

# คนวัยแรงงานคาดหวังและเตรียมตัวอย่างไร เพื่อชีวิตในวัยสูงอายุ

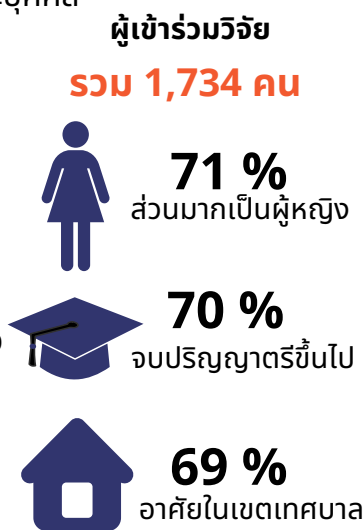
โครงการ ความคาดหวัง การวางแผน และ การเตรียมตัวของประชากร  
วัยทำงานต่างรุ่นอายุ และรูปแบบการอยู่อาศัยต่อชีวิตในวัยสูงอายุ

## การสูงวัยอย่างมีพลังและยังประโยชน์

การสูงวัยอย่างมีพลัง (active ageing) ตามกรอบแนวคิด  
ขององค์การอนามัยโลก หมายถึง การมีชีวิตที่สุขภาพดี  
ตามวัย มีความมั่นคง และมีส่วนร่วมในสังคม<sup>1</sup> ซึ่งเป็นสิ่งที่  
ทุกคนปรารถนาเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

อย่างไรก็ตาม ความคาดหวังของประชากรวัยแรงงานอาจ  
มีความแตกต่างกันตามรุ่นอายุซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทของ  
ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม ที่แต่ละบุคคล  
เติบโตมา ส่งผลต่อพฤติกรรม และ  
การใช้ชีวิตของประชากรแต่ละรุ่นอายุ<sup>2</sup>

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินโครงการ  
ความคาดหวัง การวางแผน และ  
การเตรียมตัวของประชากรวัยทำงาน  
ต่างรุ่นอายุ และรูปแบบการอยู่อาศัยต่อ  
ชีวิตในวัยสูงอายุโดยการเก็บข้อมูล  
ออนไลน์ในปี 2564 จากประชากร  
อายุ 18-59 ปี จำนวน 1,734 ราย



**สูงวัย  
ไม่ใช่  
เรื่องไกลตัว**



**Gen X**  
(42-59 ปี) 418 คน  
“เกษียณสโลว์ไลฟ์  
บ้านปลายมีที่อยู่”



**Gen Y**  
(27-41 ปี) 748 คน  
“อนาคตยังอีกไกล  
ขอไปเที่ยวก่อน”



**Gen Z**  
(18-26 ปี) 568 คน  
“ชีวิตต้องใช้  
ต้องไปให้สุด”

หมายเหตุ: Gen X เกิด ค.ศ. 1960-1979  
Gen Y เกิด ค.ศ. 1980-1994  
Gen Z เกิด ค.ศ. 1995-2010

พ.ศ. 2548 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ  
(ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10)  
และคาดว่าจะกลายเป็น  
“สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์  
(complete-aged society)”

ภายใน พ.ศ. 2566  
กล่าวคือ ประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป  
มากกว่าร้อยละ 20

## การตระหนักถึงสังคมสูงอายุ ในประเทศไทย

72%

ของผู้ตอบ  
แบบสอบถาม  
ทราบว่าประเทศไทย  
เป็นสังคมสูงอายุแล้ว

แสดงให้เห็นว่าประมาณ  
1 ใน 4 ของประชากรวัยแรงงานกลุ่มนี้  
ยังไม่ตระหนักถึงสถานการณ์การสูงวัย  
ของสังคมไทย

35%

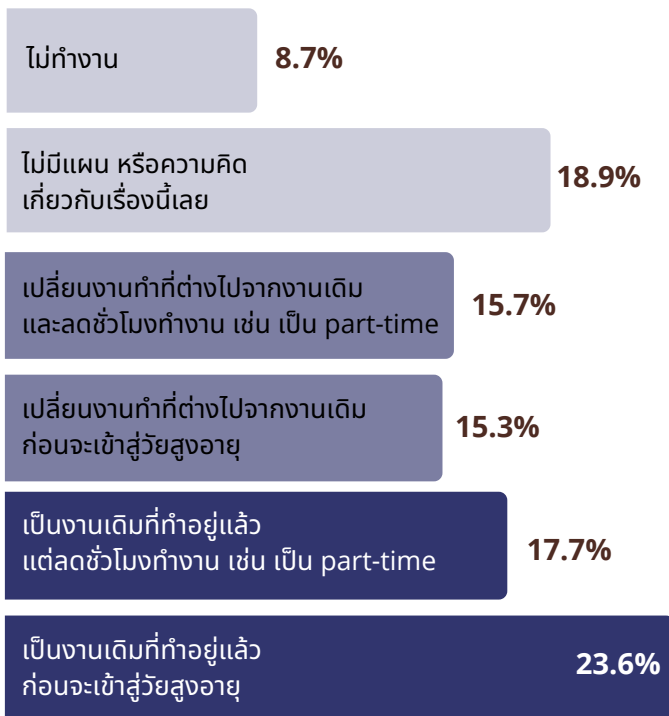
คิดว่า ในอนาคต  
คนไทยจะมีชีวิตยืนยาวขึ้น  
ถึง 90-100 ปี

54%

คิดว่าอายุเริ่มต้นของผู้สูงอายุ  
ควรเป็น 60 ปี

1 ใน 4 ของผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่า อายุเริ่มต้นของ  
ผู้สูงอายุควรเป็น 65 ปีขึ้นไป คนวัยแรงงานเห็นว่า  
“การขยายอายุเกษียณควรเป็นไปตามความสมัครใจ  
และความต้องการของหน่วยงาน ขึ้นอยู่กับศักยภาพ  
การทำงานของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ควรให้  
คนรุ่นใหม่ได้เข้ามาทำงาน เพื่อทำให้เห็นแนวทางและ  
กระบวนการทำงานใหม่ ๆ”

### คิดว่าจะทำงานลักษณะใดในวัยสูงอายุ



1 ใน 4

ของคนวัยแรงงาน  
ยังไม่ตระหนักถึง  
สถานการณ์การสูงวัย  
ของสังคมไทย

### การทำงานในวัยสูงอายุ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่คิดว่าจะทำงานที่มี  
รายได้จนถึงอายุ 60 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่คน  
ส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นอายุเกษียณ  
ขณะที่เกือบ 1 ใน 3 ของเจเนอเรชัน Z คิดว่าจะ  
หยุดทำงานก่อนอายุ 60 ปี และเจเนอเรชัน X  
มากกว่าครึ่งต้องการที่จะทำงานหลังอายุ 60 ปี

1 ใน 3

ของ GEN Z  
คิดจะหยุดทำงาน\*  
ก่อนอายุ 60 ปี

\*การเปลี่ยนวิถีชีวิตที่มีอิสรภาพ  
ในการทำงานและการเงิน

เกินครึ่ง

ของ GEN X  
คิดทำงาน  
หลังอายุ 60 ปี

# 1 ใน 5

ของผู้ตอบแบบสอบถาม  
ไม่ได้เตรียมตัวด้าน

## "สุขภาพ"

เลย

## สุขภาพดีคือความมั่งคั่ง ยิ่งเริ่มเร็วยิ่งเพิ่มมูลค่า

สุขภาพที่ดีเป็นหนึ่งในสามเสาหลักสำคัญเพื่อการสูงวัยอย่างมีพลัง อย่างไรก็ตาม 1 ใน 5 ของผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้เตรียมตัวด้านสุขภาพเลย เจเนอเรชัน Z ซึ่งเป็นกลุ่มที่อายุน้อยที่สุด (18-26 ปี) คิดว่าตนเองสุขภาพดีเพียง 57.6% เท่านั้น ซึ่งต่ำกว่าเจเนอเรชัน X และ Y ที่อายุมากกว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของทุกรุ่นอายุ โดยเฉพาะเจเนอเรชัน Y และ Z คือ การกินอาหารรสจัด พักผ่อนและออกกำลังกายไม่เพียงพอ หลายคนนอนดึกเพราะดูซีรีส์ และ เล่นเกม

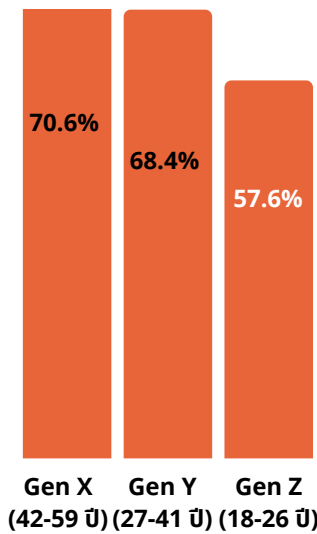
การสร้างเสริมสุขภาพถือเป็นการสร้างความมั่นคงทางการเงิน เพราะเมื่อสุขภาพดี จะมีค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาน้อยลง และสามารถทำงานสร้างรายได้ยาวนานขึ้น สถานที่ทำงานเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพะ ทั้งพฤติกรรมการทำงาน โดยจัดให้มีอาหารเพื่อสุขภาพในราคาที่จ่ายไหว และ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อเพิ่มกิจกรรมให้เคลื่อนไหวหรือสร้างแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย การตรวจร่างกายประจำปีช่วยให้พนักงานบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม

0 สุขภาพ  
แย่ที่สุด



10 สุขภาพ  
ดีที่สุด

ร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีสุขภาพระดับ 7 ขึ้นไป



## สิทธิอันชอบธรรม เพื่อชีวิต

ช่วงท้ายของชีวิตในวัยสูงอายุ ไม่อาจหลีกเลี่ยงสุขภาพที่เสื่อมถอย อาจต้องนอนติดเตียงหรือไม่สามารถสื่อสารได้ ซึ่งเป็นชีวิตที่ไม่พึงปรารถนา ทุกคนจึงมีสิทธิแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้ ตามพ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12

### พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 12

“บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้”

ผลสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากในทุกกลุ่มอายุ (77%) ไม่ต้องการเป็นการให้แค่ครอบครัวทั้งด้านผู้ดูแลและค่าใช้จ่าย จึงไม่ต้องการยื้อชีวิตหากอยู่ในภาวะโคม่า และต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำเอกสารแสดงเจตนา หรือ **ชีวจี (living will)** เพื่อวางแผนวิธีการรักษาพยาบาลล่วงหน้า หรือยุติการรักษาพยาบาลในกรณีที่ตนเองไม่สามารถตัดสินใจได้ ดังนั้น จึงควรให้ความรู้ด้านสิทธิเพื่อการเลือกวิธีการรักษาได้ด้วยตนเองและเอกสารชีวจี เหมือนเป็นกฎหมายที่ทุกคนสามารถรับรู้ได้ตั้งแต่เด็ก แต่การมีสิทธิดำเนินเอกสารค่อยเริ่มทำเมื่อบรรลุนิติภาวะและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสงค์

## เกือบ 1 ใน 3

ของผู้ตอบแบบสอบถาม  
ต้องการเตรียมพร้อม  
สภาพจิตใจก่อนถึงวาระสุดท้าย

**77%**  
ไม่ต้องการ  
ยื้อชีวิตหากอยู่  
ในภาวะโคม่า

# เงินออม/ทรัพย์สินที่ เพียงพอ ในวัยสูงอายุ

คิดไว้  
**1.0-1.99**  
ล้านบาท



วัยสูงอายุ**ควรมี**  
เงินออม/ทรัพย์สิน  
ประมาณ

**7.48** ล้านบาท

ที่มา: การศึกษา NTA, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564

## เงินออม: ความคาดหวังกับความเป็นจริง



ความคาดหวังเพื่อมีเงินออมหรือทรัพย์สินที่เพียงพอต่อการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมีจำนวนต่ำกว่าที่การศึกษาบัญชีกระแสการโอนประชากร (NTA) โดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ<sup>4</sup> ได้คาดประมาณทรัพย์สินที่เพียงพอสำหรับวัยสูงอายุไว้ ดังนั้นนโยบายเพื่อให้ความรู้ในการลงทุนจึงจำเป็นต่อการเตรียมตัวด้านความมั่นคงทางการเงิน ประชากรเจนเนอเรชัน Y และ Z ที่มีงานทำและอยู่ในกลุ่มเศรษฐกิจฐานดีมีการจัดสรรรายได้เพื่อการออมและการลงทุน อีกทั้งเป็นกลุ่มที่ยอมรับความเสี่ยงได้สูงกว่า อย่างไรก็ตาม การออมเป็นความท้าทายสำหรับกลุ่มรายได้น้อย

## ประสบการณ์ของคนวัยแรงงานที่เผชิญ



**Gen X**  
(42-59 ปี)

อยู่ในยุคที่ผลตอบแทนจากดอกเบี้ยสูง จึงทำงานหนัก ประหยัด อดออม เพื่อความมั่นคงหลังเกษียณอายุ



**Gen Y**  
(27-41 ปี)

อยู่ในยุคเงินเฟ้อ ผลตอบแทนจากดอกเบี้ยต่ำ จึงทำงานเพื่อสร้างสุขในวันนี้ และจัดสรรเงินลงทุน ผลตอบแทนที่ได้คือความมั่นคงของชีวิต



**Gen Z**  
(18-26 ปี)

อยู่ในยุคดิจิทัล ที่ริเริ่มก่อน สำเร็จเร็ว ลงทุนเร็ว เกษียณก่อน เป้าหมายคืออิสรภาพทางการเงินก่อนวัยเกษียณ

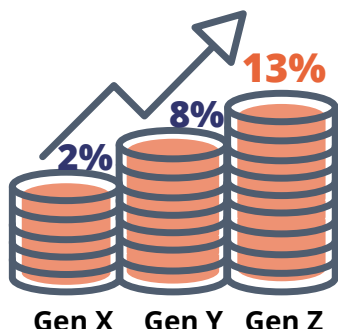
## ออมเพื่อลงทุนหรือสร้างรายได้ เพื่อความมั่นคงทางการเงิน

คนวัยแรงงานตระหนักถึงความสำคัญของการออม และต้องการมีอิสรภาพทางการเงิน ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุต้องการมีรายได้โดยไม่ต้องทำงานเอง (passive income) อย่างไรก็ตาม ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ **“ออมเพื่อเก็บ” มากกว่า “ออมเพื่อลงทุน/สร้างรายได้”** จึงอาจไม่สามารถบรรลุเป้าหมายอิสรภาพทางการเงินได้ตามที่คาดหวัง ปัจจุบันเจนเนอเรชัน Z ออมแบบฝากธนาคารและเงินสดมากกว่า เจเนอเรชัน X และ Y ซึ่งออมในรูปแบบประกันชีวิต/กองทุนรวม/กองทุนชุมชน/การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์มากกว่า

## การลงทุนเพื่ออนาคต ลดความเสี่ยงจากเงินเฟ้อ

คนรุ่นใหม่โดยเฉพาะเจนเนอเรชัน Z และ Y สนใจ “การลงทุนเพื่อลงทุน” ในอสังหาริมทรัพย์ ตลาดหลักทรัพย์ ทำกิจการ สหกรณ์ทรัพย์ รวมถึงบิตคอยน์ และยอมรับความเสี่ยงได้สูงกว่า เจเนอเรชัน X ดังนั้นการให้ความรู้ด้านการจัดการเงิน ทรัพย์สิน และการลงทุนในรูปแบบที่หลากหลาย ตั้งแต่ในโรงเรียนและสถานที่ทำงานจะทำให้ นักเรียนนักศึกษาและผู้เริ่มต้นทำงาน ตระหนักและสามารถสร้างความมั่นคงทางการเงินเพื่ออนาคตในวัยสูงอายุ

การลงทุน  
รูปแบบดิจิทัล  
นิยมในกลุ่มคนรุ่นใหม่



## รัฐสวัสดิการที่ไม่เพียงพอ

**14%** ต้องการพึ่งพารัฐหรือ  
สถานสงเคราะห์

ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการพึ่งพารัฐหรือ  
สถานสงเคราะห์ (ร้อยละ 14) เมื่อไม่สามารถ  
ช่วยเหลือตัวเองได้ แนวโน้มเจเนอเรชัน Y และ  
Z ต้องการพึ่งพารัฐหรือสถานสงเคราะห์สูงกว่า  
เจเนอเรชัน X ในด้านผู้ดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่  
ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

**45%**  
ของผู้สูงอายุถือบัตร  
สวัสดิการแห่งรัฐ

คนวัยแรงงานส่วนใหญ่จึงคิดพึ่งพา

1. ตนเอง (เงินออม ทรัพย์สิน รายได้จากการทำงาน)
2. ภาครัฐ
3. ครอบครัว



ค่าใช้จ่ายการบริโภค  
ในปัจจุบัน



วัยแรงงาน 18-59 ปี

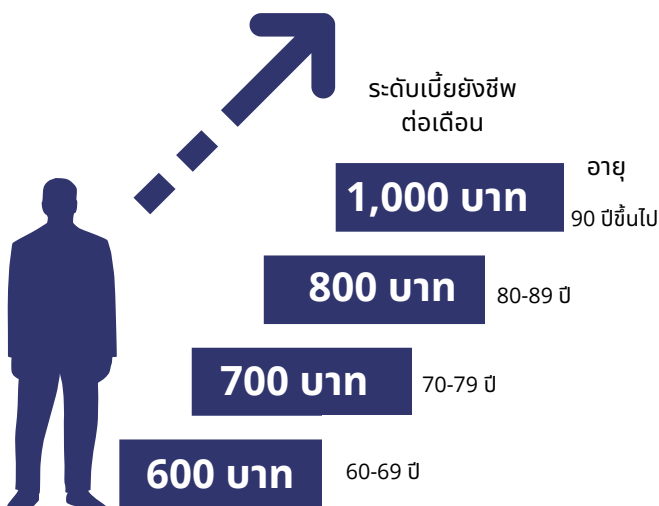
ประมาณ **11,508** บาทต่อเดือน



วัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ประมาณ **10,595** บาทต่อเดือน

ที่มา: การศึกษาการโอนทางเศรษฐกิจระหว่างรุ่นประชากรในสังคมไทย  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



## 3 อันดับ

สวัสดิการจากรัฐที่คนวัยแรงงานคาดหวัง  
เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่



1. เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

**71%**



2. สิทธิประโยชน์  
ชราภาพประกันสังคม

**51%**



3. บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ

**46%**

## การสร้างครอบครัว ไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต

เจเนอเรชัน Y และ Z ไม่นิยมมีลูก



“คิดว่าสมัยนี้เทคโนโลยีพัฒนาไป  
ไกลมาก รุ้กิจบ้านพักคนชราที่  
พัฒนาเยอะมาก รู้สึกว่าทางเลือกนี้  
เวิร์คมาก ไม่มีลูก ไม่มีครอบครัว  
แค่มีเงินก็พอ”  
(เพศหญิง, อายุ 18 ปี)



“สำหรับวัยรุ่น มุมมองผมไม่มีใคร  
แต่งงาน ไม่มีลูกแล้ว สำหรับ  
คนรุ่นใหม่ คือเราใจไม่แข็งพอ  
ทำเพื่อตนเองขนาดนั้น ทุกวันนี้  
การอยู่คนเดียวก็สบายดี”  
(เพศชาย, อายุ 31 ปี)

ปัจจุบันเบี้ยยังชีพ  
เป็นอัตราตามขั้นบันไดซึ่ง **ต่ำกว่า**  
**เส้นความยากจน (พ.ศ. 2563)**  
**2,762 บาทต่อเดือน**

ที่มา: การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ,  
ประมวลผลโดย กองพัฒนาข้อมูลและตัวชี้วัดสังคม สศช.



## รูปแบบการอยู่อาศัยที่คาดหวัง

เจเนอเรชัน X ส่วนมากได้เตรียมตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ซึ่งต้องการอาศัยในที่ที่อาศัยเดิมกับครอบครัว บางส่วนต้องการย้ายกลับภูมิลำเนา ผู้เข้าร่วมอภิปรายกลุ่มหลายคนได้เตรียมที่อยู่อาศัยไว้แล้ว

ที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดการมีส่วนร่วมทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากในทุกกลุ่มอายุจะอยู่ที่อยู่อาศัยเดิม (56%)

5.7% ของทุกกลุ่มอายุต้องการอาศัยอยู่ใน senior complex 22% ของผู้ตอบแบบสอบถามคาดว่าจะอาศัยอยู่คนเดียวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในจำนวนนี้ ส่วนมากเป็นผู้หญิง (61%)

อัตราของผู้ที่คาดว่าจะอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุไม่สูงนัก (1%) อย่างไรก็ตาม พบว่า 8.6% ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด คาดหวังให้สถานสงเคราะห์/บ้านพักผู้สูงอายุดูแลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในจำนวนนี้ ส่วนมากเป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปและโสดในทุกกลุ่มอายุ

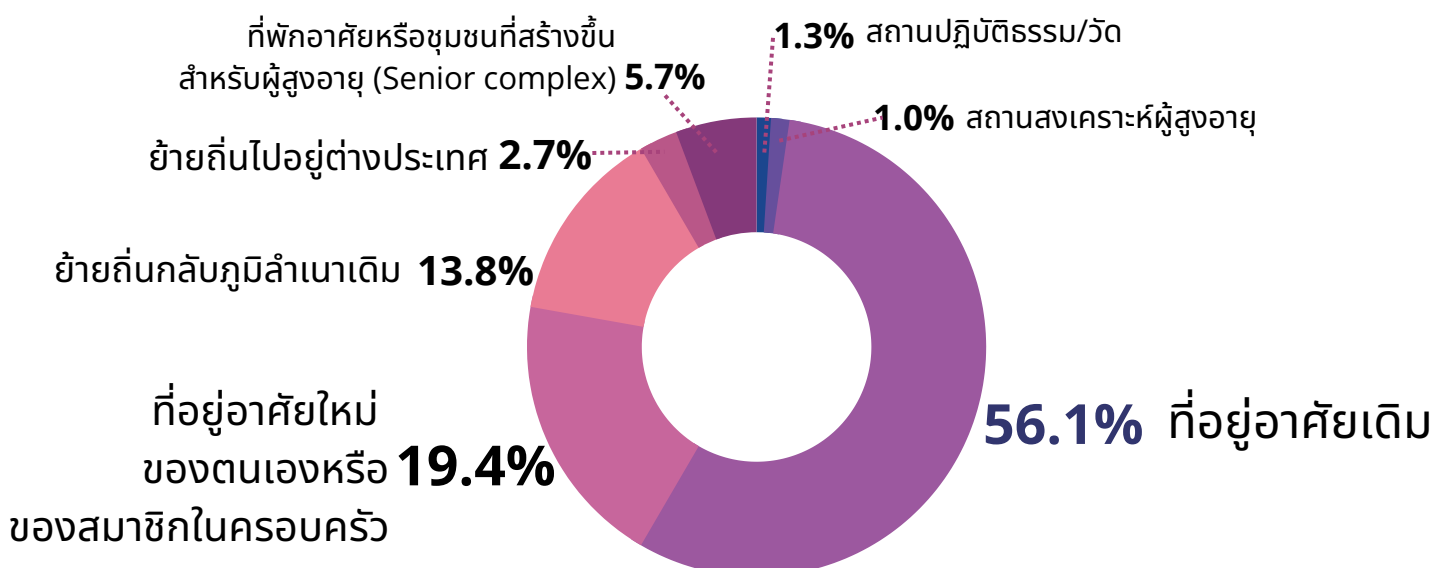
เจเนอเรชัน Y และ Z ส่วนมากต้องการอยู่กับครอบครัวและมีความเป็นไปได้มากกว่าจะไม่มีบุตร ดังนั้นความคาดหวังด้านที่อยู่อาศัยแบบครอบครัวหรือสถานสงเคราะห์ที่มีผู้ดูแลในอัตราที่ต่ำลง จึงมีสัดส่วนความต้องการสูงกว่าประชากรในเจเนอเรชัน X



## ปัจจัยการเลือกที่อยู่อาศัย

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเลือกที่พักอาศัยในแหล่งชุมชนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิต สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองมากที่สุด รองลงมาเลือกอยู่กับ/ใกล้ญาติ พี่น้อง หรือลูกหลาน เลือกที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีบริการครบวงจร (senior complex) เช่น การดูแลเมื่อเจ็บป่วย มีกิจกรรมต่าง ๆ

## ที่อยู่อาศัยอยู่เมื่อเป็นผู้สูงอายุ



## การมีส่วนร่วมทางสังคม



ผู้หญิงต้องการ**เรียนรู้ด้านการปรับตัว**  
เพื่อเป็นผู้สูงอายุในสัดส่วนสูงกว่าผู้ชาย

ผู้ชายต้องการ**เรียนรู้**  
**ด้านการลงทุน/ธุรกิจ**ในสัดส่วน  
สูงกว่าผู้หญิง



**74%** สนใจเป็นจิตอาสา  
เมื่อเป็นผู้สูงอายุ



**Gen X**  
(42-59 ปี)

“อดทน สู้ชีวิต”

**Gen Y**  
(27-41 ปี)



“เหนื่อยงาน เพื่อสร้างสุข”



**Gen Z**  
(18-26 ปี)

“ชอบทางลัดและนวัตกรรม  
start up”

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากสนใจกิจกรรม  
สร้างรายได้และกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน

**กิจกรรมที่คนทั้ง 3 รุ่นอายุสนใจ  
3 อันดับแรก**



อาหารเพื่อสุขภาพ **61%**



ทำเกษตร/ปลูกต้นไม้ **58%**



ท่องเที่ยว **48%**

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน  
3 อันดับแรก คือ สุขภาพ ความสะดวกในการเดินทาง  
และ ค่าใช้จ่าย

คนวัยแรงงานต้องการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวใช้ชีวิต  
ในวัยสูงอายุ เช่น การชะลอความเสื่อมถอยของ  
ร่างกาย ค่าใช้จ่ายในวัยสูงอายุ การปรับตัวด้านจิตใจ  
และการเตรียมพร้อมก่อนถึงวาระสุดท้าย



**ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย  
เพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ**

1. สถานที่ทำงานสร้างความตระหนักด้านสุขภาพด้วยการตรวจร่างกายและ  
จัดให้มีโครงการสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงานและกระจายเป้าหมายสู่  
ครอบครัวของคนวัยแรงงาน
2. สถานศึกษา สถานประกอบการ โรงพยาบาล และหน่วยสุขภาพ ให้ความรู้  
เกี่ยวกับเอกสารแสดงเจตจำนง เพื่อวางแผนการรักษาล่วงหน้าเมื่อชีวิต  
อยู่ในขั้นวิกฤตและไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
3. สถานศึกษาและสถานประกอบการให้ความรู้เพื่อการวางแผนด้านการออม  
การลงทุนในรูปแบบที่หลากหลายสำหรับนักเรียนนักศึกษาและผู้เริ่ม  
ประกอบอาชีพ และการบริหารจัดการทรัพย์สินสำหรับผู้ที่กำลังจะ  
เกษียณอายุ
4. ภาครัฐควรสนับสนุนการปรับปรุงบ้านให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการ  
อาศัยในที่อยู่เดิม และสำรวจความต้องการที่อยู่เพื่อดูแลผู้ที่อยู่คนเดียว  
และต้องการการดูแล เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตอยู่อย่างสมศักดิ์ศรี  
จนวาระสุดท้ายของชีวิต

# เตรียมก่อน คุ้มกว่า เพื่อเป็นผู้สูงอายุ อย่างมีพลัง



มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

## ผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. จงจิตต์ ฤทธิรงค์  
รองศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมพล แจ่มจันทร์  
นางสาวพิมลพรรณ นิตย่นรา  
นางสาวณัฐนิชา ลอยฟ้า  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

## ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปราโมทย์ ประสาทกุล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 ผ่านมูลนิธิสถาบันวิจัยและ  
พัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.พส.)

## แหล่งข้อมูล

จงจิตต์ ฤทธิรงค์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, พิมลพรรณ นิตย่นรา  
และ ณัฐนิชา ลอยฟ้า. (2565). **โครงการความคาดหวัง  
การวางแผนและ การเตรียมตัวของประชากรวัยทำงาน  
ต่างรุ่นอายุ และรูปแบบการอยู่อาศัยต่อชีวิตในวัยสูงอายุ.**  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. นครปฐม

## อ้างอิง

1. World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization
2. Francis T, Hoefel F. (2018). 'True Gen': Generation Z and its implications for companies. Retrieved from: <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies#>
3. Khanthavit A. (2016). The monetary value of physical exercise from the Thai population's perspective. *Journal of Health Research*, 30(2):83-9.
4. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *บัญชีกระแสการโอน ประชาชาติ 2564*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.