



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ของประชาชนตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่



กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
www.hed.go.th



QR CODE เว็บไซต์กองสุขศึกษา

คำนำ

แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางการประเมินผลลัพธ์การดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ซึ่งกองสุศึกษา ร่วมกับศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 1-12 และ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ขับเคลื่อนการดำเนินงานในรูปแบบโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติและหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการส่งเสริมกระบวนการจัดการเรียนรู้ในชุมชน ป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพะ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี มุ่งเน้นให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมโดยความร่วมมือของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในชุมชน

กองสุศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานชุมชนจัดการสุขภาพต่อไป

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กรกฎาคม 2567

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ	
• ความเป็นมาและความสำคัญ	1
• วัตถุประสงค์ ประโยชน์	2
ส่วนที่ 2 แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	3
• ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	3
• พื้นที่เป้าหมาย	4
• การวิเคราะห์และแปลผลพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน	5
• เกณฑ์การแปลผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	16
ส่วนที่ 3 เครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	17
• การจัดทำเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	17
• การจัดทำเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	20
เอกสารอ้างอิง	22
ภาคผนวก	
ก แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ	23
ข แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	29
ค คู่มือการใช้โปรแกรมการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ	36

ส่วนที่ 1 บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

สถานการณ์ด้านสุขภาพของคนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อมากขึ้น โดยในปี 2562 – 2564 มีจำนวนประชากรที่เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวนกว่า 400,000 รายต่อปี คิดเป็นร้อยละ 81 ของการเสียชีวิตทั้งหมด (กองโรคไม่ติดต่อ, 2564) ในจำนวนนี้ร้อยละ 80 มาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 4 โรคหลัก ได้แก่ โรคมะเร็งโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ซึ่งสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรม และปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม ข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) พบว่า ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 44.6 สูบบุหรี่ ร้อยละ 18.7 รับประทานเกลือโซเดียมสูงกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำที่ 2 กรัมต่อวันถึง 2 เท่า ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเฉลี่ย 3 แก้ว (519.3 มิลลิลิตร) ต่อวัน มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 30.9 และรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 21.2 ประกอบกับสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตและภาวะมลพิษทางอากาศที่คนไทยต้องเผชิญในปัจจุบันส่งผลต่อวิถีชีวิตและสุขภาพของคนในชุมชน

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีภารกิจในการจัดการเรียนรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชน กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุให้มีความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีทักษะสุขภาพ คือ สามารถดูแลจัดการสุขภาพตนเองได้ ด้วยการส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ เพื่อให้มีการจัดการเรียนรู้ให้กับประชาชนในชุมชน โดยยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง ทำให้คนในชุมชนร่วมกันเป็นผู้นำดูแลสุขภาพในชุมชน และเรียนรู้ร่วมกันเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน มีสุขภาพที่ดีภายใต้สังคมที่มีคุณภาพ สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ชาติ ในแผนแม่บท ประเด็นย่อยที่ 13.2 การใช้ชุมชนเป็นฐานในการพัฒนาสุขภาพของประชาชน ให้อบรมผู้เป้าหมาย คือ มีชุมชนสุขภาพดีเพิ่มขึ้น โดยใช้กระบวนการพัฒนาขับเคลื่อนชุมชน TPAR คือ การสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับนโยบายและระดับพื้นที่ (เขต/จังหวัด/อำเภอ) ร่วมกันขับเคลื่อนชุมชนจัดการสุขภาพ ผ่านเครือข่ายทีมพี่เลี้ยงและแกนนำสุขภาพในชุมชน มีการจัดกระบวนการสร้างการเรียนรู้ด้านสุขภาพให้แก่ประชาชนเป้าหมายตามแผนการพัฒนาชุมชนจัดการสุขภาพที่สำคัญ (7,255 ตำบล) ทั้ง 76 จังหวัด ในรูปแบบหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติโดยประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วม พร้อมกับประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น จากการส่งเสริมในด้านความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน โดยดำเนินการส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 เป็นต้นมา

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ดำเนินการประเมินผลลัพธ์ของการส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ที่มุ่งเน้นการจัดการพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัจจัยความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ 3อ.2ส. (การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ การไม่สูบบุหรี่ และการไม่ดื่มสุรา) และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ตามตัวชี้วัด ร้อยละของประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ (ร้อยละ 60) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดระดับเป้าหมายการให้บริการของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขศึกษา จึงได้จัดทำแนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ขึ้น

เพื่อเป็นแนวทางการประเมินผลลัพธ์การดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย

2. วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินผลลัพธ์การดำเนินงานชุมชนจัดการสุขภาพในรูปแบบโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขั้นสูงแห่งชาติ และหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มวัยเด็ก (อายุระหว่าง 7 - 14 ปี) กลุ่มวัยทำงาน (อายุระหว่าง 15 - 59 ปี) และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

3. ประโยชน์

1. หน่วยงานมีเครื่องมือและแนวทางในการประเมินผลลัพธ์ของการพัฒนาชุมชนจัดการด้านสุขภาพ
2. หน่วยงานมีฐานข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนเพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาการดำเนินงาน/แผนการขับเคลื่อนชุมชนจัดการสุขภาพ ต่อไป

4. พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและการไม่ปฏิบัติ หรือการไม่กระทำที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ อย่างเป็นประจำและต่อเนื่องจนเกิดนิสัยและส่งผลดีต่อสุขภาพ ของบุคคลนั้น ๆ เอง โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัจจัยความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ 3อ.2ส. (การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ การไม่สูบบุหรี่ และการไม่ดื่มสุรา) และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ได้อย่างเหมาะสมตามเกณฑ์ที่กำหนด

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (อ.1) คือ กินผักและผลไม้ อาหารที่ปรุงสุก สะอาดและหลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (อ.2) คือ มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายตามวัยอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอ

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ (อ.3) คือ สามารถจัดการความเครียดและควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้อย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ

พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ (ส.1) คือ ไม่สูบ ไม่ลองสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และหลีกเลี่ยงการอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการสัมผัสควันบุหรี่สม่ำเสมอ

พฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ส.2) คือ ไม่ดื่ม ไม่ลองดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ทุกชนิดสม่ำเสมอ

พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ คือ ปฏิบัติตนในการดูแล ป้องกันสุขภาพตนเอง ไม่ให้ป่วย และไม่แพร่เชื้อโรคอุบัติใหม่ไปยังผู้อื่นเมื่อตนเองป่วย

ส่วนที่ 2

แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส.
และการป้องกันโรคอุบัติใหม่

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร หมายถึง ประชาชน กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมาย ดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

(1) กลุ่มวัยเด็ก หมายถึง เด็กนักเรียน อายุระหว่าง 7-14 ปี ที่อยู่ในโรงเรียนสังกัด สพฐ. และขยายโอกาสที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

(2) กลุ่มวัยทำงาน หมายถึง ประชาชนวัยทำงาน อายุระหว่าง 15-59 ปี ที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

(3) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากประชากรอายุ 7 ปีขึ้นไปในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โดยแยกตามพื้นที่ (จังหวัดทั้ง 76 จังหวัด) ซึ่งในกรณีนี้ กำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละพื้นที่เท่ากับ 400 ตัวอย่าง โดยมาจากตาราง Taro Yamane เมื่อกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และจำนวนประชากรเท่ากับ ∞

2. พื้นที่เป้าหมาย 76 จังหวัด ที่ดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ โดยดำเนินการเก็บข้อมูลจังหวัดละ 400 ตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 30,400 ตัวอย่าง โดยแบ่งสัดส่วนตามกลุ่มวัย ดังนี้

กลุ่มวัย	วัยเด็ก (อายุ 7-14ปี)	วัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี)	วัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)	รวมทั้งหมด
สัดส่วนตามกลุ่มอายุ	20%	50%	30%	100%
จำนวนกลุ่มตัวอย่างต่อจังหวัด	80 ตัวอย่าง	200 ตัวอย่าง	120 ตัวอย่าง	400 ตัวอย่าง
จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	6,080 ตัวอย่าง	15,200 ตัวอย่าง	9,120 ตัวอย่าง	30,400 ตัวอย่าง

- กลุ่มวัยเด็ก หมายถึง เด็กนักเรียน อายุระหว่าง 7-14 ปี ที่อยู่ในโรงเรียนสังกัด สพฐ. และขยายโอกาส ที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 76 จังหวัด ๆ ละ 80 ตัวอย่าง รวมทั้งหมด 6,080 ตัวอย่าง

- กลุ่มวัยทำงาน หมายถึง ประชาชนวัยทำงาน อายุระหว่าง 15-59 ปี ที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 76 จังหวัด ๆ ละ 200 ตัวอย่าง รวมทั้งหมด 15,200 ตัวอย่าง

- กลุ่มวัยผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 76 จังหวัด ๆ ละ 120 ตัวอย่าง รวมทั้งหมด 9,120 ตัวอย่าง

พื้นที่เป้าหมาย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครบทั้ง 76 จังหวัด ประกอบด้วย รายจังหวัด โดยจำแนกตามเขตสุขภาพ และภาค ดังนี้

ภาค	เขตสุขภาพ	จังหวัด
เหนือ	1	1) เชียงราย 2) น่าน 3) พะเยา 4) แพร่ 5) เชียงใหม่ 6) แม่ฮ่องสอน 7) ลำปาง 8) ลำพูน
	2	1) ตาก 2) พิชณุโลก 3) เพชรบูรณ์ 4) สุโขทัย 5) อุตรดิตถ์
	3	1) ชัยนาท 2) กำแพงเพชร 3) พิจิตร 4) นครสวรรค์ 5) อุทัยธานี
กลาง	4	1) นนทบุรี 2) ปทุมธานี 3) พระนครศรีอยุธยา 4) สระบุรี 5) ลพบุรี 6) สิงห์บุรี 7) อ่างทอง 8) นครนายก
	5	1) กาญจนบุรี 2) นครปฐม 3) ราชบุรี 4) สุพรรณบุรี 5) ประจวบคีรีขันธ์ 6) เพชรบุรี 7) สมุทรสงคราม 8) สมุทรสาคร
	6	1) ฉะเชิงเทรา 2) ปราจีนบุรี 3) สระแก้ว 4) สมุทรปราการ 5) จันทบุรี 6) ชลบุรี 7) ตราด 8) ระยอง
ตะวันออกเฉียงเหนือ	7	1) กาลสินธุ์ 2) ขอนแก่น 3) มหาสารคาม 4) ร้อยเอ็ด
	8	1) บึงกาฬ 2) เลย 3) หนองคาย 4) หนองบัวลำภู 5) อุดรธานี 6) นครพนม 7) สกลนคร
	9	1) ชัยภูมิ 2) นครราชสีมา 3) บุรีรัมย์ 4) สุรินทร์
	10	1) มุกดาหาร 2) ยโสธร 3) ศรีสะเกษ 4) อุบลราชธานี 5) อำนาจเจริญ
ใต้	11	1) ชุมพร 2) นครศรีธรรมราช 3) สุราษฎร์ธานี 4) กระบี่ 5) พังงา 6) ภูเก็ต 7) ระนอง
	12	1) พัทลุง 2) ตรัง 3) นราธิวาส 4) ปัตตานี 5) ยะลา 6) สงขลา 7) สตูล

การสุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบใช้หลักความน่าจะเป็น ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. จำแนกจังหวัดตามเขตสุขภาพ จำนวน 12 เขตสุขภาพ
2. เลือกพื้นที่ตำบลที่มีการดำเนินงานส่งเสริมชุมชนจัดการสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น (multi stage sampling) ซึ่งสรุปได้ดังนี้
 - พื้นที่ระดับตำบล สุ่มเลือกพื้นที่ที่มีการดำเนินงาน จังหวัดละ 4 อำเภอๆ ละ 1 ตำบล รวมเป็น 4 ตำบลต่อจังหวัด รวมทั้งหมด 304 ตำบล
3. กลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) แบบเจาะจง ดังนี้
 - กลุ่มวัยเด็ก สุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนที่ดำเนินงานเดียวกับตำบล ตำบลละ 20 ตัวอย่าง รวม 80 ตัวอย่างต่อจังหวัด รวมทั้งหมด 6,080 ตัวอย่าง
 - กลุ่มวัยทำงาน สุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในตำบล ตำบลละ 50 ตัวอย่าง รวม 200 ตัวอย่างต่อจังหวัด รวมทั้งหมด 15,200 ตัวอย่าง
 - กลุ่มวัยผู้สูงอายุ สุ่มคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในตำบล ตำบลละ 30 ตัวอย่าง รวม 120 ตัวอย่างต่อจังหวัด รวมทั้งหมด 9,120 ตัวอย่าง

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ในระดับพื้นที่จังหวัด ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดในรูปแบบออนไลน์ (online) โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตามคู่มือการใช้โปรแกรมประเมินพฤติกรรมสุขภาพ รายละเอียดในภาคผนวก ค

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนฯ ที่พัฒนาขึ้น รายละเอียดในภาคผนวก ก และ ข ดังนี้

1. กลุ่มวัยเด็ก : แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ ประกอบด้วย 3 ตอน จำนวน 34 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 23 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ จำนวน 7 ข้อ

2. กลุ่มวัยทำงาน/วัยผู้สูงอายุ : แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ตอน จำนวน 36 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 23 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ จำนวน 7 ข้อ

3.4 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ไตรมาส 3 - 4 (เดือน เมษายน - กันยายน)

3.5 การวิเคราะห์และแปลผลพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

วิเคราะห์และแปลผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูลการตอบแบบสอบถามกลับมาให้จากกลุ่มเป้าหมาย และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลการตอบแบบสอบถามของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละจังหวัด

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดค่าคะแนนตัวแปรในแต่ละข้อคำถามของเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ตามแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ และบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรม SPSS

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ แยกเป็นรายจังหวัด รายเขตสุขภาพ และในภาพรวมของประเทศ ด้วยโปรแกรม SPSS

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำรายงานสรุปผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

การกำหนดค่าคะแนนตัวแปรแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ตอน จำนวนทั้งหมด 34 ข้อดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 23 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

1. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่จังหวัด
2. เพศ
 - 1. ชาย
 - 2. หญิง
 - 3. เพศทางเลือก (LGBTQ+)
3. ท่านกำลังศึกษาช่วงชั้น
 - 1. ประถมศึกษาปีที่ 1-3
 - 2. ประถมศึกษาปีที่ 4-6
 - 3. มัธยมศึกษาปีที่ 1-3
4. ปัจจุบันท่านอายุ
 - 1. น้อยกว่าหรือ 7 ปี
 - 2. 8 ปี
 - 3. 9 ปี
 - 4. 10 ปี
 - 5. 11 ปี
 - 6. 12 ปี
 - 7. 13 ปี
 - 8. 14 ปีหรือมากกว่า

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
1) ท่านกินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยใน 1 มื้อ มีข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
3) ท่านกินผักและผลไม้ รวมกัน อย่างน้อยวันละ 5 กำมือ (400 กรัม) บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
4) ท่านกินขนมหวาน เช่น ขนมเค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม เป็นต้น หรือดื่ม เครื่องดื่มรสหวาน (ผสมน้ำตาล น้ำเชื่อม นมข้น) บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
5) ท่านกินอาหารมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
6) ท่านกินอาหาร เค็มหรือปรุงรสเค็ม เช่น ไข่กรอบ ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
7) ท่านกินอาหารแปรรูป อาหารทอด ปิ้งย่าง อาหารใส่สี เช่น ไก่ทอด หมูทอด เนื้ออย่างรมควัน เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
8) ท่านดื่มน้ำสะอาด วันละ 6 - 8 แก้ว บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย					
1) ท่านลุกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมง ระหว่างเรียนหรือระหว่างวัน บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านวิ่งเล่นหรือออกกำลังกาย จนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือหายใจ แรงขึ้นกว่าปกติ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
3) ท่านฝึกสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ดันกำแพง ลูกนั่ง เป็นต้น บ่อยเพียงใด	3	3	3	2	1
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์					
1) ท่านสังเกตอารมณ์ หรือความรู้สึก ของตนเองในแต่ละวัน บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านมีวิธีผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
3) ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจร่าเริง อยู่เสมอ เช่น พูดคุยกับเพื่อน ทำงาน อดิเรก เลี้ยงสัตว์ ร้องเพลง เป็นต้น บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
4) ท่านสามารถจัดเวลาให้เพียงพอ ในเรื่องการเรียน ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
5) ท่านนอนหลับ วันละ 9 - 10 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1

6) เมื่อท่านเจอสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง หรือขัดแย้งกัน ท่านสามารถหลีกเลี่ยงได้ บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยเจอสถานการณ์ (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

2.2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

1) ท่านสูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้า หรือไม่

- สูบ (1) ไม่สูบเลย (2)

2) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่สูบบุหรี่ หรือบุหรี่ไฟฟ้า บ่อยเพียงใด

- ทุกวัน (1) 5 – 6 วัน (2) 3 – 4 วัน (3)
 1 – 2 วัน (4) ไม่ปฏิบัติ (5)

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้าจากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

2.3 พฤติกรรมการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

- 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ (1) 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) 2 – 4 ครั้งต่อเดือน (3)
 1 – 2 วัน (4) ไม่ดื่ม (5)

2) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

- 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ (1) 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) 2 – 4 ครั้งต่อเดือน (3)
 1 – 2 วัน (4) ไม่ปฏิบัติ (5)

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1) ท่านทำความสะอาดร่างกาย เช่น อาบน้ำ สระผม เป็นต้น บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5

3) ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

4) ท่านล้างมือให้สะอาดหลังการขับถ่าย บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

5) ท่านเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด เช่น โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (1) บ่อยครั้ง (2) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (4) ไม่ปฏิบัติ หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ (5)

6) ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย เมื่อเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือ พื้นที่ปิด เช่น รถโดยสารประจำทาง ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

7) เมื่อท่านป่วย ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

การกำหนดค่าคะแนนตัวแปรแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ตอน จำนวนทั้งหมด 36 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 23 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่จังหวัด

2. เพศ

1. ชาย 2. หญิง 3. เพศทางเลือก (LGBTQ+)

3. ปัจจุบันท่านอายุ

1. อายุ 15 – 19 ปี 2. อายุ 20 – 29 ปี 3. อายุ 30 – 39 ปี
 4. อายุ 40 – 49 ปี 5. อายุ 50 – 59 ปี 6. อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

4. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพ

1. โสด 2. สมรสอยู่ร่วมกัน 3. สมรสแยกกันอยู่
 4. หม้าย 5. หย่าร้าง

5. ท่านจบการศึกษาสูงสุด หรือ กำลังศึกษาระดับใด

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5. อนุปริญญา/ปวส.
 6. ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

6. ปัจจุบันท่าน ประกอบอาชีพอะไร

1. รับจ้างทั่วไป 2. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 3. เกษตรกร
 4. ค้าขาย 5. พนักงานบริษัทเอกชน 6. ว่างาน
 7. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
1) ท่านกินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยใน 1 มื้อ มีข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
3) ท่านกินผักและผลไม้ รวมกันอย่างน้อย วันละ 5 กำมือ (400 กรัม) บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
4) ท่านกินขนมหวาน เช่น ขนมเค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม เป็นต้น หรือดื่ม เครื่องดื่มรสหวาน (ผสมน้ำตาล น้ำเชื่อม นมข้น) บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
5) ท่านกินอาหารมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
6) ท่านกินอาหารเค็มหรือปรุงรสเค็ม เช่น ไส้กรอก ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
7) ท่านกินอาหารแปรรูป อาหารทอด ปิ้งย่าง อาหารใส่สี เช่น ไก่ทอด หมูทอด เนื้อมักรวมควัน เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5
8) ท่านดื่มน้ำสะอาด วันละ 6 - 8 แก้ว บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย					
1) ท่านลุกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมง ระหว่างทำงานหรือระหว่างวัน บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกหัวใจ เต้นเร็วขึ้น หรือหายใจแรงขึ้นกว่าปกติ สะสมวันละ 30 นาที บ่อยเพียงใด	4	4	3	2	1
3) ท่านฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ดันกำแพง ลูกนั่ง เป็นต้น บ่อยเพียงใด	2	2	2	2	1
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์					
1) ท่านสังเกตอารมณ์ หรือความรู้สึก ของตนเองในแต่ละวัน บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านมีวิธีผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
3) ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจเรา อยู่เสมอ เช่น พูดคุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรก เลี้ยงสัตว์ ร้องเพลง เป็นต้น บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
4) ท่านสามารถจัดเวลาให้เพียงพอในเรื่อง การทำงาน ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
5) ท่านนอนหลับ วันละ 7 - 8 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1

6) เมื่อท่านเจอสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง หรือขัดแย้งกัน ท่านสามารถ
หลีกเลี่ยงได้ บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยเจอสถานการณ์ (5)
 บ่อยครั้ง (4)
 บางครั้ง (3)
- นาน ๆ ครั้ง (2)
 ไม่ปฏิบัติ (1)

2.2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

1) ท่านสูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้า หรือไม่

สูบ (1) ไม่สูบเลย (2)

2) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่สูบบุหรี่ หรือบุหรี่ไฟฟ้า บ่อยเพียงใด

ทุกวัน (1) 5 – 6 วัน (2) 3 – 4 วัน (3)
 1 – 2 วัน (4) ไม่ปฏิบัติ (5)

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้าจากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

2.3 พฤติกรรมการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ (1) 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) 2 – 4 ครั้งต่อเดือน (3)
 1 – 2 วัน (4) ไม่ดื่ม (5)

2) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ (1) 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) 2 – 4 ครั้งต่อเดือน (3)
 1 – 2 วัน (4) ไม่ปฏิบัติ (5)

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1) ท่านทำความสะอาดร่างกาย เช่น อาบน้ำ สระผม เป็นต้น บ่อยเพียงใด	5	4	3	2	1
2) ท่านใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น บ่อยเพียงใด	1	2	3	4	5

3) ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

4) ท่านล้างมือให้สะอาดหลังการขับถ่าย บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

5) ท่านเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด เช่น โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (1) บ่อยครั้ง (2) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (4) ไม่ปฏิบัติ หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ (5)

6) ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย เมื่อเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือ พื้นที่ปิด เช่น รถโดยสารประจำทาง ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

7) เมื่อท่านป่วย ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง (5) บ่อยครั้ง (4) บางครั้ง (3)
 นาน ๆ ครั้ง (2) ไม่ปฏิบัติ (1)

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่

สรุปคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบการวัดพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่แยกตามกลุ่มวัย โดยอ้างอิงจากเกณฑ์การให้คะแนนระดับพฤติกรรมสุขภาพของกองสุศึกษา (2561) ดังนี้

• **กลุ่มวัยเด็ก**

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (8 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 40 คะแนน)	8 - 15 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง
	16 - 23 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	24 - 31 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	32 - 40 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย (3 ข้อ เต็ม 13 คะแนน)	3 - 5 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ
	6 - 7 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	8 - 10 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	11 - 13 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ (6 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	6 - 11 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมจัดการอารมณ์ตนเองที่ไม่ถูกต้อง
	12 - 17 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมจัดการอารมณ์ตนเองได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	18 - 23 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมจัดการอารมณ์ตนเองได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	24 - 30 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ (3 ข้อ เต็ม 12 คะแนน)	3 - 4 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าหรือได้รับควันบุหรี่
	5 - 6 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือได้รับควันบุหรี่เป็นส่วนใหญ่
	7 - 9 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือได้รับควันบุหรี่เป็นส่วนใหญ่
	10 - 12 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือได้รับควันบุหรี่สม่ำเสมอ
5. พฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (3 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 15 คะแนน)	3 - 5 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง ในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
	6 - 8 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนใหญ่
	9 - 11 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนใหญ่
	12 - 15 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ
6. พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ (7 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 35 คะแนน)	7 - 13 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ไม่ถูกต้อง
	14 - 20 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	21 - 27 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	28 - 35 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

• กลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (8 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 40 คะแนน)	8 - 15 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง
	16 - 23 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	24 - 31 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	32 - 40 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย (3 ข้อ เต็ม 11 คะแนน)	3 - 4 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ
	5 - 6 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	7 - 8 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	9 - 13 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอ
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ (6 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 30 คะแนน)	6 - 11 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ตนเองที่ไม่ถูกต้อง
	12 - 17 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ตนเองได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	18 - 23 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ตนเองได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	24 - 30 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ (3 ข้อ เต็ม 12 คะแนน)	3 - 4 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องในการป้องกันตนเอง ไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าหรือได้รับควันบุหรี่
	5 - 6 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือได้รับควันบุหรี่เป็นส่วนน้อย
	7 - 9 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือได้รับควันบุหรี่เป็นส่วนใหญ่
	10 - 12 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือได้รับควันบุหรี่สม่ำเสมอ

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
5. พฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (3 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 15 คะแนน)	3 - 5 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
	6 - 8 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนน้อย
	9 - 11 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนใหญ่
	12 - 15 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ
6. พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ (7 ข้อ ๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 35 คะแนน)	7 - 13 คะแนน	ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ไม่ถูกต้อง
	14 - 20 คะแนน	พอใช้	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ
	21- 27 คะแนน	ดี	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ อย่างสม่ำเสมอ
	28 - 35 คะแนน	ดีมาก	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอุบัติใหม่ได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

เกณฑ์การแปลผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ระดับ	แปลผล
ควรปรับปรุง	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ที่ไม่ถูกต้องอยู่ในระดับควรปรับปรุง หรือมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอยู่ในระดับควรปรับปรุง
พอใช้	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่อยู่ในระดับพอใช้ขึ้นไป หรือมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง อยู่ในระดับพอใช้
ดี	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่อยู่ในระดับดีขึ้นไป หรือมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง อยู่ในระดับดี
ดีมาก	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ. 2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่อยู่ในระดับดีมาก

ส่วนที่ 3

เครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่

กองสุขศึกษาได้พัฒนาเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ สำหรับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มวัยเด็ก (อายุระหว่าง 7 - 14 ปี) กลุ่มวัยทำงาน (อายุระหว่าง 15 - 59 ปี) และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ด้วยกระบวนการดังนี้

1. การจัดทำเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่

โดยทบทวนและจัดทำเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรม การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) และพฤติกรรมป้องกันโรคอุบัติใหม่ ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มวัย คือ กลุ่มวัยเด็ก (อายุระหว่าง 7 - 14 ปี) กลุ่มวัยทำงาน (อายุระหว่าง 15 - 59 ปี) และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (กองสุขศึกษา ,2541) เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักโภชนาการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักความรู้สุขภาพจิต กองงาน คณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และดร.อนันต์ มาลารัตน์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิจารณาปรับแก้ไขเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ที่กองสุขศึกษาพัฒนาขึ้น (กองสุขศึกษา ,2561) แยกตามกลุ่มวัย ผลลัพธ์การพัฒนาเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพ ฯ ดังตารางด้านล่างดังนี้

1.1 กลุ่มวัยเด็ก (อายุระหว่าง 7 - 14 ปี)

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
1. พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	กินอาหารปรุงสุก สะอาด ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม	1.1 กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่และสะอาด 1.2 กินอาหารครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย (กลุ่มข้าว-แป้ง /กลุ่มผัก /กลุ่มผลไม้/กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มไขมัน) 1.3 กินผักและผลไม้ รวมกันอย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม (อย่างน้อย 5 กำมือ) 1.4 หลีกเลี่ยง ลด และงดกินอาหารหวาน มัน เค็มและเครื่องดื่มรสหวาน 1.5 หลีกเลี่ยง ลด และงดการกินอาหารแปรรูป อาหารทอด ปิ้งย่าง อาหารใส่สี 1.6 ดื่มน้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ	2.1 ลูกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมง 2.2 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วขึ้นหรือหายใจแรงขึ้นกว่าปกติ อย่างน้อย วันละ 60 นาที 2.3 มีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์	ควบคุมอารมณ์ และจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม	3.1 ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ 3.2 จัดเวลาให้สมดุลทั้งการเรียน ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว 3.3 จัดการความเครียด โดยไม่พึ่งบุหรี่ยาเสพติดและพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจได้ 3.4 ทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม 3.5 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด 3.6 นอนหลับให้เพียงพอวันละ 9 – 10 ชั่วโมง
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	ไม่สูบ ไม่ลอง อด ละ เลิก การสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการสัมผัสควันบุหรี่	4.1 ปฏิเสธและป้องกันการสูบบุหรี่/ยาสูบ การใช้สารเสพติด 4.2 หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการสัมผัสควันบุหรี่ 4.3 หลีกเลี่ยงการสัมผัสควันบุหรี่
5. พฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ไม่ดื่ม ไม่ลอง อด ละ เลิกดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	5.1 ปฏิเสธ และป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5.2 หลีกเลี่ยงในสภาพแวดล้อมต่อการดื่มสุรา
6. พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่	ดูแล ป้องกันสุขภาพตนเองไม่ให้ป่วย และลดการแพร่เชื้อโรคอุบัติใหม่	6.1 ทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ 6.2 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง 6.3 สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทุกครั้งที่อยู่ในสถานที่ที่เป็นพื้นที่มีการระบาดของโรค 6.4 หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด 6.5 หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น 6.6 สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทุกครั้งเมื่อป่วย

1.2 กลุ่มวัยทำงาน (อายุระหว่าง 15 – 59 ปี) และผู้สูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	กินอาหารปรุงสุก สะอาด ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม	1.1 กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่และสะอาด 1.2 กินอาหารครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย (กลุ่มข้าว-แป้ง /กลุ่มผัก /กลุ่มผลไม้/กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มไขมัน) 1.3 กินผักและผลไม้ รวมกันอย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม (อย่างน้อย 5 กำมือ) 1.4 หลีกเลียง ลด และงดกินอาหารหวาน มัน เค็มและเครื่องดื่มรสหวาน 1.5 หลีกเลียง ลด และงดการกินอาหารแปรรูป อาหารทอด ปิ้งย่าง อาหารใส่สี 1.6 ดื่มน้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอ	2.1 ลูกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมง 2.2 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือหายใจแรงขึ้นกว่าปกติอย่างน้อย สัปดาห์ละ 150 นาที 2.3 มีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์	ควบคุมอารมณ์ และจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม	3.1 ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ 3.2 จัดเวลาให้สมดุลทั้งการทำงาน ชีวิตส่วนตัวและครอบครัว 3.3 จัดการความเครียด โดยไม่พึ่งบุหรี่ยาเสพติดและพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้ใจได้ 3.4 ทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม 3.5 หลีกเลียงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด 3.6 นอนหลับให้เพียงพอวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
4. พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่	ไม่สูบ ไม่ลอง ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และหลีกเลียงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการสัมผัสควันบุหรี่	4.1 ไม่สูบ และไม่ลองสูบบุหรี่ ยาเส้น และสารเสพติดทุกชนิด 4.2 หลีกเลียงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการสัมผัสควันบุหรี่ 4.3 หลีกเลียงไม่สัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการสัมผัสควันบุหรี่

พฤติกรรม	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	เกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
5. พฤติกรรมการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ไม่ดื่ม ไม่ลอง ลด ละ เลิกดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	5.1 ไม่ลอง ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น สุรา เบียร์ ยาตองเหล้า เป็นต้น 5.2 ลด ละ เลิกดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5.3 หลีกเลี่ยงในสภาพแวดล้อมต่อการดื่มสุรา
6. พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่	ดูแล ป้องกันสุขภาพตนเองไม่ให้ป่วย และลดการแพร่เชื้อโรคอุบัติใหม่	6.1 ทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ 6.2 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง 6.3 สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ในสถานที่ที่เป็นพื้นที่มีการระบาดของโรค 6.4 หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด 6.5 หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น 6.6 สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อป่วย

2. การจัดทำเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่

นำเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่แต่ละกลุ่มวัย มาจัดทำเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เป็น 2 ชุด รายละเอียดเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในภาคผนวก ก และ ข ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขั้นสูงแห่งชาติ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ตอน จำนวนทั้งหมด 34 ข้อดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	4	ข้อ
ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.	จำนวน	23	ข้อ
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	7	ข้อ

ชุดที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ตอน จำนวนทั้งหมด 36 ข้อดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	6	ข้อ
ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.	จำนวน	23	ข้อ
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	7	ข้อ

จากนั้นนำเครื่องมือประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ทั้ง 2 ชุด ไปตรวจสอบคุณภาพ โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้วิธีคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) สรุปผลดังนี้

1. ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ

1.1 ผลตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเครื่องมือฯ พบว่า มีค่า IOC แต่ละข้อคำถาม อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

1.2 ผลการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.914

2. ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2.1 ผลตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเครื่องมือฯ พบว่า มีค่า IOC แต่ละข้อคำถาม อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

2.2 ผลการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.737

เอกสารอ้างอิง

กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.จำนวนและอัตราการตายด้วยโรคไม่ติดต่อ 5 โรคไม่ติดต่อ (ปี 2560 – 2564).

[อินเทอร์เน็ต].เข้าถึงเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2567.เข้าถึงได้จาก <https://www.thaincd.com>.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.(2561). การพัฒนาเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐานตามกลุ่มวัย. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.(2541). สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). การเสริมสร้างและประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง ปี 2561. [อินเทอร์เน็ต]. เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2567. เข้าถึงได้จาก<http://www.hed.go.th/linked/file/575>.

สำนักสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 (The 2021 Health Behavior of Population Survey). [อินเทอร์เน็ต].เข้าถึงเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2567.เข้าถึงได้จาก <https://www.trc.or.th>.

ภาคผนวก ก

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

**แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติแห่งชาติ**

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น ที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพัญญัติ ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน จำนวน 34 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	4	ข้อ
ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.	จำนวน	23	ข้อ
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	7	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคติดต่ออุบัติใหม่ ของนักเรียน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติตัวที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ในการป้องกันโรคติดต่ออุบัติใหม่ ได้แก่ ดูแล และเสริมสร้างสุขนิสัยส่วนบุคคลให้ได้อยู่เสมอ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่จังหวัด

2. เพศ

ชาย หญิง เพศทางเลือก (LGBTQ+)

3. ท่านกำลังศึกษาช่วงชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 1-3 ประถมศึกษาปีที่ 4-6 มัธยมศึกษาปีที่ 1-3

4. ปัจจุบันท่านอายุ

น้อยกว่าหรือ 7 ปี 8 ปี 9 ปี 10 ปี
 11 ปี 12 ปี 13 ปี 14 ปีหรือมากกว่า

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อต่อไปนี้

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
1) ท่านกินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด บ่อยเพียงใด					
2) ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยใน 1 มื้อ มีข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ บ่อยเพียงใด					
3) ท่านกินผักและผลไม้ รวมกันอย่างน้อยวันละ 5 กำมือ (400 กรัม) บ่อยเพียงใด					
4) ท่านกินขนมหวาน เช่น ขนมเค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม เป็นต้น หรือดื่มเครื่องดื่มรสหวาน (ผสมน้ำตาล น้ำเชื่อม นมข้น) บ่อยเพียงใด					
5) ท่านกินอาหารมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
6) ท่านกินอาหาร เค็มหรือปรุงรสเค็ม เช่น ไส้กรอก ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
7) ท่านกินอาหารแปรรูป อาหารทอด ปิ้งย่าง อาหารใส่สี เช่น ไก่ทอด หมูทอด เนื้อย่างรมควัน เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
8) ท่านดื่มน้ำสะอาด วันละ 6 - 8 แก้ว บ่อยเพียงใด					
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย					
1) ท่านลุกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมงระหว่างเรียน หรือระหว่างวัน บ่อยเพียงใด					
2) ท่านวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือหายใจแรงขึ้นกว่าปกติ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด					
3) ท่านฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ดันกำแพง ลูกนั่ง เป็นต้น บ่อยเพียงใด					

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์ (ต่อ)

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์					
1) ท่านสังเกตอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเอง ในแต่ละวัน บ่อยเพียงใด					
2) ท่านมีวิธีผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
3) ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจร่าเริงอยู่เสมอ เช่น พูดคุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรก เลี้ยงสัตว์ ร้องเพลง เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
4) ท่านสามารถจัดเวลาให้เพียงพอในเรื่อง การเรียน ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว บ่อยเพียงใด					
5) ท่านนอนหลับ วันละ 9 - 10 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด					

6) เมื่อท่านเจอสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง หรือขัดแย้งกัน ท่านสามารถ หลีกเลียงได้ บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยเจอสถานการณ์ บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

2.2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

1) ท่านสูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้า หรือไม่

- สูบ ไม่สูบเลย

2) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่สูบบุหรี่ หรือบุหรี่ยไฟฟ้า บ่อยเพียงใด

- ทุกวัน 5 - 6 วัน 3 - 4 วัน
 1 - 2 วัน ไม่ปฏิบัติ

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้าจากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

2.3 พฤติกรรมการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

- 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 – 4 ครั้งต่อเดือน
 1 – 2 วัน ไม่ดื่ม

2) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

- 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 – 4 ครั้งต่อเดือน
 1 – 2 วัน ไม่ปฏิบัติ

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อต่อไปนี้

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1) ท่านทำความสะอาดร่างกาย เช่น อาบน้ำ สระผม เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
2) ท่านใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น บ่อยเพียงใด					

3) ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

4) ท่านล้างมือให้สะอาดหลังการขับถ่าย บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

5) ท่านเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด เช่น โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์

6) ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย เมื่อเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือ พื้นที่ปิด เช่น รถโดยสารประจำทาง ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ บ่อยครั้ง บางครั้ง

นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

7) เมื่อท่านป่วย ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง

นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ภาคผนวก ข

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



**แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่
ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ**

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 3 ตอน จำนวน 36 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	6	ข้อ
ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.	จำนวน	23	ข้อ
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	7	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคติดต่ออุบัติใหม่ของประชาชน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริงเพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. หมายถึง ประชาชนมีการปฏิบัติตัวที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการอารมณ์ พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่ หมายถึง ประชาชนมีการปฏิบัติตัวที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ในการป้องกันโรคติดต่ออุบัติใหม่ ได้แก่ ดูแล และเสริมสร้างสุขนิสัยส่วนบุคคลให้ได้อยู่เสมอ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่จังหวัด

2. เพศ

ชาย

หญิง

เพศทางเลือก (LGBTQ+)

3. ปัจจุบันท่านอายุ

อายุ 15 – 19 ปี

อายุ 20 – 29 ปี

อายุ 30 – 39 ปี

อายุ 40 – 49 ปี

อายุ 50 – 59 ปี

อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

4. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพ

โสด

สมรสอยู่ร่วมกัน

สมรสแยกกันอยู่

หม้าย

หย่าร้าง

5. ท่านจบการศึกษาสูงสุด หรือ กำลังศึกษาระดับใด

ไม่ได้เรียนหนังสือ

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

อนุปริญญา/ปวส.

ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

6. ปัจจุบันท่าน ประกอบอาชีพอะไร

รับจ้างทั่วไป

รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

เกษตรกร

ค้าขาย

พนักงานบริษัทเอกชน

ว่างาน

อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส.

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อต่อไปนี้

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
1) ท่านกินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด บ่อยเพียงใด					
2) ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่อย่างหลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยใน 1 มื้อ มีข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ บ่อยเพียงใด					
3) ท่านกินผักและผลไม้ รวมกันอย่างน้อยวันละ 5 กำมือ (400 กรัม) บ่อยเพียงใด					
4) ท่านกินขนมหวาน เช่น ขนมเค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม เป็นต้น หรือดื่มเครื่องดื่มรสหวาน (ผสมน้ำตาล น้ำเชื่อม นมข้น) บ่อยเพียงใด					
5) ท่านกินอาหารมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
6) ท่านกินอาหารเค็มหรือปรุงรสเค็ม เช่น ไส้กรอก ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
7) ท่านกินอาหารแปรรูป อาหารทอด ปิ้งย่าง อาหารใส่สี เช่น ไก่ทอด หมูทอด เนื้อย่างรมควัน เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
8) ท่านดื่มน้ำสะอาด วันละ 6 - 8 แก้ว บ่อยเพียงใด					
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย					
1) ท่านลุกขยับร่างกายทุก 2 ชั่วโมง ระหว่างทำงานหรือระหว่างวัน บ่อยเพียงใด					
2) ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือ หายใจแรงขึ้นกว่าปกติ สัปดาห์ละ 30 นาที บ่อยเพียงใด					
3) ท่านฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น ดันกำแพง ลูกนั่ง เป็นต้น บ่อยเพียงใด					

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการอารมณ์ (ต่อ)

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
3. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์					
1) ท่านสังเกตอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน บ่อยเพียงใด					
2) ท่านมีวิธีผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกเครียด หรือไม่สบายใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
3) ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจเราเริงอยู่เสมอ เช่น พูดคุยกับเพื่อน ทำงานอดิเรก เลี้ยงสัตว์ ร้องเพลง เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
4) ท่านสามารถจัดเวลาให้เพียงพอในเรื่องการทำงาน ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว บ่อยเพียงใด					
5) ท่านนอนหลับ วันละ 7 - 8 ชั่วโมง บ่อยเพียงใด					

6) เมื่อท่านเจอสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง หรือขัดแย้งกัน ท่านสามารถหลีกเลี่ยงได้ บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยเจอสถานการณ์ บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

2.2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่

1) ท่านสูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้า หรือไม่

- สูบ ไม่สูบเลย

2) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่สูบบุหรี่ หรือบุหรี่ยไฟฟ้า บ่อยเพียงใด

- ทุกวัน 5 - 6 วัน 3 - 4 วัน
 1 - 2 วัน ไม่ปฏิบัติ

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือ บุหรี่ไฟฟ้าจากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

2.3 พฤติกรรมการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

- 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 – 4 ครั้งต่อเดือน
 1 – 2 วัน ไม่ดื่ม

2) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านอยู่ใกล้ชิดหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด

- 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2 – 4 ครั้งต่อเดือน
 1 – 2 วัน ไม่ปฏิบัติ

3) ท่านปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยถูกชักชวน บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันโรคอุบัติใหม่

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อต่อไปนี้

ข้อคำถาม	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
1) ท่านทำความสะอาดร่างกาย เช่น อาบน้ำ สระผม เป็นต้น บ่อยเพียงใด					
2) ท่านใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น บ่อยเพียงใด					

3) ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

4) ท่านล้างมือให้สะอาดหลังการขับถ่าย บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

5) ท่านเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด เช่น โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

- ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์

6) ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย เมื่อเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือ พื้นที่ปิด เช่น รถโดยสารประจำทาง ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ เป็นต้น บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์ บ่อยครั้ง บางครั้ง

นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

7) เมื่อท่านป่วย ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย บ่อยเพียงใด

ทุกครั้ง บ่อยครั้ง บางครั้ง

นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ภาคผนวก ค

คู่มือการใช้โปรแกรมประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

คู่มือการใช้โปรแกรมประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ประชาชนกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ตอบแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ.2ส.และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนที่กองสุขศึกษาพัฒนาขึ้น ในรูปแบบออนไลน์ (online)

ขั้นตอนการใช้งาน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

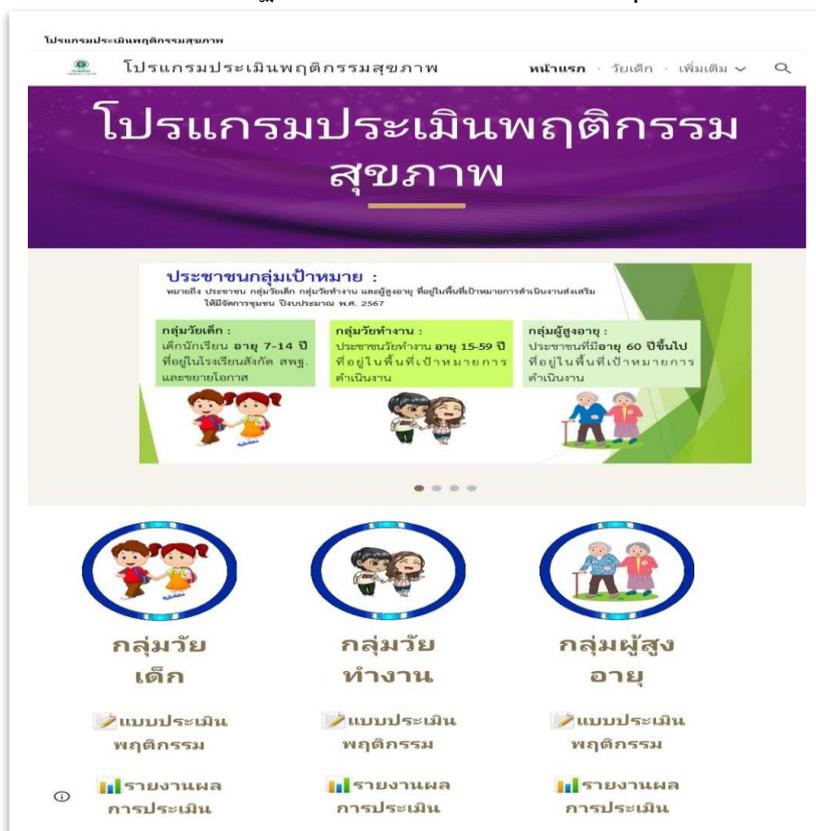
ขั้นตอนที่ 1

กลุ่มตัวอย่าง ใช้มือถือ สแกน QR Code ด้านล่างนี้

หรือ Link : <https://sites.google.com/view/hbevaluate>



หน้าจอมือถือจะปรากฏ “โปรแกรมประเมินพฤติกรรมสุขภาพ” ตามภาพด้านล่าง

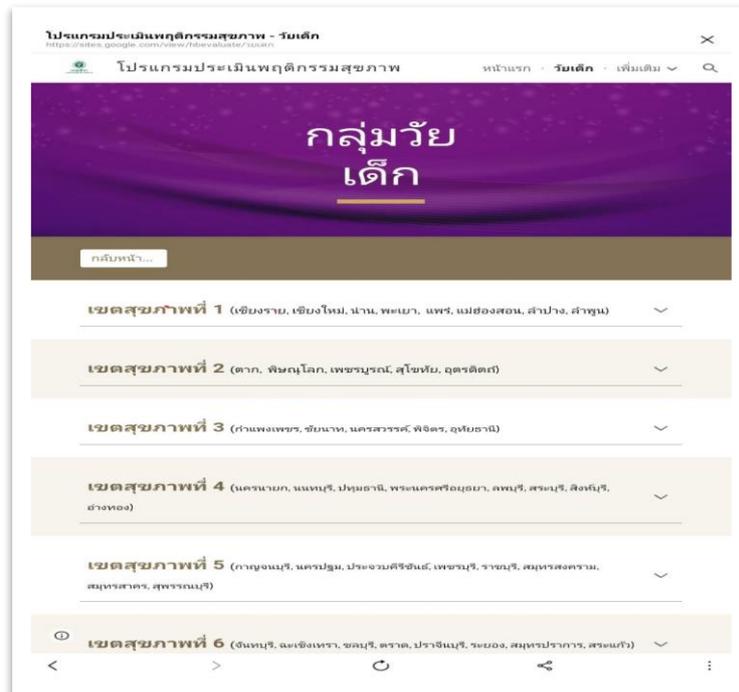


ขั้นตอนที่ 2

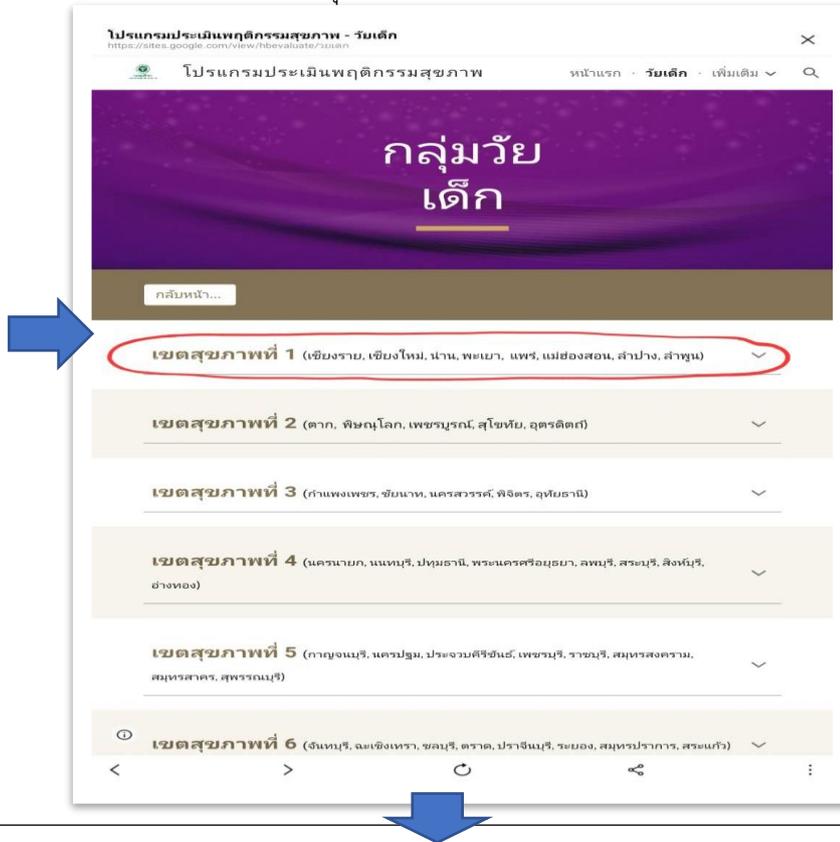
ดับเบิลคลิกเลือก “แบบประเมินพฤติกรรม” กลุ่มวัยของตนเอง ที่อยู่ใต้รูปภาพ กลุ่มวัยในหน้าจ่มือถือ ตามภาพตัวอย่างของกลุ่มวัยเด็กด้านล่าง



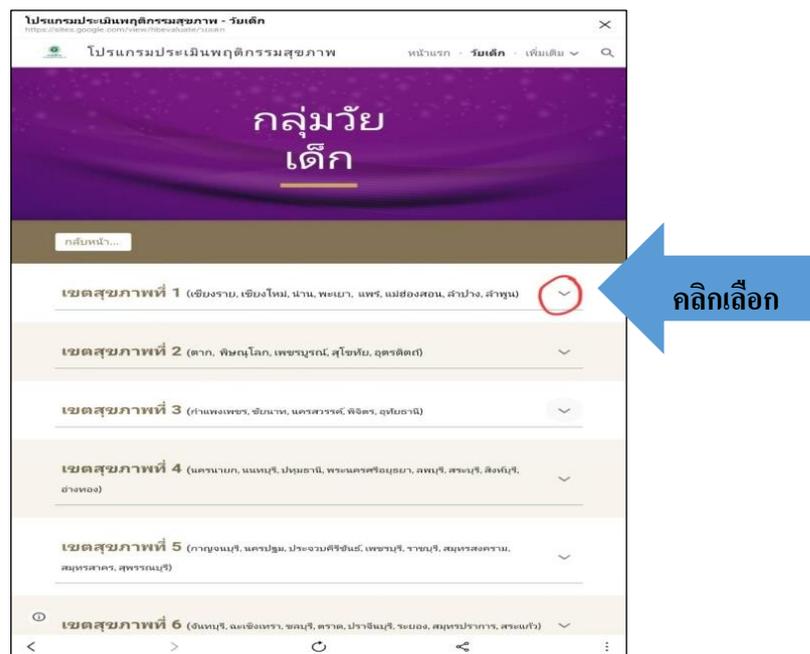
หน้าจ่มือถือจะปรากฏ กลุ่มวัยต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ ตามภาพตัวอย่างของกลุ่มวัยเด็กด้านล่าง



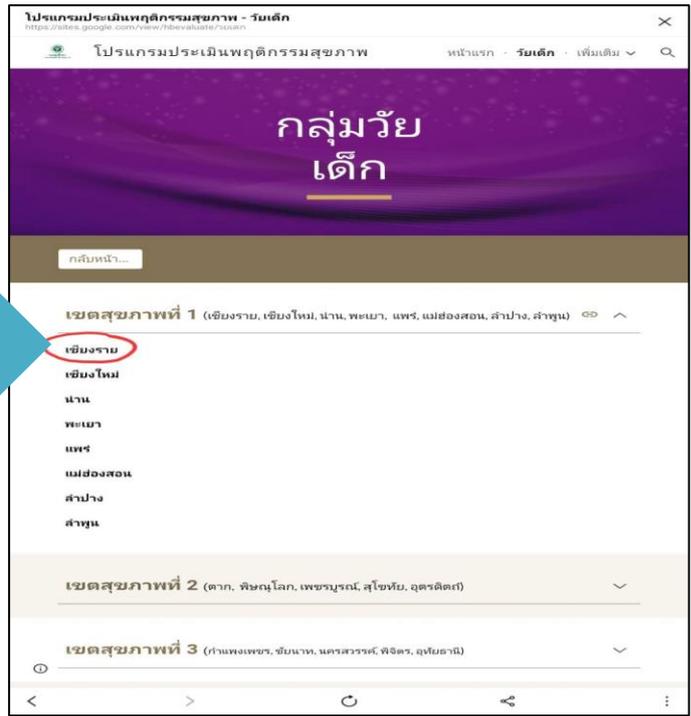
ขั้นตอนที่ 3 3.1) ไปที่ปุ่มเมนู “เขตสุขภาพ” ในหน้าจอมือถือ โดยดูจากจังหวัดที่ตนเองอาศัยอยู่ตามภาพตัวอย่างของกลุ่มวัยเด็กด้านล่าง



3.2) คลิกที่ลูกศรด้านข้างปุ่มเมนู “เขตสุขภาพ” เพื่อเลือกจังหวัดที่ตนเองอาศัยอยู่ตามภาพตัวอย่างกลุ่มวัยเด็กด้านล่าง



3.3) **ดับเบิลคลิก** เลือกจังหวัดที่ตนเองอาศัยอยู่ในหน้าจอมือถือ ตามภาพตัวอย่างของกลุ่มวัยเด็กด้านล่าง



หน้าจอมือถือจะปรากฏ “แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่” กลุ่มวัยเด็ก ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามภาพด้านล่าง



แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีความมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปรับทัศนคติด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 35 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ	จำนวน	5	ข้อ
ตอนที่ 2	พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	30	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอุบัติใหม่ของนักเรียน ซึ่งจะไม่มีการทบทวนข้อมูล จึงขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

ลงชื่อเข้าใช้ Google เพื่อบันทึกการแก้ไข ดูข้อมูลเพิ่มเติม

* ระบุว่า เป็นคำถามที่จำเป็น

สำหรับกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ หน้าจอมีสื่อจะปรากฏ “แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามภาพด้านล่าง



แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 37 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ	จำนวน	7	ข้อ
ตอนที่ 2	พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	30	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอุบัติใหม่ของประชาชน ซึ่งจะไม่ผลกระทบท่ผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

ลงชื่อเข้าใช้ Google เพื่อบันทึกการแก้ไข ดูข้อมูลเพิ่มเติม

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น



ขั้นตอนที่ 4

อ่านคำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ ให้เข้าใจอย่างถูกต้อง ก่อนทำแบบประเมินพฤติกรรม ตามภาพด้านล่าง



แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 37 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ	จำนวน	7	ข้อ
ตอนที่ 2	พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	30	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอุบัติใหม่ของประชาชน ซึ่งจะไม่ผลกระทบท่ผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป



ขั้นตอนที่ 5

ทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพให้ครบทุกตอนและทุกข้อ ดังนี้

5.1) กลุ่มวัยเด็ก (โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ) ประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 35 ข้อ

5.2) กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ (หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ) ประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 37 ข้อ

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 35 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ	จำนวน	5	ข้อ
ตอนที่ 2	พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	30	ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอุบัติใหม่ของนักเรียน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้นักเรียนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

ลงชื่อเข้าใช้ Google เพื่อบันทึกการแก้ไข ดูข้อมูลเพิ่มเติม

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน จำนวน 37 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ	จำนวน	7	ข้อ
ตอนที่ 2	พฤติกรรม ตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่	จำนวน	30	ข้อ

ข้อมูลที่ได้อาจนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อทราบระดับพฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอุบัติใหม่ของประชาชน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้ประชาชนเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

ลงชื่อเข้าใช้ Google เพื่อบันทึกการแก้ไข ดูข้อมูลเพิ่มเติม

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น



ขั้นตอนที่ 6

เมื่อทำแบบประเมินพฤติกรรมเสร็จแล้ว **คลิกปุ่ม “ส่ง”** ที่อยู่มุมล่างซ้ายตามภาพด้านล่าง

29. ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย เมื่อเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือ พื้นที่ปิด เช่น รถโดยสารประจำทาง ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ เป็นต้น **บ่อยเพียงใด** *

ทุกครั้ง หรือ ไม่เคยมีเหตุการณ์

บ่อยครั้ง

บางครั้ง

นาน ๆ ครั้ง

ไม่ปฏิบัติ

30. เมื่อท่านป่วย ท่านสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย **บ่อยเพียงใด** *

ทุกครั้ง

บ่อยครั้ง

บางครั้ง

นาน ๆ ครั้ง

ไม่ปฏิบัติ

ส่ง ล้างแบบฟอร์ม

บันทึกผลส่งผ่านใน Google ฟังก์ชัน

แนวทางการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ของประชาชนตามหลัก 3อ.2ส. และการป้องกันโรคอุบัติใหม่

ที่ปรึกษา

- | | | |
|-------------------|---------------|--|
| 1. นายแพทย์สุระ | วิเศษศักดิ์ | อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ |
| 2. นายแพทย์สามารถ | ถิระศักดิ์ | รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ |
| 3. นางสาวมะลิ | ไพฑูรย์เนรมิต | ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา |
| 4. นายยุทธพงษ์ | ขวัญชื่น | นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา) |
| 5. ดร.อนันต์ | มาลารัตน์ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

คณะกรรมการ

กลุ่มแผนงานและประเมินผล กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| 1. นางรุ่งกานูจน์ | รณหงษา | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางสาวยุวลักษณ์ | นราโชติกา | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| 3. นางทิพย์ภาวรรณ | หวังสมบูรณ์ศิริ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 4. นายวัชรินทร์ | แสงสัมฤทธิ์ผล | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 5. ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิสรา ผาคำ | | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ |

ผู้ร่วมให้ข้อมูลเชิงวิชาการ

- | | | |
|-------------------|-------------|--|
| 1. ดร.สุพิชชา | วงศ์จันทร์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กรมอนามัย |
| 2. นางสาวประภาศรี | ปัญญาวิชชัย | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ กรมสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวลักษณ์ | รุ่งตระกูล | นักโภชนาการชำนาญการ กรมอนามัย |
| 4. นางแคทยา | โฆษร | นักโภชนาการปฏิบัติการ กรมอนามัย |
| 5. นายภาสกร | ชาญจิราวดี | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กรมควบคุมโรค |
| 6. นางสาวอรณิชา | หนูนาค | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค |
| 7. ดร.ธัญชนก | ชุมทอง | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองสุขศึกษา |
| 8. นางสุภัญญา | ยศประกอบ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองสุขศึกษา |
| 9. นางสาววิภาวีน | โมสูงเนิน | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ กองสุขศึกษา |
| 10. นางกรวิภา | คตอินทร์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองสุขศึกษา |
| 11. นายธนวรรธน์ | ยุทธชัย | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ กองสุขศึกษา |
| 12. นายวันเฉลิม | รัตพร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองสุขศึกษา |
| 13. นางสาวจิรัชญา | จำเต็มสุข | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองสุขศึกษา |