

# ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

## 8.2 กระบวนการงานสุขศึกษาในชุมชน

### 8.2.3 การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### ตารางสรุปการจัดกิจกรรม

ลำดับ	พฤติกรรมเป้าหมาย	ชื่อกิจกรรม	วันที่จัดกิจกรรม	ทีมสหวิชาชีพ / เครือข่ายที่ร่วม	รายละเอียดกิจกรรมที่จัด	วิธีประเมินผลผู้เข้าร่วม	ผลลัพธ์ที่ได้(%)
1.	บริโภคน้ำตาลให้ไม่เกินเกณฑ์	คลินิกลดหวานในชุมชน	10 มี.ค.2569	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/นักโภชนาการ/อสม.	สอนอ่านฉลากน้ำตาล	PRE-POST TEST ความรู้เรื่องน้ำตาล	ความรู้เพิ่มขึ้น 65% → 95%
		ตลาดนัดสุขภาพ“ลดหวานลดโรค”	10 มี.ค.2569	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/นักโภชนาการ/อปท./อสม.	-จัดบูธลดหวาน -แจกสื่อให้ ผู้ประกอบการติดป้ายหวานน้อย	แบบสอบถามสั้นหลังร่วมกิจกรรม	≥ 70% เลือกรับประทานหวานน้อย
		ชมรมเพื่อนลดหวาน	ตลอดปี(รายเดือน)	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/อสม.	-จัดกลุ่มไลน์แชร์ ประสบการณ์ลดหวาน -ตรวจติดตามน้ำหนัก/รอบเอว	แบบติดตามพฤติกรรมรายเดือน	≥ 30% ลดการบริโภคน้ำตาล ≥ 50%

# ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพหุกิจกรรมสุขภาพ

## 8.2 กระบวนการงานสุขศึกษาในชุมชน

### 8.2.3 การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### ตารางสรุปการจัดกิจกรรม (ต่อ)

ลำดับ	พฤติกรรมเป้าหมาย	ชื่อกิจกรรม	วันที่จัดกิจกรรม	ทีมสหวิชาชีพ / เครือข่ายที่ร่วม	รายละเอียดกิจกรรมที่จัด	วิธีประเมินผลผู้เข้าร่วม	ผลลัพธ์ที่ได้(%)
2.	การออกกำลังกายเพียงพอ	เวิร์คช็อปออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน	10 มี.ค.2569	นักกายภาพบำบัด/ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม	สาธิตการออกกำลังกาย 150 นาที/สัปดาห์	PRE-POST TEST ความรู้และความมั่นใจ	ความมั่นใจเพิ่มขึ้นจาก 40% → 85%
		ลานออกกำลังกายชุมชน + เดิน-วิ่ง-เต้น ทุกเย็น	เริ่ม มี.ค.2569 เป็นต้นไป	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/อปท./อสม.	เปิดลานจัดกิจกรรมเดิน-วิ่ง-เต้น ทุกเย็น	บันทึกการใช้ พื้นที่ + สำรวจ ผู้เข้าร่วม	≥45% ใช้ลาน ≥3 ครั้ง/สัปดาห์
		ครอบครัวสุขภาพดี ออกกำลังกายด้วยกัน	10 มี.ค.2569	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/อสม./แกนนำครอบครัว	จัดประกวด“บ้านนี้สุขภาพดี”ส่งคลิปออกกำลังกายร่วมกัน	แบบสอบถามติดตามครอบครัว	≥40% ครอบครัวออกกำลังกาย ≥150 นาที/สัปดาห์

# ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

## »»» 8.2 กระบวนการงานสุขศึกษาในชุมชน

### »»»» 8.2.3 การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### »»»»»» รูปกิจกรรม



## »»» 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

### »»» »»» 8.2.3 การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### »»» »»» »»» เครื่องมือที่ใช้ประเมินในกิจกรรม

#### 3. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ประเมินในกิจกรรม

แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง (Pre-Post Test) ความรู้เรื่องน้ำตาลและการเลือกเครื่องดื่ม	
คำถาม	คำตอบ
1. การดื่มน้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 ML) ให้พลังงานกี่แคลอรีโดยประมาณ	
2. การดื่มน้ำหวานเกินวันละกี่แก้ว จะเพิ่มความเสี่ยงเบาหวาน	
3. การดื่มชาเขียวหวานปกติ 1 ขวด เทียบเท่ากับน้ำตาลกี่ช้อนชา	
4. การลดน้ำตาลช่วยลดความเสี่ยงโรคใดได้บ้าง	
5. วิธีการเลือกเครื่องดื่มที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ	

