

# ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

## 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

### 8.2.4 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### แผน/แนวทางการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ "ลดกินหวาน เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน"

พฤติกรรมเสี่ยง	พื้นที่	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	วิธีการเฝ้าระวัง	เครื่องมือ
1. ดื่มน้ำเปล่า เครื่องดื่มไม่มีรสหวาน 2. ดื่มน้ำขจรรสหวาน นมเปรี้ยว น้ำอัดลม 3. ดื่มน้ำกาแฟสำเร็จรูป 3 In 1 ดื่มชาเขียว 4. ดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำสมุนไพรรสหวาน 5. เติมน้ำตาล น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง หรือสารให้ความหวานอื่นๆ เพิ่มในอาหาร	ร้านค้าในชุมชน	วันทำงานอายุ 25-59 ปี	หลังเลิกงานในช่วงเดือนมีนาคม 2569	สังเกตพฤติกรรมที่ร้านค้าในชุมชน	แบบบันทึกการสังเกต

# ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

## »»» 8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

### »»»» 8.2.4 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### »»»»»» สรุปผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ "ลดกินหวาน เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน"

พฤติกรรมเสี่ยง	จำนวน 20 คน	ร้อยละ	ระดับความเสี่ยง(ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม)
1.ดื่มน้ำเปล่า เครื่องดื่มไม่มีรสหวาน	10 คน	50	พอใช้
2.ดื่มน้ำขรสหวาน นมเปรี้ยว น้ำอัดลม	18 คน	90	ปรับปรุง
3.ดื่มกาแฟสำเร็จรูป 3 In 1 ดื่มชาเขียว	17 คน	85	ปรับปรุง
4.ดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำสมุนไพรรสหวาน	5 คน	25	ดี
5.เติมน้ำตาล น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง หรือสารให้ความหวานอื่นๆเพิ่มในอาหาร	15 คน	75	ปรับปรุง
6.กิน ไอศกรีม เบเกอรี่ ขนมหวาน	19 คน	95	ปรับปรุง

## »» 8.2 กระบวนการงานสุขศึกษาในชุมชน

### »»» 8.2.4 การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/เสี่ยง

#### »»»»» ตารางปรับแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาลดพฤติกรรม "ลดกินหวาน เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน"

ประเด็นพฤติกรรม	กิจกรรม	การประเมินผล
1. ดื่มน้ำชงรสหวาน นมเปรี้ยว น้ำอัดลม	1. จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพของการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพของการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
2. กินไอศกรีม เบเกอรี่ ขนมหวาน	2. จัดกิจกรรมอาหารทางเลือกลดหวานทีละนิด	แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับอาหารทางเลือกและปริมาณน้ำตาล