

คู่มือการดำเนินงาน

สำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ประจำปี 2566



กลุ่มพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุและเครือข่าย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
แนวทางการรวบรวมและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	8
แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	9
การแปลผลแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	12
ข้อเสนอแนะพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	14
ข้อเสนอแนะหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์	15
การทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ผ่านระบบข้อมูล	17
วัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)	
คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)	18
สื่อความรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์	26



บทนำ

สถาบันพระพุทธศาสนา อยู่คู่สังคมไทยมาอย่างช้านาน คนไทยร้อยละ ๙๕ นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งใช้หลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต จนกลายเป็นรากฐานทางประเพณี และวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์มรดกของชาติไทย เนื่องจากวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน และเป็นสถานที่ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน การส่งเสริมสนับสนุนให้วัดเข้าสู่กระบวนการดำเนินงาน วัดส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาระบบบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ และเป็นการพัฒนาเครือข่ายพระสงฆ์ เพื่อเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพของประชาชนและพระสงฆ์กันเอง ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้พระสงฆ์แข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุขตามวิถีชีวิตและบริบทสังคมไทย นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมีภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนในพื้นที่ ร่วมขับเคลื่อนและเชื่อมโยงบูรณาการกันทุกหน่วยงานด้วย ปัจจุบันประเทศไทยมีวัดทั้งหมด จำนวน 42,626 วัด (ข้อมูลจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ณ ปี 2564) และพระสงฆ์สามเณร จำนวน 184,418 รูป (ข้อมูลจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ณ 30 กรกฎาคม 2565) ภิกษุขึ้นทะเบียนหลักประกันสุขภาพ จำนวน 149,738 รูป คิดเป็นร้อยละ 60.07 และเป็นภิกษุสูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 31.08

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขับเคลื่อนการดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาวะ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 จนถึงปัจจุบัน พบว่า มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานวัดส่งเสริมสุขภาพผ่านเกณฑ์ จำนวน 15,078 แห่ง และมีพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด – พระ อสว.) จำนวน 9,582 รูป (ข้อมูลจาก สำนักอนามัยผู้สูงอายุ ณ 31 สิงหาคม 2565) พระสงฆ์ยังมีปัญหาสุขภาพอย่างมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และไขมันในเลือดสูง จากการคัดกรองสุขภาพพระสงฆ์ในวัด จำนวน 9,798 แห่ง ในปี พ.ศ.2563 พบว่า พระสงฆ์ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีความเสี่ยงและป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คิดเป็นร้อยละ 39 ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 6 และโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 11 (ข้อมูลจาก กองตรวจราชการ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข ณ 30 มิถุนายน 2563) สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ อาทิ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม ที่รับใส่บาตรทำบุญจากประชาชน พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อย่างการสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟวันละหลายแก้ว บริโภคเครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม รวมทั้งค่านิยมทางโลกธรรมที่พระสงฆ์บางรูปยังปฏิเสธรักษาในโรงพยาบาล และบางส่วนเข้าไม่ถึงระบบบริการทางสุขภาพหรือขาดญาติพี่น้องดูแล เป็นต้น ซึ่งจากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์ ปี พ.ศ.2565 จำนวน 18,496 รูป พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 7 ด้าน เพียงร้อยละ 25.48 (ข้อมูลจากสำนักอนามัยผู้สูงอายุ ณ 31 กรกฎาคม 2565)

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นการติดตามและศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่เป้าหมายอย่างเป็นระบบ (Systematics) รวดเร็ว (Rapid) และต่อเนื่อง (Ongoing) เพื่ออธิบายเชิงระบาดวิทยา และนำเสนอให้เห็นลักษณะแนวโน้ม (Trend) แบบแผนพฤติกรรม (Pattern) เปรียบเทียบกับระดับความเสี่ยงของพฤติกรรมสุขภาพตามตัวชี้วัดและเกณฑ์ของพฤติกรรมสุขภาพที่จะทำให้เกิดปัญหาสาธารณสุข (Awareness) ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ เพื่อให้ผู้รับผิดชอบงานใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานพัฒนารูปแบบ กลไกการเฝ้าระวังส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ของพระสงฆ์ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรค เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและเป็นไปทิศทางเดียวกัน ซึ่งในการดำเนินงานดังกล่าวจะสามารถส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพในพระสงฆ์ได้

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ การเลือกใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือใช้รูปแบบผสมผสาน ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการเฝ้าระวังและปัญหาสาธารณสุขที่ถูกระบุ โดยพฤติกรรมสุขภาพ 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) เป็นการใช้อ้างอิงข้อมูลจากบุคคลและเอกสารที่มีอยู่แล้ว ในลักษณะของข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลในระบบรายงาน

กระบวนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ลำดับ	กระบวนการ	ข้อกำหนดของกระบวนการ	ผู้รับผิดชอบ
1	กำหนดวัตถุประสงค์	กำหนดวัตถุประสงค์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย
2	ทบทวนสถานการณ์	ทบทวนสถานการณ์ สุขภาพพระสงฆ์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย
3	จัดทำแผนงาน/ แนวทางการดำเนินงาน	1.กำหนดกลุ่มเป้าหมาย 2.กำหนดวิธีการ	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย
4	ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล/ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์	1.จัดทำเครื่องมือ 2.เก็บรวบรวมข้อมูล	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย
5	วิเคราะห์/สังเคราะห์/สรุปผล/ จัดทำรายงาน	1.วิเคราะห์/สังเคราะห์ 2.สรุปผล/ประเมินผล 3.จัดทำรายงาน	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย
6	การสื่อสาร/นำไปใช้ ประโยชน์	1.เผยแพร่ผลการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์ของพระสงฆ์	*สำนักอนามัยผู้สูงอายุ *Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย

คำจำกัดความ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และภายนอก (Overt Behavior) พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึง การปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น พฤติกรรมภายในเป็น ปฏิกริยาภายในตัวบุคคลมีทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นรูปธรรมซึ่งสามารถใช้เครื่องมือบางอย่างเข้า วัดหรือสัมผัสได้ เช่น การเต้นของหัวใจ การบีบตัวของลำไส้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปฏิกริยาที่มีอยู่ตามสภาพ ของร่างกาย ส่วนที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม เป็นต้น พฤติกรรมภายในนี้ ไม่สามารถสัมผัสหรือวัดได้ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ เพราะไม่มีตัวตน จะทราบได้เมื่อแสดงพฤติกรรมออกมา 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 และการแปลผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ ทั้ง 7 ด้าน

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

1. ทบทวนสถานการณ์ในปีที่ผ่านมา ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม สิ่งแวดล้อม นโยบาย พร้อมทั้งสรุปประเด็นทิศทางการจะทำต่อไป ให้ครอบคลุมทั้งด้านองค์ความรู้/ระบบ/กลไกและ การพัฒนารูปแบบกลไกการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์

2. จัดทำแผนการพัฒนางานองค์ความรู้/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 ตามที่กรมอนามัย ประเมินผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์และองค์ประกอบ ประเมินความคุ้มค่า และประเมินคุณภาพของระบบ ใ้เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
5. สรุปผลการดำเนินงาน และรายงานผลการดำเนินงานพร้อมจัดทำเอกสารรายงานเป็น Electronic File

❖ พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ (ร่างกาย จิตใจ และสังคม)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ ประกอบด้วย

1. ด้านทันตกรรม/การดูแลช่องปาก
2. มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง
3. มีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/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 หลังรับประทานอาหาร และก่อนนอน
2.มีการนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	มีการนอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง หมายถึง การนอนหลับวันละ 6 – 8 ชั่วโมง 6 - 7 วัน ต่อสัปดาห์
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.ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
5.ลด/หลีกเลี่ยงการฉีดยาที่มีส่วนผสมของ น้ำตาล เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม	ลด/หลีกเลี่ยงการฉีดยาที่มีส่วนผสมของ น้ำตาล เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง ชา/กาแฟ น้ำอัดลม
6.ฉีกผักและผลไม้สดได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)	กินผักและผลไม้ได้วันละ 400 กรัมหรือ 5 กำมือ เป็นประจำ (6 - 7 วัน ต่อสัปดาห์) หมายถึง ใน 1 วัน กินผัก 3 กำมือ และกินผลไม้ 2 กำมือ หรือ กินผัก 4 กำมือ และกินผลไม้ 1 กำมือ
7.ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่/ไม่สูบบุหรี่ หรือเคยสูบแต่เลิกแล้ว

หมายเหตุ :

ผ่านการประเมินทั้ง 7 ด้าน ถือว่าผ่านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

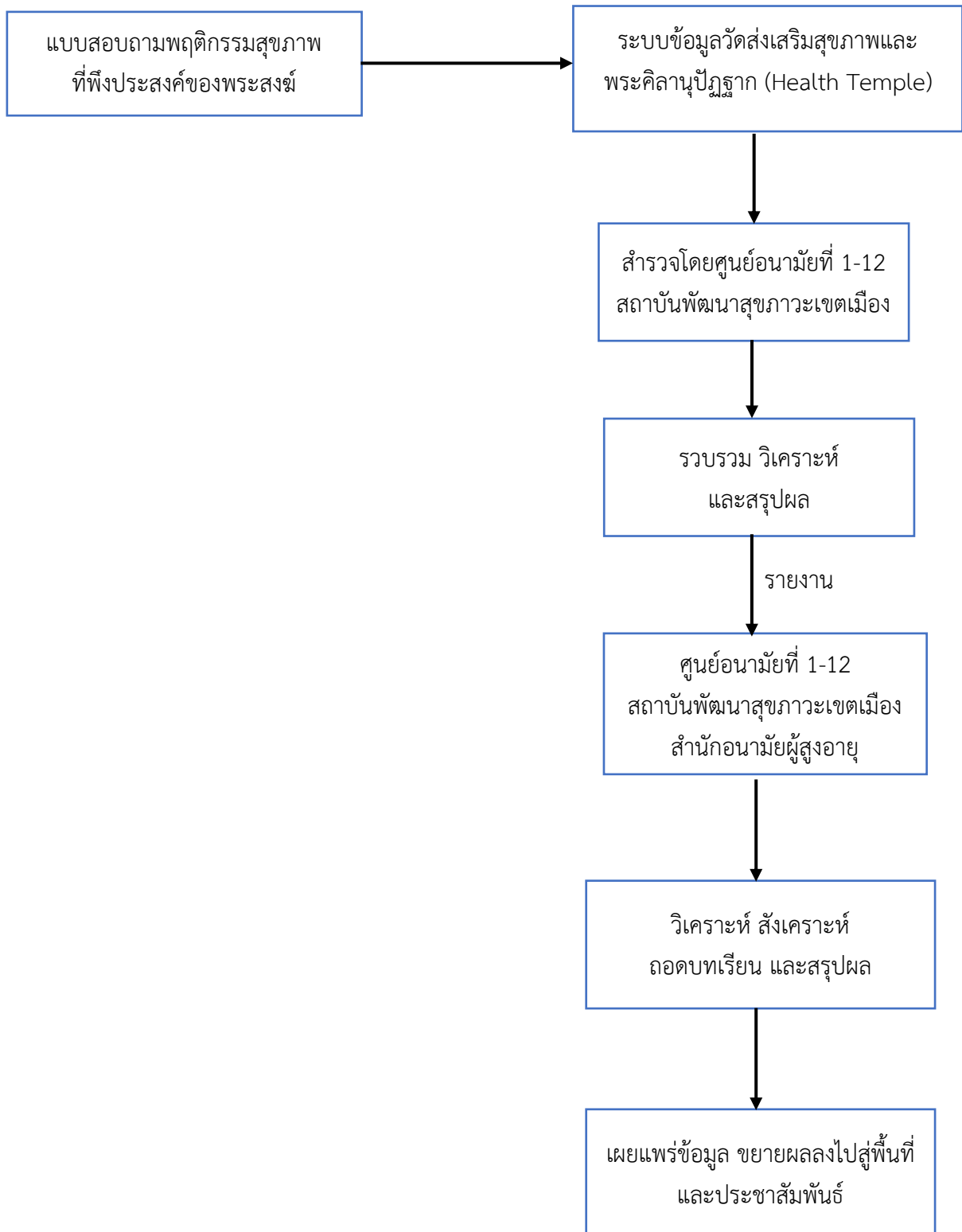
การนำผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพไปใช้

เมื่อดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพแล้ว ข้อมูลที่ได้ชี้ให้เห็นระดับของพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงทางด้านสุขภาพของประชากรในพื้นที่ที่ดำเนินการ ซึ่งระดับของพฤติกรรมสุขภาพที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นไปในทางที่ดี คงที่ หรือแย่ลง ย่อมมีสาเหตุหรือปัจจัยของพฤติกรรมทั้งสิ้น ดังนั้นผลที่ได้จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในบางครั้ง 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/ปั่นขาบด/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. ปัจจุบันท่านฉีดยาหรือเข็มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)

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

- ☐ ไม่ดื่ม
- ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

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

- ☐ ไม่ดื่ม
- ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

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

- ☐ ไม่ดื่ม
- ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
- ☐ ดื่ม 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)

(✓) ไม่ดื่ม

(✓) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

() ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ดื่ม หรือ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

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

(✓) ไม่ดื่ม

(✓) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

() ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ดื่ม หรือ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

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

(✓) ไม่ดื่ม

(✓) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

() ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

() ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ตอบ ไม่ดื่ม หรือ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

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

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

() ฉัณเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

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

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

7. ทานสุบบุหรี่ หรือยาเส้น หรือไม่

(✓) ไม่เคยสูบ

(✓) เคยสูบแต่เลิกแล้ว

() ยังสูบบุหรี่จนถึงปัจจุบัน

ตอบ ไม่เคยสูบ หรือ เคยสูบแต่เลิกแล้ว เท่ากับ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ข้อเสนอแนะพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



กรมอนามัย

พฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์สำหรับ พระสงฆ์



มีกิจกรรมทางกาย

เช่น การเดิน/บิณฑบาต/
กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ

จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



อย่างน้อยวันละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 5 วัน

ดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว

อย่างน้อยวันละ



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิลิตร



6-7 วันต่อสัปดาห์
ยกเว้นในกรณีแพทย์จำกัดน้ำในผู้ป่วย
โรคไต โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่มน้ำ
ตามคำแนะนำของแพทย์

นอนหลับพักผ่อน



ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
จำวัดไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน

หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม



หรือดื่มไม่เกิน 3 วัน/สัปดาห์

1

2

กินผักและผลไม้

วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ)
เป็นประจำ

5 ส่วน
(1 ส่วน = 80 กรัม)

ผัก 3 ส่วน

ผลไม้ 2 ส่วน



4

ไม่สูบบุหรี่หรือยาเส้น



6

ด้านทันตกรรม การดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2



แปรงฟันอย่างน้อย

วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



แปรงฟันนาน 2 นาที

แปรงให้ครบทุกซี่



ไม่ฉันกตอาหาร

หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



กรมอนามัย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

Bureau of Elderly Health

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

SCAN ME

เพื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
สำหรับพระสงฆ์ ผ่านระบบ Health Temple กรมอนามัย



ข้อเสนอแนะหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

ท่านควรมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน กวาดลานวัด ทำสวน ฯลฯ จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ



อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพด้านการฉีกผักและผลไม้

ท่านควรฉีกผักและผลไม้ วันละ 400 กรัม (ประมาณ 5 กำมือ) เป็นประจำ

แคลอรี่คือ 400 กรัม

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



ผักก้านขาว



ผักก้านใบ

ผักก้านแดง



ผลไม้



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพด้านการดื่มน้ำเปล่า

คำแนะนำสำหรับท่าน ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 6 - 7 วันต่อสัปดาห์



น้ำ 1 แก้ว ปริมาณ 200 มิลลิเมตร



* ยกเว้นในกรณีแพทย์
จำกัดน้ำในผู้ป่วยโรคไต
โรคหัวใจ ฯลฯ ควรดื่ม
น้ำตามคำแนะนำของ
แพทย์



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่

คำแนะนำสำหรับท่าน ควรลด งด เลิก การสูบบุหรี่



ผลกระทบต่อสุขภาพ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
เสี่ยงหลอดลมอักเสบ
เสี่ยงถุงลมโป่งพอง



ข้อเสนอแนะหลังได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านนอนหลับพักผ่อน

ท่านควร
นอนหลับพักผ่อน



ให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
ทุกวันไม่เกิน 4 ทุ่มทุกวัน



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านทันตกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก

แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยสูตร 2-2-2

แปรงฟันอย่างน้อย
วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



แปรงฟันนาน 2 นาที
แปรงให้ครบทุกซี่

ไม่ฉันรสหวาน
หลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



ท่านยังขาดพฤติกรรมสุขภาพ ด้านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

ท่านควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง
ชา กาแฟ และน้ำอัดลม

หรือดื่มไม่เกิน 3 วัน/สัปดาห์



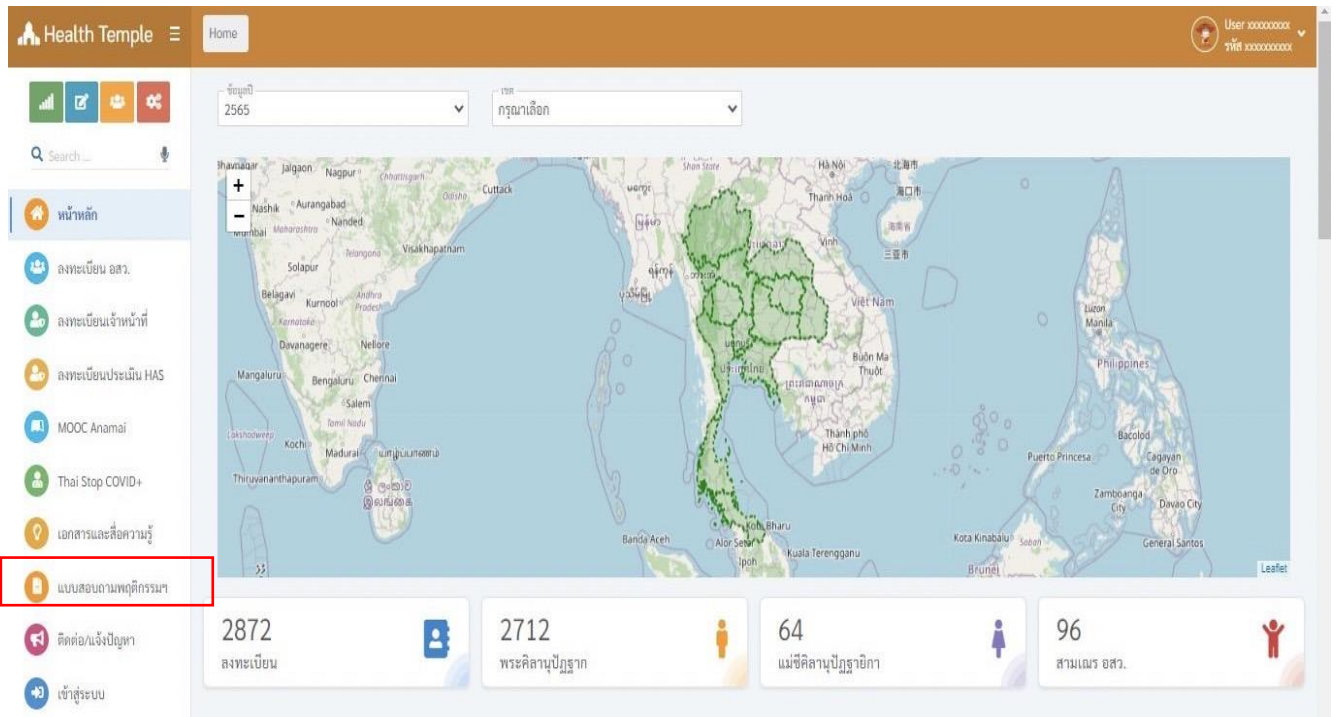
เครื่องดื่มชูกำลัง
(ปริมาณ 100-150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

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

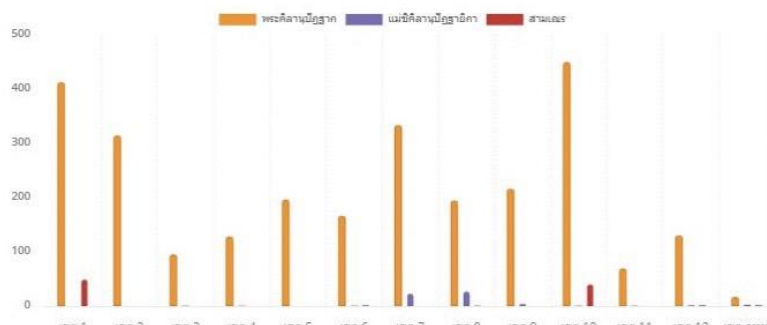


เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม
(ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)

การทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์ ผ่านระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)



จำนวน อสว. แยกประเภทในแต่ละเขต



ข้อมูลการอบรม อสว.



สแกน QR Code

ทำแบบสอบถามพฤติกรรม
สุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

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

คู่มือการใช้งานระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลาณุปัฏฐาก (Health Temple)

ผู้ใช้งาน



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ
- บุคลากรด้านสาธารณสุข



อสว.

- พระคิลาณุปัฏฐาก
- แม่ชีคิลาณุปัฏฐายิกา
- สามเณร อสว.



พระสงฆ์ทั่วไป

ผู้ดูแลระบบ

- **Admin ระดับส่วนกลาง**

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

- **Admin ระดับเขตสุขภาพ**

ศูนย์อนามัยที่ 1 -12 และ สสม.

(ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ)

- **Admin ระดับจังหวัด**

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

(ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ)

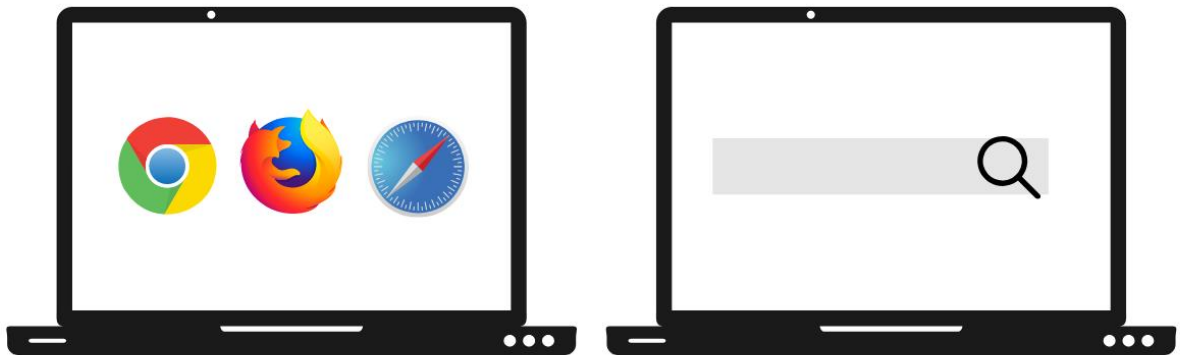
- **Admin ระดับอำเภอ**

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

(ผู้รับผิดชอบงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพะ)

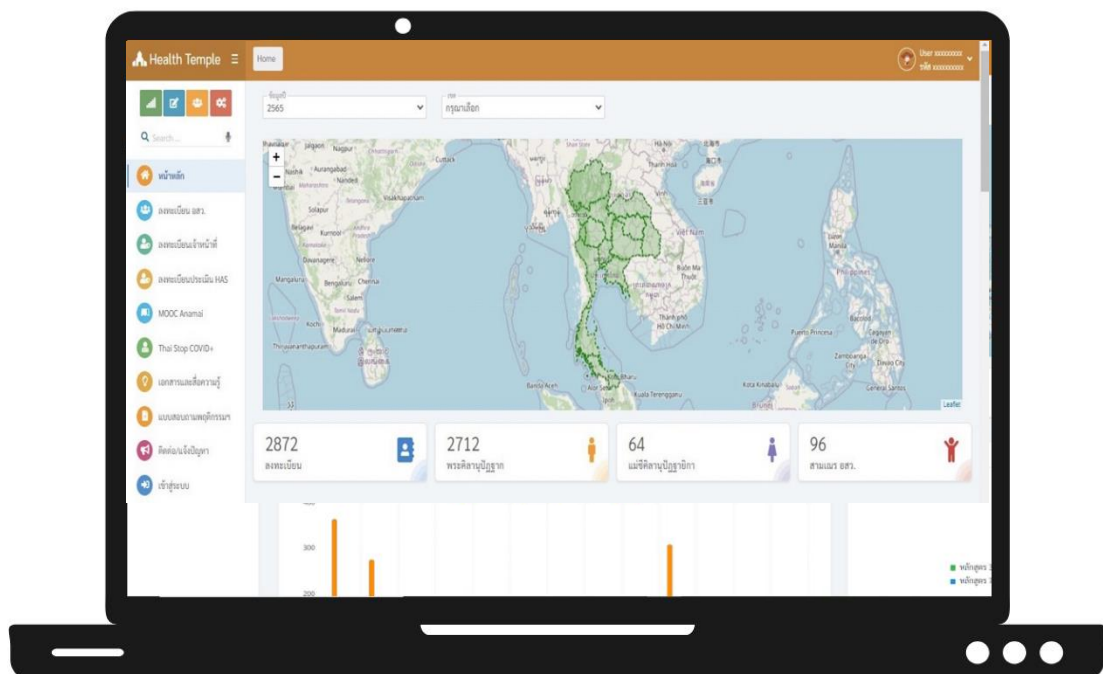


ช่องทางการเข้าใช้งาน



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

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

+ เปิด-ปิด ระบบแบบสอบถาม ☒

ประเมินพฤติกรรมฯ ข้อมูลประเมินพฤติกรรมฯ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน: เลข 13 หลัก ☐ *กรณีไม่มีเลข 13 หลัก เลขที่หนังสือสุทธิ: เลข 7 หลัก

สมณศักดิ์: กรุณาเลือก ชื่อต่อสมณศักดิ์: ฉายา: อมโร

วันเกิด: 01 เดือนเกิด: มกราคม ปีเกิด: 2513

น้ำหนัก: กิโลกรัม ส่วนสูง: เซนติเมตร รอบเอว: เซนติเมตร

เบอร์โทรศัพท์: 08-9876-XXXX จำนวนพรรษา: ตัวเลข

จังหวัด: กรุณาเลือก อำเภอ: ตำบล:

วัด:

ที่อยู่: 582 หมู่ 12 อ.อุคร-สามพร้าวน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. ท่านแบ่งปันวันละกี่ครั้ง: ☐ 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) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร: ☐ ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึง 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)

- เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน) ☐ ไม่ดื่ม ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

- เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน) ☐ ไม่ดื่ม ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

- เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน) ☐ ไม่ดื่ม ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

6. ท่านฉันผัก และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน):

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

3

กรอกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. ทานแปรงฟันวันละกี่ครั้ง : ☐ 1 ครั้ง ☐ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ☐ ทุกครั้งหลังจกอาหาร และก่อนนอน
2. ทานนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา) : ☐ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
3. ทานมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/ปั่นพาหนะ/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร : ☐ ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึง 30 นาที ☐ มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์
4. ทานดื่มน้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิตร) : ☐ ดื่มไม่ได้หรือดื่มไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์) ☐ ดื่มได้ เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์) ☐ ดื่มได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
5. ปัจจุบันทานฉีดยาป้องกันโรคหรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)
 - ฉีดยาป้องกันโรค (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิตร/ขวด/วัน) ☐ ไม่ดื่ม ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
 - ฉีดยาป้องกันโรค ขา/แก้ม (ปริมาณ 200 มิลลิตร/ขวด/วัน) ☐ ไม่ดื่ม ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
 - ฉีดยาป้องกันโรค น้ำอัมพาต (ปริมาณ 250 มิลลิตร/ขวด/วัน) ☐ ไม่ดื่ม ☐ ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
6. ทานฉีดยา และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน) :

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

ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

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



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



- ☐ ไม่ดื่มหรือดื่มไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์) ☐ ดื่มเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์) ☐ ดื่มเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

7. ทานสมุนไพร หรือยาเส้น หรือไม่ : ☐ ไม่เคยสูบ ☐ เคยสูบแต่เลิกแล้ว ☐ ยังสูบจนถึงปัจจุบัน

บันทึกและแปลผลข้อมูล

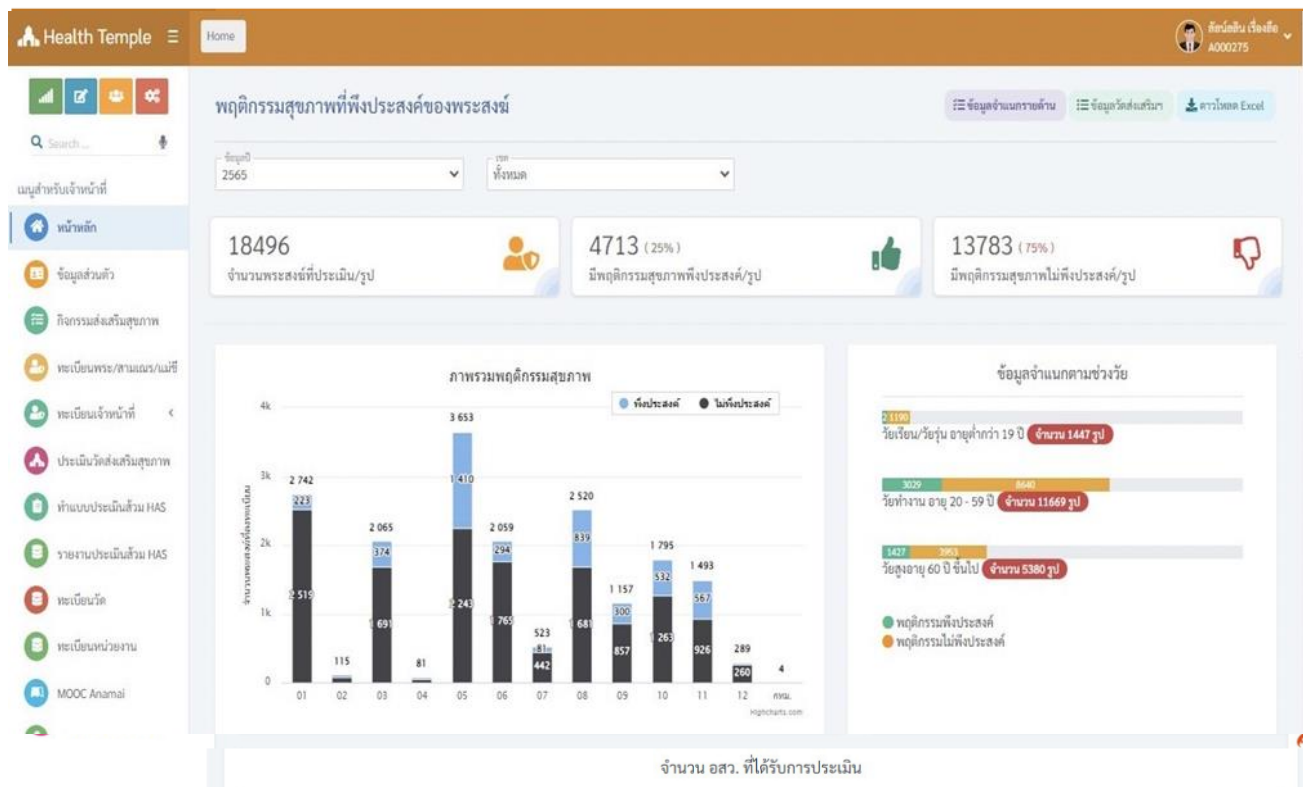
สร้างข้อมูล

4

บันทึกข้อมูลและแปลผล

หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashborad)

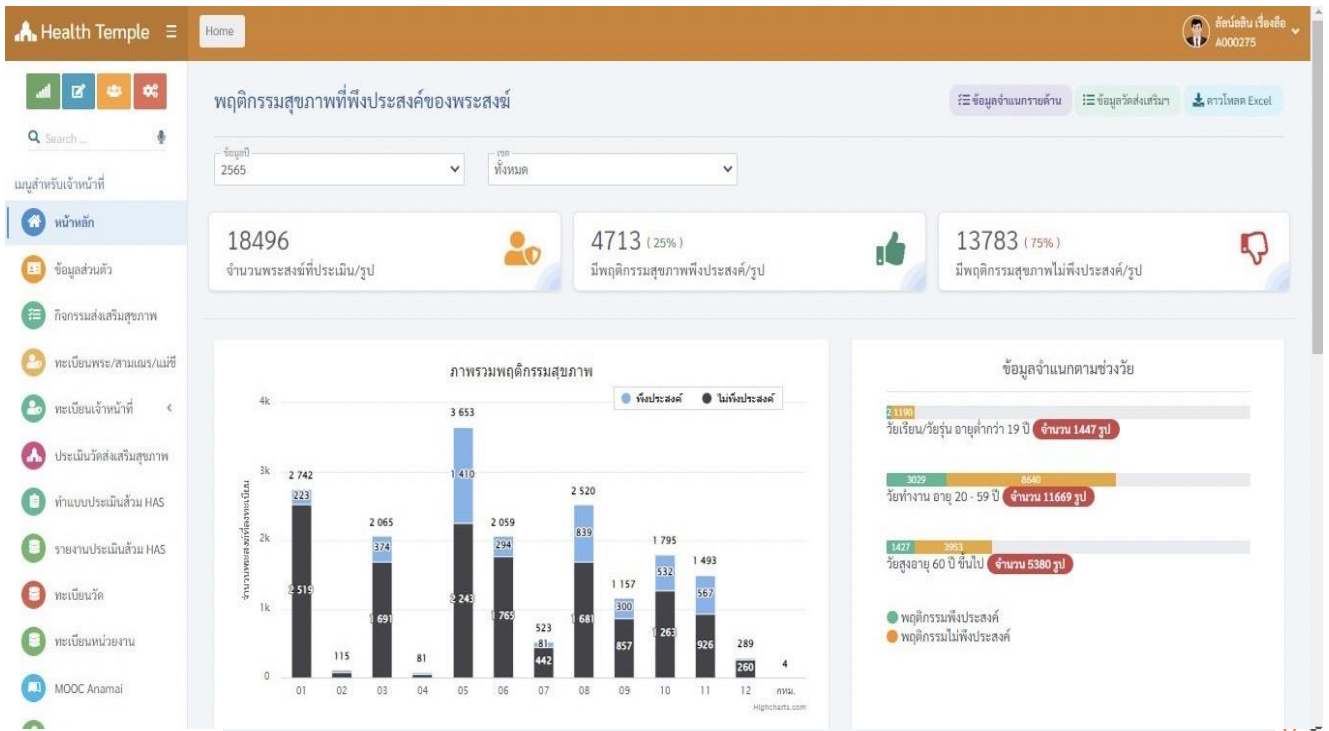
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์



เขตสุขภาพที่	จำนวนพระสงฆ์ที่ได้รับการประเมิน	ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
01	2742	223	8.13	2519	91.87
02	115	39	33.91	76	66.09
03	2065	374	18.11	1691	81.89
04	81	23	28.40	58	71.60
05	3653	1410	38.60	2243	61.40
06	2059	294	14.28	1765	85.72
07	523	81	15.49	442	84.51
08	2520	839	33.29	1681	66.71
09	1157	300	25.93	857	74.07
10	1795	532	29.64	1263	70.36
11	1493	567	37.98	926	62.02
12	289	29	10.03	260	89.97
กวม.	4	2	50.00	2	50.00

หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashboard)

1. ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน โดยเลือกข้อมูลจำแนกรายด้าน



2. ระบบแสดงรายงานข้อมูลพหุติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

Health Temple | Home | สืบค้นเรื่องชื่อ A000275

จำนวนพระสงฆ์ที่ได้รับการประเมิน

เขตสุขภาพที่	จำนวนพระสงฆ์ที่ได้รับการประเมิน	ผ่านเกณฑ์		ไม่ผ่านเกณฑ์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
01	2742	223	8.13	2519	91.87
02	115	39	33.91	76	66.09
03	2065	374	18.11	1691	81.89
04	81	23	28.40	58	71.60
05	3653	1410	38.60	2243	61.40
06	2059	294	14.28	1765	85.72
07	523	81	15.49	442	84.51
08	2520	839	33.29	1681	66.71
09	1157	300	25.93	857	74.07
10	1795	532	29.64	1263	70.36
11	1493	567	37.98	926	62.02
12	289	29	10.03	260	89.97
กทม.	4	2	50.00	2	50.00

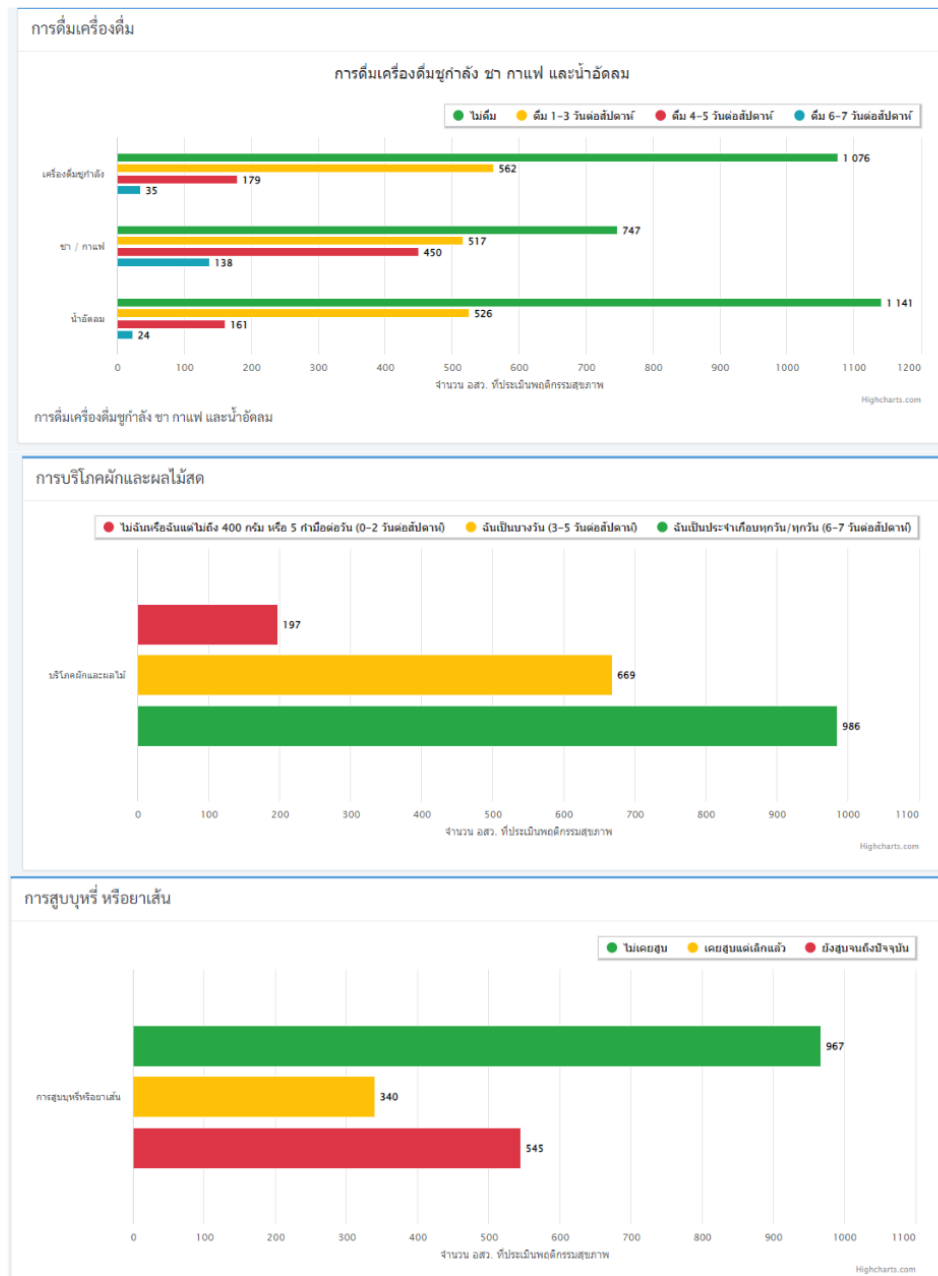
หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashborad)

3. ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน



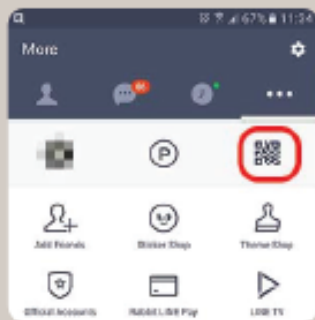
หน้าแรก (แสดงรายงาน Dashborad)

3. ระบบแสดงรายงานข้อมูลจำแนกรายด้าน (ต่อ)



สื่อความรู้ด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

วิธีการดาวน์โหลดสื่อความรู้



1. เปิดโปรแกรม LINE
คลิกตัวอ่าน QR Code



2. สแกน



3. คลิกสัญลักษณ์



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบแอโรบิก



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
แบบใช้แรงต้าน



กิจกรรมบริหารกาย
ที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



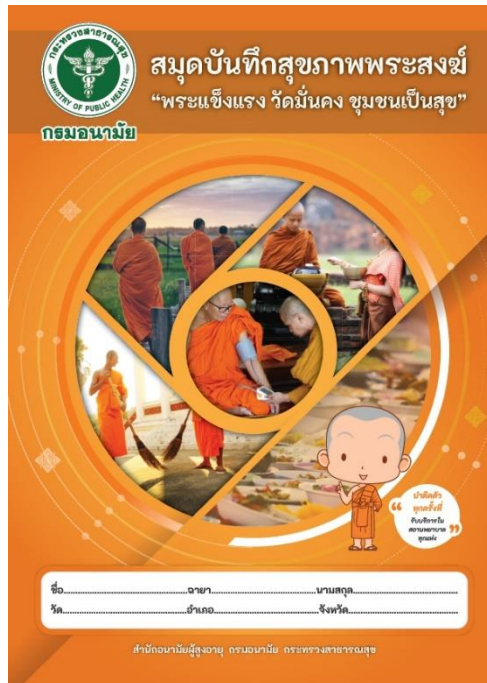
**พฤติกรรมสุขภาพ
ที่พึงประสงค์สำหรับพระสงฆ์**



กรมอนามัย



สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์ “พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”



ดาวน์โหลด
สมุดบันทึกสุขภาพพระสงฆ์
“พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”

คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพพระจำวัด – อสว.)



ดาวน์โหลด

คู่มือแนวทางการอบรมหลักสูตร
พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัคร
ส่งเสริมสุขภาพพระจำวัด - อสว.)

ระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก

(Health Temple)

ระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคิลานุปัฏฐาก

HEALTH TEMPLE

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน 2560 มีจุดประสงค์หลักในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนวัดสุขภาพพระสงฆ์ โดยมีระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์เป็นฐานข้อมูลในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และพัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ให้มีความทันสมัยและสามารถเชื่อมโยงกับระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์อื่นๆ ได้

สำหรับวัดสุขภาพพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาระบบข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ จะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขที่กำหนดไว้ และต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขที่กำหนดไว้

"พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข"

ระบบข้อมูล วัดส่งเสริมสุขภาพ และ พระคิลานุปัฏฐาก
Health Temple Data System

SCAN ME!

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

ข้อมูลการดำเนินงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพ:

- Dashboard แสดงข้อมูลรายวันในรูปแบบ GIS
- รายงานข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์รายวันและรายสัปดาห์
- การเชื่อมโยงข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์กับระบบอื่นๆ

ข้อมูลสุขภาพ

- ประเมินสุขภาพพระสงฆ์รายวัน
- บันทึกประวัติสุขภาพพระสงฆ์รายวันและรายสัปดาห์
- ค่าดัชนีสุขภาพ (BMI) และค่าดัชนีมวลกาย

พระคิลานุปัฏฐาก

- บันทึกการดูแลสุขภาพพระสงฆ์รายวัน
- ประเมินสุขภาพพระสงฆ์รายวันและรายสัปดาห์
- บันทึกประวัติสุขภาพพระสงฆ์

เอกสาร/สื่อความรู้
การส่งเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์

สำนักวิทยาสรรพ

- ศูนย์ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์
- ศูนย์ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์
- ศูนย์ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์

สาขา

- สาขาสุขภาพพระสงฆ์
- สาขาสุขภาพพระสงฆ์
- สาขาสุขภาพพระสงฆ์

พระสงฆ์

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



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 4504

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