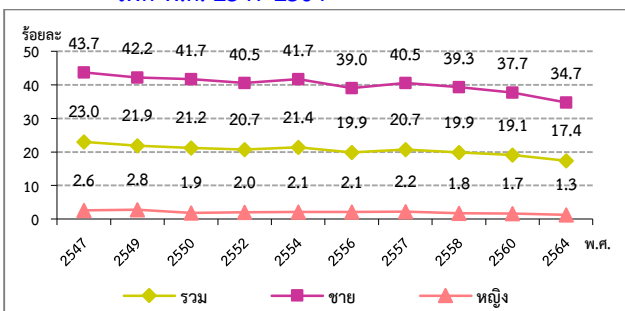


สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 (สพส.64) ขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นการบูรณาการจากโครงการสำรวจ 3 โครงการ คือ สำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร (สพบส.) สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร (สบอ.) และสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร (สกก.) รวมทั้งข้อถามเกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เข้าด้วยกันในการสำรวจนี้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่าง ระหว่าง 1 กุมภาพันธ์ - 31 พฤษภาคม 2564 จากครัวเรือนตัวอย่างทั้งสิ้น 84,000 ครัวเรือนทั่วประเทศ วัตถุประสงค์เพื่อให้มีข้อมูลสถิติในเรื่องดังกล่าวสำหรับให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบาย และติดตามประเมินผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ซึ่งผลการสำรวจที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

### แนวโน้มการสูบบุหรี่ของประชากร

แนวโน้มอัตราสูบบุหรี่ของผู้ที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ในภาพรวมทั้งประเทศตั้งแต่ปี 2547 ถึงปี 2564 พบว่ามีแนวโน้มค่อนข้างลดลงอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 23.0 ในปี 2547 เป็นร้อยละ 17.4 ในปี 2564 ผู้ชายที่สูบบุหรี่ลดลงมากกว่าผู้หญิง โดยผู้ชายลดลงจากร้อยละ 43.7 ในปี 2547 เป็นร้อยละ 34.7 ในปี 2564 สำหรับผู้หญิงลดลงจาก 2.6 ในปี 2547 เป็นร้อยละ 1.3 ในปี 2564

แผนภูมิ 1 ร้อยละประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่สูบบุหรี่ จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2547-2564



หมายเหตุ : จากผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2549 2552 2556 และ 2558 จากผลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2547 2550 2554 2557 และ 2560

### จำนวนผู้สูบบุหรี่และอัตราการสูบบุหรี่

จากผลการสำรวจ พบว่าจากจำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 57 ล้านคน เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ 9.9 ล้านคน (ร้อยละ 17.4) แยกเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ทุกวัน 8.7 ล้านคน (ร้อยละ 15.3) และเป็นผู้ที่สูบบุหรี่แต่ไม่ทุกวัน 1.2 ล้านคน (ร้อยละ 2.1) กลุ่มอายุ 25-44 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงสุด (ร้อยละ 21.0) รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 45-59 ปี (ร้อยละ 19.7) และ 20-24 ปี (ร้อยละ 18.5) และกลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 12.7 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-19 ปี) มีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำสุด (ร้อยละ 6.2)

ผู้ชายสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิงถึง 26 เท่า (ร้อยละ 34.7 และ 1.3 ตามลำดับ) อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 19.0 และ 15.6 ตามลำดับ) อัตราการสูบบุหรี่สูงสุดในภาคใต้ (ร้อยละ 22.4) รองลงมาได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 18.0) ภาคกลางและกรุงเทพมหานครมีอัตราการสูบบุหรี่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 16.3 และร้อยละ 16.1 ตามลำดับ) และภาคเหนือมีอัตราการสูบบุหรี่ต่ำสุด (ร้อยละ 15.6)

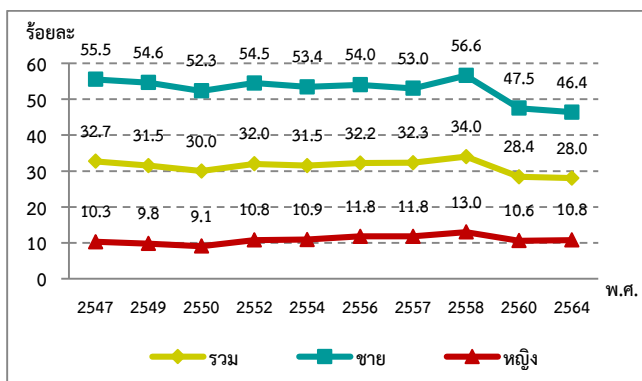
ตาราง 1 อัตราร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสูบบุหรี่ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค พ.ศ. 2564

กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค	การสูบบุหรี่				
	รวม	ไม่สูบ	สูบ		
			รวม	สูบบุหรี่ทุกวัน	สูบแต่ไม่ทุกวัน
กลุ่มอายุ (ปี)	100.0	82.6	17.4	15.3	2.1
15 - 19	100.0	93.8	6.2	4.6	1.6
20 - 24	100.0	81.5	18.5	15.3	3.1
25 - 44	100.0	79.0	21.0	18.4	2.7
45 - 59	100.0	80.3	19.7	17.7	2.0
60 ขึ้นไป	100.0	87.3	12.7	11.4	1.3
เพศ					
ชาย	100.0	65.3	34.7	30.5	4.2
หญิง	100.0	98.7	1.3	1.1	0.2
เขตการปกครอง					
ในเขตเทศบาล	100.0	84.4	15.6	13.6	2.0
นอกเขตเทศบาล	100.0	81.0	19.0	16.7	2.2
ภาค					
กรุงเทพมหานคร	100.0	83.9	16.1	14.2	1.8
กลาง (ไม่รวมกทม.)	100.0	83.7	16.3	14.0	2.4
เหนือ	100.0	84.4	15.6	13.6	2.0
ตะวันออกเฉียงเหนือ	100.0	82.0	18.0	16.1	1.9
ใต้	100.0	77.6	22.4	19.8	2.6

## แนวโน้มการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ของประชากร

แนวโน้มอัตราการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ของผู้ที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ในภาพรวมทั้งประเทศระหว่างปี 2547 - 2557 พบว่า พบว่าอัตราการตีมีมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย อยู่ในช่วงระหว่างร้อยละ 32.7 ถึง 32.3 แต่หลังจากปี 2558 พบว่าอัตราการตีมีมีแนวโน้มลดลงจากร้อยละ 34.0 ในปี 2558 เป็นร้อยละ 28.0 ในปี 2564 ซึ่งมีผลจากการรณรงค์การงดตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งจากสถานการณ์โควิด-19 ที่ห้ามตีในสถานที่ต่างๆ

แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไปที่ตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2547-2564



หมายเหตุ : จากผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2549 2552 2556 และ 2558 จากผลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2547 2550 2554 2557 และ 2560

## จำนวนผู้ตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ และอัตราการตีมา

จากจำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 57 ล้านคน เป็นผู้ที่ตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ในรอบ 12 เดือนที่แล้วประมาณ 16 ล้านคน (ร้อยละ 28.0) โดยเป็นผู้ที่ตีสม่ำเสมอ 10.6 ล้านคน (ร้อยละ 18.5) และเป็นผู้ที่ตีนานๆ ครั้ง 5.4 ล้านคน (ร้อยละ 9.5) กลุ่มอายุ 25-44 ปี มีอัตราการตีมา สูงสุด (ร้อยละ 36.5) กลุ่มอายุ 45-59 ปี และ 20-24 ปี มีอัตราการตีมา ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 32.4 และ 31.6 ตามลำดับ) กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการตีมา ร้อยละ 15.2 สำหรับกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-19 ปี) มีอัตราการตีมา ต่ำสุด (ร้อยละ 15.0)

ผู้ชายตีมา มากกว่าผู้หญิง 4 เท่า (ร้อยละ 46.4 และ 10.8 ตามลำดับ) อัตราการตีมา ของคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลสูงกว่าในเขตเทศบาลเล็กน้อย (ร้อยละ 28.4 และ 27.7 ตามลำดับ)

