



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือการดำเนินงาน

สำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



กลุ่มส่งเสริมสุขภาพผู้นำทางศาสนาและศาสนสถาน

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
แนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	8
แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	9
การแปลผลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	12
ข้อเสนอแนะพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	14
ข้อเสนอแนะหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	15
การทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ผ่านระบบข้อมูล	17
คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)	18
สื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์	25



บทนำ

สถาบันพระพุทธศาสนา อยู่คู่สังคมไทยมาอย่างช้านาน คนไทยร้อยละ 95 นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต จนกลายเป็นรากฐานทางประเพณี และวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์มรดกของชาติไทย เนื่องจากวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน และเป็นสถานที่ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน การส่งเสริมสนับสนุนให้วัดเข้าสู่กระบวนการดำเนินงาน วัดส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาระบบบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และเป็นการพัฒนาเครือข่ายพระสงฆ์ เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของประชาชนและพระสงฆ์กันเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุขตามวิถีชีวิตและบริบทสังคมไทย นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมี ภาวศีเครือข่ายทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนในพื้นที่ ร่วมขับเคลื่อนและเชื่อมโยงบูรณาการ กันทุกหน่วยงานด้วย ปัจจุบันประเทศไทยมีวัดทั้งหมด จำนวน 43,471 วัด (ข้อมูลจากสำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ณ ปี 2566) และพระสงฆ์สามเณร จำนวน 273,268 รูป (ข้อมูลจากสำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ณ 30 กันยายน 2567)

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ เป็นหนึ่งในนโยบายมุ่งเน้น การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ดูแลรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกาย สร้างความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยให้กับพระภิกษุสงฆ์ ตามกรอบแนวทางธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ แห่งชาติร่วมกับภาวศีเครือข่าย และชุมชนทั่วประเทศ โดยดำเนินการบูรณาการขับเคลื่อนการดำเนินงาน วัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก รวมทั้งส่งเสริม สนับสนุนกลไกในระดับพื้นที่ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ พร้อมส่งเสริม บทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพชุมชนและสังคมโดยก่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างวัด กับชุมชน ทำให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข ตามวิถีชีวิตและบริบทสังคมไทย เพื่อเป็นการพัฒนา ขยายผลต่อยอดไปยังศาสนาอื่น ๆ

กรมอนามัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 จนถึงปัจจุบัน พบว่า พระสงฆ์ยังมีปัญหาสุขภาพอย่างมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และไขมันในเลือดสูง จากสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ ข้อมูลจากกลุ่มโรคผู้ป่วยในของโรงพยาบาลสงฆ์ ปีงบประมาณ พ.ศ.2565 พบว่า พระสงฆ์อาพาธเข้ามารับ การรักษาด้วยโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 17.56 ภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 14.14 โรคเบาหวาน ร้อยละ 12.42 ต้อกระจก ร้อยละ 7.97 โรคไตวายเรื้อรัง ร้อยละ 3.37 และโรคหัวใจขาดเลือด เรื้อรัง ร้อยละ 2.88 (ข้อมูลจากโรงพยาบาลสงฆ์, 2565) เกิดจากพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ะอาทิ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม ที่รับใส่บาตรทำบุญจากประชาชน พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่าง การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟวันละหลายแก้ว บริโภคเครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม (ศรีเมือง พลัฎฤทธิ์, 2562) รวมทั้งค่านิยมทาง โลกธรรมที่พระสงฆ์บางรูปยังปฏิบัติรักษาในโรงพยาบาล และบางส่วนเข้าไม่ถึงระบบบริการทางสุขภาพ หรือขาดญาติพี่น้องดูแล เป็นต้น

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นการติดตามและศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่เป้าหมายอย่างเป็นระบบ (Systematics) รวดเร็ว (Rapid) และต่อเนื่อง (Ongoing) เพื่ออธิบายเชิงระบาดวิทยา และนำเสนอให้เห็นลักษณะแนวโน้ม (Trend) แบบแผนพฤติกรรม (Pattern) เปรียบเทียบกับระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมสุขภาพตามตัวชี้วัดและเกณฑ์ของพฤติกรรมสุขภาพที่จะทำให้เกิดปัญหาสาธารณสุข (Awareness) ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ เพื่อให้ผู้รับผิดชอบงานใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานพัฒนารูปแบบ กลไกการเฝ้าระวังส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรค เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและเป็นไปทิศทางเดียวกัน ซึ่งในการดำเนินงานดังกล่าวจะสามารถส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพในพระสงฆ์ได้

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ การเลือกใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือใช้รูปแบบผสมผสาน ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการเฝ้าระวังและปัญหาสาธารณสุขที่ถูกกำหนดโดยพฤติกรรมสุขภาพ โดยจำแนกรูปแบบของการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามวิธีการได้ 5 รูปแบบ

- 1) การสำรวจเร่งด่วน (Rapid Survey) โดยการสัมภาษณ์หรือทดสอบแบบสอบถาม
- 2) การทำการสังเกต (Observation) โดยการเฝ้าติดตาม สังเกตพฤติกรรม และปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพตลอดเวลาหรือเป็นระยะ ๆ แล้วแต่กรณี ซึ่งเป็นการเฝ้าสังเกตจากภายนอก
- 3) การเข้าไปเป็นสมาชิกของครอบครัว ชุมชน และสังคม (Membership Involvement) เป็นการสังเกตอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการสังเกตจากภายใน และเป็นไปตามบริบทของบุคคลที่อาศัยอยู่ในครอบครัว กลุ่มชุมชน หรือสังคมที่ต้องการเฝ้าระวัง
- 4) การทำแผนพฤติกรรม (Behavioral Mapping) โดยการจดบันทึกข้อมูลที่ได้พบเห็นจากบุคคล ครอบครัว ชุมชน เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ระบุถึงพื้นที่ ช่วงเวลา แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อพิจารณาการกระจาย ขอบเขต กลไกทางพฤติกรรม และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 5) การใช้ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการใช้ข้อมูลจากบุคคลและเอกสารที่มีอยู่แล้ว ในลักษณะของข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลในระบบรายงาน

กระบวนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ลำดับ	กระบวนการ	ข้อกำหนดของกระบวนการ	ผู้รับผิดชอบ
1	<pre> graph TD A[กำหนดวัตถุประสงค์] --> B(ทบทวนสถานการณ์) B --> C[จัดทำแผนงาน/แนวทางการดำเนินงาน] C --> D[ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล/พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์] D --> E[วิเคราะห์/สังเคราะห์/สรุปผล/จัดทำรายงาน] E --> F(การสื่อสาร/นำไปใช้ประโยชน์) </pre>	กำหนดวัตถุประสงค์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2		ทบทวนสถานการณ์ สุขภาพพระสงฆ์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
3		1.กำหนดกลุ่มเป้าหมาย 2.กำหนดวิธีการ	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
4		1.จัดทำเครื่องมือ 2.เก็บรวบรวมข้อมูล	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
5		1.วิเคราะห์/สังเคราะห์ 2.สรุปผล/ประเมินผล 3.จัดทำรายงาน	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
6		1.เผยแพร่ผลการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์ของพระสงฆ์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คำจำกัดความ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และภายนอก (Overt Behavior) พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึง การปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น พฤติกรรมภายในเป็น ปฏิกริยาภายในตัวบุคคลมีทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นรูปธรรมซึ่งสามารถใช้เครื่องมือบางอย่าง เข้าวัดหรือสัมผัสได้ เช่น การเต้นของหัวใจ การบีบตัวของลำไส้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปฏิกริยาที่มีอยู่ตาม สภาพของร่างกาย ส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม เป็นต้น พฤติกรรม ภายในนี้ไม่สามารถสัมผัสหรือวัดได้ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เพราะไม่มีตัวตน จะทราบได้เมื่อแสดงพฤติกรรม ออกมา พฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิกริยาต่าง ๆ ของบุคคลที่แสดงออกมาทั้งทางวาจาและการกระทำ ซึ่งปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นหรือสังเกตได้ เช่น ท่าทางหรือคำพูดที่แสดงออกไม่ว่าจะเป็นน้ำเสียง สีหน้า และการปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพของ ตนเอง โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ด้านต่าง ๆ คือ สุขภาพกาย จิตใจ/อารมณ์ และสังคมที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างสมดุล

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การจัดเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ และการแปลผลข้อมูล พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในพื้นที่เป้าหมาย ที่มีการดำเนินงานอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง รวมทั้งการนำ ความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค หรือภาวะแทรกซ้อนของโรค และการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ หมายถึง การจัดเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ และการแปลผล ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ ทั้ง 7 ด้าน

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

1. ทบทวนสถานการณ์ในปีที่ผ่านมา ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม สิ่งแวดล้อม นโยบาย พร้อมทั้งสรุปประเด็นทิศทางการจะทำต่อไป ให้ครอบคลุมทั้งด้านองค์ความรู้/ระบบ/กลไกและการพัฒนา รูปแบบกลไกการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์

2. จัดทำแผนการพัฒน่องค์ความรู้/ระบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ ดังนี้

- 1) กำหนดพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวัง
- 2) กำหนดตัวชี้วัดพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวัง
- 3) กำหนดรูปแบบและวิธีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
- 4) กำหนดพื้นที่สำหรับเฝ้าระวัง
- 5) กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
- 6) การกำหนดประชากรกลุ่มเป้าหมายในการเฝ้าระวัง

3. ประชุมมอบหมายบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ดังนี้
 - 1) จัดทำเครื่องมือเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
 - 2) การจัดเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3) การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 4) การแปลผลข้อมูล
 - 5) จัดทำรายงานเผยแพร่ข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์
4. ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติงานและประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ ตามที่กรมอนามัยประเมินผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์และองค์ประกอบ ประเมินความคุ้มค่า และประเมินคุณภาพของระบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
5. สรุปผลการดำเนินงาน และรายงานผลการดำเนินงานพร้อมจัดทำเอกสารรายงานเป็น Electronic File

❖ พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ ประกอบด้วย

1. ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก
2. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง
3. มีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) อย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์
4. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5. ลด/หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง/ชา/กาแฟ/น้ำอัดลม
6. ฉันทักและผลไม้สด ได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
7. ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่

คำอธิบายเพิ่มเติม

รายละเอียด	คำชี้แจง
1.ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก	ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก หมายถึง การแปรงฟัน 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน และทุกครั้ง หลังฉันอาหาร และก่อนนอน
2.มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	มีการนอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง หมายถึง การนอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง 6 – 7 วันต่อสัปดาห์
3.มีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) อย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์	การมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์
4.ฉันน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	ควรฉันน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5.ลด/หลีกเลี่ยงการฉันเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม	ลด/หลีกเลี่ยงการฉันเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
6.ฉันผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)	ฉันผักและผลไม้ได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วัน ต่อสัปดาห์) หมายถึง ใน 1 วัน ฉันผัก 3 กำมือ และฉันผลไม้ 2 กำมือ หรือ ฉันผัก 4 กำมือ และฉันผลไม้ 1 กำมือ
7.ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่ หรือเคยสูบแต่เลิกแล้ว

หมายเหตุ :

ผ่านการประเมินทั้ง 7 ด้าน ถือว่าผ่านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

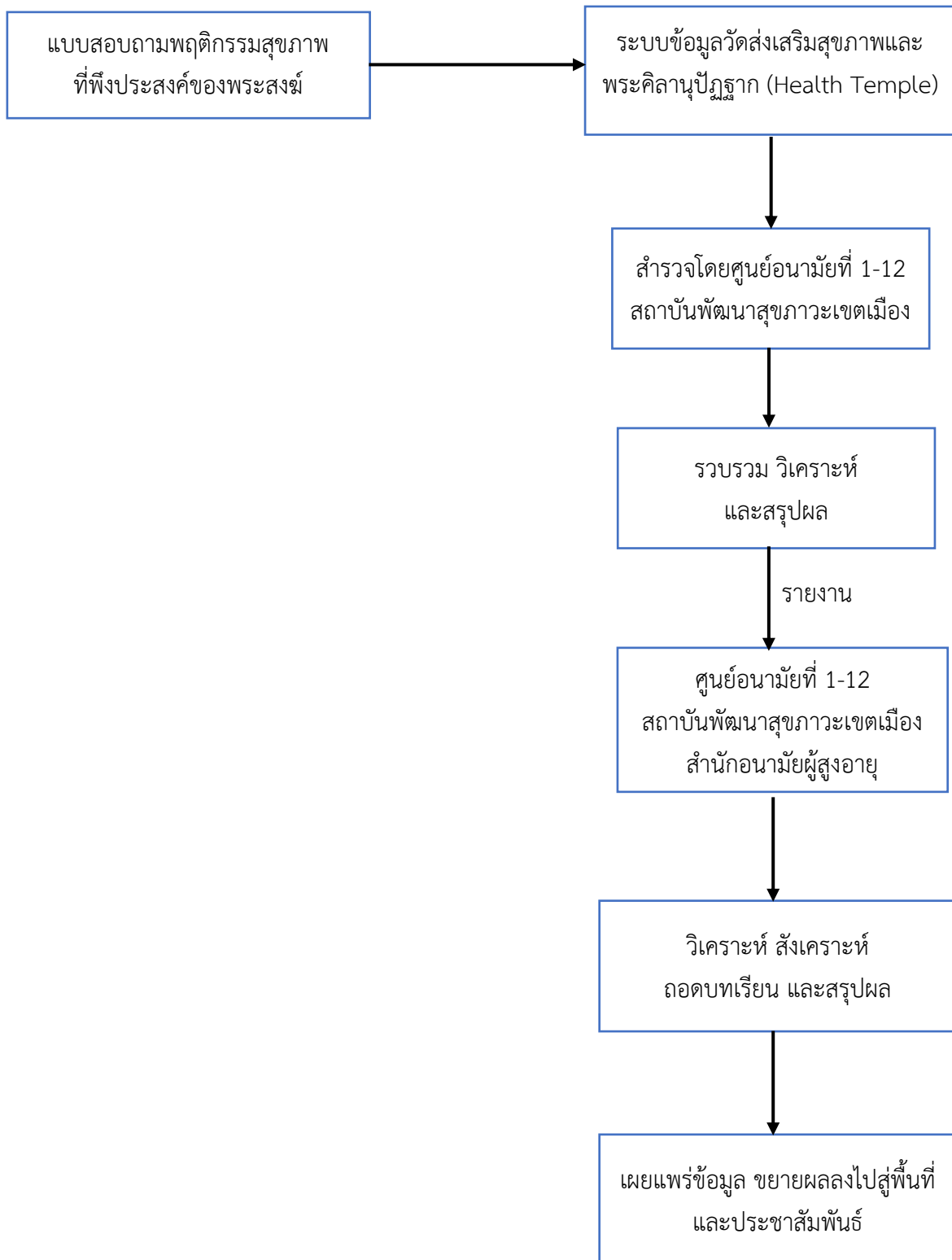
การนำผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพไปใช้

เมื่อดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพแล้ว ข้อมูลที่ได้ชี้ให้เห็นระดับของพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงทางด้านสุขภาพของประชากรในพื้นที่ที่ดำเนินการ ซึ่งระดับของพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นไปในทางที่ดี คงที่ หรือแย่ลง ย่อมมีสาเหตุหรือปัจจัยของพฤติกรรมทั้งสิ้น ดังนั้น ผลที่ได้จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในบางครั้ง ไม่สามารถจะวัดมิติใดมิติหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ อาจวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ หรือการวิเคราะห์ระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคมร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

ทั้งนี้การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพแต่ละเรื่องมีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อที่จะใช้ผลการเฝ้าระวังสำหรับประโยชน์ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเป็นการเฉพาะกรณีไป เช่น

1. ใช้สำหรับการดำเนินงานสุขศึกษาเชิงรุก ในลักษณะการปลูกฝังพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อการจัดการปัญหาสาธารณสุขที่เกิดยืดเยื้อเรื้อรัง หรือเพื่อป้องกันปัญหาล่วงหน้าที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมเสี่ยง
2. ใช้ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในระบบการเตือนภัยสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับภัยคุกคามทางสุขภาพ
3. ใช้ในการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามมาตรฐานสุขศึกษา เป็นกระบวนการเฝ้าระวังตามเกณฑ์โดยนำผลไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรม
4. ใช้ในการบูรณาการกับงานสาธารณสุข เช่น การบูรณาการในงานรักษายาบาล บูรณาการในงานป้องกันและควบคุมโรค บูรณาการในงานส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสหรือความเป็นไปได้ที่จะควบคุมโรคหรือจัดการปัญหาสาธารณสุขอย่างไร

แนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

คำชี้แจง : ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือเติมข้อมูลตามความจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ..... ฉายานามสกุล
จำนวนพรรษา..... ปี
2. วันเกิด..... เดือนเกิด..... ปีเกิด.....
3. เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก.....
*กรณีไม่มีเลข 13 หลัก เลขที่หนังสือสุทธิ 7 หลัก.....
4. ชื่อวัด..... ที่อยู่..... หมู่.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร
6. เบอร์โทรศัพท์.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง

- () 1 ครั้ง
- () 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
- () ทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และก่อนนอน

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

- () 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- () 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- () 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร

- () ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที
- () มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์
- () มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์

4. ท่านดื่มน้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร)

- () ดื่มไม่ได้หรือดื่มไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)
- () ดื่มได้ 8 แก้ว เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)
- () ดื่มได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

5. ปัจจุบันท่านฉีดยาคุมกำเนิดหรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

- เครื่องฉีดยาคุมกำเนิด (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

- () ไม่ฉีดยา
- () ฉีด 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- () ฉีด 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- () ฉีด 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

- เครื่องฉีดยาคุมกำเนิด ฮอร์โมน/ยาคุม (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)

- () ไม่ฉีดยา
- () ฉีด 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- () ฉีด 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- () ฉีด 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

- เครื่องฉีดยาคุมกำเนิด น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

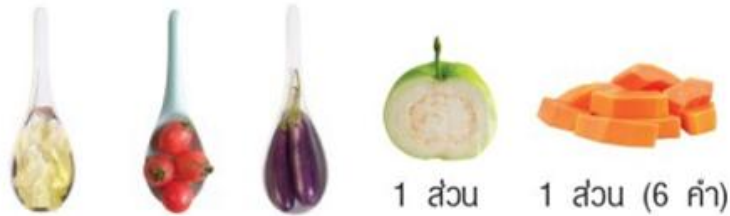
- () ไม่ฉีดยา
- () ฉีด 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- () ฉีด 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- () ฉีด 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

6. ทานฉันทัก และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

(ใน 1 วัน ฉันทัก 3 กำมือและฉันทผลไม้ 2 กำมือ หรือฉันทัก 4 กำมือ และฉันทผลไม้ 1 กำมือ)

ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

✓ ผัก 3 กำมือ (ทัพพี) และผลไม้ 2 กำมือ (ส่วน)



ตัวอย่างผัก 4 กำมือ (ทัพพี) และผลไม้ 1 กำมือ (ส่วน)



- () ไม่ฉันทหรือฉันทไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)
- () ฉันทเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)
- () ฉันทเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

7. ทานสบูบหรี หรือยาเส้น หรือไม่

- () ไม่เคยสบูบ
- () เคยสบูบแต่เลิกแล้ว
- () ยังสบูบจนถึงปัจจุบัน

การแปลผลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

1. ท่านแปร่งฟันวันละกี่ครั้ง

() 1 ครั้ง

(✓) 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน

(✓) ทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน

ตอบ แปร่งฟัน 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน กับ ทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

() 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

(✓) 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ นอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร

() ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที

() มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์

(✓) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์

ตอบ มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

4. ท่านฉี่น้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร)

() ฉี่ไม่ได้หรือฉี่ไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

() ฉี่ได้ 8 แก้ว เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

(✓) ฉี่ได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

ตอบ ฉี่ได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

5. ปัจจุบันท่านฉี่เครื่องดื่มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

- เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

(✓) ไม่ฉี่

(✓) ฉี่ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() ฉี่ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

() ฉี่ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ฉี่ หรือ ฉี่ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

- เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)

(✓) ไม่ฉัน

(✓) ฉัน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() ฉัน 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

() ฉัน 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ฉัน หรือ ฉัน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

- เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

(✓) ไม่ฉัน

(✓) ฉัน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() ฉัน 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

() ฉัน 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ฉัน หรือ ฉัน 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

6. ทานฉั้่นผัก และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

() ไม่ฉันหรือฉันแต่ไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

() ฉันเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

(✓) ฉันเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

ตอบ ฉันเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

7. ทานสุบบุหรี หรือยาเส้น หรือไม่

(✓) ไม่เคยสุบ

(✓) เคยสุบแต่เลิกแล้ว

() ยังสุบจนถึงปัจจุบัน

ตอบ ไม่เคยสุบ หรือ เคยสุบแต่เลิกแล้ว เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ข้อเสนอแนะพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



กรมอนามัย

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์สำหรับ พระสงฆ์



1 มีกิจกรรมทางกาย

เช่น การเดิน/บิณฑบาต/
กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ

จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



อย่างน้อยวันละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 5 วัน

2 จิบน้ำเปล่า 8 แก้ว

อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร



6-7 วันต่อสัปดาห์
ยกเว้นในกรณีแพทย์จำกัดน้ำในผู้ป่วย
โรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำ
ตามคำแนะนำของแพทย์

3 นอนหลับพักผ่อน



ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน

4 หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม



หรือดื่มไม่เกิน 3 วัน/สัปดาห์

1

2

5 จันฉีกและผลไม้

วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ)
เป็นประจำ

5 ส่วน
(1 ส่วน = 80 กรัม)

ผัก 3 ส่วน

ผลไม้ 2 ส่วน



3

4 ไม่สูบบุหรี่หรือยาเส้น



6

6 ด้านทันตกรรม การดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2



แปรงฟันอย่างน้อย

วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



แปรงฟันนาน 2 นาที

แปรงให้ครบทุกซี่



ไม่ฉันกัณฑ์อาหาร

หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



กรมอนามัย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ต.จตุรพักตรพิมาน อ.เมือง จ.นครราชสีมา
โทร.02-5904504

SCAN ME

เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
สำหรับพระสงฆ์ ผ่านระบบ Health Temple กรมอนามัย



ข้อเสนอแนะหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย

ท่านควรมีกิจกรรมทางกาย เช่น
การเดิน/ปั่นจักรยาน กวาดลานวัด
ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



อย่างน้อยวันละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 5 วัน



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการฉีกผักและผลไม้

ท่านควรฉีกผักและผลไม้
วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ)
เป็นประจำ

แคลอรี่คือ 400 กรัม

5 ส่วน
(1 ส่วน = 80 กรัม)
ผัก
3 ส่วน
+
ผลไม้
2 ส่วน



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการดื่มน้ำเปล่า

คำแนะนำสำหรับท่าน
ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
6 - 7 วันต่อสัปดาห์



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิเมตร

*ยกเว้นในกรณีแพทย์
จำกัดน้ำในผู้ป่วยโรคไต
โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่ม
น้ำตามคำแนะนำของ
แพทย์



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการสูบบุหรี่

คำแนะนำสำหรับท่าน
ควรลด งด เลิก การสูบบุหรี่



ผลกระทบต่อสุขภาพ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
เสี่ยงหลอดลมอักเสบ
เสี่ยงถุงลมโป่งพอง

ข้อเสนอแนะหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านนอนหลับพักผ่อน

ท่านควร
นอนหลับพักผ่อน



ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
ทุกวันไม่เกิน 4 ชั่วโมงทุกวัน



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านทันตกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2

แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



แปรงฟันนาน 2 นาที
แปรงให้ครบทุกซี่

ไม่ฉันภัตตาหาร
หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านฉันเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

ท่านควรหลีกเลี่ยงการฉันเครื่องดื่มชูกำลัง
ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

หรือฉันไม่เกิน 3 วัน/สัปดาห์



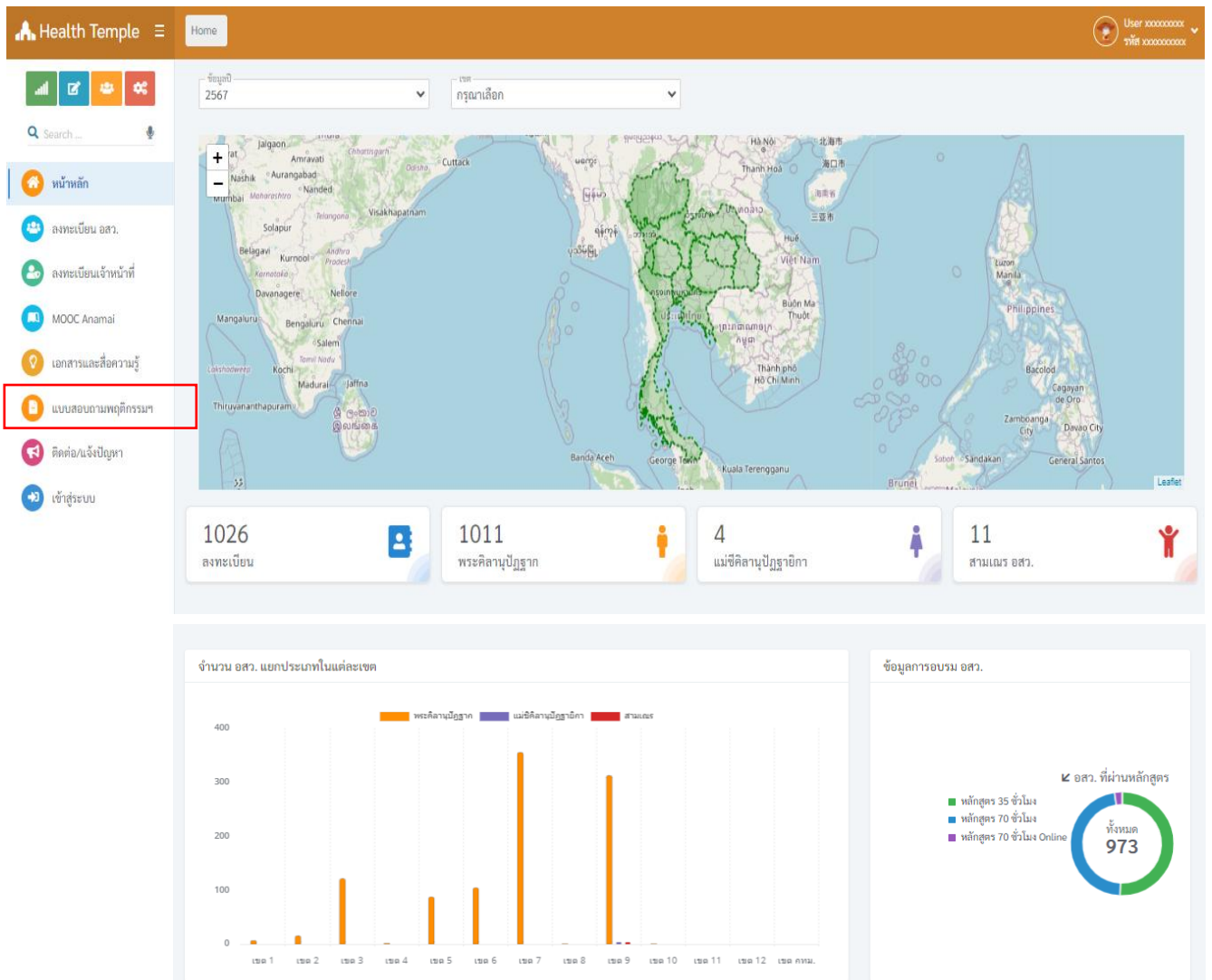
เครื่องดื่มชูกำลัง
(ปริมาณ 100-150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ
(ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)



เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม
(ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

การทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ ผ่านระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)



สแกน QR Code
ทำแบบสอบถามพฤติกรรม
สุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

<https://healthtemple.anamai.moph.go.th/que>

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัญญากร (Health Temple)

ผู้ใช้งาน



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ
- บุคลากรด้านสาธารณสุข



อสว.

- พระคิลาณุปัญญากร
- แม่ชีคิลาณุปัญญาภิกขา
- สามเณร อสว.



พระสงฆ์ทั่วไป

ผู้ดูแลระบบ

- **Admin ระดับส่วนกลาง**

สำนักกอนาณียผู้สูงอายุ กรมอนาณีย

- **Admin ระดับเขตสุขภาพ**

ศูนย์อนาณียที่ 1 -12 และ สสม.

(ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ)

- **Admin ระดับจังหวัด**

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

(ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ)

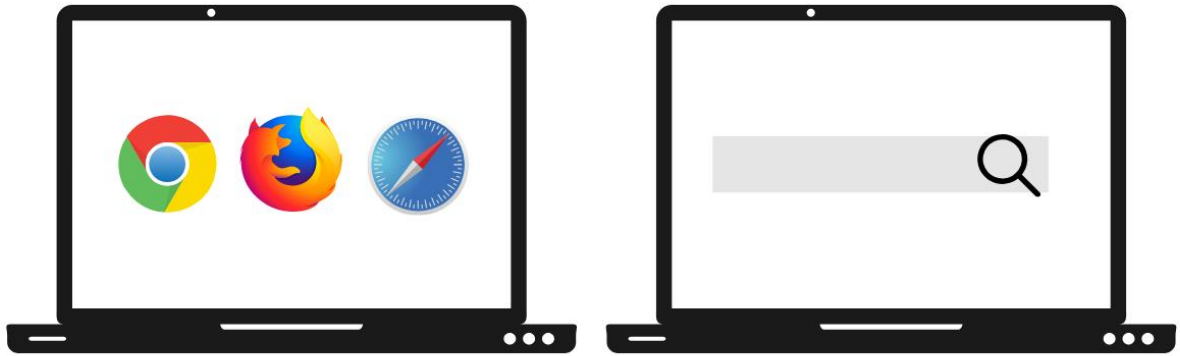
- **Admin ระดับอำเภอ**

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

(ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ)

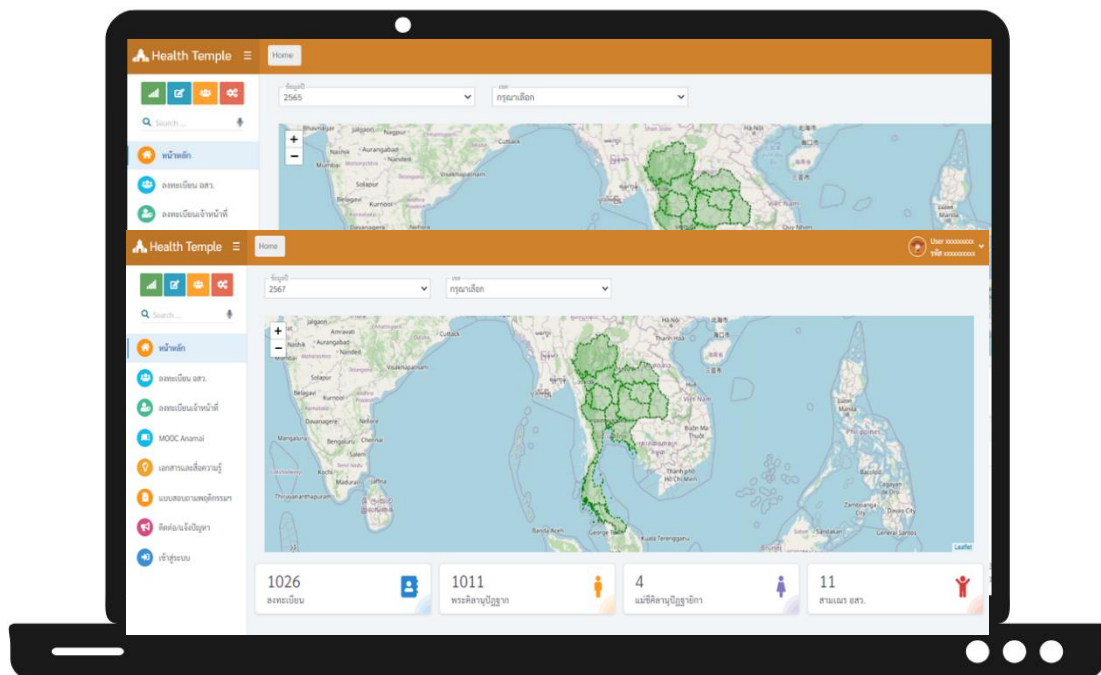


ช่องทางการเข้าใช้งาน



1. เปิดเว็บเบราว์เซอร์ Google Chrome, Safari หรืออื่นๆ

2. พิมพ์ healthtemple.anamai.moph.go.th



3. ระบบจะนำท่านไปสู่หน้าหลัก

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

Health Temple

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

เลือกแบบสอบถามพฤติกรรมฯ

กรอกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. ท่านรับประทานอาหารเช้าหรือไม่ : ☐ 1 ครั้ง ☐ 2 ครั้ง ☐ เช้าและก่อนนอน ☐ ทุกครั้งหลังอาหารเช้า และก่อนนอน

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง หรือไม่ : ☐ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

3. ท่านมีอาการทางกาย เช่น การเดิน/ยืน/นอน/การเคลื่อนไหว/การสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยหรือไม่ : ☐ ไม่มีอาการทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที ☐ มีอาการทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ มีอาการทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เกิน 5 วันต่อสัปดาห์

4. ท่านมีน้ำหนักตัวลดลงหรือไม่ : ☐ มีน้ำหนักตัวลดลง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์) ☐ มีน้ำหนักตัวคงที่ (3 - 5 วันต่อสัปดาห์) ☐ มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

5. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (ระบุชื่อโรค) : ☐ ไม่มี ☐ มีโรคประจำตัว (ระบุโรค) ☐ มีโรคประจำตัว (ระบุโรค) ☐ มีโรคประจำตัว (ระบุโรค)

6. ท่านมีฟันผุหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กรัมต่อวัน) : ☐ ไม่มี ☐ มีฟันผุ (ระบุจำนวน) ☐ มีฟันผุ (ระบุจำนวน) ☐ มีฟันผุ (ระบุจำนวน)

(ใน 1 วัน กินผัก 3 กำมือและกินผลไม้ 2 กำมือ หรือกินผัก 4 กำมือ และกินผลไม้ 1 กำมือ)

ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

✓ ผัก 3 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 2 กำมือ (ส่วน)

1 ส่วน 1 ส่วน (6 คำ)

ตัวอย่างผัก 4 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 1 กำมือ (ส่วน)

1 ส่วน

☐ ไม่มีฟันผุตั้งแต่ 400 กรัม หรือ 5 กรัมต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์) ☐ มีฟันผุเล็กน้อย (3 - 5 วันต่อสัปดาห์) ☐ มีฟันผุปานกลาง (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

7. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ : ☐ ไม่สูบ ☐ สูบ ☐ สูบแล้วเลิกแล้ว ☐ สูบอยู่เป็นประจำ

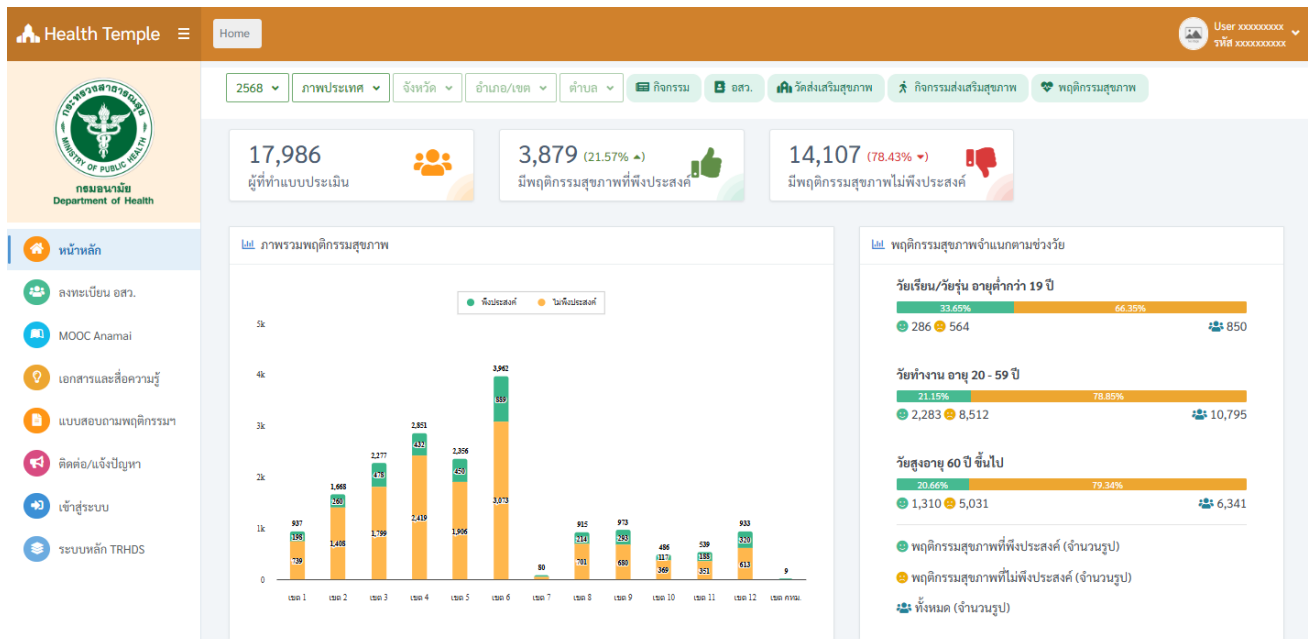
4

บันทึกและแปลผลข้อมูล

ล้างข้อมูล

บันทึกข้อมูลและแปลผล

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



ตารางข้อมูลภาพรวม พระ/แม่ชี/สามเณร ที่ได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

x ส่งออกข้อมูล

เขตสุขภาพ	จำนวน พระ/แม่ชี/สามเณร ที่ได้รับการประเมิน	ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เขต 1	937	198	21.13	739	78.87
เขต 2	1,668	260	15.59	1,408	84.41
เขต 3	2,277	478	20.99	1,799	79.01
เขต 4	2,851	432	15.15	2,419	84.85
เขต 5	2,356	450	19.10	1,906	80.90
เขต 6	3,962	889	22.44	3,073	77.56
เขต 7	80	37	46.25	43	53.75
เขต 8	915	214	23.39	701	76.61
เขต 9	973	293	30.11	680	69.89
เขต 10	486	117	24.07	369	75.93
เขต 11	539	188	34.88	351	65.12
เขต 12	933	320	34.30	613	65.70
เขต กทม.	9	3	33.33	6	66.67
ภาพรวม	17,986	3,879	21.57	14,107	78.43

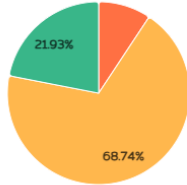
หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashboard)

ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน โดยเลือกข้อมูลจำแนกรายด้าน

ข้อมูลจำแนกรายด้าน

ส่งออกข้อมูล

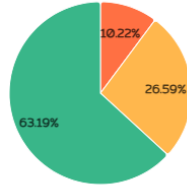
1. พฤติกรรมการแปรงฟัน



พึงประสงค์ 90.67% | ไม่พึงประสงค์ 9.33%

พึงประสงค์ 🟢 16,308 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 1,678

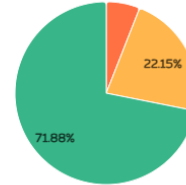
2. พฤติกรรมการนอนหลับ



พึงประสงค์ 63.19% | ไม่พึงประสงค์ 36.81%

พึงประสงค์ 🟢 11,365 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 6,621

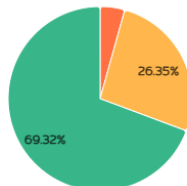
3. กิจกรรมทางกาย



พึงประสงค์ 71.88% | ไม่พึงประสงค์ 28.12%

พึงประสงค์ 🟢 12,928 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 5,058

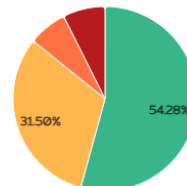
4. การดื่มน้ำสะอาด



พึงประสงค์ 69.32% | ไม่พึงประสงค์ 30.68%

พึงประสงค์ 🟢 12,468 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 5,518

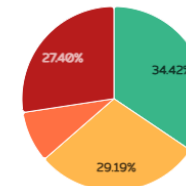
5.1. การดื่มเครื่องดื่ม ชูกำลัง



พึงประสงค์ 85.77% | ไม่พึงประสงค์ 14.23%

พึงประสงค์ 🟢 15,427 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 2,559

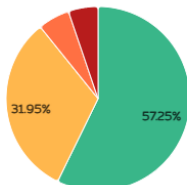
5.2. การดื่มเครื่องดื่ม ชา/กาแฟ



พึงประสงค์ 63.61% | ไม่พึงประสงค์ 36.39%

พึงประสงค์ 🟢 11,441 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 6,545

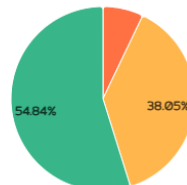
5.3. การดื่มเครื่องดื่ม น้ำอัดลม



พึงประสงค์ 89.20% | ไม่พึงประสงค์ 10.80%

พึงประสงค์ 🟢 16,044 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 1,942

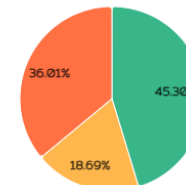
6. การบริโภคผักและผลไม้สด



พึงประสงค์ 54.84% | ไม่พึงประสงค์ 45.16%

พึงประสงค์ 🟢 9,864 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 8,122

7. การสูบบุหรี่ หรือยาสูบ

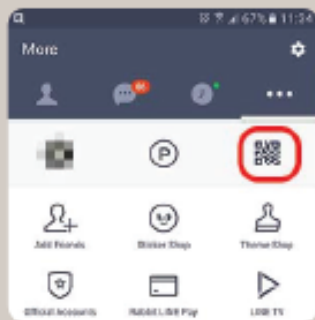


พึงประสงค์ 63.99% | ไม่พึงประสงค์ 36.01%

พึงประสงค์ 🟢 11,510 | ไม่พึงประสงค์ 🟡 6,476

สื่อความรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

วิธีการดาวน์โหลดสื่อความรู้



1. เปิดโปรแกรม LINE
คลิกตัวอ่าน QR Code



2. สแกน



3. คลิกสัญลักษณ์



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบแอโรบิก



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบใช้แรงต้าน



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



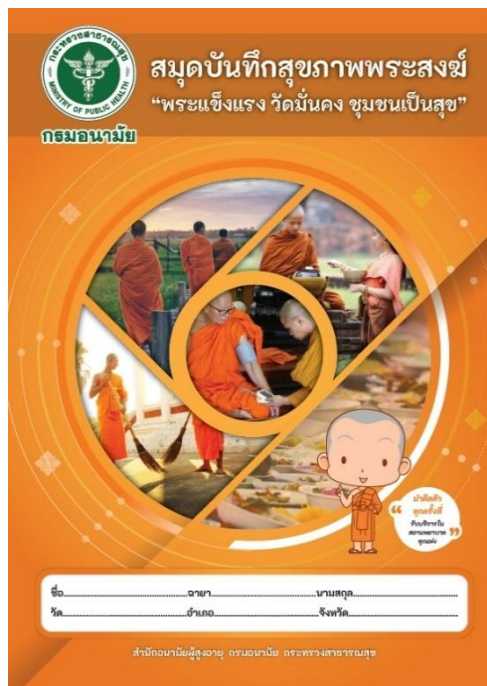
**พฤติกรรมสุขภาพ
ที่พึงประสงค์สำหรับพระสงฆ์**



กรมอนามัย



สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์ “พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”



ดาวน์โหลด
สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”

คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพพระจำวัด - อสว.)



ดาวน์โหลด

คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตร
พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัคร
ส่งเสริมสุขภาพพระจำวัด - อสว.)

แนวทางการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัคร
ส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ในหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ 20 ชั่วโมง



ดาวน์โหลด

คู่มือแนวทางการอบรมพัฒนาศักยภาพ
พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพ
ประจำวัด - อสว.) ในหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ
จำนวน 20 ชั่วโมง ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. 2567

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก
(Health Temple)



ดาวน์โหลด

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริม
สุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก
(Health Temple)

<https://healthtemple.anamai.moph.go.th>

ระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)

ระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก

HEALTH TEMPLE

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน 2560 มีจุดประสงค์เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ โดยสนับสนุนการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก

สำหรับพระสงฆ์ที่สนใจสมัครใช้งานระบบข้อมูลสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก สามารถสมัครใช้งานได้ที่

"พระเจี๊วเรง วัดนันทคง สุขุมบนเนินสูง"

ระบบข้อมูล วัดส่งเสริมสุขภาพ และ พระคิลาณุปัฏฐาก
Health Temple Data System

SCAN ME!

เข้าใช้งานผ่านเว็บไซต์
<https://healthtemple.anamai.moph.go.th>

ข้อมูลการดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ:

- Dashboard แสดงข้อมูลรายวันในรูปแบบ GIS
- รายงานข้อมูลผลการดำเนินงานวัดที่วัดพระคิลาณุปัฏฐาก

ข้อมูลสุขภาพ

- ประเมินสุขภาพพระสงฆ์รายวัน
- บันทึกประวัติสุขภาพรายวันและรายสัปดาห์ เช่น ค่าความดันโลหิต (BMD) ค่าความดันโลหิต (BMD) ค่าความดันโลหิต (BMD)

พระคิลาณุปัฏฐาก

- บันทึกการดูแลสุขภาพพระสงฆ์รายวัน
- ประเมินวัดส่งเสริมสุขภาพ
- ประเมินวัดส่งเสริมสุขภาพ

เอกสาร/สื่อความรู้
การส่งเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

สำหรับพระสงฆ์

- ประเมินสุขภาพพระสงฆ์รายวัน
- บันทึกประวัติสุขภาพ
- บันทึกประวัติสุขภาพ

สำหรับพระคิลาณุปัฏฐาก

- บันทึกประวัติสุขภาพ
- บันทึกประวัติสุขภาพ
- บันทึกประวัติสุขภาพ

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 บ.4 ถ.จันทน์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
โทร.02-5904504



กรมอนามัย
Department of Health

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 4268

<http://eh.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>