

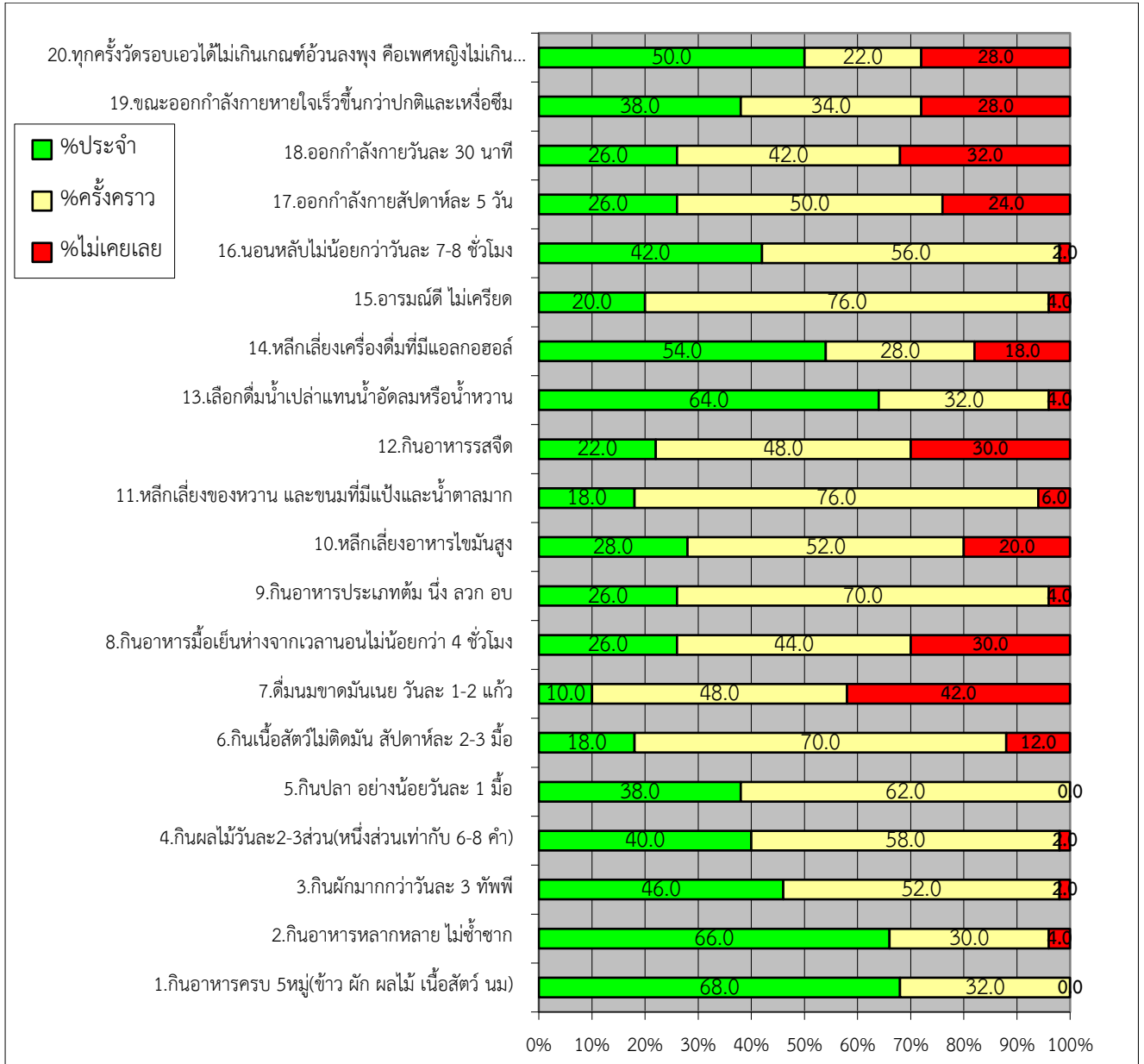
การประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค ออกกำลังกาย และ อารมณ์ ครั้งที่ 1

รายงานผลการสำรวจ ตามความถี่ในการปฏิบัติ

ในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค ออกกำลังกาย และอารมณ์ ครั้งที่ 1 กลุ่ม DM

