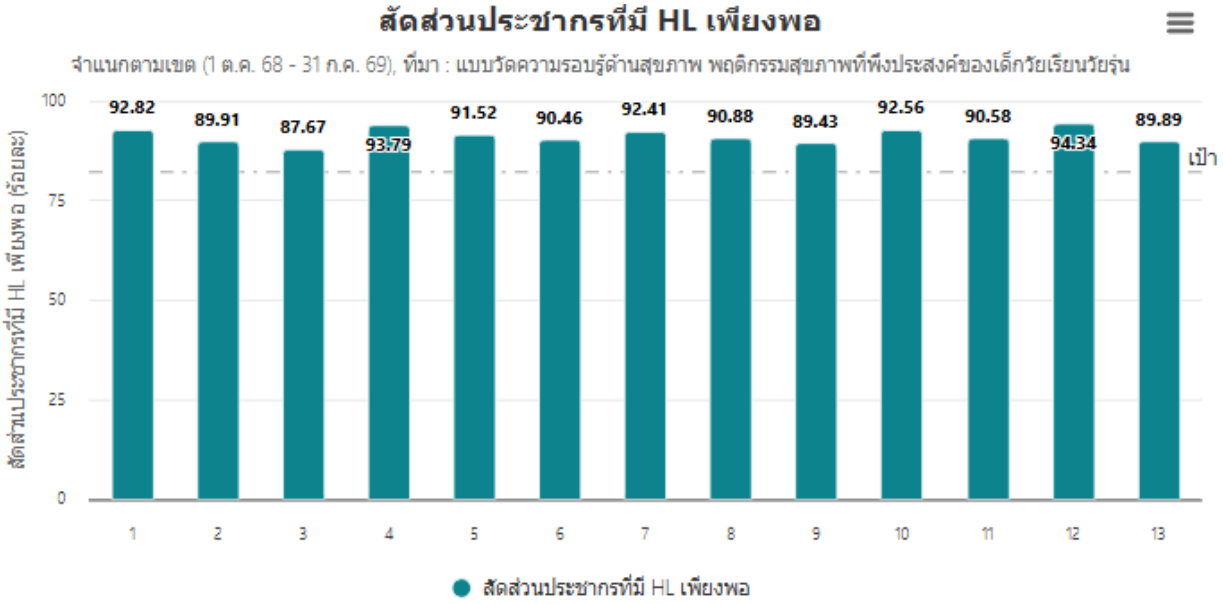
ตัวชี้วัด 3.21 ระดับความสำเร็จของการจัดทำข้อเสนอเชิงโนยบายความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 กลุ่มวัย
ระดับ 5 Outcome ผลลัพธ์ของตัวชี้วัด : สรุปสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพ 4 กลุ่มวัย รอบ 12 เดือน

1. กลุ่มวัยเรียน/วัยรุ่น

จากการสำรวจผู้ร่วมประเมิน 77,982 คนพบว่าสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพออยู่ที่ระดับ 90.9 % รายละเอียดตามกราฟและตารางดังต่อไปนี้



ตารางแสดงสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอในกลุ่มวัยเรียน/วัยรุ่น จำแนกรายเขตสุขภาพ

เขต	จำนวนผู้ร่วมประเมิน	จำนวนผู้ที่มี HL เพียงพอ	สัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ (%)
1	7172	6657	92.82
2	2924	2629	89.91
3	4128	3619	87.67
4	1127	1057	93.79
5	4951	4531	91.52
6	12090	10937	90.46
7	632	584	92.41
8	8946	8130	90.88
9	2706	2420	89.43
10	8727	8078	92.56
11	19137	17334	90.58
12	389	367	94.34
13	5053	4542	89.89
รวม	77982	70885	90.9

วัยเรียน/วัยรุ่น ป.4-6 : ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่ตอบ “ผ่าน” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขต												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ														
1. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทำกิจกรรมทางกาย เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) จนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้นหรือไม่ (ถ้าทำวันละหลายครั้ง ให้รวมสะสมเวลาทั้งหมด)	20.2	21.5	30.7	25.2	18.2	31.9	18.2	20.3	22.5	15.1	18.5	16.1	14.1	21
2. นักเรียนนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง	25.5	23.6	23	22	25.4	37.6	17.7	20.3	31	35.4	29	25.2	31.8	8.3
3. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนสระผมบ่อยครั้งแค่ไหน	69.1	77	71.7	66.6	70.4	70.8	67	60.1	71.5	75.4	72.1	64.9	60.5	63.8
4.ข้อใดเป็นความคิดที่ถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการดูแลร่างกายให้สะอาด	90.3	88.5	91	88.1	87.3	91.6	92.7	92.5	89.4	89.2	89	91.4	91.6	87.6
5. นักเรียนกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ลู่ ก้อย ปลาร้า เป็นต้น หรือไม่	82.5	88.8	84.2	76.4	80.2	82.4	79.5	91.5	85.7	77.2	90	80.1	84.6	70.7
6.นักเรียนมีวิธีการดื่มน้ำอย่างไร	93.9	95.7	94	90.9	95.3	95.3	94.4	96.4	92.2	94.3	95.1	93.4	95.8	91.5
7. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ เวลาใด	67.3	68.8	72.8	60.4	69.3	74.2	68.1	84	71.1	66.9	61.1	66.8	72	61.8
8. ในช่วงที่มีฝุ่น PM2.5 หรือเมื่อต้องเข้าไปพื้นที่ที่มีฝุ่น PM2.5 นักเรียนดูแลและป้องกันตนเองหรือไม่	95.9	97.6	96.1	94.5	91.6	95.5	95.9	97.2	95.2	97	97.9	95.4	97.4	94.7
9. มื้อกลางวันหรือมื้อเย็น โดยทั่วไปนักเรียนกินผัก หรือไม่	30.1	33.7	35.6	33.8	22.8	37.5	28.4	27	31.2	28	27.8	27.9	27.3	28
10. มื้อกลางวันหรือมื้อเย็น นักเรียนกินเนื้อสัตว์/ไข่ หรือไม่ (ไข่ 1 ฟอง = 2 ช้อนกินข้าว เนื้อไก่/หมู 3ชิ้น หรือ ปลาทู ¼ ตัว = 1 ช้อนกินข้าว)	85.9	85.8	84.8	85.3	83.3	86.5	85	73.3	86.1	83.7	85.6	87.9	78.1	82.7
11. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มหรือกินอาหารที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว นมรสหวาน ลูกอม ขนมกรุบกรอบหรือไม่	69.5	69.1	73.6	66.5	67.5	73.3	64.3	82.6	72.3	69.5	68.5	71.8	72.7	64.7
12 นักเรียนแปรงฟันในช่วงเวลาใด และบ่อยแค่ไหน ตื่นนอนตอนเช้า	70.9	73.3	73.1	60	73.5	78.9	69.6	73.3	75	74.4	73.4	67.4	66.6	70.7
13. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง นักเรียนแปรงฟันนานกี่นาที	78.3	82.6	83.5	76.2	78.6	84.1	74.5	89	82	78.6	80.9	75.4	69.1	69.8
14. ลักษณะในข้อใดที่แสดงว่า เพศชาย และ เพศหญิง เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์อย่างสมบูรณ์	53.3	48.9	53.5	56.4	65	67.7	55	43.4	59.3	51.6	42.7	51.3	64.6	50.4
15. ถ้ามีคนยื่นข้อเสนอให้เงิน/คะแนน/รางวัล/เกรดเพิ่ม/สิ่งของต่างๆ แก่นักเรียน แทนการกอดจูบ ลูบคลำ หรือขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย นักเรียนจะทำอย่างไร	84.8	83.4	83.5	85.1	86.5	87.8	87.2	87.2	82.8	85	78.6	87.3	88.4	82.3

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขต												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ														
1. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพช่องปาก สิ่งแวดล้อม หรือไม่	54.4	63.8	57.8	48.9	56.4	60.4	45.3	84	63.8	61.7	68.3	44.6	52.4	35.4
2. ข้อความต่อไปนี้ ใช้สำหรับตอบคำถามข้อ 2“การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ จะต้องนอนหลับสนิท ให้ได้อย่างน้อย วันละ 9-11 ชั่วโมง และจัดสิ่งแวดล้อมในห้องนอนที่เอื้อต่อการนอนหลับ”คำถาม ถ้านักเรียนเข้านอน เวลา 21.00 น. แล้วนักเรียน คิดว่าควรตื่นนอนเวลาใด	85.8	84.3	83.8	82.1	86.8	90.2	86.4	74	84.9	85.1	79.4	90.4	92	81.1
3.หากนักเรียนเห็นข้อความตามภาพข้างต้น นักเรียนจะทำอย่างไร	87.9	88.1	86.7	86.7	92	88.8	88.8	92.2	86.6	87	84.8	88.8	93.6	90.1
4. นักเรียนเชื่อถือข้อมูลที่อยู่ในภาพหรือไม่	44.5	43.6	41.8	46	56.3	36.2	50.4	58.7	41.2	38.7	34.5	48.8	41.5	51.4
5. หลังจากนักเรียนอ่านข้อมูลในภาพแล้ว นักเรียนคิดว่าจะตัดสินใจกินนมหรือไม่	64.2	59	59.9	63.6	64.8	69	65.1	43.1	61.6	66.7	66.5	65.4	70.7	60.7
6. นักเรียนคิดว่าควรเลือกกินอาหารชุดใด เพื่อให้ได้รับ อาหารครบ 5 หมู่	92.3	95.7	95.6	93.4	91.3	94.4	92.6	97.2	87.4	78.4	93.3	93.5	94.2	90.1
7. หากนักเรียนได้รับการตรวจฟัน พบว่า นักเรียนมีฟันแท้ผุ 1 ซี่ นักเรียนจะทำอย่างไร เพื่อให้ฟันอยู่กับเราได้นานที่สุด	97.8	98.1	97.6	96.7	96	97.8	98.5	97.5	97.7	97.5	98.6	97.6	99.4	96.7
8. ทำไมนักเรียนต้องคัดแยกเศษขยะ เศษอาหาร ก่อนทิ้ง	97.7	97.7	98	96.9	98.7	97.5	98.3	98.2	97.6	98.2	97.2	97.9	98.4	97
9. หากนักเรียนมีภาวะอ้วน นักเรียนจะวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร	92	92.1	91.4	88.6	92	92	92.4	97.2	92.3	92.3	92.7	92.2	92.9	88.8
10. เมื่อเกิดสถานการณ์หมอกควัน ฝุ่น PM2.5 แต่เพื่อน ๆ มาชวนไปวิ่งเล่น นักเรียนจะทำอย่างไร	98.2	98.2	98.4	97	98.4	98	98.6	99.6	98.2	97.9	98	98.3	98.7	97.6

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

หมายถึง “ผ่าน” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ผ่าน” < 80 %

หมายถึง “ผ่าน” ≥ 80 %

วัยเรียน/วัยรุ่น ม.1-3 : สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบ “ผ่าน” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขต												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ														
1. นักเรียนนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง	33.9	31.5	34.9	40.5	33.6	32.9	34.5	42.2	33.7	26	33.7	36	32.1	30.4
2. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทำกิจกรรมทางกาย เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) จนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้นหรือไม่ (ถ้าทำวันละหลายครั้ง ให้รวมสะสมเวลาทั้งหมด)	19.4	19	20.4	24.3	30.4	17.2	17.2	25.4	24.9	14.7	19.6	16.3	24.4	23.2
3. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนสระผมบ่อยครั้งแค่ไหน	73.4	83.3	75.9	74.7	82.4	72.2	70.5	76.9	75.1	75.9	77.5	66.4	71.8	77.2
4. ข้อใดเป็นความคิดที่ถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการดูแลร่างกายให้สะอาด	87.3	91	87.8	83.3	95.6	88.1	86.2	85.2	87.5	86.4	87.8	86.1	88.5	88.3
5. นักเรียนกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ลู่ ก้อย ปลาร้า เป็นต้น หรือไม่	71.4	84.7	70.9	61.1	84	73.2	64.1	78.1	77.8	66.6	86.5	66.6	78.2	64.4
6. นักเรียนมีวิธีการดื่มน้ำอย่างไร	90.7	95.3	90.7	82.7	96	92.1	88.7	82.9	93.4	91.1	95.7	88.8	83.3	88.7
7. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ เวลาใด	62.1	68.4	63.4	53.3	70	67.6	59.3	64.7	68.8	64.3	62.4	59.4	56.4	57.8
8. ในช่วงที่มีฝุ่น PM2.5 หรือเมื่อต้องเข้าไปพื้นที่ที่มีฝุ่น PM2.5 นักเรียนดูแลและป้องกันตนเองหรือไม่	93.5	97	92.9	92.3	95.2	93.3	91.7	95.2	95.6	93.3	97.7	94.3	89.7	86.2
9. มื้อกลางวันหรือมื้อเย็น โดยทั่วไปนักเรียนกินผัก หรือไม่	31.6	35.3	30.2	34.7	29.8	33.7	29.9	38.2	36.3	32.4	32.7	30.7	26.9	25.4
10. มื้อกลางวันหรือมื้อเย็น นักเรียนกินเนื้อสัตว์/ไข่ หรือไม่ (ไข่ 1 ฟอง = 2 ช้อนกินข้าว เนื้อไก่/หมู 3ชิ้น หรือ ปลาทู ¼ ตัว = 1 ช้อนกินข้าว)	83.1	85.6	81.2	83.5	78.4	84.5	78.7	84.3	85.6	81.2	86.4	83.3	82.1	82.7
11. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มหรือกินอาหารที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว นมรสหวาน ลูกอม ขนมกรุบกรอบหรือไม่	67	71.1	62.6	65	73.4	65	64.2	70.7	74	65.7	68.4	68	73.1	61.1
12. นักเรียนแปรงฟันในช่วงเวลาใด และบ่อยแค่ไหน	75.9	78.5	72.7	69.3	75.2	78.6	74.2	82.6	80.4	74.2	78.1	74.2	70.5	77
13. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง นักเรียนแปรงฟันนานกี่นาที	82	86.5	82.7	81.4	84.2	83.9	78.5	86	87.8	85.9	86.9	82.1	75.6	69.9
14. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันการท้อง ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และเอดส์	73.2	77.7	73.4	68.5	85	76.6	72.1	72.9	75.2	72	73.2	69.7	71.8	76.1
15. ถ้ามีคนยื่นข้อเสนอให้เงิน/คะแนน/รางวัล/เกรดเพิ่ม/สิ่งของต่างๆ แก่นักเรียน แทนการกอดจูบ ลูบคลำ หรือขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย นักเรียนจะทำอย่างไร	82.7	86.3	84	77.1	90.6	87	82.4	79.5	83.4	79.7	81.1	82.6	79.5	80.7