ตาราง 2 อัตราร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ กลุ่มอายุ เพศ และเขตการปกครอง พ.ศ. 2564

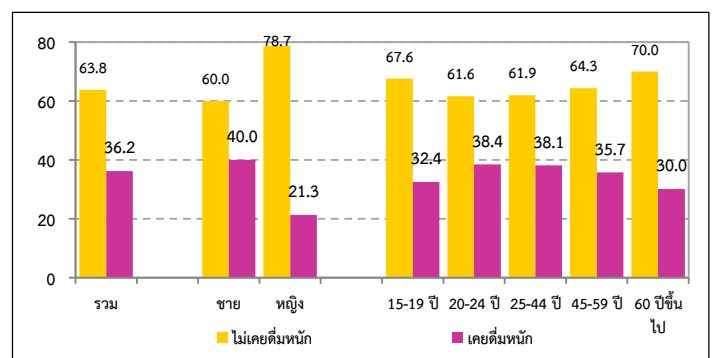
กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค	รวม	การตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์				
		ไม่เคยตีเลยในชีวิต	เคยตีแต่ไม่ตีใน 12 เดือนที่แล้ว	ตีใน 12 เดือนที่แล้ว		
				รวม	สม่ำเสมอ	นานๆ ครั้ง
กลุ่มอายุ (ปี)	100.0	57.0	15.0	28.0	12.3	15.7
15 - 19	100.0	88.4	2.6	9.0	2.2	6.8
20 - 24	100.0	61.0	7.4	31.6	10.2	21.4
25 - 44	100.0	51.5	12.0	36.5	15.5	21.0
45 - 59	100.0	51.6	16.0	32.4	15.6	16.8
60 ขึ้นไป	100.0	59.6	25.4	15.0	7.5	7.5
เพศ						
ชาย	100.0	32.5	21.1	46.4	23.1	23.3
หญิง	100.0	79.7	9.4	10.8	2.1	8.7
เขตการปกครอง						
ในเขตเทศบาล	100.0	56.8	14.8	28.4	12.3	16.1
นอกเขตเทศบาล	100.0	57.1	15.2	27.7	12.2	15.5
ภาค						
กรุงเทพมหานคร	100.0	58.7	14.0	27.2	11.8	15.4
กลาง (ไม่รวม กทม.)	100.0	59.4	13.8	26.8	13.7	13.1
เหนือ	100.0	47.7	19.2	33.1	14.3	18.8
ตะวันออกเฉียงเหนือ	100.0	50.8	17.0	32.3	12.4	19.8
ใต้	100.0	73.5	9.9	16.7	6.6	10.1

## การตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์หนักในครั้งเดียว

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ในรอบ 12 เดือนที่แล้ว พบว่า จำนวน 1 ใน 3 ของผู้ตีเคยตีหนักในครั้งเดียว ซึ่งเพศชายเคยตีหนักในครั้งเดียว (ร้อยละ 40.0) มากกว่าเพศหญิงเกือบ 2 เท่า (ร้อยละ 21.3)

เมื่อพิจารณากลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 20-24 ปี เคยตีหนักในครั้งเดียวมากที่สุด ร้อยละ 38.4 รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 25-44 ปี ร้อยละ 38.1 และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ร้อยละ 35.7 ตามลำดับ

แผนภูมิ 3 ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์หนักในครั้งเดียว เพศ และกลุ่มอายุ พ.ศ. 2564



## ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม

จากการพิจารณาความถี่ในการบริโภคทุกวันของอาหารกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีการบริโภคอาหารในกลุ่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์บรรจุขวดมากที่สุด รองลงมา คือ กลุ่มอาหารแปรรูปประเภทเนื้อสัตว์ และกลุ่มอาหารไขมันสูง (ร้อยละ 14.3 9.0 และ 8.2 ตามลำดับ)

สำหรับกลุ่มอาหารที่มีประโยชน์ พบว่า เกินครึ่ง (ร้อยละ 50.1) ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีการบริโภคผักดิบและสุกทุกวัน ส่วนการทานกลุ่มผลไม้สดทุกวัน พบร้อยละ 24.8

ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มต่อสัปดาห์<sup>1/</sup> พ.ศ. 2564

กลุ่มอาหาร	รวม	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)					
		ไม่บริโภค	บริโภค				
			1-3 วันต่อเดือน	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
อาหารแปรรูปประเภทเนื้อสัตว์	100.0	11.4	19.9	29.4	22.3	7.9	9.0
อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง	100.0	64.7	16.5	12.6	4.7	1.0	0.6
อาหารไขมันสูง	100.0	11.9	15.4	30.8	25.9	8.0	8.2
อาหารจานด่วนทางตะวันตก	100.0	56.1	25.7	12.8	4.3	0.7	0.4
อาหารกึ่งสำเร็จรูป	100.0	49.3	23.7	19.8	5.8	0.8	0.6
ขนมทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบ	100.0	55.4	11.8	16.8	9.2	2.3	4.5
เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์บรรจุขวด	100.0	39.6	7.4	18.8	15.3	4.6	14.3
ผักดิบและสุก	100.0	4.1	1.5	10.2	21.2	13.0	50.1
ผลไม้สด	100.0	3.4	6.9	27.6	28.2	9.1	24.8

หมายเหตุ : 1/ ไม่รวม "ไม่ทราบ"

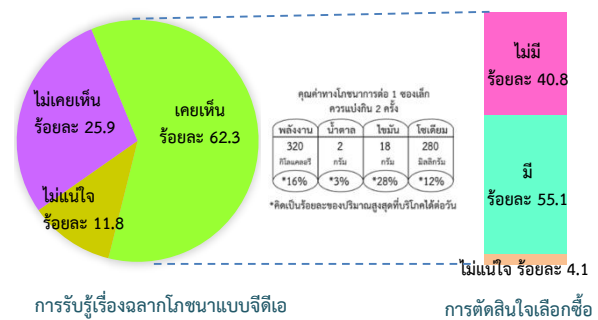
## การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

จากสภาพสังคมปัจจุบัน ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้ได้รับสารอาหารตามความต้องการ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่จะมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งฉลากโภชนาการนี้ จะแสดงข้อมูลโภชนาการ พร้อมระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารชนิดนั้นๆ มี 3 รูปแบบ ได้แก่ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม ฉลากโภชนาการแบบย่อ และฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ซึ่งผลจากการสำรวจประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบด้วยตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ พบว่า ร้อยละ 62.3 เคยพบเห็น ร้อยละ 25.9 ไม่เคยพบเห็น และร้อยละ 11.8 ไม่แน่ใจ

เมื่อสอบถามผู้ที่เคยพบเห็นฉลากโภชนาการแบบจีดีเอว่ามีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารหรือไม่ พบว่า ไม่มีผลต่อการตัดสินใจ ร้อยละ 40.8 มีผลต่อการตัดสินใจ ร้อยละ 55.1 และไม่แน่ใจ ร้อยละ 4.1

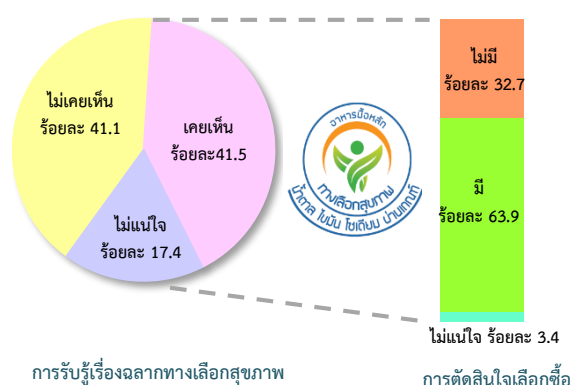
แผนภูมิ 4 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ และการตัดสินใจเลือกซื้อ พ.ศ. 2564



นอกเหนือจากฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ แล้วยังมีฉลาก “ทางเลือกสุขภาพ” ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งจากการสอบถามเกี่ยวกับฉลาก “ทางเลือกสุขภาพ” กับประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบด้วยตนเอง พบว่า ร้อยละ 41.5 เคยพบเห็น ร้อยละ 41.1 ไม่เคยพบเห็น และร้อยละ 17.4 ไม่แน่ใจ

เมื่อสอบถามผู้ที่เคยพบเห็นฉลาก “ทางเลือกสุขภาพ” ว่ามีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารหรือไม่ พบว่า ไม่มีผลต่อการตัดสินใจ ร้อยละ 32.7 มีผลต่อการตัดสินใจ ร้อยละ 63.9 และไม่แน่ใจ ร้อยละ 3.4

แผนภูมิ 5 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการรับรู้เรื่องฉลากทางเลือกสุขภาพ และการตัดสินใจเลือกซื้อ พ.ศ.2564



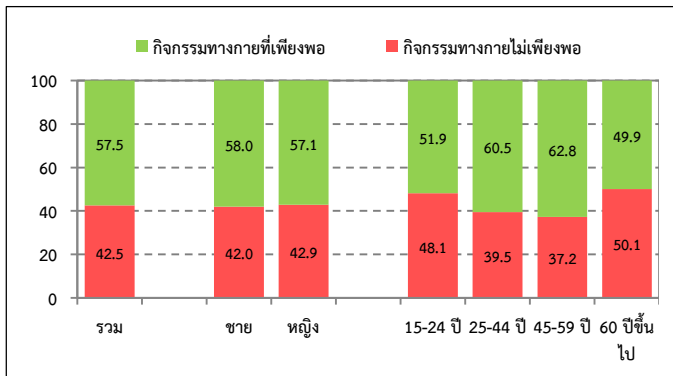
## กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้ และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ

ผลสำรวจประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีผู้ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 57.5 โดยผู้ชายมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 58.0 และ 57.1 ตามลำดับ)

เมื่อพิจารณาในแต่ละกลุ่มอายุ พบว่าในกลุ่มอายุ 44-59 ปี เป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่สุด (ร้อยละ 62.8) รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 25-44 ปี ร้อยละ 60.5 กลุ่มอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 51.9 และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 49.9 ตามลำดับ

### แผนภูมิ 6 ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ พ.ศ. 2564



เมื่อพิจารณาเวลาเฉลี่ยของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ในแต่ละกลุ่มของการทำกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางหรือหนักพบว่า กลุ่มการทำงาน/ออกแรงฯ ระดับหนักหรือปานกลางใช้เวลาโดยเฉลี่ย 53 นาที/วัน การเดินทางโดยการเดินหรือขี่จักรยานมีเวลาโดยเฉลี่ย 7 นาที/วัน การเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลางมีเวลาโดยเฉลี่ย 7 นาที/วัน และกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก (พฤติกรรมเนือยนิ่ง) เช่น การนั่ง/นอนดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น มีเวลาโดยเฉลี่ย 533 นาที/วัน หรือคิดเป็น 8 ชั่วโมง 53 นาที

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาที่มีกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่ม<sup>1/</sup>ในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2564

กิจกรรมทางกาย	เวลา (นาที/วัน)	
	ค่าเฉลี่ย	(±ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
การทำงาน/ออกแรงฯ	53	±96.99
การเดินทางฯ	7	±23.87
การเล่นกีฬา/ออกกำลังกายฯ	7	±21.52
การเคลื่อนไหวน้อยมาก (เนือยนิ่ง)	533	±147.20

- 1/ กิจกรรมทางกายของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ได้แบ่งกลุ่มกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่
- (1) การทำงานออกแรงระดับหนักหรือปานกลาง
  - (2) การเดินทางโดยการเดินหรือขี่จักรยาน
  - (3) การเล่นกีฬา/ ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง
  - (4) การเคลื่อนไหวน้อยมาก (เนือยนิ่ง)