

คู่มือการใช้งานแพลตฟอร์มสาสุขอุ๋นใจชาเลนจ์ ภารกิจครอบครัวยั่งยืนสู่ชุมชนยั่งยืน

ปีงบประมาณ 2568

ชี้แจงการใช้งานแพลตฟอร์มสาสุขอุ๋นใจชาเลนจ์ ภารกิจครอบครัวพันดีสู่ชุมชนพันดี

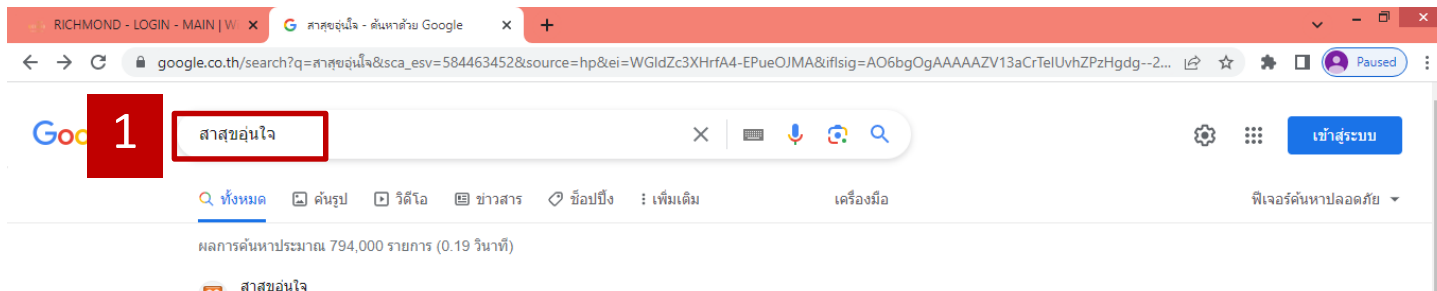
- 1 การเข้าเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ
- 2 การสร้างบัญชีสาสุขอุ๋นใจ
- 3 การเข้าสู่ระบบ
- 4 การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพันดีสู่ชุมชนพันดี สำหรับหน่วยงาน
- 5 การเข้าร่วมภารกิจ สำหรับครอบครัว
- 6 การเรียกดูข้อมูล

1. การเข้าเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

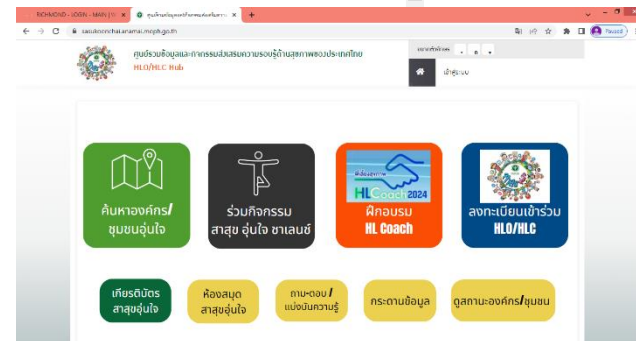
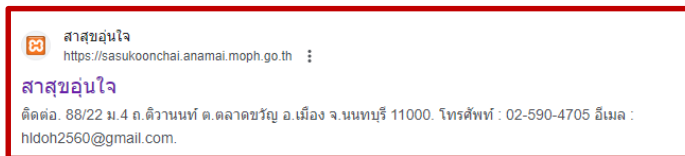
1. การเข้าสู่เว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

1. เข้า google ค้นหาด้วยคำว่า “สาสุขอุ๋นใจ” หรือ
2. เข้าได้จาก link
<https://sasukoonchai.anamai.moph.go.th/>

1. การเข้าเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ



2



2. การสร้างบัญชีสาขุขอุ่นใจ

2.1 กรณีหน่วยงานยังไม่เคยสร้างบัญชีในเว็บไซต์สาขุขอุ่นใจ

- 1) หน่วยงานภายใต้กระทรวงสาธารณสุข (มีรหัสหน่วยบริการ 5 หลักทุกหน่วย)
- 2) หน่วยงานนอกกระทรวงสาธารณสุข ลงทะเบียนโดยไม่ต้องใส่รหัสหน่วยบริการ

2.2 กรณีหน่วยงานมี HL Officer เป็นตัวแทนลงทะเบียนสร้างบัญชี ให้ใช้ user และ password เดียวกันทั้งหน่วยงาน

2. การสร้างบัญชีสาสุขอุ๋นใจ

2.1 กรณีหน่วยงานยังไม่เคยสร้างบัญชีในเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

ค้นหาตัวอักษร

เข้าสู่ระบบ

1

ค้นหาองค์กร/
ชุมชนอุ๋นใจ

ร่วมกิจกรรม
สาสุข อุ๋นใจ ชาเลนจ์

ฝึกอบรม
HL Coach

ลงทะเบียนเข้าร่วม
HLO/HLC

เกียรติบัตร
สาสุขอุ๋นใจ

ห้องสมุด
สาสุขอุ๋นใจ

ถาม-ตอบ /
แบ่งปันความรู้

กระดานข้อมูล

ดูสถานะองค์กร/ชุมชน

1. คลิกที่นี่เพื่อ
ลงทะเบียนสร้าง
บัญชี

2. การสร้างบัญชีสาสุขอุ๋นใจ

2.1 กรณีหน่วยงานยังไม่เคยสร้างบัญชีในเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

ลงทะเบียนเข้าร่วมปฏิบัติการ "สาสุขอุ๋นใจ"

ระบุหน่วยบริการสุขภาพ กรอกรหัสหน่วยบริการ 5 หลัก

ลงทะเบียน กรอกรหัสหน่วยบริการ

ติดต่อ
88/22 ม.4 ต.ศิวนนท์ อ.ตลาดขวัญ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 02-590-4705
อีเมล : hldoh2560@gmail.com

2. คลิกลงทะเบียน

- 1) กรณีทราบรหัสหน่วยบริการ กรอกรหัสและคลิกลงทะเบียน และข้ามไปทำข้อ 5
- 2) กรณีเป็นหน่วยงานนอก สังกัดกระทรวงสาธารณสุข คลิกลงทะเบียนและข้ามไปทำ ข้อ 4-5

* กรณีเป็นหน่วยงานสังกัด กระทรวงสาธารณสุข แต่ยังไม่ ทราบรหัสหน่วยบริการ ให้ทำข้อ 3 เพื่อค้นหารหัสหน่วย

2. การสร้างบัญชีสาสุขอุ๋นใจ

2.1 กรณั้หน่วยงำนยั้ไม่เคยสร้าข้บัญชีในเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

ค้นหาข้อมูลหน่วยงานบริการสุขภาพ

ค้นหาข้อมูลหน่วยงานบริการสุขภาพออนไลน์ที่กำหนด สามารถค้นหาได้ 1 หรือหลายเงื่อนไขได้
ไม่จำเป็นต้องกรอกข้อมูลครบทุกช่อง

รหัสหน่วยงาน (9 หลัก) รหัสหน่วยงานเดิม (5 หลัก)

กรอกรหัส 9 หลัก กรอกรหัส 5 หลัก

ชื่อหน่วยงาน สถานะการเปิดบริการ

กรอกชื่อหน่วยงาน << เลือกประเภท >>

สังกัด/กระทรวง สังกัดกรม

<< เลือกรายการ >> << เลือกรายการ >> << เลือกประเภท >>

ระดับขีดความสามารถโรงพยาบาล เขตบริการสุขภาพ จังหวัด

<< เลือกรายการ >> << เลือกเขต >> << เลือกจังหวัด >>

ค้นหาข้อมูล

3. ค้นหารหัสหน่วย
บริการ 5 หลัก
โดยพิมพ์ชื่อ
หน่วยงาน

2. การสร้างบัญชีสาสุขอุ๋นใจ

2.1 กรณีหน่วยงานยังไม่เคยสร้างบัญชีในเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

ลงทะเบียนข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

ลงทะเบียนเข้าร่วมปฏิบัติการ "สาสุขอุ๋นใจ"

ไม่พบรหัสหน่วยบริการ ในระบบ

ลงทะเบียนเข้าร่วมสำหรับหน่วยงานที่ไม่มีรหัสหน่วยบริการสุขภาพ

ติดต่อ
88/22 บ.4 ต.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 02-590-4705
อีเมล : hldoh2560@gmail.com

4. คลิก
ลงทะเบียน
สำหรับหน่วยที่
ไม่มีรหัสหน่วย
บริการสุขภาพ

2. การสร้างบัญชีสาสุขอุ๋นใจ

2.1 กรณีน้หน่วยงานยังไม่เคยสร้างบัญชีในเว็บไซต์สาสุขอุ๋นใจ

The screenshot shows a web browser window with the URL sasukoonchai.anamai.moph.go.th/register.php. The page header includes the HLO/HLC Hub logo and the text "ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย". The registration form contains the following fields:

รหัสหน่วยบริการสุขภาพ	จะได้รับหล้จากลงทะเบียนสำเร็จ
ชื่อหน่วยงาน	ชื่อหน่วยงาน 5
ที่อยู่	เลขที่ ถนน หมู่
จังหวัด	จังหวัด
อำเภอ	อำเภอ
ตำบล	ตำบล
รหัสไปรษณีย์	รหัสไปรษณีย์

At the bottom of the form, there are radio buttons for "สุขภาพจิต", "อุบัติเหตุ", and "ความไม่เท่าเทียมด้าน", and another set for "ยาสูบ", "สิ่งแวดล้อบ", and "สุขภาพครอบครัว". An "Activate Windows" watermark is visible in the bottom right corner.

5. กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน และคลิกลงทะเบียน

2. การสร้างบัญชีสาสุขอุ้งใจ

2.1 กรณีหน่วยงานยังไม่เคยสร้างบัญชีในเว็บไซต์สาสุขอุ้งใจ

ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ (เบอร์มือถือ 10 หลัก เท่านั้น)

อีเมล

ยืนยันอีเมล

กำหนดรหัสผ่าน

ยืนยันรหัสผ่าน

ลงทะเบียน

5

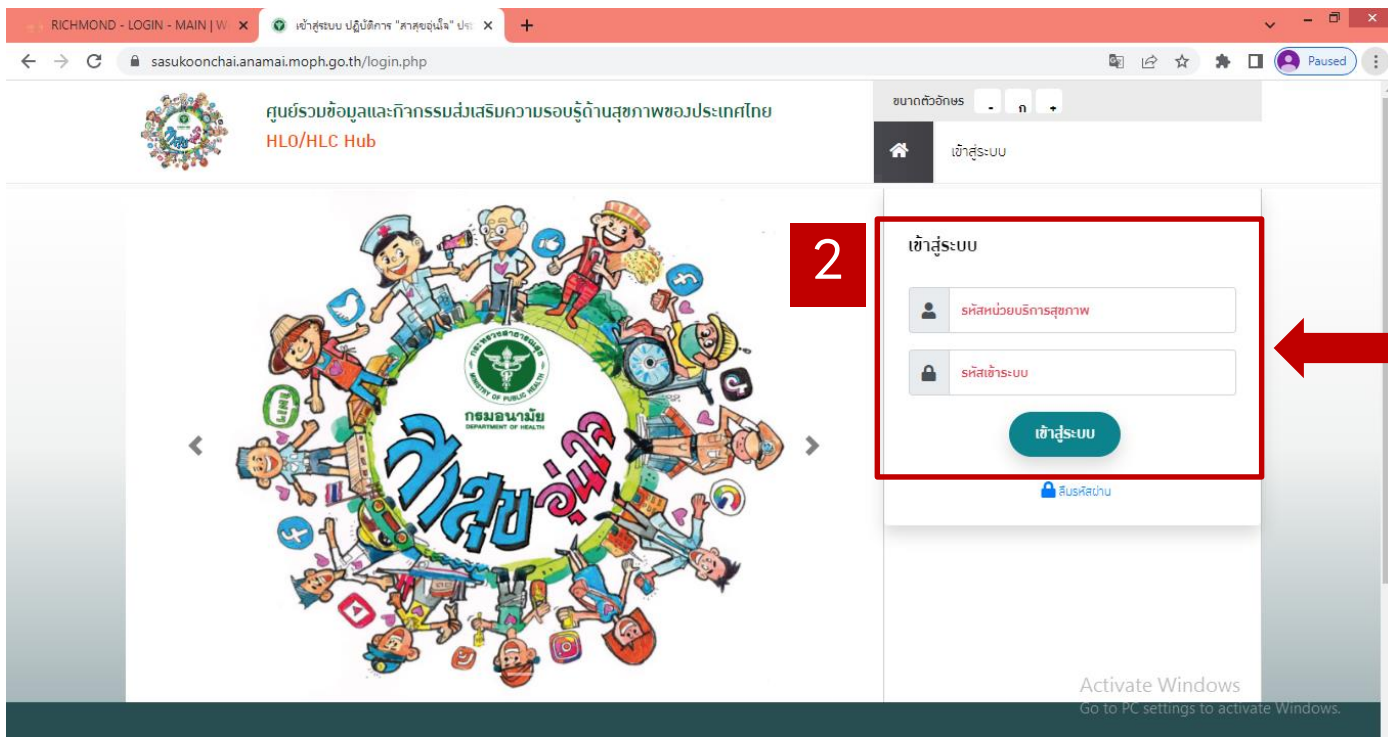
- กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน
- คลิกลงทะเบียน
- ตรวจสอบอีเมลเพื่อรับการยืนยันการลงทะเบียนและข้อมูลสำหรับเข้าสู่ระบบ

3. การเข้าสู่ระบบ

The screenshot shows a web browser window with the URL sasukoonchai.anamai.moph.go.th. The page title is "ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย" and the logo is "HLO/HLC Hub". The navigation bar includes a home icon and a "เข้าสู่ระบบ" (Login) button, which is highlighted with a red box. A red arrow points to this button from the right. A red box with the number "1" is positioned to the left of the navigation bar. Below the navigation bar, there are several service tiles: "ค้นหาองค์กร/ชุมชนอุ่นใจ" (Find organizations/communities you can trust), "ร่วมกิจกรรมสาสุข อุุ่นใจ ชาเลนจ์" (Join activities, healthy, warm heart, challenge), "ฝึกอบรม HL Coach" (HL Coach 2024 training), "ลงทะเบียนเข้าร่วม HLO/HLC" (Register to join HLO/HLC), "เกียรติบัตรสาสุขอุ่นใจ" (Certificate of appreciation), "ห้องสมุดสาสุขอุ่นใจ" (Library), "ถาม-ตอบ/แบ่งปันความรู้" (Q&A/Share knowledge), "กระดานข้อมูล" (Information board), and "ดูสถานะองค์กร/ชุมชน" (View organization/community status). At the bottom, there is a watermark for "Activate Windows" with the text "Go to PC settings to activate Windows."

1. คลิกเข้าสู่ระบบ

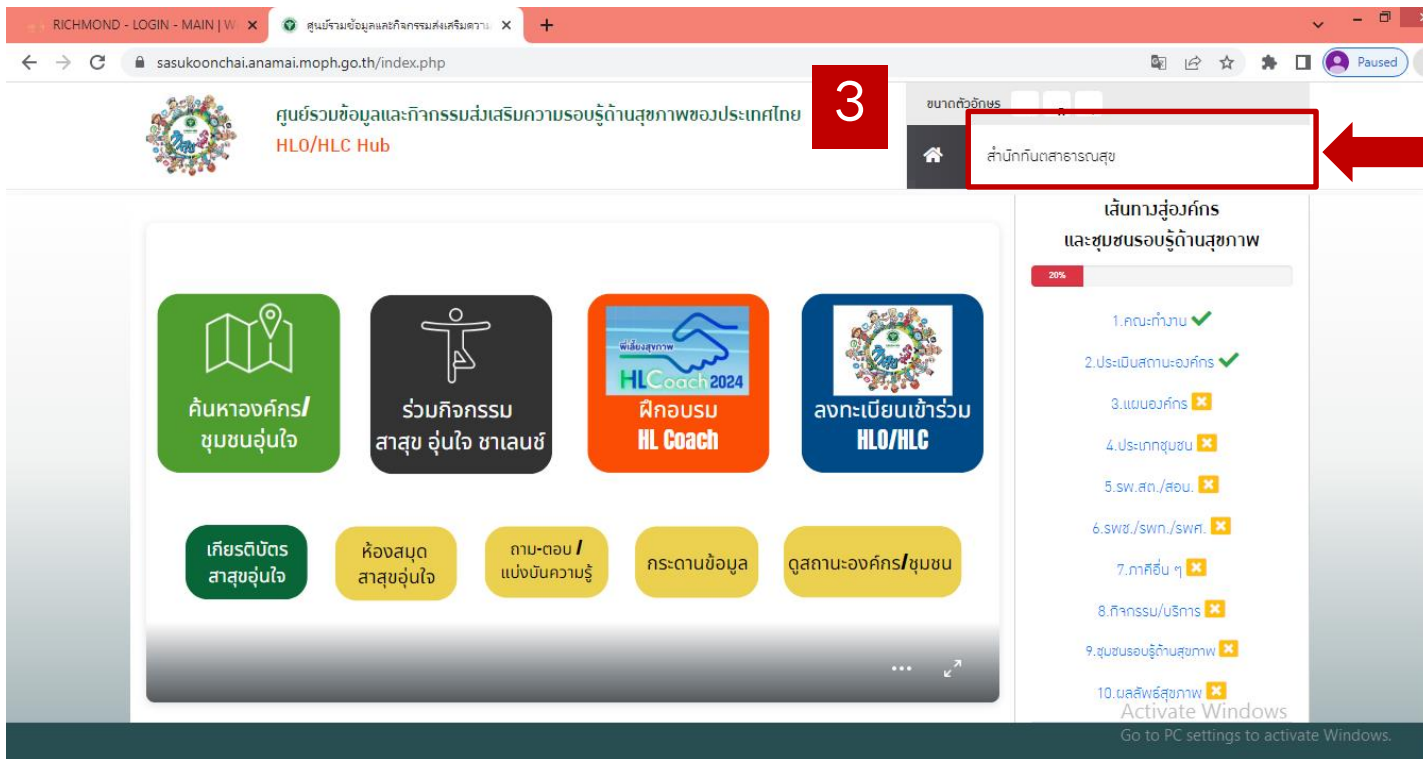
3. การเข้าสู่ระบบ



2. ใ้รหัส
หน่วยงาน ที่ได้รับ
จากอีเมล (5หลัก)
- ใ้รหัสเข้าระบบ
ที่ท่านกำหนดไว้
ตอนลงทะเบียน
หากจำไม่ได้ ให้
ตรวจสอบจาก
อีเมลที่ได้รับ

*ถ้าไม่ได้รับอีเมล
โปรดตรวจสอบที่
junk mail

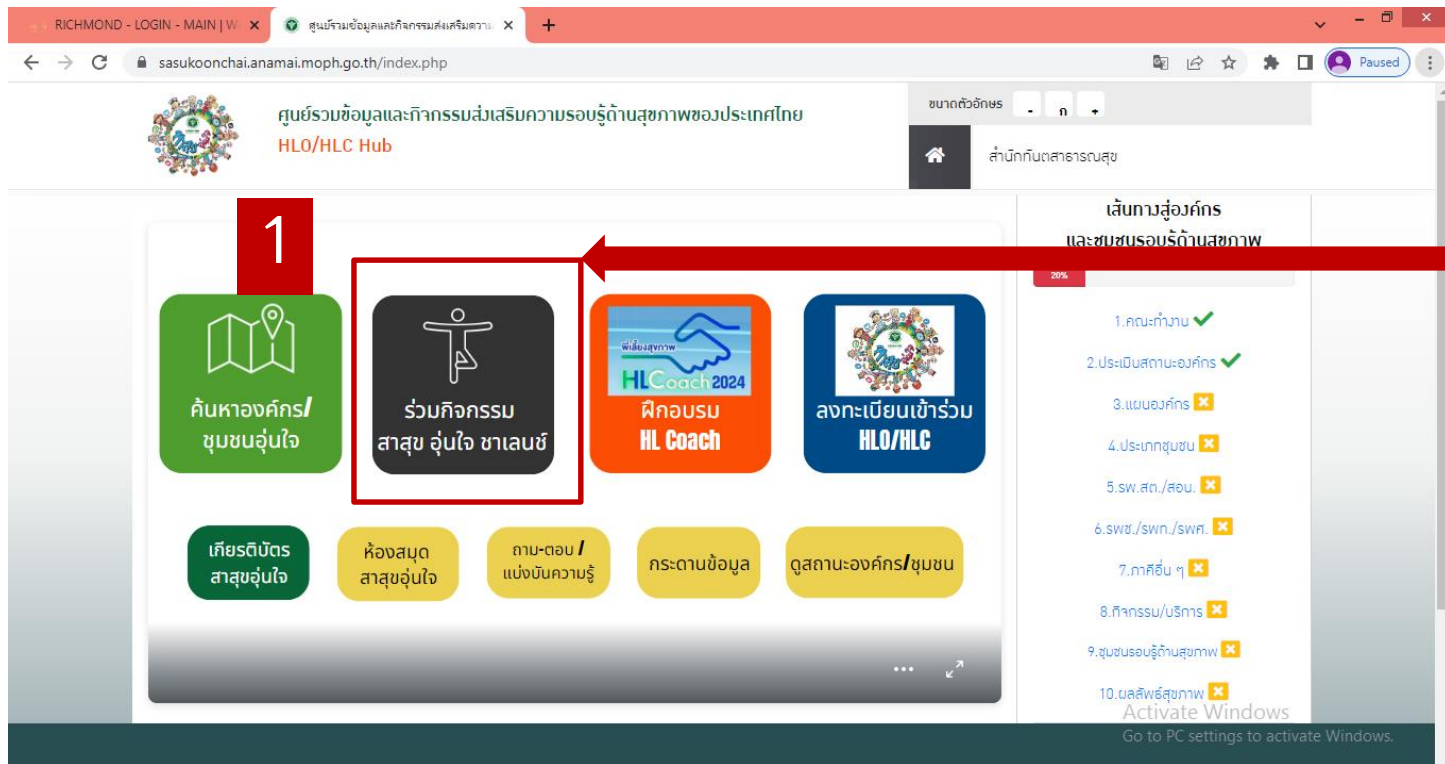
3. การเข้าสู่ระบบ



3. ตรวจสอบ
ความถูกต้องของ
ชื่อหน่วยงานของ
ท่าน
- ในกรณีที่
ต้องการแก้ไข
ข้อมูล ให้คลิกที่ชื่อ
หน่วยงานของ
ท่าน และแก้ไข
ข้อมูล

4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวที่ดีสู่ชุมชนที่ดี

สำหรับหน่วยงาน



1. คลิกเลือกร่วมกิจกรรม สาสุขอุ่งใจชาเลนซ์

4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพันธมิตรสู่ชุมชนพันธมิตร

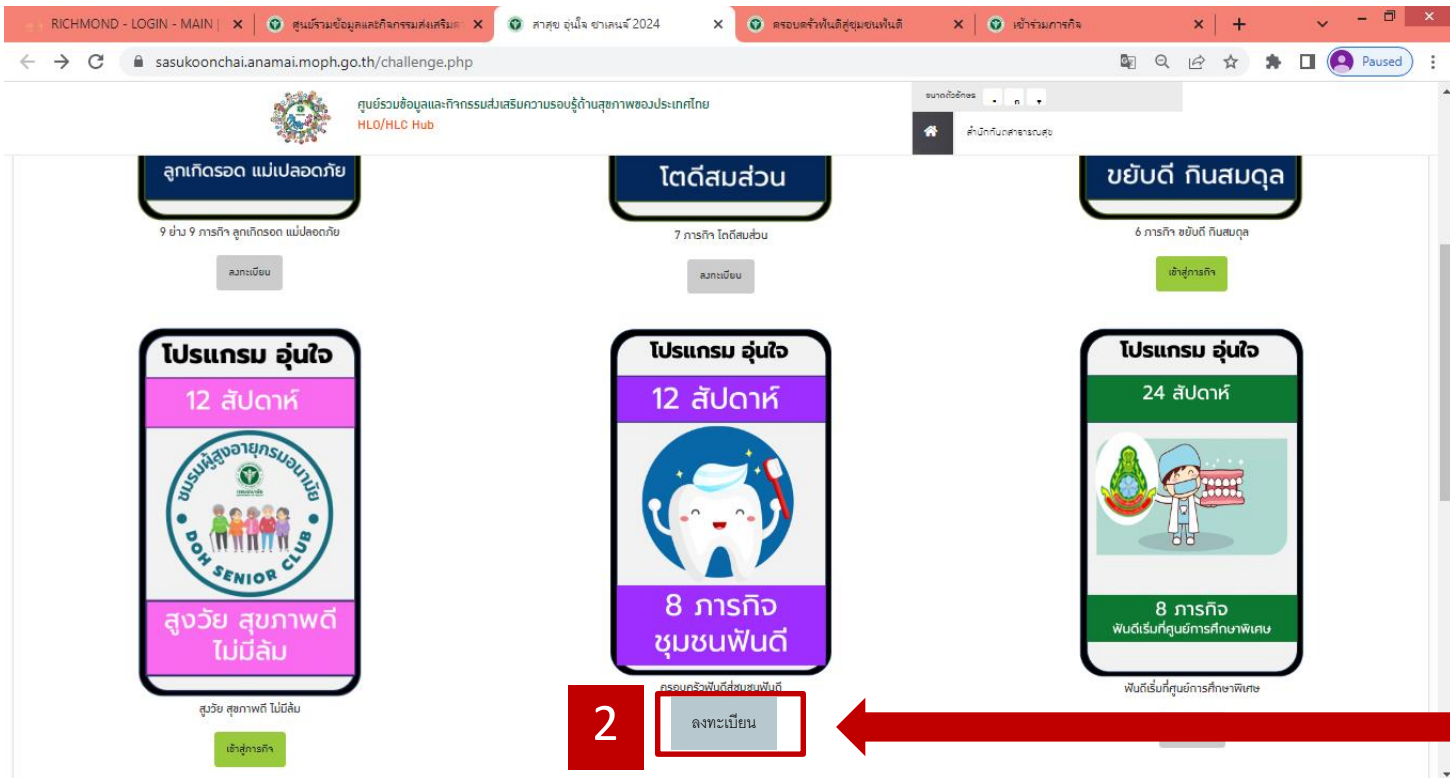
สำหรับหน่วยงาน

The screenshot shows a web browser window with the URL sasukoonchai.anamai.moph.go.th/challenge.php. The page header includes the text "ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย HLO/HLC Hub". Below the header is a green bar with the text "โปรแกรมอุ่นใจ". The main content area displays three challenge cards, each titled "โปรแกรม อุ่นใจ" (Warm Heart Program).
1. The first card is titled "12 สัปดาห์" (12 weeks) and features a circular graphic with the text "9 อย่าง เพื่อสร้างลูก" (9 things to create a child) and "EARLY MOMENTS MATTER ON MOBILE". Below the card, it says "9 อย่าง 9 ภารกิจ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย" (9 things, 9 tasks, child safe, mother safe) and "สมัครเลย" (Sign up now).
2. The second card is also titled "12 สัปดาห์" (12 weeks) and features a circular graphic with the text "7 ภารกิจ โดดเด่นร่วม" (7 tasks, stand out together). Below the card, it says "7 ภารกิจ โดดเด่นร่วม" (7 tasks, stand out together) and "สมัครเลย" (Sign up now).
3. The third card is titled "7 สัปดาห์" (7 weeks) and features a graphic with the text "ก้าวสู่สุขภาพดี" (Step towards good health) and "Food for Health". Below the card, it says "6 ภารกิจ ขยับดี กินสมดุล" (6 tasks, move well, eat balanced) and "เข้าร่วมกิจ" (Join activity).
At the bottom of the page, there are three more partial cards, each titled "โปรแกรม อุ่นใจ".

ท่านเข้าสู่หน้า
โปรแกรมอุ่นใจ
เลื่อนลงด้านล่างจะ
พบ โปรแกรม
“ภารกิจชุมชนพันธ
มิตร”

4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับหน่วยงาน



2. คลิกลงทะเบียนภารกิจชุมชนฟันดี

4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับหน่วยงาน

ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

ชมภาพตัวอย่าง

สำนักกิจกรรมสุขภาพ

ภารกิจ "ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี"

โปรแกรม อุ่นใจ
12 สัปดาห์

8 ภารกิจ
ชุมชนฟันดี

ภารกิจ "ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี"

ทีมผู้ช่วยชาวมอบหมาย

"ทีมฟันดี"

พญ. พัชราภรณ์ ศรีศิริ (นางศรียก) 02-590-4204 LINE ID: pattaporn59 ภารกิจพัฒนาชุมชน	พญ. ธาณิธร ศรีศรีณะ (นางปัทนา) 02-590-4956 LINE ID: punnatana ภารกิจตรวจฟันในครอบครัว	น.ส.ศรียก ศรีศรีณะ (นางน.ส.) 02-590-4215 LINE ID: sriz.p095 ภารกิจสำรวจชุมชนในนิคม	น.ส.ณิศา เสกประจักษ์ (นางน.ส.) 02-590-4117 LINE ID: aor903 ภารกิจแม่รักฟันดีชุมชน
น.ส.รัตนวรรณ นิ่มนง (ผู้) 02-590-4474 LINE ID: rattamankong ภารกิจสำรวจและประเมินความ รู้ทันในชุมชน	พญ. นันทกานต์ ศรีศรีณะ (นางนันทกานต์) 02-590-4215 LINE ID: none_lanka ภารกิจชุมชนฟันดี	พ.ศ.พญ. จิตกานต์ (พี่) 02-590-4117 LINE ID: panit ภารกิจบริหารงานด้านทันตกรรม	

