

ผลการดำเนินงานพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

ประจำเดือนมกราคม 2564

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ที่มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตัว ดังนี้

1. มีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลาง (เดิน /ปั่นจักรยาน/ทำงานบ้าน/ ทำไร่/ทำสวน/ ทำนา/ ออกกำลังกาย) สละ 150 นาที/สัปดาห์
2. กินผักและผลไม้ได้วันละ 5 กำมือ เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)
3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
4. ไม่สูบบุหรี่ /ไม่สูบบุหรี่ (รวมถึง เคยสูบแต่เลิกแล้ว)
5. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (เช่น สุรา เบียร์ ยาแดงเหล้า)
6. มีการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (เมื่อไม่เจ็บป่วยมีการดูแลตนเอง, เมื่อมีโรคประจำตัว มีการรับประทานยาต่อเนื่อง รวมถึงการคัดกรองสุขภาพในชุมชนโดย จนท.สาธารณสุข)
7. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
8. ด้านทันตกรรม/การดูแลสุขภาพช่องปาก (การแปรงฟันก่อนนอน)

Trend การเปลี่ยนแปลง

Baseline data	หน่วยวัด	ผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ พ.ศ.					
		2554	2556	2559	2561	2562	2563
ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	ร้อยละ	18.7 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	26.7 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	27.8 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	54.4 (เป้าหมาย ร้อยละ 40)	52 (เป้าหมาย ร้อยละ 50)	37.8 (เป้าหมาย ร้อยละ 60) (N=388504)
หมายเหตุ		ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัย ร่วมกับ HITAP	ข้อมูล : จากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัย	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัย (ศูนย์อนามัย)	ข้อมูล : จากการสำรวจโดยกรมอนามัย ผ่านแอปพลิเคชันสมุดสุขภาพ หรือ Health For You (H4U)

ผลการดำเนินงานภาพรวมประเทศ (ตั้งแต่เปิดระบบ วันที่ 9 – 28 มกราคม 2564)



จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่าน Application H4U ปี 2564

.....

จำนวนผู้สูงอายุทั้งประเทศ 11,136,059 คน
(ที่มา: สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย ณ 31 ธันวาคม 2563, กรมกิจการผู้สูงอายุ)

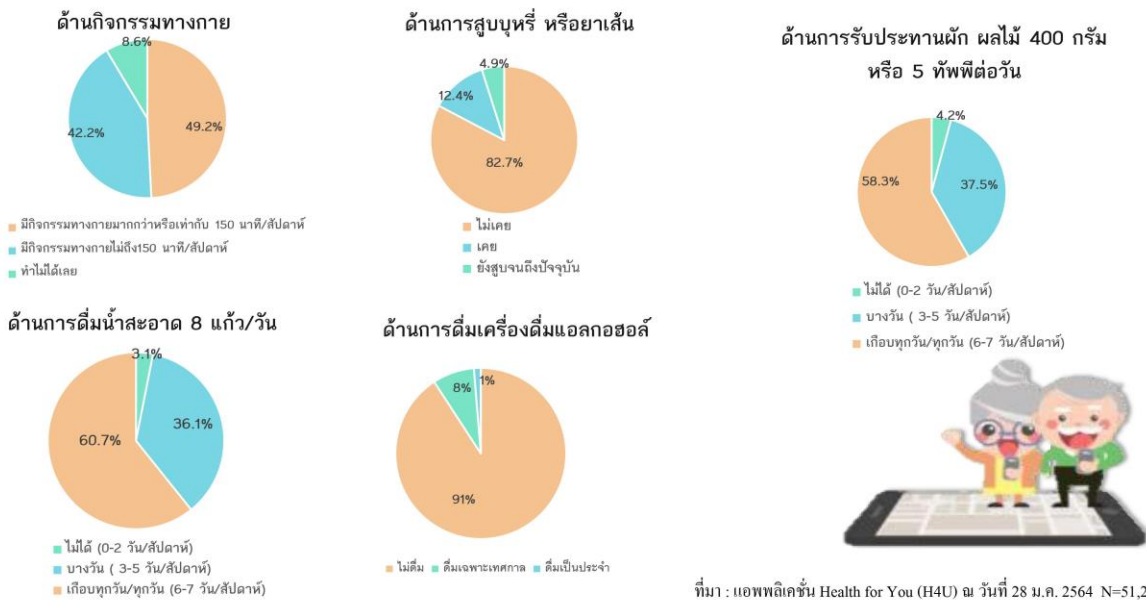
เป้าหมาย การดำเนินงานผู้สูงอายุ 5 % ของพื้นที่
ดังนั้น **กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 500,000 คน**

ผลการดำเนินงานใน Application H4U จำนวน **51,262 คน**
คิดเป็น **10.3 %** ของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

ผล.มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 8 ด้าน จำนวน **15,564**
คิดเป็นร้อยละ **30.4**

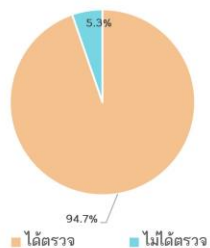
ที่มา : แอปพลิเคชัน Health for You (H4U) ณ วันที่ 28 ม.ค. 2564

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ ปี 2564 แยกรายพฤติกรรม



ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผู้สูงอายุ ปี 2564 แยกรายพฤติกรรม

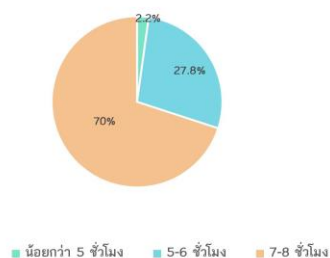
ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี



ด้านทันตกรรม



ด้านการพักผ่อน/การนอน



ที่มา : แอปพลิเคชัน Health for You (H4U) ณ วันที่ 28 ม.ค. 2564 N=51,262

ข้อมูลจาก สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย