

ระบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน ผ่าน Application H4U

สำนักทันตสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



พฤติกรรมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย



พฤติกรรมการกิน



พฤติกรรมการนอน



การดูแลสุขภาพช่องปาก



การสูบบุหรี่



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



แนวคิดการพัฒนา : การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มวัยทำงาน



- **ปี 2560** ใช้โปรแกรม JHCIS เป็นโปรแกรมที่แต่ละรพ.มีอยู่เดิม ไม่ต้องการเพิ่มโปรแกรมใหม่ ปัญหา ไม่สามารถเข้าไปเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงข้อมูลในระบบได้
- **ปี 2561** ใช้ Google form สะดวก สามารถใช้ได้ทุกที่ในมือถือ ปัญหา ประชาชนที่ทำแบบประเมิน พฤติกรรมไม่ได้รับความรู้กลับคืนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- **ปี 2562** ใช้ Application H4U เพื่อตอบสนองตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องการให้มีการใช้นวัตกรรม และประชาชนได้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลับคืนผ่าน infographic



สมุดสุขภาพประชาชน (H4U by MOPH)

กระทรวงสาธารณสุข สุขภาพและการออกกำลังกาย

★★★★★ 11

3+

📖 เพิ่มในรายการสิ่งที่อยากได้

ติดตั้ง





โรงพยาบาลตระการพืชผล จ.อุบลราชธานี



การเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพผ่าน mobile application H4U



1.แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยทำงาน



- ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยทำงานระดับประเทศ
- ประชากรวัยทำงานมีการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

2.ข้อมูลปรับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



ประชากรวัยทำงานมี health literacy พฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์

พฤติกรรมกรกิน

พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง

พฤติกรรมการนอน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก

พฤติกรรมการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อ	คำถาม	ตัวเลือก
1.	ท่านกินผักอย่างน้อย 5 ท็อปต่อวันอย่างไร	☐ 1. ไม่กินเลย ☐ 2. กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์ ☐ 3. กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์ ☐ 4. กินทุกวัน
2.	ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มหรือไม่	☐ 1. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย ☐ 2. เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง ☐ 3. เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง
3.	ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวานหรือไม่	☐ 1. ไม่ดื่มเลย ☐ 2. ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์ ☐ 3. ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์ ☐ 4. ดื่มทุกวัน
4.	ท่านมีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือในเวลาว่าง (ออกกำลังกาย) หรือไม่อย่างไร	☐ 1. ไม่มีเลย ☐ 2. มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ 3. มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์
5.	ท่านนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมงหรือไม่ อย่างไร	☐ 1. นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน ☐ 2. นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน ☐ 3. นั่งหรือเอนกายเฉยๆไม่ถึง 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน
6.	ส่วนใหญ่ท่านนอนวันละกี่ชั่วโมง	☐ นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง ☐ นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง
7.	ท่านแปรงฟันก่อนนอนอย่างไร	☐ 1. ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย ☐ 2. แปรงฟันก่อนนอนบางวัน ☐ 3. แปรงฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที ☐ 4. แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึง 2 นาที
8.	ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่ ถ้าไปท่านไปรับบริการทันตกรรม อะไร	☐ 1. ไม่ไป ☐ 2. ไป โดยไปรับบริการทันตกรรมดังต่อไปนี้ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ) ☐ ไปรับบริการตรวจสุขภาพช่องปาก ☐ อุดฟัน ☐ ขูดหินปูน ☐ ถอนฟัน ☐ รักษาโรคฟัน ☐ ใส่ฟันปลอม ☐ ผ่าฟันคุด ☐ อื่นๆ ระบุ
9.	ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ อย่างไร	☐ 1. ไม่สูบ ☐ 2. สูบมวนแรกในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน ☐ 3. สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน
10.	ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน 1/2 แบนขึ้นไปหรือไม่	☐ 1. ไม่เคยเลย ☐ 2. เดือนละครั้ง ☐ 3. สัปดาห์ละครั้ง ☐ 4. ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

การเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพผ่าน mobile application H4U



พฤติกรรมกรกินผัก



การออกกำลังกาย



พฤติกรรมกรนอน



การแปรงฟัน

กำหนดตัวชี้วัดตามพฤติกรรมพึงประสงค์ 4 พฤติกรรม

แบบสอบถามประเมินตนเอง

ท่านกินผักอย่างน้อย 5 ท็อปส์ต่อวันอย่างไร

- ☐ ไม่กินเลย
- ☐ กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์
- ☐ กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์
- ☐ กินทุกวัน

ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มหรือไม่

ท่านเติมน้ำตาลหรือไหม

ท่านมีกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง หรือในเวลาว่าง (ออกกำลังกาย) หรือไม่อย่างไร

ท่านนั่ง หรือเอนกายเฉยๆ ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมงหรือไม่ อย่างไร

ส่วนใหญ่ท่านนอนกี่ชั่วโมง

ท่านแปรงฟันก่อนนอนอย่างไร

ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่

ท่านสูบบุหรี่หรือไม่อย่างไร

ท่านดื่มเบียร์เกิน 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ หรือสุราเกินครึ่งแบนขึ้นไปหรือไม่

ข้อมูลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
“เรื่องของการแปรงฟัน และไปพบทันตแพทย์”



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แปรงฟันก่อนนอนทุกวันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
นานครั้งละอย่างน้อย 2 นาที

พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



คลังเตอร์วัยทำงาน กรมอนามัย

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
“เรื่องของการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน”

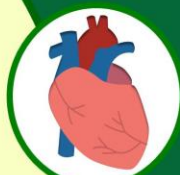


การดื่มเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ
เสี่ยงโรคมามากมาย

โรคเบาหวาน



โรคหัวใจ



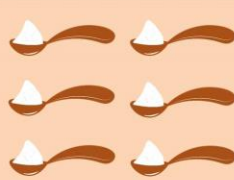
โรคอ้วน



โรคฟันผุ



เครื่องดื่มที่ขายทั่วไป มีน้ำตาล
ปริมาณมากเกินไปที่แนะนำต่อวัน
คือ ไม่เกิน 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชา



ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
“เรื่องของการมีกิจกรรมทางกาย และการนอน”



ไม่นั่งเฉย ๆ
หรือเอนกายติดต่อกัน
นานเกิน 2 ชั่วโมง

ออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที
5 วัน/สัปดาห์

ควรนอนประมาณ
7-9 ชั่วโมงต่อวัน
และควรเข้านอน
ไม่เกิน 4 ทุ่ม



การเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพผ่าน mobile application H4U

แต่ละจังหวัดสุ่ม 5 อำเภอ (ใหญ่ 1 อำเภอ, กลาง 2 อำเภอ และเล็ก 2 อำเภอ)

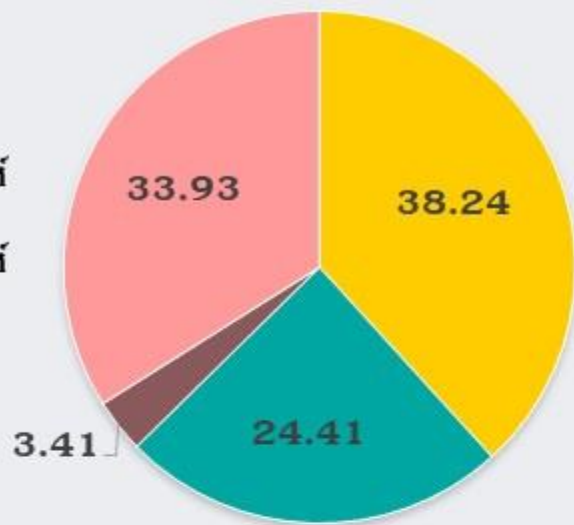
แต่ละอำเภอสุ่ม 5 ตำบล = $5 \times 5 = 25$ ตำบล

แต่ละตำบลสุ่ม 2 หมู่บ้าน = $25 \times 2 = 50$ หมู่บ้าน

แต่ละหมู่บ้านสุ่ม 12 คน (ตอนต้น 4 คน+ตอนกลาง 4 คน+ตอนปลาย 4 คน) = $50 \times 12 = 600$ คน

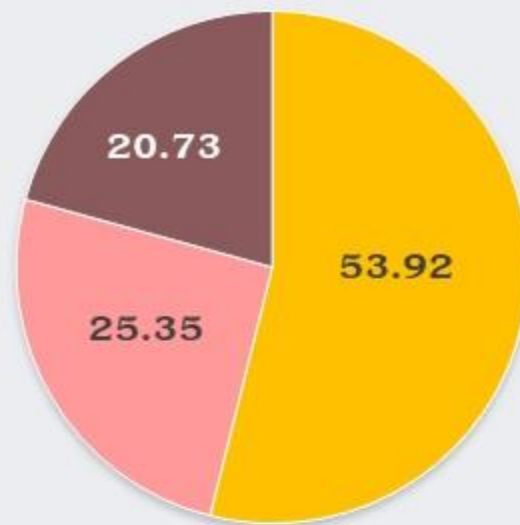
จังหวัดละ $600 \text{ คน} \times 77 \text{ จังหวัด} = 46,200 \text{ คน}$

- กินผัก 5 ทั้วพี 1-3 วันต่อสัปดาห์
- กินผัก 5 ทั้วพี 4-6 วันต่อสัปดาห์
- กินทุกวัน
- ไม่กินเลย



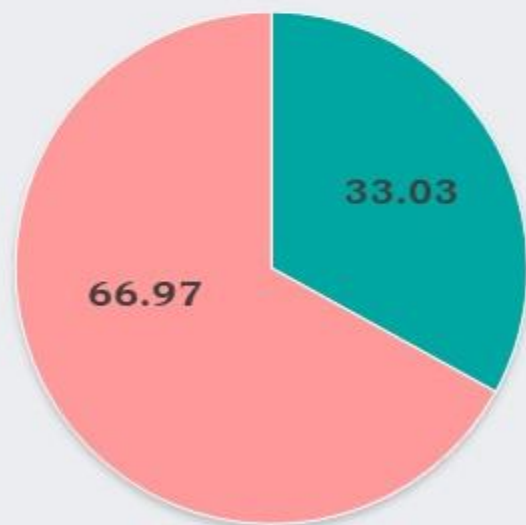
ร้อยละของประชากรที่กินผัก 5 ทั้วพี

- มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์
- มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์
- ไม่มีเลย



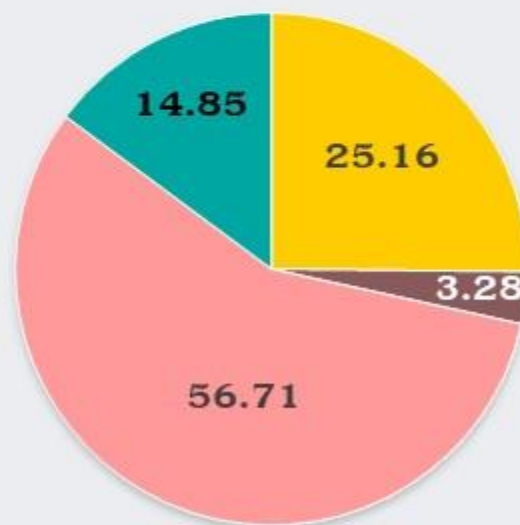
ร้อยละของประชากรที่มีกิจกรรมทางกาย

- นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง
- นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง



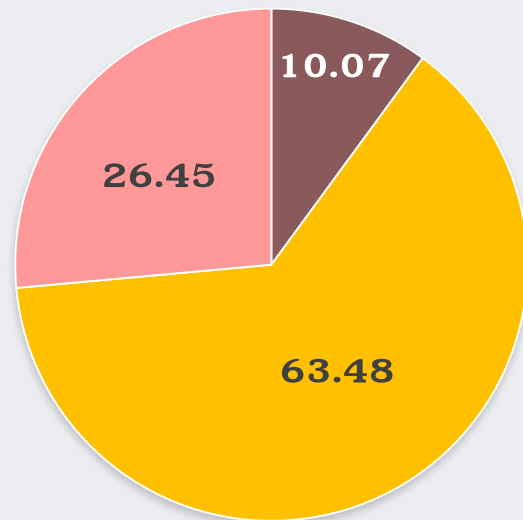
ร้อยละของประชากรที่นอนในแต่ละวัน

- แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน นานน้อยกว่า 2 นาที
- แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน นานอย่างน้อย 2 นาที
- แปรงฟันก่อนนอนบางวัน
- ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย



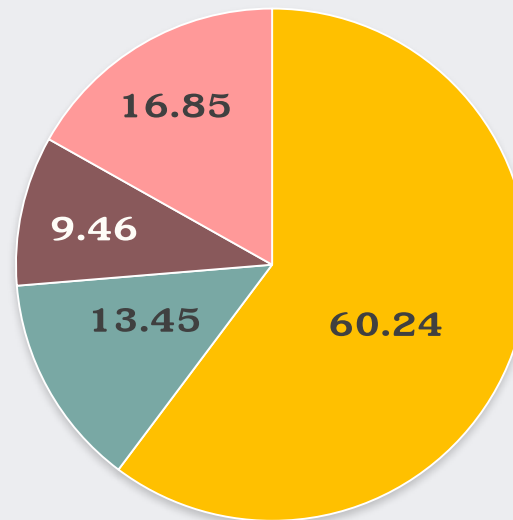
ร้อยละของประชากรที่แปรงฟันก่อนนอน

- เติมเครื่องปรุงรสเต็มทุกครั้ง
- เติมเครื่องปรุงรสเติมบางครั้ง
- ไม่เติมเลย



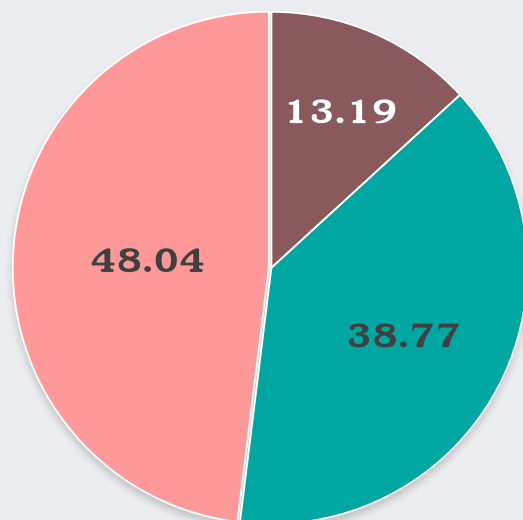
ร้อยละของประชากรที่เติมเครื่องปรุงรสเติมในอาหาร

- ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์
- ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์
- ดื่มทุกวัน
- ไม่ดื่มเลย



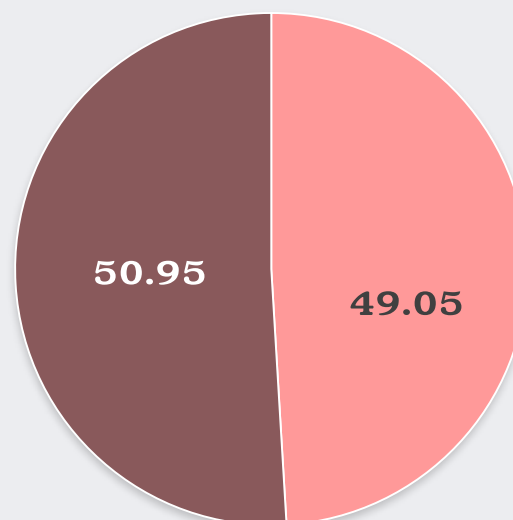
ร้อยละของประชากรดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

- นั่งหรือเอนกายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง ทุกวัน
- นั่งหรือเอนกายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมง บางวัน
- นั่งหรือเอนกายเฉย ๆ ไม่ถึง 2 ชั่วโมง ในแต่ละวัน



ร้อยละของประชากรที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- ไปรับบริการ
- ไม่ไปรับบริการ



ร้อยละของประชากรที่ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา



ประชากรวัยทำงาน
ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา
ร้อยละ 49.05

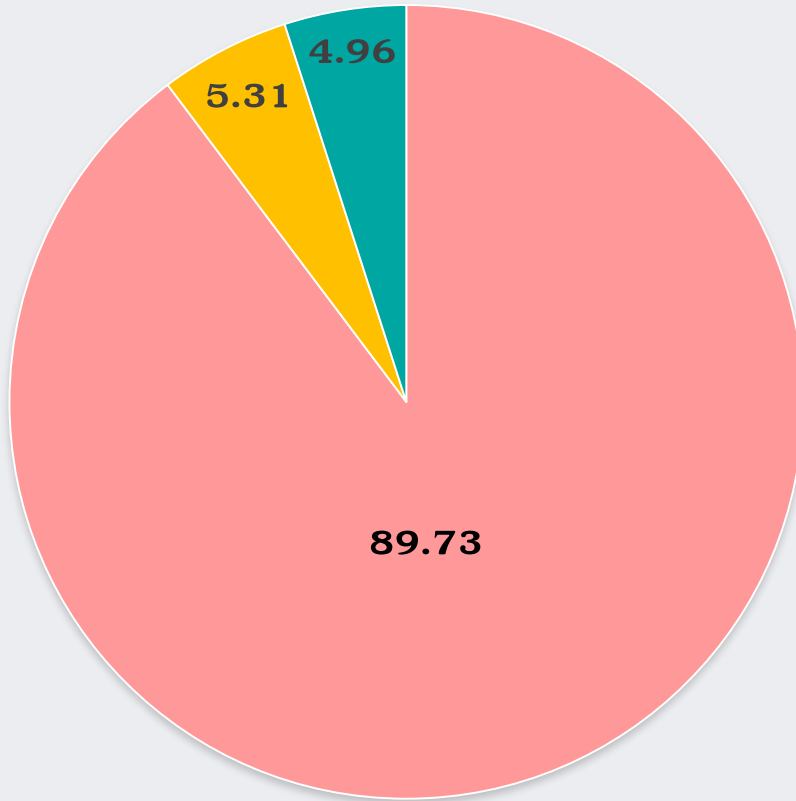


จำนวนการรับบริการทางทันตกรรม แยกตามชนิดหัตถการ (คน)



*ประชากรแต่ละคนอาจรับบริการทางทันตกรรมมากกว่า 1 หัตถการ

ร้อยละของประชากรสูบบุหรี่

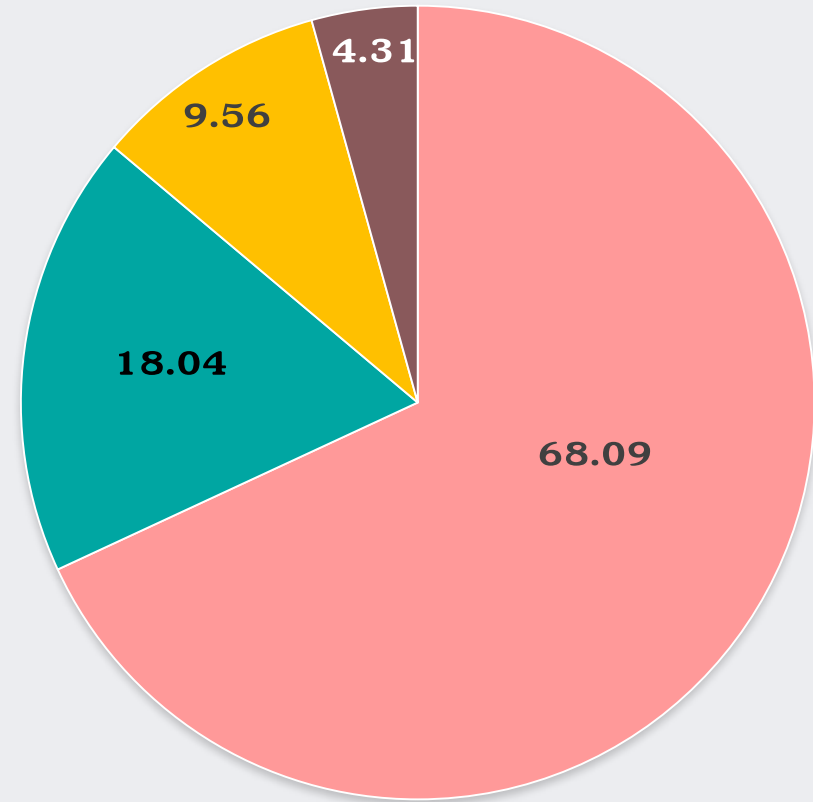


ไม่สูบ

สูบบุหรี่ในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน

สูบบุหรี่หลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน

ร้อยละของประชากรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับอันตราย*



ไม่เคยเลย

เดือนละครั้ง

สัปดาห์ละครั้ง

ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

*หมายถึง ดื่มเบียร์มากกว่า 4 กระป๋อง หรือสุราเกินครึ่งแบบขึ้นไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ดินข้อมูลให้พื้นที่

หา intervention ที่เหมาะสม

นำเสนอข้อมูลให้สำนัก/กอง

**วิเคราะห์ หาแนวทาง
สร้างเสริมสุขภาพ**



แนวทางการพัฒนาการเก็บข้อมูลโดยใช้ application H4U 2563



- พัฒนาความเชื่อมโยงกับข้อมูลสุขภาพระดับบุคคล
- ขยายการใช้งานให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายในหน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ

Thank You

For your time...

