

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยง	พื้นที่	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	วิธีการเฝ้าระวัง ฯ	เครื่องมือ
การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน	อ.สันกำแพง	กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน	มี.ค. 69 - พ.ค. 69	เน้นการปรับพฤติกรรม 3 อ. 2 ส.	สมุดบันทึกการปรับเปลี่ยนสุขภาพ

ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง

องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม										คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน							
	ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี		จำนวน	ร้อยละ				จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ				
ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	4.03	3.72	3.90	3.97	3.05	3.40	3.80	2.73	3.67	3.60	3.59	71.73	ดี	16	26.67	18	30.00	18	30.00	8	13.33
ตอนที่ 3 ความตระหนักด้านสุขภาพ	2.55	4.18	4.30	4.22	4.43	2.90	3.48	3.13			3.65	73.00	ดี	7	11.67	39	65.00	13	21.67	1	1.67
ตอนที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพ																					
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.12	3.48	3.82	4.28	4.28	3.90	4.03				3.85	76.90	ดี	28	46.67	20	33.33	8	13.33	4	6.67
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.03	3.75	2.98								3.26	65.11	พอใช้	18	30.00	6	10.00	34	56.67	2	3.33
3. การจัดการความเครียด	3.65	3.45	3.72								3.61	72.11	ดี	31	51.67	1	1.67	27	45.00	1	1.67
4. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	4.88	4.32									4.60	92.00	ดีมาก	52	86.67	2	3.33	4	6.67	2	3.33
5. พฤติกรรมการดื่มสุรา	4.27										4.27	85.33	ดีมาก	48	80.00	0	0.00	6	10.00	6	10.00

ผลจากการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ยังต้องปรับปรุง จึงได้จัดทำแผนตารางการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพิ่ม ดังนี้

ตารางปรับแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ประเด็นพฤติกรรม	กิจกรรม	การประเมินผล
การออกกำลังกาย	1. จัดกิจกรรมเต้นแอโรบิกหลังเลิกงาน	ดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง