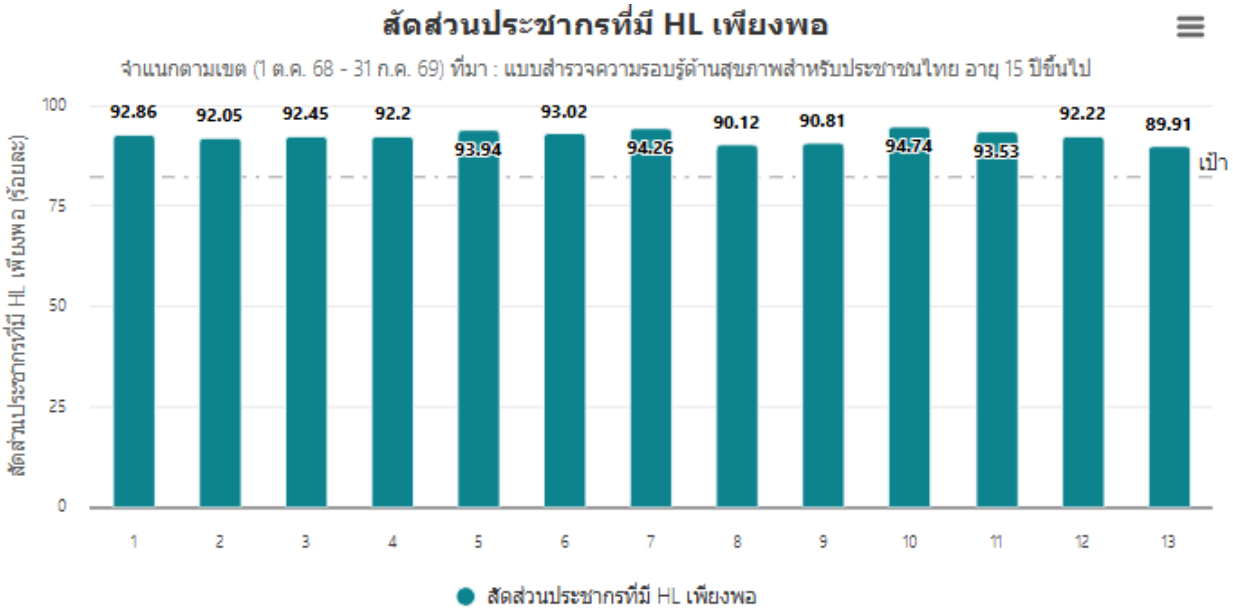
3. กลุ่มวัยทำงาน

3.1 แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป

จากการสำรวจผู้ร่วมประเมิน 315,736 คนพบว่าสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพออยู่ที่ระดับ 93.13 % รายละเอียดตามกราฟและตารางดังต่อไปนี้



ตารางแสดงสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ สำหรับแบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกรายเขตสุขภาพ

เขต	จำนวนผู้ร่วมประเมิน (n)	จำนวนผู้มี HL เพียงพอ	สัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ (%)	การเข้าถึงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ (%)	การเข้าใจข้อมูล (%)	การซักถามข้อสงสัย (%)	การใช้ข้อมูลเพื่อตัดสินใจ (%)
1	33667	31263	92.86	91.21	91.21	93.91	94.22
2	15382	14159	92.05	90.42	89.86	93.47	94.58
3	5946	5497	92.45	90.5	90.08	94.15	92.94
4	8035	7408	92.2	90.4	89.57	91.9	94.31
5	18334	17223	93.94	93.2	91.2	94.01	95.55
6	8100	7535	93.02	92.49	89.21	91.86	94.77
7	31734	29911	94.26	93.31	91.23	94.87	95.1
8	28961	26099	90.12	89.21	87.53	91.93	91.94
9	16940	15383	90.81	89.14	87.89	92.57	93.3
10	62439	59156	94.74	93.96	92.72	95.62	95.84
11	73807	69035	93.53	91.7	91.47	94.26	94.54
12	10280	9480	92.22	91.53	88.51	92.34	93.41
13	2111	1898	89.91	87.4	84.98	87.78	93.13
รวม	315736	294047	93.13	91.85	90.75	93.97	94.5

วัยทำงาน แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป : ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่า “ง่ายมาก/ง่าย” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. ท่านค้นหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองหรือคนอื่น ๆ จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโดยด่วน เนื่องจากมีอาการบาดเจ็บ เจ็บป่วย หรือประสบกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน ได้ยาก - ง่าย ระดับใด	93.3	93.3	92.3	92.7	91	94	92.5	94.7	91	91.3	95.1	93.1	93.2	86
2. ท่านค้นหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองหรือคนอื่น ๆ เจอกับการระบาดของโรคติดต่อ หรือโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคท้องร่วง โควิด – 19 โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือด วัณโรค ได้ยาก - ง่าย ระดับใด	93.8	93.6	92.3	93.2	93.3	94.9	94	94.8	91.5	91.4	95.1	93.8	93.9	91.9
3. ท่านค้นหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองต้องการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส และไม่ป่วยเป็นโรคได้ง่าย ได้ยาก - ง่าย ระดับใด	95	94.8	93.7	94.3	94.9	95.8	95.5	96	92.9	92.9	96.2	95.1	95.5	94.7
4. ท่านค้นหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองต้องการซื้อยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม หรือสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ ๆ ได้ยาก - ง่าย ระดับใด	91.7	90.7	91	90.8	90.6	93.7	93.6	93.1	89.2	88.8	93.9	91.3	90.8	88.7
5. ท่านซักถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล อสม. เจ้าหน้าที่ เรื่องโรค อาการของโรค การรักษา และวิธีป้องกันโรค ได้ยาก-ง่าย ระดับใด	95.4	95.4	94.9	95.8	94.5	95.7	93.4	96	93.5	94.2	96.4	95.6	94.4	93.2
6. ท่านซักถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล อสม. เจ้าหน้าที่ เรื่องวิธีทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ได้ยาก-ง่าย ระดับใด	96	96.1	95.6	96.6	94.8	96	93.5	96.6	94.4	95.1	96.9	96.2	94.9	94
7. ท่านซักถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล อสม. เจ้าหน้าที่ เรื่องการเลือกซื้อยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม หรือสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ ๆ ได้ยาก-ง่าย ระดับใด	93	92.5	92.8	93.1	90.5	93.1	91.2	93.9	90.8	91.8	95.1	93.2	91.1	84.8
8. ท่านเข้าใจข้อมูลในเรื่องการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาสม เช่น การกินของรสหวานจัด รสเค็มจัด รสมันจัด การไม่ออกกำลังกาย การนอนน้อย ให้ประโยชน์และโทษต่อชีวิตอย่างไรบ้าง	93.9	93.9	93.7	93.5	94.4	94.7	93.5	94.4	91	91	94.5	94.9	93.8	92.8
9. ท่านเข้าใจข้อมูลในเรื่องจุดบริการรับแจ้งเหตุเดือดร้อนรำคาญระดับใด เมื่อท่านพบเจอเหตุเดือดร้อนรำคาญ เช่น กลิ่นขยะรบกวน พบเจอสารเคมีรั่วไหล มีเสียงดังรบกวน พบเจอขยะมีพิษหรือติดเชื้อ ท่านสามารถเล่าได้ว่า จะแจ้งได้ที่ไหน กับใคร และอย่างไร	88.8	89.9	89.1	88	86.9	88.9	86.6	89.8	85.8	87	91.9	88.2	84	78.4
10. ท่านเข้าใจข้อมูลในเรื่องการตรวจสุขภาพฟันและช่องปาก เช่น การไปให้หมอฟันดูว่า มีฟันผุหรือไม่ มีหินปูนหรือไม่ หรือมีโรคเกี่ยวกับฟันหรือเหงือกหรือไม่ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการอุดฟันหรือถอนฟันหรือตอนที่มีอาการปวดฟันแล้ว ว่าต้องไปตรวจบ่อยแค่ไหน	93.2	93.4	92.7	92.9	91.6	93.1	91.8	93.8	90.1	91.2	94.6	94.2	92	87.9

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11. ท่านเข้าใจบทความเรื่องวิธีดูแลความสะอาดของฟันและช่องปาก (บทความ แปรงฟัน 2-2-2) ได้ยาก - ง่าย ระดับใด	96.8	96.5	96.5	97.3	96.4	97.4	96.8	97.1	95.2	96	97.3	97.1	96.4	96.7
12. ท่านนำข้อมูล-ความรู้ในบทความ “แปรงฟันสูตร 2-2-2” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยาก-ง่าย ระดับใด	96.7	96.4	96.4	96.9	96.3	97.1	97.2	97.2	95.1	96	97.1	96.9	96	96.1
13. ท่านนำข้อมูล-ความรู้ในบทความ “3 สิทธิรักษาพยาบาล ที่คนไทยควรรู้” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยาก-ง่าย ระดับใด	95.9	95.9	95.8	95.2	95	96.1	95.6	96.6	93.9	94.9	97	96.1	95.1	94.2
14. ท่านนำข้อมูล-ความรู้ในบทความ “รู้ทัน โรคหลอดเลือดสมอง” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยาก-ง่าย ระดับใด	93	92	93.7	92.3	92.7	93.8	92.5	93.6	89.6	91.9	94.9	93.4	91.9	90
15. ท่านนำข้อมูล-ความรู้ในบทความ “ปรุงอาหารอย่างไร ให้ปลอดภัยจากเชื้อแบคทีเรีย” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยาก-ง่าย ระดับใด	95.8	95.5	95.6	95.7	95.4	96.4	94.6	96.2	93.8	94.7	96.8	96.1	95.6	94.5
16. ท่านนำข้อมูล-ความรู้ในบทความ “ยาปฏิชีวนะ กับ ยาแก้อักเสบ ต่างกันอย่างไร...จะได้ไม่สับสน” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยาก-ง่าย ระดับใด	92.4	91.8	92.7	91.7	91.6	93.1	91.4	92.7	89.3	90.8	94.4	92.7	90.8	87.7
17. ท่านนำข้อมูล-ความรู้ในบทความ “PM2.5 ป้องกันได้” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยาก-ง่าย ระดับใด	95.1	96.7	95.6	95	95.1	95.9	94.1	95.6	93.2	94.2	96.4	94.3	92.9	95.1

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

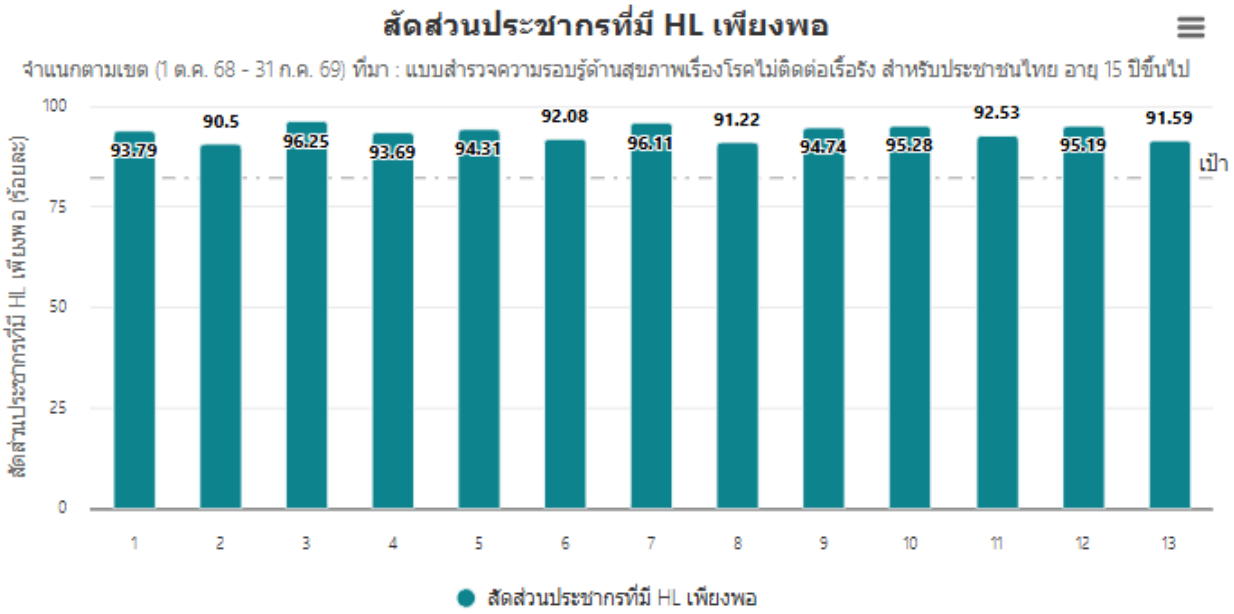
หมายถึง “ง่ายมาก/ง่าย” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ง่ายมาก/ง่าย” < 80 %

หมายถึง “ง่ายมาก/ง่าย” ≥ 80 %

3.2 แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป

จากการสำรวจผู้ร่วมประเมิน 131,970 คน พบว่าสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพออยู่ที่ระดับ 93.60 % รายละเอียดตามกราฟและตารางดังต่อไปนี้



ตารางแสดงสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ สำหรับแบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกรายเขตสุขภาพ

เขต	จำนวนผู้ร่วมประเมิน (n)	จำนวนผู้มี HL เพียงพอ	สัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ (%)	การเข้าถึงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ (%)	การเข้าใจข้อมูล (%)	การซักถามข้อสงสัย (%)	การใช้ข้อมูลเพื่อตัดสินใจ (%)
1	21099	19788	93.79	92.99	93.43	95.82	93.01
2	4306	3897	90.5	89.22	90.01	94.22	89.87
3	507	488	96.25	95.27	95.27	98.42	95.07
4	5259	4927	93.69	93.36	93.08	95.89	92.53
5	6851	6461	94.31	94.19	93.68	95.85	93.37
6	4797	4417	92.08	91.58	90.43	94.27	90.87
7	6580	6324	96.11	95.21	95.29	97.26	95.27
8	11175	10194	91.22	90.51	90.26	94.15	90.01
9	8764	8303	94.74	93.01	94.12	95.93	94.73
10	26544	25290	95.28	94.6	95.18	96.71	94.73
11	33581	31073	92.53	91.16	91.81	95.18	91.91
12	1996	1900	95.19	93.74	93.34	95.49	93.74
13	511	468	91.59	88.45	89.82	93.93	90.61
รวม	131970	123530	93.6	92.65	93.01	95.67	92.88

วัยทำงาน แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป : ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่า “ง่ายมาก/ง่าย” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง														
1. ท่านหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองหรือคนอื่นๆ ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโดยด่วน เนื่องจากมีอาการเจ็บป่วย เวียนศีรษะ หน้ามืด มึนงง หอบเหนื่อย อ่อนเพลีย หายใจไม่ทัน คลื่นไส้ แน่นหน้าอก หมดสติ	93.2	93.4	90.2	95.7	93.1	94.5	91.5	95.4	91.8	93.7	95.2	91.6	95.1	87.9
2. ท่านหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองหรือคนอื่นๆ ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และ/หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	93.6	94.1	90.7	87.6	94.6	95	91.8	95.7	91.5	93.8	95.2	92.5	94.8	92.4
3. ท่านหาข้อมูล เวลาที่ท่านเองต้องการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส และไม่ป่วยเป็นโรคได้ง่าย หรือลดความรุนแรงของโรค	95.2	95.5	91.9	96.3	96	96.5	93.3	97.3	93.9	94.9	96.4	94.5	96.6	95.3
4. ท่านหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้จากหน่วยงานราชการ เวลาที่ท่านเองต้องการซื้อยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม หรือสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ ๆ	92.5	92.2	89	94.5	92.7	93.8	90.8	95.3	90.1	93.5	95	91	93.2	87.9
5. ท่านถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล อสม. เจ้าหน้าที่ เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาการของโรค การรักษา และวิธีป้องกันโรค	96	96.2	94.7	98	96.2	96.8	92.6	97.1	94.7	95.8	97.1	95.5	96.2	95.5
6. ท่านถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล อสม. เจ้าหน้าที่ เรื่องวิธีทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง หรือลดความรุนแรงของโรค	96.4	96.5	94.9	99	96.8	96.6	94.9	97.7	95	96.4	97.4	96.1	96.8	96.3
7. ท่านถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล อสม. เจ้าหน้าที่ เรื่องการเลือกซื้อยา เครื่องสำอาง สมุนไพร อาหารเสริม หรือสินค้าหรือบริการเกี่ยวกับสุขภาพที่ออกมาใหม่ ๆ	94.6	94.3	93.2	97.8	94.4	94.6	92.4	96.8	92.7	95.4	96.2	93.9	95.2	90.6
8. ท่านเข้าใจข้อมูลในเรื่องการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินของรสหวานจัด รสเค็มจัด รสมันจัด การไม่ออกกำลังกาย การนอนน้อย	96.2	96.2	94.7	99	96.9	97.3	94.7	97.5	94.4	96.2	97	96	97.7	96.5
9. ท่านเข้าใจข้อมูลในเรื่องจุดบริการรับแจ้งเหตุเดือดร้อนรำคาญระดับใด เมื่อท่านพบเจอเหตุเดือดร้อนรำคาญ เช่น กลิ่นขยะรบกวน พบเจอสารเคมีรั่วไหล มีเสียงดังรบกวน พบเจอขยะมีพิษหรือติดเชื้อ ฝุ่นควันจากการเผา ท่านรู้สถานที่ บุคคล และวิธีการรับแจ้งเหตุ	92	93.3	89.2	89.7	92	92.3	88.7	94.8	89.9	93.2	95	89.8	90.1	86.3
10. ท่านเข้าใจข้อมูลในเรื่องการตรวจสุขภาพฟันและช่องปาก เช่น การไปให้หมอฟันดูว่า มีฟันผุหรือไม่ มีหินปูนหรือไม่ หรือมีโรคเกี่ยวกับฟันหรือเหงือกหรือไม่ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการอุดฟันหรือถอนฟันหรือความถี่ในการไปตรวจในตอนที่มีอาการปวดฟันแล้ว	95.3	95.6	92.8	97.6	95.2	95.6	92.1	97.1	93.4	95.8	96.6	94.8	96.9	93.3

