

ภาคผนวก

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เขียนที่.....

วันที่.....

ข้าพเจ้าขอทำหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

1. ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง “ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ.ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา” ด้วยความสมัครใจ โดยไม่ถูกบังคับ ชูเชิญหลอกลวงแต่ประการใด และพร้อมให้ความร่วมมือในการวิจัย
2. ก่อนที่จะยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย อย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
3. ข้าพเจ้าได้รับการยืนยันจากผู้วิจัยว่าจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลในส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าในงานวิจัย จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปแบบของการสรุปผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น
4. ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยในครั้งนี้อย่างใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้าและการทำงานของข้าพเจ้า

ลงชื่อ.....ผู้ให้ความยินยอม

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงพร กตัญญูตานนท์)

**แบบสอบถามภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ. ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ.ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. (พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์) การปฏิบัติพฤติกรรม 3 อ. (พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์) แบบบันทึกอาหาร และข้อมูลส่วนสูง น้ำหนัก และรอบเอวซึ่งส่วนนี้จะมาจากการวัด ข้อมูลที่ได้จะนำไปเป็นข้อมูลเพื่อสร้างเสริมและพัฒนาพฤติกรรม 3 อ. ที่เหมาะสมต่อไป
2. ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วนและทุกข้อตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งการตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่ออาสาสมัครสาธารณสุข เพราะคำตอบของอาสาสมัครสาธารณสุขจะเป็นความลับ และจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในครั้งนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดวงพร กตัญญูตานนท์
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

แบบสอบถามภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ. ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ชื่อ.....ตำบล.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง เติมข้อความลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย 3 ลงในช่องว่าง [] หน้าข้อความ
ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. อายุ.....ปี (ปีเต็ม)
2. เพศ [] ชาย [] หญิง
3. สถานภาพสมรส [] โสด [] สมรส/คู่
[] หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษาสูงสุด [] ประถมศึกษา [] มัธยมศึกษาตอนต้น
[] มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. [] อนุปริญญา/ปวส.
[] ปริญญาตรี [] สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพหลัก [] เกษตรกรรม [] รับจ้าง
[] ทำงานบ้าน แม่บ้าน/พ่อบ้าน [] ค้าขาย
[] ธุรกิจส่วนตัว [] ไม่มีงานทำ/ว่างงาน
[] พนักงานโรงงาน
[] อื่นๆ ระบุ.....
6. ระยะเวลาที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข.....ปี
7. ครอบครัวมีรายได้ประมาณบาทต่อเดือน
8. เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. (พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์)
[] เคย [] ไม่เคย

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. (พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจและเติมเครื่องหมาย 3 ลงในช่องด้านขวามือ ว่าใช่หรือไม่ใช่

