

ข้อมูลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในเด็ก ป.4 และเด็กอายุ 12 ปี

กลุ่มวัยเรียน กรมอนามัย



ส่วนที่ 1 พฤติกรรมที่พึงประสงค์เปรียบเทียบแต่ละกลุ่มอายุ

1. พฤติกรรมการแปรงฟัน 2 2 2

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
แปรงฟันหลังอาหารกลางวัน		
ไม่เคยเลย	35.6	
เป็นบางวัน	37.1	
ทุกวัน	27.3	27.3
แปรงฟันก่อนนอน		
ไม่เคยเลย	12.1	
เป็นบางวัน	33.0	
ทุกวัน	54.8	54.8
ระยะเวลาที่ใช้ในการแปรงฟัน		
ไม่ทราบ/ไม่แน่นอน	32.2	
ประมาณ 1 นาที	23.2	
ประมาณ 2 นาที	28.1	
2 นาที ขึ้นไป	16.5	

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
กินอาหารมือเช้า		
ไม่เคยเลย	3.9	4.5
เป็นบางวัน	29.2	40.7
ทุกวัน	66.9	54.7
เหตุผลที่ไม่กินข้าวเช้า/ กินเป็นบางวัน		
ตื่นสาย	19.6	15.2
ไม่หิว	50.1	56.9
ไม่อยากกิน	17.2	22.2
ไม่มีเงินซื้ออาหารเช้า	2.1	0.4
ผู้ปกครองไม่ได้จัดเตรียมอาหารไว้ให้	8.4	3.6
อื่นๆ	2.6	1.7
ผลไม้		
ไม่กิน	32	32.5
กิน	68	67.5
กิน 3 มื้อ ขึ้นไป	4.6	5.0

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
การกินเนื้อสัตว์ (มื้อกลางวัน)		
ไม่กิน	11.3	6.1
กิน	88.7	93.9
ปริมาณ		
2 ซ้อนกินข้าว	31.5	21.9
3 ซ้อนกินข้าว	19.9	21.0
4 ซ้อนกินข้าว	12.1	20.4
5 ซ้อนกินข้าว	12.2	17.5
6 ซ้อนกินข้าวขึ้นไป	24.3	19.2
การกินผัก (มื้อกลางวัน)		
ไม่กิน	24.8	24.1
กิน	75.2	75.9
ปริมาณ		
น้อยกว่า 1 ซ้อนกินข้าว	8.2	5.6
1 ซ้อนกินข้าว	13.2	9.1
2 ซ้อนกินข้าว	17.4	20.7
3 ซ้อนกินข้าว	17.5	16.8
4 ซ้อนกินข้าวขึ้นไป	16.8	9.1
มากกว่า 4 ซ้อนกินข้าว	26.9	38.8
เหตุผลที่ไม่กินผัก		
ไม่ชอบรูปร่างของผัก ไม่น่ากิน	12.7	15.8
ไม่ชอบรสชาติ	60.8	66.0
ถูกบังคับให้กินเมื่ออยู่บ้าน	13.6	9.5
ไม่ชอบสีของผัก	5.3	7.4
ไม่เคยกินตั้งแต่เด็ก	9	11.8
ไม่ชอบกลิ่น	11.8	19.4
อื่นๆ	16	12.4
ไข่		
ไม่กิน	31.3	34.0
กิน	68.9	66.0
ปริมาณเฉลี่ย (ฟอง)	1.7 ± 0.91	1.6 ± 0.78
นม (นอกเหนือจากที่โรงเรียนจัดให้)		
ไม่ดื่ม	31.1	27.8
ดื่ม	68.9	72.2
ปริมาณเฉลี่ย (กล่อง/แก้ว/ขวด/ถุง)	1.41 ± 0.86	1.43 ± 0.79

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
ชนิดนมที่ดื่มที่บ้าน		
นมรสจืด	71.1	61.5
นมพร้อม / ไขมันเนย	4.4	3.8
นมปรุงแต่งรส	39.3	44.0
โยเกิร์ต	8.0	9.8
อาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก		
ไม่กิน	39.7	25.5
กิน 1 วัน/ สัปดาห์	23.1	24.6
กิน 2 วัน/ สัปดาห์	12.8	20.0
กิน 3 วัน/ สัปดาห์	13.2	15.4
กินมากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์	11.2	14.5
อาหารทะเล (ไอโอดีน)		
ไม่กิน	32.8	31.7
กิน 1 วัน/ สัปดาห์	30.3	28.6
กิน 2 วัน/ สัปดาห์	13.9	19.7
กิน 3 วัน/ สัปดาห์	12.9	11.3
กินมากกว่า 3 วัน/ สัปดาห์	10	8.6
ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก		
ไม่กิน	81.4	86.8
กิน	18.6	13.2
กินขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม หลัง 6 โมงเย็น		
ไม่กิน	52.8	32.6
กิน 1-3 วัน/ สัปดาห์	33.0	47.1
กิน 4-6 วัน/ สัปดาห์	4.3	7.7
กินทุกวัน	9.9	12.7
เติมเครื่องปรุงรส		
ไม่เติม	25.8	25.0
เติม	74.2	75.0
น้ำตาล	27.4	27.8
น้ำปลา ซอส	35.9	33.3
ทั้ง 2 ชนิด	36.7	38.8

3. พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
พฤติกรรมกรอาบน้ำ		
ไม่ได้อาบน้ำทุกวัน	0.5	0.5
วันละ 1 ครั้ง	12.7	7.1
วันละ 2 ครั้ง	63.2	75.9
วันละ 3 ครั้ง	23.6	16.5
พฤติกรรมกรสระผมใน 1 อาทิตย์		
ไม่สระผม	2.1	0.7
1 ครั้ง	19	9.6
2 ครั้ง	32.6	29.6
3-6 ครั้ง	21.3	32.5
สระทุกวัน	25.0	27.6
ดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้น และสะอาด		
ไม่เคย	6.1	4.1
1 ครั้ง	37.9	32.7
2 ครั้ง	29.7	35.4
3-6 ครั้ง	11.0	15.3
ทุกวัน	15.3	12.6
อาบน้ำด้วยสบู่ทุกครั้งทีอาบน้ำ	90.6	93.8
สวมเสื้อผ้าที่ซักสะอาด และเปลี่ยนทุกวัน	89.8	96.4
ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก ทุกครั้งที่ไอหรือจาม	51.9	42.7
ล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหารทุกครั้ง	53.1	45.4
ล้างมือด้วยสบู่หลังใช้ส้วมทุกครั้ง	67.6	76.2
ใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกับคนอื่น	63.7	62.6
ใช้แก้วน้ำส่วนตัวที่โรงเรียนทุกครั้ง	65.6	52.4
ขับถ่ายอุจจาระในส้วมทุกครั้ง	84.1	91.4
ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน	40.8	49.1
นอนหลับครบ 9 ชั่วโมงต่อวัน	76.1	54.9
เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม	93.2	86.9
พฤติกรรมกรใช้คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์		
ไม่เคยใช้	15.3	5.7
ใช้น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	39.7	22.2
ใช้ 1-2 ชั่วโมง	25.1	33.8
ใช้ 2 ชั่วโมงขึ้นไป	19.9	38.3

4. กิจกรรมทางกาย

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
กิจกรรมทางกาย		
ไม่ทำกิจกรรมทางกาย	7.9	10.6
ทำกิจกรรมทางกาย	92.1	89.4
จำนวนวันที่ทำกิจกรรมทางกาย		
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	44.3	40.7
3-5 วัน/สัปดาห์	29.1	34.0
6-7 วัน/สัปดาห์	26.5	25.3
ระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	51.0	42.0
31-60 นาที	31.3	36.1
มากกว่า 60 นาที	17.7	21.9

5. พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัย

หัวข้อ	10 ปี	12 ปี
	ร้อยละ	ร้อยละ
ทิ้งขยะลงถังขยะทุกครั้ง	85.7	81.3
คัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง	42.0	31.3
การสวมหมวกกันน็อค ขณะขับขี่/ ซ้อนท้าย		
ไม่เคยขับขี่/ ซ้อนท้าย	20.3	15.6
ไม่เคยสวม	37.7	35.5
สวมเป็นบางครั้ง	28.8	40.9
สวมทุกครั้ง	13.3	8.0
การว่ายน้ำ		
ว่ายน้ำไม่เป็น	35.7	30.7
ว่ายน้ำไม่เป็น แต่สามารถลอยตัวได้	15.5	16.9
ว่ายน้ำเป็น	48.8	52.4
อาหารประเภทเนื้อสัตว์กึ่งสุกกึ่งดิบ		
ไม่กิน	67.2	68.8
กิน 1-3 วัน/ สัปดาห์	26.4	27.7
กิน 4-6 วัน/ สัปดาห์	3.0	2.1
กินทุกวัน	3.5	1.4
เมื่อของกินหล่นบนพื้น แล้วหยิบขึ้นมากินต่อ		
ไม่กินเลย	88.6	87.2
กินบางครั้ง	10.0	12.0
กินทุกครั้ง	1.4	0.8

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในกลุ่มเด็ก ป.4

1. ร้อยละเด็กชั้น ป.4 ที่มีภาวะโภชนาการต่างๆ เปรียบเทียบรายเขต

เขตสุขภาพ	ส่วนสูงเฉลี่ยชาย	ส่วนสูงเฉลี่ยหญิง	น้ำหนักเฉลี่ย	สูงสมส่วน	สูงอ้วน	สูงผอม	เตี้ยอ้วน	เตี้ยผอม	เตี้ยสมส่วน
1	134.0	135.0	32.9	62.3	22	8.9	0.3	0.7	5.9
2	134.6	135.0	31.6	61.9	17.7	12.7	0.4	0.4	6.9
3	133.6	135.6	32.9	62.9	22.4	8.4	0.2	1.2	4.9
4	135.5	135.5	32.8	63.8	17.8	12.3	1.5	0.2	4.4
5	134.9	135.9	33.9	66	23.4	7.8	0.5	0	2.2
6	133.4	135.3	32.4	63	17.7	8.8	0.8	0.8	8.9
7	134.0	134.7	33.4	58.4	23.2	8.5	2.7	0.9	6.2
8	132.8	133.9	31.8	61.6	17.6	9.1	1.4	0.2	10.1
9	135.0	136.1	32.4	68	15.8	8.7	0.9	0.9	5.6
10	136.8	136.8	34.2	62.3	22.3	10.8	0	1.9	2.8
11	136.0	137.3	35.4	62.7	25.2	7.4	0	0.9	3.7
12	134.6	134.4	33.0	63.8	24.3	6.3	0.3	0.8	4.5
13	136.1	135.8	34.8	62.5	25.3	7.8	1.1	0.4	2.9
ประเทศ	134.6	135.4	33.2	63.2	21	8.9	0.8	0.7	5.4

2. ร้อยละเด็กชั้น ป.4 ที่มีภาวะโภชนาการต่างๆ เปรียบเทียบตามเพศ

ภาวะโภชนาการ	สูงสมส่วน	สูงอ้วน	สูงผอม	เตี้ยอ้วน	เตี้ยผอม	เตี้ยสมส่วน
เพศชาย	58.4	25.0	9.6	0.9	0.5	5.5
เพศหญิง	67.8	16.8	8.6	0.7	0.9	5.2

3. ร้อยละพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเด็กชั้นป.4 เปรียบเทียบรายเขต

เขต สุขภาพ	ทันต สุขภาพ	การ บริโภค อาหาร	อนามัย ส่วนบุคคล	กิจกรรม ทางกาย เหมาะสม	อนามัย สิ่งแวดล้อม และความ ปลอดภัย	Sleep	การบริโภคอาหาร และ ทันตสุขภาพ	การบริโภคอาหาร และ กิจกรรมทางกาย	ทันตสุขภาพ และ กิจกรรมทางกาย	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (การบริโภคอาหาร, ทันตสุขภาพ, กิจกรรมทางกาย)
เขต 1	28.7	10.1	78.2	9.9	18.2	75.1	6.5	0.9	4.1	0
เขต 2	15.8	7.9	65.3	7.8	7.6	73.8	2.0	0	0.9	0
เขต 3	21.3	5.7	75.6	11.0	9.0	78.1	1.8	0.3	1.3	0
เขต 4	16.9	3.6	85.7	5.0	13.4	76.6	1.6	0	2.1	0
เขต 5	21.8	4.9	81.8	12.9	12.1	71.9	2.0	1.7	4.3	0.4
เขต 6	27.3	5.2	76.4	15.2	12.3	75.3	3.1	0.7	1.6	0.6
เขต 7	16.2	5.7	77.0	10.4	7.5	80.1	2.6	0.8	2.4	0.6
เขต 8	20.3	9	77.1	17.9	14.9	81.5	1.7	0.9	2.7	0
เขต 9	20.0	7.8	78.1	19.3	21.6	81.1	2.0	0.7	3.8	0
เขต 10	20.8	2.2	69.8	8.4	9.4	84.4	0	0.5	0.5	0
เขต 11	24.5	1.7	79.8	17.3	7.3	75.8	0	0	4.1	0
เขต 12	36.8	5.6	85.9	14.1	14.7	71.5	2.0	0.8	6.8	0
เขต 13	34.5	6.5	79.0	20.6	20.5	61.4	3.5	1.1	10.9	0.5
ประเทศ	23.7	6.1	78.3	13.7	14.2	76.0	2.3	0.7	3.5	0.2

4. ร้อยละพฤติกรรมสุขภาพของเด็กชั้นป.4 เปรียบเทียบรายเขต

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
ด้านทันตสุขภาพ														
แปรงฟัน 2 ครั้ง	52.9	33.3	45.2	43.7	54.1	52.7	49.0	53.7	40.0	47.2	48.6	61.2	68.3	50.5
แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน	58.2	39.8	48.2	48.0	57.4	54.8	57.0	55.7	42.8	52.6	55.5	64.2	72.9	54.8
แปรงหลังอาหารเช้าทุกวัน	28.7	18.3	25.2	19.9	16.5	25.7	17.0	32.5	18.2	17.5	12.8	29.6	21.5	22.0
แปรงหลังอาหารกลางวันทุกวัน	36.9	75.3	46.6	26.5	33.4	27.3	14.7	14.9	25.4	15.7	27.3	46.8	15.8	27.3
ขนแปรงนุ่ม	79.8	75.9	78.6	77.6	77.4	78.6	71.7	82.1	74.1	67.0	72.1	79.5	81.1	76.6
แปรงฟัน 2 นาทีขึ้นไป	68.5	62.4	68.0	66.1	62.7	64.5	55.9	62.5	72.7	63.3	60.3	76.9	68.5	65.7
ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	91.5	91.1	85.1	84.9	85.3	90.5	93.4	87.1	90.8	88.4	87.2	89.2	86.3	88.6
แปรงแล้วนอน	63.0	52.1	63.7	50.8	61.5	53.8	57.1	58.7	47.8	48.6	64.1	55.5	67.7	56.9
แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแล้วนอนทันที	42.8	26.8	35.4	32.3	41.0	35.6	38.7	37.4	28.2	32.8	40.4	42.3	55.4	37.7
ไม่กินอาหารระหว่างมือ	16.4	18.0	16.8	20.4	14.7	18.4	28.5	20.7	17.8	26.8	7.1	21.7	12.1	18.4
กินอาหารระหว่างมือทุกวัน	31.0	31.7	33.3	28.2	32.3	32.2	31.7	39.0	45.1	17.5	49.9	36.3	36.4	34.8
ไม่กินหลัง 6 โมงเย็น	60.5	63.5	58.1	45.9	38.5	45.6	49.8	49.8	51.4	59.2	73.3	57.2	42.4	52.8
กินหลัง 6 โมงเย็นทุกวัน	7.6	7	7.6	9.6	19.7	14.3	7.3	11.8	8.4	4.2	3.6	10.9	13.1	9.9
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	39.4	42.4	28.3	16.1	19.1	28.9	20.4	23.8	24.6	20.7	35.3	28.5	24.7	26.6
ดื่มน้ำอัดลม 4-6วัน/สัปดาห์	4.0	4.5	8.7	10.5	8.2	8.3	8.8	5.8	10.2	9.5	3.3	3.7	8.7	7.3
ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน	5.6	13.2	12.8	16.3	16.8	14.6	8.7	6.8	13.7	8.6	8.5	11.2	12.5	11.5
ดื่มน้ำผลไม้ 4-6 วัน/สัปดาห์	9.8	8.7	11.9	12.1	14.9	10.4	14.2	8.1	10.7	11.0	5.2	15.0	12.2	11.1
ดื่มน้ำผลไม้ทุกวัน	18.1	18.4	18.2	16.9	28.7	23.1	25.4	19.0	21.8	10.1	13.0	23.9	26.3	20.5

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
ไม่กินลูกอม	65.4	49.1	52.7	52.7	48.1	54.4	51.1	53.1	47.5	48.8	55.8	40.5	51.6	51.3
กินลูกอม 4-6 วัน/สัปดาห์	2.2	5.6	3.2	5.9	6.1	6.0	4.8	3.6	6.3	4.5	4.5	4.9	6.1	5.0
กินลูกอมทุกวัน	2.2	5.3	7.0	3.9	6.3	4.8	3.4	5.2	3.4	1.2	4.7	4.6	4.0	4.2
กินขนมกรุบกรอบทุกวัน	26.4	35.3	41.3	31.3	39.9	35.5	44.5	45.7	33.2	34.7	27.8	24.0	27.8	34.1
ค่าเฉลี่ยเงินที่ซื้อขนม เครื่องดื่ม (บาท)	15.5	50	14.7	19.4	18.4	19.7	18.8	15.3	17.9	17.5	20.5	17.6	26.7	18.4
เคยปวดฟัน	40.3	54.5	48.2	48.7	51.5	50.3	46.9	59.0	52.1	53.0	54.3	50.3	42.7	50.3
ค่าเฉลี่ยวันที่หยุดเรียน (วัน)	1.2	5	0.8	0.9	0.5	1.1	1.2	1.8	1.4	0.5	0.9	1.4	1.2	1.1
ตรวจฟันโดยหมอ	84.8	73.4	90.5	87.1	88.3	87.2	86.6	83.2	89.8	83.0	96.2	77.7	76.8	85.1
ไม่เคยตรวจฟัน	9.6	18.8	5.9	9.0	6.7	8.4	12.1	9.5	4.7	16.1	2.8	13.1	21.0	10.3
ครูตรวจ	10.8	10.6	11.0	7.4	20.9	9.3	7.2	12.9	24.1	4.0	4.7	25.3	5.6	12.6
เคยรักษา	59.6	62.3	70.5	54.4	53.8	67.3	61.3	60.7	69.1	45.4	54.2	56.6	64.7	60.0
หมอมารที่โรงเรียน	43.9	61.2	28.3	52.7	53.1	53.7	37.8	46.1	59.2	7.4	42.6	56.2	55.4	47.9
รพ.สต./รพ.	38.6	24.3	49.3	26.5	35.3	34.2	50.0	37.7	39.1	68.4	44.5	33.7	19.4	37.7
รพ.เอกชน/คลินิก	24.7	18.1	28.1	30.1	23.1	20.0	24.9	18.7	19.4	27.0	19.1	17.2	42.7	23.7
ต้องการความรู้จาก														
หมอ	68.9	59.3	72.4	67.5	64.6	61.0	71.9	66.3	52.9	45.7	66.6	60.6	63.2	62.6
พ่อแม่	32.6	26.4	23.1	25.7	35.3	32.3	35.6	24.0	38.3	52.1	23.3	42.4	44.6	34.1
ครู	31.4	21.5	24.4	18.4	26.6	25.8	42.7	18.5	44.1	21.6	24.5	38.3	27.0	28.8
Website	16.1	18.3	17.0	10.6	21.8	16.1	17.5	17.6	16.6	8.9	29.5	20.4	31.6	18.6
โทรทัศน์	9.4	16.9	10.2	11.8	18.5	18.8	23.6	21.8	14.5	10.8	21.3	16.0	20.9	16.8
อสม.	6.1	8.8	6.5	1.4	3.8	2.6	7.9	12.6	13.7	0.3	4.4	10.0	4.5	6.6
หนังสือ	6.5	6.4	4.8	3.3	10.3	5.2	10.4	5.2	4.1	0.9	3.5	4.8	11.6	5.8
โปสเตอร์	5.5	3.1	1.4	0.7	2.5	3.6	8.9	1.6	1.6	6.6	1.6	2.8	5.0	3.4

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
เพื่อน	3.7	2.7	1.5	1.8	1.5	2.4	3.1	0.4	8.0	0	1.0	6.3	5.5	3.1
เสียงตามสาย	2.7	2.9	2.2	0.8	2.1	5.2	4.2	3.2	3.4	0.3	2.2	4.0	3.8	2.9
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร														
กินมือเช้าทุกวัน	73.3	67.2	67.7	66.1	66.2	67.7	64.4	74.0	63.9	67.2	52.7	68.7	70.9	66.9
ดื่มนมรสจืด	82.8	72.1	69.0	67.2	70.3	72.3	75.9	70.5	68.5	65.9	53.5	73.1	78.1	71.1
ดื่มนมปรุงแต่ง	23.9	36.9	39.2	49.8	48.2	45.5	38.1	30.5	37.3	40.4	42.1	38.5	38.4	23.9
กินข้าว 3 มื้อ	59.6	50.1	50.6	42.2	40.7	51.5	44.1	55.0	43.9	49.3	36.2	46.2	50.0	47.4
กินมือกลางวันทุกวัน	87.5	75.3	83.6	78.1	77.2	77.4	79.0	73.5	73.3	78.0	74.0	79.9	73.4	87.5
กินผักในมือกลางวันมากกว่า 4 ซ้อน กินข้าว	39.5	37.5	35.3	28.6	12.8	37.2	30.1	40.8	38.2	15.0	32.2	41.6	35.0	32.9
กินเนื้อสัตว์ในมือกลางวัน 2-3 ซ้อนกิน ข้าว	49.9	53.1	42.7	52.4	80.6	50.9	54.4	42.2	47.8	72.2	33.0	40.1	49.0	52.0
กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไปต่อวัน	72.6	67.8	69.8	64.6	65.6	70.1	69.5	68.6	68.8	52.9	64.4	69.2	80.4	68.6
กินไข่ 1 ฟองต่อวัน	38.6	43.9	41.2	53.1	51.4	48.7	42.0	37.8	49.5	55.1	85.1	48.6	49.3	47.5
กินนมที่บ้าน 1 แก้วขึ้นไป	60.5	62.0	64.7	67.9	65.0	64.1	59.0	54.9	52.0	42.5	62.5	63.9	71.0	60.5
กินอาหารแหล่งธาตุเหล็ก อย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์	68.2	51.6	65.8	55.4	71.4	59.2	58.3	51.9	59.9	61.9	64.1	60.5	56.7	68.2
กินอาหารทะเล 3 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	16.1	19.3	21.7	22.6	25.4	26.5	17.4	24.4	19.9	11.3	27.2	34.5	26.8	16.1
กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่โรงเรียน แจกให้	22.7	23.9	14.9	27.9	36.5	10.2	14.1	32.4	13.1	4.6	19.1	8.0	18.2	22.7
ไม่เติมเครื่องปรุงรส	75.5	76.5	72.5	76.3	73.2	75.4	73.2	78.8	78.8	71.1	73.6	66.2	72.2	75.5
ด้านกิจกรรมทางกาย														
ไม่มีกิจกรรมทางกาย	6.5	10.8	5.4	16.0	0.5	6.8	6.8	6.9	5.3	18.3	4.9	10.4	5.4	7.9
6-7วัน/สัปดาห์	24.4	12.5	20.9	13.4	21.7	23.7	26.8	35.7	49.0	19.6	21.5	18.8	38.2	26.5
มากกว่า 60 นาที	13.4	12.0	13.4	10.5	17.6	18.7	13.7	21.8	24.9	11.0	22.7	16.9	23.4	17.7

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล														
อาบน้ำ2ครั้งขึ้นไป	69.2	68.2	90.3	92.4	92.9	88.3	88.1	84.0	83.8	91.9	88.0	92.8	92.0	86.7
สระผม 2 ครั้ง/สัปดาห์ขึ้นไป	82.7	76.2	81.9	80.2	77.3	78.2	82.8	77.7	78.5	82.3	68.4	80.6	80.3	78.9
ปิดปากเวลาไอ	65.0	49.0	41.5	49.4	47.0	56.0	49.9	55.7	50.4	39.5	47.0	56.8	59.8	65.0
ล้างมือก่อนกินข้าว	64.8	56.3	40.7	54.6	48.9	49.3	51.5	55.2	61.8	47.0	44.7	49.3	59.4	53.0
ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ	76.8	61.4	53.0	72.6	68.5	59.2	69.1	71.0	74.5	57.5	64.2	68.1	73.0	67.6
ใช้ช้อนกลาง	70.2	69.7	73.6	60.7	69.6	54.8	54.9	54.8	63.9	44.9	71.7	79.0	65.1	63.7
มีแก้วน้ำส่วนตัว	71.8	57.5	71.2	71.9	80.7	64.5	56.0	49.1	68.9	40.1	68.0	80.6	67.6	65.5
ถ่ายในส้วมทุกครั้ง	83.2	76.1	82.4	80.0	90.3	81.1	84.1	82.2	84.0	91.7	91.9	82.6	81.4	84.1
ถ่ายทุกวัน	39.0	36.0	39.2	32.4	30.6	39.1	44.4	36.9	46.1	35.5	46.3	51.3	47.4	40.8
นอนหลับ 9 ชั่วโมงขึ้นไป	75.1	73.8	78.1	76.6	71.9	75.6	80.4	81.8	81.1	84.4	75.8	71.8	61.4	76.1
เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม	96.6	94.3	93.8	93.1	90.9	91.1	91.7	94.5	96.0	96.0	97.3	91.1	86.4	93.2
นอนดี(>9ชม.+ก่อน4ทุ่ม)	75.1	73.8	78.1	76.6	71.9	75.3	80.1	81.5	81.1	84.4	75.8	71.5	61.4	76.0
ไม่ใช้คอมพิวเตอร์/โทรศัพท์มือถือ นานเกิน 2 ชั่วโมง	80.3	82.8	79.1	81.7	74.4	80.9	82.0	81.9	80.1	85.5	83.6	77.2	72.2	80.1
ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย														
ไม่กินอาหารประเภทกึ่งสุกกึ่งดิบ	72.8	67.7	63.7	59.7	61.1	61.9	77.4	74.7	64.6	79.1	70.2	66.4	55.7	67.2
ไม่กินของกินที่หล่นบนพื้น	92.7	83.8	94.1	89.4	92.2	86.9	90.2	88.8	84.5	90.5	89.8	90	81.4	88.6
ทิ้งขยะลงถังขยะทุกครั้ง	91.4	82.6	83.5	86.8	87.8	83.4	82.9	81.0	85.2	85.3	85.4	88.2	89.7	85.7
คัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง	55.2	37.0	40.8	35.4	41.2	44.2	31.4	45.7	48.9	39.5	37.2	40.5	43.2	42.0
สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งขณะขับขี่/ ซ้อนรถจักรยานยนต์	21.8	12.1	10.7	14.7	13.0	14.7	9.2	24.5	25.6	9.7	9.3	17.7	24.8	16.6
ว่ายน้ำเป็น	58	46.0	48.9	47.6	57.4	47.4	45.8	33.5	43.7	41.3	53.2	56.9	57.2	48.8
ลอยตัวได้	15.8	16.3	15.7	10.2	15.2	16.2	19.1	13.6	20.6	7.6	20.1	13.0	16.6	15.5

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในกลุ่มเด็กอายุ 12 ปี

1. ร้อยละเด็กอายุ 12 ปี ที่มีภาวะโภชนาการต่างๆ เปรียบเทียบรายเขต

เขตสุขภาพ	ส่วนสูงเฉลี่ยชาย	ส่วนสูงเฉลี่ยหญิง	น้ำหนักเฉลี่ย	สูงสมส่วน	สูงอ้วน	สูงพอม	เตี้ยอ้วน	เตี้ยพอม	เตี้ยสมส่วน
1	150.9	151.8	45.9	61.6	24.2	10.5	0	0	3.7
2	150.0	150.1	43.7	60.4	18.9	12.1	0.8	0.5	7.3
3	152.6	151.7	46.6	58.7	25.1	12.2	0.3	0.8	2.9
4	151.6	153.6	46.0	59.8	21.1	13.7	0.3	0.5	4.3
5	152.0	152.7	46.2	60.6	23.2	13.5	0.3	0.2	1.8
6	151.7	152.2	45.1	60	21.3	14.3	1.4	0.8	2.2
7	150.6	152.7	44.4	67.3	18.1	11.7	0.3	0	2.5
8	150.4	150.6	44.6	65.8	19.4	8.5	2.2	0	4.1
9	151.5	151.7	44.6	70	18.1	9.4	0.3	0	2.2
10	151.7	152.9	44.5	73.8	14.2	9.1	0.3	0	2.5
11	151.7	151.4	46.5	61.2	26	8.9	0.3	0.9	2.6
12	149.6	150.6	44.3	63.9	20.7	10.3	0.3	0	4.9
13	152.4	151.8	47.0	61.9	25.1	9.7	0.2	0.5	2.7
ประเทศ	151.3	151.8	45.3	63.8	21	11	0.6	0.3	3.3

2. ร้อยละเด็กชั้น ป.4 ที่มีภาวะโภชนาการต่างๆ เปรียบเทียบตามเพศ

ภาวะโภชนาการ	สูงสมส่วน	สูงอ้วน	สูงพอม	เตี้ยอ้วน	เตี้ยพอม	เตี้ยสมส่วน
เพศชาย	61.9	23.4	10.4	0.6	0.12	3.6
เพศหญิง	66.0	18.4	11.7	0.5	0.3	3.0

3. ร้อยละพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเด็กกลุ่มอายุ 12 ปี เปรียบเทียบตามเขต

เขต สุขภาพ	ทันต สุขภาพ	การ บริโภค อาหาร	อนามัย ส่วนบุคคล	กิจกรรม ทางกาย เหมาะสม	อนามัย สิ่งแวดล้อม และความ ปลอดภัย	Sleep	การบริโภคอาหาร และ ทันตสุขภาพ	การบริโภคอาหาร และ กิจกรรมทางกาย	ทันตสุขภาพ และ กิจกรรมทางกาย	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (การบริโภคอาหาร, ทันตสุขภาพ, กิจกรรมทางกาย)
เขต 1	22.9	6.4	79.8	16.6	11.9	51.7	1.9	1.6	3.1	0.8
เขต 2	12.4	4.7	64.4	12.6	6.8	58.1	0.4	0	2.1	0
เขต 3	15.6	3.1	66.3	18.9	5.5	54.0	0.9	0	3.2	0
เขต 4	22.5	1.5	64.8	12.1	4.8	51.9	0	0.4	2.3	0
เขต 5	24.3	5.0	70.8	19.6	5.9	49.0	1.6	1.3	5.1	0.8
เขต 6	13.6	0.8	75.1	15.4	7.5	54.0	0	0	3.1	0
เขต 7	23.0	3.5	71.4	17.5	7.1	56.5	0	0.6	6.8	0
เขต 8	21.4	3.3	75.1	23.3	4.0	55.8	0	0	6.3	0
เขต 9	23.6	3.1	73.2	25.7	6.2	57.3	1.3	0	6.4	0
เขต 10	22.8	2.9	61.3	17.8	6.7	59.5	0.6	2.0	4.1	0.7
เขต 11	27.5	2.8	83.3	16.1	10.4	64.7	2.0	0.9	3.6	0.4
เขต 12	20.3	1.6	83.6	21.3	7.0	59.2	0.4	0.4	5.0	0
เขต 13	21.4	3.8	63.2	18.1	10.6	38.8	1	1.5	5.2	0.7
ประเทศ	21.2	3.3	72.3	18.5	7.3	54.6	0.8	0.7	4.3	0.3

4. ร้อยละพฤติกรรมสุขภาพของเด็กอายุ 12 ปี เปรียบเทียบรายเขต

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
ด้านทันตสุขภาพ														
แปรงฟัน 2 ครั้ง	58.8	43.4	35.8	46.5	65.7	57.7	56.1	48.2	49.1	48.2	54.0	64.3	65.3	54.2
แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน	62.1	47.5	40.1	56.2	67.9	62.2	57.9	50.3	54.2	52.8	59.2	67.3	72.3	58.6
แปรงหลังอาหารเช้าทุกวัน	16.6	19.5	9.4	8.2	11.3	10.0	15.1	13.5	13.6	14.4	10.6	22.1	11.2	13.5
แปรงหลังอาหารกลางวัน	8.7	18.5	16.6	11.2	20.8	9.7	13.8	7.7	10.3	7.0	6.3	37.4	5.9	13.3
ขนแปรงนุ่ม	74.5	67.4	72.9	63.3	77.6	72.6	74.6	67.8	70.1	60.2	55.1	77.2	82.8	70.6
แปรงฟัน 2 นาทีขึ้นไป	64.4	59.6	67.6	60.8	65.4	53.2	63.4	66.5	62.3	63.6	66.0	66.3	55.8	62.5
ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์	84.5	88.5	87.7	82.2	85.4	88.7	90.2	88.2	90.5	91.2	88.2	86.3	87.2	87.7
แปรงแล้วนอนทันที	58.7	43.4	57.4	56.2	52.3	44.2	52.4	53.1	58.5	62.6	70.9	48.0	57.0	54.9
ไม่กินระหว่างมื้อ	11.0	12.8	11.7	19.1	16.5	14.0	17.2	18.6	10.6	14.8	17.3	13.1	15.1	14.8
กินระหว่างมื้อทุกวัน	27.9	24.6	24.9	21.7	23.7	25.3	22.6	28.4	22.0	25.8	16.0	32.0	26.5	24.8
ไม่กินหลัง 6 โมงเย็น	40.0	46.6	38.8	21.4	27.7	28.5	43.0	35.0	25.4	37.2	34.8	27.6	30.1	32.6
กินหลัง 6 โมงเย็นทุกวัน	9.8	6.2	10.1	14.5	12.6	12.1	9.6	18.7	16.9	8.7	6.2	13.8	18.6	12.7
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	32.4	29.9	20.6	12.2	14.3	19	12.6	24.8	14	19.3	25.1	11	16.2	18.8
ดื่มน้ำอัดลม 4-6 วัน/สัปดาห์	5.6	7.0	11.0	15.2	15.5	12.4	9.9	7.8	10.4	8.8	5.9	11.2	11.7	10.3
ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน	4.4	7.4	10.7	15.7	17.6	14.2	17.5	6.3	20.7	14.4	8.4	11.0	21.3	13.4
ดื่มผลไม้ น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	72	78.1	77.8	69.6	74.4	72.2	64.6	73.2	67.7	71.5	66.8	71.6	60.6	70.4
ดื่มน้ำผลไม้ 4-6 วัน/สัปดาห์	14.3	9.4	10.4	11.5	13.1	13.7	13.8	15.1	16.7	14.8	14.3	14.4	20.2	14.3
ดื่มน้ำผลไม้ทุกวัน	13.0	12.1	12.2	11.4	12.6	14.1	21.6	11.2	15.6	12.9	18.9	13.4	19.6	14.6

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
ไม่กินลูกอม	56.2	47.8	44.8	37.7	43	43.2	49.8	47.2	36.7	52.9	42.8	27.6	32.6	42.7
กินลูกอม 4-6 วัน/สัปดาห์	3.6	4.5	6.0	6.5	6.2	5.2	4.2	11.5	6.3	5.0	5.8	11.7	6.5	6.6
กินลูกอมทุกวัน	1.0	3.5	5.8	4.7	5.4	4.5	2.7	2.8	8.7	6.0	4.4	7.6	6.1	5.0
กินขนมกรุบกรอบ น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	62.3	41.4	39.8	38.7	48.8	47.2	44.3	43.6	37.6	56.5	58	59.4	49.5	48.4
กินขนมกรุบกรอบทุกวัน	20.8	42.2	43.8	41.2	32.2	34.9	39.9	33.9	41.6	25.8	25.0	21.9	26.2	32.6
ใช้เงินซื้อขนม เครื่องดื่ม	21.0	18.3	20.8	26.6	26.9	27.7	24.6	18.7	24.8	19.2	27.0	24.9	35.5	24.5
เคยปวดฟัน	36.8	33.6	33.4	52.5	37.2	33.4	35.2	28.4	34.1	42.3	33.2	39.7	37.7	36.7
หยุดเรียน	2.3	2.0	1.6	2.0	1.5	1.9	1.6	1.6	1.8	2.2	2.3	2.0	2.1	1.9
ตรวจฟันโดยหมอ	89.7	78.1	88.9	80.2	86.6	76.1	88.9	87.5	82.3	80.7	87.5	84.3	61.7	82.4
ไม่เคยตรวจฟัน	8.2	18.5	9.2	17.8	12.2	20.7	9.6	11.9	13.5	19.0	10.7	11.9	35.3	15.4
ครูตรวจ	12.6	7.2	13.6	3.8	7.1	8.5	11.7	9.2	21.2	2.5	5.3	18.8	6.2	10.2
เคยรักษา	56.1	48.4	69.8	43.6	39.0	51.2	60.1	49.2	53.8	43.5	53.4	52.7	46.5	50.8
หมอมารที่โรงเรียน	19.1	23.1	13.2	4.5	14.7	20.2	24.2	21.4	32.0	7.2	18.6	30.1	22.7	20.0
รพ.สต./รพ.	25.4	21.9	51.6	30.3	17.1	19.8	32.9	27.2	20.3	34.6	32.2	20.3	9.2	25.2
รพ.เอกชน/คลินิก	13.1	9.8	9.1	9.6	9.2	13.2	7.2	3.1	7.2	3.7	5.3	10.8	18.3	9.1
ต้องการความรู้จาก														
หมอ	65.3	64.2	74.6	56.0	58.8	65.2	74.7	77.6	67.8	58.1	71.4	65.6	63.4	66.3
พ่อแม่	30.0	34.7	18.1	18.5	22.8	30.2	28.6	32.5	22.7	23.1	36.4	23.2	41.9	28.0
ครู	32.6	46.1	49.1	28.7	30.5	28.6	38.8	39.3	36.5	31.3	39.9	28.6	22.6	34.0
Website	40.6	28.4	25.5	28.9	37.2	32.8	29.6	28.5	29.5	29.3	45.7	39.8	43.0	34.1
โทรทัศน์	20.7	21.3	21.5	17.2	17.5	17.7	26.3	19.6	17.1	22.2	38.8	21.5	21.7	21.6
อสม.	8.8	9.9	8.1	2.5	4.1	6.4	11.4	13.3	7.8	5.9	12.7	10.1	3.5	8.0
หนังสือ	10.7	14.6	10.8	7.7	5.9	8.2	9.8	8.3	5.9	7.1	21.9	8.1	11.0	9.7

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
โปสเตอร์	12.9	12.4	8.7	5.9	6.8	5.5	8.4	6.8	4.3	6.3	15.8	6.0	6.2	7.8
เพื่อน	3.6	7.6	1.3	1.3	4.0	3.1	5.4	10.4	3.4	3.7	5.0	2.3	6.6	4.5
เสียงตามสาย	2.8	4.8	2.6	1.3	0.7	2.8	3.7	6.7	1.9	2.8	7.4	4.4	2.8	3.4
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร														
กินมือเช้าทุกวัน	62.8	54.0	61.3	50.7	59.1	58.3	52.0	61.6	47.6	47.0	53.6	54.0	52.7	54.7
ดื่มนมรสจืด	71.9	60.4	51.0	55.5	53.8	64.4	71.2	62.2	57.0	68.3	47.7	60.5	71.8	61.5
ดื่มนมปรุงแต่ง	32.0	51.5	55.2	47.9	49.9	39.4	36.7	36.9	43.8	45.2	54.5	52.1	35.2	44.0
กินข้าว 3 มื้อ	39.4	35.6	40.9	24.7	38.8	30.6	36.1	38.4	25.9	31.1	32.8	32.3	32.1	33.2
กินมือกลางวันทุกวัน	64.5	67.2	79.5	64.6	76.4	65.6	73.9	72.4	54.9	67.8	67.3	69.4	68.1	67.8
กินผักในมือกลางวันมากกว่า 4 ซ้อน กินข้าว	44.3	56.9	39.7	37.0	26.7	37.5	36.1	33.2	30.7	24.3	45.4	40.6	30.6	36.4
กินผลไม้ 1 มื้อขึ้นไปต่อวัน	99.6	100	99.1	100	99.6	100	98.6	100	100	99.4	100	100	97.7	99.5
กินไข่ 1 ฟองต่อวัน	49.0	45.6	54.4	49.8	54.3	46.9	42.8	38.7	44.5	64.7	59.6	63.6	55.7	51.6
กินนมที่บ้านอย่างน้อย 1 แก้ว	76.8	66.2	58.5	63.2	60.1	74.6	77.5	72.3	66.9	71.6	56.6	66.8	77.7	68.9
กินอาหารแหล่งธาตุเหล็ก อย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์	73.1	69.8	78.8	71.4	76.0	70.7	76.9	76.0	76.8	81.5	71.6	73.9	72.3	74.5
กินอาหารทะเล 3 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	9.6	11.4	13.8	19.0	26.0	20.9	21.5	16.5	13.1	13.2	28.6	32.2	28.8	20
กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่โรงเรียน แจกให้	7.9	8.3	9.5	10.7	30.3	10.5	12.4	12.5	10.8	23.4	18.4	6.7	10.1	13.2
ไม่เติมเครื่องปรุงรส	73.4	65.4	77.1	78.3	73.7	74.9	80.4	81.4	81.5	80.2	66.4	65.8	72.8	75.0
ด้านกิจกรรมทางกาย														
ไม่มีกิจกรรมทางกาย	8.1	13.0	11.1	11.5	9.1	12.7	11.3	10.5	6.3	15.5	10.7	11.7	8.4	10.6
6-7วัน/สัปดาห์	19.6	17.0	20.4	16.1	29.0	20.2	27.9	29.9	39.4	21.5	24.7	19.8	32.7	25.3
มากกว่า 60 นาที	20.0	16.3	20.7	16.1	24.0	19.5	20.5	25.8	30.0	20.5	18.4	23.0	22.9	21.9

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	เขต 13	ประเทศ
พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล														
อาบน้ำ วันละ2ครั้งขึ้นไป	79.9	74.5	91.9	89.7	96.3	94.2	96.3	92.9	96.2	94.0	97.0	96.8	93.6	92.4
สระผม 2ครั้ง/สัปดาห์ขึ้นไป	90.5	90.7	89.0	84.3	92.4	87.9	85.5	94.2	93.3	92.6	88.6	87.7	87.8	89.7
ปิดปากเวลาไอ	54.2	34.8	30.8	36.8	38.5	47.4	47.2	40.6	41.6	38.7	49.2	44.1	44.7	42.7
ล้างมือก่อนกินข้าว	59.4	43.5	32.0	40.7	38.1	44.2	49.1	48.0	44.3	42.0	56.7	45.1	42.8	45.4
ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง	79.4	70.4	66.7	74.1	74.9	76.3	74.6	83.7	75.1	68.9	83.4	80.7	74.8	76.2
ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง	71.1	65.2	71.5	56.8	64.0	57.4	54.9	57.1	46.9	43.7	83.8	86.4	63.0	62.6
มีแก้วน้ำส่วนตัว	63.5	49.1	54.2	53.6	59.5	51.2	48.9	57.6	44.3	29.5	57.2	66.0	46.4	52.4
ถ่ายในส้วมทุกครั้ง	89.6	87.1	92.5	88.0	92.5	85.9	93.3	92.3	93.4	94.9	92.9	93.9	91.1	91.4
ถ่ายทุกวัน	48.7	43.7	45.1	47.9	46.8	47.7	50.4	54.7	49.8	40.6	61.3	53.4	44.1	49.1
นอนหลับ 9 ชั่วโมงขึ้นไป	51.9	58.1	54.0	52.6	49.0	54.0	56.8	56.4	57.9	59.9	64.5	59.5	39.5	54.9
เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม	89.9	91.0	91.0	84.1	87.9	85.5	86.5	88.1	87.8	90.8	89.5	86.2	75.6	86.9
นอนดี(9ชม.+ก่อน4ทุ่ม)	51.7	58.1	54.0	51.9	49.0	54.0	56.5	55.8	57.3	59.5	64.5	59.2	38.8	54.6
ไม่ใช้คอมพิวเตอร์/โทรศัพท์มือถือ นานเกิน 2 ชั่วโมง	64.3	75.1	69.4	52.6	58.0	65.1	67.8	57.7	62.1	64.7	65.8	62.4	45.5	61.7
ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย														
ไม่กินอาหารประเภทกึ่งสุกกึ่งดิบ	76.3	74.0	66.9	63.1	69.6	59.9	65.9	72.4	69.9	79.2	74.6	64.5	62.5	68.8
ไม่กินของกินที่หล่นบนพื้น	86.1	87.3	88.7	88.6	93.0	87.8	81.6	87.9	83.3	88.8	89.5	89.6	83.0	87.2
ทิ้งขยะลงถังขยะทุกครั้ง	93.5	74.9	76.5	84.2	81.9	79.1	79.2	80.3	73.6	81.2	91.4	76.8	85.4	81.3
คัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง	40.3	38.9	30.0	28.1	26.3	29.9	26.4	23.7	33.4	27.7	36.4	34.8	32.5	31.3
สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งขณะขับขี่/ ซ้อนรถจักรยานยนต์	15.8	8.3	6.9	7.1	7.6	10.2	10.2	6.2	8.6	7.7	12.1	9.4	12.8	9.5
ว่ายน้ำเป็น	63.6	54.4	48.9	47.5	52.6	53.3	51.8	19.9	53.5	43.5	57.8	54.1	59.1	52.4
ลอยตัวได้	12	18.0	24.1	14.4	17.3	18.0	12.2	46.0	17.4	14.2	17.6	18.4	18.0	16.9

ภาคผนวก

การคิดคะแนนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สำหรับเด็กอายุ 10 ปี และ 12 ปี

พฤติกรรมทัศนสุขภาพ			
ข้อ	วิธีการคิดคะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
1. นักเรียนแปรงฟันในเวลาต่อไปนี้หรือไม่	<u>ตอบ</u> - ก่อนนอน (แปรงทุกวัน) + ตื่นนอนตอนเช้า (แปรงทุกวัน) <u>หรือ</u> - ก่อนนอน (แปรงทุกวัน) + หลังอาหารเช้า (แปรงทุกวัน) <u>หรือ</u> - ก่อนนอน (แปรงทุกวัน) + หลังอาหารกลางวัน (แปรงทุกวัน)	1	* 12 ปี
2. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอนแล้วเข้านอนทันที	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
3. ในการแปรงฟันแต่ละครั้ง นักเรียนแปรงนานกี่นาที	<u>ตอบ</u> ประมาณ 2 นาที <u>หรือ</u> 2 นาทีขึ้นไป	1	* 12 ปี
4. เมื่อแปรงฟันที่บ้าน นักเรียนใช้ยาสีฟันหรือไม่	<u>ตอบ</u> ใช่ + (ยี่ห้อยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์)	1	
5. นักเรียนใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงแบบใด (เทียบกับแปรงที่แจก)	<u>ตอบ</u> ขนนุ่มเท่ากัน <u>หรือ</u> นุ่มมากกว่า	1	
6. เมื่อนักเรียนเรียนชั้น ป.3 ป.5 นักเรียนเคยได้รับการตรวจฟันหรือไม่	<u>ตอบ</u> เคย (หมอตรวจให้) <u>หรือ</u> เคย (ทั้งหมอและครูตรวจให้)	1	
7. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มน้ำอัดลม เช่น โค้ก เป๊ปซี่ น้ำเขียว น้ำแดง สไปรท์หรือไม่	<u>ตอบ</u> ไม่ดื่ม	1	
8. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน นมปรุงแต่งรส หรือไม่	<u>ตอบ</u> ไม่ดื่ม <u>หรือ</u> ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์	1	
9. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินลูกอมหรือไม่	<u>ตอบ</u> ไม่กิน	1	
10. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินขนมกรุบกรอบหรือไม่	<u>ตอบ</u> ไม่กิน <u>หรือ</u> กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์	1	
รวม		10	
ระดับพื้นฐาน	ระดับดี	ระดับดีมาก	
ข้อ 1-4	ข้อ1-4 และ 6-10	ข้อ1-10	
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร			

ข้อ	วิธีการคิดคะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
1. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินอาหารมื้อใดต่อไปนี้บ้าง	ตอบ มื้อเช้า (กินทุกวัน) + มื้อกลางวัน (กินทุกวัน) + มื้อเย็น (กินทุกวัน)	1	
2. มื้อกลางวันเมื่อวาน/วันนี้ นักเรียนกินผักหรือไม่	ตอบ กิน 4 ซ้อนกินข้าว หรือ กินมากกว่า 4 ซ้อนกินข้าว	1	
3. มื้อกลางวัน เมื่อวาน/วันนี้ นักเรียนกินเนื้อสัตว์หรือไม่	ตอบ กิน 2 – 3 ซ้อนกินข้าว	1	
4. เมื่อวานนี้ (ทั้งวัน) กินอาหารต่อไปนี้หรือไม่			
4.1 ผลไม้	ตอบ กิน 1 มื้อขึ้นไป มื้อใดก็ได้	1	
4.2 กินไข่	ตอบ กิน ปริมาณ 1 ฟอง	1	
4.3 นม (นอกเหนือจากที่โรงเรียนจัดให้)	ตอบ กิน ปริมาณ 1 แก้วขึ้นไป + นมรสจืด หรือนมพร่อง/ขาดมันเนย	1	
5. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น เลือดหมู เลือดไก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ หรือไม่	ตอบ กิน 1 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	1	
6. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา กินอาหารทะเล เช่น ปลาทุ กุ้ง ปลาหมึก หอย สาหร่าย หรือไม่	ตอบ กิน 3 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	1	
7. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ที่โรงเรียนแจกให้ หรือไม่	ตอบ กิน	1	
8. เติมเครื่องปรุงรสหรือไม่	ตอบ ไม่เติม	1	
		รวม	10
ระดับพื้นฐาน	ระดับดี	ระดับดีมาก	
ข้อ 1 2 3 และ 4.1	ข้อ 1 2 3 4.1 4.2 และ 4.3	ข้อ 1 2 3 4.1 4.2 4.3 5 6 7 และ 8	

พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล

ข้อ	วิธีการคิดคะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
1. ใน 1 วัน นักเรียนอาบน้ำบ่อยครั้งแค่ไหน	<u>ตอบ</u> 2 ครั้งขึ้นไป	1	
2. นักเรียนทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยการฟอกสบู่ทุกครั้งที่อาบน้ำ	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
3. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนสระผมหรือไม่ ถ้าสระ ให้ระบุว่ากี่ครั้ง	<u>ตอบ</u> 2 ครั้งขึ้นไป	1	
4. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนดูแลเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น และสะอาดอยู่เสมอหรือไม่	<u>ตอบ</u> 1 ครั้ง (0.25) หรือ 2 ครั้ง (0.5) หรือ 3-6 ครั้ง (0.75) หรือ ทุกวัน (1)	1	
5. นักเรียนสวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด และเปลี่ยนทุกวัน	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
6. นักเรียนใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก ทุกครั้ง ที่ไอหรือจาม	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
7. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ ก่อนกินอาหาร ทุกครั้ง	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
8. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ หลังการใช้ส้วมทุกครั้ง	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
9. นักเรียนใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกับคนอื่นทุกครั้ง	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
10. นักเรียนใช้แก้วน้ำส่วนตัวที่โรงเรียน ทุกครั้ง	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
11. นักเรียนขับถ่ายอุจจาระในส้วมทุกครั้ง	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
12. นักเรียนขับถ่ายอุจจาระทุกวัน	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
13. ส่วนใหญ่นักเรียนเข้านอนเวลาน. และตื่นนอนเวลาน.	<u>ตอบ</u> - นอน 9 ชั่วโมงขึ้นไป - คิดเป็นเวลาที่เหมาะสม 4 ทุ่ม (GH หลัง)	1	
14. ใน 1 วัน นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือไม่ และถ้าใช้ ใช้ต่อเนื่องกันนานเท่าไร	<u>ตอบ</u> ไม่เคยใช้ หรือ ใช้น้อยกว่า 1 ชั่วโมง หรือ ใช้ 1-2 ชั่วโมง	1	
รวม		14	
ไม่ผ่านเกณฑ์	ระดับพื้นฐาน	ระดับดี (พฤติกรรมที่พึงประสงค์)	ระดับดีมาก
0 – 6.9 คะแนน	7 – 8.4 คะแนน	8.5 – 11.1 คะแนน	11.2 – 14 คะแนน

พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย			
ข้อ	วิธีการคิดคะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
1. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หรือไม่	<u>ตอบ</u> ทำ + (60 นาทีต่อวัน หรือ มากกว่า 60 นาทีต่อวัน) + (3-5 วัน/สัปดาห์ หรือ 6-7 วันต่อสัปดาห์)	1	
รวม		1	

พฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย			
ข้อ	วิธีการคิดคะแนน	คะแนน	หมายเหตุ
8. อาหารประเภทเนื้อสัตว์กึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น ซูชิ ปลาแซลมอน ลาบเลือด ชกเล็ก หรือไม่	<u>ตอบ</u> ไม่กิน	1	
11. เมื่อนักเรียนทำของกินหล่นลงบนพื้น (ดิน/ปูน) นักเรียนหยิบขึ้นมากินต่อหรือไม่	<u>ตอบ</u> ไม่กินเลย	1	
1. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทิ้งขยะลงถังขยะทุกครั้งหรือไม่	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนคัดแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้งหรือไม่	<u>ตอบ</u> ใช่	1	
3. นักเรียนสวมหมวกกันน็อคขณะขี่/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ หรือไม่	<u>ตอบ</u> สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งขณะขี่/ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	1	
4. นักเรียนว่ายน้ำเป็นหรือไม่	<u>ตอบ</u> ว่ายน้ำเป็น	1	
รวม		6	
ระดับพื้นฐาน	ระดับดี	ระดับดีมาก	
ข้อ 11, 1, 3	ข้อ 11, 1, 3 และ 8, 2	ข้อ 11, 1, 3, 8, 2 และ 4	

สรุป คะแนนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนรายด้าน

พฤติกรรม	คะแนนรวม	ระดับพื้นฐาน	ระดับดี	ระดับดีมาก
ทัศนสุขภาพ	10	ข้อ 1-4	ข้อ1-4 และ 6-10	ข้อ1-10
การบริโภคอาหาร	10	ข้อ 1 2 3 และ 4.1	ข้อ 1 2 3 4.1 4.2 และ 4.3	ข้อ 1 2 3 4.1 4.2 4.3 5 6 7 และ 8
อนามัยส่วนบุคคล	14	7 – 8.4 คะแนน	8.5 – 11.1 คะแนน	11.2 – 14 คะแนน
กิจกรรมทางกาย	1	1 คะแนน		
อนามัยสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย	6	ข้อ 11, 1, 3	ข้อ 11, 1, 3 และ 8, 2	ข้อ 11, 1, 3, 8, 2 และ 4
รวมพฤติกรรมที่พึงประสงค์	ทัศนสุขภาพพื้นฐาน + บริโภคอาหารพื้นฐาน + กิจกรรมทางกายดี			