

## ภาคผนวก ข

### แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ตารางแสดงลำดับการให้ความสำคัญต่อประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine

คำชี้แจง: กรุณาใส่หมายเลข 1-10 ลงในช่อง เรียงตามลำดับความสนใจหรือความต้องการประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ 10 ประเภท (โดยหมายเลข 1 คือ ประเภทเนื้อหาที่ท่านให้ความสำคัญมากที่สุด ถึง หมายเลข 10 คือ ประเภทเนื้อหาที่ท่านให้ความสำคัญน้อยที่สุดตามลำดับ)

| ประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | เรียงลำดับ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <u>อาหารและโภชนาการ</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสารอาหารตามหลักโภชนาการ อาหารที่ให้พลังงานและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพทางด้านคุณค่าทางโภชนาการ อาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารต้านอนุมูลอิสระ อาหารไขมันต่ำ อาหารช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เทคนิคการเลือกซื้อและวิธีการเก็บรักษาอาหารหรือส่วนผสมของอาหาร รวมถึงเนื้อหาเกี่ยวกับสารพิษและอันตรายจากอาหาร                        |            |
| <u>การออกกำลังกาย</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การทำกายบริหารและเคลื่อนไหวร่างกาย การเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย การฝึกจิตหรือฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย การหายใจเข้าออกในการออกกำลังกาย คุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย อุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ข้อปฏิบัติตนหรือควรรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี                                          |            |
| <u>สุขภาพความงาม</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสะอาดและความงาม วิธีการเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ สำหรับใบหน้า เรือนร่าง ผิวพรรณ เล็บ ผม และฟัน เพื่อให้เกิดสุขภาพและอนามัยที่ดีจากภายในและภายนอก ร่างกายของแต่ละบุคคลด้วยวิธีการแบบธรรมชาติ                                                                                                                                                                |            |
| <u>โรคภัยไข้เจ็บ</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ข้อแนะนำหรือวิธีการบำบัด รักษา ป้องกันและฟื้นฟูโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ                                                                                                                                                                                                                              |            |
| <u>การพัฒนาจิตใจ</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการมองโลกในเชิงบวก ความพึงพอใจและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การร่วมสร้างสรรค์สังคม การจัดการทางอารมณ์และความรู้สึกให้เกิดการพัฒนาไปสู่ภาวะที่มีความสุข การผ่อนคลายความเครียด หลักธรรมะ การสวดมนต์ การฝึกสมาธิ การพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบหรือเข้าถึงความดี                                                                                                  |            |
| <u>การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคม                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <u>การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการบำบัด ดูแล รักษา ฟื้นฟูสุขภาพตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยยึดเอาวิธีการแบบธรรมชาติ เช่น ดนตรีบำบัด เสียงบำบัด กลิ่นบำบัด การนวดและสัมผัส สปา เป็นต้น                                                                                                                                                                                                    |            |
| <u>ยา</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับข้อแนะนำและวิธีการใช้ยา รวมทั้งอันตรายหรือผลข้างเคียงจากการใช้ยา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
| <u>สมุนไพร</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสรรพคุณและวิธีใช้ประโยชน์จากสมุนไพร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
| <u>การดูแลตนเองทั่วไป</u> การนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐานและสุขภาพต่าง ๆ โดยรวมทั่วไปของแต่ละบุคคล เช่น เพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน การเข้าสู่วัยทอง การตรวจเลือด การตั้งครรภ์ การพักผ่อนนอนหลับ การตรวจสุขภาพร่างกาย การควบคุมน้ำหนักอย่างเหมาะสม เป็นต้น รวมถึงการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ลดการเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและอันตรายต่าง ๆ ต่อสุขภาพ เป็นต้น |            |

ตารางแสดงลำดับการให้ความสำคัญต่อรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine

คำชี้แจง: กรุณาใส่หมายเลข 1-6 ลงในช่อง เรียงตามลำดับความสนใจหรือความต้องการรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ 6 รูปแบบ (โดยหมายเลข 1 คือ รูปแบบเนื้อหาที่ท่านให้ความสำคัญมากที่สุด ถึง หมายเลข 6 คือ รูปแบบเนื้อหาที่ท่านให้ความสำคัญน้อยที่สุดตามลำดับ)

| รูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ                                                                                                                                                   | เรียงลำดับ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ข่าว การรายงานเหตุการณ์ ข่าวสาร หรือข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและน่าสนใจต่อผู้อ่าน                                                |            |
| บทความประเภทรายงาน งานเขียน ข้อเขียน หรือแบบทดสอบที่นำเสนอเนื้อหาในการให้รายละเอียดเกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ สถานที่ เรื่องวิชาการ และความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ |            |
| บทความประเภทวิธีทำ งานเขียนหรือข้อเขียนเกี่ยวกับสุขภาพที่อธิบายการกระทำตามขั้นตอน หรือแสดงวิธีการต่าง ๆ ให้ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้                                    |            |
| บทความประเภทสัมภาษณ์ งานเขียนหรือข้อเขียนเกี่ยวกับสุขภาพที่เสนอเรื่องราวหรือการแสดงความคิดเห็นของบุคคลรับเชิญจากการสัมภาษณ์ของกองบรรณาธิการ                               |            |
| คอลัมน์ถาม-ตอบ พื้นที่ส่วนการถาม-ตอบปัญหาสุขภาพ เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพสำหรับนำไปดูแลสุขภาพตนเอง                                          |            |
| เมนูอาหาร พื้นที่ในส่วนที่กล่าวถึงเมนูอาหาร ส่วนผสมอาหาร วิธีการปรุงอาหาร และเคล็ดลับการปรุงอาหารต่าง ๆ เพื่อสุขภาพ                                                       |            |