

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน

นางสาวรารวรรณ ทองมี

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งปฏิบัติงานในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2552 จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 1.89$, $\sigma = 2.20$) ประชากรร้อยละ 90.00 มีการออกกำลังกายและมีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 1.75$, $\sigma = 0.32$)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Health Promotion Regarding Practices on 9 Food – Based Dietary Guidelines and Exercise Among Personnel at Industrial Promotion Center Region 1 Chiang Mai Province

Author Miss Warawan Thongmee

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisor Assoc. Prof. Tiamsorn Tongswas

ABSTRACT

This study aimed to study health promotion regarding practices on 9 Food – Based Dietary Guidelines and exercise among 100 personnel at Industrial Promotion Center Region 1 Chiang Mai Province during March 2009. The instrument for data collection was the questionnaire covering the demographic data, the health promotion regarding practices on 9 Food – Based Dietary Guidelines, and the exercise. The questionnaire's reliability, using Cronbach's alpha coefficient, was .86. Data were analyzed using descriptive statistics.

The findings showed that the population demonstrated the health promotion regarding practices on 9 Food – Based Dietary Guidelines at a good level ($\mu = 1.89, \sigma = 2.20$). The majority of the population (90%) performed exercise and showed health promotion regarding exercise at a good level ($\mu = 1.75, \sigma = 0.32$).

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved