



# ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา  
Songkhla Provincial Public Health Office



## พฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน (ก้าวทำใจ)

### (อายุ 15-59 ปี)

### ปีงบประมาณ 2567



## จังหวัดสงขลา



สมุด

สุขภาพประชาชน

สมุดพกประเมินผล

เกี่ยวกับ



กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

## ก้าวทำใจ คนไทยแข็งแรง พิชิต 100 วัน 100 แต้มสุขภาพ

เป้าหมายประเทศ จำนวน 7,200,000 คน

เป้าหมายจังหวัด คน 137,861 คน

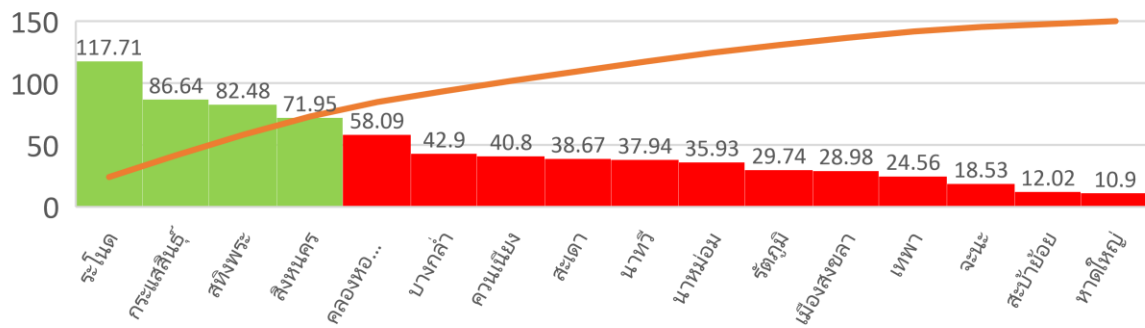
เริ่มสะสม 1 มีนาคม 2567 – 8 มิถุนายน 2567

\* หนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา ที่ สข 0033.005/ว 1255

ลงวันที่ 29 มีนาคม 2567

\* หนังสือจังหวัดสงขลา ที่ สข 0033.005/ว 2400

ลงวันที่ 29 มีนาคม 2567



ผ่านเป้าหมาย

ผ่าน

ไม่ผ่าน

แหล่งข้อมูล : ระบบรายงานก้าวทำใจ ณ วันที่ 28 มีนาคม 2567

อำเภอ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	ยอดที่ต้องทำเพิ่ม
ระโนด	6,081	6,441	117.71	-360
กระแสสินธุ์	1,239	966	86.64	273
สทิงพระ	4,445	3,300	82.48	1,145
สิงหนคร	7,974	5,163	71.95	2,811
คลองหอยโข่ง	2,466	1,289	58.09	1,177
บางกล่ำ	3,183	1,229	42.9	1,954
ความเนียง	2,957	1,086	40.8	1,871
สะเดา	11,844	4,122	38.67	7,722
นาทวี	6,563	2,241	37.94	4,322
นาหม่อม	2,607	843	35.93	1,764
รัตภูมิ	7,548	2,020	29.74	5,528
เมืองสงขลา	18,004	4,694	28.98	13,310
เทพา	7,502	1,658	24.56	5,844
จะนะ	10,906	1,819	18.53	9,087
สะบ้าย้อย	8,761	948	12.02	7,813
หาดใหญ่	35,781	3,511	10.9	32,270
รวม	137,861	41,330	33.31	96,891

การประกวดผู้สูงอายุต้นแบบ  
“ เทพบุตรสมิหลา เทพธิดาช่อลำดวน ”  
ภายใต้แนวคิด สูงวัยอย่างมีคุณค่า งามสง่าอย่างมีคุณภาพ

วันที่ 20 เมษายน 2567 เวลา 17.00 - 19.30 น.  
สถานที่ เวทีกลาง งานกาชาดจังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อคัดเลือกและเชิดชูเกียรติผู้สูงวัยต้นแบบจังหวัดสงขลา
2. เพื่อส่งเสริม สนับสนุนผู้สูงวัยให้มีสุขภาพดีด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
3. เพื่อให้ผู้สูงวัยได้แสดงออก เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในจังหวัดสงขลา

คุณสมบัติของผู้สมัคร

1. เพศชาย - หญิง อายุ 60 - 80 ปี
2. มีภูมิลำเนาในจังหวัดสงขลา
3. อำนวยพิจารณาคัดเลือก ผู้สูงวัยต้นแบบระดับอำเภอ 1 - 2 คู่ (ชาย - หญิง )



## เกณฑ์การตัดสิน

### รอบที่ 1 พิจารณาจากเกณฑ์การประกวดและคะแนนพวงมาลัย

1. บุคลิกภาพ	คะแนน	20	คะแนน
2. สุขภาพกาย	คะแนน	35	คะแนน
3. สุขภาพจิต	คะแนน	10	คะแนน
4. สังคม	คะแนน	45	คะแนน
5. พื้น	คะแนน	15	คะแนน
6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้ยืนยาว	คะแนน	25	คะแนน
	รวมคะแนน	150	คะแนน
7. พวงมาลัย	พวงละ	1	คะแนน

### รอบที่ 2 เข้ารอบ 2 จำนวน 6 คู่

พิจารณาจากความสามารถพิเศษ	คะแนน	100	คะแนน
---------------------------	-------	-----	-------



# เกณฑ์การตัดสิน

เกณฑ์	คะแนน	แหล่งข้อมูล
<b>1. นุคลิกภาพ</b>		
( ) มีบุคลิกภาพ เหมาะสมตามวัย	10	คู่มือคณะทำงาน การพูดระหว่างการประชุม
( ) การแต่งกายผ้าไทย ผ้าพื้นเมืองสวยงาม	10	พิจารณาระหว่างการประกวด
<b>2. สุขภาพกายดี ( ไม่เกิน 6 เดือน )</b>		
( ) ไม่มีปัญหาสุขภาพ หรือมีปัญหาสุขภาพแต่สามารถควบคุมได้	5	สมุดคู่มือหรือใบบันทึกการตรวจสุขภาพ
( ) มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี: การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ	5	-คู่มือคณะทำงาน การเดินระหว่างประกวด
( ) มีการตรวจสุขภาพประจำปี ดูแลรักษาปัญหาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	5	สมุดคู่มือหรือใบบันทึกการตรวจสุขภาพ
( ) วัดความดันโลหิต ( 6 เดือน ) <b>BP</b> ตัวบน อยู่ในระหว่าง 120 - 139 มม.ปรอท <b>BP</b> ตัวล่าง อยู่ในระหว่าง 80 - 89 มม.ปรอท	5	สมุดคู่มือหรือใบบันทึกการตรวจสุขภาพ
( ) ระดับน้ำตาลในเลือด <b>FBS</b> อยู่ระหว่าง 100 - 125 Mg/dl	5	สมุดคู่มือหรือใบบันทึกการตรวจสุขภาพ
<b>2. มีดัชนีมวลกายหรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ</b> ( ) มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.9 – 23 กิโลกรัม/เมตร	10	สมุดคู่มือหรือใบบันทึกการตรวจสุขภาพ
<b>3. ด้านสุขภาพจิต</b>		
( ) ไม่หลงลืม พูดคุยรู้เรื่อง ร่าเริงสดใส	10	ดูการตอบคำถาม พูดคุยวันประกวด

เกณฑ์	คะแนน	แหล่งข้อมูล
<b>4. สังคมดี</b>		
( ) สัมพันธภาพในครอบครัวดี มีการดูแลช่วยเหลือปรึกษาภายในครอบครัว	10	สัมภาษณ์วันประกวด
( ) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชนเช่นเทศกาล วันสำคัญทางศาสนา วันสำคัญเกี่ยวกับพระมหากษัตริย์ฯ งานภายในชุมชน/หมู่บ้าน เป็นต้น	10	-สัมภาษณ์วันประกวด -หลักฐานเอกสาร/ภาพ
( ) มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเช่นการทำบุญร่วมกัน กิจกรรมวันสำคัญของครอบครัว การใช้เวลาร่วมกัน เป็นต้น	10	-สัมภาษณ์วันประกวด -หลักฐานเอกสาร/ภาพ
( ) ความเสียสละ การทำประโยชน์ต่อส่วนรวม	10	-สัมภาษณ์วันประกวด -หลักฐานเอกสาร/ภาพ
( ) เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	5	เอกสารหลักฐาน
<b>5. มีพื้นที่งานอย่างเหมาะสม</b>		
( ) มีพื้นที่ใช้งานอย่างน้อย 20 ชี หรือ 4 คู่สับ	10	ตรวจสอบช่องปากก่อนประกวด
( ) รักษาอนามัยช่องปากทุกวัน	5	ตรวจสอบช่องปากก่อนประกวด
<b>6. มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ</b>		
( ) ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที/วัน	5	-สัมภาษณ์วันประกวด -เอกสาร/ภาพ
( ) รับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ	5	-สัมภาษณ์วันประกวด -เอกสาร/ภาพ
( ) ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	5	-สัมภาษณ์วันประกวด -เอกสาร/ภาพ
( ) ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงอบายมุข	5	-สัมภาษณ์วันประกวด -เอกสาร/ภาพ
( ) นอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อย 6-9 ชั่วโมง	5	-สัมภาษณ์วันประกวด -เอกสาร/ภาพ
<b>7. จำนวนพวงมาลัย</b>	พวงละ 1 คะแนน	
<b>คะแนนรวม</b>	150 คะแนน และคะแนนพวงมาลัย	



## รางวัล

1. รางวัลชนะเลิศ : เงินรางวัล ประเภทชาย/หญิง ประเภทละ 5,000 บาท พร้อมโล่รางวัล
2. รางวัลรองชนะเลิศ : เงินรางวัล ประเภทชาย/หญิง ประเภทละ 3,000 บาท
3. รางวัลรองชนะเลิศ : เงินรางวัล ประเภทชาย/หญิง ประเภทละ 2,000 บาท
4. รางวัลชมเชย : เกียรติบัตร จำนวน 3 คู่

หมายเหตุ การตัดสินของคณะกรรมการฯ ถือเป็นที่สุด