ลงทะเบียนเข้าร่วม

สมัครเข้าร่วมโปรแกรมอุ่นใจ

3

3. คลิกลงทะเบียน
เข้าร่วม

4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับหน่วยงาน

ภารกิจ "ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี"

กรณาคอนโทรล 4.1

1. จำนวนนักเรียนที่คาดว่าจะเข้าร่วมกิจกรรม (คน)

โปรดกรอรายชื่อ ข้อมูลผู้ประสานงานโปรแกรม และที่อยู่สำหรับการจัดส่งของที่ระลึก

ชื่อ-สกุล 4.2

โทรศัพท์

ที่อยู่

จังหวัด

อำเภอ

ตำบล

รหัสไปรษณีย์

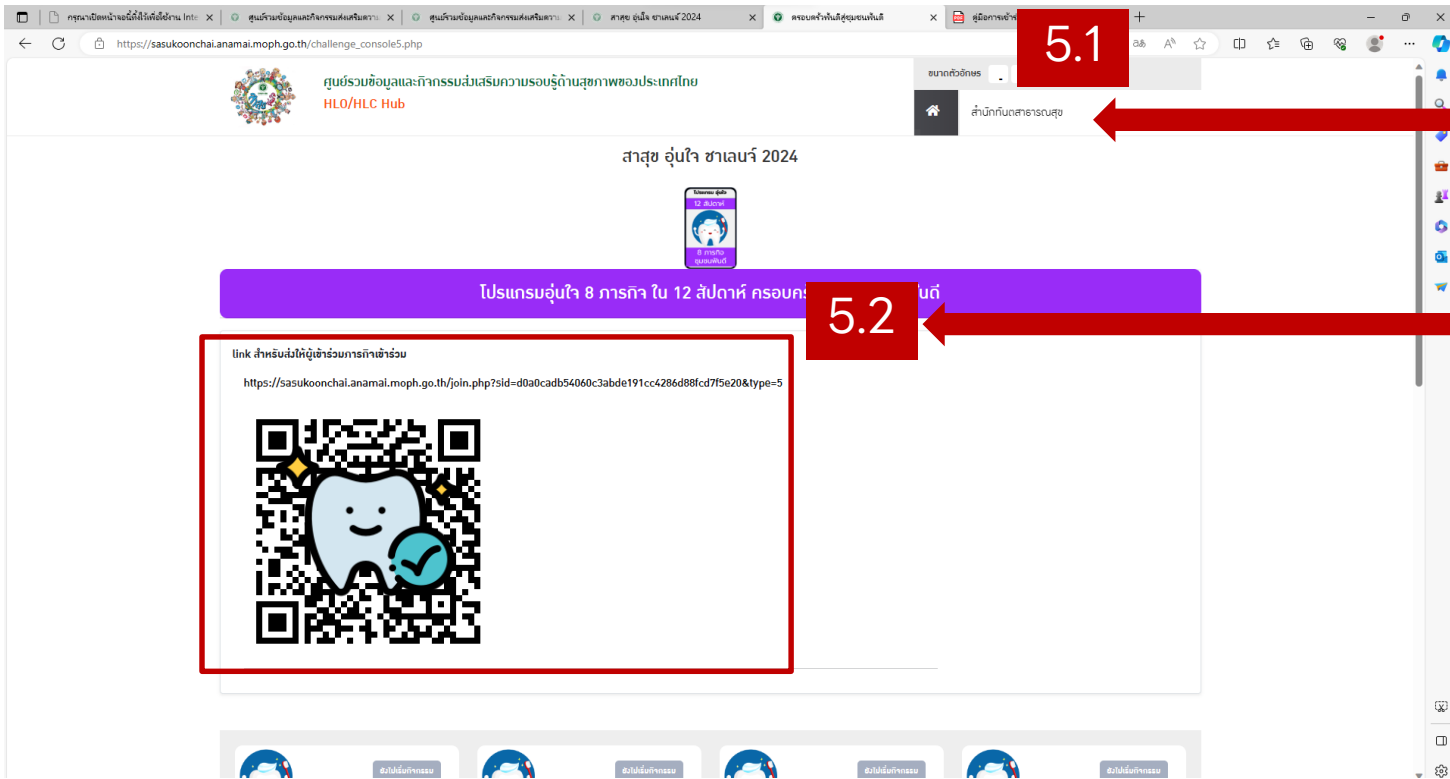
4.3

4. หน่วยงานกรอก
ข้อมูลเพื่อลงทะเบียน
4.1 จำนวน
ครอบครัวที่คาดว่าจะ
เข้าร่วมกิจกรรม
4.2 ข้อมูลผู้ประสาน
โปรแกรม (ไม่
จำเป็นต้องเป็นคน
เดียวกับที่ลงทะเบียน
สร้างบัญชี แนะนำให้
เป็นฝ่ายทันต
สาธารณสุขของ
หน่วยงาน)
4.3 คลิกลงทะเบียน

4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

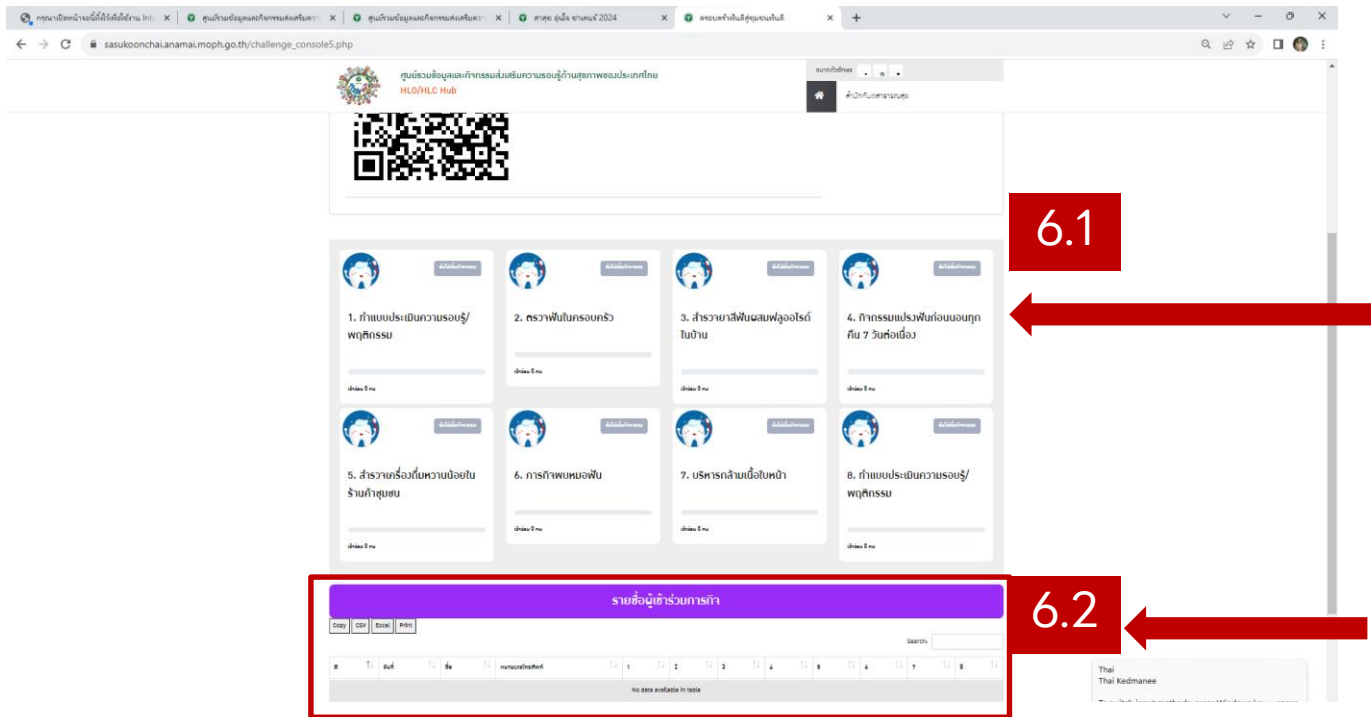
สำหรับหน่วยงาน

5. เมื่อหน่วยงาน ลงทะเบียนเสร็จแล้ว เข้าสู่หน้าภารกิจ ชุมชนฟันดี 5.1 กรณีไม่ปรากฏ ชื่อหน่วยงาน ให้คลิก เข้าสู่ระบบก่อน 5.2 หน่วยงาน คิดลออกลิงค์ หรือคิวอาร์โค้ด เพื่อส่งให้ ครอบครัวเข้าร่วม ภารกิจ



4. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวที่ดีสู่ชุมชนที่ดี

สำหรับหน่วยงาน



6.1

6.1 หน่วยงานที่สร้างบัญชีสามารถทราบข้อมูลจำนวนครอบครัวที่ปฏิบัติแต่ละภารกิจสำเร็จแล้ว

6.2

6.2 หน่วยงานที่สร้างบัญชีสามารถทราบจำนวนครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยดูจากรายชื่อผู้เข้าร่วมภารกิจ และสามารถดาวน์โหลดข้อมูลเป็น Excel

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว

The screenshot shows a web browser window with the URL sasukoonchai.anamai.moph.go.th/join.php?sid=d0a0cadb54060c3abde191cc4286d88cd7f5e20&type=5. The page header includes the Ministry of Public Health logo and the text "ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย HLO/HLC Hub". A purple banner reads "(สำหรับผู้เข้าร่วมภารกิจ) กรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม". Below this, a form titled "ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกครั้งเดียว สำหรับการเข้าร่วมครั้งต่อไปสามารถกรอกหมายเลขโทรศัพท์ที่ลงทะเบียนไว้" contains the following fields: "ชื่อกิจกรรม" (8 การกิจ ใน 12 สัปดาห์ ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี) and "หมายเลขโทรศัพท์ สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม" (เบอร์โทรศัพท์). A red box with the number "1" and a red arrow points to the phone number field. A teal "ตกลง" button is at the bottom of the form. The footer features the Anamai Hospital logo, the text "กมชนานามัย" (Anamai Community Health), and contact information: "ติดต่อ 88/22 บ.4 ต.สีจวนนท์ อ.ตลาดขวัญ จ.เมืองฯ นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ : 02-590-4705 อีเมล : hldoh2560@gmail.com".

1. เมื่อครอบครัวได้รับลิงค์หรือคิวอาร์โค้ด ให้กดเข้าลิงค์หรือสแกนคิวอาร์โค้ด และกรอกเบอร์โทรศัพท์ (ตัวแทนครอบครัวละ 1 คน)
*เบอร์โทรศัพท์จะถูกใช้เป็นรหัสการเข้าภารกิจทุกครั้ง

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์

สำหรับครอบครัว

ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

(สำหรับผู้เข้าร่วมภารกิจ)
กรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม

ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้แรกเริ่มเดียว สำหรับการเข้าร่วมครั้งนี้ต่อไปสามารถกรอกหมายเลขโทรศัพท์ที่ลงทะเบียนไว้

ชื่อ-นามสกุล
8 ภารกิจ ใน 12 สัปดาห์ ครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์

หมายเลขโทรศัพท์ สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม
0969635549

ชื่อ-สกุล
ชื่อ-สกุล

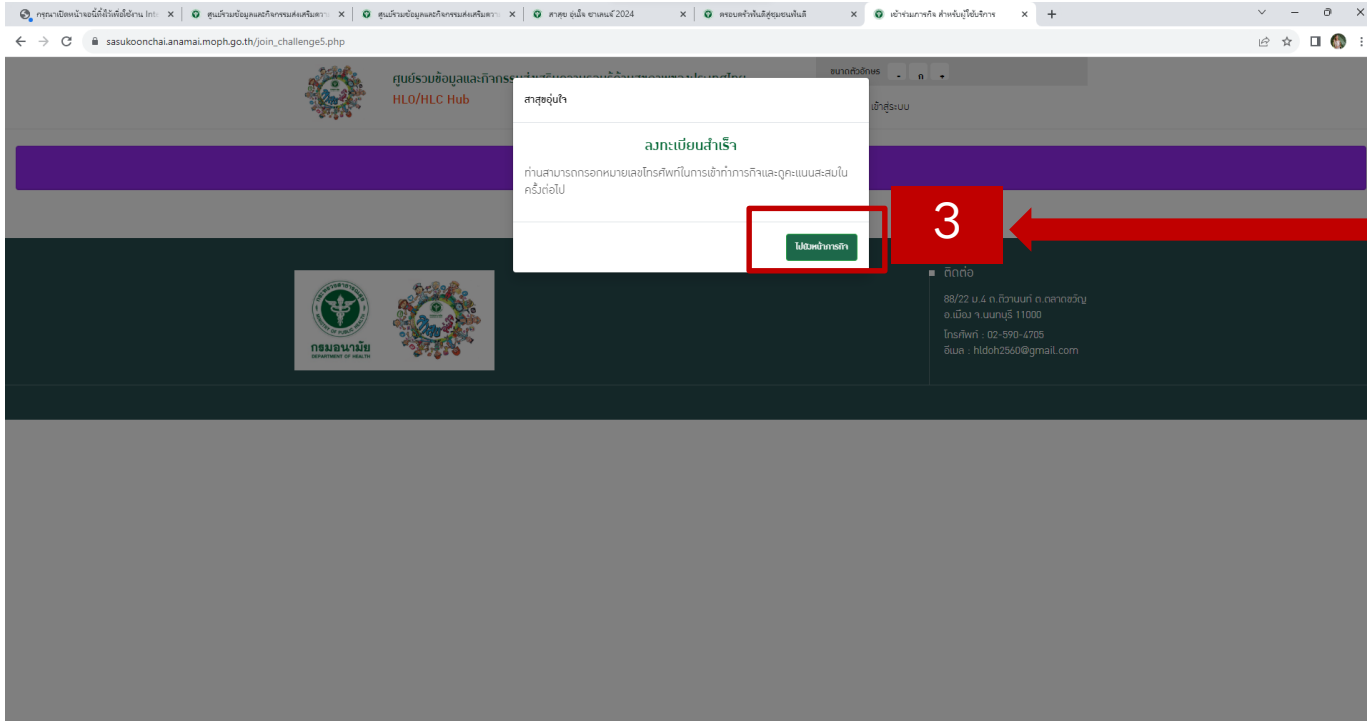
จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่จะเข้าร่วมกิจกรรม (ไม่)
(ไม่)

ที่อยู่สำหรับจัดส่งรางวัล/ของขวัญ/สิ่งระลึก สำหรับการเข้าร่วมทรูปลูกปัญญา
ขนาดสื่อ
โปรดเลือกขนาดสื่อ กรณีได้รับของขวัญ/สิ่งระลึก

2. ตัวแทนครอบครัว
1 คน กรอกข้อมูล
ของครอบครัวให้
ครบถ้วน
สำหรับจำนวน
สมาชิกสามารถใส่ได้
1-9
และกดลงทะเบียน
เข้าร่วม

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์

สำหรับครอบครัว



3. เมื่อตัวแทนครอบครัวลงทะเบียนสำเร็จจะปรากฏหน้าจอนี้ และคลิกปุ่ม “ไปยังภารกิจ”

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว

ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

โปรแกรมอุ้มใจ 8 ภารกิจ ใน 12 สัปดาห์ ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

หน่วยบริการ : สำนักทันตสาธารณสุข
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม: test สำนักทันตสาธารณสุข
หมายเลขโทรศัพท์ : 0969635549
การเข้าร่วมภารกิจ : 0 จาก 8 ภารกิจ

4

1. ทำแบบประเมินความรู้/พฤติกรรม	2. ตรวจฟันในครอบครัว	3. สักรายยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในร้าน	4. ฝึกกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกคืน 7 วันต่อเนื่อง
5. สักรายเครื่องดื่มหวานน้อยในร้านค้าชุมชน	6. การกำจัดพบบทฟัน	7. บริหารกลั่นเชื้อในหน้า	8. ทำแบบประเมินความรู้/พฤติกรรม

4. ครอบครัวเข้าสู่หน้าภารกิจ 8 ภารกิจ

- ให้ทุกครอบครัวเริ่มที่ภารกิจที่ 1
- ส่วนภารกิจที่ 2-6 สามารถทำภารกิจโดยไม่ต้องเรียงลำดับ
- ทุกครอบครัวทำภารกิจที่ 8 เป็นลำดับสุดท้าย

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์

สำหรับครอบครัว

ครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์

1. ถ้าแบบประเมินความรู้/พฤติกรรม

1. ถ้าแบบประเมินในเวลาต่อไปนี้หรือไม่

1.1 ตอนเช้า

ไม่เคยเลย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวัน

1.2 หลังอาหารกลางวัน

ไม่เคยเลย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวัน

1.3 ก่อนนอน

ไม่เคยเลย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวัน

2. ในกรณีประเมินแต่ละครั้ง ประเมินขนาดพื้นที่

น้อยกว่า 2 นาที 2-3 นาที 4-5 นาที 6-7 นาที ทุกวัน

3. หลังจากประเมินแล้ว ทำมกกับอาหารนานเท่าใด

5. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 1 โดยตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และกดบันทึกภารกิจ เมื่อกดบันทึกไปแล้วจะไม่สามารถแก้ไขข้อมูลได้

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพื้นที่สู่ชุมชนพื้นที่

สำหรับครอบครัว

The screenshot shows a web browser window with the URL sasukoonchai.anamai.moph.go.th/join.php?sid=d0a0cadb54060c3abde191cc4286d88fcd7f5e20&type=5. The page header includes the Anamai Hospital logo and the text "ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย HLO/HLC Hub". A purple banner at the top of the form area says "(สำหรับผู้เข้าร่วมภารกิจ)" and "กรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม". Below this, there is a section for "ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกครั้งเดียว" with a sub-heading "กรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม". The form contains the following fields:

- ชื่อกิจกรรม:** 8 การกิจ ใน 12 สัปดาห์ ครอบครัวพื้นที่สู่ชุมชนพื้นที่
- หมายเลขโทรศัพท์ สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม:**

A teal button labeled "ตกลง" is at the bottom of the form. A red box with the number "6" and a red arrow points to the "ชื่อกิจกรรม" field. The footer of the page features the Anamai Hospital logo, the text "กองอนามัย กรุงเทพมหานคร", and contact information: "ติดต่อ: 88/22 บ.4 ต.สีจวนนท์ อ.กลางวงษ์ จ.เมืองฯ นนทบุรี 11000 โทรศัทพ์ : 02-590-4705 อีเมล : hldoh2560@gmail.com".

6. เมื่อต้องการเข้า
ทำภารกิจครั้งต่อไป
ให้ครอบครัว กดเข้า
ลิงค์หรือสแกนคิว
อาร์โค้ด กรอกเบอร์
โทรศัพท์ที่เคย
ลงทะเบียนไว้ และกด
ตกลง

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว

ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

สมาชิกชื่อ: ...

สำนักทันตสาธารณสุข

ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำนักทันตสาธารณสุข

2. ตรวจสอบฟันในครอบครัว

link สื่อการศึกษา

<https://dental.anamai.moph.go.th/th/hl1/?reload>

2. แบนรูปตรวจฟันในครอบครัว

เลือกไฟล์

7. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 2 โดยเริ่มจากเข้าศึกษาข้อมูลความรู้การตรวจฟันด้วยตนเอง จาก link สื่อการศึกษา แล้วถ่ายภาพการตรวจฟันของสมาชิกในครอบครัว แล้วบันทึกภาพการตรวจจำนวน 1 ภาพ (สามารถถ่ายร่วมกันหรือใช้แอปแต่งภาพรวมเป็น 1 ภาพ)

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว

ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำนักทันตสาธารณสุข

3. สืบหายาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในบ้าน

link สื่อรทำ

<https://dental.anamai.moph.go.th/hz/2/reload>

3. แบบรูปสำรวจยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ในบ้าน

เดือนปี มิถุนายนปี

บันทึกภารกิจ

คลิกเพื่อดูรายการ

8. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 3 โดยเริ่มจากเข้าศึกษาข้อมูลความรู้การเลือกใช้ยาสีฟัน จาก link สื่อภารกิจ แล้วถ่ายภาพยาสีฟันที่ใช้ในครัวเรือนแล้วบันทึกภาพจำนวน 1 ภาพ

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว

ศูนย์รวมข้อมูลและกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพของประเทศไทย
HLO/HLC Hub

4. กิจกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน 7 วันต่อเนื่อง

link สื่อการฝึก
<https://dental.anamai.moph.go.th/hl3/7reload>

1. แบบรูปกิจกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน 7 วันต่อเนื่อง วันที่ 1/7

เลือกไฟล์ ไปที่เลือกไฟล์

2. แบบรูปกิจกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน 7 วันต่อเนื่อง วันที่ 2/7

เลือกไฟล์ ไปที่เลือกไฟล์

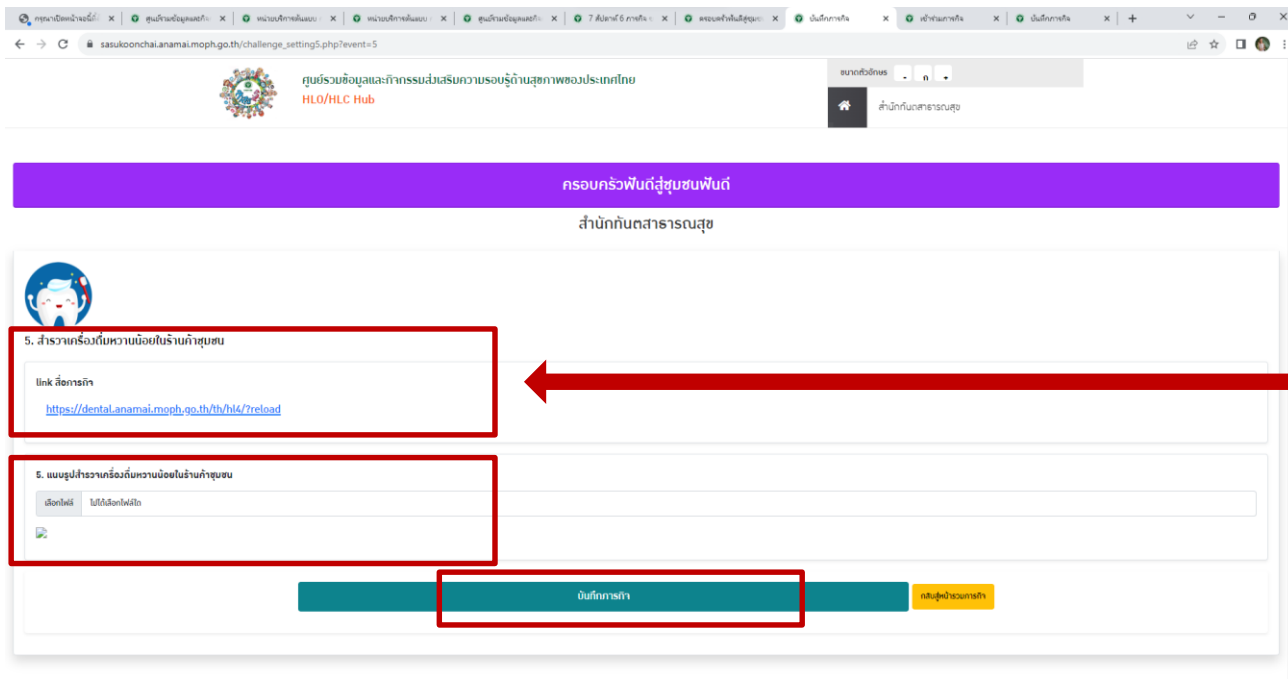
3. แบบรูปกิจกรรมแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน 7 วันต่อเนื่อง วันที่ 3/7

เลือกไฟล์ ไปที่เลือกไฟล์

9. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 4 โดยเริ่มจากเข้าศึกษาข้อมูลความรู้ความสำคัญของการแปรงฟันก่อนนอน จาก link สื่อภารกิจ แล้วทำภารกิจแปรงฟันก่อนนอน 7 วันต่อเนื่อง ถ่ายภาพการแปรงฟันก่อนนอน 7 วัน 7 ภาพ แล้วบันทึกภาพจำนวน 7 ภาพในครั้งเดียว

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว



10. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 5 โดยเริ่มจากเข้าศึกษาข้อมูลความรู้การเลือกเครื่องดีมหวานน้อยในชุมชน จาก link สื่อภารกิจ ถ่ายภาพเครื่องดีมหวานน้อยแล้วบันทึกภาพจำนวน 1 ภาพ

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว

ครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำนักทันตสาธารณสุข

6. การถ่ายภาพของฟัน

link สื่อการกิจ

<https://dentalanamai.moph.go.th/th/hls/7reload>

6. แนบรูปการถ่ายภาพของฟัน

เลือกไฟล์

ไม่อัปโหลดไฟล์

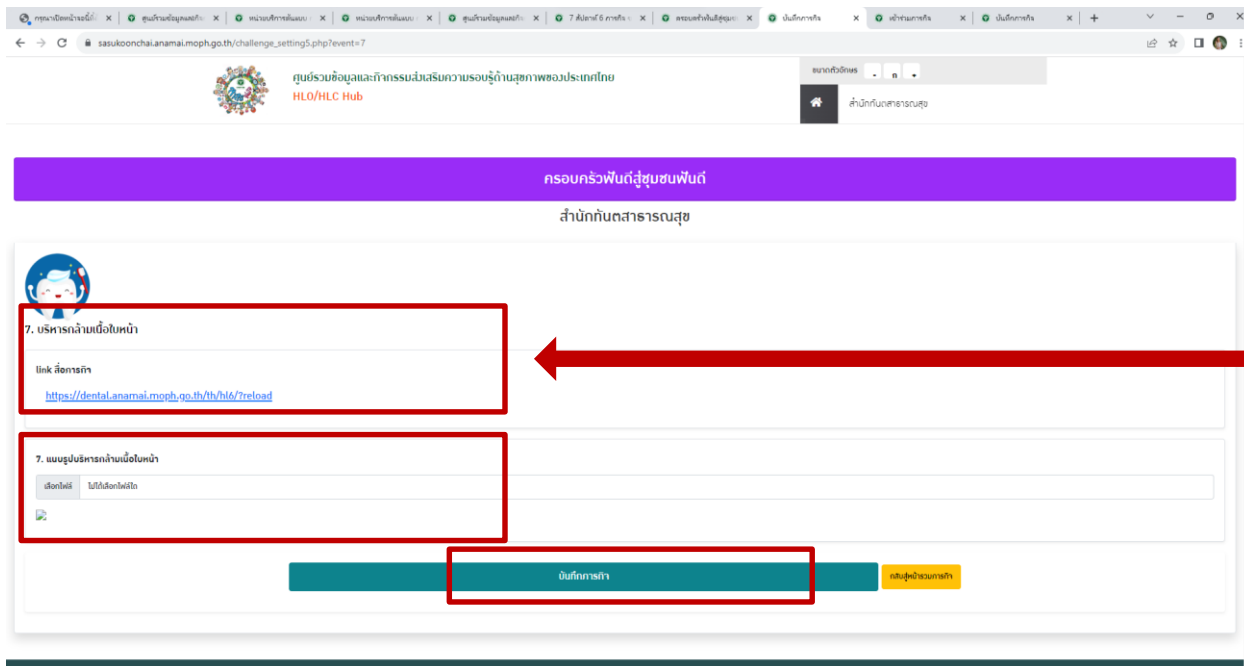
บันทึกภารกิจ

เสร็จสิ้นกิจกรรม

11. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 6 โดยเริ่มจากเข้าศึกษาข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพบหมอฟัน จาก link สื่อภารกิจ เมื่อครอบครัวเข้ารับบริการทันตกรรมของสมาชิกในครอบครัวทุกคน แล้วบันทึกภาพจำนวน 1 ภาพ (สามารถถ่ายร่วมกันหรือใช้แอปแต่งภาพรวมเป็น 1 ภาพ)

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวฟันดีสู่ชุมชนฟันดี

สำหรับครอบครัว



12. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 7 โดยเริ่มจากเข้าศึกษาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการดูแลฟันเด็กปฐมวัยจาก link สื่อการศึกษา เมื่อครอบครัวทำกิจกรรมสำรวจผลิตภัณฑ์การดูแลฟันสำหรับเด็กปฐมวัยแล้ว บันทึกภาพจำนวน 1 ภาพ

5. การเข้าร่วมภารกิจครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์

สำหรับครอบครัว

ครอบครัวพันธุ์สู่ชุมชนพันธุ์
สำนักทันตสาธารณสุข

8. ทำแบบประเมินความรู้/พฤติกรรม

1. ถิ่นแปรงฟันในเวลาคงไปมีหรือไม่

1.1 ตอนเช้า

ไม่เคยเลย แปรงเป็นบางครั้ง แปรงทุกวัน

1.2 หลังอาหารกลางวัน

ไม่เคยเลย แปรงเป็นบางครั้ง แปรงทุกวัน

1.3 ก่อนนอน

ไม่เคยเลย แปรงเป็นบางครั้ง แปรงทุกวัน

2. ใการแปรงฟันแต่ละครั้ง แปรงฟันนากี่นาที

อ้อมกว่า 2 นาที ตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป

13. ครอบครัวเริ่มทำภารกิจที่ 8 โดยตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และกดบันทึกภารกิจ เมื่อกดบันทึกไปแล้วจะไม่สามารถแก้ไขข้อมูลได้