



แนวคิด หลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
กับการสร้างเสริมสุขภาพ
ในระบบสุขภาพชุมชน

อาจารย์กมลภ ถนอมสัตย์

หัวข้อเนื้อหาประจำบท

1. วิธีการทางสิ่งแวดล้อม (Environmental approach)
 - 1.1 แบบจำลองเชิงนิเวศน์วิทยา (Ecological model)
2. วิธีการทางเศรษฐกิจการเมือง (Political economy approach)
 - 2.1 แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED
3. วิธีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อและพฤติกรรมสุขภาพ (Health attitude, belief and behavior change approach)
 - 3.1 แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM)
 - 3.2 ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Theory of Self efficacy)
 - 3.3 ทัศนคติทางสุขภาพ (Health attitude)
 - 3.4 แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model: HPM)
 - 3.5 แบบจำลองการเปลี่ยนผ่าน (Trans-theoretical model)
 - 3.6 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมาย แนวคิดหลัก แนวคิดย่อยและสาระสำคัญของแบบจำลองเชิงนิเวศวิทยา แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ทักษะคติทางสุขภาพ แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพและแบบจำลองการเปลี่ยนผ่านได้

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของแนวคิดหลัก แนวคิดย่อยและสาระสำคัญของแบบจำลองเชิงนิเวศน์วิทยา แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ทักษะคติทางสุขภาพ แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพและแบบจำลองการเปลี่ยนผ่านได้

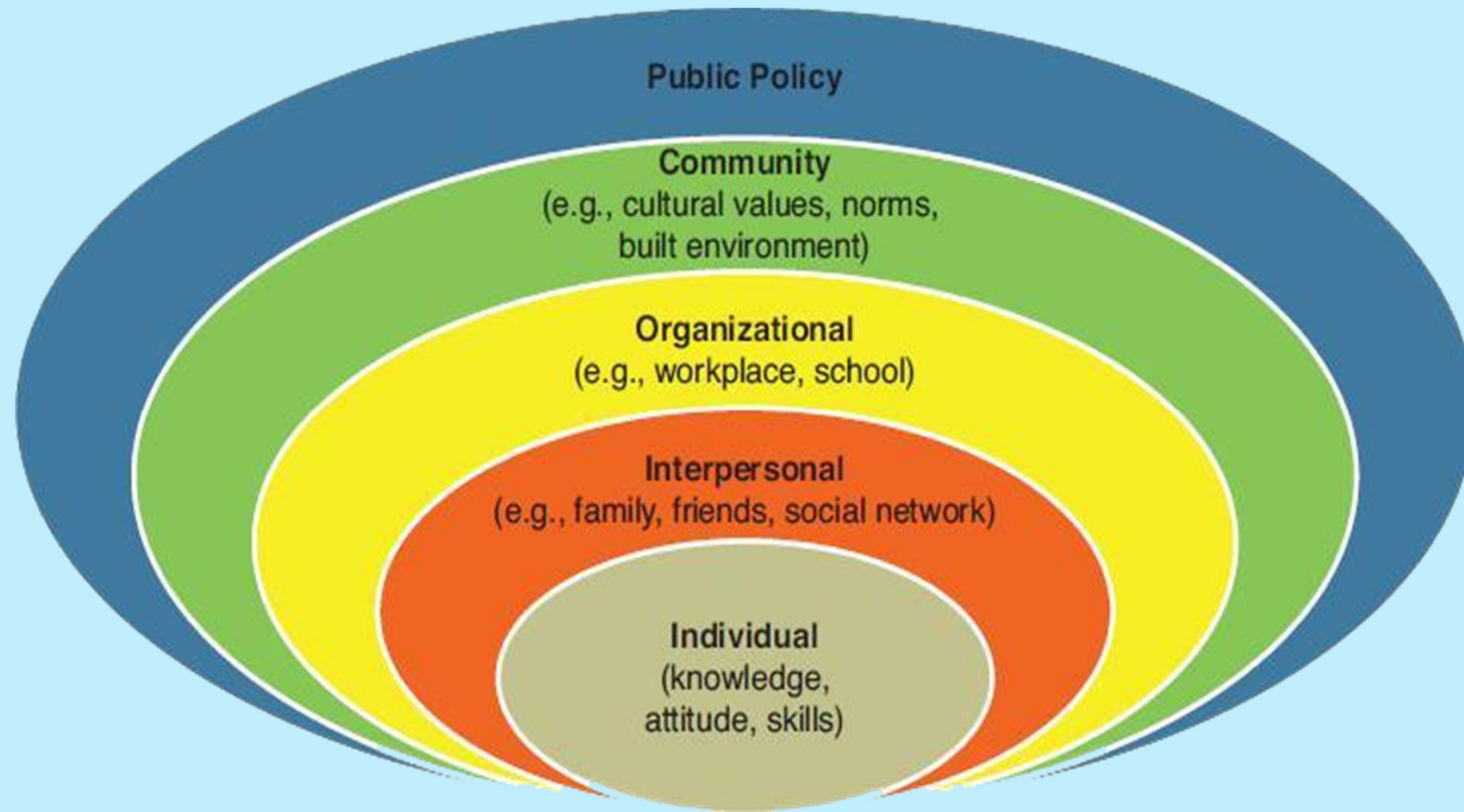
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

3. ประยุกต์ใช้แนวคิดหลัก แนวคิดย่อยและสาระสำคัญของแบบจำลองเชิงนิเวศวิทยา แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ทักษะคติทางสุขภาพ แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพและแบบจำลองการเปลี่ยนผ่านในการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้

4. อภิปรายบทบาทพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ จากการใช้แนวคิดแบบจำลองเชิงนิเวศวิทยา แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ทักษะคติทางสุขภาพ แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพและแบบจำลองการเปลี่ยนผ่านได้

The Ecological model



ตัวอย่างนโยบาย

ตัวอย่างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพระดับรัฐบาลและประเทศ เช่น

- การควบคุมการบริโภคบุหรี่ยาสูบและสุราด้วยมาตรการต่าง ๆ
- การส่งเสริมเกษตรปลอดสารพิษ เกษตรผสมผสาน เกษตรธรรมชาติหรือเกษตรที่เอื้อต่อสุขภาพ
- การพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงตามกระแสพระราชดำรัส
- นโยบายการจัดผังเมืองที่ดี การทำเมืองน่าอยู่ การส่งเสริมชีวิตสาธารณะ

