



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือการเก็บข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน 2563



คลังเตอร์วัยทำงาน กรมอนามัย

แนวทางในการเก็บข้อมูลการพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี ๒๕๖๓

การเก็บข้อมูลการพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี ๒๕๖๓ นี้ใช้วิธีการตอบแบบสอบถามประเมินตนเอง (self assessment) ผ่าน application H4U ใน smart device หากไม่สามารถบันทึกข้อมูลได้ด้วยตนเอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะเป็นผู้สอบถามข้อมูลตามแบบประเมิน และบันทึกข้อมูล

การสุ่มประชากรตัวอย่าง

สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบโควต้าจากประชากรวัยทำงานอายุระหว่าง ๑๕ - ๕๙ ปี ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ๗๗ จังหวัด จังหวัดละ ๖๐๐ คน รวมทั้งหมด ๔๖,๒๐๐ คน โดยมีการกระจายตัวของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- แต่ละจังหวัดสุ่ม ๕ อำเภอ
- แต่ละอำเภอสุ่ม ๕ ตำบล
- แต่ละตำบลสุ่ม ๒ หมู่บ้าน
- แต่ละหมู่บ้านสุ่ม ๑๒ คน (กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานตอนต้น อายุ ๑๕ - ๒๙ ปี จำนวน ๔ คน, กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานตอนกลาง อายุ ๓๐ - ๔๔ ปี จำนวน ๔ คน และกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานตอนปลาย อายุ ๔๕ - ๕๙ ปี จำนวน ๔ คน)

ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม - ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ รวมระยะเวลาเก็บข้อมูลทั้งหมด ๕ เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยการทำแบบสอบถามประเมินตนเอง (self assessment) ผ่าน application H4U

การเก็บข้อมูลผ่าน application H4U

กระบวนการดำเนินงานมี ๒ ช่องทาง ดังนี้

วิธีที่ ๑ การใช้ผ่าน application ในมือถือ

๑.๑ ดาวน์โหลด application H4U ใน smart device (smart phone หรือ tablet) โดยระบบปฏิบัติการ iOS ดาวน์โหลดผ่าน app store ส่วนระบบปฏิบัติการ android ดาวน์โหลดผ่าน play store

๑.๒ ค้นหา application H4U

๑.๓ กดปุ่มติดตั้ง รอจนติดตั้งเรียบร้อยแล้ว



วิธีที่ ๒ เข้าผ่าน URL <https://sl.moph.go.th/h-CtDT8>

การทำแบบประเมินตนเอง (self assessment)

๑. เปิด application H4U (สมุดสุขภาพประชาชน) จะพบโปรแกรมแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน (ประชาชน) เลือกเข้าทำแบบสอบถามได้ ๒ ช่องทาง ดังนี้

๑.๑ เลือกจากแบนเนอร์ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน (สำหรับประชาชน)

๑.๒ เลือกหัวข้อ “แบบสอบถาม” เข้าสู่หน้าแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพความรอบรู้ และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



๒. ตอบข้อมูลส่วนบุคคล เป็น drop down ให้เลือก ประกอบด้วย

คำถาม	คำอธิบาย
จังหวัด	ระบุจังหวัดที่บันทึกข้อมูล
อำเภอ	ระบุอำเภอที่บันทึกข้อมูล
ตำบล	ระบุตำบลที่บันทึกข้อมูล
หมู่	ระบุหมู่ที่บันทึกข้อมูล หากไม่มีหมู่ ให้เลือก -
เบอร์โทรศัพท์	ระบุเบอร์โทรศัพท์มือถือ ๑๐ หลัก
อายุ (ปี)	ระบุอายุตามจริงเป็นจำนวนเต็มตั้งแต่ ๑๕-๕๙ หน่วยเป็นปี
เพศ	ระบุเพศของกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ชาย หญิง หรือไม่ระบุ
อาชีพหลัก	ระบุอาชีพหลักของกลุ่มเป้าหมาย

คำถาม	คำอธิบาย
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ระบุน้ำหนักตามจริงของกลุ่มเป้าหมาย หน่วยเป็นกิโลกรัม
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ระบุส่วนสูงตามจริงของกลุ่มเป้าหมาย หน่วยเป็นเซนติเมตร
รอบเอว (เซนติเมตร)	ระบุรอบเอวตามสายวัดที่วัดระดับสะดือของกลุ่มเป้าหมาย หน่วยเป็นเซนติเมตร
โรคประจำตัว	ระบุโรคประจำตัวตามคำวินิจฉัยของแพทย์

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

จังหวัด

อำเภอ

ตำบล

หมู่

เบอร์โทรศัพท์

อายุ (ปี)

เพศ

อาชีพหลัก

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

ส่วนสูง (เซนติเมตร)

รอบเอว (เซนติเมตร)

โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์)

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน

จังหวัด

เลือกจังหวัด

นนทบุรี

อำเภอ

ตำบล

หมู่

เบอร์โทรศัพท์

อายุ

เพศ

อาชีพหลัก

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

หมายเหตุ : เมื่อตอบข้อมูลส่วนบุคคลข้อใดแล้ว ข้อคำถามนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน

๓. ต้องกรอกข้อมูลส่วนบุคคลให้ครบทุกคำถาม เมื่อกรอกครบแล้ว กด “ส่งแบบสอบถาม”

๔. โปรแกรมจะมีการถามซ้ำว่า ต้องการส่งแบบสอบถามใช่หรือไม่ ให้กดตอบว่า “ใช่, ดำเนินการ!” เมื่อดำเนินการเสร็จเรียบร้อย ให้กดปุ่ม “ต่อไป” เพื่อตอบแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมด้านสุขภาพต่อไป

๕. ตอบแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน โดยจะแบ่งชุดคำถามออกเป็น ๗ หมวด ได้แก่ ๑) พฤติกรรมการบริโภค ๒) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงและการนอน ๓) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปาก ๔) พฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง ๕) ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ๖) สุขภาพจิต และ ๗) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยมีข้อคำถามดังนี้

คำถาม	คำอธิบาย
ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมกรการบริโภค	
๑. ใน ๑ สัปดาห์ ท่านกินอาหารกลุ่มผัก วันละ ๕ ทัพพี บ่อยเพียงใด	<ul style="list-style-type: none"> ● ผัก หมายถึง ผักดิบหรือผักที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว ทั้งนี้ ไม่รวม ผักดอง หรือผักที่ผ่านการแปรรูปเพื่อบรรจุกระป๋อง (ผักกระป๋อง) ● ผักสุก ๑ ทัพพี (ประมาณ ๔๐ กรัม) มีปริมาณเท่ากับ ๓ ช้อนกินข้าว หากกินผักดิบให้คิดปริมาณเป็น ๒ เท่าของผักสุก เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด แตงกวา เป็นต้น ● ดังนั้นกินผัก ๕ ทัพพีต่อวัน มีปริมาณเท่ากับ ๑๕ ช้อนกินข้าวต่อวัน
กินทุกวัน	กินผักถึง ๕ ทัพพี ทุกวัน
ประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์	กินผักอย่างน้อย ๕ ทัพพี ๔-๖ วันต่อสัปดาห์
ประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์	กินผักอย่างน้อย ๕ ทัพพี ๑-๓ วันต่อสัปดาห์
ไม่กินเลย	ไม่กินผักเลย หรือในแต่ละวันกินไม่ถึง ๕ ทัพพี
๒. ใน ๑ สัปดาห์ ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มในอาหารที่กินบ่อยเพียงใด	เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มจากอาหารพร้อมรับประทาน เครื่องปรุงรสเค็ม เช่น เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้ม พริกกะเกลือ เป็นต้น
เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มจากอาหารพร้อมรับประทานทุกครั้ง
เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มจากอาหารพร้อมรับประทานบางครั้ง
ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเลย	ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเพิ่มจากอาหารพร้อมรับประทาน
๓. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานบ่อยเพียงใด	เครื่องดื่มรสหวาน หมายถึง เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล/น้ำตาล เช่น น้ำหวาน กาแฟร้อน/เย็น ชาเย็น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ปรุงแต่งรส เครื่องดื่มชูกำลัง นมปรุงแต่งรส โยเกิร์ต โยเกิร์ตพร้อมดื่ม เป็นต้น
ดื่มทุกวัน	ดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน
ประมาณ ๔-๖ วันต่อสัปดาห์	ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ๔-๖ วันต่อสัปดาห์
ประมาณ ๑-๓ วันต่อสัปดาห์	ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ๑-๓ วันต่อสัปดาห์
ไม่ดื่มเลย	ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย
ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมกรการเคลื่อนไหวออกแรง	
๔. โดยปกติแล้ว ท่านมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ (รวมการทำงาน การเดินทาง การประกอบอาชีพ กิจกรรมเพื่อความบันเทิง และการออกกำลังกาย เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน) โดยรวมเป็นเวลาเท่าใดใน ๑ สัปดาห์	<ul style="list-style-type: none"> ● การขยับร่างกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว ออกแรง หรือออกกำลังกายทั้งในรูปแบบที่เป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การทำงานบ้าน การทำสวน งานอาชีพที่ใช้แรงต่าง ๆ หรือการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน หรือการปั่นจักรยานไปทำงาน/ไปทำธุระต่างๆ การเดินขึ้นบันได การเดินขึ้นสะพานลอย เป็นต้น หรือการตั้งใจทำกิจกรรมเพื่อออกแรงหรือออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก ลีลาศ โยคะ การเล่นกีฬาต่าง ๆ ทุกประเภท เป็นต้น ● จนเหนื่อยกว่าปกติ หมายถึง การที่ร่างกายมีการหายใจเร็วกว่าปกติ แต่ยังสามารถพูดจาได้จบประโยคได้ต่อไป

คำถาม	คำอธิบาย
น้อยกว่า ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์	มีการขยับร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ (รวมกิจกรรมทุกประเภท หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้) น้อยกว่า ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์	มีการขยับร่างกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ (รวมกิจกรรมทุกประเภท หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้) มากกว่าหรือเท่ากับ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
๕. ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน ๒ ชั่วโมงขึ้นไป โดยไม่รวมการนอนหลับ คิดเป็นกี่วันใน ๑ สัปดาห์	การนั่งหรือเอนกายเฉยๆติดต่อกันนานๆ ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานที่ต่างๆ เช่น การเดินทางอยู่ในรถโดยสารหรือเครื่องบิน การนั่งพูดคุยกับเพื่อน การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ การนั่งทำงาน ฯลฯ ซึ่งไม่รวมถึงการนอนพักผ่อน
ประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์	นั่งหรือเอนกายเฉยๆนานเกิน ๒ ชั่วโมง ๖-๗ วันในหนึ่งสัปดาห์
ประมาณ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์	นั่งหรือเอนกายเฉยๆนานเกิน ๒ ชั่วโมง ๓-๕ วันต่อสัปดาห์
ประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์	นั่งหรือเอนกายเฉยๆนานเกิน ๒ ชั่วโมง ๐-๒ วันต่อสัปดาห์
๖. ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง คิดเป็นกี่วันใน ๑ สัปดาห์	การนอน คือ การเข้านอนและการตื่นนอน (ไม่รวมการลุกขึ้นเข้าห้องน้ำ)
ประมาณ ๖-๗ วันต่อสัปดาห์	นอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๖-๗ วันต่อสัปดาห์
ประมาณ ๓-๕ วันต่อสัปดาห์	นอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๓-๕ วันต่อสัปดาห์
ประมาณ ๐-๒ วันต่อสัปดาห์	นอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๐-๒ วันต่อสัปดาห์
ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก	
๗. ท่านแปรงฟันก่อนนอนหรือไม่อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> ● แปรงฟันก่อนนอน หมายถึง การทำความสะอาดช่องปากโดยใช้แปรงสีฟันก่อนเข้านอนแล้วไม่รับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มใดๆ ยกเว้นน้ำเปล่า หรืออาจแปรงล่วงหน้าก่อนเข้านอนนานเท่าไรก็ได้ トラบเท่าที่ไม่รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ ยกเว้นน้ำเปล่าอีกจนเข้านอน ● เลือกตอบข้อที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่ผู้รับการสัมภาษณ์ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย
แปรงฟันก่อนนอนบางวัน	แปรงฟันก่อนนอนบางวันต่อสัปดาห์
แปรงฟันก่อนนอนนานอย่างน้อย ๒ นาทีทุกวัน	แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน และแปรงฟันแต่ละครั้งนานอย่างน้อย ๒ นาที
แปรงฟันก่อนนอนทุกวันแต่ไม่ถึง ๒ นาที	แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน และแปรงฟันแต่ละครั้งนานไม่ถึง ๒ นาที
๘. ในปีที่ผ่านมาท่านไปรับบริการทันตกรรมหรือไม่ ถ้าไป ท่านไปรับบริการทันตกรรมอะไร	
ไม่ไป	ไม่ไปรับบริการทันตกรรมใดๆทั้งสิ้น ในปีที่ผ่านมา
ไป	ไป และระบุบริการทันตกรรมที่ได้รับ

คำถาม	คำอธิบาย
ชุดคำถามประเมินพฤติกรรมเสี่ยงโรคมะเร็ง	
๙. ใน ๑ เดือนที่ผ่านมา ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ อย่างไร	ผลิตภัณฑ์ยาสูบคือ ยาสูบตามกฎหมายว่าด้วยยาสูบ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของใบยาสูบ เช่น บุหรี่ ซิการ์ ยาเส้น
ไม่สูบบุหรี่	ไม่สูบบุหรี่ หมายถึง ไม่เคยสูบบุหรี่ประเภทใดเลย
สูบบุหรี่มากกว่า ๓๐ นาที แต่น้อยกว่า ๑ ชั่วโมงหลังตื่นนอน	สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนเกินครึ่งชั่วโมง แต่ไม่เกิน ๑ ชั่วโมง
สูบบุหรี่ตั้งแต่ 1 ชั่วโมง หลังตื่นนอน	สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนเกิน ๑ ชั่วโมง
๑๐. ใน ๑ เดือนที่ผ่านมา ท่านดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไปหรือไม่	<ul style="list-style-type: none"> ● เบียร์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ได้จากการหมักข้าว ● สุรา หมายถึง เหล้า
ไม่เคยเลย	ไม่เคยดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไป
เดือนละครั้ง	ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไปเดือนละ ๑ ครั้ง
สัปดาห์ละครั้ง	ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไปสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	ดื่มเบียร์เกิน ๔ กระป๋องหรือ ๒ ขวดใหญ่ หรือสุราเกิน ๑/๒ แบนขึ้นไปทุกวันหรือเกือบทุกวัน
ชุดคำถามประเมินปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ	
๑๑. หากพื้นที่ที่ท่านอยู่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก ท่านสวมหน้ากากป้องกันก่อนออกจากบ้านทุกครั้งหรือไม่	<ul style="list-style-type: none"> ● พื้นที่ที่มีค่ามลพิษอากาศเกินมาตรฐาน เท่ากับ พื้นที่ที่มีดัชนีคุณภาพอากาศมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๐๐ ● หน้ากากป้องกัน หมายถึง หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ หรือ หน้ากากอนามัย N95 หรือหน้ากากผ้า
ทุกครั้ง	สวมหน้ากากป้องกันทุกครั้ง เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก
บางครั้ง	สวมหน้ากากป้องกันบางครั้ง เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก
ไม่เคยเลย	ไม่เคยสวมหน้ากากป้องกันเลย แม้ว่าจะอยู่ในพื้นที่ที่มีค่ามลพิษอากาศเกินค่ามาตรฐาน หรือมีฝุ่นละอองมาก
๑๒. ท่านมีการตัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถังหรือไม่	<p>การคัดแยกขยะ หมายถึง มีการจำแนกขยะก่อนทิ้งลงถังต่าง ๆ ตามชนิดขยะ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ขยะอินทรีย์ ขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็วตามธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ ใบไม้ เศษอาหาร ● ขยะรีไซเคิล ขยะที่สามารถนำมารีไซเคิลหรือขายได้ เช่น แก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะ ยาง ● ขยะอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม เช่น ถ่านไฟฉาย ขวดยา

คำถาม	คำอธิบาย
	<p>กระป๋องสี สเปรย์ กระป๋องยาฆ่าแมลง หลอดฟลูออเรสเซนต์</p> <ul style="list-style-type: none"> • ขยะทั่วไปที่ย่อยสลายไม่ได้ ไม่เป็นพิษ และไม่คุ้มค่าต่อการรีไซเคิล เช่น พลาสติกห่อลูกอม โฟม ของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และพอยล์ที่เปื้อนอาหาร
มีการคัดแยกทุกครั้ง	มีการจำแนกขยะก่อนทิ้งลงถังต่าง ๆ ตามชนิดขยะทุกครั้ง
มีการคัดแยกบางครั้ง	มีการจำแนกขยะก่อนทิ้งลงถังต่าง ๆ ตามชนิดขยะบางครั้ง
ไม่มีการคัดแยกขยะ	ไม่มีการจำแนกขยะก่อนทิ้งลงถังต่าง ๆ ตามชนิดขยะ
๑๓. ท่านล้างมือหลังการใช้ส้วมหรือไม่ อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> • การล้างมือ หมายถึง การขจัดให้ทั่วมือรวมทั้งช่องลายนิ้วมือด้วยสบู่หรือสารเคมี แล้วล้างออกด้วยน้ำให้สะอาด • การใช้ส้วม หมายถึง การปัสสาวะ หรือขับถ่ายของเสีย
ไม่ล้างเลย	ไม่เคยล้างมือหลังการใช้ส้วมเลย
ล้างด้วยสบู่และน้ำบางครั้ง	ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหลังการใช้ส้วมบางครั้ง
ล้างด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง	ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหลังการใช้ส้วมทุกครั้ง
ชุดคำถามประเมินสุขภาพจิต	
๑๔. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่	
มี	มีความรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันที่ทำแบบสอบถาม
ไม่มี	ไม่มีความรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังตลอด ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันที่ทำแบบสอบถาม
๑๕. ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	
มี	มีความรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันที่ทำแบบสอบถาม
ไม่มี	ไม่มีความรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินตลอด ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันที่ทำแบบสอบถาม
ชุดคำถามประเมินความรู้ด้านสุขภาพ	
๑๖. ท่านคิดว่าตนเองสามารถค้นหาข้อมูลที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารเหมาะสม ได้ระดับใด	<ul style="list-style-type: none"> • การค้นหาข้อมูล หมายถึง การกระทำใด ๆ เพื่อได้มาซึ่งข้อมูล • ข้อมูล อาจหมายรวมถึง ข่าว ความรู้ ทักษะ ตัวเลข รายการ รูปภาพ คลิปวีดีโอ
ง่ายมาก	ค้นหาข้อมูลได้ในทันที
ง่าย	ค้นหาข้อมูลได้ แต่ใช้เวลาบ้าง เนื่องจากมีอุปสรรคเล็กน้อย
ยาก	ค้นหาข้อมูลได้ แต่ใช้เวลานาน เนื่องจากมีอุปสรรคจำนวนหนึ่ง
ยากมาก	ค้นหาข้อมูลได้ แต่ใช้เวลานานมาก และอาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
ทำไม่ได้เลย	ไม่สามารถค้นหาข้อมูลได้ด้วยตนเอง

คำถาม	คำอธิบาย
๑๗. ท่านคิดว่า ตนเองเข้าใจคำเตือนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพระดับใด เช่น ทำไมต้องมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ทำไมห้ามสูบบุหรี่ หรือทำไมไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป	การเข้าใจ หมายถึง รู้ว่าคำศัพท์ ประโยคของภาษาที่ปรากฏ หมายความว่าอย่างไร รู้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร มีประโยชน์หรือโทษต่อตนเองอย่างไร และสามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจได้อย่างมั่นใจ
ง่ายมาก	เข้าใจข้อมูลทั้งหมดได้ในทันที
ง่าย	เข้าใจข้อมูลได้ส่วนใหญ่ แต่ใช้เวลาเล็กน้อยในการทำความเข้าใจส่วนอื่น ๆ ที่เหลือ
ยาก	เข้าใจข้อมูลได้ส่วนใหญ่ แต่ใช้เวลานานเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาส่วนอื่น ๆ ที่เหลือ
ยากมาก	เข้าใจข้อมูลได้ส่วนน้อย
ทำไม่ได้เลย	ไม่สามารถรับรู้ อ่าน หรือตีความหมายของภาษาได้
๑๘. ท่านคิดว่า ท่านซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพแข็งแรงจากอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม./อสส./อสค.) ได้ระดับใด	<ul style="list-style-type: none"> ● การซักถาม หมายถึง การเลือกคำศัพท์และเรียบเรียงภาษาให้เป็นคำถามเพื่อถามบุคคล โดยคำถามนั้นทำให้ผู้ถูกถามเข้าใจและให้คำตอบได้ตรงตามความตั้งใจของผู้ถาม ● อสม. หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ● อสส. หมายถึง อาสาสมัครสาธารณสุข ● อสค. หมายถึง อาสาสมัครประจำครอบครัว
ง่ายมาก	ซักถามได้ทันที
ง่าย	ซักถามได้ แต่ใช้เวลาเล็กน้อยในการเรียบเรียงภาษาและคำถาม
ยาก	ซักถามได้ แต่ใช้เวลามากในการนึกถึงคำศัพท์และเรียบเรียงภาษาให้เป็นคำถาม
ยากมาก	ซักถามได้ แต่ใช้คำไม่ค่อยถูกต้อง ผู้ถูกถามไม่ค่อยเข้าใจ จึงต้องอธิบายคำถาม
ทำไม่ได้เลย	ซักถามไม่ได้ ไม่รู้จะถามอะไร หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มถามอย่างไร

๖. เมื่อตอบคำถามแต่ละชุดคำถามแล้ว กด “ส่งแบบสอบถาม” โปรแกรมจะมีการถามซ้ำว่า ต้องการส่งแบบสอบถามใช่หรือไม่ ให้กดตอบว่า “ใช่, ดำเนินการ!” โปรแกรมจะประมวลผลพฤติกรรมสุขภาพ และให้ความรู้พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่าน infographic ตัวอย่างเช่น



๗. จากนั้นกดปุ่ม “ต่อไป” เพื่อตอบแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมสุขภาพชุดคำถามต่อไป

หมายเหตุ : ชุดคำถามประเมินสุขภาพจิต และความรอบรู้จะไม่มีการให้ความรู้ผ่าน infographic

การวิเคราะห์และรายงานผล

รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลภายในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๓ รายงานผลและคืนข้อมูลให้ทางพื้นที่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกรมอนามัยภายในเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓

การติดตามการเก็บข้อมูล

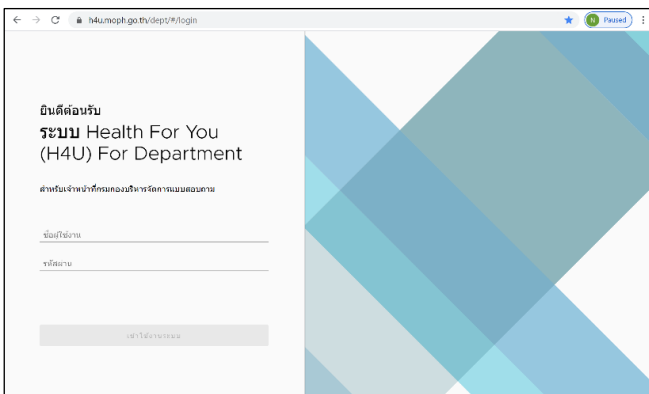
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในศูนย์อนามัยสามารถติดตามการเก็บข้อมูลได้ดังนี้

๑. เข้าใช้งานผ่านระบบ Google Chrome

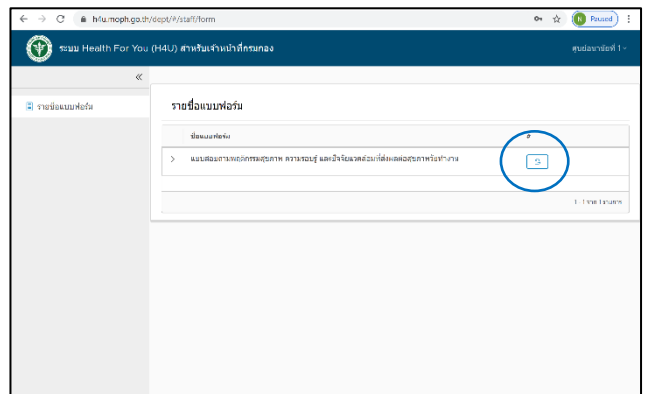
๒. คีย์ url: <https://h4u.moph.go.th/dept>

๓. พิมพ์ชื่อผู้ใช้งาน และรหัสผ่าน

๔. เข้าใช้งานระบบ คลิกปุ่มสี่ขาวกรอบน้ำเงิน ข้อมูลการตอบแบบสอบถามในพื้นที่ที่ตนเองรับผิดชอบจะแสดงผลในโปรแกรม excel



หน้าโปรแกรม H4U เพื่อติดตามการเก็บข้อมูล



ปุ่มสี่ขาวกรอบน้ำเงิน เพื่อแสดงข้อมูลการตอบแบบสอบถาม ในพื้นที่ที่ตนเองรับผิดชอบ