

กลุ่มเป้าหมาย 65 คน

ช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี	-
ช่วงอายุ 21 – 40 ปี	07 คน
ช่วงอายุ 41 – 60 ปี	15 คน
ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป	43 คน
อายุ (เฉลี่ย)	63.18

ค่า BMI

ต่ำกว่า 18.5 ผอม	⟶	11 คน
18.5–22.9 ปกติ (สุขภาพดี)	⟶	30 คน
23.0–24.9 น้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน)	⟶	10 คน
25.0–29.9 อ้วนระดับ 1 (เสี่ยงโรค)	⟶	11 คน
30.0 ขึ้นไป อ้วนระดับ 2 (อันตราย)	⟶	03 คน
BMI (เฉลี่ย)		**21.95**

ค่าความดันโลหิต

น้อยกว่า 120 / 80 ⟶ ปกติ	⟶	17 คน
120–129 / <80 ⟶ เริ่มสูง (ควรระวัง)	⟶	08 คน
130–139 / 80–89 ⟶ เสี่ยงสูง (ปรับพฤติกรรม)	⟶	04 คน
≥140 / ≥90 ⟶ ความดันโลหิตสูง	⟶	24 คน

ค่าน้ำตาล

ต่ำกว่า 100 ⟶ ปกติ	⟶	คน
100–125 ⟶ เสี่ยงเบาหวาน (ภาวะก่อนเบาหวาน)	⟶	คน
126 ขึ้นไป ⟶ เข้าข่ายโรคเบาหวาน	⟶	คน

ความถี่พฤติกรรมการปรุงและการกิน (คะแนนเต็ม 5.00)

ข้อที่ 1 ปรุงรสชาติ หวาน ก่อนรับประทาน 2.53
ข้อที่ 2 ปรุงรสชาติ เค็ม ก่อนรับประทาน 3.16
ข้อที่ 3 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล 2.12
ข้อที่ 4 ต้ม อบ นึ่ง แทนการ ผัด และทอด 3.56
ข้อที่ 5 กินผักใบเขียวสด ผล / หัว / ราก 3.51
ข้อที่ 6 กินอาหารไขมันสูง ข้าวขาหมู พะโล้ 3.01
ข้อที่ 7 กินบะหมี่สำเร็จรูป อาหารกระป๋อง 2.73
ข้อที่ 8 กินอาหารทอด ไก่ทอด ทอดมัน ฯลฯ 3.28
ข้อที่ 9 กินอาหารหวาน ขนมไทย เบเกอรี่ 2.90
ข้อที่ 10 ดื่มเครื่องดื่มรสชาติหวาน น้ำอัดลม 2.80

พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน (ร้อยละ)

ข้อที่ 1 ชอบกินอาหารที่มีรสหวาน (มากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 21.54
ข้อที่ 2 ชอบกินอาหารที่มีรสเค็ม หรือมีโซเดียม (มากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 55.38
ข้อที่ 3 ชอบกินอาหารมัน ทอด ปิ้ง ย่าง (ไขมันมากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 46.15
ข้อที่ 4 กินมากเกินความจำเป็น (กินตามใจปาก กินจุบกินจิบ) ..... ร้อยละ 10.77
ข้อที่ 5 ไม่กินผัก และผลไม้ ..... ร้อยละ 01.54
ข้อที่ 6 การแพ้อาหาร ..... ร้อยละ 00.00
ข้อที่ 7 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ..... ร้อยละ 15.38
ข้อที่ 8 ออกกำลังกายหรือควบคุมน้ำหนัก ..... ร้อยละ 12.31
ข้อที่ 9 อารมณ์หงุดหงิดบ่อย เครียด ..... ร้อยละ 01.54
ข้อที่ 10 ใช้สารที่มีฤทธิ์กล่อมประสาท ..... ร้อยละ 03.08
ข้อที่ 11 สูบบุหรี่/ยาสูบ/ใบจากเป็นประจำ ..... ร้อยละ 07.69
ข้อที่ 12 ดื่มสุรา แอลกอฮอล์เป็นประจำ ..... ร้อยละ 29.23
ข้อที่ 13 มีคนใกล้ชิดสูบบุหรี่ / ยาสูบ / ใบจากเป็นประจำ ..... ร้อยละ 07.69
ข้อที่ 14 โรคประจำตัว ..... ร้อยละ 73.85
ข้อที่ 15 ยาที่ใช้ในปัจจุบัน ..... ร้อยละ 67.69
ข้อที่ 16 ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ..... ร้อยละ 00.00
ข้อที่ 17 ยาออกฤทธิ์หลายขนาน หรือยาชุด ..... ร้อยละ 00.00

ข้อที่ 18 ความมั่นใจในการลดพฤติกรรมเสี่ยงก่อนเข้าร่วมโครงการ ..... ร้อยละ 79.85

ข้อที่ 19 ประวัติการเจ็บป่วยของบิดา-มารดา ..... ร้อยละ 00.00

ข้อที่ 20 ประวัติการเจ็บป่วยของพี่น้อง ..... ร้อยละ 01.54

ข้อที่ 21 ประวัติการแพ้ยา ..... ร้อยละ 00.00

ข้อที่ 22 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ..... ร้อยละ 03.08

ข้อที่ 23 รับการตรวจสุขภาพประจำปี ..... ร้อยละ 07.69

ข้อที่ 24 พบแพทย์ตรงนัดหมาย ..... ร้อยละ 10.77