ตัวอย่างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

- การส่งเสริมเครือข่ายเกษตรปลอดสารพิษ และเชื่อมโยงเกษตรกรเข้ากับผู้บริโภค
- การวางผังชุมชน ดูแลการพัฒนาชุมชนให้เป็นระบบระเบียบ

ตัวอย่างนโยบาย

ตัวอย่างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพระดับหน่วยงาน/องค์กร

- การทำโครงการลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ จัดสถานที่และสร้างบรรยากาศการออกกำลังกาย
- การส่งเสริมให้พนักงานบางประเภททำงานกลับไปทำที่บ้านเพื่อให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น

ตัวอย่างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพระดับชุมชน/ประชาชน

- การรวมตัวกันเป็นเครือข่ายเกษตรปลอดสารพิษ
- การรวมตัวกันจัดระบบดูแลความปลอดภัยในชุมชนกันเอง

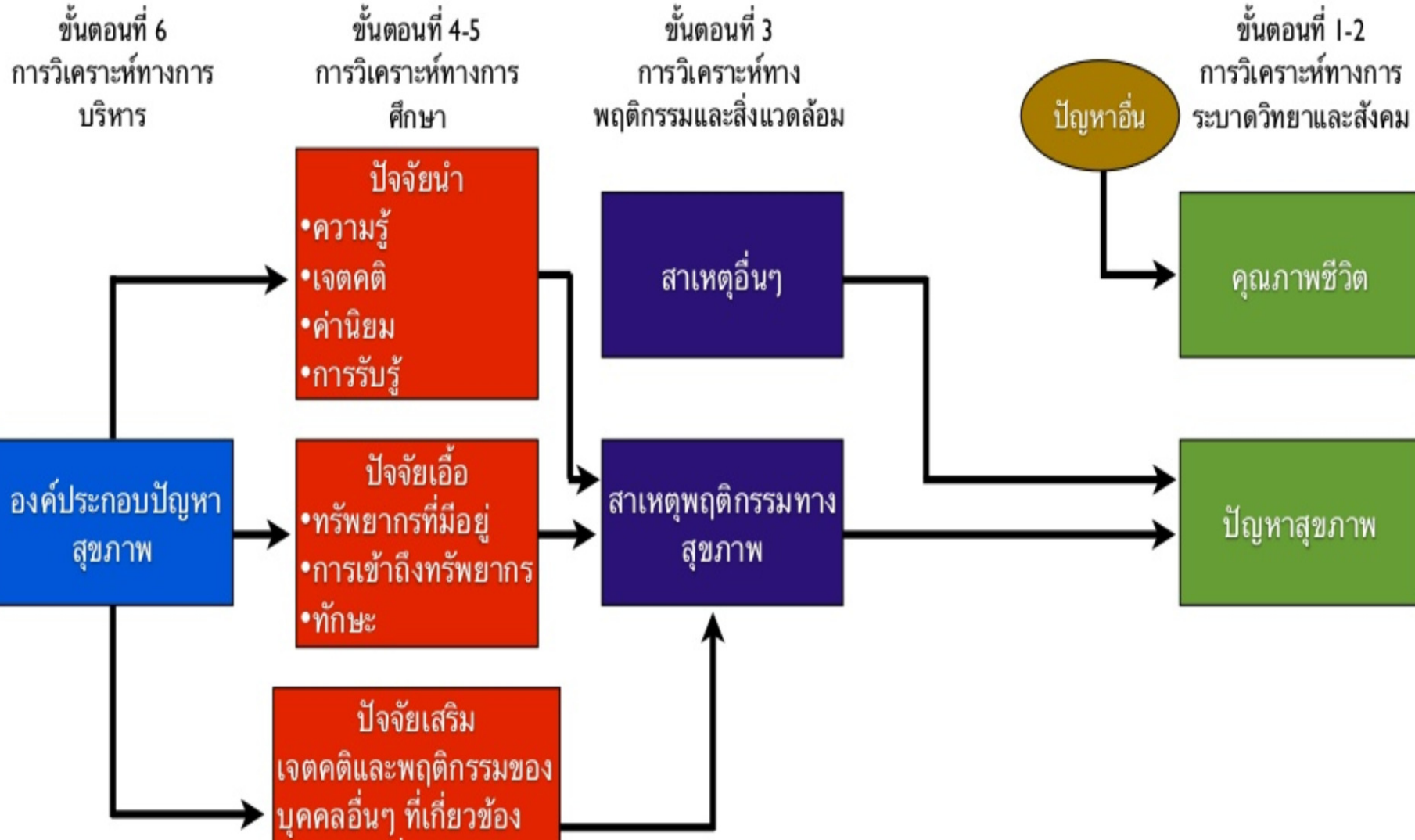
ตัวอย่างการโมเดลนิเวศวิทยาในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1) ภายในบุคคล (Intrapersonal)	อายุ เพศ ผลการเรียน ความรู้ทัศนคติทักษะชีวิต ความภาคภูมิใจในชีวิต อัตมโนทัศน์
2) ระหว่างบุคคล (Interpersonal)	ประวัติการสูบบุหรี่ของบิดามารดาเพื่อน ทัศนคติในเรื่องบุหรี่ของบิดามารดาและเพื่อน แรงขับจากเพื่อนและกฎระเบียบในครอบครัว
3) องค์กร (Organization)	การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ในโรงเรียน นโยบายและการดำเนินงาน กิจกรรมการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในโรงเรียน
4) ชุมชน (Community)	กิจกรรมการควบคุมการบริโภคยาสูบ การเข้าถึงบุหรี่ของนักเรียน วัฒนธรรมประเพณีของชุมชน
5) นโยบายสาธารณะ (Public policy)	นโยบายการควบคุมการบริโภคยาสูบ ราคาบุหรี่และการขึ้นภาษีบุหรี่

แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED

- คำว่า **PRECEDE** ย่อมาจาก Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation ซึ่งหมายถึง กระบวนการใช้ปัจจัยหลักหรือปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมในการวินิจฉัยและประเมินผลการดำเนินงานเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- คำว่า **PROCEED** ย่อมาจาก Policy, Regulatory และ Organizational Constructs in Educational and Environmental Development เป็นกระบวนการที่ชี้ให้เห็นว่าควรดำเนินโครงการ/กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพภายใต้นโยบาย ระเบียบปฏิบัติหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

PRECEDE framework model



การวิเคราะห์สาเหตุ/ปัจจัยของพฤติกรรม

1.วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นสาเหตุเกิดโรค

2.วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุ เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ปัจจัยนำ

- ความรู้ / ทักษะ/ ความเชื่อ/การรับรู้
- ค่านิยม/ ความตั้งใจ

ปัจจัยเอื้อ

- ทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติ
- การมี การเข้าถึง การยอมรับ วัสดุ อุปกรณ์ บริการกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยเสริม

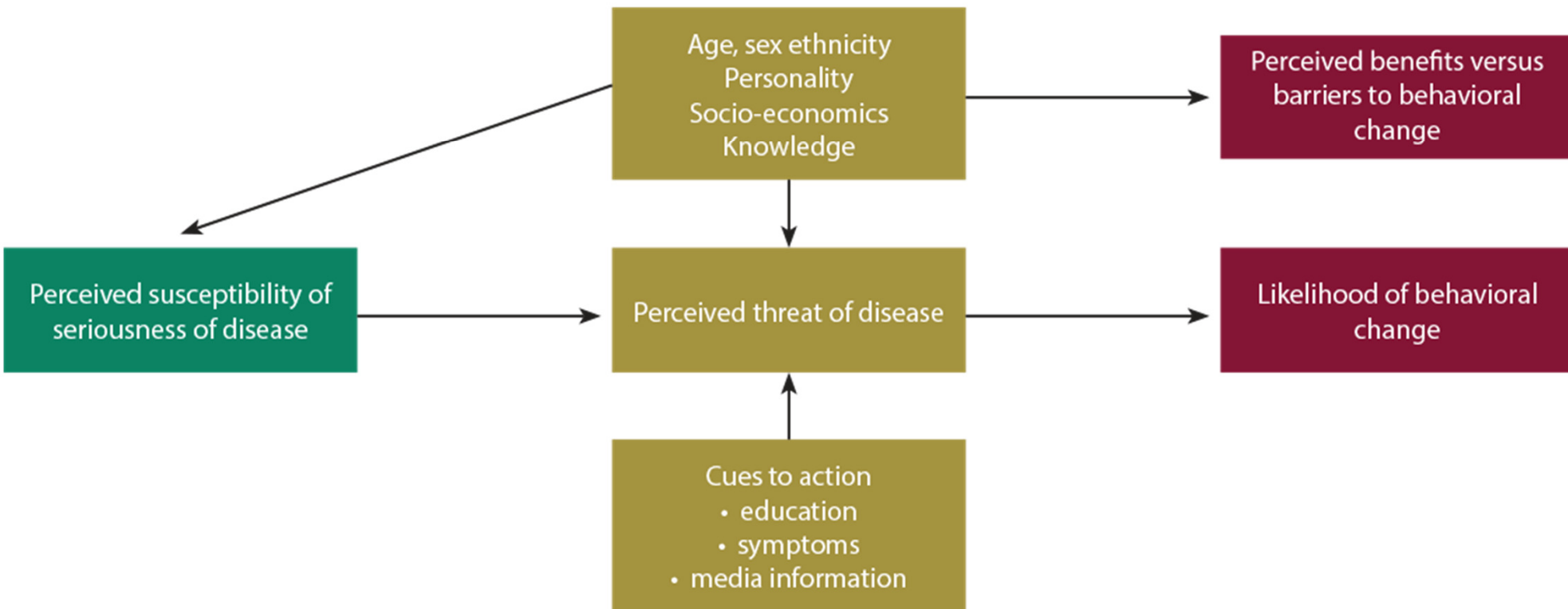
- *คำชมเชยให้กำลังใจ จากบุคคลอื่น
- *กฎ ระเบียบ /อิทธิพลสื่อโฆษณา

แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM)

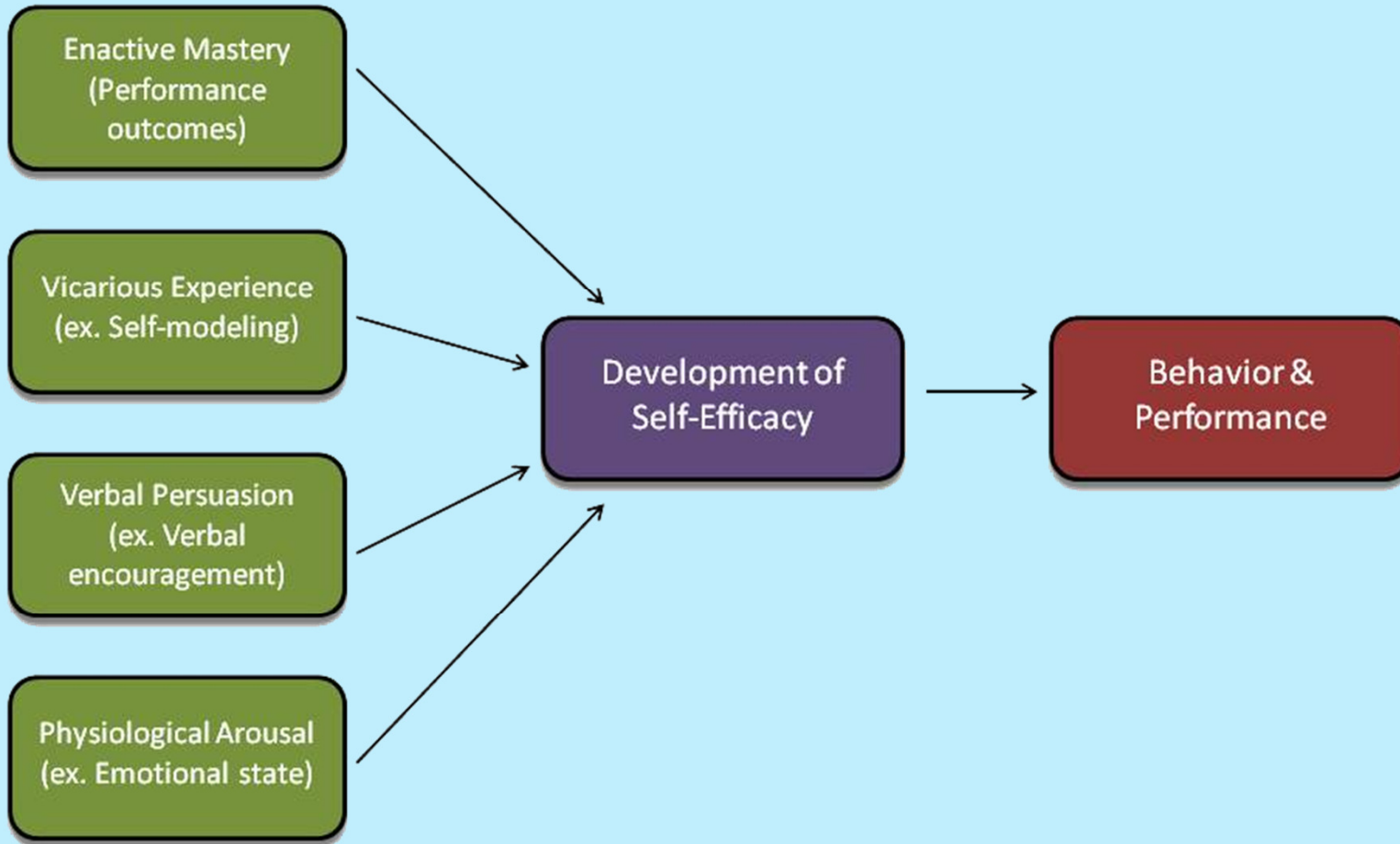
INDIVIDUAL PERCEPTIONS

MODIFYING FACTORS

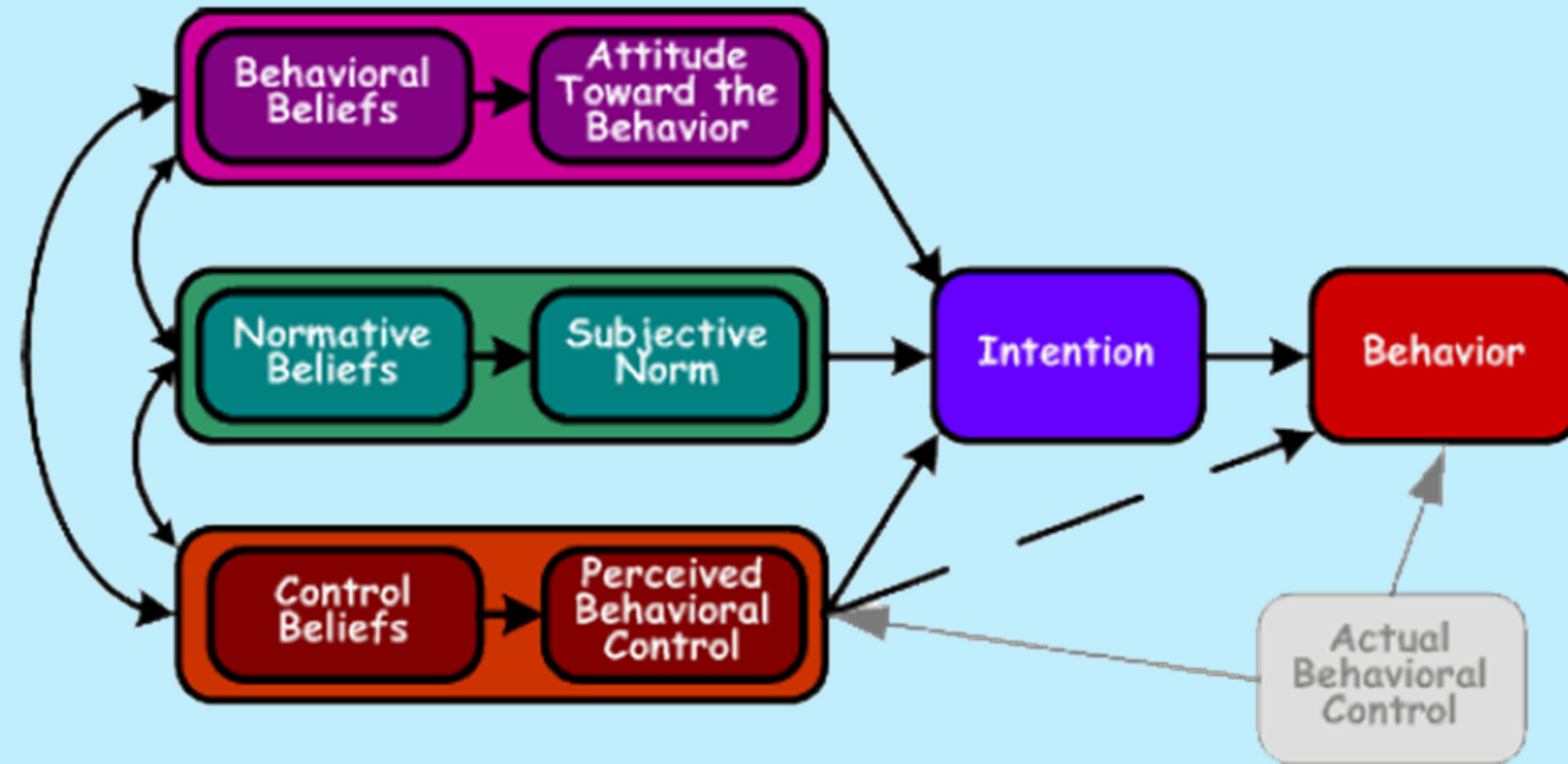
LIKELIHOOD OF ACTION



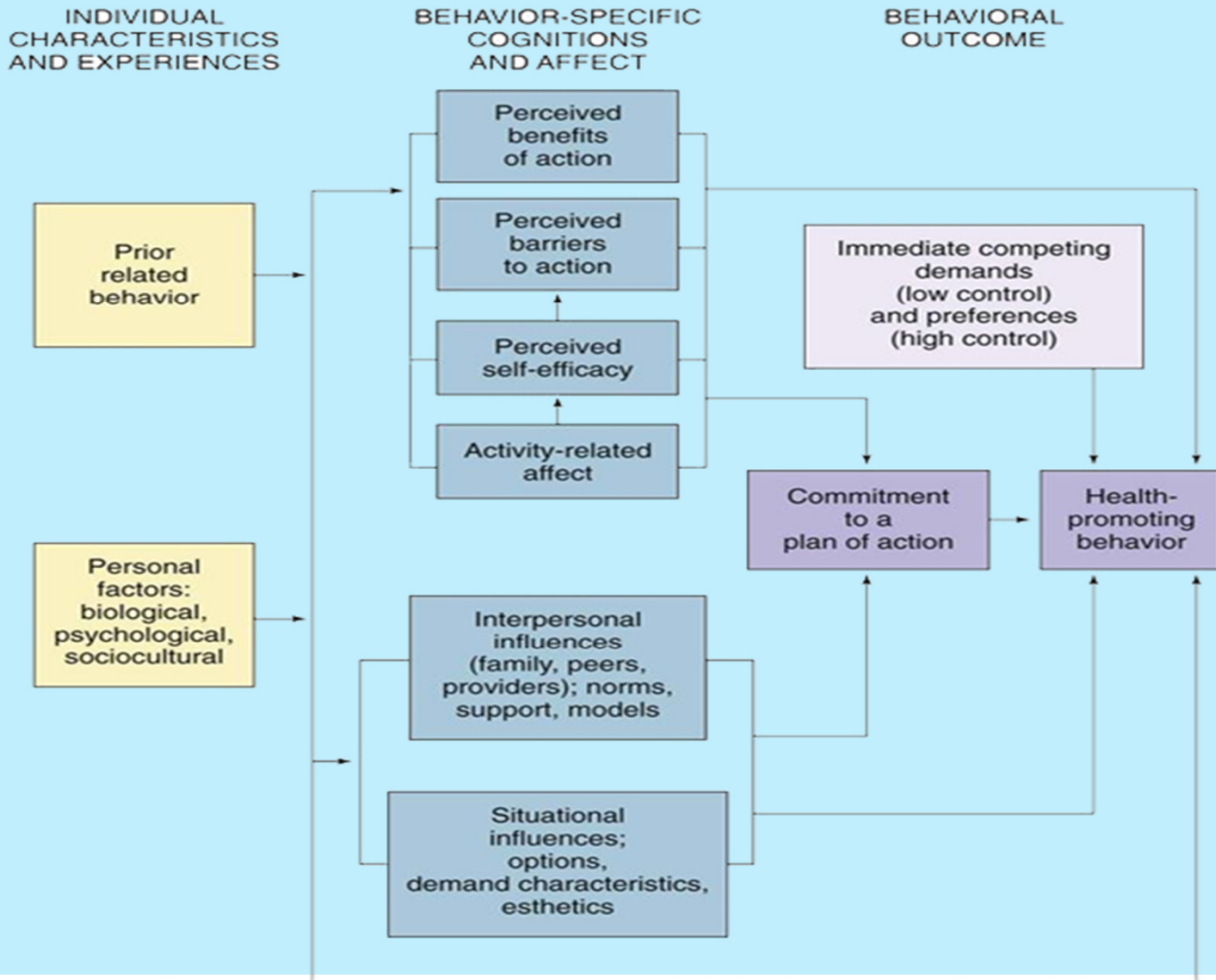
3 ทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self- efficacy theory)



ทัศนคติต่อสุขภาพ (Health attitude)

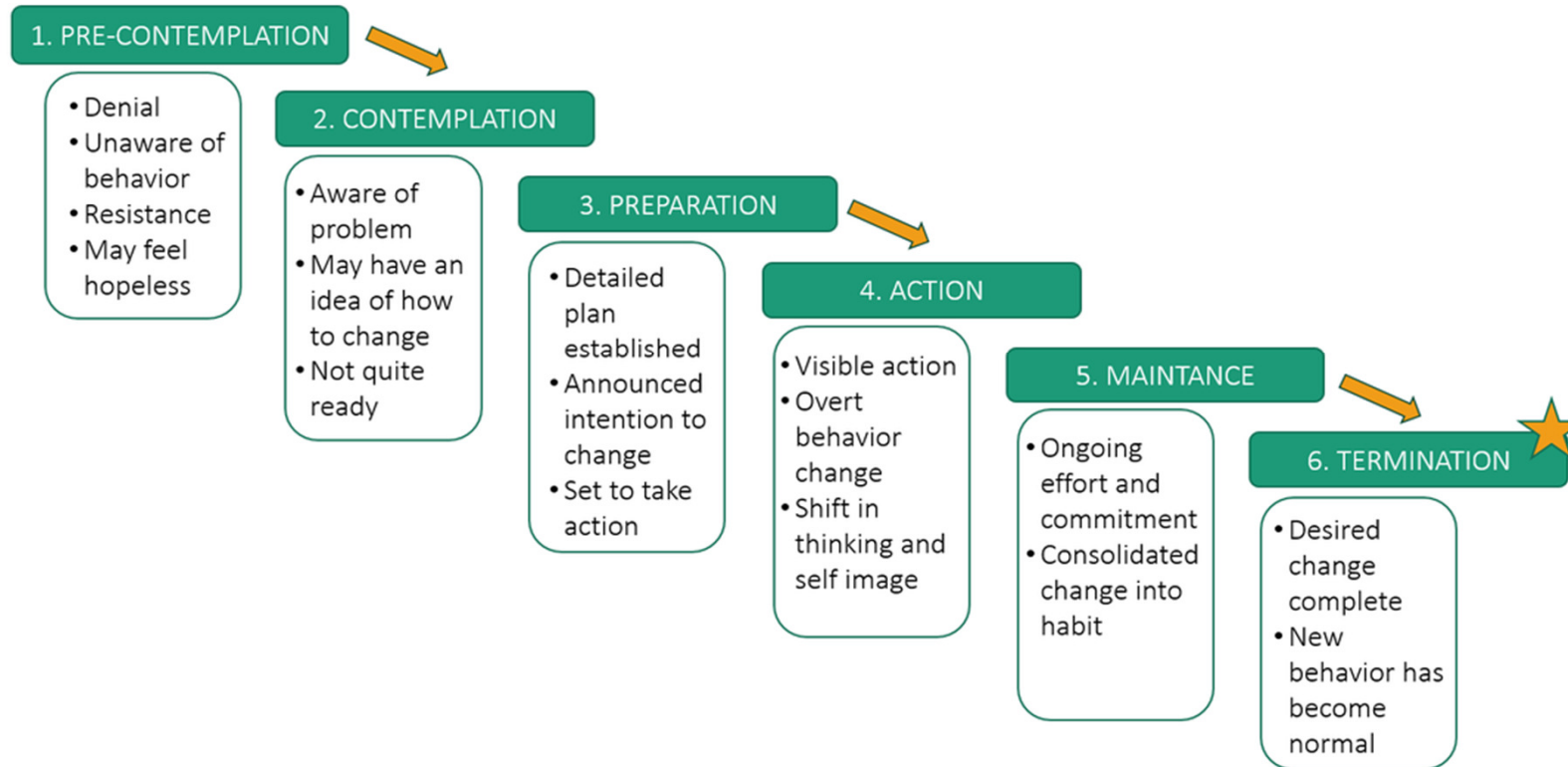


แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model: HPM)



แบบจำลองการเปลี่ยนผ่าน (Trans-theoretical model)

Prochaska's Six Stages of Change



การประยุกต์ใช้แบบจำลองการเปลี่ยนผ่านตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงแต่ละขั้นตอน

<i>Precontemplation</i>	<i>Contemplation</i>	<i>Preparation</i>	<i>Action</i>	<i>Maintenance</i>
Consciousness raising Dramatic relief Environmental reevaluation	Self-reevaluation	Self-liberation	Reinforcement management Helping relationships Counter conditioning	Stimulus control
Pros of changing increasing	Cons of changing decreasing		Self-efficacy increasing	

ที่มา: Prochaska and Prochaska (2014)

การเลิกบุหรี่ – การเปลี่ยนพฤติกรรม (ความคิด ความรู้สึก และ การกระทำ)

- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| 1. Pre-contemplation_ไม่สนใจ ไม่รู้ตัวว่าพฤติกรรมมีปัญหา | → | 1. ไม่ใส่ใจ/ไม่สนใจเลิก |
| 2. Contemplation_เริ่มตระหนัก คิดไตร่ตรอง เริ่มต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม | → | 2. ตั้งใจจะเลิกบุหรี่ |
| 3. Preparation _เตรียมพร้อมเปลี่ยนพฤติกรรม | → | 3. ตั้งใจเลิกภายใน 1 เดือน |
| 4. Action _ทดลองทำ พฤติกรรมใหม่ | → | 4. ลงมือเลิกบุหรี่ |
| 5. Maintenance _การรักษาพฤติกรรมใหม่ให้คงอยู่ | → | 5. เลิกบุหรี่ต่อเนื่องมากกว่า 6 เดือน |



ความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy)

ความรู้ด้านสุขภาพ คือ ความสามารถหรือทักษะของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจข้อมูลสุขภาพ ตอบข้อซักถาม จนสามารถประเมิน ตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการเพื่อการจัดการสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถบอกต่อผู้อื่นได้



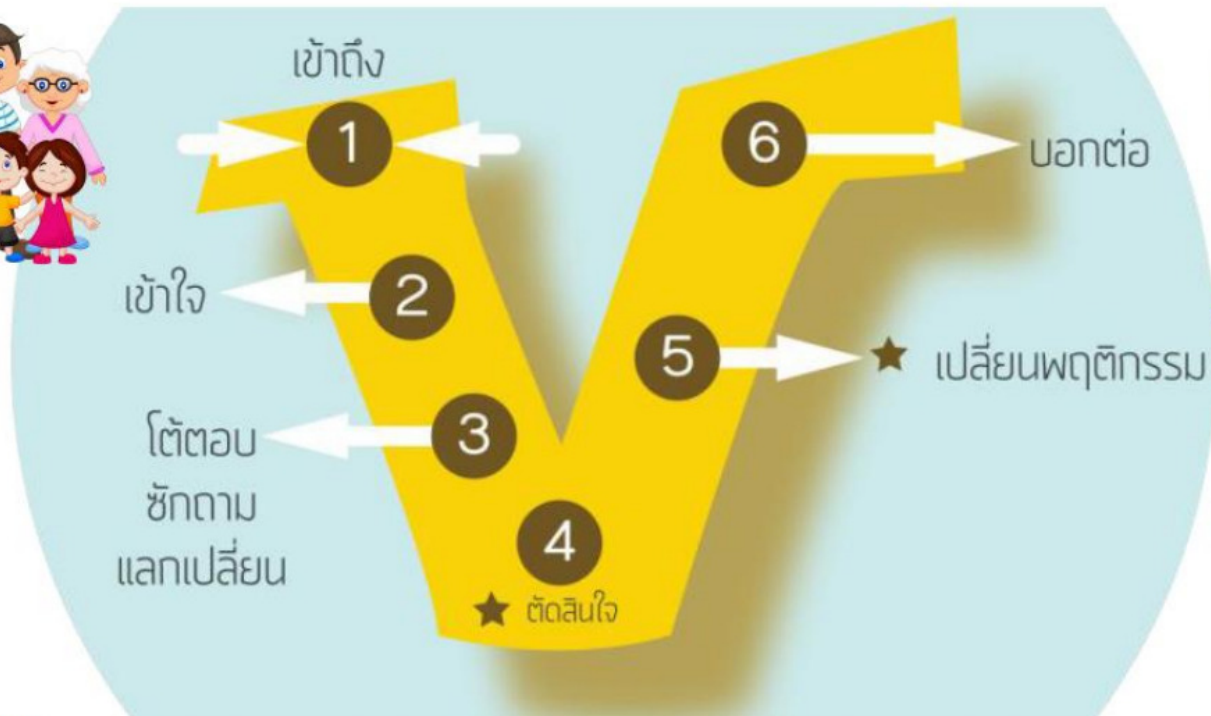
การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพ ทำให้

- ลดความเหลื่อมล้ำ
- ลดค่าใช้จ่าย
- โรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง
- อายุยืน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

V Shape กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



By นพ.วชิระ เพ็งจันทร์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
25/01/60

“ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เบนประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

วิสัยทัศน์ประเทศไทย 2580

“ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”



มั่นคง

- มีความมั่นคงปลอดภัยจากภัยและการเปลี่ยนแปลง ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศ และมีความมั่นคงในทุกมิติ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการเมือง
- ประเทศมีความมั่นคงในเอกราชและอธิปไตย
- สังคมมีความปรองดองและความสามัคคี ประชาชนมีความมั่นคงในชีวิต มีงานและรายได้ที่มั่นคง มีที่อยู่อาศัยและความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน
- มีความมั่นคงของอาหาร พลังงาน และน้ำ