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขต												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ														
1. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพช่องปาก สิ่งแวดล้อม หรือไม่	49.6	65.1	44.4	45.3	62.6	51.9	39.7	68.7	67.4	61.3	74.3	38.6	53.8	31
2. ข้อความต่อไปนี้ ใช้สำหรับตอบคำถามข้อ 2 “การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ จะต้องนอนหลับสนิท ให้ได้อย่างน้อย วันละ 9-11 ชั่วโมง และจัดสิ่งแวดล้อมในห้องนอนที่เอื้อต่อการนอนหลับ” คำถาม ถ้านักเรียนเข้านอน เวลา 21.00 น. แล้วนักเรียน คิดว่าควรตื่นนอนเวลาใด	79.9	81.1	75.6	77.8	94.2	84.8	76.8	71.5	81.3	79.4	79	80.6	76.9	80.7
3.หากนักเรียนเห็นข้อความตามภาพข้างต้น นักเรียนจะทำอย่างไร	87.3	90.5	87.3	84.1	88.4	86.6	87.7	88.9	86.9	82.8	87.9	86.3	82.1	89.9
4. หากนักเรียนแปรงฟัน แล้วพบว่ามีเลือดออกหลังการแปรงฟันทุกครั้ง นักเรียนจะทำอย่างไร เพื่อไม่ให้มีเลือดออกเวลาแปรงฟัน	58.7	61.8	52.9	58.1	81.8	62.7	54	70.1	66.1	51.3	66.3	55.6	53.8	56
5.เจนนี่เป็นเด็กวิ่งไม่ทันเพื่อนและเหนื่อยง่าย หากนักเรียนเป็นเจนนี่ นักเรียนจะตัดสินใจทำตามข้อใด มากที่สุด	91.4	91.3	92	90.4	92.6	90.7	91.9	82.1	90.5	89.8	89.2	91.9	92.3	93.9
6. หากนักเรียนกำลังควบคุมน้ำหนัก และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก นักเรียนจะทำอย่างไร	97.1	98.1	97.4	94.2	99.4	97.2	96.4	96	97.6	96.6	98.8	97.1	97.4	96.2
7. “บ้านหลังใหม่สุดซอยลึก มีคนย้ายเข้ามาอยู่ในบ้าน วันหนึ่งนักเรียนปั่นจักรยานผ่านไปแถวนั้น ผู้ชายที่อยู่ในบ้านนั้นเรียกชวนนักเรียนเข้าไปนั่งเล่นในบ้าน พร้อมบอกว่าเดี๋ยวจะให้ตังค์กินขนม”	97.7	98.7	96.8	96.1	99.4	98.5	97.1	97.7	98.1	97.4	99	97.5	91	97.1
8. “ณเดช หมาก เคน และ ญาญ่า เป็นเพื่อนสนิทกัน ในช่วงพักกลางวันทั้ง 4 คน จะรับประทานอาหารที่โรงอาหารร่วมกันเป็นประจำทุกวัน จากสถานการณ์ดังกล่าว หากนักเรียนเป็นณเดช นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารจากร้านใด	95.6	97.2	95.6	93	83	96.1	95.2	96.3	94.6	95.6	96.7	96.1	94.9	95.7
9. หากนักเรียนมีภาวะอ้วน นักเรียนจะวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร	77.4	81.3	78.2	69.5	77.4	78.2	76	75.2	76.8	78.3	79.5	76.8	75.6	78.3
10. นักเรียนจะมีวิธีแนะนำเพื่อนที่ชอบดื่มน้ำอัดลม ให้ลดการดื่มลงเพื่อป้องกันโรคอ้วนได้อย่างไร	95.7	97.5	95.1	93.5	97.6	96.8	95.2	95.7	96.8	94.5	97.8	95	93.6	93.9

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

หมายถึง “ผ่าน” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ผ่าน” < 80 %

หมายถึง “ผ่าน” ≥ 80 %