

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์ชุดที่ 1

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ..... เพศ.....
2. ภูมิลำเนาปัจจุบันอำเภอ..... จังหวัด.....
3. สถานภาพสมรส
 โสด คู่ ม่าย (คู่สมรสเสียชีวิต) หย่า
4. ระดับการศึกษา
 ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา
 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า สูงกว่าปริญญาตรี
5. ลักษณะงานประจำที่ทำในปัจจุบัน
 นั่งทำงานเป็นส่วนใหญ่ (งานบริหาร งานที่ใช้ความคิดตลอดเวลา)
 นั่งทำงานเป็นส่วนใหญ่ (งานธุรการ, งานช่างที่ไม่ต้องออกแรงมาก)
 เดินไปเดินมาขณะปฏิบัติงานเป็นส่วนใหญ่
 ออกแรงทำงานตลอดทั้งวัน
 อื่น ๆ (ระบุ).....
7. รวมเวลาที่ทำงานโดยเฉลี่ยในแต่ละวัน
 4-6 ชั่วโมง 6-8 ชั่วโมง 8-10 ชั่วโมง
 10-12 ชั่วโมง อื่น ๆ (ระบุ).....
8. รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ย (รวมงานพิเศษ)
 น้อยกว่า 5,000 บาท 5,000-7,500 บาท 7,501-10,000 บาท
 10,001-15,000 บาท 15,001-20,000 บาท 20,001-25,000 บาท
 25,001-35,000 บาท 35,001-45,000 บาท มากกว่า 45,000 บาท
9. รายได้กับรายจ่าย
 ไม่เพียงพอ เพียงพอแต่ไม่มีเงินเก็บ
 เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ อื่น ๆ (ระบุ).....
11. ยาทั้รับประทานเป็นประจำ
 ไม่
 มี (ระบุ) 1.....
2.....

12. บรรพบุรุษของท่าน มีโรคประจำตัวหรือไม่

ไม่มี

ไม่ทราบ

มี

ระบุชื่อโรค1. ความสัมพันธ์

2. ความสัมพันธ์

3. ความสัมพันธ์

4. ความสัมพันธ์

น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร BMI

ความดันโลหิต.....mm/Hg

วันที่รับการตรวจสุขภาพ.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติตัว

คำชี้แจง : ให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านในปัจจุบัน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำอยู่เสมอ หรือทุกวัน หรือทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นเป็นส่วนน้อย หรือเป็นบางครั้ง หรือนาน ๆ ครั้ง

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
การควบคุมอาหารรสเค็ม			
1. ท่านเติมน้ำปลา เกลือ ซอส ในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว			
2. ท่านรับประทานอาหารคอง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาร้า อาหารที่ได้ผงชูรส			
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทกระป๋อง ได้แก่ ปลา กระป๋อง ผักกาดกระป๋อง			
การควบคุมอาหารประเภทไขมัน			
4. ท่านรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรม			
5. ท่านใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลืองในการปรุง อาหาร			
การควบคุมน้ำหนักตัว			
6. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนโดยการออกกำลังกาย			
7. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนโดยการควบคุมอาหาร หวาน หรืออาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ของหวาน มะม่วงสุก ทุเรียน น้ำอัดลม			
8. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวโดยงดรับประทานไขมัน เช่น เนื้อมัน แกงกะทิ			
9. ท่านรับประทานจุบจิบ หรือกินอาหารระหว่างมือ นอกเหนือจากอาหาร 3 มื้อ			

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
สำหรับผู้ออกกำลังกาย			
- การออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ (เลือกคำตอบเดียว)			
1. กายบริหาร..... <input type="checkbox"/> 2. วิ่งเหยาะ ๆ..... <input type="checkbox"/> 3. เดินเร็ว ๆ..... <input type="checkbox"/>			
4. ยกน้ำหนัก..... <input type="checkbox"/> 5. กิจกรรมเข้าจังหวะ..... <input type="checkbox"/> 6. ขี่จักรยาน..... <input type="checkbox"/>			
7. อื่น ๆ <input type="checkbox"/> (ระบุ).....			
การผ่อนคลายความเครียด			
12. ท่านทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด			
13. เมื่อรู้สึกเครียดท่านผ่อนคลายความเครียดบ่อย เพียงใด			
สำหรับผู้ผ่อนคลายความเครียด			
- การผ่อนคลายความเครียดท่านปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ (เลือกคำตอบเดียว)			
1. ทำสมาธิ..... <input type="checkbox"/> 2. อ่านหนังสือ..... <input type="checkbox"/> 3. ดูโทรทัศน์..... <input type="checkbox"/>			
4. ออกกำลังกาย..... <input type="checkbox"/> 5. ปลูกต้นไม้..... <input type="checkbox"/> 6. ฟังเพลง..... <input type="checkbox"/>			
7. ปรึกษาสมาชิกในครอบครัว..... <input type="checkbox"/> 8. ปรึกษานุคคลอื่น <input type="checkbox"/>			
9. อื่น ๆ <input type="checkbox"/>			
การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
14. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็น ส่วนผสมบ่อยเพียงใด			
การไม่สูบบุหรี่			
15. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือยาเส้นหรือไม่			
สำหรับผู้สูบบุหรี่			
ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่วันละกี่มวน			
1. 1-5 มวน..... <input type="checkbox"/> 2. 6-10 มวน..... <input type="checkbox"/>			
3. 11-15 มวน..... <input type="checkbox"/> 4. 16-20 มวน..... <input type="checkbox"/> 5. มากกว่า 20 มวน..... <input type="checkbox"/>			

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

1. พฤติกรรมการบริโภค

1. ท่านรับประทานอาหารวันละ

2 มื้อ

3 มื้อ

4 มื้อ

มากกว่า 4 มื้อ (ระบุ).....มื้อ

ตลอดทั้งวันนับไม่ถ้วนทั้งอาหารหลักและอาหารว่าง

2. ท่านรับประทานอาหารเช้าบ่อยครั้งเพียงใด (โดยเฉลี่ย)

4.1 เนื้อสัตว์ติดมันทุกชนิด

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.2 อาหารมัน เช่น พะโล้ ข้าวมันไก่ ผัดซีอิ้ว ผัดขี้เมา

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.3 อาหารทอด เช่น ปลาทอด เนื้อทอด ไก่ทอด ไข่กรอกทอด ฯลฯ

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.4 เนยต่าง ๆ มาของเนย ครีม ชุป สลัดน้ำข้น

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.5 แกงหรืออาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน มันมัน เต้าเจี้ยวหลน ฯลฯ

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.6 อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอยนางรม ปลา (ยกเว้นปลา)

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.7 เครื่องในสัตว์

ทุกวัน

สัปดาห์ละ 4-6 วัน

สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน

เดือนละ 1 วัน

ไม่รับประทานเลย

4.8 เนื้อสัตว์ไม่มีมัน เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัวไม่ติดมัน ปลา

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

4.9 อาหารที่ทำจากไข่ เช่น ไข่พะโล้ ไข่ลูกเขย ไข่ดาวทรงเครื่อง ไข่ยัดไส้ ฯลฯ

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

4.10 ไข่ลวก ไข่ต้ม

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

4.11 ไข่ดาว ไข่เจียว

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

4.12 อาหารประเภทผักต้มหรือลวก

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

4.13 อาหารประเภทผัดผัก

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

4.14 แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช สอทอด พิซซ่า

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

5. ท่านรับประทานอาหารหวาน หรือขนมเหล่านี้บ่อยครั้งเพียงใด (โดยเฉลี่ย)

5.1 ขนมปัง เค้ก โดนัท แยมโรล เบเกอรี่ต่างๆ

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

5.2 ขนมหวานใส่กะทิ เช่น ข้าวเหนียวมุล กล้วยบัวคั่ว ทุเรียนกะทิ ลอดช่องน้ำกะทิ ฯลฯ

ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน

เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย

- 5.3 ขนมทอด เช่น กลัวย-มันทอด ซาลาเปาทอด เต้าหู้ทอด ฯลฯ
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.4 ขนมขบเคี้ยว เช่น ฮานามิ มันมัน โปเต้ ฯลฯ
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.5 อาหารประเภทเชื่อมหรือราดน้ำเชื่อม เช่น กลัวยเชื่อม มันเชื่อม จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.6 ขนมหวานทำจากไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ฯลฯ
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.7 ขนมหวานไทย เช่น สังขยา ขนมน้ำชั้น ขนมหมื่อแกง
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.8 ช็อกโกแลต
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.9 ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.10 ไอศกรีมต่าง ๆ
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย
- 5.11 ขนมหวานอื่น ๆ (ระบุ).....
- ทุกวัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน สัปดาห์ละ 1-3 วัน
- เดือนละ 2-3 วัน เดือนละ 1 วัน ไม่รับประทานเลย



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

II. พฤติกรรมการสูบบุหรี่

1. การสูบบุหรี่

สูบประจำ สูบเป็นบางครั้ง ไม่สูบ (ไม่ต้องตอบข้อ 2-4)

เคยสูบ แต่เลิกมามากกว่า 1 ปี เคยสูบ แต่เลิกมาไม่ถึง 1 ปี

2. จำนวนที่สูบต่อวัน (ในกรณีที่เลิกสูบแล้ว กรุณาตอบด้วยว่าในระยะที่สูบบุหรี่ ท่านสูบบ่อยครั้งเท่าไร)

น้อยกว่า 5 มวน 6-10 มวน 11-20 มวน

มากกว่า 20 มวน อื่น ๆ (ระบุ).....มวน /

3. ประเภทของบุหรี่ที่สูบ

มีก้นกรองทุกครั้ง มีก้นกรองเป็นบางครั้ง ไม่มีก้นกรองทุกครั้ง

4. ระยะเวลาของการสูบบุหรี่

1-2 ปี 2-3 ปี 3-4 ปี มากกว่า 4 ปี (ระบุ).....ปี

5. งานอดิเรกที่ทำประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ปลูกต้นไม้ เดินดูของตามศูนย์การค้า

สะสมสิ่งต่าง ๆ เช่น แสตมป์ เหรียญ ฯลฯ อ่านหนังสืออ่านเล่นต่าง ๆ

นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ดูหนัง ฟังเพลง

อื่น ๆ (ระบุ).....

6. การดูแลสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

พบแพทย์ทุกครั้ง

พบแพทย์เป็นบางครั้ง โดยปล่อยให้หายเองบ้าง

พบแพทย์เป็นบางครั้ง โดยซื้อยารับประทานเองบ้าง

ไม่เคยพบแพทย์เลย ซื้อยารับประทานเองทุกครั้ง

อื่น ๆ (ระบุ).....