มั่งคั่ง

- ประเทศไทยมีการขยายตัวของเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ยกระดับเข้าสู่กลุ่มประเทศรายได้สูง ความเหลื่อมล้ำของการพัฒนาลดลง ประชากรได้รับผลประโยชน์จากการพัฒนาอย่างเท่าเทียมกัน
- เศรษฐกิจมีความสามารถในการแข่งขันสูง สร้างเศรษฐกิจและสังคมแห่งอนาคต และเป็นจุดสำคัญของการเชื่อมโยงในภูมิภาคทั้งการคมนาคมขนส่ง การผลิต การค้า การลงทุน
- มีความสมบูรณ์ในทุนที่จะสามารถสร้างการพัฒนาต่อเนื่อง อาทิ ทุนมนุษย์ ทุนทางปัญญา ทุนทางการเงินและทุนอื่นๆ



ยั่งยืน

- การพัฒนาที่สามารถสร้างความเจริญด้านรายได้ และคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเกินพอดี ไม่สร้างมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
- มีการผลิตและการบริโภคเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับกฎระเบียบของประชาคมโลก
- คนมีความรับผิดชอบต่อสังคม มุ่งประโยชน์ส่วนรวมอย่างยั่งยืน ทุกภาคส่วนในสังคมยึดถือและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

1. ด้านความมั่นคง

การจัดการสถานะแวดล้อมของประเทศ ให้มีความมั่นคง ปลอดภัย มีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ

6. ด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ

ปรับเปลี่ยนภาครัฐ โดยยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชนและประโยชน์ส่วนรวม”

5. ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ปรับพฤติกรรมของประชาชนให้เป็นมิตรต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ผ่านมาตรการต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน



2. ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน

ยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ ควบคู่กับการขยายโอกาสของประเทศไทยในเวทีโลก

3. ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

พัฒนาคนไทยในทุกมิติ และทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง มีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา และมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อ เทคโนโลยี ทักษะชีวิตและอาชีพ

4. ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

สร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำ กระจาย ศูนย์กลางความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม เพิ่มโอกาสให้ทุกภาคส่วนเข้ามาเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศ

กิจกรรมหลัก



ตามกรอบ
การปฏิรูปประเทศ
ที่ระบุ
ในราชกิจจานุเบกษา
6 เมษายน 2561

กิจกรรมหลัก	ความคืบหน้าการดำเนินงาน
1. พัฒนาระบบสื่อสารสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none">• Key message 66• รายการข่าวก่อนแชนร์ กรมประชาสัมพันธ์ Thai PBS• โครงการ Media Fun Facts
2. พัฒนา 3 ระบบใหญ่ (สาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม)	<ul style="list-style-type: none">• องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (HLO) : สถานที่ทำงาน โรงพยาบาล โรงเรียน วัด โบสถ์ มัสยิด ตลอดจนครอบครัวและชุมชน• กรมอนามัย MOU กับ มหิดล• สสม. MOU กับ กทม.• ชุมชนต้นแบบ 3 core literacy
3. ศึกษาวิจัยเชิงประเมินผล	<ul style="list-style-type: none">• การสนับสนุนจาก วช. สวรส.
4. พัฒนากำลังคนด้านการส่งเสริมความรู้ ด้านสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none">• หลักสูตร HL + HLO [ม.มหิดล]• การเรียนการสอน HL [ม.มหิดล ม.ขอนแก่น]
5. พัฒนากลไกการขับเคลื่อนความรู้ด้าน สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none">• สมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพไทย• สถาบันส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate School)

โรงเรียนที่มีการจัดระบบการบริหารจัดการ การจัดการเรียนการสอนทั้งในหลักสูตรและกิจกรรม พัฒนาผู้เรียน การจัดสิ่งแวดล้อมและการสื่อสาร ด้านสุขภาพ เพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนและบุคลากร สามารถเข้าถึง เข้าใจข้อมูลสุขภาพ ทำให้ตัดสินใจ ดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมตามบริบทและ สภาพปัญหาของโรงเรียน โดยใช้กระบวนการ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน



Key messages



กินพอดี เต็มโตสมวัย สดใส แข็งแรง

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน
คาร์โบไฮเดรต เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต
ของร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

เน้นกินไข่ วันละ 1 ฟอง

ดื่มนมจืด วันละ 2 แก้ว

หมู่ 5 ไขมันจากพืชและสัตว์

สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน
ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
1 วัน ควรกินไขมัน 4 ช้อนชา
โดยนับรวมอาหารที่ใช้ไขมัน
กะทิ และเนย หากกินมากเกินไป
จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน
ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

1 วันควรกิน 6 ช้อนกินข้าว

หมู่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต
ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
1 วัน ควรกิน 8 ทัพพี

อาหารหลัก 5 หมู่

หากกินมากเกินไป และใช้พลังงานไปหมด
จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้มีโรคอ้วน

หมู่ 4 ผลไม้

สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามินและแร่ธาตุ
1 วัน ควรกิน 3 ส่วน
ผลไม้ 1 ส่วน ได้แก่

ผลไม้ลูกขนาดเล็กลง
ล้างสะอาด อนุ หันซ์ 6-8 ผล

ผลไม้ขนาดกลาง เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล
กล้วยไข่ 2 ผล กล้วยหอม 1/2 ผล
ส้มเขียวหวาน 1 ผล ฝรั่ง 2 ผลเล็ก

ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น มะม่วง แอปเปิ้ล
แก้วมังกร สับปะรด ควรกิน 8 ชิ้นพอดี

ผักซึ่งผลไม้

รสหวานจัด เช่น ทุเรียน
ขนุน ลำไย มะม่วงสุก
เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูง
หากกินปริมาณมากและบ่อย
ส่งผลทำให้เกิดโรคเบาหวาน
และโรคอ้วนได้

ช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ
ป้องกันโรค ผักมีใยอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย
ชะลอการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน

1 วัน ควรกิน 4 ทัพพี

ผักใบควรกิน 2 เท่า

หมู่ 3 ผัก

สารอาหารที่ได้รับ
คือ วิตามินและแร่ธาตุ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนกินทุกครั้ง

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

การนอนหลับ
คือการพักผ่อนที่ดีที่สุด
เด็กวัยเรียนควรนอนหลับสนิท
9-11 ชั่วโมงต่อวัน

1. ควรเข้านอน
ให้เป็นเวลาทุกคืนและ
ไม่ควรเกิน 3 ทุ่ม



2. ไม่ควรดูโทรทัศน์
เล่นคอมพิวเตอร์
เล่นสมาร์ตโฟน
หรือแท็บเล็ต
ในห้องนอน



3. หลีกเลี่ยง
รับประทานอาหาร
มื้อหนักก่อนนอน



5. ทำจิตใจ
ให้ผ่อนคลาย
ก่อนนอน



4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม
ที่มีคาเฟอีน
เช่น กาแฟ ชา
น้ำอัดลม และ
ช็อกโกแลต เป็นต้น



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
สำนักส่งเสริมสุขภาพ

กระโดด โดดเต้น เล่นสนุก

ประโยชน์ของการกระโดดโดดเต้น

- มีสุขภาพดี
- ผ่อนคลายความตึงเครียด
- มีความจำดี/มีสมาธิ
- ลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน
- กล้ามเนื้อแข็งแรง
- พัฒนาความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- สร้างมวลกระดูก/ช่วยเพิ่มความสูง
- ช่วยให้นอนหลับสนิท

1 เด็กควรกระโดดโดดเต้นเล่นสนุก

จนรู้สึก เหนื่อย หรือ หอบ
อย่างน้อย **60 นาที ทุกวัน**
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาที ขึ้นไป)
เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก
โจ้โจ้ FUN for FIT อูลาอูบ เล่นเทเบิลเทนนิส
เล่นฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล เป็นต้น



2 พักความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

วันละ **20 นาที ควรทำทุกวัน**
เช่น โหนบาร์ การยกดัมเบล
ดันพื้น เก้าอี้...ยืพุง เป็นต้น



3 พักความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ

วันละ **20 นาทีทุกวัน**
เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ชิงช้ายืดตัว โยคะ เป็นต้น



พฤติกรรมเนือยนิ่ง
หมายถึง การนั่งหรือ
การเอนนอนในกิจกรรมต่าง ๆ
โดยใช้พลังขานน้อยไม่รวม
การนอนหลับ



- ภัยของพฤติกรรมเนือยนิ่ง**
- โรคเครียด
 - โรคซึมเศร้า
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคหัวใจ
 - โรคเบาหวาน
 - โรคปอด
 - โรคอ้วน
 - โรคมะเร็ง

ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน



ปฏิบัติการ 2 2 2 รักษาสีฟันดี

ควรแปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง

หลังอาหารเช้า ก่อนนอน

แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

แปรงฟันให้นาน 2 นาที

แปรงฟันทั่วทุกซี่ ทุกด้าน

เน้นคอฟัน

ก้นฟองออก หรือ บ้วนน้ำแต่บ่อย

งดดื่มหรือกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

ถ้าไม่แปรงฟัน อะไรจะเกิดขึ้นกับฟันของเรา



ล้างมือ 7 ขั้นตอนพิชิตโรค

ใช้สบู่
หรือน้ำยาล้างมือ



1 นำฝ่ามือถูกันไปมา

เครื่องล้าง
สบู่ที่ติดตั้ง



2 ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูข้อมือ

เครื่องล้าง
สบู่ที่ติดตั้ง



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูข้อมือ

เครื่องล้าง
สบู่ที่ติดตั้ง



4 ฝ่ามือถูฝ่ามือ

เครื่องล้าง
สบู่ที่ติดตั้ง



5 ฝ่ามือถูฝ่ามือ

เครื่องล้าง
สบู่ที่ติดตั้ง

6 ปลายนิ้วถูข้อมือ

เครื่องล้าง
สบู่ที่ติดตั้ง

7 ถูรอบข้อมือ

พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกวิธี



ห้ามเหยียบโถส้วม
เพื่อป้องกันการ
เกิดอุบัติเหตุ



หลังการขับถ่ายเสร็จ
ให้ทำความสะอาดอวัยวะ
ด้วยน้ำสะอาด
โดยใช้มือถูอวัยวะ
ขับถ่ายอย่างเบามือ



ราดน้ำหรือกดชักโครก
ให้สะอาดหลังการใช้
ส้วมทุกครั้ง



และไม่ควรทิ้งวัสดุใดๆ
ลงในโถส้วม
เพื่อป้องกันการอุดตัน



ล้างมือทุกครั้ง
หลังการใช้ส้วมเสร็จ
ด้วย 7 ขั้นตอนพิชิตโรค

การทำความสะอาดร่างกาย



อาบน้ำชำระร่างกาย
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



สระผม อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



สวมเสื้อผ้าสะอาด
ทุกวัน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
สำนักงานสาธารณสุข

ฉลาด รอบรู้

รอบรู้ เรื่องอาหาร

กินอาหารที่มีประโยชน์และปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยง อาหาร หวาน มัน เค็ม

อาหารสำเร็จรูป

ต้องมีเครื่องหมาย
ที่แสดงว่าสินค้านี้ผ่าน
ขั้นตอนการตรวจสอบ
มาตรฐาน

โทร 10-1-12161-4-5678

มีวันผลิต วันหมดอายุ

วันผลิต : 11/08/25
วันหมดอายุ : 11/12/25

สถานบริการสุขภาพ

สถาปนาโรงพยาบาล
และรับรายงาน ต้องมี
ใบอนุญาตดำเนินการ
ให้บริการ

คลินิก


- ต้องมีใบอนุญาตหลัก
- เลขที่ใบอนุญาตดำเนินการ
- มีรูปถ่ายผู้ประกอบการ


ร้านยา


- ต้องมีใบอนุญาต
- ใบประกอบวิชาชีพ
- รูปถ่ายเภสัชกร

รอบรู้เรื่อง สถานบริการต่าง ๆ

รอบรู้เรื่อง สัญลักษณ์ วัตถุและสถานที่อันตรายต่าง ๆ เช่น


ห้ามลงว่ายน้ำ


ห้ามจุดไฟ



ห้ามขี่จักรยาน


ห้ามทิ้งขยะ


ระวังพื้นลื่น

ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ


ระวังวัตถุไวไฟ


ระวังพื้นอันตราย


ระวังสารเคมีอันตราย



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
สำนักงานสาธารณสุข



ขอบคุณ

kamollabhu@webmail.npru.ac.th