



คู่มือการดำเนินงาน

“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน

ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



คู่มือการดำเนินงาน

โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน

ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์สมยศ	ดิรัศมี	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สมศักดิ์	ภัทรกุลวณิชช์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายสง่า	ดามาพงษ์	ที่ปรึกษาลำนักโภชนาการ
นายแพทย์ณรงค์	สายวงศ์	ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

1. นางสุจิตต์	สาลิพันธ์	สำนักโภชนาการ
2. นางสาวสม	สุขใจ	สำนักโภชนาการ

คณะทำงาน

1. นางสุจิตต์	สาลิพันธ์	สำนักโภชนาการ
2. นางสาวสม	สุขใจ	สำนักโภชนาการ
3. นางสาววิไลลักษณ์	ศรีสุระ	สำนักโภชนาการ
4. นางสุเดือนเพ็ญ	คงคะจันทร์	สำนักโภชนาการ
5. นายชัยชนะ	บุญสุวรรณ	สำนักโภชนาการ
6. นางนันทพร	ลาดวิไล	สำนักโภชนาการ
7. นางสาวนิริญา	บัวศรี	สำนักโภชนาการ
8. นางลิตา	สุขเจริญ	ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ
9. น.ส.กอบแก้ว	ขันดี	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
10. นางยุพา	ชัยเพชร	ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี
11. น.ส.ชัชฎาภรณ์	จิตตา	ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
12. น.ส.ปิยะมาภรณ์	โล่ทวีมงคล	ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา
13. นายสฤทธ์	ผ่องแผ้ว	ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
14. น.ส.ศศิธร	บุญสุข	ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
15. นางฐิติชยา	ไทยพาท	ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
16. นางสุจิตรา	สีหะอำไพ	ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
17. นางหทัยรัตน์	สามิบัติ	ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
18. นายสุวิทย์	ไพรัชวรรณ	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
19. นางสุนันท์	สุวรรณบัณฑิต	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

ISBN : 978-616-11-0590-7

คำนำ

กรมอนามัย ได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชาชน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากภาคีภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชน จึงได้ดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ในการสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพดีเริ่มที่อาหารลด หวาน มัน เค็ม โดยให้หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย ซึ่งมีความใกล้ชิดกับประชาชน เป็นผู้ดำเนินงานโครงการภายใต้โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค ซึ่งการดำเนินงานโครงการนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องของการออกกำลังกาย การกิน โดยเฉพาะเรื่องอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

กษิต ธุฆะ

อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
สถานการณ์	6
วัตถุประสงค์	7
กรอบแนวคิดการดำเนินงาน	8
มาตรการ	9
แนวทางการดำเนินงาน	11
แนวทางการประเมินการดำเนินงาน	15
ภาคผนวก	23
✳ การประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์	24
✳ แบบรวบรวมข้อมูลการวัดรอบเอว น้ำหนัก ส่วนสูง	26
✳ แบบสำรวจปริมาณการบริโภคน้ำตาล	27
✳ แบบกำกับ ติดตาม ประเมินผล	30
✳ ข้อมูลเพิ่มเติม	32

โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน

ลด หวาน มัน เค็ม ลด อ้วน ลด โรค



สถานการณ์

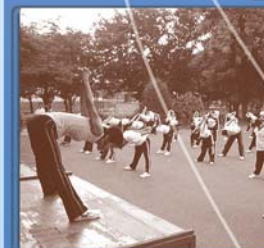
การดำเนินชีวิตในปัจจุบันพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย เช่น การบริโภคอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย ภาวะเครียด และการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง เป็นต้น

สถานการณ์		ปี 2547 (ร้อยละ)	ปี 2552 (ร้อยละ)
1. อ้วน¹⁾			
1.1 ดัชนีมวลกาย > 25	ผู้หญิง	34.4	40.7
	ผู้ชาย	26.5	28.4
1.2 รอบเอวเกินเกณฑ์	ผู้หญิง	36.1	45.0
	ผู้ชาย	15.4	18.6
2. โคเลสเตอรอลในเลือดสูง > 250 มก/ลิตร¹⁾		13.7	19.1
3. ความดันโลหิตสูง¹⁾		23.0	21.4
4. เบาหวาน¹⁾		6.4	6.9
การบริโภค ²⁾	คำแนะนำ (ช้อนชา)	ปัจจุบัน (ช้อนชา)	
5. การบริโภค			
5.1 น้ำตาล	6 ช้อนชา/วัน	20 ช้อนชา/วัน	
5.2 ไขมัน	6 ช้อนชา/วัน	12 ช้อนชา/วัน	
5.3 เกลือ	1 ช้อนชา/วัน	2 ช้อนชา/วัน	

1) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

2) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ข้อมูล : น้ำตาล จากรายงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาล ปี 2550
 ไขมัน จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี 2546
 เกลือ จากการสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ ปี 2550





วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารลด หวาน มัน เค็ม ให้ประชาชนอย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อส่งเสริมให้หน่วยงานต่างๆในจังหวัด ดำเนินงานหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน





กรอบแนวคิดการดำเนินงาน

“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

11	นวัตกรรม กิจกรรมเด่น		
10	ทีมงาน แกนนำเยี่ยมบ้าน		
9	แผนสุขภาพ กองทุนสุขภาพตำบล		
7,8	สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ, การสื่อสารสาธารณะ		
1	2	3,4,5	6
นโยบายและการดำเนินงาน	สร้างเครือข่ายแกนนำ	สำรวจ	กิจกรรมออกกำลังกาย
* เมนูสุขภาพ/เมนู 2:1:1	* อสม.	* พฤติกรรม	
* อาหารว่างเพื่อสุขภาพ	* ชมรมสร้างสุขภาพ	* ภาวะโภชนาการ	
* DPAC	* สภาเยาวชน	* การใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ	
* โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม	* เด็กไทยทำได้		
* องค์กรไรรู้พุง	* to be # 1 ฯลฯ		

หมู่บ้าน/ชุมชน
ลด หวาน มัน เค็ม
ลดอ้วน ลดโรค





มาตรการ

1. สร้างกระแสสังคม สื่อสาธารณะเพื่อสร้างความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. การดำเนินงาน ลด หวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้ หมั่นออกกำลังกายในกลุ่มกิจการต่าง ๆ ดังนี้

2.1 รพศ/รพท/รพช/รพ.สต

- เมนูสุขภาพ เมนูไร้ฟุง 211 อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- DPAC : ส่งเสริม ป้องกัน คัดกรอง ให้คำปรึกษา ดูแลรักษา และส่งต่อ
- กิจกรรมออกกำลังกายในโรงพยาบาลและในชุมชน

2.2 โรงเรียน

- เมนูสุขภาพ โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม
- ขนมน 25% ลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม
- กิจกรรมออกกำลังกายภายในโรงเรียน

2.3 ศูนย์เด็กเล็ก

- เมนูสุขภาพตามวัยในศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์เด็กเล็กปลอดน้ำอัดลม
- ขนมน 25% ลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม
- กิจกรรมออกกำลังกายภายในศูนย์เด็กเล็ก

3. แผนสุขภาพตำบล ลด หวาน มัน เค็ม ลดโรคเรื้อรัง
4. เครือข่าย แกนนำ จังหวัด ลด หวาน มัน เค็ม ลดโรคเรื้อรัง
5. องค์กรไร้ฟุง จังหวัดไร้ฟุง



6. กระบวนการพัฒนา

กระบวนการพัฒนา	หมู่บ้าน/ ชุมชน	รพศ./ รพท./ รพช./ รพ.สต.	โรงเรียน	ศูนย์เด็ก เล็ก	ร้านอาหาร
1. มีนโยบายและการดำเนินงาน	✓	✓	✓	✓	✓
2. สร้างเครือข่าย แกนนำ	✓	✓	✓	-	-
3. สำรวจพฤติกรรมบริโภค/ ออกกำลังกาย	✓	✓	✓	-	-
4. ประเมินภาวะโภชนาการ วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก	✓	✓	✓	✓	-
5. สำรวจปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรส	✓	✓	✓	-	✓
6. กิจกรรมออกกำลังกายใน หน่วยงานและในชุมชน	✓	✓	✓	✓	-
7. สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓
8. การสื่อสารและสร้างกระแสสังคม	✓	✓	✓	✓	✓
9. แผนสุขภาพตำบล/การสนับสนุน	✓	✓	-	-	-
10. ทีมงาน/แกนนำ ติดตามเยี่ยม บ้านกลุ่มเสี่ยง	✓	✓	✓	✓	-
11. นวัตกรรมและกิจกรรมเด่น	✓	✓	✓	✓	✓

7. การบริหารจัดการข้อมูลในองค์กร

8. องค์กรประเมินตนเอง และปรับปรุงพัฒนาต่อเนื่อง

9. กรมอนามัย และศูนย์อนามัยที่ 1-12 กำกับ ติดตาม และประเมินผล

10. ประกาศเกียรติคุณ หมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค ระดับเขต ระดับประเทศ





แนวทางการดำเนินงาน



ประเด็น	สถานที่	กิจกรรม	ผลลัพธ์
1. เมนูสุขภาพ 2. เมนูอาหารไทย ไร้พุง 2:1:1 3. การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Meeting)	หมู่บ้าน/ชุมชน	1. กำหนดนโยบายองค์กรในการดำเนินงาน เมนูสุขภาพสำหรับผู้รักสุขภาพ/เมนูอาหารไทยไร้พุง 2:1:1 สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Meeting) 2. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี และให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม 3. จัดให้มีการสื่อสารภายในองค์กรและชุมชนและการสร้างกระแสสังคม 4. สืบหาข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูงของประชากรเป้าหมาย 5. สืบหาพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากรเป้าหมาย	1. ประชากรกลุ่มเป้าหมายมีทักษะในการวัดรอบเอว และจัดการน้ำหนักของตนเอง 2. องค์กรมีนโยบายการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร

ประเด็น	สถานที่	กิจกรรม	ผลลัพธ์
1. เมนูสุขภาพ 2. เมนูอาหารไทย ไร้พุง 2:1:1 3. การจัดอาหาร ว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Meeting)	รพศ./รพท./รพช./ รพ.สต.	1. กำหนดนโยบายองค์กรใน การดำเนินงานเมนูสุขภาพ สำหรับผู้รักสุขภาพ/เมนู อาหารไทยไร้พุง 2:1:1 สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และการจัดอาหารว่างเพื่อ สุขภาพ (Healthy Meeting) 2. จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ การสร้างเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ดี เช่น จัดมุมให้ความรู้/โปสเตอร์ บริเวณโรงอาหาร สถานที่ สาธารณะ 3. สำรวจปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ เครื่องปรุงรส ในการปรุงประกอบอาหาร ในโรงครัว 4. ตรวจสอบพฤติกรรมการบริโภค อาหาร 5. กิจกรรมวัดรอบเอว 6. การจัดให้มีการสื่อสารภายใน องค์กรและการสร้าง กระแสสังคม	1. ปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ และเครื่องปรุงรสใน โรงครัวลดลง 2. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้อง 3. ร้อยละ 80 ของเจ้าหน้าที่ใน โรงพยาบาลมีรอบเอวไม่เกิน ค่าปกติ





ประเด็น	สถานที่	กิจกรรม	ผลลัพธ์
1. เมนูสุขภาพ 2. โรงเรียนปลอดน้ำตาล 3. ขนم 25% ลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม/ ขนมไทย เพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม	โรงเรียน	1. กำหนดนโยบายองค์กรในการดำเนินงาน เมนูสุขภาพสำหรับผู้รักสุขภาพ/เมนูอาหารไทยไร้ฟุง 2:1:1 สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและการจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Healthy Meeting) 2. ส่งเสริมการบริโภคนมจืด 3. สํารวจปริมาณการใช้น้ำตาล ไขมัน เกลือ เครื่องปรุงรสในการปรุงอาหารในโรงครัวของโรงเรียน 4. กิจกรรมชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูงในเด็กนักเรียน	1. เด็กนักเรียนมีผลการประเมินน้ำหนัก / ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์ปกติ 2. ปริมาณการใช้น้ำมัน น้ำตาล เกลือ เครื่องปรุงรส ในโรงครัวลดลง

ประเด็น	สถานที่	กิจกรรม	ผลลัพธ์
1. เมนูอาหารตามวัย 2. โรงเรียนปลอด น้ำอัดลม 3. ขนมน 25% ลดน้ำตาล ไขมัน โซเดียม/ ขนมหไทย เพื่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม	ศูนย์เด็กเล็ก	1. จัดเมนูอาหารตามวัย 2. ส่งเสริมการบริโภคนมจืดภายในศูนย์เด็กเล็ก 3. จัดให้มีกิจกรรมการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง 4. สำนักรวการบริโภคอาหารโดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักอาหารที่บริโภค	1. เด็กมีผลการประเมินตามเกณฑ์น้ำหนัก / อายุ อยู่ในเกณฑ์ปกติ
1. เมนูสุขภาพ 2. เมนูอาหารไทย ไร้ฟุง 2:1:1	ร้านอาหาร	1. ดำเนินการเมนูอาหารสุขภาพและเมนูไร้ฟุง 2. มีมูมกิจกรรมให้ความรู้อาหารลด หวาน มัน เค็ม	1. ประชาชนเลือกบริโภคอาหารเมนูสุขภาพ/เมนูไร้ฟุงเพิ่มขึ้น 2. ประชาชนรับรู้และมีความรู้เกี่ยวกับอาหารลด หวาน มัน เค็ม





แนวทางการประเมินการดำเนินงาน

“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

หน่วยงาน หมู่บ้าน และชุมชน

ชื่อหน่วยงาน.....

สถานที่ตั้ง เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ผู้รับผิดชอบ.....ตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....



กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
1. มีนโยบายและการดำเนินงาน	10	0		คำสั่ง นโยบาย
2. สร้างเครือข่าย แกนนำ	10	0		ชื่อชุมชน แกนนำ องค์กร
3. สำรวจพฤติกรรมบริโภค/ออกกำลังกาย	10	0		รายงานพฤติกรรมบริโภค อาหาร/ออกกำลังกาย
4. ประเมินภาวะโภชนาการ วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก	10	0		รายงานผลภาวะอ้วน ความชุกโรคเรื้อรัง
5. สุ่มสำรวจปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสในครัวเรือน	10	0		รายงานการสุ่มสำรวจ
6. กิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงานและใน ชุมชน	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม

กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
7. สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม
8. การสื่อสารและสร้างกระแสสังคม	10	0		บอร์ดประชาสัมพันธ์/ ชุดนิทรรศการ
9. แผนสุขภาพตำบล/การสนับสนุน	10	0		แผนสุขภาพตำบล
10. ทีมงาน/แกนนำ ติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง	10	0		บันทึกการทำงาน
11. นวัตกรรมและกิจกรรมเด่น	20	0		รายงานผลกิจกรรม
รวม	120	0		

สรุป คะแนนเต็ม 120

ดีมาก 101 - 120

ดี 81 - 100

พอใจ 61 - 80

พัฒนาได้ <61





“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

หน่วยงาน รพศ./รพท./รพช./รพ.สต.

ชื่อหน่วยงาน.....

.....

สถานที่ตั้ง เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ผู้รับผิดชอบ.....ตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....



กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
1. มีนโยบายและการดำเนินงาน	10	0		คำสั่ง นโยบาย
2. สร้างเครือข่าย แกนนำ	10	0		ชื่อชุมชน แกนนำ องค์กร
3. สำรวจพฤติกรรมบริโภค/ออกกำลังกาย	10	0		รายงานพฤติกรรมบริโภค อาหาร/ออกกำลังกาย
4. ประเมินภาวะโภชนาการ วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก	10	0		รายงานผลภาวะอ้วน ความชุกโรคเรื้อรัง
5. สำรวจปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสในครัว	10	0		รายงานการสำรวจ
6. กิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงานและใน ชุมชน	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม

กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
7. สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม
8. การสื่อสารและสร้างกระแสสังคม	10	0		บอร์ดประชาสัมพันธ์/ ชุดนิทรรศการ
9. แผนสุขภาพตำบล/การสนับสนุน	10	0		แผนสุขภาพตำบล
10. ทีมงาน/แกนนำ ติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง	10	0		บันทึกการทำงาน
11. นวัตกรรมและกิจกรรมเด่น	20	0		รายงานผลกิจกรรม
รวม	120	0		

สรุป คะแนนเต็ม 120

ดีมาก 101 - 120

ดี 81 - 100

พอใจ 61 - 80

พัฒนาได้ <61





“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

หน่วยงาน โรงเรียน

ชื่อหน่วยงาน.....

.....

สถานที่ตั้ง เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ผู้รับผิดชอบ.....ตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....



กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
1. มีนโยบายและการดำเนินงาน	10	0		คำสั่ง นโยบาย
2. สร้างเครือข่าย แกนนำ	10	0		ชื่อชุมชน แกนนำ องค์กร
3. สำรวจพฤติกรรมบริโภค/ออกกำลังกาย	10	0		รายงานพฤติกรรม บริโภคอาหาร
4. ประเมินภาวะโภชนาการ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	10	0		รายงานผลภาวะอ้วน ความชุกโรคเรื้อรัง
5. สำรวจปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสในครัว	10	0		รายงานการสำรวจ
6. กิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงานและใน ชุมชน	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม

กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
7. สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม
8. การสื่อสารและสร้างกระแสสังคม	10	0		บอร์ดประชาสัมพันธ์/ ชุดนิทรรศการ
9. ทีมงาน/แกนนำ ติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง	10	0		บันทึกการทำงาน
10. นวัตกรรมและกิจกรรมเด่น	20	0		รายงานผลกิจกรรม
รวม	110	0		

สรุป คะแนนเต็ม 110

ดีมาก 91 - 110

ดี 71 - 90

พอใจ 51 - 70

พัฒนาได้ <51





“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

หน่วยงาน ศูนย์เด็กเล็ก

ชื่อหน่วยงาน.....

สถานที่ตั้ง เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ผู้รับผิดชอบ.....ตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....



กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
1. มีนโยบายและการดำเนินงาน	10	0		คำสั่ง นโยบาย
2. ประเมินภาวะโภชนาการ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	10	0		รายงานผลภาวะอ้วน ความชุกโรคเรื้อรัง
3. กิจกรรมออกกำลังกายในหน่วยงาน	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม
4. สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพ	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม
5. การสื่อสารและสร้างกระแสสังคม	10	0		บอร์ดประชาสัมพันธ์/ ชุดนิทรรศการ
6. ทีมงาน/แกนนำ ติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง	10	0		บันทึกการทำงาน
7. นวัตกรรมและกิจกรรมเด่น	20	0		รายงานผลกิจกรรม
รวม	80	0		

สรุป คะแนนเต็ม 80

ดีมาก 61 - 80

ดี 51 - 60

พอใจ 41 - 50

พัฒนาได้ <41

“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

หน่วยงาน ร้านอาหาร

ชื่อหน่วยงาน.....

สถานที่ตั้ง เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ผู้รับผิดชอบ.....ตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....

กระบวนการพัฒนา	เกณฑ์ประเมิน		คะแนนที่ได้	หลักฐานอ้างอิง
	มี	ไม่มี		
1. มีนโยบายและการดำเนินงาน	10	0		คำสั่ง นโยบาย
2. สำรวจปริมาณการใช้น้ำตาล น้ำมัน เกลือ น้ำปลา ซอสปรุงรสในครัว	10	0		รายงานการสำรวจ
3. สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	10	0		ภาพถ่ายกิจกรรม
4. การสื่อสารและสร้างกระแสสังคม	10	0		บอร์ดประชาสัมพันธ์/ ชุดนิทรรศการ
5. นวัตกรรมและกิจกรรมเด่น	20	0		รายงานผลกิจกรรม
รวม	60	0		

สรุป คะแนนเต็ม 60

ดีมาก 51 - 60

ดี 41 - 50

พอใจ 31 - 40

พัฒนาได้ <31





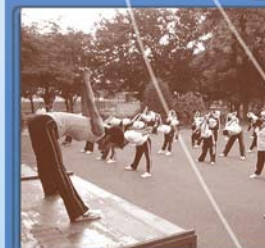
● สารฟอสเฟต



การประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมาย (ถูก) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ตามความเป็นจริง

พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และสุขภาพ	ความถี่การปฏิบัติ		
	ประจำ	ครั้งคราว	ไม่เคยเลย
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และน้ำมัน)			
2. กินอาหารมื้อเช้า เป็นมื้อหลัก			
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี			
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)			
5. กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ			
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ			
7. ดื่มนมรสจืด หรือนมถั่วเหลืองผสมงาดำรสจืดวันละ 1-2 แก้ว			
8. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง			
9. กินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ลวก อบ ยำ หรือหมก			
10. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง			
11. หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก			
12. กินอาหารรสจืด			
13. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน			





พฤติกรรมกรกิน ออกกำลังกาย และสุขภาพ	ความถี่การปฏิบัติ		
	ประจำ	ครั้งคราว	ไม่เคยเลย
14. หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
15. อารมณ์ดี ไม่เครียด			
16. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง			
17. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน หรือสัปดาห์ละ 5 ครั้ง			
18. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที			
19. ขณะออกกำลังกาย หายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม			
20. ทุกครั้งวัดรอบเอวได้เกณฑ์ปกติคือ เพศหญิงไม่เกิน 80 ซม./เพศชายไม่เกิน 90 ซม.			
รวมคะแนนเท่ากับ.....คะแนน			

คะแนนรวมเท่ากับ	100	คะแนน	พฤติกรรมด้านสุขภาพของท่านดีมาก
คะแนนรวมเท่ากับ	80-99	คะแนน	พฤติกรรมด้านสุขภาพดี
คะแนนรวมเท่ากับ	60-79	คะแนน	พฤติกรรมด้านสุขภาพดีปานกลาง
คะแนนรวมน้อยกว่า	60	คะแนน	ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น

สรุปการประเมิน ถ้าท่านมีพฤติกรรมในแต่ละข้อด้วยความถี่การปฏิบัติ ดังนี้
เป็นประจำ

(5-7 วันต่อสัปดาห์) ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป

สะสมคะแนนได้ข้อละ 5 คะแนน

เป็นครั้งคราว

(1-4 วันต่อสัปดาห์) ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ

สะสมคะแนนได้ข้อละ 3 คะแนน

ไม่เคยเลย

ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติ แล้วพยายามเปลี่ยนมา
เป็นครั้งคราว หรือปฏิบัติเป็นประจำเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

สะสมคะแนนได้ข้อละ 0 คะแนน





แบบรวบรวมข้อมูลการวัดรอบเอว น้ำหนัก ส่วนสูง

ผู้รับผิดชอบ.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

วันเดือนปีที่ดำเนินการ.....

ที่	ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	รอบเอว (ซม.)	น้ำหนัก	ส่วนสูง	หมายเหตุ

สรุป รอบเอาปกติผู้หญิง

รอบเอวปกติผู้ชาย

ดัชนีมวลกายผู้หญิง

ดัชนีมวลกายผู้ชาย





แบบสำรวจปริมาณการบริโภคน้ำตาล

หน่วยงาน.....

ชื่อผู้รับผิดชอบ.....โทรศัพท์.....

แนวทางการเก็บข้อมูลปริมาณการบริโภคน้ำตาล

1. การเก็บข้อมูลปริมาณน้ำตาลในครั้งนี้จะบันทึกปริมาณน้ำตาลทราย น้ำเชื่อมที่ใสในอาหารที่เรากินในช่วงระยะเวลา 08.30-15.00 น.
2. ปริมาณน้ำตาลในอาหารชนิดต่างๆ ได้แก่
 - 2.1 น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา น้ำหนักประมาณ 4 กรัม
 - 2.2 น้ำตาลทราย 1 ช้อนกินข้าว น้ำหนักประมาณ 12 กรัม
 - 2.3 น้ำเชื่อม 1 ช้อนกินข้าว มีน้ำตาลทราย 12 กรัม
 - 2.4 น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 ซีซี.) มีน้ำตาลทราย 60 กรัม
 - 2.5 กาแฟเย็น/ชาเย็น (480 ซีซี.) มีน้ำตาลทราย 28 กรัม
 - 2.6 ขนมหวาน 1 ชิ้น ขนาด 5x5x4 ซม. มีน้ำตาลทราย 12 กรัม
 - 2.7 ขนมหวาน 1 ถ้วยแบบไม่มีกะทิ (150 กรัม) มีน้ำตาลทราย 15 กรัม
 - 2.8 ขนมหวาน 1 ถ้วย แบบมีกะทิ (150 กรัม) มีน้ำตาลทราย 24 กรัม
3. ตัวอย่างการคำนวณปริมาณน้ำตาลทราย เช่น
 - 3.1 นายสมชาย
 - กินกาแฟร้อนใส่น้ำตาล 2 ช้อนชา
 - กินถ้วยเดียวใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา
 - กินขนมหวาน 1 ชิ้นมีน้ำตาล 10 กรัม
 - กินกาแฟเย็นใส่น้ำตาล 5 ช้อนชา

$$\begin{aligned}\text{ดังนั้น ในวันนี้ นายสมชายกินน้ำตาลทราย} &= 8+4+10+20 \\ &= 42 \text{ กรัม}\end{aligned}$$





3.2 นางสาวอ่อนหวาน - กินกาแฟเย็นใส่น้ำตาล 5 ช้อนชา
- กินขนมหวาน 1 ถ้วยมีน้ำตาล 15 กรัม

ดังนั้น ในวันนี้นางสาวอ่อนหวานกินน้ำตาลทราย = $20+15$
= 35 กรัม

3.3 โรงอาหาร/โรงครัวที่ปรุงอาหาร

วันที่ 11 พย. 53 ปรุงอาหารใช้น้ำตาล 10 กิโลกรัม

วันที่ 12 พย. 53 ปรุงอาหารใช้น้ำตาล 5 กิโลกรัม

ปริมาณน้ำตาลที่ลดลง $10-5 = 5$ กิโลกรัม





1. แบบบันทึกการกินน้ำตาลสำหรับหน่วยงาน

ที่	ชื่อ-สกุล	ปริมาณน้ำตาลที่กิน (กรัม)	
		วันที่ 11 พย. 53	*วันที่ 12 พย. 53



2. แบบบันทึกการกินน้ำตาลสำหรับโรงอาหาร/โรงครัว ในหน่วยงาน

1. ปริมาณน้ำตาลที่ใช้ปรุงอาหารวันที่ 11 พย. 53 เท่ากับ.....กรัม
2. ปริมาณน้ำตาลที่ใช้ปรุงอาหารวันที่ 12 พย. 53 เท่ากับ.....กรัม
ปริมาณที่ลดลง (ข้อ 1-2) เท่ากับ.....กรัม





เกณฑ์การประเมินเป็นองค์กรต้นแบบไร้พุง

มีองค์ประกอบการดำเนินงาน ดังนี้

1. มีคณะกรรมการรับผิดชอบการจัดการองค์กรสู่องค์กรไร้พุง
2. มีนโยบายด้านการส่งเสริมการจัดการควบคุมน้ำหนัก
3. มีแผนงานสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดโรคอ้วนลงพุง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
4. มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์เรื่องภัยเงียบของโรคอ้วนลงพุง ภายในองค์กร
5. ร้อยละ 80 ของบุคลากรขององค์กรภาครัฐ หรือ เอกชน ที่ทำงานประจำอยู่ที่ตั้งองค์กรได้มีการประเมินรอบเอวด้วยตนเอง
6. ร้อยละ 60 ของบุคลากรขององค์กรภาครัฐ หรือ เอกชน มีรอบเอวปกติ หากเป็นหญิง รอบเอวน้อยกว่า 80 ซม. หากเป็นชายรอบเอวน้อยกว่า 90 ซม.



เกณฑ์โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม

โรงเรียนไม่มีการจำหน่ายน้ำอัดลมภายในบริเวณโรงเรียน

แบบกำกับ ติดตาม ประเมินผล

ให้มีการจัดทำรายงานทุก 3 เดือน โดย

1. ส่งมาทางโทรสารหมายเลข 0 2590 4339 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือ E-mail: sujit.s@anamai.mail.go.th
2. ส่งมาทางระบบรายงาน (อยู่ในระหว่างดำเนินงาน)





แบบกำกับ ติดตาม ประเมินผล

หน่วยงาน.....สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด.....

ชื่อผู้รับผิดชอบ.....

โทรศัพท์.....E-mail:.....

หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ		จำนวนที่เข้าร่วมโครงการ			
		ครั้งที่ 1 ตค.-ธค...	ครั้งที่ 2 มค.-มีค...	ครั้งที่ 3 เมย.-มิย...	ครั้งที่ 4 กค.-กย....
1. หมู่บ้าน/ชุมชน					
จำนวนหมู่บ้าน.....แห่ง	- ดีมาก				
	- ดี				
	- พอใจ				
	- พัฒนาได้				
จำนวนชุมชน.....แห่ง	- ดีมาก				
	- ดี				
	- พอใจ				
	- พัฒนาได้				
2. รพศ./รพท./รพช./รพ.สต.					
จำนวน รพศ.....แห่ง	- ดีมาก				
	- ดี				
	- พอใจ				
	- พัฒนาได้				
จำนวน รพท.....แห่ง	- ดีมาก				
	- ดี				
	- พอใจ				
	- พัฒนาได้				





หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ		จำนวนที่เข้าร่วมโครงการ			
		ครั้งที่ 1 ตค.-ธค...	ครั้งที่ 2 มค.-มีค...	ครั้งที่ 3 เมย.-มิย...	ครั้งที่ 4 กค.-กย....
จำนวน รพช.....แห่ง	- ดีมาก - ดี - พอใจ - พัฒนาได้				
จำนวน รพ.สต.....แห่ง	- ดีมาก - ดี - พอใจ - พัฒนาได้				
3. โรงเรียน					
จำนวน โรงเรียน.....แห่ง	- ดีมาก - ดี - พอใจ - พัฒนาได้				
4. ศูนย์เด็กเล็ก					
จำนวน ศูนย์เด็กเล็ก.....แห่ง	- ดีมาก - ดี - พอใจ - พัฒนาได้				
5. ร้านอาหาร					
จำนวน ร้านอาหาร.....แห่ง	- ดีมาก - ดี - พอใจ - พัฒนาได้				
6. องค์กรไร้พุง	จำนวนองค์กร ผ่านเกณฑ์ องค์กรไร้พุง (แห่ง)				

หมายเหตุ ส่งแบบกำกับติดตามประเมินผลมาที่ หมายเลข 0 2590 4339



ข้อมูลเพิ่มเติม

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2590-4306
0-2590-4335
โทรสาร 0-2590-4339
มือถือ 08-1991-3002, 08-9989-7452
เว็บไซต์ <http://nutri.anamai.moph.go.th>

ศูนย์อนามัย

1. นางลิตา สุขเจริญ	ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ เลขที่ 18 หมู่ 3 ถ.พหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กทม. 10220	โทร. 02 5513610 โทรสาร 02 5210226 มือถือ 081 2706328 Suta.S@anamai.mail.go.th
2. น.ส.กอบแก้ว ชันดี	ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี เลขที่ 1 หมู่ 11 ต.บ้านหมอ อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี 10130	โทร. 036 300830-32 โทรสาร 036 300829 มือถือ 080 9677696 084 6200466
3. นางยุพา ชัยเพชร	ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี เลขที่ 43 หมู่ที่ 7 ต.นาป่า อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000	โทร. 038 148156 โทรสาร 038 148169 มือถือ 081 3994898 Yupha_dang@hotmail.com
4. น.ส.ชัชฎาภรณ์ จิตตา	ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี เลขที่ 429 ถ.ศรีสุริยวงค์ ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000	โทร. 032 310368-71 โทรสาร 032 323311 มือถือ 089-8851025 Chachadaporn.j@anamai. mail.go.th





5. น.ส.ปิยะมาภรณ์ โล่ห์ทวีมงคล	ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา เลขที่ 177 หมู่ 6 ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280	โทร. 044 305131 ต่อ 167 โทรสาร 044 291506 มือถือ 085 3084368 P_madoo@hotmail.com
6. นายสฤทธ์ ผ่องแผ้ว	ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น เลขที่ 195 ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000	โทร. 043 241833 โทรสาร 043 241611 มือถือ 081 7081419
7. น.ส.ศศิธร บุญสุข	ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เลขที่ 45 หมู่ 4 ถ.สกลมารค์ บ้านบัววัด ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190	โทร. 045 28586-8 โทรสาร 045 288580 มือถือ 084 9842778 Kiss_fever@hotmail.com
8. นางจุติชยา ไทยพาท	ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ เลขที่ 157 ถ.พหลโยธิน ต.นครสวรรค์ออก อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000	โทร. 056 255451 โทรสาร 056 255403 มือถือ 083 1107475 NOKSKK54@gmail.com SNOK53@hotmail.com
9. นางสุจิตรา สิทะอำไพ	ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก เลขที่ 21 หมู่ 4 ต.มะขามสูง อ.เมือง จ.พิษณุโลก	โทร. 055 299280-2 ต่อ 142 โทรสาร 055 299285 มือถือ 089 6445609 Nong20052@hotmail.com
10. นางหทัยรัตน์ สามีบัติ	ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ เลขที่ 51 ถ.ประชาสัมพันธ์ ต.ช้างคลาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100	โทร. 053 274014 โทรสาร 053 274014 มือถือ 086 6545098 hatairat_oil@hotmail.com
11. นายสุวิทย์ ไพรัชวรรณ	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช เลขที่ 99 ถ.นคร-ปากพั่น ต.บางจาก อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80330	โทร. 075 399460-4 โทรสาร 075 399124 มือถือ 086 8994530 Suwit1702@hotmail.com
12. นางสุคนธ์ สุวรรณบัณฑิต	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา เลขที่ 95 ถ.เทศบาล 1 ต.สะเตง จ.ยะลา 95000	โทร. 073 212860-1 โทรสาร 073 213747 มือถือ 089 692114 bu_sukon@yahoo.com



ISBN 978-616-11-0590-7
ชื่อหนังสือ คู่มือการดำเนินงานโครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค
เอกสารวิชาการ สำนักโภชนาการ
จัดพิมพ์โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2554
จำนวน 75,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชื่อหนังสือ คู่มือการดำเนินงานโครงการหมู่บ้าน/ชุมชน ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค
ชื่อโรงพิมพ์ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
จำนวนหน้า 36 หน้า
ISBN 978-616-11-0590-7



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



คู่มือการดำเนินงาน
“โครงการหมู่บ้าน/ชุมชน
ลด หวาน มัน เค็ม ลดอ้วน ลดโรค”

