

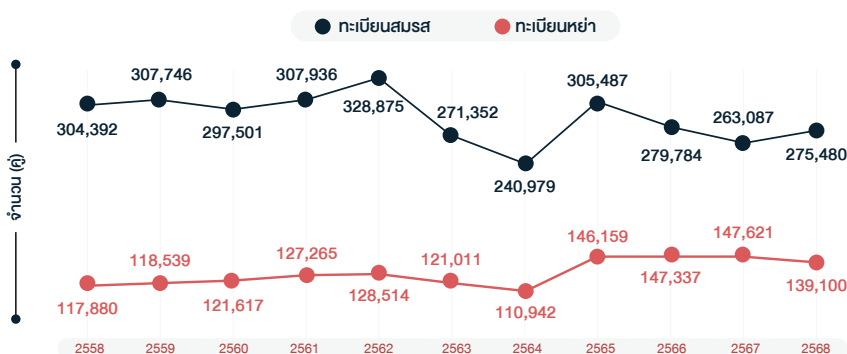
สถานภาพสมรสและครอบครัว

กว่าร้อยละ 50 ของหญิงโสด มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
เสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรม

การเป็นโสดและการอยู่อาศัยลำพังที่เพิ่มขึ้น สะท้อนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวของสังคมไทย จากการลดลงของการจดทะเบียนสมรสและอัตราการหย่าร้างที่สูงขึ้น ซึ่งเชื่อมโยงกับภาวะเด็กเกิดน้อย และเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของประชากรวัยแรงงานในระยะยาว

สถานภาพสมรสมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยแรงงาน ข้อมูลการสำรวจพบว่าคนโสดและผู้ที่หย่าหรือแยกกันอยู่กับคู่สมรส มีเวลาในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ยสูงถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเกินกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มหญิงโสดที่กว่าร้อยละ 50 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ส่งผลให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

แนวโน้มการจดทะเบียนสมรสและการจดทะเบียนหย่า 10 ปีที่ผ่านมา



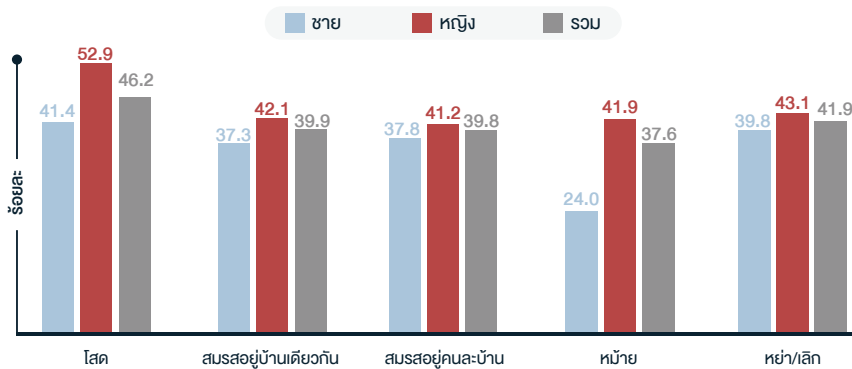
ที่มา: รายงานสถิติจำนวนทะเบียนสมรสและรายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่า พ.ศ. 2558-2568, สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยต่อวันที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทย ปี 2567



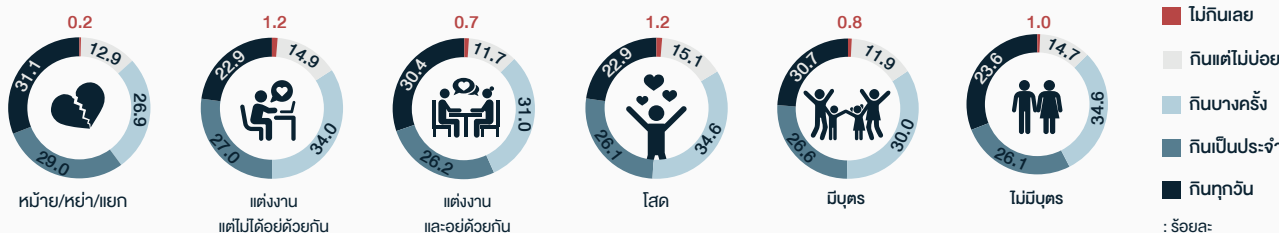
หมายเหตุ: จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยต่อวันในการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนวัยทำงานตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกไม่ควรเกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน
ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายประชากรไทย, ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) พ.ศ. 2567, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จำแนกตามสถานภาพสมรส ปี 2567-2568



หมายเหตุ: กิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก คือ กิจกรรมทางกายระดับปานกลางมากกว่าหรือเท่ากับ 150-300 นาที/สัปดาห์ กิจกรรมทางกายระดับหนักมากกว่าหรือเท่ากับ 75-150 นาที/สัปดาห์
ที่มา: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

กินผักผลไม้ในชีวิตประจำวัน จำแนกตามสถานภาพสมรส และการมีบุตร ปี 2568

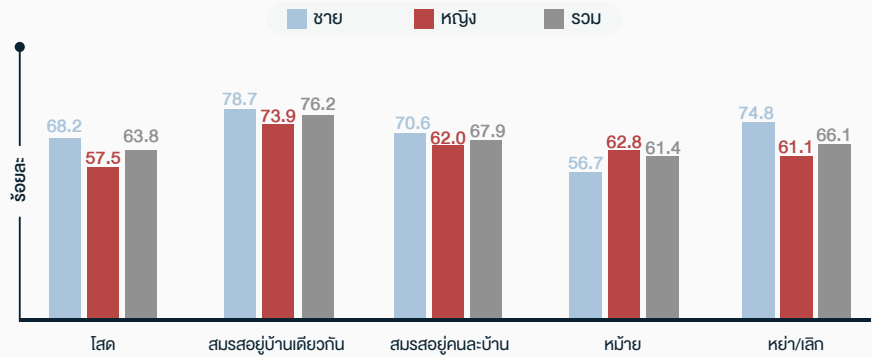


ที่มา: แอปพลิเคชันมิเตอร์: การสำรวจระดับประเทศ ประจำปี พ.ศ. 2568, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นอกจากกิจกรรมทางกายแล้ว พฤติกรรมโภชนาการยังแสดงความแตกต่างตามสถานภาพสมรสอย่างชัดเจน คนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ร่วมกับคู่สมรสและมีบุตรมีแนวโน้มบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อมากกว่าคนที่ยังโสด สะท้อนอิทธิพลของการอยู่ร่วมกับครอบครัวต่อการดูแลสุขภาพ

และการจัดการชีวิตประจำวัน ความแตกต่างนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพระยะยาว โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาถึงแนวโน้มการเป็นโรคที่เพิ่มสูงขึ้นของประชากรไทย

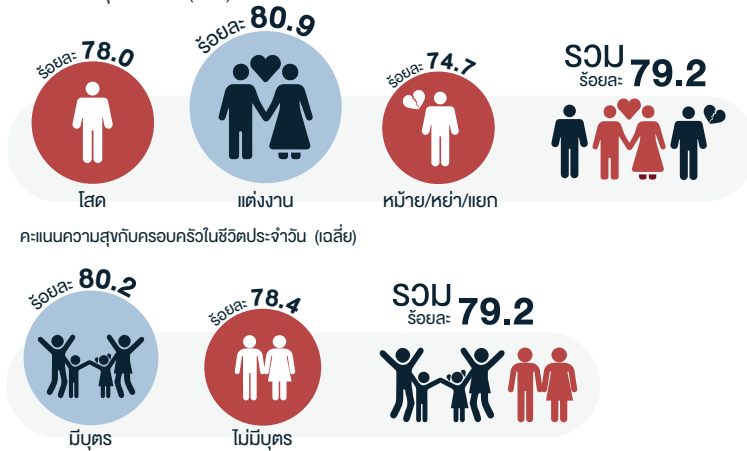
สัดส่วนของผู้ที่กินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน จำแนกตามสถานภาพสมรส ปี 2567-2568



ที่มา: รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

คะแนน (เฉลี่ย) ความสุขกับครอบครัวในชีวิตประจำวัน จำแนกตามสถานภาพสมรส และการมีบุตร ปี 2568

คะแนนความสุขครอบครัว (เฉลี่ย)



คะแนนความสุขกับครอบครัวในชีวิตประจำวัน (เฉลี่ย)

ที่มา: แฮปปี้โนมิเตอร์: การสำรวจระดับประเทศ ประจำปี พ.ศ. 2568, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ด้านสุขภาพจิต ผลการสำรวจระดับประเทศ ด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดี และเพิ่มผลผลิตในการทำงาน ปี 2568 พบว่า วัยทำงานที่แต่งงานมีคู่ และผู้ที่มีบุตร มีคะแนนความสุขในชีวิตประจำวันสูงกว่ากลุ่มที่เป็นโสดหรือไม่มีบุตร สะท้อนความสำคัญของการมีคู่และการมีบุตรต่อการสนับสนุนทางอารมณ์ การบรรเทาความเครียด และความสุขในชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม การมีหรือไม่มีคู่สมรส “ไม่ใช่เงื่อนไขเดียว” ของความสุข การเป็นโสดก็สามารถส่งเสริมให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ หากใส่ใจโภชนาการ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ พัฒนาตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ความสุขไม่จำเป็นต้องผูกติดกับการมีคู่ แต่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวของประเทศไทยจึงเป็นมากกว่าประเด็นทางสถิติประชากร แต่เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและสวัสดิการของประชากรในวงกว้าง การออกแบบนโยบายสาธารณะจำเป็นต้องคำนึงถึงความหลากหลายของรูปแบบครอบครัวและสถานภาพสมรส เพื่อส่งเสริมให้ประชากรทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงโอกาสในการมีสุขภาพที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ไม่ว่าจะเลือกใช้ชีวิตในรูปแบบใด

7 ข้อดี ของคนโสด

การโสดไม่ใช่เรื่องแย่ แค่เปลี่ยนมุมมอง

1. ได้รักตัวเองมากกว่าที่เคย
2. เรียนรู้การอยู่คนเดียวอย่างมีความสุข
3. มีอิสระในการลองทำสิ่งใหม่ๆ ได้อย่างเต็มที่
4. ตามใจตัวเองได้อย่างเต็มที่
5. เปิดโอกาสได้เจอกับใช้กว่าเดิม
6. ได้ใช้เวลากับคนรอบข้าง
7. มีเวลาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น

ที่มา: 7 ข้อดีของคนโสด พ.ศ. 2568, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)