



กรมอนามัย
Department of Health

รายงานการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรู้ และปัจจัยแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ประจำปีงบประมาณ 2568



คลังเตอร์ส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน กรมอนามัย

รายงานการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้
และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน
ประจำปีงบประมาณ 2568

คลัสเตอร์ส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน

กรมอนามัย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
วัตถุประสงค์	1
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	1
กลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูล	2
ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ	2
การติดตามการเก็บข้อมูล	6
ระยะเวลาการเก็บข้อมูล	6
พื้นที่ในการเก็บข้อมูล	6
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	6
การเก็บข้อมูลผ่านระบบ Anamai poll ในโปรแกรม Tally	6
ผู้รับผิดชอบ	6
<u>ภาคผนวก</u>	
แบบประเมินตนเอง (self assessment) และการแปลผล	7 – 17

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ประจำปีงบประมาณ 2568

ประชากรวัยทำงาน คือ กลุ่มประชากรที่มีความสามารถในการทำงานในด้านต่างๆ ทั้งภาคอุตสาหกรรม ภาคการเกษตร หรือสายงานอื่นๆ ซึ่งถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ พัฒนาระบบเศรษฐกิจ และสังคม ประชากรวัยแรงงาน (ผู้มีอายุ 15 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยมีประมาณ 59.12 ล้านคน เป็นผู้อยู่ในกำลังแรงงาน 40.5 ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ 68.4) โดยกลุ่มวัยทำงานเป็นช่วงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง และมีความพร้อมที่จะการทำงานในสายงานต่างๆ แต่ปัจจุบันพบว่าปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพในระดับบุคคล และมีผลต่อประสิทธิภาพของการทำงาน นั่นคือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ Non-communicable diseases (NCDs) สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมการนอน ความเครียด หรือแม้กระทั่งสุขภาพช่องปาก โดยสาเหตุเหล่านี้สามารถ ป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ในปัจจุบันพบว่า ในกลุ่มวัยทำงานมีปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความรุนแรงขึ้น โดยอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น สำหรับผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จาก 481.4, 541.0 และ 579.8 (ต่อแสนประชากร) และอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่ 1,102.4, 1,113.9 และ 1,189.34 (ต่อแสนประชากร) จากปี พ.ศ. 2564 ถึง 2566 ตามลำดับ และพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ กรมอนามัย พบว่า ในปี พ.ศ. 2564 ถึง 2566 ประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพโดยการมีพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ ร้อยละ 45.04 ร้อยละ 43.39 และร้อยละ 40.45 ตามลำดับ ดังนั้นการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่ครอบคลุมตามความเสี่ยง ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การนอน การดูแลสุขภาพช่องปาก และความเสี่ยงอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ดังนั้นในปี พ.ศ. 2568 จึงได้จัดทำแนวทางการเก็บข้อมูลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ประจำปี 2568 เพื่อให้กลุ่มวัยทำงานตอบแบบสอบถาม ประเมินตนเอง (self assessment) ผ่านระบบ Anamai poll ในโปรแกรม Tally หากไม่สามารถบันทึกข้อมูล ได้ด้วยตนเอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือศูนย์อนามัย จะเป็น ผู้สอบถามข้อมูลตามแบบประเมินฯ และบันทึกข้อมูล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดทำระบบฐานข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน
2. เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนการจัดทำแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน และประเมินผลการดำเนินงาน ที่ผ่านมา เพื่อวางแผนการดำเนินงานในอนาคต
- 2) เพื่อนำไปพัฒนากระบวนการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลประชากรวัยทำงาน อายุระหว่าง 15 ปี ถึง 59 ปี 11 เดือน 29 วัน ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพ 13 เขต โดยวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

1. ประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
2. ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ
3. ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ (กลุ่มเป้าหมายเฉพาะในสถานประกอบกิจการ หน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ)

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ครบ 4 ด้าน ได้แก่ การกินผักวันละ 4 ทับพี และกินผลไม้วันละ 2 ส่วน การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ขึ้นไป การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป และการแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน

1. พฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย คือ การมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ขึ้นไป

2. พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ คือ การกินผักผลไม้วันละไม่น้อยกว่า 400 กรัม เพื่อให้ได้ใยอาหารเพียงพอ โดยการกินผักวันละ 4 ทับพี หมายถึงผักสุก หากเป็นผักดิบจะต้องเพิ่มอีก 1 เท้าตัว หรือเท่ากับผักดิบ 8 ทับพี ส่วนผลไม้ วันละ 2 ส่วน หรือเท่ากับ 2 กำมือ

3. พฤติกรรมสุขภาพด้านสุขภาพช่องปาก คือ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคในช่องปาก ที่สำคัญคือการแปรงฟันก่อนนอนด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน และการพบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก

4. พฤติกรรมสุขภาพด้านการนอนหลับ คือ การนอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป

1. ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์พบว่า ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ เท่ากับ ร้อยละ 45.29 โดยมีภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน ดังนี้ 1.1) ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ ร้อยละ 70.92 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 7 8 10 11 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง 1.2) ด้านโภชนาการ เท่ากับ ร้อยละ 77.86 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 4 8 9 และ 10 1.3) ด้านสุขภาพช่องปาก เท่ากับ ร้อยละ 74.83 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 4 8 9 10 11 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง และ 1.4) ด้านการนอนหลับ เท่ากับ ร้อยละ 95.62 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 2 7 8 และ 10 รายละเอียดดังนี้

อายุ 15 - 59 ปี	ด้านกิจกรรม ทางกาย	ด้าน โภชนาการ	ด้านสุขภาพ ช่องปาก	ด้านการนอน หลับ	พฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน
ศอ.1	72.84	84.88	76.03	97.13	52.71
ศอ.2	64.74	73.36	69.25	96.00	35.57
ศอ.3	73.92	82.40	84.79	94.35	61.84
ศอ.4	69.30	79.95	76.34	93.58	49.32
ศอ.5	63.89	73.75	70.81	91.29	36.96
ศอ.6	64.80	75.04	72.17	91.61	38.73
ศอ.7	75.68	77.70	73.09	96.95	46.37
ศอ.8	74.55	78.07	76.18	98.04	46.95
ศอ.9	67.16	80.23	75.06	95.17	43.48
ศอ.10	71.34	85.11	82.24	97.70	51.24
ศอ.11	76.51	72.83	83.15	94.55	47.20
ศอ.12	71.79	74.15	70.35	93.64	39.93
สสม.	81.50	76.90	83.68	91.40	71.60
รวม	70.92	77.86	74.83	95.62	45.29

ตารางแสดงข้อมูล ร้อยละพฤติกรรมสุขภาพประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

2. ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ พบว่า ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ เท่ากับ ร้อยละ 45.82 โดยมีภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน ดังนี้ 1.1) ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ ร้อยละ 71.33 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 7 8 10 11 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง 1.2) ด้านโภชนาการ เท่ากับ ร้อยละ 78.34 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 4 7 8 9 และ 10 1.3) ด้านสุขภาพช่องปาก เท่ากับ ร้อยละ 74.77 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 4 8 9 10 11 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง และ 1.4) ด้านการนอนหลับ เท่ากับ ร้อยละ 95.66 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 2 7 8 9 และ 10 รายละเอียดดังนี้

อายุ 25 - 59 ปี	ด้านกิจกรรม ทางกาย	ด้านโภชนาการ	ด้านสุขภาพ ช่องปาก	ด้านการนอน หลับ	พฤติกรรม สุขภาพ 4 ด้าน
ศอ.1	73.53	85.27	76.34	97.07	53.57
ศอ.2	64.83	74.26	69.15	95.90	36.04
ศอ.3	73.89	82.17	84.45	94.53	61.39
ศอ.4	68.60	78.49	75.31	93.30	47.31
ศอ.5	64.56	73.95	71.20	91.39	37.66
ศอ.6	65.64	75.67	71.97	91.76	39.35
ศอ.7	76.05	78.52	73.10	96.79	46.78
ศอ.8	74.69	78.62	76.24	98.11	47.42
ศอ.9	68.79	80.55	75.29	95.76	44.92
ศอ.10	71.54	85.35	79.90	97.66	51.36
ศอ.11	76.26	73.30	82.89	94.37	47.36
ศอ.12	71.95	74.70	70.19	93.54	40.29
สสม.	81.96	77.43	84.16	91.50	72.48
รวม	71.33	78.34	74.77	95.66	45.82

ตารางแสดงข้อมูล ร้อยละประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ

3. ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ (กลุ่มเป้าหมายเฉพาะในสถานประกอบกิจการ หน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ) พบว่า ภาพรวมผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพฯ เท่ากับ ร้อยละ 52.59 โดยมีภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน ดังนี้ 1.1) ด้านกิจกรรมทางกาย เท่ากับ ร้อยละ 70.86 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 7 8 10 11 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง 1.2) ด้านโภชนาการ เท่ากับ ร้อยละ 77.91 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 4 7 8 และ 10 1.3) ด้านสุขภาพช่องปาก เท่ากับ ร้อยละ 81.48 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 10 11 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง และ 1.4) ด้านการนอนหลับ เท่ากับ ร้อยละ 91.26 ซึ่งศูนย์อนามัยที่มีผลวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพมากกว่าค่าเฉลี่ยทั้งประเทศคือ ศูนย์อนามัยที่ 1 3 8 10 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง รายละเอียดดังนี้

อายุ 25 - 59 ปี	ด้านกิจกรรม ทางกาย	ด้านโภชนาการ	ด้านสุขภาพ ช่องปาก	ด้านการนอน หลับ	พฤติกรรม สุขภาพ 4 ด้าน
คอ.1	85.13	88.99	93.27	96.70	76.66
คอ.2	62.69	77.35	76.46	90.36	41.22
คอ.3	74.82	82.74	85.04	94.54	63.13
คอ.4	66.98	79.86	81.07	90.84	52.46
คอ.5	63.05	68.74	75.03	87.75	37.22
คอ.6	65.35	76.12	78.28	86.78	42.52
คอ.7	77.97	85.22	76.23	89.86	51.30
คอ.8	80.70	83.96	79.95	96.99	58.40
คอ.9	61.90	77.04	77.40	90.75	43.03
คอ.10	75.14	87.14	89.88	95.23	65.17
คอ.11	73.21	73.73	86.50	89.77	49.79
คอ.12	70.59	73.67	79.94	92.77	46.19
สสม.	81.89	77.51	84.35	91.44	72.64
รวม	70.86	77.91	81.48	91.26	52.59

ตารางแสดงข้อมูล ร้อยละประชากรวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ
(กลุ่มเป้าหมายเฉพาะในสถานประกอบกิจการ หน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ)

การติดตามการเก็บข้อมูล

รายงานผลการดำเนินงานผ่านรายงานการประชุมคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงาน

ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2568 – 31 พฤษภาคม 2568 รวมระยะเวลาเก็บข้อมูลทั้งหมด 5 เดือน

พื้นที่ในการเก็บข้อมูล

เขตสุขภาพ 13 เขต

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยการทำแบบสอบถามการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ประจำปีงบประมาณ 2568 ผ่านระบบ Anamai poll ในโปรแกรม Tally

การเก็บข้อมูลผ่านระบบ Anamai poll ในโปรแกรม Tally

กระบวนการดำเนินงานมี 2 ช่องทาง ดังนี้

ช่องทางที่ 1 การทำแบบประเมินฯ ผ่าน Link : <https://tally.so/r/wQBavX>

ช่องทางที่ 2 การทำแบบประเมินฯ ผ่านการสแกน QR Code :



ผู้รับผิดชอบ : นายชรัตนันท์ โปธิมา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โทร. 02 590 4662

นางสาวอัจฉราภา กลิ่นสุวรรณ นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ โทร. 02 590 4526

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ภาคผนวก

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ

ด้านกิจกรรมทางกาย

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ในระดับเหนื่อยหอบพอพูดได้เป็นประโยคสั้นๆ ในประเภทต่างๆ ดังนี้

Q1 การเดิน หรือ ปั่นจักรยานในการเดินทางจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติระหว่างวัน

- a. (9.1) จำนวน สัปดาห์ละ วัน (ตัวเลือก 0 – 7)
- b. (9.2) เฉลี่ยวันละ นาที

Q2 การทำงาน หรือ งานบ้าน ที่ต้องออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ

- a. (10.1) จำนวน สัปดาห์ละ วัน (ตัวเลือก 0 – 7)
- b. (10.2) เฉลี่ยวันละ นาที

Q3 การออกกำลังกาย เล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ

- a. (11.1) จำนวน สัปดาห์ละ วัน (ตัวเลือก 0 – 7)
- b. (11.2) เฉลี่ยวันละ นาที

ด้านการบริโภคอาหาร

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีพฤติกรรมการกินอาหารเหล่านี้อย่างไร

Q4 ท่านกินผักสุก

- a. (12.1) กินผักสุก มื้อละ ช้อนกินข้าว (คำ)
- b. (12.2) กินผักสุก วันละ มื้อ (ตัวเลือก 1 – 5)

Q5 ท่านกินผักสด/ผักดิบ

- a. (13.1) กินผักสด/ผักดิบ มื้อละ ช้อนกินข้าว (คำ)
- b. (13.2) กินผักสด/ผักดิบ วันละ มื้อ (ตัวเลือก 1 – 5)

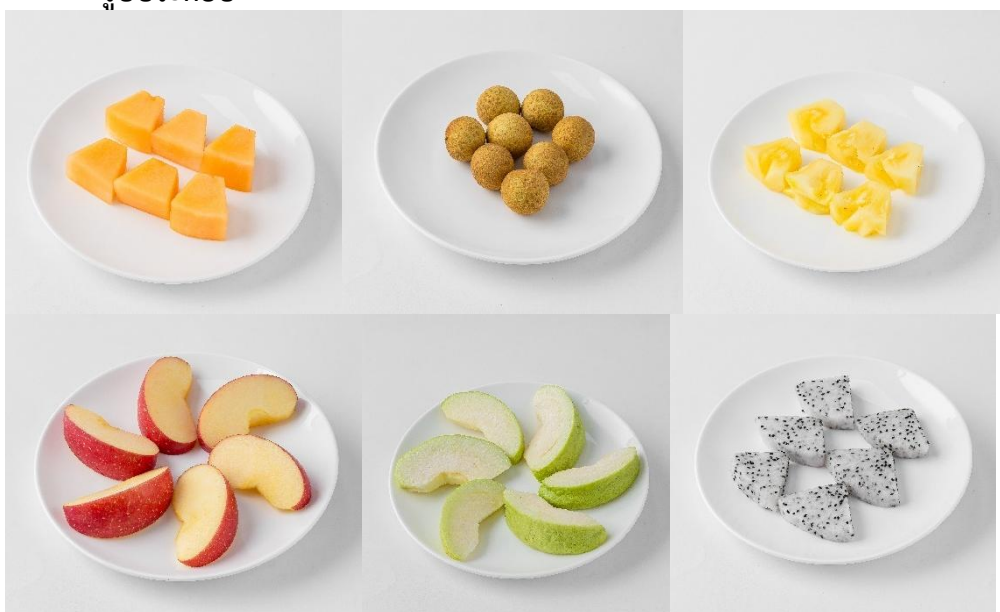
รูปประกอบ



Q6 ท่านกินผลไม้

- a. (14.1) กินผลไม้ มื้อละ ชิ้นคำ
- b. (14.2) กินผลไม้ วันละ มื้อ (ตัวเลือก 1 – 5)

รูปประกอบ



Q7 ท่านกินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง เช่น ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง

- a. (15.1) กินข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน รวมกัน วันละทัพพี
- b. (15.2) กินข้าวเหนียว วันละทัพพี
- c. (15.3) กินขนมปัง วันละแผ่น

รูปประกอบ



Q8 ท่านดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม เช่น นมสด โยเกิร์ต

- a. (16.1) ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม วันละแก้ว (200 มล.)

รูปประกอบ



Q9 ท่านเติมน้ำตาลในอาหาร

a. (17.1) เติมน้ำตาลทราย/น้ำผึ้ง/น้ำเชื่อม วันละช้อนชา

รูปประกอบ



Q10 ท่านดื่มเครื่องดื่ม

a. (18.1) เครื่องดื่มที่มีการเติมน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ ชานมไข่มุก น้ำอัดลม วันละ....แก้ว (200 มล.)

ด้านสุขภาพช่องปาก

Q11 ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านแปรงฟันก่อนนอน กี่วันต่อสัปดาห์

- a. (19.1) 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
- b. (19.2) 3 - 5 วันต่อสัปดาห์
- c. (19.3) 0 - 2 วันต่อสัปดาห์

Q12 ในสัปดาห์ที่ผ่านมา แปรงฟันก่อนนอนนานเท่าใด

- a. (20.1) ไม่เกิน 2 นาที
- b. (20.2) ตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป

ด้านการนอนหลับ

Q13 ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านนอนหลับได้วันละ 7-9 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์

- a. (21.1) 6-7 วันต่อสัปดาห์
- b. (21.2) 3-5 วันต่อสัปดาห์
- c. (21.3) 0-2 วันต่อสัปดาห์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

Q14 เพศ

- a. (1.1) ชาย
- b. (1.2) หญิง

Q15 อายุ (ระบุ) ปี

Q16 น้ำหนัก (ระบุ) กิโลกรัม

Q17 ส่วนสูง (ระบุ) เซนติเมตร

Q18 รอบเอว (ระบุ) นิ้ว

Q19 โรคประจำตัว (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- a. (6.1) ไม่มีโรคประจำตัว
- b. (6.2) โรคเบาหวาน
- c. (6.3) ความดันโลหิตสูง
- d. (6.4) โรคหัวใจและหลอดเลือด
- e. (6.5) อัมพฤกษ์/อัมพาต
- f. (6.6) โรคมะเร็ง
- g. (6.7) โรคอื่นๆ (ระบุ)

Q20 จังหวัด (ตัวเลือก)

Q21 ชื่อสถานที่ทำงาน (ระบุ)

ตารางข้อมูลการแปลผล

ตารางข้อมูลการแปลผล							
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล		
Q1	เพศ	ข้อมูลทั่วไป	ตัวเลือก	☐ ชาย ☐ หญิง	เพศของผู้ทำแบบประเมิน		
Q2	อายุ	ข้อมูลทั่วไป	กรอกตัวเลข	ตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ล๊อคไว้ที่ 99 ปี)	อายุ 15 – 29 ปี คือ วัยทำงานตอนต้น อายุ 30 – 44 ปี คือ วัยทำงานตอนกลาง อายุ 45 – 59 ปี คือ วัยทำงานตอนปลาย		
Q3	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ข้อมูลทั่วไป	ตัวเลข	ตัวเลข ไม่เกิน 3 หลัก หน่วยเป็นกิโลกรัม (ล๊อคไว้ที่ 200 กิโลกรัม)	คำนวณดัชนีมวลกาย (BMI: Body mass index) $= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{เมตร}^2)}$ แปลผล		
Q4	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ข้อมูลทั่วไป	ตัวเลข	ตัวเลข ไม่เกิน 3 หลัก หน่วย			
					<table><tr><td>ค่า BMI (กก./ตร.ม.)</td><td>แปลผล</td></tr></table>	ค่า BMI (กก./ตร.ม.)	แปลผล
ค่า BMI (กก./ตร.ม.)	แปลผล						

ตารางข้อมูลการแปลผล																
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล											
				เป็น เซนติเมตร (ลือคไว้ที่ 200 เซนติเมตร)	<table><tr><td>< 18.5</td><td>ผอม</td></tr><tr><td>18.5 ถึง < 23.0</td><td>ปกติ</td></tr><tr><td>23.0 ถึง < 25.0</td><td>น้ำหนัก เกิน</td></tr><tr><td>25.0 ถึง < 30.0</td><td>อ้วนระดับ 1</td></tr><tr><td>≥ 30.0</td><td>อ้วนระดับ 2</td></tr></table>	< 18.5	ผอม	18.5 ถึง < 23.0	ปกติ	23.0 ถึง < 25.0	น้ำหนัก เกิน	25.0 ถึง < 30.0	อ้วนระดับ 1	≥ 30.0	อ้วนระดับ 2	
< 18.5	ผอม															
18.5 ถึง < 23.0	ปกติ															
23.0 ถึง < 25.0	น้ำหนัก เกิน															
25.0 ถึง < 30.0	อ้วนระดับ 1															
≥ 30.0	อ้วนระดับ 2															
Q5	รอบเอว (นิ้ว)	ข้อมูล ทั่วไป	ตัวเลข	ตัวเลขไม่เกิน 3 หลัก หน่วย เป็นนิ้ว (ลือคไว้ที่ 100 นิ้ว)	แปลผล - แปลงหน่วยเป็น เซนติเมตร 1 นิ้ว เท่ากับ 2.54 เซนติเมตร = รอบเอว (นิ้ว) × 2.54 เซนติเมตร - เปรียบเทียบกับ ส่วนสูง โดย <table><tr><th>ประเมิน</th><th>แปลผล</th></tr><tr><td>รอบเอว ≤ ส่วนสูง/2</td><td>รอบเอวปกติ</td></tr><tr><td>รอบเอว > ส่วนสูง/2</td><td>รอบเอวเกิน</td></tr></table>		ประเมิน	แปลผล	รอบเอว ≤ ส่วนสูง/2	รอบเอวปกติ	รอบเอว > ส่วนสูง/2	รอบเอวเกิน				
ประเมิน	แปลผล															
รอบเอว ≤ ส่วนสูง/2	รอบเอวปกติ															
รอบเอว > ส่วนสูง/2	รอบเอวเกิน															
Q6	โรคประจำตัว	ข้อมูล ทั่วไป	ตัวเลือก (เลือกได้ มากกว่า 1 ข้อ)/ ข้อความ	☐ ไม่มีโรค ประจำตัว ☐ โรคเบาหวาน ☐ ความดัน โลหิตสูง ☐ โรคหลอดเลือด หัวใจ ☐ อัม พฤกษ์/ อัมพาต ☐ โรคมะเร็ง	<table><tr><th>กลุ่มโรค</th><th>คำตอบ</th></tr><tr><td>ไม่มีโรค ประจำตัว (U1)</td><td>ไม่ตอบ</td></tr><tr><td>กลุ่มโรคเม ตาบอลิก (U2)</td><td>เลือกข้อใดข้อ หนึ่ง - เบาหวาน - ความดัน โลหิตสูง - โรคหลอดเลือด หัวใจ - อัมพฤกษ์/ อัมพาต </td></tr></table>	กลุ่มโรค	คำตอบ	ไม่มีโรค ประจำตัว (U1)	ไม่ตอบ	กลุ่มโรคเม ตาบอลิก (U2)	เลือกข้อใดข้อ หนึ่ง - เบาหวาน - ความดัน โลหิตสูง - โรคหลอดเลือด หัวใจ - อัมพฤกษ์/ อัมพาต					
กลุ่มโรค	คำตอบ															
ไม่มีโรค ประจำตัว (U1)	ไม่ตอบ															
กลุ่มโรคเม ตาบอลิก (U2)	เลือกข้อใดข้อ หนึ่ง - เบาหวาน - ความดัน โลหิตสูง - โรคหลอดเลือด หัวใจ - อัมพฤกษ์/ อัมพาต															

ตารางข้อมูลการแปลผล																
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล											
				☐ โรคอื่นๆ (ระบุ)	<table border="1"> <tr> <td>กลุ่มโรคมะเร็ง (U3)</td> <td>เลือกโรคมะเร็ง</td> </tr> <tr> <td>โรคอื่น ๆ (U4)</td> <td>เลือกโรคอื่น ๆ</td> </tr> </table>	กลุ่มโรคมะเร็ง (U3)	เลือกโรคมะเร็ง	โรคอื่น ๆ (U4)	เลือกโรคอื่น ๆ							
กลุ่มโรคมะเร็ง (U3)	เลือกโรคมะเร็ง															
โรคอื่น ๆ (U4)	เลือกโรคอื่น ๆ															
Q7	จังหวัด	ข้อมูลทั่วไป	ตัวเลือก	76 จังหวัด และ กรุงเทพฯ	จังหวัดที่อยู่ปัจจุบันของผู้ทำแบบประเมิน											
Q8	ชื่อสถานที่ทำงาน	ข้อมูลทั่วไป	ข้อความ	กรอกชื่อสถานที่ทำงาน	ชื่อสถานประกอบกิจการของผู้ทำแบบประเมิน											
Q9a	การเดิน หรือ ปั่นจักรยานในการเดินทางจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติระหว่างวัน จำนวนวันต่อสัปดาห์	กิจกรรมทางกาย	ตัวเลข	เลือกตัวเลข 0 ถึง 7	คำนวณ <table border="1"> <tr> <td>ประเภทกิจกรรมทางกาย</td> <td>วิธีคำนวณ (นาที่ต่อสัปดาห์)</td> </tr> <tr> <td>ด้านการเดินทาง (PA1)</td> <td>$= Q9a \times Q9b$</td> </tr> <tr> <td>ด้านการทำงาน (PA2)</td> <td>$= Q10a \times Q10b$</td> </tr> <tr> <td>ด้านการออกกำลังกาย (PA3)</td> <td>$= Q11a \times Q11b$</td> </tr> <tr> <td>รวมกิจกรรมทางกาย (PAtotal)</td> <td>$= PA1 + PA2 + PA3$</td> </tr> </table>		ประเภทกิจกรรมทางกาย	วิธีคำนวณ (นาที่ต่อสัปดาห์)	ด้านการเดินทาง (PA1)	$= Q9a \times Q9b$	ด้านการทำงาน (PA2)	$= Q10a \times Q10b$	ด้านการออกกำลังกาย (PA3)	$= Q11a \times Q11b$	รวมกิจกรรมทางกาย (PAtotal)	$= PA1 + PA2 + PA3$
ประเภทกิจกรรมทางกาย	วิธีคำนวณ (นาที่ต่อสัปดาห์)															
ด้านการเดินทาง (PA1)	$= Q9a \times Q9b$															
ด้านการทำงาน (PA2)	$= Q10a \times Q10b$															
ด้านการออกกำลังกาย (PA3)	$= Q11a \times Q11b$															
รวมกิจกรรมทางกาย (PAtotal)	$= PA1 + PA2 + PA3$															
Q9b	การเดิน หรือ ปั่นจักรยานในการเดินทางจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติระหว่างวัน จำนวนนาที่ต่อวัน	กิจกรรมทางกาย	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 3 หลัก (ลือคไว้ที่ 400 นาที)												
Q10a	การทำงาน หรือ งานบ้าน ที่ต้องออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ จำนวนวันต่อสัปดาห์	กิจกรรมทางกาย	ตัวเลข	เลือกตัวเลข 0 ถึง 7												
Q10b	การทำงาน หรือ งานบ้าน ที่ต้องออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ จำนวนนาที่ต่อวัน	กิจกรรมทางกาย	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 3 หลัก (ลือคไว้ที่ 400 นาที)	แปลผล <table border="1"> <tr> <td>ผลรวม (PAtotal)</td> <td>แปลผล</td> </tr> <tr> <td>< 150 นาทีต่อสัปดาห์</td> <td>ไม่เพียงพอ</td> </tr> <tr> <td>≥ 150 นาทีต่อสัปดาห์</td> <td>เพียงพอ</td> </tr> </table>		ผลรวม (PAtotal)	แปลผล	< 150 นาทีต่อสัปดาห์	ไม่เพียงพอ	≥ 150 นาทีต่อสัปดาห์	เพียงพอ				
ผลรวม (PAtotal)	แปลผล															
< 150 นาทีต่อสัปดาห์	ไม่เพียงพอ															
≥ 150 นาทีต่อสัปดาห์	เพียงพอ															
Q11a	การออกกำลังกาย เล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ จำนวนวันต่อสัปดาห์	กิจกรรมทางกาย	ตัวเลข	เลือกตัวเลข 0 ถึง 7												
Q11b	การออกกำลังกาย เล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อย	กิจกรรมทางกาย	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 3 หลัก												

ตารางข้อมูลการแปลผล															
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล										
	กว่าปกติ จำนวนนาที่ต่อวัน			(ลือคไว้ที่ 400 นาที่)											
Q12a	การกินผักสุก จำนวนช้อนกินข้าว (คำ) ต่อมือ	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 80 ช้อนกินข้าว)	คำนวณ Fiber ในอาหาร <table><tr><th>ประเภทอาหาร</th><th>วิธีคำนวณ (ส่วนต่อวัน)</th></tr><tr><td>ผักสุก (Fib1)</td><td>= (Q12a x Q12b) / 4</td></tr><tr><td>ผักสด/ผักดิบ (Fib2)</td><td>= (Q13a x Q13b) / 8</td></tr><tr><td>ผลไม้ (Fib3)</td><td>= (Q14a x Q14b) / 8</td></tr><tr><td>รวมการบริโภคอาหาร (Fibtotal)</td><td>= Vet1 + Vet2 + Fru1</td></tr></table>	ประเภทอาหาร	วิธีคำนวณ (ส่วนต่อวัน)	ผักสุก (Fib1)	= (Q12a x Q12b) / 4	ผักสด/ผักดิบ (Fib2)	= (Q13a x Q13b) / 8	ผลไม้ (Fib3)	= (Q14a x Q14b) / 8	รวมการบริโภคอาหาร (Fibtotal)	= Vet1 + Vet2 + Fru1
ประเภทอาหาร	วิธีคำนวณ (ส่วนต่อวัน)														
ผักสุก (Fib1)	= (Q12a x Q12b) / 4														
ผักสด/ผักดิบ (Fib2)	= (Q13a x Q13b) / 8														
ผลไม้ (Fib3)	= (Q14a x Q14b) / 8														
รวมการบริโภคอาหาร (Fibtotal)	= Vet1 + Vet2 + Fru1														
Q12b	การกินผักสุก จำนวนมือต่อวัน	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	เลือกตัวเลข 0 ถึง 5											
Q13a	การกินผักสด/ผักดิบ จำนวนช้อนกินข้าว (คำ) ต่อมือ	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 80 ช้อนกินข้าว)											
Q13b	การกินผักสด/ผักดิบ จำนวนมือต่อวัน	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	เลือกตัวเลข 0 ถึง 5											
Q14a	การกินผลไม้ จำนวนชิ้นคำต่อมือ	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 80 ชิ้นคำ)	แปลผล <table><tr><th>ผลรวม (Fibtotal)</th><th>แปลผล</th></tr><tr><td>≥ 5 ส่วนต่อวัน</td><td>เพียงพอ</td></tr><tr><td>< 5 ส่วนต่อวัน</td><td>ไม่เพียงพอ</td></tr></table>	ผลรวม (Fibtotal)	แปลผล	≥ 5 ส่วนต่อวัน	เพียงพอ	< 5 ส่วนต่อวัน	ไม่เพียงพอ				
ผลรวม (Fibtotal)	แปลผล														
≥ 5 ส่วนต่อวัน	เพียงพอ														
< 5 ส่วนต่อวัน	ไม่เพียงพอ														
Q14b	การกินผลไม้ จำนวนมือต่อวัน	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	เลือกตัวเลข 0 ถึง 5	หมายเหตุ ● ปริมาณผักสุก 4 ช้อนกินข้าว = 1 ส่วน ● ปริมาณผักสด/ผักดิบ 8 ช้อนกินข้าว = 1 ส่วน ● ปริมาณผลไม้ 8 ชิ้นคำ = 1 ส่วน										
Q12a	การกินผักสุก จำนวนช้อนกินข้าวต่อมือ	การบริโภคอาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลขไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 80 ช้อนกินข้าว)	คำนวณ ปริมาณคาร์บ <table><tr><th>ประเภทอาหาร</th><th>วิธีคำนวณ (คาร์บ)</th></tr></table>	ประเภทอาหาร	วิธีคำนวณ (คาร์บ)								
ประเภทอาหาร	วิธีคำนวณ (คาร์บ)														

ตารางข้อมูลการแปลผล						
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล	
Q12b	การกินผักสุก จำนวนมื้อต่อวัน	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 1 หลัก (ลือคไว้ที่ 5 มือ)	ผักสุก (V1)	= [(Q12a x Q12b) / 4] / 3
					ผักสด (V2)	= [(Q13a x Q13b) / 8] / 3
Q13a	การกินผักสด/ผักดิบ จำนวนช้อนกินข้าวต่อ มือ	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 80 ช้อนกินข้าว)	ผลไม้ (F1)	= (Q14a x Q14b) / 8
					ข้าวสวย ถ้วยเดียว ขนมจีน (R1)	= Q15a
Q13b	การกินผักสด/ผักดิบ จำนวนมื้อต่อวัน	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 1 หลัก (ลือคไว้ที่ 5 มือ)	ข้าวเหนียว (R2)	= (Q15b) / 2
					ขนมปัง (R3)	= Q15c
Q14a	การกินผลไม้ จำนวนชิ้นคำต่อมือ	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 80 ชิ้นคำ)	นม (M1)	= Q16a
					น้ำตาล	= Q17a / 3
Q14b	การกินผลไม้ จำนวนมื้อต่อวัน	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 1 หลัก (ลือคไว้ที่ 5 มือ)	ทราย/ น้ำผึ้ง/ น้ำเชื่อม (S1)	
					เครื่องดื่ม (B1)	= Q18a x 3
Q15a	การกินข้าวสวย ถ้วยเดียว ขนมจีน	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 20 ทัพพี)	แปลผล	
Q15b	การกินข้าวเหนียว	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 20 ทัพพี)	จำนวนคาร์ บต่อวัน	ผลรวม
					xx	V1 + V2 + F1 + R1 + R2 + R3 + M1 + S1 + B1
Q15c	การกินขนมปัง	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 20 แผ่น)	หมายเหตุ	
Q16a	ดื่มนมและผลิตภัณฑ์ นม	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 10 แก้ว)		
					ปริมาณผักสุก 4 ช้อน กินข้าว = 1 ส่วน	

ตารางข้อมูลการแปลผล					
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล
Q17a	เติมน้ำตาลทราย/ น้ำผึ้ง/น้ำเชื่อม	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 30 ช้อนชา)	(ผัก 3 ส่วน เท่ากับ 1 คาร์บ) ● ปริมาณผักดิบ 8 ช้อน กินข้าว = 1 ส่วน
Q18a	ดื่มเครื่องดื่มที่มีการ เติมน้ำตาล เช่น ชา กาแฟ ชานมไข่มุก น้ำอัดลม	การ บริโภค อาหาร	ตัวเลข	กรอกตัวเลข ไม่เกิน 2 หลัก (ลือคไว้ที่ 10 แก้ว)	(ผัก 3 ส่วน เท่ากับ 1 คาร์บ) ● ปริมาณผลไม้ 8 ชิ้นคำ = 1 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ 1 คาร์บ) ● ข้าวสอย ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน (1 ทัพพี เท่ากับ 1 คาร์บ) ● ข้าวเหนียว (1 ทัพพี เท่ากับ 2 คาร์บ) ● ขนมปัง (1 แผ่น เท่ากับ 1 คาร์บ) ● นม (1 แก้ว เท่ากับ 1 คาร์บ) ● น้ำตาลทราย/น้ำผึ้ง/ น้ำเชื่อม (3 ช้อนชา เท่ากับ 1 คาร์บ) ● เครื่องดื่มที่มีการเติม น้ำตาล (ค่าเฉลี่ย 1 แก้ว เท่ากับ 3 คาร์บ)
ปริมาณการกินคาร์บ*					
แปลผล		เงื่อนไข (จำนวน คาร์บต่อวัน)			
น้อย เกินไป		< 9			

ตารางข้อมูลการแปลผล						
ลำดับ	ข้อมูล	ประเด็น	รูปแบบ	รายละเอียด	การแปลผล	
					พอดี/ เหมาะสม	9 – 18
					มากเกินไป	> 18
					*คิดสัดส่วนคาร์โบไฮเดรต 45 % ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน ข้อมูลแสดงหน้า Dashboard - จำนวนการกินคาร์บเฉลี่ยต่อวัน	
Q19	การแปรงฟันก่อนนอน	สุขภาพช่องปาก	ตัวเลือก	☐ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ ☐ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์	แปลผล	เงื่อนไข
					เพียงพอ	แปรงฟันก่อนนอน 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ และแปรงฟันตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป
Q20	ระยะเวลาการแปรงฟันก่อนนอน	สุขภาพช่องปาก	ตัวเลือก	☐ ไม่เกิน 2 นาที ☐ ตั้งแต่ 2 นาทีขึ้นไป	ไม่เพียงพอ	แปรงฟันก่อนนอน 0 - 2 วันต่อสัปดาห์ หรือแปรงฟันก่อนนอน 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ หรือแปรงฟันไม่เกิน 2 นาที
Q21	การนอนหลับได้วันละ 7-9 ชั่วโมง	การนอนหลับ	ตัวเลือก	☐ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์ ☐ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ 0 - 2 วันต่อสัปดาห์	ตัวเลือก	แปลผล
					6 - 7 วันต่อสัปดาห์	เพียงพอ
					3 - 5 วันต่อสัปดาห์	เพียงพอ
					0 - 2 วันต่อสัปดาห์	ไม่เพียงพอ