

บรรณานุกรม

- เกื้อ วงศ์บุญสิน (2546) “การเตรียมแผนรับช่วงระหว่างและช่วงหลังการปันผลทางประชากร (Demographic Dividend) อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากร” 6 พฤศจิกายน 2546 ณ โรงแรมนารายณ์ กรุงเทพมหานคร.
- เกื้อ วงศ์บุญสิน, นวพรรณ จารุรักษ์, สุวณี สุรเสียงสังข์ และวิราภรณ์ โพธิศิริ
การแสวงหาแนวทางในการลดปัญหาด้านสุขภาพของประชากรเพื่อเพิ่มการรับการปันผลทางประชากรที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549. 295 หน้า
- กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (2550) การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรต่อวิถีชีวิตของประชากร กับทิศทางการออมในอนาคต
<http://www.gpf.or.th/Thai/ebook.asp>.
- นภาพร ชโยวรรณ (2542) “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน” ใน การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ วันที่ 22-24 พฤศจิกายน 2548 ณ โรงแรมปรีณิพาเลซ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก
http://oppo.opp.go.th/info/policy_plan1.htm
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2550) รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษาข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี. รายงานการวิจัยภายใต้ทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ศิริรัตน์ วงศ์ไพบูลย์ (2552) ความสัมพันธ์ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อประเภทการใช้เวลาว่างของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร โครงการศึกษาอิสระ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ (2543) รายงานการวิจัยการตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550) การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2543-2573 ตุลาคม 2550

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2543) *สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ.2543 (ทั่วราชอาณาจักร)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรื.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550) *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2553) *รายงานการสำรวจแรงงานนอกระบบ พ.ศ. 2552*. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรื (2541) “สถิติของผู้สูงอายุไทย” ใน *คู่มือวิจัยผู้สูงอายุ 2544*. กรุงเทพฯ.: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Banfield J.D. and A.E. Raftery (1993) Model-based Gaussian and non-Gaussian clustering. *Biometrics*, 49, p 803-821.

Chaney, David (1996), *Lifestyles*, Routledge: London.

Gonzalez, A.M., Bello, L. (2002), "The Construct 'Lifestyle' in Market Segmentation: the Behavior of Tourist Consumers", *European Journal of Marketing*, Vol. 36 (1/2):, pp. 51-85.

Hall, E. T. (1959), *The Silent Language*, New York: Fawcett Publications.

Hofstede, Geert (2001), *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations across Nations*, 2nd Edition, SAGE.

Holt, D. (1997), "Poststructuralist Lifestyle Analysis: Conceptualizing the Social Patterning of Consumption in," *Journal of Consumer Research*, Vol. 23(4): pp. 326-50.

Katz, Stephen, and Barbara Marshall (2003), “New Sex for Old: Lifestyle, Consumerism, and the Ethics of Aging Well,” *Journal of Aging Studies*, Vol. 17 (1): pp. 3-16.

Kaynak, E., Kara, A. (2001), "An Examination of the Relationship among Consumer Lifestyles, Ethnocentrism, Knowledge Structures, Attitudes and Behavioral Tendencies: a Comparative Study in two CIS states", *International Journal of Advertising*, Vol. 20 No.4, pp.455-82.

Kim, Donghooon, Pan, Yigang, and Park, Heung Soo (1998), “High-versus low-Context culture: A comparison of Chinese, Korean, and American cultures”, *Psychology and Marketing*, Vol. 15 No. 6, pp.507-21.

Kucukemiroglu O. (1997) Market Segmentation By Using Consumer Lifestyle Dimensions And Ethnocentrism. *European Journal of Marketing*, 33 (5/6), p 470-487.

- Lawson, R (1991), "What is Psychographic Segmentation?: A Comparison between General Consumer Analysis and Product Specific Analysis", *Conference: New Horizons in Tourism and Hospitality Education, Training and Research*, The University of Calgary, Alberta, pp.445-55.
- McCracken, G.D (1988) *Culture and Consumption: New Approaches to the Symbolic Character of Consumer Goods and Activities*, Indiana University Press.
- Oates, B., Shufeldt, L., and Vaught B. (1996) "A Psychographic Study of the Elderly and Retail Store Attributes," *Journal of Consumer Marketing*, Vol. 13 (6): pp. 14-27.
- Patrick Vyncke (2002), "Lifestyle Segmentation: From Attitudes, Interests and Opinions, to Values, Aesthetic Styles, Life Visions and Media Preferences," *European Journal of Communication*, Vol. 17, pp. 445-63.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: Free Press.
- Schwartz, Shalom H. (1992). "Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries," pp. 1-65 in Zanna, Mark P. (Ed). *Advances in experimental social psychology*, Vol. 25, San Diego, CA, US: Academic Press.
- Silverberg, K.E, Backman, S.J, Backman, K.F (1996), "A Preliminary Investigation into the Psychographics of Nature-based Travelers to the Southeastern United States", *Journal of Travel Research*, Vol. 35 No.2, pp.19-28.
- Stull, J. B. and Von Till, B. (1995). Hofstede's Dimensions of Culture as Measurements of Student Ethnocentrism: A Quasi-experimental Study. *Western States Communication Association*.
- Van Raaij, W., (1986), "Consumer Research on Tourism: Mental and Behavioral Constructs," *Annals of Tourism Research* 13: pp. 1-9.
- Wardrope, W., (2005), "Beyond Hofstede: Cultural Applications for Communicating with Latin American Businesses", Proceedings of the 2005 Association for Business Communication Annual Convention.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

35-39 ปี 40-44 ปี 45-49 ปี

50-54 ปี 55-59 ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด สมรส หย่าร้าง ม่าย

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

ไม่ได้รับการศึกษาในโรงเรียน ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า

มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา

ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

อื่น ๆ (ระบุ).....

5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน

แรงงานในระบบ คือ

ลูกจ้างรัฐบาล ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ

ลูกจ้างเอกชน นายจ้าง (มีลูกจ้าง)

อื่น ๆ (ระบุ)

แรงงานนอกระบบ คือ

กลุ่มที่ทำงานรับจ้าง และมีเงินเดือนประจำ คือ

กลุ่มที่ทำอาชีพอิสระทั่วไป คือ

6. นอกจากอาชีพหลักที่ทำอยู่ในปัจจุบันแล้ว ท่านยังทำอาชีพเสริมอะไรอีกหรือไม่

ไม่มี มี คือ.....

7. สถานที่พักอาศัยในปัจจุบัน ระบุชื่อเขต.....

8. ปัจจุบันท่านมีรายได้ประจำ

ไม่มีรายได้ประจำ น้อยกว่า 10,000 บาท

10,000 – 19,999 บาท 20,000 – 39,999 บาท

40,000 – 59,999 บาท สูงกว่าหรือเท่ากับ 60,000 บาท

ท่านมีรายได้พิเศษต่อเดือน นอกเหนือจากรายได้ประจำ หรือไม่

ไม่มี มีประมาณ..... บาท

9. รายได้รวมของสมาชิกในครัวเรือนทั้งหมดต่อเดือน (ทั้งที่เป็นญาติและหรือเพื่อน และจากแหล่งอื่นๆ รวมรายได้ประจำและรายได้พิเศษต่อเดือนของท่าน)

ต่ำกว่า 40,000 บาท สูงกว่าหรือเท่ากับ 40,000 บาท

10. สมาชิกทุกคนที่พักอยู่ร่วมกันทั้งที่เป็นญาติและเพื่อน (รวมตัวท่าน) มีจำนวนผู้มี
รายได้คน

11. สมาชิกที่พักอยู่ด้วยกัน (ไม่รวมตัวท่าน) ได้แก่

[] ปู่ย่าตายาย จำนวน.....คน

[] พ่อ/แม่ของท่านหรือคู่ครองจำนวน.....คน

[] สามเณร/ภรรยาของท่าน.....คน

[] พี่น้อง จำนวน.....คน

[] ลูก จำนวนคน

[] ลูกเขย ลูกสะใภ้ จำนวนคน

[] หลาน จำนวน.....คน

[] ญาติคนอื่น ๆ จำนวน.....คน

[] เพื่อนจำนวน.....คน

[] อื่น ๆ ระบุ.....จำนวน.....คน

12. คนงานในบ้านของท่าน เช่น แม่บ้าน คนขับรถ คนสวน พี่เลี้ยงเด็ก เป็นต้น

[] มีจำนวน.....คน

[] ไม่มี

13. ท่านมีสัตว์เลี้ยงหรือไม่

[] ไม่มี

[] มี โปรดระบุประเภท.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลวิถีชีวิตและวัฒนธรรมด้านต่างๆ
 ข้อความดังต่อไปนี้ ตรงกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของท่านมากน้อยเพียงใด

กิจกรรม/ ความสนใจ/รูปแบบการดำเนินชีวิต	รูปแบบและความเห็นที่ตรงกับตัวฉัน				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1) ฉันมีชุดแต่งกายแบบทันสมัยล่าสุด					
2) ฉันเลือกแต่งกายตามแฟชั่นมากกว่าแต่งกายตามสบาย					
3) การแต่งกายให้ดูดีเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของฉัน					
4) ฉันเปลี่ยนทรงผมตามสมัยนิยมบ่อย ๆ					
5) ฉันชอบไปงานสังสรรค์ ปาร์ตี้ ที่มีเสียงดนตรีและการสนทนา					
6) ฉันชอบอยู่กับบ้าน					
7) ฉันคิดว่าฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าคนอื่น					
8) ฉันเป็นคนที่ไม่ต้องพึ่งพาใคร					
9) ฉันใช้เวลามากในการพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับสินค้าและยี่ห้อ					
10) ฉันคิดว่าฉันมีความสามารถหลายด้าน					
11) ฉันชอบให้คนมองเห็นว่าฉันเป็นผู้นำ					
12) เพื่อน ๆ มักขอคำปรึกษาจากฉัน					
13) ฉันมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเพื่อนในการซื้อของ					
14) ฉันอยากท่องเที่ยวรอบโลก					
15) ฉันมักขอคำแนะนำจากเพื่อน ๆ เกี่ยวกับยี่ห้อของสินค้าที่จะซื้อ					
16) บุคคลใกล้ชิดที่อยู่ด้วยกันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตฉัน					
17) เมื่อบุคคลใกล้ชิดที่อยู่ด้วยกันป่วยหนักฉันยอมทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างได้เพื่อดูแลเขา					
18) ฉันพยายามจัดบ้านเพื่อความสะอาดสบายของบุคคลใกล้ชิดที่อยู่ด้วยกัน					
19) ฉันคิดว่าจะมีรายได้มากขึ้นเพื่อใช้จ่ายในปีหน้า					
20) ฉันดื่มเฉพาะเครื่องดื่มที่มีไขมันหรือน้ำตาลต่ำ					
21) ฉันชอบบริโภคอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลต่ำ					
22) ฉันทานอาหารลดน้ำหนักอย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน					
23) ฉันเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ					
24) ฉันไม่ชอบงานทำความสะอาดบ้าน					
25) ฉันคิดว่างานดูแลบ้านเป็นงานที่มีความสำคัญน้อย					
26) ฉันเพลิดเพลินกับการทำงานบ้าน					
27) ฉันไม่ชอบเห็นของวางเกลื่อนกลาด					
28) ฉันเป็นสมาชิกมูลนิธิและเข้าร่วมงานสม่ำเสมอ					
29) ฉันไม่อาสาสมัครทำงานอย่างสม่ำเสมอในโรงพยาบาลหรือมูลนิธิ					
30) ฉันชอบทำงานโครงการเพื่อชุมชน					
31) ฉันร่วมกิจกรรมรณรงค์ทางสังคมและการเมือง เช่น การเลือกตั้ง อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น					

กิจกรรม/ ความสนใจ/รูปแบบการดำเนินชีวิต	รูปแบบและความคิดเห็นที่ตรงกับตัวฉัน				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	ปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
32) ฉันแสวงหาซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคที่จัดรายการพิเศษก่อนเสมอ					
33) ฉันตรวจสอบราคาสินค้าก่อนซื้อเสมอไม่ว่าสินค้าจะมีราคามากน้อยเพียงใด					
34) ฉันเชื่อว่าการเปรียบเทียบราคาสินค้าหลาย ๆ แห่งก่อนซื้อสามารถประหยัดเงินได้เยอะมาก					
35) ฉันทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือปลากระป๋อง อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน					
36) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือปลากระป๋อง มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของฉัน					
37) ฉันยอมรับรสชาติและบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูป					
38) การมีบัตรเครดิตเป็นสิ่งที่ดี					
39) การทำงานด้วยวิธีที่ต่างจากคนอื่น แต่ได้รับผลดีเช่นกันควรได้รับการสนับสนุน(ถูกต้องตามกฎหมาย)					
40) การมีเวลาว่างมากเพื่อทำสิ่งที่ตนสนใจเป็นสิ่งที่สำคัญ					
41) การให้ความสำคัญแต่ละบุคคลในที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญ					
42) การเป็นผู้นำในการทำงานกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน					
43) การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ขององค์กรเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร					
44) ฉันยินดีที่จะประนีประนอมเพื่อความปรองดองของกลุ่ม					
45) พ่อแม่มีสิทธิในการเลือกคู่ครองให้แก่บุตร					
46) ถ้าฉันถูกรางวัลที่หนึ่งฉันจะแบ่งเงินให้แก่สมาชิกในครอบครัวเท่า ๆ กัน					
47) ฉันชอบที่จะทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าที่จะทำงานคนเดียว					
48) การวางแผนอนาคตอย่างรอบคอบเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน					
49) กฎข้อบังคับขององค์กรเป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติตามตลอดเวลา					
50) ผู้จัดการต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญในแผนกที่ตนบริหาร					
51) ในการคัดเลือกผู้นำควรใช้เกณฑ์อาวุโส					
52) พนักงานควรทำงานในองค์กรเดียวตลอดชีวิต					
53) ฉันเป็นคนชอบเสี่ยง					
54) ความคิดเห็นที่แตกต่างในองค์กรเป็นสิ่งที่ดี					
55) ฉันสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ดังที่ฉันตั้งใจไว้					
56) ฉันชอบชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง					
57) การเจรจาต่อรองต้องอาศัยความยืดหยุ่น					
58) ฉันพยายามทำทุกอย่างเพื่อบรรลุเป้าหมายในอนาคตอย่างค่อเนื่อง					
59) ฉันออมเงินเพื่ออนาคต					
60) ฉันเป็นคนประหยัดมัธยัสถ์					
61) คุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิมในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็น					
62) การพบปะผู้คนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน					
63) ฉันทำงานหนักอย่างต่อเนื่องเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต					
64) ฉันอดทนไม่มีความสุขในปัจจุบันเพื่อมีความสุขในอนาคต					

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและสังคม

1. เมื่อท่านเข้าสู่วัยสูงอายุ ท่านมีความห่วงใยทางด้านจิตใจและสังคมด้านใดบ้าง

	ไม่ห่วง	ห่วง	
		แต่ไม่ได้ไม่เตรียมตัว	เตรียมตัว (อย่างไร โปรดระบุ.....)
กลัวคุยกับคนอื่น ๆ ไม่รู้เรื่อง (ช่องว่างระหว่างวัย)	[]	[]	
การไม่สามารถตามเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงได้ทัน	[]	[]	
กลัวความจำเสื่อม	[]	[]	
กลัวเหงาที่ต้องอยู่คนเดียว	[]	[]	
กลัวปรับตัวเข้าสังคมไม่ได้	[]	[]	
การสูญเสียคนสำคัญในครอบครัว	[]	[]	
การไม่ได้รับความสนใจจากสมาชิกในครอบครัว	[]	[]	
กลัวสูญเสียความสำคัญ	[]	[]	
อื่นๆ (ระบุ).....	[]	[]	

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมด้านที่พักอาศัย

1. ลักษณะที่อยู่อาศัยในปัจจุบันของท่าน

1.1 รูปแบบที่พักอาศัยในปัจจุบัน

- ตึกแถว บ้านเดี่ยว ทาวน์เฮ้าส์
 คอนโดมิเนียม ห้องเช่า อื่นๆ (ระบุ).....

1.2 ความเป็นเจ้าของ

- ของตัวเอง/ครอบครัว ของทางราชการ
 เช่า ของญาติ ของผู้อื่น
 อื่นๆ (ระบุ).....

1.3 ที่พักอาศัยปัจจุบันของท่านเหมาะสมสำหรับการใช้ชีวิตในยามสูงอายุหรือไม่

- เหมาะสม
 ไม่เหมาะสม เพราะ..... (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 เก่า อากาศไม่ดี ไม่มีพื้นที่
 ไม่มีความเป็นส่วนตัว รถติด เดินทางลำบาก
 ลักษณะบ้านไม่เหมาะสม ไม่ปลอดภัย ดูแลไม่ไหว
 อื่นๆ (ระบุ).....

2. รูปแบบที่พักอาศัยที่ท่านต้องการในยามสูงอายุ

2.1 ที่พักอาศัยที่ท่านต้องการเมื่อสูงอายุจะได้อย่างไร

- อยู่บ้านปัจจุบัน ปรับปรุงบ้านปัจจุบัน
 ซื้อใหม่ เช่าใหม่
 ย้ายไปอยู่บ้านคนอื่น อื่นๆ (ระบุ).....

2.2 รูปแบบที่พักอาศัยในอนาคต

- ตึกแถว บ้านเดี่ยว ทาวน์เฮ้าส์
 คอนโดมิเนียม ห้องเช่า บ้านพักเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ
 อื่นๆ (ระบุ).....

2.3 ความเป็นเจ้าของ

- ของตัวเอง/ครอบครัว ของทางราชการ
 เช่า ของญาติ ของผู้อื่น
 อื่นๆ (ระบุ).....

2.4 สถานที่ของที่พักอาศัย

- กรุงเทพฯ เขต.....
 ปริมณฑล
 ต่างจังหวัด
 ต่างประเทศ

การลงทุนในตลาดหุ้น	[]	[]
กองทุนรวม (หน่วยลงทุน) / หุ้นกู้	[]	[]
การถือหุ้นสหกรณ์ออมทรัพย์	[]	[]
การประกันชีวิต	[]	[]
อสังหาริมทรัพย์/ที่ดิน/บ้าน	[]	[]
ทองแท่ง/ทองรูปพรรณ/อัญมณี	[]	[]
อื่นๆ (ระบุ)	[]	[]
.....		

10. ท่านคาดหวังให้บุคคลต่อไปนี้ให้ความช่วยเหลือด้านการเงินแก่ท่านเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมากน้อยเพียงใด

	คาดหวังมากที่สุด	คาดหวัง	เฉยๆ	ไม่ค่อยคาดหวัง	ไม่คาดหวังเลย	ไม่มี
ตนเอง						
คู่สมรส						
บุตร						
พี่น้อง						
สมาชิกอื่นในครอบครัว						
เพื่อน						
รัฐบาล						
อื่นๆ (ระบุ).....						

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย

1. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ [] ไม่มี [] มี
2. ท่านห่วงใยสุขภาพของท่านหรือไม่ [] ห่วงใย [] ไม่ห่วงใย
3. ท่านบริโภควิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่าง ๆ หรือไม่

ไม่บริโภค บริโภคบ้างไม่บริโภคบ้าง บริโภคเป็นประจำ
 สำหรับผู้ที่บริโภควิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ท่านบริโภคเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1
 ข้อ)

- รักษาโรค บำรุงร่างกายและผิวพรรณ
 ชดเชยสารอาหาร ป้องกันโรค
 อื่น ๆ (ระบุ).....

4. ท่านได้ปฏิบัติตนในกิจกรรมดูแลสุขภาพ 5 ประการที่ระบุด้านล่างดีเพียงใด

กิจกรรมดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติดี	ปฏิบัติพอใช้	ไม่ปฏิบัติ
1. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี			
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ			
3. เอาใจใส่การกินอยู่			
4. ไม่ดื่มสุราของมึนเมา			
5. ไม่สูบบุหรี่			

5. ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านอยู่ในระดับใด

- ดีมากที่สุด ดีมาก ดี พอใช้ ไม่ดี

6. กรุณาเปรียบเทียบสุขภาพของท่านในปีนี้กับปีที่ผ่านมา

- ดีกว่ามาก ดีกว่าเล็กน้อย เหมือนเดิม แย่กว่าเล็กน้อย แย่กว่า
 มาก

7. ท่านสามารถทำกิจกรรมประจำวันต่อไปนี้ได้อย่างเป็นปกติมากน้อยเพียงใด

กิจกรรม	ไม่มีปัญหา	มีเล็กน้อย	ลำบาก	ไม่ทราบ
1. กิจกรรมหนัก ๆ เช่น วิ่งทางไกลหรือวิ่งจ็อกกิ้ง (หมายถึงเมื่อหัวใจเต้น 80-100% ครั้ง ของ (220-อายุ)) ยกของหนัก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เป็นต้น				
2. กิจกรรมหนักปานกลาง เช่น จ็อกกิ้ง 30 นาที ว่ายน้ำ ตีกอล์ฟ โยน โบว์ลิ่ง เป็นต้น				
3. จับจ่ายและหิ้วของใช้ประจำวันเอง				
4. เดินขึ้นบันได 4 ชั้น				
5. เดินขึ้นบันได 2 ชั้น				
6. ก้ม ย่อเข้า เข่งเท้า				

3. กีฬาและกิจกรรมเพื่อสุขภาพ		
การเล่นกีฬาเป็นทีม เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล โบว์ลิ่ง เล่นหมากรุก หมากล้อม เป็นต้น	[]	[]
การเล่นกีฬาคนเดียว เช่น ว่ายน้ำ กอล์ฟ จ็อกกิ้ง ศิลปะป้องกันตัวต่าง ๆ เป็นต้น	[]	[]
การออกกำลังกายอื่น ๆ เช่น โยคะ พิ트니스 แอโรบิก จักรยาน เป็นต้น	[]	[]
กิจกรรมดูแลตัวเอง เช่น ทำผม ทำเล็บ สปา นวด เป็นต้น	[]	[]
4. ทำงานอาสาสมัคร		
เข้าร่วมสมาคม หรือชมรมต่างๆ กลุ่มเพื่อน อาสาสมัครต่าง ๆ	[]	[]
ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ชนรุ่นหลัง โดยไม่หวังรายได้	[]	[]
5. กิจกรรมเสริมสร้างความรู้		
เข้าห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ นิทรรศการต่าง ๆ	[]	[]
เข้าอบรม หรือสัมมนา เรียนเสริมความรู้ต่าง ๆ ติดตามเทคโนโลยีใหม่ ๆ	[]	[]
6. งานอดิเรก		
ทำงานฝีมือและศิลปะ เช่น ถักโครเชต์ ถักนิตติ้ง จัดดอกไม้ วาดรูป	[]	[]
ทำสวน ดูแลต้นไม้	[]	[]
ทำอาหาร ทำขนม	[]	[]
ซ่อมแซม สร้างอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้าน ดูแลรถ แต่งรถ	[]	[]
เลี้ยงโชค เล่นหุ้น	[]	[]
ถ่ายรูป	[]	[]
เล่นดนตรี ตัดต่อเพลง	[]	[]
เขียนหนังสือ แต่งกลอน	[]	[]
การมีสัตว์เลี้ยง	[]	[]
กิจกรรมในบ้าน เช่น นั่งเล่น นอนเล่น เล่นกับเด็ก ดูโทรทัศน์	[]	[]
7. กิจกรรมศาสนา		
เข้าวัด โบสถ์ มัสยิด ทำบุญ ฟังธรรม อ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนา	[]	[]
ปฏิบัติศาสนกิจ	[]	[]



ส่วนที่ 8 สรุปพฤติกรรมเตรียมความพร้อมเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ

1. ในการเตรียมความพร้อมเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ ท่านให้ความสำคัญด้านใดมากที่สุด

(เรียงลำดับจาก 1= สำคัญมากที่สุด ไปจนถึง 5= สำคัญน้อยที่สุด)

[] ด้านเศรษฐกิจ

[] ด้านสุขภาพร่างกาย

[] ด้านที่พักอาศัย

[] ด้านการใช้เวลาว่าง

[] ด้านจิตใจและสังคม

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่สัมภาษณ์.....

เวลาเริ่มต้น.....น

เวลาสิ้นสุด.....น

