



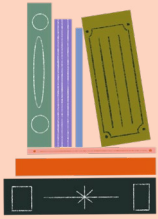
คู่มือการดำเนินงาน สร้างเสริมสุขภาพชุมชน (TOOLKITS)



โครงการพัฒนานวัตกรรมบริการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน
(สร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเฉพาะในบริบทชุมชนเมือง
ด้วยกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร)

คู่มือการดำเนินงาน สร้างเสริมสุขภาพชุมชน (TOOLKITS)

โครงการพัฒนานวัตกรรมบริการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน
(สร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเฉพาะในบริบทชุมชนเมือง
ด้วยกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร)



คู่มือการดำเนินงานสร้างเสริม สุขภาพชุมชน (TOOLKITS)

ที่ปรึกษา

ทัศนีย์ ญาณะ

ผู้เรียบเรียง

เจิมขวัญ ศรีสวัสดิ์ และ มธุรพร ภาคพรต

พิมพ์ครั้งที่ 1

ออกแบบปกและรูปเล่ม

ณัฐธิดา ทรัพย์มีชัย

จำนวนพิมพ์

300 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน (มสพช.)

126/749 หมู่ 5 หมู่บ้านการเคหะนนทบุรี ซอยสุขาประชาสรรค์

ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดาวน์โหลดเนื้อหาได้ที่

www.thaiichr.com



สารบัญ

HEALTH IS NOT VALUED TILL SICKNESS COMES.

2

สุขภาพดีไม่มีค่า จนกว่าเราจะป่วย THOMAS FULLER

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

3

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

14

จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ตัวอย่างที่น่าสนใจ

18

1. โฆษณาการสำหรับทุกช่วงวัย

18

2. โฆษณาการดีเริ่มที่บ้าน

20

3. Healthy Break Healthy Meeting งานได้ผล คนได้สุขภาพ

21

4. คู่มือบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

22

5. คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

23

6. การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของคนทำงาน

25

7. แบบฟอร์มบันทึกสุขภาพประจำวัน

28

8. COACH 7 WEEKS รอบรู้สุขภาพดี

29

9. เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัยวัยรุ่น

32

10. เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัยคนทำงาน

32

11. เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัยสูงอายุ

33

12. คุณติดบ่วงความอ้วน?

33

13. คู่มือสุขสมวัย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

34

14. ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

36

15. รู้ทันอารมณ์คนเป็นพ่อแม่

38

16. 10 Checklist สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข

39

17. รู้เท่าทันพฤติกรรมเสี่ยงกลุ่มโรค NCDs

41

18. ชุดสื่อการเรียนรู้ “1-10 กระบวน การปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)”

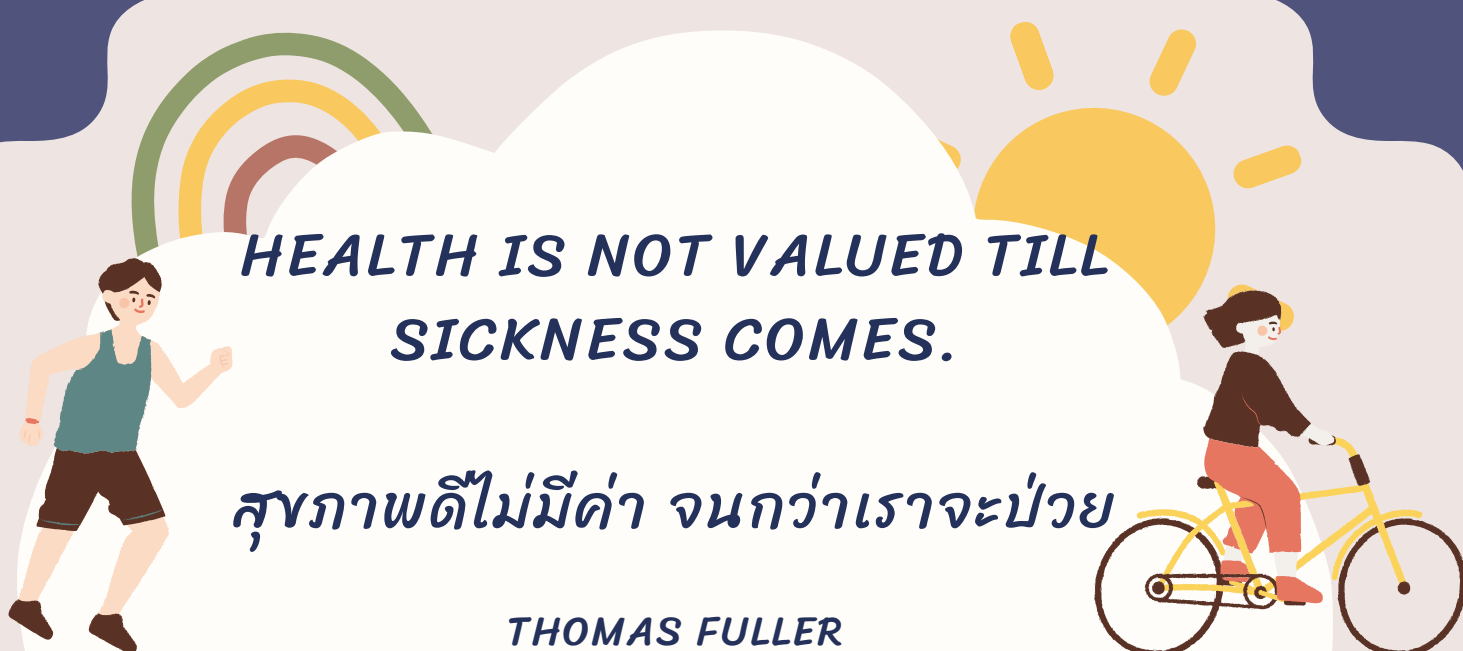
42

19. เบาหวานเป็นแล้วไม่ “เบา” นะ

43

20. อย่าปล่อยให้ความดันโลหิตสูง

45



**HEALTH IS NOT VALUED TILL
SICKNESS COMES.**

สุขภาพดีไม่มีค่า จนกว่าเราจะป่วย

THOMAS FULLER

ด้วยความตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดีตลอดช่วงวัย ลดเสี่ยงต่อภาวะโรคภัยไข้เจ็บ และต้องเสียค่ารักษาพยาบาลด้วยกลุ่มโรคที่มีความเสี่ยงจากพฤติกรรม ทีมวิชาการโครงการพัฒนานวัตกรรมบริการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนในบริบทชุมชนเมืองด้วยกองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร ภายใต้โครงการ นวัตกรรมรูปแบบระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิแบบบูรณาการ กรุงเทพมหานคร จึงได้รวบรวมคู่มือการทำงานสร้างเสริมสุขภาพที่จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเรียบเรียงและจัดแบ่งเนื้อหาสำคัญตามกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มคนพิการ และคุณภาพ กลุ่มประชาชนทั่วไป ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางและวิธีการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนตามแต่ละกลุ่มวัยในชุมชนได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือสนับสนุนการทำงานเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์และสะดวกต่อการใช้งานสำหรับการทำงานสร้างเสริมสุขภาพชุมชนต่อไป

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
โภชนาการดีเริ่มที่บ้าน	อาหาร	เด็กเล็กและ เด็กก่อนวัย เรียน	พ่อแม่/ ผู้ดูแลเด็ก	คู่มือการจัดอาหารให้เหมาะกับ เด็ก พัฒนาการแต่ละช่วงวัย (เด็ก 1-5 ขวบ)	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/f15faa9b-31aa-ea11-80ea-00155d09b41e
รู้ทันอารมณ์คนเป็น พ่อแม่	สุขภาพจิต	เด็กเล็ก	พ่อแม่/ครู/ ผู้ดูแลเด็ก	คำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กแรก เกิดถึงแปดขวบ วิธีการรับมือ รวมถึงข้อควรระวัง เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก ครูได้จัดการอารมณ์ ตนเองก่อนรับมือพฤติกรรมของ ลูก	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/18c58353-5f7d-ea11-80ea-00155d09b41e
คู่มือเส้นทางสู่ โภชนาการสมวัยใน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ด้วยตนเอง	อาหาร	เด็กเล็ก	อปท./เขต/ ศพด.	เป็นคู่มือเพื่อให้ผู้รับผิดชอบในการ จัดหาอาหารกลางวันให้เด็กได้ เรียนรู้ถึงความสำคัญของการจัด อาหาร แผนการจัดเมนู การ เตรียมอาหาร รวมถึงการติดตาม การเจริญเติบโต	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/57b14dce-31aa-ea11-80ea-00155d09b41e
หนังสือ “10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ วัยเรียน (6 – 12 ปี) เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข	สุขภาพจิต	วัยเรียน อายุ 6-12 ปี	พ่อแม่/ครู	checklist สำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี เพื่อดูทักษะชีวิตที่เกิดขึ้นกับ เด็กเน้นสุขภาพจิตที่จะส่งผล ต่อพฤติกรรมของเด็ก และการจัดการกับเด็ก	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/a07c8647-ab7c-ea11-80ea-00155d09b41e
คู่มือเสริมสร้าง พฤติกรรมบริโภค ห่างไกลโรค NCDs	NCDs/ อาหาร	วัยเรียนชั้น ม.ต้น	ครู/ ผู้ดูแลเด็ก	เป็นหนังสือประกอบการสอน สำหรับใช้ในแผนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้และแผนการจัด กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อพัฒนา พฤติกรรมบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อาทิ วิธีการอ่านฉลาก อาหาร สำเร็จรูป	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/f15faa9b-31aa-ea11-80ea-00155d09b41e

