1.49 .662
19.1 ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครู เมื่อมีปัญหา เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือการคบแฟน	207 43.9%	171 36.3%	91 19.3%	2 0.4%	471 100.0%	1.25 .759
20. ท่านรู้หรือไม่ การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยาง อนามัยทุกครั้งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และเอ็ดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้	344 73.0%	78 16.6%	48 10.2%	1 0.2%	471 100.0%	1.63 .662
21. ท่านรู้หรือไม่ ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่เสียความเป็นเพื่อน	328 69.6%	109 23.1%	33 7.0%	1 0.2%	471 100.0%	1.63 .612
21.1 ท่านหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ	331 70.3%	88 18.7%	51 10.8%	1 0.2%	471 100.0%	1.60 .677
21.2 ท่านแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	249 52.9%	163 34.6%	58 12.3%	1 0.2%	471 100.0%	1.41 .699
22. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่าง น้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	312 66.2%	147 31.2%	12 2.5%		471 100.0%	1.64 .532
22.1 ท่านออกกำลังกายน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	182 38.6%	255 54.1%	34 7.2%		471 100.0%	1.31 .601
23. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่น ร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายและต้องยืด กล้ามเนื้อเสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของ กล้ามเนื้อ	329 69.9%	129 27.4%	13 2.8%		471 100.0%	1.67 .526
23.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ	240 51.0%	208 44.2%	23 4.9%		471 100.0%	1.46 .589
24. ท่านรู้หรือไม่ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือกีฬา จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาการเรียน	353 74.9%	106 22.5%	12 2.5%		471 100.0%	1.72 .501
24.1 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ	248 52.7%	196 41.6%	27 5.7%		471 100.0%	1.47 .604
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน เช่น วิ่ง เดิน แอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	342 72.6%	111 23.6%	18 3.8%		471 100.0%	1.69 .540
25.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุดโปรดระบุ ...	299	136	36		471	1.56

รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย SD.
63.5%	28.9%	7.6%		100.0%	.633

ตาราง 26 การออกกำลังกายของกลุ่มวัยเรียน

	จำนวน	ร้อยละ
วิ่ง	142	30.1%
ฟุตบอล ฟุตซอล	57	12.1%
แบดมินตัน	40	8.5%
ว่ายน้ำ	32	6.8%
ปั่นจักรยาน	31	6.6%
บาสเก็ตบอล	28	5.9%
เดิน	13	2.8%
ปีงปอง	6	1.3%
อื่นๆ	27	5.7%

4.2.4 ส่วนที่ 4 ทักษะการดูแลสุขภาพ

ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยเรียน

ตาราง 27 ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยเรียน

	ค่าเฉลี่ย	S.D.
อาหาร	6.12	1.079
สุขภาพช่องปาก	5.99	1.071
การออกกำลังกาย	5.93	1.233
อนามัยสิ่งแวดล้อม	5.93	1.129

4.3 กลุ่มวัยรุ่น

4.3.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 28 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยรุ่น

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จังหวัด	กรุงเทพ	124	22.7%
	เชียงใหม่	104	19.0%
	นครปฐม	137	25.0%
	สงขลา	84	15.4%
	นครราชสีมา	98	17.9%
	รวม	547	100.0%
เพศ	ชาย	272	49.7%
	หญิง	274	50.1%
	รวม	546	100.0%
อายุ	น้อยกว่า 15 ปี	11	2.0%
	15 ปี	120	21.9%
	16 ปี	144	26.3%
	17 ปี	200	36.6%
	18 ปี	59	10.8%
	19 ปี	7	1.3%
	20 ปี	0	0.0%
	มากกว่า 20 ปี	2	0.4%
	รวม	543	100.0%
กำลังศึกษา	ไม่ได้ศึกษา	0	0.0%
	ม.ต้น	60	11.0%
	ม.ปลาย/ปวช.	463	84.6%
	อนุปริญญา/ปวส.	14	2.6%
	รวม	537	100.0%

4.3.2 ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.3.2.1 สื่อที่เปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 29 สื่อที่กลุ่มวัยรุ่นเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อินเทอร์เน็ต	466	85.2%	73	13.3%	8	1.5%	547	100.0%	1.84	.407
โทรทัศน์	331	60.5%	206	37.7%	10	1.8%	547	100.0%	1.59	.529
สื่อบุคคล	300	54.8%	219	40.0%	28	5.1%	547	100.0%	1.50	.594
โปสเตอร์	207	37.8%	285	52.1%	55	10.1%	547	100.0%	1.28	.634
โฆษณา										
หนังสือพิมพ์	110	20.1%	316	57.8%	121	22.1%	547	100.0%	.98	.650
แผ่นพับ ใบปลิว	98	17.9%	347	63.4%	102	18.6%	547	100.0%	.99	.605
บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	96	17.6%	403	73.7%	48	8.8%	547	100.0%	1.09	.506
วิทยุ	82	15.0%	298	54.5%	167	30.5%	547	100.0%	.84	.657
อาสาสมัคร	57	10.4%	292	53.4%	198	36.2%	547	100.0%	.74	.633
สาธารณสุขอื่นๆ	18	3.3%	27	4.9%	502	91.8%	547	100.0%	.12	.410

4.3.2.2 ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 30 ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยรุ่นเปิดรับ

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	428	78.2%	116	21.2%	3	0.5%	547	100.0%	1.78	.430
การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	382	69.8%	156	28.5%	9	1.6%	547	100.0%	1.68	.500
การดูแลสุขภาพช่องปาก	378	69.1%	152	27.8%	17	3.1%	547	100.0%	1.66	.536
การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	363	66.4%	169	30.9%	15	2.7%	547	100.0%	1.64	.536
การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	361	66.0%	171	31.3%	15	2.7%	547	100.0%	1.63	.536
การออกกำลังกาย	316	57.8%	220	40.2%	11	2.0%	547	100.0%	1.56	.536
เพศศึกษาและทักษะชีวิต	262	47.9%	250	45.7%	35	6.4%	547	100.0%	1.41	.609

4.3.3 ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.3.3.1 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยรุ่น

ตาราง 31 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยรุ่น

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
1. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	294 53.7%	246 45.0%	7 1.3%		547 100.0%	1.52 .525
1.1 ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	188 34.4%	355 64.9%	4 0.7%		547 100.0%	1.34 .488
2. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	338 61.8%	189 34.6%	20 3.7%		547 100.0%	1.58 .563
2.1 ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	212 38.8%	295 53.9%	40 7.3%		547 100.0%	1.31 .602
3. ท่านรู้หรือไม่ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมงูกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็นโรคอ้วน	361 66.0%	174 31.8%	11 2.0%	1 0.2%	547 100.0%	1.64 .520
3.1 ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	174 31.8%	354 64.7%	18 3.3%	1 0.2%	547 100.0%	1.29 .520
3.2 ท่านกินขนมงูกรอบ	228 41.7%	302 55.2%	17 3.1%		547 100.0%	1.39 .547
3.3 ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว (ที่ใส่รสหวาน)	238 43.5%	285 52.1%	24 4.4%		547 100.0%	1.39 .571
3.4 ท่านกินไอศกรีม	218 39.9%	312 57.0%	17 3.1%		547 100.0%	1.37 .543
3.5 ท่านอมลูกอม	173 31.6%	330 60.3%	43 7.9%	1 0.2%	547 100.0%	1.24 .583
4. ท่านรู้หรือไม่ ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	431 78.8%	112 20.5%	4 0.7%		547 100.0%	1.78 .432
4.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	316 57.8%	221 40.4%	10 1.8%		547 100.0%	1.56 .532
5. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อูจจาระร่วง (ท้องเสีย)	391 71.5%	147 26.9%	9 1.6%		547 100.0%	1.70 .494
5.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	392 71.7%	149 27.2%	6 1.1%		547 100.0%	1.71 .480
5.2 ท่านกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ถู๋ ปลา เป็นต้น	112 20.5%	272 49.7%	162 29.6%	1 0.2%	547 100.0%	.91 .703
5.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	258 47.2%	272 49.7%	17 3.1%		547 100.0%	1.44 .556
5.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ	252 46.1%	285 52.1%	10 1.8%		547 100.0%	1.44 .533
6. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ยาสัฟิโนผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ	426 77.9%	116 21.2%	5 0.9%		547 100.0%	1.77 .443
6.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสัฟิโนผสมฟลูออไรด์	425 77.7%	109 19.9%	13 2.4%		547 100.0%	1.75 .484

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
7. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	337 61.6%	188 34.4%	22 4.0%		547 100.0%	1.58 .570
7.1 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	338 61.8%	193 35.3%	16 2.9%		547 100.0%	1.59 .549
8. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	374 68.4%	157 28.7%	16 2.9%		547 100.0%	1.65 .534
8.1 ท่านเปลี่ยนแปลงสีฟัน ทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	314 57.4%	213 38.9%	20 3.7%		547 100.0%	1.54 .568
9. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	290 53.0%	217 39.7%	40 7.3%		547 100.0%	1.46 .629
9.1 ท่านแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน	111 20.3%	297 54.3%	139 25.4%		547 100.0%	.95 .675
10. ท่านรู้หรือไม่ การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ	392 71.7%	133 24.3%	22 4.0%		547 100.0%	1.68 .548
11. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	284 51.9%	229 41.9%	34 6.2%		547 100.0%	1.46 .611
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	135 24.7%	286 52.3%	126 23.0%		547 100.0%	1.02 .691
12. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน	278 50.8%	205 37.5%	64 11.7%		547 100.0%	1.39 .688
12.1 ท่านตรวจฟัน ทุก 6 เดือน	149 27.2%	279 51.0%	118 21.6%	1 0.2%	547 100.0%	1.06 .698
13. ท่านรู้หรือไม่ การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้รับการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้เกิดเชื้อในช่องปาก	339 62.0%	142 26.0%	60 11.0%	6 1.1%	547 100.0%	1.52 .687
13.1 ท่านใส่ที่จัดฟันโดยทันตแพทย์	119 21.8%	21 3.8%	182 33.3%	225 41.1%	547 100.0%	.80 .948
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน สัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมน้ำ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	365 66.7%	165 30.2%	17 3.1%		547 100.0%	1.64 .542
14.1 ท่านทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	212 38.8%	289 52.8%	17 3.1%	29 5.3%	547 100.0%	1.38 .549
15. ท่านรู้หรือไม่ เราป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ ด้วยการปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	404 73.9%	136 24.9%	7 1.3%		547 100.0%	1.73 .474
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอหรือจาม	288 52.7%	238 43.5%	21 3.8%		547 100.0%	1.49 .572
16. ท่านรู้หรือไม่ การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้	363 66.4%	174 31.8%	10 1.8%		547 100.0%	1.65 .516
16.1 ท่านคัดแยกขยะ เช่น แยกทิ้ง เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบไม้ ขยะรีไซเคิล และขยะทั่วไป	201 36.7%	324 59.2%	22 4.0%		547 100.0%	1.33 .549
17. ท่านรู้หรือไม่ การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้	374 68.4%	138 25.2%	31 5.7%	4 0.7%	547 100.0%	1.63 .589
17.1 ท่านนั่งยองบนโถส้วมชักโครก	155 28.3%	163 29.8%	172 31.4%	57 10.4%	547 100.0%	.97 .817
17.2 ท่านทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม	112 20.5%	128 23.4%	305 55.8%	2 0.4%	547 100.0%	.65 .801

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
17.3 ท่านรดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	449	77	21		547	1.78
	82.1%	14.1%	3.8%		100.0%	.497
17.4 ท่านล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	450	88	9		547	1.81
	82.3%	16.1%	1.6%		100.0%	.435
18. ท่านรู้หรือไม่ ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น	432	92	22	1	547	1.75
เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้	79.0%	16.8%	4.0%	0.2%	100.0%	.518
18.1 ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้ เมื่อต้องการสอบถาม	278	235	33	1	547	1.45
เกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์	50.8%	43.0%	6.0%	0.2%	100.0%	.607
19. ท่านรู้หรือไม่ วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือ การออกกำลังกาย	369	150	26	2	547	1.63
และทำงานอดิเรกที่ชอบ	67.5%	27.4%	4.8%	0.4%	100.0%	.574
19.1 ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครู เมื่อมีปัญหา	230	235	80	2	547	1.28
เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือการคบแฟน	42.0%	43.0%	14.6%	0.4%	100.0%	.703
20. ท่านรู้หรือไม่ การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง	418	102	25	2	547	1.72
สามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี	76.4%	18.6%	4.6%	0.4%	100.0%	.542
รวมถึงการตั้งครรภ์ได้						
21. ท่านรู้หรือไม่ ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ	396	131	17	3	547	1.70
การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	72.4%	23.9%	3.1%	0.5%	100.0%	.524
โดยไม่เสียความเป็นเพื่อน						
21.1 ท่านหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	354	151	39	3	547	1.58
	64.7%	27.6%	7.1%	0.5%	100.0%	.623
21.2 ท่านแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรม	283	202	59	3	547	1.41
เสี่ยงทางเพศ	51.7%	36.9%	10.8%	0.5%	100.0%	.678
22. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ	397	143	7		547	1.71
30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	72.6%	26.1%	1.3%		100.0%	.480
ป้องกันการเกิดโรค						
22.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที	220	282	45		547	1.32
อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	40.2%	51.6%	8.2%		100.0%	.619
23. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและ	384	151	12		547	1.68
หลังออกกำลังกายและต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกัน	70.2%	27.6%	2.2%		100.0%	.512
อาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ						
23.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อ	284	240	23		547	1.48
หลังออกกำลังกายอยู่เสมอ	51.9%	43.9%	4.2%		100.0%	.578
24. ท่านรู้หรือไม่ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬา	422	116	9		547	1.76
จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนา	77.1%	21.2%	1.6%		100.0%	.467
ด้านการเรียน						
24.1 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ	266	258	23		547	1.44
	48.6%	47.2%	4.2%		100.0%	.576
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดสลับกัน เช่น วิ่ง	385	153	9		547	1.69
เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำ	70.4%	28.0%	1.6%		100.0%	.498
ให้แข็งแรง สมส่วน						
25.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด	328	177	40	2	547	1.53
โปรดระบุ	60.0%	32.4%	7.3%	0.4%	100.0%	.630

ตาราง 32 การออกกำลังกายของกลุ่มวัยรุ่น

	จำนวน	ร้อยละ
วิ่ง	132	24.1%
ฟุตบอล ฟุตซอล	59	10.8%
แบดมินตัน	40	7.3%
เดิน	33	6.0%
บาสเก็ตบอล	27	4.9%
ว่ายน้ำ	24	4.4%
จักรยาน	23	4.2%
เต้น	22	4.0%
ยกน้ำหนัก	12	2.2%
อื่น	24	4.4%

4.3.4 ส่วนที่ 4 ทักษะการดูแลสุขภาพ

ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่น

ตาราง 33 ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่น

	ค่าเฉลี่ย	S.D.
อาหาร	6.19	1.007
สุขภาพช่องปาก	6.10	1.046
การออกกำลังกาย	5.93	1.271
อนามัยสิ่งแวดล้อม	5.91	1.116

4.4 กลุ่มวัยทำงาน

4.4.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 34 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยทำงาน

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จังหวัด	กรุงเทพ	100	19.5%
	เชียงใหม่	103	20.1%
	นครปฐม	108	21.1%
	สงขลา	102	19.9%
	นครราชสีมา	100	19.5%
	รวม	513	100.0%
เพศ	ชาย	203	39.6%
	หญิง	309	60.2%
	รวม	512	100.0%
อายุ	น้อยกว่า 20 ปี	9	1.8%
	20-24 ปี	65	12.7%
	25-29 ปี	85	16.6%
	30-34 ปี	65	12.7%
	35-39 ปี	92	17.9%
	40-44 ปี	81	15.8%
	45-49 ปี	46	9.0%
	50-54 ปี	37	7.2%
	54-59 ปี	28	5.5%
	ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป	2	0.4%
	รวม	510	100.0%
รายได้	น้อยกว่า 5,000 บาท	7	1.4%
	5,000 – 9,999 บาท	72	14.0%
	10,000 – 14,999 บาท	137	26.7%
	15,000 – 19,999 บาท	104	20.3%
	20,000 – 24,999 บาท	52	10.1%
	25,000 – 29,999 บาท	18	3.5%
	30,000 – 34,999 บาท	27	5.3%
	35,000 – 39,999 บาท	5	1.0%
	40,000 – 44,999 บาท	11	2.1%
	45,000 – 49,999 บาท	2	0.4%
	ตั้งแต่ 50,000 บาท ขึ้นไป	31	6.0%
	รวม	466	100.0%

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จบการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษา / ต่ำกว่าประถมศึกษา	3	0.6%
	ประถมศึกษา	18	3.5%
	มัธยมศึกษา/ ปวช./ เทียบเท่า	170	33.1%
	อนุปริญญา/ ปวส.	67	13.1%
	ปริญญาตรี/ เทียบเท่า	199	38.8%
	สูงกว่าปริญญาตรี	53	10.3%
	รวม	510	100.0%
อาชีพ	ข้าราชการ/ พนักงานของรัฐ/ รัฐวิสาหกิจ/ พนักงานบริษัท	225	43.9%
	รับจ้างทั่วไป	94	18.3%
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	84	16.4%
	พนักงานโรงงาน/ สถานประกอบการท่องเที่ยว/ ร้านอาหาร	58	11.3%
	แม่บ้าน / พ่อบ้าน	15	2.9%
	นักเรียน / นักศึกษา	14	2.7%
	เกษตรกร	4	0.8%
	ว่างงาน	4	0.8%
	รวม	498	100.0%

4.4.2 ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.4.2.1 สื่อที่เปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ตาราง 35 สื่อที่กลุ่มวัยทำงานเปิดรับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

	บ่อย		บางครั้ง		ไม่เคยได้รับ		รวม		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อินเทอร์เน็ต	359	70.0%	108	21.1%	46	9.0%	513	100.0%	1.61	.647
โทรทัศน์	358	69.8%	133	25.9%	22	4.3%	513	100.0%	1.65	.559
หนังสือพิมพ์	177	34.5%	241	47.0%	95	18.5%	513	100.0%	1.16	.711
สื่อบุคคล	176	34.3%	243	47.4%	94	18.3%	513	100.0%	1.16	.708
โปสเตอร์	156	30.4%	257	50.1%	100	19.5%	513	100.0%	1.11	.699
โฆษณา										
วิทยุ	152	29.6%	213	41.5%	148	28.8%	513	100.0%	1.01	.765
บุคลากรทาง	106	20.7%	287	55.9%	120	23.4%	513	100.0%	.97	.664
การแพทย์และ										
สาธารณสุข										
แผ่นพับ ใบปลิว	100	19.5%	273	53.2%	140	27.3%	513	100.0%	.92	.680
อาสาสมัคร	82	16.0%	202	39.4%	229	44.6%	513	100.0%	.71	.725
สาธารณสุข										
อื่นๆ	16	3.1%	24	4.7%	471	91.8%	511	100.0%	.11	.401

4.4.3 ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.4.3. ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม

วัยทำงาน

ตาราง 37 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยทำงาน

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
1. ทานรู้หรือไม่ ผู้ชายควรกินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้หญิงควรกินอาหาร 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน และควรกินให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ	120 23.4%	307 59.8%	84 16.4%	2 0.4%	513 100.0%	1.07 .629
1.1 ทานกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณเหมาะสมเพียงพอ	211 41.1%	284 55.4%	17 3.3%	1 0.2%	513 100.0%	1.38 .550
1.2 ทานคำนวณพลังงานของอาหารในแต่ละวัน	79 15.4%	228 44.4%	201 39.2%	5 1.0%	513 100.0%	.76 .703
1.3 ทานกินอาหารพาสต์ฟู้ด	94 18.3%	358 69.8%	57 11.1%	4 0.8%	513 100.0%	1.07 .540
1.4 ทานกินขนมกรุบกรอบ	137 26.7%	314 61.2%	60 11.7%	2 0.4%	513 100.0%	1.15 .603
1.5 ทานดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม ชาเขียว	165 32.2%	302 58.9%	45 8.8%	1 0.2%	513 100.0%	1.23 .597
2. ทานรู้หรือไม่ ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน	174 33.9%	242 47.2%	94 18.3%	3 0.6%	513 100.0%	1.16 .708
2.1 ทานมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) หรือรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)	116 22.6%	192 37.4%	190 37.0%	15 2.9%	513 100.0%	.85 .770
3. ทานรู้หรือไม่ ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	246 48.0%	211 41.1%	54 10.5%	2 0.4%	513 100.0%	1.38 .668
3.1 ทานดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	162 31.6%	258 50.3%	90 17.5%	3 0.6%	513 100.0%	1.14 .689
4. ทานรู้หรือไม่ ควรกินอาหารมือเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด	384 74.9%	112 21.8%	17 3.3%		513 100.0%	1.72 .520
4.1 ทานกินอาหารเช้า	350 68.2%	135 26.3%	27 5.3%	1 0.2%	513 100.0%	1.63 .582
5. ทานรู้หรือไม่ การกินอาหารจากกล่องโฟมจะได้รับสารก่อมะเร็ง	270 52.6%	204 39.8%	39 7.6%		513 100.0%	1.45 .633
5.1 ทานกินอาหารจากกล่องโฟม	116 22.6%	343 66.9%	52 10.1%	2 0.4%	513 100.0%	1.13 .560
6. ทานรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อูจจาระร่วง (ท้องเสีย)	372 72.5%	133 25.9%	8 1.6%		513 100.0%	1.71 .488
6.1 ทานกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	341	155	17		513	1.63

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
	66.5%	30.2%	3.3%		100.0%	.547
6.2 ท่านกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	91	211	210	1	513	.77
	17.7%	41.1%	40.9%	0.2%	100.0%	.731
6.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	239	245	29		513	1.41
	46.6%	47.8%	5.7%		100.0%	.596
6.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ก่อนรับประทานอาหาร	279	219	15		513	1.51
	54.4%	42.7%	2.9%		100.0%	.556
6.5 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี หลังเข้าห้องส้วม	322	182	9		513	1.61
	62.8%	35.5%	1.8%		100.0%	.523
7. ท่านรู้หรือไม่ วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมาลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	276	199	37	1	513	1.47
	53.8%	38.8%	7.2%	0.2%	100.0%	.628
7.1 ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 – 15 นาทีและล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	220	230	44	19	513	1.36
	42.9%	44.8%	8.6%	3.7%	100.0%	.639
8. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	365	123	25		513	1.66
	71.2%	24.0%	4.9%		100.0%	.567
8.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	384	122	7		513	1.73
	74.9%	23.8%	1.4%		100.0%	.472
8.2 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	349	145	19		513	1.64
	68.0%	28.3%	3.7%		100.0%	.551
9. ท่านรู้หรือไม่ หลังแปรงฟันไม่ควรดื่มน้ำหรือทานอาหารเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ	194	206	113		513	1.16
	37.8%	40.2%	22.0%		100.0%	.758
9.1 ท่านดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	186	248	79		513	1.21
	36.3%	48.3%	15.4%		100.0%	.688
10. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	363	126	24		513	1.66
	70.8%	24.6%	4.7%		100.0%	.564
10.1 ท่านเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	352	135	25	1	513	1.64
	68.6%	26.3%	4.9%	0.2%	100.0%	.574
11. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	246	187	79	1	513	1.33
	48.0%	36.5%	15.4%	0.2%	100.0%	.728
11.1 ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	174	215	124		513	1.10
	33.9%	41.9%	24.2%		100.0%	.757
12. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	277	185	50	1	513	1.44
	54.0%	36.1%	9.7%	0.2%	100.0%	.666
12.1 ท่านได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	219	206	87	1	513	1.26
	42.7%	40.2%	17.0%	0.2%	100.0%	.730
13. ท่านรู้หรือไม่ การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	339	99	70	5	513	1.53
	66.1%	19.3%	13.6%	1.0%	100.0%	.725
13.1 ท่านสูบบุหรี่	92	60	343	18	513	.49

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
	17.9%	11.7%	66.9%	3.5%	100.0%	.789
14. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ โรค ระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรค ไข้เลือดออกได้	366 71.3%	127 24.8%	19 3.7%	1 0.2%	513 100.0%	1.68 .541
14.1 ท่านทำความสะอาดบ้าน ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	365 71.2%	129 25.1%	10 1.9%	9 1.8%	513 100.0%	1.70 .498
15. ท่านรู้หรือไม่ การปิดปาก และจุกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม ช่วยป้องกัน เชื้อโรคแพร่กระจายได้	388 75.6%	117 22.8%	8 1.6%		513 100.0%	1.74 .473
15.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจุก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	331 64.5%	158 30.8%	23 4.5%	1 0.2%	513 100.0%	1.60 .575
16. ท่านรู้หรือไม่ เลือผ้ามือสอง ต้องต้มในน้ำเดือด 15 นาทีขึ้นไป เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง กลาก เกื้อื้อ และภูมิแพ้	275 53.6%	149 29.0%	74 14.4%	15 2.9%	513 100.0%	1.40 .734
17. ท่านรู้หรือไม่ การทำงานกลางแจ้งหรืออยู่ในสถานที่ ร้อนจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดด หรือ ฮีทส โตรก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ ชั่วโมง	287 55.9%	155 30.2%	57 11.1%	14 2.7%	513 100.0%	1.46 .691
17.1 ท่านทำงานกลางแจ้งหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด	131 25.5%	208 40.5%	167 32.6%	7 1.4%	513 100.0%	.93 .765
18. ท่านรู้หรือไม่ การป้องกันตนเองจากหมอกควันหรือ มลพิษอากาศ คือ การสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	306 59.6%	165 32.2%	41 8.0%	1 0.2%	513 100.0%	1.52 .641
18.1 ท่านสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่อต้องอยู่ใน ภาวะหมอกควันหรือมลพิษอากาศ	264 51.5%	208 40.5%	20 3.9%	21 4.1%	513 100.0%	1.50 .576
19. ท่านรู้หรือไม่ หัวฉีด ก้อนน้ำ ชันตักน้ำ เป็นจุดเสี่ยง ความสกปรกของสิ่งแวดล้อม	314 61.2%	160 31.2%	35 6.8%	4 0.8%	513 100.0%	1.55 .621
20. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดหลังขับถ่าย ไม่ควร ใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะ เพราะอาจมีเชื้อสะสมอยู่	304 59.3%	147 28.7%	60 11.7%	2 0.4%	513 100.0%	1.48 .697
20.1 ท่านใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะหรือในถังน้ำในห้องน้ำ	151 29.4%	240 46.8%	119 23.2%	3 0.6%	513 100.0%	1.06 .726
20.2 ท่านใช้น้ำจากก๊อก หรือใช้กระดาษทิชชู เพื่อทำ ความสะอาดหลังขับถ่าย	338 65.9%	146 28.5%	29 5.7%		513 100.0%	1.60 .594
21. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	315 61.4%	176 34.3%	22 4.3%		513 100.0%	1.57 .576
21.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	180 35.1%	278 54.2%	55 10.7%		513 100.0%	1.24 .632
22. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกาย และหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	323 63.0%	159 31.0%	31 6.0%		513 100.0%	1.57 .606
22.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	240 46.8%	224 43.7%	49 9.6%		513 100.0%	1.37 .652
	308	179	26		513	1.55

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
23. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดสลับกัน เช่น วิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	60.0%	34.9%	5.1%		100.0%	.591
23.1 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด	260	203	43	7	513	1.43
โปรดระบุ	50.7%	39.6%	8.4%	1.4%	100.0%	.645
24. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหาร ควรรอ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนัก	302	161	49	1	513	1.49
ทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็น ลมหมดสติได้	58.9%	31.4%	9.6%	0.2%	100.0%	.665
24.1 ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ	77	143	281	12	513	.59
	15.0%	27.9%	54.8%	2.3%	100.0%	.742

ตาราง 38 การออกกำลังกายของกลุ่มวัยทำงาน

	จำนวน	ร้อยละ
วิ่ง	186	36.3%
เดิน	101	19.7%
จักรยาน	36	7.0%
เต้นแอโรบิค	30	5.8%
ว่ายน้ำ	18	3.5%
ฟุตบอล	16	3.1%
โยคะ	14	2.7%
ออกกำลังกายแบบแรงต้าน	12	2.3%
อื่นๆ	27	5.3%

4.4.4 ส่วนที่ 4 ทักษะการดูแลสุขภาพ

ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยทำงาน

ตาราง 39 ทักษะการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยทำงาน

	ค่าเฉลี่ย	S.D.
อาหาร	6.27	1.033
สุขภาพช่องปาก	6.12	1.127
อนามัยสิ่งแวดล้อม	6.08	1.182
การออกกำลังกาย	5.98	1.341

4.5 กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

4.5.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 40 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จังหวัด	กรุงเทพ	101	19.8%
	เชียงใหม่	101	19.8%
	นครปฐม	107	21.0%
	สงขลา	100	19.6%
	นครราชสีมา	100	19.6%
	รวม	509	100.0%
เพศ	ชาย	156	30.6%
	หญิง	350	68.8%
	รวม	506	100.0%
อายุ	60-64 ปี	143	28.1%
	65-69 ปี	126	24.8%
	70-74 ปี	112	22.0%
	75-79 ปี	67	13.2%
	80-84 ปี	43	8.4%
	ตั้งแต่ 85 ปี ขึ้นไป	18	3.5%
	รวม	509	100.0%
รายได้	น้อยกว่า 2,500 บาท	46	9.0%
	2,500 - 4,999 บาท	31	6.1%
	5,000 - 9,999 บาท	56	11.0%
	10,000 - 14,999 บาท	37	7.3%
	15,000 - 19,999 บาท	44	8.6%
	20,000 - 24,999 บาท	46	9.0%
	25,000 - 29,999 บาท	22	4.3%
	ตั้งแต่ 30,000บาท ขึ้นไป	41	8.1%
	รวม	323	100.0%
	ไม่ได้รับการศึกษา หรือไม่ถึง	25	4.9%
	ประถมศึกษา		
	ประถมศึกษา	202	39.7%
	มัธยมศึกษา/ปวช./เทียบเท่า	119	23.4%
	อนุปริญญา/ปวส.	39	7.7%
	ปริญญาตรี/เทียบเท่า	91	17.9%
	สูงกว่าปริญญาตรี	28	5.5%
	รวม	504	100.0%

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ	เกษตรกร	34	6.7%
	รับจ้างทั่วไป	52	10.2%
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	82	16.1%
	ข้าราชการ/ พนักงานของรัฐ/ รัฐวิสาหกิจ/ พนักงานบริษัท	34	6.7%
	พนักงานโรงงาน/ สถานประกอบการท่องเที่ยว/ ร้านอาหาร	3	0.6%
	ว่างงาน/เกษียณ	227	44.6%
	รวม	432	100.0%

4.5.3 ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

4.5.3. ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่ม

วัยผู้สูงอายุ

ตาราง 43 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
1. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่หากมีโรคประจำตัว ควรตรวจร่างกายทุก 6 เดือน	376 73.9%	104 20.4%	26 5.1%	3 0.6%	509 100.0%	1.69 .563
1.1 ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	385 75.6%	95 18.7%	26 5.1%	3 0.6%	509 100.0%	1.71 .556
2. ท่านรู้หรือไม่ การเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข เล่นหมากรุก ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้	281 55.2%	151 29.7%	72 14.1%	5 1.0%	509 100.0%	1.41 .728
2.1 ท่านเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข หมากรุก	175 34.4%	224 44.0%	107 21.0%	3 0.6%	509 100.0%	1.13 .735
3. ท่านรู้หรือไม่ เนื้อปลาย่อยง่ายและช่วยซ่อมแซมส่วน ที่สึกหรอในร่างกาย	401 78.8%	83 16.3%	25 4.9%		509 100.0%	1.74 .540
3.1 ท่านกินเนื้อปลา มากกว่าเนื้อสัตว์อื่น	356 69.9%	135 26.5%	17 3.3%	1 0.2%	509 100.0%	1.67 .538
4. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนลิกในการ ปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว และ ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมัน มะพร้าวมาปรุงอาหารเพื่อป้องกันไขมันในเลือดสูง	283 55.6%	160 31.4%	63 12.4%	3 0.6%	509 100.0%	1.43 .704
4.1 ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลือง ในการปรุงอาหาร	297 58.3%	140 27.5%	42 8.3%	30 5.9%	509 100.0%	1.53 .652
4.2 ท่านใช้น้ำมันจากสัตว์ หรือน้ำมันมะพร้าว มาปรุงอาหาร	137 26.9%	192 37.7%	144 28.3%	36 7.1%	509 100.0%	.99 .771
5. ท่านรู้หรือไม่ การดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยให้กระดูก แข็งแรง	333 65.4%	137 26.9%	39 7.7%		509 100.0%	1.58 .631
5.1 ท่านดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำ อย่างน้อย วันละ 1 แก้ว	254 49.9%	200 39.3%	55 10.8%		509 100.0%	1.39 .675
6. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป	311 61.1%	150 29.5%	48 9.4%		509 100.0%	1.52 .663
6.1 ท่านกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว	296 58.2%	149 29.3%	64 12.6%		509 100.0%	1.46 .707
7. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	402 79.0%	82 16.1%	25 4.9%		509 100.0%	1.74 .539
7.1 ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	380 74.7%	113 22.2%	16 3.1%		509 100.0%	1.72 .517
8. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรเลือกกินผลไม้ที่เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กะล่ำสุก หรือส้ม เป็นต้น	405 79.6%	93 18.3%	11 2.2%		509 100.0%	1.77 .467
8.1 ท่านกินผลไม้ที่เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย	382 75.0%	114 22.4%	12 2.4%	1 0.2%	509 100.0%	1.73 .496
9. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินผลไม้ตามฤดูกาล เพราะลดความเสี่ยงจากสารเคมี	330 64.8%	152 29.9%	27 5.3%		509 100.0%	1.60 .590

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
9.1 ท่านกินผลไม้ตามฤดูกาล	337 66.2%	152 29.9%	20 3.9%		509 100.0%	1.62 .560
10. ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรกินผักหลายๆ ชนิดสลับกัน และควรกิน ผักต้มหรือหนึ่งจนสุก ไม่ควรกินผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้	352 69.2%	138 27.1%	19 3.7%		509 100.0%	1.65 .549
10.1 ท่านกินผักหลายๆชนิดสลับกัน	372 73.1%	128 25.1%	9 1.8%		509 100.0%	1.71 .490
10.2 ท่านกินผักต้มหรือหนึ่งจนสุก	325 63.9%	168 33.0%	16 3.1%		509 100.0%	1.61 .550
10.3 ท่านกินผักดิบ	163 32.0%	289 56.8%	53 10.4%	4 0.8%	509 100.0%	1.22 .617
11. ท่านรู้หรือไม่ วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจาก ยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆ ด้วย) โดยนำผักมาลอก เปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหล ผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	328 64.4%	127 25.0%	51 10.0%	3 0.6%	509 100.0%	1.55 .671
11.1 ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 – 15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	316 62.1%	123 24.2%	37 7.3%	33 6.5%	509 100.0%	1.59 .632
12. ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อุจจาระร่วง (ท้องเสีย)	422 82.9%	78 15.3%	9 1.8%		509 100.0%	1.81 .434
12.1 ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	420 82.5%	71 13.9%	17 3.3%	1 0.2%	509 100.0%	1.79 .481
12.2 ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	88 17.3%	113 22.2%	290 57.0%	18 3.5%	509 100.0%	.59 .776
12.3 ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับ ผู้อื่น	355 69.7%	116 22.8%	38 7.5%		509 100.0%	1.62 .620
12.4 ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อน รับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	390 76.6%	106 20.8%	13 2.6%		509 100.0%	1.74 .494
13. ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นหากกินอาหารที่มี รสมัน หวาน เค็ม	357 70.1%	115 22.6%	37 7.3%		509 100.0%	1.63 .616
13.1 ท่านกินอาหารรสจัด	114 22.4%	234 46.0%	155 30.5%	6 1.2%	509 100.0%	.92 .727
13.2 ท่านเติมน้ำปลา หรือใช้เครื่องปรุงรสมาก	97 19.1%	200 39.3%	205 40.3%	7 1.4%	509 100.0%	.78 .746
13.3 ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	86 16.9%	201 39.5%	213 41.8%	9 1.8%	509 100.0%	.75 .731
14. ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรมีพื้นที่ใช้งานได้อย่าง น้อย 20 ซี หรือ มีพื้นگرامหลัง ทั้งชายและชาว สบกันอย่างน้อย 4 คู่ เพื่อใช้ในการบดเคี้ยว	248 48.7%	159 31.2%	98 19.3%	4 0.8%	509 100.0%	1.30 .773
14.1 ท่านมีพื้นอย่างน้อย 20 ซี หรือ มีพื้นگرامหลัง ชาย-ชาว สบกันอย่างน้อย 4 คู่	213 41.8%	235 46.2%	61 12.0%		509 100.0%	1.30 .671
15. ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออก ทำความ สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร พร้อมกับทำความสะอาด สะอาดฟันแท้ด้วย เพื่อป้องกันฟันผุ และกลิ่นปาก	304 59.7%	84 16.5%	96 18.9%	25 4.9%	509 100.0%	1.43 .802

