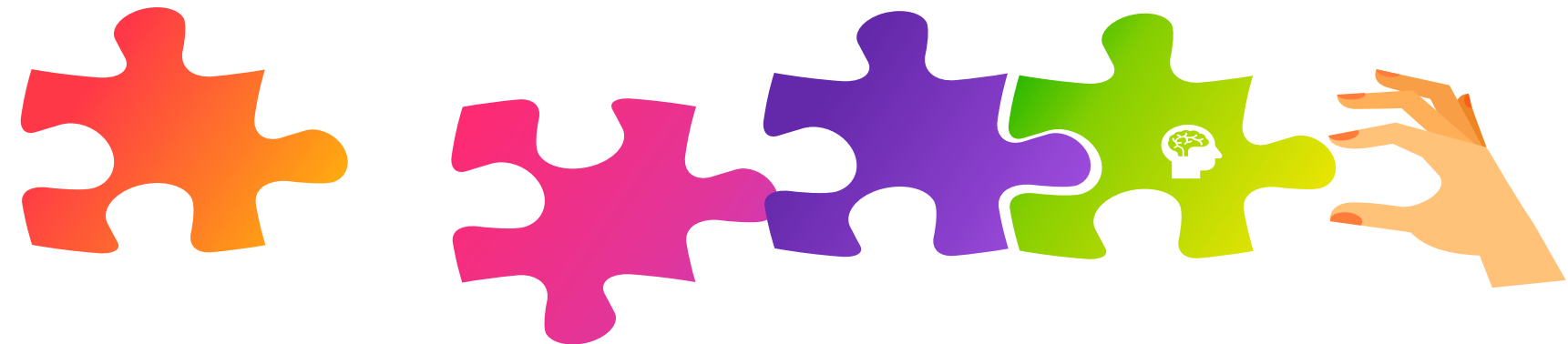


# การขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

จังหวัดชลบุรี ปี 2564



# การขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL) กลุ่มวัยทำงาน จังหวัดชลบุรี ปี 2564



- 📊 โปรแกรม H4U (การสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์)
- 📊 ตัวชี้วัด Health Data Center (HDC)
- 📊 สรุปรายงานการประเมินผลสุขภาพเจ้าหน้าที่

Strategy

## อ.ออกกำลังกาย

01

ประชาสัมพันธ์/จัดกิจกรรมให้ความรู้และกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายให้ประชาชน ในพื้นที่อย่างครอบคลุม

02

ประชาชนออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันๆละ 30 นาที เช่น (เดิน 10,000 ก้าวต่อวัน, แกว่งแขนต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที, ปั่นจักรยาน ฯลฯ)



Strategy

# อ.อาหาร

01

ประชาสัมพันธ์/จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหารและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ประชาชนในพื้นที่อย่างครอบคลุม

02

รณรงค์/ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น (รณรงค์ตลาดนัดสุขภาพผักปลอดสารพิษ, อาหารสุขภาพ ฯลฯ)



38,276

เมืองชลบุรี

3,034

หนองใหญ่

17,461

พนัสนิคม

17,198

บ้านบึง

22,268

ศรีราชา

31,336

บางละมุง

Goal  
168,563

17,207

สัตหีบ

11,047

พานทอง

4,257

เกาะจันทร์

5,784

บ่อทอง

695

เกาะสีชัง

32,176

เมืองชลบุรี

2,207

หนองใหญ่

14,608

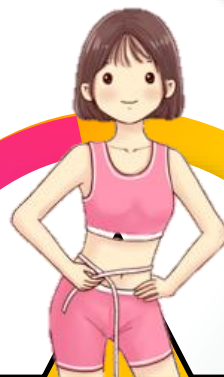
พนักนิคม

17,622

ศรีราชา

13,799

บ้านบึง



Goal

141,013

16,145

สัตหีบ

28,442

บางละมุง

626

เกาะสีชัง

7,038

พานทอง

3,414

เกาะจันทร์

4,936

ป่อทอง



ประชาชนชลบุรี  
น้ำหนักเกิน 168,563 คน !!  
รอบเอวเกิน 141,013 คน !!

**GOAL**  
คนชลบุรี อายุ 18-59 ปี  
น้ำหนัก ลดลง 168,563 กิโลกรัม  
รอบเอว ลดลง 1,410 เมตร

“อ้วน” คุณใช้ไหม?  
อันตราย!

ลดน้ำหนัก  
คนละ 1 กิโลกรัม  
ลดรอบเอว  
คนละ 1 เซนติเมตร

**เช็ค..เช็ค..เช็ค..**

**รอบเอวที่เหมาะสม (ส่วนสูง ซม.)**  
2

ต้องวัดผ่านสะดือ  
ไม่รัดแน่น

รอบเอวที่เหมาะสม  
<80 ซม.  
<90 ซม.

**BMI**  
(เท่ากับน้ำหนักเป็นกิโลกรัม)  
(ส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง)

<18.5 ผอม  
18.5-22.9 เหมาะสม  
23-24.9 ทั่วไป  
25-29.9 อ้วน  
> 30 อ้วนอันตราย

**ดูง่ายๆ ..ใส่ใจ**

**3 อ** ออกกำลังกาย  
อาหาร  
อารมณ์

**อาหาร**  
✔️ ฝึก ปั่น นม โย โกลบอล เนือไม่ติดมัน  
✔️ แป้งข้าว ผอไม  
✔️ ทวาม มัน เต็ม หอย เต็ม  
✔️ เลือก วิธบริโภคนอาหาร คัม นิ่ง  
✔️ ทานอาหารหลากหลาย  
✔️ น้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว  
✔️ ควบคุมน้ำหนักตัว  
✔️ ควบคุมค่า "BMI" ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

**ออกกำลังกาย**  
✔️ ออกกำลังกาย คอเมือง 30 นาที  
✔️ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน  
✔️ เช่น (เดินวิ่ง 10,000 ก้าวต่อวัน,  
แกว่งแขนคอเมือง, ปั่นจักรยาน ฯลฯ)  
✔️ ต้อง "กิน" ให้เท่ากับ การเผาผลาญ

**อารมณ์**  
✔️ มุ่งมั่น 3ส  
✔️ สก๊ต สถานการณ์เสียงกับ  
✔️ สก๊ต สัก สิ่งแต่ความหมาย  
✔️ สก๊ต บอกคนรอบตัวว่าลด นน. อยู่  
✔️ ผ่อนคลาย ลดเครียด  
✔️ นอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง



Out put → ผลของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ..

