



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์  
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง : ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หรือเติมข้อมูลตามความจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ..... นามสกุล.....  
จำนวนพรรษา..... ปี
2. วันเกิด.....เดือนเกิด.....ปีเกิด.....
3. เลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก.....  
\*กรณีไม่มีเลข 13 หลัก เลขที่หนังสือสุทธิ 7 หลัก.....
4. ชื่อวัด.....ที่อยู่..... หมู่.....  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร เส้นรอบเอว.....เซนติเมตร
6. เบอร์โทรศัพท์.....

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. ท่านแปรงฟันวันละกี่ครั้ง
  - ( ) 1 ครั้ง
  - ( ) 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
  - ( ) ทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และก่อนนอน
2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา)
  - ( ) 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย (เช่น การเดิน/บิณฑบาต/กวาดลานวัด/ทำสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือไม่ อย่างไร
  - ( ) ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีไม่ถึงวันละ 30 นาที
  - ( ) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์
  - ( ) มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์
4. ท่านฉี่น้ำเปล่าได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือไม่ (น้ำ 1 แก้ว เท่ากับปริมาณ 200 มิลลิลิตร)
  - ( ) ฉี่ไม่ได้หรือฉี่ไม่ถึง (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)
  - ( ) ฉี่ได้ 8 แก้ว เป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)
  - ( ) ฉี่ได้ 8 แก้ว ทุกวัน/เกือบทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)
5. ปัจจุบันท่านฉี่เครื่องดื่มเหล่านี้หรือไม่ (ลงข้อมูลทุกข้อ)
  - เครื่องดื่มชูกำลัง (ปริมาณ 100 - 150 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)
    - ( ) ไม่ดื่ม
    - ( ) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
    - ( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
    - ( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
  - เครื่องดื่มประเภท ชา/กาแฟ (ปริมาณ 200 มิลลิลิตร/ถ้วย/วัน)
    - ( ) ไม่ดื่ม
    - ( ) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
    - ( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
    - ( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์
  - เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม (ปริมาณ 250 มิลลิลิตร/ขวด/วัน)
    - ( ) ไม่ดื่ม
    - ( ) ดื่ม 1 - 3 วันต่อสัปดาห์
    - ( ) ดื่ม 4 - 5 วันต่อสัปดาห์
    - ( ) ดื่ม 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

6. ทานฉันทัก และผลไม้สดหรือไม่ (ปริมาณ 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน)

(ใน 1 วัน กินผัก 3 กำมือและกินผลไม้ 2 กำมือ หรือกินผัก 4 กำมือ และกินผลไม้ 1 กำมือ)

ตัวอย่างปริมาณผักและผลไม้ที่แนะนำ

✓ ผัก 3 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 2 กำมือ (ส่วน)



ตัวอย่างผัก 4 กำมือ (ทัพพี) และ ผลไม้ 1 กำมือ (ส่วน)



( ) ไม่ฉันทักหรือฉันทแต่ไม่ถึง 400 กรัม หรือ 5 กำมือต่อวัน (0 - 2 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันทเป็นบางวัน (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)

( ) ฉันทเป็นประจำเกือบทุกวัน/ทุกวัน (6 - 7 วันต่อสัปดาห์)

7. ทานสุบบุหรี่ หรือยาเส้น หรือไม่

( ) ไม่เคยสูบ

( ) เคยสูบแต่เลิกแล้ว

( ) ยังสูบจนถึงปัจจุบัน