

พฤติกรรมสุขภาพ ยศ.....ชื่อ.....นามสกุล.....

วัตถุประสงค์

- ☐ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีกำลังพล ทร.

ความถี่ของการออกกำลังกาย

- ☐ ไม่ออกกำลังกาย
☐ น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
☐ มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์
☐ ไม่สม่ำเสมอ
☐ ไม่ได้ระบุข้อมูล

ประเภทของการออกกำลังกาย

- ☐ เดิน
☐ วิ่ง
☐ อื่น ๆ
☐ ออกกำลังกายมากกว่า 1 อย่าง
☐ ไม่ได้ระบุข้อมูล

อาหารที่รับประทานประจำ

- ☐ อาหารต้ม/นึ่ง
☐ อาหาร (หวาน/เค็ม/มัน/ทอด/ปิ้งย่าง)
☐ อาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ
☐ ทั้ง 3 ประเภท (ทานทุกอย่าง)
☐ ไม่ได้ระบุข้อมูล

การสูบบุหรี่

- ☐ ไม่สูบบุหรี่
☐ เคยสูบแต่เลิกแล้ว
☐ สูบ ระบุ.....มวน/ซองต่อวัน

การดื่มสุราของมีนเมา

- ☐ ไม่ดื่มสุรา
☐ ดื่มสุราเป็นครั้งคราว
☐ ดื่มสุราเป็นประจำ
☐ เคยดื่มแต่เลิกแล้ว

วิธีเดินทาง

- ☐ ไม่ขับรถเอง นั่งแต่รถโดยสาร
☐ สวมหมวก/คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขี่/โดยสาร
☐ สวมหมวก/คาดเข็มขัดนิรภัยบางครั้งที่ขี่/โดยสาร
☐ สวมหมวก/คาดเข็มขัดนิรภัยนานๆครั้งที่ขี่/โดยสาร(เฉพาะเมื่อพบด่านตรวจ)
☐ ไม่สวมหมวกและไม่คาดเข็มขัด

อุบัติเหตุจากการปฏิบัติงาน (1 ปีที่ผ่านมา)

- ☐ ไม่เกิดอุบัติเหตุ
☐ เกิด อุบัติเหตุจากการสัมผัสสารเคมี
☐ เกิด อุบัติเหตุจากการสัมผัสความร้อน
☐ เกิด อุบัติเหตุจากการใช้อุปกรณ์ หรือ เครื่องจักรในการปฏิบัติงาน
☐ เกิด อุบัติเหตุจากการตกที่สูง
☐ สาเหตุอื่นๆ