

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
เขตชนบท อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตชนบท อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จึงขอความกรุณาท่านได้ช่วยตอบแบบสอบถามนี้ และตอบให้ครบทุกข้อตามที่ท่านประพจน์ ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ข้อมูลที่ท่านตอบให้ทั้งหมด จะถือเป็นความลับ และจะนำเสนอการวิจัยในลักษณะรวมๆ เท่านั้น จะไม่มีผลกระทบต่อท่าน

แบบสอบถามทั้งหมด 5 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน 7 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยนำ มี 3 ตอน	
ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 2 เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 20 ข้อ
ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยเอื้อ	จำนวน 10 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยเสริม	จำนวน 12 ข้อ
ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 20 ข้อ

การวิจัยครั้งนี้ จะสำเร็จลงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

สุธารดี รักพงษ์

นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา วิชาเอกสุขศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความ และเติมข้อความ ที่ตรงกับความเป็นจริง
ของตัวท่าน

1. เพศ 1) ชาย
 2) หญิง

2. อายุ ต่ำกว่า 30 ปี 30-39 ปี
 40-49 ปี 50-59 ปี 60 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส
 โสด สมรส หม้าย/หย่า แยกกันอยู่

4. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุด
 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย อนุปริญญาและปริญญาตรี

5. อาชีพหลักของท่าน
 ทำนา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ รับจ้าง
 ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว อื่นๆ ระบุ

6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (รายได้รวมกันทุกคนในครอบครัว)
 ต่ำกว่า 3,000.- บาท 3,001-5,000.- บาท
 5,001-7,000.- บาท 7,001-9,000.- บาท
 9,001-11,000.- บาท มากกว่า 11,001.- บาท

7. ระยะเวลาในการเป็น อสม.ปี (ถ้าเคยเกิน 6 เดือน ให้ปัดขึ้นเป็นปี)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยนำ

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจของท่าน
เพียงข้อละ 1 คำตอบ

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ		
		ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.	การบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร ควรเลือกของที่ราคาถูกไว้ก่อน เพื่อประหยัด			
2.	รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน ลดความเสี่ยงต่อ โรคมะเร็งและหัวใจ			
3.	รับประทานอาหารรสจัด อาจก่อให้เกิดอาการปวดท้อง โรคกระเพาะ			
4.	รับประทานอาหารรสหวานและเค็มมากเกินไป เสี่ยงต่อ การเป็นโรคเบาหวาน หัวใจ			
5.	ทุกคน ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้ หลากหลาย ในปริมาณที่พอเหมาะทุกมื้อ			
6.	การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยทำให้ร่างกาย มีความแข็งแรง			
7.	การออกกำลังกายที่เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรเลือกให้ เหมาะสมกับ เพศ และวัย			
8.	การตรวจสุขภาพประจำปี ควรเริ่มตั้งแต่อายุ 25 ปีขึ้นไป			
9.	การตรวจสุขภาพ คือ การไปพบแพทย์เมื่อยามเจ็บป่วย			
10.	ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรไปรับการวัดความดันโลหิตและ ตรวจเลือดหาน้ำตาลในเลือด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง			

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ		
		ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
11.	การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด (บุหรี่ สุรา) ผู้ที่อยู่ในบรรยากาศของควันบุหรี่สูดเอาพิษจากควันบุหรี่เข้าไป ทำให้เกิดอันตรายเช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่			
12.	การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุนำไปสู่การติดยาเสพติดที่ร้ายแรงอื่นๆ			
13.	การดื่มสุราเป็นประจำจะทำให้ตับแข็งและเป็นโรคมะเร็งตับ			
14.	สุราเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง			
15.	เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อ แม่ สามี ภรรยา			
16.	เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลายโดยการเล่นกีฬา ฟังเพลง หางานอดิเรกทำ			
17.	ความวิตกกังวลเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด			
18.	การจัดการความเครียดเป็นการ “ปรับ” หรือ “เผชิญ” กับความเครียด โดยไม่มีผลด้านลบกับตนเองและผู้อื่น			
19.	การป้องกันอุบัติเหตุ (หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย) การสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่จักรยานยนต์ทุกครั้งทั้งผู้ขับขี่และผู้โดยสาร จะช่วยลดการบาดเจ็บบริเวณศีรษะได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุ			
20.	การคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับรถยนต์ จะช่วยลดความรุนแรงอันเกิดจากอุบัติเหตุได้			