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
15.1 ท่านถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดและทำความสะอาดฟันแท้ในปากด้วยทุกครั้งหลังกินอาหาร	238 46.8%	81 15.9%	62 12.2%	128 25.1%	509 100.0%	1.46 .759
16. ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้ง แล้วล้างให้สะอาด แขน้ำไว้ทุกครั้งเพื่อไม่ให้ฐานพลาสติกของฟันปลอมแห้งซึ่งจะทำให้แตกชำรุดได้	283 55.6%	71 13.9%	113 22.2%	42 8.3%	509 100.0%	1.36 .847
16.1 ท่านถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้ง แล้วล้างให้สะอาด และแช่น้ำไว้ทุกครั้ง	254 49.9%	54 10.6%	70 13.8%	131 25.7%	509 100.0%	1.49 .789
17. ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	345 67.8%	109 21.4%	51 10.0%	4 0.8%	509 100.0%	1.58 .668
17.1 ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	321 63.1%	133 26.1%	53 10.4%	2 0.4%	509 100.0%	1.53 .678
18. ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	255 50.1%	139 27.3%	105 20.6%	10 2.0%	509 100.0%	1.30 .795
18.1 ท่านมีการใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	188 36.9%	147 28.9%	130 25.5%	44 8.6%	509 100.0%	1.12 .818
19. ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	345 67.8%	104 20.4%	54 10.6%	6 1.2%	509 100.0%	1.58 .678
19.1 ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	369 72.5%	101 19.8%	34 6.7%	5 1.0%	509 100.0%	1.66 .599
19.2 ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	355 69.7%	113 22.2%	36 7.1%	5 1.0%	509 100.0%	1.63 .613
20. ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจฟันปีละครั้ง	313 61.5%	111 21.8%	77 15.1%	8 1.6%	509 100.0%	1.47 .747
20.1 ท่านตรวจฟันปีละครั้ง	289 56.8%	128 25.1%	84 16.5%	8 1.6%	509 100.0%	1.41 .760
21. ท่านรู้หรือไม่ การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	298 58.5%	68 13.4%	103 20.2%	40 7.9%	509 100.0%	1.42 .827
21.1 ท่านสูบบุหรี่	64 12.6%	39 7.7%	339 66.6%	67 13.2%	509 100.0%	.38 .725
22. ท่านรู้หรือไม่ การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	361 70.9%	111 21.8%	36 7.1%	1 0.2%	509 100.0%	1.64 .611
22.1 ท่านทำความสะอาดบ้าน ทั้งในบ้านและบริเวณบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	376 73.9%	110 21.6%	23 4.5%		509 100.0%	1.69 .551
23. ท่านรู้หรือไม่ การปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม ช่วยป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้	411 80.7%	88 17.3%	9 1.8%	1 0.2%	509 100.0%	1.79 .448
23.1 ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	399 78.4%	97 19.1%	13 2.6%		509 100.0%	1.76 .485
	425	63	21		509	1.79

	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง	รวม	ค่าเฉลี่ย S.D
24. ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขา หรือส้วมนั่งราบ เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	83.5%	12.4%	4.1%		100.0%	.497
24.1 ท่านใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขา หรือส้วมนั่งราบ	413	67	29		509	1.75
	81.1%	13.2%	5.7%		100.0%	.548
25. ท่านรู้หรือไม่ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	378	107	24		509	1.70
	74.3%	21.0%	4.7%		100.0%	.554
25.1 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	330	142	37		509	1.58
	64.8%	27.9%	7.3%		100.0%	.625
26. ท่านรู้หรือไม่ ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกาย และหลังออกกำลังกาย ต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	335	119	54	1	509	1.55
	65.8%	23.4%	10.6%	0.2%	100.0%	.679
26.1 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	303	138	68		509	1.46
	59.5%	27.1%	13.4%		100.0%	.719
27. ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหาร ควรอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	311	115	83		509	1.45
	61.1%	22.6%	16.3%		100.0%	.758
27.1 ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ	119	103	274	13	509	.69
	23.4%	20.2%	53.8%	2.6%	100.0%	.834
27.2 ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด	334	115	60		509	1.54
โปรดระบุ	65.6%	22.6%	11.8%		100.0%	.697

ตาราง 44 การออกกำลังกายของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

	จำนวน	ร้อยละ
เดิน	189	36.8%
รำมวยจีน โยคะ	49	9.6%
ยืดเหยียด	37	7.2%
ขี่จักรยาน	36	7.0%
แกว่งแขน	36	7.0%
ลีลาศ แอโรบิคเบาๆ	28	5.5%
วิ่ง	26	5.1%
ไม้พลอง ยางยืด	23	4.5%
อื่นๆ	20	3.9%

4.5.4 ส่วนที่ 4 ทศนคติต่อการดูแลสุขภาพ

ทศนคติต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

ตาราง 45 ทศนคติต่อการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ ของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

	ค่าเฉลี่ย	S.D.
อาหาร	6.28	.959
การออกกำลังกาย	6.13	1.235
อนามัยสิ่งแวดล้อม	6.11	1.109
สุขภาพช่องปาก	6.09	1.147

4.6 ระดับความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในแต่ละช่วงวัย

กลุ่มแม่และเด็ก (n=499)

ตาราง 46 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มแม่และเด็ก

ความรู้		อาหาร	สุขภาพช่องปาก	อนามัยสิ่งแวดล้อม	ออกกำลังกาย	โดยรวม
จำนวน	สูง	227	164	218	163	275
	ปานกลาง	79	79	109	140	43
	ต่ำ	193	256	172	196	181
ร้อยละ	สูง	45.5%	32.9%	43.7%	32.7%	55.1%
	ปานกลาง	15.8%	15.8%	21.8%	28.1%	8.6%
	ต่ำ	38.7%	51.3%	34.5%	39.3%	36.3%
พฤติกรรม						
จำนวน	เหมาะสมมาก	44	185	187	133	198
	เหมาะสม	128	78	218		109
	ไม่เหมาะสม	327	236	94	365	191
ร้อยละ	เหมาะสมมาก	8.8%	37.1%	37.5%	26.7%	39.8%
	เหมาะสม	25.7%	15.6%	43.7%		21.9%
	ไม่เหมาะสม	65.5%	47.3%	18.8%	73.3%	38.4%

วัยเรียน (n=471)

ตาราง 47 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยเรียน

ความรู้		อาหาร	สุขภาพ ช่องปาก	อนามัย สิ่งแวดล้อม	เพศศึกษา ทักษะชีวิต	ออกกำลังกาย	โดยรวม
จำนวน	สูง	112	107	53	146	215	205
	ปานกลาง	113	152	169	138	95	44
	ต่ำ	246	212	249	187	161	222
ร้อยละ	สูง	23.8%	22.7%	11.3%	31.0%	45.6%	43.5%
	ปานกลาง	24.0%	32.3%	35.9%	29.3%	20.2%	9.3%
	ต่ำ	52.2%	45.0%	52.9%	39.7%	34.2%	47.1%
พฤติกรรม							
จำนวน	เหมาะสมมาก		52	74	86	90	56
	เหมาะสม	8	46	114	103	94	48
	ไม่เหมาะสม	463	373	283	282	287	367
ร้อยละ	เหมาะสมมาก		11.0%	15.7%	18.3%	19.1%	11.9%
	เหมาะสม	1.7%	9.8%	24.2%	21.9%	20.0%	10.2%
	ไม่เหมาะสม	98.3%	79.2%	60.1%	59.9%	60.9%	77.9%

วัยรุ่น (n=547)

ตาราง 48 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่น

ความรู้		อาหาร	สุขภาพ ช่องปาก	อนามัย สิ่งแวดล้อม	เพศศึกษา ทักษะชีวิต	ออกกำลังกาย	โดยรวม
จำนวน	สูง	155	168	218	280	266	302
	ปานกลาง	127	151	128	103	105	47
	ต่ำ	265	228	201	164	176	198
ร้อยละ	สูง	28.3%	30.7%	39.9%	51.2%	48.6%	55.2%
	ปานกลาง	23.2%	27.6%	23.4%	18.8%	19.2%	8.6%
	ต่ำ	48.4%	41.7%	36.7%	30.0%	32.2%	36.2%
พฤติกรรม							
จำนวน	เหมาะสมมาก		58	62	107	105	56
	เหมาะสม	6	56	122	100	104	46
	ไม่เหมาะสม	541	433	363	340	338	445
ร้อยละ	เหมาะสมมาก		10.6%	11.3%	19.6%	19.2%	10.2%
	เหมาะสม	1.1%	10.2%	22.3%	18.3%	19.0%	8.4%
	ไม่เหมาะสม	98.9%	79.2%	66.4%	62.2%	61.8%	81.4%

วัยทำงาน (n=513)

ตาราง 49 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยทำงาน

ความรู้		อาหาร	สุขภาพ ช่องปาก	อนามัย สิ่งแวดล้อม	ออกกำลังกาย	โดยรวม
จำนวน	สูง	97	161	196	185	225
	ปานกลาง	77	104	72	101	46
	ต่ำ	339	248	245	227	242
ร้อยละ	สูง	18.9%	31.4%	38.2%	36.1%	43.9%
	ปานกลาง	15.0%	20.3%	14.0%	19.7%	9.0%
	ต่ำ	66.1%	48.3%	47.8%	44.2%	47.2%
พฤติกรรม						
จำนวน	เหมาะสมมาก	1	58	83	53	60
	เหมาะสม	32	107	153	117	62
	ไม่เหมาะสม	480	348	277	343	391
ร้อยละ	เหมาะสมมาก	0.2%	11.3%	16.2%	10.3%	11.7%
	เหมาะสม	6.2%	20.9%	29.8%	22.8%	12.1%
	ไม่เหมาะสม	93.6%	67.8%	54.0%	66.9%	76.2%

ผู้สูงอายุ (n=509)

ตาราง 50 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

ความรู้		ทั่วไป	อาหาร	สุขภาพ ช่องปาก	อนามัย สิ่งแวดล้อม	ออกกำลังกาย	โดยรวม
จำนวน	สูง	411	262	147	294	249	361
	ปานกลาง		102	126	133	106	39
	ต่ำ	98	145	236	82	154	109
ร้อยละ	สูง	80.7%	51.5%	28.9%	57.8%	48.9%	70.9%
	ปานกลาง		20.0%	24.8%	26.1%	20.8%	7.7%
	ต่ำ	19.3%	28.5%	46.4%	16.1%	30.3%	21.4%
พฤติกรรม							
จำนวน	เหมาะสมมาก	414	50	115	289	82	302
	เหมาะสม		205	166	131	167	71
	ไม่เหมาะสม	95	254	228	89	260	136
ร้อยละ	เหมาะสมมาก	81.3%	9.8%	22.6%	56.8%	16.1%	59.3%
	เหมาะสม		40.3%	32.6%	25.7%	32.8%	13.9%
	ไม่เหมาะสม	18.7%	49.9%	44.8%	17.5%	51.1%	26.7%

บทที่ 5

บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุป

5.1.1 กลุ่มแม่และเด็ก

5.1.1.1 สรุปผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป

จากตารางที่ 16 พบว่า

อายุ และ รายได้

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 499 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.9 รองลงมาคือ 30-34 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.7 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยโดยประมาณต่อเดือนอยู่ที่ระหว่าง 5,000 – 9,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 21.0 รองลงมามีรายได้เฉลี่ยโดยประมาณต่อเดือนอยู่ที่ระหว่าง 10,000 – 14,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.2

ระยะการตั้งครรภ์ และ จำนวนครั้งที่ตั้งครรภ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะการตั้งครรภ์อยู่ที่ 3-9 เดือน จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 และส่วนใหญ่ตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5

การศึกษา และ อาชีพ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือ เทียบเท่า มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 22.6 และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 20.6 รองลงมาเป็นข้าราชการ/ พนักงานของรัฐ/ รัฐวิสาหกิจ/ พนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 18.4

5.1.1.2 การรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 17-18 พบว่า

สื่อที่กลุ่มแม่และเด็กเปิดรับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต บ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.9 รองลงมา คือ สื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 59.5 ขณะที่ส่วนใหญ่เปิดรับข้อมูลข่าวสารจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข สื่อบุคคล หนังสือพิมพ์ โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา วิทยู อาสาสมัครสาธารณสุข และแผ่นพับ ใบปลิว เป็นบางครั้ง

ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มแม่และเด็กเปิดรับ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่เปิดรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมทุกเรื่องบ่อยครั้ง โดยเรื่องการกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัยมีการเปิดรับบ่อย จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.8 รองลงมาคือ เรื่องการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 75.8 ส่วนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่เปิดรับเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.7

5.1.1.3 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 19-20 พบว่า

ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.9) ทราบว่า **หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับสารไอโอดีน เหล็ก โฟเลท โปรตีน และแคลเซียม ไม่เพียงพอ จะส่งผลให้สมองเด็กทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาด** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.9) มีพฤติกรรมกินไข่ ตับ ผักใบเขียว ปลาเล็ก ปลาน้อย และผลไม้ตามฤดูกาล อย่างเพียงพอและเหมาะสมในขณะตั้งครรภ์ เป็นประจำ ใช้เกลือที่มีไอโอดีน ในการปรุงอาหารเป็นประจำ (ร้อยละ 55.3) และกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลท วันละ 1 เม็ด เป็นประจำ (ร้อยละ 63.1)

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.1) ทราบว่า **ถ้ากินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ จะได้รับสารอาหารครบถ้วน** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.5) มีพฤติกรรมกินอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.3) ทราบว่า **หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหาร ที่มีรสหวาน เค็ม และมันเกิน เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.5) มีพฤติกรรมกินอาหารรสจัด เป็นบางครั้ง เติมน้ำปลาหรือใช้เครื่องปรุงรสมาก เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 59.5) และดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 58.3)

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.5) ทราบว่า **สารอาหารที่เพิ่มนํ้ามันได้ จะมีอยู่ในเนื้อมัน เนื้อปลา อาหารทะเล ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผัก พืชสมุนไพร และผลไม้** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.3) มีพฤติกรรมกินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ในการเลี้ยงลูกเพื่อเพิ่มนํ้ามัน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.0) ทราบว่า **การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.1) มีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 84.4) ทราบว่า **นมแม่มีประโยชน์มากกว่านมผง** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมผงหรือนมผสม เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 29.1) และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นประจำ (ร้อยละ 52.3)

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.5) มีความรู้เป็นอย่างดีว่า **เด็ก 6 เดือนขึ้นไป ควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัยจนถึง 2 ปี เป็นอย่างน้อย** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.5) มีพฤติกรรมให้นมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย เป็นประจำ

ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.9) ทราบว่า **เมื่อฝากครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากด้วย** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.9) ได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากเมื่อไปฝากครรภ์ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.9) ทราบว่า **เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ไม่ควรดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ เพราะจะทำให้ฟันผุ** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 23.0) ไม่เคยปล่อยให้บุตรที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.9) ทราบว่า ผู้ปกครองควรเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 45.5) มีพฤติกรรมเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.1) ทราบว่า แม้ว่าเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป ผู้ปกครองยังต้องแปรงซ้ำให้สะอาดทุกครั้ง จนกว่าจะอายุ 7-8 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 30.9) มีพฤติกรรมแปรงฟันซ้ำให้เด็ก เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.1) ทราบว่า การใส่อาหารที่มีรสหวานในขวด ให้เด็กดูด เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 38.7) ไม่เคยใส่อาหารที่มีรสหวานในขวดให้เด็กดูด

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 39.7) ทราบว่า เด็กควรเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ ปี โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 26.3) ให้บุตรเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ ปี เป็นบางครั้ง

ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.7) ทราบว่า การทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กร่วมกับของผู้ใหญ่เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.7) มีพฤติกรรมแยกทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กจากของผู้ใหญ่ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.9) ทราบว่า ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำ แผ่นใยขัดล้างจานให้แห้งทุกครั้ง ไม่แช่ในน้ำยาล้างจาน และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.5) มีพฤติกรรมทำความสะอาด ผึ่งฟองน้ำให้แห้ง และเปลี่ยนฟองน้ำอย่างน้อยเดือนละครั้ง เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 67.9) ทราบว่า ในอากาศที่ร้อน อย่าปล่อยให้เด็กหรือทารกให้อยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เด็กหรือทารกตายได้ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 42.1) ไม่เคยปล่อยให้เด็กหรือทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.1) รู้เป็นอย่างดีว่า ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเล็กรู้วิธีการเรียกขอความช่วยเหลือ เช่น ปีบแตรรถ เมื่อถูกทิ้งไว้ในรถ

ความรู้และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.9) ทราบว่า หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหรือออกกำลังกายในน้ำได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ เป็นประจำ (ร้อยละ 48.3) โดยออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด และออกกำลังกายในขณะอายุครรภ์ 1-2 เดือน (ร้อยละ 43.1) และอายุครรภ์ 3-9 เดือน (ร้อยละ 61.2)

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.1) ทราบว่า หญิงหลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังคลอดบุตรเป็นประจำ (ร้อยละ 32.6) โดยออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด (ร้อยละ 65.3)

ระดับความรู้และพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มแม่และเด็ก

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 55.1 และมีพฤติกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสมมาก คิดเป็นร้อยละ 39.8 กล่าวคือ

กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 45.5 แต่กลับมีพฤติกรรมด้านอาหารไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.5 มีความรู้ในเรื่องสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 51.3 และมีพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปากไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.3 มีความรู้ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 43.7 และมีพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมเหมาะสมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.7 ส่วนเรื่องการออกกำลังกายมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 39.3 และมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.3

5.1.1.4 ทักษะการดูแลสุขภาพ

จากตารางที่ 21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างแม่และเด็กให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหารมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.29 จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย 5.73

5.1.2 กลุ่มวัยเรียน

5.1.2.1 สรุปผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป

จากตารางที่ 22 พบว่า

เพศ อายุ และการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 471 คน เป็นเพศชาย จำนวน 231 คน เพศหญิง จำนวน 233 คน และไม่ระบุเพศ จำนวน 7 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.6 รองลงมาคือ 14 ปี ร้อยละ 30.1 และเกือบทั้งหมดกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมต้น คิดเป็นร้อยละ 97.5

5.1.2.2 การรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 23-24 พบว่า

สื่อที่กลุ่มวัยเรียนเปิดรับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต บ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.2 รองลงมา คือ สื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 66.7 ขณะที่ส่วนใหญ่เปิดรับข้อมูลข่าวสารจากโปสเตอร์ ป้ายโฆษณา บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข แผ่นพับ ใบปลิว หนังสือพิมพ์ วิทยุ และอาสาสมัครสาธารณสุข เป็นบางครั้ง

ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยเรียนเปิดรับ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่เปิดรับทราบข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมทุกเรื่องบ่อยครั้ง โดยเรื่องการกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัยมีการเปิดรับบ่อย จำนวน

มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.4 รองลงมาคือ เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก คิดเป็นร้อยละ 74.5 ส่วนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่เปิดรับเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 53.5

5.1.2.3 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 25-26 พบว่า

ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 49.5) ทราบว่า การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ จะได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.4) มีพฤติกรรมรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.6) ทราบว่า ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.9) มีพฤติกรรมดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 67.1) ทราบว่า การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหุบกกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็นโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 67.1 โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 65.2) กินขนมหุบกกรอบ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 56.1) ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว (ที่ใส่น้ำหวาน) เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 51.6) กินไอศกรีม เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 57.1) และอมลูกอมเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 61.4)

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.1) ทราบว่า ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.7) มีพฤติกรรมดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.8) ทราบว่า “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน เป็นประจำ (ร้อยละ 74.1) กินอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 46.9) ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น เป็นประจำ (ร้อยละ 51.2) และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 48.8)

ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.3) ทราบว่า การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.2) มีพฤติกรรมแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.7) ทราบว่า ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.4) มีพฤติกรรมแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.4) ทราบว่า ควรเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.8) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.9) ทราบว่า หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.5) มีพฤติกรรมแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.6) ทราบว่า การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.1) ทราบว่า ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดช่องฟัน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 49.5) มีพฤติกรรมใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.5) ทราบว่า ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.9) มีพฤติกรรมตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.7) ทราบว่า การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ผ่านการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้ติดเชื้อในช่องปาก โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 42.0) ไม่ได้จัดฟัน

ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.0) ทราบว่า การทำความสะอาดเครื่องนอน สัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 45.6) มีพฤติกรรมทำความสะอาดเครื่องนอนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.5) ทราบว่า การปิดปากและจุกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม สามารถป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.7) มีพฤติกรรมใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือจุกเมื่อไอหรือจาม เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.2) ทราบว่า การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.1) มีพฤติกรรมคัดแยกขยะ เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.9) ทราบว่า การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่เคยนั่งยองบนโถส้วมชักโครก (ร้อยละ 37.2) ไม่เคยทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม (ร้อยละ 55.6) ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม เป็นประจำ (ร้อยละ 86.6) และล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม เป็นประจำ (ร้อยละ 81.5)

ความรู้และพฤติกรรมด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิต

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.8) ทราบว่า ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 45.0) มีพฤติกรรมค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้ เมื่อต้องการสอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 58.4) ทราบว่า วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือการออกกำลังกายและทำงานอดิเรกที่ชอบ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 43.9) มีพฤติกรรมขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครู เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือการคบแฟน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.0) ทราบว่า การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.6) ทราบว่า ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่เสียความเป็นเพื่อน โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นประจำ (ร้อยละ 70.3) และแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นประจำ (ร้อยละ 52.9)

ความรู้และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.2) ทราบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.1) มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.9) ทราบว่า ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.0) มีพฤติกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.9) ทราบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬา จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาด้านการเรียน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.7) มีพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.6) ทราบว่า การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ (ร้อยละ 63.5) โดยออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด (ร้อยละ 30.1)

ระดับความรู้และพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยเรียน

จากตารางที่ 25 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 47.1 และมีพฤติกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 77.9 กล่าวคือ

กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 52.2 และมีพฤติกรรมด้านอาหารไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.3 มีความรู้ในเรื่องสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 45.0 และมีพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปากไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.2 มีความรู้ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 52.9 และมีพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.1 มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 39.7 และมีพฤติกรรมเพศศึกษาและทักษะชีวิตไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.9 ส่วนในเรื่องการออกกำลังกายมีความรู้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 45.6 แต่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.9

5.1.2.4 ทักษะคิดต่อการดูแลสุขภาพ

จากตารางที่ 27 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยเรียนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหารมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.12 จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายและด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมเท่ากัน โดยมีคะแนนเฉลี่ย 5.93

5.1.3 กลุ่มวัยรุ่น

5.1.3.1 สรุปผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป

จากตารางที่ 28 พบว่า

เพศ อายุ และการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 547 คน เป็นเพศชาย จำนวน 272 คน เพศหญิง จำนวน 274 คน และไม่ระบุเพศ จำนวน 1 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.6 รองลงมาคือ 16 ปี ร้อยละ 26.3 และเกือบทั้งหมดกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมปลายหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คิดเป็นร้อยละ 84.6

5.1.3.2 การรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 30-31 พบว่า

สื่อที่กลุ่มวัยรุ่นเปิดรับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต บ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.2 รองลงมา คือ สื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 60.5 ขณะที่ส่วนใหญ่เปิดรับข้อมูลข่าวสารจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผ่านพับ ใบปลิว หนังสือพิมพ์ วิทยุอาสาสมัครสาธารณสุข ไปสเตอร์ ป้ายโฆษณา และสื่อบุคคล เป็นบางครั้ง

ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยรุ่นเปิดรับ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่เปิดรับทราบข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมทุกเรื่องบ่อยครั้ง โดยเรื่องการกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัยมีการเปิดรับบ่อย จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.2 รองลงมาคือ เรื่องการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 69.8 ส่วนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นเปิดรับบ่อยครั้ง น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.9

5.1.3.3 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 32-33 พบว่า

ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.7) ทราบว่า การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ จะได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.9) มีพฤติกรรมรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.8) ทราบว่า ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.9) มีพฤติกรรมดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.0) ทราบว่า การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมนกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม จะทำให้เป็นโรคอ้วน โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 64.7) กินขนมนกรอบ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 55.2) ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว (ที่ใส่รสหวาน) เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 52.1) กินไอศกรีม เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 57.0) และอมลูกอม เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 60.3)

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.8) ทราบว่า **ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.8) มีพฤติกรรมดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 71.5) ทราบว่า **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”** สามารถ **ป้องกันโรคติดต่อ** โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน เป็นประจำ (ร้อยละ 71.7) กินอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 49.7) ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 49.7) และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 52.1)

ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.9) ทราบว่า **การใช้อยาสีฟันผสมฟลูออไรด์** ช่วย **ป้องกันฟันผุ** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.7) มีพฤติกรรมแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.6) ทราบว่า **ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.8) มีพฤติกรรมแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.4) ทราบว่า **ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.4) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.0) ทราบว่า **หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.3) มีพฤติกรรมแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 71.7) ทราบว่า **การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ**

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.9) ทราบว่า **ควรใช้อุปกรณ์เสริม** เพื่อช่วย **ทำความสะอาดซอกฟัน** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.3) มีพฤติกรรมใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.8) ทราบว่า **ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.0) มีพฤติกรรมตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.0) ทราบว่า **การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้ผ่านการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้ติดเชื้อในช่องปาก** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 41.1) ไม่ได้จัดฟัน

ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.7) ทราบว่า **การทำความสะอาดเครื่องนอน สัปดาห์ละครั้ง** ช่วย **ป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.8) มีพฤติกรรมทำความสะอาดเครื่องนอนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.9) ทราบว่า **การปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม** สามารถ **ป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้** โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.7) มีพฤติกรรมใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือจมูกเมื่อไอหรือจาม เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.4) ทราบว่า การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.2) มีพฤติกรรมคัดแยกขยะเป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.4) ทราบว่า การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่เคยนั่งยองบนโถส้วมชักโครก (ร้อยละ 31.4) ไม่เคยทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม (ร้อยละ 55.8) ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม เป็นประจำ (ร้อยละ 86.6) และล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม เป็นประจำ (ร้อยละ 82.3)

ความรู้และพฤติกรรมด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิต

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 79.0) ทราบว่า ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.8) มีพฤติกรรมค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้ เมื่อต้องการสอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 67.5) ทราบว่า วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือ การออกกำลังกาย และทำงานอดิเรกที่ชอบ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 43.0) มีพฤติกรรมขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครู เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือการคบแฟน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.4) ทราบว่า การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.4) ทราบว่า ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่เสียความเป็นเพื่อน โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นประจำ (ร้อยละ 64.7) และแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นประจำ (ร้อยละ 51.7)

ความรู้และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.6) ทราบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.6) มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.2) ทราบว่า ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.9) มีพฤติกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายเป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.1) ทราบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือกีฬา จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาด้านการเรียน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.6) มีพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.4) ทราบว่า การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.0) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด (ร้อยละ 24.1)

ระดับความรู้และพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยรุ่น

จากตารางที่ 32 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 55.2 และมีพฤติกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 81.4 กล่าวคือ

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 48.4 และมีพฤติกรรมด้านอาหารไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.9 มีความรู้ในเรื่องสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 41.7 และมีพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปากไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.2 มีความรู้ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 39.9 แต่มีพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.4 และมีความรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 51.2 แต่มีพฤติกรรมด้านเพศศึกษาและทักษะชีวิตไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนในเรื่องการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 48.6 แต่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.8

5.1.3.4 ทักษะการดูแลสุขภาพ

จากตารางที่ 34 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหารมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.19 จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 5.91

5.1.4 กลุ่มวัยทำงาน

5.1.4.1 สรุปผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป

จากตารางที่ 35 พบว่า

เพศ อายุ และรายได้

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 513 คน เป็นเพศชาย จำนวน 203 คน เพศหญิง จำนวน 309 คน และไม่ระบุเพศ จำนวน 1 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 35-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.9 รองลงมาคือ 25-29 ปี ร้อยละ 16.6 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยโดยประมาณต่อเดือนอยู่ที่ระหว่าง 10,000 – 14,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.7 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยโดยประมาณต่อเดือนอยู่ที่ระหว่าง 15,000 – 19,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 20.3

การศึกษา และ อาชีพ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.8 รองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 33.1 และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพข้าราชการ/ พนักงานของรัฐ/ รัฐวิสาหกิจ/ พนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 43.9 รองลงมา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 18.3

5.1.4.2 การรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 36-37 พบว่า

สื่อที่กลุ่มวัยทำงานเปิดรับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมา คือ สื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 69.8 ขณะที่ส่วนใหญ่เปิดรับข้อมูลข่าวสารจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผ่านพบ ใบปลิว โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา สื่อบุคคล หนังสือพิมพ์ และวิทยุ เป็นบางครั้ง ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารจากอาสาสมัครสาธารณสุขเลย คิดเป็นร้อยละ 44.6

ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยทำงานเปิดรับ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่เปิดรับทราบข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมทุกเรื่องบ่อยครั้ง โดยเรื่องการกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัยมีการเปิดรับบ่อย จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.4 รองลงมาคือ เรื่องการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 67.3 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่เปิดรับเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 47.6

5.1.4.3 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 38-39 พบว่า

ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.8) ทราบบางส่วนว่า ผู้ชายควรกินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้หญิงควรกินอาหาร 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน และควรกินให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 55.4) คำนวณพลังงานของอาหารในแต่ละวัน เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 44.4) กินอาหารฟาส์ฟู้ด เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 69.8) กินขนมกรุบกรอบ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 61.2) และดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม ชาเขียว เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 58.9)

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 47.2) ทราบบางส่วนว่า ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 37.4) มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.0) ทราบว่า ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.3) ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.9) ทราบว่า ควรกินอาหารมื้อเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.2) กินอาหารเช้า เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.6) ทราบว่า การกินอาหารจากกล่องโฟม จะได้รับสารก่อมะเร็ง โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.9) กินอาหารจากกล่องโฟม เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.5) ทราบว่า “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน เป็นประจำ (ร้อยละ 66.5) กินอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 41.1) ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น

เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 47.8) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีก่อนรับประทานอาหาร เป็นประจำ (ร้อยละ 54.4) และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีหลังเข้าห้องส้วม เป็นประจำ (ร้อยละ 62.8)

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 53.8) ทราบว่า วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง โดยนำผักมาลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 44.8) ล้างผักด้วยการแช่น้ำ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที เป็นบางครั้ง

ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 71.2) ทราบว่า ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน โดยส่วนใหญ่แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ (ร้อยละ 74.9) และแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที (ร้อยละ 68.0)

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 40.2) ทราบบางส่วนว่า หลังแปรงฟันไม่ควรดื่มน้ำหรือทานอาหารเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.3) ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.8) ทราบว่า ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.6) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.0) ทราบว่า ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 41.9) มีพฤติกรรมใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.0) ทราบว่า ควรตรวจสุขภาพฟันปีละครั้ง โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 42.7) มีพฤติกรรมตรวจสุขภาพฟันปีละครั้ง เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.1) ทราบว่า การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.9) ไม่สูบบุหรี่

ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 71.3) ทราบว่า การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 71.2) มีพฤติกรรมทำความสะอาดบ้าน ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.6) ทราบว่า การปิดปากและจุมุกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม สามารถป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.5) มีพฤติกรรมใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือจุมุกเมื่อไอหรือจาม เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่มี (ร้อยละ 53.6) ทราบว่า เสื้อผ้ามือสองต้องต้มในน้ำเดือด 15 นาทีขึ้นไป เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน และภูมิแพ้

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.9) ทราบว่า การทำงานกลางแจ้งแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 40.5) มีพฤติกรรมทำงานกลางแจ้งแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.6) ทราบว่า การป้องกันตนเองจากหมอกควันหรือมลพิษอากาศ คือ การสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51.5) มีพฤติกรรมสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่อต้องอยู่ในภาวะหมอกควันหรือมลพิษอากาศ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.2) ทราบว่า หัวฉีด ก๊อกน้ำ ชันตักน้ำ เป็นจุดเสี่ยงความสกปรกของสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.3) ทราบว่า การทำความสะอาดหลังขับถ่าย ไม่ควรใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะ เพราะอาจมีเชื้อสะสมอยู่ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะหรือในถังน้ำในห้องน้ำ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 46.8) และใช้น้ำจากก๊อก หรือใช้กระดาษทิชชู เพื่อทำความสะอาดหลังขับถ่าย เป็นประจำ (ร้อยละ 65.9)

ความรู้และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.4) ทราบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.2) มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นบางครั้ง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.0) ทราบว่า ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.8) มีพฤติกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.0) ทราบว่า การออกกำลังกายหลายๆ ชนิด สลับกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ (ร้อยละ 50.7) โดยออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด (ร้อยละ 36.3)

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่ (ร้อยละ 58.9) ทราบว่า หลังรับประทานอาหาร ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที โดยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.8) ไม่เคยออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ

ระดับความรู้และพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยทำงาน

จากตารางที่ 38 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 47.2 และมีพฤติกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.2 กล่าวคือ

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 66.1 และมีพฤติกรรมด้านอาหารไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.6 มีความรู้ในเรื่องสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 48.3 และมีพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปากไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.8 มีความรู้ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 47.8 และมีพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.0 และมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 44.2 แต่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.9

5.1.4.4 ทศนคติต่อการดูแลสุขภาพ

จากตารางที่ 40 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหารมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.27 จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 5.98

5.1.5 กลุ่มวัยผู้สูงอายุ

5.1.5.1 สรุปผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป

จากตารางที่ 41 พบว่า

เพศ อายุ และรายได้

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 509 คน เป็นเพศชาย จำนวน 156 คน เพศหญิง จำนวน 350 คน และไม่ระบุเพศ จำนวน 3 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.1 รองลงมาคือ 65-69 ปี ร้อยละ 24.8 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยโดยประมาณต่อเดือนอยู่ที่ระหว่าง 5,000 – 9,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 11.0 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยโดยประมาณต่อเดือนอยู่ที่ระหว่าง 20,000-24,999 บาท และน้อยกว่า 2,500 บาท จำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 9.0

การศึกษา และ อาชีพ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.7 รองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 23.4 และกลุ่มส่วนใหญ่ว่างงานหรือเกษียณ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.6 รองลงมา ประกอบค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 16.1

5.1.5.2 การรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 42-43 พบว่า

สื่อที่กลุ่มวัยผู้สูงอายุเปิดรับข้อมูลข่าวสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมผ่านทางสื่อโทรทัศน์ บ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.3 รองลงมา คือ สื่อบุคคล คิดเป็นร้อยละ 41.5 ขณะที่ส่วนใหญ่เปิดรับข้อมูลข่าวสารจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข ไปสเตอร์ ป้ายโฆษณา แผ่นพับ ใบปลิว เป็นบางครั้ง

ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่กลุ่มวัยผู้สูงอายุเปิดรับ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เปิดรับทราบข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมทุกเรื่องบ่อยครั้ง โดยเรื่องการกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัยมีการเปิดรับบ่อยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.9 รองลงมาคือ เรื่องการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 70.9 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานส่วนใหญ่เปิดรับเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.7

5.1.5.3 ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากตารางที่ 44-45 พบว่า

ความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.9) ทราบว่า **ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่หากมีโรคประจำตัว ควรตรวจร่างกายทุก 6 เดือน** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.6) มีพฤติกรรมตรวจร่างกายทุก 6 เดือน เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.2) ทราบว่า **การเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข เล่นหมากรุก ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 44.0) มีพฤติกรรมเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข เล่นหมากรุก เป็นบางครั้ง

ความรู้และพฤติกรรมด้านอาหาร

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.8) ทราบว่า **เนื้อมีไขมันน้อยและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.9) มีพฤติกรรมกินเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่น เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.6) ทราบว่า **ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนลิกในการปรุงอาหาร และควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหารเพื่อป้องกันไขมันในเลือด** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เป็นประจำ (ร้อยละ 58.3) และใช้น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหาร เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 37.7)

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.4) ทราบว่า **การดื่มนมพร่องมันเนย นมจืดไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยให้กระดูกแข็งแรง** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 49.9) มีพฤติกรรมดื่มนมพร่องมันเนย นมจืดไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.1) ทราบว่า **ควรกินข้าวกล้องสลับข้าวขาวในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 58.2) มีพฤติกรรมกินข้าวกล้องสลับข้าวขาว เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 79.0) ทราบว่า **ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.7) มีพฤติกรรมดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 79.6) ทราบว่า **ควรเลือกกินผลไม้ที่เนื้อนิ่มเคี้ยวง่าย** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.0) มีพฤติกรรมกินผลไม้ที่เนื้อนิ่ม เคี้ยวง่าย เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.8) ทราบว่า **ควรกินผลไม้ตามฤดูกาล เพราะลดความเสี่ยงจากสารเคมี** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.2) มีพฤติกรรมกินผลไม้ตามฤดูกาล เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.2) ทราบว่า **ควรกินผักหลายๆ ชนิดสลับกัน และควรกินผักต้มหรือึ่งจนสุก ไม่ควรกินผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินผักหลายชนิดสลับกัน เป็นประจำ (ร้อยละ 73.1) กินผักต้มหรือึ่งจนสุก เป็นประจำ (ร้อยละ 63.9) และกินผักดิบ เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 56.8)

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.4) ทราบว่า **วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง โดยนำผักมาลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.1) มีพฤติกรรมล้างผักด้วยการแช่น้ำ 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.9) ทราบว่า **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อนเป็นประจำ (ร้อยละ 82.5) ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ (ร้อยละ 57.0) ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่นเป็นประจำ (ร้อยละ 69.7) และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วมเป็นประจำ (ร้อยละ 76.6)

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.1) ทราบว่า **หากกินอาหารที่มีรสมัน หวาน เค็ม จะมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกินอาหารรสจัด เป็นบางครั้ง (ร้อยละ 46.0) ไม่เติมน้ำปลาหรือใช้เครื่องปรุงรสมาก (ร้อยละ 40.3) และไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน (ร้อยละ 41.8)

ความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปาก

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.7) ทราบว่า **ผู้สูงอายุควรมีฟันที่ใช้งานได้ อย่างน้อย 20 ซี่ หรือมีฟันกรามหลังทั้งซ้ายและขวา สบกันอย่างน้อย 4 คู่ เพื่อใช้ในการบดเคี้ยว** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.2) มีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ หรือมีฟันกรามหลังทั้งซ้ายและขวา สบกันอย่างน้อย 4 คู่ เพียงบางส่วน

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.7) ทราบว่า **ควรถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร พร้อมกับทำความสะอาดฟันแท้ด้วย เพื่อป้องกันฟันผุและกลิ่นปาก** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.8) มีพฤติกรรมถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดและทำความสะอาดฟันแท้เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.6) ทราบว่า **ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้ง แล้วล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ทุกครั้งเพื่อไม่ให้ฐานพลาสติกของฟันปลอมแห้งซึ่งจะทำให้แตกชำรุดได้** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 49.9) มีพฤติกรรมถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้ง แล้วล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ทุกครั้ง เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 67.8) ทราบว่า **ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบาน** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.1) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน หรือเมื่อปลายขนแปรงบานเป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.1) ทราบว่า **ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 36.9) มีพฤติกรรมใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟันเป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 67.8) ทราบว่า **ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เป็นประจำ (ร้อยละ 72.5) และแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาทีเป็นประจำ (ร้อยละ 69.7)

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.5) ทราบว่า **ควรตรวจสุขภาพฟันปีละครั้ง** โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.8) มีพฤติกรรมตรวจสุขภาพฟันปีละครั้งเป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 58.5) ทราบว่า การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.6) ไม่สูบบุหรี่

ความรู้และพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.9) ทราบว่า การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งโพรงจมูก โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.9) มีพฤติกรรมทำความสะอาดบ้าน ทั้งในบ้านและบริเวณบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80.7) ทราบว่า การปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจาม สามารถป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.4) มีพฤติกรรมใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือจมูกเมื่อไอหรือจาม เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.5) ทราบว่า ผู้สูงอายุควรใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขา หรือส้วมนั่งราบ เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.1) มีพฤติกรรมใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขาหรือส้วมนั่งราบ เป็นประจำ

ความรู้และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.0) ทราบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.8) มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.8) ทราบว่า ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.5) มีพฤติกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61.1) ทราบว่า หลังรับประทานอาหาร ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ (ร้อยละ 53.8) และออกกำลังกายเป็นประจำ (ร้อยละ 65.6) โดยออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด (ร้อยละ 36.8)

ระดับความรู้และพฤติกรรมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยผู้สูงอายุ

จากตารางที่ 44 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 70.9 และมีพฤติกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสมมาก คิดเป็นร้อยละ 59.3 กล่าวคือ

กลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 80.7 และมีพฤติกรรมด้านสุขภาพทั่วไปเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.3 มีความรู้เรื่องอาหารอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 51.5 แต่มีพฤติกรรมด้านอาหารไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.9 มีความรู้ในเรื่องสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 46.4 และมีพฤติกรรมด้านสุขภาพช่องปากไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.8 มีความรู้ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 57.8 และมีพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมเหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.8 และมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 48.9 แต่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่เหมาะสม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.1

5.1.5.4 ทักษะต่อการดูแลสุขภาพ

จากตารางที่ 46 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเรื่องอาหารมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.28 จากคะแนนเต็ม 7 คะแนน และให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพช่องปากน้อยที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย 6.09

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

5.2.1 อภิปรายผลการรับทราบข้อมูลข่าวสารและความรู้ของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

5.2.1.1 อภิปรายผลความถี่ในการรับทราบข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางสื่อสารต่างๆ

ผลการศึกษาในปี พ.ศ.2559 ครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เห็นว่าการเปิดรับข้อมูลข่าวสารของประชาชนทั้ง 5 กลุ่มวัย ได้แก่ กลุ่มแม่และเด็ก กลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มวัยผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่แตกต่างกัน สามารถจำแนกเป็น 2 กรณี ดังนี้

กรณีแรก วัยอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 15-60 ปี มีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อเหมือนกัน โดยเปิดรับ “สื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์” มากที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15-60 ปี เป็นวัยที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาเล่าเรียนและทำงานหารายได้ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเทคโนโลยีโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตและสังคมออนไลน์มาช่วยอำนวยความสะดวกในการศึกษาเล่าเรียนและการทำงานมากยิ่งขึ้น ในชีวิตประจำวันของประชาชนกลุ่มนี้จึงมีความใกล้ชิดกับเทคโนโลยีค่อนข้างมาก ประกอบกับความชอบส่วนตัว และการชักจูงจากเพื่อนวัยเดียวกัน ตลอดจนเป็นกลุ่มที่มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถเข้าถึงการใช้เทคโนโลยีได้เป็นอย่างดี รวมทั้งการใช้งานสื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำได้โดยสะดวก และเข้าถึงได้ง่ายในสถานที่ต่างๆ จึงทำให้เป็นสื่อที่ประชาชนกลุ่มนี้ให้ความนิยมมากกว่าสื่ออื่นๆ ในการเข้าถึงเพื่อเปิดรับหรือเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและความรู้ในเรื่องต่างๆ รวมถึงเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย ทั้งนี้ การเข้าถึงเทคโนโลยียังกล่าวอาจเป็นเรื่องยากสำหรับกลุ่มวัยผู้สูงอายุซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานหรือไม่จำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตในการทำงานแล้ว ประกอบกับเป็นวัยที่มีความรู้ความเข้าใจในเทคโนโลยีค่อนข้างน้อย

ทำให้ความสามารถในการเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ตและสังคมออนไลน์เป็นไปได้ยากกว่า สื่อดังกล่าวจึงไม่เป็นที่นิยมในผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ วัยอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีการเปิดรับ “สื่อโทรทัศน์” มากเป็นอันดับสอง เนื่องจากสื่อโทรทัศน์สามารถนำเสนอได้ทั้งภาพและเสียงพร้อมกัน การนำเสนอมีความน่าสนใจและสามารถดึงดูดความสนใจได้เป็นอย่างดี สื่อโทรทัศน์มีราคาถูก เกือบทุกครัวเรือนมีเครื่องรับโทรทัศน์อยู่แล้ว การเข้าถึงสามารถทำได้โดยง่าย เพราะผู้ชมสื่อโทรทัศน์ไม่จำเป็นต้องอ่านออกเขียนได้อย่างคล่องแคล่ว และสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นควบคู่ไปพร้อมๆ กับการเปิดรับสื่อโทรทัศน์ได้ด้วย รวมทั้งในสื่อโทรทัศน์ยังมีรายการเนื้อหาที่มีความหลากหลายสามารถเข้าถึงผู้ชมได้ทุกกลุ่มวัย ด้วยเหตุนี้ สื่อโทรทัศน์จึงเป็นสื่อที่ได้รับความนิยม และเป็นสื่อที่ประชาชนสามารถรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

กรณีที่สอง ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการเปิดรับ “สื่อโทรทัศน์” มากที่สุด นอกจากด้วยเหตุผลด้านรูปแบบการนำเสนอของสื่อโทรทัศน์ การเข้าถึงง่าย และความหลากหลายของเนื้อหาดังกล่าวข้างต้น (ในกรณีแรก) แล้ว ด้วยความที่สื่อโทรทัศน์มีการนำเสนอทั้งภาพและเสียงช่วยเพิ่มรรถรสในการรับชมอย่างครบถ้วน และมีเวลาการถ่ายทอดนำเสนอรายการตลอดเวลาเกือบทั้งวัน สื่อโทรทัศน์จึงสร้างความรู้สึกคุ้นเคยให้กับผู้ชม โดยเฉพาะผู้ชมที่ไม่มีกิจกรรมอะไรจำเป็นต้องทำในแต่ละวันมากนักยกย่องเช่นผู้สูงอายุ สื่อโทรทัศน์จึงเป็นเสมือนเพื่อนให้กับคนกลุ่มวัยนี้ในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้ต่างๆ มากกว่าสื่ออื่นๆ

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมีการเปิดรับ “สื่อบุคคล” มากเป็นอันดับสอง เนื่องจากสื่อบุคคล เช่น คนในครอบครัว เพื่อน ญาติ เพื่อนบ้าน คนในชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ปราชญ์ชาวบ้าน พระ ครู เป็นสื่อที่มีคุณลักษณะเด่นคือ “ความเป็นกันเอง” ทำให้เข้าถึงข่าวสารได้มากขึ้นตามบริบทที่ใกล้ชิดต่อบุคคลนั้นๆ ทั้งยังมีลักษณะของความยืดหยุ่นมากกว่าการใช้สื่อประเภทอื่น และสามารถประเมินประสิทธิภาพการสื่อสารได้ทันทีจากการแสดงการตอบรับ สื่อบุคคลจึงเป็นสื่อที่มีผลต่อการโน้มน้าวผู้รับสารเป็นอย่างดี (Katz, E. and Lazarsfeld, F., 1995) อีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานแล้วและมักใช้ชีวิตอยู่ในบ้านพัก วัด ชุมชน มีวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบ และมักจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนวัยเดียวกันเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือสมาคมกันเฉพาะกลุ่ม สื่อสารสารทุกข์สุกดิบ เรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน รวมทั้งคนในชุมชนได้มากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการเปิดรับหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างสื่อบุคคลด้วยกัน ในเรื่องต่างๆ รวมถึงเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ได้มากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม จากผลการสำรวจครั้งนี้มีข้อสังเกตว่า ถึงแม้ว่าปัจจุบันในยุคดิจิทัลที่สมาร์ทโฟนเข้ามามีส่วนในการเข้าถึงข่าวสารของประชาชนเป็นอย่างมาก แต่สื่อโทรทัศน์ก็ยังคงเป็นสื่อที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของประชาชนในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร ที่สามารถเข้าถึงประชาชนได้กว่า 23 ล้านครัวเรือนทั่วประเทศ (รัตติยา อังกุลานนท์, 2559, 17 กุมภาพันธ์) ขณะที่สื่อหนังสือพิมพ์ซึ่งเป็นสื่อมวลชนขนาดใหญ่เช่นกัน แต่ประชาชนทุกกลุ่มวัยกลับเปิดรับข้อมูลข่าวสารไม่มากนัก ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนในปัจจุบันมีพฤติกรรมความต้องการข่าวสารที่เปลี่ยนแปลงไปจากการพัฒนาของสื่อออนไลน์ในยุคดิจิทัล ที่มีความสะดวก รวดเร็วและเข้าถึงได้ง่าย ประชาชนจึงมีกระบวนการเลือกสรรสื่อที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการข่าวสารของตนได้ดีกว่า (Severin and James W. Tankard, 1992) ส่งผลให้การดำเนินงานของสื่อหนังสือพิมพ์มีแนวโน้มลดลงเพราะไม่สามารถแข่งขันต่อความเร็วในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารได้เท่ากับสื่อโทรทัศน์หรือสื่ออินเทอร์เน็ต (สำนักข่าวออนไลน์ไทยพับลิก้า, 2559, 29 มกราคม) ทำให้

องค์กรและกิจการที่ดำเนินงานหนังสือพิมพ์หลายแห่งปรับกลยุทธ์ในการนำเสนอข่าวสาร บางองค์กรหนังสือพิมพ์เลือกใช้กลยุทธ์ในการนำเสนอข่าวสารข้ามสื่อมาบนสื่อออนไลน์ให้เข้ากับพฤติกรรมของประชาชนที่มีการเปิดรับข่าวสารผ่านสื่อออนไลน์มากขึ้น (ฐานเศรษฐกิจ, 2559, 10 มีนาคม)

ทั้งนี้ ประชาชนโดยภาพรวมระบุว่าไม่ค่อยได้รับทราบข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อวิทยุ สื่อแผ่นพับ และใบปลิว เนื่องจากคุณลักษณะของสื่อดังกล่าวมีข้อจำกัดในการเข้าถึงทั้งในด้านของเวลาและสถานที่มากกว่าสื่อที่มีลักษณะมวลชน กล่าวคือประชาชนต้องใช้ความพยายามในการเข้าถึงสื่อดังกล่าวมากกว่าสื่อชนิดอื่นๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งข่าวสารที่ต้องการ ส่งผลให้ประชาชนเลือกเปิดรับสื่อชนิดอื่นที่เข้าถึงข่าวสารได้ง่ายกว่า (CAMI, 2015, July 5)

ดังนั้น ภาพรวมในด้านช่องทางการได้รับข้อมูลข่าวสาร จึงสรุปผลการสำรวจตามแนวคิดกระบวนการเลือกรับข่าวสาร (Klapper, J. T., 1960) ได้ว่า ประชาชนมีแนวโน้มเลือกเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ ความต้องการ ความเชื่อ ทศนคติ รวมไปถึงความสามารถในการเข้าถึงสื่อ ตัวอย่างเช่น การที่ประชาชนเปิดรับสื่ออินเทอร์เน็ตมากกว่าสื่อชนิดอื่นๆ เนื่องจากสื่ออินเทอร์เน็ตมีความรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ ใช้งานง่าย สามารถเข้าถึงได้โดยสะดวกจากทุกสถานที่ รวมทั้งทำให้ผู้ใช้สื่ออินเทอร์เน็ตดังกล่าวดูทันสมัย และได้รับการยอมรับจากสังคม

5.2.1.2 อภิปรายผลความถี่ในการรับทราบข้อมูลข่าวสาร

ในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม นั้น ผลการศึกษาได้สะท้อนให้เห็นว่า ประชาชนทุกกลุ่มวัยเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เรื่อง **“ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร”** มากที่สุด เช่นเดียวกับที่ประชาชนเกือบทุกกลุ่มวัย (ยกเว้นกลุ่มวัยเรียน) เปิดรับเรื่อง **“คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร”** มากเป็นอันดับที่สอง ซึ่งยังคงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหาร อันแสดงได้ว่าประชาชนส่วนใหญ่ในหลากหลายกลุ่มวัยได้ให้ความสำคัญกับอาหารการกินที่จำเป็นต้องมีความสะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนโดยตรง นอกจากเหตุผลด้านความสนใจข้างต้นแล้ว อาจเป็นเพราะเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารดังกล่าวมีการนำเสนออยู่ในสื่อต่างๆ เป็นจำนวนมาก เนื่องจากสามารถนำเสนอได้โดยง่าย มีหลากหลายแง่มุม ประชาชนทุกกลุ่มวัยจึงได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับอาหารมากที่สุด ทั้งนี้ แม้กลุ่มวัยเรียนจะให้ความสนใจเรื่อง **“การดูแลสุขภาพช่องปาก”** เป็นอันดับที่สอง มากกว่าเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร แต่ผลการสำรวจได้ปรากฏให้เห็นว่า กลุ่มวัยเรียนเปิดรับเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ในจำนวนที่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มวัยอื่นๆ มากนัก

สิ่งที่น่าสนใจอีกประการหนึ่ง คือเรื่องเกี่ยวกับ **“เพศศึกษาและทักษะชีวิต”** ผลการสำรวจได้สะท้อนอย่างชัดเจนว่า ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและทักษะชีวิต น้อยที่สุด เนื่องจากข้อมูลข่าวสารหรือความรู้ในเรื่องดังกล่าวยังไม่เป็นที่นิยมในการเผยแพร่ตามสื่อต่างๆ มากนัก ด้วยข้อจำกัดด้านค่านิยมหรือวัฒนธรรมทางสังคมซึ่งมองว่าการเปิดเผยเรื่องเพศศึกษาอย่างชัดแจ้งเป็นเรื่องไม่สมควร รวมทั้งเนื้อหาเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตเป็นเนื้อหาที่มีความละเอียดอ่อนยากต่อการนำเสนอให้มีความเหมาะสมเข้ากับสภาพของสังคมไทย ดังนั้นจึงไม่ค่อยปรากฏการเผยแพร่เนื้อหาประเภทนี้ในสื่อต่างๆ มากนัก ประชาชนทุกกลุ่มวัยจึงได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและทักษะชีวิต น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับบรรดาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมประเภทอื่นๆ

5.2.2 อภิปรายผลความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ผลการสำรวจในครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เห็นว่า ในภาพรวม ทุกกลุ่มวัยมีระดับความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน ยกเว้นกลุ่มวัยรุ่นที่มีระดับความรู้และพฤติกรรมในภาพรวมไม่สอดคล้องกัน กล่าวคือ กลุ่มแม่และเด็กและกลุ่มวัยผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับสูงและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมาก กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยทำงานมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่วนกลุ่มวัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวมอยู่ในระดับสูงและแต่กลับมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

อย่างไรก็ตาม แม้จะปรากฏให้เห็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้และพฤติกรรมของกลุ่มวัยรุ่นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาพรวม แต่เมื่อดูในรายละเอียดจากตารางที่ 49 ในแต่ละเรื่องแล้ว จะเห็นได้ว่าในเรื่องอาหารและเรื่องสุขภาพช่องปากนั้น ประชากรกลุ่มวัยรุ่นมีความรู้และพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ กลุ่มวัยรุ่นมีความรู้เรื่องอาหารและเรื่องสุขภาพช่องปากน้อยจึงมีพฤติกรรมด้านอาหารและเรื่องสุขภาพช่องปากไม่เหมาะสม ซึ่งถือได้ว่าความรู้และพฤติกรรมในเรื่องดังกล่าวมีความสอดคล้องกัน ขณะที่ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อม เพศศึกษาและทักษะชีวิต และเรื่องการออกกำลังกาย แม้กลุ่มวัยรุ่นจะมีความรู้เป็นอย่างดี แต่กลับมีพฤติกรรมในเรื่องดังกล่าวอย่างไม่เหมาะสม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวัยรุ่นไม่ได้ปฏิบัติตามความรู้ที่ตนได้รับ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของกลุ่มวัยรุ่นได้ ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องมานำข้อมูลดังกล่าวมาพิจารณาหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อปรับเปลี่ยนให้ประชาชนวัยรุ่นมีพฤติกรรมในเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อไป

สิ่งที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้ อันสามารถนำไปประกอบการพิจารณา กำหนดนโยบายหรือกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของกรมอนามัย เกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการเผยแพร่ความรู้และทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มต่างๆ ได้ อาทิ จากตารางที่ 48 และตารางที่ 50 เห็นได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งเป็นอนาคตและเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและพัฒนาประเทศ แต่ประชาชนทั้งสองกลุ่มดังกล่าวกลับมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเกือบทุกเรื่องอยู่ในระดับต่ำและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องมานำข้อมูลดังกล่าวมาพิจารณาหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อปรับเปลี่ยนให้ประชาชนกลุ่มดังกล่าวได้รับความรู้และมีพฤติกรรมในเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อไปเช่นเดียวกัน

5.2.3 อภิปรายผลทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของประชาชน

ผลการสำรวจในครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เห็นว่า ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ “เรื่องอาหาร” มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมที่มีการเปิดรับข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารมากที่สุด ในข้อ 5.2.1.2 เน้นย้ำให้เห็นว่าประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญกับเรื่องของอาหารการกินเป็นอย่างมาก สะท้อนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยและภูมิประเทศของไทยที่ในน้ำมีปลาในนามีข้าวอาหารมีความอุดมสมบูรณ์และหลากหลาย เป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนทุกกลุ่มวัย

นอกจากนี้ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม “เรื่องสุขภาพช่องปาก” เป็นเรื่องที่ประชาชนหลายกลุ่มวัยให้ความสำคัญมากเป็นอันดับสอง โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น และวัยทำงาน ซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพช่องปาก น้อยที่สุด แต่ให้ความสำคัญกับ

“การออกกำลังกาย” มากเป็นอันดับสอง ส่วนกลุ่มแม่และเด็กกลับให้ความสำคัญเรื่องการออกกำลังกายน้อยที่สุด เนื่องจากกลุ่มแม่และเด็กอาจมีความเข้าใจผิดว่าในช่วงที่มีการตั้งครรภ์หรือหลังคลอดใหม่ๆ ไม่ควรมีการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ทารกในครรภ์ได้รับความกระทบกระเทือนและเกิดอันตราย หรือแม่ที่เพิ่งคลอดบุตรมีสภาพร่างกายที่ยังอ่อนแอจึงไม่ควรออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น ในกลุ่มวัยแม่และเด็กจึงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพในเรื่องการออกกำลังกายน้อยที่สุดแตกต่างจากกลุ่มวัยอื่นๆ นั่นเอง

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลของการอภิปรายผลการศึกษา ทำให้พบประเด็นน่าสนใจในการนำไปเป็นข้อมูลนำเข้าไปใช้จัดทำแผนกลยุทธ์ด้านการสื่อสารของกรมอนามัย และเป็นข้อมูลให้หน่วยงานวิชาการต่างๆ ของกรมอนามัยนำไปใช้ปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการปฏิบัติ

จากการอภิปรายผลการรับทราบข้อมูลข่าวสารในข้อ 5.2.1.2 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ข้อมูลข่าวสารและความรู้ในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต เป็นเรื่องที่ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการเปิดรับน้อยที่สุด เนื่องจากข้อจำกัดด้านค่านิยมหรือวัฒนธรรมทางสังคม ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่ได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตเท่าที่ควร อันจะส่งผลกระทบต่อ การปฏิบัติตนให้เหมาะสมและปลอดภัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ขาดวุฒิภาวะ และการยับยั้งชั่งใจในเรื่องเพศ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตที่ถูกต้องมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง รวมทั้งปัญหาทางสุขภาพและปัญหาสังคมอื่นๆ ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบหรือผู้บริหารระดับสูง จึงควรให้ความสำคัญในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและทักษะชีวิตให้มีการแพร่หลายตามสื่อต่างๆ ให้มีความน่าสนใจและมีความถี่มากยิ่งขึ้น โดยอาจนำเสนอผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต สื่อโทรทัศน์ หรือสื่อบุคคลที่กลุ่มวัยต่างๆ เปิดรับเป็นประจำ ตลอดจนอาจมีการจัดกิจกรรมเจาะจงไปเฉพาะบางกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น โดยจัดกิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาที่สถานศึกษา หรือสร้างเครือข่ายให้คำปรึกษาในเรื่องดังกล่าว เป็นต้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งมีผลดีกว่าที่จะไปแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งอาจได้รับข้อมูลที่ผิด รวมทั้งยังควรนำเสนอข่าวสารผ่านสื่อวิทยุ และสื่อหนังสือพิมพ์ เนื่องจากประชาชนไม่ค่อยได้รับข่าวสารผ่านสื่อดังกล่าวเลย โดยต้องคัดเลือกรายการ และช่วงเวลาที่มีผู้ฟังจำนวนมากเป็นสำคัญ

นอกจากนี้ จากการอภิปรายผลความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในข้อ 5.2.2 ได้สะท้อนปรากฏการณ์ที่น่าสนใจควรนำไปพิจารณาหาแนวทางดำเนินการต่อไป ดังนี้

กรณีที่ 1 ประชาชนที่มีความรู้ในเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรื่องต่างๆ อยู่ในระดับต่ำ และมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ ไม่เหมาะสม ในกรณีนี้ สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนยังไม่ได้รับความรู้ไม่รู้ว่าต้องปฏิบัติตัวในเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้องอย่างไร จึงมีพฤติกรรมในเรื่องดังกล่าวไม่เหมาะสม ดังนั้นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบหรือผู้บริหารระดับสูงจึงควรพิจารณาหาแนวทางปรับปรุงกระบวนการหรือช่องทางการเผยแพร่หรือสร้างข้อมูลข่าวสารหรือความรู้ที่ถูกต้องให้แก่ประชาชนที่ยังมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ให้ได้รับข้อมูลและความรู้เพิ่มมากขึ้นและบ่อยมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

กรณีที่ 2 ประชาชนที่มีความรู้ในเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในเรื่องต่างๆ อยู่ในระดับสูง แต่กลับมีพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ ไม่เหมาะสม ในกรณีนี้ สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนมีความรู้ในเรื่องสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี แต่ไม่ได้ปฏิบัติตนสอดคล้องหรือเป็นไปตามความรู้ที่ตนมี ดังนั้นผู้มีหน้าที่รับผิดชอบหรือผู้บริหารระดับสูงจึงควรพิจารณาหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้มีพฤติกรรมอย่างถูกต้องเป็นไปตามความรู้ที่ได้รับมา

5.3.2 ข้อเสนอแนะการสำรวจในครั้งต่อไป

ควรเพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) จะช่วยให้ทราบถึงการเปิดรับ ความรู้ พฤติกรรม ความพึงพอใจต่อการสื่อสารความเสี่ยง และข้อเสนอแนะในมิติที่เป็นข้อมูลเชิงลึกมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ในส่วนของการรับทราบข้อมูลข่าวสารในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมยังควรกำหนดรายละเอียดของความถี่ให้มีความเท่ากันในแต่ละปีอีกด้วย เพื่อที่การนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบจากปีที่ผ่านมาจะได้เห็นถึงความแตกต่างได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

5.4 ข้อจำกัด

เนื่องจากแบบสัมภาษณ์ในส่วน of ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนั้นมีจำนวนข้อคำถามมาก ประกอบกับบางส่วนเป็นการเติมข้อความ คือ ในส่วนของการวัดความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งต้องใช้ความรู้และความคิดก่อนตอบคำถาม จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคนเกิดความเบื่อหน่ายในการตอบคำถามให้ครบทุกข้อ หรือไม่ตั้งใจอ่านข้อคำถาม

บรรณานุกรม

- CAMI. (2015, July 5). Developing Communication Strategy - Advantages and Disadvantages of Different Types of Media. Retrieved from About.com : <http://goo.gl/IGdWbN>
<http://drphot.com/thinkabout/archives/296>
- Katz,E. and Lazarsfeld, F. (1995). Personal Influence. New York: The Free Press of Glencoe
- Klapper, J. T. (1960) . The Effects of Communications. New York: Free Press.
- Population Communication Services, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Program. (2015, June 30) A Field Guide to designing a health communication strategy : A resource for health communication professionals. Retrieved from About.com: <http://goo.gl/BCYEzT>
- Severin, J. Werner and James W. Tankard, Jr.. (1992). Communication Theories: Origins, Methods, and Uses in the Mass Media 3rd ed. New York : Longman.
- Yamane, T. (1973). Statistics: an introductory analysis. New York, Harper & Row.
- กรมอนามัย, แผนยุทธศาสตร์กรมอนามัย พ.ศ. 2553 – 2556, สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, 2552
- กองแผนงาน กรมอนามัย, รายงานประจำปี กรมอนามัย 2554, 2555
- กองแผนงาน กรมอนามัย, รายงานประจำปี กรมอนามัย 2555, 2556
- กองแผนงาน กรมอนามัย, รายงานประจำปี กรมอนามัย 2556, 2557
- กองแผนงาน กรมอนามัย, รายงานประจำปี กรมอนามัย 2557, 2558
- กองแผนงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, รายงานประจำปี กรมอนามัย 2558, สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ทหารผ่านศึก, พิมพ์ครั้งที่ 1, 2559
- ดร.จุฑา ดิงศรัทีย และคณะ, สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รายงานผลการวิจัย เรื่อง ความต้องการ ความคาดหวัง และความพึงพอใจของประชาชนต่อสินค้า / บริการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2552, 2552
- ฐานเศรษฐกิจ. (2559, 10 มีนาคม). ความท้าทายของคนหนังสือพิมพ์. ฐานเศรษฐกิจ, ปีที่ 36, ฉบับที่ 3,138.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2558, 5 กรกฎาคม). โทษปรับไร่พืชสง..ศาลสั่งลงดาบมาแล้วจับคุก 2 เดือน ไม่รอลงอาญา. ไทยรัฐออนไลน์. สืบค้นจาก <http://www.thairath.co.th/content/509442>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2559, 7 มกราคม). 'กรมคุมประพฤติ' เผยสถิติ 'มาแล้วจับ' ปีใหม่ 59 ลดลง. ไทยรัฐออนไลน์. สืบค้นจาก <http://www.thairath.co.th/content/559528>
- ประชาชาติธุรกิจออนไลน์. (2552, 27 สิงหาคม). ผลวิจัยมายด์แชร์ ชี้คนไทยใส่ใจสุขภาพมากขึ้น. สืบค้นจาก http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1251357307

- ไปรยา ตันติวงศ์. (2541). กลยุทธ์การแข่งขันของนสพ.บางกอกโพสต์และเดอะเนชั่น ผ่านการจัดทำนิตยสารแทรก Real Time และ Weekend กับการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจของผู้รับสาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- มายด์แชร์. (2556, 25 มกราคม). Health & Wellness 2013 มายด์แชร์เผยคนไทยใส่ใจสุขภาพแต่ใช้ชีวิตสวนทาง สืบค้นจาก <http://www.ryt9.com/s/prg/1576148>
- รัตติยา อังกุลานนท์. (2559, 17 กุมภาพันธ์). ‘ทีวี-สมาร์ทโฟน’ จอหลักเสฟสื่อ. กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. สืบค้นจาก <http://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/636947>
- สำนักข่าวออนไลน์ไทยพับลิก้า. (2559, 29 มกราคม). อุตสาหกรรมสิ่งพิมพ์ไทย “นิตยสาร” ปิดตัว เปลี่ยนเวที – “หนังสือพิมพ์” ทรงกับทรุด – งานหนังสือยอดขายลด 25%. สืบค้นจาก <http://thaipublica.org/2016/01/print-1/>
- สำนักงานโรคติดต่อมาโดยแมลง กรมควบคุมโรค. (2558, 18 สิงหาคม). สถานการณ์ไข้เลือดออกในประเทศไทย ปี 2558 จำนวนผู้ป่วยสะสม ณ วันที่ 18 ส.ค. 2558 (สัปดาห์ที่ 32). สืบค้นจาก http://www.thaivbd.org/n/uploads/file/file_PDF/Dengue/2558/DHF%2032.pdf
- สำนักงานเลขาธิการกรม กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2558, 14 พฤศจิกายน). ยุง! ฆาตกรตัวจริงพาหะใหม่ในกลุ่มคน. สืบค้นจาก <http://goo.gl/07cZbS>
- สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค. (2554). การประเมินผลการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและสำรวจพฤติกรรมประชาชน ปี 2554. สืบค้นจาก <http://goo.gl/gfWP3I>
- สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค. (2557). รูปเล่มประเมินผลการสำรวจการรับทราบข้อมูลข่าวสารความรู้และพฤติกรรมของคนไทยและภาพลักษณ์ของกรมควบคุมโรค ปี 2557. สืบค้นจาก <http://goo.gl/r4Pcps>
- ทักษพล ธรรมรังสี.(บรรณาธิการ).(2557).รายงานสถานการณ์โรค NCDs วิถีดีสุขภาพ วิถีดีสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สำนักสถิติสังคม. การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558. (2559)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สำนักสถิติสังคม. การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556 www.m-society.go.th/article_attach/11487/15800.pdf
- สำนักกรรมการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร รายงานคณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ เรื่อง “การปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพ” สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ที่ (สปท) 4095/2559

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์กลุ่มแม่และเด็ก
การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย ประจำปี 2559

สำหรับเจ้าหน้าที่กรอก

เลขที่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร
ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ส่วนที่ 4 ทศนคติ

(สำหรับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลกรอก)

- ☐ ผากระรอก 1-2 เดือน ☐ อายุครรภ์ 3-9 เดือน
☐ หลังคลอด 1-3 เดือน
☐ รพ.รัฐ 1 ☐ รพ.รัฐ 2
☐ รพ.เอกชน 1 ☐ รพ.เอกชน 2
☐ ท้องแรก ☐ ท้องสอง ☐ ตั้งแต่ท้องสามขึ้นไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1.1 อายุ ปี

1.2 ระยะการตั้งครรภ์ (ตั้งท้อง)

- ☐ 1-2 เดือน ☐ 3-9 เดือน ☐ หลังคลอด 1-3 เดือน

1.3 ท้องนี้เป็นท้องที่เท่าใด

- ☐ ท้องแรก ☐ ท้องสอง ☐ ตั้งแต่ท้องสามขึ้นไป

1.4 รายได้ส่วนตัวโดยประมาณต่อเดือน บาท

1.5 จบการศึกษา

- ☐ ไม่ได้รับการศึกษา หรือไม่ถึงประถมศึกษา
☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา/ปวช./เทียบเท่า
☐ อนุปริญญา/ปวส.
☐ ปริญญาตรี/เทียบเท่า
☐ สูงกว่าปริญญาตรี

1.6 อาชีพ

- ☐ เกษตรกรรม
☐ รับจ้างทั่วไป
☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
☐ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานบริษัท
☐ พนักงานโรงงาน/สถานประกอบการท่องเที่ยว/ร้านอาหาร
☐ นักเรียน / นักศึกษา
☐ แม่บ้าน
☐ ว่างาน
☐ อื่นๆ

ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

2.1. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านรับทราบข้อมูลข่าวสาร **ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม**

จากช่องทางการสื่อสารใดบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความรู้ที่ท่านได้รับโดยประมาณ

ช่องทางการรับความรู้ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. โทรทัศน์	☐	☐	☐
2. วิทยุ	☐	☐	☐
3. หนังสือพิมพ์	☐	☐	☐
4. แผ่นพับ แผ่นปลิว	☐	☐	☐
5. โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา	☐	☐	☐
6. อินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ	☐	☐	☐
7. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (หมอ/พยาบาล)	☐	☐	☐
8. อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุข)	☐	☐	☐
9. สื่อบุคคล (คนในครอบครัว/เพื่อน/ญาติ/เพื่อนบ้าน /คนใน ชุมชนผู้ใหญ่บ้าน/กำนันปราชญ์/ชาวบ้านพระ/ครู)	☐	☐	☐
10. อื่นๆ โปรดระบุ.....	☐	☐	☐

2.2. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารในประเด็นต่อไปนี้ **บ่อยเพียงใด**

กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความรู้ที่ท่านได้รับ

ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	☐	☐	☐
2. การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	☐	☐	☐
3. การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	☐	☐	☐
4. การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	☐	☐	☐
5. การออกกำลังกาย	☐	☐	☐
6. การดูแลสุขภาพช่องปาก	☐	☐	☐
7. เพศศึกษาและทักษะชีวิต	☐	☐	☐

ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จงพิจารณาข้อมูลความรู้และพฤติกรรม และระบุ ☒ ในช่องสี่เหลี่ยมว่า ท่านรู้ข้อมูลและมีพฤติกรรมเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร

2 แสดงว่า รู้ทั้งหมด / ทำประจำ
1 แสดงว่า รู้บางส่วน / ทำบางครั้ง
0 แสดงว่า ไม่รู้ / ไม่เคยทำ

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
ความรู้และพฤติกรรมอาหาร					
1	ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับสารไอโอดีน เหล็ก โฟเลท โปรตีน และแคลเซียม เช่น ไข่ ดับ ผักใบสีเขียว ปลาเล็กปลาน้อยไม่เพียงพอจะส่งผลให้สมองเด็กทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดความเฉลียวฉลาด	☐	☐	☐	
1.1	ท่านกิน ไข่ ดับ ผักใบสีเขียว ปลาเล็กปลาน้อย และผลไม้ตามฤดูกาล อย่างเพียงพอเหมาะสมตามคำแนะนำในขณะตั้งครรภ์	☐	☐	☐	
1.2	ท่านใช้เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน(เกลือแกง)ในการปรุงประกอบอาหาร	☐	☐	☐	
1.3	ท่านกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลท วันละ 1 เม็ด	☐	☐	☐	
2	ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	☐	☐	☐	
2.1	ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	☐	☐	☐	
3	ท่านรู้หรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารที่มีรสหวานเกิน เค็ม เกิน และรสมันเกิน เพราะเสี่ยงต่อการโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง	☐	☐	☐	
3.1	ท่านกินอาหารรสจัด	☐	☐	☐	
3.2	ท่านเติมน้ำปลา หรือใช้เครื่องปรุงรสมาก	☐	☐	☐	
3.3	ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	☐	☐	☐	
4	ท่านรู้หรือไม่ สารอาหารที่เพิ่มน้ำหนัก จะมีอยู่ในเนื้อสัตว์ เนื้อปลา อาหารทะเล ดับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่ ถั่ว งา ผัก พืชสมุนไพร และผลไม้	☐	☐	☐	
4.1	ท่านกินอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ในการเลี้ยงลูกเพื่อเพิ่มน้ำหนัก	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
5	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก	☐	☐	☐	
5.1	ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก/ ท้องแรก
6	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> นมแม่มีประโยชน์มากกว่านมผง	☐	☐	☐	
6.1	ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมผง หรือนมผสม	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
6.2	ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
7	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เด็ก 6 เดือนขึ้นไป ควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัยจนถึง 2 ปีเป็นอย่างน้อย	☐	☐	☐	
7.1	ท่านให้นมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก/ มีลูกไม่ถึง 6 เดือน
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพช่องปาก					
8	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เมื่อฝากครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากด้วย	☐	☐	☐	
8.1	ท่านได้รับ การตรวจสุขภาพช่องปากเมื่อไปฝากครรภ์	☐	☐	☐	
9	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ไม่ควรดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ เพราะจะทำให้ฟันผุ	☐	☐	☐	
9.1	ท่านปล่อยให้บุตรที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ดูดขวดนม (นมผง) คาปากไว้นานๆ	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
10	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ผู้ปกครองควรเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	☐	☐	☐	
10.1	ท่านเช็ดทำความสะอาดช่องปากหรือแปรงฟันให้เด็กวันละ 2 ครั้ง	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
11	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> แม้ว่าเด็กอายุ 2 ปี ขึ้นไป สามารถแปรงฟันเองได้แล้ว แต่ผู้ปกครองยังต้องแปรงซ้ำให้สะอาดทุกครั้ง จนกว่าจะอายุ 7-8 ปี	☐	☐	☐	
11.1	ท่านแปรงฟันซ้ำให้เด็ก ทุกครั้ง	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก/ มีลูกอายุไม่ ถึง 7-8 ปี

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
12	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การใส่อาหารที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	☐	☐	☐	
12.1	ท่านใส่อาหารที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ในขวดให้เด็กดูด	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
13	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เด็กควรเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ ปี	☐	☐	☐	
13.1	บุตรของท่านเลิกดูดขวดนมเมื่ออายุ 1-1 ½ ปี	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
ความรู้และพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม					
14	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่น ขวดนม เสื้อผ้า รวมทั้งของผู้ใหญ่เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	☐	☐	☐	
14.1	ท่านแยกทำความสะอาดผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก เช่น ขวดนม เสื้อผ้า จากของผู้ใหญ่	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก
15	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรล้างทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำ แผ่นใยขัดล้างจาน ให้แห้งทุกครั้ง ไม่แช่น้ำยาล้างจาน และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	☐	☐	☐	
15.1	ท่านทำความสะอาดและผึ่งฟองน้ำให้แห้ง และเปลี่ยนอย่างน้อยเดือนละครั้ง	☐	☐	☐	
16	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ในอากาศที่ร้อน อย่าปล่อยเด็กหรือทารกให้อยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพังโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เด็กหรือทารกตายได้	☐	☐	☐	
16.1	ท่านปล่อยให้เด็กหรือทารกอยู่ในรถที่จอดตากแดดตามลำพัง	☐	☐	☐	☐ ยังไม่มีลูก/ ไม่มีรถ
16.2	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเล็กรู้วิธีการเรียกขอความช่วยเหลือ เช่น บีบแตรรถ เมื่อถูกทิ้งไว้ในรถ	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกาย					
17	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหรือออกกำลังกายในน้ำได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	☐	☐	☐	
17.1	ขณะตั้งครรภ์ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุด โปรดระบุ	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
18	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> หญิงหลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	☐	☐	☐	
18.1	หลังคลอดบุตรท่านออกกำลังกายด้วยวิธีการใดมากที่สุด โปรดระบุ	☐	☐	☐	☐ ยังไม่เคย คลอดบุตร

ส่วนที่ 4 ทศนคติ

ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่อไปนี้มีความสำคัญเพียงใด กรุณาวางกลมล้อมรอบตัวเลข

โดย 1 หมายถึง มีความสำคัญน้อยที่สุด จนถึง 7 หมายถึง มีความสำคัญมากที่สุด

1. อาหาร	น้อย 1 2 3 4 5 6 7	3. อนามัยสิ่งแวดล้อม	น้อย 1 2 3 4 5 6 7
มาก		มาก	
2. สุขภาพช่องปาก	น้อย 1 2 3 4 5 6 7	4. การออกกำลังกาย	น้อย 1 2 3 4 5 6 7
มาก		มาก	

สิ้นสุดการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการให้สัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์กลุ่มวัยรุ่น / วัยรุ่น
การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย ประจำปี 2559

สำหรับเจ้าหน้าที่กรอก

เลขที่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร
ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ส่วนที่ 4 ทศนคติ

(สำหรับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลกรอก)

- ☐ ชาย ☐ หญิง
☐ วัยเรียน/13-14 ปี/ม.1-2
☐ วัยรุ่น/15-18 ปี/ม.ปลาย/ปวช.
☐ รร.รัฐ 1 ☐ รร.รัฐ 2
☐ รร.เอกชน 1 ☐ รร.เอกชน 2
☐ ห้างสรรพสินค้า ☐ ริมถนน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ถูกต้องที่สุด

1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุปี

1.3 กำลังศึกษา

☐ ไม่ได้ศึกษา ☐ ม.ต้น ☐ ม.ปลาย/ปวช. ☐ อนุปริญญา/ปวส. ☐ อื่นๆ

ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

2.1. ในรอบปีที่ผ่านมานี้ (365 วัน) ท่านรับทราบข้อมูลข่าวสาร ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จากช่องทางการสื่อสารใดบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความบ่อยที่ท่านได้รับ

ช่องทางการรับความรู้ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. โทรทัศน์	☐	☐	☐
2. วิทยุ	☐	☐	☐
3. หนังสือพิมพ์	☐	☐	☐
4. แผ่นพับ แผ่นปลิว	☐	☐	☐
5. โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา	☐	☐	☐
6. อินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ	☐	☐	☐
7. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (หมอ/พยาบาล)	☐	☐	☐
8. อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุข)	☐	☐	☐
9. สื่อบุคคล (คนในครอบครัว/เพื่อน/ญาติ/เพื่อนบ้าน /คนใน ชุมชนผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/ปราชญ์/ชาวบ้านพระ/ครู)	☐	☐	☐
10. อื่นๆ โปรดระบุ.....	☐	☐	☐

2.2. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารในประเด็นต่อไปนี้ **บ่อยเพียงใด**

กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความบ่อยที่ท่านได้รับ

ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	☐	☐	☐
2. การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	☐	☐	☐
3. การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	☐	☐	☐
4. การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	☐	☐	☐
5. การออกกำลังกาย	☐	☐	☐
6. การดูแลสุขภาพช่องปาก	☐	☐	☐
7. เพศศึกษาและทักษะชีวิต	☐	☐	☐

ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จงพิจารณาข้อมูลความรู้และพฤติกรรม และระบุ ☒ ในช่องสี่เหลี่ยมว่า ท่านรู้ข้อมูลและมีพฤติกรรมเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร

2 แสดงว่า รู้ทั้งหมด / ทำประจำ
1 แสดงว่า รู้บางส่วน / ทำบางครั้ง
0 แสดงว่า ไม่รู้ / ไม่เคยทำ

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคย ทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
ความรู้และพฤติกรรมอาหาร					
1	ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะได้รับสารอาหารครบถ้วนถ้ากินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด และไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	☐	☐	☐	
1.1	ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ไม่กินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำๆ	☐	☐	☐	
2	ท่านรู้หรือไม่ ท่านควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	☐	☐	☐	
2.1	ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	☐	☐	☐	
3	ท่านรู้หรือไม่ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม เพราะจะทำให้เป็นโรคอ้วน	☐	☐	☐	
3.1	ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	☐	☐	☐	
3.2	ท่านกินขนมกรุบกรอบ	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคย ทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
3.3	ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียว(ที่ใส่น้ำหวาน)	☐	☐	☐	
3.4	ท่านกินไอศกรีม	☐	☐	☐	
3.5	ท่านอมลูกอม	☐	☐	☐	
4	ท่านรู้หรือไม่ ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	☐	☐	☐	
4.1	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	☐	☐	☐	
5	ท่านรู้หรือไม่ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อูจจาระร่วง (ท้องเสีย)	☐	☐	☐	
5.1	ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	☐	☐	☐	
5.2	ท่านกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	☐	☐	☐	
5.3	ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	☐	☐	☐	
5.4	ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องส้วม	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพช่องปาก					
6	ท่านรู้หรือไม่ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ช่วยป้องกันฟันผุ	☐	☐	☐	
6.1	ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	☐	☐	☐	
7	ท่านรู้หรือไม่ ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	☐	☐	☐	
7.1	ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	☐	☐	☐	
8	ท่านรู้หรือไม่ ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	☐	☐	☐	
8.1	ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟัน ทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	☐	☐	☐	
9	ท่านรู้หรือไม่ หลังรับประทานอาหารกลางวันควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	☐	☐	☐	
9.1	ท่านแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน	☐	☐	☐	
10	ท่านรู้หรือไม่ การกินขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ทำให้ฟันผุ	☐	☐	☐	
11	ท่านรู้หรือไม่ ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	☐	☐	☐	
11.1	ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	☐	☐	☐	
12	ท่านรู้หรือไม่ ควรตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคย ทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
12.1	ท่านตรวจฟัน ทุก 6 เดือน	☐	☐	☐	
13	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การใส่ที่จัดฟันโดยไม่ได้ผ่านการดูแลจากทันตแพทย์เสี่ยงทำให้เกิดเชื้อในช่องปาก	☐	☐	☐	
13.1	ท่านใส่ที่จัดฟันโดยทันตแพทย์	☐ ใส่โดยทันตแพทย์	☐ ไม่ได้ใส่โดยทันตแพทย์	☐ ไม่ได้ใส่ที่จัดฟัน	
ความรู้และพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม					
14	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน สัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	☐	☐	☐	
14.1	ท่านทำความสะอาดผ้าห่ม หมอน มุ้ง ที่นอน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	☐	☐	☐	☐ ไม่ได้ทำเอง
15	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เราป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้ ด้วยการ ปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู ทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม	☐	☐	☐	
15.1	ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอหรือจาม	☐	☐	☐	
16	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การคัดแยกขยะก่อนทิ้งช่วยลดปริมาณขยะที่จะนำไปกำจัดและช่วยลดโลกร้อนได้	☐	☐	☐	
16.1	ท่านคัดแยกขยะ เช่น แยกทิ้ง เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบไม้ ขยะรีไซเคิล และขยะทั่วไป	☐	☐	☐	
17	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การใช้ส้วมอย่างถูกต้องช่วยป้องกันการเกิดโรคได้	☐	☐	☐	
17.1	ท่านนั่งยองบนโถส้วมชักโครก	☐	☐	☐	☐ ใช้ส้วมคอก ท่าน/ส้วมนั่ง ยอง
17.2	ท่านทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม	☐	☐	☐	
17.3	ท่านราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	☐	☐	☐	
17.4	ท่านล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมเพศศึกษาและทักษะชีวิต					

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคย ทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
18	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าเข้าสู่วัยรุ่น เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้	☐	☐	☐	
18.1	ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้ เมื่อต้องการสอบถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการป้องกันการตั้งครรภ์	☐	☐	☐	
19	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> วิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศ คือ การออกกำลังกายและทำงานอดิเรกที่ชอบ	☐	☐	☐	
19.1	ท่านขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือครู เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ การปรับตัว หรือการคบแฟน	☐	☐	☐	
20	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง สามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ได้	☐	☐	☐	
21	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ทักษะการใช้ชีวิตวัยรุ่น คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่เสียความเป็นเพื่อน	☐	☐	☐	
21.1	ท่านหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	☐	☐	☐	
21.2	ท่านแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	☐	☐	☐	
ความรู้เรื่องออกกำลังกาย					
22	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	☐	☐	☐	
22.1	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	☐	☐	☐	
23	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ก่อนออกกำลังกาย ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายและต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	☐	☐	☐	
23.1	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ	☐	☐	☐	
24	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬา จะทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สมดุล มีผลต่อการพัฒนาการเรียน	☐	☐	☐	
24.1	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคย ทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
25	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดสลับกัน เช่น วิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	☐	☐	☐	
25.1	ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด โปรดระบุ	☐	☐	☐	

ส่วนที่ 4 ทศนคติ

ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่อไปนี้มีความสำคัญเพียงใด กรุณาวงกลมล้อมรอบตัวเลข

โดย 1 หมายถึง มีความสำคัญน้อยที่สุด จนถึง 7 หมายถึง มีความสำคัญมากที่สุด

1. อาหาร	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก
3. อนามัยสิ่งแวดล้อม	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก
2. สุขภาพช่องปาก	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก
4. การออกกำลังกาย	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก

สิ้นสุดการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณที่ท่านสละเวลาตอบ

สำหรับเจ้าหน้าที่กรอก

เลขที่

แบบสัมภาษณ์กลุ่มวัยทำงาน
การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของกรมอนามัย ประจำปี 2559

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร
- ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- ส่วนที่ 4 ทศนคติ

(สำหรับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลกรอก)

- ☐ ชาย ☐ หญิง
- ☐ 15-30 ปี ☐ 31-45 ปี ☐ 46-60 ปี
- ☐ สถานบริการสาธารณสุขปโศค
- ☐ ห้างสรรพสินค้า ☐ ตลาด ☐ รีมถนน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ถูกต้องที่สุด

1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุ ปี

1.3 รายได้ส่วนตัวโดยประมาณต่อเดือน บาท

1.4 จบการศึกษา

- ☐ ไม่ได้รับการศึกษา หรือไม่ถึงประถมศึกษา
- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษา/ปวช./เทียบเท่า
- ☐ อนุปริญญา/ปวส.
- ☐ ปริญญาตรี/เทียบเท่า
- ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

1.5 อาชีพ

- ☐ เกษตรกรรม
- ☐ รับจ้างทั่วไป
- ☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
- ☐ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/
รัฐวิสาหกิจ/พนักงานบริษัท
- ☐ พนักงานโรงงาน/
สถานประกอบการท่องเที่ยว/ร้านอาหาร
- ☐ นักเรียน / นักศึกษา
- ☐ แม่บ้าน / พ่อบ้าน
- ☐ ว่างงาน
- ☐ อื่นๆ

ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

2.1. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านรับทราบข้อมูลข่าวสาร ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม จากช่องทางการสื่อสารใดบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความบ่อยที่ท่านได้รับ

ช่องทางการรับความรู้ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. โทรทัศน์	☐	☐	☐
2. วิทยุ	☐	☐	☐
3. หนังสือพิมพ์	☐	☐	☐
4. แผ่นพับ แผ่นปลิว	☐	☐	☐
5. โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา	☐	☐	☐
6. อินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ	☐	☐	☐
7. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (หมอ/พยาบาล)	☐	☐	☐
8. อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุข)	☐	☐	☐
9. สื่อบุคคล (คนในครอบครัว/เพื่อน/ญาติ/เพื่อนบ้าน /คนในชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน/กำนันปราชญ์/ชาวบ้านพระ/ครู)	☐	☐	☐
10. อื่นๆ โปรดระบุ.....	☐	☐	☐

2.2. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารในประเด็นต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด

กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความบ่อยที่ท่านได้รับ

ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	☐	☐	☐
2. การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	☐	☐	☐
3. การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	☐	☐	☐
4. การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	☐	☐	☐
5. การออกกำลังกาย	☐	☐	☐
6. การดูแลสุขภาพช่องปาก	☐	☐	☐
7. เพศศึกษาและทักษะชีวิต	☐	☐	☐

ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จงพิจารณาข้อมูลความรู้และพฤติกรรม และระบุ ☒ ในช่องสี่เหลี่ยมว่า ท่านรู้ข้อมูลและมีพฤติกรรมเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร

2 แสดงว่า รู้ทั้งหมด / ทำประจำ
1 แสดงว่า รู้บางส่วน / ทำบางครั้ง
0 แสดงว่า ไม่รู้ / ไม่เคยทำ

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
ความรู้และพฤติกรรมอาหาร					
1	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ผู้ชายควรกินอาหาร 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้หญิงควรกินอาหาร 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน และควรกินให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอ	☐	☐	☐	
1.1	ท่านกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในปริมาณเหมาะสมเพียงพอ	☐	☐	☐	
1.2	ท่านคำนวณพลังงานของอาหารในแต่ละวัน	☐	☐	☐	
1.3	ท่านกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	☐	☐	☐	
1.4	ท่านกินขนมกรุบกรอบ	☐	☐	☐	
1.5	ท่านดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ไอศกรีม ชาเขียว	☐	☐	☐	
2	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว) อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน	☐	☐	☐	
2.1	ท่านมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) หรือรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)	☐	☐	☐	
3	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	☐	☐	☐	
3.1	ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	☐	☐	☐	
4	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรกินอาหารมื้อเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด	☐	☐	☐	
4.1	ท่านกินอาหารเช้า	☐	☐	☐	
5	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การกินอาหารจากกล่องโฟมจะได้รับสารก่อมะเร็ง	☐	☐	☐	
5.1	ท่านกินอาหารจากกล่องโฟม	☐	☐	☐	
6	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อูจจาระร่วง (ท้องเสีย)	☐	☐	☐	
6.1	ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	☐	☐	☐	
6.2	ท่านกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ลู่วล่า เป็นต้น	☐	☐	☐	
6.3	ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	☐	☐	☐	
6.4	ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ก่อนรับประทานอาหาร	☐	☐	☐	
6.5	ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี หลังเข้าห้องส้วม	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
7	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมาลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	☐	☐	☐	
7.1	ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 – 15 นาทีและล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	☐	☐	☐	☐ ไม่ได้ ล้างเอง
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพช่องปาก					
8	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	☐	☐	☐	
8.1	ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	☐	☐	☐	
8.2	ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	☐	☐	☐	
9	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> หลังแปรงฟันไม่ควรดื่มน้ำหรือทานอาหารเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ	☐	☐	☐	
9.1	ท่านดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง	☐	☐	☐	
10	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	☐	☐	☐	
10.1	ท่านเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายขนแปรงบาน	☐	☐	☐	
11	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาดซอกฟัน เช่นไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน	☐	☐	☐	
11.1	ท่านใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน	☐	☐	☐	
12	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	☐	☐	☐	
12.1	ท่านได้รับการตรวจฟันปีละครั้ง	☐	☐	☐	
13	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	☐	☐	☐	
13.1	ท่านสูบบุหรี่	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม					
14	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	☐	☐	☐	
14.1	ท่านทำความสะอาดบ้าน ทั้งในบ้านและบริเวณบ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	☐	☐	☐	☐ ไม่ได้ทำเอง
15	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การปิดปาก และจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจามช่วยป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายได้	☐	☐	☐	
15.1	ท่านใช้ผ้าปิดปากจมูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ทั้งหมด/ ทำประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่เกี่ยวข้อง
16	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เสื้อผ้ามือสอง ต้องต้มในน้ำเดือด 15 นาทีขึ้นไป เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน และภูมิแพ้	☐	☐	☐	
17	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การทำงานกลางแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง	☐	☐	☐	
17.1	ท่านทำงานกลางแดดหรืออยู่ในสถานที่ร้อนจัด	☐	☐	☐	
18	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การป้องกันตนเองจากหมอกควันหรือมลพิษอากาศ คือ การสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	☐	☐	☐	
18.1	ท่านสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่อต้องอยู่ในภาวะหมอกควันหรือมลพิษอากาศ	☐	☐	☐	☐ ไม่เคยอยู่ใน หมอกควัน/ ฝุ่น/มลพิษ
19	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> หัวฉีด ก้อนน้ำ ชันตักน้ำ เป็นจุดเสี่ยงความสกปรกของส้วมสาธารณะ	☐	☐	☐	
20	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การทำความสะอาดหลังขับถ่าย ไม่ควรใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะ เพราะอาจมีเชื้อสะสมอยู่	☐	☐	☐	
20.1	ท่านใช้น้ำที่คาอยู่ในภาชนะหรือในถังน้ำในห้องน้ำ	☐	☐	☐	
20.2	ท่านใช้น้ำจากก๊อก หรือใช้กระดาษทิชชู เพื่อทำความสะอาดหลังขับถ่าย	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกาย					
21	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค	☐	☐	☐	
21.1	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์	☐	☐	☐	
22	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและหลังออกกำลังกายต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	☐	☐	☐	
22.1	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	☐	☐	☐	
23	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดสลับกัน เช่น วิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือเล่นกีฬา ทำให้แข็งแรง สมส่วน	☐	☐	☐	
23.1	ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด โปรดระบุ	☐	☐	☐	
24	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> หลังรับประทานอาหาร ควรอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	☐	☐	☐	
24.1	ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ	☐	☐	☐	

ส่วนที่ 4 ทศนคติ

ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่อไปนี้มีความสำคัญเพียงใด กรุณาวงกลมล้อมรอบตัวเลข

โดย 1 หมายถึง มีความสำคัญน้อยที่สุด จนถึง 7 หมายถึง มีความสำคัญมากที่สุด

1. อาหาร	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก	3. อนามัยสิ่งแวดล้อม	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก
2. สุขภาพช่องปาก	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก	4. การออกกำลังกาย	น้อย	1	2	3	4	5	6	7	มาก

สิ้นสุดการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการตอบ

แบบสัมภาษณ์กลุ่มวัยผู้สูงอายุ
การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กรมอนามัยของประชาชน ประจำปี 2559

สำหรับเจ้าหน้าที่กรอก
เลขที่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร
- ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- ส่วนที่ 4 ทศนคติ

(สำหรับเจ้าหน้าที่เก็บข้อมูลกรอก)

- ☐ ชาย ☐ หญิง
- ☐ 60-70 ปี ☐ 70-80 ปี ☐ 80-90 ปี
- ☐ ชมรมผู้สูงอายุ 1
- ☐ ชมรมผู้สูงอายุ 2
- ☐ ครุเวรเอน ☐ บ้านพักคนชรา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ถูกต้องที่สุด

1.1 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุ ปี

1.3 รายได้ส่วนตัวโดยประมาณต่อเดือน บาท

1.4 จบการศึกษา

☐ ไม่ได้รับการศึกษา หรือไม่ถึงประถมศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา/ปวช.

☐ อนุปริญญา/ปวส.

☐ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

1.5 อาชีพ

☐ เกษตรกรรม

☐ รับจ้างทั่วไป

☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

☐ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/

รัฐวิสาหกิจ/พนักงานบริษัท

☐ พนักงานโรงงาน/

พนักงานสถานประกอบการท่องเที่ยว/ร้านอาหาร

☐ ว่างงาน/เกษียณ

☐ อื่นๆ

ส่วนที่ 2 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

2.1. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านรับทราบข้อมูลข่าวสาร ความรู้การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม จากช่องทาง การสื่อสารใดบ้าง กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความบ่อยที่ท่านได้รับ

ช่องทางการรับความรู้ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. โทรทัศน์	☐	☐	☐
2. วิทยุ	☐	☐	☐
3. หนังสือพิมพ์	☐	☐	☐
4. แผ่นพับ แผ่นปลิว	☐	☐	☐
5. โปสเตอร์ ป้ายโฆษณา	☐	☐	☐
6. อินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ	☐	☐	☐
7. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (หมอ/พยาบาล)	☐	☐	☐
8. อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุข)	☐	☐	☐
9. สื่อบุคคล (คนในครอบครัว/เพื่อน/ญาติ/เพื่อนบ้าน /คนใน ชุมชนผู้ใหญ่บ้าน/กำนันปราชญ์/ชาวบ้านพระ/ครู)	☐	☐	☐
10. อื่นๆ โปรดระบุ.....	☐	☐	☐

2.2. ในรอบปีที่ผ่านมา (365 วัน) ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารในประเด็นต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด

กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องที่ตรงกับความบ่อยที่ท่านได้รับ

ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	บ่อย (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์)	บางครั้ง (อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน)	ไม่เคยได้รับ
1. การกินอาหารที่สะอาดและปลอดภัย	☐	☐	☐
2. การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	☐	☐	☐
3. การดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของตนให้ถูกสุขลักษณะ	☐	☐	☐
4. การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองเมื่ออยู่ที่สาธารณะ	☐	☐	☐
5. การออกกำลังกาย	☐	☐	☐
6. การดูแลสุขภาพช่องปาก	☐	☐	☐
7. เพศศึกษาและทักษะชีวิต	☐	☐	☐

ส่วนที่ 3 ความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

จงพิจารณาข้อมูลความรู้และพฤติกรรม และระบุ ☒ ในช่องสี่เหลี่ยมว่า ท่านรู้ข้อมูลและมีพฤติกรรมเหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร

2 แสดงว่า รู้ทั้งหมด / ทำประจำ
1 แสดงว่า รู้บางส่วน / ทำบางครั้ง
0 แสดงว่า ไม่รู้ / ไม่เคยทำ

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป					
1	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่หากมีโรคประจำตัว ควรตรวจร่างกายทุก 6 เดือน	☐	☐	☐	
1.1	ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	☐	☐	☐	
2	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข เล่นหมากรุก ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้	☐	☐	☐	
2.1	ท่านเล่นเกมจับคู่ คิดเลข บวกเลข หมากรุก	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมอาหาร					
3	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> เนื้อปลาย่อยง่ายและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย	☐	☐	☐	
3.1	ท่านกินเนื้อปลา มากกว่าเนื้อสัตว์อื่น	☐	☐	☐	
4	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนอิกในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว และควรหลีกเลี่ยงการใช้ น้ำมันจากสัตว์ หรือน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหารเพื่อป้องกันไขมันในเลือดสูง	☐	☐	☐	
4.1	ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลือง ในการปรุงอาหาร	☐	☐	☐	☐ ไม่ทราบ ชนิด น้ำมัน
4.2	ท่านใช้น้ำมันจากสัตว์ หรือน้ำมันมะพร้าว มาปรุงอาหาร	☐	☐	☐	☐ ไม่ทราบ ชนิด น้ำมัน
5	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยให้กระดูกแข็งแรง	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
5.1	ท่านดื่มนมพร่องมันเนย นมจืด ไขมันต่ำ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	☐	☐	☐	
6	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาวในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป	☐	☐	☐	
6.1	ท่านกินข้าวกล้องสลับกับข้าวขาว	☐	☐	☐	
7	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	☐	☐	☐	
7.1	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว	☐	☐	☐	
8	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรเลือกกินผลไม้ที่เนื้อนิ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กัลยาสุก หรือส้ม เป็นต้น	☐	☐	☐	
8.1	ท่านกินผลไม้ที่เนื้อนิ่ม เคี้ยวง่าย	☐	☐	☐	
9	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรกินผลไม้ตามฤดูกาลเพราะลดความเสี่ยงจากสารเคมี	☐	☐	☐	
9.1	ท่านกินผลไม้ตามฤดูกาล	☐	☐	☐	
10	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ท่านควรกินผักหลายๆชนิดสลับกัน และควรกินผักต้มหรือหนึ่งจนสุก ไม่ควรกินผักดิบ เพราะย่อยยากและทำให้ท้องอืดได้	☐	☐	☐	
10.1	ท่านกินผักหลายชนิดสลับกัน	☐	☐	☐	
10.2	ท่านกินผักต้มหรือหนึ่งจนสุก	☐	☐	☐	
10.3	ท่านกินผักดิบ	☐	☐	☐	
11	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> วิธีการล้างผักเพื่อให้ปลอดจากยาฆ่าแมลง (รวมทั้งสารอื่นๆด้วย) โดยนำผักมาลอกเปลือกทิ้ง แช่น้ำ 10-15 นาที และล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร	☐	☐	☐	
11.1	ท่านล้างผักด้วยการแช่น้ำเปล่าไว้ 10 - 15 นาทีและล้างด้วยน้ำไหลผ่าน 2 นาที	☐	☐	☐	☐ ไม่ได้ ล้างเอง
12	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” สามารถป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี อูจจาระร่วง (ท้องเสีย)	☐	☐	☐	
12.1	ท่านกินอาหารปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
12.2	ท่านกินอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ถู๋ ปลา เป็นต้น	☐	☐	☐	
12.3	ท่านใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น	☐	☐	☐	
12.4	ท่านล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ทั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องส้วม	☐	☐	☐	
13	ท่านรู้หรือไม่ ท่านจะมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นหากกินอาหารที่มีรสมัน หวาน เค็ม	☐	☐	☐	
13.1	ท่านกินอาหารรสจัด	☐	☐	☐	
13.2	ท่านเติมน้ำปลา หรือใช้เครื่องปรุงรสมาก	☐	☐	☐	
13.3	ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพช่องปาก					
14	ท่านรู้หรือไม่ ผู้สูงอายุควรมีฟันที่ใช้งานได้ อย่างน้อย 20 ซี่ หรือ มีฟันกรามหลัง ทั้งซ้ายและขวา สบกันอย่างน้อย 4 คู่ เพื่อใช้ในการบดเคี้ยว	☐	☐	☐	
14.1	ท่านมีฟันอย่างน้อย 20 ซี่ หรือ มีฟันกรามหลัง ซ้าย-ขวา สบกันอย่างน้อย 4 คู่	☐ มี	☐ มีไม่ถึง	☐ ไม่มีฟัน เลย	
15	ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออก ทำความสะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร พร้อมกับทำความสะอาดฟันแท้ด้วย เพื่อป้องกันฟันผุ และกลิ่นปาก	☐	☐	☐	
15.1	ท่านถอดฟันปลอมออกทำความสะอาดและทำความสะอาดฟันแท้ในปากด้วยทุกครั้งหลังกินอาหาร	☐	☐	☐	☐ ไม่มี ฟันปลอมที่ ถอดได้
16	ท่านรู้หรือไม่ ควรถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้ง แล้วล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ทุกครั้งเพื่อไม่ให้ฐานพลาสติกของฟันปลอมแห้งซึ่งจะทำให้แตกชำรุดได้	☐	☐	☐	
16.1	ท่านถอดฟันปลอมออกก่อนนอนทุกครั้ง แล้วล้างให้สะอาด และแช่น้ำไว้ทุกครั้ง	☐	☐	☐	☐ ไม่มี

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
					พื้นปloomที่ ถอดได้
17	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรเปลี่ยนแปลงสีพื้นทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลาย ชนแปรงบาน	☐	☐	☐	
17.1	ท่านเปลี่ยนแปลงสีพื้นทุก 3 เดือนหรือเมื่อปลายชนแปรงบาน	☐	☐	☐	
18	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อช่วยทำความสะอาด ชอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงชอกฟัน	☐	☐	☐	
18.1	ท่านมีการใช้ไหมขัดฟัน หรือแปรงชอกฟัน	☐	☐	☐	☐ ไม่มีฟัน เลย/มีฟัน น้อยมาก
19	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อย ครั้งละ 2 นาที โดยเฉพาะก่อนนอน	☐	☐	☐	
19.1	ท่านแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	☐	☐	☐	
19.2	ท่านแปรงฟันอย่างน้อยครั้งละ 2 นาที	☐	☐	☐	
20	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ควรตรวจฟันปีละครั้ง	☐	☐	☐	
20.1	ท่านตรวจฟันปีละครั้ง	☐	☐	☐	
21	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งในช่องปาก	☐	☐	☐	
21.1	ท่านสูบบุหรี่	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม					
22	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมุมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรค อุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออกได้	☐	☐	☐	
22.1	ท่านทำความสะอาดบ้าน ทั้งในบ้านและบริเวณบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ ละครั้ง	☐	☐	☐	

ข้อ	ความรู้และพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	รู้ ทั้งหมด/ ทำ ประจำ (2)	รู้บางส่วน/ ทำครั้งคราว (1)	ไม่รู้/ ไม่เคยทำ (0)	ไม่ เกี่ยวข้อง
23	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การปิดปาก และจุมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือ กระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอ หรือจามช่วยป้องกันเชื้อโรค แพร่กระจายได้	☐	☐	☐	
23.1	ท่านใช้ผ้าปิดปากจุมูก หรือกระดาษปิดปากเวลาไอ หรือจาม	☐	☐	☐	
24	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ผู้สูงอายุควรใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขา หรือส้วมนั่ง ราบ เพื่อป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	☐	☐	☐	
24.1	ท่านใช้ส้วมแบบนั่งห้อยขา หรือส้วมนั่งราบ	☐	☐	☐	
ความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกาย					
25	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกัน การเกิดโรค	☐	☐	☐	
25.1	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อ สัปดาห์	☐	☐	☐	
26	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายและหลัง ออกกำลังกาย ต้องยืดกล้ามเนื้ออยู่เสมอ เพื่อป้องกันอาการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	☐	☐	☐	
26.1	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย	☐	☐	☐	
27	<u>ท่านรู้หรือไม่</u> หลังรับประทานอาหาร ควรอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันที เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้	☐	☐	☐	
27.1	ท่านออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ	☐	☐	☐	
27.2	ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด โปรดระบุ	☐	☐	☐	

ส่วนที่ 4 ทศนคติ

ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่อไปนี้มีสำคัญเพียงใด กรุณาวงกลมล้อมรอบตัวเลข

โดย 1 หมายถึง มีความสำคัญน้อยที่สุด จนถึง 7 หมายถึง มีความสำคัญมากที่สุด

1. อาหาร มาก	น้อย 1 2 3 4 5 6 7	3. อนามัยสิ่งแวดล้อม มาก	น้อย 1 2 3 4 5 6 7
2. สุขภาพช่องปาก มาก	น้อย 1 2 3 4 5 6 7	4. การออกกำลังกาย มาก	น้อย 1 2 3 4 5 6 7

สิ้นสุดการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณที่ท่านเสียสละเวลาในการสัมภาษณ์