

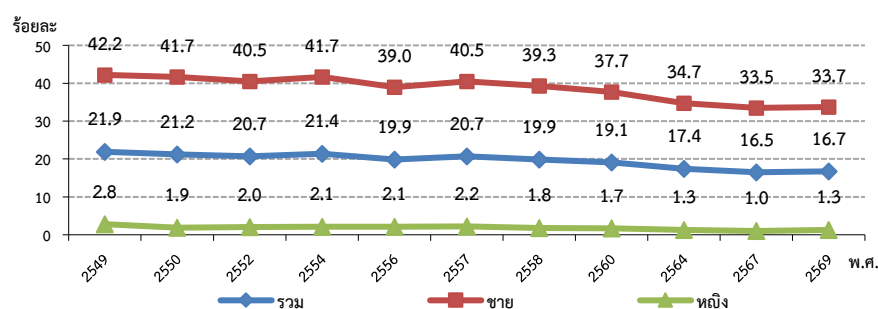
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2569 (สพส.69) เป็นครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นการบูรณาการการจัดเก็บข้อมูลด้านสุขภาพที่สำคัญ เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย ผลกระทบของมลพิษสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ โดย สพส.69 เก็บรวบรวมข้อมูลจากครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่างทั่วประเทศ จำนวน 86,880 ครัวเรือน ระหว่างวันที่ 1 มกราคม – 31 มีนาคม 2569 เพื่อให้ประเทศมีฐานข้อมูลสถิติด้านสุขภาพสำหรับการศึกษาศาณการณ และความชุกของปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ตลอดจนใช้เป็นข้อมูลประกอบการติดตามและประเมินผลนโยบาย รวมทั้งเพื่อสนับสนุนการกำหนดแนวทางวางแผนและดำเนินงานด้านสาธารณสุขของหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนอย่างมีประสิทธิภาพ สรุปผลการสำรวจที่สำคัญดังนี้

สถานการณ์การสูบบุหรี่

ในปี 2569 ผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 59.6 ล้านคน พบผู้ที่สูบบุหรี่จำนวน 10.0 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 16.7 และเมื่อพิจารณาแนวโน้มการสูบบุหรี่จะเห็นว่ามีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยลดลงจากร้อยละ 21.9 ใน ปี 2549 ทั้งนี้ ผู้ชายมีการสูบบุหรี่สูงกว่าผู้หญิงอย่างชัดเจน โดยผู้ชายมีการสูบบุหรี่ ร้อยละ 33.7 และผู้หญิงมีการสูบบุหรี่ ร้อยละ 1.3 ตามลำดับ

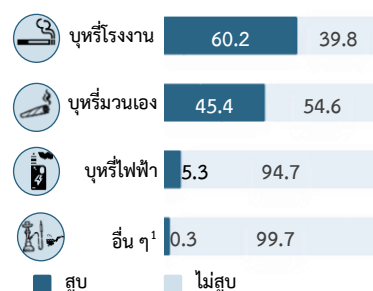
ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่สูบบุหรี่ จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2549 - 2569



ที่มา : สำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2550 2554 2557 และ 2560
สำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2549 2552 2556 และ 2558
สำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 และ 2569
สำรวจสถานการณ์การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของประชากร พ.ศ. 2567

เมื่อพิจารณาประเภทของบุหรี่ที่สูบ จากผลการสำรวจปี 2569 พบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่อายุ 15 ปีขึ้นไป นิยมสูบบุหรี่โรงงานมากที่สุด ร้อยละ 60.2 รองลงมา คือ บุหรี่มวนเอง ร้อยละ 45.4 บุหรี่ไฟฟ้า ร้อยละ 5.3 ส่วนบุหรี่ประเภทอื่น ๆ (เช่น ยาสูบที่สูบผ่านน้ำ บารากุ ชิการ์ ไปป์ เป็นต้น) มีเพียงร้อยละ 0.3

ร้อยละของผู้สูบบุหรี่อายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามประเภทของบุหรี่ที่สูบ พ.ศ. 2569

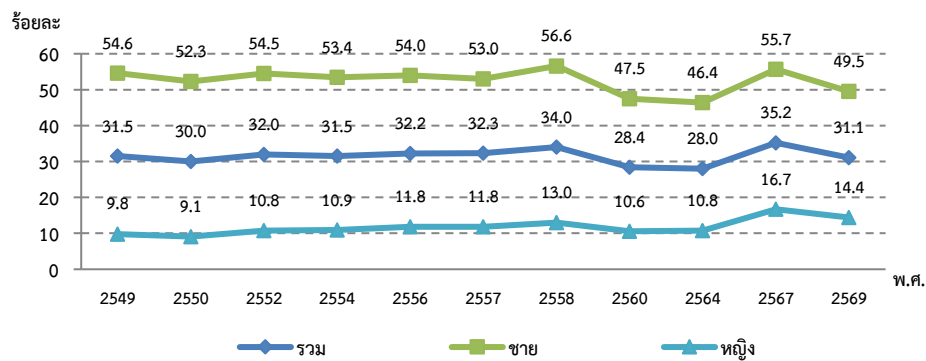


หมายเหตุ : ¹ อื่นๆ เช่น ยาสูบที่สูบผ่านน้ำ บารากุ ชิการ์ ไปป์ เป็นต้น

แนวโน้มการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์

สถานการณ์การตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วงเวลา 20 ปี พบว่าการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย โดยในปี 2549 มีอัตราการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 31.5 และร้อยละ 31.1 ในปี 2569 ทั้งนี้ผู้ชายยังคงมีอัตราการตีสูงกว่าผู้หญิงอย่างชัดเจน และเป็นที่น่าสังเกตว่า อัตราการตีของผู้หญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศ พ.ศ. 2549 - 2569

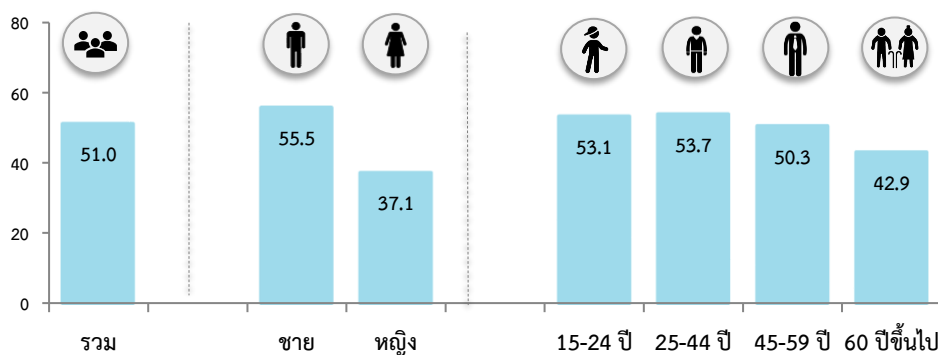


การตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์หนักในครั้งเดียว

การตีหนักในครั้งเดียวเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ควรให้ความสำคัญ เนื่องจากไม่ได้สะท้อนเพียงการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ทั่วไป แต่สะท้อนการบริโภค ในปริมาณสูงต่อครั้ง ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมา เช่น อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ ความรุนแรง รวมถึงปัญหาสุขภาพและผลกระทบทางสังคม โดยเกณฑ์การตีหนักในครั้งเดียว หมายถึง การตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก เช่น สุราประมาณ 5 เป็ก เบียร์ 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ ไวน์ 1 ขวดใหญ่หรือ 4 แก้วไวน์ เป็นต้น

จากการสำรวจพบว่าร้อยละ 51.0 ของผู้ตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์เคยตีหนักในครั้งเดียว เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่าเพศชายเคยตีหนักสูงกว่าเพศหญิงอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 55.5 และ 37.1 ตามลำดับ และมีการจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าสัดส่วนสูงสุดอยู่ในกลุ่มอายุ 25-44 ปี ร้อยละ 53.7 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 53.1 และกลุ่มอายุ 45-59 ปี ร้อยละ 50.3

ร้อยละของผู้ตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์อายุ 15 ปีขึ้นไปที่เคยตีหนักในครั้งเดียว จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ พ.ศ. 2569



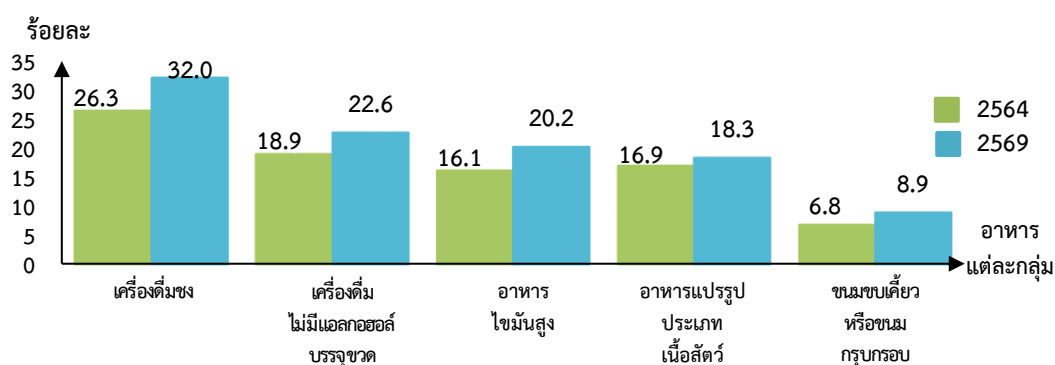
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ในปี 2564 และ 2569 นำมาใช้เปรียบเทียบเพื่อพิจารณาทิศทางการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการบริโภคในช่วง 5 ปี โดยเฉพาะการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมสูงในระดับเสี่ยงสูง หรือบริโภคมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไต

ในการสำรวจปี 2564 เก็บข้อมูลการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม ทั้ง 11 ประเภท (ได้แก่ อาหารแปรรูป ประเภทเนื้อสัตว์ อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง อาหารไขมันสูง อาหารจานด่วน อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยวหรือขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์บรรจุขวด เครื่องดื่มชง เครื่องดื่มใช้สารทดแทนความหวาน ผัก และผลไม้) และในปี 2569 ได้เพิ่มการเก็บข้อมูลการบริโภคผลิตภัณฑ์จากนม เพื่อให้ครอบคลุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคมากขึ้น

โดยผลการสำรวจในปี 2569 พบว่า กลุ่มอาหารที่มีการบริโภคในระดับเสี่ยงสูง มากที่สุด 5 อันดับแรก คือ เครื่องดื่มชง (ร้อยละ 32.0) รองลงมาคือ เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์บรรจุขวด (ร้อยละ 22.6) อาหารไขมันสูง (ร้อยละ 20.2) อาหารแปรรูปประเภทเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 18.3) และขนมขบเคี้ยวหรือขนมกรุบกรอบ (ร้อยละ 8.9) ซึ่งอาหารทั้ง 5 ประเภทนี้มีการบริโภคเพิ่มขึ้นจากปี 2564 ทุกประเภท

ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับเสี่ยงสูง จำแนกตามกลุ่มอาหารที่มีการบริโภคมากที่สุด 5 อันดับแรก พ.ศ. 2564 และ 2569



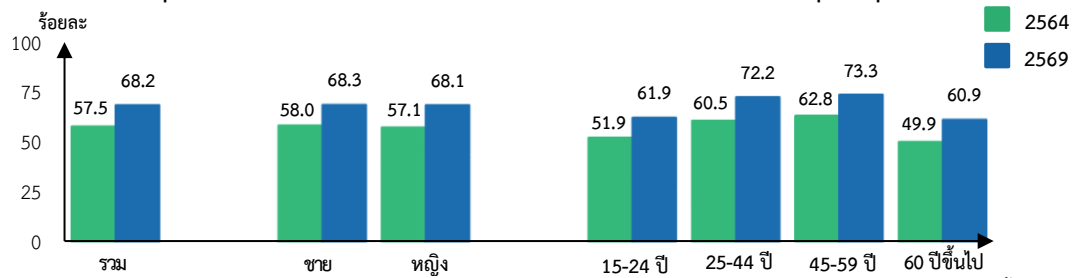
กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) คือ การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือทั้งสองระดับรวมกันในปริมาณที่เทียบเท่า ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และส่งเสริมสุขภาพโดยรวม จึงเป็นตัวชี้วัดสำคัญที่ใช้ติดตามพฤติกรรมสุขภาพของประชากรและประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของประเทศ

เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างปี 2564 และ 2569 พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปมีส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้นทั้งในภาพรวม เพศชาย เพศหญิง และทุกกลุ่มอายุ โดยในปี 2569 ภาพรวมอยู่ที่ร้อยละ 68.2 ขณะที่เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน อยู่ที่ร้อยละ 68.3 และ 68.1 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ในปี 2569 กลุ่มอายุ 45–59 ปี มีร้อยละของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสูงที่สุด (ร้อยละ 73.3) รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 25–44 ปี (ร้อยละ 72.2) กลุ่มอายุ 15–24 ปี (ร้อยละ 61.9) และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 60.9) ตามลำดับ

ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำแนกตามเพศและกลุ่มอายุ พ.ศ. 2564 และ 2569



หมายเหตุ : การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง หมายถึง การทำกิจกรรมที่ใช้แรงปานกลางอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน หรือทำงานบ้านที่ใช้แรง

การมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึง การทำกิจกรรมที่ใช้แรงมากอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง เช่น วิ่ง ยกของหนัก หรือทำงานที่ใช้แรงมาก

ระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทำงานหรือออกกำลังกาย ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตาม ประเภทกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2569

ประเภทกิจกรรมทางกาย



การทำงาน/ออกกำลังกาย 71 นาที/วัน



การเดิน/ปั่นจักรยาน 11 นาที/วัน



การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย 8 นาที/วัน

ถึงแม้ประชาชนส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมทางกายถึงระดับที่เพียงพอ แต่พฤติกรรมเนือยนิ่งหรือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยยังอยู่ในระดับสูง ซึ่งในปี 2569 มีเวลาเฉลี่ย 605 นาทีต่อวัน หรือ 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน แสดงให้เห็นว่าประชาชนยังใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันกับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อย เช่น การนั่งทำงาน อ่านหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ ดูโทรทัศน์ และโดยสารยานพาหนะ ไม่รวมเวลานอนหลับ

แม้ว่าผลจากการสำรวจจะสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมด้านสุขภาพบางด้านมีแนวโน้มดีขึ้น เช่น การสูบบุหรี่ที่ลดลงอย่างต่อเนื่องและการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้น แต่ยังพบปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ควรเฝ้าระวัง ได้แก่ อัตราการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งยังไม่ลดลงอย่างชัดเจน การดื่มหนักในครั้งเดียวที่ยังพบในระดับสูงในกลุ่มผู้ดื่ม พฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมสูงในระดับเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น ตลอดจนระยะเวลาพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ย 10 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ยังเกิดจากการทำงานและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน มากกว่าการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ดังนั้น เพื่อให้กำหนดนโยบายหรือการวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ตรงจุด เหมาะสมกับบริบทแต่ละพื้นที่ และเกิดประสิทธิผลสูงสุด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการนำข้อมูลจากการสำรวจนี้ไปใช้ในการวิเคราะห์สถานการณ์และหาพฤติกรรมในระดับพื้นที่ต่อไป

เมื่อพิจารณาประเภทของกิจกรรมทางกายของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี 2569 พบว่ากิจกรรมทางกายของประชาชนส่วนใหญ่มาจากการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกาย ซึ่งมีเวลาเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ที่ 71 นาทีต่อวัน รองลงมาคือการเดินทางด้วยการเดินหรือการปั่นจักรยาน เฉลี่ย 11 นาทีต่อวัน และการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย (ไม่นับซ้ำกับกิจกรรมจากการทำงานหรือการเดินทาง) เฉลี่ย 8 นาทีต่อวัน สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายของประชาชนส่วนใหญ่ยังคงเกิดจากการทำงานและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน มากกว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายโดยตรง

ระยะเวลาเฉลี่ยการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากร อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2569

พฤติกรรมเนือยนิ่ง



เวลาเฉลี่ย
605 นาที/วัน
(10 ชั่วโมง 5 นาที)