





## องค์ประกอบที่ 8

### การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

-  คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสุศึกษาและเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
-  แผนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
-  ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
-  การนำผลการเฝ้าระวังไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

## องค์ประกอบที่ 8

### แผนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

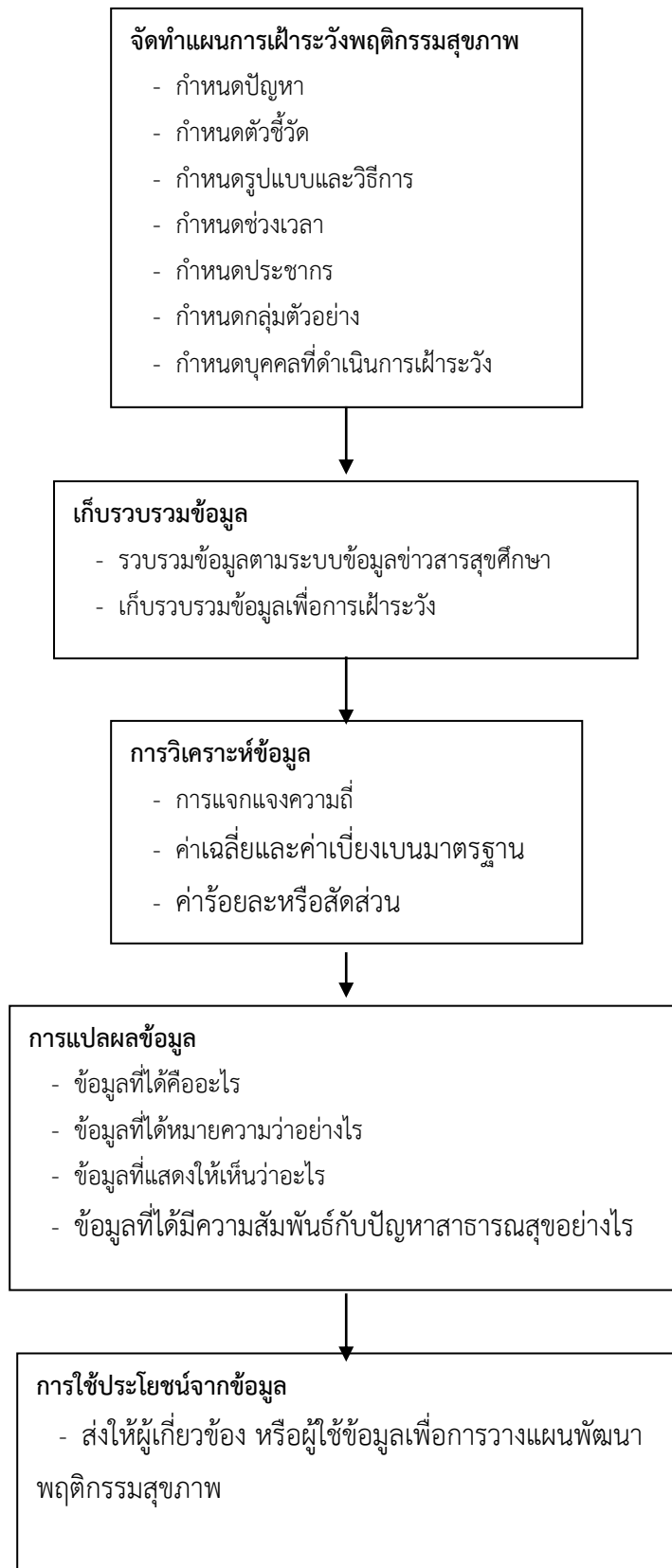
เนื่องจากสถานบริการสาธารณสุข มีหน้าที่ให้บริการสุขภาพแก่ประชาชน เพื่อให้มีสุขภาพดี จึงจำเป็นต้องมีการดำเนินงานสุขศึกษาที่มีคุณภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งต้องพัฒนาการดำเนินงานให้มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของผู้นับบริการ องค์ประกอบที่สำคัญของมาตรฐานตัวหนึ่ง คือ การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งหน่วยบริการสาธารณสุขจะต้องดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ เพื่อติดตามเฝ้าดูพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพของประชาชน และให้สามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดี และสามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้เป็นอันมาก

โรงพยาบาลชานุมาน มีแนวทางในการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. กำหนดเป็นภารกิจให้มีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่
2. จัดทำแผนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่
3. มีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพทั้งของหน่วยงานและเพื่อสนับสนุนให้เครือข่ายบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิ
4. กำหนดผู้รับผิดชอบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่
5. มีการจัดสรรทรัพยากรสนับสนุนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่
6. ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ
7. มีการติดตามสนับสนุนในพื้นที่
8. มีการรายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นลายลักษณ์อักษร
9. มีการนำผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ปีงบประมาณ 2561 โรงพยาบาลชานุมาน ได้ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพตามปัญหาสาธารณสุขของพื้นที่ อ.ชานุมาน คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยใช้เครื่องมือ แบบสอบถามเรื่องที่ 4 พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ด้านการบริโภคอาหาร การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย ภาวะความเครียด ยาและฮอร์โมนที่ร่างกายได้รับ

### กระบวนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ



ตารางที่ 35 แผนการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลชานุมาน อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ  
แผนการเฝ้าระวังสุขภาพ

ปัญหาที่เฝ้าระวัง	วัตถุประสงค์	รูปแบบวิธีการเฝ้าระวัง	พื้นที่	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน จัดส่วนประกอบน้ำตาล ข้าว เหนียว มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย มะขาม หวานน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำ ผลไม้ ชานม กาแฟ	เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและผู้ดูแลมี ความตระหนักในการบริโภค อาหารและปรุงอาหารมากยิ่งขึ้น มีความเข้าใจและเปลี่ยนความ เชื่อเพื่อลดความเสี่ยงเช่นการ เติมน้ำตาลในส่วนประกอบ อาหาร	-เยี่ยมบ้านโดยอสม. -สอนและสาธิตการ ทำอาหารโดยใช้ เครื่องปรุงรสทดแทนโดย ใช้สมุนไพร	10 หมู่บ้านเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาล	กลุ่มเสี่ยงเบาหวานทั้งหมด 34 ราย  กลุ่มป่วยเบาหวาน 45 ราย	มิถุนายน - กรกฎาคม 2561	อสม. นักโภชนาการ
ซื้อขายตามโฆษณาตนเอง	เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความตระหนัก และมีความเข้าใจเรื่องโทษของ ยาที่ซื้อทานเองรวมทั้ง ญาติและผู้ดูแลเพิ่มเติม	บุคคลต้นแบบผู้มีภาวะ ไตวายเรื้อรังที่ผลมา จากการทำลายไตจากยา เยี่ยมบ้านโดยอสม. เยี่ยมบ้านโดยเภสัชกร	10 หมู่บ้านเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาล	กลุ่มเสี่ยงเบาหวานทั้งหมด 34 ราย  กลุ่มป่วยเบาหวาน 45 ราย	มิถุนายน - กรกฎาคม 2561	อสม. เภสัชกร

ปัญหาที่เฝ้าระวัง	วัตถุประสงค์	รูปแบบวิธีการเฝ้าระวัง	พื้นที่	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
ภาวะความเครียดจากการเจ็บป่วยลดลง	เพื่อเฝ้าระวังความเครียดของกลุ่มเสี่ยงไม่ให้ความกังวลและไม่เป็นโรคเบาหวาน	เยี่ยมบ้านโดยอสม. เยี่ยมบ้านโดยพยาบาลจิตเวช ใช้บุคคลต้นแบบที่ป่วยด้วยโรคแต่สุขภาพจิตดี	10 หมู่บ้านเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาล	กลุ่มเสี่ยงเบาหวานทั้งหมด 34 ราย  กลุ่มป่วยเบาหวาน 45 ราย	ประเมิน 2Q ทุกเดือนโดย อสม. ประเมินซ้ำ จากพยาบาล จิตเวช	อสม. พยาบาลจิต เวช
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่	เพื่อเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงให้รับทราบถึงโทษอันตรายของบุหรี่และแอลกอฮอล์หาทางเลิกให้คนที่สูบบุหรี่เพื่อเลิก	เยี่ยมบ้านโดยอสม. เยี่ยมบ้านโดยพยาบาล สมัครเข้าร่วมคลินิกเลิก บุหรี่โรงพยาบาล	10 หมู่บ้านเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาล	กลุ่มเสี่ยงเบาหวานทั้งหมด 34 ราย  กลุ่มป่วยเบาหวาน 45 ราย	มิถุนายน - กรกฎาคม 2561	พยาบาลยา เสพติด

ตารางที่ 36 ผังควบคุมกำกับกำกับการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลชานุมาน อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ

กิจกรรมที่เฝ้าระวัง	ปีงบประมาณ 2561												พื้นที่ดำเนินการเฝ้าระวัง	ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
1.เยี่ยมบ้านโดยอสม. 2.เยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่ 3.สังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน 4.สังเกตการณ์เครื่องปรุงอาหาร วิธีการปรุงอาหาร เมนูอาหารที่รับประทาน 5.สังเกตการณ์ออกกำลังกาย รวมทั้งสอนและสาธิตการออกกำลังกายโดยบุคคลต้นแบบการสุขภาพดี 6.การผ่อนคลายความเครียด/วิธีการ					↔					↔		↔	10 หมู่บ้านเขต รับผิดชอบโรงพยาบาล โดยการสังเกต	อสม. จนท.รพ.สต. นักโภชนาการ เกษัชกร คลินิก DPAC พยาบาลจิตเวช

### กระบวนการพัฒนาและแผนการดำเนินงานในปีงบประมาณ 2561

1. ติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย
2. ค้นหาวิธีการใหม่ในการดำเนินกิจกรรมสุศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักและเข้าใจง่าย
3. สื่อสุศึกษาใช้ง่ายได้ผล
4. การสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพด้วยวิถีพอเพียงตามบริบทพื้นที่และผู้ป่วย
5. ควรมีแพทย์ดูแลประจำบ้าน/ครัวเรือนเพื่อความสะดวกต่อการติดตามและง่ายต่อการปรึกษา

## ตารางที่ 37 พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานครั้งที่ 1 เมษายน 2561

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน ร้อยละ (ราย)	5-6วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	น้อยกว่า5 วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	ไม่เคย ร้อยละ (ราย)
ท่านกินข้าวเหนียว	100(34)	0	0	0
ท่านกินขนมหวาน ของหวาน	35.29(12)	29.41(10)	35.29(12)	0
ท่านกินผลไม้รสหวานจัดเช่นมะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย มะขามหวาน อื่นๆ	32.35(11)	35.29(12)	32.35(11)	0
ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารเช่นน้ำมันจากถั่ว เหลือง ปล้าม	14.71(5)	29.41(10)	55.88(19)	0
ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่นน้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	17.65(6)	41.18(14)	20.59(7)	41.18(14)
ท่านกินอาหารประเภทผัดทอด เช่นลูกชิ้นทอด ไก่ทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋	8.82(3)	35.29(12)	44.12(15)	11.76(4)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่มเช่น ก๋วยเตี๋ยว กวยจั๊บ ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว	2.94(1)	58.82(20)	35.29(12)	2.94(1)
ท่านปรุงอาหารด้วยผงชูรส รสดี ซุปก้อน	58.82(20)	14.71(5)	14.71(5)	11.76(4)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว พริกน้ำปลา ปลาจิ้ม	32.35(11)	32.35(11)	29.41(10)	2.94(1)
ท่านกินอาหารหมักดอง เช่นผักกาดดอง (ส้มผัก) ผลไม้ ดอง อาหารกระป๋อง ปลาซึ่ม	8.82(3)	35.29(12)	44.12(15)	11.76(4)
ท่านกินอาหารกรอบกรอบเป็นถุงเช่นสาหร่าย ข้าว เกรียบ มันฝรั่งทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	17.65 (6)	20.59 (7)	20.59 (7)	41.18(14)
ท่านกินผักหลากหลายชนิดในหนึ่งวันเช่น ผักบุ้ง กระถั่ว ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ แครอท กะหล่ำปลี	8.82(3)	35.29(12)	44.12(15)	11.76(4)
ท่านกินอาหารหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่นแกงเผ็ด แกง เขียวหวาน มัสมั่น แกงคั่ว กล้วยบัวต๋อ บัวลอย ลอดช่อง และขนมหวานอื่นๆ	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงเช่นขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก และ อื่นๆ	32.35(11)	32.35(11)	29.41(10)	2.94(1)
ท่านกินอาหารแปรรูปหรือถนอมอาหารเช่นกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม	17.65 (6)	20.59 (7)	20.59 (7)	41.18(14)



ท่านกินอาหารกล่อง สำเร็จรูป เช่นบะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม สำเร็จรูป	17.65 (6)	20.59 (7)	20.59 (7)	41.18(14)
ท่านกินขนมกรุบกล่องเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้างเคี้ยว มันทิ้ง	17.65 (6)	20.59 (7)	20.59 (7)	41.18(14)
ท่านกินขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟูเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปัง	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)

### พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว เช่น แอโรบิค วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แก้วแกว่ง เล่นกีฬา อื่นๆ

ออกกำลังกาย ร้อยละ 50.9(18) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ50.9(18) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ0 ต่อสัปดาห์ 3 วันขึ้นไปร้อยละ50.9(18) น้อยกว่า 3 วันร้อยละ0

ไม่ออกกำลังกายร้อยละ49.1(16)

ท่านออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควรโดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินไปทำงานไป เดินเร็ว ไร่ไม้พองและอื่นๆ

ทำ ร้อยละ 50.9 ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ50.9(18) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาที ร้อยละ0

ต่อสัปดาห์ 5 วันขึ้นไปร้อยละ50.9(18) น้อยกว่า 5 วันร้อยละ0

ไม่ทำ ร้อยละ 40.1(16)

### พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือไม่

สูบบุหรี่ร้อยละ8.82(3) ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ91.18(31)

### พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นเหล้าไวน์ เบียร์ยาดอง

ทุกวัน ร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ17.65(6) ไม่เคยร้อยละ82.35(28)

### พฤติกรรมการจัดการอารมณ์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เอะอะ โวยวาย ทุกครั้งร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 8.82 (3) ไม่เคยร้อยละ 91.18(31)

ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด

ทุกครั้งร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ17.65(6) ไม่เคยร้อยละ 82.35(28)

จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานนี้ได้มีการนำข้อมูลจากกลุ่มการพยาบาลเพื่อปรึกษาทีมสหวิชาชีพในการดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวเพื่อขอดำเนินงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมี การรณรงค์กิจกรรมต่างๆในชุมชนเช่น การสร้างเครือข่ายทูปีนัมเบอร์วัน รณรงค์วันต่อต้านยาเสพติด การสมัครเข้าร่วมคลินิกงดสูบบุหรี่ โครงการโรงพยาบาลปลอดบุหรี่เพื่อสร้างกระแสการเลิกบุหรี่และ เป็นต้นแบบกับชุมชน

### ตารางที่ 38 พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2561

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน ร้อยละ (ราย)	5-6วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	น้อยกว่า5 วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	ไม่เคย ร้อยละ (ราย)
ท่านกินข้าวเหนียว	35.29(12)	32.35(11)	32.35(11)	0
ท่านกินขนมหวาน ของหวาน	17.65(6)	35.29(12)	23.53 (8)	23.53(8)
ท่านกินผลไม้รสหวานจัดเช่นมะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย มะขามหวาน อื่นๆ	17.65(6)	17.65 (6)	61.76(21)	2.94(1)
ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารเช่นน้ำมันจากถั่ว เหลือง ปล้าม	14.71(5)	14.71(5)	70.59(24)	0
ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่นน้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	11.76(4)	11.76(4)	35.29(12)	41.18(14)
ท่านกินอาหารประเภทผัดทอด เช่นลูกชิ้นทอด ไก่ทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋	8.82(3)	35.29(12)	44.12(15)	11.76(4)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่มเช่น ก้วยเตี่ยว ก้วยจับ ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ท่านปรุงอาหารด้วยผงชูรส รสดี ซุปก้อน	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว พริกน้ำปลา ปลาร้าเพิ่ม	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ท่านกินอาหารหมักดอง เช่นผักกาดดอง (ส้มผัก) ผลไม้ ดอง อาหารกระป๋อง ปลาสาม	0	8.82(3)	55.88(19)	35.29(12)
ท่านกินอาหารกรอบกรอบเป็นถุงเช่นสาหร่าย ข้าว เกรียบ มันฝรั่งทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ท่านกินผักหลากหลายชนิดในหนึ่งวันเช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ แครอท กะหล่ำปลี	58.82(20)	17.65(6)	20.59(7)	2.94(1)
ท่านกินอาหารหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่นแกงเผ็ด แกง เขียวหวาน มันมัน แกงคั่ว กล้วยบัวต๋อ บัวลอย ลอดช่อง	0	17.65(6)	20.59(7)	61.76(21)

และขนมหวานอื่นๆ				
ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงเช่นขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก และ อื่นๆ	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ท่านกินอาหารแปรรูปหรือถนอมอาหารเช่นกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม	2.94(1)	35.29(12)	58.82(20)	2.94(1)
ท่านกินอาหารกล่อง สำเร็จรูป เช่นบะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม สำเร็จรูป	0	8.82(3)	55.88(19)	35.29(12)
ท่านกินขนมกรุบกล่องเป็นถุง เช่น สาหร่าย ช่างเกี๊ยบ มันฝรั่ง	0	8.82(3)	55.88(19)	35.29(12)
ท่านกินขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟูเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปัง	0	8.82(3)	55.88(19)	35.29(12)

### พฤติกรรมออกกำลังกาย

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว เช่น แอโรบิก วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แก้วแกว่ง เล่นกีฬา อื่นๆ

ออกกำลังกาย ร้อยละ 91.18(31) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ50.9(18) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ8.82(3) ต่อสัปดาห์ 3 วันขึ้นไปร้อยละ91.18(31) น้อยกว่า 3 วันร้อยละ0

ไม่ออกกำลังกายร้อยละ0

ท่านออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควรโดย หายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินไปทำงานไป เดินเร็ว ไร่ไม้พองและอื่นๆ

ทำ ร้อยละ 91.18(31) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ91.18(31) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ0

ต่อสัปดาห์ 5 วันขึ้นไปร้อยละ91.18(31) น้อยกว่า 5 วันร้อยละ8.82(3)

ไม่ทำ ร้อยละ 0

### พฤติกรรมสูบบุหรี่

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือไม่

สูบบุหรี่ร้อยละ5.88(2) ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ84.12(32)

### พฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นเหล้าไวน์ เบียร์ยาดอง

ทุกวัน ร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ8.82(3) ไม่เคยร้อยละ 91.18 (31)

### พฤติกรรมจัดการอารมณ์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เอะอะ  
โวยวาย ทุกครั้งร้อยละ 0-5-6 วันต่อสัปดาห์หรือร้อยละ 0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์หรือร้อยละ 2.94 (1) ไม่เคยร้อยละ  
97.06(33)

ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด

ทุกครั้งร้อยละ 0-5-6 วันต่อสัปดาห์หรือร้อยละ 0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์หรือร้อยละ 8.82(3) ไม่เคยร้อยละ  
91.18(28)

ในระยะหลังจากดำเนินโครงการไปพบว่าพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีแนวโน้มดีขึ้นจาก  
แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

แบบวัดความถี่การมีภาวะโรคพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

วันที่สัมภาษณ์ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....  
ชื่อผู้สัมภาษณ์ ..... (ชื่อ นามสกุล) (ชื่อ นามสกุล)

**คำชี้แจง**  
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง  ที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ถูกสัมภาษณ์  
ผู้สัมภาษณ์ควรบันทึกความถี่ที่ชัดเจนไว้ที่ช่องว่างสำหรับบันทึกการสัมภาษณ์

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ ..... สกุล ..... อายุ ..... ปี  
ที่อยู่ ..... หมู่ ..... ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....  
น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง ..... เซนติเมตร รอบเอว ..... เซนติเมตร  
BMI ..... กก./ม<sup>2</sup> (สำหรับเจ้าหน้าที่)

**ตอนที่ 2** พฤติกรรมสุขภาพที่สัมพันธ์กับโรคเรื้อรัง (HT/DMM)

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ถูกสัมภาษณ์

**2.1** พฤติกรรมการบริโภค ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน	5 ถึง 6 วัน ต่อสัปดาห์	น้อยกว่า 5 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่ เคย ปฏิบัติ
1. ทานกินข้าวเหนียว				
2. ทานกินขนมหวาน ของหวาน				
3. ทานกินผลไม้รสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย มะขามหวาน อื่นๆ				
4. ทานใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันจาก ถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม				
5. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวาน ชาวม กาแฟหรืออื่นๆ				
6. ทานกินอาหารทอด ทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด กุ้ง ทอด ปาท่องโก๋				
7. ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ทานเติมน้ำตาลเพิ่ม เช่น เติมน้ำตาล ในอาหารที่ซื้อปรุงรส กวนเต้าหู้ กวนขี้ผึ้ง ฝอย ฝอย				

8	ท่านปรุงอาหารด้วยหม้อปรุงรส เช่นหม้อหุงต้ม รสดี ซุป ถัด				
9	ในการกินอาหารแบบคัดเลือกที่ร้านส้มป่อย ปลา ซอส ซีอิ๊ว พริกน้ำปลา ปลา ร้า เหม				
10	ท่านกินอาหารหมักดอง เช่นผักดอง(ส้มผัก) ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง ปลาเค็ม				
11	ท่านกินอาหารกรอบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด หน่อไม้ฝรั่งสำเร็จรูป				
12	ท่านกินผักหวานหลายชนิดในหนึ่งวัน เช่น ผักโขม น้ำเต้าหู้ ผัก มะเขือเทศ มะระ แครอท กระหล่ำปลี				
13	ท่านกินอาหารหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงเผ็ด แดงข้าวหวาน น้สมัน แกงส้ม ถั่วเขียวคั่ว น้ขมิ้น อดช่อง และขนมหวานอื่น ๆ				
14	ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมูสีกิน หมูสามชั้นหนัง ไข่ กอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก และอื่น ๆ				
15	ท่านกินอาหารประเภทอาหารแปรรูปหรือการอนอนอาหาร เช่น อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม ปลา ร้า				
16	ท่านกินอาหารรสเค็มสำเร็จรูป เช่น หน่อไม้ ไข่ ข้าวคั่วสำเร็จรูป				
17	ท่านกินขนมกรอบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่ง				
18	ท่านกินขนมต่างๆ ที่มีการเติมตะกั่วเช่น ขนมเค้ก ลูกก๊ี้ ขนมปัง				

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ท่านมาจนถึงปัจจุบัน

ทำลดน้ำหนักหรือออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจแรมและเร็ว เช่น แอโรบิคส์ วิ่ง วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แกว่งแขน เล่นกีฬา อื่น ๆ

- ทำ ใช้เวลาต่อครั้ง  ครั้งละ 20 นาที ขึ้นไป  น้อยกว่า 20 นาที  
 และ สัปดาห์ละกี่วัน  3 วันขึ้นไป  น้อยกว่า 3 วัน  
 ไม่ได้ทำ

2. ท่านออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกอ่อนล้างานเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ถ้างรถ เดินไปทำงาน เดินเร็ว ไร่ ไม้พดอง และ อื่นๆ

- ทำ ใช้เวลาต่อครั้ง  ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป  น้อยกว่า 30 นาที  
 และ สัปดาห์ละกี่วัน  5 วันขึ้นไป  น้อยกว่า 5 วัน  
 ไม่ได้ทำ

**2.3 พฤติกรรมการสูบบุหรี่**

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านสูบบุหรี่ สูบยาเส้น หรือไม่

- ไม่สูบ  สูบ

**2.4 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ชาดอง และอื่นๆ

- ทุกวัน  5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์  น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์  ไม่ดื่ม  
 จำนวนที่ดื่มต่อวัน  5 แก้วขึ้นไป  4 แก้ว  3 แก้ว  2 แก้ว  1 แก้ว

(ข้อมูลจากสำนักโรคไม่ติดต่อ 1 แก้วหมายถึงเบียร์ 1 กระป๋อง สาโท 1 แก้ว/ไวน์ 1 แก้ว/ชปาย 1 ขวด/สุราไม่ผสม/เหล้าขาว 1 เบิก/สุราผสม 2 แก้ว)

**ตอนที่ 3 พฤติกรรมการจัดการอาหาร**

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

1. ท่านควบคุมอาหารของตนเอง ไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เอะอะ ไรววาย

- ทุกวัน  5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์  น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์  ไม่เคย

2. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด

- ทุกวัน  5 ถึง 6 วันต่อสัปดาห์  น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์  ไม่เคย

ตารางที่ 39 พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังกลุ่มป่วยโรคเบาหวานเดือน กุมภาพันธ์ 2561

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน ร้อยละ (ราย)	5-6วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	น้อยกว่า5 วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	ไม่เคย ร้อยละ (ราย)
ท่านกินข้าวเหนียว	66.67(30)	26.67(12)	4.44(2)	2.22(1)
ท่านกินขนมหวาน ของหวาน	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	31.11(14)
ท่านกินผลไม้รสหวานจัดเช่นมะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย มะขามหวาน อื่นๆ	26.67(12)	26.67(12)	26.67(12)	17.78(8)
ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารเช่นน้ำมันจากถั่ว เหลือง ปล้าม	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	31.11(14)
ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่นน้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	31.11(14)
ท่านกินอาหารประเภทผัดทอด เช่นลูกชิ้นทอด ไก่ทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋	6.67(3)	26.67(12)	31.11(14)	35.56(16)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่มเช่น ก๋วยเตี๋ยว กวยจั๊บ ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว	26.67(12)	26.67(12)	31.11(14)	17.78(8)
ท่านปรุงอาหารด้วยผงชูรส รสดี ซุปก้อน	26.67(12)	26.67(12)	31.11(14)	17.78(8)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว พริกน้ำปลา ปลาร้าเพิ่ม	6.67(3)	26.67(12)	31.11(14)	35.56(16)
ท่านกินอาหารหมักดอง เช่นผักกาดดอง (ส้มผัก) ผลไม้ ดอง อาหารกระป๋อง ปลาสาม	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	33.33(15)
ท่านกินอาหารกรอบกรอบเป็นถุงเช่นสาหร่าย ข้าว เกรียบ มันฝรั่งทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	33.33(15)
ท่านกินผักหลากหลายชนิดในหนึ่งวันเช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ แครอท กะหล่ำปลี	6.67(3)	26.67(12)	31.11(14)	13.33(6)
ท่านกินอาหารหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่นแกงเผ็ด แกง เขียวหวาน มัสมั่น แกงคั่ว กล้วยบัวต๋อ บัวลอย ลอดช่อง และขนมหวานอื่นๆ	6.67(3)	26.67(12)	31.11(14)	35.56(16)
ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงเช่นขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก และ อื่นๆ	6.67(3)	26.67(12)	31.11(14)	35.56(16)
ท่านกินอาหารแปรรูปหรือถนอมอาหารเช่นกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม	11.11(5)	26.67(12)	26.67(12)	35.56(16)

ท่านกินอาหารกล่อง สำเร็จรูป เช่นบะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม สำเร็จรูป	6.67(3)	26.67(12)	35.56(16)	31.11(14)
ท่านกินขนมกรุบกล่องเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้างเคี้ยว มันทิ้ง	6.67(3)	26.67(12)	35.56(16)	31.11(14)
ท่านกินขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟูเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปัง	6.67(3)	26.67(12)	35.56(16)	31.11(14)

### พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว เช่น แอโรบิค วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แก้วแขน เล่นกีฬา อื่นๆ

ออกกำลังกาย ร้อยละ46.67 (21) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ41.67(21) ครั้งละ น้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ11.11(5) ต่อสัปดาห์ 3 วันขึ้นไปร้อยละ41.67(21) น้อยกว่า 3 วันร้อยละ11.11(5) ไม่ออกกำลังกายร้อยละ53.33(24)

ท่านออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควรโดย หายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินไปทำงานไป เดินเร็ว ไร่ไม้พองและอื่นๆ

ทำ ร้อยละ 68.89(31) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ68.89(31) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ0

ต่อสัปดาห์ 5 วันขึ้นไปร้อยละ61.89(31) น้อยกว่า 5 วันร้อยละ0

ไม่ทำ ร้อยละ31.11(14)

### พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือไม่

สูบบุหรี่0 ไม่สูบบุหรี่ 0(45)

### พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นเหล้าไวน์ เบียร์ยาดอง

ทุกวัน ร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ11.11(5) ไม่เคยร้อยละ88.89 (40)

### พฤติกรรมการจัดการอารมณ์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เอะอะ โวยวาย ทุกครั้งร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 6.67 (3) ไม่เคยร้อยละ 93.33(42)

ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด

ทุกครั้งร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ6.67 (3) ไม่เคยร้อยละ 93.33(42)



## ตารางที่ 40 พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังกลุ่มป่วยโรคเบาหวานเดือน พฤษภาคม 2561

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน ร้อยละ (ราย)	5-6วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	น้อยกว่า5 วันต่อ สัปดาห์ ร้อยละ (ราย)	ไม่เคย ร้อยละ (ราย)
ท่านกินข้าวเหนียว	4.44(2)	2.22(1)	66.67(30)	26.67(12)
ท่านกินขนมหวาน ของหวาน	13.33(6)	6.67(3)	13.33(6)	66.67(30)
ท่านกินผลไม้รสหวานจัดเช่นมะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ ลำไย มะขามหวาน อื่นๆ	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ท่านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารเช่นน้ำมันจากถั่ว เหลือง ปล้าม	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่นน้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	13.33(6)	6.67(3)	13.33(6)	66.67(30)
ท่านกินอาหารประเภทผัดทอด เช่นลูกชิ้นทอด ไก่ทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋	13.33(6)	6.67(3)	13.33(6)	66.67(30)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่มเช่น ก้วยเตี่ยว กวยจั๊บ ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว	13.33(6)	6.67(3)	13.33(6)	66.67(30)
ท่านปรุงอาหารด้วยผงชูรส รสดี ซุปก้อน	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว พริกน้ำปลา ปลาร้าเพิ่ม	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ท่านกินอาหารหมักดอง เช่นผักกาดดอง (ส้มผัก) ผลไม้ ดอง อาหารกระป๋อง ปลาสาม	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	33.33(15)
ท่านกินอาหารกรอบกรอบเป็นถุงเช่นสาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	13.33(6)	26.67(12)	26.67(12)	33.33(15)
ท่านกินผักหลากหลายชนิดในหนึ่งวันเช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ฟัก มะเขือเทศ มะระ แครอท กะหล่ำปลี	66.67(30)	13.33(6)	13.33(6)	6.67(3)
ท่านกินอาหารหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิ เช่นแกงเผ็ด แกง เขียวหวาน มันมัน แกงคั่ว กล้วยบัวชี บัวลอย ลอดช่อง และขนมหวานอื่นๆ	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงเช่นขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก และ อื่นๆ	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ท่านกินอาหารแปรรูปหรือถนอมอาหารเช่นกระป๋อง	13.33(6)	6.67(3)	13.33(6)	66.67(30)

อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง ปลาเค็ม				
ท่านกินอาหารกล่อง สำเร็จรูป เช่นบะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม สำเร็จรูป	13.33(6)	6.67(3)	13.33(6)	66.67(30)
ท่านกินขนมกรุบกล่องเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้างเกี๊ยบ มันฝรั่ง	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)
ท่านกินขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟูเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมปัง	4.44(2)	13.33(6)	13.33(6)	46.67(21)

### พฤติกรรมออกกำลังกาย

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว เช่น แอโรบิก วิ่ง/วิ่งเยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน แก้วแขน เล่นกีฬา อื่นๆ

ออกกำลังกาย ร้อยละ 91.11 (41) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ91.11(41) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ0ต่อสัปดาห์ 3 วันขึ้นไปร้อยละ0 น้อยกว่า 3 วันร้อยละ0 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 8.89(4)

ท่านออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควรโดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินไปทำงานไป เดินเร็ว ไร่ไม้พองและอื่นๆ

ทำ ร้อยละ 91.11(41) ใช้เวลาต่อครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ91.11(41) ครั้งละน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ0

ต่อสัปดาห์ 5 วันขึ้นไปร้อยละ91.11(41) น้อยกว่า 5 วันร้อยละ0

ไม่ทำ ร้อยละ8.89(4)

### พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านสูบบุหรี่ ยาเส้นหรือไม่

สูบร้อยละ0 ไม่สูบร้อยละ 0(45)

### พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันท่านท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นเหล้าไวน์ เบียร์ยาดอง

ทุกวัน ร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ8.89(4) ไม่เคยร้อยละ 91.11 (41)

### พฤติกรรมการจัดการอารมณ์

ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เอะอะ โวยวาย ทุกครั้งร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 6.67 (3) ไม่เคยร้อยละ 93.33(42)

ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด

ทุกครั้งร้อยละ0 5-6 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ0 น้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ6.67 (3) ไม่เคยร้อยละ 93.33(42)