



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.นิต กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่เกือบทุกมื้อ =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
<b>การเข้าถึงข้อมูลบริการสุขภาพตาม 3อ.2ส.</b> 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
<b>การสื่อสารสุขภาพตาม 3อ.2ส.</b> 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
<b>การจัดการตนเองตาม 3อ.2ส.</b> 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
<b>การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตาม 3อ.2ส.</b> 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 พร้อมเลี่ยงไปกินอาหารอื่นที่ดีต่อสุขภาพ 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)