

สรุปผลการประเมินศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง  
ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย  
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566  
(มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ)



กองสุขศึกษา  
16 สิงหาคม 2566

## บทสรุป

การประเมินศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง (ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ครั้งนี้ เพื่อประเมินผลลัพธ์การดำเนินงาน โดยกำหนดเป้าประสงค์/ตัวชี้วัด การดำเนินงาน คือ ร้อยละของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง ได้ตามเกณฑ์ หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviors) ตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป้าหมาย ครอบคลุม 12 เขตสุขภาพ ประกอบด้วย กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 4,800 ตัวอย่าง และกลุ่มวัยเด็ก จำนวน 4,800 ตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 9,600 ตัวอย่าง

### สรุปผลการประเมินดังนี้

#### กลุ่มวัยเด็ก

1. ระดับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 50.54 รองลงมา ระดับดี ร้อยละ 19.31 ระดับไม่ดี ร้อยละ 16.96 และระดับพอใช้ ร้อยละ 13.19

2. ระดับพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviors) พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 37.40 รองลงมา ระดับพอใช้ ร้อยละ 29.08 ระดับดี ร้อยละ 26.50 และระดับไม่ดี ร้อยละ 7.02

3. กลุ่มวัยเด็ก ร้อยละ 78.50 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพได้เล็กน้อย ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

4. กลุ่มวัยเด็ก ร้อยละ 50.90 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เพียงพอ ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

#### กลุ่มวัยทำงาน

1. ระดับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) พบว่า กลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 65.60 รองลงมา ระดับดี ร้อยละ 19.88 ระดับพอใช้ ร้อยละ 7.33 และระดับไม่ดี ร้อยละ 7.19

2. ระดับพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviors) พบว่า กลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 51.10 รองลงมา ระดับดี ร้อยละ 30.02 ระดับพอใช้ ร้อยละ 14.75 และระดับไม่ดี ร้อยละ 4.13

3. กลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 90.19 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพได้เล็กน้อย ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

4. กลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 73.17 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เพียงพอ ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

#### ภาพรวม

ร้อยละ 84.34 ของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพได้เล็กน้อย ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

ร้อยละ 62.03 ของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป หมายถึง มีความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เพียงพอ ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

## ผลการประเมินศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง ระดับพอใช้ขึ้นไป (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป)

เขต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	649	81.13
2	655	81.88
3	673	84.13
4	680	85.00
5	705	88.13
6	690	86.25
7	650	81.25
8	740	92.50
9	648	81.00
10	658	82.25
11	692	86.50
12	657	82.13
<b>ภาพรวม</b>	<b>8,097</b>	<b>84.34</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า ประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน ร้อยละ 84.34 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป หมายถึงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพได้เล็กน้อย ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป ภาพรวมทั้งประเทศ

ช่วงคะแนน	ระดับ		ความรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ
≥60- <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	875	1,617
		ร้อยละ	9.11	16.84
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	1,762	2,346
		ร้อยละ	18.35	24.44
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	5,460	4,134
		ร้อยละ	56.88	43.06
รวม		จำนวน	8,097	8,097
		ร้อยละ	84.34	84.34

จากตารางที่ 2 พบว่า ประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 56.88 และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 43.06

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง ระดับดีขึ้นไป (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับดีขึ้นไป)

เขต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	430	53.75
2	466	58.25
3	445	55.63
4	480	60.00
5	535	66.88
6	526	65.75
7	482	60.38
8	634	79.25
9	462	57.75
10	484	60.50
11	525	65.63
12	485	60.63
<b>ภาพรวม</b>	<b>5,955</b>	<b>62.03</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า ประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน ร้อยละ 62.03 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป หมายถึง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เพียงพอ ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

**ตารางที่ 4** จำนวนและร้อยละของประชาชนวัยเด็ก วัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ระดับดีขึ้นไป ภาพรวมทั้งประเทศ

ช่วงคะแนน	ระดับ		ความรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	1,300	2,020
		ร้อยละ	13.54	21.04
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	4,655	3,935
		ร้อยละ	48.49	40.99
รวม		จำนวน	5,955	5,955
		ร้อยละ	62.03	62.03

จากตารางที่ 4 พบว่า ประชาชนวัยเด็ก วัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 48.49 และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 40.99



ผลการประเมินศักยภาพ  
ในการจัดการสุขภาพตนเอง  
(มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและ  
พฤติกรรมสุขภาพ)

กลุ่มวัยเด็ก

**ผลการประเมินศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ)  
กลุ่มวัยเด็ก**

**1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ**

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านเพศของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	ภาพรวม
ชาย	จำนวน	196	189	198	205	179	191	172	165	206	164	175	186	2,226
	ร้อยละ	49.00	47.25	49.50	51.25	44.75	47.75	43.00	41.25	51.50	41.00	43.75	46.50	46.38
หญิง	จำนวน	204	211	202	195	221	209	228	235	194	236	225	214	2,574
	ร้อยละ	51.00	52.75	50.50	48.75	55.25	52.25	57.00	58.75	48.50	59.00	56.25	53.50	53.62
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มวัยเด็กส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.62 และเพศชาย ร้อยละ 46.38

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านอายุของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												ภาพรวม
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
อายุ 6 – 9 ปี	จำนวน	78	96	138	37	66	124	101	75	140	62	39	23	979
	ร้อยละ	19.50	24.00	34.50	9.25	16.50	31.00	25.25	18.75	35.00	15.50	9.75	5.75	20.40
อายุ 10 – 12 ปี	จำนวน	189	199	111	194	271	171	163	251	214	255	193	356	2,567
	ร้อยละ	47.25	49.75	27.75	48.50	67.75	42.75	40.75	62.75	53.50	63.75	48.25	89.00	53.48
อายุ 13 – 15 ปี	จำนวน	87	88	120	166	33	103	90	60	39	71	164	19	1,040
	ร้อยละ	21.75	22.00	30.00	41.50	8.25	25.75	22.50	15.00	9.75	17.75	41.00	4.75	21.66
อายุ 16 – 18 ปี	จำนวน	46	17	31	3	30	2	46	14	7	12	4	2	214
	ร้อยละ	11.50	4.25	7.75	0.75	7.50	0.50	11.50	3.50	1.75	3.00	1.00	0.50	4.46
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มวัยเด็กส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 10-12 ปี ร้อยละ 53.48 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี ร้อยละ 21.66 ช่วงอายุ 6-9 ปี ร้อยละ 20.40 และช่วงอายุ 16-18 ปี ร้อยละ 4.46

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านกำลังศึกษาชั้น ของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												ภาพรวม
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
ประถมศึกษาปีที่ 1-3	จำนวน	85	96	141	30	60	123	114	84	132	63	45	16	989
	ร้อยละ	21.25	24.00	35.25	7.50	15.00	30.75	28.50	21.00	33.00	15.75	11.25	4.00	20.60
ประถมศึกษาปีที่ 4-6	จำนวน	202	195	111	186	287	151	152	255	218	261	205	357	2,580
	ร้อยละ	50.50	48.75	27.75	46.50	71.75	37.75	38.00	63.75	54.50	65.25	51.25	89.25	53.75
มัธยมศึกษาปีที่ 1-3	จำนวน	63	85	114	179	23	124	82	43	38	62	145	23	981
	ร้อยละ	15.75	21.25	28.50	44.75	5.75	31.00	20.50	10.75	9.50	15.50	36.25	5.75	20.44
มัธยมศึกษาปีที่ 4-6	จำนวน	50	24	34	5	30	2	52	18	12	14	5	4	250
	ร้อยละ	12.50	6.00	8.50	1.25	7.50	0.50	13.00	4.50	3.00	3.50	1.25	1.00	5.21
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มวัยเด็กส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ประถมศึกษาปีที่ 4-6 ร้อยละ 53.75 รองลงมาประถมศึกษาปีที่ 1-3 ร้อยละ 20.60 มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ร้อยละ 20.44 และมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ร้อยละ 5.21

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												ภาพรวม
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
นักเรียน	จำนวน	366	343	327	346	357	378	327	352	380	327	385	340	4,228
	ร้อยละ	91.50	85.75	81.75	86.50	89.25	94.50	81.75	88.00	95.00	81.75	96.25	85.00	88.08
แกนนำนักเรียน	จำนวน	14	30	35	53	43	22	62	46	9	41	15	57	427
	ร้อยละ	3.50	7.50	8.75	13.25	10.75	5.50	15.50	11.50	2.25	10.25	3.75	14.25	8.90
ยุว อสม.	จำนวน	20	27	38	1	0	0	11	2	11	32	0	3	145
	ร้อยละ	5.00	6.75	9.50	0.25	0.00	0.00	2.75	0.50	2.75	8.00	0.00	0.75	3.02
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มวัยเด็กส่วนใหญ่เป็นนักเรียน ร้อยละ 88.08 เป็นแกนนำนักเรียน ร้อยละ 8.90 และ เป็นน ยูว อสม. ร้อยละ 3.02

## 2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ			เขต												
ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	ประเทศ
<60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	จำนวน	73	102	63	76	50	69	71	31	81	66	56	76	<b>814</b>
		ร้อยละ	18.25	25.50	15.75	19.00	12.50	17.25	17.75	7.75	20.25	16.50	14.00	19.00	<b>16.96</b>
≥60 - <70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	60	56	69	46	61	42	55	33	71	29	56	55	<b>633</b>
		ร้อยละ	15.00	14.00	17.25	11.50	15.25	10.50	13.75	8.25	17.75	7.25	14.00	13.75	<b>13.19</b>
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	94	76	85	56	88	111	58	44	76	62	94	83	<b>627</b>
		ร้อยละ	23.50	19.00	21.25	14.00	22.00	27.75	14.50	11.00	19.00	15.50	23.50	20.75	<b>19.31</b>
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	173	166	183	222	201	178	216	292	172	243	194	186	<b>2,426</b>
		ร้อยละ	43.25	41.50	45.75	55.50	50.25	44.50	54.00	73.00	43.00	60.75	48.50	46.50	<b>50.54</b>
รวม		จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	<b>4,800</b>
		ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	<b>100</b>

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 50.54 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 19.31 ระดับไม่ดีกว่า ร้อยละ 16.96 และระดับพอใช้ ร้อยละ 13.19

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม		เขต													
ช่วงคะแนน	ระดับ	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	ประเทศ	
<60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	จำนวน	45	23	45	34	15	21	25	15	40	33	22	19	337
		ร้อยละ	11.25	5.75	11.25	8.50	3.75	2.25	6.25	3.75	10.00	8.25	5.50	4.75	7.02
≥60 - <70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	112	145	148	176	98	94	126	64	120	108	92	113	1,396
		ร้อยละ	28.00	36.25	37.00	44.00	24.50	23.50	31.50	16.00	30.00	27.00	23.00	28.25	29.08
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	123	110	101	123	118	107	84	55	122	124	109	96	1,272
		ร้อยละ	30.75	27.50	25.25	30.75	29.50	26.75	21.00	13.75	30.50	31.00	27.25	24.00	26.50
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	120	122	106	67	169	178	165	266	118	135	177	172	1,795
		ร้อยละ	30.00	30.50	26.50	16.75	42.25	44.50	41.25	66.50	29.50	33.75	44.25	43.00	37.40
รวม		จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
		ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 37.40 รองลงมาในระดับพอใช้ ร้อยละ 29.08 ระดับดี ร้อยละ 26.50 และระดับไม่ดี ร้อยละ 7.02

### 3. ศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองของกลุ่มวัยเด็ก จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยเด็กมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป)

เขต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	293	73.25
2	289	72.25
3	307	76.75
4	301	75.25
5	342	85.50
6	319	79.75
7	316	79.00
8	357	89.25
9	292	73.00
10	312	78.00
11	326	81.50
12	314	78.50
<b>ภาพรวม</b>	<b>3,768</b>	<b>78.50</b>

จากตารางที่ 11 พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ร้อยละ 78.50 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป หมายถึงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพได้เล็กน้อย ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยเด็กมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป ภาพรวมทั้งประเทศ

ช่วงคะแนน	ระดับ	ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ
≥60- <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	1,004
		ร้อยละ	20.92
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	1,036
		ร้อยละ	21.58
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	1,728
		ร้อยละ	36.00
<b>รวม</b>		<b>จำนวน</b>	<b>3,768</b>
		<b>ร้อยละ</b>	<b>78.50</b>

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 49.29 และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 36.00

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยเด็กมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป รายเขต

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1		เขต 2		เขต 3		เขต 4		เขต 5		เขต 6	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥60- <70%ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	48	83	53	86	60	125	40	134	60	73	37	68
		ร้อยละ	12.00	20.75	13.25	21.50	15.00	31.25	10.00	33.50	15.00	18.25	9.25	17.00
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	76	99	73	86	73	86	53	107	84	106	107	78
		ร้อยละ	19.00	24.75	18.25	21.50	18.25	21.50	13.25	26.75	21.00	26.50	26.75	19.50
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	169	111	163	117	174	96	208	60	198	163	175	173
		ร้อยละ	42.25	27.75	40.75	29.25	43.50	24.00	52.00	15.00	49.50	40.75	43.75	43.25
รวม		จำนวน	293	293	289	289	307	307	301	301	342	342	319	319
		ร้อยละ	73.25	73.25	72.25	72.25	76.75	76.75	75.25	75.25	85.50	85.50	79.75	79.75

  

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 7		เขต 8		เขต 9		เขต 10		เขต 11		เขต 12	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥60- <70%ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	48	83	28	45	58	88	24	80	52	70	51	69
		ร้อยละ	12.00	20.75	7.00	11.25	14.50	22.00	6.00	20.00	13.00	17.50	12.75	17.25
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	56	71	38	50	64	90	54	100	88	84	77	79
		ร้อยละ	14.00	17.75	9.50	12.50	16.00	22.50	13.50	25.00	22.00	21.00	19.25	19.75
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	212	162	291	262	170	114	234	132	186	172	186	166
		ร้อยละ	53.00	40.50	72.75	65.50	42.50	28.50	58.50	33.00	46.50	43.00	46.50	41.50
รวม		จำนวน	316	316	357	357	292	292	312	312	326	326	314	314
		ร้อยละ	79.00	79.00	89.25	89.25	73.00	73.00	78.00	78.00	81.50	81.50	78.50	78.50

สรุปผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย (วัยเด็กและวัยทำงาน) ในพื้นที่ดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญิตีแห่งชาติ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 (16 สิงหาคม 2566)

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยเด็กมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับดีขึ้นไป)

เขต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	180	45.00
2	171	42.75
3	151	37.75
4	144	36.00
5	227	56.75
6	229	57.25
7	211	52.75
8	296	74.00
9	173	43.25
10	218	54.50
11	225	56.25
12	218	54.50
<b>ภาพรวม</b>	<b>2,443</b>	<b>50.90</b>

จากตารางที่ 14 พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ร้อยละ 50.90 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป หมายถึงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เพียงพอ ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยเด็กมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับดีขึ้นไป ภาพรวมทั้งประเทศ

ช่วงคะแนน	ระดับ	ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	821
		ร้อยละ	17.11
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	1,622
		ร้อยละ	33.79
<b>รวม</b>		<b>จำนวน</b>	<b>2,443</b>
		<b>ร้อยละ</b>	<b>50.90</b>

จากตารางที่ 15 พบว่า กลุ่มวัยเด็ก ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 39.52 และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 33.79

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยเด็กที่มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับดีขึ้นไป รายเขต

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1		เขต 2		เขต 3		เขต 4		เขต 5		เขต 6	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	47	76	42	69	47	70	28	89	56	81	80	62
		ร้อยละ	11.75	19.00	10.50	17.25	11.75	17.50	7.00	22.25	14.00	20.25	20.00	15.50
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	133	104	129	102	104	81	116	55	171	146	149	167
		ร้อยละ	33.25	26.00	32.25	25.50	26.00	20.25	29.00	13.75	42.75	36.50	37.25	41.75
รวม		จำนวน	180	180	171	171	151	151	144	144	227	227	229	229
		ร้อยละ	45.00	45.00	42.75	42.75	37.75	37.75	36.00	36.00	56.75	56.75	57.25	57.25

  

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 7		เขต 8		เขต 9		เขต 10		เขต 11		เขต 12	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	29	53	22	37	43	74	30	87	70	63	52	60
		ร้อยละ	7.25	13.25	5.50	9.25	10.75	18.50	7.50	21.75	17.50	15.75	13.00	15.00
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	182	158	274	259	130	99	188	131	155	162	166	158
		ร้อยละ	45.50	39.50	68.50	64.75	32.50	24.75	47.00	32.75	38.75	40.50	41.50	39.50
รวม		จำนวน	211	211	296	296	173	173	218	218	225	225	218	218
		ร้อยละ	52.75	52.75	74.00	74.00	43.25	43.25	54.50	54.50	56.25	56.25	54.50	54.50



ผลการประเมินศักยภาพ  
ในการจัดการสุขภาพตนเอง  
(มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและ  
พฤติกรรมสุขภาพ)

กลุ่มวัยทำงาน

**ผลการประเมินศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ)  
กลุ่มวัยทำงาน**

**4. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ**

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านเพศของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												ภาพรวม
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
ชาย	จำนวน	137	117	156	107	77	174	106	106	98	128	121	122	<b>1,449</b>
	ร้อยละ	34.25	29.25	39.00	26.75	19.25	43.50	26.50	26.50	24.50	32.00	30.25	30.50	<b>30.19</b>
หญิง	จำนวน	263	283	244	293	323	226	294	294	302	272	279	278	<b>3,351</b>
	ร้อยละ	65.75	70.75	61.00	73.25	80.75	56.50	73.50	73.50	75.50	68.00	69.75	69.50	<b>69.81</b>
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	<b>4,800</b>
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	<b>100</b>

จากตารางที่ 17 พบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.81 และเพศชาย ร้อยละ 30.19

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านอายุของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												ภาพรวม
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
อายุ 15-19 ปี	จำนวน	20	11	13	7	19	26	11	12	7	19	14	29	188
	ร้อยละ	5.00	2.75	3.25	1.75	4.75	6.50	2.75	3.00	1.75	4.75	3.50	7.25	3.92
อายุ 20-29 ปี	จำนวน	38	30	41	39	26	41	20	36	24	35	39	57	426
	ร้อยละ	9.50	7.50	10.25	9.75	6.50	10.25	5.00	9.00	6.00	8.75	9.75	14.25	8.88
อายุ 30-39 ปี	จำนวน	62	45	60	39	42	102	61	73	56	58	92	68	758
	ร้อยละ	15.50	11.25	15.00	9.75	10.50	25.50	15.25	18.25	14.00	14.50	23.00	17.00	15.79
อายุ 40-49 ปี	จำนวน	99	108	98	109	104	103	89	128	121	120	123	123	1,325
	ร้อยละ	24.75	27.00	24.50	27.25	26.00	25.75	22.25	32.00	30.25	30.00	30.75	30.75	27.60
อายุ 50-59 ปี	จำนวน	181	206	188	206	209	128	219	151	192	168	132	123	2,103
	ร้อยละ	45.25	51.50	47.00	51.50	52.25	32.00	54.75	37.75	48.00	24.00	33.00	30.75	43.81
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 18 พบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 50-59 ปี ร้อยละ 43.81 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 27.60 อยู่ในช่วงอายุ 30-39 ปี ร้อยละ 15.79

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านการศึกษาของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป	เขต												ภาพรวม
	เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
ไม่ได้เรียนหนังสือ	32	5	3	6	1	14	1	1	3	5	0	6	77
	8.00	1.25	0.75	1.50	0.25	3.50	0.25	0.25	0.75	1.25	0.00	1.50	1.60
ประถมศึกษา	111	164	141	141	140	102	110	147	115	106	87	105	1,469
	27.75	41.00	35.25	35.25	35.00	25.50	27.50	36.75	28.75	26.50	21.75	26.25	30.60
มัธยมศึกษาตอนต้น	72	88	93	112	97	99	57	80	76	97	78	80	1,029
	27.75	22.00	23.25	28.00	24.25	24.75	14.25	20.00	19.00	24.25	19.50	20.00	21.44
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	106	83	90	90	105	102	183	136	119	138	100	118	1,370
	26.50	20.75	22.50	22.50	26.25	25.50	45.25	34.00	29.75	34.50	25.00	29.50	28.54
อนุปริญญา/ปวส.	26	20	26	23	22	39	22	14	25	28	46	33	324
	6.50	5.00	6.50	5.75	5.50	9.75	5.50	3.50	6.25	7.00	11.50	8.25	6.75
ปริญญาตรีขึ้นไป	53	40	47	28	35	44	27	22	62	26	89	58	531
	13.25	10.00	11.75	7.00	8.75	11.00	6.75	5.50	15.50	6.50	22.25	14.50	11.07
รวม	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 30.60 รองลงมาจบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 28.54 มัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 21.44 และมีเพียงร้อยละ 1.60 ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปด้านบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ข้อมูลทั่วไป		เขต												ภาพรวม
		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
ประชาชนในชุมชน	จำนวน	219	164	226	235	140	289	199	232	152	203	238	266	2,563
	ร้อยละ	57.75	41.00	56.50	58.75	35.00	72.25	49.75	58.00	38.00	50.75	59.50	66.50	53.40
อสม.	จำนวน	170	226	172	157	248	96	188	158	245	195	148	130	2,133
	ร้อยละ	42.50	56.50	43.00	39.25	62.00	24.00	47.00	39.50	61.25	48.75	37.00	32.50	44.43
ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/ กรรมการชุมชน	จำนวน	11	10	2	8	12	15	13	10	3	2	14	4	104
	ร้อยละ	2.75	2.50	0.50	2.00	3.00	3.75	3.25	2.50	0.75	0.50	3.50	1.00	2.17
รวม	จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
	ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 20 พบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นประชาชนในชุมชน ร้อยละ 53.40 รองลงมาเป็น อสม. ร้อยละ 44.43 และเป็นผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/กรรมการชุมชน ร้อยละ 2.17

## 5. ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ			เขต												ประเทศ
ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
<60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	จำนวน	30	24	22	13	25	18	61	12	35	32	24	49	345
		ร้อยละ	7.50	6.00	5.50	3.25	6.25	4.50	15.25	3.00	8.75	8.00	6.00	12.25	7.19
≥60 - <70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	36	33	40	12	22	20	29	14	27	41	36	42	352
		ร้อยละ	9.00	8.25	10.00	3.00	5.50	5.00	7.25	3.50	6.75	10.25	9.00	10.50	7.33
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	93	79	68	53	83	115	62	59	91	80	89	82	954
		ร้อยละ	23.25	19.75	17.00	13.25	20.75	28.75	15.50	14.75	22.75	20.00	22.25	20.50	19.88
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	241	264	270	322	270	247	248	315	247	247	251	227	3,149
		ร้อยละ	60.25	66.00	67.50	80.50	67.50	61.75	62.00	78.75	61.75	61.75	62.75	56.75	65.60
รวม		จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4,800
		ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

จากตารางที่ 21 พบว่า กลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดีมาก ร้อยละ 65.60 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 19.88 ระดับพอใช้ ร้อยละ 7.33 และระดับไม่ดี ร้อยละ 7.19

**ตารางที่ 22** จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การจัดการความเครียด การใช้ยาอย่างสมเหตุผล และการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด 19 ของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม			เขต												ประเทศ
ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1	เขต 2	เขต 3	เขต 4	เขต 5	เขต 6	เขต 7	เขต 8	เขต 9	เขต 10	เขต 11	เขต 12	
<60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	จำนวน	18	17	16	9	18	11	6	13	21	36	19	14	<b>198</b>
		ร้อยละ	4.50	4.25	4.00	2.25	4.50	2.75	1.50	3.25	5.25	9.00	4.75	3.50	<b>4.13</b>
≥60 - <70 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	90	55	52	38	59	66	52	38	61	68	58	71	<b>708</b>
		ร้อยละ	22.50	13.75	13.00	9.50	14.75	16.50	13.00	9.50	15.25	17.00	14.50	17.75	<b>14.75</b>
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	151	128	121	114	94	152	122	70	132	122	110	125	<b>1,441</b>
		ร้อยละ	37.75	32.00	30.25	28.50	23.50	38.00	30.50	17.50	33.00	30.50	27.50	31.25	<b>30.02</b>
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	141	200	211	239	229	171	220	279	186	174	213	190	<b>2,453</b>
		ร้อยละ	35.25	50.00	52.75	59.75	57.25	42.75	55.00	69.75	46.50	43.50	53.25	47.50	<b>51.10</b>
รวม		จำนวน	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	<b>4,800</b>
		ร้อยละ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	<b>100</b>

จากตารางที่ 22 พบว่า กลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพระดับดีมาก ร้อยละ 51.10 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 30.02 ระดับพอใช้ ร้อยละ 14.75 และระดับไม่ดี ร้อยละ 4.13

## 6. ศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองของกลุ่มวัยทำงาน จำแนกรายเขต และภาพรวมทั้งประเทศ

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป)

เขต	จำนวน	ร้อยละ
1	356	89.00
2	366	91.50
3	366	91.50
4	379	94.75
5	363	90.75
6	371	92.75
7	334	83.50
8	383	95.75
9	356	89.00
10	346	86.50
11	366	91.50
12	343	85.75
<b>ภาพรวม</b>	<b>4,329</b>	<b>90.19</b>

จากตารางที่ 23 พบว่า กลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 90.19 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับพอใช้ขึ้นไป หมายถึง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพได้เล็กน้อย ถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป ภาพรวมทั้งประเทศ

ช่วงคะแนน	ระดับ	ความรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ
≥60- <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	613
		ร้อยละ	12.77
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	1,310
		ร้อยละ	27.29
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	2,406
		ร้อยละ	50.13
<b>รวม</b>		<b>จำนวน</b>	<b>4,329</b>
		<b>ร้อยละ</b>	<b>90.19</b>

จากตารางที่ 24 พบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 64.46 และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 50.13

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับพอใช้ขึ้นไป รายเขต

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1		เขต 2		เขต 3		เขต 4		เขต 5		เขต 6	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥60- <70%ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	34	80	29	49	36	45	11	34	18	46	17	64
		ร้อยละ	8.50	20.00	7.25	12.25	9.00	11.25	2.75	8.50	4.50	11.50	4.25	16.00
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	90	140	76	119	64	113	53	112	79	88	109	142
		ร้อยละ	22.50	35.00	19.00	29.75	16.00	28.25	13.25	28.00	19.75	22.00	27.25	35.50
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	232	136	261	198	266	208	315	233	266	229	245	165
		ร้อยละ	58.00	34.00	65.25	49.50	66.50	52.00	78.75	58.25	66.50	57.25	61.25	41.25
รวม		จำนวน	356	356	366	366	366	366	379	379	363	363	371	371
		ร้อยละ	89.00	89.00	91.50	91.50	91.50	91.50	94.75	94.75	90.75	90.75	92.75	92.75

  

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 7		เขต 8		เขต 9		เขต 10		เขต 11		เขต 12	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥60- <70%ของคะแนนเต็ม	พอใช้	จำนวน	26	44	13	35	25	48	35	62	33	49	39	57
		ร้อยละ	6.50	11.00	3.25	8.75	6.25	12.00	8.75	15.50	8.25	12.25	9.75	14.25
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	61	78	57	69	88	126	76	113	85	105	81	105
		ร้อยละ	15.25	19.50	14.25	17.25	22.00	31.50	19.00	28.25	21.25	26.25	20.25	26.25
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	247	212	313	279	243	182	235	171	248	212	223	181
		ร้อยละ	61.75	53.00	78.25	69.75	60.75	45.50	58.75	42.75	62.00	53.00	55.75	45.25
รวม		จำนวน	334	334	383	383	356	356	346	346	366	366	343	343
		ร้อยละ	83.50	83.50	95.75	95.75	89.00	89.00	86.50	86.50	91.50	91.50	85.75	85.75

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป (มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพพระระดับดีขึ้นไป)

เขต	จำนวน	ร้อยละ
1	250	62.50
2	295	73.75
3	294	73.50
4	336	84.00
5	308	77.00
6	297	74.25
7	272	68.00
8	338	84.50
9	289	72.25
10	266	66.50
11	300	75.00
12	267	66.75
<b>ภาพรวม</b>	<b>3,512</b>	<b>73.17</b>

จากตารางที่ 26 พบว่า กลุ่มวัยทำงาน ร้อยละ 73.17 มีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเองระดับดีขึ้นไป หมายถึง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่เพียงพอถึงได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพพระระดับดีขึ้นไป ภาพรวมทั้งประเทศ

ช่วงคะแนน	ระดับ	ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	1,199
		ร้อยละ	24.98
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	2,313
		ร้อยละ	48.19
<b>รวม</b>		<b>จำนวน</b>	<b>3,512</b>
		<b>ร้อยละ</b>	<b>73.17</b>

จากตารางที่ 27 พบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 57.46 และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 48.19

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของกลุ่มวัยทำงานมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพตนเอง โดยจำแนกตามระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพระดับดีขึ้นไป รายเขต

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 1		เขต 2		เขต 3		เขต 4		เขต 5		เขต 6	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	64	124	61	103	53	100	49	108	68	79	94	138
		ร้อยละ	16.00	31.00	15.25	25.75	13.25	25.00	12.25	27.00	17.00	19.75	23.50	34.50
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	186	126	234	192	241	194	287	228	240	229	203	159
		ร้อยละ	46.50	31.50	58.50	48.00	60.25	48.50	71.75	57.00	60.00	57.25	50.75	39.75
รวม		จำนวน	250	250	295	295	294	294	336	336	308	308	297	297
		ร้อยละ	62.50	62.50	73.75	73.75	73.50	73.50	84.00	84.00	77.00	77.00	74.25	74.25

ช่วงคะแนน	ระดับ		เขต 7		เขต 8		เขต 9		เขต 10		เขต 11		เขต 12	
			HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB	HL	HB
≥70 - <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	จำนวน	51	70	40	63	68	116	61	100	75	98	70	100
		ร้อยละ	12.75	17.50	10.00	15.75	17.00	29.00	15.25	25.00	18.75	24.50	17.50	25.00
≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	จำนวน	221	202	298	275	221	173	205	166	225	202	197	167
		ร้อยละ	55.25	50.50	74.50	68.75	55.25	43.25	51.25	41.50	56.25	50.50	49.25	41.75
รวม		จำนวน	272	272	338	338	289	289	266	266	300	300	267	267
		ร้อยละ	68.00	68.00	84.50	84.50	72.25	72.25	66.50	66.50	75.00	75.00	66.75	66.75

## ภาคผนวก

## ประชากร กลุ่มตัวอย่าง การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร จำแนกออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มวัยทำงาน หมายถึง ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ชุมชนที่มีการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และกลุ่มวัยเด็ก หมายถึง เด็กนักเรียน อายุ 6-14 ปีที่อยู่ในโรงเรียนสังกัด สพฐ. และขยายโอกาสที่มีการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ

2. กลุ่มตัวอย่าง ในการประเมินครั้งนี้ ใช้จำนวนตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 9,600 ตัวอย่าง โดยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อน 5% จะได้ตัวอย่าง ดังนี้

- กลุ่มวัยทำงาน หมายถึง ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ที่อยู่ในพื้นที่ชุมชนที่มีการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินงานปี 2566 เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 12 เขต เขตละ 4 จังหวัด จังหวัดละ 100 ตัวอย่าง รวมทั้งหมด 4,800 ตัวอย่าง

- กลุ่มวัยเด็ก หมายถึง เด็กนักเรียน อายุ 6-14 ปี ที่อยู่ในโรงเรียนสังกัด สพฐ. และขยายโอกาสที่มีการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินงานปี 2566 เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 12 เขต เขตละ 4 จังหวัด จังหวัดละ 100 ตัวอย่าง รวมทั้งหมด 4,800 ตัวอย่าง

3. การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบใช้หลักความน่าจะเป็น ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- จำแนกจังหวัดตามศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพเขต กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จำนวน 12 เขต และสุ่มจังหวัดที่เป็นตัวแทนเขต เขตละ 4 จังหวัด รวมทั้งหมด 48 จังหวัด โดยเลือกหน่วยตัวอย่างใช้ความน่าจะเป็นเท่ากัน (equal probability sampling) ใช้วิธีการเลือกหน่วยตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling : SRS) โดยการใช้คอมพิวเตอร์ในการสุ่ม

- เลือกพื้นที่ชุมชนที่มีการดำเนินงานส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จากพื้นที่เป้าหมายการดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2566 แต่ละจังหวัดตัวอย่าง

- ชุมชน สุ่มเลือกพื้นที่ดำเนินงานจังหวัดละ 2 ชุมชน รวมทั้งหมด 96 ชุมชน โดยเลือกหน่วยตัวอย่างใช้ความน่าจะเป็นเท่ากัน (equal probability sampling) ใช้วิธีการเลือกหน่วยตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling : SYS) วิธีการเลือกหน่วยตัวอย่างแบบมีระบบแบบเส้นตรง (linear systematic sampling)

- โรงเรียน สุ่มเลือกพื้นที่ดำเนินงานจังหวัดละ 2 โรงเรียน รวมทั้งหมด 96 โรงเรียน โดยเลือกหน่วยตัวอย่างใช้ความน่าจะเป็นเท่ากัน (equal probability sampling) ใช้วิธีการเลือกหน่วยตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling : SYS) วิธีการเลือกหน่วยตัวอย่างแบบมีระบบแบบเส้นตรง (linear systematic sampling)

- กลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดย

- กลุ่มวัยทำงาน สุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในชุมชน ชุมชนละ 50 ตัวอย่าง รวม 100 ตัวอย่างต่อจังหวัด

- กลุ่มวัยเด็ก สุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียน โรงเรียนละ 50 ตัวอย่าง รวม 100 ตัวอย่างต่อจังหวัด

ตารางที่ ก.1 รายละเอียดพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่างกลุ่มวัยทำงาน

เขต	จังหวัด	ลำดับ	จำนวน	อำเภอ	ตำบล
1	ลำพูน	1	50	ทุ่งหัวช้าง	ทุ่งหัวช้าง
		2	50	บ้านธิ	บ้านธิ
	เชียงใหม่	1	50	เวียงแก่น	ท่าข้าม
		2	50	เชียงของ	ริมโขง
	เชียงใหม่	1	50	แม่แตง	อินทขิล
		2	50	แม่ฮาด	แม่ฮาด
	แม่ฮ่องสอน	1	50	แม่สะเรียง	แม่สะเรียง
		2	50	เมืองแม่ฮ่องสอน	จองคำ
2	พิษณุโลก	1	50	บางระกำ	ชุมแสงสงคราม
		2	50	ชาติตระการ	ป่าแดง
	อุตรดิตถ์	1	50	พิชัย	ในเมือง
		2	50	เมืองอุตรดิตถ์	น้ำริด
	ตาก	1	50	เมืองตาก	วังประจบ
		2	50	บ้านตาก	ตากออก
	เพชรบูรณ์	1	50	บึงสามพัน	บึงสามพัน
		2	50	หล่มสัก	บึงคล้า
3	อุทัยธานี	1	50	หนองขาหย่าง	ดงขวาง
		2	50	หนองฉาง	หนองฉาง
	นครสวรรค์	1	50	ชุมแสง	ท่าไม้
		2	50	ตากถ้ำ	สร้อยทอง
	พิจิตร	1	50	วชิรบำรุง	บ้านนา
		2	50	วังทรายพูน	หนองปล้อง
	กำแพงเพชร	1	50	ไทรงาม	หนองไม้กอง
		2	50	พรานกระต่าย	พรานกระต่าย
4	ปทุมธานี	1	50	ธัญบุรี	ประชาธิปไตย
		2	50	ลำลูกกา	ลำไทร
	สระบุรี	1	50	วังม่วง	คำพราน
		2	50	หนองแซง	หนองควายโซ
	อ่างทอง	1	50	เมืองอ่างทอง	ศาลาแดง
		2	50	แสวงหา	บ้านพราน
	ลพบุรี	1	50	ชัยบาดาล	ท่ามะนาว
		2	50	โคกสำโรง	เพนียด

ตารางที่ ก.1 รายละเอียดพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่างวัยทำงาน (ต่อ)

เขต	จังหวัด	ลำดับ	จำนวน	อำเภอ	ตำบล	
5	ประจวบคีรีขันธ์	1	50	สามร้อยยอด	ศาลาล้อย	
		2	50	บางสะพานน้อย	ช้างแรกร	
	กาญจนบุรี	1	50	ท่าม่วง	ท่าม่วง	
		2	50	พนมทวน	พนมทวน	
	ราชบุรี	1	50	จอมบึง	แก้มอัน	
		2	50	ปากท่อ	ทุ่งหลวง	
	เพชรบุรี	1	50	ชะอำ	ชะอำ	
		2	50	ท่ายาง	ท่าคอย	
	6	ฉะเชิงเทรา	1	50	พนมสารคาม	เกาะขนุน
			2	50	บางปะกง	บางเกลือ
ตราด		1	50	เขาสมิง	ประณีต	
		2	50	คลองใหญ่	คลองใหญ่	
ระยอง		1	50	แกลง	วังห้ว	
		2	50	บ้านฉาง	บ้านฉาง	
สระแก้ว		1	50	เมืองสระแก้ว	บ้านแก้ง	
		2	50	อรัญประเทศ	ทับพริก	
7		ขอนแก่น	1	50	หนองเรือ	หนองเรือ
			2	50	บ้านแฮด	โนนสมบุรณ์
	มหาสารคาม	1	50	นาเชือก	นาเชือก	
		2	50	เมืองมหาสารคาม	ลาดพัฒนา	
	ร้อยเอ็ด	1	50	อาจสามารถ	อาจสามารถ	
		2	50	จตุรพักตรพิมาน	หัวช้าง	
	กาฬสินธุ์	1	50	กมลาไสย	ดงลิง	
		2	50	ฆ้องชัย	โนนศิลาเลิง	
	8	นครพนม	1	50	เรณูนคร	เรณูใต้
			2	50	นาแก	สีชมพู
อุดรธานี		1	50	กุมภวาปี	ผาสุก	
		2	50	กุ้แก้ว	บ้านจืด	
บึงกาฬ		1	50	เซกา	เซกา	
		2	50	พรเจริญ	พรเจริญ	
หนองคาย		1	50	โพธิ์ตาก	โพนทอง	
		2	50	โพนพิสัย	จุมพล	

ตารางที่ ก.1 รายละเอียดพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่างกลุ่มวัยทำงาน (ต่อ)

เขต	จังหวัด	ลำดับ	จำนวน	อำเภอ	ตำบล
9	ชัยภูมิ	1	50	คอนสาร	คอนสาร
		2	50	ภูเขียว	หนองคอนไทย
	นครราชสีมา	1	50	สูงเนิน	สูงเนิน
		2	50	วังน้ำเขียว	อุดมทรัพย์
	บุรีรัมย์	1	50	บ้านด่าน	บ้านด่าน
		2	50	ละหานทราย	ละหานทราย
	สุรินทร์	1	50	จอมพระ	กระหาด
		2	50	ปราสาท	ตาเบา
10	ยโสธร	1	50	ค้อวัง	น้ำอ้อม
		2	50	เมืองยโสธร	น้ำคำใหญ่
	ศรีสะเกษ	1	50	กันทรลักษ์	เวียงเหนือ
		2	50	ขุขันธ์	ปราสาท
	อำนาจเจริญ	1	50	ปทุมราชวงศา	นาหว้า
		2	50	ลืออำนาจ	อำนาจ
	อุบลราชธานี	1	50	เขมรราชู	เขมรราชู
		2	50	โขงเจียม	นาโพธิ์กลาง
11	นครศรีธรรมราช	1	50	จุฬาภรณ์	ทุ่งโพธิ์
		2	50	ชะอวด	นางหลง
	สุราษฎร์ธานี	1	50	ไชยา	ตลาดไชยา
		2	50	บ้านนาเดิม	ท่าเรือ
	ระนอง	1	50	กะเปอร์	กะเปอร์
		2	50	เมืองระนอง	ราชกรูด
	ชุมพร	1	50	ท่าแซะ	นากระตาม
		2	50	สวี	นาสัก
12	ตรัง	1	50	ย่านตาขาว	ทุ่งกระบือ
		2	50	สิเกา	บ่อหิน
	สตูล	1	50	ควนกาหลง	ควนกาหลง
		2	50	ทุ่งหว้า	นาทอน
	พัทลุง	1	50	ตะโหมด	แม่ขรี
		2	50	บางแก้ว	โคกสัก
	ปัตตานี	1	50	ทุ่งยางแดง	ตะโล๊ะแมะนา
		2	50	โคกโพธิ์	นาประดู่

ตารางที่ ก.2 รายละเอียดพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่างกลุ่มวัยเด็ก

เขต	จังหวัด	ลำดับ	จำนวน	อำเภอ	ตำบล
1	ลำพูน	1	50	ทุ่งหัวช้าง	ทุ่งหัวช้าง
		2	50	บ้านธิ	บ้านธิ
	น่าน	1	50	สันติสุข	ดู่พงษ์
		2	50	สองแคว	นาไร่หลวง
	พะเยา	1	50	ภูกามยาว	ดงเจน
		2	50	เชียงคำ	ทุ่งผาสุข
	เชียงราย	1	50	ขุนตาล	ยางฮ่อม
		2	50	เชียงของ	สถาน
2	พิษณุโลก	1	50	พรหมพิราม	ทับยายเชียง
		2	50	วังทอง	บ้านกลาง
	ตาก	1	50	บ้านตาก	ตากออก
		2	50	เมืองตาก	วังประจบ
	อุตรดิตถ์	1	50	ทองแสนขัน	บ่อทอง
	สุโขทัย	1	50	ไกรกลาง	ไกรกลาง
		2	50	ศรีสำชนาลัย	ป่าจี่
		3	50	ทุ่งเสลี่ยม	ทุ่งเสลี่ยม
3	อุทัยธานี	1	50	เมืองอุทัยธานี	ดอนขวาง
		2	50	ลานสัก	ทุ่งนางาม
	นครสวรรค์	1	50	ชุมแสง	ท่าไม้
		2	50	ตากถ้ำ	สร้อยทอง
	พิจิตร	1	50	วชิรบำรุง	บ้านนา
		2	50	สามง่าม	หนองโสน
	กำแพงเพชร	1	50	บึงสามัคคี	บึงสามัคคี
		2	50	โกสัมพีนคร	โกสัมพีนคร
4	ปทุมธานี	1	50	ธัญบุรี	ลำผักกูด
		2	50	ลำลูกกา	ลำไทร
	สระบุรี	1	50	วังม่วง	แสลงพัน
		2	50	หนองโดน	บ้านโป่ง
	อ่างทอง	1	50	เมืองอ่างทอง	ย่านซื่อ
		2	50	แสวงหา	บ้านพราน
	ลพบุรี	1	50	ชัยบาดาล	ท่ามะนาว
		2	50	โคกสำโรง	เพนียด

ตารางที่ ก.2 รายละเอียดพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่างวัยเด็ก (ต่อ)

เขต	จังหวัด	ลำดับ	จำนวน	อำเภอ	ตำบล
5	นครปฐม	1	50	นครชัยศรี	บางระกำ
		2	50	เมืองนครปฐม	สามควายเผือก
	กาญจนบุรี	1	50	ท่าม่วง	ท่าม่วง
		2	50	ทองผาภูมิ	ท่าขนุน
	ราชบุรี	1	50	บ้านโป่ง	กรับใหญ่
		2	50	โพธาราม	บ้านสิงห์
	เพชรบุรี	1	50	ชะอำ	เขาใหญ่
		2	50	ท่ายาง	ท่าคอย
6	ฉะเชิงเทรา	1	50	พนมสารคาม	เกาะขนุน
		2	50	บางปะกง	บางเกลือ
	ตราด	1	50	เขาสมิง	ท่าโสม
		2	50	คลองใหญ่	คลองใหญ่
	ระยอง	1	50	บ้านค่าย	หนองละลอก
		2	50	เมืองระยอง	ตะพง
	สระแก้ว	1	50	เมืองสระแก้ว	โคกปี่ฆ้อง
		2	50	อรัญประเทศ	ฟากห้วย
7	ขอนแก่น	1	50	หนองเรือ	หนองเรือ
		2	50	บ้านแฮด	หนองแซง
	มหาสารคาม	1	50	กันทรวิชัย	โคกพระ
		2	50	เมืองมหาสารคาม	ลาดพัฒนา
	ร้อยเอ็ด	1	50	ปทุมรัตน์	บัวแดง
		2	50	ทุ่งเขาหลวง	มะบ้า
	กาฬสินธุ์	1	50	กมลาไสย	ดงลิง
		2	50	ฆ้องชัย	โนนศิลาเลิง
8	นครพนม	1	50	เรณูนคร	เรณูใต้
		2	50	นาแก	สีชมพู
	อุดรธานี	1	50	กุมภวาปี	ผาสุก
		2	50	กู่แก้ว	บ้านจืด
	บึงกาฬ	1	50	เซกา	เซกา
		2	50	พรเจริญ	ป่าแฝก
	หนองคาย	1	50	โพธิ์ตาก	โพนทอง
		2	50	โพนพิสัย	จุมพล

ตารางที่ ก.2 รายละเอียดพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินการเก็บข้อมูลตัวอย่างกลุ่มวัยเด็ก (ต่อ)

เขต	จังหวัด	ลำดับ	จำนวน	อำเภอ	ตำบล
9	ชัยภูมิ	1	50	คอนสวรรค์	หนองขาม
		2	50	ภูเขียว	หนองคอนไทย
	นครราชสีมา	1	50	บ้านเหลื่อม	บ้านเหลื่อม
		2	50	วังน้ำเขียว	ไทยสามัคคี
		3	50	เมืองนครราชสีมา	โพธิ์กลาง
	สุรินทร์	1	50	เมืองสุรินทร์	สลักได
		2	50	ปราสาท	ตาเบา
		3	50	รัตนบุรี	ยางสว่าง
	10	ยโสธร	1	50	ค้อวัง
2			50	มหาชนะชัย	บึงแก
ศรีสะเกษ		1	50	กันทรลักษ์	เวียงเหนือ
		2	50	ขุขันธ์	ปราสาท
		3	50	อุทุมพรพิสัย	กำแพง
อุบลราชธานี		1	50	ตระการพิชัย	โนนสูง
		2	50	โขงเจียม	นาโพธิ์กลาง
		3	50	น้ำยืน	สีวิเชียร
11		นครศรีธรรมราช	1	50	ทุ่งสง
	2		50	ชะอวด	ท่าประจ๊ะ
	3		50	เมืองนครศรีธรรมราช	นาหลวงเสน
	ระนอง	1	50	กะเปอร์	กะเปอร์
		2	50	เมืองระนอง	ราชกรูด
		3	50	กระบุรี	ปากจั่น
	สุราษฎร์ธานี	1	50	เมืองสุราษฎร์ธานี	วัดประตู่
		2	50	เมืองสุราษฎร์ธานี	บางกุ้ง
	12	ตรัง	1	50	ย่านตาขาว
2			50	ห้วยยอด	บางกุ้ง
สตูล		1	50	ควนกาหลง	ควนกาหลง
		2	50	ควนโดน	ควนสตอ
พัทลุง		1	50	ป่าพะยอม	ลานข่อย
		2	50	บางแก้ว	นาปะขอ
ปัตตานี		1	50	ทุ่งยางแดง	ตะโล๊ะแมะนา
		2	50	โคกโพธิ์	นาประตู่



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support

## แบบประเมิน

# ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน สำหรับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ

**คำชี้แจง:** แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย (อายุ ๖-๑๘ ปี) ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติ ซึ่งประกอบด้วย  
๔ ตอน จำนวน ๔๐ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน ๔ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน ๑๖ ข้อ
ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขภาพัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๑๕ ข้อ
ตอนที่ ๔ การมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม	จำนวน ๕ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพัญญัติ ๑๐ ประการ  
ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียน  
เกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

### คำนิยาม:

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง นักเรียนมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ  
กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน  
นำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตามสุขภาพัญญัติ ๑๐ ประการ ได้แก่  
๑.ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒.รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร  
และหลังขับถ่าย ๔.กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ๕.งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด  
การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๖.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗.ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๘.ออกกำลังกาย  
สม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ๙.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และ ๑๐.มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อโรงเรียน.....
- ชื่อหมู่บ้าน.....  ชื่อตำบล.....
- ชื่ออำเภอ.....  ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

๑. เพศ  ๑.ชาย  ๒. หญิง
๒. ปัจจุบันนักเรียนอายุ  ๑. อายุ ๖-๙ ปี  ๒. อายุ ๑๐-๑๒ ปี  
 ๓. อายุ ๑๓-๑๕ ปี  ๔. อายุ ๑๖-๑๘ ปี
๓. นักเรียนกำลังศึกษาชั้น  ๑. ประถมศึกษาปีที่ ๑-๓  ๒. ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖  
 ๓. มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  ๔. มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖
๔. นักเรียนมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะแบบใด  
 ๑. นักเรียนแกนนำ  ๒. ยุว อสม.  ๓. นักเรียน

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
<b>องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b>					
๑. นักเรียนสามารถหาแหล่งข้อมูล เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเองได้โดยทันที					
๒. นักเรียนสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้					
๓. นักเรียนสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้					
๔. นักเรียนสามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เป็นจริง					
<b>องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ</b>					
๕. นักเรียนสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์					
๖. นักเรียนสามารถอ่านฉลากอาหารและยาที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง					
๗. นักเรียนสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปแบบของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้					
๘. นักเรียนกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูอนามัย เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง					
<b>องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ</b>					
๙. นักเรียนประเมินข้อมูลการปฏิบัติตัวกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนที่จะทำตาม					
๑๐. นักเรียนพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะทำตาม					
๑๑. นักเรียนทบทวนข้อมูลสุขภาพจากหลายแหล่งจนพบทางเลือกที่เหมาะสมก่อนที่จะทำตาม					
๑๒. นักเรียนไตร่ตรองข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะทำตาม ถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
<b>องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ</b>					
๑๓. นักเรียนสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นเสมอ					
๑๔. นักเรียนหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้					
๑๕. นักเรียนวางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสุขภาพ ประจำปี มองโลกในแง่บวก ไม่ทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
๑๖. นักเรียนตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					

### ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน	๔-๕ วัน	๓ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
๑. อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้าน					
๒. ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ เป็นต้น					
๓. กินอาหารอีก หลังจากที่แปร่งฟันก่อนนอนแล้ว และไม่ได้แปร่งฟันอีกครั้ง					
๔. หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น นักเรียนล้างมือด้วยสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ					
๕. กินขนมหวาน เช่น ช็อกโกแลต น้ำแข็งใส ไอศกรีม เป็นต้น หรือดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ชาสมุนไพร เป็นต้น					
๖. กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อมัน มีไขมันผสม เป็นต้น					
๗. กินอาหารเค็มหรือขนมกรุบกรอบ					
๘. กินผักและผลไม้สดที่ไม่หวานจัด อย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม					
๙. ดื่มน้ำสะอาด สุกสุก หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุหรี่					
๑๐. รับผิดชอบหน้าที่ในบ้าน เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น					
๑๑. เล่นกิจกรรมตามลำพัง ไกลแหล่งน้ำ บ่อน้ำ อ่างน้ำ สระน้ำ เป็นต้น					
๑๒. วิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน					
๑๓. คลายเครียดด้วยการเล่นเกมออนไลน์					
๑๔. สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน					
๑๕. ใช้วัสดุที่นำกลับมาใช้ได้ เช่น กระเป๋าผ้า ปิ่นโต ทดแทนถุงพลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะ เป็นต้น					

### ตอนที่ ๔ การมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม (สำหรับแกนนำนักเรียน/ยุวอสม.)

กรณีเป็นแกนนำนักเรียนหรือ ยุว อสม. ได้ร่วมจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรอบรู้และการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพแก่เพื่อนนักเรียนในโรงเรียน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  และเติมข้อความในช่องว่างของแต่ละข้อที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนหลังจากได้รับการพัฒนาศักยภาพ

การมีส่วนร่วม	ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
๑. ร่วมกิจกรรมประเมิน เฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อ เช่น การตรวจร่างกายเบื้องต้น การวัดอุณหภูมิ เป็นต้น			
๒. ร่วมทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น วิเคราะห์ปัญหา ออกแบบกิจกรรม ออกแบบนวัตกรรม เป็นต้น			
๓. จัดกิจกรรมให้ถ่ายทอดความรู้ เช่น เสียตามสาย หน้าเสาธง จัดป้ายนิเทศการ เป็นต้น			
๔. จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะด้านสุขภาพ เช่น การให้ความรู้ในการคัดแยกขยะ การออกกำลังกาย สาธิตการล้างมือ สาธิตการแปร่งฟัน เป็นต้น			
๕. ร่วมกำหนดและบังคับใช้มาตรการทางสังคมในการดูแลสุขภาพ เช่น ร่วมกำหนดให้เป็นโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม กำหนดให้ร้านค้างดขายเหล้า บุหรี่แก่นักเรียน กำหนดให้ติดป้ายป้องกันอุบัติเหตุ เป็นต้น			

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support

## แบบประเมิน ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคเรื้อรังที่สำคัญของประชาชน ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

**คำชี้แจง:** แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๔ ตอน จำนวน ๔๖ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	๔	ข้อ
ตอนที่ ๒ ความรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	๑๖	ข้อ
ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	๒๐	ข้อ
๓.๑ พฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๓อ.๒ส.	จำนวน	๑๓	ข้อ
๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-๑๙	จำนวน	๗	ข้อ
ตอนที่ ๔ การมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม	จำนวน	๕	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมในการป้องกันโรคเรื้อรังและโรคติดเชื้อ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะ และมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

### คำนิยาม:

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน นำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง และโรคติดเชื้อที่สำคัญของประชาชน หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด รวมถึงการป้องกันการติดเชื้อของโรคอุบัติใหม่ ได้แก่ โควิด-19 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค

### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ชื่อหมู่บ้าน.....  ชื่อตำบล.....  
 ชื่ออำเภอ.....  ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ  ๑. ชาย  ๒. หญิง
๒. ปัจจุบันท่านอายุ  ๑. อายุ ๑๕-๑๙ ปี  ๒. อายุ ๒๐-๒๙ ปี  ๓. อายุ ๓๐-๓๙ ปี  
 ๔. อายุ ๔๐-๔๙ ปี  ๕. อายุ ๕๐-๕๙ ปี  ๖. อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป
๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด  
 ๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ  ๒. ประถมศึกษา  ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น  
 ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.  ๕. อนุปริญญา/ปวส.  ๖. ปริญญาตรีขึ้นไป
๔. ท่านมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด  
 ๑. อสม.  ๒. ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/กรรมการชุมชน  ๓. ประชาชนในชุมชน

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
<b>องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b>					
๑. ท่านสามารถหาแหล่งข้อมูล เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเองได้โดยทันที					
๒. ท่านสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้					
๓. ท่านสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้					
๔. ท่านสามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เป็นจริง					
<b>องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ</b>					
๕. ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์					
๖. ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง					
๗. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปแบบของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้					
๘. ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง					
<b>องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ</b>					
๙. ท่านประเมินข้อมูลการปฏิบัติตัวกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนที่จะทำตาม					
๑๐. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะทำตาม					
๑๑. ท่านทบทวนข้อมูลสุขภาพจากหลายแหล่งจนพบทางเลือกที่เหมาะสมก่อนที่จะทำตาม					
๑๒. ท่านไตร่ตรองข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะทำตามถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
<b>องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ</b>					
๑๓. ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น					
๑๔. ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้					
๑๕. ท่านวางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ไม่ทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
๑๖. ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

ตอนที่ ๓.๑ พฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน	๔-๕ วัน	๓ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
<b>การบริโภคอาหาร</b>					
๑. ท่านกินผักและผลไม้สดที่ไม่หวานจัด อย่างน้อยวันละครั้งกิโลกรัม					
๒. ท่านมักกินอาหารแบบเดิม ซ้ำๆ จำเจ					
๓. ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อมีไขมัน เป็นต้น					
๔. ท่านกินขนมที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม ขนมเชื่อม หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง					
๕. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำแดง น้ำเขียว					
๖. ท่านกินอาหารรสเค็ม หมักดอง หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
<b>การออกกำลังกาย</b>					
๗. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก					
๘. ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น					
<b>การจัดการความเครียด</b>					
๙. ท่านคิดมากหรือวิตกกังวล จนทำให้นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป					
๑๐. ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียด					
<b>การสูบบุหรี่</b>					
๑๑. ท่านสูบบุหรี่ ยาสูบ หรือบุหรี่ไฟฟ้า					
๑๒. ท่านใกล้ชิดบุคคลที่สูบบุหรี่ ยาสูบ หรือบุหรี่ไฟฟ้า					
<b>การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</b>					
๑๓. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว ยาตองเหล้า โซจู เป็นต้น					

### ตอนที่ ๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ของแต่ละข้อความที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

- ทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นทุกครั้ง ร้อยละ ๑๐๐  
 บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมากกว่าร้อยละ ๗๐-๙๙  
 บางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นประมาณร้อยละ ๕๐-๖๙  
 นานๆครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อยกว่าร้อยละ ๔๙  
 ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นเลย

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุก ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
๑๔. ท่านใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่น					
๑๕. ท่านล้างหรือทำความสะอาดมือก่อนสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก					
๑๖. ท่านกินอาหารปรุงสุก และสะอาด					
๑๗. ท่านรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น					
๑๘. หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ เป็นต้น ท่านล้างมือด้วยสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ					
๑๙. ท่านสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย					
๒๐. ท่านทำความสะอาดบ้านและข้าวของเครื่องใช้ ที่ใช้ร่วมกันในบ้าน เช่น ลูกบิด ประตู ราวบันได เป็นต้น					

### ตอนที่ ๔ การมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม (สำหรับอสม./แกนนำชุมชน)

กรณีที่ท่านเป็น อสม.หรือแกนนำชุมชนได้ร่วมจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความรอบรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่คนในชุมชน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  และเติมข้อความในช่องว่างของแต่ละข้อที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านในช่วงนี้

การมีส่วนร่วม	ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
๑. ร่วมกิจกรรมประเมิน เฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อ เช่น การคัดกรองความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ เป็นต้น			
๒. ร่วมทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น วิเคราะห์ปัญหา ออกแบบกิจกรรม ออกแบบนวัตกรรม เป็นต้น			
๓. จัดกิจกรรมให้ความรู้และการป้องกันโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อ			
๔. จัดกิจกรรมชมรมเพื่อเสริมสร้างทักษะทางด้านสุขภาพ เช่น เต้นแอโรบิก สาธิตเมนู สุขภาพ สมာธิบำบัด เป็นต้น			
๕. ร่วมกำหนดและบังคับใช้มาตรการทางสังคมในการดูแลสุขภาพ เช่น ร่วมกำหนด ให้เป็นหมู่บ้านปลอดบุหรี่ กำหนดให้งานบุญต้องไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กำหนดให้ทุกบ้านปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ เป็นต้น			

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

จัดทำโดย กลุ่มแผนงานและประเมิน กองสุขศึกษา  
16 สิงหาคม 2566