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ								
	ประจำ	% ประจำ	ครั้ง คราว	%ครั้ง คราว	ไม่เคย	%ไม่ เคยเลย	จำนวนผู้ตอบ แบบสอบถาม	คะแนน รวม	ร้อยละ
1.กินอาหารครบ 5หมู่(ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)	34	68.0	16	32.0	0	0.0	50	218	87.2
2.กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	33	66.0	15	30.0	2	4.0	50	210	84.0
3.กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปพี	23	46.0	26	52.0	1	2.0	50	193	77.2
4.กินผลไม้วันละ2-3ส่วน(หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)	20	40.0	29	58.0	1	2.0	50	187	74.8
5.กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	19	38.0	31	62.0	0	0.0	50	188	75.2
6.กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	9	18.0	35	70.0	6	12.0	50	150	60.0
7.ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว	5	10.0	24	48.0	21	42.0	50	97	38.8
8.กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	13	26.0	22	44.0	15	30.0	50	131	52.4
9.กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	13	26.0	35	70.0	2	4.0	50	170	68.0
10.หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง	14	28.0	26	52.0	10	20.0	50	148	59.2
11.หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก	9	18.0	38	76.0	3	6.0	50	159	63.6
12.กินอาหารรสจืด	11	22.0	24	48.0	15	30.0	50	127	50.8
13.เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	32	64.0	16	32.0	2	4.0	50	208	83.2
14.หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	27	54.0	14	28.0	9	18.0	50	177	70.8
15.อารมณ์ดี ไม่เครียด	10	20.0	38	76.0	2	4.0	50	164	65.6
16.นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง	21	42.0	28	56.0	1	2.0	50	189	75.6
17.ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน	13	26.0	25	50.0	12	24.0	50	140	56.0
18.ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	13	26.0	21	42.0	16	32.0	50	128	51.2
19.ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม	19	38.0	17	34.0	14	28.0	50	146	58.4
20.ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุง คือ เพศหญิงไม่เกิน 80 ซม. และเพศชายไม่เกิน 90 ซม.	25	50.0	11	22.0	14	28.0	50	158	63.2

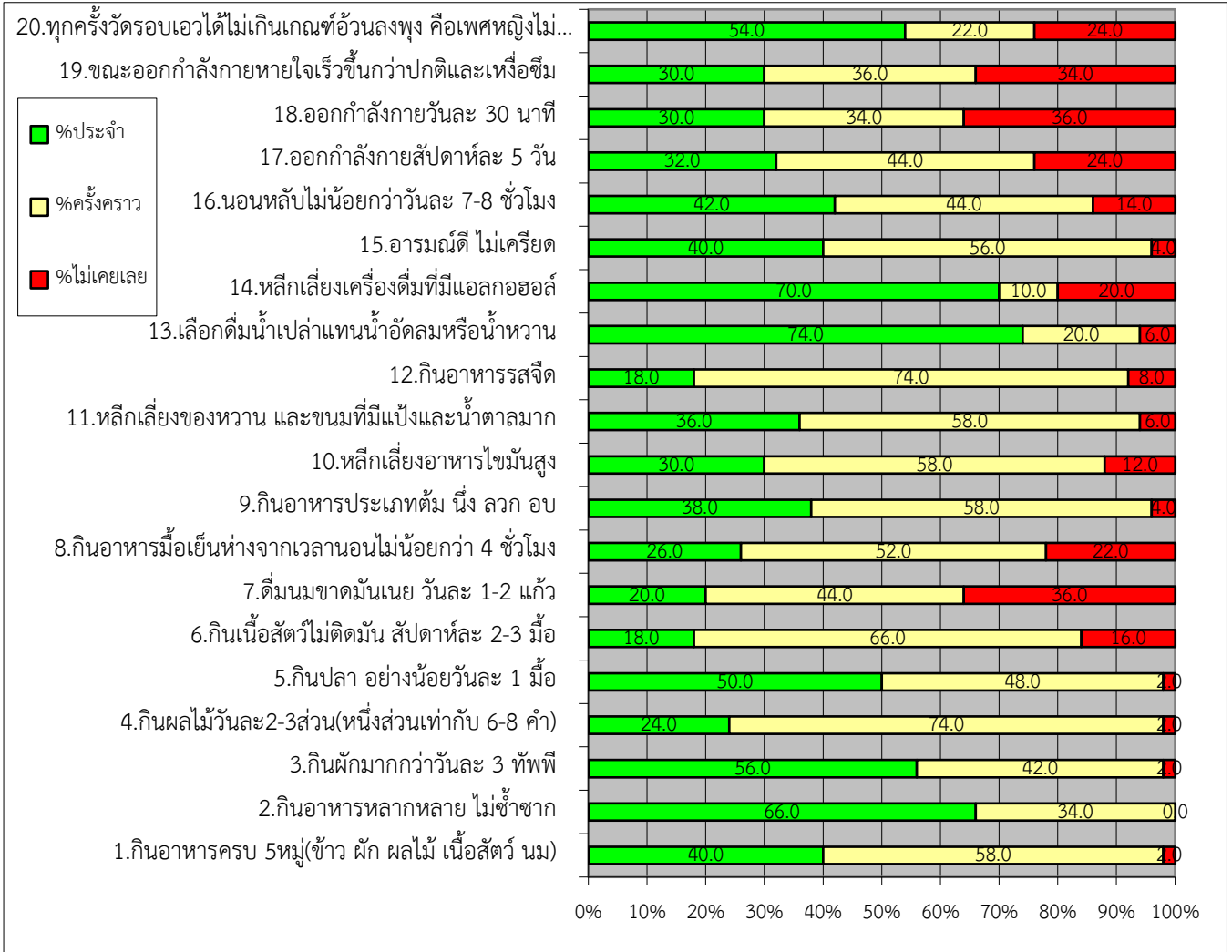
กราฟสรุปผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ
 ออกกำลังกาย ของประชาชน
 ครั้งที่ 1 กลุ่ม DM



**รายงานผลการสำรวจ ตามความถี่ในการปฏิบัติ
ในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค ออกกำลังกาย และอารมณ์ ครั้งที่ 1 กลุ่ม HT**

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ								
	ประจำ	% ประจำ	ครั้ง คราว	%ครั้ง คราว	ไม่เคย เลย	%ไม่ เคยเลย	จำนวนผู้ตอบ แบบสอบถาม	คะแนน รวม	ร้อยละ
1.กินอาหารครบ 5หมู่(ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)	20	40.0	29	58.0	1	2.0	50	187	74.8
2.กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	33	66.0	17	34.0	0	0.0	50	216	86.4
3.กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี	28	56.0	21	42.0	1	2.0	50	203	81.2
4.กินผลไม้วันละ2-3ส่วน(หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)	12	24.0	37	74.0	1	2.0	50	171	68.4
5.กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	25	50.0	24	48.0	1	2.0	50	197	78.8
6.กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	9	18.0	33	66.0	8	16.0	50	144	57.6
7.ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว	10	20.0	22	44.0	18	36.0	50	116	46.4
8.กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	13	26.0	26	52.0	11	22.0	50	143	57.2
9.กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	19	38.0	29	58.0	2	4.0	50	182	72.8
10.หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง	15	30.0	29	58.0	6	12.0	50	162	64.8
11.หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก	18	36.0	29	58.0	3	6.0	50	177	70.8
12.กินอาหารรสจืด	9	18.0	37	74.0	4	8.0	50	156	62.4
13.เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	37	74.0	10	20.0	3	6.0	50	215	86.0
14.หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	35	70.0	5	10.0	10	20.0	50	190	76.0
15.อารมณ์ดี ไม่เครียด	20	40.0	28	56.0	2	4.0	50	184	73.6
16.นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง	21	42.0	22	44.0	7	14.0	50	171	68.4
17.ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน	16	32.0	22	44.0	12	24.0	50	146	58.4
18.ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	15	30.0	17	34.0	18	36.0	50	126	50.4
19.ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม	15	30.0	18	36.0	17	34.0	50	129	51.6
20.ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุง คือเพศหญิงไม่เกิน 80 ซม. และเพศชายไม่เกิน 90 ซม.	27	54.0	11	22.0	12	24.0	50	168	67.2

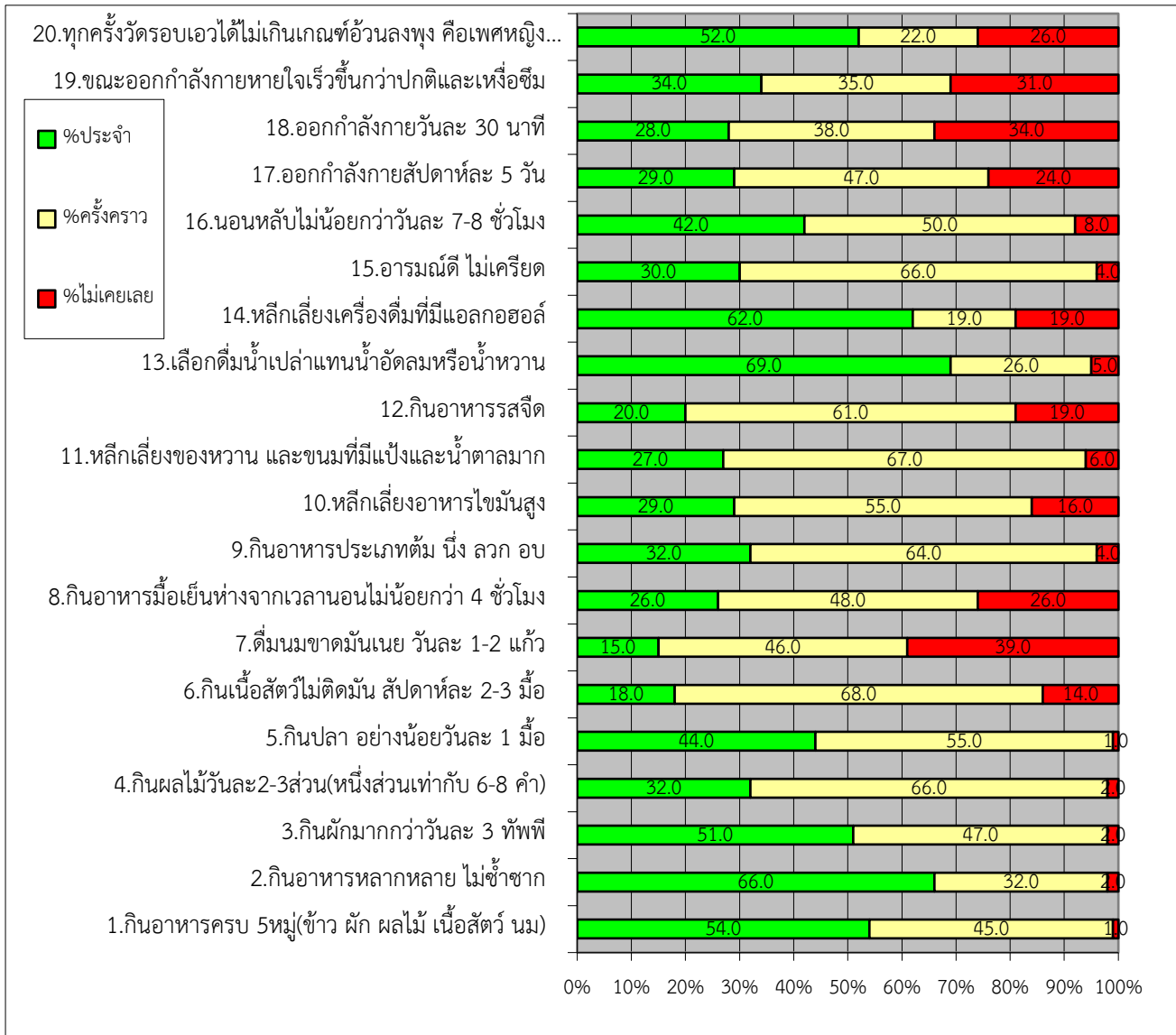
กราฟสรุปผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ ออกกำลังกาย ของประชาชน ครั้งที่ 1 กลุ่ม HT



**สรุปภาพ กลุ่ม DM และ กลุ่ม HT การประเมินตนเอง
ในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค ออกกำลังกาย และอารมณ์ ครั้งที่ 1**

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ								
	ประจำ	% ประจำ	ครั้ง คราว	%ครั้ง คราว	ไม่เคย เลย	%ไม่ เคยเลย	จำนวนผู้ตอบ แบบสอบถาม	คะแนน รวม	ร้อยละ
1.กินอาหารครบ 5หมู่(ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)	54	54.0	45	45.0	1	1.0	100	405	81.0
2.กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	66	66.0	32	32.0	2	2.0	100	426	85.2
3.กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปพี	51	51.0	47	47.0	2	2.0	100	396	79.2
4.กินผลไม้วันละ2-3ส่วน(หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)	32	32.0	66	66.0	2	2.0	100	358	71.6
5.กินปลา อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	44	44.0	55	55.0	1	1.0	100	385	77.0
6.กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	18	18.0	68	68.0	14	14.0	100	294	58.8
7.ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว	15	15.0	46	46.0	39	39.0	100	213	42.6
8.กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	26	26.0	48	48.0	26	26.0	100	274	54.8
9.กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	32	32.0	64	64.0	4	4.0	100	352	70.4
10.หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง	29	29.0	55	55.0	16	16.0	100	310	62.0
11.หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและ น้ำตาลมาก	27	27.0	67	67.0	6	6.0	100	336	67.2
12.กินอาหารรสจืด	20	20.0	61	61.0	19	19.0	100	283	56.6
13.เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	69	69.0	26	26.0	5	5.0	100	423	84.6
14.หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	62	62.0	19	19.0	19	19.0	100	367	73.4
15.อารมณ์ดี ไม่เครียด	30	30.0	66	66.0	4	4.0	100	348	69.6
16.นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง	42	42.0	50	50.0	8	8.0	100	360	72.0
17.ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน	29	29.0	47	47.0	24	24.0	100	286	57.2
18.ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	28	28.0	38	38.0	34	34.0	100	254	50.8
19.ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและ เหงื่อซึม	34	34.0	35	35.0	31	31.0	100	275	55.0
20.ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุง คือเพศหญิงไม่เกิน 80 ซม. และเพศชายไม่เกิน 90 ซม.	52	52.0	22	22.0	26	26.0	100	326	65.2

กราฟสรุปผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ ออกกำลังกาย ของประชาชน ครั้งที่ 1 กลุ่ม DM และ กลุ่ม HT



แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ 3อ.2ส-60

ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบประเมิน กลุ่มอายุ 15-59 ปี

เพศ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	11	22.00	39	78.00	50	100

ช่วงอายุ	15-25 ปี		26-36 ปี		37-47 ปี		48-59 ปี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	1	2.00	9	18.00	18	36.00	22	44.00

สถานภาพสมรส	โสด		คู่		หม้าย/หย่า/แยก		อื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	6	12.00	33	66.00	11	22.00	0	0.00

ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียนหนังสือ		ประถมศึกษา		ม.ต้น		ม.ปลาย/ปวช.		อนุปริญญา/ปวส.		ปริญญาตรีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	0	0.00	25	50.00	9	18.00	6	12.00	4	8.00	6	12.00

ลักษณะงานหลักที่ทำในชีวิตประจำวัน	ใช้แรงงานฯ		ค้าขาย/ทำธุรกิจ		รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ		พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน		นักเรียน/นักศึกษา		อยู่บ้านไม่ได้มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน		อื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	10	20.00	17	34.00	0	0.00	4	8.00	0	0.00	19	38.00	0	0

สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3๐ 2 ส ของกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

องค์ประกอบ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม						คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม		ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ						
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6					ถูกต้องที่สุด/ดีมาก		ถูกต้องบ้าง/พอใช้		ไม่ถูกต้อง/ไม่ดี		
											จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ	0.94	0.38	0.28	0.78	0.70	0.98	4.06	67.67	<->	ถูกต้องบ้าง	<->	15	30.00	20	40.00	15	30.00
2. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.72	3.44					7.16	71.60	<->	พอใช้	<->	27	54.00	16	32.00	7	14.00
3. การสื่อสารสุขภาพ	2.78	3.70	3.46				9.94	66.27	<->	พอใช้	<->	5	10.00	38	76.00	7	14.00
4. การจัดการตนเอง	3.64	3.48	3.50				10.62	70.80	<->	พอใช้	<->	16	32.00	28	56.00	6	12.00
5. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	3.52	3.52					7.04	70.40	<->	พอใช้	<->	24	48.00	20	40.00	6	12.00
6. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	2.80	3.20	3.46				9.46	78.83	<->	พอใช้	<->	28	56.00	17	34.00	5	10.00
ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม							48.28	71.00	<->	พอใช้	<->	5	10.00	42	84.00	3	6.00
พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3๐ 2 ส	3.70	3.84	3.94	3.74	1.58	1.36	18.16	60.53	<->	พอใช้	<->	0	0.00	35	70.00	15	30.00