



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลทุ่งยางแดง กลุ่มงานบริหารทั่วไป โทร.๐ ๗๓ ๔๘๙๐๗๐ ต่อ ๑๑๕,๑๑๖

ที่ ปน ๐๐๓๒/๓๖๔

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตลงประกาศเปิดให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุ่งยางแดง

ด้วยโรงพยาบาลทุ่งยางแดง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี มีความประสงค์จะลงประกาศเปิดให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงาน เพื่อให้ผู้รับบริการและประชาชนทั่วไป ได้รับทราบโอกาสการเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงาน เพื่อประโยชน์กับผู้รับบริการและประชาชนทั่วไปในภาพรวม และหน่วยงานสามารถพัฒนาองค์กรในการกำกับและบริหารงานอย่างโปร่งใสต่อไป

กลุ่มงานบริหารทั่วไป จึงขอขออนุญาตลงประกาศเปิดให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงาน ดังกล่าวในเว็บไซต์โรงพยาบาลทุ่งยางแดง www.tydhospital.com, Facebook: Thungyangdeang Hospital, Page:โรงพยาบาลทุ่งยางแดง, LineID: tydhospital และบอร์ดประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลทุ่งยางแดง ตามเอกสารที่แนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(นายมุฮัมมัด เสม)

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

() อนุญาต

() ไม่อนุญาต เหตุผล.....

(นายอรุณ รอกา)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุ่งยางแดง

แบบขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการโรงพยาบาลทุ่งยางแดง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๓
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : .โรงพยาบาลทุ่งยางแดง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

วัน/เดือน/ปี : ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

หัวข้อ: ขออนุญาตลงประกาศเปิดให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงาน

รายละเอียดข้อมูล : ขออนุญาตลงประกาศเปิดให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงาน

ตามเอกสารแนบ

Linkภายนอก:

หมายเหตุ:

.....

.....

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

(นายมุฮัมมัด สะแม)

ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

วันที่ ๑๗ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ผู้อนุมัติรับรอง

(นายอรรณู รอกา)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุ่งยางแดง (หัวหน้า)

วันที่ ๑๗ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

(นางสาวฮานีซะห์ สาแม)

ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไป

วันที่ ๑๗ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

โรงพยาบาลทุ่งยางแดง
อำเภอทุ่งยางแดง
จังหวัดปัตตานี



แบบสำรวจหลักฐานเชิงประจักษ์

Evidence-Based Integrity and Transparency Assessment : EBIT

การประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงาน

ในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

แบบสำรวจหลักฐานเชิงประจักษ์ฉบับนี้ ใช้เฉพาะหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และโรงพยาบาลชุมชน เท่านั้น

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (สำนักงาน ป.ป.ช.) ได้ดำเนินโครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment : ITA) ซึ่งเป็นการประเมินเพื่อวัดระดับคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงาน มีกรอบการประเมินใน 5 ดัชนี ได้แก่ (1) ดัชนีความโปร่งใส (2) ดัชนีความพร้อมรับผิด (3) ดัชนีความปลอดภัยจากการทุจริตในการปฏิบัติงาน (4) ดัชนีวัฒนธรรมคุณธรรมในองค์กร และ (5) ดัชนีคุณธรรมการทำงานในหน่วยงาน กระทรวงสาธารณสุข โดยศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข ได้นำหลักการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐของสำนักงาน ป.ป.ช. มาประยุกต์ใช้ในการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ตัวชี้วัดที่ 44 ร้อยละของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขผ่านเกณฑ์การประเมิน ITA ตามยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) ในยุทธศาสตร์ความเป็นเลิศด้านการบริหารเป็นเลิศด้วยธรรมาภิบาล (Governance Excellence)

แบบสำรวจนี้เป็นแบบสำรวจหลักฐานเชิงประจักษ์ Evidence-Based Integrity and Transparency Assessment (EBIT) ที่ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุขประยุกต์จากแบบสำรวจหลักฐานเชิงประจักษ์ของสำนักงาน ป.ป.ช. (ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 และปีงบประมาณ พ.ศ. 2561) ใช้ประเมินตามกรอบการประเมินใน 5 ดัชนีข้างต้น จัดเก็บข้อมูลจากการตอบแบบสำรวจหลักฐานเชิงประจักษ์นี้ พร้อมกับเอกสารหลักฐานที่แนบประกอบการตอบ จำนวน 1 ชุด ต่อ 1 หน่วยงาน

ผลการประเมินจะแสดงถึงระดับคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงาน เพื่อให้หน่วยงานได้รับทราบและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการดำเนินงาน/การปฏิบัติราชการให้มีคุณธรรมและความโปร่งใสมากยิ่งขึ้น ลดโอกาสการทุจริตในหน่วยงาน และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนและสังคมสูงสุด

โรงพยาบาลทุ่งยางแดง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี
ขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ชื่อหน่วยงาน โรงพยาบาลทุ่งยางแดง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

ภารกิจหลักของหน่วยงาน โรงพยาบาลทุ่งยางแดง คือ

๑.จัดทำแผนยุทธศาสตร์การดำเนินงานเพื่อมุ่งเน้นประชาชนสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีแผนงาน/โครงการให้ตอบสนองตามภารกิจ คือ

- ๑.๑ โครงการตามจุดเน้น
- ๑.๒ แผนปฏิบัติการในงานปกติ/นโยบาย
- ๑.๓ แผนการลงทุน

๒.ดำเนินการและการประสานเกี่ยวกับงานสาธารณสุขกับหน่วยงานอื่นๆ

๓.การรักษา ส่งเสริมป้องกัน ให้ความรู้ กำกับ ดูแล ประเมินสนับสนุนการปฏิบัติงานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามกฎหมาย มีบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ มีการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

๔.ปฏิบัติงานร่วมกับหรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง หรือได้รับมอบหมาย
ภารกิจหลักในการดำเนินงาน ITA ของโรงพยาบาลทุ่งยางแดง คือการดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์คือ โครงการพัฒนาคุณภาพงาน NCD Clinic Plus และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลดโรค ลดพุง ปีงบประมาณ 2563 ตามภารกิจหลักดังต่อไปนี้

๑. เพื่อให้ อสม.ทุกคนได้รับการฟื้นฟูทักษะการวัดความดันโลหิต การเจาะ DTX และการแปลผลความดันโลหิตและค่าน้ำตาลในเลือด

๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงและสงสัยป่วยได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓. เพื่อให้ผู้ป่วย DM ที่มีภาวะอ้วนลงพุงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๔. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยมีความตระหนักและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

๕. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงสูงและกลุ่มป่วยมีการติดตามและเข้าถึงระบบบริการที่มีคุณภาพ มาตรฐานในการให้บริการ

๖. เพื่อให้คลินิก NCD ในระดับ รพสต./PCU มีคุณภาพ มาตรฐานในการให้บริการ

๗. เพื่อให้ผู้ป่วย DM/HT/CKD ได้รับการดูแลที่ครอบคลุมแบบองค์รวมและสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ถูกต้องและเหมาะสม

๘. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนจากโรค HT/DM

๙. เพื่อพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้ป่วย

(เลือกเพียง 1 ภารกิจหลัก เพื่อใช้ตอบข้อ EB 5-EB 7 กรณีที่ภารกิจหลักในการตอบข้อ EB 5-EB 7 ไม่ใช่ภารกิจเดียวกัน จะไม่พิจารณาคะแนน)

คำอธิบายวิธีการตอบแบบสำรวจ

1. โปรดใส่เครื่องหมาย ลงในช่อง ที่เป็นตัวเลือกคำตอบ ดังนี้
 - มีการดำเนินการ
 - ไม่มีการดำเนินการ พร้อมเหตุผลประกอบ
2. จัดทำแบบสำรวจ พร้อมแนบเอกสารหลักฐานที่อ้างอิงประกอบการตอบ รวมถึงเอกสาร/หลักฐานการเปิดเผยข้อมูลภาครัฐ

3. กรณีหน่วยงานไม่สามารถตอบคำถามข้อใดได้ เนื่องจากข้อจำกัดด้านกฎหมาย ข้อจำกัดด้านต่างๆ ขอให้หน่วยงานชี้แจงรายละเอียดในแบบสำรวจ พร้อมแนบเอกสาร/หลักฐานที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี) เพื่อให้ผู้ตรวจประเมินหลักฐานเชิงประจักษ์ระดับจังหวัดและระดับเขตสุขภาพพิจารณาต่อไป
4. **ภารกิจหลัก** หมายถึง ภารกิจของหน่วยงานตามกฎหมายจัดตั้งของหน่วยงาน ทั้งนี้ หากหน่วยงานมีภารกิจตามกฎหมายจัดตั้งมากกว่า 1 ภารกิจ ให้คัดเลือกเพียงภารกิจเดียว โดยพิจารณาจากภารกิจที่หน่วยงานให้ความสำคัญมากที่สุด ใช้บุคลากรและทรัพยากรต่างๆ มีการจัดสรรงบประมาณ มีระยะเวลาในการดำเนินงาน จำนวนมากที่สุด และมีความเสี่ยงที่จะเกิดการทุจริต โดยข้อคำถามที่เกี่ยวกับภารกิจหลัก ได้แก่ ข้อ EB5 ถึง EB7 ให้หน่วยงานใช้บริบทของภารกิจหลักในการตอบคำถาม ส่วนข้อคำถามที่ไม่ได้ระบุถึงภารกิจหลัก ให้ใช้บริบทภารกิจในภาพรวมของหน่วยงานในการตอบ
5. **ติดเครื่องหมายที่หลักฐานในแต่ละข้อ** พร้อมทำแถบสีเน้นข้อความในหลักฐานที่ใช้ตอบ ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้ตรวจประเมิน สามารถพิจารณาเอกสาร/หลักฐานได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของข้อคำถาม และให้คะแนนอย่างแม่นยำตรงมากที่สุด

ตัวชี้วัดที่ 2 : การมีส่วนร่วม (ตามภารกิจหลักที่หน่วยงานเลือก)

EB 5 หน่วยงานของท่านเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของหน่วยงานอย่างไร

มีการดำเนินการ โดยคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอทุ่งยางแดง เปิดโอกาสให้แต่ละงานที่ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหา ผลงานไม่ได้ตามเป้าหมาย ต้องกำหนดเป็นจุดเน้นในงานยุทธศาสตร์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยให้ผู้รับผิดชอบงานไปประชุม ทำประชาคม เพื่อสรุปปัญหา ความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการกำหนดเป็นกลยุทธ์/ยุทธศาสตร์ใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหา ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯต่อไป และในภาพรวมได้มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ระดับอำเภอ เพื่อสรุปผลการดำเนินงานของปีที่ผ่านมา และการบรรจุแผนยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนงานทุกภารกิจในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ให้บรรลุเป้าประชาชนมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตตามตัวชี้วัดที่กำหนด ซึ่งได้ดำเนินการตามหนังสือโรงพยาบาลทุ่งยางแดง ที่ ปน ๐๐๓๒/๑๗๒๘ ลงวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๒ เรื่อง ขออนุมัติโครงการและขออนุมัติดำเนินการตามแผนงานโครงการยุทธศาสตร์ คปสอ.ทุ่งยางแดง จังหวัดปัตตานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ มีการทำพิธีเปิด ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลทุ่งยางแดง โดย นายอรรณู รอกา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุ่งยางแดง ในฐานะประธานคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอทุ่งยางแดง ได้มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์และการคืนข้อมูลแก่ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียมาร่วมแสดงความคิดเห็นในการดำเนินงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ การแสดงภารกิจหลักที่เลือกโดยเหตุผล จากการวิเคราะห์ปัญหาที่ผ่านมาและจากการ SWOT ในชุมชนและจากคณะทำงานขององค์กร ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมป้องกันโรคและพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับภารกิจหลักของหน่วยงาน คือ โครงการพัฒนาคุณภาพงาน NCD Clinic Plus และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ลดโรค ลดพุง ปีงบประมาณ 2563 มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกกิจกรรมขององค์กรที่สามารถตอบสนองการมีสุขภาพดีของประชาชนในพื้นที่ ให้เป็นงานยุทธศาสตร์ และเป็นจุดเน้นในการดำเนินงาน จากบทสรุปผู้บริหาร แผนยุทธศาสตร์อำเภอทุ่งยางแดง เป็นกรอบแนวทางการดำเนินงานในการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน เพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามภารกิจด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภค ซึ่งได้แนบรายละเอียดการจัดทำแผน รายงานการประชุม/รูปภาพกิจกรรม