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือมาตรฐานระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษาสำหรับสถานศึกษานำร่อง	อาหาร	วัยเรียน	นักกำหนดอาหาร/ ผู้บริหารสถานศึกษา	คู่มือระบบการจัดการอาหารและโภชนาการในสถานศึกษาตาม 5 มาตรฐาน (นโยบายและการบริหารจัดการสถานศึกษา การจัดการความปลอดภัยและสุขาภิบาลอาหารและสิ่งแวดล้อม คุณค่าทางโภชนาการ การบูรณาการจัดการเรียนรู้และปัจจัยแวดล้อม การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ) 23 ตัวชี้วัดสำหรับการประเมิน	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/c3da00ec-4b61-ec11-80fa-00155db45613
โรงเรียนสุขภาวะการศึกษาแบบนวัตกรรมยุคใหม่ (Healthy School)		วัยเรียน	อปท./เขต/ครู/ ศึกษานิเทศก์/ศพฐ.	ความหมายของโรงเรียนสุขภาวะ วิธีสร้างโรงเรียนสุขภาวะ การใช้ PLC	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/591e0f31-e19d-e711-80e3-00155d65ec2e
คู่มือการทำ floor play	กิจกรรมทางกาย	วัยเรียน	เจ้าหน้าที่/ ผู้นำชุมชน	ขั้นตอนการทำ floor play ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบพื้นฐาน ขั้นตอนการทำ การเลือกพื้นที่ การออกแบบ ตัวอย่าง	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/1946556e-cf56-ea11-80ea-00155d09b41e
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด Active Child Program	กิจกรรมทางกาย	วัยเรียน	ครู/ ผู้ดูแลเด็ก	ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย กิจกรรม ACP	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/34de1fb7-94a6-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะระดับประถมศึกษา	NCDs/ อาหาร/ ออกกำลังกาย	วัยเรียน	ผู้บริหาร/ ครู/ ผู้ดูแลเด็ก	แนวคิดการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะ รูปแบบการพัฒนา หลักการบริโภคอาหาร หลักการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การเฝ้าระวังการเติบโตของเด็กนักเรียน	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/628385eb-81ce-b111-80ed-00155d09b41f

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือการพัฒนาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสุขภาพะ	NCDs/ อาหาร/ ออกกำลังกาย	วัยเรียน	ผู้บริหาร/ ครู/ผู้ดูแล เด็ก	แนวทางการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะ รูปแบบการพัฒนา หลักการ บริโภคอาหาร หลักการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การเฝ้าระวังการเติบโตของเด็กนักเรียน	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/2fbf4956-7ace-eb11-80ed-00155d09b41f
คู่มือสู่เส้นชัย โรงเรียนไร้พุง	ออกกำลังกาย/ อาหาร	วัยเรียน	ผู้บริหาร/ ครู	วิธีการลดพุงในพื้นที่ โดยมีโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการปรับเปลี่ยนอาหาร สิ่งแวดล้อม กิจกรรม รวมไปถึงการเปลี่ยนความคิดพ่อแม่ การจัดการร้านค้านอกโรงเรียน	https://dol.thaihealth.or.th/researchcenter/sites/default/files/documents/khuumuuesuee_snychay_orngeriynairphung_1-68.pdf
เคล็ดลับสุขภาพดี สมวัยรุ่น	อาหาร/ อารมณ์/ ออกกำลังกาย	วัยรุ่น		วิธีการสร้างให้เกิด 3 อ.ในวัยรุ่น	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/cf7d8424-a020-ec11-80e8-00155d09b41f
คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายเด็ก		วัยเรียน	ผู้บริหาร/ ครู/ผู้ดูแล เด็ก/นัก กิจกรรม	แนวทางการจัดกิจกรรมค่าย ตัวอย่างค่ายต่างๆ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/d127d724-e1e8-ec11-80ec-00155d09b41f
คู่มืออ้วนและอ้วนลงพุง	สุขภาพ กาย/ อาหาร/ การออกกำลังกาย	เด็กวัยเรียน และเยาวชน วัยทำงาน		เป็นคู่มือเพื่อจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสำหรับเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ประกอบด้วยเกณฑ์ สถานการณ์ในประเทศไทย สาเหตุ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคอ้วน ปัจจัยที่ทำให้เกิด นโยบายและมาตรการป้องกัน หลักการ วิธีการ โภชนาการเพื่อควบคุม น้ำหนัก การออกกำลังกาย การให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ ยา และการผ่าตัดรักษาโรคอ้วน การควบคุมน้ำหนักตัว	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/1d903d8e-98a6-ec11-80fa-00155db45613

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือกิจกรรมทางกาย ประจำบ้าน	ออกกำลัง/ NCDs	ทุกช่วงวัย		คู่มือกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม กับทุกช่วงวัย เริ่มตั้งแต่การ ประเมินตนเอง กิจกรรมทางกายที่ เหมาะสม	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/e358034b-95a6-ec11-80fa-00155db45613
แบบฟอร์มบันทึก สุขภาพประจำวัน	สุขภาพ กาย	วัยทำงาน		แบบฟอร์มสำหรับสำรวจ และ บันทึกพฤติกรรมสุขภาพประจำวัน ในรูปแบบง่ายๆ ทั้งด้าน โภชนาการและการเพิ่มกิจกรรม ทางกาย 1 ใบใช้ได้ 1 สัปดาห์ เหมาะสำหรับทั้งผู้ที่ต้องการดูแล สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และผู้ที่ ต้องการลดและควบคุมน้ำหนัก เพื่อสำรวจดูว่าอะไรเป็นจุดที่เรา ควรปรับปรุงเพื่อให้สุขภาพ ร่างกายดีขึ้น โดยมี QR Code สำหรับดูวิดีโอทำออกกำลังกาย ง่ายๆ เพื่อให้สามารถทำได้ทุกวัน	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/4c774818-5a88-ea11-80ea-00155d09b41e?isSuccess=False
ชุดสื่อการเรียนรู้ "รู้เท่าทัน...ป้องกัน ความเสี่ยงกลุ่มโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง" (NCDs Prevention Toolkits) สำหรับหน่วยงานและ องค์กร	NCDs	วัยทำงาน	หน่วยงาน/ องค์กร	เป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อให้หน่วยงาน และองค์กรนำไปใช้ในการให้ ความรู้เกี่ยวกับ NCDs	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/291f267d-8a6a-ea11-80ea-00155d09b41e
งานได้ผล คนได้ สุขภาพ Healthy Break Healthy Meeting	อาหาร	วัยทำงาน		เป็นคู่มืออาหารว่างเพื่อสุขภาพ สำหรับการประชุม สูตรอาหารว่าง 30 ตำรับและคุณค่าทาง โภชนาการ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/c642579e-8e88-ec11-80f9-00155d1aab27
คู่มือ Healthy policy	สุขภาพ กาย/ สุขภาพจิต	วัยทำงาน	ผู้บริหาร/ ผู้กำหนด นโยบาย/ องค์กร	คู่มือสำหรับการกำหนดนโยบาย สร้างเสริมสุขภาพบุคลากรใน องค์กร ประกอบด้วย การเก็บ ข้อมูลด้านสุขภาพ ความต้องการ ของพนักงาน การนำข้อมูลที่ได้มา ทำ Healthy Policy การทำ Action plan ข้อมูลก่อน/หลัง	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/9107ac9f-3c96-ec11-80fa-00155db45613

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือ Healthy space	สุขภาพ กาย/ สุขภาพจิต	วัยทำงาน	ผู้บริหาร/ ผู้กำหนด นโยบาย/ องค์กร	ขั้นตอนสำหรับการปรับพื้นที่ใน องค์กรเพื่อให้เอื้อต่อการเพิ่ม กิจกรรมทางกาย การเข้าถึง อาหาร ภูมิทัศน์ที่ปลอดภัย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/76d86e54-4096-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือ Healthy workshop	สุขภาพ กาย/ สุขภาพจิต	วัยทำงาน	คณะทำงาน	ขั้นตอนสำหรับการทำงานเพื่อทำ ให้เกิดเป็นรูปธรรมในองค์กร	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/84e2874a-3e96-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือทำความรู้จัก Healthy organization		วัยทำงาน		แนะนำคู่มือที่เกี่ยวข้องได้แก่ Healthy policy, healthy workshop, healthy canteen, healthy meeting , healthy space, healthy tournament	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/7a7883a2-3a96-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือ Healthy canteen	อาหาร	วัยทำงาน	องค์กร	คู่มือสำหรับการปรับโรงอาหาร ขององค์กรให้ตอบสนองต่อการ เลือกบริโภคของพนักงาน	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/28f20750-3f96-ec11-80fa-00155db45613
เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัย ทำงาน	อาหาร/ อารมณ์/ ออกกำลัง กาย	วัยทำงาน		วิธีการสร้างให้เกิด 3 อ.ในวัย ทำงาน	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/00ae0f1c-a020-ea11-80e8-00155d09b41f
ขยับในออฟฟิศกัน เถอะ	ออกกำลัง กาย	วัยทำงาน		การออกกำลังยืดเหยียดในออฟฟิศ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/a99da982-2c9a-e811-80e7-00155d93ef05
คุณติดบ่วงความอ้วน?	ออกกำลัง กาย/ อาหาร	วัยทำงาน		วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/7d4fd7a6-2c9a-e811-80e7-00155d93ef05

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
โครงการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุ		สื่อการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบต่างๆ รวมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/81d1ca01-01aa-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือรูปแบบการออกกำลังกายและสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุ	ผู้นำการออกกำลังกาย/องค์กร	คู่มือสำหรับผู้สูงอายุในการเลือกออกกำลังกายที่ถูกต้อง เนื้อหาประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและจิตใจ การทดสอบสมรรถภาพพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการออกกำลังกาย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/81d1ca01-01aa-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	อาหาร	ผู้สูงอายุ		คู่มือการบริโภคอาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกาต์	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/8393c03e-f49d-ec11-80fa-00155db45613
กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุ		สำนักสนับสนุนการพัฒนาระบบสุขภาพ ร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ดำเนินโครงการการพัฒนารูปแบบการจัดบริการทางสังคมและสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนพื้นที่ชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร โดยออกแบบการออกกำลังกายผ่านทางท่ารำต่างๆ	https://www.facebook.com/watch/?v=249299553644048

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
Active Aging ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุ		การเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/115ef777-079a-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือสุขสมวัยสำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี		ผู้สูงอายุ	บุคลากรสาธารณสุข/ อสม./ ผู้นำชุมชน/ เจ้าหน้าที่	สื่อวัตกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงวัย อาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และเคลื่อนไหว การดูแลอารมณ์ ความคิด และจิตใจ การปรับบ้านและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม	https://resourcecenter.thaihealth.or.th/files/7/Manual/%E0%B8%84%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A8%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%20%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2.pdf
หกล้มเรื่องไม่คาดฝัน แต่ป้องกันได้	หกล้ม/ ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุ		สาเหตุการหกล้ม ความเสี่ยง (การมองเห็น ความสามารถในการทรงตัว สภาพแวดล้อม) การป้องกัน (สภาพแวดล้อม การออกกำลังกาย)	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/8186c5c9-5b5c-ea11-80ea-00155d09b41e
ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ	กิจกรรมทางกาย	ผู้สูงอายุ		สาเหตุการหกล้ม ความเสี่ยง (การมองเห็น ความสามารถในการทรงตัว สภาพแวดล้อม) การป้องกัน (สภาพแวดล้อม การออกกำลังกาย)	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/4594236c-6989-e811-80e7-00155d93ef05
เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัย สูงอายุ	อาหาร/ อารมณ์/ ออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุ		วิธีการสร้างให้เกิด 3 อ.ในผู้สูงอายุ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/fb10683d-a020-ea11-80e8-00155d09b41f
คู่มืออาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ	อาหาร	ผู้สูงอายุ		โภชนบัญญัติ หลักการบริโภค อาหารของผู้สูงอายุ อาหารเฉพาะโรค (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลสูงในเลือด เก๊าท์ หัวใจขาดเลือด)	https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/1_102.pdf

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือการปรับสภาพบ้านสำหรับคนพิการ โดยท้องถิ่น	ที่อยู่อาศัย	คนพิการและ ทุพพลภาพ	อปท./เขต	เป็นคู่มือเพื่อให้องค์กรท้องถิ่นใช้สำหรับบริหารจัดการเพื่อปรับสภาพบ้านและสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับคนพิการในพื้นที่ของตนเองดูแล ประกอบด้วยความรู้เรื่องคนพิการและสมรรถนะของคนพิการ การเลือกคนพิการ เป้าหมาย การวางแผนทางการปรับบ้านและสิ่งอำนวยความสะดวกที่สอดคล้องกับสมรรถนะและความต้องการของคนพิการ การวิเคราะห์ต้นทุนค่าใช้จ่าย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/2a1d011b-420b-ea11-80e8-00155d09b41f?isSuccess=False#
คู่มือการฝึกกรำกระบองตามแนวทางหมู่บ้านพลัม	สุขภาพกาย/ สุขภาพจิต	ประชาชน ทั่วไป		คู่มือการฝึกซึ่งด้วยการรำกระบอง ด้วยการฝึก 4 ชุด	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/013b5a20-ae78-ea11-80ea-00155d09b41e?isSuccess=False
ชุดสื่อการเรียนรู้ "1-10 กระบวนการปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)"	NCDs	ประชาชน ทั่วไป	เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข อสม.	เป็นใบงานแต่ละขั้นตอนเพื่อปรับพฤติกรรม	https://plearnpadee.com/portfolio_page/ncds-changing-behavior
คู่มือการใช้เครื่องมือ 1-10 กระบวนการปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลจากกลุ่มโรค NCDs	NCDs	ประชาชน ทั่วไป	เจ้าหน้าที่/ อสม.	เป็นคู่มือสำหรับการใช้ชุดสื่อการเรียนรู้ "1-10 กระบวนการปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)"	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/79aaa985-28aa-ea11-80ea-00155d09b41e
ชุดสื่อการเรียนรู้ "จัดการขยะใครๆ ก็ทำได้"	สิ่งแวดล้อม	ประชาชน ทั่วไป		เป็นคู่มือเพื่อสอนการจัดการขยะผ่านทางกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การคัดแยกขยะ การเรียนรู้การย่อยสลายขยะ การจัดการขยะในชุมชน มูลค่าขยะ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/c43271e3-20bbe911-80e8-00155d09b41f

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือการจัดประชุม แบบเฮลท์ตี้ + แอคทีฟ มิติตั้ง	สุขภาพ กาย/ อาหาร/ NCDs	วัยทำงาน	ผู้บริหาร องค์กร/ หน่วยงาน	เป็นแนวทางการจัดการประชุมทั้ง onsite and online ที่จะ ก่อให้เกิดการประชุมที่มีคุณภาพ เหมาะสมกับสุขภาพ มีการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย และเตรียม อาหารสุขภาพ	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/4f7e8002-a788-ec11-80f9-00155d1aab27
ข้อเสนอแนะขององค์การ อนามัยโลกสำหรับ กิจกรรมทางกายและ พฤติกรรมเนือยนิ่ง : ฉบับย่อ	สุขภาพ กาย	ประชาชน ทั่วไป	ผู้บริหาร/ผู้ กำหนด นโยบาย/ องค์กร	เป็นการแปลคำแนะนำของ WHO ที่มีต่อการสร้างกิจกรรมทางกาย ให้กับทุกกลุ่มวัย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/a75a28d1-8fa6-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือ 20 เมนู อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	อาหาร	ประชาชน ทั่วไป		เมนูอาหารว่างที่เหมาะสม กับสุขภาพ โดยควบคุมพลังงาน เพิ่มใยอาหาร ลดหวาน ลดเค็ม	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/c3d3ee9a-4396-ec11-80fa-00155db45613
คู่มือการจัด กระบวนการเพื่อ เยียวยาความสูญเสีย	สุขภาพจิต	ประชาชน ทั่วไป	เจ้าหน้าที่/ ผู้นำชุมชน	คู่มือสำหรับจัดกระบวนการ ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับการ เยียวยาความเศร้าโศกกับผู้สูญเสีย และการจัดกระบวนการ (แนว ทางการออกแบบ องค์ประกอบ ของกระบวนการ ตัวอย่างกิจกรรม ข้อควรคำนึงในการจัด กระบวนการ)	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/ebd70f29-1182-eb11-80ec-00155d09b41f
รู้เท่าทันพฤติกรรม เสี่ยงกลุ่มโรค NCDs	NCDs	ประชาชน ทั่วไป		ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรค NCDs (โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความ ดันโลหิตสูง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง) การ ปรับพฤติกรรม	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/291f267d-8a6a-ea11-80ea-00155d09b41e
ชีวิตดีเริ่มที่เร สสส.		ประชาชน ทั่วไป		รวมรูปแบบ เทคนิค ตัวอย่างใน การสร้างเสริมสุขภาพดี 108 วิธี	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/456dee86-00ce-e911-80e8-00155d09b41f

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มือสู่เส้นชัย อบต. ไร้พุง	ออกกำลังกาย/ อาหาร	ประชาชน ทั่วไป	ผู้บริหาร/ เจ้าหน้าที่	วิธีการลดพุงในพื้นที่ โดยมี อบต. เป็นแกนนำกำหนดเป็นนโยบายหลักของ อบต. มีแผนปฏิบัติงานสร้างสิ่งแวดล้อมให้อะไหล่ลดพุงสร้างกติกา มาตรการ	https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/khuumuuesuuesnchay_bt.airphung_1-68.pdf
กินดีทำได้ขยับกายอีกนิดพิชิตไขมัน	ออกกำลังกาย/ อาหาร	ประชาชน ทั่วไป		วิธีการดูแลตนเอง โดยมีการบันทึกข้อมูลสุขภาพประจำตัว ปริมาณอาหารที่จำเป็น การบันทึกอาหารที่บริโภค/น้ำหนักตัว การอ่านฉลาก เคล็ดลับการกิน/ออกกำลังกาย	https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/kindiithamaid_khya bkaayiknid_phichitaikhman.pdf
ชุดการเรียนรู้ "Move More เรียนสนุกลุกขึ้นขยับ"	สุขภาพ/ กาย/ อาหาร/ ออกกำลังกาย	เด็กเล็ก-วัย เรียน ระดับประถม		เครื่องมือลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกายจากการเคลื่อนไหวประกอบการเรียนรู้ในชั้นเรียนสำหรับเด็กอายุระหว่าง 3-9 ปี (ระดับปฐมวัย-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3)	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/c993eda1-73e0- ea11-80ec-00155d09b41f?isSuccess=False
คู่มือ 12 ท่าบริหารร่างกายสไตล์ไทย	ออกกำลังกาย	ประชาชน ทั่วไป		คลิปบริหารร่างกายสไตล์ไทย 7 ท่า	https://www.youtube.com/watch?v=kyAhgs51e1I
สวนผักคนเมือง	อาหาร/ สิ่งแวดล้อม			รวมรูปแบบ เทคนิค และเคล็ดลับการปลูกผักในเมือง รวมถึงการเปลี่ยนขยะอินทรีย์ในครัวเรือนเป็นปุ๋ย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/f759ffa7-eb9d- ec11-80fa-00155db45613
ขยับสนุกทั้งครอบครัว	กิจกรรมทางกาย/ NCDs	ทุกช่วงวัย		รู้จักพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช็กพฤติกรรม การเพิ่มการขยับกาย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/633958fe-359d- e711-80e3-00155d65ec2e

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา	link
คู่มืออย่าปล่อยให้ความดันโลหิตสูง	NCDs	ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง		รู้จักความดันโลหิตสูงและโรคที่เกิดจากความดันโลหิตสูง อาการ การดูแลตนเอง (การกิน ออกกำลังกาย) การประเมินความเสี่ยงความดันโลหิตสูง	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/5f7f7f23-40ff-eb11-80ee-00155d90fb07
คู่มือเบาหวานเป็นแล้วไม่เบา	NCDs	ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง		รู้จักเบาหวานและโรคที่เกิดจากเบาหวาน สาเหตุของการเกิดอาการ การประเมินความเสี่ยง การดูแลตนเอง	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/40d7b68a-cfff-eb11-80f4-00155d90fb07
Fit From Home อยู่บ้านก็ฟิตได้	กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย/NCDs	ทุกช่วงวัย		การออกกำลังกายในบ้าน การออกกำลังกายตามวัย	https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/56de4ca4-3333-ed11-80fa-00155db45626



คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สามารถ download หรือขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/?term_name=guide

คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา
การประเมิน สมรรถภาพทาง กายเพื่อลดความ เสี่ยงต่อการหกล้ม ในผู้สูงอายุ	สุขภาพกาย	ผู้สูงอายุ		แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ การฝึกเพื่อ เพิ่มสมรรถภาพทางกายและป้องกันการหกล้ม การจัดการ ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการหกล้ม
  				
แนวทางส่งเสริม สุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อมใน สถานประกอบการ package 1 หุ่นดี สุขภาพดี	สุขภาพกาย/ อาหาร/ออก กำลังกาย/ กำลัง/	วัยทำงาน	องค์กร/ คณะทำงาน/สถาน บริการสุขภาพ	คู่มือสำหรับสถานประกอบการในการดูแลสุขภาพของ คนทำงาน การควบคุมน้ำหนัก อาหารที่เหมาะสมของแต่ละ กลุ่ม (อาหารที่เหมาะสม/การทานอาหารเพื่อป้องกันโรค กลุ่ม metabolic syndrome มะเร็ง anti-aging/อาหาร สำหรับคนออกกำลังกาย) การออกกำลังกาย กิจกรรมทาง กาย การนอนหลับที่มีคุณภาพ การดูแลช่องปาก สิทธิ ประโยชน์ของประกันสังคม
แนวทางส่งเสริม สุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อมใน สถานประกอบการ package 2 จิตสด ใจ ใจเป็นสุข	สุขภาพใจ	วัยทำงาน	องค์กร/ คณะทำงาน/สถาน บริการสุขภาพ	การจัดการความเครียด การสร้างความสุขและสมดุลในชีวิต ให้กับคนทำงานในสถานประกอบการ
แนวทางส่งเสริม สุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อมใน สถานประกอบการ package 3 ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล	ออกกำลังกาย/ ตั้งครุฑ	วัยทำงาน/หญิง ตั้งครุฑและ หญิงหลังคลอด	องค์กร/ คณะทำงาน/ สถานบริการสุขภาพ	การตั้งครุฑ/การป้องกันการตั้งครุฑ/การเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ การออกกำลังกายก่อนเข้าวัยทอง การออกกำลังกายตามวัย การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม สิทธิประโยชน์ในประกันสังคม

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา
แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ package 5 เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวาวินยว	สุขภาพกาย/ อาหาร/ สุขภาพจิต	วัยทำงาน/ วัยทอง	องค์กร/ คณะทำงาน/ สถานบริการสุขภาพ	การดูแลสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยทอง ได้แก่ ภาวะสุขภาพกาย ในการเข้าสู่วัยทอง การเตรียมความพร้อมของสตรี ก่อนเข้าสู่วัยทอง การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก เมนูอาหาร สุขภาพจิต อารมณ์ การคัดกรองมะเร็ง สิวและสวัสดีการผู้สูงอายุ เทคนิคการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ
				 (ป้องกันสมองเสื่อม การใช้สมุดบันทึกสุขภาพ คู่มือผู้สูงอายุสุขภาพดี)
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับมาตรฐานสากล ปี พ.ศ.2565	สุขภาพกาย/ สุขภาพใจ	วัยเรียน	โรงเรียน/ครู	มาตรฐานและแนวทางในการทำโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ 10 องค์ประกอบ (นโยบายและทรัพยากร การขับเคลื่อน การมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน และภาคประชาสังคม โรงเรียนคือองค์กรแห่งความสุข สิ่งแวดล้อม ปลอดภัยโรงเรียนปลอดภัย อนามัยโรงเรียน กระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ โภชนาการ กิจกรรมทางกายและนอนหลับดี บุคคลต้นแบบ) 6 ตัวชี้วัด ได้แก่ ภาวะโภชนาการ สุขภาพช่องปากและฟัน สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ นักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม ได้รับการดูแลช่วยเหลือจนดีขึ้น นักเรียนที่เจ็บป่วยบาดเจ็บหรือได้รับอุบัติเหตุจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนทำให้ต้องพักรักษาตัว นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
เจ็ดสัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี	สุขภาพกาย/ อาหาร/ กิจกรรมทางกาย	ประชาชนทั่วไป		คู่มือสำหรับดูแลสุขภาพและตั้งเป้าหมาย ได้แก่ การจดบันทึกน้ำหนัก การออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสม การกำจัดความเครียด
coach 7 weeks รอบรู้สู่สุขภาพดี	สุขภาพกาย/ อาหาร/ กิจกรรมทางกาย	วัยทำงาน	องค์กร/ คณะทำงาน/สถานบริการสุขภาพ	คู่มือสำหรับให้สถานประกอบการนำไปใช้ในการสร้างสุขภาพให้คนทำงาน ประกอบด้วย กิจกรรมแต่ละสัปดาห์ องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง แบบประเมินสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย บันทึกสำหรับดูแลสุขภาพและตั้งเป้าหมาย ได้แก่ การจดบันทึกน้ำหนัก การออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสม การกำจัดความเครียด

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา
เด็กไทยรอบรู้สุขภาพ สื่อความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (HL) เด็กวัยเรียน	สุขภาพกาย	วัยเรียน	โรงเรียน/ครู	วิธีการตรวจร่างกายนักเรียน 10 ท่า การตรวจสอบสายตา การถอนอมสายตา หู การได้ยิน การดูแลร่างกายให้สะอาด การรักษาเหา สุขอนามัยทางเพศ
การออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ในแต่ละช่วงวัย ของคนวัยทำงาน	กิจกรรมทางกาย/ ออกกำลังกาย	วัยทำงาน	องค์กร/หน่วยงาน	ความรู้เกี่ยวกับระดับและประเภทของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรมเนือยนิ่ง การนอนหลับ ที่มีคุณภาพ ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย/ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง/การนอนหลับ (ผู้ใหญ่อายุ 18-59 ปี สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด) เทคนิคการออกกำลังกายสำหรับผู้เข้าสู่วัยสูงอายุ และสำหรับโรคกลุ่ม metabolic syndrome แนวทางการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายในที่ทำงาน การออกกำลังกายง่ายๆในที่ทำงาน
โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย	อาหาร	ทุกช่วงวัย		ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของแต่ละช่วงวัย ได้แก่ หญิงก่อนการมีครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ ทารกและเด็กเล็ก เด็กวัยเรียน วัยทำงาน วัยทอง ผู้สูงอายุ และการอ่านฉลาก
การดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง	สุขภาพกาย	ทุกช่วงวัย		ความรู้เกี่ยวกับการดูแลช่องปากด้วยตัวเอง การสูบบุหรี่กับปัญหาสุขภาพช่องปาก ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบในแต่ละวัย ได้แก่ วัยทำงาน การตั้งครรภ์ เด็ก วัยรุ่น วัยทอง บุคคลทั่วไปและผู้สูงอายุ
การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	สุขภาพกาย/ สุขภาพใจ	ผู้สูงอายุ		ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ การปรับตัว แนวทางการดูแลสุขภาพ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ สิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ
แนวทางการสร้างสถานที่ทำงานที่น่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน	สิ่งแวดล้อม	วัยทำงาน	องค์กร/หน่วยงาน	การสร้างสิ่งแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกในที่ทำงาน อาทิ สภาพแวดล้อม ห้องน้ำ ความปลอดภัย แสงสว่าง การจัดการขยะ มลพิษ น้ำเสีย การจัดการเรื่องน้ำสำหรับบริโภค การจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสมดุลในการทำงาน เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ การสร้างความสุขในที่ทำงาน

คู่มือการดำเนินงาน (TOOLKITS)

จัดทำโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ/toolkit	ประเด็น	กลุ่มวัย	คนที่ใช้	เนื้อหา
การส่งเสริมสุขภาพเพื่อพิชิตออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มวัยทำงาน	สุขภาพกาย	วัยทำงาน	องค์กร/หน่วยงาน	นิยามเกี่ยวกับ office syndrome หรือ การยศาสตร์ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิด การประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี ROSA การป้องกันและลดการเกิด office syndrome (การจัดสภาพแวดล้อมการทำงาน การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและท่าทาง การบริหารร่างกาย) แบบสำรวจ การยศาสตร์สำหรับสำนักงาน (Ergonomics office)
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs	สุขภาพกาย	ทุกช่วงวัย		ความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลในเลือดสูงหรือไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การป้องกัน



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

1. โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ

กรมอนามัย โดยบูรณาการองค์ความรู้

จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค

กรมสุขภาพจิต สำนักงานปลัดกระทรวง

สาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหาร

และยา สำนักงานประกันสังคม และ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง

เสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ บุคลากรสาธารณสุขและประชาชนทั่วไป

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือที่รวบรวมองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโภชนาการตั้งแต่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ปริมาณอาหารที่เหมาะสม ธงโภชนาการ สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสม การวัดตวง ปริมาณอาหารโดยใช้อุปกรณ์ที่มีในบ้าน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา แก้วที่เป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมสำหรับ

- เป็นความรู้เบื้องต้นเพื่อปูพื้นฐาน ให้ความรู้กับกลุ่มคนในแต่ละช่วงวัยเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน โดยมีผู้เชี่ยวชาญ (บุคลากรสาธารณสุข) เป็นวิทยากร
- ครู พ่อแม่ นำไปใช้ประเมินและวางแผนการจัดอาหารให้กับทารก เด็กเล็ก และเด็กวัยเรียน
- วัยทำงานนำไปใช้เป็นคู่มือสำหรับวางแผนการกินให้เหมาะสมกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

เนื้อหา

เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการตั้งแต่รูปแบบของการรับประทานอาหาร พลังงานและสารอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละช่วงวัย ปริมาณที่เหมาะสมต่อการบริโภค โดยแบ่งเป็นช่วงวัยต่างๆ ดังนี้



ช่วงวัย	เนื้อหา
หญิงก่อนการตั้งครรภ์	รูปแบบการรับประทานอาหารที่ดีกับการเตรียมตั้งครรภ์ สารอาหารสำหรับการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์
หญิงตั้งครรภ์	ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงตั้งครรภ์และแหล่งอาหาร การกินอาหารในแต่ละวัน ปริมาณอาหาร วิตามิน และการพักผ่อน อาหารและปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์ แบ่งตามช่วง อายุ การจัดอาหารเสริมที่มีพลังงานและโปรตีนสูงให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อย
หญิงให้นมบุตร	อาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงให้นมบุตร
ทารกและเด็กเล็ก	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มอาหารที่เหมาะสมกับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ตัวอย่างเมนูอาหารทารกแรกเกิด-12 เดือน และการจัดอาหารให้ทารก กลุ่มอาหารและปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี
เด็กวัยเรียน	วิธีการเฝ้าระวังการเจริญเติบโต (สูงดี สมส่วน) การประเมิน และการแก้ไขกลุ่มที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ กลุ่มอาหารและปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน การออกกำลังกาย การนอน การจัดอาหารให้เด็กวันเรียนในครอบครัว อาหารว่างที่แนะนำ
วัยทำงาน	กลุ่มอาหารและปริมาณอาหารตามพลังงานที่ต้องการ ปฏิกิริยา Glycation ที่ส่งผลต่อสุขภาพ แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อให้หุ่นดี สุขภาพดี เคล็ดลับการกินของวัยทำงานเพื่อสุขภาพที่ดี หลักการบริโภคอาหารสำหรับวัยทอง (ชาย อายุ 40-59 ปี หญิง 45-59 ปี)
ผู้สูงอายุ	กลุ่มอาหารและปริมาณอาหารตามพลังงานที่ต้องการ ข้อปฏิบัติการกินอาหารที่เหมาะสมเพื่อเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี เทคนิคและหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว
ทุกกลุ่มวัย	การอ่านฉลากโภชนาการ ฉลาก GDA สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มอาหารที่มีการกำหนดเกณฑ์และผ่านการเห็นชอบในการใช้สัญลักษณ์ “ทางเลือก สุขภาพ” ได้แก่ กลุ่มอาหารมีโอหลัก กลุ่มเครื่องดื่ม กลุ่มเครื่องปรุงรส กลุ่มผลิตภัณฑ์ นม กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป กลุ่มขนมขบเคี้ยว กลุ่มไอศกรีม กลุ่มไขมันและน้ำมัน กลุ่มขนมปัง

ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

2. โภชนาการดีเริ่มที่บ้าน

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่เตรียมตัวเป็น
พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก คนในครอบครัวที่มีหน้าที่
เลี้ยงเด็ก ครู บุคลากรสาธารณสุข

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นองค์ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กปฐมวัย

อายุ 1-5 ขวบ เหมาะสำหรับเป็นคู่มืออบรมให้กับหญิงตั้งครรภ์ผู้ที่เตรียมตัวเป็นพ่อแม่
พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก คนในครอบครัวที่มีหน้าที่เลี้ยงเด็ก (ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า อา น้า)

โดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุขหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว
เป็นวิทยากร

เนื้อหา

พัฒนาการด้านกาย ด้านสังคม/บุคคล ของเด็กอายุ 1-5 ขวบ

โภชนาการของเด็กวัย 1-2 ขวบ และ 2-5 ขวบ อาหารหลัก อาหารเสริม นิสัยการกิน
พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กปฐมวัย ได้แก่ การไม่ยอมกินอาหาร ท้องผูก ติดหวาน
ไม่กินผัก น้ำหนักเกินและอ้วน และการแก้ไข

วิธีการจัดอาหารว่างสำหรับเด็ก 2 ปีขึ้นไป ประเภทของว่างที่เหมาะสม ปริมาณ
ช่วงเวลาการให้เด็กนอนหลับสนิทให้เพียงพอ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

3. Healthy Break Healthy Meeting

งานได้ผล คนได้สุขภาพ

จัดทำโดย สถาบันคั่นคว่ำและพัฒนา

ผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ วิทยากร องค์กร HR หน่วยงาน

ผู้ผลิตอาหารว่าง ครู กศน.

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพสำหรับคนวัยทำงาน และประชาชนทั่วไป มีรายละเอียดคุณภาพทางโภชนาการอาหารว่างที่จำหน่ายในท้องตลาด รวมถึงสูตรอาหารว่างเพื่อสุขภาพเหมาะสมสำหรับ

- องค์กร หน่วยงานที่จัดการประชุม เพื่อนำมาใช้เป็นคู่มือในการจัดหาอาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมประชุม
- นำข้อมูลไปอบรมให้ความรู้กับประชาชนทั่วไปในการเลือกอาหารว่างเพื่อสุขภาพสำหรับการบริโภค การนำไปแจกจ่ายในงานประชุม งานพิธีต่างๆ
- สามารถนำสูตรอาหารว่างเพื่อสุขภาพมาอบรมให้กับชุมชน ผู้ที่สนใจเรียนรู้เพื่อนำไปทำกินเอง รวมถึงผลิตจำหน่าย
- ผู้ผลิตอาหารว่างนำสูตรอาหารว่างเพื่อสุขภาพมาใช้ผลิตและจำหน่าย

เนื้อหา

- การจัดชุดอาหารว่างเพื่อสุขภาพที่มีแคลอรี 100 กิโลแคลอรี และ 150 กิโลแคลอรี
- คุณภาพทางโภชนาการอาหารว่างที่จำหน่ายในท้องตลาด จำนวน 30 ชนิด (คุณภาพทางโภชนาการ ได้แก่ น้ำหนักต่อหน่วยบริโภค พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน กากใย เกลือ น้ำตาล และโซเดียม)
- สูตรอาหารว่างเพื่อสุขภาพ พร้อมวิธีทำและคุณค่าทางโภชนาการ 30 ตำรับ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

4. คู่มือบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ผู้สูงอายุผู้ดูแลผู้สูงอายุผู้ป่วยโรค
เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันใน
เลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเก๊าต์

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป และผู้
สูงอายุที่มีโรคประจำตัว 5 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันใน
เลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเก๊าต์ เหมาะสำหรับ

- ให้ความรู้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ เพื่อให้นำไปใช้ในการกำหนดอาหารในชีวิตประจำวันโดยมีผู้เชี่ยวชาญ (บุคลากรสาธารณสุข) เป็นวิทยากร
- ผู้ดูแลผู้สูงอายุศึกษาและนำมาใช้ในการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุในครัวเรือน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเก๊าต์ สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง นำมาใช้กำหนดอาหารและการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่

เนื้อหา

- แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป
- ความรู้เกี่ยวกับโรคและแนวทางการบริโภคอาหารเฉพาะโรคของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเก๊าต์
- ตัวอย่างรายการอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละโรค
- แบบประเมินตนเองในเรื่องพฤติกรรมการกิน ออกกำลังกายและอารมณ์



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

5. คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

จัดทำโดย ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้

ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัย

มหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนทั่วไป บุคลากรสาธารณสุข

ผู้นำชุมชน ครู องค์กร หน่วยงานต่างๆ

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพที่มีรายละเอียด how to ในการทำกิจกรรมทางกาย ระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรมทางกายแต่ละประเภท ซึ่งเหมาะสำหรับนำมาใช้

- อบรมให้กับผู้ที่สนใจ หรือคนในชุมชน เพื่อให้รู้ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย และนำเอากิจกรรมกลับไปทำเองที่บ้าน โดยมีการประเมินสถานะมีกิจกรรมทางกายที่ดำเนินการโดยบุคลากรด้านสาธารณสุขหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว
- ผู้นำชุมชน องค์กร หน่วยงานสามารถนำเอาคู่มือดังกล่าวไปใช้เพื่อจัดกิจกรรมหรือสถานที่เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับคนในชุมชนหรือหน่วยงานให้สามารถมีกิจกรรมทางกายให้มากขึ้นลดภาวะเนือยนิ่งที่เกิดขึ้นกับคนในชุมชนหรือองค์กร

เนื้อหา

เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย การประเมินสถานะการมีกิจกรรมทางกาย ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย พร้อมตัวอย่างและยังมี link QR code ตัวอย่างกิจกรรมทางกายเพื่อให้ได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ



วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก

1 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และสังคม



เกมเหยียบลูกโป่ง

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ที่บ้านกับสมาชิกในครอบครัว ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้กติกา การแพ้-ชนะ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อกิจกรรม อีกทั้งยังช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น



THPPF House "บ้านสมวัย ๆ
วันรับบ้านเด็กแบบอบอุ่นใจและ
อบอุ่นใจ Bottle Balloon EPS"



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาที
ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

วิ่งได้จับหรือแปะแข็ง

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทั้งในบ้านและบริเวณรอบบ้าน และสมาชิกในครอบครัวสามารถร่วมเล่นด้วยกันกับเด็ก ๆ ได้ กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์ และเรียนรู้ไปกับกติกาของการเล่น ได้เรียนรู้วิธีการเอาตัวรอด ในสถานการณ์ของการเล่น



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาทีขึ้นไป



PEBHE Satit Chula
Elementary School
"บนเนินดีใจบนรถพ่วงสามล้อ
- บนเนินดีใจ"



ร้องรำทำเพลง

อาจเป็นคาราโอเกะที่บ้าน ใจเด็ก ๆ ได้เลือกร้องเพลงตามใจชอบ และพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำร่วมกันได้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้สนุกสนาน ผ่อนคลาย ลดความเครียด ช่วยให้เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น อีกทั้งร่างกายยังได้เคลื่อนไหว เข้าจังหวะไปกับเพลง อีกทั้งด้วย



สนุกสนาน "เพลงลูกโลก | บนดี
พริ้วใจดี นิ่งลูกโลก คุณครูโลก"



ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป

กิจกรรมบทบาทสมมติ

โดยผู้ปกครองอาจกำหนดบทบาทให้เด็ก ๆ หรือให้เด็กเลือกบทบาทด้วยตนเอง และร่วมเล่นไปกับเด็ก ให้พวกเขาได้เกิดการเรียนรู้ การใช้ อารมณ์ ความคิด ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งได้ฝึกการเคลื่อนไหวระหว่างทำกิจกรรมไปพร้อมกัน



ไม่จำกัดเวลา เพื่อไม่ให้เด็ก
ได้แสดงออกกับกิจกรรมได้อย่างเสรี



สนุกสนาน "นึ่งลูกโลก | นึ่งดี
อย่างอบอุ่นและอบอุ่นใจ"



Amorin Baby & Kids
"EP 57 อบอุ่น
ปลูกต้นไม้ คืออะไร
เล่นตามใจคุณแม่และใจ"

การทำสวน

พ่อแม่ผู้ปกครองควรร่วมทำไปพร้อมกับเด็ก ให้เด็กได้เรียนรู้ ได้เคลื่อนไหว หักกิ่ง ขุด ยกของต่าง ๆ ระหว่างทำกิจกรรม และยังช่วยให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย อารมณ์ดี ได้เรียนรู้ สิ่งแวดล้อมมากขึ้น



ไม่จำกัดเวลา
เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ได้อย่างเต็มที่

ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

6. การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของคนทำงาน
จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย โดยบูรณาการองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ บุคลากรสาธารณสุขและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือที่มีทั้งความรู้พื้นฐาน และ how to กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่มีรายละเอียดพร้อมภาพประกอบ สามารถนำไปใช้วางแผนทางการจัดกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัยให้เหมาะกับวัยทำงานได้อย่างครอบคลุม เหมาะสำหรับ

- นำไปเป็นความรู้เบื้องต้นเพื่อปูพื้นฐาน ให้ความรู้กับกลุ่มคนในแต่ละช่วงวัยเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพดียิ่งขึ้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญ (บุคลากรสาธารณสุข) เป็นวิทยากรโดยสามารถให้ความรู้แยกตามช่วงอายุและหากให้ได้ผลดียิ่งขึ้นควรอบรมควบคู่ไปกับการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในแต่ละช่วงวัยเพื่อให้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

- อบรมในสถานประกอบการหรือออฟฟิศ เพื่อให้คนทำงานได้รู้จักกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้ในสถานประกอบการ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- องค์กรหรือหน่วยงานนำไปใช้ออกแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวัยทำงาน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับคนทำงานที่สามารถดำเนินการได้ในสถานประกอบการ



เนื้อหา

ช่วงวัย	เนื้อหา
ทุกกลุ่มวัย	ความหมายของกิจกรรมทางกายและระดับของกิจกรรมทางกาย (ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก) ประเภทของกิจกรรมทางกาย 4 ประเภทและประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัย การสังเกตอาการ การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย
วัยทำงาน	1.การนอนหลับ - รูปแบบการนอนหลับที่มีคุณภาพ - อาการที่แสดงถึงความผิดปกติที่เกิดจากการนอนหลับ - การปฏิบัติตนและการฝึกพฤติกรรมเพื่อนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ 2.กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรมเนือยนิ่ง - ความหมายของพฤติกรรมเนือยนิ่ง - กิจกรรมทางกายที่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และตัวอย่างกิจกรรม - เทคนิคการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดี อายุยืนยาว ชะลอวัย เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงวัย
หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด	กิจกรรมทางกายที่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และตัวอย่างกิจกรรม ข้อควรระวังในการทำกิจกรรม ข้อแนะนำในการนอนหลับ
ผู้เป็นโรค Metabolic Syndrome	ประกอบไปด้วยผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน - ประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย - รูปแบบ ความถี่ ความหนัก และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย - ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วย - ข้อระวัง/ข้อห้าม
องค์กร	แนวทางการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับการทำภายในสถานประกอบการหรือที่ทำงาน

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนทั่วไปบุคลากรสาธารณสุข
ผู้นำชุมชน องค์กร หน่วยงานต่างๆ

- ประชาชนทั่วไปที่ต้องการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินและต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
- บุคลากรสาธารณสุข องค์กร นำไปใช้ประกอบการอบรมเพื่อให้คนในชุมชนและองค์กรนำไปปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

[illegible]

ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

8. COACH 7 WEEKS รอบรู้สู่สุขภาพดี จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรม อนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผู้ใช้คู่มือ บุคลากรสาธารณสุข ผู้บริหาร
หน่วยงาน/องค์กร HR และ ผู้ที่สนใจ

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือสำหรับการจัดอบรมหรือจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่อง 7 สัปดาห์เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้
กับประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะวัยทำงาน ที่ครอบคลุมตั้งแต่การส่งเสริมโภชนาการ การ
ออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี การจัดการอารมณ์ไม่พึงประสงค์ ฯลฯ เหมาะ
สำหรับ

- บุคลากรสาธารณสุขนำไปเป็นคู่มือในการสอน/จัดอบรม/จัดกิจกรรมให้กับผู้ที่สนใจ
- องค์กรหรือหน่วยงานนำไปใช้ออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนทำงาน
ในหน่วยงานหรือสถานประกอบการ สามารถทำได้ทั้งการทำกิจกรรมทั้ง 7 สัปดาห์
หรือเลือกกิจกรรมที่ส่งเสริมเฉพาะเรื่องมาจัดกิจกรรมระยะสั้น (ครั้งเดียว) ให้กับ
คนในหน่วยงานได้ เช่น การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรมการจัดการความเครียด
 เป็นต้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญ (บุคลากรสาธารณสุข) เป็นวิทยากร

เนื้อหา

เป็นรายละเอียดการจัดกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ซึ่งมีทั้งการทดสอบ การประเมิน การให้
ความรู้ และการทำกิจกรรม การออกกำลังกาย มีรายละเอียดดังนี้



สัปดาห์	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1	- ทำกิจกรรม 7 ฐาน เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐาน (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI เปอร์เซ็นต์ไขมัน วัดความดันโลหิต) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (แรงบีบมือ ความอ่อนตัว การก้าวขึ้นลง) - แจกเครื่องนับก้าวและแนะนำการใช้ การบันทึก - ให้ความรู้การดูแลสุขภาพ “อยู่อย่างไรสุขภาพดีมีจิตใจไร้โรคภัย” และแผนการทำ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
สัปดาห์ที่ 2	- แปลผลการตรวจร่างกายและสมรรถภาพทางกาย - เรียนรู้แนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็ม ตามหลักโภชนาการ - เรียนรู้หลักการจัดการออกกำลังกายสู่สุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพ - แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพสัปดาห์ที่ 2 แป้งหวานมันเค็ม กินอย่างไรไม่เกิน - เป้าหมายการออกกำลังกายสัปดาห์ต่อไป
สัปดาห์ที่ 3	- เรียนรู้หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดี - เรียนรู้การดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน - แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพสัปดาห์ที่ 3 เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ดูแลเหงือกและฟัน - เป้าหมายการออกกำลังกายสัปดาห์ต่อไป
สัปดาห์ที่ 4	- เรียนรู้การกินผักและผลไม้ป้องกันโรค - เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม - แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพสัปดาห์ที่ 4 การกินผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย - เป้าหมายการเดินเผาผลาญในสัปดาห์ต่อไป
สัปดาห์ที่ 5	- เรียนรู้การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม - กิจกรรมสนทนาการเพื่อเพิ่มความรู้สึกรักสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน - แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพสัปดาห์ที่ 5 การออกกำลังกาย การฝึกหายใจ การนอนหลับ

สัปดาห์	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 6	- เรียนรู้การกำหนดอาหารเพื่อสุขภาพ - ฝึกปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - เรียนรู้การออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน - แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพสัปดาห์ที่ 6 อาหารที่กิน (ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ น้ำเปล่า นม น้ำมัน น้ำตาล) การออกกำลังกาย การบริหารท้อง
สัปดาห์ที่ 7	- ตรวจประเมินร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI เปอร์เซ็นต์ไขมัน วัดความดันโลหิต) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (แรงบีบมือ ความอ่อนตัว การก้าวขึ้นลง) - ประเมินร่างกายตนเอง เมื่อเทียบกับสัปดาห์ที่ 1 - มอบประกาศนียบัตรผู้เข้าร่วมอบรม และให้รางวัลผู้ที่ทำได้ดี เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ทำต่อเนื่อง

ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

9. เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัยวัยรุ่น

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ วัยรุ่น ผู้ปกครอง ประชาชนทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับวัยให้ครบ 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออก
กำลังกาย และอารมณ์ โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีการอธิบายความหมาย รายละเอียด
และตัวอย่างทั้งนี้สามารถเรียนรู้ได้เองจากการอ่านเอกสาร หรือนำไปใช้ประกอบกับการ
อบรม ที่มีผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ได้

10. เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัยคนทำงาน

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ วัยทำงาน ประชาชนทั่วไป

ข้อเสนอแนะในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับ วัยทำงานให้ครบ 3 อ. ได้แก่
อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยใช้
ภาษาที่เข้าใจง่าย มีการอธิบายความหมาย
รายละเอียด และตัวอย่างทั้งนี้สามารถเรียนรู้
ได้เองจากการอ่านเอกสาร หรือนำไปใช้
ประกอบกับการอบรมที่มีผู้เชี่ยวชาญมาให้
ความรู้ได้



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

11. เคล็ดลับสุขภาพดีสมวัยสูงอายุ จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ผู้สูงอายุผู้ดูแลผู้สูงอายุ
ประชาชนทั่วไป

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับวัยให้ครบ 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีการอธิบายความหมาย รายละเอียด และตัวอย่างทั้งนี้สามารถเรียนรู้ได้เองจากการอ่านเอกสาร หรือนำไปใช้ประกอบกับการอบรม ที่มีผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ได้



12. คุณติดบ่วงความอ้วน?

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนทั่วไป

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพเกี่ยวกับความอ้วน สาเหตุของความอ้วน วิธีการลดน้ำหนัก ได้แก่ การกิน การออกกำลังกาย การเปลี่ยนการดำเนินชีวิตโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีการอธิบายความหมาย รายละเอียด และตัวอย่าง ทั้งนี้สามารถเรียนรู้ได้เองจากการอ่านเอกสาร หรือนำไปใช้ประกอบกับการอบรมที่มีผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ได้



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

13. คู่มือสุขสมวัย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ผู้นำชุมชนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
อสม. เจ้าหน้าที่องค์กร/หน่วยงาน ผู้ดูแลผู้
สูงอายุ ผู้สูงอายุ

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือสำหรับการดูแลผู้สูงอายุให้ครบทุกด้านพร้อมทั้งอุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ อาทิ แผ่นวีดิทัศน์ในการดูแลตนเอง เกมสำหรับบริหารสมอง สื่อความรู้เกี่ยวกับการกิน การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง เกมบิงโก เหล่านี้เหมาะสำหรับ

- ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่องค์กร/หน่วยงาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมกับผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง
- ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่องค์กร/หน่วยงาน นำไปเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับการจัดทำโครงการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาทิ การจัดบ้านที่เหมาะสม การเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- นำไปเป็นข้อมูลสำหรับวางแผนการอบรมให้ความรู้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

เนื้อหา

- ความสำคัญของผู้ดูแลผู้สูงอายุ
การจัดการความเครียดเมื่อต้องดูแล
ผู้สูงอายุ
- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
ด้านร่างกาย อารมณ์ การสื่อสารกับ
ผู้สูงอายุ
- ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
และวิธีการป้องกัน
- การคำนวณดัชนีมวลกาย
- หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และเคล็ดลับในการจัดอาหาร อาทิ การทำให้
อาหารเคี้ยวง่ายขึ้น การปรุงรสชาติ ปริมาณอาหารและมื้อ การจัดแต่งอาหาร
การทำความสะอาดผักและผลไม้
- หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทของ
การออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย การเตรียมตัว
ก่อนออกกำลังกาย อาการที่แสดงว่าควรหยุดออกกำลังกายทันที
- กายบริหารสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น บริหารกล้ามเนื้อ
- การดูแลอารมณ์ ความคิด และจิตใจของผู้สูงอายุ
- การปรับบ้านและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- การดูแล ปรับพฤติกรรมไม่ให้เสี่ยงต่อการลื่นล้ม
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉินกับ
ผู้สูงอายุ
- สื่อและอุปกรณ์ในชุดความรู้ “สุขสมวัย” อาทิ คู่มือส่งเสริมความรู้การดูแลผู้สูงอายุ
แผ่นพับ แผ่นวีดิทัศน์ แผ่นเกม การ์ด สำหรับบริหารสมอง แผ่นการ์ดสื่อความรู้
ด้านโภชนาการ แผ่นตาราง 9 ช่อง สำหรับ ออกกำลังกาย ชุดเกมบิงโก



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

14. ยากันล้ม คู่มือป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุ

จัดทำโดย มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา
ผู้สูงอายุไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ
ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม.
เจ้าหน้าที่องค์กร/หน่วยงาน

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือในการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุประกอบไปด้วยการประเมินพฤติกรรม
เสี่ยงในการหกล้ม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม ที่มีวิธีการออกกำลังกาย
ภาพประกอบที่สามารถทำตามได้ง่าย เหมาะสำหรับ

- ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่องค์กร/หน่วยงาน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. นำไปใช้
ในการประเมินความเสี่ยงในการหกล้ม และอบรมการป้องกันการหกล้ม
การออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง
- ผู้สูงอายุเรียนรู้เพื่อจะนำไปประเมินตนเอง และออกกำลังกายตามแนวทาง
เพื่อลดการหกล้ม
- ผู้ดูแลผู้สูงอายุเรียนรู้ เรียนรู้การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
ลดความเสี่ยงในการหกล้ม



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

เนื้อหา

- การประเมินความเสี่ยงในการหกล้มด้วยตัวเอง
- สภาพแวดล้อมในบ้านที่เสี่ยงต่อการหกล้ม
- การประเมินระดับการออกกำลังกายที่เหมาะสม (ระดับยาก/ระดับง่าย)
- วิธีการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม
- วิธีการล้มแล้วลุกอย่างปลอดภัย
- รองเท้าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เครื่องมือช่วยเดิน
- วิธีวัดความแข็งแรงของร่างกายและความเสี่ยงในการหกล้ม



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

15. รู้ทันอารมณ์คนเป็นพ่อแม่ จัดทำโดย มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ หญิงตั้งครรภ์ผู้ที่เตรียมตัวเป็น
พ่อแม่ผู้ดูแลเด็ก คนในครอบครัวที่มีหน้าที่
เลี้ยงเด็ก บุคลากรสาธารณสุข อสม.

เนื้อหาและข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึงแปดขวบมุ่งเน้นไปที่การให้พ่อแม่รู้ทัน
อารมณ์ตนเองเพื่อจะได้จัดการอารมณ์ของตนเองก่อนรับมือพฤติกรรมของลูก
โดยมีเนื้อหาที่เข้าใจง่ายแบ่งแยกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้สามารถทำตามได้ง่าย ๆ เช่น
ทำอะไรไม่ให้ตะโกนโวยวายใส่เด็ก 3 เรื่องพลาดที่ยังแก้ไขได้ในการเลี้ยงดูเด็ก
4 ขั้นตอนง่ายๆ ใช้รับมือเด็กเวลาโมโห 5 เรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำสำหรับคนเป็นพ่อแม่
กฎที่ควรตั้งไว้ในบ้าน 7 ข้อควรระวังสำหรับลงโทษเด็ก การรับมือเมื่อเด็กอาละวาด
เมื่อเด็กร้องไห้ไม่หยุด เมื่อเด็กโกหกบ่อยๆ 10 ประการของการเป็นพ่อแม่ที่ดี
การสอนให้ลูกรู้จักสงบอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้เหมาะสำหรับ

- การอบรมให้กับหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก คนในครอบครัว
ที่มีหน้าที่เลี้ยงเด็ก (ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า อา น้า) โดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุข
หรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นวิทยากร
- เป็นคู่มือสำหรับผู้เลี้ยงดูเด็กนำไปใช้ในการเลี้ยงดูเด็ก



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

16. 10 Checklist สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข

จัดทำโดย โครงการพัฒนาชุดความรู้

สื่อสร้างสรรค์เพื่อเด็กและครอบครัว

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ หญิงตั้งครรภ์ผู้ที่เตรียมตัวเป็นพ่อแม่

ผู้ดูแลเด็ก คนในครอบครัวที่มีหน้าที่เลี้ยงเด็ก ครู

บุคลากรสาธารณสุข อสม.



ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กวัยเรียนตั้งแต่อายุ 6-12 ปี เพื่อให้เด็กเก่ง ดี มีสุขซึ่งเหล่านี้
เหมาะสำหรับ

- การอบรมให้กับหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก คนในครอบครัว
ที่มีหน้าที่เลี้ยงเด็ก (ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า อา น้า)โดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุขหรือผู้มี
ความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นวิทยากร
- เป็นคู่มือสำหรับผู้เลี้ยงเด็กนำไปใช้ในการเลี้ยงดูเด็ก

เนื้อหา

- พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กช่วงวัย 6-8 ปี และ 9-12 ปี
- 12 ทักษะนิสัยแห่งปัญญา ได้แก่ ทักษะความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง ทักษะ
แรงจูงใจ ทักษะการทุ่มเท ทักษะความรับผิดชอบ ทักษะความพร้อมในการลงมือทำ
ทักษะความเพียรอดทน ทักษะความเอื้ออาทร ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม ทักษะ
สามัญสำนึก ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะความมุ่งมั่นหมายในการทำงาน
ทักษะความเคารพ ความนับถือในตัวเองและผู้อื่น
- แนวคิด 3 ดีสร้างสุข

ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

- Checklist 10 ประการ ในการสังเกต
พฤติกรรม ทำความเข้าใจ กิจกรรมที่จะ
ช่วยสร้างให้เกิดหรือแก้ไขสิ่งเหล่านั้น
ซึ่ง checklist 10 ประการ ได้แก่

- 1) หนูอิจฉาน้อง
- 2) ยอมรับที่ลูกเป็น
- 3) รู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่น
- 4) แบ่งปันและช่วยเหลือ
- 5) เด็กน้อย 2 บุคลิก
- 6) เรียนรู้ ทดลอง ล้มเหลว
- 7) วินัยเรื่องไม่ควรมองข้าม
- 8) รับฟัง ไม่ตายสลายดี
- 9) จับถูกมากกว่าจับผิด
- 10) อย่าลืมหอมกอดและกำลังใจ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

17. รู้เท่าทันพฤติกรรมเสี่ยงกลุ่มโรค NCDs

จัดทำโดย สำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนทั่วไปไปบุคลากร

สาธารณสุข ผู้นำชุมชน องค์กร หน่วยงานต่างๆ

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือประกอบภาพเกี่ยวกับกลุ่มโรค NCDs

ที่ใช้ภาษาง่ายๆ เข้าใจได้ไม่ยาก เหมาะสำหรับ

- ประชาชนทั่วไป สามารถศึกษาและเรียนรู้เองจากคู่มือดังกล่าว
- นำไปใช้ประกอบการอบรมให้กับคนในชุมชน หรือในองค์กรเกี่ยวกับกลุ่มโรค NCDs เพื่อให้สามารถสังเกตอาการ พฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

เนื้อหา

- กลุ่มโรค NCDs ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง
- ลักษณะอาการและพฤติกรรมเสี่ยงในการเกิดโรคแต่ละโรค
- การเช็กพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรค NCDs และการป้องกันโดยการสร้างพฤติกรรมใหม่



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

18. ชุดสื่อการเรียนรู้ "1-10 กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)"

จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง บุคลากรสาธารณสุข อสม. ผู้นำชุมชนองค์กร หน่วยงานต่างๆ

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคในกลุ่ม NCDs ที่ประกอบไปด้วยการเช็กความเสี่ยง การคัดกรอง แบบบันทึกเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งเหล่านี้เหมาะสำหรับ

- การอบรมให้กับคนในชุมชน หรือในองค์กรเกี่ยวกับกลุ่มโรค NCDs เพื่อให้สามารถสังเกตอาการ พฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุขหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นวิทยากร
- นำไปใช้วางแผนในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในชุมชนหรือองค์กร

เนื้อหา

- ความหมายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs
- กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง
- เครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ แบบเช็กความเสี่ยงโรคจากพฤติกรรม แบบเช็กความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงที่มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบบบันทึกกิจกรรม 3-5 เดือน ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ข้อคิดเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

19. เบาหวานเป็นแล้วไม่ “เบา” นะ จัดทำโดย สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน บุคลากรสาธารณสุข
อสม. ผู้นำชุมชน

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน การดูแลตนเองเมื่อเป็นเบาหวาน เหมาะสำหรับ

- การอบรมให้กับคนในชุมชน ผู้ภาวะเสี่ยง ผู้ป่วยเบาหวาน หรือคนในองค์กรเกี่ยวกับโรคเบาหวาน เพื่อให้สามารถสังเกตอาการ พฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุขหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นวิทยากร
- ประชาชนทั่วไปเรียนรู้เพื่อป้องกันตนเองจากการเป็นเบาหวานโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

เนื้อหา

- ความรู้เกี่ยวกับเบาหวาน เบาหวานคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ผลเสียของเบาหวาน
- ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน
- ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน
- สาเหตุที่ทำให้เกิดเบาหวาน
- อาการน่าสงสัยเมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง หรือเป็นเบาหวาน
- ค่าน้ำตาลปกติ ค่าน้ำตาลระดับสูงเสี่ยง และค่าน้ำตาลระดับที่เป็นเบาหวาน
- อาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานหรือทำให้ระดับน้ำตาลสูง และทางเลือกในการกิน
- การอ่านฉลากค่าน้ำตาล การอ่านฉลากโภชนาการและการเลือกอาหารโดยดูโลโก้ ทางเลือกสุขภาพ
- การแลกเปลี่ยนอาหารหรือการเลือกอาหารทดแทน และตัวอย่างการแลกเปลี่ยนอาหาร
- การปฏิบัติตัวเมื่อมีระดับน้ำตาลในเลือดเสี่ยง ได้แก่ สูตรกินปรับระดับน้ำตาลในเลือด การเลือกซื้ออาหาร การออกกำลังกาย การปฏิบัติตัว เช่น การงดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การวัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ
- การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นเบาหวาน ได้แก่ การกินอาหาร อาหารที่ต้องระวัง อาหารที่ไม่ควรกิน การออกกำลังกาย
- แบบประเมิน Health Check เราเสี่ยงเบาหวานไหม



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

20. อย่าปล่อยให้ความดันโลหิตสูง

จัดทำโดย สำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้ใช้คู่มือ ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

วัยทำงาน ผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุข

อสม. ผู้นำชุมชน

ข้อแนะนำในการนำคู่มือไปใช้

เป็นคู่มือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง และโรคที่เกิดจากความดันโลหิตสูง การประเมินความเสี่ยง การดูแลตนเองเมื่อเป็นความดันโลหิตสูงเหมาะสำหรับ

- การอบรมให้กับคนในชุมชน ผู้สูงอายุ ผู้ภาวะเสี่ยง ผู้เป็นความดันโลหิตสูง หรือคนในองค์กรเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงและโรคที่เกิดจากความดันโลหิตสูง เพื่อให้สามารถสังเกตอาการ พฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุขหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นวิทยากร
- ประชาชนทั่วไปเรียนรู้เพื่อป้องกันตนเองจากการเป็นความดันโลหิตสูงโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน การออกกำลังกาย



ตัวอย่างคู่มือ ที่น่าสนใจ

เนื้อหา

- ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูง
ความดันโลหิตสูงคืออะไร
เกิดขึ้นได้อย่างไรผลเสียของความดันโลหิตสูง
- สาเหตุที่ทำให้โรคความดันโลหิตสูง
- อาการน่าสงสัยเมื่อมีภาวะความดันโลหิตสูง
- อาหารที่ส่งเสริมให้เกิดความดันโลหิตสูง
ได้แก่ โซเดียม
- วิธีอ่านค่าโซเดียมบนฉลากโภชนาการ การดูฉลากทางเลือกสุขภาพ
- เคล็ดลับการลดเค็มเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
- การปฏิบัติตัวเมื่อมีเริ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ สูตรกิน
ปรับระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ การออกกำลังกาย การปฏิบัติตัว เช่น การงด
สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ การพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพจิตให้ไม่เครียด
- การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นความดันโลหิตสูง ได้แก่ การกินอาหารเพื่อคุมความดันโลหิต
สูงอาหารที่ต้องระวัง อาหารที่ไม่ควรกิน การออกกำลังกาย การตรวจเช็คความดัน
โลหิตด้วยตนเอง
- อาการที่ต้องระวัง
- แบบประเมิน Health Check แบบประเมินเสี่ยงความดันโลหิตสูง



