



ที่ ลย ๐๐๓๓.๐๐๓ / ๑๖๓๔

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๑๒ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน ปี ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย ผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง และสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เป้าหมายและคู่มือการสำรวจข้อมูลจากประชากรวัยทำงาน ๑๕-๕๙ ปี จำนวน ๑ ฉบับ
๒. บันทึกการประชุมชี้แจงย้อนหลัง และขั้นตอนการขอถึงข้อมูล H4U Plus จำนวน ๑ ชุด
๓. ขั้นตอนการบันทึกข้อมูล H4U Plus ปี ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุดรธานี ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัย ภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ แบบบูรณาการ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานมีความรอบรู้และเฝ้าระวังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นำไปสู่การมีค่าดัชนีมวลกายปกติลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสามารถเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพตามสิทธิขั้นพื้นฐาน นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย จึงขอความร่วมมือให้ท่านแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการสำรวจและบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานอายุ ๑๕ - ๕๙ ปี ผ่าน Application H4U Plus ปี ๒๕๖๗ โดยบันทึกข้อมูลได้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ถึง ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๗ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดคู่มือการสำรวจข้อมูลที่ได้ที่ QR Code รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาแจ้งดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริพงษ์ วัฒนศรีทานัง)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านส่งเสริมพัฒนา บัญชีตัวแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเลย

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร ๐๖ ๕๒๙๑ ๘๗๐๐ หรือ ๐๙ ๖๙๗๘ ๔๗๖๔ ต่อ ๓๐๔

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ Healthpromotionloe42@gmail.com

เป้าหมายการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี

จังหวัดเลย ปี 2567 แยกรายอำเภอ

ลำดับ	อำเภอ	ประชากรอายุ อายุ 15 – 59 ปี	กลุ่มเป้าหมาย (คน)	หมายเหตุ
1	เมืองเลย	59,575	780	
2	นาด้วง	12,738	75	
3	เชียงคาน	29,061	280	
4	ปากชม	20,904	160	
5	ด่านซ้าย	25,193	270	
6	นาแห้ว	5,312	50	
7	ภูเรือ	10,854	80	
8	ท่าลี่	11,645	80	
9	วังสะพุง	57,986	751	
10	ภูกระดึง	17,585	135	
11	ภูหลวง	12,791	90	
12	ผาขาว	19,722	220	
13	เอราวัณ	17,075	160	
14	หนองหิน	12,642	90	
	จ.เลย	313,083	3,221	

➤ ค่าเป้าหมาย การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ โดยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. วัยทำงานอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ เขตสุขภาพที่ 8

- ค่าเป้าหมาย 5 เดือนแรก วัยทำงานอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ ร้อยละ 42.13
- ค่าเป้าหมาย 5 เดือนหลัง วัยทำงานอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ ร้อยละ 48.68

คู่มือการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

ความรู้รอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี 2567



https://moph.cc/yMJU2_voy

บันทึกการประชุมชี้แจงแนวทางการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อ
สุขภาพวัยทำงาน ปี 2567 เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2566 ผ่านระบบออนไลน์



https://youtu.be/jYN_bYp-EDY

การเข้าถึงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานที่ต้องการเข้าถึงข้อมูล ต้องลงทะเบียนในระบบ ICTPORTAL เพื่อความปลอดภัยของข้อมูล โดยกำหนดให้ศูนย์อนามัย สสจ. สสอ. และกองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดสามารถลงทะเบียนได้ ดังนี้

1. ใช้งานผ่านระบบ Google Chrome ค้นหาว่า “ICTPORTAL” เลือก ICT PORTAL (<https://ictportal.moph.go.th>)



2. เมื่อกดเข้ามาในเว็บไซด์จะปรากฏหน้าจอ ดังภาพ คลิกปุ่ม “REGISTER” ด้านขวา



3. เมื่อเข้ามาหน้า Register จะปรากฏหน้าจอตั้งภาพ กรอกข้อมูลการลงทะเบียนให้ครบถ้วน โดยข้อมูล E-mail ให้ระบุข้อมูลให้ตรงกับที่ส่งข้อมูลให้สำนักทันตสาธารณสุข เมื่อกรอกครบแล้ว คลิก “Register” หมายเหตุ : รหัสสถานพยาบาลสามารถตรวจสอบได้จากเว็บไซต์ http://203.157.10.8/hcode_2020/query_set.php

[illegible]

4. ระบบจะส่ง E-mail ไปตาม E-mail Address ที่ลงทะเบียนไว้

5. หลังจากลงทะเบียนผ่านระบบ ICT PORTAL แล้ว โปรดแจ้งข้อมูลชื่อ-สกุล ตำแหน่ง เบอร์โทร และอีเมลที่สมัครยืนยันตัวตนผ่าน ICT Portal แล้วมายังผู้ประสานศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี เพื่อให้ทางผู้ดูแลระบบกำหนดสิทธิ์ต่อไป

ขั้นตอนการบันทึกข้อมูล

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน แอปพลิเคชัน H4U

ขั้นตอนที่ 1 ใช้งาน Application LINE เลือกเมนู “เพิ่มเพื่อน” โดย สแกน QR Code หรือ พิมพ์ Line ID



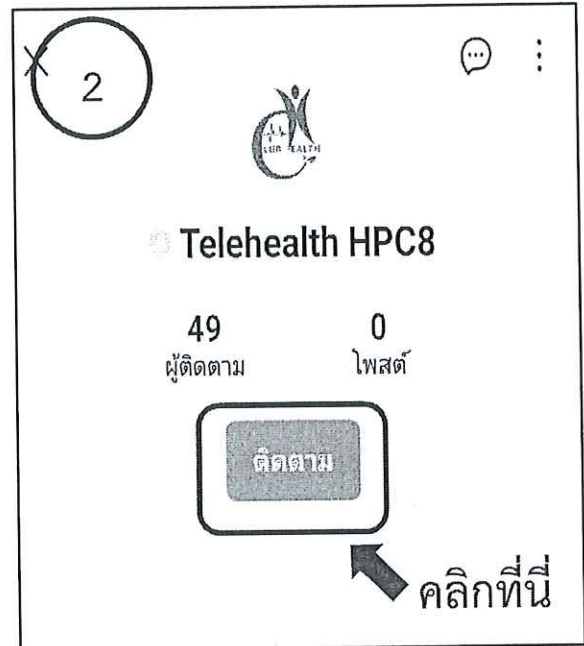
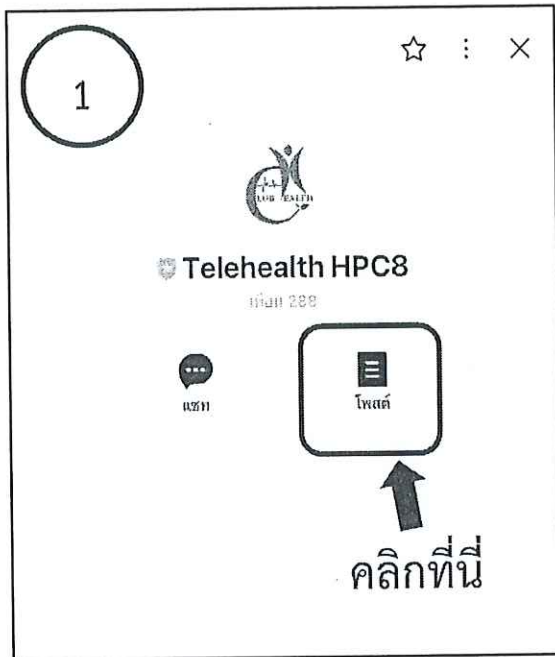
“Line ID : @847rrrwc”

ขั้นตอนที่ 2 การเข้าสู่ระบบตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ โดยคลิกที่ “เพิ่มเพื่อน”



ขั้นตอนที่ 3

1. หลังจากเพิ่มเพื่อน ให้คลิกไปที่ “โพสต์”
2. ให้คลิกไปที่ “ติดตาม”



ขั้นตอนที่ 4 ให้คลิกไปที่ “แชท” แล้วเลือก เมนู “การคัดกรองสุขภาพ H4U”



ขั้นตอนที่ 5 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ปีงบประมาณ 2566 (H4U Plus)

1. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ วัยทำงาน (ในชุมชน)



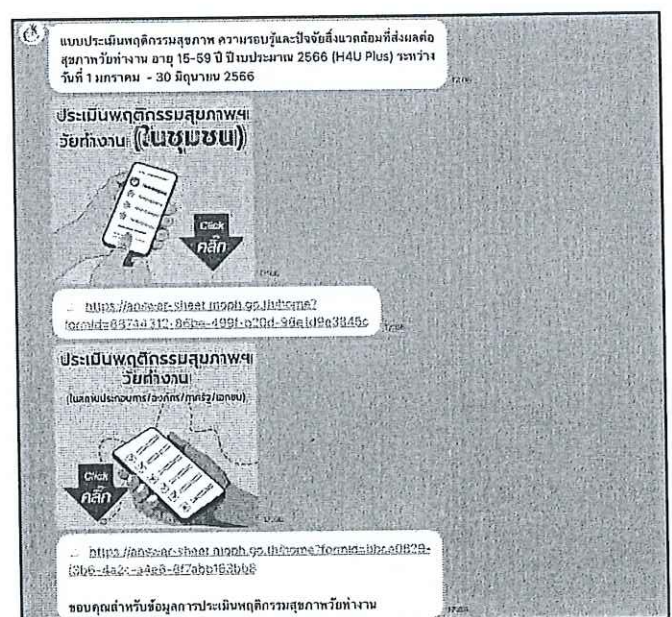
<https://answer-sheet.moph.go.th/home?formId=88744312-86be-499f-b20d-98e1d9e3845c>

2. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (ในสถานประกอบการ/องค์กร/ภาครัฐ/เอกชน)



<https://answer-sheet.moph.go.th/home?formId=bbce0829-f3b6-4a2c-a4e6-8f7abb163bb8>

ตัวอย่างแสดงหน้าจอลิงค์แบบประเมิน
พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน



ขั้นตอนที่ 6

1. กรณีเลือกแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ วิทยาลัยฯ (ในชุมชน)

➡ระบบจะขึ้นคำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ วิทยาลัยฯ (ในชุมชน) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์การสำรวจข้อมูล เมื่ออ่านจบแล้วประสงค์ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามให้คลิกที่ “ถัดไป” จากนั้นกรอกข้อมูลทั่วไป แล้วคลิกที่ “ถัดไป” เพื่อตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ วิทยาลัยฯ (ในชุมชน)

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัย
แวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวิทยาลัยฯ

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวิทยาลัยฯ อายุ 15-59 ปี และนำข้อมูลไปใช้สำหรับการกำหนดยุทธศาสตร์ นโยบาย รวมถึงแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโครงการต่าง ๆ คำถามในแบบประเมินนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวิทยาลัยฯ ของกรมอนามัย ซึ่งขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามด้วยตัวของท่านเองอย่างจริงจังที่สุด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามในแบบประเมินนี้จะไม่เปิดเผยชื่อ หรือรายละเอียดที่เป็นการเฉพาะเจาะจงให้ทราบว่าคำตอบของบุคคลใด หรือหน่วยงานใด โดยการศึกษาจะนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น จึงขอให้ท่านไว้วางใจ และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

แบบประเมินฉบับนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวิทยาลัยฯ จำนวน 20 ข้อ

หากท่านมีความยินยอมในการตอบแบบประเมิน โปรด กดปุ่ม “ถัดไป” เพื่อยืนยัน และเริ่มทำแบบประเมินได้ทันที และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสอบถามนี้

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4215

ถัดไป

แบบสอบถาม

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ วิทยาลัยฯ (ในชุมชน)

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป

จังหวัด *

province

เลือกตัวเลือก



อำเภอ *

อำเภอ

เลือกตัวเลือก



ตำบล *

ตำบล

เลือกตัวเลือก



หมู่ *

หากไม่มีหมู่ให้ใส่เลข 0

คลิกที่นี่

2. กรณีเลือกแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (ในสถานประกอบการ/องค์กร/ภาครัฐ/เอกชน)

➡ ระบบจะขึ้นคำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (ในสถานประกอบการ/องค์กร/ภาครัฐ/เอกชน) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์การสำรวจข้อมูล เมื่ออ่านจบแล้วประสงค์ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามให้คลิกที่ “ถัดไป” จากนั้นกรอกข้อมูลทั่วไป แล้วคลิกที่ “ถัดไป” เพื่อตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (ในสถานประกอบการ)

แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี และนำข้อมูลไปใช้สำหรับการกำหนดยุทธศาสตร์ นโยบาย รวมถึงแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโครงการต่าง ๆ คำถามในแบบประเมินนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบของท่านมีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานของกรมอนามัย จึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามด้วยตัวของท่านเองอย่างจริงจังที่สุด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามในแบบประเมินนี้จะไม่เปิดเผยชื่อ หรือรายละเอียดที่เป็นการเฉพาะเจาะจงให้ทราบว่า เป็นคำตอบของบุคคลใด หรือหน่วยงานใด โดยการศึกษาจะนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น จึงขอให้ท่านไว้วางใจ และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

แบบประเมินฉบับนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน จำนวน 20 ข้อ

หากท่านมีความยินยอมในการตอบแบบประเมิน โปรด กดปุ่ม “ถัดไป” เพื่อยืนยัน และเริ่มทำแบบประเมินได้ทันที และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาใช้เวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสอบถามนี้

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4215

ถัดไป

แบบสอบถาม

รหัสสถานประกอบการ *

ตัวเลข 8 หลัก

สสจ.กำหนดรหัสสถานประกอบการ

น้ำหนัก(กิโลกรัม) *

ใส่เป็นจำนวนเต็ม

ส่วนสูง(เซนติเมตร) *

รอบเอว(เซนติเมตร) *

โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) *

☐ 1.ไม่มีโรคประจำตัว

☐ 2.มีโรคประจำตัว

กลับ

ถัดไป

คลิกที่นี่

หมายเหตุ การกำหนดรหัสสถานประกอบการ/องค์กร/ภาครัฐ/เอกชนเพื่อความสะดวกในการคืนข้อมูล 8 ตัว

รหัส 2 ตัวแรก = รหัสเขตสุขภาพ 08

รหัส 2 ตัวถัดไป = รหัสจังหวัด บึงกาฬ 38, นongบัวลำภู 39, อุตรธานี 41, เลย 42, นongคาย 43,

สกลนคร 47, นครพนม 48

รหัส 4 ตัวท้าย = รหัสที่กำหนดขึ้นตามลำดับ เช่น 0001, 0002, 0003

ขั้นตอนที่ 7 ดำเนินการทำแบบสอบถามให้ครบ ทั้งหมด 20 ข้อ เมื่อตอบคำถามแต่ละชุดคำถามแล้วคลิก “ถัดไป” โปรแกรมจะประมวลผลพฤติกรรมสุขภาพ และให้ความรู้พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน infographic ของแต่ละชุดคำถาม ตัวอย่างเช่น

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
" เรื่องของการกินผัก "

ควรกินผักอย่างน้อย 5 กะหล่ำต่อวัน
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระเพาะอาหาร
ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้สูงเกินไป



ผักลิบหั่น
แตงกวา ผักโขม
คะน้า กะหล่ำปลี

ผักสีเหลือง
ฟักทอง แครอท
มันเทศ ฟรุ๊ตสลัด

ผักสีเขียว
ผักกาดขาว ดอกแค
ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว

ผักสีแดง
มะเขือเทศ บั๊กฟรุต
พริกแดง หอมแดง

ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
" เรื่องของการมีกิจกรรมทางกาย "

**ควรมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน
การเดินทาง การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมบันเทิง
มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์**