ความหมาย ใช่ หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าวถูกต้อง

ไม่ใช่ หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความดังกล่าวไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร จัดเป็นผู้ที่อ้วนลงพุง		
2. การเพิ่มการกินข้าวหรือแป้ง ทำให้น้ำหนักเพิ่มตามไปด้วย		
3. การกินอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง ช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้		
4. พีช ผัก ผลไม้ ให้พลังงานต่ำ เช่น ผักชนิดต่างๆ ฝรั่ง ชมพู ฯลฯ กินเป็นประจำ ในปริมาณมาก จะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน		
5. การกินผลไม้มาก ๆ ไม่ทำให้อ้วน ถึงแม้จะเป็นผลไม้รสหวาน		
6. วัยผู้ใหญ่ไม่ควรดื่มนม		
7 การกินน้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำหวานบ่อย ๆ ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม เพราะเป็นน้ำและไม่มีไขมัน		
8. อาหารมือเช้าเป็นมื้ออาหารที่ไม่จำเป็น		
9. ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรงดอาหารบางมื้อ		
10. โรคอ้วนส่วนหนึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวออกกำลังกายหรือน้อยลง		
11. การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ ต้องทำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง		
12. การออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ ต้องทำต่อเนื่อง ครั้งละ 30 นาที		
13. การออกกำลังกายเพื่อควบคุมและป้องกันโรคอ้วนมีหลักการคือให้มีการใช้พลังงานให้มากที่สุดในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
14. การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ฯลฯ ถ้าทำสม่ำเสมอ จะช่วยในการควบคุมและป้องกันโรคอ้วน		
15. การนั่งหรือนอนเล่นเป็นกิจกรรมที่ใช้กำลังกายน้อย		
16. การทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง เช่น การพรวนดิน รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดินเล่นติดต่อกัน 30 นาที ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย จึงไม่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
17. การออกกำลังกาย นอกจากจะมีผลดีในการควบคุมน้ำหนักแล้ว ยังมีผลดีกับสุขภาพโดยรวม ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น		
18. การมีสุขภาพจิตดี ทำให้สามารถควบคุมความต้องการของตนเองในเรื่องต่างๆ		
19. การปรับตัวเมื่อโกรธหรือเครียดด้วยการกินอาหารเป็นที่มาของภาวะอ้วน		
20. การปรับตัวหรือความต้องการของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หรือกับบุคคลที่อยู่ร่วมได้ จัดเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี		

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมด้าน 3 อ. (พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์)

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องทางขวามือ ที่ท่านได้ปฏิบัติ ตามความเป็นจริง

ความถี่ในการปฏิบัติ มีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5-7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	หมายถึง	ปฏิบัติ 1-4 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่การปฏิบัติ		
	ประจำ	ครั้ง คราว	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่(ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และไขมัน)			
2. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก			
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปปี			
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)			
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ			
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ			
7. กินธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น			
8. กินเครื่องในสัตว์ หนังสัตว์			
9. ดื่มนมรสจืด หรือนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว			
10. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ ยำ			
11. กินอาหารประเภททอดหรือผัด			
12. หลีกเลี่ยงการกินอาหารไขมันสูง			
13. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานหรือขนมที่มีแป้ง น้ำตาลมาก			
14. กินอาหารรสจืด			
15. เติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ			

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่การปฏิบัติ		
	ประจำ	ครั้ง คราว	ไม่เคย ปฏิบัติ
16. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน			
17. ดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลม			
18. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
19. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง			
20. กินอาหารมื้อหลัก วันละ 3 มื้อ			
21. กินอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อหลัก			
22. กินอาหารมื้อดึก			
23. กินอาหารทุกมื้อตรงเวลา			
24. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์			
25. ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย วันละ 30 นาที			
26. ออกกำลังกายจนหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ และเหงื่อซึม			
27. ทำงานบ้านที่มีการออกแรง เช่น ซักผ้า ถูบ้าน ล้างรถ ตัดหญ้า ปลูกต้นไม้ หรือตักน้ำรดต้นไม้โดยไม่ใช้สายยางต่อเนื่องอย่าง น้อย 30 นาที หรือจนเหงื่อออก			
28. ใช้เครื่องผ่อนแรงในการทำงานบ้านเช่นเครื่องซักผ้า เครื่องปั่นอาหาร			
29. มีการเคลื่อนไหวออกกำลัง เช่นการเดินขึ้นลงบันได การเดินในที่ทำงาน			
30. เดินระยะใกล้หรือขี่จักรยานเวลาไปบ้านคนอื่นหรือไปซื้อของที่ ร้านค้า แทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์			
31. นั่ง ๆ นอน ๆ ดูโทรทัศน์			
32. นั่งทำงานทั้งวัน ไม่ค่อยได้ลุกไปไหน			
33. เดินเล่นหลังอาหารมื้อเย็น			
34. อารมณ์ดี ไม่เครียด			
35. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง			
36. ควบคุมตนเองไม่ให้กินเพิ่ม เมื่ออิ่มแล้ว			
37. เมื่อพบเห็นอาหารที่ชอบ สามารถควบคุมตัวเองไม่ให้ลองหรือ กินมาก			
38. อดใจไม่กินได้ เมื่อกินอาหารอิ่มแล้ว			
39. กินอาหารเนื่องจากความอยาก ไม่ใช่ความหิว			
40. เวลามีความเครียด ผ่อนคลายด้วยการกินอาหาร			

ส่วนที่ 4 ข้อมูลส่วนสูง น้ำหนัก และรอบเอวของ อสม.

