

## T158823

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการอำเภอควนโดน จังหวัดสตูล และ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการอำเภอควนโดน จังหวัดสตูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นข้าราชการอำเภอควนโดน จังหวัดสตูล ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจากโรงพยาบาลสตูล จำนวน 160 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test

ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้าราชการที่ศึกษาส่วนมากเป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 31-43 ปี นับถือศาสนาอิสลาม สถานภาพโสด การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีรายได้ 5,000-10,000 บาท
2. พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการหลีกเลี่ยงสารที่เป็นโทษ ด้านอนามัยส่วนบุคคล และด้านการกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะอยู่ในระดับปานกลาง
3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการอำเภอควนโดน จังหวัดสตูล ได้แก่ การนับถือศาสนา และการรับรู้ข่าวสารสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ส่วนปัจจัย อายุ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพของข้าราชการอำเภอควนโดน จังหวัดสตูล

ข้อเสนอแนะ

## T158823

- 1) ด้านการกินอาหาร สิ่งสำคัญคือ การเลือกรับประทานอาหารในร้านอาหารที่ถูกสุขอนามัย การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เช่น ควรรับประทานผักผลไม้หลายชนิดในหนึ่งวัน ควรดื่มนมสดอย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน และหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
- 2) ด้านการหลีกเลี่ยงสารที่เป็นพิษ ไม่ควรสูบบุหรี่เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ในการใช้ยาทุกครั้งควรอ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยาบนสลากยาทุกครั้ง ตลอดจนระมัดระวังเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์สารเคมีในบ้าน เช่น ยาฆ่าแมลง และน้ำยา ทำความสะอาด
- 3) ด้านอนามัยส่วนบุคคล ควรตรวจสุขภาพประจำปี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย ควรพบแพทย์ทันที

## **TE 158823**

The two objectives of this study were : 1) to study health behavior of civil servants in Kuan Don District, Satun Province and 2) to identify factors correlating to health behavior of civil servants in Kuan Don District, Satun Province. The data were collected from 160 Kuan Don civil servants who underwent the health examination in Satun Hospital by using questionnaires. The data were analyzed by using SPSS for Windows program. The Statistics-Frequency, Percentage, Mean and standard deviation-were used to describe the data and the hypotheses were tested by using t-test.

### **The results were summed up as follows:**

1) Most of civil servants were male having an age of 31-43 years, respecting Islam religion, having single status, secondary school as the highest education and earning an income of 5,000 – 10,000 baht.

2) The overall health behavior was at a moderate level. When considering each part separately, the health behavior ranking at moderate level were avoidance of hazardous substances, personal hygiene and hygienic food consumption.

3) The factors found to significantly correlate with health behavior of Kuan Don civil servants were. religious and perception of health information whereas Age, Sex, Education, Income, and Status did not correlate with their health behavior.

### **Recommendation :**

## **TE 158823**

1) Food consumption :- Selection of hygienic restaurant and consumption of nutritious food were Significantly important, for example, daily in taking various fruits and vegetables, drinking a glass of fresh milk per day and avoiding spicy food.

2) Avoidance of hazardous substances :- avoiding of smoking as it caused health hazard of oneself and others, reading and following an instruction of drug use appearing on a label as well as using any household chemical products with care for example, insecticides and cleaning agents.

3) Personal hygiene :- annual body check-up, continuous exercise and seeing the doctors when abnormality is found.