เอกสาร/หลักฐาน คือ

1	บันทึกข้อความขออนุมัติดำเนินโครงการ
2	โครงการ
3	รายงานประชุม/โครงการ กิจกรรม
4	ภาพถ่ายกิจกรรมประกอบ
5	หนังสือรายงานผู้บังคับบัญชาทราบ/สั่งการ และการอนุญาตเผยแพร่
6	ข้อมูลการเผยแพร่ต่อสาธารณะ

เอกสาร/หลักฐานการเปิดเผยข้อมูลภาครัฐ คือ

1.	บันทึกขออนุญาตเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์หรือสื่อสารเผยแพร่ในช่องทางอื่น
2.	ภาพบันทึกหลักฐานการเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์หรือสื่อสารเผยแพร่ในช่องทางอื่น

ไม่มีการดำเนินการ

เนื่องจาก

.....

เอกสาร/หลักฐาน คือ

1.

.....

2.

.....



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แบบประเมิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561

แบบประเมินนี้ ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ อายุ 15 ปีขึ้นไป ในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ซึ่งประกอบ 5 ตอน จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน (5 ข้อ)

ตอนที่ 2 : ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (6 ข้อ)

ตอนที่ 3 : การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส. (10 ข้อ)

ตอนที่ 4 : การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ตาม 3อ.2ส. (3 ข้อ)

ตอนที่ 5 : พฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (6 ข้อ)

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. อายุ 15 ปีขึ้นไปในภาพรวมของชุมชน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้เกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้อง ต่อไป

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) ตามเกณฑ์ที่กำหนด

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) ได้อย่างถูกต้อง ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน (kind) 1. อสม. 2. อสค. 3. ประชาชน

ชุมชน/หมู่บ้าน..... ตำบล.....

อำเภอ จังหวัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ (sex) 1. ชาย 2. หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ (old)

1. อายุ 15-25 ปี 2. อายุ 26-36 ปี 3. อายุ 37-47 ปี 4. อายุ 48-59 ปี 5. อายุ 60 ปีขึ้นไป

3. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด (status)

1. โสด 2. สมรส/คู่ 3. หม้าย/หย่า/แยก 4. อื่น ๆ

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด (edu)

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5. อนุปริญญา/ปวส. 6. ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ทำในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด (job)

1. ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน รับจ้างทั่วไป เป็นต้น 2. ค้าขาย/ทำธุรกิจ
 3. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ 4. พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน
 5. นักเรียน/นักศึกษา 6. อยู่บ้านไม่ได้มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน 7. อื่นๆ

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ × หรือ ○ ที่ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ มากที่สุด (know 1)

- ก. อาหารที่มีรสเปรี้ยว เค็ม ขมจัด =0 ข. อาหารที่ใช้ปิ้งย่าง เผา ทอดน้ำมันซ้ำ =0
 ค. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม =1 ง. อาหารอบแห้ง หมัก ดอง =0

2. การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีสันท่างกัน ปริมาณที่มากพอ จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคใดได้มากที่สุด (know 2)

- ก. ความดันโลหิตสูง =0 ข. มะเร็ง =1
 ค. เบาหวาน =0 ง. ไขมันในเลือดสูง =0

3. การออกกำลังกายอย่างไร ถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงได้ (know 3)

- ก. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักดื่มน้ำให้มาก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน =0
 ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 60 นาที =0
 ค. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที =0
 ง. ออกกำลังกายจนเหนื่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที =1

4. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี (know 4)

- ก. วีระ คิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องได้สำเร็จ =0 ข. ชัยยศ หมั่นระวังตัวไม่ให้มีภัย ศัตรู หรืออุบัติเหตุ =0
 ค. นงนุช ตั้งใจทำงานอย่างมีสติด้วยใจที่เป็นสุข =1 ง. น้อยหน้า เข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม =0

5. บุคคลในข้อใด ที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการสูบบุหรี่มากที่สุด (know 5)

- ก. ด.ช.นิธ กินข้าวพร้อมกับพ่อกับสูบบุหรี่เกือบทุกมื้อ =1 ข. นายน้อย สูบบุหรี่ไปคูปไป =0
 ค. นางสาวแดง ลองหัดสูบบุหรี่ ตามคำชวนของเพื่อน =0 ง. นายชด สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด =0

6. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใดมากที่สุด (know 6)

- ก. โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ =1 ข. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน =0
 ค. โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคปอด =0 ง. โรคมะเร็ง โรคเครียด โรคไตวายเฉียบพลัน =0

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส.
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง (manage 1 – manage 10)

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ/ ไม่เคย
การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพตาม 3อ.2ส. 1. เมื่อต้องการรู้เรื่องข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ ท่านสามารถค้นหาและเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้โดยง่าย เช่น ถามผู้รู้ ดูจากสื่อ อ่านหนังสือ ค้นอินเทอร์เน็ต ได้บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
2. ท่านมีการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. หรือ การเข้ารับบริการสุขภาพ จากหลายแหล่ง บ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องทันสมัย น่าเชื่อถือ	5	4	3	2	1
การสื่อสารสุขภาพตาม 3อ.2ส. 3. ท่านอ่านเองหรือฟังคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่า ตนเองไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา นั้น บ่อยครั้งแค่ไหน	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. ท่านเล่าเรื่อง พูดคุย อ่านหรือเขียนข้อมูลเกี่ยวกับ 3อ.2ส. ให้ครอบครัว เพื่อนหรือผู้อื่นได้รู้ บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
5. ท่านโน้มน้าวให้บุคคลอื่น ยอมรับข้อมูลที่ถูกต้อง หรือแนะนำให้สามารถปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. ได้บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
การจัดการตนเองตาม 3อ.2ส. 6. ท่านประเมินปริมาณและคุณค่าอาหารที่กินในแต่ละมื้อพร้อมวางแผนออกกำลังของตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
7. ท่านประเมินสภาวะอารมณ์ของตนเอง ถ้าพบว่าเครียด ท่านสามารถจัดการเพื่อลดความเครียดนั้นลงด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพของท่าน	5	4	3	2	1
8. ท่านมีการจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเองเพื่อให้ท่านปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตาม 3อ.2ส. ให้ได้มากขึ้น บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตาม 3อ.2ส. 9. เมื่อท่านสนใจในสินค้าที่โฆษณาผ่านสื่อต่างๆ ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
10. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือก่อนยอมรับข้อมูล/สินค้า ท่านได้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย เพื่อประเมินเนื้อหาโดยไม่เชื่อหรือปฏิบัติตามทันที บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ × หรือ ○ ที่ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติหรือคาดว่าจะปฏิบัติ

- เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านของเพื่อนบ้าน แล้วได้รับเชิญให้กินอาหารหวานมีไขมันสูง ท่านตัดสินใจอย่างไร (choice 1)
 - ก. กินตามคำเชื้อเชิญนั้นทันที เพื่อรักษาความเป็นเพื่อนที่เหนียวแน่น =1
 - ข. กินตามคำเชื้อเชิญนั้น แต่กินช้าๆ ในปริมาณที่น้อย ๆ =2
 - ค. ขอบคุนและเตือนเพื่อน พร้อมเสี่ยงไปกินอาหารอื่นที่ดีต่อสุขภาพ แทน =4
 - ง. ขอบคุนและบอกว่าตนเองมีปัญหาทางสุขภาพไม่สามารถกินอาหารดังกล่าวได้ =3
- หากท่านและเพื่อนของท่าน ออกกำลังกายด้วยกันเป็นประจำ แต่ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งที่ เพื่อนบอกว่าไม่ยากออกกำลังกายอีกแล้ว ท่านจะปฏิบัติเช่นไร (choice 2)
 - ก. พยายามชักจูงเพื่อนให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น =4
 - ข. ไปออกกำลังกายต่อตามปกติ ถ้าหากเบื่อก็อหยุดตามเพื่อน =2
 - ค. ไปออกกำลังกายตามปกติ ไม่ว่าจะไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยก็ตาม =3
 - ง. หยุดออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับเพื่อน =1
- หากท่านขับรถไปงานเลี้ยง และปรากฏว่าเพื่อนชวนดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ท่านจะปฏิบัติตนเช่นไร (choice 3)
 - ก. ตอบรับตามคำชวนของเพื่อนทันที เพื่อไม่ให้เสียความเป็นเพื่อนไป =1
 - ข. ดื่มหรือสูบบุหรี่บ้างแต่พอเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เสียมารยาท =2
 - ค. ปฏิเสธพร้อมให้เหตุผลถึงความไม่ปลอดภัยต่อตนเองและคนรอบข้าง =4
 - ง. นั่งเป็นเพื่อนได้โดยไม่ดื่มหรือสูบบุหรี่ตามคำชวน =3

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. (beh 1 – beh 6)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	6-7วัน/ สัปดาห์	4-5วัน/ สัปดาห์	3 วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. ท่านมีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัดทุกมื้อ บ่อยแค่ไหน	5	4	3	2	1
2. ท่านกินผักและผลไม้สด สะอาดเสมอวันละอย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม บ่อยแค่ไหน	5	4	3	2	1
3. ท่านออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก บ่อยแค่ไหน	5	4	3	2	1
4. ท่านมีการจัดการความเครียดของตนเองด้วยการมองโลก ในแง่ดีเสมอ บ่อยแค่ไหน	5	4	3	2	1
5. ท่านสูบ หรือ สูดควันบุหรี่ บ่อยแค่ไหน	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. ท่านดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยแค่ไหน	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

เกณฑ์ให้คะแนนจำแนกความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุง ปี 2561

สรุปคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส.

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1. ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ (6 ข้อๆ ละ 1 คะแนน เต็ม 6 คะแนน)	0 – 3.59 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ถูกต้อง	รู้และเข้าใจใน 3อ.2ส. น้อยมากไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี
	3.60 – 4.19 คะแนน หรือ $\geq 60 - <70\%$ ของคะแนนเต็ม	ถูกต้องบ้าง	รู้และเข้าใจใน 3อ.2ส. ถูกต้องเป็นส่วนน้อยไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี
	4.20 – 4.79 คะแนน หรือ $\geq 70 - <80\%$ ของคะแนนเต็ม	ถูกต้อง	รู้และเข้าใจใน 3อ.2ส. ถูกต้องเป็นส่วนมากเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี
	4.80 – 6 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ถูกต้องที่สุด	รู้และเข้าใจใน 3อ.2ส. อย่างถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน
2. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (2 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 10 คะแนน)	0 - 5.99 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอต่อการตัดสินใจ
	6.00 – 6.99 คะแนนหรือ $\geq 60 - <70\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพได้บ้างแต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ตัดสินใจให้ถูกต้องแม่นยำได้
	7.00 – 7.99 คะแนนหรือ $\geq 70 - <80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดี	สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้ และนำมาใช้ตัดสินใจได้
	8.00 – 10 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง แม่นยำได้
3. การสื่อสารสุขภาพ (3 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 15 คะแนน)	0 – 8.99 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยังมีปัญหาในด้านทักษะการฟัง การอ่าน การเขียนและการเล่าเรื่อง/โน้มน้าวผู้อื่นให้เข้าใจในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพตนเองได้
	9.00 – 10.49 คะแนน หรือ $\geq 60 - <70\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้	สามารถที่จะฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติตาม 3อ.2ส. ได้บ้างแต่ยังไม่เชี่ยวชาญพอ
	10.50 – 11.99 คะแนน หรือ $\geq 70 - <80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดี	สามารถที่จะฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติได้ดี
	12.00 – 15 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีความเชี่ยวชาญในด้านการฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติตาม 3อ.2ส. ของตนเองอย่างถูกต้อง

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
4.การจัดการตนเอง (3 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 15คะแนน)	0 – 8.99 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองไม่ค่อยได้
	9.00 – 10.49 คะแนน หรือ ≥60 – <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้บ้าง
	10.50 – 11.99 คะแนน หรือ ≥70 – <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
	12.00 – 15 คะแนน หรือ ≥ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
5.การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (2 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 10 คะแนน)	0 - 5.99 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อโดยแทบจะไม่คิดวิเคราะห์หรือตรวจสอบก่อน
	6.00 – 6.99 คะแนนหรือ ≥60 – <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อ โดยมีการวิเคราะห์หรือตรวจสอบข้อมูลก่อนในบางเรื่อง
	7.00 – 7.99 คะแนนหรือ ≥70 – <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อ โดยมีการวิเคราะห์ตรวจสอบข้อมูลก่อนเป็นส่วนใหญ่
	8.00 – 10 คะแนน หรือ ≥ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	ยอมรับเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อที่ผ่านการวิเคราะห์ตรวจสอบข้อมูลก่อนว่าถูกต้องจริง
6.การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (3 ข้อๆ ละ 4 คะแนน เต็ม 12 คะแนน)	0 – 7.19 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ทำตามตัวตามสบายโดยไม่คำนึงถึงผลดีผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	7.20 – 8.39 คะแนนหรือ ≥60 – <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตาม 3อ.2ส. ที่เกิดผลดีเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง
	8.40 – 9.59 คะแนนหรือ ≥70 – <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตาม 3อ.2ส. ที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่น
	9.60 – 12 คะแนน หรือ ≥ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตาม 3อ.2ส. ที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นอย่างเคร่งครัด

สรุปคะแนนรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. (องค์ประกอบที่ 1 - 6) คะแนนรวมเต็ม 68 คะแนน

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ 0 – 40.79 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส.
ถ้าได้ 40.80 – 47.59 คะแนน หรือ ≥60 – <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอและอาจจะมีการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. ได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ 47.60 – 54.39 คะแนน หรือ ≥70 – <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	เป็นผู้มีระดับความฉลาดทางสุขภาพดีเพียงพอ และมีการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. ได้ถูกต้อง
ถ้าได้ 54.40 – 68 คะแนน หรือ ≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	เป็นผู้มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพดีมากเพียงพอและมีการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. ได้ถูกต้องและสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. คะแนนรวมเต็ม 30 คะแนน

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ 0 – 17.99 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตาม 3อ.2ส. ไม่ถูกต้อง
ถ้าได้ 18.00 – 20.99 คะแนน หรือ ≥60 – <70% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตาม 3อ.2ส. ได้ถูกต้องเป็นส่วนน้อย
ถ้าได้ 21.00 – 23.99 คะแนน หรือ ≥70 – <80% ของคะแนนเต็ม	ดี	มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตาม 3อ.2ส. ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
ถ้าได้ 24.00 – 30 คะแนน หรือ ≥80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตาม 3อ.2ส. ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

แบบประเมิน

ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.
ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561

แบบประเมินนี้ ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ อายุ 15 ปีขึ้นไป ในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ซึ่งประกอบ 5 ตอน จำนวน 30 ข้อ

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน (5 ข้อ)

ตอนที่ 2 : ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (6 ข้อ)

ตอนที่ 3 : การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส. (10 ข้อ)

ตอนที่ 4 : การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ตาม 3อ.2ส. (3 ข้อ)

ตอนที่ 5 : พฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (6 ข้อ)

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. อายุ 15 ปีขึ้นไปในภาพรวมของชุมชน ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้เกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้อง ต่อไป

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) ตามเกณฑ์ที่กำหนด

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา) ได้อย่างถูกต้อง ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ประเภทของผู้ตอบแบบประเมิน 1. อสม. 2. อสค. 3. ประชาชน

ชุมชน/หมู่บ้าน..... ตำบล.....

อำเภอ จังหวัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ

1. อายุ 15-25 ปี 2. อายุ 26-36 ปี 3. อายุ 37-47 ปี 4. อายุ 48-59 ปี 5. อายุ 60 ปีขึ้นไป

3. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด

1. โสด 2. สมรส/คู่ 3. หม้าย/หย่า/แยก 4. อื่น ๆ

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 5. อนุปริญญา/ปวส. 6. ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ทำในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด

1. ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน รับจ้างทั่วไป เป็นต้น 2. คำขาย/ทำธุรกิจ
 3. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ 4. พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน
 5. นักเรียน/นักศึกษา 6. อยู่บ้านไม่ได้มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน 7. อื่นๆ

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ × หรือ ○ ที่ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ **มากที่สุด**

- ก. อาหารที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด ขมจัด ข. อาหารที่ใช้แป้งอย่าง เผา ทอดน้ำมันซ้ำ
 ค. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ง. อาหารอบแห้ง หมัก ดอง

2. การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีสันทัดต่างกัน ปริมาณที่มากพอ จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคใดได้**มากที่สุด**

- ก. ความดันโลหิตสูง ข. มะเร็ง
 ค. เบาหวาน ง. ไชมันในเลือดสูง

3. การออกกำลังกายอย่างไร ถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงได้

- ก. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักผ่อนน้ำให้มาก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
 ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 60 นาที
 ค. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที
 ง. ออกกำลังกายจนเหนื่อย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

4. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง**ได้ดี**

- ก. วีระ คิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องได้สำเร็จ ข. ชัยยศ หมั่นระวังตัวไม่ให้มีภัย ศัตรู หรืออุบัติเหตุ
 ค. นงนุช ตั้งใจทำงานอย่างมีสติด้วยใจที่เป็นสุข ง. น้อยหน้า เข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม

5. บุคคลในข้อใด ที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายจากการสูบบุหรี่**สูงที่สุด**

- ก. ด.ช.นิธ กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่เกือบทุกมือ ข. นายน้อย สูบบุหรี่ไปคุยไป
 ค. นางสาวแดง ลองหัดสูบบุหรี่ ตามคำชวนของเพื่อน ง. นายชด สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด

6. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใด**มากที่สุด**

- ก. โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ ข. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
 ค. โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคปอด ง. โรคมะเร็ง โรคเครียด โรคไตวายเฉียบพลัน

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ ตาม 3อ.2ส.
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ/ ไม่เคย
<p>การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพตาม 3อ.2ส.</p> <p>1. เมื่อต้องการรู้เรื่องข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ ท่านสามารถค้นหาและเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพได้โดยง่าย เช่น ถามผู้รู้ ดูจากสื่อ อ่านหนังสือ ค้นอินเทอร์เน็ต ได้บ่อยครั้งแค่ไหน</p> <p>2. ท่านมีการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. หรือ การเข้ารับบริการสุขภาพ จากหลายแหล่ง บ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องทันสมัย น่าเชื่อถือ</p>					
<p>การสื่อสารสุขภาพตาม 3อ.2ส.</p> <p>3. ท่านอ่านเองหรือฟังคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่า ตนเองไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา นั้น บ่อยครั้งแค่ไหน</p> <p>4. ท่านเล่าเรื่อง พูดคุย อ่านหรือเขียนข้อมูลเกี่ยวกับ 3อ.2ส. ให้ครอบครัว เพื่อนหรือผู้อื่นได้รู้ บ่อยครั้งแค่ไหน</p> <p>5. ท่านโน้มน้าวให้บุคคลอื่น ยอมรับข้อมูลที่ถูกต้อง หรือแนะนำให้สามารถปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส. ได้บ่อยครั้งแค่ไหน</p>					
<p>การจัดการตนเองตาม 3อ.2ส.</p> <p>6. ท่านประเมินปริมาณและคุณค่าอาหารที่กินในแต่ละมื้อพร้อมวางแผนออกกำลังของตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บ่อยครั้งแค่ไหน</p> <p>7. ท่านประเมินสภาวะอารมณ์ของตนเอง ถ้าพบว่าเครียด ท่านสามารถจัดการเพื่อลดความเครียดนั้นลงด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพของท่าน</p> <p>8. ท่านมีการจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเองเพื่อให้ท่านปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตาม 3อ.2ส. ให้ได้มากขึ้น บ่อยครั้งแค่ไหน</p>					
<p>การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตาม 3อ.2ส.</p> <p>9. เมื่อท่านสนใจในสินค้าที่โฆษณาผ่านสื่อต่างๆ ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน</p> <p>10. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือก่อนยอมรับข้อมูล/สินค้า ท่านได้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย เพื่อประเมินเนื้อหาโดยไม่เชื่อหรือปฏิบัติตามทันที บ่อยครั้งแค่ไหน</p>					

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ × หรือ ○ ที่ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติหรือคาดว่าจะปฏิบัติ

- เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านของเพื่อนบ้าน แล้วได้รับเชิญให้กินอาหารหวานมีไขมันสูง ท่านตัดสินใจทำอะไร
 - กินตามคำเชื้อเชิญนั้นทันที เพื่อรักษาความเป็นเพื่อนที่เหนียวแน่น
 - กินตามคำเชื้อเชิญนั้น แต่กินช้าๆ ในปริมาณที่น้อย ๆ
 - ขอบคุณและเตือนเพื่อน พร้อมเลี่ยงไปกินอาหารอื่นที่ดีต่อสุขภาพ แทน
 - ขอบคุณและบอกว่าตนเองมีปัญหาทางสุขภาพไม่สามารถกินอาหารดังกล่าวได้
- หากท่านและเพื่อนของท่าน ออกกำลังกายด้วยกันเป็นประจำ แต่ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งที่ เพื่อนบอกว่าไม่อยากจะออกกำลังกายอีกแล้ว ท่านจะปฏิบัติเช่นไร
 - พยายามชักจูงเพื่อนให้ไปออกกำลังกายด้วยกัน โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น
 - ไปออกกำลังกายต่อตามปกติ ถ้าหากเบื่อก่อยหยุดตามเพื่อน
 - ไปออกกำลังกายตามปกติ ไม่ว่าจะไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยก็ตาม
 - หยุดออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับเพื่อน
- หากท่านขับรถไปงานเลี้ยง และปรากฏว่าเพื่อนชวนดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ท่านจะปฏิบัติตนเช่นไร
 - ตอบรับตามคำชวนของเพื่อนทันที เพื่อไม่ให้เสียความเป็นเพื่อนไป
 - ดื่มหรือสูบบ้างแต่พอเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เสียมารยาท
 - ปฏิเสธพร้อมให้เหตุผลถึงความไม่ปลอดภัยต่อตนเองและคนรอบข้าง
 - นั่งเป็นเพื่อนได้โดยไม่ดื่มหรือสูบบตามคำชวน

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	6-7วัน/ สัปดาห์	4-5วัน/ สัปดาห์	3 วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. ท่านมีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัดทุกมื้อ บ่อยแค่ไหน					
2. ท่านกินผักและผลไม้สด สะอาดเสมวันละอย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม บ่อยแค่ไหน					
3. ท่านออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก บ่อยแค่ไหน					
4. ท่านมีการจัดการความเครียดของตนเองด้วยการมองโลก ในแง่ดีเสมอ บ่อยแค่ไหน					
5. ท่านสูบ หรือ สูดควันบุหรี่ บ่อยแค่ไหน					
6. ท่านดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยแค่ไหน					

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ตำบลน้ำดำ (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
1	19223	นางมายีดี๊ะ ชะตา	19/2-1-น้ำดำ	87	155	68	9.7	
2	5256	นางพนิดา พิษพงศ์	8/14-1-น้ำดำ	104	162	85	9	
3	1438	นางกรรณิกา อาคมเวช	62/1-1-น้ำดำ	91	154	70	9	
4	1882	นางสีอมะ บือราเฮง	72-1-น้ำดำ	85	158	52	8	
5	15803	นางพาตีเมาะ ปีรู	76-1-น้ำดำ	106	150	73	7.4	
6	30965	นางสุขใจ ศรียา	141-2-น้ำดำ	93	160	68	10	
7	37080	น.ส.มีเนาะ อาแซ	124-2-น้ำดำ	126	148	90	7.8	
8	1409	นางรอกีเยาะ กือจิ	84-2-น้ำดำ	86	140	43	8.4	
9	9434	นางซัลมา เจ๊ะโอะ	133-4-น้ำดำ	115	170	88	8	
10	641	นางแมะนิ เจะมะ	5/1-4-น้ำดำ	89	155	63	8	
11	1697	นายต่อละ แมะเวาะ	128-5-น้ำดำ	90	160	75	9	
12	5521	นายอิมราน เจะซอ	9/4-5-น้ำดำ	93	162	68	8.2	
13	7901	นางอามีเนาะ กือจิ	90/11-5-น้ำดำ	123	160	100	8	
14	10089	นายอับดุลเลาะ บนีอาดัม	100/16-5-น้ำดำ	91	168	71	8	
15	468	นางดาหาเราะ สาหัด	67/5-5-น้ำดำ	100	149	72	8.8	
16	12589	นายมาหามะรอสารี หะยัดอละ	134/1-5-น้ำดำ	97	165	71	9	
17	252	นางพีเยาะ วิชา	6/7-5-น้ำดำ	104	155	72	8	
18	18822	นางบุงอ เจ๊ะมะแอ	6/20-5-น้ำดำ	90	149	56	7.3	
19	38577	นายอาชี ปาเซเลาะ	90/11-5-น้ำดำ	109	169	82	8	
20	8047	นายซอและ กาเซะ	6/28-5-น้ำดำ	91	160	61	9	

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ตำบลปากู (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
1	16192	นางแอสาะ สาและ	71/1-7-ปากู	80	150	50	10	
2	1672	นางรอมะ มานะ	96/1-1-ปากู	86	158	53	7.3	
3	19254	นางพาดือมะ วาโชีะ	62-1-ปากู	92	160	67	10	
4	6618	นางปือะ เจ๊ะเงาะ	22-1-ปากู	79	150	52	7.1	
5	19322	นายมะตอเฮ วาละแแต่	85-1-ปากู	90	149	52	9	
6	32394	น.ส.ซารีหะมะ ซือรี	98-1-ปากู	89	153	54	7	
7	1197	นางคอดีเยาะ วาละแแต่	101-1-ปากู	90	169	62	8.7	
8	22511	นายนูเซง จิ	101/1-1-ปากู	86	170	67	8	
9	971	นางเจะมะ กือตุ	105-1-ปากู	97	159	0	8	
10	773	น.ส.ฟารีซัน มิง	127-2-ปากู	115	160	83	10	
11	21424	นางหัสหะนะ บาดา	2-2-ปากู	92	151	66	9.2	
12	11510	นางมารีเยาะ สะตียา	20/1-2-ปากู	90	154	57	9.4	
13	29052	นางมะเนาะ ยะพา	29/1-2-ปากู	92	152	54	8	
14	39705	นางยู สะอู	141-2-ปากู	92	148	54	9.8	
15	12122	นางรอซีมะาะ ซาและ	50/2-2-ปากู	96	150	55	10	
16	11437	นางปีเดาะ ดาราโส	55/1-2-ปากู	82	139	48	9	
17	6023	นางฮามูซ๊ะ เจ๊ะดิง	136/1-2-ปากู	92	160	70	10	
18	983	นางสือยารียะห์ มาหามะ	20/2-2-ปากู	106	165	82	9	
19	9879	นางมะเซง วาเด็ง	104-2-ปากู	113	150	81	8	
20	10773	นายอิบบอโรเฮง เจ๊ะมะ	122-2-ปากู	98	160	73	10	
21	11208	นายสะปิอิน ดีเยาะ	50-3-ปากู	97	167	81	9	

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ตำบลปากู (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
22	985	นางมุซาลมา สะนิ	65/2-4-ปากู	89	155	64	7	
23	14620	นางลีเมาะ สาเมาะ	30/1-4-ปากู	112	159	75	8	
24	3830	นางโรยนี้ะ ปูยี	61/4-4-ปากู	96	150	63	8	
25	24488	นายมะดาโอะ สนิ	65/2-4-ปากู	92	163	75	8	
26	24488	นายมะดาโอะ สนิ	65/2-4-ปากู	92	163	75	8	
27	39850	นางอ้วตีย๊ะ ดาแม	12/3-4-ปากู	87	147	61	8	
28	39594	น.ส.แยมีละ โตะโมะ	14-5-ปากู	79	153	49	7.6	
29	26136	นางตูแวรอฮีมะห์ อีแยบาชอ	55-5-ปากู	82	145	57	10	
30	34499	นางอามีเนาะ สะอิ	7/1-5-ปากู	104	150	65	9	
31	33071	นางวอจิง เจ๊ะมะ	27-5-ปากู	106	152	66	8.9	
32	8285	นางลีเมาะ ชาแม็ง	26-6-ปากู	81	153	46	7	
33	12413	นางแอสีอะ คอเล็ง	78-6-ปากู	102	150	79	7.5	

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลสูง ต่ำบดตะโละแมะนา (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
1	6297	นายรอยาลี สามะ	78/10-1-ตะโละแมะนา	93	160	70	9	
2	26155	นางมารีเยาะ ดอขอ	13-1-ตะโละแมะนา	98	153	59	9	
3	18637	นายสุคิง บาราเฮง	78/7-1-ตะโละแมะนา	90	165	74	10	
4	57990	นายมุฮัมมัดรุสตัน ยูโซะ	107/2-1-ตะโละแมะนา	94	168	76	8	
5	36160	นางมิเนาะ อาแวง	38/1-2-ตะโละแมะนา	89	158	58	10	
6	5180	นางเยาะ มะแฉ	38-2-ตะโละแมะนา	103	160	69	7	
7	415	นางปีเปาะ ดอเลาะ	22/1-2-ตะโละแมะนา	94	155	55	7	
8	20683	นางสายนะ ยูโซะ	3-2-ตะโละแมะนา	77	150	57	7	
9	51195	นางหยา แวกาจิ	45/8-2-ตะโละแมะนา	100	146	75	8	
10	1437	นางโสพิม บาเฮ็ง	37/1-3-ตะโละแมะนา	106	155	77	8.5	
11	2321	นางอารี กุลชมภู	3-3-ตะโละแมะนา	86	150	42	9	
12	7405	นางสีอนะ มาเฮ	41-3-ตะโละแมะนา	91	148	61	8.2	
13	2780	นางหาลีเมาะ อาแวง	40-3-ตะโละแมะนา	91	155	53	8	
14	6378	นางหะวอ ชาเข็ง	13-3-ตะโละแมะนา	86	140	49	9.5	
15	25851	นางเจ๊ะแย ยูนู	44-3-ตะโละแมะนา	79	150	43	7	
16	1949	นางเสาะเดาะ มามู	31/3-4-ตะโละแมะนา	80	155	47	9	

