



กรมอนามัย  
Department of Health

# สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์

“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”



“นำติดตัว  
ทุกครั้งที่  
รับบริการใน  
สถานพยาบาล  
ทุกแห่ง”

ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....  
วัด.....อำเภอ.....จังหวัด.....

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

# คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์

1. สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์เล่มนี้ ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลสุขภาพของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของท่าน โปรดเก็บไว้อย่าทำลาย
2. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพและสภาวะสุขภาพ สามารถประเมินได้ด้วยตัวท่านเองใน ส่วนที่ 1 และประเมินโดยพระคิลาณุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ที่ผ่านการอบรม หรือบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในส่วนที่ 2
3. นำสมุดเล่มนี้ไปด้วยทุกครั้งเมื่อไปรับการตรวจรักษาหรือรับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือหน่วยบริการสุขภาพ และโปรดมอบสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ให้เจ้าหน้าที่บันทึกการตรวจรักษาทุกครั้ง
4. หากท่านมีข้อสงสัยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้คู่มือนี้ กรุณาสอบถามรายละเอียดจากเจ้าหน้าที่ของหน่วยบริการสุขภาพ



# ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

## คำประกาศ

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 จัดทำขึ้นตามข้อ 37 หมวด 5 แห่งธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 ที่ระบุไว้ว่า “พึงจัดให้มีการทบทวนธรรมนูญฉบับนี้อายุน้อยทุก 5 ปี” คณะกรรมการขับเคลื่อนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ในคราวประชุม ครั้งที่ 1/2564 เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2564 มีมติเห็นชอบให้มีการทบทวนธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 และได้เสนอต่อที่ประชุมมหาเถรสมาคม เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 เพื่อทราบ มหาเถรสมาคม ซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย ได้มีมติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 14/2566 เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 มติที่ 336/2566 เรื่อง ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 เห็นชอบให้คณะสงฆ์ทุกระดับใช้ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 เป็นกรอบ แนวทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ชุมชนและสังคมตามหลักพระวินัย บทหลักการทางธรรม นำทางโลก มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกับแผนพัฒนากิจการพระพุทธศาสนาที่มีการบูรณาการ โครงการและกิจกรรมของคณะกรรมการของมหาเถรสมาคมทุกฝ่าย และหลักการของธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565 และมีมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2555

เพื่อให้เป็นไปตามมติมหาเถรสมาคมดังกล่าว คณะกรรมการฝ่ายสาธารณสุขสงเคราะห์ของมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กรมการศาสนา กรุงเทพมหานคร หน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน จึงจัดทำ “ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566” ขึ้น โดยยึดหลักพระธรรมวินัยและข้อมูลทางวิชาการเป็นหลักฐาน มีการจัดเวทีรับฟังความคิดเห็นอย่างกว้างขวางทั้งในระดับพื้นที่และส่วนกลาง และมีการจัดเวทีสมัชชาสุขภาพ เฉพาะประเด็นว่าด้วย การทบทวนสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560 เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2566 ภายใต้หลักการมีส่วนร่วมและการเปิดช่องทางการรับฟังความคิดเห็นจากหน่วยงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อให้ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติสะท้อนเจตนารมณ์และพันธะร่วมกัน และเป็นจุดอ้างอิง ในการกำหนดทิศทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ชุมชนและสังคมในอนาคต

จึงขอประกาศธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566 ตามท้ายประกาศนี้ เพื่อเป็นกรอบ และแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์ทุกระดับและส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพ ชุมชนและสังคมต่อไป



SCAN ME  
ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ  
พุทธศักราช 2566

ประกาศ ณ วันที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2566

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ประธานคณะกรรมการมหาเถรสมาคม

## คำนิยาม

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ดูแลรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกาย สร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระธรรมวินัยให้กับพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งกรมอนามัย ได้ดำเนินการขับเคลื่อนงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพตามกรอบแนวทางธรรมนูญสุขภาพ พระสงฆ์แห่งชาติร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยการยกระดับวัดส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดี ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต และพระคิลานุปัฏฐากมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน และสังคม โดยการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพ จะต้องมีการพัฒนาระบบบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ ในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และเป็นการพัฒนาเครือข่าย เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ และประชาชน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งกาย จิต ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ส่งผลให้ “พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข” ตามวิถีชีวิตและบริบทสังคมไทย

สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์ เป็นเครื่องมือในการประเมินคัดกรองสุขภาพรายบุคคล และส่งเสริม ความรอบรู้ด้านสุขภาพพระสงฆ์ ให้เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม โดยสามารถเข้าถึงการบริการ สุขภาพได้อย่างเท่าเทียมและทั่วถึง

ขอขอบคุณมหาเถรสมาคม ผู้บริหารกรมอนามัย นักวิชาการ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนในการยกระดับวัดส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งร่วมจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์ เพื่อสุขภาพพระสงฆ์ ชุมชน และสังคม มา ณ โอกาสนี้

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

อธิบดีกรมอนามัย



สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์  
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”  
กระทรวงสาธารณสุข

ติดรูปถ่าย

ประวัติส่วนตัวและบันทึกสุขภาพ

1. ชื่อ..... ฉายา.....นามสกุล.....  
เลขที่ใบสุทธิ.....จำนวนพรรษา.....ปี
2. เลขประจำตัวประชาชน □-□□□□-□□□□□-□□-□
3. อายุ.....ปี   วัน / เดือน / ปีเกิด.....
4. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม   ส่วนสูง ..... เซนติเมตร   หมู่เลือด.....
5. ชื่อวัดที่สังกัด.....ตำบล/แขวง.....  
อำเภอ/เขต..... จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์ ..... E-mail. ....
6. ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต.....
7. ประวัติการผ่าตัด.....
8. โรคประจำตัว.....
9. ยาที่ฉันทานเป็นประจำ.....
10. ประวัติการแพ้ยาหรือแพ้อาหาร.....
11. การสูบบุหรี่/ยาเส้น  
( ) ไม่สูบ   ( ) สูบประจำ   ( ) เคยสูบ เลิกสูบมาเป็นเวลา.....ปี

ชื่อผู้ติดต่อกรณีฉุกเฉิน\*

ชื่อ-สกุล.....  
เกี่ยวข้องเป็น.....โทรศัพท์.....  
ที่ทำงาน.....

คำประกาศ ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

คำนิยม

บันทึกประวัติส่วนตัว

ส่วนที่ 1 บันทึกการประเมินตนเอง

บันทึกการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง..... 6

ส่วนที่ 2 บันทึกการคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพพระสงฆ์

บันทึกประวัติด้านสุขภาพพระสงฆ์..... 8

บันทึกประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์..... 9

บันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ..... 12

บันทึกประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน..... 15

บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค..... 18

บันทึกการคัดกรองสุขภาพทางตา..... 19

บันทึกการตรวจสุขภาพช่องปาก..... 21

บันทึกการประเมินปัญหาการนอน..... 23

บันทึกแบบประเมินความเครียด (ST-5)..... 24

บันทึกแบบประเมินระดับการติดบุหรี่..... 25

บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน  
(Barthel Activities of Daily Living : ADL)..... 27

ส่วนที่ 3 ความรู้สู่พฤติกรรมสุขภาพดีของพระสงฆ์

10 บัญญัติสร้างสุข..... 35

บริหารขั้นพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับพระสงฆ์..... 36

โภชนาการสำหรับพระสงฆ์..... 38

การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข..... 42

## ส่วนที่ 3 ความรู้สู่พฤติกรรมสุขภาพดีของพระสงฆ์ (ต่อ)

ดูแลสุขภาพช่องปาก แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2.....	43
การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม.....	43
อโรคยาศาน.....	44

## คำแนะนำด้านสุขภาพของพระสงฆ์

10 วิธีลดน้ำหนักอย่างง่ายสำหรับพระสงฆ์.....	48
รู้ให้ทันก่อนเข้าวัยทอง.....	49
สื่อความรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์.....	50
กำหนดนัดเพื่อตรวจสุขภาพครั้งต่อไป.....	52

# ส่วนที่ 1 บันทึกการประเมินตนเอง

## บันทึกการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

ข้อ	การปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.	สรองน้ำทุกวัน			
2.	ใส่เครื่องนุ่งห่มที่ซักสะอาด			
3.	ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น			
4.	ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำ			
5.	แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน			
6.	ล้างมือก่อนฉันอาหาร			
7.	หลังฉันอาหารบ้วนปาก หรือแปรงฟันทุกครั้ง			
8.	ฉันอาหารเช้าทุกวัน			
9.	ฉันอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย			
10.	ฉันผัก ผลไม้ ทุกวัน			
11.	ฉันอาหารที่ปรุงสุกใหม่			
12.	ใช้ช้อน ถ้วย จาน ที่ล้างสะอาด ในการฉันภัตตาหาร			
13.	การบริหารชั้นันท์			
14.	ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง			
15.	เก็บของเป็นระเบียบ ดูแลกุฏิที่พัก ให้สะอาดอยู่เสมอ			
16.	ไม่สูบบุหรี่			
17.	ไม่ออกนอกสถานที่พัก/กุฏิในยามวิกาล			
18.	จำวัดอย่างเพียงพอทุกวัน			
19.	มีกิจกรรมร่วมกับพระรูปอื่น ๆ อยู่เสมอ			
20.	ทิ้งขยะในที่รองรับ			

ข้อ	การปฏิบัติ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
21.	ชอบวิตกกังวล เครียด หรือไม่สบาย			
22.	ดื่มน้ำน้อยกว่า 8 แก้วต่อวัน			
23.	ฉันทิ้งเครื่องดื่มน้ำที่มีรสหวานเป็นประจำ			
24.	ฉันทิ้งอาหารที่หวานจัด เค็มจัด			
25.	ฉันทิ้งเนื้อสัตว์ติดมัน			
26.	ฉันทิ้งขนมกรุบกรอบ หรืออาหารสำเร็จรูป			
27.	ใช้ฟันกัดของแข็ง ฉีกถุงพลาสติก			
28.	เล่นเกมคอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน			
29.	อาศัยอยู่ในที่มีฝุ่นละออง และควัน			
30.	ไม่สวมรองเท้า			

## การแปลผล

### ข้อ 1 - 20

ประจำ 2 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ควรปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี
ไม่แน่นอน 1 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีปานกลาง คือ ปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ต้องกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
ไม่ปฏิบัติ 0 คะแนน	แสดงว่า เสี่ยงอย่างมาก ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และโรคต่าง ๆ ควรปรับปรุงตัวปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยง

### ข้อ 21 - 30

ประจำ 0 คะแนน	แสดงว่า เสี่ยงอย่างมาก ต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และโรคต่าง ๆ ควรปรับปรุงตัวปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยง
ไม่แน่นอน 1 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีปานกลาง คือ ปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ต้องกระตุ้นเตือนให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
ไม่ปฏิบัติ 2 คะแนน	แสดงว่า การปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ควรปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

# ส่วนที่ 2 บันทึกการคัดกรองความเสี่ยง ด้านสุขภาพพระสงฆ์

## บันทึกประวัติด้านสุขภาพพระสงฆ์

### โรคประจำตัว (ถ้ามี)

โรค (1) ..... รักษาที่ .....

โรค (2) ..... รักษาที่ .....

โรค (3) ..... รักษาที่ .....

### ประวัติการผ่าตัด

ครั้งที่ (1) ..... รักษาที่ .....

ครั้งที่ (2) ..... รักษาที่ .....

ครั้งที่ (3) ..... รักษาที่ .....

### ประวัติการแพ้ยา

ชื่อยา ..... อาการแพ้ .....

ชื่อยา ..... อาการแพ้ .....

### ประวัติการแพ้อาหาร

อาหารที่แพ้ .....

อาหารที่แพ้ .....

### ประวัติการตรวจสอบสมรรถภาพปอด

ไม่เคย  เคย ตรวจวันที่ .....

ผลการตรวจล่าสุด  ปกติ  ผิดปกติ  ไม่ทราบ

### ประวัติการตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น

ไม่เคย  เคย ตรวจวันที่ .....

ผลการตรวจล่าสุด  ปกติ  ผิดปกติ  ไม่ทราบ

### ประวัติการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน

ไม่เคย  เคย ตรวจวันที่ .....

ผลการตรวจล่าสุด  ปกติ  ผิดปกติ  ไม่ทราบ

# บันทึกประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

ที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

## 1. ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง



( ) 1 ครั้ง ( ) 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอน ( ) ทุกครั้งหลังฉันอาหาร และก่อนนอน

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

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



## 3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ)

จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่อย่างไร

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



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

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



## 5. ปัจจุบันท่านฉันเครื่องดื่มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

- 5.1 เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)  
( ) ไม่ฉัน ( ) ฉัน 1 - 3 วัน ( ) ฉัน 4 - 5 วัน ( ) ฉัน 6 - 7 วัน
- 5.2 เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)  
( ) ไม่ฉัน ( ) ฉัน 1 - 3 วัน ( ) ฉัน 4 - 5 วัน ( ) ฉัน 6 - 7 วัน
- 5.3 เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)  
( ) ไม่ฉัน ( ) ฉัน 1 - 3 วัน ( ) ฉัน 4 - 5 วัน ( ) ฉัน 6 - 7 วัน



# บันทึกประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

## ที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

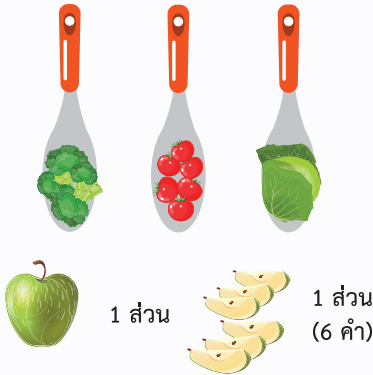
### 6. ท่านฉันผัก และผลไม้สดหรือไม้ม (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

- ( ) ไม่ฉันหรือฉันแต่ไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)
- ( ) ฉันเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)
- ( ) ฉันเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)



ใน 1 วัน ฉันผัก 3 กำมือและฉันผลไม้ 2 กำมือ หรือฉันผัก 4 กำมือ และ ฉันผลไม้ 1 กำมือ  
ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

1. ผัก 3 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 2 กำมือ (ส่วน)



2. ผัก 4 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 1 กำมือ (ส่วน)



### 7. ท่านสูบบุหรี่ หรือยาเส้น หรือไม้ม

- ( ) ไม่เคยสูบ
- ( ) เคยสูบแต่เลิกแล้ว
- ( ) ยังสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน





กรมอนามัย  
Department of Health

# พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์สำหรับ พระสงฆ์



## 1 มีกิจกรรมทางกาย

เช่น การเดิน/บินทบาศ/  
กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ

## จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



อย่างน้อยวันละ 30 นาที  
สัปดาห์ละ 5 วัน

## 2 ดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว อย่างน้อยวันละ



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร

## 3 6-7 วันต่อสัปดาห์

ยกเว้นในกรณีแพทย์จำกัดน้ำในผู้ป่วย  
โรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำ  
ตามคำแนะนำของแพทย์

## 4 นอนหลับพักผ่อน



ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง  
จำวัดไม่เกิน 4 คู่ทุกคืน

## 5 หลีกเลี่ยงการจิบเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม



หรือจิบไม่เกิน 3 วัน/สัปดาห์

1

2

## 3 กินผักและผลไม้

วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ)

เป็นประจำ

5 ส่วน

(1 ส่วน = 80 กรัม)

ผัก  
3 ส่วน



+  
ผลไม้  
2 ส่วน



แต่ละวันคือ 400 กรัม



4

## 5 ไม่สูบบุหรี่หรือยาสูบ



6

## 6 ด้านทันตกรรม

การดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2



แปรงฟันอย่างน้อย

แปรงฟันนาน 2 นาที

วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

แปรงให้ครบทุกซี่



ไม่จิบกัตอาหาร

หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

อื่น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ก.วัฒนาพร อ.ลาดพร้าว จ.เมือง อ.นนทบุรี  
โทร.02-5904268

SCAN ME

เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์  
สำหรับพระสงฆ์ ผ่านระบบ Health Temple กรมอนามัย



# บันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

## การหาดัชนีมวลกาย (BMI)

บันทึกเมื่อวันที่ ..... เดือน ..... ปี พ.ศ. ....

น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย เท่ากับ ..... กก./ม<sup>2</sup>

เส้นรอบเอว ..... เซนติเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



## วิธีการวัดรอบเอว

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัดรอบเอว โดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับสายวัดที่รอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น



พระสงฆ์เกือบร้อยละ 50 ขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2} \leq \text{เส้นรอบเอว}$$

# บันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

## การแบ่งระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกายของคนเอเชีย (BMI)

ส่วนสูง ..... เซนติเมตร		ครั้งที่ 1 .../.../...	ครั้งที่ 2 .../.../...	ครั้งที่ 3 .../.../...	ครั้งที่ 4 .../.../...	ครั้งที่ 5 .../.../...
ค่าดัชนี มวลกาย (BMI)	การแปลผล	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....	น้ำหนัก..... BMI.....
น้อยกว่า 18.5	ผอม					
18.5 - 22.9	ปกติ					
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน					
25.0 - 29.9	โรคอ้วน					
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย					

## การวัดเส้นรอบเอวของท่านไม่ควรเกิน ส่วนสูง (เซนติเมตร) หาร 2

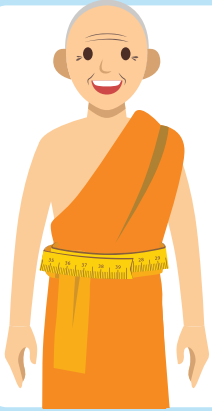
รอบเอวไม่ควรเกิน .....เซนติเมตร	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
รอบเอวของท่านที่วัดได้	.....ซม.	.....ซม.	.....ซม.	.....ซม.	.....ซม.
เกิน					
ไม่เกิน					

# ภาวะอ้วนลงพุง



เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ไขมันนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น “โรคอ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ

ที่มา : เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยแห่งประเทศไทย 2564



**ภาวะอ้วนลงพุง**  
**เมื่อวัดเส้นรอบเอว**  
รอบเอวที่เหมาะสม  
(ไม่ควรเกินส่วนสูง  
เป็นเซนติเมตรหารด้วยสอง)

**ส่วนสูง (ซ.ม.)**  
**2**

\*\*\*เพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค ควรควบคุมให้ค่า  
ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

18.5 - 22.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>

## ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ดัชนีมวลกาย(BMI)	การแปลผล
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน ระดับ 1
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	โรคอ้วนอันตราย ระดับ 2

## วิธีดูแลสุขภาพเพื่อควบคุมดัชนีมวลกาย(BMI)และรอบเอว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ลดปริมาณข้าว  
ให้น้อยกว่าปกติ



เพิ่มการจับผักและ  
ผลไม้ของทอด



ฉีกเนื้อสัตว์ที่มี  
ไขมันต่ำ



ดื่มน้ำให้เพียงพอ  
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ  
อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์  
หรือวันละ 30 นาที

# บันทึกประเมินโอกาสเสี่ยง

## ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมา

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงในช่องที่ข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ผลการตรวจโรคความดันโลหิตสูง (ต้องมีค่าต่ำกว่า 140/90 mmHg)

รายการ		ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
		1	2	3	4	5
		.....	.....	.....	.....	.....
1. ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง						
2. ผลการตรวจโรคความดันโลหิตสูง	ปกติ					
	ไม่ปกติ					

ผลการตรวจโรคเบาหวาน (ต้องมีค่าระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 125 mg/dL)

รายการ		ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
		1	2	3	4	5
		.....	.....	.....	.....	.....
1. ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน						
2. ผลการตรวจโรคเบาหวาน	ปกติ					
	ไม่ปกติ					

หมายเหตุ : ปกติ ถือว่า ผ่านการประเมิน

# โรคความดันโลหิตสูง

องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี 1999 ว่าผู้ใดก็ตาม  
ที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า 140/90 มม.ปรอท ถือว่า  
เป็นโรคความดันโลหิตสูง

อ้างอิงจาก: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย 2562

## อาการเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

- มึนงง ตาพร่ามัว
- มีเลือดกำเดาออกบ่อย ๆ
- ปวดหัวเฉียบพลันบ่อย ๆ
- ปวดศีรษะบ่อย ๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า

## ปัจจัยที่ทำให้มีความดันโลหิตสูง

1. อายุมากขึ้น
2. กรรมพันธุ์
3. ภาวะน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน
4. ดื่มอาหารเค็ม
5. สูบบุหรี่
6. ภาวะจิตใจและอารมณ์ความเครียด

## การป้องกันและดูแลตัวเอง เมื่อเป็นความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และหมั่นบริหารร่างกาย
2. ลดอาหารเค็ม งดปรุงเครื่องปรุงรส
3. ป้องกันอาการท้องผูก โดยฉันผัก ผลไม้ให้มากขึ้นน้ำให้เพียงพอ
4. หลีกเลี่ยงจากสิ่งทั้งหมดจัด โภหาร ดื่ม ตื่นเต้น และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ควบคุมอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง
6. ดื่มยาตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ควรไปพบแพทย์ตามนัด
7. หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตและบันทึกผลลงสมุดเป็นประจำ
8. งดสูบบุหรี่

ที่มา: สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย 2562

### ระดับความรุนแรง

ตัวบน  
(มม.ปรอท)

ตัวล่าง  
(มม.ปรอท)

### คำแนะนำ

#### กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง

ระดับความรุนแรง	ตัวบน (มม.ปรอท)	ตัวล่าง (มม.ปรอท)	คำแนะนำ
อันตราย	ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป	แนะนำให้พบแพทย์
สูงมาก	160-179	100-109	พบแพทย์เพื่อวินิจฉัย
สูง	140-159	90-99	ปรึกษาแพทย์
เริ่มสูง	130-139	85-89	
ปกติ	120-129	80-84	
เหมาะสม	น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	1. ควบคุมอาหาร 2. ออกกำลังกาย 3. วัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

## ตารางเกณฑ์ระดับความดันโลหิต



ที่มา: แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ในเวชปฏิบัติทั่วไป ปีพ.ศ.2562

# โรคเบาหวาน

โรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ร่วมกับภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

## สัญญาณเตือน

- ปัสสาวะบ่อย/ปัสสาวะปริมาณมาก
- น้ำหนักรลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ
- สายตาพร่ามัว
- อ่อนเพลีย
- แผลหายช้า
- เท้าบวม
- เท้าบวม

### ภาวะแทรกซ้อนจากโรค

- กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- จอประสาทตาเสื่อม
- อัมพฤกษ์ อัมพาต
- ขาปลายเท้า
- เกิดแผลที่เท้าง่าย
- ไตวาย

### วิธีป้องกันการเกิดโรค

- ควบคุมน้ำหนักตัว
- มีกิจกรรมทางกาย
- ควบคุมอาหาร

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- เครื่องดื่มรสหวาน
- เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง
- และเนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด
- อาหารกระป๋อง อาหารทอด
- ขนมหวานจัด อาหารแปรรูป
- อาหารหมักดอง

## เกณฑ์ระดับน้ำตาลในเลือด



## การตรวจค่าน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว (FBS) โดยไม่ต้องอดอาหาร



# บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค โดย บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

วัคซีน	จำนวน ครั้งที่ ควรได้รับ	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
		1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
ฉีดวัคซีนคอตีบ บาดทะยัก (dT)						
หมายเหตุ (ผู้ที่ควรได้รับวัคซีน)		1. ผู้ที่ไม่เคยได้รับวัคซีนนี้หรือเคยได้รับมาก่อนแต่ไม่ถึง 3 ครั้ง 2. ผู้ที่เคยได้รับวัคซีนครั้งล่าสุดมานานเกิน 10 ปี				
ฉีดวัคซีน ไข้หวัดใหญ่ ตามฤดูกาล						
หมายเหตุ (ผู้ที่ควรได้รับวัคซีน)		1. พระสงฆ์ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี 2. ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 โรค โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตวาย โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีเคมีบำบัด 3. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวตั้งแต่ 100 กิโลกรัม หรือดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร				
วัคซีนอื่น ๆ						

# บันทึกการคัดกรองสุขภาพทางตา

โดย บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

## ข้อแนะนำ

การคัดกรองสุขภาพทางตาเป็นการคัดกรองปัญหาการมองเห็น (ระยะไกล-ใกล้) ที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันและลักษณะการมองเห็นผิดปกติที่เป็นปัญหา และพบบ่อย ได้แก่ ต้อกระจก ต้อหิน และจอตาเสื่อมเนื่องจากอายุ

ข้อ	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่	ระบุตา
1.	นับนิ้วในระยะ 3 เมตรได้ถูกต้องน้อยกว่า 3 ใน 4 ครั้ง			
2.	อ่านหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งในระยะ 1 ฟุตไม่ได้			
3.	ปิดตาดูที่ละข้างพบว่า ตามัวคล้ายมีหมอกบัง			
4.	ปิดตาดูที่ละข้างพบว่า มองเห็นชัดแต่ตรงกลางไม่เห็นรอบข้างมักเดินชนประตูสิ่งของบ่อยๆ			
5.	ปิดตาดูที่ละข้างพบว่า มองเห็นจุดดำเห็นภาพบิดเบี้ยว			



## ถ้าตอบ “ใช่” ข้อใดข้อหนึ่ง แสดงว่า **มีปัญหาการมองเห็น**

ข้อ 1. ประเมินสายตาคือความเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวัน (ระยะไกล)  
วิธีทดสอบ

ให้พระสงฆ์ยืน/นั่งเก้าอี้ ห่างจากผู้ทดสอบ 3 เมตร ผู้ทดสอบชูนิ้ว (1, 2, 3, 4, 5 นิ้ว อาจสลับจำนวน) แล้วสอบถามพระสงฆ์ว่าเห็นกี่นิ้ว (ทดสอบ 4 ครั้ง)

ข้อ 2. ประเมินสายตาคือความเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวัน (ระยะใกล้)  
วิธีทดสอบ

ให้พระสงฆ์อ่านหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งในระยะ 1 ฟุต (30 เซนติเมตร) ถ้าอ่านได้มากกว่าครึ่งหน้าหนังสือพิมพ์ ถือว่า อ่านได้

ข้อ 3. ประเมินความเสี่ยงต่อการระจก

ข้อ 4. ประเมินความเสี่ยงต่อหิน

ข้อ 5. ประเมินความเสี่ยงโรคจอตาเสื่อม  
เนื่องจากอายุ



# บันทึกการตรวจสุขภาพช่องปาก

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

เพื่อให้ท่านทราบถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพช่องปากหรือไม่ และปรับพฤติกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากที่เหมาะสม

ประเมินพฤติกรรม การทำความสะอาดช่องปาก	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1	2	3	4	5
1. การแปรงฟัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ไม่ได้แปรงฟัน/ไม่ได้ใช้แปรงสีฟัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• แปรงฟันวันละ 1 ครั้งก่อนนอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• แปรงฟันวันละ 2 ครั้งเช้าและก่อนนอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• แปรงฟันมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• อื่น ๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ทุกวัน	<input type="checkbox"/> ไม่ใช้ <input type="checkbox"/> ใช้	<input type="checkbox"/> ไม่ใช้ <input type="checkbox"/> ใช้	<input type="checkbox"/> ไม่ใช้ <input type="checkbox"/> ใช้	<input type="checkbox"/> ไม่ใช้ <input type="checkbox"/> ใช้	<input type="checkbox"/> ไม่ใช้ <input type="checkbox"/> ใช้
3. ทำความสะอาดซอกฟันทุกวัน/เกือบทุกวัน	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ	<input type="checkbox"/> ไม่ทำ <input type="checkbox"/> ทำ
4. ประเมินภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคในปาก	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวน/วัน <input type="checkbox"/> เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ

## วิธีการตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง

1. ตรวจสอบฟันหน้า บน-ล่าง : โดยยิ้มยื่นฟันกับกระจก
2. ตรวจสอบฟันกรามด้านติดแก้ม : โดยยิ้มให้กว้างถึงฟันกราม อาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปากให้เห็นชัดเจนขึ้น
3. ตรวจสอบด้านใน และด้านบดเคี้ยวฟันล่าง : โดยก้มหน้า อ้าปากกว้างกระจกหันขึ้น
4. ตรวจสอบด้านเพดาน และด้านบดเคี้ยวฟันบน : โดยเงยหน้า อ้าปากดูฟันหน้าบนด้านเพดาน อาจต้องใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนภาพ



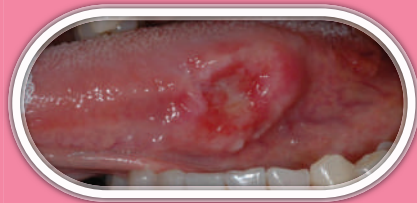
มีคราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน) บริเวณคอฟัน  
ขอบเหงือกที่แปร่งไม่สะอาด ทำให้เหงือกอักเสบ  
เลือดออกง่าย



ฟันสึกด้านบดเคี้ยว ขอบเหงือกมีหินปูน  
ฟันจะเตี้ยลง คมบาดลิ้น



มีหินปูน เหงือกอักเสบ บวมแดง  
เลือดออกง่าย ฟันโยก



มีแผล หรือมีตุ่มก้อนเนื้อ  
บริเวณข้างแก้ม เพดาน ลิ้น ริมฝีปาก



ฟันและรากฟัน ที่มีลักษณะผิดปกติ  
มีรอยดำ เป็นรูฟุ่ สี เป็นหลุม

ตัวอย่าง  
สุขภาพช่องปาก  
ที่มีลักษณะผิดปกติ



# บันทึกการประเมินปัญหาการนอน

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. ท่านมีปัญหาการนอนหลับหรือไม่

ไม่มี

มีปัญหา

นอนไม่หลับ       นอนมากไป

นอนกรน       นอนละเมอ

อื่น ๆ .....

ระยะเวลาที่มีปัญหาการนอน ..... ปี ..... เดือน

โดยเฉลี่ยท่านหลับได้คืนละ ..... ชั่วโมง

2. ท่านมีอาการง่วง อ่อนเพลีย ตอนกลางวันหรือไม่

ไม่มี

มีปัญหา

## การพิจารณา

ถ้าตอบ “มีปัญหา” ข้อใดข้อหนึ่ง  
ควรพบแพทย์ตรวจวินิจฉัย  
เพื่อยืนยันผลและทำการรักษา



# บันทึกแบบประเมินความเครียด (ST-5)

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ในระยะเวลา 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อสิ่งรอบข้าง มากน้อยเพียงใด กรุณาตอบตามความเป็นจริง

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย (0 คะแนน)	บางครั้ง (1 คะแนน)	บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	ประจำ (3 คะแนน)
1. มีปัญหาเรื่องการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด กระทบกระวายเป็น ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม.....

คะแนน	แปลผล	ข้อเสนอแนะ
0-4	ความเครียดน้อย	ท่านสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี
5-7	ความเครียดปานกลาง	ท่านควรมหากิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก
8-9	ความเครียดสูง	ท่านควรฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เช่น นั่งสมาธิ ฝึกลมหายใจ
10-15	ความเครียดสูงมาก	หากท่านรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษา

# บันทึกแบบประเมินระดับการติดบุหรี่

โดยพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)

บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย  ลงในคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด

## 1. ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน

- 0-10 มวน (0 คะแนน)
- 11-20 มวน (1 คะแนน)
- 21-30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

## 3. ท่านสูบบุหรี่จัดในช่วงใดหลังตื่นนอน (สูบบ่อยกว่าในเวลาอื่นของวัน)

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

## 6. ท่านยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยหรือนอนโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

## 2. หลังตื่นนอนตอนเช้า ท่านสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

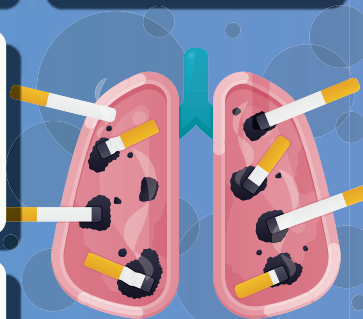
- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6-30 นาที หลังตื่นนอน (2 คะแนน)
- 31-60 นาที หลังตื่นนอน (1 คะแนน)
- 60 นาทีขึ้นไป หลังตื่นนอน (0 คะแนน)

## 4. บุหรี่มวนไหนที่ท่านไม่ยอมเลิกมากที่สุด

- มวนแรกตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่น ๆ ระหว่างวัน (0 คะแนน)

## 5. ท่านรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ในเขตห้ามสูบบุหรี่ เช่น ในโรงพยาบาลหรือโดยสาร

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



.....คะแนน

จากการประเมิน ได้คะแนนรวม

คะแนน	แปลผล	ข้อแนะนำ
0-3	ไม่นับว่าติดบุหรี่	ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง
4-5	ติดบุหรี่ในระดับปานกลาง	ท่านสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากท่านเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง ท่านอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม
6-7	ติดบุหรี่ในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากที่จะพัฒนาไปเป็นการติดในระดับสูง	ท่านต้องตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ วางแผนเลิกในอนาคต และมีกำลังใจที่เข้มแข็ง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น
8-9	ติดสารนิโคตินในระดับสูง	ท่านควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพ และจริงจังในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับท่านการเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองหรือการใช้แค่กำลังใจอาจเพียงพอ ในการรักษา
10	ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก	ท่านควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของท่าน และจริงจังในการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองอาจเป็นไปได้ยาก ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาในการเลิกสูบบุหรี่

# บันได 10 ขั้นสู่การเปิดใจเลิกบุหรี่



10

ไม่ท้อแท้ พยายาม  
แม้ไม่สำเร็จในครั้งแรก



9

ไม่ทำลาย  
อย่าคิดกลับไปสูบบุหรี่อีก



8

ไม่นั่งเฉย มีกิจกรรมทางกาย  
วันละ 30 นาที



7

ไม่หมกมุ่น  
หากิจกรรมที่มีประโยชน์ทำ



6

ไม่กระตุ้นหลักเลี่ยงกิจกรรม  
ที่ทำให้อยากบุหรี่



5

ไม่หวนโหว  
ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิก



4

ไม่รอช้า  
เตรียมตัวให้พร้อม



3

หาเป้าหมาย  
กำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่



2

หากำลังใจ  
จากคนรอบข้าง



1






หาที่ปรึกษา  
ในการเลิกบุหรี่



☎ 1600





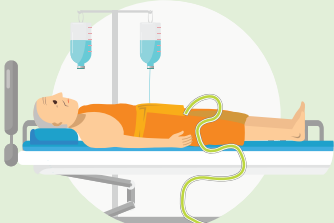
# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<p><b>1. ฉันทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า</b></p>  <p>0. ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้</p> <p>1. ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อน ตักเตรียมไว้ให้ หรือตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้ล่วงหน้า</p>  <p>2. ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p><b>2. ล้างหน้า แปรงฟัน โทนหนวด ในระยะเวลา 24 - 48 ชั่วโมงที่ผ่านมา</b></p>  <p>0. ต้องการความช่วยเหลือ</p> <p>1. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เอง ถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1



# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<p><b>3. ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียง ไปยังเก้าอี้</b></p> <p>0. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คน 2 คน ช่วยกันยกขึ้น</p> <p>1. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คน หรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้</p> <p>2. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> <p>3. ทำได้เอง</p>	 <input type="checkbox"/> 0	 <input type="checkbox"/> 1	 <input type="checkbox"/> 2	 <input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0
<p><b>4. ใช้ห้องน้ำ</b></p> <p>0. ช่วยเหลือตัวท่านเองไม่ได้</p>	 <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 0






# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<p>1. ทำเองได้บ้าง (อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ) แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. ช่วยเหลือตัวท่านเองได้ดี ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระ ถอดใส่สบงได้เรียบร้อย</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
<p>5. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือกุฏิ</p> <p>0. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้</p> <p>1. ต้องใช้รถเข็นช่วยเหลือตัวท่านเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้</p>  	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1

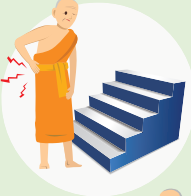




# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<p>2. เดินหรือเคลื่อนที่ โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
<p>3. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง</p> 	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
<p>6. การสวมใส่สบง จีวร</p>					
<p>0. ต้องมีคนสวมใส่ให้ช่วยเหลือ ตัวท่านเอง แทะบไม่ได้หรือเล็กน้อย</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p>1. ช่วยเหลือตัวท่านเองได้ ประมาณร้อยละ 50 ที่เหลือต้องมีคนช่วย</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. ช่วยเหลือตัวท่านเองได้ดี (รวมทั้งการใส่ อังสะ ประคองให้เหมาะสมก็ได้)</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2




# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<p><b>7. การขึ้นลงบันได 1 ชั้น</b></p> <p>0. ไม่สามารถทำได้</p>  <p>1. ต้องการคนช่วย</p>  <p>2. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p><b>8. การสระน้ำ</b></p> <p>0. ต้องมีคนช่วย หรือทำให้</p>  <p>1. สระน้ำเองได้</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1




# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<b>9. การกลั้นการถ่ายอุจจาระ</b> ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา					
0. กลั้นไม่ได้ หรือ ต้องการ การสวน อุจจาระ อยู่เสมอ	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
					
1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (ไม่เกิน 1 ครั้งต่อ สัปดาห์)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
					
2. กลั้นได้เป็นปกติ	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
					

# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

กิจวัตรประจำวัน/คะแนนพฤติกรรม	ครั้งที่ (วัน/เดือน/ปี)				
	1 .....	2 .....	3 .....	4 .....	5 .....
<p><b>10. การกลั้นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา</b></p> <p>0. กลั้นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะ แต่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้</p> 	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
<p>1. กลั้นไม่ได้บางครั้ง (ไม่เกินวันละ 1 ครั้ง)</p> 	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<p>2. กลั้นได้เป็นปกติ</p> 	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2

การแปลผล หน้าต่อไป

# บันทึกการประเมินคัดกรองความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL)

## ผลการประเมิน

12 - 20 คะแนน

พระสงฆ์กลุ่มที่ 1 (กลุ่มติดสังคม) พึ่งตัวท่านเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชนและสังคมได้

5 - 11 คะแนน

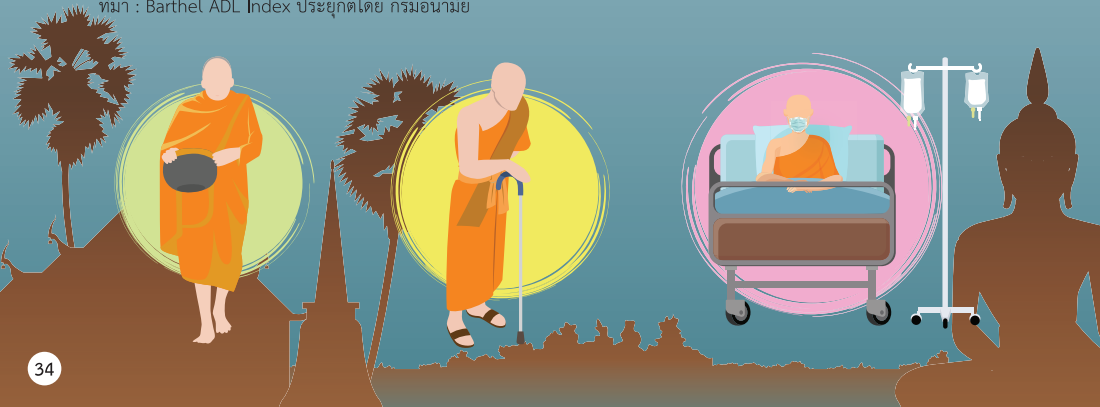
พระสงฆ์กลุ่มที่ 2 (กลุ่มติดวัด) ดูแลตัวท่านเองได้บ้าง ช่วยเหลือตัวท่านเองได้บ้าง

0 - 4 คะแนน

พระสงฆ์กลุ่มที่ 3 (กลุ่มติดเตียง) พึ่งตัวท่านเองไม่ได้ ช่วยเหลือตัวท่านเองไม่ได้ พิกัดหรือทุพพลภาพ

หมายเหตุ : การประเมินอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพการเปลี่ยนแปลงของพระสงฆ์

ที่มา : Barthel ADL Index ประยุกต์โดย กรมอนามัย



# ส่วนที่ 3 ความรู้สู่พฤติกรรมสุขภาพดีของพระสงฆ์

## 10 บัญญัติสร้างสุข

1

รักษาความสะอาดร่างกาย/สิ่งของ



2

รักษาอนามัยในช่องปาก



3

รักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ



4

เลือกสรรอาหารที่เสริมพลังกาย



5

รู้เท่าทันอบายมุข



6

สร้างความสัมพันธ์ภายในวัด



7

ป้องกันอุบัติเหตุและอุบัติเหตุภัยด้วยความไม่ประมาท



8

บริหารชั้นนํ้าให้ได้ทุกวัน  
และควรตรวจสอบสุขภาพประจำปี

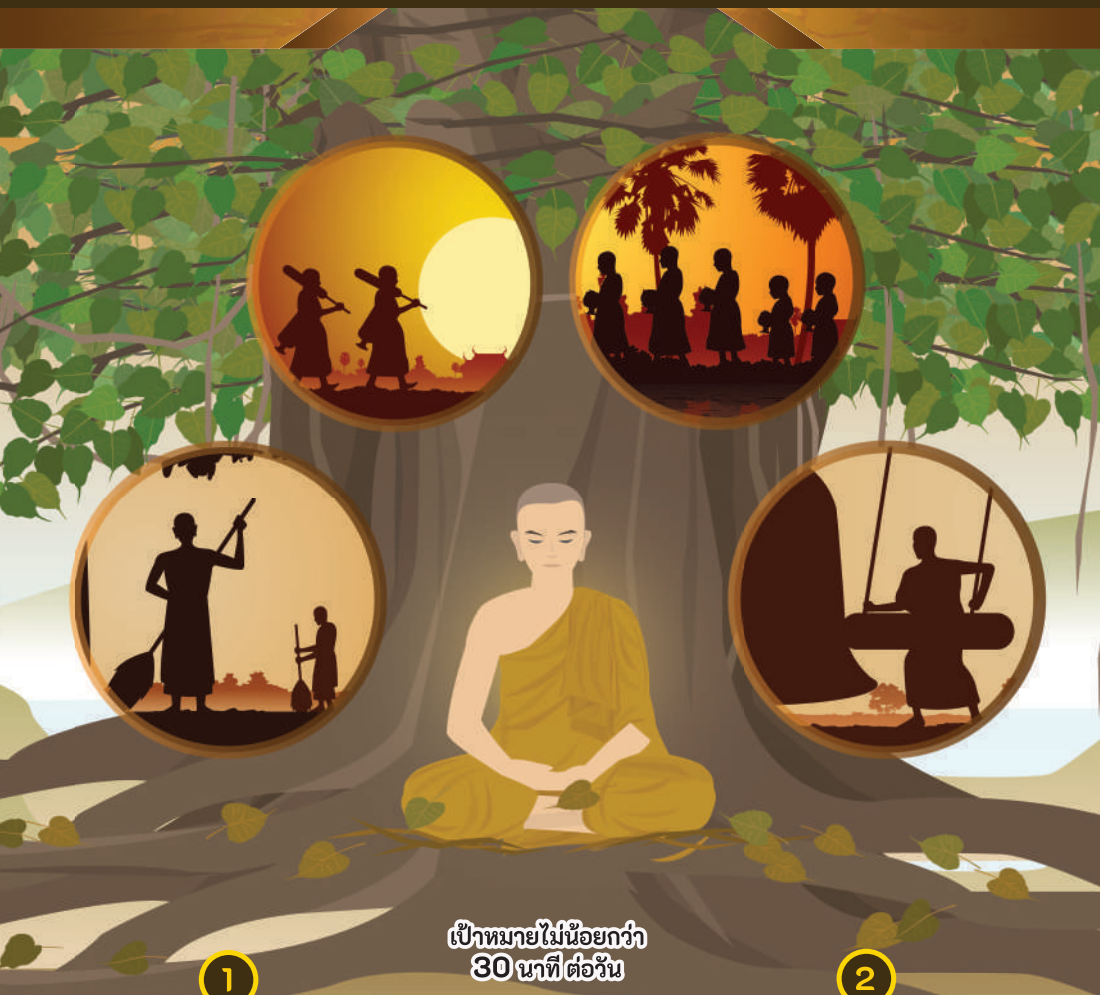
9

ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

10

รักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมภายในวัด

# บริหารชั้นร์เพื่อสุขภาพสำหรับพระสงฆ์



เป้าหมายไม่น้อยกว่า  
30 นาที ต่อวัน

1

ตั้งเป้าหมายและจัดทำตาราง  
กิจกรรมทางกาย

2

สำหรับผู้เริ่มต้น ควรเริ่มจาก  
เบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว

3

เลือกกิจกรรมทางกายที่ชอบ  
และศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด

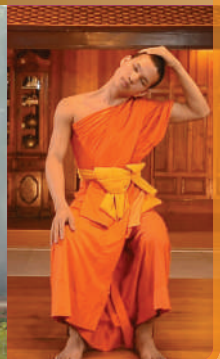
4

มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย  
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน



# ข้อเสนอแนะกิจกรรมบริหารกาย

ไม่ควรทำ ต่อเนื่อง เกิน 2 ชม.	ระดับเบา	ระดับ ปานกลาง	ระดับหนัก	สร้างความ อ่อนตัวของ กล้ามเนื้อ
<p>ยิ่งนั่งนาน ยิ่งอันตราย</p>  <p>นั่งเก้าอี้</p>  <p>ดูโทรทัศน์</p>  <p>เล่น คอมพิวเตอร์</p>	<p>ปฏิบัติ ทุกวัน</p>  <p>การขยับ/ การยืนลุกนั่ง</p>  <p>ล้างจาน , ทำงานวัด</p>	<p>สะสม 150 นาที/สัปดาห์</p>  <p>ขึ้นบันได</p>  <p>เดินช้า, กวาดลานวัด</p>	<p>สะสม 75 นาที/สัปดาห์</p>  <p>ปั่นจักรยาน</p>  <p>เล่นกีฬา</p>  <p>เดินเร็ว</p>	<p>2-3 รอบ (1 รอบ = 12-15 ครั้ง)</p>  <p>ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ</p>



# โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

**เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด...** โรคกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวัง การลงพุงจึงเป็นสัญญาณหนึ่งของร่างกายที่เตือนว่าเรากำลังเสี่ยงเป็นโรคต่าง ๆ เหล่านี้

## 2:1:1

สูตรเด็ดพิชิตพุง



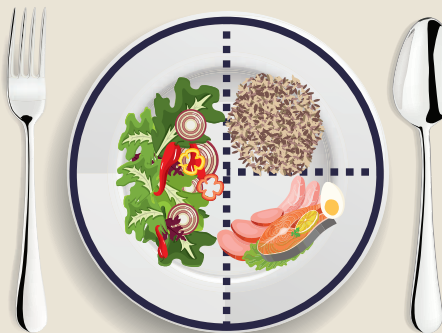
ผัก 2 ส่วน



ข้าว 1 ส่วน



เนื้อสัตว์ 1 ส่วน



**ฉันทแบบ 2:1:1** สูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจึงช่วยลดพุง และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ได้ โดยแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในจานแต่ละส่วน เป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

## ฉันทผัก และผลไม้สด

 วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ) เป็นประจำ

แค่โหลคือ 400 กรัม

### 5 ส่วน

(1 ส่วน = 80 กรัม)

ผัก

3 ส่วน



+

ผลไม้

2 ส่วน



ผักกินหัว



ผักกินใบ



ผักกินผล



ผลไม้

ผักผลไม้ 1 ส่วน / 80 กรัม

# โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

ฉันน้ำเปล่า  8 แก้ว  
อย่างน้อยวันละ

(6-7 วันต่อสัปดาห์)

ในกรณีแพทย์ให้จำกัดน้ำ ในผู้ป่วยโรคไต  
โรคหัวใจ ฯลฯ ควรฉันน้ำตามคำแนะนำของแพทย์



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร

## เครื่องดื่มช้อนหวาน

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

\*ไม่ควรฉันน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม/วัน

ลด/หลีกเลี่ยงการฉันเครื่องดื่ม  
ซูก้าล้าง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม  
หรือไม่ฉันเกิน 3 วันต่อสัปดาห์



# โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

## น้ำปานะ

**น้ำปานะ** เป็นเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ฉันได้หลังเพลไปแล้ว ในปัจจุบันมีเครื่องดื่มหลากหลายชนิด เช่น ชา กาแฟ นมถั่วเหลือง น้ำสมุนไพร น้ำผักและผลไม้ น้ำอัดลม เป็นต้น **สิ่งที่พึงระวังคือ ปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม** การได้รับน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันและไปสะสมอยู่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้



### ข้อแนะนำในการเลือกถวายน้ำปานะ

- เลือกถวายเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย เช่น น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผลไม้สำเร็จรูปชนิดที่มีน้ำตาลไม่แท้เป็นส่วนผสม สูตรหวานน้อย น้ำสมุนไพรหวานน้อย เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม ชาหรือกาแฟสำเร็จรูป เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง
- เลือกถวายนมรสจืด นมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลือง สูตรหวานน้อย



# โภชนาการสำหรับพระสงฆ์

## ใส่บาตร ใส่ใจ พระสงฆ์สุขภาพดี

เลือกอาหารใส่บาตร  
จากร้านที่มีสัญลักษณ์  
เมนูสุขภาพ



“เมนูสุขภาพ”



Scan me!

### เลือก

- ข้าวกล้อง ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผัก ผลไม้ นม น้ำเปล่า
- เมนูต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ลวก อย่าง ยำ น้ำพริกผักลวก
- ขนมที่มีธัญพืช เป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่วแปบ ข้าวต้มมัด เต้าทิ้ง

### ลด/เลี่ยง

- อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด น้ำมันท่วม แอวกกะทิ



## ใส่บาตร ใส่ใจ ได้บุญ X2 เลือกเมนูสุขภาพแก่พระสงฆ์

✓  
จัดอาหารประเภท  
แกงไม่ใส่กะทิ  
ต้มยำไม่ใส่กะทิ  
นึ่ง ยำ อบ จับคู่กับอาหาร  
ประเภทผัดและทอด

✓  
อาหาร เครื่องดื่ม  
และขนม  
เลือกลดหวาน  
ลดมัน ลดเค็ม

✗  
เลี่ยงการจัดอาหาร  
ประเภทแกงใส่กะทิ  
คู่กับอาหารทอด

✓  
จัดเมนูอาหารที่มี  
เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้  
หลากหลายสี  
และสลบชนิดกินไป

✗  
เลี่ยงอาหาร  
ที่บูดเสียง่าย  
เช่น ยำ สลัด เป็นต้น

# อารมณ์

การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข

1. อารมณ์และจิตใจจะแจ่มใสได้ต้องมีสุขภาพที่ดี
2. ควรพยายามดูแลร่างกายและช่วยเหลือตัวท่านเอง  
ในการปฏิบัติภารกิจประจำวันของตัวท่านเองให้มากที่สุด
3. ยอมรับบทบาทและสถานภาพที่เปลี่ยนแปลงเมื่อมีอายุมากขึ้น
4. เมื่อมีความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ ควรปรึกษาพระสงฆ์ที่ใกล้ชิด  
หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้วัด เป็นต้น
5. พยายามหากิจกรรมที่ทำแล้วเพลิดเพลินและมีคุณค่าทางจิตใจ
6. ปรึกษาพูดคุยและปรับทุกข์กันระหว่างพระสงฆ์
7. ยึดคำสอนพระศาสดาเป็นไตรสรณะ



## นอนหลับพักผ่อน

ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง  
จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน

# ดูแลสุขภาพช่องปาก แปร่งฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2



## 2 ครั้ง

แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์  
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น



## 2 นาที

แปรงฟันนาน 2 นาที  
แปรงให้ครบทุกซี่



## 2 ชั่วโมง

ไม่ฉันกัดอาหาร  
หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

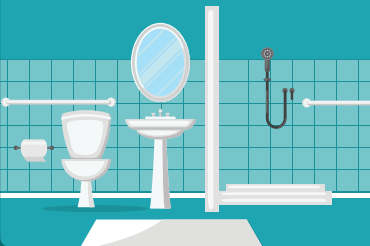
# 2 : 2 : 2

## สูตรฟันดี สุขภาพดี



## การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

### ห้องน้ำ



1. ไม่ควรอยู่ห่างห้องพัก/กุฏิ เกิน 3 เมตร
2. ภายในห้องน้ำควรมีราวยึดเกาะ
3. พื้นห้องน้ำควรปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบหรือแผ่นยางกันลื่น  
ควรแยกห้องอาบน้ำออกจากห้องส้วม
4. ทานควรมีเก้าอี้สำหรับนั่งสรงน้ำติดอยู่กับที่เพื่อป้องกันการลื่น  
และควรใช้ฝักบัวอาบน้ำแทนการตัก โถส้วมควรเป็นโถนั่งราบ  
จะดีกว่านั่งยอง

### บันได



1. ราวบันไดควรมีรูปร่างทรงกลม 2 ช้าง และราวบันไดยาวกว่าตัวบันได
2. บันไดมีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ควรมีความสูงตั้งแต่  
สูงไม่เกิน 15 เซนติเมตร ลูกรอกกว้างไม่น้อยกว่า 28 เซนติเมตร
3. ขอบบันไดแต่ละชั้นควรติดวัสดุกันลื่นและมีแถบสีที่แตกต่างจากชั้นอื่น
4. แสงสว่างบริเวณบันไดต้องเพียงพอ มีสวิตช์ไฟที่สามารถเปิด - ปิดได้  
ทั้งชั้นบนและล่าง



# อโรคยาสถาน

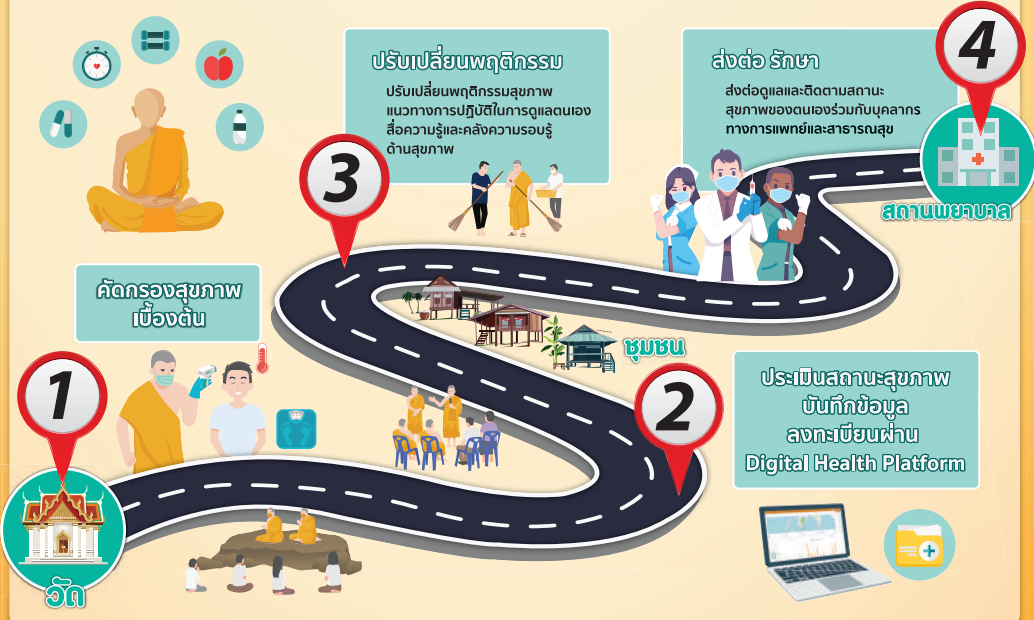
## พระเชียงโรงแจก วัดมันคง



## Health Station @ Temple



**Health station @ temple** หรือ อโรคยาสถาน คือ จุดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ตั้งอยู่ในวัด โดยพระสงฆ์ หรือประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีส่วนร่วมกับบุคลากร สาธารณสุขผ่านระบบ Digital Health Platform ผู้มารับบริการจะได้รับการตรวจคัดกรอง สุขภาพเบื้องต้น ได้รับความรู้สุขภาพและการดูแลตนเอง สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคลากร สาธารณสุข รวมไปถึงการส่งต่อรักษาและติดตามผลต่อไป



# ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2566

ใช้หลักการสำคัญ “ทางธรรมนำทางโลก”

เป็นกรอบและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในทุกระดับ ส่งเสริมและสนับสนุนให้พระสงฆ์ มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพชุมชนและสังคม ตามหลักพระธรรมวินัย



SCAN ME

ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ  
พุทธศักราช 2566

## ธรรมนูญสุขภาพ

พระสงฆ์แห่งชาติ



พุทธศักราช ๒๕๖๖

## วัดส่งเสริมสุขภาพ



**วัดส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง วัดที่มิ การบริหารจัดการวัดให้เอื้อโอกาสในการส่งเสริม สุขภาพ และพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของประชาชน และชุมชน



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพพระภิกษุสามเณร (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ภายในวัดและชุมชนได้
2. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมจัด กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในพระสงฆ์กลุ่มเสี่ยง
3. เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมให้พระสงฆ์มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ได้รับการดูแลสุขภาพตามหลัก พระธรรมวินัย และสามารถขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาพของชุมชน

## คุณสมบัติ 5 ร

วัดส่งเสริมสุขภาพ



สะอาด  
ร่มรื่น

สงบ  
ร่มเย็น

สุขภาพ  
ร่วมสร้าง

ศิลปะ  
ร่วมจิตวิญญาณ

ชาวประชา  
ร่วมพัฒนา



SCAN ME

ธรรมนูญสุขภาพ  
วัดส่งเสริมสุขภาพ  
และพระภิกษุสามเณร



SCAN ME

คู่มือแนวทาง  
การดำเนินงาน  
วัดส่งเสริมสุขภาพ  
ประจำปี 2568

**พระคิลานุปัฏฐาก**  
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – อสว.)



**พระคิลานุปัฏฐาก คือ**  
ผู้ปฏิบัติดูแลพระสงฆ์อาหาร รวมถึง  
การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค  
การควบคุมโรค และการจัดการปัจจัยที่  
คุกคามสุขภาพของพระสงฆ์

**บทบาทหน้าที่พระคิลานุปัฏฐาก**

1. การสื่อสารสารธารณะเรื่องสุขภาพพระสงฆ์
2. เฝ้าระวังสถานการณ์ด้านสุขภาพพระสงฆ์ในวัด และชุมชน
3. ประสานงานด้านสุขภาพพระสงฆ์กับคณะสงฆ์ และหน่วยงานด้านสาธารณสุข
4. ให้บริการสุขภาพเบื้องต้นแก่พระสงฆ์ในวัดและในพื้นที่
5. ให้คำปรึกษา แนะนำ ถ่ายทอดความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ แก่โยมอุปัฏฐากและชุมชน
6. ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดีด้านสุขภาพตามหลัก พระธรรมวินัย



**หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก 70 ชั่วโมง**

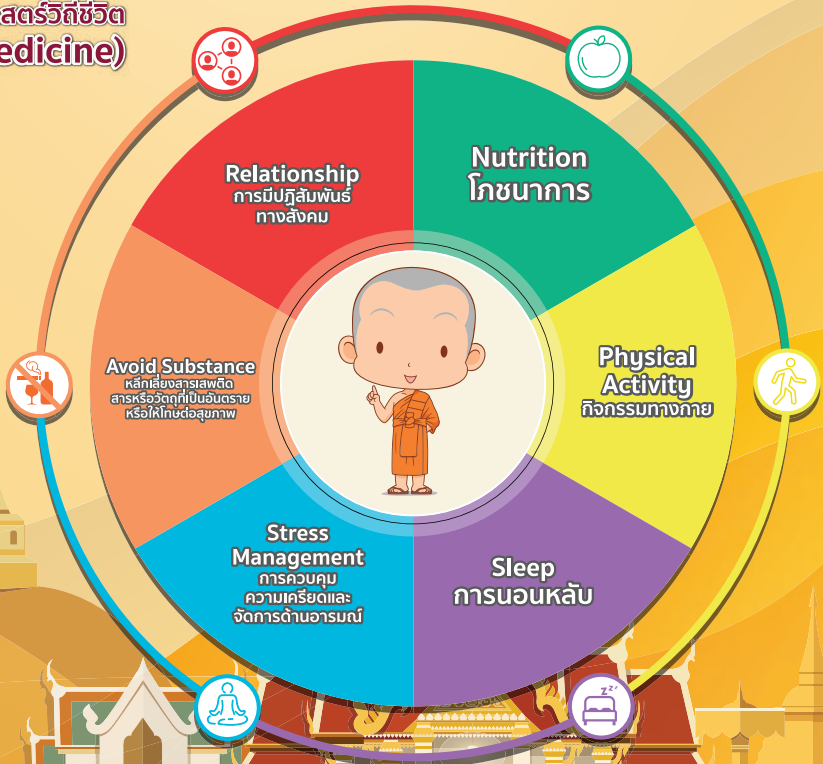
<p>หมวดที่ 1</p> <p>หลักพระธรรมวินัยกับการดูแลสุขภาพ</p> <p>จำนวน 3 แผนการสอน</p>	<p>หมวดที่ 2</p> <p>การสร้างเสริมสุขภาพและการดูแลพระสงฆ์ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้</p> <p>จำนวน 6 แผนการสอน</p>	<p>หมวดที่ 3</p> <p>พระคิลานุปัฏฐากกับการพัฒนาวัดและชุมชน</p> <p>จำนวน 3 แผนการสอน</p>
---	--	--



**SCAN ME**

คู่มือแนวทางการอบรม  
หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก  
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.)

**พระสงฆ์สุขภาพดี**  
ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต  
(Lifestyle Medicine)



# พระสงฆ์สุขภาพดีตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)



## Nutrition โภชนาการ

การกิน เน้นกินในปริมาณที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ

- กินอาหารครบ 5 หมู่ หลดหวาน มัน เค็ม เน้นข้าวกล้อง ปลา เพิ่มผัก ผลไม้
- กินอาหารให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
- ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- กินผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)



## Physical Activity กิจกรรมทางกาย

• มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/กวาดลานวัด/

- ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และความแข็งแรงให้กับโครงสร้างทางร่างกาย



## Sleep การนอนหลับ

• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง

- (จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน)
- จำวัดและตื่นทำวัตรเช้าให้ตรงเวลา และมีระยะเวลาการหลับเพียงพอ
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอน เช่น จัดกุฏิให้เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน
- หลีกเลี่ยงการกินเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงการสูบบุหรี่ก่อนจำวัด



## Stress Management การควบคุมความเครียดและจัดการด้านอารมณ์

- การทำอารมณ์และจิตใจให้เป็นสุข ทำใจให้เบิกบาน ไม่เครียด
- การจัดการกับความเครียด สร้างสภาวะทางอารมณ์ที่ดี มองโลกในเชิงบวก



## Avoid Substance หลีกเลี่ยงสารเสพติด สารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย หรือให้โทษต่อสุขภาพ

- ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่
- ลด/หลีกเลี่ยงการกินเครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันตรายต่าง ๆ



## Relationship การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม

- เทศนาธรรมและสื่อสารด้านพฤติกรรมสุขภาพ (พระนักเทศน์)
- ให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
- เยี่ยมบ้านและให้กำลังใจผู้สูงอายุในชุมชน

# 10 วิธีลดน้ำหนักอย่างง่ายสำหรับพระสงฆ์



1

ตั้งเป้าหมาย มีวินัย  
ในการลดน้ำหนัก

2

วัด - ชั่ง จดบันทึกน้ำหนัก

3

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรส  
หวาน มัน เค็ม

4

ฉันข้าวกล้อง และธัญพืช

5

ฉันภัตตาหารให้ครบ 5 หมู่

6

ฉัน ต้ม อบ นึ่ง ลวก ยำ

7

ฉันน้ำเปล่า วันละ 6 - 8 แก้ว

8

ทำกิจกรรมบริหารกายทุกวัน

9

เน้นพัฒนา กล้ามเนื้อ  
ให้แข็งแรง

10

จำวัดให้เพียงพอไม่จำวัดดึก

# รู้ให้ทันก่อนเข้าวัยทอง

เมื่อพระอายุย่างเข้า 40 ปี ฮอโมนเพศชายจะลดลงตามอายุ จึงทำให้เกิดภาวะบกพร่องของฮอโมน Testosterone ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น อากาศซึมเศร้า กังวลใจ หงุดหงิด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กำลั้งวังซาลดลง ความจำเสื่อม ความคิดสร้างสรรค์ ร้อนวูบวาบ อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากพบปะใคร และกล้ามเนื้อลีบเล็กลง ไม่มีเหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นพระกลุ่มที่แสดงอาการดังกล่าวจะจัดเป็น **“พระวัยทอง”** พระวัยทอง... ส่วนใหญ่เป็นพระที่อยู่ในวัยที่มีความสำเร็จในชีวิต มีประสบการณ์ผ่านชีวิต มีเหตุและผลน่าอารมณ์ มีความอดกลั้นภายใต้คำสอนของพระศาสดา

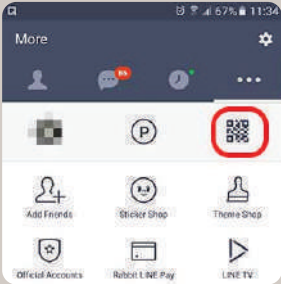


“ไม่ใช่แค่ผู้หญิงผู้ชายก็เป็นวัยทองได้”

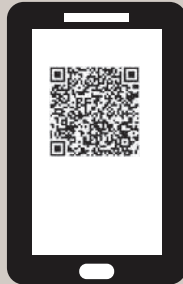


# สื่อความรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

## วิธีการดาวน์โหลดสื่อความรู้



1. เปิดโปรแกรม LINE  
คลิกตัวอ่าน QR Code



2. สแกน



3. คลิกสัญลักษณ์



กิจกรรมบริหารกาย  
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์



กิจกรรมบริหารกาย  
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์  
แบบแอโรบิก



กิจกรรมบริหารกาย  
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์  
แบบใช้แรงต้าน



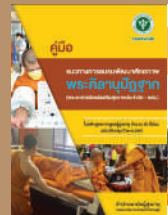
กิจกรรมบริหารกาย  
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์  
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



คู่มือแนวทางการอบรม  
หลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก



คู่มือแนวทางการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
พัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐาก  
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.)  
ในหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ 20 ชั่วโมง



# คำแนะนำสำหรับพระสงฆ์

## อาการที่ควรรีบไปพบแพทย์

1. ตัวร้อนจัด ใช้สูง/หนาวสั่น ใช้หลายวันติดต่อกัน ปวดมึนท้ายทอย ปวดหัว ร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน ปากเปื่อย พูดไม้ขีด ชักกระตุก หมดสติ
2. ไอเรื้อรัง มีเสมหะเขียวข้น หรือปนเลือด หายใจหอบเหนื่อย
3. บวมตามตัว แขนขา หน้าตา คล้ำได้ก้อนนูนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
4. อาเจียนรุนแรง หรือติดต่อกัน มีเลือดปนหรือเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเหลว ติดต่อกันหลายครั้งหรือเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน หรือเป็นสีดำ
5. ปัสสาวะขัดหรือกระปริดกระปรอย หรือเป็นสีเลือด สีน้ำตาลขุ่น หรือสีชาเข้ม
6. เจ็บหน้าอกเหมือนถูกบีบรัด ปวดร้าวไปที่แขนซ้ายหรือต้นคอ แน่นหน้าอกนอนราบไม่ได้
7. ปวดกระบอกตา เจ็บระคายเคืองตา ตามัว เห็นภาพซ้อน
8. หูอื้อ ปวดในหู มีน้ำหนวก มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู
9. กลืนอาหารลำบาก เหนื่อยอึด
10. กล้ามเนื้อ แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้อกระตุก ปวดบวมแดงร้อนบริเวณข้อต่อ
11. ซึม พุดน้อยลง เบื่ออาหาร ร้องไห้ง่าย บ่นอยากตาย เบื่อชีวิต
12. ทำทางหวาดระแวง กลัวคนทำร้าย ไม้ไว้ใจใคร พุดคนเดียว
13. หลงลืมง่าย จำคนรู้จักมักคุ้นไม่ได้ สับสนเรื่องเวลา และสถานที่









# บันทึก

A large white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

อธิบดีกรมอนามัย

แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตนพ

รองอธิบดีกรมอนามัย

ทันตแพทย์ณัฐพงศ์ กันทะวงศ์

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ

## กองบรรณาธิการ

นางสาวจุฑาทิพย์ เจนจิตร

กรมอนามัย

นางสาวศศพร เทยาณรงค์

กรมอนามัย

นางสาวธัญญลักษณ์ แสนลา

กรมอนามัย

นางสาวธนภรณ์ แจ่มแจ้ง

กรมอนามัย

นางสาวปาลิตา แก้วมงคล

กรมอนามัย

นางสาววรรณธิสา เย็นจิตร

กรมอนามัย



ชื่อหนังสือ : สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์

จัดพิมพ์โดย : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

จำนวน : 13,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ.2568



กรมอนามัย  
Department of Health



กรมอนามัย  
Department of Health

## สิทธิสุขภาพพระสงฆ์ การลงทะเบียนใช้สิทธิ หลักประกันสุขภาพของพระสงฆ์

### 1.ลงทะเบียนสิทธิ

**หลักฐาน :** 1. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/  
หนังสือสุทธิ/สูติบัตร  
2. สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่ออยู่  
**สถานที่ :** ก.ท.ม. สำนักงานเขตทั้ง 19 เขต  
และสถานีรถไฟหัวลำโพง  
ต่างจังหวัดที่ รพ.สต./รพ.รัฐใกล้บ้าน

### 2.ย้ายหน่วยบริการ กรณีย้ายที่อยู่ (ย้าย 4 ครั้ง / ปีงบประมาณ)

**ไปหน่วยบริการประจำตามสิทธิ**  
ไปที่หน่วยบริการปฐมภูมิก่อนเสมอ  
แจ้งใช้สิทธิโดยแสดงบัตรประจำตัวประชาชน/  
หนังสือสุทธิ/สูติบัตร

### 3.ใช้บริการตาม ขั้นตอนที่หน่วย บริการประจำ

**กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินเข้าหน่วยบริการที่ใกล้ที่สุด**  
กรณีอุบัติเหตุ/เจ็บป่วยฉุกเฉิน ไม่จำกัดจำนวนครั้ง  
แต่อุบัติเหตุจากรถใช้ พ.ร.บ. ก่อน

**กรณีเกินศักยภาพของหน่วยบริการ**  
จะได้รับการส่งต่อตามขั้นตอน

หมายเหตุ :

ถ้าที่พักอาศัยไม่ตรงตามทะเบียนบ้านให้เพิ่มหลักฐานรับรองอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น หนังสือรับรองของเจ้าบ้าน (เจ้าอาวาส)  
หนังสือรับรองการเข้าพำนักของมหาวิทยาลัยสงฆ์ โรงเรียนพระปริยัติธรรม ผู้นำชุมชน ผู้ว่าจ้าง หรือเอกสารหลักฐานอื่น เช่น  
ใบเสร็จค่าสาธารณูปโภค ใบเสร็จรับเงินค่าเช่าที่พักสัญญาเช่าที่พัก ที่แสดงว่าตนเองมีถิ่นที่อยู่หรือพักอาศัยในวัดที่สังกัด

“พระแข็งแรง  
วัดมั่นคง  
ชุมชนเป็นสุข”



กรมอนามัย  
Department of Health



दान์โกลด  
สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์  
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

ชั้น 4 อาคาร 7 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
88/22 ม.4 ก.สวนนท์ ๓.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี  
โทร.02-5904268