# คำนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึงร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตของคนไทย และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ เช่น ภาวะอ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดสูง และระดับความดันโลหิตสูง ส่งผลให้อาการของโรครุนแรงขึ้นและก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา และจากที่ผ่านมาพบว่ามีหลายการศึกษาที่ผลประจักษ์ว่าพฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยงที่หลากหลาย ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหาร การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย อารมณ์ ความเครียดปัญหาทางด้านจิตใจ หรือปัจจัยทางด้านกรรมพันธุ์อายุ เพศ สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย รวมทั้งความเป็นเมืองและพัฒนาการทางสังคมของประเทศในด้านต่างๆ ได้เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และนับวันยิ่งมีความซับซ้อนมากขึ้น จึงมีข้อปฏิบัติและข้อกำหนดในการจัดระบบบริการสุขภาพ ทั้งการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคต่างๆ ตามมา ในการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีความสำคัญของระบบป้องกันควบคุมโรค สำหรับการติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยง และความชุกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อประเมินสถานการณ์และความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อ ทำนายคาดประมาณการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชนที่ส่งผลต่อการเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) จึงได้ริเริ่มขึ้นโดยพัฒนาการเก็บข้อมูลด้วยกระดาษเป็นการเก็บข้อมูลออนไลน์ ได้ปรับขบวนการสุ่มตัวอย่างให้รวดเร็ว เหมาะสม และเป็นจริงมากขึ้น ตลอดจนสามารถใช้โปรแกรมสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจฯ ทั้งนี้ การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชนที่ส่งผลต่อการเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ครั้งนี้ดำเนินการสำรวจเพื่อจัดทำฐานข้อมูลการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อด้วยออกแบบการสำรวจระดับจังหวัดแสดงสถานะทางสุขภาพของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 8 โดยเป็นกิจกรรมภายใต้ โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังและป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี ระยะเวลาเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม 2563 ประชากรเป้าหมายการสำรวจฯ ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองในช่วงไตรมาสแรกของปีงบประมาณ 2563 (1 ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2562) การสุ่มหน่วยตัวอย่างเก็บข้อมูลสำหรับจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 8 สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ 1,400 คน โดยได้ลงพื้นที่ลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก และขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมทั้งบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ในระบบ Online ซึ่งเป็น Google form และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ออกรายงานผลระดับเขต

ผู้ศึกษาในฐานะหัวหน้ากลุ่มโรคไม่ติดต่อ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี จึงได้จัดทำรายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชนที่ส่งผลต่อการเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ปีงบประมาณ 2563 เล่มนี้ขึ้น เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการขับเคลื่อนมาตรการที่เหมาะสมในการป้องกันผู้ป่วยรายใหม่ เขตสุขภาพที่ 8 ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชนที่ส่งผลต่อการเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) เขตสุขภาพที่ 8 ปีงบประมาณ 2563 เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก แพทย์หญิงรพีพรรณ เดชพิชัย ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี และนางศิมาลักษณ์ ดิถีสวัสดิ์เวทย์ รองผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี ที่สนับสนุนให้กลุ่มโรคไม่ติดต่อจัดทำหนังสือ เล่มนี้

ขอขอบคุณผู้รับผิดชอบงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่งในเขตสุขภาพที่ 8 ที่ช่วยเป็นผู้ประสานงานในพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกลุ่มเป้าหมายที่ช่วยสำรวจพฤติกรรมสุขภาพฯ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมทำให้การจัดทำรายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพฯ เล่มนี้มีความสมบูรณ์ชัดเจน มีเนื้อหาที่ครอบคลุมและเหมาะสมต่อการนำไปใช้ประโยชน์ของสถานบริการสาธารณสุข ท้ายนี้คณะบรรณาธิการ ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดทำรายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพฯ เล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้ หวังว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในสถานบริการสาธารณสุขเพื่อวางแผนการขับเคลื่อนมาตรการที่เหมาะสมในการป้องกันผู้ป่วยรายใหม่ และพัฒนางานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้มีประสิทธิภาพซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพของประชาชนที่ดีขึ้นต่อไป

# สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| คำนำ | 1 |
| กิตติกรรมประกาศ | 2 |
| สารบัญ | 3 |
| 1. ความเป็นมา | 4 |
| 2. รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ภาพเขต | 5 |
| 3. รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ รายจังหวัด | |
| 3.1 จังหวัดบึงกาฬ | 22 |
| 3.2 จังหวัดหนองบัวลำภู | 27 |
| 3.3 จังหวัดอุดรธานี | 32 |
| 3.4 จังหวัดเลย | 37 |
| 3.5 จังหวัดหนองคาย | 42 |
| 3.6 จังหวัดสกลนคร | 47 |
| 3.7 จังหวัดนครพนม | 52 |
| 4. ภาคผนวก | 57 |
| 5. ประวัติผู้ศึกษา | 58 |

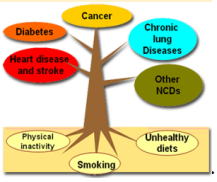
## 1. ความเป็นมา

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นความท้าทายของสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี ที่จะบรรลุถึงมาตรการป้องกันควบคุมโรคอย่างมีประสิทธิภาพด้วยกลยุทธ์การดำเนินงานตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก 6 วัตถุประสงค์คือ การประสานความร่วมมือของหน่วยงานเกี่ยวข้องทุกระดับทั้งในระดับจังหวัดและเขตสุขภาพ การพัฒนางานวิจัย นวัตกรรม และระบบสุขภาพเพื่อป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การประเมินแผนการดำเนินการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และการติดตามการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์และปัจจัยเสี่ยงด้วยระบบเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี ภาคภูมิใจในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น พัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีและสมรรถนะด้านการป้องกันควบคุมโรคลดโรคและภัยสุขภาพ ให้การดูแลสุขภาพของประชาชน เพื่อให้ปลอดโรคและปลอดภัย มีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำเนินชีวิตอย่างเท่าเทียม

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี โดยกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้ประสานความร่วมมือกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นเขตสุขภาพที่ 8 สำรวจพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชนที่ส่งผลต่อการเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) เขตสุขภาพที่ 8 นอกจากนี้ ได้รับความร่วมมือจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกลุ่มเป้าหมายที่ช่วยสำรวจพฤติกรรมสุขภาพฯ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างมุ่งเน้นการพัฒนาระบบเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้มีคุณภาพ มีการดำเนินงานสำรวจพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ภาวะเครียด การบริโภคยาสูบ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ครอบคลุมประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีการวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพเพื่อนำมาวางแผนการขับเคลื่อนมาตรการที่เหมาะสมในการป้องกันผู้ป่วยรายใหม่ในพื้นที่ต่อไป

## 2. รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ภาพเขต

### 2.1 รายงานการสำรวจฯ ภาพรวม เขตสุขภาพที่ 8




### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ข้อมูลทางประชากร** จากการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พ.ศ.2563 เขตสุขภาพที่ 8 ในประชากรเป้าหมายคือ กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป ซึ่งได้รับการตรวจคัดกรองในช่วงไตรมาสแรกของปีงบประมาณ 2563 (1 ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2562) โดยสัดส่วนประมาณการพบว่า

1) เพศ พบว่า เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.1 เพศชาย ร้อยละ 40.9

2) กลุ่มอายุ พบว่า อยู่ในกลุ่มอายุ 35-39 ปี ร้อยละ 5.6 กลุ่มอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 22.9 กลุ่มอายุ 50-59 ปี ร้อยละ 34.5 และกลุ่มอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปี ขึ้นไปร้อยละ 37.0

3) การนับถือศาสนา พบว่า นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.1 และศาสนาคริสต์ ร้อยละ 2.9

4) สถานภาพ พบว่า มีสถานภาพโสด ร้อยละ 3.9 คู่ ร้อยละ 83.0 หม้าย ร้อยละ 10.9 และหย่าร้าง/แยกกันอยู่ ร้อยละ 2.1

5) ระดับการศึกษา พบว่า ไม่ได้รับการศึกษา ร้อยละ 1.8 ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 77.4 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 12.6 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 5.6 ระดับอนุปริญญา/ปวส. ร้อยละ 0.9 และระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ร้อยละ 1.6

6) การประกอบอาชีพ พบว่า ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 12.8 เกษตรกรรมร้อยละ 58.0 รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 2.0 ค้าขาย/ ประกอบกิจการส่วนตัว ร้อยละ 5.6 และรับจ้าง ร้อยละ 21.6

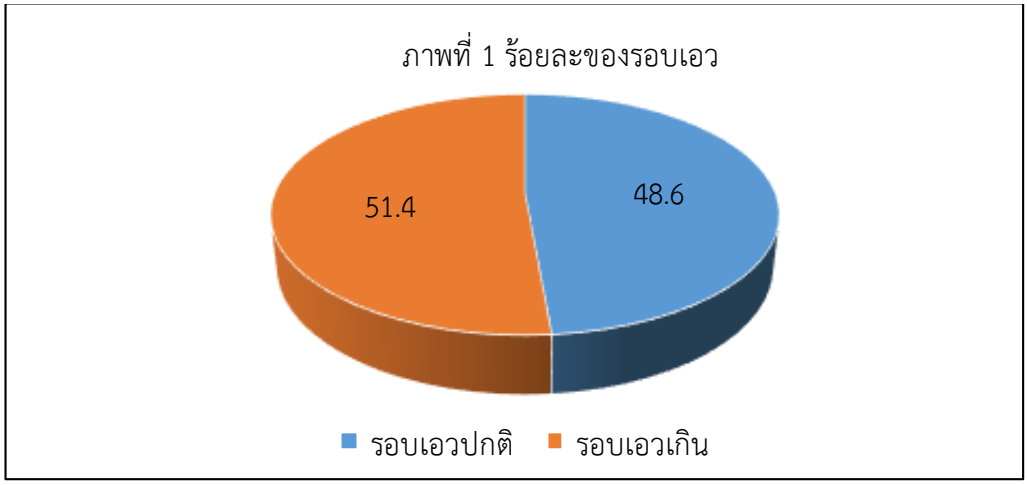
7) ระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบุคคล พบว่า ไม่มีรายได้ร้อยละ 5.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 57.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท ร้อยละ 31.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท ร้อยละ 4.1 และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 2.6

8) ที่พักอาศัย พบว่า พักอาศัยอยู่กับพ่อ/ แม่ ร้อยละ 5.6 สามี/ ภรรยา ร้อยละ 72.6 ลูกหลาน ร้อยละ 19.8 ส่วนพักอาศัยอยู่กับบุคคลอื่นๆ เช่น ญาติและอยู่คนเดียว ร้อยละ 1.9

9) การมีโรคประจำตัว พบว่า ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 92.9 มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด ถุงลมโป่งพอง เก๊าท์ พาร์กินสัน โรคไตเรื้อรัง วัณโรค นิ่วในไต หัวใจและหลอดเลือด กระดูกทับเส้นประสาท มะเร็งลำไส้ มะเร็งช่องปาก ทาลัสซีเมีย ริดสีดวง ไวรัสตับอักเสบ และภูมิแพ้ ร้อยละ 7.1

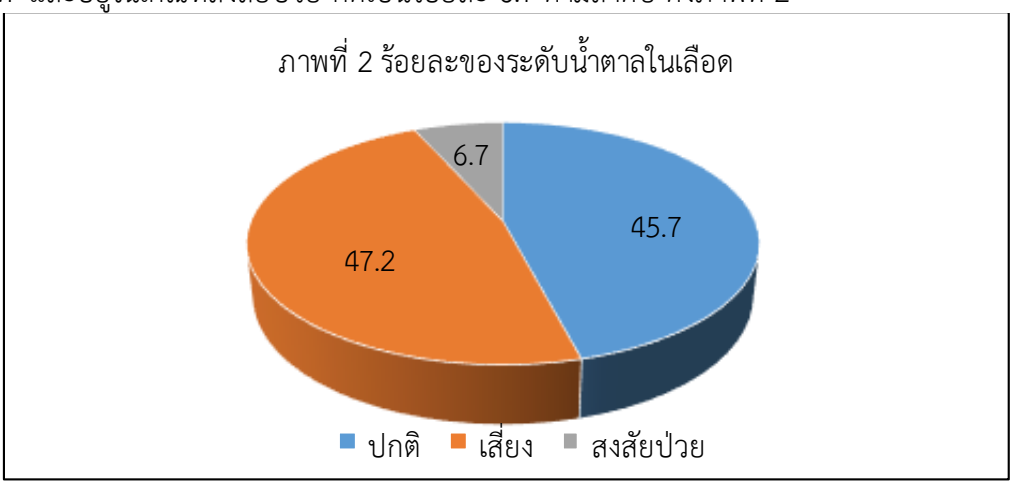
**ค่าประมาณร้อยละของปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงจากผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ของประชากรกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป**

**1. รอบเอว** กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่าส่วนใหญ่มีรอบเอวเกิน คิดเป็นร้อยละ 51.4 ส่วนรอบเอวปกติ คิดเป็นร้อยละ 48.6 ดังภาพที่ 1



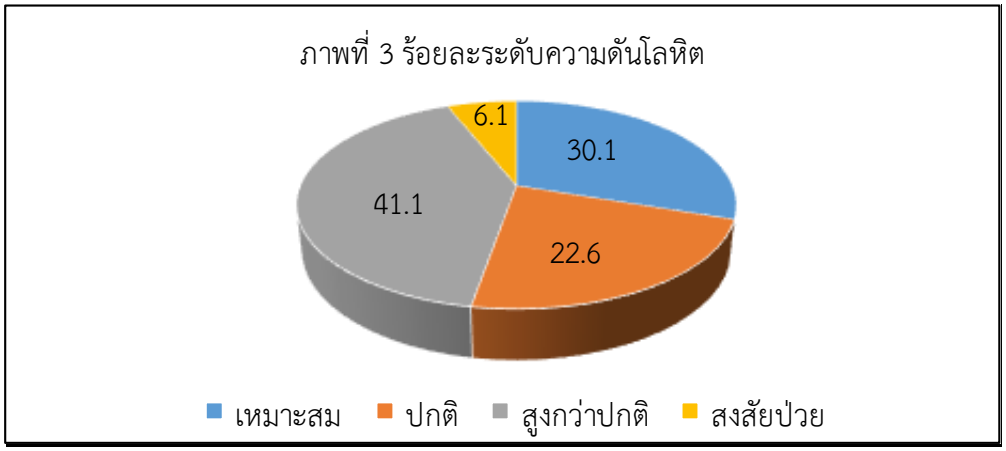

หมายเหตุ รอบเอวปกติ หมายถึง รอบเอวผู้ชาย ‹ 90 ซม. หญิง ‹ 80 ซม.
รอบเอวเกิน (อ้วนลงพุง) หมายถึง รอบเอวผู้ชาย ≥90 ซม. หญิง ≥ 80 ซม.

2. ระดับน้ำตาลในเลือด กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่า ส่วนใหญ่ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 45.7 และอยู่ในเกณฑ์สงสัยป่วย คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ ดังภาพที่ 2



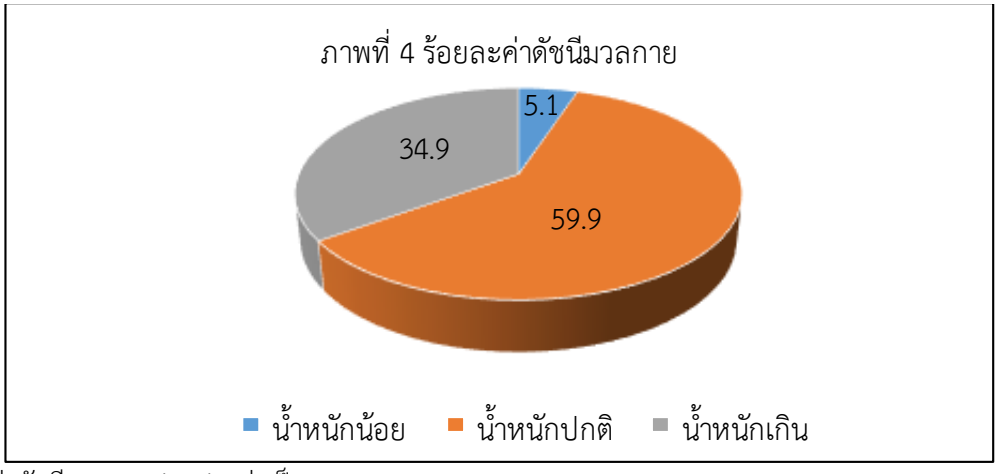

หมายเหตุ ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ หมายถึง ระดับน้ำตาลมีค่า ‹ 100 mg%
ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง หมายถึง ระดับน้ำตาลมีค่าอยู่ระหว่าง 100-125 mg%
ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์สงสัยป่วย หมายถึง ระดับน้ำตาลมีค่า ≥ 126 mg%

3. ระดับความดันโลหิต กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่า ส่วนใหญ่ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 41.1 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 30.1 เกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 22.6 และเกณฑ์สงสัยป่วย คิดเป็นร้อยละ 6.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 3




หมายเหตุ ระดับความดันโลหิตเหมาะสม หมายถึง ระดับความดันโลหิตมีค่า ‹ 120/80 mmHg
ระดับความดันโลหิตปกติ หมายถึง ระดับความดันโลหิตมีค่า 120-129/80-84 mmHg
ระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ หมายถึง ระดับความดันโลหิตมีค่า 130-139/85-89 mmHg
ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์สงสัยป่วย หมายถึง ระดับความดันโลหิตมีค่า ≥ 140/90 mg%

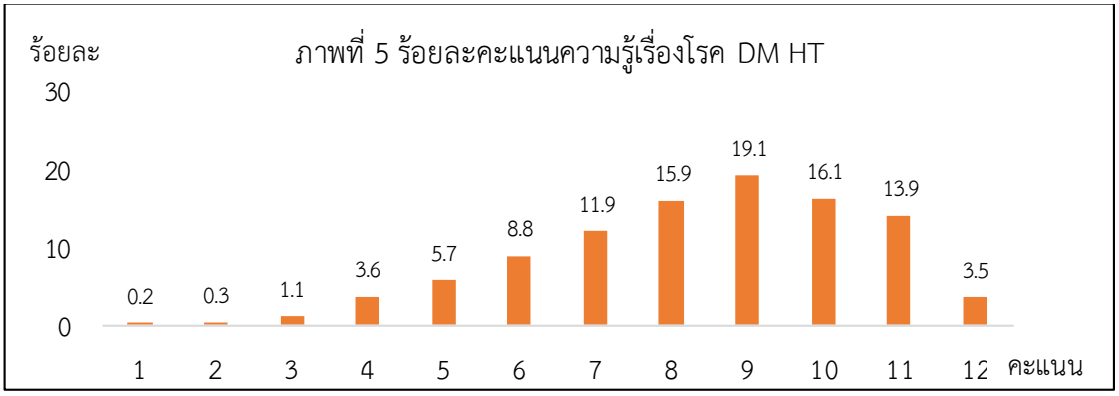
4. ค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ) คิดเป็นร้อยละ 59.9 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐาน (น้ำหนักเกิน) คิดเป็นร้อยละ 34.9 และอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาตรฐาน (น้ำหนักน้อย) คิดเป็นร้อยละ 5.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 4




หมายเหตุ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) แบ่งเป็น
น้ำหนักน้อย หมายถึง BMI มีค่า ‹ 18.5 kg/mm$^2$
น้ำหนักปกติ หมายถึง BMI มีค่า 18.5-24.99 kg/mm$^2$
น้ำหนักเกิน หมายถึง BMI มีค่า ≥ 25 kg/mm$^2$

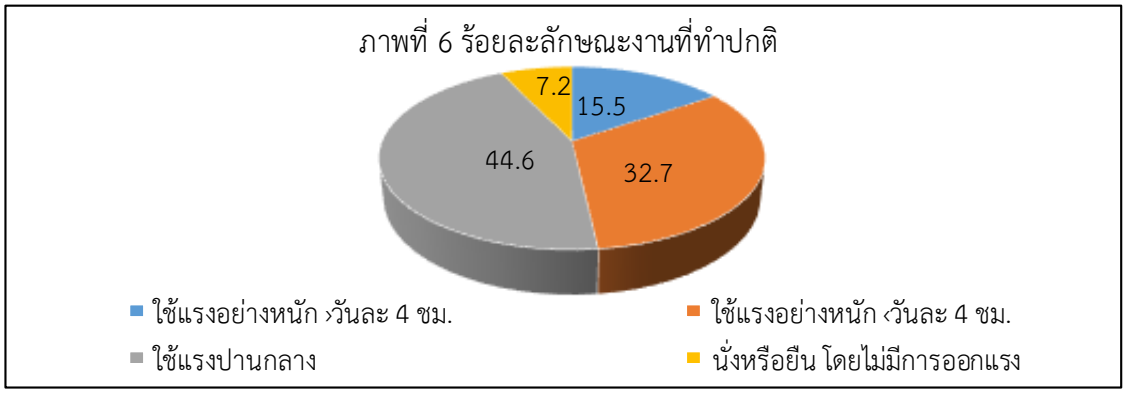
## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

จากการสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยมีข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 12 ข้อ พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในเขตสุขภาพที่ 8 มีคะแนนความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ระดับ 1 คะแนน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 ระดับ 2 คะแนน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 ระดับ 3 คะแนน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 ระดับ 4 คะแนน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 ระดับ 5 คะแนน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7 ระดับ 6 คะแนน จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 ระดับ 7 คะแนน จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ระดับ 8 คะแนน จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9 ระดับ 9 คะแนน จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 19.1 ระดับ 10 คะแนน จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 ระดับ 11 คะแนน จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 และระดับ 12 คะแนน จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 โดยส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ที่ 9 คะแนน รองลงมา คือ 10 คะแนน และ 8 คะแนน และจะเห็นได้ว่า กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ที่มีคะแนนผ่านร้อยละ 60 คือตอบถูกจำนวน 8 ข้อขึ้นไป มีจำนวน 957 คน คิดเป็นร้อยละ 68.36 ดังภาพที่ 5

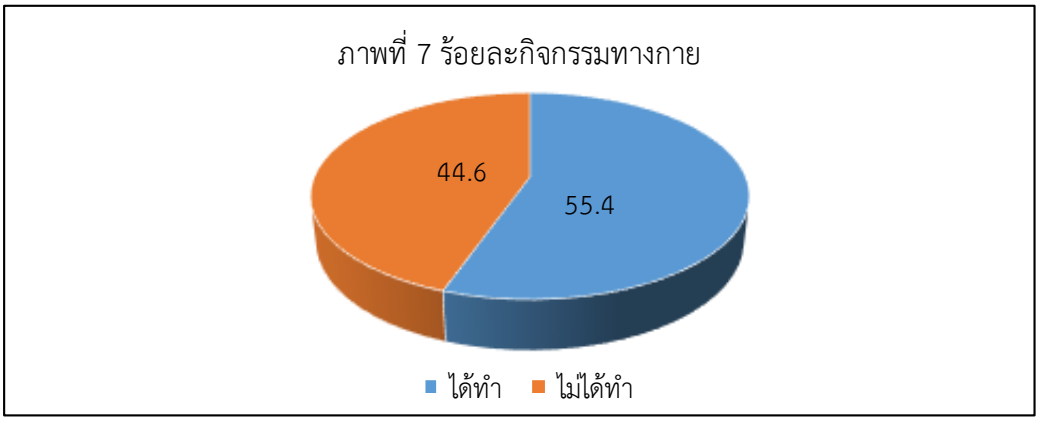



## ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

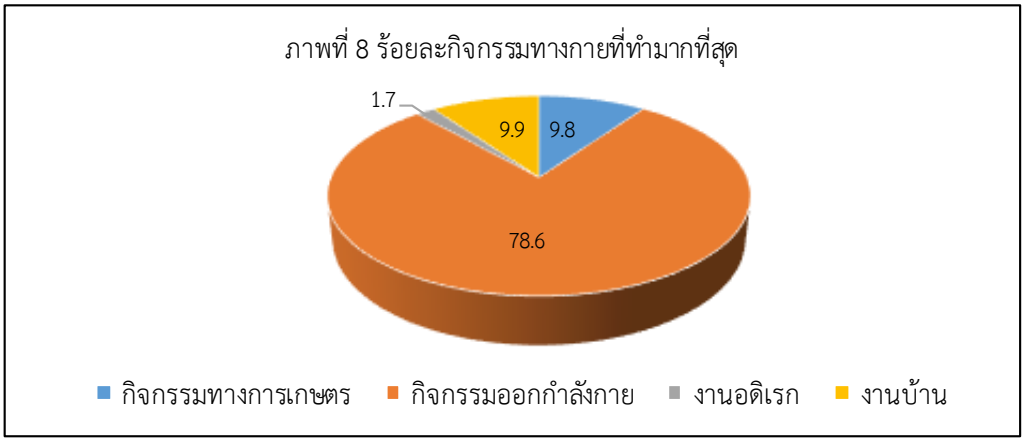
กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่า ลักษณะงานที่ทำปกติและการออกแรงส่วนใหญ่มีการใช้แรงปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.6 รองลงมาใช้แรงอย่างหนักน้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 32.7 ใช้แรงอย่างหนักมากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 15.5 และนั่งหรือยืนโดยไม่มีการออกแรง คิดเป็นร้อยละ 7.2 ตามลำดับ ดังภาพที่ 6



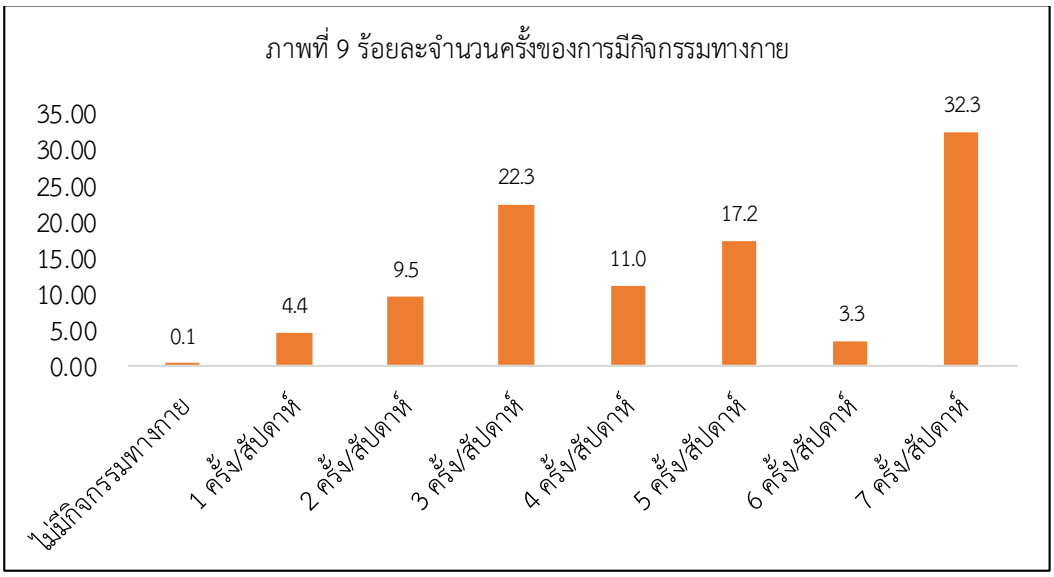
นอกจากงานปกติที่ทำงานแล้ว กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ยังทำกิจกรรมทางกายอื่น หรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ เช่น เต้นแอโรบิก เต้นรำ โยคะ เดินไกล วิ่ง ขี่จักรยาน โดยพบว่า ส่วนใหญ่ได้ทำกิจกรรมทางกายอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 55.4 ส่วนไม่ได้ทำกิจกรรมทางกายอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 44.6 ดังภาพที่ 7



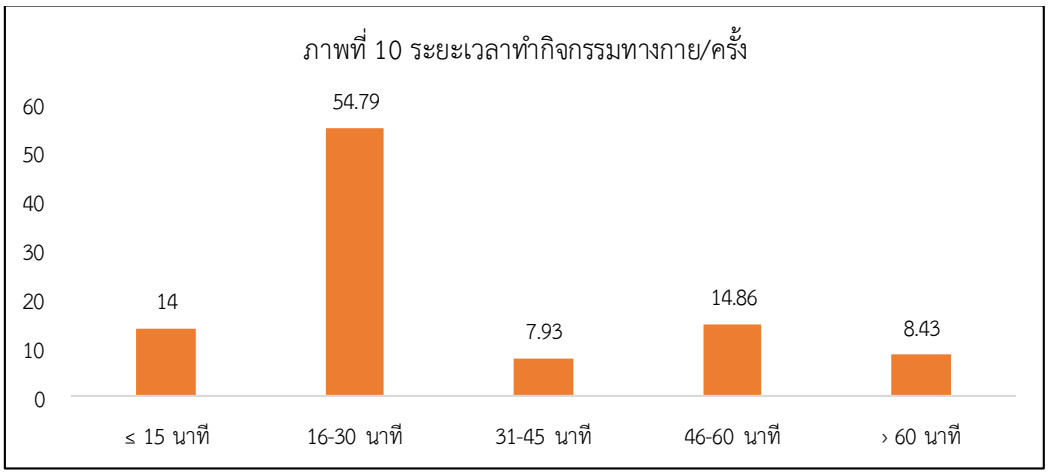

กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด คือ กิจกรรมออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.6 รองลงมา คือ งานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 9.9 กิจกรรมทางการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 9.8 และงานอดิเรก คิดเป็นร้อยละ 1.7 ตามลำดับ ดังภาพที่ 8




กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด ส่วนใหญ่มีความถี่จำนวน 7 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.3 รองลงมา คือ จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.3 จำนวน 5 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.2 จำนวน 4 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 11.0 จำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.5 จำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 4.4 จำนวน 6 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็น ร้อยละ 3.3 และไม่มีกิจกรรมทางกาย คิดเป็นร้อยละ 0.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 9

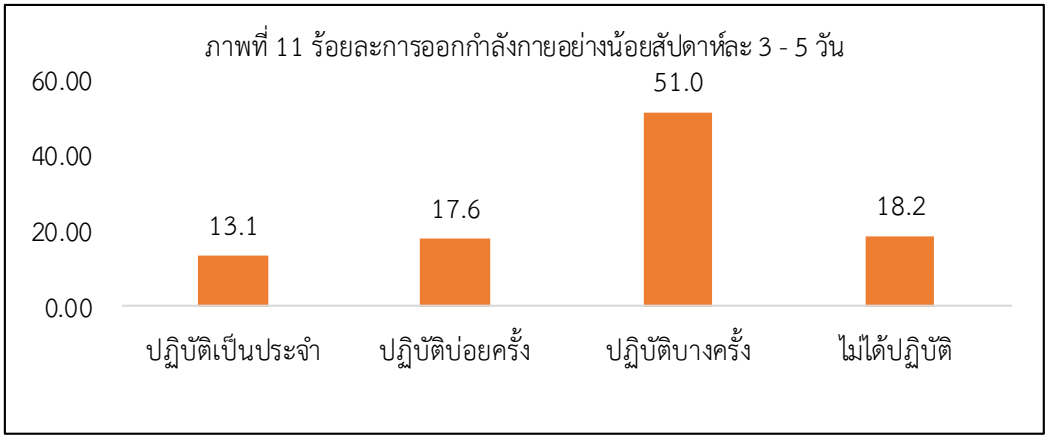



ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด ส่วนใหญ่ใช้เวลาในช่วง 16-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 54.79 รองลงมาใช้เวลาในช่วง 46-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 14.86 นาที ใช้เวลามากกว่า 15 นาที คิดเป็นร้อยละ 14.0 ใช้เวลามากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 8.43 และใช้เวลาในช่วง 31-45 นาที คิดเป็นร้อยละ 7.93 ตามลำดับ ดังภาพที่ 10

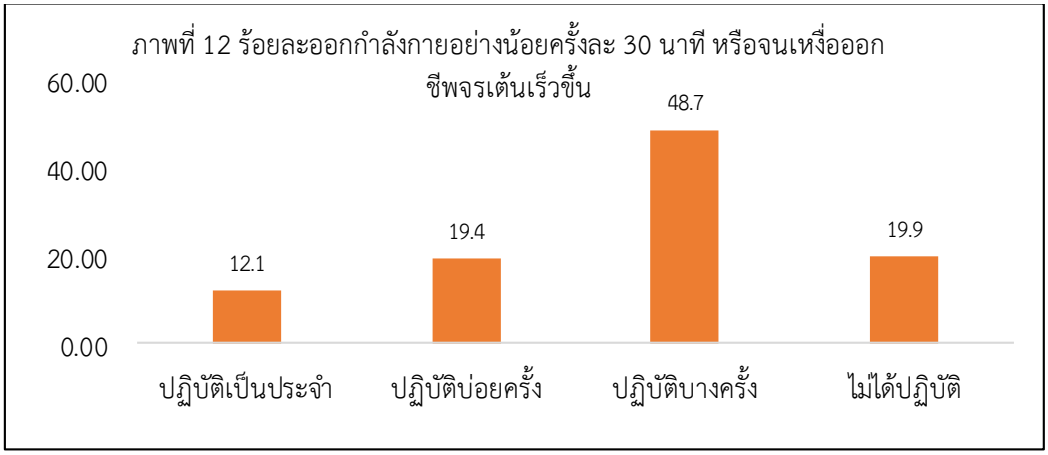


**การออกกำลังกาย**

การออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 18.2 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.6 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 13.1 ดังภาพที่ 11

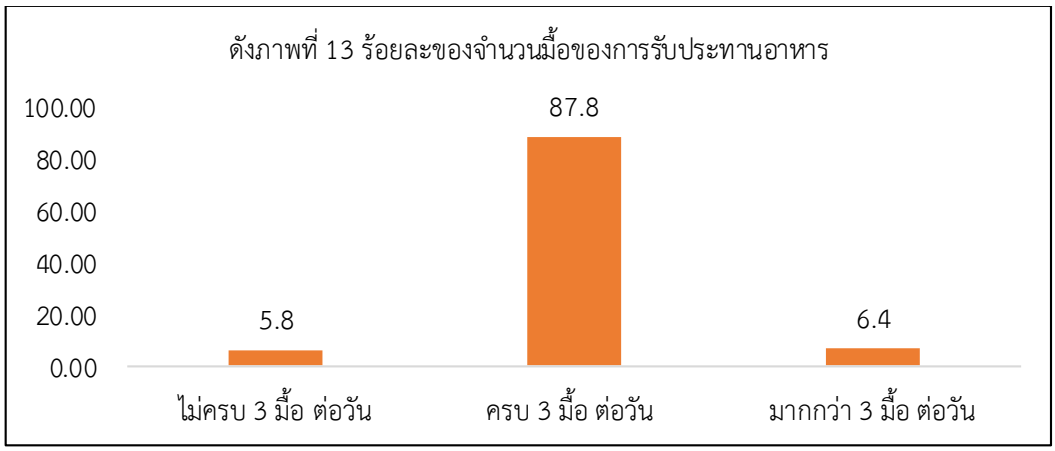



และการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น พบว่า ส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 48.7 รองลงมาไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 19.9 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 19.4 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 12.1 ดังภาพที่ 12

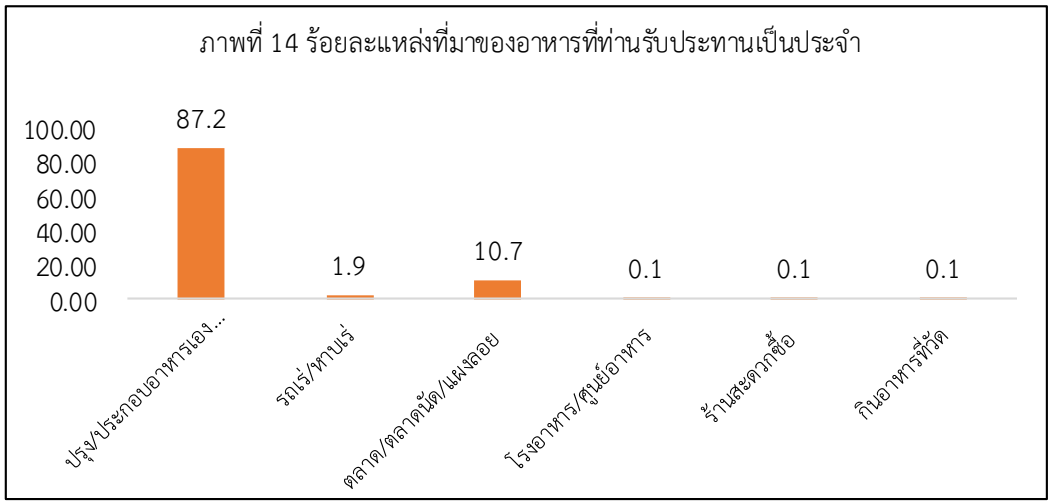


## ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

พฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) ส่วนใหญ่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 87.8 รองลงมารับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 6.4 และรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 5.8 ตามลำดับ ดังภาพที่ 13

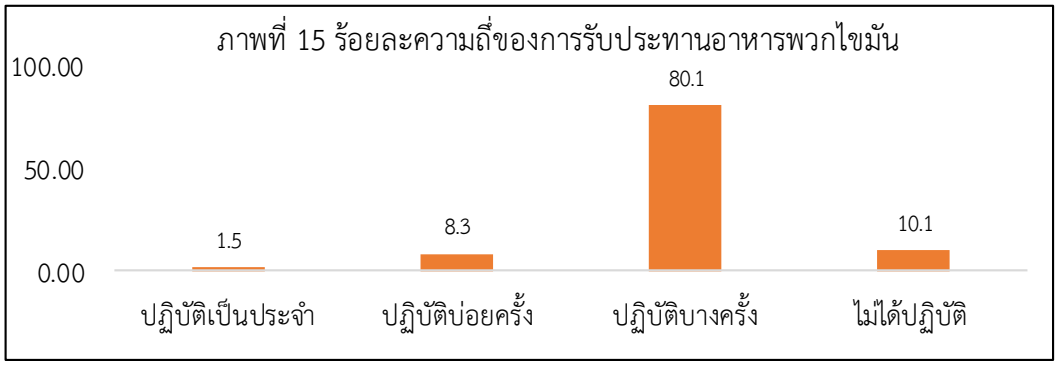



แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ ส่วนใหญ่เป็นอาหารปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 87.2 รองลงมา คือ เป็นอาหารจากตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย คิดเป็นร้อยละ 10.7 รถเร่/หาบเร่ คิดเป็นร้อยละ 1.9 โรงอาหาร/ศูนย์อาหาร คิดเป็นร้อยละ 0.1 ร้านสะดวกซื้อ คิดเป็นร้อยละ 0. และกินอาหารที่วัดคิดเป็นร้อยละ 0.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 14

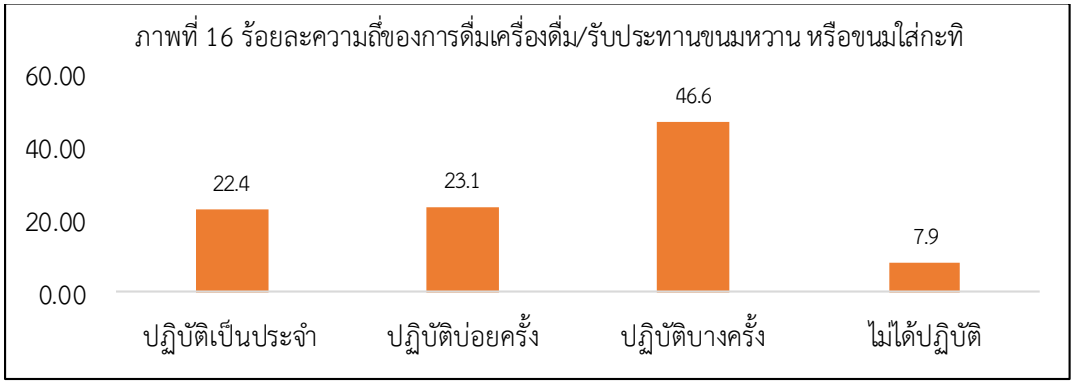


เมื่อพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมการรับประทานอาหารจะพบว่า

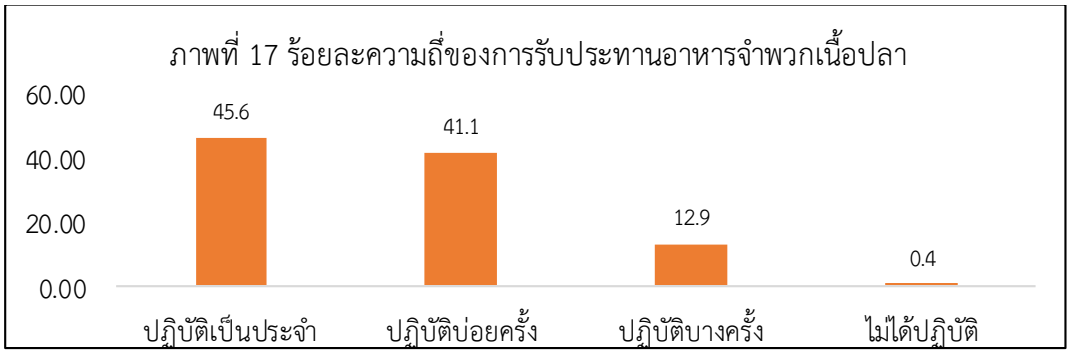
1. การรับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 81.0 รองลงมา คือ ไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 10.1 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.3 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 1.5 ตามลำดับ ดังภาพที่ 15



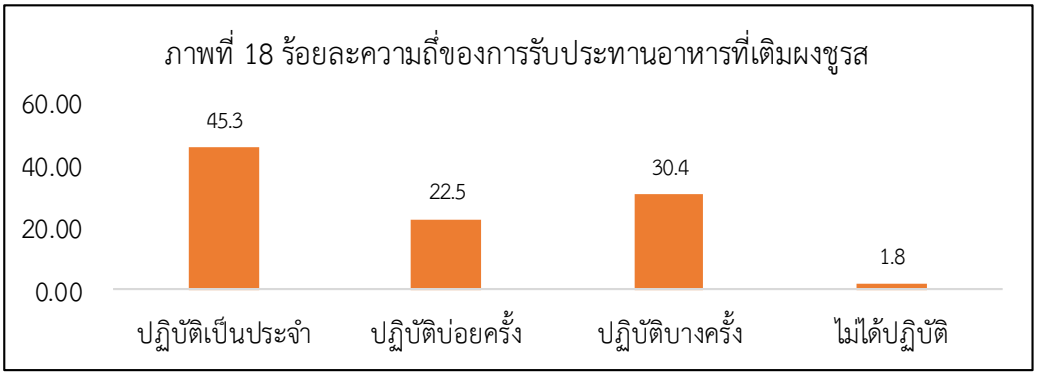

2. การดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวานหรือขนมใส่กะทิ พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.6 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.1 ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 22.4 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 7.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 16



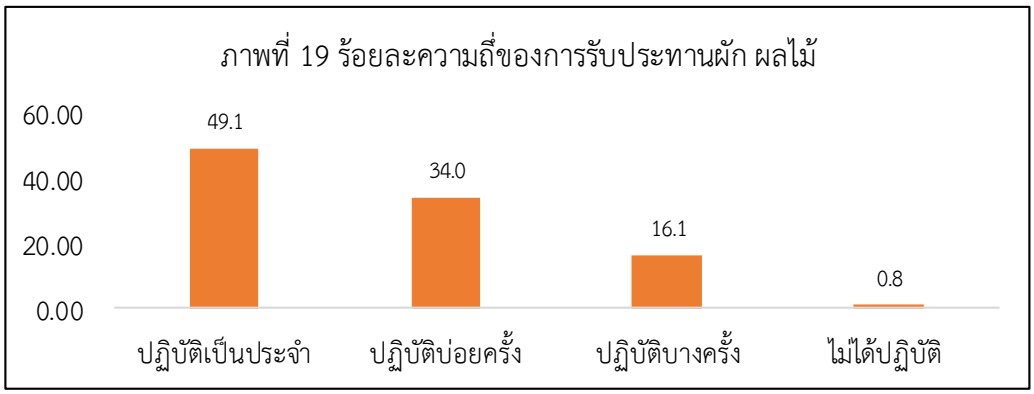

3. การรับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.6 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.1 ปฏิบัติ บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 12.9 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 0.4 ตามลำดับ ดังภาพที่ 17



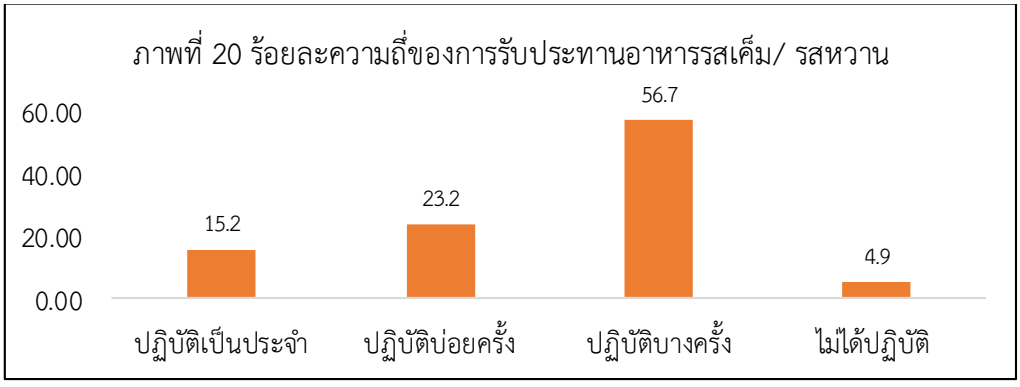
4. การรับประทานอาหารที่เติมผงชูรส พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมา คือ ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.4 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 22.5 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 1.8 ตามลำดับ ดังภาพที่ 18



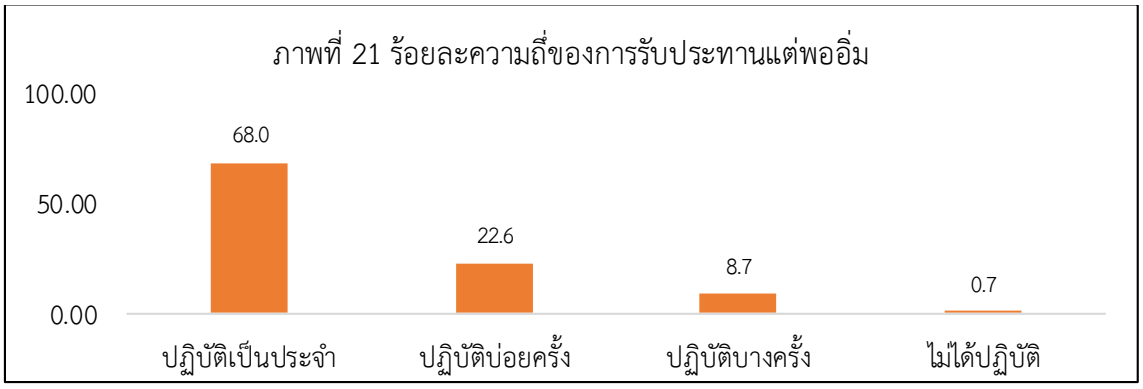

5. การรับประทานผัก ผลไม้ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 49.1 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.0 ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 16.1 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 0.8 ตามลำดับ ดังภาพที่ 19




6. การรับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.2 ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 15.2 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 4.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 20



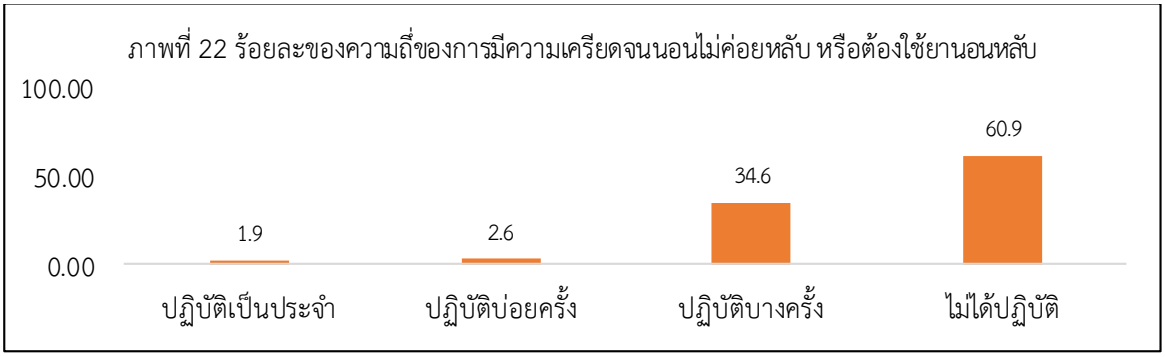
7. การรับประทานแต่พออิ่ม พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 22.6 ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.7 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 0.7 ตามลำดับ ดังภาพที่ 21



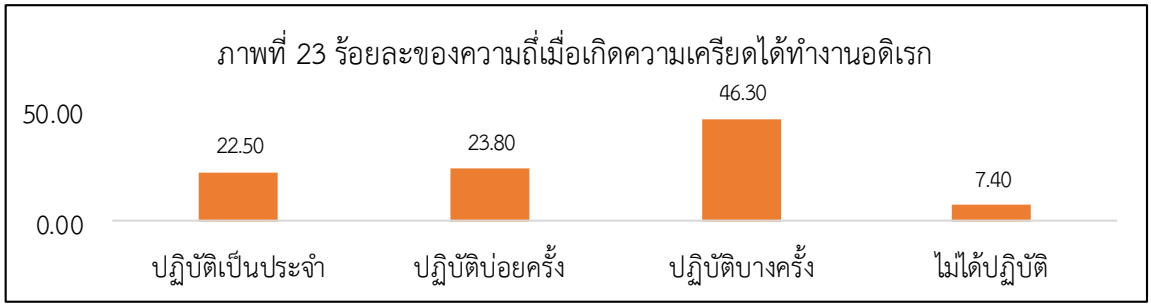

## ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด

พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียดของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) เมื่อพิจารณาความถี่ของการบริหารความเครียด จะพบว่า

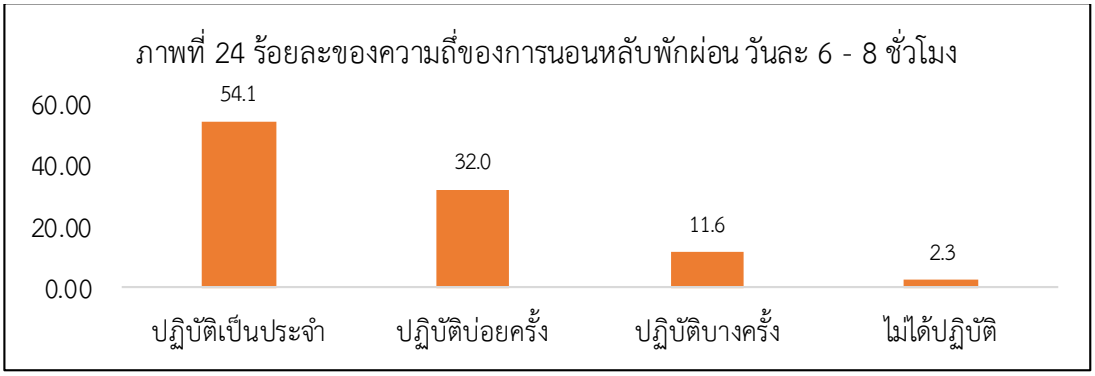
1. ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 60.9 รองลงมา คือ ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.6 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.6 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 1.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 22



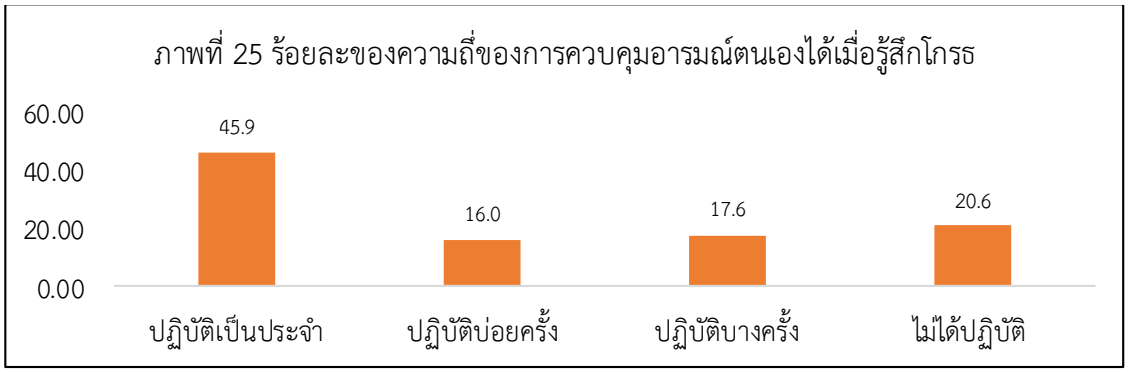

2. เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.3 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.8 ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 22.5 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 7.4 ตามลำดับ ดังภาพที่ 23



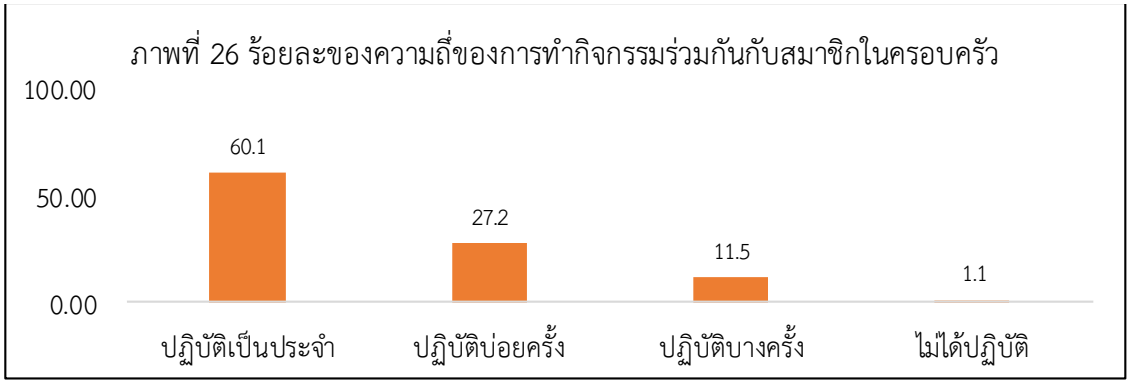
3. การนอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 54.1 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 32.0 ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 11.6 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 2.3 ตามลำดับ ดังภาพที่ 24



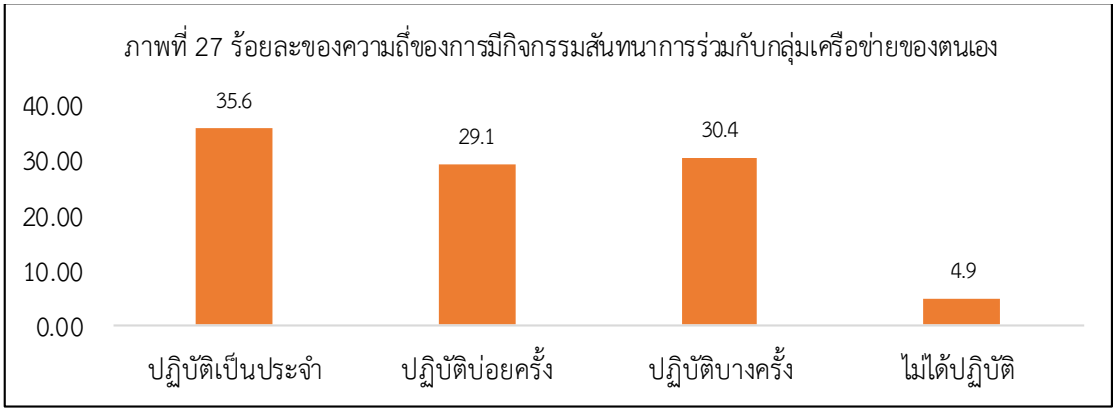

4. การควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.9 รองลงมา คือ ไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 20.6 ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.6 และปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 16.0 ตามลำดับ ดังภาพที่ 25




5. การทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 60.1 รองลงมา คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.2 ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 11.5 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 1.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 26

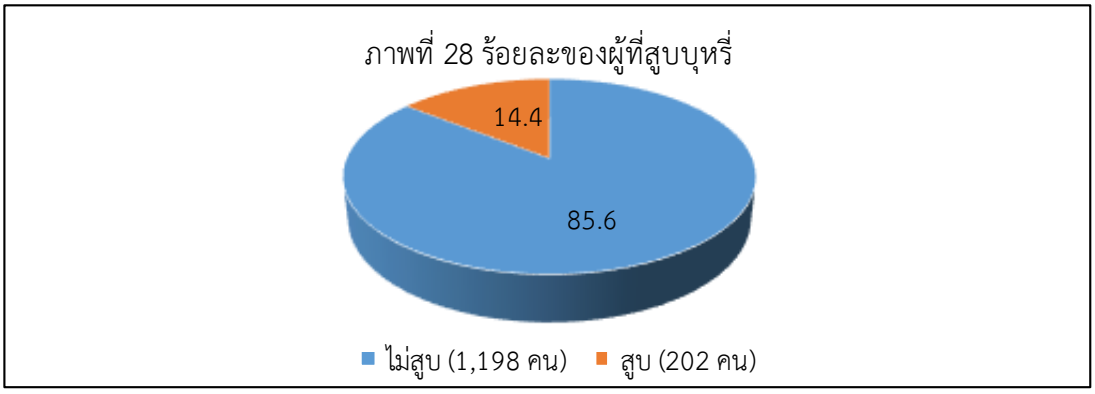


6. การมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 35.6 รองลงมา คือ ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.4 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.1 และไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 4.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 27

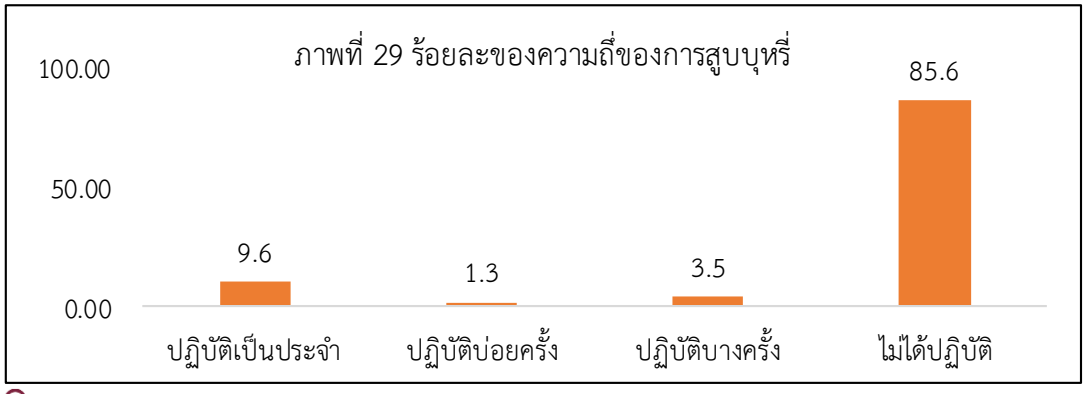



## ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ

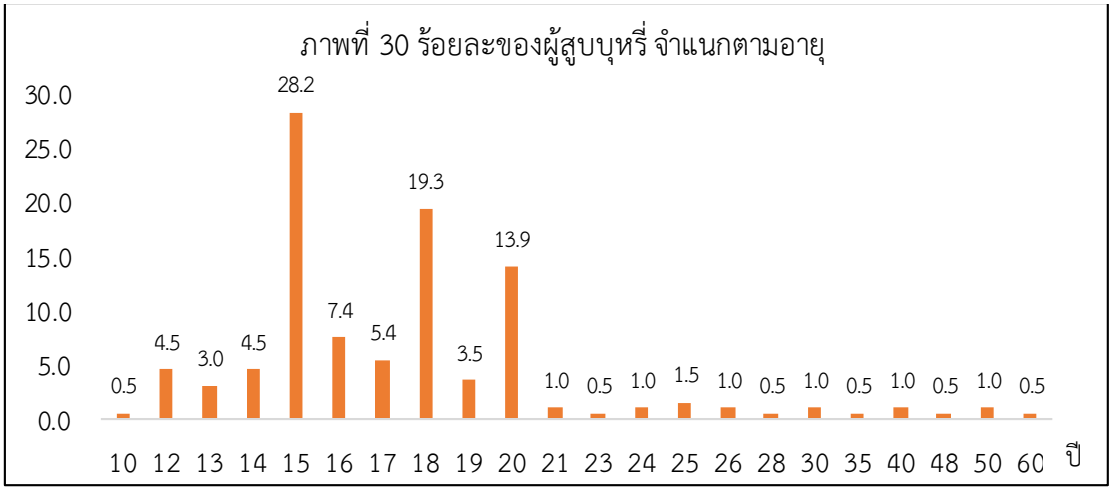
พฤติกรรมการบริโภคยาสูบของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) พบว่ามีผู้ที่สูบบุหรี่จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 และผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ จำนวน 1,198 คน คิดเป็นร้อยละ 85.6 ดังภาพที่ 28



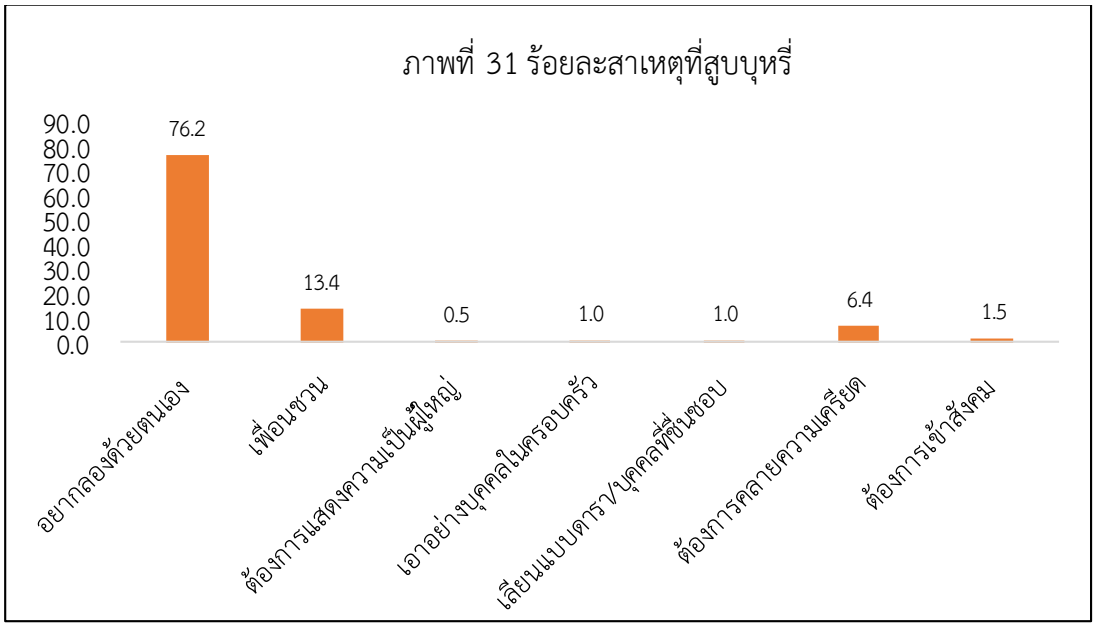

ส่วนความถี่ของการสูบบุหรี่ จะพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 85.6 รองลงมา คือ ปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 9.6 ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.5 และบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ดังภาพที่ 29



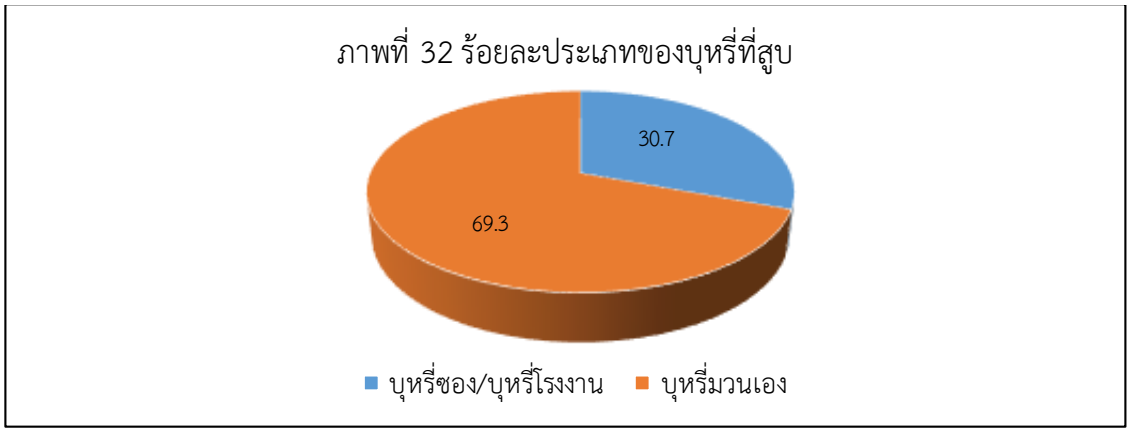
การเริ่มสูบบุหรี่ในครั้งแรก พบว่า ส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมา คือ อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.3 และอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 30



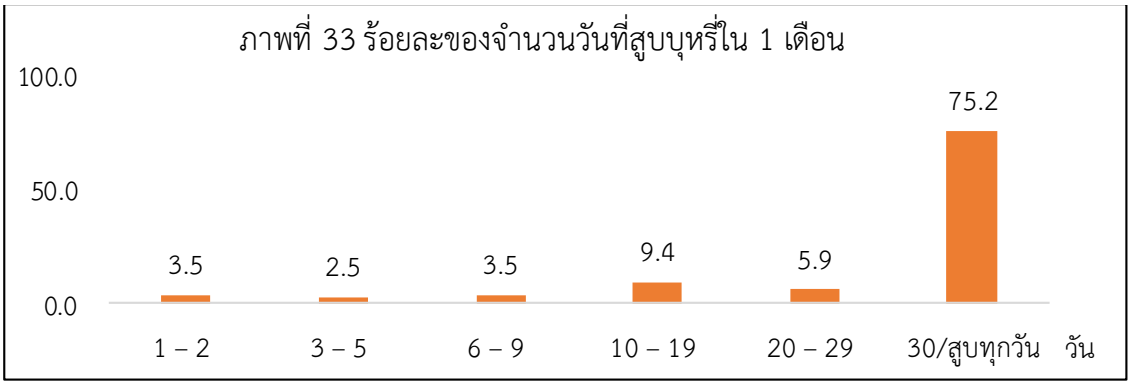

สาเหตุที่สูบบุหรี่ พบว่า ส่วนใหญ่อยากลองด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 76.2 รองลงมา คือ เพื่อนชวน คิดเป็นร้อยละ 13.4 และต้องการคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ 6.4 ตามลำดับ ดังภาพที่ 31



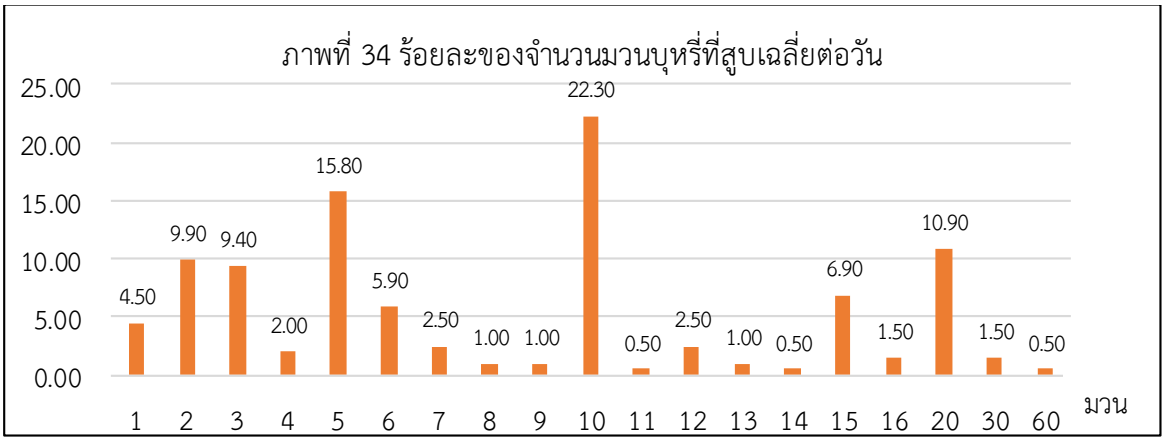
ประเภทของบุหรี่ที่สูบ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นบุหรี่มวนเอง คิดเป็นร้อยละ 69.3 รองลงมา คือ บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน คิดเป็นร้อยละ 30.7 ดังภาพที่ 32




โดยจำนวนวันที่สูบบุหรี่ ใน 1 เดือน พบว่า ส่วนใหญ่สูบทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 75.2 รองลงมา คือ สูบประมาณ 10-19 วัน ใน 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 9.4 และ 20-29 วัน ใน 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 5.9 ดังภาพที่ 33

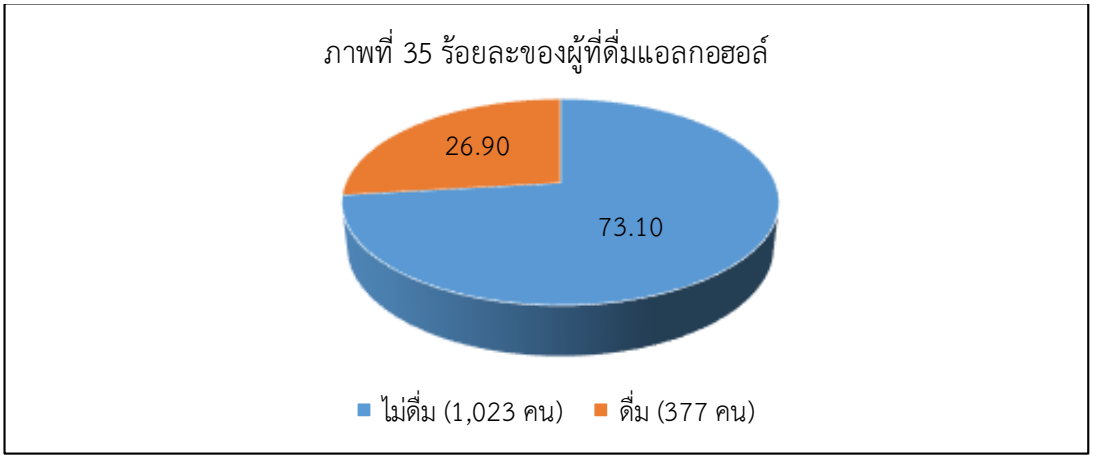



ส่วนจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบโดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่าส่วนใหญ่สูบวันละ 10 มวน คิดเป็นร้อยละ 22.3 รองลงมา คือ สูบวันละ 5 มวน คิดเป็นร้อยละ 15.8 และสูบวันละ 20 มวน คิดเป็นร้อยละ 10.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 34

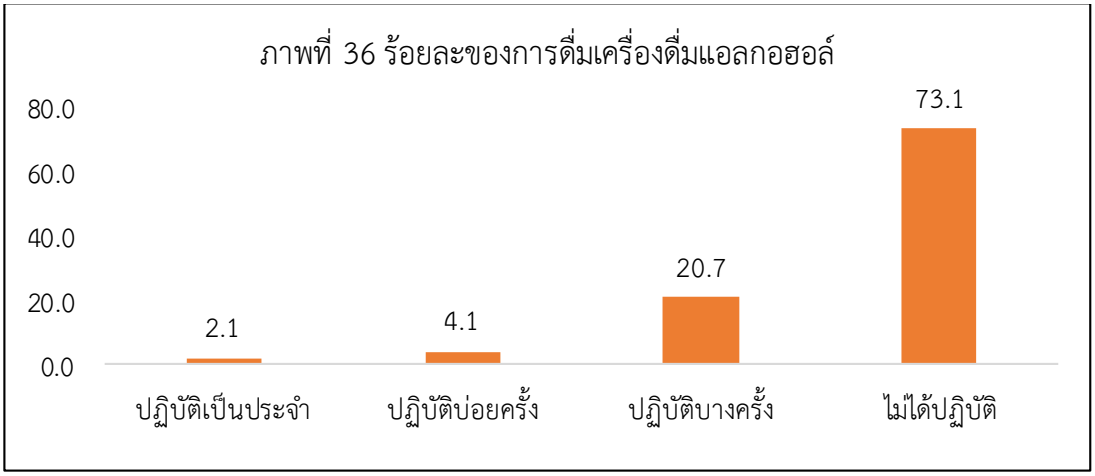


## ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

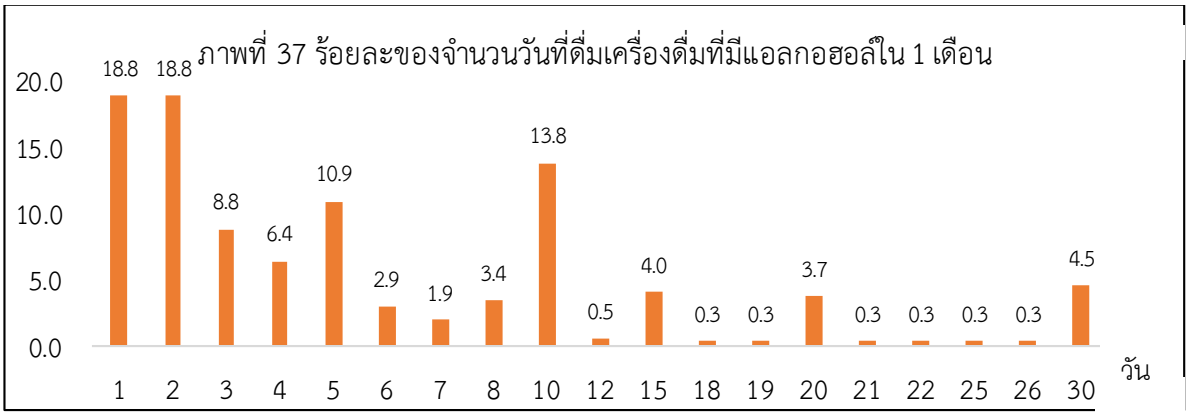
พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) พบว่ามีผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 377 คน คิดเป็นร้อยละ 26.9 และผู้ที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 1,023 คน คิดเป็นร้อยละ 73.1 ดังภาพที่ 35



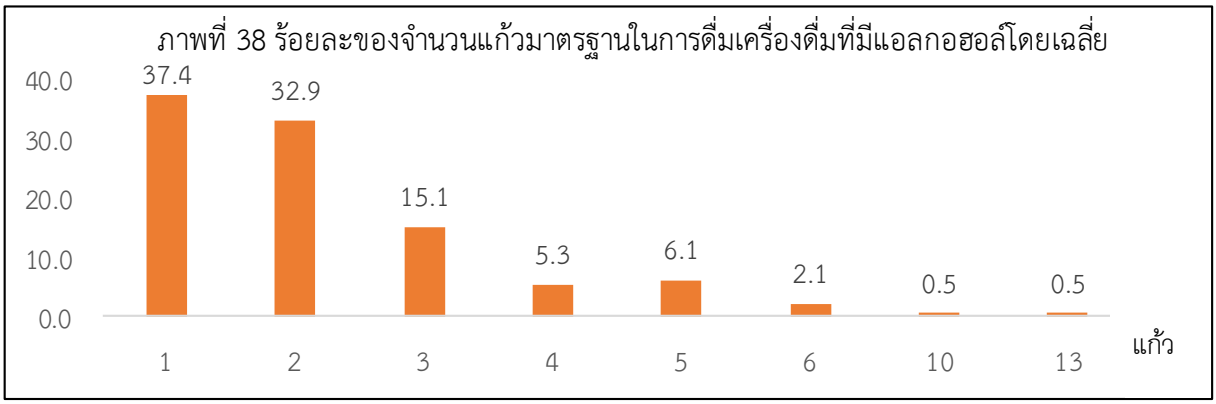

ส่วนความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ได้ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 73.1 รองลงมา คือ ปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.7 ปฏิบัติบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 4.1 และปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 2.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 36



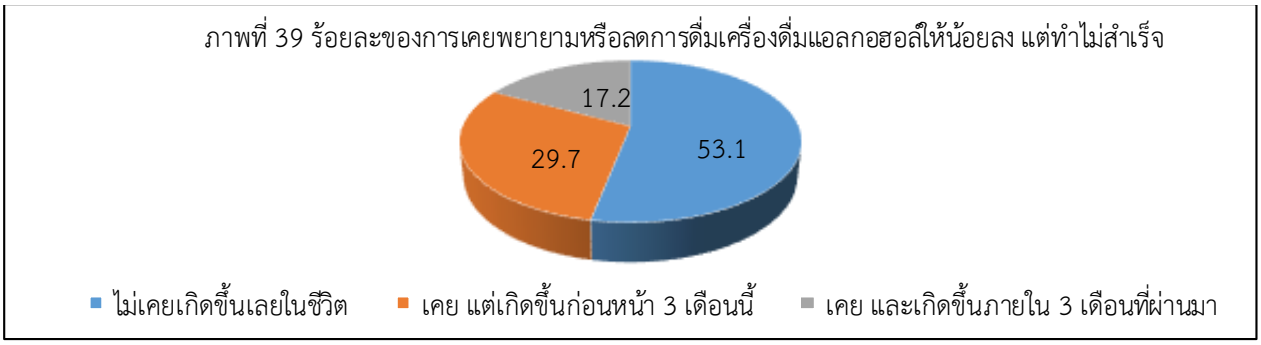
จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 1 เดือน พบว่า ส่วนใหญ่ดื่มประมาณ 1 หรือ 2 วัน ใน 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 18.8 รองลงมา คือ ดื่ม 10 วัน ใน 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 13.8 และดื่ม 5 วัน ใน 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 10.9 ตามลำดับ ดังภาพที่ 37




จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ย พบว่า ส่วนใหญ่ดื่ม 1 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 37.4 รองลงมา คือ ดื่ม 2 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 32.9 และดื่ม 3 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 15.1 ตามลำดับ ดังภาพที่ 38




ส่วนในประเด็นการเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต คิดเป็นร้อยละ 53.1 รองลงมา คือ เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ คิดเป็นร้อยละ 29.7 และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 17.2 ตามลำดับ ดังภาพที่ 39



## 3. รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ รายจังหวัด

### บึงกาฬ

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 71 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 26 คน (36.6%) | หญิง 45 คน (63.4%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (4.2%) | 40-49 (23.9%) | 50-59 (32.4%) | ≥ 60 (39.4%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (100%) | | | | | |
| สถานภาพ | โสด (2.8%) | คู่ (84.5%) | หม้าย (11.3%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (1.4%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (4.2%) | ประถมศึกษา (83.1%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (7.0%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (4.2%) | อนุปริญญา/ปวส (0%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (1.4%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (14.1%) | เกษตรกรรม (60.6%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (5.6%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (4.2%) | รับจ้าง (15.5%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (14.1%) | ‹ 5,000 (60.6%) | 5,000-10,000 (5.6%) | 10,001-20,000 (4.2%) | ≥ 20,000 (15.5%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (4.2%) | สามี/ภรรยา (70.4%) | ลูกหลาน (23.9%) | อยู่คนเดียว (1.4%) | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (95.8%) | มี (4.2%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (5.6%) | | ปกติ (18.5-24.99) (46.5%) | | เกิน (≥25) (47.9%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (35.2%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (64.8%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (22.5%) | | เสี่ยง (100-125) (18.3%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (59.2%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (19.7%) | ปกติ (120-129/80-84) (23.9%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (42.3%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (14.1%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0%) | 2 ข้อ (0%) | 3 ข้อ (0%) | 4 ข้อ (4.2%) |
| | 5 ข้อ (11.3 %) | 6 ข้อ (12.7%) | 7 ข้อ (14.1%) | 8 ข้อ (16.9%) |
| | 9 ข้อ (12.7%) | 10 ข้อ (19.7%) | 11 ข้อ (5.6%) | 12 ข้อ (2.8%) |

| **ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย** | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 22.5 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 25.4 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 36.6 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 15.5 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 69.0 |
| - ไม่ได้ทำ | 31.0 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - งานเกษตร | 11.3 |
| - ออกกำลังกาย | 77.5 |
| - งานอดิเรก | 5.6 |
| - งานบ้าน | 5.6 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 11.3 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 31.0 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 18.3 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 12.7 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 11.3 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 0 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 15.5 |
| 5. ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 18.3 |
| - 16-30 นาที | 53.5 |
| - 31-45 นาที | 2.8 |
| - 46-60 นาที | 12.7 |
| - › 60 นาที | 12.6 |

| **การออกกำลังกาย** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 16.9 | 7.0 | 49.3 | 26.8 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 8.5 | 15.5 | 43.7 | 32.4 |

| **ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร** | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 8.5 |
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 85.9 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 5.6 |
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 98.6 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 1.4 |

| **การรับประทานอาหาร** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 2.8 | 9.9 | 66.2 | 21.1 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 25.4 | 16.9 | 42.3 | 15.5 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 52.1 | 35.2 | 12.7 | 0 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 49.3 | 25.4 | 23.9 | 1.4 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 53.5 | 25.4 | 21.1 | 0 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 9.9 | 32.4 | 54.9 | 2.8 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 68.0 | 22.6 | 8.7 | 0.7 |

| **ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริหารความเครียด** | ร้อยละ | | | |
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 9.9 | 7.0 | 26.8 | 56.3 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 11.3 | 29.6 | 45.1 | 14.1 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6-8 ชั่วโมง | 57.7 | 14.1 | 16.9 | 11.3 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 36.6 | 15.5 | 19.7 | 28.2 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 63.4 | 25.4 | 7.0 | 4.2 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 21.1 | 38.0 | 25.4 | 15.5 |

| ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | | | | |
| - สูบ (11 คน) | | | | 15.5 |
| - ไม่สูบ (60 คน) | | | | 84.5 |
| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการสูบ | 11.3 | 2.8 | 1.4 | 84.5 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี (3 คน) | | | | 27.3 |
| - 16-30 ปี (7 คน) | | | | 63.6 |
| - ≥ 30 ปี (1 คน) | | | | 9.1 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (8 คน) | | | | 72.7 |
| - เพื่อนชวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - ต้องการคลายความเครียด (2 คน) | | | | 18.2 |
| 4. สูบบุหรี่ประเภท | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (5 คน) | | | | 45.5 |
| - บุหรี่มวนเอง (6 คน) | | | | 54.5 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 6 – 9 วัน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 20 – 29 วัน (2 คน) | | | | 18.2 |
| - 30 วันหรือสูบทุกวัน (8 คน) | | | | 72.7 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 3 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 4 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 10 มวน (6 คน) | | | | 54.5 |
| - 11 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 20 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 60 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |

| ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (22 คน) | | | | 31.0 |
| - ไม่ดื่ม (49 คน) | | | | 69.0 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 1.4 | 7.0 | 22.5 | 69.0 |

| การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | ร้อยละ |
|---|---|
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | |
| - 1 วัน (5 คน) | 22.7 |
| - 2 วัน (3 คน) | 13.6 |
| - 3 วัน (3 คน) | 13.6 |
| - 4 วัน (1 คน) | 4.5 |
| - 5 วัน (2 คน) | 9.1 |
| - 6 วัน (1 คน) | 4.5 |
| - 7 วัน (1 คน) | 4.5 |
| - 10 วัน (3 คน) | 13.6 |
| - 20 วัน (1 คน) | 4.5 |
| - 22 วัน (1 คน) | 4.5 |
| - 26 วัน (1 คน) | 4.5 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | |
| - 1 แก้ว (6 คน) | 27.3 |
| - 2 แก้ว (8 คน) | 36.4 |
| - 3 แก้ว (2 คน) | 9.1 |
| - 4 แก้ว (1 คน) | 4.5 |
| - 5 แก้ว (5 คน) | 22.7 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (4 คน) | 18.2 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (13 คน) | 59.1 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (5 คน) | 22.7 |

## หนองบัวลำภู

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 87 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 32 คน (36.8%) | หญิง 55 คน (63.2%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (5.7%) | 40-49 (12.6%) | 50-59 (40.2%) | ≥ 60 (41.4%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (100%) | | | | | |
| สถานภาพ | โสด (2.3%) | คู่ (83.9%) | หม้าย (12.6%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (1.1%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (3.4%) | ประถมศึกษา (86.2%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (2.3%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (2.3%) | อนุปริญญา/ปวส. (1.1%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (4.6%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (6.9%) | เกษตรกรรม (72.4%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (3.4%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (0%) | รับจ้าง (17.2%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (2.3%) | ‹ 5,000 (70.1%) | 5,000-10,000 (19.5%) | 10,001-20,000 (5.7%) | ≥ 20,000 (2.3%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (1.1%) | สามี/ภรรยา (72.4%) | ลูกหลาน (26.4%) | | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (86.2%) | มี (13.8%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (4.6%) | | ปกติ (18.5-24.99) (54.0%) | | เกิน (≥25) (41.4%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (33.3%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (66.7%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (69.0%) | | เสี่ยง (100-125) (31.0%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (0%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (43.7%) | ปกติ (120-129/80-84) (28.7%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (21.8%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (5.7%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0%) | 2 ข้อ (0%) | 3 ข้อ (1.1%) | 4 ข้อ (8.0%) |
| | 5 ข้อ (3.4%) | 6 ข้อ (17.2%) | 7 ข้อ (6.9%) | 8 ข้อ (13.8%) |
| | 9 ข้อ (18.4%) | 10 ข้อ (12.6%) | 11 ข้อ (12.6%) | 12 ข้อ (5.7%) |

| ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 18.4 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 36.8 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 35.6 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 9.2 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 47.1 |
| - ไม่ได้ทำ | 52.9 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ออกกำลังกาย | 90.8 |
| - งานบ้าน | 9.2 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 3.4 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 3.4 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 31.0 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 18.4 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 33.3 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 4.6 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 5.7 |
| 5. ระยะเวลาในแต่ละครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 10.3 |
| - 16-30 นาที | 64.4 |
| - 31-45 นาที | 16.1 |
| - 46-60 นาที | 9.2 |

| การออกกำลังกาย | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 1.1 | 34.5 | 43.7 | 20.7 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 2.3 | 20.7 | 69.0 | 8.0 |

| ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 2.3 |
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 78.2 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 19.5 |
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 87.4 |

| | |
|---|---|
| - รถเร่/หาบเร่ | 1.1 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 11.5 |

| การรับประทานอาหาร | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 0 | 13.8 | 62.1 | 24.1 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 2.3 | 19.5 | 69 | 9.2 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 12.6 | 75.9 | 8.0 | 3.4 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 23.0 | 43.7 | 29.9 | 3.4 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 8.0 | 66.7 | 16.1 | 9.2 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 2.3 | 23.0 | 70.1 | 4.6 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 58.6 | 31.0 | 9.2 | 1.1 |

**ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด**

| การบริหารความเครียด | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 0 | 4.6 | 52.9 | 42.5 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 3.4 | 25.3 | 67.8 | 3.4 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง | 48.3 | 32.2 | 13.8 | 5.7 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 25.3 | 20.7 | 36.8 | 17.2 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 27.6 | 55.2 | 16.1 | 1.1 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 4.6 | 28.7 | 59.8 | 6.9 |

| ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | | | | |
| - สูบ ( 11 คน) | | | | 12.6 |
| - ไม่สูบ (76 คน) | | | | 87.4 |
| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการสูบ | 6.9 | 1.1 | 4.6 | 87.4 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี (6 คน) | | | | 54.5 |
| - 16-30 ปี (5 คน) | | | | 45.5 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (6 คน) | | | | 54.5 |
| - เพื่อนชวน (5 คน) | | | | 45.5 |
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 4. สูบบุหรี่ประเภท | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (5 คน) | | | | 45.5 |
| - บุหรี่มวนเอง (6 คน) | | | | 54.5 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 10 – 19 วัน (3 คน) | | | | 27.3 |
| - 30 วันหรือสูบทุกวัน (8 คน) | | | | 72.7 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 1 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 3 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 5 มวน (3 คน) | | | | 27.3 |
| - 6 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 10 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 15 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 20 มวน (3 คน) | | | | 27.3 |

| ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (15 คน) | | | | 17.2 |
| - ไม่ดื่ม (72 คน) | | | | 82.8 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 0 | 2.3 | 14.9 | 82.8 |

| | ร้อยละ |
|---|---|
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | |
| - 1 วัน (3 คน) | 20.0 |
| - 2 วัน (4 คน) | 26.7 |
| - 3 วัน (2 คน) | 13.3 |
| - 6 วัน (1 คน) | 6.7 |
| - 7 วัน (1 คน) | 6.7 |
| - 8 วัน (1 คน) | 6.7 |
| - 10 วัน (2 คน) | 13.3 |
| - 12 วัน (1 คน) | 6.7 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | |
| - 1 แก้ว (3 คน) | 20.0 |
| - 2 แก้ว (5 คน) | 33.3 |
| - 3 แก้ว (5 คน) | 33.3 |
| - 4 แก้ว (2 คน) | 13.3 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (9 คน) | 60.0 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (4 คน) | 26.7 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (2 คน) | 13.3 |

## อุดรธานี

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 399 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 158 คน (39.6%) | หญิง 241 คน (60.4%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (4.3%) | 40-49 (21.3%) | 50-59 (34.6%) | ≥ 60 (39.6%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (99.7%) | คริสต์ (0.3%) | | | | |
| สถานภาพ | โสด (2.0%) | คู่ (88.5%) | หม้าย (8.5%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (1.0%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (0.8%) | ประถมศึกษา (79.4%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (14.0%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (4.5%) | อนุปริญญา/ปวส. (0.5%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (0.8%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (14.5%) | เกษตรกรรม (54.1%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (1.8%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (8.3%) | รับจ้าง (21.3%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (14.5%) | ‹ 5,000 (54.1%) | 5,000-10,000 (1.8%) | 10,001-20,000 (8.3%) | ≥ 20,000 (21.3%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (3.8%) | สามี/ภรรยา (75.9%) | ลูกหลาน (18.8%) | พี่สาว/ คนเดียว (1.5%) | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (96.7%) | มี (3.3%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (4.5%) | | ปกติ (18.5-24.99) (59.6%) | | เกิน (≥25) (35.8%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (49.9%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (50.1%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (69.9%) | | เสี่ยง (100-125) (26.6%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (3.5%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (29.6%) | ปกติ (120-129/80-84) (20.6%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (45.4%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (4.5%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0%) | 2 ข้อ (0.3%) | 3 ข้อ (1.0%) | 4 ข้อ (4.0%) |
| | 5 ข้อ (5.5%) | 6 ข้อ (9.8%) | 7 ข้อ (11.3%) | 8 ข้อ (17.3%) |
| | 9 ข้อ (21.3%) | 10 ข้อ (17.3%) | 11 ข้อ (11.0%) | 12 ข้อ (1.3%) |

| ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 12.8 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 30.6 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 51.4 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 5.3 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 60.7 |
| - ไม่ได้ทำ | 39.3 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - งานเกษตร | 9.0 |
| - ออกกำลังกาย | 76.2 |
| - งานอดิเรก | 0.5 |
| - งานบ้าน | 14.3 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 2.3 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 9.3 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 29.8 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 15.5 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 16.3 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 2.5 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 24.3 |
| 5. ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 7.9 |
| - 16-30 นาที | 56.4 |
| - 31-45 นาที | 16.8 |
| - 46-60 นาที | 14.1 |
| - › 60 นาที | 5.0 |

| การออกกำลังกาย | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 12.3 | 19.8 | 55.1 | 12.8 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 10.0 | 23.3 | 53.4 | 13.3 |

| ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 3.5 |
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 95.2 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 1.3 |

| | |
|---|---|
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 81.5 |
| - รถเร่/หาบเร่ | 4.5 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 13.8 |
| - วัด | 0.3 |

| **การรับประทานอาหาร** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 3.0 | 16.8 | 72.4 | 7.8 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 29.6 | 31.1 | 34.3 | 5.0 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 46.9 | 42.6 | 10.3 | 0.3 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 58.1 | 13.0 | 27.6 | 1.3 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 44.9 | 41.6 | 13.5 | 0 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 31.1 | 28.1 | 38.6 | 2.3 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 67.4 | 27.8 | 4.8 | 0 |

| **ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริหารความเครียด** | ร้อยละ | | | |
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 2.0 | 3.5 | 45.9 | 48.6 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 16.5 | 30.8 | 50.1 | 2.5 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง | 42.6 | 49.4 | 7.5 | 0.5 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 47.1 | 26.8 | 18.8 | 7.3 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 46.9 | 42.4 | 10.3 | 0.5 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 27.3 | 45.1 | 25.1 | 2.5 |

| ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | | | | |
| - สูบ (33 คน) | | | | 8.3 |
| - ไม่สูบ (366 คน) | | | | 91.7 |
| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการสูบ | 3.5 | 2.0 | 2.8 | 91.7 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี (18 คน) | | | | 54.5 |
| - 16-30 ปี (14 คน) | | | | 42.4 |
| - ≥ 30 ปี (1 คน) | | | | 3.0 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (29 คน) | | | | 87.9 |
| - เพื่อนชวน (4 คน) | | | | 12.1 |
| 4. ท่านสูบบุหรี่ประเภทใด | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (14 คน) | | | | 42.4 |
| - บุหรี่มวนเอง (19 คน) | | | | 57.6 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 6 – 9 วัน (2 คน) | | | | 6.1 |
| - 10 – 19 วัน (5 คน) | | | | 15.2 |
| - 20 – 29 วัน (2 คน) | | | | 6.1 |
| - 30 วันหรือสูบทุกวัน (24 คน) | | | | 72.7 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 1 มวน (1 คน) | | | | 3.0 |
| - 2 มวน (2 คน) | | | | 6.1 |
| - 3 มวน (1 คน) | | | | 3.0 |
| - 5 มวน (7 คน) | | | | 21.2 |
| - 6 มวน (6 คน) | | | | 18.2 |
| - 7 มวน (2 คน) | | | | 6.1 |
| - 8 มวน (1 คน) | | | | 3.0 |
| - 10 มวน (8 คน) | | | | 24.2 |
| - 15 มวน (2 คน) | | | | 6.1 |
| - 20 มวน (3 คน) | | | | 9.1 |

| ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (101 คน) | | | | 25.3 |
| - ไม่ดื่ม (298 คน) | | | | 74.7 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 1.5 | 3.5 | 20.3 | 74.7 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 วัน (19 คน) | | | | 18.8 |
| - 2 วัน (19 คน) | | | | 18.8 |
| - 3 วัน (3 คน) | | | | 3.0 |
| - 4 วัน (17 คน) | | | | 16.8 |
| - 5 วัน (7 คน) | | | | 6.9 |
| - 6 วัน (7 คน) | | | | 6.9 |
| - 7 วัน (1 คน) | | | | 1.0 |
| - 8 วัน (9 คน) | | | | 8.9 |
| - 10 วัน (13 คน) | | | | 12.9 |
| - 15 วัน (4 คน) | | | | 4.0 |
| - 30 วัน (2 คน) | | | | 2.0 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | | | | |
| - 1 แก้ว (28 คน) | | | | 27.7 |
| - 2 แก้ว (48 คน) | | | | 47.5 |
| - 3 แก้ว (14 คน) | | | | 13.9 |
| - 4 แก้ว (3 คน) | | | | 3.0 |
| - 5 แก้ว (6 คน) | | | | 5.9 |
| - 6 แก้ว (2 คน) | | | | 2.0 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | | | | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (61 คน) | | | | 60.4 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (29 คน) | | | | 28.7 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (11 คน) | | | | 10.9 |

**เลย**

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 183 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 78 คน (42.6%) | หญิง 105 คน (57.4%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (3.3%) | 40-49 (23.0%) | 50-59 (35.5%) | ≥ 60 (38.3%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (100%) | | | | | |
| สถานภาพ | โสด (7.7%) | คู่ (79.8%) | หม้าย (10.9%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (1.6%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (3.8%) | ประถมศึกษา (69.4%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (13.7%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (8.7%) | อนุปริญญา/ปวส. (1.6%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (2.7%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (19.1%) | เกษตรกรรม (50.8%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (2.7%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (8.7%) | รับจ้าง (18.6%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (4.4%) | ‹ 5,000 (59.6%) | 5,000-10,000 (25.7%) | 10,001-20,000 (6.0%) | ≥ 20,000 (4.4%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (6.6%) | สามี/ภรรยา (69.9%) | ลูกหลาน (20.8%) | น้อง/อยู่คนเดียว (2.7%) | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (95.6%) | มี (4.4%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (3.8%) | | ปกติ (18.5-24.99) (56.3%) | | เกิน (≥25) (39.9%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (39.3%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (60.7%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (41.0%) | | เสี่ยง (100-125) (56.3%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (2.7%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (7.1%) | ปกติ (120-129/80-84) (34.4%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (46.4%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (12.0%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0%) | 2 ข้อ (0%) | 3 ข้อ (2.2%) | 4 ข้อ (2.2%) |
| | 5 ข้อ (9.8%) | 6 ข้อ (10.9%) | 7 ข้อ (14.8%) | 8 ข้อ (16.9%) |
| | 9 ข้อ (16.9%) | 10 ข้อ (13.7%) | 11 ข้อ (7.7%) | 12 ข้อ (4.9%) |

| ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 24.0 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 26.2 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 43.2 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 6.6 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 40.4 |
| - ไม่ได้ทำ | 59.6 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - งานเกษตร | 24.6 |
| - ออกกำลังกาย | 63.4 |
| - งานอดิเรก | 1.1 |
| - งานบ้าน | 10.9 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 8.2 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 3.8 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 16.9 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 4.4 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 20.2 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 6.6 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 39.9 |
| 5. ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 21.8 |
| - 16-30 นาที | 42.6 |
| - 31-45 นาที | 1.0 |
| - 46-60 นาที | 14.7 |
| - › 60 นาที | 19.3 |

| การออกกำลังกาย | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 10.9 | 10.9 | 41.5 | 36.6 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 8.7 | 8.7 | 38.8 | 43.7 |

| ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 7.1 |

| | |
|---|---|
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 86.9 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 6.0 |
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 91.3 |
| - รถเร่/หาบเร่ | 0.5 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 7.7 |
| - ร้านสะดวกซื้อ | 0.5 |

| **การรับประทานอาหาร** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 0.5 | 8.7 | 84.2 | 6.6 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 12.6 | 22.4 | 54.6 | 10.4 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 27.9 | 44.8 | 27.3 | 0 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 51.9 | 28.4 | 18.6 | 1.1 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 35.5 | 42.1 | 22.4 | 0 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 4.9 | 19.7 | 67.8 | 7.7 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 60.7 | 23.5 | 14.8 | 1.1 |

| **ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริหารความเครียด** | ร้อยละ | | | |
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 2.7 | 2.7 | 28.4 | 66.1 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 12.0 | 18.6 | 56.8 | 12.6 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง | 53.0 | 24.0 | 19.7 | 3.3 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 21.3 | 14.2 | 18.6 | 45.9 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 48.6 | 25.1 | 24.6 | 1.6 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 19.7 | 20.2 | 53.0 | 7.1 |

| ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | | | | |
| - สูบ (40 คน) | | | | 21.9 |
| - ไม่สูบ (143 คน) | | | | 78.1 |
| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการสูบ | 16.4 | 2.2 | 3.3 | 78.1 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี (11 คน) | | | | 27.5 |
| - 16-30 ปี (28 คน) | | | | 70.0 |
| - ≥ 30 ปี (1 คน) | | | | 2.5 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ ( คน) | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (29 คน) | | | | 72.5 |
| - เพื่อนชวน (5) | | | | 12.5 |
| - ต้องการคลายความเครียด (3 คน) | | | | 7.5 |
| - ต้องการเข้าสังคม (3 คน) | | | | 7.5 |
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 4. ท่านสูบบุหรี่ประเภทใด | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (14 คน) | | | | 35.0 |
| - บุหรี่มวนเอง (26 คน) | | | | 65.0 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 – 2 วัน (3 คน) | | | | 7.5 |
| - 3 – 5 วัน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 6 – 9 วัน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 10 – 19 วัน (3 คน) | | | | 7.5 |
| - 20 – 29 วัน (2 คน) | | | | 5.0 |
| - 30 วันหรือสูบทุกวัน (30 คน) | | | | 75.0 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 1 มวน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 2 มวน (5 คน) | | | | 12.5 |
| - 3 มวน (3 คน) | | | | 7.5 |
| - 4 มวน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 5 มวน (8 คน) | | | | 20.0 |
| - 6 มวน (2 คน) | | | | 5.0 |
| - 7 มวน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 10 มวน (5 คน) | | | | 12.5 |
| - 12 มวน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 14 มวน (1 คน) | | | | 2.5 |
| - 15 มวน (4 คน) | | | | 10.0 |

| | |
|---|---|
| - 16 มวน (2 คน) | 5.0 |
| - 20 มวน (6 คน) | 15.0 |

| **ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (61 คน) | | | | 33.3 |
| - ไม่ดื่ม (122 คน) | | | | 66.7 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 3.3 | 8.7 | 21.3 | 66.7 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 วัน (9 คน) | | | | 14.8 |
| - 2 วัน (9 คน) | | | | 14.8 |
| - 3 วัน (2 คน) | | | | 3.3 |
| - 4 วัน (3 คน) | | | | 4.9 |
| - 5 วัน (5 คน) | | | | 8.2 |
| - 7 วัน (2 คน) | | | | 3.3 |
| - 8 วัน (1 คน) | | | | 1.6 |
| - 10 วัน (11 คน) | | | | 18.0 |
| - 15 วัน (8 คน) | | | | 13.1 |
| - 18 วัน (1 คน) | | | | 1.6 |
| - 20 วัน (4 คน) | | | | 6.6 |
| - 21 วัน (1 คน) | | | | 1.6 |
| - 30 วัน (5 คน) | | | | 8.2 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | | | | |
| - 1 แก้ว (22 คน) | | | | 36.1 |
| - 2 แก้ว (14 คน) | | | | 23.0 |
| - 3 แก้ว (13 คน) | | | | 21.3 |
| - 4 แก้ว (6 คน) | | | | 9.8 |
| - 5 แก้ว (3 คน) | | | | 4.9 |
| - 6 แก้ว (3 คน) | | | | 4.9 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | | | | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (31 คน) | | | | 50.8 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (16 คน) | | | | 26.2 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (14 คน) | | | | 23.0 |

## หนองคาย

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 83 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 35 คน (42.2%) | หญิง 48 คน (57.8%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (8.4%) | 40-49 (16.9%) | 50-59 (36.1%) | ≥ 60 (38.6%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (92.8%) | คริสต์ (7.2%) | | | | |
| สถานภาพ | โสด (3.6%) | คู่ (73.5%) | หม้าย (16.9%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (6.0%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (1.2%) | ประถมศึกษา (39.8%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (34.9%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (18.1%) | อนุปริญญา/ปวส. (2.4%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (3.6%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (16.9%) | เกษตรกรรม (42.2%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (2.4%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (7.2%) | รับจ้าง (31.3%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (9.6%) | ‹ 5,000 (61.4%) | 5,000-10,000 (24.1%) | 10,001-20,000 (2.4%) | ≥ 20,000 (2.4%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (15.7%) | สามี/ภรรยา (60.2%) | ลูกหลาน (22.9%) | คนเดียว (1.2%) | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (85.5%) | มี (14.5%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (4.8%) | | ปกติ (18.5-24.99) (56.6%) | | เกิน (≥25) (38.6%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (41.0%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (59.0%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (38.6%) | | เสี่ยง (100-125) (53.0%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (8.4%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (24.1%) | ปกติ (120-129/80-84) (22.9%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (44.6%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (8.4%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0%) | 2 ข้อ (0%) | 3 ข้อ (1.2%) | 4 ข้อ (1.2%) |
| | 5 ข้อ (7.2%) | 6 ข้อ (8.4%) | 7 ข้อ (12.0%) | 8 ข้อ (25.3%) |
| | 9 ข้อ (20.5%) | 10 ข้อ (16.9%) | 11 ข้อ (6.0%) | 12 ข้อ (1.2%) |

| ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 3.6 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 47.0 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 38.6 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 10.8 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 65.1 |
| - ไม่ได้ทำ | 34.9 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - งานเกษตร | 1.2 |
| - ออกกำลังกาย | 97.6 |
| - งานบ้าน | 1.2 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 2.4 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 10.8 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 15.7 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 9.6 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 13.3 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 7.2 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 41.0 |
| 5. ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 3.6 |
| - 16-30 นาที | 54.2 |
| - 31-45 นาที | 3.6 |
| - 46-60 นาที | 37.3 |
| - › 60 นาที | 1.2 |

| การออกกำลังกาย | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 13.3 | 12.0 | 63.9 | 10.8 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 12.0 | 44.6 | 34.9 | 8.4 |

| ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 12.0 |
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 85.5 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 2.4 |

| | |
|---|---|
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 53.0 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 45.8 |
| - โรงอาหาร/ศูนย์อาหาร | 1.2 |

| **การรับประทานอาหาร** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 0 | 2.4 | 91.6 | 6.0 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 34.9 | 43.4 | 16.9 | 4.8 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 41.0 | 49.4 | 9.6 | 0 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 37.3 | 41.0 | 19.3 | 2.4 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 45.8 | 37.3 | 15.7 | 1.2 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 22.9 | 36.1 | 33.7 | 7.2 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 57.8 | 31.3 | 10.8 | 0 |

**ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด**

| **การบริหารความเครียด** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 0 | 4.8 | 48.2 | 47.0 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 25.3 | 49.4 | 21.7 | 3.6 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง | 38.6 | 48.2 | 13.3 | 0 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 63.9 | 20.5 | 7.2 | 8.4 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 51.8 | 37.3 | 10.8 | 0 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 34.9 | 47.0 | 15.7 | 2.4 |

**ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ**

| **การบริโภคยาสูบ** | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | |
| - สูบ (11 คน) | 13.3 |
| - ไม่สูบ (72 คน) | 86.7 |

| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
|---|---|---|---|---|
| ความถี่ของการสูบ | 10.8 | | 2.4 | 86.7 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี (5 คน) | | | | 45.5 |
| - 16-30 ปี (6 คน) | | | | 54.5 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (4 คน) | | | | 36.4 |
| - เพื่อนชวน (7 คน) | | | | 63.6 |
| 4. ท่านสูบบุหรี่ประเภทใด | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (7 คน) | | | | 63.6 |
| - บุหรี่มวนเอง (4 คน) | | | | 36.4 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 6 – 9 วัน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 10 – 19 วัน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 20 – 29 วัน (2 คน) | | | | 18.2 |
| - 30 วันหรือสูบทุกวัน (7 คน) | | | | 63.6 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 2 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 3 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 4 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 6 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 7 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 9 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 10 มวน (4 คน) | | | | 36.4 |
| - 13 มวน (1 คน) | | | | 9.1 |

| **ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (11 คน) | | | | 13.3 |
| - ไม่ดื่ม (72 คน) | | | | 86.7 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 4.8 | 2.4 | 6.0 | 86.7 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 วัน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 2 วัน (1 คน) | | | | 9.1 |
| - 3 วัน (2 คน) | | | | 18.2 |
| - 5 วัน (3 คน) | | | | 27.3 |

| | |
|---|---|
| - 6 วัน (1 คน) | 9.1 |
| - 20 วัน (1 คน) | 9.1 |
| - 30 วัน (2 คน) | 18.2 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | |
| - 1 แก้ว (6 คน) | 54.5 |
| - 2 แก้ว (1 คน) | 9.1 |
| - 3 แก้ว (3 คน) | 27.3 |
| - 6 แก้ว ( 1คน) | 9.1 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (4 คน) | 36.4 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (6 คน) | 54.5 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (1 คน) | 9.1 |

## สกลนคร

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 309 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 127 คน (41.1%) | หญิง 182 คน (58.9%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (6.5%) | 40-49 (23.3%) | 50-59 (32.4%) | ≥ 60 (37.9%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (89.0%) | คริสต์ (11.0%) | | | | |
| สถานภาพ | โสด (6.5%) | คู่ (76.7%) | หม้าย (12.6%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (4.2%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (1.9%) | ประถมศึกษา (84.1%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (6.5%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (4.9%) | อนุปริญญา/ปวส. (1.3%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (1.3%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (10.0%) | เกษตรกรรม (71.2%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (1.6%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (4.2%) | รับจ้าง (12.9%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (7.4%) | ‹ 5,000 (68.3%) | 5,000-10,000 (19.7%) | 10,001-20,000 (2.9%) | ≥ 20,000 (1.6%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (6.5%) | สามี/ภรรยา (69.6%) | ลูกหลาน (20.1%) | พี่ชาย/น้องเขย/คนเดียว (3.9%) | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (86.7%) | มี (13.3%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (7.4%) | | ปกติ (18.5-24.99) (58.3%) | | เกิน (≥25) (34.3%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (56.3%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (43.7%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (37.2%) | | เสี่ยง (100-125) (59.5%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (3.2%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (24.3%) | ปกติ (120-129/80-84) (20.1%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (50.2%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (5.5%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0.3%) | 2 ข้อ (0.6%) | 3 ข้อ (1.6%) | 4 ข้อ (5.8%) |
| | 5 ข้อ (5.2%) | 6 ข้อ (8.1%) | 7 ข้อ (16.2%) | 8 ข้อ (15.9%) |
| | 9 ข้อ (23.3%) | 10 ข้อ (11.3%) | 11 ข้อ (9.1%) | 12 ข้อ (2.6%) |

| ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 17.8 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 22.3 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 51.8 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 8.1 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 56.3 |
| - ไม่ได้ทำ | 43.7 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - งานเกษตร | 6.8 |
| - ออกกำลังกาย | 77.7 |
| - งานอดิเรก | 3.6 |
| - งานบ้าน | 12.0 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 2.9 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 8.1 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 16.5 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 4.9 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 8.7 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 1.6 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 57.3 |
| 5. ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 15.8 |
| - 16-30 นาที | 51.7 |
| - 31-45 นาที | 3.2 |
| - 46-60 นาที | 19.4 |
| - › 60 นาที | 9.4 |

| การออกกำลังกาย | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 13.9 | 12.6 | 50.8 | 22.7 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 12.6 | 13.9 | 46.9 | 26.5 |

| **ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร** | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 8.1 |
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 85.4 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 6.5 |
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 90.3 |
| - รถเร่/หาบเร่ | 1.6 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 8.1 |

| **การรับประทานอาหาร** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 1.3 | 2.3 | 82.2 | 14.2 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 16.5 | 14.9 | 57.3 | 11.3 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 45.6 | 42.4 | 11.7 | 0.3 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 51.5 | 28.8 | 17.8 | 1.9 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 56.0 | 24.9 | 19.1 | 0 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 13.3 | 26.9 | 54.0 | 5.8 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 67.3 | 21.7 | 10.7 | 0.3 |

| **ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริหารความเครียด** | ร้อยละ | | | |
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 1.0 | 1.3 | 26.2 | 71.5 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 13.3 | 20.4 | 55.3 | 11.0 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง | 52.8 | 32.4 | 12.6 | 2.3 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 44.3 | 10.7 | 17.8 | 27.2 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 76.4 | 13.9 | 8.4 | 1.3 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 45.0 | 21.0 | 30.4 | 3.6 |

| ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | | | | |
| - สูบ (61 คน) | | | | 19.7 |
| - ไม่สูบ (248 คน) | | | | 80.3 |
| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการสูบ | 16.2 | 0.6 | 2.9 | 80.3 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี ( คน) | | | | 24 |
| - 16-30 ปี ( คน) | | | | 35 |
| - ≥ 30 ปี ( คน) | | | | 2 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (50 คน) | | | | 82.0 |
| - เพื่อนชวน (3 คน) | | | | 4.9 |
| - เอาอย่างบุคคลในครอบครัว (2 คน) | | | | 3.3 |
| - ต้องการคลายความเครียด (6 คน) | | | | 9.8 |
| 4. ท่านสูบบุหรี่ประเภทใด | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (11 คน) | | | | 18.0 |
| - บุหรี่มวนเอง (50 คน) | | | | 82.0 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 – 2 วัน (2 คน) | | | | 3.3 |
| - 3 – 5 วัน (8 คน) | | | | 13.1 |
| - 6 – 9 วัน (51 คน) | | | | 83.6 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 1 มวน (6 คน) | | | | 9.8 |
| - 2 มวน (5 คน) | | | | 8.2 |
| - 3 มวน (3 คน) | | | | 4.9 |
| - 4 มวน (1 คน) | | | | 1.6 |
| - 5 มวน (11 คน) | | | | 18.0 |
| - 6 มวน (2 คน) | | | | 3.3 |
| - 8 มวน (1 คน) | | | | 1.6 |
| - 9 มวน (1 คน) | | | | 1.6 |
| - 10 มวน (13 คน) | | | | 21.3 |
| - 12 มวน (2 คน) | | | | 3.3 |
| - 15 มวน (5 คน) | | | | 8.2 |
| - 20 มวน (8 คน) | | | | 13.1 |
| - 30 มวน (3 คน) | | | | 4.9 |

| ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (93 คน) | | | | 30.1 |
| - ไม่ดื่ม (216 คน) | | | | 69.9 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 3.6 | 3.9 | 22.7 | 69.9 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 วัน (19 คน) | | | | 20.4 |
| - 2 วัน (21 คน) | | | | 22.6 |
| - 3 วัน (11 คน) | | | | 11.8 |
| - 4 วัน (2 คน) | | | | 2.2 |
| - 5 วัน (11 คน) | | | | 11.8 |
| - 6 วัน (1 คน) | | | | 1.1 |
| - 7 วัน (1 คน) | | | | 1.1 |
| - 8 วัน (2 คน) | | | | 2.2 |
| - 10 วัน (7 คน) | | | | 7.5 |
| - 12 วัน (1 คน) | | | | 1.1 |
| - 15 วัน (3 คน) | | | | 3.2 |
| - 20 วัน (5 คน) | | | | 5.4 |
| - 25 วัน (1 คน) | | | | 1.1 |
| - 30 วัน (8 คน) | | | | 8.6 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | | | | |
| - 1 แก้ว (44 คน) | | | | 47.3 |
| - 2 แก้ว (23 คน) | | | | 24.7 |
| - 3 แก้ว (13 คน) | | | | 14.0 |
| - 4 แก้ว (7 คน) | | | | 7.5 |
| - 5 แก้ว (5 คน) | | | | 5.4 |
| - 6 แก้ว (1 คน) | | | | 1.1 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | | | | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (56 คน) | | | | 60.2 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (21 คน) | | | | 22.6 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (16 คน) | | | | 17.2 |

## นครพนม

| **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม** (จำนวนตัวอย่าง 268 คน) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เพศ | ชาย 117 คน (43.7%) | หญิง 151 คน (56.3%) | | | | |
| ช่วงอายุ (ปี) | 35-39 (7.5%) | 40-49 (29.5%) | 50-59 (34.3%) | ≥ 60 (28.7%) | | |
| นับถือศาสนา | พุทธ (100%) | | | | | |
| สถานภาพ | โสด (2.2%) | คู่ (86.6%) | หม้าย (10.1%) | หย่าร้าง/แยกกันอยู่ (1.1%) | | |
| การศึกษา | ไม่ได้เรียน (0.7%) | ประถมศึกษา (79.5%) | มัธยมศึกษาตอนต้น (14.9%) | มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. (3.7%) | อนุปริญญา/ปวส. (0%) | ปริญญาตรีขึ้นไป (1.1%) |
| อาชีพ | ไม่ได้ทำงาน (9.3%) | เกษตรกรรม (53.0%) | รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (0.7%) | ค้าขาย/ประกอบกิจการส่วนตัว (2.6%) | รับจ้าง (34.3%) | |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท) | ไม่มีรายได้ (6.7%) | ‹ 5,000 (59.0%) | 5,000-10,000 (31.7%) | 10,001-20,000 (1.5%) | ≥ 20,000 (1.1%) | |
| พักอาศัยอยู่กับ | พ่อ/ แม่ (5.6%) | สามี/ภรรยา (77.6%) | ลูกหลาน (16.0%) | ญาติ (0.7%) | | |
| โรคประจำตัว | ไม่มี (96.3%) | มี (3.7%) | | | | |
| ผลการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง | | | | | | |
| BMI | น้อย (‹ 18.5) (4.1%) | | ปกติ (18.5-24.99) (71.3%) | | เกิน (≥25) (24.6%) | |
| รอบเอว (cm.) | ปกติ (ชาย ‹ 90, หญิง ‹ 80) (55.2%) | | | เกิน (ชาย ≥ 90, หญิง ≥ 80) (44.8%) | | |
| ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) | ปกติ (‹ 100) (25.0%) | | เสี่ยง (100-125) (69.0%) | | สงสัยป่วย (≥ 126) (6.0%) | |
| ระดับความดันโลหิต (mmHg) | เหมาะสม (‹ 120/80) (53.7%) | ปกติ (120-129/80-84) (18.3%) | สูงกว่าปกติ (130-139/85-89) (25.4%) | | สงสัยป่วย (≥ 140/90) (2.6%) | |

| **ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง** (ข้อคำถาม 12 ข้อ) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ตอบคำถามถูกต้อง | 1 ข้อ (0.7%) | 2 ข้อ (0.4%) | 3 ข้อ (0.4%) | 4 ข้อ (0.7%) |
| | 5 ข้อ (2.6%) | 6 ข้อ (3.0%) | 7 ข้อ (6.7%) | 8 ข้อ (10.4%) |
| | 9 ข้อ (13.8%) | 10 ข้อ (21.3%) | 11 ข้อ (32.8%) | 12 ข้อ (7.1%) |

| ส่วนที่ 3 กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. งานที่ท่านทำปกติ | |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก มากกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 11.9 |
| - ใช้แรงอย่างหนัก เช่น งานก่อสร้าง ทำไร่ ทำนา ยกของหนัก น้อยกว่าวันละ 4 ชั่วโมง | 48.5 |
| - ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขายของ ทำงานบ้าน ทำครัว | 34.0 |
| - นั่งหรือยืน โดยไม่มีการออกแรงหรือมีการออกแรงติดต่อกันน้อยกว่า 10 นาที เช่น งานนั่งโต๊ะ | 5.6 |
| 2. นอกจากงานปกติยังทำกิจกรรมทางกายอื่นหรือได้ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ | |
| - ได้ทำ | 52.6 |
| - ไม่ได้ทำ | 47.4 |
| 3. กิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - งานเกษตร | 9.7 |
| - ออกกำลังกาย | 84.0 |
| - งานอดิเรก | 1.9 |
| - งานบ้าน | 4.5 |
| 4. ความถี่ของกิจกรรมทางกายที่ทำเป็นประจำมากที่สุด | |
| - 1 ครั้ง/สัปดาห์ | 5.6 |
| - 2 ครั้ง/สัปดาห์ | 11.2 |
| - 3 ครั้ง/สัปดาห์ | 21.6 |
| - 4 ครั้ง/สัปดาห์ | 13.8 |
| - 5 ครั้ง/สัปดาห์ | 23.9 |
| - 6 ครั้ง/สัปดาห์ | 3.4 |
| - 7 ครั้ง/สัปดาห์ | 20.5 |
| 5. ระยะเวลาในแต่และครั้งที่ทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำมากที่สุด | |
| - ≤ 15 นาที | 18.4 |
| - 16-30 นาที | 61.5 |
| - 31-45 นาที | 4.9 |
| - 46-60 นาที | 6.3 |
| - › 60 นาที | 8.9 |

| การออกกำลังกาย | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน | 17.9 | 23.9 | 50.4 | 7.8 |
| 2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หรือจนเหงื่อออก ชีพจรเต้นเร็วขึ้น | 20.9 | 19.8 | 49.6 | 9.7 |

| **ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร** | ร้อยละ |
|---|---|
| 1. จำนวนมื้อของการรับประทานอาหารต่อวัน | |
| - ไม่ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 4.1 |
| - ครบ 3 มื้อ ต่อวัน | 84.3 |
| - ≥ 3 มื้อ ต่อวัน | 11.6 |
| 2. แหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ | |
| - ปรุง/ประกอบอาหารเองที่บ้าน | 97.0 |
| - รถเร่/หาบเร่ | 0.4 |
| - ตลาด/ตลาดนัด/แผงลอย | 2.6 |

| **การรับประทานอาหาร** | ร้อยละ | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - รับประทานอาหารพวกไขมัน (เช่น อาหารทอด หมูสามชั้น หนังไก่ทอด พะโล้ แกงกะทิ) | 0.7 | 1.9 | 92.2 | 5.2 |
| - ดื่มเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ โอวัลติน น้ำอัดลม รับประทานขนมหวาน หรือขนมใส่กะทิ | 26.9 | 17.9 | 50.4 | 4.9 |
| - รับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา | 66.0 | 22.4 | 11.2 | 0.4 |
| - รับประทานอาหารที่เติมผงชูรส | 23.1 | 11.9 | 62.7 | 2.2 |
| - รับประทานผัก ผลไม้ | 70.1 | 18.3 | 10.8 | 0.7 |
| - รับประทานอาหารรสเค็ม/ รสหวาน | 22.9 | 36.1 | 33.7 | 7.2 |
| - รับประทานแต่พออิ่ม | 81.7 | 10.8 | 6.3 | 1.1 |

| **ส่วนที่ 5 พฤติกรรมเกี่ยวกับภาวะเครียด** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริหารความเครียด** | ร้อยละ | | | |
| | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| - ท่านมีความเครียดจนนอนไม่ค่อยหลับ หรือต้องใช้ยานอนหลับ | 1.1 | 0.4 | 23.9 | 74.6 |
| - เมื่อเกิดความเครียด ท่านทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ไปทำบุญที่วัด สวดมนต์/ นั่งสมาธิไหว้พระ | 57.5 | 10.8 | 23.9 | 7.8 |
| - นอนหลับพักผ่อน วันละ 6 - 8 ชั่วโมง | 79.5 | 10.8 | 8.2 | 1.5 |
| - ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ไม่ขว้างปาสิ่งของ ไม่ทำร้ายฝ่ายตรงข้าม ไม่เอะอะโวยวาย | 66.0 | 4.5 | 11.2 | 18.3 |
| - ท่านทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร ดูทีวี ทำบุญ/พักผ่อน | 81.3 | 9.7 | 7.8 | 1.1 |
| - ท่านมีกิจกรรมสันทนาการร่วมกับกลุ่มเครือข่ายของตนเอง เช่น เพื่อนเก่า เพื่อนร่วมงาน ชมรมต่างๆ | 61.9 | 13.1 | 19.4 | 5.6 |

| ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคยาสูบ** | | | | ร้อยละ |
| 1. สูบบุหรี่หรือไม่ | | | | |
| - สูบ (34 คน) | | | | 12.7 |
| - ไม่สูบ (234 คน) | | | | 87.3 |
| กรณีสูบ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการสูบ | 6.7 | 0.4 | 5.6 | 87.3 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. สูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ | | | | |
| - ≤ 15 ปี (14 คน) | | | | 41.2 |
| - 16-30 ปี (18 คน) | | | | 53.0 |
| - ≥ 30 ปี (2 คน) | | | | 5.9 |
| 3. สาเหตุที่สูบบุหรี่ | | | | |
| - อยากลองด้วยตนเอง (27 คน) | | | | 79.4 |
| - เพื่อนชวน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - ต้องการแสดงความเป็นผู้ใหญ่ (1 คน) | | | | 2.9 |
| - เลียนแบบดารา/บุคคลที่ชื่นชอบ (2 คน) | | | | 5.9 |
| - ต้องการคลายความเครียด (2 คน) | | | | 5.9 |
| 4. ท่านสูบบุหรี่ประเภทใด | | | | |
| - บุหรี่ซอง/บุหรี่โรงงาน (6 คน) | | | | 17.6 |
| - บุหรี่มวนเอง (28 คน) | | | | 82.4 |
| 5. จำนวนวันที่สูบบุหรี่ทั้งหมด ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 – 2 วัน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - 3 – 5 วัน (1 คน) | | | | 2.9 |
| - 6 – 9 วัน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - 10 – 19 วัน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - 20 – 29 วัน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - 30 วันหรือสูบทุกวัน (25 คน) | | | | 73.5 |
| 6. จำนวนเฉลี่ยของมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน | | | | |
| - 2 มวน (7 คน) | | | | 20.6 |
| - 3 มวน (9 คน) | | | | 26.5 |
| - 5 มวน (3 คน) | | | | 8.8 |
| - 7 มวน (1 คน) | | | | 2.9 |
| - 10 มวน (7 คน) | | | | 20.6 |
| - 12 มวน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - 13 มวน (1 คน) | | | | 2.9 |
| - 15 มวน (2 คน) | | | | 5.9 |
| - 16 มวน (1 คน) | | | | 2.9 |
| - 20 มวน (1 คน) | | | | 2.9 |

| ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** | | | | ร้อยละ |
| 1. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ | | | | |
| - ดื่ม (74 คน) | | | | 27.6 |
| - ไม่ดื่ม (194 คน) | | | | 72.4 |
| กรณีดื่ม | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติ |
| ความถี่ของการดื่ม | 0.7 | 2.2 | 24.6 | 72.4 |
| | | | | ร้อยละ |
| 2. จำนวนวันที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 1 เดือน | | | | |
| - 1 วัน (15 คน) | | | | 20.3 |
| - 2 วัน (14 คน) | | | | 18.9 |
| - 3 วัน (10 คน) | | | | 13.5 |
| - 4 วัน (1 คน) | | | | 1.4 |
| - 5 วัน (13 คน) | | | | 17.6 |
| - 7 วัน (1 คน) | | | | 1.4 |
| - 10 วัน (16 คน) | | | | 21.6 |
| - 19 วัน (1 คน) | | | | 1.4 |
| - 20 วัน (3 คน) | | | | 4.1 |
| 3. จำนวนแก้วมาตรฐานในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง | | | | |
| - 1 แก้ว (31 คน) | | | | 41.9 |
| - 2 แก้ว (26 คน) | | | | 35.1 |
| - 3 แก้ว (7 คน) | | | | 9.5 |
| - 4 แก้ว (1 คน) | | | | 1.4 |
| - 5 แก้ว (4 คน) | | | | 5.4 |
| - 6 แก้ว (1 คน) | | | | 1.4 |
| - 10 แก้ว (2 คน) | | | | 2.7 |
| - 13 แก้ว (2 คน) | | | | 2.7 |
| 4. ท่านเคยพยายามหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ | | | | |
| - ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต (35 คน) | | | | 47.3 |
| - เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้ (23 คน) | | | | 31.1 |
| - เคย และเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา (16 คน) | | | | 21.6 |

## 4. ภาคผนวก

### ภาพการลงพื้นที่

## ประวัติผู้ศึกษา

| | |
|---|---|
| ชื่อผู้ศึกษา | นางเนื้อทิพย์ หมู่มาก |
| วัน เดือน ปีเกิด | 9 เมษายน พ.ศ.2518 |
| ภูมิลำเนา | บ้านเลขที่ 42/2 หมู่ 2 ถนนบริบาลภูมิเขตต์ ตำบลบ้านผือ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี |
| วุฒิการศึกษา | พ.ศ.2536 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี |
| | พ.ศ.2540 พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| | พ.ศ.2545 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (การบริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช |
| | พ.ศ.2553 รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารจัดการสำหรับนักบริหาร) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) |
| | พ.ศ.2558 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล) มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| วุฒิการศึกษาเฉพาะทาง | พ.ศ.2555 หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง (4 เดือน) สาขาการพยาบาลผู้จัดการรายกรณีโรคเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) โดยสภาการพยาบาล |
| | พ.ศ.2555 หลักสูตรการฝึกอบรมระยะสั้น (12 วัน) สาขาการสอนภาคปฏิบัติการพยาบาลเฉพาะทางการพยาบาลผู้จัดการรายกรณีโรคเรื้อรัง (เบาหวานและความดันโลหิตสูง) โดยสภาการพยาบาล |
| ตำแหน่งปัจจุบัน | นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ |

กลุ่มโรคไม่ติดต่อ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี