

บทคัดย่อ

การศึกษา เรื่อง “การคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพของพนักงานบริษัทประกันชีวิต A” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเองและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเชิงการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพอนามัย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานขายประกันที่เป็นพนักงานประจำของบริษัทประกันชีวิต A สำนักงานใหญ่ จำนวน 72 คน สรุปสาระสำคัญของผลการศึกษาดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพโสด รายได้อยู่ในช่วง 10,001-20,000 บาทต่อเดือน สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่สูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราวใกล้เคียงกับที่ไม่ดื่ม ทุกคนมีประกันสังคมและประกันสุขภาพหมู่ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้เมื่อเจ็บป่วย

กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ด้านการรับประทานอาหาร/อาหารเสริมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการตรวจสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และด้านการพักผ่อนอยู่ในระดับดี

กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง รับประทานวิตามินเพื่อบำรุงร่างกาย พักผ่อนและคลายความเครียดโดยการเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกันแบ่งเป็น 4 ด้าน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเพียงค่าใช้จ่ายเพื่อพักผ่อน/ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีค่าใช้จ่ายโดยประมาณอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน แต่ไม่มีค่าใช้จ่ายด้านสถานออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเสริม/วิตามิน และค่าตรวจสุขภาพประจำปี

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และการดื่มสุร่าอยู่ในระดับไม่ดี ผู้ศึกษาจึงขอเสนอแนะว่า รัฐบาลและหน่วยงานที่รับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพควรให้ความสำคัญกับวิธีประชาสัมพันธ์และการรณรงค์ให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต การลดพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสร้างความตระหนักเรื่องการสร้างสุขภาพในระยะยาว แต่ละองค์กรควรมีการปรับสวัสดิการทางด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความสนใจของพนักงาน เช่น การให้พนักงานสามารถเลือก

โปรแกรมการคุ้มครอง เพื่อให้ตรงกับความต้องการ และวัยของตนเอง นอกจากนี้ตัวพนักงานเอง
ควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้ความสำคัญกับการประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันมิให้
เกิดภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง อันนำมาซึ่งภาระค่าใช้จ่ายและการสูญเสียเม็ดเงินจำนวนมาก
ในการรักษาพยาบาล