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

รอบเอว.....เซนติเมตร

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกอาหาร (ติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน)

คำชี้แจง ให้บันทึกรายการอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดที่กินใน 1 วัน เป็นเวลา 3 วัน โดยบันทึกให้ถูกต้องตรงความเป็นจริงมากที่สุด หลังจากที่ยกอาหารเสร็จควรบันทึกทันที

บันทึกอาหาร

ชื่อ.....ตำบล.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2555

มื้ออาหาร	เวลายก	ชนิดอาหารและเครื่องดื่ม	ปริมาณอาหาร*
มื้อเช้า			
อาหารว่าง			
มื้อเที่ยง			
อาหารว่าง			
มื้อเย็น			
ก่อนนอน			

* ปริมาณอาหาร บอกปริมาณเป็นทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา เป็นแก้ว เป็นช้อน เป็นลูก เป็นจาน ฯลฯ

คำชี้แจง ให้บันทึกรายการอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดที่กินใน 1 วัน โดยบันทึกให้ถูกต้องตรงความเป็นจริงมากที่สุด หลังจากที่ยกินอาหารเสร็จควรบันทึกทันที

บันทึกอาหาร

ชื่อ.....ตำบล.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2555

มื้ออาหาร	เวลายกิน	ชนิดอาหารและเครื่องดื่ม	ปริมาณอาหาร *
มือเช้า			
อาหารว่าง			
มือเที่ยง			
อาหารว่าง			
มือเย็น			
ก่อนนอน			

* ปริมาณอาหาร บอกปริมาณเป็นทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา เป็นแก้ว เป็นช้อน เป็นลูก เป็นจาน ฯลฯ

คำชี้แจง ให้บันทึกรายการอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดที่กินใน 1 วัน โดยบันทึกให้ถูกต้องตรงความเป็นจริงมากที่สุด หลังจากที่ยกอาหารเสร็จควรบันทึกทันที

บันทึกอาหาร

ชื่อ.....ตำบล.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2555

มื้ออาหาร	เวลากิน	ชนิดอาหารและเครื่องดื่ม	ปริมาณอาหาร *
มือเช้า			
อาหารว่าง			
มือเที่ยง			
อาหารว่าง			
มือเย็น			
ก่อนนอน			

* ปริมาณอาหาร บอกปริมาณเป็นทัพพี ช้อนกินข้าว ช้อนชา เป็นแก้ว เป็นชิ้น เป็นลูก เป็นจาน ฯลฯ

ตัวอย่างการบันทึกอาหาร

มื้ออาหาร	เวลาดีกิน	ชนิดอาหารและเครื่องดื่ม	ปริมาณอาหาร
มือเช้า	7 โมงเช้า	ไส้กรอก	2 ชิ้น
		กาแฟ	1 แก้ว
		ไข่ดาว	1 ฟอง
		ขนมปังปิ้ง	3 แผ่น
อาหารว่าง	10 โมงเช้า	กาแฟเย็น	1 แก้ว
มือเที่ยง	เที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	1 ชาม
		ข้าวราดหน้ากระเพราไก่	1 จาน
		ทุเรียน	3 พู
อาหารว่าง	3 โมงเย็น	น้ำอัดลม	1 ขวด
มือเย็น	6 โมงเย็น	ข้าวสวย	3 ทัพพี
		เนื้อไก่ทอด	2 ช้อน
		ผักคะน้า	1 ทัพพี
		มะม่วงสุก	1 ลูก
		มะละกอสุก	6 ชิ้น
ก่อนนอน	2 ทุ่ม	ขนมโดนัท	1 อัน



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2555

ชื่อเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ.ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ ผศ.ดวงพร กตัญญูตานนท์

คณะวิชา/หลักสูตร คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับ
ประกาศเสลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จรียาวัตร คมพัยคัม)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2555

เลขที่รับรอง

อ.079/2555

ตารางภาคผนวกที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ.
รายข้อ (n=310)

ข้อความ	จำนวน (ร้อยละ)	
	ตอบถูก	ตอบไม่ถูก
1. ผู้ชายที่มีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร จัดเป็นผู้ที่อ้วนลงพุง	255 (82.26)	55 (17.74)
2. การเพิ่มการกินข้าวหรือแป้ง ทำให้น้ำหนักเพิ่มตามไปด้วย	293 (94.52)	17 (5.48)
3. การกินอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง ช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้	304 (98.06)	6 (1.94)
4. พืช ผัก ผลไม้ ให้พลังงานต่ำ เช่น ผักชนิดต่างๆ ฝรั่ง ชมพู ฯลฯ กินเป็นประจำในปริมาณมาก จะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน	260 (83.87)	50 (16.13)
5. การกินผลไม้มาก ๆ ไม่ทำให้อ้วน ถึงแม้จะเป็นผลไม้รสหวาน	157 (50.65)	153 (49.35)
6. วัยผู้ใหญ่ไม่ควรดื่มนม	258 (83.23)	52 (16.77)
7. การกินน้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำหวานบ่อย ๆ ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มเพราะเป็นน้ำและไม่มีไขมัน	252 (81.29)	58 (18.71)
8. อาหารมือเช้าเป็นมื้ออาหารที่ไม่จำเป็น	267 (86.13)	43 (13.87)
9. ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรงดอาหารบางมื้อ	200 (64.52)	110 (35.48)
10. โรคอ้วนส่วนหนึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวออกกำลังหรือการออกกำลังกายน้อยลง	218 (70.32)	92 (29.68)
11. การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ ต้องทำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	251 (80.97)	59 (19.03)

ตารางภาคผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อความ	จำนวน (ร้อยละ)	
	ตอบถูก	ตอบไม่ถูก
12. การออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ ต้องทำต่อเนื่อง ครั้งละ 30 นาที	298 (96.13)	12 (3.87)
13. การออกกำลังกายเพื่อควบคุมและป้องกันโรคอ้วนมีหลักการคือให้มีการใช้พลังงานให้มากที่สุดในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	236 (76.13)	74 (23.87)
14. การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การทำงานบ้าน ฯลฯ ถ้าทำสม่ำเสมอ จะช่วยในการควบคุมและป้องกันโรคอ้วน	280 (90.32)	30 (9.68)
15. การนั่งหรือนอนเล่นเป็นกิจกรรมที่ใช้กำลังกายน้อย	257 (82.90)	53 (17.10)
16. การทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง เช่น การพรุนดิน รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดินเล่นติดต่อกัน 30 นาที ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย จึงไม่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก	183 (59.03)	127 (40.97)
17. การออกกำลังกาย นอกจากจะมีผลดีในการควบคุมน้ำหนักแล้ว ยังมีผลดีกับสุขภาพโดยรวม ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น	306 (98.71)	4 (1.29)
18. การมีสุขภาพจิตดี ทำให้สามารถควบคุมความต้องการของตนเองในเรื่องต่างๆ	300 (96.77)	10 (3.23)
19. การปรับตัวเมื่อโกรธหรือเครียดด้วยการกินอาหารเป็นที่มาของภาวะอ้วน	237 (76.45)	73 (23.55)
20. การปรับตัวหรือความต้องการของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หรือกับบุคคลที่อยู่ร่วมได้ จัดเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี	310 (100.00)	0

จากตารางภาคผนวก 1 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. ในรายข้อ ส่วนใหญ่ตอบถูกมากกว่า ร้อยละ 80 และตอบถูกระหว่าง ร้อยละ 60-79 คือ ข้อ 9. ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรงดอาหารบางมื้อ ตอบถูก ร้อยละ 64.52 ข้อ 10. โรคอ้วนส่วนหนึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวออกกำลังหรือการออกกำลังกายน้อยลง

ร้อยละ 70.32 ข้อ 13. การออกกำลังกายเพื่อควบคุมและป้องกันโรคอ้วนมีหลักการคือให้มีการใช้พลังงานให้มากที่สุดในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ตอบถูกร้อยละ 76.13 และ ข้อ 19. การปรับตัวเมื่อโกรธหรือเครียดด้วยการกินอาหารเป็นที่มาของภาวะอ้วน ตอบถูกร้อยละ 76.45

ตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 60 คือ ข้อ 5. การกินผลไม้มาก ๆ ไม่ทำให้อ้วน ถึงแม้จะเป็นผลไม้รสหวาน ตอบถูก ร้อยละ 50.65 และ ข้อ 16. การทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง เช่น การพรวนดิน รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดินเล่นติดต่อกัน 30 นาที ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย จึงไม่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก ตอบถูก ร้อยละ 59.03

ตารางภาคผนวกที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรม 3 อ.	จำนวนคน (ร้อยละ)			\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
	ประจำ	ครั้ง คราว	ไม่เคย			
12. หลีกเลี่ยงการกินอาหารไขมันสูง	100 (32.26)	187 (60.32)	23 (7.42)	2.25	0.58	ปานกลาง
13. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวาน หรือขนมที่มีแป้ง น้ำตาลมาก	82 (26.45)	212 (68.39)	16 (5.16)	2.21	0.52	ปานกลาง
14. กินอาหารรสจัด	102 (32.90)	182 (58.71)	26 (8.39)	2.25	0.59	ปานกลาง
15. เติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ ^a	153 (49.35)	144 (46.45)	13 (4.19)	1.55	0.58	น้อย
16. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน	190 (61.29)	110 (35.48)	10 (3.23)	2.58	0.56	มาก
17. ดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลม ^a	41 (13.23)	222 (71.61)	47 (15.16)	2.02	0.53	ปานกลาง
18. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	103 (33.23)	98 (31.61)	103 (33.23)	1.98	0.83	ปานกลาง
19. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลา นอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	146 (47.10)	148 (47.74)	16 (5.16)	2.42	0.59	มาก
20. กินอาหารมื้อหลัก วันละ 3 มื้อ	220 (71.97)	89 (28.71)	1 (0.32)	2.71	0.46	มาก
21. กินอาหารเข้าเป็นอาหารมื้อหลัก	261 (84.19)	44 (14.19)	5 (1.61)	2.83	0.42	มาก
22. กินอาหารมื้อดึก ^a	10 (3.23)	120 (38.71)	180 (58.06)	2.55	0.56	มาก
23. กินอาหารทุกมื้อตรงเวลา	143 (46.13)	159 (51.29)	8 (2.58)	2.44	0.55	มาก

ตารางภาคผนวกที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรม 3 อ.	จำนวนคน (ร้อยละ)			\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
	ประจำ	ครั้ง คราว	ไม่เคย			
24. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	80 (25.81)	204 (65.81)	26 (8.39)	2.17	0.56	ปานกลาง
25. ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที	113 (36.45)	170 (54.84)	27 (8.71)	2.28	0.61	ปานกลาง
26. ออกกำลังกายจนหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ และเหงื่อซึม	96 (30.97)	160 (51.61)	54 (17.42)	2.14	0.68	ปานกลาง
27. ทำงานบ้านที่มีการออกแรง เช่น ซักผ้า ถูบ้าน ล้างรถ ตัดหญ้า ปลูกต้นไม้ หรือตักน้ำรดต้นไม้โดยไม่ใช้สายยางต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที หรือจนเหงื่อออก	176 (56.77)	123 (39.68)	11 (3.55)	2.53	0.57	มาก
28. ใช้เครื่องผ่อนแรงในการทำงานบ้าน เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องปั่นอาหาร ^a	114 (36.77)	145 (46.77)	51 (16.45)	1.80	0.70	ปานกลาง
29. มีการเคลื่อนไหวออกกำลัง เช่น การเดินขึ้นลงบันได การเดินในที่ทำงาน	215 (69.35)	75 (24.19)	20 (6.45)	2.63	0.60	มาก
30. เดินระยะใกล้หรือขี่จักรยานเวลาไปบ้านคนอื่นหรือไปซื้อของที่ร้านค้า แทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์	138 (44.52)	131 (42.26)	41 (13.23)	2.31	0.69	ปานกลาง
31. นั่ง ๆ นอน ๆ ดูโทรทัศน์ ^a	67 (21.61)	195 (62.90)	47 (15.16)	1.94	0.61	ปานกลาง
32. นั่งทำงานทั้งวัน ไม่ค่อยได้ลุกไปไหน ^a	19 (6.13)	164 (52.90)	127 (40.97)	2.35	0.59	มาก

ตารางภาคผนวกที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรม 3 อ.	จำนวนคน (ร้อยละ)			\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
	ประจำ คราว	ครั้ง	ไม่เคย			
33. เดินเล่นหลังอาหารมือเย็น	107 (34.52)	183 (59.03)	20 (6.45)	2.28	0.58	ปานกลาง
34. อารมณ์ดี ไม่เครียด	167 (53.87)	140 (45.16)	3 (0.97)	2.53	0.52	มาก
35. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง	162 (52.26)	131 (42.26)	17 (5.48)	2.47	0.60	มาก
36. ควบคุมตนเองไม่ให้กินเพิ่ม เมื่ออิ่มแล้ว	170 (54.84)	124 (40.00)	16 (5.16)	2.50	0.60	มาก
37. เมื่อพบเห็นอาหารที่ชอบ สามารถควบคุมตัวเองไม่ให้ลองหรือกินมาก	109 (35.16)	194 (62.58)	7 (2.26)	2.33	0.52	ปานกลาง
38. อดใจไม่กินได้ เมื่อกินอาหารอิ่มแล้ว	162 (52.26)	124 (40.00)	24 (7.74)	2.45	0.64	มาก
39. กินอาหารเนื่องจากความอยาก ไม่ใช่ความหิว ^a	34 (10.97)	189 (60.97)	87 (28.06)	2.17	0.60	ปานกลาง
40. เวลาที่มีความเครียด ผ่อนคลายด้วยการกินอาหาร ^a	16 (5.16)	85 (27.42)	209 (67.42)	2.62	0.58	มาก

^a พฤติกรรม 3 อ. ซึ่งลบ

จากตารางภาคผนวกที่ 2 พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรม 3 อ. ในรายข้อ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง จำนวน 21 ข้อ รองลงมาอยู่ในระดับเหมาะสมมาก จำนวน 17 ข้อ และได้ค่าเฉลี่ยในระดับเหมาะสมน้อย จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 15. เติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางดวงพร กตัญญูตานนท์
ประวัติการศึกษา	พย.บ. (เกียรตินิยมอันดับ 1) วิทยาลัยพยาบาลสหประชาชาติไทย สศ.บ.(อาชีวอนามัยและความปลอดภัย) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ส.บ. (บริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล
สถานที่ติดต่อ	สาขาวิชาการบริหารโรงพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โทรศัพท์ 02- 3126415, 02-3126300 ต่อ 1211