

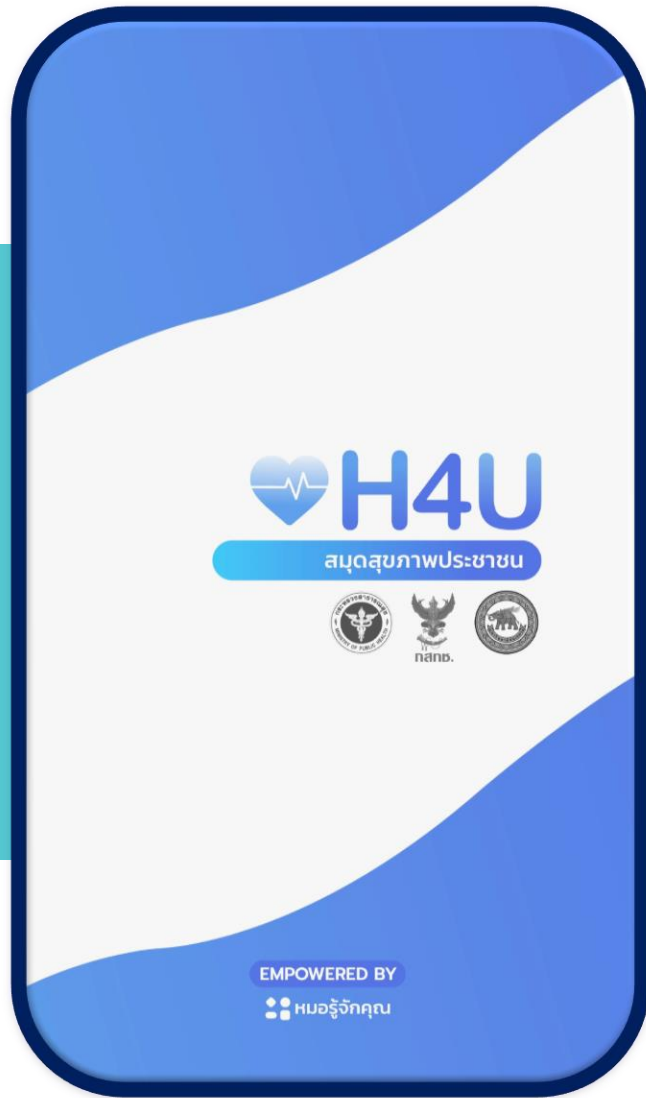
การเก็บข้อมูลพฤติกรรมคุณภาพ  
ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อม  
ที่ส่งผลต่อคุณภาพวัยทำงาน  
ผ่าน Application H4U plus



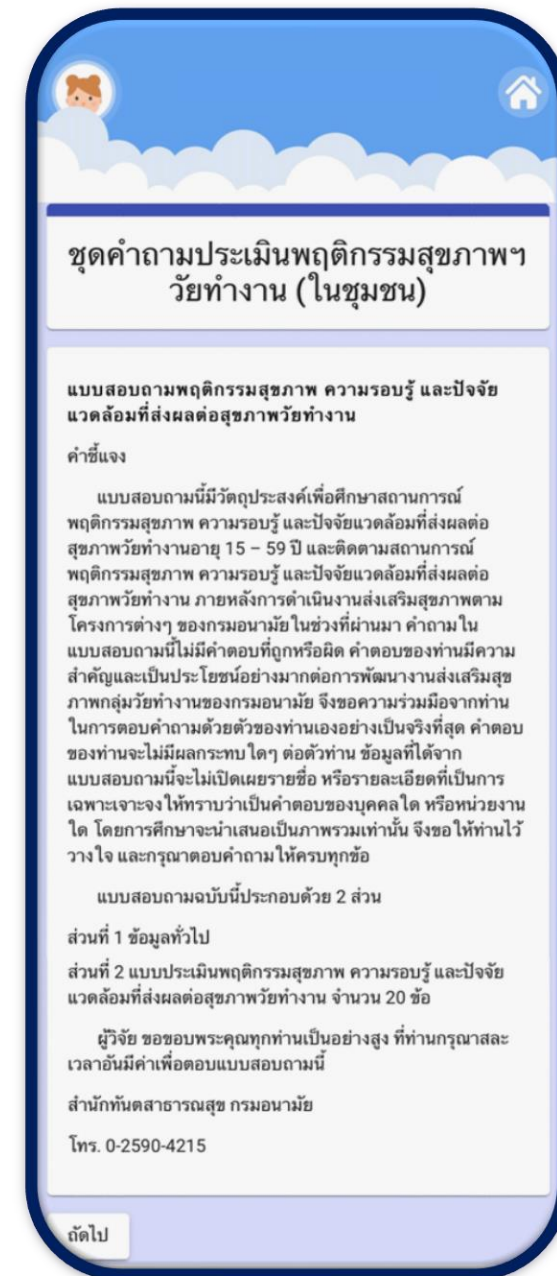
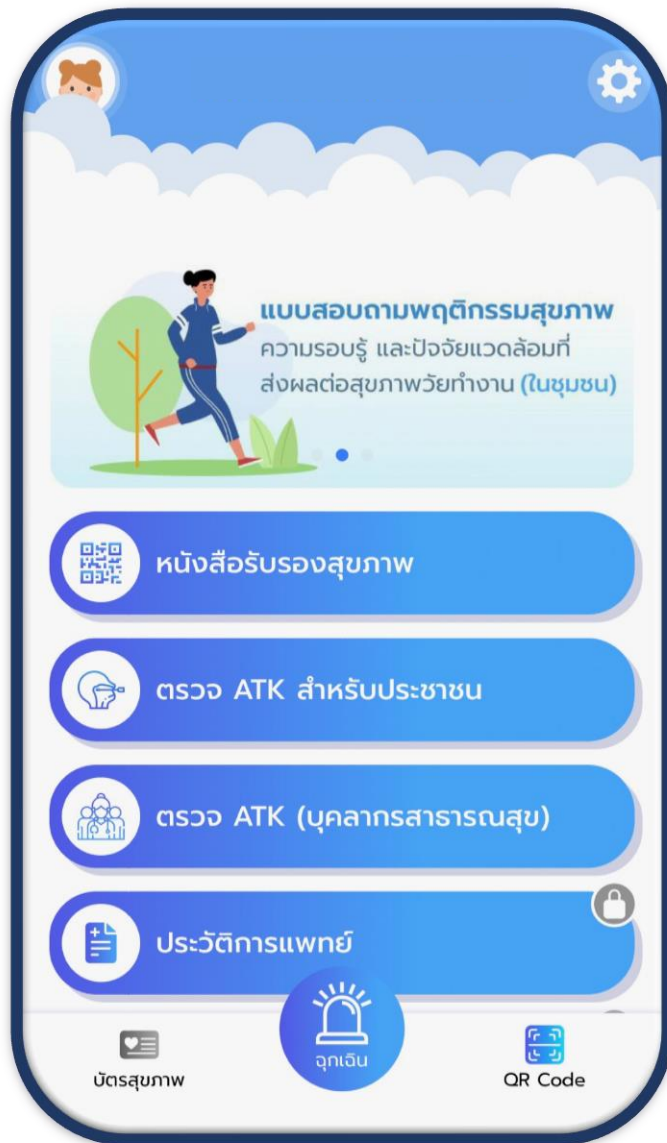
นางสาวอริศรา พิตตาสิงห์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

# Application H4U Plus

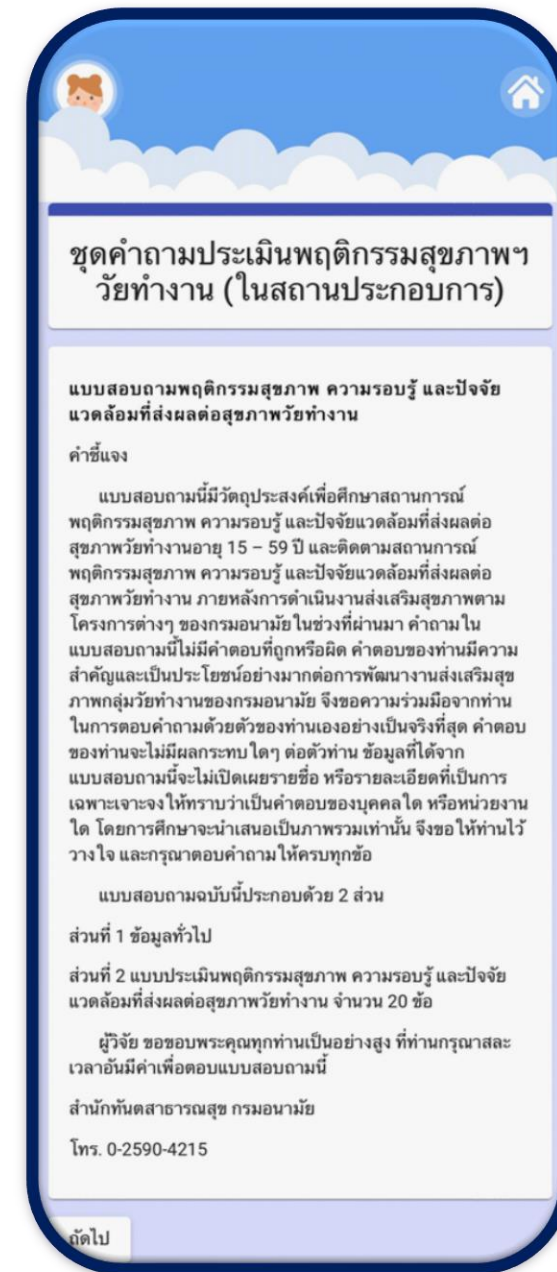
H4U Plus เป็น Application ที่กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาร่วมกับ กสทช. และมหาวิทยาลัยนวัตกรรม เพื่อเป็นสมุดสุขภาพให้กับประชาชน โดยมีฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย เช่น ข้อมูลการรักษา ค้นหา สถานพยาบาลใกล้บ้าน การตรวจสอบสิทธิการรักษา รวมถึง ข้อมูลความรู้ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ



# แบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพ ความรู้ และ ปัจจัยแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพ (ในชุมชน)



# แบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพ ความรู้ และ ปัจจัยแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพ (ในสถานประกอบการ)



# Infographic ให้ความรู้ในแต่ละหมวด

**ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน**

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์  
" เรื่องของการกินผัก "

**ควรกินผักอย่างน้อย 5 ทัพพีต่อวัน**  
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็งทางเดินอาหาร ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้สูงเกินไป

**ผักสีเขียว**  
แตงกวา ผักโขม  
คะน้า กะหล่ำปลี

**ผักสีเหลือง**  
ฟักทอง แครอท  
มันเทศ พริกเหลือง

**ผักสีขาว**  
ผักกาดขาว ดอกแค  
หัวไชเท้า กะหล่ำดอก

**ผักสีม่วง**  
เช่น กะหล่ำม่วง  
มะเขือม่วง มันม่วง

**ผักสีแดง**  
มะเขือเทศ บั๊กธูท  
พริกแดง หอมแดง



**ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน**

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์  
" เรื่องของการมีกิจกรรมทางกาย "

**ควรมีการขยับร่างกายจนเหนื่อยกว่าปกติ ทั้งในการทำงาน การเดินทาง การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมบันเทิง มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์**



**ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน**

คุณยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์  
" เรื่องการไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก "

**ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และหากพบความผิดปกติใดๆ ควรรับการรักษาทันที**



**ยกเว้น หมวดประเมินสุขภาพจิตและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ**

# การดาวน์โหลด Application H4U Plus

สามารถดาวน์โหลดได้ทาง



android 



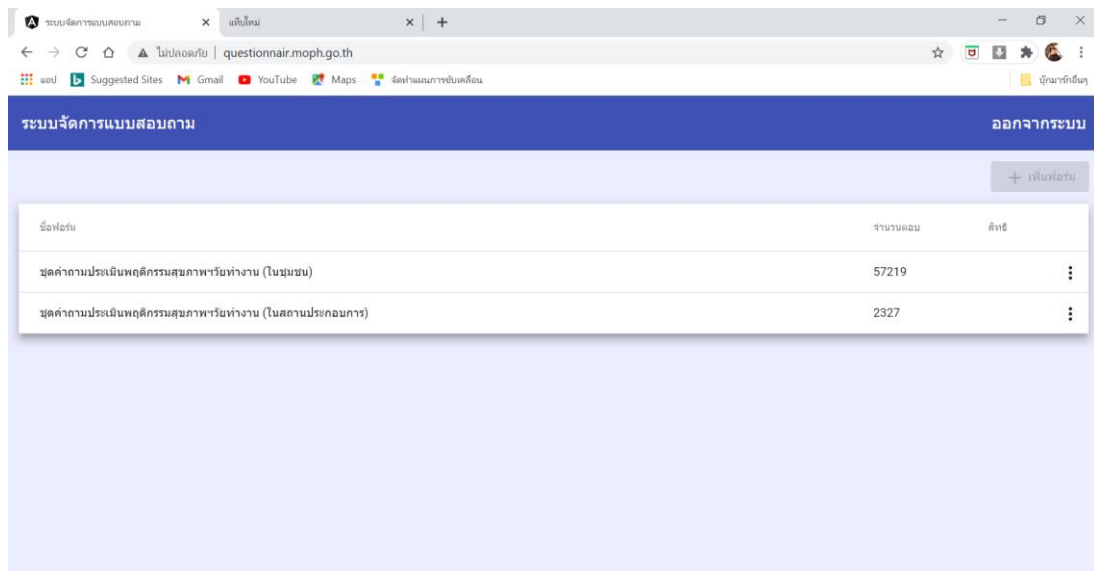
 iOS



เข้าไปดูใน App จริงกันค่ะ

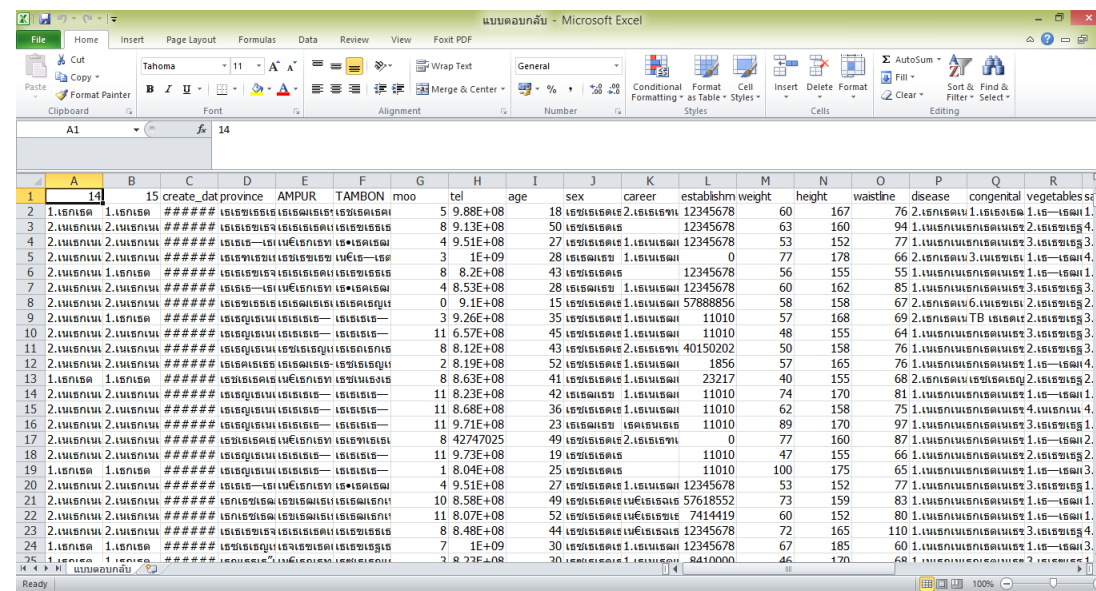
# การติดตามการเก็บข้อมูล

Link : <http://questionnair.moph.go.th/#/login>



ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ชุด ตามชุดคำถาม  
1. ในชุมชน  
2. ในสถานประกอบการ

ไฟล์ที่ได้จากการ Export ข้อมูล  
ต้องทำการแปลงไฟล์จาก  
สกุล csv. ให้เป็น xlsx. ก่อน





# การแปลงไฟล์สกุล csv. เป็น xlsx.

การแปลงไฟล์สามารถทำได้ 3 วิธี

วิธีที่ ๑ แปลงไฟล์สกุล csv. เป็นไฟล์ Excel ผ่านเว็บไซต์

สามารถแปลงไฟล์ผ่านเว็บไซต์ <https://convertio.co/th/csv-xls/> (จำกัดขนาดไฟล์ไม่เกิน ๑๐๐ MB/ครั้ง และไม่เกิน ๑๐ ครั้ง/วัน)

วิธีที่ ๒ แปลงไฟล์สกุล csv. เป็นไฟล์ Excel ผ่านโปรแกรม Notepad

วิธีที่ ๓ แปลงไฟล์สกุล csv. เป็นไฟล์ Excel ด้วยโปรแกรม Microsoft Excel

คู่มือการเก็บข้อมูล  
พฤติกรรมสุขภาพ  
ความรอบรู้ และปัจจัย  
แวดล้อมที่ส่งผลต่อ  
สุขภาพวัยทำงาน  
ผ่าน Application  
H4U Plus



<https://drive.google.com/file/d/1WgJZ2nwUrfNDOEwf1D4riULYGm729U0H/view?usp=sharing>

THANK YOU

