

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
ขอบเขตด้านประชากร	4
ขอบเขตด้านเนื้อหา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การสร้างเสริมสุขภาพ	6
การสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลัก โทษณบัญญัติ 9 ประการ	7
การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
ประชากร	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	23
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	25
การพิทักษ์สิทธิ์	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	26
บทที่ 4 ผลการศึกษา	27

	หน้า
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	40
สรุปผลการศึกษา	40
อภิปรายผล	41
ข้อเสนอแนะ	47
บรรณานุกรม	48
ภาคผนวก	54
ภาคผนวก ก    รายนามผู้เชี่ยวชาญ	55
ภาคผนวก ข    ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	56
ภาคผนวก ค    หนังสือยินยอม	62
ประวัติผู้เขียน	63

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	28
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามโรคประจำตัว	29
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพและไม่ส่งเสริมสุขภาพ	30
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	31
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่แต่ละหมู่หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว	32
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	33
4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	33
4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	34
4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	35
4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	35
4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด	36
4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน	37
4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	37

ตาราง	หน้า
4.14 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการออกกำลังกาย	38
4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติ การออกกำลังกาย	38
4.16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติ ตามหลักการออกกำลังกาย	39



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved