

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ธัญชนก จุลละศรี¹, เทพไทย โชติชัย²

(วันที่รับบทความ: 18 กุมภาพันธ์ 2569, วันที่แก้ไข: 12 มีนาคม 2569, วันที่ตอบรับ: 12 มีนาคม 2569)

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือ สมาชิกกลุ่มวิสาหกิจ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 56 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.85 วิเคราะห์และนำเสนอโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 50.9 ± 8.9 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.6 สถานภาพคู่ ร้อยละ 62. เป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนทำช้าง ร้อยละ 76.8 ภาวะสุขภาพ พบว่า มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 30.4 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 58.9 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ส่วนใหญ่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 51.8 กินผักใบปรุงสุกแล้ว 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.6 รับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.5 เติมเครื่องปรุงรสเค็ม บางครั้ง ร้อยละ 80.4 เติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง ร้อยละ 57.1 ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.8 สูบบุหรี่ ร้อยละ 16.1 เฉลี่ย 7.8 มวนต่อวัน สูบบุหรี่มวนแรกในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน ร้อยละ 77.8 ดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไปสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 42.9 ดื่มสุราเดือนละครั้ง ร้อยละ 41.1 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ร้อยละ 40.0 นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน ร้อยละ 55.4 นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน ร้อยละ 53.6 มีการแปรงฟันก่อนนอนบางวัน ร้อยละ 58.9 และ มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 1.8

คำสำคัญ : แรงงานวิสาหกิจชุมชน, ภาวะสุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ

¹เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงอ้อ อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
Corresponding author: เทพไทย โชติชัย e-mail: tepthai@scphkk.ac.th

Health status and health behaviors of community enterprise group members Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province

Thanchanok Junlasri¹, Tepthai Chotchai²

(Received: 18th February 2026, Revised: 12th March 2026, Accepted: 12th March 2026)

ABSTRACT

This cross-sectional descriptive research aimed to study health status and health behaviors of community enterprise group members in Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province. The sample consisted of 56 community enterprise members in Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province. The instrument used as a questionnaire was reliability 0.85, analyzed and presented by descriptive statistics.

This study found that the sample group has an average age of 50.9±8.9 years. The majority are female, 78.6%. The majority being from the Tha Chang community enterprise at 76.8 percent. Found that had a normal BM (30.4%), have chronic disease (58.9%), Health care behaviors; found that they did not have 3 meals (51.8%), cooked vegetables 1-3 days per week accounted (44.6%), non-sweet fruits 3 times a day, 1-3 days per week (62.5%), Occasionally adding salty seasonings (80.4%), adding sweet seasonings (57.1%), drinking sweetened beverages 4-6 days per week (51.8%), smoking (16.1%) with an average of 7.8 cigarettes per day. The first cigarette was smoked within 30 minutes to 1 hour after waking up (77.8%), drinking more than 4 cans of beer or 2 large bottles per week (42.9%), drinking alcohol once a month (41.1%). Engaging in physical activities until feeling more tired than usual, less than 30 minutes per day (40.0%), sitting or reclining without physical activity for more than 2 hours on some days (55.4%), sleeping for up to 7 hours on some days (53.6%), brushing teeth before bed on some days (58.9%) and had high levels of stress (1.8%).

Keywords: Community Enterprise Workers, Health Status, Health Behaviors

¹Senior Public Health Technical Officer, Bueng-Or Subdistrict Health Promoting Hospital, Kham Thale So District, Nakhon Ratchasima Province.

²Asst.Prof. Bachelor of Public Health Program in Community Public Health, Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen. Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute.

Corresponding author: Tepthai Chotchai e-mail: tepthai@scphkk.ac.th

บทนำ

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ คนเรามีความสำคัญที่จะส่งผลไปถึงภาวะ สุขภาพและการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีใน สังคม คุณภาพชีวิตดี หมายถึง การมีสุขภาพ กายสุขภาพจิตที่ดี มีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ที่ เหมาะสมและเพียงพอ อยู่ในสังคมและ สิ่งแวดล้อมที่ดีปลอดภัยมีความเสี่ยงน้อย มีความสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเอง ในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและ สังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รวมทั้งความ พึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง⁽¹⁾ ซึ่งในปัจจุบัน ในชุมชนต่าง ๆ โดยเฉพาะในเขตชนบทจะมี ประชาชน ประกอบอาชีพเพื่อการดำรงชีวิตที่ หลากหลาย เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว หรือเป็นงานอดิเรกที่เป็นการรวมกลุ่มของผู้ที่มีความ สนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมือนกัน ซึ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้มีความคุ้มค่า และเกิด ประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้เป็น อย่างดี การมีสุขภาพที่ดี กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข ได้แนะหลักปฏิบัติตามสูตร 3 อ. 2 ส. 1พ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา และดูแลสุขภาพฟัน เพื่อ สุขภาพที่ดี⁽²⁾ จะเห็นได้ว่าวิสาหกิจชุมชน มีความสำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ฐานราก ช่วยสร้างงาน สร้างรายได้ และเพิ่ม มูลค่าให้กับวัตถุดิบในท้องถิ่น ส่งเสริมการพึ่งพา ตนเอง ผ่านการรวมกลุ่มโดยใช้วิถีชีวิตและภูมิ ปัญญาร่วมกัน ทั้งยังช่วยลดการย้ายถิ่นฐานของ

แรงงาน และสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนอย่าง ยั่งยืน

สมาชิกรวมวิสาหกิจชุมชน ประกอบด้วย กลุ่มวัยทำงานที่ส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ซึ่ง จากผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2565 พบว่า โครงสร้างของประชากรไทยมีการ เปลี่ยนแปลงทำให้ประชากรวัยทำงานที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง⁽³⁾ ประชากรวัยแรงงานถือเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ ของประเทศ มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อน เศรษฐกิจของประเทศและเป็นที่ พึ่งของ ครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้การ ดำเนินชีวิตรวมถึงการทำงานในแต่ละวันเป็นไป ด้วยความเร่งรีบ เคร่งเครียด หรือการแข่งขัน ทางด้านเศรษฐกิจสูงขึ้น มีความเหนื่อยล้าจาก ภาระงานจนทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพ โดยรวมของตนเอง เช่น เรื่องการพักผ่อนไม่ เพียงพอ ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีแนวโน้มการสูบบุหรี่และดื่มสุราเพิ่มขึ้น มี พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ไม่ รับประทานอาหารเช้า ไม่พิถีพิถันในการเลือก ทานอาหาร มีความเครียดสูง ขาดทักษะในการ จัดการความเครียด ซึ่งความเครียดและ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมนี้จะเป็นตัวการ สำคัญของการเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา⁽⁴⁾

อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นอำเภอหนึ่งที่มีความสำคัญของการเป็น สถานที่ท่องเที่ยว การอนุรักษ์วัฒนธรรมของคน ในชุมชน ซึ่งอำเภอปากช่องแบ่งออกเป็น 14 ตำบล แต่ละตำบลมีการประกอบอาชีพและเป็น สมาชิกรวมวิสาหกิจชุมชน ที่สมาชิกมีการ

รวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งที่ผ่านมามีหลายกิจกรรมเกิดขึ้น ได้แก่ การปลูกทุเรียน การปลูกน้อยหน่า การทำวิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวเชิงการเกษตร การแปรรูปผลิตภัณฑ์น้ำพริก การทำกระยาสารท กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่สมาชิกในกลุ่มต้องใช้แรงกาย ใช้ความสามารถ ทักษะ สมรรถนะ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด เกิดความปวดเมื่อยตามร่างกาย นอนไม่หลับ เป็นต้น ล้วนเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า การศึกษาของ พัชรา พยัคเวช⁽⁵⁾ ซึ่งได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงานในจังหวัดสมุทรสงคราม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมบริโภค พฤติกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการนอนหลับ พฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม มีผลต่อภาวะสุขภาพ กล่าวคือ หากประชากรวัยทำงาน มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จะส่งผลให้ภาวะสุขภาพของประชากรวัยทำงานดี แต่หากประชากรวัยทำงาน มีพฤติกรรมที่ไม่ดี จะส่งผลทำให้ภาวะสุขภาพประชากรวัยทำงานไม่ดีเช่นกัน และการศึกษาของ ศิริลักษณ์ ขณะฤกษ์ และอุบล จันทรเพชร⁽⁶⁾ ซึ่งได้ศึกษา พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน 15-59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 5 ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่นกลุ่มอายุ เพศ การศึกษา ปัจจัยด้านทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่นมลภาวะทางสิ่งแวดล้อม และ ปัจจัยด้านพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ รวมทั้งการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อประชาชนวัยทำงานและครอบครัวที่ทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น และมีภาระในการดูแลหากเกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาหรือข้อมูลภาวะสุขภาพในกลุ่มวิสาหกิจ ในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพวิสาหกิจในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนดำเนินโครงการที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนดังกล่าวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความชุกของภาวะสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) ประชากรในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ สมาชิกกลุ่มวิสาหกิจ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 180 คน⁽⁷⁾ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 56 คน ได้จาก

การคำนวณ โดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่าง Lwanga, S. and Lemeshow, S.⁽⁸⁾ ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 โดยใช้ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะสุขภาพจากการศึกษาของ พัชรา พยัคเวช⁽⁵⁾ มีค่าเท่ากับ 2.270 แทนค่าในสูตรได้ขนาดตัวอย่าง 56 คน

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าสู่โครงการ (Inclusion criteria) เป็นสมาชิกทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 18 – 59 ปี เป็นสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนท่าช้าง กลุ่มวิสาหกิจทุเรียนคลองม่วง กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกระยาสารท และกลุ่มวิสาหกิจอื่นๆ ในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมาอย่างน้อย 1 ปี เกณฑ์คัดออกเป็นบุคคลที่มีข้อจำกัดในการสื่อสารหรือไม่สามารถทำความเข้าใจเอกสารการยินยอมได้

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลากจากบัญชีรายชื่อสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ให้ได้ขนาดตัวอย่างตามที่คำนวณได้คือ 56 คน เพื่อเป็นตัวแทนในการศึกษาครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิด แบบปลายปิดและแบบผสม ประกอบด้วยข้อมูลเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และกลุ่มวิสาหกิจ รวม 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพ ข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิดและปลายปิด ประกอบด้วย

คำถามเกี่ยวกับ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าความดันโลหิต โรคประจำตัว และการตรวจสุขภาพประจำปี รวม 5 ข้อ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ ข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิดและปลายปิด ประกอบด้วย การทานอาหารครบ 3 มื้อ การทานผัก การทานผลไม้รสไม่หวาน การเติมเครื่องปรุงรสเค็ม การเติมเครื่องปรุงรสหวาน การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย พฤติกรรมการนอนหลับ พฤติกรรมการแปรงฟัน รวม 16 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นการแสดงจำนวน (Frequency) ของแต่ละข้อคำถาม และผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความเครียด (ST-5) ข้อคำถามประกอบด้วย การมีปัญหานอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก มีสมาธิน้อยลง อาการหงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ รู้สึกเบื่อ/เซ็ง ไม่อยากพบปะผู้คน รวม 5 ข้อ

ระดับอาการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง

ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย

ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน

ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียด ในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นใน

ชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษา หรือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษา

การควบคุมคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ (Content validity) โดยมีค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 จากนั้นนำมาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่ศึกษา ที่อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในข้อคำถามและความสมบูรณ์ของเครื่องมือ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ในส่วนของภาวะสุขภาพ เท่ากับ 0.82 ในส่วนของพฤติกรรมสุขภาพมีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.91 และค่าความเชื่อมั่นโดยรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 0.85 ในส่วนของข้อมูลทั่วไป นำมาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม

ของข้อคำถามกับผู้ตอบ การใช้ภาษาในการสื่อสาร ความเข้าใจในข้อคำถาม และประเด็นอื่นๆที่เกี่ยวข้องจนสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริงต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอข้อมูลประชาชนในพื้นที่ในการศึกษาจากสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อใช้ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดไว้
3. นำหนังสือจากวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ถึง พัฒนาชุมชนอำเภอปากช่อง เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการแจ้งให้สมาชิกกลุ่มวิสาหกิจอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคัดเลือกทราบถึงการเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่รับผิดชอบ รวมถึงกำหนดวัน เวลา สถานที่ และวิธีการดำเนินงานที่สะดวกในการเก็บข้อมูล
4. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บข้อมูลตามที่สุ่มได้ในหมู่บ้าน แนะนำตัวกับผู้นำชุมชน อสม. และดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตามที่นัดหมายไว้ โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา และเพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างเอง จึงไม่ต้องลงชื่อผู้ตอบแต่อย่างใด

5. กรณีที่ผู้ตอบไม่สะดวกที่จะตอบในวันที่ยื่นคำถาม ผู้วิจัยจะแจ้งกำหนดวัน และเวลาที่จะไปขอรับแบบสอบถามคืนจากผู้ตอบโดยตรง โดยกำหนดเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์หลังจากทอดแบบสอบถามแล้ว

6. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนหมายของกลุ่มตัวอย่างจนแล้วเสร็จ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้งหมดจะนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ (Completeness) ของแบบสอบถาม และตรวจสอบความสอดคล้อง (Consistency) ของคำตอบ จากนั้นผู้วิจัยจะทำการลงรหัส (Coding) และบันทึกข้อมูล (Keying) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยด้านข้อมูลทั่วไป ภาวะสุขภาพและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ผ่านการรับรองเลขที่ HE671034 วันที่ 3 พฤษภาคม 2567

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.6 มีอายุ 46 ปีขึ้นไป อายุเฉลี่ย 50.9 ± 8.9 ปี อายุต่ำสุด 32 ปี อายุสูงสุด 65 ปี สถานภาพสมรส พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพคู่ ร้อยละ 62. ระดับการศึกษาจบ

การศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 66.1 รองลงมาจบการศึกษาระดับ ปวช.,ปวส. ร้อยละ 28.6 ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 50.0 รายได้ต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท ร้อยละ 48.2 เป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนทำข้าง ร้อยละ 76.8 รองลงมากลุ่มวิสาหกิจกระยาสาร ร้อยละ 12.5 และ กลุ่มวิสาหกิจอื่นๆ ร้อยละ 10.7

ภาวะสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจ

ชุมชน มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 30.4 รองลงมามีน้ำหนักเกิน ร้อยละ 28.6 และอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 21.4 ตามลำดับ ค่าความดันโลหิตช่วงบน อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 58.9 รองลงมาสูงระดับที่ 1 เริ่มแรก ร้อยละ 23.2 ค่าความดันโลหิตช่วงล่าง อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 85.7 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 58.9 โดยพบว่า ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 51.5 รองลงมาป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ร้อยละ 21.2 ตามลำดับ และในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 61.8

พฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่ม

วิสาหกิจชุมชน ส่วนใหญ่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 51.8 กินผักใบปรุงสุกแล้ว 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.6 รับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.5 เต็มเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ร้อยละ 80.4 ต้มเครื่องดื่มรสหวาน 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.8 สูบบุหรี่ ร้อยละ 16.1 ต้มเปี้ยวเกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 42.9 ต้มสุราเดือนละครั้ง ร้อยละ 41.1 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สีก

เหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ร้อยละ 40 นั่ง นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน ร้อยละ 53.6 รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน 1 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 66.1 มีการแปร่งฟันก่อนนอน

บางวัน ร้อยละ 58. ในปีที่ผ่านมาได้ไปรับบริการทันตกรรม ร้อยละ 89.3 เริ่มมีความเครียด ร้อยละ 16.1 และ มีความเครียดระดับสูงร้อยละ 1.8 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (n=56)	ร้อยละ
1. ใน 1 วัน กินอาหารครบ 3 มื้อ หรือไม่		
ครบ 3 มื้อ	27	48.2
ไม่ครบ 3 มื้อ	29	51.8
2. ใน 1 วัน กินผักใบปรุงสุกแล้ว หรือ ผักใช้ผล/หัว/ราก เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ข้าวโพด กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ หรือผักใบเขียวสดไม่ผ่านการปรุงสุก ปริมาณ 4ทัพพีขึ้นไป		
กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์	25	44.6
กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์	25	44.6
กินทุกวัน	6	10.8
3. ใน 1 วัน รับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน หรือไม่ (1 มื้อ = 1 จานเล็ก)		
ไม่กินเลย	1	1.7
กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์	35	62.5
กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์	17	30.4
กินทุกวัน	3	5.4
4. การเติมเครื่องปรุงรสเค็ม		
ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	3	5.4
เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	45	80.4
เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	8	14.2
5. เติมเครื่องปรุงรสหวาน		
ไม่เติมเครื่องปรุงรสหวานเลย	5	9.0
เติมเครื่องปรุงรสหวานบางครั้ง	32	57.1
เติมเครื่องปรุงรสหวานทุกครั้ง	19	33.9
6. ต้มเครื่องดื่มรสหวาน		
ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์	23	41.1

ตารางที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (n=56)	ร้อยละ
ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์	29	51.8
ดื่มทุกวัน	4	7.1
7. ปัจจุบันสูบบุหรี่ *		
ไม่สูบ	47	83.9
สูบ	9	16.1
7.1 โดยปกติสูบบุหรี่ วันละกี่มวน		
5 มวน	4	44.4
10 มวน	5	55.6
$\bar{x}=7.8$, SD. =2.6, Min =5, Max =10		
7.2 หลังตื่นนอนตอนเช้า สูบบุหรี่มวนแรกเมื่อใด		
สูบบุหรี่มวนแรกในช่วง 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน	7	77.8
สูบบุหรี่มวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไป หลังตื่นนอน	2	22.2
7.3 การเคยคิดอยากเลิกสูบบุหรี่		
คิดจะเลิกภายใน 30 วัน	1	11.1
คิดจะเลิกภายใน 12 เดือนข้างหน้า	5	55.6
คิดจะเลิก แต่ไม่เลิกภายใน 12 เดือนข้างหน้า	3	33.3
8. ดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป หรือไม่		
ไม่เคยดื่มเลย	11	19.6
สัปดาห์ละครั้ง	24	42.9
เดือนละครั้ง	19	33.9
ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน	2	3.6
9. ดื่มสุราหรือไม่		
ไม่เคยดื่มเลย	11	19.6
สัปดาห์ละครั้ง	20	35.7
เดือนละครั้ง	23	41.1
ดื่มทุกวัน หรือเกือบทุกวัน	2	3.6
10. มีกิจกรรมทางกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือนันทนาการ (ออกกำลังกาย)		
ไม่มีเลย	6	10.7

ตารางที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (n=56)	ร้อยละ
มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ < 30 นาทีต่อวัน	40	71.4
มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ > 30 นาทีต่อวัน	10	17.9
11. การนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง		
นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน	7	12.5
นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน	31	55.4
ไม่นั่ง หรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์	18	32.1
12. นอนถึง 7 ชั่วโมง		
นอนไม่ถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน	7	12.5
นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน	30	53.6
นอนถึง 7 ชั่วโมงทุกวัน	19	33.9
13. รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน		
ทุกวัน	7	12.5
5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์	10	17.9
1 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์	37	66.0
ไม่เคย	2	3.6
14. การแปรงฟันก่อนนอน		
ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	4	7.2
แปรงฟันก่อนนอนบางวัน	33	58.9
แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน	19	33.9
15. ใช้เวลาในการแปรงฟันแต่ละครั้งนานกี่นาที		
น้อยกว่า 2 นาที	2	3.6
2 - 3 นาที	36	64.3
3 นาทีขึ้นไป	18	32.1
16. ในปีที่ผ่านมา ได้ไปรับบริการทันตกรรม		
ไม่ไป	6	10.7
ไป	50	89.3
บริการทันตกรรมที่ได้รับ ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)		
อุดฟัน	8	16.0
ขูดหินปูน	23	46.0

ตารางที่ 1 พฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน (ต่อ)

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (n=56)	ร้อยละ
ถอนฟัน	24	48.0
รักษารากฟัน	1	2.0
17. ระดับความเครียด (จากแบบประเมิน ST-5)		
ไม่มีความเครียด (ไม่เกิน 4 คะแนน)	46	82.1
เริ่มมีความเครียด (5-7 คะแนน)	9	16.1
มีความเครียดระดับสูง (8 คะแนนขึ้นไป)	1	1.8
$\bar{x}$ =2.7, SD. =2.0, Min =0.0, Max =10.0		

*ตอบคำถามไม่ครบทุกคน

อภิปรายผลการวิจัย

ภาวะสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมาค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน ค่าความดันโลหิตช่วงบน (Systolic Blood Pressure) มีค่าความดันโลหิตช่วงบน อยู่ในเกณฑ์ปกติ มีโรคประจำตัว คือโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน สอดคล้องกับการศึกษาของ วรียา บุญทอง และพัชรา พลเยี่ยม⁽⁹⁾ ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน พบว่า กลุ่มวัยแรงงาน อายุ 25 – 59 ปี ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ รองลงมามีดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 1 มีโรคประจำตัว 2 อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มที่ศึกษาเป็นกลุ่มวัยแรงงาน มีช่วงอายุเดียวกัน เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อม เช่น เริ่มเข้าสู่วัยทองที่ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงานน้อยลง ทำให้มีอาการหงุดหงิดง่าย ร้อนวูบวาบตามตัว และมีโรคต่างๆ เข้ามารุมเร้าได้ง่าย นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ ขยับร่างกายน้อยเพราะนั่งทำงานเป็นเวลานาน

เผชิญกับความเครียดต่างๆ เนื่องจากความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นที่มาของโรคต่างๆในช่วงวัยทำงาน

พฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ กินผักใบปรุงสุกแล้ว 1-3 วันต่อสัปดาห์ รับประทานผลไม้รสไม่หวาน ครบ 3 มื้อต่อวัน 1-3 วันต่อสัปดาห์ มีการดื่มเครื่องดื่มรสเค็มรสหวานในบางครั้ง ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 4-6 วันต่อสัปดาห์ มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไปสัปดาห์ละครั้ง ดื่มสุราเดือนละครั้ง มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน นอนถึง 7 ชั่วโมงบางวัน รู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน 1 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์ พฤติกรรมการแปรงฟันก่อนนอน บางวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ วรียา บุญทอง และพัชรา พลเยี่ยม⁽⁹⁾ ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้านการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคผัก 5 ทัพพี 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ดื่ม

เครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ด้านพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงและการนอนพบว่า ส่วนใหญ่ มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ การนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไปประมาณ 0-2 วันต่อสัปดาห์ และการนอนหลับ 7-8 ชั่วโมงบางวัน แปร่งฟ้นก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที เหตุผลที่ได้นี้อาจเนื่องจากกลุ่มวัยแรงงาน มีช่วงอายุเดียวกัน มีพฤติกรรมสุขภาพที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีการบริโภคอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลในอัตราที่สูงมาก รวมไปถึงปริมาณน้ำตาลและโซเดียมที่สูงกว่าอาหารทั่วไป มีการขยับร่างกายน้อยเพราะนั่งทำงานเป็นเวลานานติดต่อกัน หรือการใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสมในการทำงาน ไม่มีกิจกรรมทางกายระหว่างวัน มีพฤติกรรม การนอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอซึ่งนำไปสู่ปัญหาในระยะยาวได้ เช่นนอนตื่นมาแล้วไม่สดชื่น สมาธิสั้น รวมไปถึงโรคร้ายต่าง ๆ เผชิญกับความเครียดต่างๆเนื่องจากความรับผิดชอบที่สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยและการนำไปใช้ประโยชน์

1. สภาพะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มแรงงานวิสาหกิจที่ได้จากการศึกษาสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาแนวทางหรือประเด็นในการจัดการ ภาวะสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มแรงงานวิสาหกิจอำเภอปากช่องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. จากผลการศึกษาที่ได้มีข้อเสนอแนะว่าควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของวัยทำงาน เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวออกแรง

3. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้สอดคล้องลักษณะการทำงานของวัยทำงานในแต่ละอาชีพ โดยเฉพาะในกลุ่มอาชีพที่ต้องนั่งทำงานนาน ๆ หรือทำงานในท่าทางเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนไม่เป็นเวลา

4. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะในกลุ่มโรคเรื้อรังให้ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เสริมพลังให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีการควบคุมการบริโภคลดหวาน มัน เค็ม และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อหาปัจจัยร่วมที่จะส่งเสริมให้วัยทำงานมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น เช่น จำนวนชั่วโมงในการทำงาน หรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่ออกกำลังกายในชุมชน แหล่งซื้ออาหารบริโภค เป็นต้น รวมทั้งควรมีการนำข้อมูลจากการศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และศึกษาเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ใน

กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมพัฒนา
รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึง
ประสงค์และกลุ่มเปรียบเทียบ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ทำ
อย่างไรให้ คุณภาพชีวิตดี. [อินเทอร์เน็ต].
2565 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2566];
เข้าถึงได้จาก: [https://dmh.go.th/news/
view.asp?id=2486](https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486)
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ. คนไทยไร้พุงยัด 3อ.2ส.1ฟ.
[อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 15
ธันวาคม 2566]; เข้าถึงได้จาก:
<https://www.thaihealth.or.th>
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจภาวะการณ
ทำงานของประชากรทั่วราชอาณาจักร ไตร
มาสที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2566.
[อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 1
ธันวาคม 2566]; เข้าถึงได้จาก:
[https://www.nso.go.th/
nsoweb/index#gsc.tab=0](https://www.nso.go.th/nsoweb/index#gsc.tab=0)
4. วุชิตา คงดี. สถานการณ์ “โรคปัจจุบัน” ของ
กลุ่มคนวัยทำงานใน “โลกปัจจุบัน”.
[อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 1
ธันวาคม 2566]; เข้าถึงได้จาก:
[https://www.ohswa.or.th/17675458/he
alth-promotion-for-jorpor-series-ep2](https://www.ohswa.or.th/17675458/health-promotion-for-jorpor-series-ep2)
5. พัชรา พยัคเวช. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะ
สุขภาพของประชากรวัยทำงานในจังหวัด
สมุทรสงคราม. วารสารสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 2565 ; 7(2)
: 44 – 55.
6. ศิริลักษณ์ ขณะฤกษ์, อุบล จันทรเพชร.
พฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน 15-59 ปี ใน
เขตสุขภาพที่ 5. วารสารช่อพะยอม 2562 ;
30(1) : 155 – 64.
7. สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอปากช่อง
จังหวัดนครราชสีมา. ข้อมูลสมาชิกกลุ่ม
วิสาหกิจ อำเภอปากช่อง จังหวัด
นครราชสีมา. ม.ป.ป. (เอกสารสำเนา).
8. Lwanga, S. and Lemeshow, S. Sample
Size Determination in Health Studies.
A Practical Manual. [อินเทอร์เน็ต]. 1991
[เข้าถึงเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2566]; เข้าถึงได้
จาก: [http://www.tbrieder.org
/publications/books_english/lemesho
w_samplesize.pdf](http://www.tbrieder.org/publications/books_english/lemeshow_samplesize.pdf)
9. วรียา บุญทอง และพัชรา พลเยี่ยม.
สถานการณ์และแนวโน้มของพฤติกรรม
สุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานในเขต
สุขภาพที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 – 2564.
วารสารวิชาการ
10. สาธารณสุข สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8
จังหวัดอุดรธานี 2564 ; เล่มที่ ; 74 – 89.