

## บทที่ 4

### ผลการศึกษาและอภิปรายผล

#### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง “การคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพของพนักงานบริษัทประกันชีวิต A” ผู้ศึกษาได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 การประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเอง
- ส่วนที่ 3 กิจกรรมและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน
- ส่วนที่ 4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

##### ตารางที่ 4.1

##### ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N = 72)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	41	56.9
ชาย	31	43.1
อายุ ( $\bar{X} = 31.21$ )		
น้อยกว่า 26 ปี	10	13.9
26-35 ปี	47	65.3
36-45 ปี	12	16.7
มากกว่า 45 ปี	3	4.2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N = 72)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	51	70.8
ปริญญาโท	19	26.4
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	2	2.8
สถานภาพสมรส		
โสด	37	51.4
แต่งงาน	35	48.6
รายได้ ( $\bar{X} = 29,151.11$ บาท)		
น้อยกว่า 10,001 บาท	6	8.3
10,001-20,000 บาท	25	34.7
20,001-30,000 บาท	20	27.8
30,001-40,000 บาท	9	12.5
40,001-50,000 บาท	7	9.7
สูงกว่า 50,000 บาท	5	6.9

ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการศึกษาค้นข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทประกันชีวิต A ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และรายได้ ปรากฏผลดังนี้ (ตารางที่ 4.1)

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่า (ร้อยละ 56.9) เพศชาย (ร้อยละ 43.1) โดยมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี (ร้อยละ 65.3) รองลงมาคือช่วงอายุ 36-45 ปี (ร้อยละ 16.7) อายุน้อยที่สุด คือ 21 ปี อายุสูงสุด 55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 31.21 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 70.8) รองลงมาคือปริญญาโท (ร้อยละ 26.4) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ร้อยละ 2.8) มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 51.4) สัดส่วนใกล้เคียงกับที่แต่งงานแล้ว (ร้อยละ 48.6) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001-20,000 บาท (ร้อยละ 34.7) รองลงมาคือช่วง 20,001-30,000 (ร้อยละ 27.8) โดยมีรายได้ต่ำสุด 8,000 บาท รายได้สูงสุด 150,000 บาท และรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 29,151.11 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 4.2  
ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ	จำนวน (N = 72)	ร้อยละ
ภาวะสุขภาพ		
แข็งแรง	31	43.1
เจ็บป่วยเล็กน้อย	28	38.9
เคยเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล	11	15.3
ทานยาเพื่อการรักษาติดต่อกันเกินเดือน	2	2.8
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	59	81.9
มีโรคประจำตัว	13	18.1
พฤติกรรมเสี่ยง		
บุหรี่		
ไม่สูบ	60	83.3
สูบ	12	16.7
สุรา/ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ดื่มเป็นครั้งคราว	37	51.4
ไม่ดื่ม	35	48.6
สวัสดิการด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาล		
ประกันสังคม	72	100
บัตรประกันสุขภาพหมู่	72	100
บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาล		
บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้	56	77.8
บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาล	16	22.2
ประกันชีวิตซื้อประกันสุขภาพเสริม		
ไม่มีประกันสุขภาพเสริม	65	90.3
มีประกันสุขภาพเสริม	7	9.7

### ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงาน

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของพนักงาน ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพโรคประจำตัว พฤติกรรมเสี่ยง และข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาลที่ได้รับการคุ้มครองอยู่ในปัจจุบัน มีผลการศึกษาดังนี้ (ตารางที่ 4.2)

ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในรอบ 1 ปี กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพแข็งแรง (ร้อยละ 43.1) ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกับการเจ็บป่วยเล็กน้อย (ร้อยละ 38.9) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 81.9) ซึ่งโรคประจำตัวที่กลุ่มตัวอย่างเป็น ได้แก่ โรคภูมิแพ้ ไมเกรน โรคหัวใจ ไวรัสตับอักเสบบี โรคกระเพาะ ทอลซินอักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ และลมพิษเรื้อรัง พฤติกรรมเสี่ยง คือ การสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 83.5) มีกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่เพียงร้อยละ 16.7 ส่วนการดื่มสุรามีกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว (ร้อยละ 51.4) สัดส่วนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่ม (ร้อยละ 48.6) สวัสดิการด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีสวัสดิการด้านสุขภาพ คือ การประกันสังคม และประกันสุขภาพหมู่ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้เมื่อเจ็บป่วย (ร้อยละ 77.8) และกลุ่มตัวอย่างที่มีประกันชีวิตและซื้อประกันสุขภาพเสริมเพิ่มเพียงแค่ร้อยละ 9.7 เท่านั้น

### ตารางที่ 4.3

เพศ สถานภาพสมรส กับพฤติกรรมเสี่ยง

เพศ/ สถานภาพสมรส	พฤติกรรมการสูบบุหรี่		พฤติกรรมการดื่มสุรา	
	สูบ	ไม่สูบ	ดื่มเป็นครั้งคราว	ไม่ดื่ม
ชาย (N= 31)	9 (29.0)	22 (71.0)	22 (71.0)	9 (29.0)
โสด	5 (16.1)	11 (35.5)	13 (42.0)	3 (9.7)
แต่งงาน	4 (11.9)	11 (35.5)	9 (29.0)	6 (19.3)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เพศ/ สถานภาพสมรส	พฤติกรรมการสูบบุหรี่		พฤติกรรมการดื่มสุรา	
	สูบ	ไม่สูบ	ดื่มเป็นครั้งคราว	ไม่ดื่ม
หญิง (N= 41)	3 (7.3)	38 (92.7)	15 (36.6)	26 (63.4)
โสด	1 (2.4)	20 (48.8)	8 (19.5)	13 (31.7)
แต่งงาน	2 (4.9)	18 (43.9)	7 (17.1)	13 (31.7)

จากการศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและสถานภาพสมรส ผลการศึกษาในส่วนของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายร้อยละ 71 ไม่สูบบุหรี่ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสดและที่แต่งงานแล้วในสัดส่วนเท่ากัน คือ ร้อยละ 35.5 และมีกลุ่มตัวอย่างเพศชายที่สูบบุหรี่เพียงร้อยละ 29 โดยเป็นคนโสดร้อยละ 16.1 แต่งงานแล้วร้อยละ 11.9 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.7 ไม่สูบบุหรี่ โดยเป็นคนโสดร้อยละ 48.8 และเป็นกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้ว ร้อยละ 43.9 มีกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่สูบบุหรี่เพียงร้อยละ 7.3 เท่านั้น

ส่วนพฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายร้อยละ 71 ดื่มสุราเป็นครั้งคราว ในจำนวนที่ดื่มสุรามีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสด (ร้อยละ 42) มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้ว (ร้อยละ 29) และมีกลุ่มตัวอย่างเพศชายไม่ดื่มเลยร้อยละ 29 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุราส่วนใหญ่เป็นคนที่ไม่แต่งงานแล้วร้อยละ 19.3 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 63.4 ไม่ดื่มสุรา โดยเป็นคนโสดและแต่งงานแล้วในสัดส่วนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 31.7 แต่มีกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่ดื่มสุราเป็นครั้งคราวถึงร้อยละ 36.6 โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างที่โสด ร้อยละ 19.5 ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่แต่งงานแล้ว ร้อยละ 17.1 (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.4  
อายุกับพฤติกรรมเสี่ยง

อายุ (ปี)	พฤติกรรมการสูบบุหรี่		พฤติกรรมการดื่มสุรา	
	สูบ	ไม่สูบ	ดื่มเป็นครั้งคราว	ไม่ดื่ม
ไม่เกิน 35 ปี	8 (11.1)	49 (68.1)	28 (38.9)	29 (40.3)
ตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป	4 (5.5)	11 (15.3)	9 (12.5)	6 (8.3)

จากการศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา จำแนกตามอายุ ผลการศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปีส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 68.1 ไม่สูบบุหรี่ และกลุ่มตัวอย่างที่อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไปไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 15.3 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป

ส่วนพฤติกรรมการดื่มสุรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี ไม่ดื่มสุราร้อยละ 40.3 ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับดื่มเป็นครั้งคราว ร้อยละ 38.9 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการดื่มสุราเป็นครั้งคราว ร้อยละ 12.5 ซึ่งมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุรา (ตารางที่ 4.4)

## ส่วนที่ 2 การประพฤติดีปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเอง

การประพฤติดีปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษากำหนดตัวชี้วัดไว้ 5 ประเด็น คือ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร/ อาหารเสริม การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การพักผ่อน และการตรวจสุขภาพประจำปี ได้ผลการศึกษาดังนี้

## ตารางที่ 4.5

## การประพุดิปฏิบัติเชิงป้องกันสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

การประพุดิปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย			
<u>การออกกำลังกาย</u>								
ใช้เวลาออกกำลังกาย 30 นาทีต่อครั้ง	7 (9.7)	7 (9.7)	11 (15.3)	27 (37.5)	20 (27.8)	2.36	1.26	ปานกลาง
ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	8 (11.1)	5 (6.9)	10 (13.9)	28 (38.9)	21 (29.2)	2.32	1.28	ไม่ดี
<u>สถานที่ออกกำลังกาย</u>								
ออกกำลังกายในสถานที่ที่ไม่เสียค่าบริการ	11 (15.3)	5 (6.9)	7 (9.7)	19 (26.4)	30 (41.7)	2.28	1.50	ไม่ดี
ออกกำลังกายในสถานที่ที่เสียค่าบริการ	6 (8.3)	3 (4.2)	4 (5.6)	15 (20.8)	44 (61.1)	1.78	1.25	ไม่ดี

ด้านการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการประพุดิปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 68.1 นาน ๆ ครั้งและไม่เคยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเฉพาะเรื่องระยะเวลาในการออกกำลังกายซึ่งควรจะใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 65.3 นาน ๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลยในการออกกำลังกายในระยะเวลาดังกล่าว

ส่วนสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 22.2 เท่านั้นที่ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่เสียค่าบริการเป็นประจำและบ่อยครั้ง และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 12.5 ที่ออกกำลังกายในสถานที่เสียค่าบริการเป็นประจำและบ่อยครั้ง และเป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคย และนาน ๆ ครั้งที่ออกกำลังกายทั้งในสถานที่ออกกำลังกายที่เสียค่าใช้จ่ายและไม่เสียค่าใช้จ่าย (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.6  
การประพฤติปฏิบัติเชิงป้องกันสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร  
/ อาหารเสริม

การประพฤติปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย			
รับประทานอาหารครบ วันละ 3 มื้อ	31 (43.1)	21 (29.2)	13 (18.1)	6 (8.3)	1 (1.4)	4.04	1.04	ดี
ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	30 (41.7)	16 (22.2)	19 (26.4)	6 (8.3)	1 (1.4)	3.94	1.07	ดี
ทานอาหารที่มีคุณค่า และประโยชน์ทาง โภชนาการ	22 (30.6)	21 (29.2)	24 (33.3)	4 (5.6)	1 (1.4)	3.82	0.98	ดี
หลีกเลี่ยงการทาน อาหารที่เกิดโทษ	19 (26.4)	20 (27.8)	25 (34.7)	6 (8.3)	2 (2.8)	3.67	1.05	ดี
ทานอาหารเสริม/ วิตามินบำรุงร่างกาย	13 (18.1)	4 (5.6)	11 (15.3)	15 (20.8)	29 (40.3)	2.40	1.51	ปาน กลาง
รวม						3.58	0.85	ปาน กลาง

#### ด้านการรับประทานอาหารเสริม

กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันด้านการรับประทานอาหาร/  
อาหารเสริมโดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามรายประเด็น กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติ  
ปฏิบัติในระดับดี 4 ประเด็นตามลำดับ ดังนี้ การรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ (ค่าเฉลี่ย =  
4.04) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 43.1 และ บ่อยครั้ง ร้อยละ 29.2  
ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ค่าเฉลี่ย = 3.94) โดยกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ  
41.7 และปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 22.2 การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทาง  
โภชนาการ (ค่าเฉลี่ย = 3.82) โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30.6 ปฏิบัติเป็นประจำในสัดส่วนใกล้เคียง

กับกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 29.2 แต่ก็มีกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 33.3 ที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งเท่านั้น และการประพฤติปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เกิดโทษกับร่างกาย เช่น อาหารรสจัด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารหมักดอง (ค่าเฉลี่ย = 3.67) โดยกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติบางครั้งในจำนวนที่มากที่สุด ร้อยละ 34.7 และปฏิบัติบ่อยครั้ง และประจำ ร้อยละ 27.8 และ 26.4 ตามลำดับ ส่วนการรับประทานอาหารเสริม/ วิตามินบำรุงร่างกาย ซึ่งมีการประพฤติปฏิบัติในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 2.40) พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่สุด คือ ร้อยละ 40.3 ไม่เคยรับประทานเลยแต่ ร้อยละ 20.8 นาน ๆ ครั้ง และร้อยละ 18.1 รับประทานเป็นประจำ (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.7

การประพฤติปฏิบัติเชิงป้องกันสุขภาพ ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

การประพฤติปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย			
พยายามหลีกเลี่ยงความเครียดหรือหาวิธีจัดการกับความเครียด	25 (34.7)	22 (30.6)	17 (23.6)	7 (9.7)	1 (1.4)	3.88	1.05	ดี
พยายามลด ละ เลิกการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1 (2.7)	1 (2.7)	8 (21.6)	8 (21.6)	19 (51.4)	1.84	1.04	ไม่ดี
พยายามเลิกสูบบุหรี่หรือลดปริมาณลง	-	2 (16.7)	1 (8.3)	1 (8.3)	8 (66.7)	1.75	1.22	ไม่ดี
รวม						2.42	0.78	ปานกลาง

#### ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงโดยรวมในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพยายามหลีกเลี่ยง

ความเครียดหรือหาวิธีจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย = 3.88) โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่สุดที่พยายามปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 34.7 และปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 30.6 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติในระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย = 1.75) ในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ร้อยละ 66.7 แต่ร้อยละ 16.7 พยายามปฏิบัติบ่อยครั้ง เช่นเดียวกับการพยายามลด ละ เลิกการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งมีการประพฤติปฏิบัติในระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย = 1.84) คือ ร้อยละ 51.4 ไม่เคยปฏิบัติเลย และ ร้อยละ 21.6 ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งและบางครั้ง (ตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.8

## การประพฤติปฏิบัติเชิงป้องกันสุขภาพ ด้านการพักผ่อน

การประพฤติปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย			
ทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อน เช่น ท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์	30 (41.7)	21 (29.2)	13 (18.1)	8 (11.1)	-	4.01	1.03	ดี
จัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนและคลายเครียดต่อวัน	24 (33.3)	28 (38.9)	13 (18.1)	6 (8.3)	1 (1.4)	3.94	0.99	ดี
นอนหลับวันละอย่างน้อย 7 ชั่วโมง	24 (33.3)	24 (33.3)	16 (22.2)	8 (11.1)	-	3.89	1.00	ดี
ไปสถานบันเทิงเพื่อพักผ่อน เช่น โรงเบียร์ คาราโอเกะ ผับ	9 (12.5)	14 (19.4)	14 (19.4)	27 (37.5)	8 (11.1)	2.85	1.23	ปานกลาง
รวม						3.67	0.65	ดี

### ด้านการพักผ่อน

กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันด้านการพักผ่อน โดยรวมในระดับดี ซึ่งพิจารณาเป็นรายประเด็นได้ ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและคลายเครียด เช่น อ่านหนังสือ ท่องเที่ยว ดูภาพยนตร์ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของการประพฤติปฏิบัติในเชิงป้องกันในระดับดี (ค่าเฉลี่ย = 4.01) โดยกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 41.7 และปฏิบัติบ่อยครั้ง ร้อยละ 29.2 ในประเด็นการจัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนและคลายเครียดต่อวันของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย = 3.94) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 72.2 ปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้ง ประเด็นเรื่องการนอนหลับวันละอย่างน้อย 7 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย = 3.89) โดยกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยครั้งในสัดส่วนที่เท่ากัน ร้อยละ 33.3 ส่วนการประพฤติปฏิบัติในด้านการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48.6 นาน ๆ ไปครั้งและไม่เคยไปสถานบันเทิงเพื่อการพักผ่อนคลายเครียด เช่น คาราโอเกะ ผับ เลย์ แต่ก็มีกลุ่มตัวอย่างถึง ร้อยละ 31.9 ที่ไปเป็นประจำและบ่อยครั้ง (ตารางที่ 4.8)

### ตารางที่ 4.9

#### การประพฤติปฏิบัติเชิงป้องกันสุขภาพ ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี

การประพฤติปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ					$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย			
ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี	28 (38.9)	9 (12.5)	7 (9.7)	22 (30.6)	6 (8.3)	3.43	1.47	ปานกลาง

### ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี

กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันด้านการตรวจสุขภาพประจำปี โดยรวมในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.43) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพเป็นประจำและบ่อยครั้ง ร้อยละ 51.4 แต่มีกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 30.6 ที่ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งเท่านั้น (ตารางที่ 4.9)

### ส่วนที่ 3 กิจกรรมและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน

ศึกษากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย ได้แก่ กีฬาที่เล่นเป็นประจำเพื่อออกกำลังกาย วิตามิน/ อาหารเสริมที่รับประทานเพื่อบำรุงร่างกาย และกิจกรรมที่ทำเพื่อเป็นการพักผ่อนและคลายความเครียด ในการศึกษาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน ผู้ศึกษาได้แบ่งค่าใช้จ่ายออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ค่าใช้จ่ายโดยประมาณในการใช้บริการสถานออกกำลังกายต่อเดือน ค่าอาหารเสริม/ วิตามินโดยประมาณต่อเดือน ค่าใช้จ่ายโดยประมาณในการทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อน/ ผ่อนคลายความเครียดต่อเดือน และค่าตรวจสุขภาพประจำปีโดยประมาณต่อเดือน

ผลการศึกษากิจกรรมและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกันของกลุ่มตัวอย่างได้ผลดังนี้

#### ตารางที่ 4.10

กีฬาที่กลุ่มตัวอย่างเล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกาย

กีฬา	จำนวน	ร้อยละของ N=62
วิ่ง	30	48.4
โยคะ	20	32.3
ว่ายน้ำ	19	30.6
แบดมินตัน	17	27.4
เครื่องออกกำลังกาย	15	24.2
แอโรบิค	9	14.5
เทนนิส	8	12.9
ฟุตบอล	6	9.7
กีฬาอื่น	5	8.1

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

#### การเล่นกีฬาเพื่อเป็นการออกกำลังกาย

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามนี้ 62 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48.4 ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุด รองลงมาคือ เล่นโยคะและว่ายน้ำในสัดส่วนที่ใกล้เคียง

กันคือ ร้อยละ 32.3 และร้อยละ 30.6 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอื่น ๆ เพียงร้อยละ 8.1 กีฬาที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ทำ ได้แก่ -basket-บาสเกตบอล ว่ายน้ำ และเดินเร็ว (ตารางที่ 4.10)

นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้สนใจในการศึกษาเพิ่มเติมโดยเปรียบเทียบระหว่างเรื่องของเพศและอายุกับกิจกรรมการออกกำลังกาย มีผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 4.11

เพศกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

เพศ (N = 62)	กิจกรรมการออกกำลังกาย								
	วิ่ง	โยคะ	ว่ายน้ำ	แบดมินตัน	เครื่องออกกำลังกาย	แอโรบิค	เทนนิส	ฟุตบอล	อื่น ๆ
ชาย	14 (22.6)	8 (12.9)	10 (16.1)	8 (12.9)	9 (14.5)	1 (1.6)	6 (9.7)	6 (9.7)	3 (4.8)
หญิง	16 (25.8)	12 (19.4)	9 (14.5)	9 (14.5)	6 (9.7)	8 (12.9)	2 (3.2)	-	2 (3.2)

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

เพศกับกิจกรรมออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างเพศชายออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 22.6 รองลงมาคือ ว่ายน้ำ และใช้เครื่องออกกำลังกาย ร้อยละ 16.1 และ 14.5 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงก็ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุดเช่นกัน คือ ร้อยละ 25.8 รองลงมาคือ เล่นโยคะ ร้อยละ 19.4 และว่ายน้ำในสัดส่วนที่เท่ากับการเล่นแบดมินตัน ร้อยละ 14.5 (ตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.12  
อายุกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

อายุ (ปี) (N = 62)	กิจกรรมการออกกำลังกาย								
	วิ่ง	โยคะ	ว่ายน้ำ	แบดมินตัน	เครื่องออกกำลังกาย	แอโรบิค	เทนนิส	ฟุตบอล	อื่นๆ
ไม่เกิน 35 ปี	26 (41.9)	13 (21.0)	15 (24.2)	16 (25.8)	13 (21.0)	8 (12.9)	4 (6.5)	6 (9.7)	4 (6.5)
36 ปีขึ้นไป	4 (6.5)	7 (11.3)	4 (6.5)	1 (1.6)	2 (3.2)	1 (1.6)	4 (6.5)	-	1 (1.6)

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

#### อายุกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 41.94 รองลงมาคือ เล่นแบดมินตันและว่ายน้ำในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 25.81 และร้อยละ 24.19 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อายุมากกว่า 36 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะมากที่สุด ร้อยละ 11.29 รองลงมาคือ วิ่ง ว่ายน้ำ และเล่นเทนนิส ในสัดส่วนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 6.45 (ตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.13  
อาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกายที่รับประทาน

อาหารเสริม/ วิตามิน	จำนวน	ร้อยละของ N=44
วิตามิน	25	56.8
อาหารเสริม	21	47.7
อาหารผิว	19	43.2
สมุนไพร	9	20.5
ซูปไก่	5	11.4
รังนก	4	9.1
อื่น ๆ	1	2.3

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

การรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างตอบคำถาม 44 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับประทานวิตามินมากที่สุด ร้อยละ 56.8 รองลงมาคือ อาหารเสริม ร้อยละ 47.7 และอาหารผิว ร้อยละ 43.2 (ตารางที่ 4.13)

ผลการศึกษเปรียบเทียบระหว่างเรื่องของเพศและอายุกับการรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย ได้ผลการศึกษาดังนี้

ตารางที่ 4.14  
เพศกับการรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย

เพศ (N = 44)	อาหารเสริมหรือวิตามิน						
	วิตามิน	อาหารเสริม	อาหารผิว	สมุนไพร	ซูปไก่	รังนก	อื่น ๆ
ชาย	11 (25.0)	8 (18.2)	8 (18.2)	5 (11.4)	2 (4.6)	1 (2.3)	-
หญิง	14 (31.8)	11 (25.0)	13 (29.6)	4 (9.1)	3 (6.8)	3 (6.8)	1 (2.3)

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

### เพศกับการรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างเพศชายรับประทานวิตามินมากที่สุด ร้อยละ 25 รองลงมา คือ อาหารเสริม และอาหารผิว ในสัดส่วนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 18.2 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงรับประทานวิตามินและอาหารผิวในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 31.8 และร้อยละ 29.6 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.14)

### ตารางที่ 4.15

#### อายุกับการรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย

อายุ (ปี) (N = 44)	อาหารเสริมหรือวิตามิน						
	วิตามิน	อาหารเสริม	อาหารผิว	สมุนไพร	ซูปไก่	รังนก	อื่นๆ
ไม่เกิน 35 ปี	19 (43.2)	13 (29.6)	16 (36.4)	7 (15.9)	5 (11.4)	3 (6.8)	1 (2.3)
ตั้งแต่ 36 ปี ขึ้นไป	6 (13.6)	6 (13.6)	5 (11.4)	2 (4.6)	-	1 (2.3)	-

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

### อายุกับการรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี รับประทานวิตามินมากที่สุด ร้อยละ 43.2 รองลงมา คือ อาหารผิว ร้อยละ 36.4 และอาหารเสริม ร้อยละ 29.6 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป รับประทานวิตามินและอาหารเสริมในสัดส่วนที่เท่ากันเพียงร้อยละ 13.6 เท่านั้น (ตารางที่ 4.15)

## ตารางที่ 4.16

กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำเพื่อการพักผ่อน/ คลายความเครียด

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน	จำนวน	ร้อยละของ N = 72
เดินเล่นในห้างสรรพสินค้า	56	77.8
ดูภาพยนตร์	52	72.2
รับประทานอาหารนอกบ้าน	44	61.1
เที่ยวต่างจังหวัด	35	48.6
ไปสปา	26	36.1
กิจกรรมอื่น ๆ	13	18.1
เที่ยวต่างประเทศ	8	11.1

(เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำเพื่อการพักผ่อนและคลายความเครียด

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักผ่อนโดยการเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 77.8 รองลงมาคือ ดูภาพยนตร์ ร้อยละ 72.2 และรับประทานอาหารนอกบ้าน ร้อยละ 61.1 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 18.1 ทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อการพักผ่อนและคลายความเครียด ได้แก่ ทำบุญ เลี้ยงเด็กกำพร้า ทำความสะอาดบ้าน ทำสวน อ่านหนังสือ เล่นอินเทอร์เน็ต และเล่นกับสัตว์เลี้ยง (ตารางที่ 4.16)

ตารางที่ 4.17

ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทค่าใช้จ่าย

ประเภทค่าใช้จ่าย (บาท/เดือน)	จำนวน	ร้อยละ	$\bar{X}$ (บาท)	S.D.
<u>ค่ากิจกรรมเพื่อการพักผ่อน/ คลายเครียด</u>				
น้อยกว่า 1,001	7	9.7	4,505.56	3,941.505
1,001-3,000	32	44.4		
3,001-5,000	18	25.0		
5,001-7,000	4	5.6		
มากกว่า 9,000	11	15.3		
<u>ค่าอาหารเสริม/ วิตามินบำรุงร่างกาย</u>				
0	30	41.7	1,178.19	1,631.299
1-900	15	20.8		
901-1,800	6	8.3		
1,801-2,700	7	9.7		
2,701-3,600	6	8.3		
3,601-4,500	2	2.8		
มากกว่า 4,500	6	8.3		
<u>ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย</u>				
0	57	79.2	322.50	876.717
1-1,000	7	9.7		
1,001-2,000	4	5.6		
2,001-3,000	2	2.8		
มากกว่า 3,000	2	2.8		
<u>ค่าตรวจสุขภาพประจำปี</u>				
0	46	63.9	114.85	172.161
1-200	4	5.6		
201-400	13	18.1		
401-600	9	12.5		

ค่าใช้จ่ายโดยประมาณในการทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อน/ ผ่อนคลายความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายโดยประมาณอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 44.4) รองลงมา มีค่าใช้จ่ายในช่วง 3,001-5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 25.0) และมีค่าใช้จ่ายมากกว่า 9,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 15.3) ค่าใช้จ่ายโดยประมาณในการพักผ่อนสูงสุด คือ 20,000 บาทต่อเดือน ค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด คือ 300 บาทต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเท่ากับ 4,505.56 บาทต่อเดือน

ค่าอาหารเสริม/ วิตามินบำรุงร่างกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 41.7) มีค่าอาหารเสริมในช่วง 1-900 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 20.8) และมีค่าใช้จ่ายอยู่ในช่วง 1,801-2,700 บาท (ร้อยละ 9.7) โดยมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเสริมสูงสุด 5,800 บาทต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 1,178.19 บาทต่อเดือน

ค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 79.2) มีค่าใช้จ่ายโดยประมาณในช่วง 1-1,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 9.7) และมีค่าใช้จ่ายในช่วง 1,001-2,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 5.6) โดยกลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายโดยประมาณสูงสุด 4,170 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 322.50 บาท

ค่าตรวจสุขภาพประจำปีโดยประมาณต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.9) ไม่มีค่าใช้จ่าย รองลงมา มีค่าใช้จ่ายในช่วง 201-400 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 18.1) และมีค่าใช้จ่ายในช่วง 401-600 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 12.5) ค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพสูงสุดโดยประมาณ เท่ากับ 585 บาทต่อเดือน โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 114.85 บาทต่อเดือน (ตารางที่ 4.17)

#### ส่วนที่ 4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

##### 1. ข้อมูลทั่วไปกับการประพฤติกปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเอง

ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการประพฤติกปฏิบัติในเชิงการป้องกันของกลุ่มตัวอย่าง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร/ อาหารเสริม การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การพักผ่อน การตรวจสุขภาพประจำปี และค่าเฉลี่ยของการประพฤติกปฏิบัติรวมได้ ผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 4.18  
เพศกับการประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกัน

เพศ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติดิปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
ชาย	2.21	3.75	2.57	3.72	3.42	3.13
หญิง	2.17	3.44	2.42	3.64	3.44	3.02
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.04	0.31*	0.15	0.08	0.02	0.11

การประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกันรวมทุกด้าน กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.11) แต่เมื่อศึกษาผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติดิปฏิบัติในแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีการประพฤติดิปฏิบัติดีกว่าเพศหญิงด้านการรับประทานอาหาร (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.31) (ตารางที่ 4.18)

ตารางที่ 4.19  
อายุกับการประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกัน

อายุ (ปี)	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติดิปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
ไม่เกิน 35 ปี	2.20	3.56	2.53	3.61	3.28	3.04
ตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป	2.12	3.61	2.40	3.93	4.00	3.21
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.08	0.05	0.13	0.32*	0.72*	0.17

การประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกันรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปีและกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป ไม่มีความแตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.17) แต่เมื่อพิจารณา

ในแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป มีการประพฤติปฏิบัติในด้านการพักผ่อน (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.32) และการตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.72) ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี (ตารางที่ 4.19)

ตารางที่ 4.20

ระดับการศึกษากับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน

ระดับการศึกษา	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
ปริญญาตรี	2.28	3.53	2.55	3.67	3.47	3.08
ปริญญาโท	2.28	3.79	2.47	3.75	3.47	3.15
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.00	0.26*	0.08	0.08	0.00	0.07

กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาตรีมีการประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันไม่แตกต่างกัน (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.07) เมื่อพิจารณาผลต่างในแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทมีการประพฤติปฏิบัติ ด้านการรับประทานอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.26) (ตารางที่ 4.20)

ตารางที่ 4.21

## สถานภาพสมรสกับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน

สถานภาพสมรส	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
โสด	2.18	3.44	2.42	3.63	3.54	3.04
แต่งงาน	2.20	3.72	2.55	3.72	3.31	3.12
ความต่างค่าเฉลี่ย	0.02	0.28*	0.13	0.09	0.23	0.08

การประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานและกลุ่มตัวอย่างโสดไม่มีความแตกต่าง (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.08) แต่กลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีการประพฤติปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ยังโสด (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.28) (ตารางที่ 4.21)

ตารางที่ 4.22

## รายได้กับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน

รายได้ (บาท/ เดือน)	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
ไม่เกิน 20,000	2.22	3.33	2.48	3.52	3.13	2.94
มากกว่า 20,000	2.15	3.76	2.49	3.79	3.66	3.17
ความต่างค่าเฉลี่ย	0.07	0.43*	0.01	0.27*	0.53*	0.23

รายได้กับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รายได้ไม่เกิน 20,000 บาทต่อเดือนและกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน ไม่มีความ

แตกต่างกันในการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันรวม แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน มีการประพฤติปฏิบัติที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาทต่อเดือน ถึง 3 ด้าน คือ ด้านการรับประทานอาหาร (ผลต่างเฉลี่ย = 0.43) ด้านการพักผ่อน (ผลต่างเฉลี่ย = 0.27) และด้านการตรวจสุขภาพ (ผลต่างเฉลี่ย = 0.53) (ตารางที่ 4.22)

ตารางที่ 4.23

## ภาวะสุขภาพกับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน

ภาวะสุขภาพ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
แข็งแรง	2.21	3.64	2.49	3.77	3.32	3.09
เจ็บป่วยเล็กน้อย						
เคยรักษาตัวในรพ. ทานยาเกิน 1 เดือน	2.17	3.53	2.48	3.60	3.51	3.06
ความต่างค่าเฉลี่ย	0.04	0.11	0.01	0.17	0.19	0.03

ภาวะสุขภาพกับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน ผลการศึกษาภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่แข็งแรง และกลุ่มตัวอย่างที่เจ็บป่วยเล็กน้อย เคยรักษาตัวในโรงพยาบาล ทานยาติดต่อกันเกิน 1 ปี ไม่มีความแตกต่างในการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพอนามัย (ตารางที่ 4.23)

ตารางที่ 4.24

โรคประจำตัวกับการประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกัน

โรคประจำตัว	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติดิปฏิบัติ (X̄)					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
ไม่มี	2.27	3.64	2.51	3.71	3.53	3.13
มี	1.81	3.28	2.37	3.52	3.50	2.90
ความต่างเฉลี่ย	0.46*	0.36*	0.14	0.19	0.03	0.23

โรคประจำตัวกับการประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวไม่มีความแตกต่างกันในการประพฤติดิปฏิบัติเชิงการป้องกัน แต่เมื่อพิจารณาการประพฤติดิปฏิบัติแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการประพฤติดิปฏิบัติดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวด้านการออกกำลังกาย (ผลต่าง = 0.46) และการรับประทานอาหาร (ผลต่าง = 0.36) (ตารางที่ 4.24)

ตารางที่ 4.25

พฤติกรรมเสี่ยงกับการประพฤติกปฏิบัติเชิงการป้องกัน

พฤติกรรมเสี่ยง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติกปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออกกำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	การพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
การสูบบุหรี่						
สูบ	1.52	3.20	2.40	3.82	2.75	2.74
ไม่สูบ	2.32	3.65	2.93	3.65	3.57	3.22
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.80*	0.45*	0.53*	0.17	0.82*	0.48*
การดื่มสุรา						
ดื่ม	2.09	3.41	2.53	3.73	3.19	2.99
ไม่ดื่ม	2.29	3.75	2.60	3.62	3.69	3.19
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.20	0.34*	0.13	0.11	0.50*	0.20

พฤติกรรมเสี่ยงกับการประพฤติกปฏิบัติเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ และที่ไม่สูบบุหรี่มีการประพฤติกปฏิบัติในเชิงการป้องกันสุขภาพที่แตกต่างกัน (ผลต่าง = 0.48) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่ประพฤติกปฏิบัติดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ 4 ด้าน ได้แก่ การออกกำลังกาย (ผลต่าง = 0.80) การรับประทานอาหาร (ผลต่าง = 0.45) การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง (ผลต่าง = 0.53) และการตรวจสุขภาพ (ผลต่าง = 0.82)

กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเป็นครั้งคราวกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุราไม่มีความแตกต่างในการประพฤติกปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพรวม แต่เมื่อพิจารณาแต่ละด้านกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุรา มีการประพฤติกปฏิบัติดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเป็นครั้งคราวในด้านการรับประทานอาหาร (ผลต่าง = 0.34) และการตรวจสุขภาพ (ผลต่าง = 0.50) (ตารางที่ 4.25)

ตารางที่ 4.26

## สวัสดิการด้านสุขภาพกับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน

สวัสดิการด้าน สุขภาพ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประพฤติปฏิบัติ ( $\bar{X}$ )					
	ออก กำลังกาย	รับประทานอาหาร	หลีกเลี่ยง พฤติกรรม เสี่ยง	การ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
ค่ารักษาพยาบาล						
บริษัทจ่าย	2.14	3.59	2.44	3.73	3.32	3.04
บริษัทไม่จ่าย	2.34	3.54	3.14	3.50	3.81	3.27
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.20	0.05	0.70*	0.23	0.49*	0.23
ประกันสุขภาพ						
ซื้อเพิ่ม	2.18	3.75	2.93	3.78	4.71	3.47
ไม่ซื้อ	2.18	3.56	3.48	3.66	3.29	3.23
ผลต่างค่าเฉลี่ย	0.00	0.19	0.55*	0.12	1.42*	0.24

สวัสดิการด้านสุขภาพกับการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกัน กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลกับกลุ่มที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ก็ไม่มีความแตกต่างกันในการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันรวม แต่กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้มีการประพฤติปฏิบัติดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ 2 ด้าน คือ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง (ผลต่าง = 0.70) และการตรวจสุขภาพ (ผลต่าง = 0.49)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ซื้อประกันสุขภาพเสริมเพิ่มจากประกันชีวิต ไม่มีความแตกต่างในการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันรวม เมื่อพิจารณาแต่ละด้านกลุ่มตัวอย่างที่ซื้อประกันสุขภาพเสริมมีการประพฤติปฏิบัติที่ดีกว่าด้านการตรวจสุขภาพ (ผลต่าง = 1.42) แต่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ซื้อประกันสุขภาพเสริมมีการประพฤติปฏิบัติที่ดีกว่าในด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง (ผลต่าง = 0.55) (ตารางที่ 4.26)

## 2. ข้อมูลทั่วไปกับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน

การศึกษาค่าเฉลี่ยของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน ผู้ศึกษาแบ่งค่าใช้จ่ายออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายต่อเดือน ค่าอาหารเสริม/ วิตามินต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการพักผ่อน/ ผ่อนคลายความเครียดต่อเดือน และค่าตรวจสุขภาพต่อเดือน การศึกษาค่าใช้จ่ายเฉลี่ยด้านสุขภาพในเชิงการป้องกันต่อข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 4.27

เพศกับค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกัน

เพศ	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
หญิง	282.93	1,027.56	4,117.07	121.59	5,544.27
ชาย	374.84	1,377.42	5,019.35	105.94	6,796.90
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	91.91	349.86	902.28	15.65	1,252.63

เพศกับค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าใช้จ่ายรวมด้านสุขภาพในเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือน (6,796.90 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง (5,544.27 บาท) เมื่อศึกษาค่าใช้จ่ายแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง 3 ด้าน ได้แก่ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 91.91 บาท) ค่าวิตามิน/ อาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 349.86 บาท) ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนและคลายความเครียด (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 902.28 บาท) แต่ในส่วนของการตรวจสุขภาพกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน (121.59 บาท) ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพศชาย (105.94 บาท) (ตารางที่ 4.27)

ตารางที่ 4.28  
อายุกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

อายุ (ปี)	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
ไม่เกิน 35 ปี	319.65	1,063.68	4,142.11	116.19	5,594.26
ตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป	333.33	1,613.33	5,886.67	109.73	7,943.07
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	13.68	549.65	1,744.56	6.46	2,348.81

อายุกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยในเชิงการป้องกันสุขภาพสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 2,348.81 บาท) เมื่อพิจารณาค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันในแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป ก็มีค่าใช้จ่ายสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี 2 ด้าน ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินและอาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 549.65 บาท) และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 1,744.56 บาท) แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลัง (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 13.68 บาท) และมีค่าใช้จ่ายด้านการตรวจสุขภาพใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 6.46 บาท) (ตารางที่ 4.28)

ตารางที่ 4.29  
ระดับการศึกษากับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

ระดับการศึกษา	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
ปริญญาตรี	203.92	1,009.80	3,380.39	106.35	4,651.45
ปริญญาโท	674.74	1,754.21	7,368.42	149.74	9,936.58
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	470.82	744.41	3,988.03	43.39	5,285.13

ระดับการศึกษากับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน (9,936.58 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี (4,651.45 บาท) และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีทุกด้าน ได้แก่ ค่าใช้บริการสถานออกกำลัง (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 470.82 บาท) ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินและอาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 744.41 บาท) และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 3,988.03 บาท) และค่าใช้จ่ายด้านการตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 43.39 บาท) (ตารางที่ 4.29)

ตารางที่ 4.30

สถานภาพสมรสกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

สถานภาพสมรส	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถานออกกำลัง	วิตามิน/อาหารเสริม	เพื่อการพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
โสด	299.19	973.78	3,810.81	115.49	5,131.70
แต่งงาน	347.14	1,394.29	5,240.00	114.17	7,089.89
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	47.95	420.51	1,429.19	1.32	1,958.19

สถานภาพสมรสกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน กลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยต่อเดือน (7,089.89 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่โสด (5,131.70 บาท) โดยกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานมีค่าใช้จ่ายสูงกว่ากลุ่มที่โสด 3 ด้าน คือ ค่าใช้บริการสถานออกกำลัง (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 47.95 บาท) ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินและอาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 420.51 บาท) และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 1,429.19 บาท)

กลุ่มตัวอย่างที่โสดมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนในการตรวจสุขภาพ (115.49 บาท) ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงาน (114.17 บาท) (ตารางที่ 4.30)

ตารางที่ 4.31  
รายได้กับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

รายได้ (บาท/เดือน)	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
ไม่เกิน 20,000	238.71	526.77	2,848.39	62.97	3,596.19
มากกว่า 20,000	385.85	1,670.73	5,758.54	154.07	7,964.32
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	147.14	1,143.96	2,910.15	91.10	4,368.13

รายได้กับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันรวมทุกด้าน (7,964.32 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาทต่อเดือน (3,596.19) และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือนมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาททุกด้าน ดังนี้ ค่าใช้บริการสถานออกกำลัง (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 147.14 บาท) ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินและอาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 1,143.96 บาท) และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 2,910.15 บาท) และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนในการตรวจสุขภาพ (91.10 บาท) (ตารางที่ 4.31)

ตารางที่ 4.32  
ภาวะสุขภาพกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

ภาวะสุขภาพ	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
แข็งแรง	445.16	1,126.77	3,919.35	89.23	5,574.06
เจ็บป่วยเล็กน้อย เคยรักษาตัวในรพ. ทานยาเกิน 1 เดือน	229.76	1,217.07	4,948.78	134.22	6,468.85
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	215.40	90.30	1,029.43	44.99	894.79

ภาวะสุขภาพกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะสุขภาพเจ็บป่วยเล็กน้อย เคยรักษาตัวในรพ.และทานยาเกิน 1 เดือน มีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสุขภาพ (6,468.85 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่แข็งแรง (5,574.06 บาท) และกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะสุขภาพเจ็บป่วยเล็กน้อย เคยรักษาตัวในรพ.และทานยาเกิน 1 เดือน มีค่าใช้จ่ายแต่ละด้านสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่แข็งแรง 3 ด้าน คือ ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินและอาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 90.30 บาท) ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 1,029.43 บาท) และค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 44.99 บาท) แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาพแข็งแรงมีค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะสุขภาพเจ็บป่วยเล็กน้อย เคยรักษาตัวในรพ.และทานยาเกิน 1 เดือน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 215.4 บาท) (ตารางที่ 4.32)

ตารางที่ 4.33

## โรคประจำตัวกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

โรคประจำตัว	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถานออกกำลัง	วิตามิน/อาหารเสริม	เพื่อการพักผ่อน	ตรวจสุขภาพ	รวม
มี	19.23	1,263.85	4,276.92	86.54	5,646.54
ไม่มี	389.32	1,159.32	4,555.93	121.08	6,179.90
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	370.09	104.53	279.01	34.54	533.36

โรคประจำตัวกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า (6,179.90 บาท) กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว (5,646.54 บาท) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว มีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว 3 ด้าน คือ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 370.09 บาท) ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 279.01 บาท) และค่าตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 34.54 บาท) ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 104.53 บาท) (ตารางที่ 4.33)

ตารางที่ 4.34  
พฤติกรรมเสี่ยงกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

พฤติกรรมเสี่ยง	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
การสูบบุหรี่					
ไม่สูบบุหรี่	378.67	1,268.83	4,076.67	115.38	5,836.22
สูบบุหรี่	41.67	725.00	6,650.00	112.17	7,320.50
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	337.00	543.83	2,573.33	3.21	1,484.28
การดื่มสุรา					
ดื่ม	193.24	852.16	4,043.24	88.73	5,104.41
ไม่ดื่ม	459.14	1,522.86	4,994.29	142.46	7,118.74
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	265.90	670.70	951.05	53.73	2,014.33

พฤติกรรมเสี่ยงกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่มีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยด้านสุขภาพเชิงการป้องกัน (7,320.50 บาท) มากกว่ากลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ (5,836.22) เมื่อศึกษาค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในแต่ละด้าน กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่มีค่าใช้จ่ายในการพักผ่อนเฉลี่ยต่อเดือน (6,650.00 บาท) มากกว่ากลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ (4,076.67 บาท) ถึงเดือนละ 2,573.33 บาท แต่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ ด้านค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 337.00 บาท) และค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 543.83 บาท)

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุรามีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือน (7,118.74 บาท) มากกว่าที่ดื่มสุราเป็นครั้งคราว (5,104.41 บาท) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุรามีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเป็นครั้งคราวในทุกด้าน ได้แก่ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 265.90 บาท) ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน/อาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 670.70 บาท) ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 951.05 บาท) และค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 53.73 บาท) (ตารางที่ 4.34)

## ตารางที่ 4.35

สวัสดิการด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาลกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน

สวัสดิการด้านสุขภาพ	ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) บาท/เดือน				
	การใช้สถาน ออกกำลัง	วิตามิน/ อาหารเสริม	เพื่อการ พักผ่อน	ตรวจ สุขภาพ	รวม
ค่ารักษาพยาบาล					
บริษัทไม่จ่าย	143.75	420.63	2,331.25	91.87	2,987.50
บริษัทจ่าย	373.57	1,394.64	5,126.79	121.41	6,968.20
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	229.82	974.01	2,795.54	29.54	3,980.70
ประกันสุขภาพ					
ซื้อเพิ่ม	242.86	1,285.71	2,785.71	107.86	4,422.14
ไม่ซื้อ	331.08	1,166.62	4,690.77	115.60	6,262.52
ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย	88.22	119.09	1,905.06	7.74	1,840.38

สวัสดิการด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาลกับค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้มีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือน (6,968.20 บาท) สูงกว่ากลุ่มที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาล (2,987.50 บาท) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่าในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 229.82 บาท) ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน/อาหารเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 974.01 บาท) ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 2,795.54 บาท) และค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 29.54 บาท)

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ซื้อประกันสุขภาพเสริมมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือน (6,262.52 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีประกันสุขภาพเสริม (4,422.14 บาท) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ซื้อประกันสุขภาพเสริมมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีประกันสุขภาพเสริม 2 ด้าน คือ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 88.22 บาท) และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 1,905.06 บาท) มีค่าใช้จ่ายใกล้เคียงกันในการตรวจสุขภาพ (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 7.74 บาท) แต่มีค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน/อาหารเสริมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีประกันสุขภาพเสริม (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 119.09 บาท) (ตารางที่ 4.35)

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องการคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพของพนักงานบริษัทประกันชีวิต A สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

#### การประพฤติดูแลสุขภาพและค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาการประพฤติดูแลสุขภาพเชิงการป้องกันสุขภาพอนามัยด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อยไปทางไม่ดี โดยกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด นาน ๆ จึงจะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งและใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30 นาทีต่อครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบริสุทธิ์ ผึ้งผดุง (2542, น. 200) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เฉพาะเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 15 นาทีต่อครั้ง และงานวิจัยของ ศรายุทธ์ ตริรัมย์ (2548, น. 119) ที่ได้ศึกษาทักษะการสร้างเสริมสุขภาพส่วนบุคคลของกำลังพลในกองทัพเรือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 2 ครั้งเท่านั้น แม้จะมีการประชาสัมพันธ์และรณรงค์จากกระทรวงสาธารณสุขหรือจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่ว่า ประชาชนควรออกกำลังกายทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที อีกทั้งทุกคนทราบว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้อายุยืนยาว และสามารถป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น แสดงว่าถึงแม้จะมีการประชาสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายและมีแนวโน้มว่าประชาชนมีการออกกำลังกายมากขึ้น แต่กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผลสำเร็จเพียงครั้งคราว มิได้เป็นการประชาสัมพันธ์ที่เข้าไปมีผลต่อชีวิตประจำวัน หรือวิถีชีวิตของประชาชนในระยะยาว ประกอบกับภายใต้สังคมที่เร่งรีบ เวลาที่จำกัด และการที่ต้องทำงานหนัก อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถประพฤติดูแลสุขภาพได้อย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การวิ่งเป็นออกกำลังกาย รองลงมาคือ เล่นโยคะมีสัดส่วนใกล้เคียงกับว่ายน้ำและเล่นแบดมินตัน เมื่อศึกษาในรายละเอียดกลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง รองลงมาคือ ว่ายน้ำ และใช้เครื่องออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มตัวอย่างหญิงส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายโดยการวิ่ง รองลงมาคือ เล่นโยคะ เห็นได้ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างหญิง ส่วนใหญ่มี

กิจกรรมที่เหมือนกันคือ การวิ่ง ในส่วนของกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้มีอายุไม่เกิน 35 ปี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง เล่นแบดมินตัน และว่ายน้ำตามลำดับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงและกำลังมาก แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่ เล่นโยคะเป็นการออกกำลังกายซึ่งโยคะต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่น โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสายระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ หัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย และระบบประสาท สร้างจิตใจที่สงบ มีสมาธิ และสร้างความแข็งแกร่งจาก ภายใน (“โยคะคืออะไร,” ออนไลน์, 2549) นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากเนื่องจากการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรง เช่น การวิ่ง หรือเดินแอโรบิค จะทำให้มีแรงกระแทกต่อร่างกาย เป็นผลให้ข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมลงกว่าเดิมได้

ในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างมากถึงร้อยละ 79.2 ไม่มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งใช้สถานออกกำลังกายที่เป็นสวัสดิการขององค์กร กลุ่มตัวอย่างอีกส่วนหนึ่งออกกำลังกายในสถานที่ที่ไม่เสียค่าบริการ อาทิ สวนสาธารณะ สนามของหมู่บ้าน บ้านตนเอง เป็นต้น และมีกลุ่มตัวอย่างอีกส่วนหนึ่งไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงไม่มีค่าใช้จ่ายในด้านนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 9.7 มีค่าใช้จ่ายอยู่ในช่วง 1,000 บาทต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างที่ต้องเสียค่าบริการอาจจะไม่พอใจสถานออกกำลังกายที่เป็นสวัสดิการขององค์กร เนื่องจากคนใช้บริการเยอะ ไม่สะดวก ใช้ได้ในเวลาที่จำกัด ไม่มีผู้แนะนำฝึกสอน ต้องการสถานออกกำลังกายที่สามารถใช้บริการในวันหยุด สามารถออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน หรือคนในครอบครัว จึงไปใช้บริการสถานออกกำลังกายที่ต้องเสียค่าบริการ

#### การประพฤติปฏิบัติและค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร/ อาหารเสริม

การประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันด้านการรับประทานอาหาร/ อาหารเสริมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียด กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติอยู่ในระดับดีถึง 3 เรื่อง คือ การรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ และการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ซึ่งการประพฤติปฏิบัติดังกล่าวถือเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี นำไปสู่การมีสุขภาพ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพที่ดี สาเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและไม่มีข้อจำกัดทางรายได้ในการแสวงหาอาหารที่ดีและมีประโยชน์

ซึ่งนอกจากการรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติแล้ว วิตามินก็ถือเป็นสารอาหารที่จำเป็นแก่สุขภาพเพราะจะช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ แม้ว่าร่างกายจะต้องการวิตามินในปริมาณน้อยแต่ร่างกายก็ขาดไม่ได้ กลุ่มตัวอย่างบางคนก็เชื่อว่าตนเองอาจรับประทานอาหารที่ไม่มีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ หรือต้องการบำรุงสุขภาพทางด้านอื่น เช่น บำรุงผม บำรุงผิว บำรุงสายตา หรือมีค่านิยมตามสังคมตะวันตกที่มีการบริโภคผลิตภัณฑ์ประเภทนี้จำนวนมาก จึงซื้อวิตามินหรืออาหารเสริมมารับประทาน โดยที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานวิตามินร้อยละ 29.8 รองลงมาคือ อาหารเสริม ร้อยละ 25 และอาหารผิว ร้อยละ 22.6 ในการรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินบำรุงร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงนิยมรับประทานผลิตภัณฑ์เหล่านี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย เนื่องจากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจะเอาใจใส่ในเรื่องความสวยความงาม เมื่อมีโฆษณาหรือการส่งเสริมการตลาดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบอกรับประทานจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง หรือรับประทานแล้วจะทำให้รูปร่างดี กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงตกอยู่ในอิทธิพลของการโฆษณาได้ง่ายกว่า ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี นิยมรับประทานวิตามินอาหารเสริม และอาหารผิว มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป เนื่องจากว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปี ขึ้นไปสามารถแยกแยะได้ว่าอาหารเสริมหรือวิตามินตัวไหนที่มีความจำเป็นหรือมีประโยชน์อย่างแท้จริงต่อร่างกายโดยที่ไม่หลงเชื่อโฆษณาหรือคำบอกกล่าวจากคนใกล้ชิด อีกทั้งผู้ที่มีอายุมากขึ้นการรับประทานวิตามินหรืออาหารเสริมมากเกินไปอาจก่อให้เกิดโรคได้เพิ่มขึ้น เช่น ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ถ้ารับประทานเอสโตรเจนเสริมมากหรือต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป ถึงรับประทานวิตามินหรืออาหารเสริมน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.7 ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามิน แต่เน้นที่การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าให้ครบตามที่ร่างกายต้องการซึ่งความคิดนี้เป็นความคิดที่ถูกต้อง เพราะวิตามินเสริมจะไม่มีค่าจำเป็นถ้าบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการและการทานวิตามินเสริมที่มากหรือติดต่อกันเป็นระยะเวลานานทำให้ร่างกายมีการสะสมสารเคมีมากเกินไป ทำให้ตับ และไต ต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อกำจัดสิ่งรับประทานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ในระยะยาวอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ (“วิตามินกับสุขภาพ,” ออนไลน์, 2543) ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ ที่ผลิตออกมาในรูปแบบเม็ดออกมาจำหน่ายมากมายหลายยี่ห้อ และมีราคาแพง แต่เนื่องจากกระแสบริโภคนิยม ที่ส่งเสริมให้คนเชื่อว่า “สุขภาพดีซื้อได้ด้วยเงิน” (ทัศนีย์ แนนอุดร, 2544, บทนำ) ทำให้มองข้ามการออกกำลังกาย และการรับประทาน

อาหารที่ดีมีประโยชน์ จึงเลือกสร้างสุขภาพด้วยวิธีที่คั่งง่าย ๆ กอปรกับการโฆษณาและส่งเสริมการขายบริษัทผู้ผลิต ที่นำไปคนหันมาดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ซึ่งคนในสังคมส่วนหนึ่งก็รับประทานทั้ง ๆ ที่มีราคาแพง และยังไม่ค่อยมีข้อพิสูจน์อย่างชัดเจนว่ามีประโยชน์และมีคุณค่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินและอาหารเสริมประมาณเดือนละ 1,178.19 บาท และมีค่าใช้จ่ายด้านนี้สูงที่สุดถึง 5,800 บาทต่อเดือน ซึ่งถือว่าเป็นค่าใช้จ่ายในอัตราที่สูง

### การประพฤติดั้งเดิมและค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในการพยายามเลิก ลดการสูบบุหรี่ และการพยายามลด เลิกการดื่มสุรานั้น กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ หรือกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุรามีการประพฤติดั้งเดิมในเชิงการป้องกันอยู่ในระดับไม่ดี อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่เป็นผู้ชายอายุไม่เกิน 35 ปี ซึ่งยังอยู่ในวัยที่สุขภาพยังแข็งแรง จึงไม่เห็นถึงโทษของการสูบบุหรี่ ถึงแม้จะมีการโฆษณาถึงโทษของการสูบบุหรี่โดยการตีตราโรคหรือผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไว้ที่ซองบุหรี่ หรือการออกกฎหมายไม่ให้สูบบุหรี่ในที่ชุมชน แต่ก็ยังไม่ค่อยมีอิทธิพลมากพอที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความคิดที่จะลดหรือเลิกสูบบุหรี่ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ก็อยู่ในช่วงอายุไม่เกิน 35 ปี ถือว่ายังอยู่ในวัยที่ยังต้องการสังสรรค์ เข้าสังคม และการยอมรับจากเพื่อน จึงยังไม่คิดที่จะเลิก หรือลดการดื่มสุรา ประกอบกับค่านิยมทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ของคนในประเทศ จากฐานข้อมูลการบริโภคเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ร่วมกับองค์การอาหารและการเกษตรศาสตร์ (FAO) พบว่า ในปี 2543 คนไทยบริโภคแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับ 5 ของโลก (“คนไทยดื่มหนักแค่ไหน,” ออนไลน์, 2549) ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว 15 คน คิดเป็น 36% ของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงทั้งหมด และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า คนไทยมีแนวโน้มการเป็นผู้ดื่มสุราเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสตรีเพิ่มจากร้อยละ 9.5 ในพ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 14.5 ในพ.ศ. 2546 (ชื่นฤทัย กาญจนนะจิตรา และคนอื่น ๆ, 2547, น. 21) แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงในปัจจุบันมีการประพฤติดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น อาจเนื่องมาจากสังคมปัจจุบันเปิดโอกาสให้กับผู้หญิงมากขึ้น ผู้หญิงสามารถประพฤติดั้งเดิมสิ่งๆ ที่สังคมสมัยก่อนมองว่าถ้าทำแล้วจะไม่งาม เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเที่ยวกลางคืน แต่ผู้หญิงในยุคนี้ทำพฤติกรรมเหล่านั้นได้โดยเสรี โดยไม่มีคำครหา ทั้ง ๆ ที่การประพฤติดั้งเดิม

ปฏิบัติเหล่านั้นเป็นผลเสียต่อตนเองมากกว่าผลดี อีกทั้งการประชาสัมพันธ์ การรณรงค์ให้งดดื่มสุรา การควบคุมการโฆษณาสุราก็ยังไม่มีผลต่อการดื่มสุราของกลุ่มตัวอย่างมากนัก

### การประพาสปฏิบัติและค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด

กลุ่มตัวอย่างพยายามหลีกเลี่ยงความเครียดหรือหาวิธีจัดการเมื่อเกิดความเครียดในระดับดี ปัจจุบันคนกรุงเทพฯต้องเผชิญกับชีวิตในเมืองที่สับสนวุ่นวายและชีวิตการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย กลุ่มตัวอย่างจึงต้องพยายามหาวิธีจัดการกับความเครียดเพื่อไม่ให้สะสมมากจนเป็นบ่อเกิดของปัญหาทางร่างกายและทางจิตใจ จึงทำกิจกรรมเพื่อพักผ่อนและผ่อนคลายความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 23.9 รองลงมาคือดูภาพยนตร์ และทานอาหารนอกบ้าน กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายน้อย แต่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดีในระดับหนึ่ง ส่วนการประพาสปฏิบัติในเชิงการป้องกันด้านการพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนคลายเครียด และจัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนและคลายเครียดต่อวัน รวมทั้งมีการนอนหลับวันละอย่างน้อย 7 ชั่วโมง อยู่ในเกณฑ์ดี แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการพักผ่อนดี ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของบริสุทธิ ผึ้งผดุง (2542, น. 197) ศึกษา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ศึกษาเฉพาะเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นอนน้อยกว่า 7-8 ชั่วโมงต่อวัน เหตุผลที่ผลการวิจัยขัดแย้งกันอาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่ผู้ศึกษาทำการศึกษาทำงานใกล้ชิดกับงานทางด้านสุขภาพและลักษณะงานเป็นงานที่ทำเสร็จในตัว เสร็จเป็นงาน ๆ ไปจึง สามารถจัดสรรเวลาพักผ่อนได้ดี โดยมีต้องคำนึงถึงงานที่สะสมค้างค้ำ และไม่ต้องอยู่ทำงานดึกเพื่อให้งานเสร็จ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการพักผ่อนอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 4,505.56 บาท และมีค่าใช้จ่ายสูงสุดเดือนละ 20,000 บาท จากการศึกษาสังเกตได้ว่ายิ่งกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนมากขึ้นค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการพักผ่อนจะเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีรายได้มากขึ้นก็จะใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการของตนมากขึ้นด้วย

### การประพฤติกปฏิบัติและค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพประจำปี

การประพฤติกปฏิบัติในเชิงการป้องกันด้านการตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่มตัวอย่างตรวจสุขภาพเป็นประจำ ร้อยละ 38.9 มีระดับการประพฤติกปฏิบัติในเชิงการป้องกันอยู่ในระดับปานกลาง ชัดแย้งกับงานวิจัยของบริสุทธิ ผึ้งผดุง (2542, น. 198) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ศึกษาเฉพาะเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพตนเอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างของบริสุทธิมีอายุอยู่ในช่วง 20-27 ปี จัดว่าอยู่ในวัยหนุ่มสาว ร่างกายแข็งแรง จึงไม่ให้ความสำคัญในการตรวจสุขภาพ การศึกษาครั้งนี้พบว่าสาเหตุหนึ่งทีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพราะโปรแกรมการตรวจสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของสวัสดิการที่องค์กรจัดให้ไม่มีค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ แต่มีกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งทีมีค่าใช้จ่ายด้านนี้ โดยมีค่าใช้จ่ายสูงสุด 585 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการตรวจสุขภาพเดือนละ 114.85 บาท สาเหตุทีมีค่าใช้จ่ายทั้งทีองค์กรมีสวัสดิการให้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมในการตรวจสุขภาพทีองค์กรจัดให้ไม่ครอบคลุมทีกลุ่มตัวอย่างต้องการจึงตรวจสุขภาพเพิ่มเติมจากโปรแกรมทีองค์กรจัด ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายทีเป็นส่วนต่าง หรือกลุ่มตัวอย่างอาจไปตรวจสุขภาพของตนเอง นอกจากสวัสดิการด้านการตรวจสุขภาพและความคุ้มครองด้านสุขภาพตามทีกฎหมายกำหนดจากประกันสังคมแล้ว กลุ่มตัวอย่างทุกคนยังได้รับบัตรประกันสุขภาพหมุ่จากบริษัทเพื่อใช้ในการรักษาพยาบาลทั้งแบบผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอกตามวงเงินทีกำหนด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 77.8 ได้รับสวัสดิการเพิ่มจากบริษัทโดยบริษัทมีค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลในวงเงินทีกำหนด เมื่อกกลุ่มตัวอย่างได้รับสวัสดิการด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาลทีคุ้มครองครอบคลุมและน่าพอใจ จึงเป็นสาเหตุให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 90.3 ไม่ซื้อประกันสุขภาพเสริมเพิ่มจากประกันชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของยุพดี อังจรรุศิลา (2542, น. 84) พบว่าข้าราชการและลูกจ้างประจำของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไม่นิยมทำประกันสุขภาพเสริมนอกจากสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลทีได้รับ

### เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

เมื่อนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ช่วงรายได้ พฤติกรรมเสี่ยง ภาวะสุขภาพ และ โรคประจำตัว มาเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของการประพฤติกตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเองในเชิงการป้องกันและค่าใช้จ่ายเฉลี่ยด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน พบประเด็นทีน่าสนใจดังนี้

การประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันถึงแม้ว่าจะไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ทั้ง 2 กลุ่ม กลับมีความแตกต่างกันด้านการรับประทานอาหาร (ผลต่าง = 0.31) อาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารตามใจชอบ เน้นที่รสชาติความอร่อยมากกว่าคุณค่าทางอาหาร อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีการประพฤติปฏิบัติที่อาจจะไม่ถูกต้องในเรื่องของการรับประทานอาหาร เช่น ต้องการที่จะลดน้ำหนักจึงรับประทานอาหารบางมื้อ และกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเชิงการป้องกันต่อเดือนเฉลี่ย (6,796.90 บาท) สูงกว่าเพศหญิง (5,544.27 บาท) แสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันผู้ชายเริ่มให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองมากขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป มีความต่างของการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุไม่เกิน 35 ปี ด้านการพักผ่อน (ผลต่าง = 0.32) และการตรวจสุขภาพ (ผลต่าง = 0.72) เนื่องจากว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี กลุ่มตัวอย่างในวัยนี้จึงมีความใส่ใจในการตรวจสุขภาพและการพักผ่อนที่ดีกว่า โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไปมีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันทุกด้านสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี อาจกล่าวได้ว่า เมื่อมีอายุมากขึ้น มีรายได้มากขึ้น ไม่ต้องเผชิญกับภาวะที่จะต้องระมัดระวังในเรื่องการใช้จ่ายเงินมากเหมือนช่วงอายุอื่น อีกทั้งเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของร่างกายลดน้อยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น เมื่อประสบกับภาวะเจ็บป่วยจะต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูร่างกายนานและรักษาให้หายขาดได้ยาก ทำให้กลุ่มตัวอย่างในวัยนี้หันมาให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมและป้องกันสุขภาพอนามัยของตนเองมากขึ้น จึงมีการประพฤติปฏิบัติทางด้านสุขภาพในเชิงป้องกันที่ดีและมีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า

การประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันของกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านการรับประทานอาหาร (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.26) อาจเนื่องมาจากผู้ที่มีระดับปริญญาโทมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการที่ดีกว่า และรู้จักเลือก หลีกเลี่ยง หรือจัดการกับสิ่งที่เป็นคุณหรือเป็นโทษได้มากกว่า อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีทุกด้าน ได้แก่ ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 470.82 บาท) ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 744.41 บาท) ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน (ผลต่างค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 3,988.03 บาท) และค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ (ผลต่าง

ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย = 5,285.13 บาท) เพราะกลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทมีโอกาสในการทำงานที่ทำให้ได้รับผลตอบแทนดีกว่าจึงมีอำนาจในการใช้จ่ายมากกว่า

กลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วและกลุ่มที่เป็นโสดมีความต่างกันในการประพฤติปฏิบัติด้านการรับประทานอาหาร (ผลต่างค่าเฉลี่ย = 0.28) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีการปฏิบัติที่ดีกว่าในด้านนี้ อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีคนคอยดูแล เอาใจใส่ในเรื่องของอาหาร ต้องทานอาหารร่วมกับครอบครัว จึงมีโอกาสในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและครบถ้วนมากกว่าคนโสด จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยในเชิงการป้องกันต่อเดือน (7,089.59 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสด (5,131.70 บาท) รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานมีค่าใช้จ่ายแต่ด้านสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่โสด ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน/ อาหารเสริม และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน ซึ่งอาจเป็นเพราะในการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วอาจจะต้องกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ไปดูภาพยนตร์ รับประทานอาหารนอกบ้าน หรือไปต่างจังหวัด ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

เปรียบเทียบการประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว มีการประพฤติปฏิบัติที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวในด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวอาจจะมีข้อจำกัดบางอย่าง เช่น ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบบีจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามข้อ ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนคนที่แข็งแรง รวมทั้งอาการเบื่ออาหารทำให้ความอยากรับประทานอาหารลดลง เป็นผลให้พฤติกรรมในการรับประทานอาหารต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า (6,179.90 บาท) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว (5,646.54 บาท) เนื่องจากโรคประจำตัวบางโรคต้องรับประทานยาติดต่อกัน หรือต้องรับการตรวจรักษาเป็นประจำจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวต้องเก็บเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายในการรักษาถึงแม้ว่าจะได้รับสิทธิประโยชน์ด้านค่ารักษาพยาบาลจากองค์กรก็ตาม

กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่มีการประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันสุขภาพที่แตกต่างกัน (ผลต่าง = 0.48) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่มีการประพฤติปฏิบัติที่ดีกว่าในด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการตรวจสุขภาพ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่เป็นห่วงสุขภาพตนเอง ดูแล เอาใจใส่สุขภาพ และมีพฤติกรรมในการป้องกันในด้านต่าง ๆ ดีกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ นอกจากนี้การสูบบุหรี่จะทำให้ผู้สูบไม่อยากรับประทานอาหาร การประพฤติปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารด้อยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

การประพฤติปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการตรวจสุขภาพ เพราะถ้าตัวอย่างกลุ่มนี้เกิดการเจ็บป่วย ย่อมหมายถึงค่ารักษาพยาบาลที่อาจจะต้องรับผิดชอบเพิ่มสูงขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีประกันสุขภาพหมู่ของบริษัทแต่ก็ไม่คุ้มเมื่อเจ็บป่วยเพราะประกันสุขภาพหมู่มีวงเงินที่จำกัดในการรักษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้จึงพยายามป้องกันตนเองด้านสุขภาพเพื่อมิให้เกิดภาวะเจ็บป่วย กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้มีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือน (6,968.20 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาล (2,987.50 บาท) และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่าในทุก ๆ ด้านอีกด้วย เนื่องจากว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ไม่ต้องกังวลหรือเก็บเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้ในยามเจ็บป่วย เพราะว่าได้ได้รับความคุ้มครองด้านสุขภาพและค่ารักษาพยาบาลทั้งจาก ประกันสังคม ประกันสุขภาพหมู่ และค่ารักษาพยาบาลที่บริษัทจ่าย ซึ่งน่าจะเพียงพอเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย จึงสามารถใช้จ่ายได้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาล ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีประกันสุขภาพเสริมมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือน (6,262.52 บาท) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีประกันสุขภาพเสริม (4,422.14 บาท) เนื่องจากกลุ่มที่มีประกันสุขภาพเสริมต้องเก็บเงินส่วนหนึ่งไว้เพื่อเป็นค่าประกันสุขภาพที่ต้องเสียรายปีหรือรายเดือน จึงทำให้มีการใช้จ่ายเชิงการป้องกันน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีประกันสุขภาพเสริม

เมื่อศึกษาในเรื่องค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกัน ผู้ศึกษาได้คำนวณสัดส่วนของค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ ต่อค่าใช้จ่ายรวม ได้ผลดังนี้ ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน 73.60% ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน 19.25% ค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย 5.27% และค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ 1.88% เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนและผ่อนคลายความเครียดมากที่สุดเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมด เป็นเพราะว่าองค์กรมีสวัสดิการในเรื่องของสถานออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถลดค่าใช้จ่ายทั้ง 2 ด้านนั้นลงได้ อีกทั้งสังคมทุกวันนี้ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายและพยายามหาวิธีจัดการกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างจึงมีค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนและผ่อนคลายความเครียดในสัดส่วนที่สูง