ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตรจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนิท	ข้าราชการบำนาญและอาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ	อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหาร และประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ท เชียงใหม่
3. นางกัลยา อุรัจนานนท์	พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

จากสถิติในปีงบประมาณ 2554 มีผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 1,090 ราย (คลินิกส่งเสริมสุขภาพ, 2554) โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากสูตร (ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์, 2538)

สูตร **n** = $\frac{Z_{\alpha}^{2} P (1-P) N}{d^{2} (N-1) + Z_{\alpha}^{2} P (1-P)}$

กำหนด α = 0.05

Z_{α} = $Z_{0.05}$ = 1.96

P = 0.30

N กลุ่มที่ศึกษาในปีที่ผ่านมา = 1,090

d ค่าความคาดเคลื่อนจาก P 5% = 0.05

แทนค่า n = 249.15

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา = 250 คน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือ

แบบสอบถามเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของ ผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาข้อมูลในการค้นคว้าอิสระของนักศึกษาปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพ ประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร จำนวน 41 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลผลการตรวจเลือด จำนวน 4 ข้อ

ผู้ศึกษาจึงขอความกรุณาท่านสละเวลาตอบแบบสอบถาม และขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามนี้เป็นอย่างดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความจริง และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ ( ) เพศหญิง ( ) เพศชาย

2. อายุ .....ปี

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

5. เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร

6. BMI.....กิโลกรัม/เมตร^2 (โดยผู้ศึกษา)

7. ชีพจร..... ครั้ง/นาที

8. ความดันโลหิต...../.....มิลลิเมตรปรอท

9. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

( ) ไม่มี ( ) มี โรคประจำตัวคือ.....

10. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

( ) ไม่สูบบุหรี่ ( ) สูบบุหรี่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร จำนวน 41 ข้อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบการบริโภคอาหารของตัวท่านเองใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละข้อไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้นตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆครั้ง 1-3 วัน / สัปดาห์	สม่ำเสมอ 4-6 วัน / สัปดาห์	เป็นประจำ 7 วัน / สัปดาห์
1	ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6- 8 แก้ว				
2	ท่านดื่มนมพร่องไขมันวันละ 1- 2 แก้ว				
3	ท่านดื่มนมรสจืดวันละ 1- 2 แก้ว				
4	ท่านดื่มนมรสหวานวันละ 1- 2 แก้ว				
5	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
6	ท่านดื่มน้ำชาหรือกาแฟ				
7	ท่านดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน				
8	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง				
9	ท่านบริโภคคอฟฟี่เมต				
10	ท่านบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
11	ท่านบริโภคเครื่องในสัตว์				
12	ท่านบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์				
13	ท่านบริโภคปลา				
14	ท่านบริโภคอาหารทะเลที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้ง ฯลฯ				
15	ท่านบริโภคไข่ หรืออาหารที่ปรุงจากไข่				
16	ท่านบริโภคธัญพืช				
17	ท่านบริโภคถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง				
18	ท่านบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆครั้ง 1-3 วัน / สัปดาห์	สม่ำเสมอ 4-6 วัน / สัปดาห์	เป็นประจำ 7 วัน / สัปดาห์
19	ท่านบริโภคข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี				
20	ท่านมักจะเติมน้ำตาลในอาหาร				
21	ท่านบริโภคของหวาน หรือขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ไอศกรีม ฯลฯ				
22	ท่านบริโภคผัก				
23	ท่านบริโภคผลไม้				
24	ท่านบริโภคอาหารที่มีกะทิ				
25	ท่านบริโภคขนมที่มีกะทิ				
26	ท่านบริโภคอาหารที่มีไขมัน เช่น ข้าวมันไก่ ขาหมู น้ำแกงต้มกระดูกหรือเนื้อสัตว์ แคบหมู กุนเชียง ฯลฯ				
27	ท่านใช้น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ฯลฯ ในการปรุงอาหารประเภทผัด เช่น เนื้อผัดน้ำมันหอย ปูผัด ฯลฯ				
28	ท่านใช้น้ำมันจากสัตว์ในการปรุงอาหาร				
29	ท่านใช้น้ำมันมะพร้าวในการปรุงอาหาร				
30	ท่านใช้น้ำมันปาล์มในการปรุงอาหารประเภททอด เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน ปอเปี๊ยะ มันฝรั่งทอด ฯลฯ				
31	ท่านบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด				
32	ท่านบริโภคขนมเบเกอรี่ ขนมอบ				
33	ท่านบริโภคมาร์การีนหรือเนย				
34	ท่านบริโภคอาหารที่มีรสจัด				
35	ท่านบริโภคอาหารประเภททอด				
36	ท่านบริโภคอาหารประเภทผัด				
37	ท่านบริโภคอาหารประเภทปิ้ง				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆครั้ง 1-3 วัน / สัปดาห์	สม่ำเสมอ 4-6 วัน / สัปดาห์	เป็นประจำ 7 วัน / สัปดาห์
38	ท่านบริโภคอาหารประเภทย่าง				
39	ท่านบริโภคอาหารประเภทอบ				
40	ท่านบริโภคอาหารครบ 5 หมู่				
41	ท่านบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ				

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบการออกกำลังกายของตัวท่านเองใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละข้อไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการตอบ และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

( ) ออกกำลังกาย

( ) ไม่ออกกำลังกาย **(หมายเหตุ : ท่านที่ตอบข้อที่ 1 ว่า "ไม่ออกกำลังกาย" ให้ข้ามไปตอบข้อที่ 6 และ 7)**

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆครั้ง 1-3 วัน / สัปดาห์	สม่ำเสมอ 4-6 วัน / สัปดาห์	เป็นประจำ 7 วัน / สัปดาห์
2	ชนิดของการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
	2.1 วิ่ง ครั้งละ.....นาที				
	2.2 โยคะ ครั้งละ.....นาที				
	2.3 เดิน/เดินเร็ว ครั้งละ.....นาที				
	2.4 แอโรบิค ครั้งละ.....นาที				
	2.5 ท่ากายบริหาร/ยืดเหยียด ครั้งละ....นาที				
	2.6 ไทเก็ก/มวยจีน ครั้งละ.....นาที				
	2.7 ปั่นจักรยาน ครั้งละ.....นาที				
	2.8 อื่นๆ โปรดระบุ..... ครั้งละ.....นาที				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. จากข้อ 2 โดยเฉลี่ยเมื่อท่านได้ออกกำลังกายดังกล่าวแล้วรู้สึกอย่างไร

( ) ไม่เหนื่อย (รู้สึกปกติ หรือเหนื่อยเพียงเล็กน้อย)

( ) เหนื่อยปานกลาง (หายใจแรงกว่าปกติ แต่สามารถพูดคุยได้จนจบประโยค)

( ) เหนื่อยมาก (รู้สึกหอบ หายใจแรงและเร็ว หรือต้องหายใจทางปาก หรือไม่สามารถพูดคุยได้จบประโยค)

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่เคย	นานๆครั้ง 1-3 วัน / สัปดาห์	สม่ำเสมอ 4-6 วัน / สัปดาห์	เป็นประจำ 7 วัน / สัปดาห์
4	ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย				
5	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย				
6	ท่านทำงานใช้แรงในลักษณะต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 6.1 ล้างจาน ครั้งละ.....นาที 6.2 ถูบ้าน ครั้งละ.....นาที 6.3 ล้างรถ ครั้งละ.....นาที 6.4 ซักผ้า ครั้งละ.....นาที 6.5 รีดผ้า ครั้งละ.....นาที 6.6 กวาดบ้าน ครั้งละ.....นาที 6.7 อื่นๆ โปรดระบุ..... ครั้งละ.....นาที				

7. จากข้อ 6 โดยเฉลี่ยเมื่อท่านได้ทำงานใช้แรงดังกล่าวแล้วรู้สึกอย่างไร

( ) ไม่เหนื่อย (รู้สึกปกติ หรือเหนื่อยเพียงเล็กน้อย)

( ) เหนื่อยปานกลาง (หายใจแรงกว่าปกติ แต่สามารถพูดคุยได้จนจบประโยค)

( ) เหนื่อยมาก (รู้สึกหอบ หายใจแรงและเร็ว หรือต้องหายใจทางปาก หรือไม่สามารถพูดคุยได้จบประโยค)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 4 ข้อมูลผลการตรวจเลือด จำนวน 4 ข้อ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ (โดยผู้ศึกษา)

1. คอเลสเตอรอล.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร
2. ไตรกลีเซอไรด์.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร
3. HDL……มิลลิกรัม/เดซิลิตร
4. LDL……มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ขอขอบพระคุณที่ได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล ผู้ทำการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

เอกสารเลขที่ 155/2555

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย **ชุดที่** 3
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : 110 ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : น.ส.นันทญาภรณ์ ชัยมงคล

สังกัด : ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย :การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

Research ID: 1025/ Study Code: FAM-12-1025-EX

ผู้ให้ทุนวิจัย : -

เอกสารที่รับรอง	ฉบับที่รับรอง
โครงการวิจัย	ฉบับที่ 2.0 วันที่ 28 พฤษภาคม 2555
ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร/ หนังสือแสดงความยินยอม	ฉบับที่ 2.0 วันที่ 28 พฤษภาคม 2555
อัตตประวัติส่วนตัวหัวหน้าโครงการ	ฉบับรับรอง วันที่ 6 มิถุนายน 2555

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : (√) เร่งพิเศษ Expedited review

ผลการพิจารณา: คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติ

[√] เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่เสนอได้

[ ] เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยได้ภายใต้เงื่อนไขข้างท้าย

.....

กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้าทุก [ ] 3 เดือน [ ] 6 เดือน [√] 1 ปี

[ ] อื่นๆ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อนุมัติ ณ วันที่ 6 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2555 มีผลถึงวันที่ 5 เดือนกันยายน พ.ศ.2555

คณะกรรมการฯ ชุดนี้จัดตั้งและดำเนินการตาม GCPs และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ลงชื่อ : .....

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ปัญจะ กุลพงษ์)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

การปฏิบัติหลังจากรับรอง

- โปรดดูข้อ 13 ของแนวปฏิบัติสำหรับนักวิจัยที่ www.med.cmu.ac.th/research/ethics/inv_sop_announce.pdf
- โปรดส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยอย่างน้อยปีละครั้ง เว้นแต่กรรมการขอให้ส่งถี่กว่านั้น
- ต้องขออนุมัติขยายเวลาก่อนหนังสือรับรองหมดอายุประมาณ 1 เดือน หากจะดำเนินการวิจัยต่อ
- หากจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงในข้อมูลผู้ป่วยหรือใบยินยอมหรือโครงการวิจัย ต้องขออนุมัติก่อนเว้นแต่ว่าเป็นเรื่องเร่งด่วนเพื่อสวัสดิภาพของอาสาสมัคร
- หากมีข้อมูลใหม่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่อาจมีผลต่ออัตราส่วนระหว่างผลประโยชน์/ความเสี่ยงของการศึกษาวิจัย ให้รายงานต่อคณะกรรมการโดยรีบด่วน
- การเบี่ยงเบน/ฝ่าฝืนโครงการวิจัย ต้องแจ้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยทุกครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยหรืออาสาสมัครและหนังสือยินยอม

ชื่อโครงการศึกษาวิจัย : การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
หมายเลขโครงการศึกษาวิจัย : ไม่มี
ผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย : ไม่มี
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล

ท่านได้รับการเชื้อเชิญให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้ที่อายุ $\geq$ 35ปีขึ้นไปที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ คลินิกส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
2. เป็นผู้ที่มีผลตรวจคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ HDL และ LDL
3. รู้และเข้าใจภาษาไทยได้ดี สามารถตอบแบบสอบถามได้
4. ยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษา

ท่านกรุณาอ่านข้อมูลข้างล่างก่อน(หรือผู้วิจัยได้อ่านให้ท่านรับทราบ)หากท่านมีข้อข้องใจใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ และสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ทำการศึกษาวิจัย หรือ ผู้ช่วยที่ทำการศึกษาวิจัย ซึ่งจะเป็นผู้สามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัย ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและสำเนาใบยินยอมที่ท่านเซ็นชื่อกำกับเก็บไว้ 1 ฉบับ

การศึกษาวิจัยนี้เกี่ยวกับเรื่องอะไร

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี
2. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี
3. เพื่อศึกษาภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ท่านจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ท่านจะถูกขอร้องให้เซ็นชื่อลงในใบยินยอม ท่านจะได้รับการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว วัดชีพจร วัดความดันโลหิต และท่านจะได้ตอบแบบสอบถามเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ซึ่งจะใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15 นาที

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้

ไม่มี

ท่านจะได้ประโยชน์อะไรจากการศึกษานี้

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นเสนอต่อหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง

2. ได้ข้อมูลเป็นแนวทางประกอบการวางแผนส่งเสริม ป้องกัน และดูแลสุขภาพให้ผู้มารับบริการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ลดค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพทั้งของภาคประชาชน และของภาครัฐ

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมวิจัย

ไม่มี

ค่าตอบแทน

ไม่มี

หากท่านได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ไม่ทำให้ได้รับการบาดเจ็บใดๆ

ทางเลือกอื่นในการรักษา

ไม่มี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ท่านจะทำอย่างไรหากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย หรือเปลี่ยนใจระหว่างร่วมศึกษาวิจัย

ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้หากท่านไม่สมัครใจ หลังจากท่านตัดสินใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถจะถอนตัวได้ตลอดเวลา การตัดสินใจของท่านจะไม่มีผลต่อการรักษาในอนาคต หรือการดูแลอื่นใดหากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษาหรือต้องการหยุดการศึกษา ณ เวลาใดก็ตาม

ใครจะรู้บ้างว่าท่านเข้าร่วมการศึกษานี้

เมื่อท่านตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษานี้ ข้อมูลของท่านที่ถูกบันทึกไว้ระหว่างการศึกษาเช่นเดียวกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแฟ้มเวชระเบียนของโรงพยาบาล หรือข้อมูลอื่น ๆ จะถูกเก็บไว้เป็นความลับตลอดเวลา คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยสามารถที่จะขอตรวจสอบข้อมูลเหล่านี้ได้ โดยข้อมูลเหล่านี้จะยังเก็บรักษาไว้เป็นเรื่องลับเฉพาะ

การปกป้องรักษาข้อมูล : ข้อมูลใดบ้างที่จะถูกเก็บรวบรวมไว้จากการศึกษานี้

ข้อมูลส่วนตัวที่ท่านไม่ต้องการเปิดเผยจะถูกเก็บรวบรวมไว้และนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการวิจัย เฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยจะไม่มีการอ้างถึงชื่อท่านในรายงานหรือวารสารใด ๆ หากท่านตกลงใจเข้าร่วมการศึกษา ท่านยินยอมที่จะไม่จำกัดการให้ข้อมูลที่เป็นส่วนตัวยกเว้นในกรณีที่ขัดต่อสิทธิส่วนบุคคลภายใต้กฎหมายคุ้มครองลิขสิทธิส่วนบุคคล โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ท่านจะให้คำยินยอมที่จะให้ส่งต่อข้อมูลได้ โดยผู้วิจัยจะทำทุกวิถีทางเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกปกป้องไว้

