

โพล : การดูแลสุขภาพของคนไทย ณ วันนี้  
(จำนวน 2 แผ่น)

\*ส่งข่าววันอาทิตย์ที่ 31 กรกฎาคม 2565



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

## การดูแลสุขภาพของคนไทย ณ วันนี้

สถานการณ์โควิด-19 ทำให้ทั่วโลกและคนไทยตื่นตัวกับการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันความเสี่ยงในการเจ็บป่วยคนไทยจึงหันมารักตัวเอง ดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,159 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 21-28 กรกฎาคม 2565 สรุปผลได้ ดังนี้

1. โควิด-19 ทำให้ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นหรือไม่

ดูแลมากขึ้น 72.74%      ดูแลเหมือนเดิม 26.57%      ดูแลน้อยลง 0.69%

2. ประชาชนมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงโควิด-19 อย่างไร

อันดับ 1	ดื่มน้ำมาก ๆ	72.32%
อันดับ 2	กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่	69.81%
อันดับ 3	พักผ่อนให้เพียงพอ	68.60%
อันดับ 4	ตรวจเช็คสุขภาพ ตรวจ ATK เป็นประจำ	64.79%
อันดับ 5	พยายามไม่เครียด ไม่คิดมาก	57.79%

3. ประชาชนคิดว่า “การมีสุขภาพดี” ควรเริ่มต้นอย่างไร

อันดับ 1	นอนหลับให้เพียงพอ	75.91%
อันดับ 2	เลือกกินอาหารที่ดี มีประโยชน์	72.44%
อันดับ 3	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง	68.02%
อันดับ 4	เริ่มจากจิตใจ ไม่เครียด อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี	64.04%
อันดับ 5	หาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีความเข้าใจที่ถูกต้อง	61.70%

4. ในขณะที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ประชาชนคิดว่าการดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัย (Anti-Aging) มีความจำเป็นหรือไม่

จำเป็น 96.38%      ไม่จำเป็น 3.62%

5. ประชาชนมีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของตนเอง (เช่น ฟิตเนส อาหารเสริม วิตามิน คลินิกสถาบันเสริมความงาม นวด กายภาพ ATK ฯลฯ) โดยเฉลี่ยเดือนละ 2,129.07 บาท

6. สิ่งที่ประชาชนอยากรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมีเรื่องใดบ้าง

อันดับ 1	การฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ	52.99%
อันดับ 2	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	51.43%
อันดับ 3	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	47.97%
อันดับ 4	การชะลอวัย (Anti-Aging)	47.62%
อันดับ 5	การดูแลความอ่อนเยาว์ของใบหน้า	44.33%

\*หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (คำร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)

โพล : การดูแลสุขภาพของคนไทย ณ วันนี้  
(แผ่น 2)

\*ส่งข่าววันอาทิตย์ที่ 31 กรกฎาคม 2565



ฝ่ายข่าวหน้า 1/สังคม

ประธานสวนดุสิตโพล ดร.ณัฐพล แยมฉิม

โทร. 02-2445210/ โทรสาร 02-2445600

<http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th>

## สรุปผลการสำรวจ : การดูแลสุขภาพของคนไทย ณ วันนี้

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,159 คน ระหว่างวันที่ 21-28 กรกฎาคม 2565 พบว่า โควิด-19 ทำให้คนไทยหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ร้อยละ 72.74 ส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพตนเองด้วยการดื่มน้ำมาก ๆ ร้อยละ 72.32 กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ร้อยละ 69.81 ทั้งนี้คิดว่าการมีสุขภาพดีควรเริ่มต้นด้วยการนอนหลับให้เพียงพอ ร้อยละ 75.91 ในขณะที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์กลุ่มตัวอย่างคิดว่า การดูแลสุขภาพเพื่อการชะลอวัย (Anti-Aging) มีความจำเป็น ร้อยละ 96.38 ส่วนในเรื่องค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของตนเองมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 2,129.07 บาท สิ่งที่ยากรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอันดับ 1 คือ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ร้อยละ 52.99 รองลงมาคือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ร้อยละ 51.43

มูลค่าของเศรษฐกิจสุขภาพ (Wellness Economy) เติบโตสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงโควิด-19 คนไทยเองมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเฉลี่ยเดือนละสองพันกว่าบาท ซึ่งเป็นส่วนที่จำเป็นต้องจ่ายและยังเห็นว่าเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยเป็นสิ่งจำเป็น ภาครัฐจึงควรเร่งผลักดันนโยบายที่ส่งเสริมทั้งภาคเศรษฐกิจสุขภาพและการดูแลสุขภาพชีวิตของประชาชนไปพร้อม ๆ กัน



นางสาวพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 086-3766533

การสนทนากลุ่ม เรื่อง Care Economy : สุขภาพดีเพื่อชีวิตที่ยืนยาว เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2565 ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย นักวิชาการทางการแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดารานักแสดงและผู้ที่มีความใส่ใจด้านสุขภาพ จำนวน 7 ท่าน พบว่า ประเด็นแรกสุขภาพที่ดี ประกอบไปด้วย 4 มิติ ได้แก่ การพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ การดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด และการดูแลร่างกายให้ดีด้วยการออกกำลังกาย ประเด็นที่สองการชะลอวัยหรือการชะลอความเสื่อมของร่างกายควรเริ่มต้นให้เร็วและทำอย่างต่อเนื่องด้วยการปรับพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนี้ด้วยองค์ความรู้ทางการแพทย์ในปัจจุบันของศาสตร์ชะลอวัยทำให้มีการพูดถึงการย้อนวัย (Rejuvenate) ด้วยการทำให้เซลล์ต่างๆในร่างกายแข็งแรง ซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนซึ่งทำให้มากกว่าคำว่าชะลอวัย และประเด็นสุดท้ายเกี่ยวกับเทคโนโลยีทางการแพทย์ในปัจจุบันได้มีการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ที่ดูแลเฉพาะบุคคล (Precision Medicine) สามารถป้องกันและแก้ไข ปัญหาต่างๆลงลึกในระดับพันธุกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุดและตอบโจทย์ได้แม่นยำมากขึ้น

รศ.ดร.ชนะศึก นิขานนท์

รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนาการศึกษา

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต