

การศึกษาเส้นรอบเอว ค่าดัชนีมวลกายและพฤติกรรมสุขภาพ
ของบุคลากรในองค์กรต้นแบบไร้พุงเขตพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2558
A STUDY OF WAIST CIRCUMSTANCE, BODY MASS INDEX, AND HEALTH BEHAVIOR
OF STAFF IN THE MODEL ORGANIZATION OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY IN
REGURATORY AREA OF THE REGIONAL HEALTH PROMOTION CENTER 10
UBONRACHATHANI, FISCAL YEAR 2015

อนุสรณ์ ส่องแสง, สิริพินท์ ศิริโสภาพงษ์, นิพนธ์ กุลนิิตย์
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research Studies) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเส้นรอบเอว ค่าดัชนีมวลกายและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในองค์กรต้นแบบไร้พุงเขตพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ปี 2558 โดยใช้ข้อมูลจากองค์กรที่เข้าร่วมโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุงจำนวน 30 แห่ง จำนวนประชากรวิจัย 4,893 คน เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยด้วยโปรแกรม Obesity เพื่อเก็บข้อมูลเส้นรอบเอว น้ำหนัก ส่วนสูง และโปรแกรม Eatingbehavior เพื่อเก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคและออกกำลังกายของประชากร วิเคราะห์ด้านข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) และเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (chi square)

ผลการวิจัย พบว่า ประชากรเป็นเพศชาย 1,488 คน(30.40%) เพศหญิง 3,405 คน(69.60%) ประชากรมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 79.14 เซนติเมตร ที่มีเส้นรอบเอวปกติ 2,731 คน(55.81%) มีเส้นรอบเอวเกิน 2,162 คน(44.19%) เพศชายที่มีเส้นรอบเอวปกติ 1,055 คน(70.90%) มีเส้นรอบเอวเกิน 433 คน(29.10%) ส่วนเพศหญิงมีเส้นรอบเอวปกติ 2,624 คน(77.06%) มีเส้นรอบเอวเกิน 781 คน(22.94%) มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 22.97 กิโลกรัม/เมตร² ค่าดัชนีมวลกายปกติ 3,680 คน(75.21%) ค่าดัชนีมวลกายเกินปกติ 1,213 คน(24.79%) ด้านคะแนนพฤติกรรมการบริโภคและออกกำลังกาย พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคและออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (80-99 คะแนน) ร้อยละ 63.30 ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ กินอาหารครบ 5หมู่(ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม), ออกกำลังกายวันละ 30 นาที, กินอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด 3 อันดับแรกได้แก่ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน หรือสัปดาห์ละ 5 ครั้ง, ตื่นนอนสดใจ หรือนอนถั่วเหลืองผสมงาดำรสจัด วันละ 1-2 แก้ว, กินอาหารรสจัด ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยเรื่องเพศ ช่วงอายุมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายและภาวะเส้นรอบเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value 0.05) ข้อเสนอแนะ การสร้างนโยบายส่งเสริมสุขภาพสาธารณะเป็นแนวทางในการเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และในระดับองค์กรควรส่งเสริมให้มีการสร้างกิจกรรมเพื่อเสริมแรงทางบวกต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไปสู่กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นหมู่คณะ พร้อมกับการสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย
คำสำคัญ: องค์กรไร้พุง, ภาวะอ้วนลงพุง