หากสิ้นสุดการศึกษาแล้วยาใหม่จะมีให้ท่านหรือไม่

การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ใช้ยาใดๆ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ท่านสามารถติดต่อใครได้บ้าง

หากท่านมีคำถามหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ หรือสงสัยว่าท่านกำลังได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้ กรุณาติดต่อ นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล โทรศัพท์ 08-6671-2633

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หนังสือยินยอม

โดยการลงนามในหนังสือยินยอมฉบับนี้ ท่านยอมรับว่าท่านได้อ่านเอกสารฉบับนี้แล้วและได้รับคำอธิบายเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ รวมถึงได้รับคำตอบเกี่ยวกับข้อสงสัยต่าง ๆ ที่ท่านมีจากนักวิจัยแล้ว ท่านตกลงใจที่จะเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยนี้ ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลต่อการรักษาในอนาคต โดยการลงนามนี้ท่านไม่ได้สละสิทธิ์ใด ๆ ที่ท่านพึงมีทางกฎหมาย

ลายมือชื่ออาสาสมัคร _____ วัน-เดือน-ปี_____

(_____)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย _____ วัน-เดือน-ปี_____

(นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล)

พยาน _____ วัน-เดือน-ปี_____

(_____)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฉ

หนังสือขออนุญาตให้นักศึกษาทำการค้นคว้าแบบอิสระ

ที่ ศธ ๖๓๙๓ (๒๓)/ภศ.๑๕๐

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๒ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาทำการค้นคว้าแบบอิสระ
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ เชียงใหม่

ด้วย นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล รหัสประจำตัว ๕๓๙๙๓๒๐๕๔ ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง **การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐เชียงใหม่** โดยมี อาจารย์ ดร. ศักดา พรึงลำภู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ซึ่งการศึกษาเรื่องดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาจะต้องเก็บรวมรวบข้อมูลจากบุคลากรในกำกับของท่าน ในการนี้สาขาวิชาฯ จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าวได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระในเรื่องดังกล่าวด้วย (รายละเอียดดังเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุญาตให้นักศึกษาได้ทำการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นทัต อัศภาภรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

โทรศัพท์ ๐๕๓-๙๔๔๑ ๘๓

(นายประสิทธิ์ สิงฆพงษ์)
นายแพทย์เชี่ยวชาญ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ เชียงใหม่
รักษาราชการแทน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
เลขที่รับ ๒๐๗๓
วันที่ ๑๗ ม.ค. ๕๕
เวลา ๑๐.๓๐ น.

ที่ ศธ ๖๓๙๓ (๒๓) /ภศ.๑๒๒

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เลขที่ 732
14 มิ.ย. 2555
16.15

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ เชียงใหม่

ด้วย นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล รหัสประจำตัว ๕๓๙๙๓๒๐๕๔ ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยจะทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง **การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ เชียงใหม่** โดยมี อาจารย์ ดร. ศักดา พรึงลำภู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ในการนี้ทางสาขาวิชาฯ ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาดังกล่าวได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ด้วย สำหรับวันและเวลา นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นทัต อัศภาภรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ผู้อำนวยการศูนย์

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
โทรศัพท์ ๐-๕๓๙๔-๔๒๘๓

(นายประสิทธิ์ สัจจพงษ์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
เลขที่รับ ๑๑๗๔๕๕
วันที่ ๒๓ มิ.ย. ๕๕
เวลา ๑๐.๐๙ น.

ที่ ศธ ๖๓๙๓ (๒๓) /ภศ.๑๒๓

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
เลขที่รับ ๗๓๓
๑๔ มิ.ย. ๒๕๕๕
๑๐.๑๕ น.

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ เชียงใหม่

ด้วย นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล รหัสประจำตัว ๕๓๙๙๓๒๐๕๔ ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยจะทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง **การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะไขมันในเลือดของผู้ที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ เชียงใหม่** โดยมี อาจารย์ ดร. ศักดา พรึงลำภู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ในการนี้ทางสาขาวิชาฯ ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาดังกล่าวได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ด้วย สำหรับวันและเวลา นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นทัต อัศภาภรณ์)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
โทรศัพท์ ๐-๕๓๙๔-๔๒๘๓

13 มิ.ย. ๕๕

(นายประสิทธิ์ สัจจพงษ์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐

14 มิ.ย. ๕๕

15 มิ.ย. ๕๕

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ช

สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

คำถามข้อที่	ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
4.	1	
5.	1	
6.	0.33	
7.	1	
8.	1	
9.	1	
10.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.93		

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร จำนวน 41 ข้อ

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
4.	1	
5.	1	
6.	1	
7.	1	
8.	1	
9.	1	
10.	1	
11.	1	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร จำนวน 41 ข้อ (ต่อ)

คำถามข้อที่	ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
12.	1	
13.	1	
14.	0.33	
15.	1	
16.	1	
17.	1	
18.	1	
19.	1	
20.	1	
21.	1	
22.	1	
23.	0.66	
24.	1	
25.	0.33	
26.	0.66	
27.	0.66	
28.	1	
29.	1	
30.	0.33	
31.	1	
32.	0.33	
33.	1	
34.	1	
35.	1	
36.	1	
37.	1	
38.	1	
39.	1	
40.	1	
41.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.91		

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ

คำถามข้อที่	ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
4.	1	
5.	1	
6.	1	
7.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 1		

ส่วนที่ 4 ข้อมูลผลการตรวจเลือด จำนวน 4 ข้อ

คำถามข้อที่	ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1	
2.	1	
3.	1	
4.	1	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 1		

******ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายฉบับ = 0.92******

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ซ

เอกสารรับรองผลการสอบเทียบมาตรฐานเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดความดันโลหิต

Cert. No. : CA-6-54-0-00131

Medical Engineering Center 6th (Chiangmai)

Medical Engineering Division, Department of Health Service Support

Certificate of Calibration

Detail : WEIGHTING MACHINE (ADULT)
Manufacture : ZEPPER
Model : EH-150
Serial No. :
ID No. : **WEA-HP-002**

Department : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่10 เ
Address : จังหวัดเชียงใหม่
Section : HP
Temperature : 23 ± 2 °C Humidity : 50 ±5% R.H.
Cal. Date: **04-ส.ค.-2554** Appr. Date: **15-ส.ค.-2554**

STD Setting (Kg)	UUC Reading (Kg)	Error (Kg)	Uncertainty (Kg)	Accept value (Kg)
20.00	20.000	0.000	0.014	+/- 1.00
40.00	40.000	0.000	0.014	+/- 1.00
60.00	60.000	0.000	0.014	+/- 1.00
80.00	80.000	0.000	0.014	+/- 1.00

The reported uncertainty is based on a standard uncertainty multiplied by a coverage factor K = 2, Providing a level of confidence of approximately 95%

Calibration Standard Used

Manufacture	Model	S/N	Cal date	Cert No.
IRON (1-20KG)	-	-	*17-ก.ย.-2553*	*STD-54-1502*

วิธีสอบเทียบ : โดยการนำเครื่องชั่งน้ำหนักที่ต้องการสอบเทียบมาปรับตั้ง Zero เสร็จแล้วจึงนำตุ้มน้ำหนักมาตรฐานวางบนเครื่องชั่งน้ำหนัก ตามค่าที่กำหนดอ่านค่าจากเครื่องชั่งน้ำหนัก และจดบันทึก

Calibration by : .....
(นายนิมิต เตวิน)
ช่างฝีมือโรงงานชั้น 3

Approved by : .....
(นายวินัย โพธิวงค์)
นายช่างเทคนิคชำนาญงาน

หมายเหตุ. เอกสารฉบับนี้ออกสำหรับรายงานผลการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ ให้มีมาตรฐานเพื่อการบริการของหน่วยงานบริการสุขภาพ ผลการรายงานผลในเอกสารนี้รับรองเฉพาะ ในวัน สถานที่ และสิ่งแวดล้อมในการสอบเทียบ ตามที่ระบุในเอกสาร (เครื่องมือที่นำมาสอบเทียบรับรองโดยกลุ่มมาตรฐานวิศวกรรม กองวิศวกรรมการแพทย์)

Medical Engineering Center 6 th (Chiangmai), 191/1 Moo 4 T.Donkaew , A.Maerim , Chiangmai Tel. 0-5311-2220-21 Fax. ext 102

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Cert. No. : CA-6-54-0-00047

Medical Engineering Center 6th (Chiangmai)

Medical Engineering Division, Department of Health Service Support OK Page 1 of 1

Certificate of Calibration

Detail : BLOOD PRESSURE

Manufacture : BUAMANOMETER

Model :

Serial No. :

ID No. : **BPA-HP-001**

Department : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่10 เ

Address : จังหวัดเชียงใหม่

Section : HP

Temperature : 24 ± 2°C Humidity : 55 ±5% R.H.

Cal. Date: **04-ส.ค.-2554** Appr. Date: **15-ส.ค.-2554**

UUC Setting (mmHg)	STD Reading (mmHg)	Error (mmHg)	Uncertainty (mmHg)	Accept value (mmHg)
50.00	51.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000
80.00	81.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000
100.00	101.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000
120.00	121.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000
150.00	151.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000
180.00	181.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000
200.00	201.00	-1.000	1.1047	+/- 4.000

The reported uncertainty is based on a standard uncertainty multiplied by a coverage factor

K = 2, Providing a level of confidence of approximately 95%

Calibration Standard Used

Manufacture	Model	S/N	Cal date	Cert No.
Metron	*QA-PT*	*13676*	*15-ก.ย.-2553*	*STD-54-1494*

วิธีสอบเทียบ : โดยการนำเครื่องวัดความดันมาตรฐานต่อเข้ากับเครื่องวัดความดันโลหิตที่ต้องการสอบเทียบ เสร็จแล้วจึงสร้างแรงดันตามที่กำหนดอ่านค่าจากเครื่องที่สอบเทียบ และเครื่องวัดมาตรฐานจดบันทึกค่า

Calibration by : .....

(นายสงกรานต์ ชมภู)

นายช่างไฟฟ้าปฏิบัติงาน

Approved by : .....

(นายวินัย โพธิวงค์)

นายช่างเทคนิคชำนาญงาน

หมายเหตุ เอกสารฉบับนี้ออกสำหรับรายงานผลการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ ให้มีมาตรฐานเพื่อการบริการของหน่วยงานบริการสุขภาพ ผลการรายงานผลในเอกสารนี้รับรองเฉพาะ ในวัน สถานที่ และสิ่งแวดล้อมในการสอบเทียบ ตามที่ระบุในเอกสาร (เครื่องมือที่นำมาสอบเทียบรับรองโดยกลุ่มมาตรฐานวิศวกรรม กองวิศวกรรมการแพทย์)

Medical Engineering Center 6 th (Chiangmai), 191/1 Moo 4 T.Donkaew , A.Maerim , Chiangmai Tel. 0-5311-2220-21 Fax. ext 102

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฌ

ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของน้ำหนักและส่วนสูง ของอาสาสมัครจำนวน 3 ท่าน ท่านละ 10 ครั้ง

ครั้ง / การวัด	คนรูปร่างอ้วน		คนรูปร่างปกติ		คนรูปร่างผอม	
	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง
1	84.25	175	47.54	157	43.37	160
2	84.25	175	47.54	157	43.37	160
3	84.26	175	47.54	157	43.37	160
4	84.25	175	47.52	157	43.37	160
5	84.25	175	47.54	157	43.37	160
6	84.25	175	47.54	157	43.36	160
7	84.26	175	47.54	157	43.37	160
8	84.25	175	47.54	157	43.37	160
9	84.25	175	47.53	157	43.37	160
10	84.25	175	47.54	157	43.38	160
SD	0.0040	0.0	0.0064	0.0000	0.0045	0.0000
$\bar{X}$	84.2520	175.0000	47.5370	157.0000	43.3700	160.0000
coefficient of variation:CV	**0.0047**	**0.0000**	**0.0135**	**0.000**	**0.0103**	**0.000**

สัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (coefficient of variation : CV) เป็นค่าที่แสดงสัดส่วนของความเบี่ยงเบนมาตรฐานเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยของข้อมูลค่า CV ใช้สำหรับเปรียบเทียบค่าความผันแปรของลักษณะต่างๆ ในประชากรเดียวกันหรือต่างประชากรกันโดยมีสูตรคำนวณดังนี้ $CV = (SD / \bar{X}) * 100$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ญ

ชนิดอื่นๆของการออกกำลังกาย และการทำงานใช้แรง

ตาราง ญ.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของการออกกำลังกาย และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (n=31)

ข้อมูล	หญิง (n=14)		ชาย (n=17)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดของการออกกำลังกายอื่นๆ คือ	14	15.73	17	21.52	31	18.45
กอล์ฟ	2	14.30	4	23.50	*6*	*3.57*
ฮูลาฮุบ	5	35.70	0	0.00	*5*	*2.98*
แบดมินตัน	2	14.30	1	5.90	*3*	*1.79*
ยกน้ำหนัก	0	0.00	3	17.60	*3*	*1.79*
ฟิตเนส	1	7.10	2	11.80	*3*	*1.79*
เทนนิส	0	0.00	2	11.80	*2*	*1.19*
เครื่องออกกำลังกาย	1	7.10	0	0.00	*1*	*0.60*
ยกขาถีบจักรยานกลางอากาศ	1	7.10	0	0.00	*1*	*0.60*
โบว์ลิ่ง	0	0.00	1	5.90	*1*	*0.60*
วิดพื้น	0	0.00	1	5.90	*1*	*0.60*
เตาะบอล	0	0.00	1	5.90	*1*	*0.60*
สนุ้กเกอร์	0	0.00	1	5.90	*1*	*0.60*
ลีลาศ	0	0.00	1	5.90	*1*	*0.60*
รำกระบอง	1	7.10	0	0.00	*1*	*0.60*
ซิดอัป	1	7.10	0	0.00	*1*	*0.60*
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	*5*	*35.70*	*3*	*17.60*	*8*	*25.81*
ใช้เวลาครั้งละ ≥30 นาที	*9*	*64.30*	*14*	*82.40*	*23*	*74.19*

จากตาราง ญ.1 พบว่าชนิดการออกกำลังกายอื่นๆของกลุ่มตัวอย่างคือ กอล์ฟร้อยละ 3.57 รองลงมาคือฮูลาฮุบร้อยละ 2.98 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ ≥ 30 นาที ร้อยละ 53.41

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ญ.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของการทำงานใช้แรง และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (n=36)

ข้อมูล	หญิง (n=15)		ชาย (n=21)		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดของการทำงานใช้แรงอื่นๆ คือ	15	10.34	21	19.27	36	14.17
ทำสวน	4	26.70	8	38.10	*12*	*4.72*
รดน้ำต้นไม้	2	13.30	2	9.50	*4*	*1.57*
ทำอาหาร	4	26.70	0	0.00	*4*	*1.57*
ตัดหญ้า	0	0.00	3	14.30	*3*	*1.18*
เดินตรวจงานอาคารสูง	0	0.00	2	9.50	*2*	*0.79*
ดูแลสวนหย่อม	1	6.70	1	4.80	*2*	*0.79*
ปลูกต้นไม้	1	6.70	1	4.80	*2*	*0.79*
เดินตรวจงาน/เดินทำงาน	1	6.70	1	4.80	*2*	*0.79*
จัดของในบ้าน	1	6.70	0	0.00	*1*	*0.39*
ถอนหญ้ารอบบ้าน	1	6.70	0	0.00	*1*	*0.39*
ยกข้าวสารใส่รถ	0	0.00	1	4.80	*1*	*0.39*
ซ่อมแซมบ้าน	0	0.00	1	4.80	*1*	*0.39*
ขันน๊อต	0	0.00	1	4.80	*1*	*0.39*
ใช้เวลาครั้งละ <30 นาที	*2*	*13.30*	*5*	*23.80*	*7*	*19.44*
ใช้เวลาครั้งละ ≥ 30 นาที	*13*	*86.70*	*16*	*76.20*	*29*	*80.56*

จากตาราง ญ.2 พบว่าชนิดการทำงานใช้แรงอื่นๆของกลุ่มตัวอย่างคือ ทำสวนร้อยละ 4.72 รองลงมาคือรดน้ำต้นไม้ และทำอาหารร้อยละ 1.57 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานใช้แรงครั้งละ ≥ 30 นาทีร้อยละ 80.56

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฎ

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภค การออกกำลังกาย และการทำงานใช้แรง

ตาราง ฎ.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภค (n=257 คน)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6- 8 แก้ว	2	4	6	25	19	44	53	39	92	65	50	115
	(1.40)	(3.60)	(2.30)	(17.20)	(17.00)	(17.10)	(36.60)	(34.80)	(35.80)	(44.80)	(44.60)	(44.70)
ดื่มนมพร่องไขมันวันละ 1- 2 แก้ว	37	41	78	68	65	133	31	4	35	9	2	11
	(25.50)	(36.60)	(30.40)	(46.90)	(58.00)	(51.80)	(21.40)	(3.60)	(13.60)	(6.20)	(1.80)	(4.30)
ดื่มนมรสจืดวันละ 1- 2 แก้ว	42	53	95	74	54	128	22	4	26	7	1	8
	(29.00)	(47.30)	(37.00)	(51.00)	(48.20)	(49.80)	(15.20)	(3.60)	(10.10)	(4.80)	(0.90)	(3.10)
ดื่มนมรสหวานวันละ 1- 2 แก้ว	94	64	158	41	42	83	5	3	8	5	3	8
	(64.80)	(57.10)	(61.50)	(28.30)	(37.50)	(32.30)	(3.40)	(2.70)	(3.10)	(3.40)	(2.70)	(3.10)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.1 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	109	31	140	34	60	94	2	18	20	0	3	3
	(75.20)	(27.70)	(54.50)	(23.40)	(53.60)	(3.60)	(1.40)	(16.10)	(7.80)	(0.00)	(2.70)	(1.20)
ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	33	9	42	33	28	61	24	28	52	55	47	102
	(22.80)	(8.00)	(16.30)	(22.80)	(25.00)	(23.70)	(16.60)	(25.00)	(20.20)	(37.90)	(42.00)	(39.70)
ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	65	29	94	72	73	145	8	8	16	0	2	2
	(44.80)	(25.90)	(36.60)	(49.70)	(65.20)	(56.40)	(5.50)	(7.10)	(6.20)	(0.00)	(1.80)	(0.80)
ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	137	70	207	7	41	48	1	1	2	0	0	0
	(94.50)	(62.50)	(80.50)	(4.80)	(36.60)	(18.70)	(0.70)	(0.90)	(0.80)	(0.00)	(0.00)	(0.00)
บริโภคคอฟฟี่เมต	60	45	105	39	28	67	15	16	31	31	23	54
	(41.40)	(40.20)	(40.90)	(26.90)	(25.00)	(26.10)	(10.30)	(14.30)	(12.10)	(21.40)	(20.50)	(21.00)
บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	2	6	8	85	60	145	48	39	87	10	7	17
	(1.40)	(5.40)	(3.10)	(58.60)	(53.60)	(56.40)	(33.10)	(34.80)	(33.90)	(6.90)	(6.30)	(6.60)
บริโภคเครื่องในสัตว์	26	16	42	113	76	189	6	19	25	0	1	1
	(17.90)	(14.30)	(16.30)	(77.90)	(67.90)	(73.50)	(4.10)	(17.00)	(9.70)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือ	4	6	10	66	32	98	57	59	116	18	15	33
ผลิตภัณฑ์จากสัตว์	(2.80)	(5.40)	(3.90)	(45.50)	(28.60)	(38.10)	(39.30)	(52.70)	(45.10)	(12.40)	(13.40)	(12.80)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.1 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
บริโภคปลา	0	2	2	62	49	111	69	55	124	14	6	20
	(0.00)	(1.80)	(0.80)	(42.80)	(43.80)	(43.20)	(47.60)	(49.10)	(48.20)	(9.70)	(5.40)	(7.80)
บริโภคอาหารทะเลที่มีคอเลสเตอรอลสูง	6	9	15	122	95	217	17	7	24	0	1	1
เช่น ปลาหมึก หอยนางรม กุ้ง ฯลฯ	(4.10)	(8.00)	(5.80)	(84.10)	(84.80)	(84.40)	(11.70)	(6.30)	(9.30)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคไข่ หรืออาหารที่ปรุงจากไข่	0	0	0	68	50	118	65	56	121	12	6	18
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(46.90)	(44.60)	(45.90)	(44.80)	(50.00)	(47.10)	(8.30)	(5.40)	(7.00)
บริโภคธัญพืช	8	13	21	66	63	129	53	31	84	18	5	23
	(5.50)	(11.60)	(8.20)	(45.50)	(56.30)	(50.20)	(36.60)	(27.70)	(32.70)	(12.40)	(4.50)	(8.90)
บริโภคถั่วเหลืองหรือ	7	7	14	75	83	158	47	16	63	16	6	22
ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง	(4.80)	(6.30)	(5.40)	(51.70)	(74.10)	(61.50)	(32.40)	(14.30)	(24.50)	(11.00)	(5.40)	(8.60)
บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก	0	0	0	14	5	19	27	19	46	104	88	192
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(9.70)	(4.50)	(7.40)	(18.60)	(17.00)	(17.90)	(71.70)	(78.60)	(74.70)
บริโภคข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี	21	32	53	69	60	129	29	8	37	26	12	38
	(14.50)	(28.60)	(20.60)	(47.60)	(53.60)	(50.20)	(20.00)	(7.10)	(14.40)	(17.90)	(10.70)	(14.80)
มักจะเติมน้ำตาลในอาหาร	29	30	59	72	54	126	36	20	56	8	8	16
	(20.00)	(2.80)	(23.00)	(49.70)	(48.20)	(49.00)	(24.80)	(17.90)	(21.80)	(5.50)	(7.10)	(6.20)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.1 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
บริโภคของหวาน หรือขนมหวาน เช่น	15	23	38	110	75	185	16	14	30	4	0	4
ทองหยิบ ทองหยอด ไอศกรีม ฯลฯ	(10.30)	(20.50)	(14.80)	(75.90)	(67.00)	(72.00)	(11.00)	(12.50)	(11.70)	(2.80)	(0.00)	(1.60)
บริโภคผัก	0	0	0	18	24	42	70	60	130	57	28	85
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(12.40)	(21.40)	(16.30)	(48.30)	(53.60)	(50.60)	(39.30)	(25.00)	(33.10)
บริโภคผลไม้	0	0	0	27	46	73	70	45	115	48	21	69
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(18.60)	(41.10)	(28.40)	(48.30)	(40.20)	(44.70)	(33.10)	(18.80)	(26.80)
บริโภคอาหารที่มีกะทิ	10	8	18	126	92	218	9	12	21	0	0	0
	(6.90)	(7.10)	(7.00)	(8.90)	(82.10)	(84.80)	(6.20)	(10.70)	(8.20)	(0.00)	(0.00)	(0.00)
บริโภคขนมที่มีกะทิ	14	17	31	122	85	207	9	9	18	0	1	1
	(9.70)	(15.20)	(12.10)	(84.10)	(75.90)	(80.50)	(6.20)	(8.00)	(7.00)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคอาหารที่มีไขมัน เช่น ข้าวมันไก่	8	5	13	102	68	170	32	36	68	3	3	6
ขาหมู น้ำแกงต้มกระดูกหรือเนื้อสัตว์	(5.50)	(4.50)	(5.10)	(70.30)	(60.70)	(66.10)	(22.10)	(32.10)	(26.50)	(2.10)	(2.70)	(2.30)
แคบหมู กุนเชียง ฯลฯ												

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.1 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
ใช้น้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก ฯลฯ ในการปรุงอาหารประเภทผัด เช่น เนื้อผัดน้ำมันหอย ปูผัด ฯลฯ	2 (1.40)	1 (0.90)	3 (1.20)	35 (24.10)	21 (18.80)	56 (21.80)	53 (36.60)	57 (50.90)	110 (42.80)	55 (37.90)	33 (29.50)	88 (34.20)
ใช้น้ำมันจากสัตว์ในการปรุงอาหาร	111 (76.60)	74 (66.10)	185 (72.00)	28 (19.30)	29 (25.90)	57 (22.20)	5 (3.40)	8 (3.40)	13 (5.10)	1 (0.70)	1 (0.90)	2 (0.80)
ใช้น้ำมันมะพร้าวในการปรุงอาหาร	126 (86.90)	95 (84.80)	221 (86.00)	16 (11.00)	15 (13.40)	31 (12.10)	2 (1.40)	2 (18.0)	4 (1.60)	1 (0.70)	0 (0.00)	1 (0.40)
ใช้น้ำมันปาล์มในการปรุงอาหารประเภททอด เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน ปอเปี๊ยะมันฝรั่งทอด ฯลฯ	43 (29.70)	42 (37.50)	85 (33.10)	60 (41.40)	39 (34.80)	99 (38.50)	32 (22.10)	25 (22.30)	57 (22.20)	10 (6.90)	6 (5.40)	16 (6.20)
บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	41 (28.30)	36 (32.10)	77 (30.00)	99 (68.30)	68 (60.70)	167 (65.00)	5 (3.40)	7 (6.30)	12 (4.70)	0 (0.00)	1 (0.90)	1 (0.40)
บริโภคขนมเบเกอรี่ ขนมอบ	12 (8.30)	23 (20.50)	35 (13.60)	106 (73.10)	73 (65.20)	179 (69.60)	22 (15.20)	16 (65.20)	38 (14.80)	5 (3.40)	0 (0.00)	5 (1.90)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.1 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
บริโภคมาร์การีนหรือเนย	46	54	100	90	51	141	9	6	15	0	1	1
	(31.70)	(48.20)	(38.90)	(62.10)	(45.40)	(54.90)	(6.20)	(5.40)	(5.80)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคอาหารที่มีรสจัด	29	25	54	76	48	124	32	32	64	8	7	15
	(20.00)	(22.30)	(21.00)	(52.40)	(42.90)	(48.20)	(22.10)	(28.60)	(24.90)	(5.50)	(6.30)	(5.80)
บริโภคอาหารประเภททอด	2	4	6	105	67	172	32	39	71	6	2	8
	(1.40)	(3.60)	(2.30)	(72.40)	(59.80)	(66.90)	(22.10)	(34.80)	(27.60)	(4.10)	(1.80)	(3.10)
บริโภคอาหารประเภทผัด	1	1	2	64	48	112	67	54	121	13	9	22
	(0.70)	(0.90)	(0.80)	(44.10)	(42.90)	(43.60)	(46.20)	(48.20)	(47.10)	(9.00)	(8.00)	(8.60)
บริโภคอาหารประเภทปิ้ง	7	10	17	122	84	206	16	17	33	0	1	1
	(4.80)	(8.90)	(6.60)	(84.10)	(75.00)	(80.20)	(11.00)	(15.20)	(12.80)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคอาหารประเภทย่าง	9	8	17	121	86	207	15	17	32	0	1	1
	(6.20)	(7.10)	(6.60)	(83.40)	(76.80)	(80.50)	(10.30)	(15.20)	(12.50)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคอาหารประเภทอบ	14	15	29	107	79	186	24	17	41	0	1	1
	(9.70)	(13.40)	(11.30)	(73.80)	(70.50)	(72.40)	(16.60)	(15.20)	(16.00)	(0.00)	(0.90)	(0.40)
บริโภคอาหารครบ 5 หมู่	0	1	1	35	40	75	66	52	118	44	19	63
	(0.00)	(0.90)	(0.40)	(24.10)	(35.70)	(29.20)	(45.50)	(46.40)	(45.90)	(30.30)	(17.00)	(24.50)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.1 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
บริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ	2	3	5	23	17	40	38	36	74	82	56	138
	(1.40)	(2.70)	(1.90)	(15.90)	(15.20)	(15.60)	(26.20)	(32.10)	(28.80)	(56.60)	(50.00)	(53.70)

จากตาราง ฎ.1 เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดื่มน้ำสะอาดวันละ 6- 8 แก้ว ความถี่ของการปฏิบัติ 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.70 มีการดื่มนมรสหวานวันละ 1- 2 แก้ว ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์คือไม่เคย ร้อยละ 61.50 มีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์คือไม่เคย ร้อยละ 80.50 มีการบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก ความถี่ของการปฏิบัติ 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 74.70 มีการบริโภคผักและผลไม้ ความถี่ของการปฏิบัติ 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 50.60 และ 44.70 มีการใช้น้ำมันมะพร้าวในการปรุงอาหาร ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์คือไม่เคย ร้อยละ 86.00 และมีการบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ ความถี่ของการปฏิบัติ 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 53.70

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย (n=168 คน)

การออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	**ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์**											
	ไม่เคย			**1-3 วัน**			**4-6 วัน**			**7 วัน**		
	หญิง	**ชาย**	**รวม**	**หญิง**	**ชาย**	**รวม**	**หญิง**	**ชาย**	**รวม**	**หญิง**	**ชาย**	**รวม**
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
วิ่ง	68	40	108	14	30	44	4	5	9	3	4	7
	(76.40)	(50.60)	(64.30)	(15.70)	(38.00)	(26.20)	(4.50)	(6.30)	(5.40)	(3.40)	(5.10)	(4.20)
โยคะ	64	76	140	16	3	19	5	0	5	4	0	4
	(71.90)	(96.20)	(83.30)	(18.00)	(3.80)	(11.30)	(5.60)	(0.00)	(3.00)	(4.50)	(0.00)	(2.40)
เดิน/เดินเร็ว	42	38	80	23	28	51	14	10	24	10	3	13
	(47.20)	(48.10)	(47.60)	(25.80)	(35.40)	(30.40)	(15.70)	(12.70)	(14.30)	(11.20)	(3.80)	(7.70)
แอโรบิค	76	75	151	7	3	10	5	0	5	1	1	2
	(85.40)	(94.90)	(89.90)	(7.90)	(3.80)	(6.00)	(5.60)	(0.00)	(3.00)	(1.10)	(1.30)	(1.20)
ท่ากายบริหาร/ยืดเหยียด	43	52	95	19	19	38	18	3	21	9	5	14
	(48.30)	(65.80)	(56.50)	(21.30)	(24.10)	(22.60)	(20.20)	(3.80)	(12.50)	(10.10)	(6.30)	(8.30)
ไทเก็ก/มวยจีน	84	78	162	3	0	3	2	0	2	0	1	1
	(94.40)	(98.70)	(96.40)	(3.40)	(0.00)	(1.80)	(2.20)	(0.00)	(1.20)	(0.00)	(1.30)	(0.60)
ปั่นจักรยาน	63	45	108	16	23	39	7	9	16	3	2	5
	(70.80)	(57.00)	(64.30)	(18.00)	(29.10)	(23.20)	(7.90)	(11.40)	(9.50)	(3.40)	(2.50)	(3.00)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.2 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์											
ชนิดของการออกกำลังกาย	ไม่เคย			1-3 วัน			4-6 วัน			7 วัน		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม	หญิง	ชาย	รวม
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
อื่นๆ	75	62	137	8	11	19	6	2	8	0	4	4
	(84.30)	(78.50)	(81.50)	(9.00)	(13.90)	(11.30)	(6.70)	(2.50)	(4.80)	(0.00)	(5.10)	(2.40)
มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	35	24	59	30	42	72	18	9	27	6	4	10
	(39.30)	(30.40)	(35.10)	(33.70)	(53.20)	(42.90)	(20.20)	(11.40)	(16.10)	(6.70)	(5.10)	(6.00)
มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	31	22	53	31	44	75	22	10	32	5	3	8
หลังออกกำลังกาย	(34.80)	(27.80)	(31.50)	(34.80)	(55.70)	(44.60)	(24.70)	(12.70)	(19.00)	(5.60)	(3.80)	(4.80)

จากตาราง ฎ.2 พบว่าชนิดการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมคือ การวิ่งและท่ากายบริหาร/ยืดเหยียด ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์คือไม่เคย ร้อยละ 64.30 และ 56.50 และกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ความถี่ของการปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 42.90 และ 44.60

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการทำงานใช้แรง (n=257 คน)

การทำงานใช้แรง ชนิดของการทำงานใช้แรง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	**ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์**											
	ไม่เคย			**1-3 วัน**			**4-6 วัน**			**7 วัน**		
	หญิง	**ชาย**	**รวม**	**หญิง**	**ชาย**	**รวม**	**หญิง**	**ชาย**	**รวม**	**หญิง**	**ชาย**	**รวม**
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
ล้างจาน	14	66	80	13	22	35	32	11	43	86	13	99
	(9.70)	(58.90)	(31.10)	(9.00)	(19.60)	(13.60)	(22.10)	(9.80)	(16.70)	(59.30)	(11.60)	(38.50)
ถูบ้าน	27	82	109	62	22	84	43	6	49	13	2	15
	(18.60)	(73.20)	(42.40)	(42.80)	(19.60)	(32.70)	(29.70)	(5.40)	(19.10)	(9.00)	(1.80)	(5.80)
ล้างรถ	79	31	110	58	68	126	6	8	14	2	5	7
	(54.50)	(27.70)	(42.80)	(40.00)	(60.70)	(49.00)	(4.10)	(7.10)	(5.40)	(1.40)	(4.50)	(2.70)
ซักผ้า	57	94	151	40	8	48	33	7	40	15	3	18
	(39.30)	(839.0)	(58.80)	(27.60)	(7.10)	(18.70)	(22.80)	(6.30)	(15.60)	(10.30)	(2.70)	(7.00)
รีดผ้า	48	90	138	58	14	72	27	4	31	12	4	16
	(33.10)	(80.40)	(53.70)	(40.00)	(12.50)	(28.00)	(18.60)	(3.60)	(12.10)	(8.30)	(3.60)	(6.20)
กวาดบ้าน	20	65	85	31	26	57	42	12	54	52	9	61
	(13.80)	(58.00)	(33.10)	(21.40)	(23.20)	(22.20)	(29.00)	(10.70)	(21.00)	(35.90)	(8.00)	(23.70)
อื่นๆ	130	91	221	6	11	17	2	8	10	7	2	9
	(89.70)	(81.30)	(86.00)	(4.10)	(9.80)	(6.60)	(1.40)	(7.10)	(3.90)	(4.80)	(1.80)	(3.50)

จากตาราง ฎ.3 พบว่าชนิดการทำงานใช้แรงของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมคือ การล้างจาน ความถี่ของการปฏิบัติ 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 38.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ฎ

การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ตาราง ฎ.1 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามเพศ (n=257 คน)

เพศ	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
หญิง (n=145)	1.96	0.20	20.02	0.00	0.34	0.38	0.00	1.00	1.18	0.50	122.32	0.00
ชาย (n=112)	1.85	0.18			0.34	0.35			0.51	0.47		

เพศ	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
หญิง (n=145)	219.76	42.11	1.20	0.27	102.32	52.44	37.34	0.00	54.06	13.42	33.77	0.00	145.17	36.40	0.73	0.39
ชาย (n=112)	226.14	51.15			174.46	129.06			45.16	10.31			140.53	50.66		

จากตาราง ฎ.1 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับ การบริโภคอาหาร การทำงานใช้แรง ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันดี (HDL)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.2 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามอายุ (n=257 คน)

อายุ (ปี)	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
35-39 (n=22)	1.83	0.15	3.13	0.03	0.25	0.27	1.00	0.39	0.68	0.41	1.52	0.21
40-49 (n=90)	1.89	0.18			0.32	0.37			0.97	0.64		
50-59 (n=110)	1.92	0.22			0.34	0.38			0.87	0.60		
60-79 (n=35)	1.99	0.17			0.42	0.41			0.86	0.48		

อายุ (ปี)	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
35-39 (n=22)	207.73	41.47	1.25	0.29	129.18	87.27	0.71	0.55	45.41	10.49	1.27	0.29	129.96	45.19	1.64	0.18
40-49 (n=90)	219.62	50.27			127.94	116.09			50.71	13.93			139.88	42.12		
50-59 (n=110)	226.50	40.22			143.85	99.44			51.00	13.07			145.11	41.01		
60-79 (n=35)	226.91	55.04			119.89	58.16			49.23	10.74			153.67	49.66		

จากตาราง ฎ.2 พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.3 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามเส้นรอบเอว (n=257 คน)

เส้นรอบเอว	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ไม่อ้วนลงพุง (n=147)	1.91	0.20	0.33	0.57	0.36	0.39	0.92	0.35	0.90	0.58	0.18	0.67
อ้วนลงพุง (n=110)	1.90	0.20			0.31	0.35			0.87	0.66		

เส้นรอบเอว	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ไม่อ้วนลงพุง (n=147)	216.33	39.51	6.31	0.01	117.68	88.61	9.11	0.00	52.12	13.93	7.92	0.01	138.86	39.47	3.43	0.07
อ้วนลงพุง (n=110)	230.84	53.08			155.25	110.82			47.59	10.98			148.89	47.24		

จากตาราง ฎ.3 พบว่า เส้นรอบเอวมีความสัมพันธ์กับ คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันดี (HDL)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.4 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามดัชนีมวลกาย (n=257 คน)

ดัชนีมวลกาย	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ผอม (n=110)	2.30	0.19	3.32	0.04	0.43	0.46	1.50	0.22	1.38	0.64	4.91	0.01
สมส่วน (n=110)	1.94	0.20			0.38	0.41			0.98	0.55		
ภาวะโภชนาการเกิน (n=110)	1.89	0.20			0.31	0.34			0.81	0.60		

ดัชนีมวลกาย	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ผอม (n=6)	221.33	37.85	1.02	0.36	73.17	27.21	3.19	0.04	63.50	20.88	8.35	0.00	143.20	21.12	0.65	0.53
สมส่วน (n=96)	217.32	40.19			119.19	89.12			52.99	13.57			139.24	38.38		
ภาวะโภชนาการเกิน (n=154)	225.88	49.95			143.30	106.78			47.89	11.51			145.61	46.51		

จากตาราง ฎ.4 พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับ การบริโภคอาหาร การทำงานใช้แรง ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันดี (HDL)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.5 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามการสูบบุหรี่ (n=257 คน)

การสูบบุหรี่	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ไม่สูบบุหรี่ (n=247)	1.92	0.20	2.06	0.15	0.34	0.38	0.48	0.49	0.91	0.59	6.04	0.01
สูบบุหรี่ (n=10)	1.82	0.26			0.26	0.26			0.44	0.30		

การสูบบุหรี่	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ไม่สูบบุหรี่ (n=247)	222.11	45.62	0.54	0.46	132.32	100.52	1.30	0.26	50.26	13.13	0.27	0.60	142.83	42.12	0.36	0.55
สูบบุหรี่ (n=10)	233.10	62.60			169.20	91.46			48.10	5.90			151.15	66.58		

จากตาราง ฎ.5 พบว่า การสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับ การทำงานใช้แรง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.6 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามชีพจร (n=257 คน)

ชีพจร (ครั้ง/นาที)	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
< 60 (n=12)	2.02	0.26	2.00	0.14	0.55	0.54	2.47	0.09	0.90	0.79	0.05	0.95
60 – 80 (n=185)	1.91	0.19			0.34	0.37			0.88	0.58		
> 80 (n=60)	1.91	0.20			0.29	0.33			0.91	0.57		

ชีพจร (ครั้ง/นาที)	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
< 60 (n=12)	219.92	28.02	1.86	0.16	126.75	65.19	0.80	0.45	50.00	11.52	0.20	0.82	144.46	25.86	0.28	0.75
60 – 80 (n=185)	219.45	44.20			129.56	90.39			49.89	12.86			141.91	42.78		
> 80 (n=60)	232.60	54.04			148.10	130.68			51.10	13.53			146.71	47.29		

จากตาราง ฎ.6 พบว่า ชีพจรไม่มีความสัมพันธ์กับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การทำงานใช้แรง คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันดี (HDL) และไขมันเลว (LDL)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.7 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามความดันโลหิต (n=257 คน)

ความดันโลหิต	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ปกติ (n=218)	1.91	0.20	0.64	0.42	0.34	0.37	0.23	0.63	0.87	0.59	1.09	0.30
ผิดปกติ (n=39)	1.94	0.20			0.31	0.35			0.98	0.60		

ความดันโลหิต	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ปกติ (n=218)	220.12	42.54	3.98	0.05	130.21	87.55	1.80	0.18	49.95	12.44	0.43	0.51	142.23	43.29	0.65	0.42
ผิดปกติ (n=39)	236.08	62.23			153.59	153.24			51.44	15.48			148.29	42.65		

จากตาราง ฎ.7 พบว่า ความดันโลหิตไม่มีความสัมพันธ์กับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การทำงานใช้แรง คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันดี (HDL) และไขมันเลว (LDL)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฎ.8 การเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามโรคประจำตัว (n=257 คน)

โรคประจำตัว	คะแนนการบริโภคอาหาร				คะแนนการออกกำลังกาย				คะแนนการทำงานใช้แรง			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ไม่มี (n=196)	1.91	0.20	0.16	0.69	0.34	0.37	0.01	0.91	0.87	0.59	0.37	0.54
มี (n=61)	1.92	0.19			0.33	0.37			0.93	0.59		

โรคประจำตัว	**คอเลสเตอรอล** (มก./ดล.)				**ไตรกลีเซอไรด์** (มก./ดล.)				**ไขมันดี (HDL)** (มก./ดล.)				**ไขมันเลว (LDL)** (มก./ดล.)			
	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ไม่มี (n=196)	222.84	45.47	0.65	0.42	136.39	109.51	0.57	0.45	50.86	13.59	2.32	0.13	142.51	42.78	0.18	0.67
มี (n=61)	218.38	48.94			125.31	61.87			47.98	10.31			145.21	44.69		

จากตาราง ฎ.8 พบว่า โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การทำงานใช้แรง คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันดี (HDL) และไขมันเลว (LDL)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง ฏ.9 สรุปค่า P-valve ของการเปรียบเทียบคะแนนการบริโภคอาหาร คะแนนการออกกำลังกาย คะแนนการทำงานใช้แรง และปริมาณไขมันในเลือด จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=257 คน)

ข้อมูลทั่วไป	การบริโภคอาหาร	การออกกำลังกาย	การทำงานใช้แรง	คอเลสเตอรอล	ไตรกลีเซอไรด์	ไขมันดี (HDL)	ไขมันเลว (LDL)
เพศ	0.00**	1.00	0.00**	0.27	0.00**	0.00**	0.39
อายุ	0.03*	0.39	0.21	0.29	0.55	0.29	0.18
เส้นรอบเอว	0.57	0.35	0.67	0.01*	0.00**	0.01*	0.07
ดัชนีมวลกาย	0.04*	0.22	0.01*	0.36	0.04*	0.00**	0.53
การสูบบุหรี่	0.15	0.49	0.01*	0.46	0.26	0.60	0.55
ชีพจร	0.14	0.09	0.95	0.16	0.45	0.82	0.75
ความดันโลหิต	0.42	0.63	0.30	0.05	0.18	0.51	0.42
โรคประจำตัว	0.69	0.91	0.54	0.42	0.45	0.13	0.67

* P-valve < 0.01, ** P-valve < 0.05

จากตาราง ฏ.9 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร การทำงานใช้แรง ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันดี (HDL) อายุมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร เส้นรอบเอวมีความสัมพันธ์กับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันดี (HDL) ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร การทำงานใช้แรง ไตรกลีเซอไรด์ และไขมันดี (HDL) และการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการทำงานใช้แรง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวนันทญาภรณ์ ชัยมงคล
วัน เดือน ปี เกิด	26 มกราคม 2522
ประวัติการศึกษา	
2540	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนดาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2544	ปริญญาตรีวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาชีววิทยาประยุกต์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
2545	ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู (ป.วค.) มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2546	ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2546 – 2547	ผู้ช่วยนักวิจัย คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2547 – 2548	เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ บริษัทยู.เอ็ม โภคภัณฑ์ จำกัด จังหวัดลำปาง
2548 – 2549	ครูอัตราจ้าง โรงเรียนเวียงแหงวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
2551 - ปัจจุบัน	นักโภชนาการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved