

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพของพนักงานบริษัทประกันชีวิต A โดยวัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อศึกษาการคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพของพนักงานบริษัทประกันชีวิตในเชิงการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ พนักงานขายประกันที่เป็นพนักงานประจำของบริษัทประกันชีวิต A จำนวน 72 คน

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง โดยมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 26-35 ปี อายุน้อยที่สุด คือ 21 ปี อายุสูงสุด 55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 31.21 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานภาพโสด (37 คน) ใกล้เคียงกับที่แต่งงานแล้ว (35 คน) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001-20,000 บาท รองลงมาคือช่วง 20,001-30,000 บาท มีรายได้ต่ำสุด 8,000 บาท สูงสุด 150,000 บาท และรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 29,151.11 บาทต่อเดือน

กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพแข็งแรง (ร้อยละ 43.1) สัดส่วนใกล้เคียงกับเจ็บป่วยเล็กน้อย (ร้อยละ 38.9) ไม่มีโรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 83.3) มีมากกว่ากลุ่มที่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 16.7) จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 51.4) ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่ม (ร้อยละ 48.6) กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีประกันสังคม และประกันสุขภาพหมูนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 56 คน บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้เมื่อเจ็บป่วย มีกลุ่มตัวอย่างที่มีประกันชีวิตและซื้อประกันสุขภาพเสริมเพิ่มเพียง 7 คนเท่านั้น

การศึกษาในเรื่องพฤติกรรมกาสูบหรี่ กลุ่มตัวอย่างเพศชายสูบบุหรี่ (ร้อยละ 29) โดยเป็นคนโสด (ร้อยละ 16.1) แต่งงานแล้ว (ร้อยละ 11.9) กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงสูบบุหรี่ (ร้อยละ 7.3) โดยเป็นคนที่ไม่แต่งงานแล้ว (ร้อยละ 4.9) มากกว่าคนโสด (ร้อยละ 2.4) กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี สูบบุหรี่ร้อยละ 11.1 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่เพียงร้อยละ 5.5 เท่านั้น ส่วนในเรื่องพฤติกรรมกาดื่มสุรา/ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเพศชายดื่มเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 71) ซึ่งเป็นคนโสด (ร้อยละ 42) มากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว

ร้อยละ 29) กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงดื่มเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 36.6) ซึ่งเป็นคนโสด (ร้อยละ 19.5) ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับคนที่แต่งงานแล้ว (ร้อยละ 17.1) กลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี ดื่มเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 38.9) ในขณะที่ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 36 ปีขึ้นไป ดื่มเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 12.5)

การประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเอง

การประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันอยู่ในระดับไม่ดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นาน ๆ จึงจะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (ร้อยละ 38.9) ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับ ไม่เคยเลย (ร้อยละ 29.2) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง นาน ๆ ครั้ง (ร้อยละ 37.5) ถึงจะปฏิบัติลงมา คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย (ร้อยละ 27.8)

2. การรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันระดับดี 3 ข้อ ได้แก่ รับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อเป็นประจำ (ร้อยละ 43.1) ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วเป็นประจำ (ร้อยละ 41.7) และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 33.3) และปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ 30.6)

3. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างมีความพยายามหลีกเลี่ยงความเครียดหรือหาวิธีจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดีโดยปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ 34.7) และปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ 30.6) แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่เลย (ร้อยละ 66.7) เช่นเดียวกับการไม่เคยพยายามลด ละ เลิกการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 51.4) ซึ่งเป็นการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันในระดับไม่ดี

4. การพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและคลายเครียดเป็นประจำ (ร้อยละ 41.7) จัดสรรเวลาเพื่อการพักผ่อนและคลายเครียดต่อวันบ่อยครั้ง (ร้อยละ 38.9) รองลงมาคือ ประจำ (ร้อยละ 33.3) นอนหลับวันละอย่างน้อย 7 ชั่วโมงเป็นประจำและบ่อยครั้งในสัดส่วนที่เท่ากัน (ร้อยละ 33.3) ซึ่งเป็นการประพฤติปฏิบัติในระดับดี

5. ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่มตัวอย่างมีการประพฤติปฏิบัติในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพเป็นประจำ ร้อยละ 38.9 และนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 30.6

กิจกรรมและค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน

กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง (ร้อยละ 48.4) รองลงมาคือเล่นโยคะ (ร้อยละ 32.3) ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกับว่ายน้ำ (ร้อยละ 30.6) กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง (ร้อยละ 22.6) รองลงมาคือว่ายน้ำ (ร้อยละ 16.1) ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง (ร้อยละ 25.8) รองลงมาคือ เล่นโยคะ (ร้อยละ 19.4) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง (ร้อยละ 41.9) รองลงมาคือ เล่นแบดมินตัน (ร้อยละ 25.8) และว่ายน้ำ (ร้อยละ 24.2) และกลุ่มตัวอย่างที่อายุมากกว่า 36 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ (ร้อยละ 11.3) รองลงมาคือ วิ่ง ว่ายน้ำ และเล่นเทนนิส ในจำนวนที่เท่ากัน (ร้อยละ 6.5)

กลุ่มตัวอย่างรับประทานวิตามิน ร้อยละ 56.8 รองลงมาคือ อาหารเสริม ร้อยละ 47.4 โดยที่กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่รับประทานวิตามิน (ร้อยละ 25) รองลงมา คือ อาหารเสริม และอาหารผิวในจำนวนที่เท่ากัน (ร้อยละ 18.2) กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงรับประทานวิตามิน (ร้อยละ 31.8) ในจำนวนใกล้เคียงกับ อาหารผิว (ร้อยละ 29.6) และอาหารเสริม (ร้อยละ 25) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อายุไม่เกิน 35 ปี รับประทานวิตามินมากที่สุด (ร้อยละ 43.2) รองลงมา คือ อาหารผิว (ร้อยละ 36.4) กลุ่มตัวอย่างที่อายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไปรับประทานวิตามินและอาหารเสริมจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 13.6)

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักผ่อนและคลายความเครียดโดยการเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 77.8) รองลงมา คือ ดูภาพยนตร์ (ร้อยละ 72.2) และรับประทานอาหารนอกบ้าน (ร้อยละ 61.1)

ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ค่าใช้จ่ายเพื่อพักผ่อน/ ผ่อนคลายความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายโดยประมาณอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 44.4) รองลงมามีค่าใช้จ่ายในช่วง 3,001-5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 25.0) ค่าใช้จ่ายในการพักผ่อนสูงสุด คือ 20,000 บาทต่อเดือน น้อยที่สุด คือ 300 บาทต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเท่ากับ 4,505.56 บาทต่อเดือน

2. ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเสริม/ วิตามิน บำรุงร่างกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีค่าใช้จ่ายด้านนี้ (ร้อยละ 41.7) รองลงมามีค่าอาหารเสริมในช่วง 1-900 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 20.8) โดยมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเสริมสูงสุด 5,800 บาทต่อเดือน และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 1,178.19 บาทต่อเดือน

3. ค่าใช้จ่ายในการใช้บริการสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่มีค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 79.2) โดยมีค่าใช้จ่ายโดยประมาณสูงสุด 4,170 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน 322.50 บาท

4. ค่าตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.9) ไม่มีค่าใช้จ่าย รองลงมา มีค่าใช้จ่ายในช่วง 201-400 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 18.1) ค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ สูงสุดโดยประมาณ เท่ากับ 585 บาทต่อเดือน โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 114.85 บาทต่อเดือน

ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับการประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการคุ้มครองตนเอง

การศึกษาเพื่อเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกับการประพฤติปฏิบัติในเชิง การป้องกัน ได้ผลดังนี้

เพศ กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีการประพฤติปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารดีกว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

อายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป มีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันดีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี ด้านการพักผ่อน และการตรวจสุขภาพ

ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทมีการประพฤติปฏิบัติด้าน การรับประทานอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี

สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันด้าน การรับประทานอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นโสด

ช่วงรายได้ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน มีการประพฤติ ปฏิบัติเชิงการป้องกันดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาทต่อเดือน ด้านการ รับประทานอาหาร การพักผ่อน และการตรวจสุขภาพประจำปี

โรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการประพฤติปฏิบัติด้านการออกกำลัง กาย และการรับประทานอาหาร ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว

พฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่มีการประพฤติปฏิบัติเชิงการป้องกันสุขภาพ ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ ด้าน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และการตรวจสุขภาพ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มก็มีการประพฤติปฏิบัติด้านการ รับประทานอาหาร และการตรวจสุขภาพประจำปี ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุร่าเป็นครั้งคราว

สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาลมีการประพฤติปฏิบัติด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการตรวจสุขภาพดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ กลุ่มตัวอย่างที่ซื้อประกันสุขภาพเสริมเพิ่มจากประกันชีวิตมีการประพฤติปฏิบัติดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ซื้อเพิ่มด้านการตรวจสุขภาพ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ซื้อประกันสุขภาพเสริมมีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ซื้อประกันสุขภาพเสริม

ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยด้านสุขภาพในเชิงการป้องกัน

เพศ กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน/ อาหารเสริม ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

ช่วงอายุ กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน/ อาหารเสริม และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน 35 ปี

การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทมีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันเฉลี่ยต่อเดือนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีทุกด้านอีกด้วย

สถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่โสด กลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้วมีค่าใช้จ่ายสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่โสด ด้านค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน และค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน

ช่วงรายได้ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือนมีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันทุกด้านสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาท

ภาวะสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะสุขภาพเจ็บป่วยเล็กน้อย เคยเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ทานยาติดต่อกันเกิน 1 เดือน มีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันสุขภาพสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่แข็งแรงด้านค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน ค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ แต่กลุ่มตัวอย่างที่แข็งแรงมีค่าใช้จ่ายในการใช้บริการสถานออกกำลังกายมากกว่า

โรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวมีค่าใช้จ่ายด้านการใช้บริการสถานออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อน และค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินมากกว่า

พฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่มีค่าใช้จ่ายรวมและค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ แต่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่มีค่าใช้จ่ายสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ ด้านการใช้บริการสถานออกกำลังกายและค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามิน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ดื่มสุรามีค่าใช้จ่ายในเชิงการป้องกันทุกด้านสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ดื่มสุราเป็นครั้งคราว

สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่บริษัทจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้มีค่าใช้จ่ายเชิงการป้องกันสูงกว่ากลุ่มที่บริษัทไม่จ่ายค่ารักษาพยาบาลทุกด้าน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีประกันสุขภาพเสริมมีค่าใช้จ่ายเชิงด้านการใช้บริการสถานออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายเพื่อการพักผ่อนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีประกันสุขภาพเสริม แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีประกันสุขภาพเสริมมีค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีประกันสุขภาพเสริม

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “การคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพของพนักงานบริษัทประกันชีวิต A” ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะเพื่อการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพอนามัย ดังนี้

1. รัฐบาลและหน่วยงานที่รับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพ

1.1 ด้านการออกกำลังกาย ควรปรับวิธีประชาสัมพันธ์ หรือวิธีการรณรงค์ในด้านการออกกำลังกายทำให้การออกกำลังกายสามารถเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต สร้างความตระหนักเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพในระยะยาว สามารถสื่อให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือภาวะเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย และสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อไม่ต้องใช้เวลารักษาตัวหรือเสียค่ารักษาพยาบาลจำนวนมากเมื่อต้องอยู่ในภาวะเจ็บป่วย อาจใช้การประชาสัมพันธ์หรือการรณรงค์โดยนำตัวอย่างจริงของผู้ที่ละเลยออกกำลังกายและเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้จากการออกกำลังกาย ผลกระทบต่อตนเอง หรือครอบครัวของบุคคลนั้นเมื่อเจ็บป่วย เพื่อให้ประชาชนเห็นภาพและเกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพ

1.2 ด้านพฤติกรรมเสี่ยง ควรมีวิธีการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ในการลดพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ทำให้ประชาชนสามารถมองเห็นโทษ ผลกระทบทั้งร่างกาย จิตใจของการสูบบุหรี่และดื่มสุราได้อย่างชัดเจน รวมทั้งทำให้ประชาชนเห็นถึงการเลียนแบบของลูก ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือการดื่มสุราของพ่อแม่ เพื่อที่ประชาชน

จะได้ตระหนักถึงผลที่จะเกิดกับบุคคลอันเป็นที่รักถ้าพวกเขาสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา นอกจากนี้เมื่อรัฐได้มีการกำจัดการโฆษณาเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทางวิทยุและโทรทัศน์แล้ว รัฐบาลควรมีนโยบายในการรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนค่านิยมของคนในสังคมต่อการสูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่ามีใช่เป็นเรื่องของการเข้าสังคม หรือความโก้เก๋อีกต่อไป

2. องค์กรควรมีการปรับสวัสดิการทางด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย ความสนใจ และความต้องการในด้านสุขภาพของพนักงาน ซึ่งอาจปรับสวัสดิการให้เป็นสวัสดิการแบบยืดหยุ่น ให้พนักงานสามารถเลือกโปรแกรมการคุ้มครอง เพื่อให้ตรงกับความต้องการและพฤติกรรมของพนักงาน โดยที่องค์กร อาจดำเนินการ ดังนี้

2.1 การจัดการสวัสดิการด้านการออกกำลังกาย นอกจากองค์กรจะมีสวัสดิการสถานออกกำลังกายให้พนักงานแล้ว อาจจะมีการเรียนการสอนโยคะ เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง พนักงานที่มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป สามารถเล่นได้เพราะพนักงานตั้งแต่ช่วงอายุนี้นี้ไม่ค่อยนิยมออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย และเมื่อพนักงานเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง พนักงานก็สามารถไปเล่นเองที่บ้านได้ ซึ่งถือเป็นการช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ไม่ต้องไปออกกำลังกายในสถานที่ที่ต้องเสียค่าบริการ

2.2 พนักงานเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อวิตามินเฉลี่ยเดือนละ 1,178.19 บาท และพนักงานมีค่าใช้จ่ายด้านนี้สูงสุดถึง 5,800 บาท ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนเงินที่สูงมาก องค์กรควรนำวิทยากรทางด้านสาธารณสุขมาแนะนำ หรือบรรยายให้ทราบถึงประโยชน์ โทษ หรือความจำเป็นในการรับประทานวิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พยายามลดค่านิยม “สุขภาพดีซื้อได้ด้วยเงิน” ให้กลับไปเป็น สุขภาพมิได้มีไว้ขาย อยากได้ต้องหาเอา รับประทานเพื่อโภชนาการที่ดี ไม่ต้องเสียเงินซื้ออาหารเสริม เป็นการติดอาวุธทางปัญญาให้กับพนักงาน ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา และจะเป็นผลดีต่อตัวพนักงานในการที่จะเลือกสิ่งที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง ทำให้ลดค่าใช้จ่ายทางด้านนี้ลง เพื่อเก็บออมหรือใช้จ่ายในสิ่งที่มีประโยชน์

2.3 การจัดสวัสดิการด้านการตรวจสุขภาพประจำปี เนื่องจากองค์กรมีสวัสดิการด้านนี้อยู่แล้ว แต่เป็นโปรแกรมการตรวจสุขภาพที่เหมือนกันหมดทั้งองค์กร องค์กรควรมีโปรแกรมการตรวจสุขภาพที่หลากหลาย สำหรับวัยที่แตกต่างกัน เช่น อายุต่ำกว่า 35 ปี อายุ 35 ปีขึ้นไป โดยอาจให้เพิ่มเงินในการตรวจโปรแกรมที่เพิ่มขึ้นในราคาที่ถูกกว่าการไปตรวจสุขภาพเพิ่มที่โรงพยาบาลเอง หรือปรับลดสวัสดิการด้านอื่นลง หรือการให้พนักงานได้เลือกโปรแกรมด้านสุขภาพของตนเองโดยยังอยู่ในงบประมาณที่องค์กรตั้งไว้สำหรับพนักงาน

2.4 องค์การควรมีการรณรงค์ในเรื่องการ ลด ละ เลิก บุหรี่และสุรา เนื่องจาก องค์การเป็นองค์กรที่เกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตของประชาชน พนักงานในองค์กรควรมีสุขภาพที่ดี และเห็นคุณค่าของการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพ อีกทั้งการรณรงค์จากหลาย ๆ ทางจะเป็น การกระตุ้นให้คนเกิดการรับรู้อย่างต่อเนื่อง อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงาน ในทางที่ดีขึ้นได้

3. พนักงาน ควรมีความตระหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้ความสำคัญกับการ ประพฤติปฏิบัติในเชิงการป้องกันตนเอง ในด้านการออกกำลังกายพนักงานควรมหาเวลาเพื่อออก กกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ประกอบบริษัทก็มีสวัสดิการในเรื่องของสถานที่ออกกำลังกาย ให้แก่พนักงานอยู่แล้วยิ่งเป็นการดีเพราะไม่เสียค่าใช้จ่าย ด้านการตรวจสุขภาพพนักงานควร พยายามเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีที่องค์กรจัดให้แม้จะเป็นการตรวจขั้นพื้นฐานแต่การตรวจ สุขภาพประจำปีทุกปีจะทำให้ทราบว่าร่างกายมีภาวะผิดปกติหรือไม่ เพราะถ้าร่างกายอยู่ในภาวะ ไม่ปกติก็จะสามารถป้องกันและรักษาได้ทัน่วงที