



ศูนย์นวัตกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

Center Of Innovation For Human Capital Development (CIHCD) KBU

1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

โทร. 0-2320-2777 ต่อ 1340 โทรสาร. 0-2320-2777 ต่อ 1340

www.kbu.ac.th KASEM : คุณค่า คุณธรรม คุณประโยชน์



รายงานผลการสำรวจความคิดเห็น

เรื่อง“ผู้สูงอายุกับมิติทางสุขภาพ”

สืบเนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวซึ่งจากปรากฏการณ์ดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ และเนื่องในวันผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2563 (13 เมษายน) เพื่อเป็นการศึกษาสุขภาพะตลอดจนพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับมิติทางสุขภาพ ศูนย์นวัตกรรมการพัฒนาทุนมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ร่วมกับกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ได้สำรวจความคิดเห็นผู้สูงอายุ เรื่อง “ผู้สูงอายุกับมิติทางสุขภาพ”

สำหรับการสำรวจดังกล่าวดำเนินการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างของเครือข่ายผู้สูงอายุทั่วประเทศผ่านระบบออนไลน์ระหว่างวันที่ 7-10 เมษายน 2563 จำนวน 1,024 คน แบ่งเป็นเพศชาย 526 คน คิดเป็นร้อยละ 51.37 เพศหญิง 498 คน คิดเป็นร้อยละ 48.63 ซึ่งผลการสำรวจวิเคราะห์ในภาพรวมพบว่า

สื่อหรือช่องทางการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ส่วนใหญ่ร้อยละ 33.55 โทรทัศน์ รองลงมา ร้อยละ 31.13 โซเชียลมีเดีย ร้อยละ 15.98 วิทยุกระจายเสียง ร้อยละ 13.44 หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 3.66 วารสาร และอื่นๆ ร้อยละ 2.24

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่ร้อยละ 28.39 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รองลงมา ร้อยละ 24.09 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 19.55 พักผ่อนอย่างเพียงพอ ร้อยละ 16.95 ตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 9.88 ทำงานอดิเรก/ท่องเที่ยว และอื่นๆ ร้อยละ 1.14

การปฏิบัติตนขณะที่มีอาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ร้อยละ 27.66 ฝากดูอาการ รองลงมา ร้อยละ 25.07 ไปพบแพทย์ ร้อยละ 19.11 ซักยารับประทานเอง ร้อยละ 14.02 ปรึกษาคนรอบข้าง ร้อยละ 12.36 ปล่อยให้หายเอง และอื่นๆ ร้อยละ 1.78

การให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 32.05 ให้ความสำคัญระดับมาก รองลงมา ร้อยละ 29.44 ให้ความสำคัญระดับมากที่สุด ร้อยละ 25.63 ให้ความสำคัญระดับปานกลาง ร้อยละ 8.11 ให้ความสำคัญระดับน้อย ร้อยละ 4.77 ให้ความสำคัญระดับน้อยที่สุด

กิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่ ร้อยละ 31.90 การเดิน รองลงมา ร้อยละ 25.41 กายบริหาร ร้อยละ 16.09 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 14.27 ว่ายน้ำ ร้อยละ 10.77 วิ่งจ็อกกิ้ง และอื่นๆ ร้อยละ 1.56

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 46.18 เป็นครั้งคราว รองลงมาร้อยละ 35.99 สม่่าเสมอ และร้อยละ 17.83 แล้วแต่ความสะดวก

สถานที่ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ร้อยละ 34.01 ที่บ้าน รองลงมา 27.05 สวนสาธารณะ ร้อยละ 22.66 สถานศึกษาใกล้บ้าน ร้อยละ 10.58 สนามกีฬา ร้อยละ 3.05 ศูนย์บริการสุขภาพ (ฟิตเนส) และอื่นๆ ร้อยละ 2.65

.....

ผศ.ดร.รัฐพงศ์ บุญญาวัตร

ผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรมกรพัฒนาทุนมนุษย์

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

รายงาน