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11. ท่านเข้าใจบทความเรื่อง “โรคปริทันต์ อันตรายที่ผู้ป่วยเบาหวานต้องระวัง”	92	92.1	91.3	94.1	90.5	91.7	88.9	94.3	88.7	93.4	94.5	91.2	90.6	90.4
12. ท่านนำ ความรู้ในบทความ “ปรับเพื่อเปลี่ยน ไม่เสี่ยง NCDs” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	94.1	94.3	92	95.3	94.6	95.2	90.6	96.3	91.9	95.4	95.3	93.3	95.1	91.4
13. ท่านนำ ความรู้ในบทความ “คุมความดัน ให้ไร้ยา” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	94.7	94.8	93	97	95	95.4	92.7	96.6	92.2	95.7	95.8	94	96	95.1
14. ท่านนำ ความรู้ในบทความ “(เบา)หวาน...คุมได้...อย่างนี้สิ” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	94.8	95.2	92.2	97.2	94.9	95.7	90.2	96.7	92.5	96	96	94.2	96.2	94.9
15. ท่านนำ ความรู้ในบทความ “น้ำหนักไม่ขึ้น โรคอ้วนไม่มา NDCs!? อย่าหวังเลย” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	93.4	93.6	91.4	95.1	92.8	93.9	90.6	95.6	90.6	95	95.2	92.6	93.4	90.4
16. ท่านนำ ความรู้ในบทความ “ออกกำลังกันหน่อย คุมหวาน คุมดัน กันสักนิด” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	94.9	95.2	92.5	95.7	94.4	95	90.8	97	93.1	96	96.3	94.4	96.4	92.8
17. ท่านนำ ความรู้ในบทความ “อ่าน GDA อย่างมือโปร” ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	91.5	91.6	88.8	93.3	89	91.6	88.2	93.2	87.8	93.3	94.7	90.6	91.7	90.4
18. ท่านนำความรู้ในบทความ “เบาหวานดูแลได้ เริ่มที่ช่องปาก" ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	93.3	93.1	91.2	94.7	92.8	93.4	90.7	95.1	91.3	95.1	95.2	92.6	93.3	91.8

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

หมายถึง “ง่ายมาก/ง่าย” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ง่ายมาก/ง่าย” < 80 %

หมายถึง “ง่ายมาก/ง่าย” ≥ 80 %

วัยทำงาน แบบสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำหรับประชาชนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป : ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่า “ประจำ” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
พฤติกรรมสุขภาพ														
1. กินผักวันละ 4 ทัพพี และผลไม้วันละ 2 ส่วน หรือ 2 กำมือ	62.3	69.2	55.9	56.5	50.5	54.1	50.3	69.3	58	72.8	68.7	55.8	52.4	50.1
2. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง	46.9	50.7	41.5	37.2	35.9	38.7	41.4	46.9	40.9	53.4	54.1	43.6	40.5	53.1
3. หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก	44.5	49.2	39.1	35.2	32.6	35.3	41.9	42.6	38.3	52.5	50.9	41.4	38.2	49.7
4. หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม	47.2	50.6	41.1	36	36.3	39.6	42.8	45.2	42.4	54.5	52.8	45.3	44.1	58.2
5. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที หรือเดินวันละ 10,000 ก้าว	53.2	57.3	43.5	37.5	39.5	43.7	45.5	57.8	50.4	66.1	62.3	46.4	41.6	50.5
6. แปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 2 นาที	87.3	90.9	90.1	82.2	83.5	84.7	83.1	88.5	86.3	90	87.7	85.3	86.4	87.1
7. นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง	79.6	84.6	81.4	73.9	71.6	70.3	68.5	81.8	75.4	86.2	84.6	76.4	67.8	66.5
8. ไม่สูบบุหรี่	87.9	91.2	89.8	93.1	92.6	93	89.2	89.7	88.4	89	85.1	83.9	92.5	91.7
9. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	77.7	73.4	78	90.3	83.9	85.7	78.9	77.4	74.6	79.5	71	83.8	91.3	80.2
10. มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ครอบครัว อารมณ์ดี ไม่เครียด	79.8	84.5	80.5	80.4	77.4	79.3	70.3	80.9	76.8	85.4	78.5	78.4	80.2	81.2

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

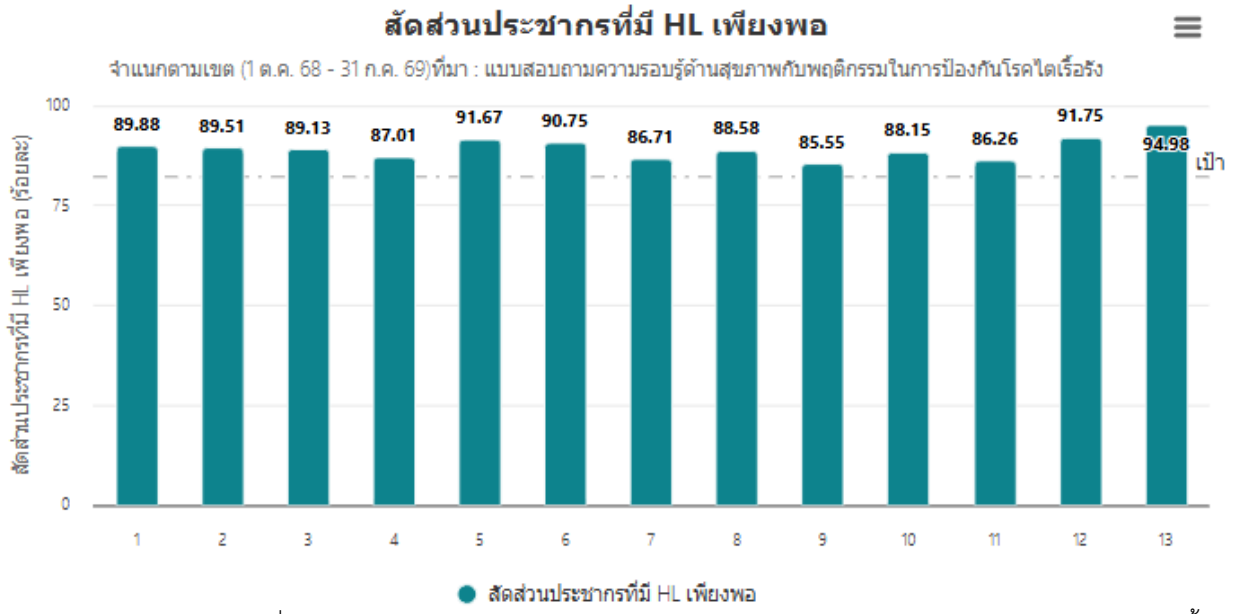
หมายถึง “ประจำ” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ประจำ” < 80 %

หมายถึง “ประจำ” ≥ 80 %

3.3 แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง

จากการสำรวจผู้ร่วมประเมิน 98,324 คน พบว่าสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพออยู่ที่ระดับ 88.05 % รายละเอียดตามกราฟและตารางดังต่อไปนี้



ตารางแสดงสัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ สำหรับแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง จำแนกรายเขตสุขภาพ

เขต	จำนวนผู้ร่วมประเมิน (n)	จำนวนผู้มี HL เพียงพอ	สัดส่วนประชากรที่มี HL เพียงพอ (%)
1	15030	13509	89.88
2	2565	2296	89.51
3	322	287	89.13
4	1547	1346	87.01
5	3854	3533	91.67
6	3092	2806	90.75
7	4943	4286	86.71
8	9449	8370	88.58
9	3364	2878	85.55
10	23188	20440	88.15
11	29116	25115	86.26
12	1575	1445	91.75
13	279	265	94.98
รวม	98324	86576	88.05

วัยทำงาน แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง : ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่ตอบในระดับ “ดี” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคไต														
1. ฉันเห็นด้วยว่าด้วยการป้องกันโรคไตเรื้อรัง ต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร น้อยกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (กรณีป่วยเป็นเบาหวาน)	80	83.4	83.4	65.2	77	83.9	79.2	78	78.8	76.5	82.7	76.8	78.9	86.4
2. ฉันเห็นด้วยว่ากลุ่มบุคคลที่ต้องคัดกรอง เพราะเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังคือ กลุ่มที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น	84	87.4	87.3	73	83.3	88.7	83.5	82.3	84.8	80.3	85	81.2	85.8	88.2
3. ฉันเห็นด้วยว่าควรทานโซเดียม น้อยกว่า 2,000 มก./วัน เพื่อป้องกันโรคไตเสื่อม	79	82.5	81.5	66.5	78.6	84.3	79.8	75.8	78.9	75.2	80.8	75.8	79.4	88.2
4. ฉันเห็นด้วยว่าการป่วยเป็นโรคเบาหวานเกิน 5 ปี ขึ้นไปต้องได้รับตรวจหาโรคไตเรื้อรังจากเบาหวาน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	83.7	87.6	88	67.4	84	87.8	84.1	82.4	85	80.5	84	80.7	87.9	90
5. ฉันเห็นด้วยว่าการตรวจพบเม็ดเลือดแดง และ/หรือโปรตีนในปัสสาวะเป็นหนึ่งสัญญาณที่บ่งบอกว่าเป็นโรคไตเรื้อรัง	79	83.5	81.2	65.5	78.9	82.8	78.8	77.2	79.5	76.3	80.9	75	79.4	85.3
6. ฉันเห็นด้วยว่าควรควบคุมโปรตีน 0.6 – 0.8 กรัม/น้ำหนักตัว (กก.) หากมีไตเสื่อมระยะ 3 ขึ้นไป	78	82.3	82.3	63.7	77.6	82.1	78.2	76.2	77.9	74.7	80	74	79.6	83.2
7. ฉันสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่ได้	80.2	83.6	78.7	78.6	78.9	83.5	80.9	78.2	79.9	75.6	81.1	78.2	84.4	86.7
8. ฉันสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการในด้านสุขภาพของฉัน	83.9	87.7	85.7	82.9	83.4	87.6	84.4	83.9	84.2	82.3	83.6	81.4	88.2	91.4
9. ฉันนำข้อมูลความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพของฉัน ไปใช้ในการป้องกันการเจ็บป่วยของตนเอง	83.6	87.2	84.2	84.2	83.1	86.7	83.4	83.2	83.3	81.3	83.3	81.7	88.4	90
10. ฉันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ฉันอยู่ในสถานที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดีได้	83	86.5	83.7	85.4	82.5	86	85.7	82.3	82.7	80.6	82.9	80.6	87.9	90.7
11. ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ให้บริการสุขภาพได้ เพื่อให้ฉันได้รับข้อมูลหรือการรบริการที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของฉันได้	80.4	84.1	78.4	80.1	79.7	82.4	80.6	80.7	79.7	77.9	81.6	77.6	85.5	87.1
12. ฉันรู้และเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ เช่น อินเตอร์เน็ต ยูทูป โปรแกรมใช้งานบนมือถือ (แอพพลิเคชั่น) แท็ปเล็ต เฟสบุ๊ค ไลน์ เป็นต้น	76.5	79.2	68.5	83.9	74.9	81.1	81.9	76.8	75.4	72.8	77.7	74	83.8	87.8
13. ฉันสามารถเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพ ที่นำเสนอในลักษณะรูปภาพหรือสัญลักษณ์ เช่น กราฟ ตาราง แผนภาพ เครื่องหมายต่าง ๆ ในแหล่งบริการสุขภาพหรือในสถานที่ต่าง ๆ ได้	70.1	73.9	64.2	61.5	66	74.1	74.2	69.9	68.3	65.6	74.1	65.7	76.1	78.9