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ตำบลพิเทน (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
1	13975	นายดอรรอแม บุงอเตะ	51/4-1-พิเทน	99	170	71	8	
2	25632	นางมีย่า เจ๊ะเส็น	4/2-1-พิเทน	105	162	80	9	
3	33287	นายหะ นิเร๊ะ	42-1-พิเทน	92	170	71	8	
4	1496	นางแมะ มะกะ	97-1-พิเทน	102	150	72	9.6	
5	20866	นางมารีแย หวัง	79-2-พิเทน	105	160	62	7	
6	2602	นางแมะเราะ ดือราโอะ	43-2-พิเทน	90	158	53	8	
7	12526	นางคอรีเยาะ กะลูแป	1-2-พิเทน	85	153	57	9	
8	13509	นางนูรีห๊ะ สะตะ	52-2-พิเทน	90	165	66	8.1	
9	22934	นายยะยา โย๊ะ	64/1-3-พิเทน	87	148	55	8.4	
10	28469	นายมาหะมะซำซูดิน กาหะมะ	109-3-พิเทน	114	162	92	8	
11	10007	นางแวซง นิกูโน	8-3-พิเทน	101	150	59	7	
12	21446	นางลีเปาะ อีแต	10-3-พิเทน	113	148	86	8	
13	9553	นางอามีเนาะ เจะหลง	13-3-พิเทน	116	145	89	8.1	
14	32657	นางแมะสะ เดวี (อีแต)	10/1-3-พิเทน	81	150	47	10	
15	22643	นางยีเลาะ สารี	85-4-พิเทน	84	160	47	10	
16	32056	นายดือราแม หาแว	78-4-พิเทน	92	172	87	7	
17	15038	นายแหวหะมะ สามะอาลี	5-4-พิเทน	82	158	55	8.6	
18	8160	นางอามีเนาะ มีสา	7-4-พิเทน	89	154	52	7	
19	8119	นางอูแม็งกืออง หัวเมือง	105-4-พิเทน	99	165	66	8.3	
20	9064	นางยามีลา มะมิง	35-4-พิเทน	99	153	66	7	
21	4999	นายมาหะมะ เจ๊ะนุ้	56-4-พิเทน	95	180	76	9	

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลสูงต่ำ (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
22	11880	นางสันลือมา สาหาค	98-4-พิเทน	87	158	60	8	
23		นางตีเมาะ อาดำ	70/2-4-พิเทน	114	163	87	7.9	
24	4010	นางขายีะ เจะเมาะ (A)	65-4-พิเทน	80	153	47	7	
25	36426	น.ส.ยูแนตะ มะสาแมง	15/1-5-พิเทน	84	165	44	9.4	
26	23322	นางแอสาะ กาเจ	25-5-พิเทน	99	155	59	8.2	
27	1376	น.ส.มารีแย มาดา	15/2-5-พิเทน	84	150	51	8.4	
28	21409	นายยะโกะ เจะแต	2-5-พิเทน	103	165	87	7	
29	15783	นายวาโตะ มีสา	16/1-5-พิเทน	83	155	53	9	
30	26437	นายแอสู มีสา	16/1-5-พิเทน	102	150	81	8	
31	27451	นางแอสาะ สะอะ	45/1-5-พิเทน	92	162	70	7.8	
32	2896	นางป้อเสาะ เจะเมาะ	73-5-พิเทน	105	158	74	8	
33	4658	นางลีเยาะ เจะเมาะ	65-5-พิเทน	107	159	85	7.7	
34	38164	นายอิสมาแอ ปือราเฮง	86-5-พิเทน	101	160	83	9	
35	75	นางพาตีเมาะ แวอาแซ	58/1-5-พิเทน	105	156	71	10	
36	14670	นางดม นิลเลิศ	47/2-6-พิเทน	87	151	61	8	
37	11147	นางมาซีเต๊ะห์ สาและ	63/5-6-พิเทน	88	149	58	7.7	
38	5614	นางแอสาะ มาแฮ	109/1-6-พิเทน	97	159	60	8	
39	4137	นางมารีเยาะ กาเจ	116-6-พิเทน	90	150	57	8	
40	1493	นางกลือซง สามะ	2-6-พิเทน	97	152	70	8	
41	11094	นายมะลีเพ็ง หะยิมามู	7-6-พิเทน	121	168	90	9	
42	4809	นายอูมา คาเดร์	14-6-พิเทน	90	157	58	8	

รายชื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนลงพุง ตำบลพิเทน (HbA1C 7-10%)

ที่	HN	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	รอบเอว	ส่วนสูง	น้ำหนัก	HbA1C	หมายเหตุ
43	741	น.ส.ตีเยาะ เจะแวง	36-6-พิเทน	86	139	42	8	
44	3607	นางนิพิ๊ะ สาหะ	38/1-6-พิเทน	103	158	64	8	
45	4640	นางลัยนะ มะดิง	29/3-6-พิเทน	102	145	75	8.5	
46	9908	นางยารอดี๊ะ ดาราหิง	39/1-6-พิเทน	94	145	64	7	
47	13428	นางแอสะ ยามม	59/4-6-พิเทน	80	147	43	7.4	
48	5126	น.ส.สุโรนี เจ๊ะแวง	11/1-7-พิเทน	79	151	52	9	
49	5040	นางยารอดี๊ะ สาและ	58-7-พิเทน	89	155	63	8.8	