

รายงานผลการเปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจของหน่วยงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

กองสุขศึกษา

ประเด็นหรือเรื่องในการมีส่วนร่วม	สรุปข้อมูลของผู้มีส่วนร่วม	ผลจากการมีส่วนร่วม	การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน
<p>การพิจารณาพัฒนาเครื่องมือ เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง</p>	<p>จำนวน ๒๐ คน ประกอบด้วย (๑) นักวิชาการ กองสุขศึกษา จำนวน ๑๒ คน (๒) นักวิชาการ กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน จำนวน ๒ คน (๓) นักวิชาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย จำนวน ๒ คน (๔) นักวิชาการ กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค จำนวน ๒ คน (๕) ผู้รับผิดชอบงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ (สสจ./สสอ./รพ.สต) จำนวน ๒ คน</p>	<p>เครื่องมือการเฝ้าระวังและเตือนภัย พฤติกรรมสุขภาพตนเอง “ตนเตือนตน กิน ดีหวาน” และ “ตนเตือนตน กินดีเค็ม” ที่พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และ การลงพื้นที่ไปสัมภาษณ์ประชาชน โดย ตัวแทนกลุ่มเฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรม สุขภาพ</p>	<p>เผยแพร่เครื่องมือการเฝ้าระวังและเตือนภัย พฤติกรรมสุขภาพตนเอง “ตนเตือนตน กินดี หวาน” และ “ตนเตือนตน กินดีเค็ม” เพื่อให้ ประชาชนทั่วไป อาสาสมัครสาธารณสุข เครือข่ายสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และเครือข่ายเฝ้าระวังและเตือนภัยพฤติกรรม สุขภาพ ได้นำไปใช้ประโยชน์</p>



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ โทร. ๐ ๒๑๙๓ ๗๐๐๐ ต่อ ๑๘๗๐๘

ที่ สธ ๐๗๐๘.๕/๒๘๕

วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง “ตนเตือน ตนเอง” พฤติกรรมการกินติดหวาน และพฤติกรรมการกินติดเค็ม

เรียน ผู้อำนวยการกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน

ตามที่กองสุศึกษา ได้พัฒนาเครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง “ตนเตือน ตนเอง” พฤติกรรมการกินติดหวาน และพฤติกรรมการกินติดเค็ม ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ และผ่านการทดสอบเครื่องมือในพื้นที่ (Try Out) เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นั้น

ในการนี้กองสุศึกษา มีความประสงค์ขอประชาสัมพันธ์และเผยแพร่เครื่องมือเฝ้าระวัง พฤติกรรมสุขภาพของตนเอง “ตนเตือน ตนเอง” พฤติกรรมการกินติดหวาน และพฤติกรรมการกินติดเค็ม ลงในทุกช่องทางของกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน เพื่อให้ประชาชนทั่วไป อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และเครือข่ายสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ได้ใช้ประโยชน์จากสื่อดังกล่าวต่อไป รายละเอียด ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่เครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ของตนเอง “ตนเตือน ตนเอง” พฤติกรรมการกิน ติดหวาน และพฤติกรรมการกินติดเค็มต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต)
ผู้อำนวยการกองสุศึกษา

Salt B Check ?

เช็คพฤติกรรมท่านว่าติดเค็มมากแค่ไหน

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติ ว่าในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อประเมินว่าท่านมีพฤติกรรมติดเค็มที่อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา				
	ทำทุกวัน	๕-๖ วัน	๓-๔ วัน	๑-๒ วัน	ไม่เคยทำ
(๑) เติมผงชูรส ชุปก้อน ชุปผง ผงปรุงรส เวลาปรุงอาหารกินที่บ้าน					
(๒) เติมพริกน้ำปลา ซอสปรุงรส ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ลงในอาหารจานเดียวตามสั่งก่อนกิน เช่น ข้าวกะเพรา ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวไข่เจียว เป็นต้น					
(๓) กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูปที่แช่เย็นซึ่งต้องเข้าไมโครเวฟ/อุ่นก่อนกิน เช่น ลูกชิ้น กุนเชียง แหนม แฮม โบโลน่า ไส้กรอก ขนมจีบ เป็นต้น					
(๔) กินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก เป็นต้น					
(๕) กินอาหารที่ปรุงจากผลิตภัณฑ์ซึ่งผ่านการถนอมอาหารโดยการหมักหรือทำให้เค็ม เช่น ผักกาดดอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม กะปิ ปลาร้า ไตปลา น้ำบูดู น้ำปู้ เป็นต้น					
(๖) กินขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมขบเคี้ยว ขนมแครกเกอร์รสเค็ม ข้าวเกรียบ กุ้ง มันฝรั่ง ข้าวโพดคั่วที่มีรสเค็ม					
(๗) กิน และ ชดน้ำซूप ซาบู หมูกระทะ สุกี้ หม้อไฟ ก๋วยเตี๋ยว ต้มจืด					

(๘) กินส้มตำ ยำต่าง ๆ ลาบ น้ำตกเนื้อ/ หมู					
(๙) กินเบเกอรี่ เช่น ขนมปัง พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ พาย เป็นต้น					
(๑๐) กินผลไม้จิ้มพริกเกลือ กะปิ น้ำปลาหวาน หรือ ขอเพิ่มน้ำจิ้มใน อาหารต่าง ๆ ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู					






การกำหนดคะแนน

ไม่เคยทำ	กำหนดให้ได้	๑ คะแนน
๑ - ๒ วัน	กำหนดให้ได้	๒ คะแนน
๓ - ๔ วัน	กำหนดให้ได้	๓ คะแนน
๕ - ๖ วัน	กำหนดให้ได้	๔ คะแนน
ทำทุกวัน	กำหนดให้ได้	๕ คะแนน

คะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ คือ ๕๐ คะแนน คะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ คือ ๑๐ คะแนน
นำคะแนนทั้ง ๑๐ ข้อ มาบวกเข้าด้วยกัน และแปลความหมาย ดังนี้

การแปลความหมาย และคำแนะนำ

	พฤติกรรมโดยรวม ไม่ตึงเครียด (๑๐ - ๑๖ คะแนน)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ไม่ตึงเครียด แต่คุณอย่า ชะล่าใจ ให้หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และขอเป็น กำลังใจสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อที่ยังทำไม่ได้
	คุณตึงเครียด (๑๗ - ๔๓ คะแนน)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ตึงเครียด ในอนาคตคุณอาจ เป็นความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินเค็มลง หมั่น เฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
	คุณเข้าใกล้ เงื้อมมือมัจจุราช (๔๔ คะแนนขึ้นไป)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ตึงเครียดมาก คุณเข้าใกล้ การเป็นโรคความดันโลหิตสูง คุณต้องลดพฤติกรรมการกินเค็มลง อย่างเร่งด่วน หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ และหากมีเวลาคุณควรไปตรวจเช็คสุขภาพ

Sweet B Check ?

เช็คพฤติกรรมท่านว่าติดหวานมากแค่ไหน

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติ ว่าในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อประเมินว่าท่านมีพฤติกรรมติดหวานที่อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

ท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ในช่วง ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา				
	ทำทุกวัน	๕ - ๖ วัน	๓ - ๔ วัน	๑ - ๒ วัน	ไม่เคยทำ
(๑) ดื่มน้ำอัดลม ชาเขียวสำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง					
(๒) ดื่มน้ำผักผลไม้สำเร็จรูปบรรจุขวดหรือกระป๋อง หรือ ดื่มน้ำสมุนไพรรสใสน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง					
(๓) ดื่มนม นมรสหวาน โยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว					
(๔) ดื่มกาแฟหรืออินวัน กาแฟโบราณ กาแฟเย็น ชาเย็น โอเลี้ยง หรือเครื่องดื่มชูกำลัง					
(๕) กินขนมหวานไทยที่มีแป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมีแป้ง น้ำตาล เป็นส่วนประกอบ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมชั้น เม็ดขนุน ขนมใส่ไส้ กลิ้วบวชชี ลอดช่อง เป็นต้น					
(๖) กินขนมเบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น ขนมเค้ก ขนมปัง คุกกี้ บราวนี่ โดนัท เป็นต้น					
(๗) กินไอศกรีม น้ำแข็งไส บิงซู หรือปิ้งเย็น					
(๘) อมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือกินเยลลี่รสหวาน					

(๙) กินผลไม้รสหวาน เช่น ทูเรียน ขนุน มะม่วงสุก ลำไย ละมุด น้อยหน่า ลิ้นจี่ ลับปะรด เงาะ ลองกอง เป็นต้น					
(๑๐) กินผลไม้แช่อิ่ม แช่บ๊วย ผลไม้ เชื่อม ผลไม้อบแห้ง หรือ กินผลไม้จิ้ม เกลือน้ำตาล					
(๑๑) เติมน้ำตาลเพิ่มทุกครั้ง ลงใน อาหารตามสั่งก่อนกิน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวผัด ผัดไท ผัดซีอิ๊ว หอย ทอด เป็นต้น					




การกำหนดคะแนน

ไม่เคยทำ	กำหนดให้ได้	๑ คะแนน
๑ - ๒ วัน	กำหนดให้ได้	๒ คะแนน
๓ - ๔ วัน	กำหนดให้ได้	๓ คะแนน
๕ - ๖ วัน	กำหนดให้ได้	๔ คะแนน
ทำทุกวัน	กำหนดให้ได้	๕ คะแนน

คะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ คือ ๕๕ คะแนน คะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ คือ ๑๑ คะแนน

นำคะแนนทั้ง ๑๑ ข้อ มาบวกเข้าด้วยกัน และแปลความหมาย ดังนี้

การแปลความหมาย และคำแนะนำ

	พฤติกรรมโดยรวม ไม่ติดหวาน (๑๑ - ๑๙ คะแนน)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ไม่ติดหวาน แต่คุณอย่า ชะล่าใจ ให้หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และขอเป็น กำลังใจสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อที่ยังทำไม่ได้
	คุณติดหวาน (๒๐ - ๔๙ คะแนน)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ติดหวาน ในอนาคตคุณ อาจเป็นโรคเบาหวาน คุณต้องลดพฤติกรรมการกินหวานลง หมั่น เฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
	คุณเข้าใกล้ เจ็มมีอัมจรัราช (๕๐ คะแนนขึ้นไป)	พฤติกรรมโดยรวมของคุณอยู่ในเกณฑ์ ติดหวานมาก คุณเข้าใกล้ โรคเบาหวาน คุณต้องลดพฤติกรรมการกินหวานลงอย่างเร่งด่วน หมั่นเฝ้าระวังพฤติกรรมของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และ หากมีเวลาคุณควรไปตรวจเช็คสุขภาพ