



สรุปผลการสำรวจ สถานการณ์และแนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัย ปีงบประมาณ 2568 (ตุลาคม 2567 - สิงหาคม 2568)

กรมอนามัย ดำเนินการสำรวจสถานการณ์และความคิดเห็นของประชาชน ด้วยเครื่องมืออนามัยโพล ในหัวข้อเรื่อง “สถานการณ์และแนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามสถานการณ์และแนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัยของประชาชน เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผน และการสื่อสารสร้างความรอบรู้ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขอนามัยที่พึงประสงค์ นำไปสู่การลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยสำรวจ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2567 – 31 สิงหาคม 2568 มีผู้ตอบจำนวน 119,717 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

1. สถานการณ์พฤติกรรมสุขอนามัย

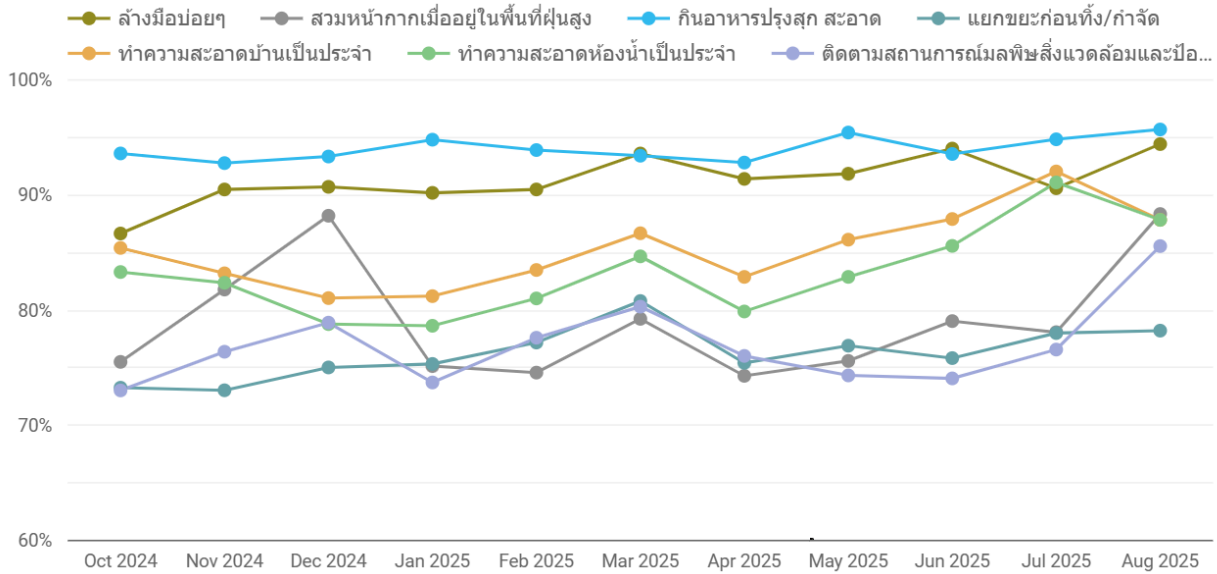
1.1 คุณทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน ?

พฤติกรรมที่ผู้แบบสำรวจ ตอบว่า “ปฏิบัติเป็นประจำ” มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ กินอาหารปรุงสุก สะอาด ร้อยละ 93.96 รองลงมาคือ ล้างมือบ่อยๆ ร้อยละ 91.33 และทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ ร้อยละ 84.85 อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่ “ปฏิบัติเป็นประจำ” ได้น้อยที่สุดคือ สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ฝุ่นสูง ที่ร้อยละ 76.78 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน ?

ลำดับ	พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละของคำตอบ		
		ประจำ	บางครั้ง	ไม่ได้ทำ
1	กินอาหารปรุงสุก สะอาด	93.96	5.93	0.10
2	ล้างมือบ่อยๆ	91.33	8.59	0.07
3	ทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ	84.85	14.79	0.36
4	ทำความสะอาดห้องน้ำเป็นประจำ	82.55	16.98	0.47
5	แยกขยะก่อนทิ้ง/กำจัด	77.55	21.67	0.78
6	ติดตามสถานการณ์มลพิษสิ่งแวดล้อมและป้องกันตนเองได้	77.04	22.29	0.68
7	สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ฝุ่นสูง	76.78	22.64	0.58

2. แนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัย ช่วงตุลาคม 2567 - สิงหาคม 2568



รูปที่ 1 แสดงแนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัย (7 ข้อ) ด้วยค่าเฉลี่ยรายเดือน (ร้อยละ) ของผู้ตอบว่าปฏิบัติเป็นประจำ ช่วง ตุลาคม 2567 - สิงหาคม 2568

ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขอนามัยของประชาชน ระหว่างเดือนตุลาคม 2567 - สิงหาคม 2568 พบว่า ทุกพฤติกรรมมีแนวโน้มปรับตัวดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพฤติกรรมที่ผู้ตอบแบบสำรวจ “ปฏิบัติเป็นประจำ” มากที่สุด คือ การรับประทานอาหารปรุงสุกสะอาด ค่าเฉลี่ยที่ร้อยละ 93.62 รองลงมาคือ การล้างมือบ่อยๆ ค่าเฉลี่ยที่ร้อยละ 94.43 และการสวมหน้ากากในพื้นที่ฝุ่นสูง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 88.35 ตามลำดับ

ทั้งนี้ยังพบว่า พฤติกรรมที่ “ปฏิบัติเป็นประจำ” ได้น้อยที่สุด คือ การแยกขยะก่อนทิ้ง/กำจัด ค่าเฉลี่ยที่ ร้อยละ 73.27 และการติดตามสถานการณ์มลพิษสิ่งแวดล้อม ค่าเฉลี่ยร้อยละ 73.04 ที่ต้องเร่งสร้างความตระหนักให้ประชาชนเกิดการปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น

ซึ่งผลการสำรวจดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าประชาชนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล (เช่น กินสุข ล้างมือ สวมหน้ากาก) ในระดับสูง แต่พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (เช่น การแยกขยะ ติดตามสถานการณ์มลพิษ) ยังต้องการมาตรการส่งเสริมพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ

3. แนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนรายปี (ปี 2565 - 2568)

แนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนรายปี (ปี 2565 - 2568)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ยรายปี (ร้อยละ) ของผู้ตอบว่า ปฏิบัติเป็นประจำ			
	ปี 2565	ปี 2566	ปี 2567	ปี 2568
1) ล้างมือบ่อยๆ	90.95	87.44	91.30	91.33
2) กินอาหารปรุงสุก สะอาด	93.38	92.50	94.48	93.96
3) สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ฝุ่นสูง	88.58	87.52	86.49	76.78
4) ติดตามสถานการณ์มลพิษสิ่งแวดล้อมและป้องกันตนเองได้	-	-	78.96	77.04
5) ทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ	78.96	78.46	84.94	84.85
6) ทำความสะอาดห้องน้ำเป็นประจำ	90.82	85.24	83.71	82.55
7) แยกขยะก่อนทิ้ง/กำจัด	82.85	78.57	74.80	77.55
ร้อยละพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	87.60	85.0	84.95	83.43

แนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนรายปี (ปี 2565 - 2568) พบว่า ค่าเฉลี่ยรายปีของผู้ที่ตอบว่า ปฏิบัติเป็นประจำจากทั้ง 7 พฤติกรรม มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยลดลงจากร้อยละ 87.60 ในปี 2565 เป็นร้อยละ 83.43 ในปี 2568 เมื่อพิจารณารายพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ช่วงปี 2565 - 2568 ได้แก่

- ทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 78.96 เป็น ร้อยละ 84.85
- ล้างมือบ่อยๆ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 90.95 เป็น ร้อยละ 91.33

พฤติกรรมสุขภาพที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ช่วงปี 2565 - 2568 ได้แก่

- การทำความสะอาดห้องน้ำเป็นประจำ จากร้อยละ 90.82 ลดลงเป็น ร้อยละ 82.55
- แยกขยะก่อนทิ้ง/กำจัด จากร้อยละ 82.85 ลดลงร้อยละ 77.55
- สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ฝุ่นสูง จากร้อยละ 88.58 ลดลงร้อยละ 76.78

สรุปผลอนามัยโพล

จากผลสำรวจอนามัยโพล “สถานการณ์และแนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัย” ปีงบประมาณ 2568 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญกับพฤติกรรมสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน โดยพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การรับประทานอาหารปรุงสุกสะอาด (ร้อยละ 93.96) การล้างมือบ่อย ๆ (ร้อยละ 91.33) และการทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ (ร้อยละ 84.85) อย่างไรก็ตาม การสวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่นสูง ยังคงเป็นพฤติกรรมที่ทำได้น้อยที่สุด (ร้อยละ 76.78)

เมื่อพิจารณาแนวโน้มรายเดือน (ตุลาคม 2567 – สิงหาคม 2568) พบว่า ทุกพฤติกรรมสุขอนามัยมีแนวโน้มปรับตัวดีขึ้น โดยเฉพาะการรับประทานอาหารปรุงสุกสะอาดที่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 93.62 เป็น 95.70 รองลงมาคือ การล้างมือบ่อย ๆ และการสวมหน้ากากในพื้นที่ฝุ่นสูงซึ่งปรับตัวดีขึ้นเช่นกัน ขณะเดียวกัน พฤติกรรมที่ยังคงปฏิบัติน้อยคือการแยกขยะก่อนทิ้ง (ร้อยละ 73.27) และการติดตามสถานการณ์มลพิษสิ่งแวดล้อม (ร้อยละ 73.04) ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นในการเร่งเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านสิ่งแวดล้อมเพิ่มเติม

เมื่อเปรียบเทียบแนวโน้มรายปี (พ.ศ. 2565–2568) พบว่า พฤติกรรมสุขอนามัยบางด้านมีทิศทางดีขึ้น ได้แก่ การทำความสะอาดบ้านเป็นประจำและการล้างมือบ่อย ๆ แต่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอนามัยสิ่งแวดล้อม เช่น การทำความสะอาดห้องน้ำ การแยกขยะ และการสวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ฝุ่นสูง กลับมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยภาพรวมพฤติกรรมสุขอนามัยที่พึงประสงค์ลดลงจากร้อยละ 87.60 ในปี 2565 เหลือร้อยละ 83.43 ในปี 2568

ข้อเสนอจากผลอนามัยโพล

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้หน่วยงานสายอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย นำผลการสำรวจอนามัยโพล ไปเป็นข้อมูลสนับสนุนเพื่อการวางแผน และนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการสื่อสาร ดังนี้

- 1. เพื่อการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง** เสนอให้หน่วยงานส่วนกลาง และศูนย์อนามัย วางแผนและดำเนินการรณรงค์เชิงรุกเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่ยังพบในระดับต่ำหรือลดลง เช่น การแยกขยะก่อนทิ้ง และการสวมหน้ากากเมื่ออยู่ในพื้นที่ฝุ่นสูง ควบคู่กับการคงความเข้มแข็งของพฤติกรรมที่ประชาชนทำได้ดีอยู่แล้ว เช่น การรับประทานอาหารปรุงสุกสะอาดและการล้างมือบ่อย ๆ โดยควรคืนข้อมูลผลสำรวจให้แก่พื้นที่ และพัฒนากลยุทธ์การสื่อสารที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มวัย เช่น เด็ก วัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความเข้าใจ กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน และสามารถบอกต่อในชุมชนได้ โดยยึดหลักความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
- 2. เพื่อการสื่อสารสร้างความรอบรู้และเพิ่มทักษะด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม** เสนอให้กรมอนามัยและศูนย์อนามัย ส่งเสริมการสื่อสารสาธารณะและกิจกรรมเสริมสร้างทักษะ เพื่อยกระดับความรู้ ความตระหนัก และพฤติกรรมสุขอนามัยที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนระดับชุมชน ระดับ

ท้องถิ่น และกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่สามารถขยายผลการสื่อสารได้กว้างขวาง พร้อมทั้งควรสนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และปฏิบัติจริง เพื่อให้ประชาชนสามารถป้องกันตนเอง ลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจากมลพิษสิ่งแวดล้อม และรักษาพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดีให้ต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอเพื่อการศึกษาต่อในอนาคต ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขอนามัย กับการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น โรคระบบทางเดินหายใจหรือโรคติดต่อจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ใหม่่ว่าพฤติกรรมสุขอนามัยที่พึงประสงค์สามารถช่วยลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพได้จริง ซึ่งจะเป็นฐานข้อมูลสำคัญสำหรับการออกแบบมาตรการและนโยบายเชิงป้องกันในอนาคต

ช่องทางการเข้าถึงผลอนามัยโพล เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

ผลสำรวจอนามัยโพล “สถานการณ์และแนวโน้มพฤติกรรมสุขอนามัย” ปีงบประมาณ 2568 มีไฟล์รายงานสรุปผลอนามัยโพล ที่เผยแพร่เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ <https://hfd.anamai.moph.go.th>

โดย กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
และคณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2568
16 กันยายน 2568