ตอนที่ 2 เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทุกประการ
 เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนมาก
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน เพียงเล็กน้อย
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	การบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหารต้องคิดถึงประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด				
2.	ควรรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และไม่กินอาหาร สุกๆ ดิบๆ				
3.	ผู้ใหญ่ ควรรับประทานเนื้อปลา เพราะย่อยง่าย และมีไขมันต่ำ				
4.	รับประทานอาหารแต่ละมื้อ ควรคำนึงถึงความอร่อย มากกว่าประโยชน์				
5.	การรับประทานอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขเป็นเรื่องที่ยาก				
6.	“คุณรับประทานอย่างไร ตัวคุณเป็นอย่างนั้น”				
7.	การออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปี ออกกำลังกายครั้งละนาน ๆ ดีกว่าออกกำลังกาย เป็นประจำทุกวัน				
8.	คนจะไม่ออกกำลังกาย มักอ้างว่าเหนื่อยแล้ว				
9.	ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ก็สามารถ ออกกำลังกายได้				
10.	ออกแรงมากๆ ในการทำงานประจำ ไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายอีก				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11.	การตรวจสุขภาพประจำปีไม่จำเป็นสำหรับคนที่มรูปร่าง สมบุรณ์แข็งแรง				
12.	การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด (บุหรี่ สุรา) การสูบบุหรี่ วันละไม่เกิน 10 มวน ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย				
13.	การสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ ใคร ๆ ก็สามารถสูบได้				
14.	การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ช่วยให้คลายเครียดได้				
15.	การดื่มสุราก่อนรับประทานอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร				
16.	การจัดการความเครียด เมื่อไม่สบายใจ ควรอยู่คนเดียวไม่จำเป็นต้องบอกใคร				
17.	การเล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ดูทีวี ช่วยผ่อนคลาย ความไม่สบายใจได้				
18.	เมื่อมีความเครียด ควรซื้อยาคลายเครียดมากิน				
	การป้องกันอุบัติเหตุ (หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย)				
19.	ขับขีรถจักรยานยนต์ระยะทางสั้นๆ ไม่ต้องสวมหมวก นิรภัย				
20.	เมื่อเดินทาง โดยรถยนต์ ควรคาดเข็มขัดนิรภัยทั้งผู้ขับขี่ และผู้โดยสาร				

ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน เพียงข้อละ

1 คำตอบ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

มาก หมายถึง ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้น

น้อย หมายถึง ท่านมีความเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การบริโภคอาหาร รับประทานผัก ผลไม้ ทุกมื้อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน โรคและต้านมะเร็ง				
2.	รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ 3 มื้อ แต่ละหมู่ หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วน				
3.	ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ควรลดขนาด ของแต่ละมื้อแทน				
4.	การดื่มนมเป็นประจำ วันละ 1-2 แก้ว จะมีผล ในการป้องกันโรคกระดูกพรุน				
5.	การรับประทานถั่วเหลืองและถั่วต่างๆ ทำให้ ร่างกายได้รับสารต้านมะเร็ง				
6.	การรับประทานอาหารที่มีไขมันและอาหารหวาน ให้น้อยที่สุด จะช่วยป้องกันโรคอ้วน โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง				
7.	การออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้นอนหลับได้ดี				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
8.	การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด				
9.	การออกกำลังกาย ช่วยลดปริมาณไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ				
10.	การออกกำลังกายมีผลทำให้หัวใจทำงานได้ดีแข็งแรง				
11.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการเหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ เบื่ออาหาร				
12.	การตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้รักษาโรคที่เกิดขึ้นได้ทัน่วงที				
13.	การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด (บุหรี่ สุรา) สูบบุหรี่ประจำจะทำให้มีเพื่อนมาก				
14.	การไม่สูบบุหรี่ ทำให้ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ที่มีสาเหตุเกิดจากการสูบบุหรี่				
15.	การดื่มสุราก่อนรับประทานอาหาร จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น				
16.	ถ้าเลิกดื่มสุราได้ ปัญหาในครอบครัวลดลง				
17.	ถ้าเลิกดื่มสุราได้ จะลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการขับรถ				
18.	การจัดการความเครียด ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยให้มีพลังเอาชนะปัญหาต่างๆ ได้				
19.	การป้องกันอุบัติเหตุ (หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย) การคาดเข็มขัดนิรภัย ขณะขับขีรถยนต์ และโดยสาร จะช่วยลดความรุนแรงอันเกิดจากอุบัติเหตุได้				
20.	การสวมหมวกนิรภัย ขณะขับขีรถจักรยานยนต์ และช้อนท้าย จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณศีรษะได้ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยเอื้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน เพียงข้อละ 1 คำตอบ

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ	
		มี	ไม่มี
1.	การบริโภคอาหาร ในหมู่บ้านของท่าน มีร้านค้าขายอาหารที่มีป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย		
2.	ในหมู่บ้านของท่าน มีกิจกรรมส่งเสริมการกินอาหารปลอดภัย		
3.	การออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปี ในหมู่บ้านของท่านมีสถานที่ที่เป็นศูนย์กลางในการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ให้ความรู้ ตรวจสุขภาพ และอื่นๆ		
4.	ในหมู่บ้านของท่านมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที		
5.	ในหมู่บ้านของท่านมีโครงการ/กิจกรรมรณรงค์ให้ตรวจสุขภาพ ร่างกาย ประจำปี		
6.	การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด (บุหรี่ สุรา) ในหมู่บ้านของท่านมีโครงการ/กิจกรรมรณรงค์งดดื่มสุรา/ งดสูบบุหรี่		
7.	ร้านค้าในหมู่บ้านของท่านไม่จำหน่ายบุหรี่และสุรา แก่เด็กอายุ ต่ำกว่า 18 ปี		
8.	การจัดการความเครียด ในหมู่บ้านของท่านมีการรณรงค์ให้ปฏิบัติธรรม ในเทศกาล หรือ วันสำคัญต่างๆ สม่ำเสมอ		
9.	การป้องกันอุบัติเหตุ (หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย) มีกิจกรรมรณรงค์สวมหมวกนิรภัยในหมู่บ้านของท่าน		
10.	มีกิจกรรมรณรงค์คาดเข็มขัดนิรภัยในหมู่บ้านของท่าน		

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยเสริม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความเป็นจริงที่ท่านได้รับ เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

ได้รับมากที่สุด	หมายถึง	ท่านได้รับ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ได้รับมาก	หมายถึง	ท่านได้รับ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ได้รับน้อย	หมายถึง	ท่านได้รับ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
ได้รับ ไม่ได้รับเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยได้รับเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการได้รับ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับ การส่งเสริมสุขภาพ				
	- จากหอกระจายข่าว เสียงตามสาย				
	- จากโทรทัศน์				
	- จากวิทยุกระจายเสียง/วิทยุชุมชน				
	- จากหนังสือพิมพ์/วารสาร				
	- จากการแนะนำ ของคนในครอบครัว				
	- จากการแนะนำจากญาติพี่น้อง				
	- จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
2.	การบริโภคอาหาร ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร และกินอาหารที่เหมาะสมกับตัวท่าน จากบุคคลในครอบครัว				
3.	ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากเพื่อนบ้าน/เพื่อนร่วมงาน				
4.	การออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อนบ้านชักชวนท่านให้ร่วมกิจกรรม ออกกำลังกาย				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการได้รับ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
5.	บุคคลในครอบครัวสนับสนุน/กระตุ้นให้ท่าน ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย				
6.	บุคคลในครอบครัวของท่านสนับสนุน/ส่งเสริม ให้ท่าน ตรวจสอบสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
7.	การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด (บุหรี่ สุรา) บุคคลในครอบครัวของท่านสนับสนุนให้ท่าน ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่				
8.	ท่านได้รับคำแนะนำเพื่อให้ผ่อนคลายเครียดจาก เพื่อนบ้าน				
9.	ท่านได้รับคำแนะนำเพื่อให้ผ่อนคลายเครียดจาก บุคคลในครอบครัว				
10.	ท่านได้รับคำแนะนำเพื่อให้ผ่อนคลายความเครียด จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
11.	การป้องกันอุบัติเหตุ (หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย) ครอบครัวของท่านสนับสนุน/ส่งเสริมให้สวม หมวกนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่และซ้อนท้าย รถจักรยานยนต์				
12.	ครอบครัวของท่านสนับสนุน/ส่งเสริมให้คาด เข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ขับขี่และโดยสารรถยนต์				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความเป็นจริง
ที่ท่านได้รับ เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ทุกครั้ง หรือ 5-6 วัน

ปฏิบัติเป็นส่วนมาก หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ไม่ทุกครั้ง แต่ปฏิบัติ 3-4 วัน

ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ไม่ทุกครั้ง แต่ปฏิบัติ 1-2 วัน

ไม่ได้ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่ได้เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	ส่วนมาก	ส่วนน้อย	ไม่ปฏิบัติ
1.	การบริโภคอาหาร ท่านรับประทานผักสด ผลไม้ต่างๆ				
2.	ท่านรับประทานอาหารประเภทแกงกะทิ ขาหมู เนื้อติดมัน				
3.	ท่านรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม				
4.	ท่านล้างผักทั้งต้นหรือแกะออกเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด แล้วจึงหั่น				
5.	ท่านเลือกซื้ออาหารมารับประทานจากร้าน ที่เชื่อถือได้ว่าสะอาด ไม่มีสารพิษและเชื้อโรค ปนเปื้อน				
6.	การออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปี ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลามากกว่า 30 นาที				
7.	ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย และ มีเหงื่อออก				
8.	ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	ส่วนมาก	ส่วนน้อย	ไม่ปฏิบัติ
9.	ท่านออกแรงทำงานบ้านจนรู้สึกเหนื่อย				
10.	ท่านไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย (อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง)				
11.	ท่านดื่มสุรา				
12.	ท่านสูบบุหรี่				
13.	ท่านสูบบุหรี่มากกว่า 10 มวนต่อวัน				
14.	การจัดการความเครียด ท่านฝึกทำจิตใจให้สงบ โดยการไหว้พระ สวดมนต์				
15.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านจะพูดคุยกับญาติ เพื่อน				
16.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านจะดื่มสุรา				
17.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านจะสูบบุหรี่				
18.	เมื่อมีความเครียด ท่านกินรับประทานยาคลายเครียด.				
19.	การป้องกันอุบัติเหตุ (หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย) ท่านสวมหมวกนิรภัย เมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายจักรยานยนต์				
20.	ท่านคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อขับขี่หรือโดยสารรถยนต์				