ข้อคำถาม	ภาพรวมประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14. ฉันอ่านและเข้าใจในคำอธิบายต่าง ๆ บนฉลากอาหารหรือยาถึงวิธีการกิน การใช้ส่วนผสม วันหมดอายุ และประโยชน์ที่ได้รับ	82	83.8	81.1	85.1	80.8	85.2	85	82.3	80.4	78.7	82.2	80.7	87	91.4
15. ฉันมักตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสอบถามจากผู้รู้ด้านสุขภาพนั้น ก่อนที่จะนำข้อมูลไปใช้หรือทำตาม	80.5	84	79.2	82.6	78.7	82.4	78.9	80.6	79.1	77.2	81.3	78.8	85.9	90

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

หมายถึง “ดี” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ดี” < 80 %

หมายถึง “ดี” ≥ 80 %

วัยทำงาน แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคไตเรื้อรัง : ร้อยละกลุ่มตัวอย่างที่ตอบในระดับ “ดี” จำแนกตามข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ภายในประเทศ	เขตสุขภาพ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์														
1. ฉันกินอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น น้ำจิ้ม น้ำพริก น้ำแกง อาหารเมนูน้ำ ส้มตำ เป็นต้น	44.6	51.9	46.7	37.3	39.8	39.2	45.7	34.4	33.9	28.4	44.8	48.2	46.4	48.7
2. ฉันกินอาหารหวาน หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือเครื่องดื่มหวาน นมเปรี้ยว	49.9	59.8	51.5	40.1	45.1	44.6	51.5	40.9	41.5	41.1	49.1	51.1	53.7	54.1
3. ฉันกินอาหารรสเค็ม หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร	61.2	68.5	61.4	45	59.3	57.2	63.4	51.4	53.5	52.4	60.8	63	67.6	69.2
4. ฉันกินผักและผลไม้สดที่หลากหลาย อย่างน้อยวันละครึ่งกิโล (4-6 กำมือ)	49.1	50.8	46.7	52.2	42.7	47.2	41.6	53.6	44.8	48.2	53	47.3	48.4	44.8
5. ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว	77.1	80.5	83.4	75.2	74.5	79.4	67.7	79.4	78	79.4	79.5	72.8	75.5	82.1
6. ฉันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 30 นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก สะสมครบ 150 นาที/สัปดาห์	50.2	54.8	39.5	43.2	42.7	47.6	45.8	55.7	48.3	50.9	55.6	45.3	48.2	51.3
7. ฉันสูบบุหรี่หรือยาสูบ หรือฉันเป็นผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ	82.1	85.9	84.6	80.1	84.4	85.5	83.2	78.5	80.1	78.7	80	82.2	89	87.5
8. ฉันดื่มสุราเป็นประจำ (มากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์)	82	82.5	81.4	80.7	84.2	85.8	80.9	78.5	79.8	77.1	78.7	85.2	90.6	89.6
9. ฉันอ่านฉลากยาให้เข้าใจทุกครั้ง ก่อนตัดสินใจใช้ยา	79.8	81.9	81.6	81.1	78	82.3	78.8	80.3	78.6	77.6	77.3	80.4	88.3	91.4
10. เมื่อป่วย ฉันกินยาของผู้อื่นที่มีอาการคล้ายกัน โดยไม่มีคำสั่งจากแพทย์	78.7	83	81.4	75.8	76.9	81.6	78.5	73.3	76.8	73.9	75.4	80.5	83.3	88.9
11. ฉันกินยาแก้ปวดข้อ/แก้อักเสบ (ที่ไม่ใช่พาราเซตามอล) ทุกครั้งเมื่อมีอาการ	75.8	80.2	79.5	73.3	71.7	76.4	73.1	71.3	73	70.1	72.2	78.4	80.7	79.2

(ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2569)

หมายถึง “ดี” < 50 %

หมายถึง 50 % ≥ “ดี” < 80 %

หมายถึง “ดี” ≥ 80 %