

เครื่องมือประเมิน

อ้างอิง: Ungsinun Intarakamhang, Khwanying Sriprasertpap, Araya Chiangkhong, Niwat Srisawasdi, Supitcha Wongchan, Patrawut Intarakamhang, Piya Boochoa. (2022). Construct Validity of Health Literacy Scales and Causal Model of Sufficient Health among NCDs Risk Adults. *J Med Assoc Thai*, 105(12):1259-66.



โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง

(ผู้ตอบได้แก่ คนไทยวัยผู้ใหญ่อายุ 20-65 ปี ได้แก่ นักศึกษา คนทำงานในองค์กรและประชาชนในชุมชน)

คำชี้แจง

แบบสอบถามครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา “การวิจัยและพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงด้วยตนเองทางดิจิทัลและการใช้หลักสูตรส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงผ่านระบบดิจิทัลให้ใช้ประเมินและกำกับติดตาม และพัฒนาหลักสูตรสำหรับบุคลากรสุขภาพในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรค NCDs

กลุ่มเป้าหมายได้แก่ กลุ่มวัยทำงาน/วัยผู้ใหญ่ที่เสี่ยงโรค NCDs อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานครและชนบทในจังหวัดสิงห์บุรี นครนายกและจังหวัดสระแก้วที่ครอบคลุมตามสถานะ 4 กลุ่มได้แก่ นักศึกษา คนทำงานในองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนในชุมชน กลุ่มละ 150 คน แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนรวม 66 ข้อ คือ

- | | |
|--|--------------|
| ตอนที่ 1 เป็นการสอบถามข้อมูลทั่วไป | จำนวน 8 ข้อ |
| ตอนที่ 2 เป็นการสอบถามเกี่ยวกับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ | จำนวน 28 ข้อ |
| ตอนที่ 3 เป็นการสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง | จำนวน 30 ข้อ |

ขอความกรุณาท่านอ่านคำถามแต่ละข้อให้ชัดเจนและทำแบบสอบถามทุกตอนทุกข้อ และขอรับรองว่าการตอบของท่านจะเป็นความลับ จะไม่มีการระบุตัวตนของท่านจากการตอบ เป็นการรายงานผลในภาพรวมเท่านั้น

หากมีข้อสงสัยในแบบสอบถามโปรดติดต่อ รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว.
อีเมล ungsinun@gmail.com หรือ Line ID: ungunung123

1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ในช่อง หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงตามความเป็นจริงในตัวท่าน

โปรดเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้นในแต่ละข้อ และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

2. สถานภาพครอบครัว

1. โสด 2. สมรส 3. หม้าย/อย่า/แยก 4. อื่นๆ โปรดระบุ

3. อายุของฉันทันอยู่ในช่วง

1. 20 - 30 ปี 2. 31 - 40 ปี 3. 41 - 50 ปี 4. 51-59 ปี 5. 60-65 ปี

4. ระดับการศึกษาสูงสุด หรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

1. ไม่ได้เรียน/ประถมศึกษา 2. มัธยมศึกษา 3.อนุปริญญา/ปวช/ปวส 4. ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ลักษณะงานหลักที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด

1. นักเรียน/นักศึกษา 2. ทำงานในหน่วยงานภาครัฐ
 3. ทำงานในหน่วยงานภาคเอกชน/ทำธุรกิจส่วนตัว 4. เกษตรกร เช่น ทำไร่/นา/สวน/ฟาร์ม เป็นต้น
 5. ไม่มีอาชีพประจำ/เป็นแม่บ้าน/รับจ้างทั่วไป 6. อื่นๆ โปรดระบุ

6. รายได้/การเงินโดยรวมของฉันทันในปัจจุบัน

1. เพียงพอ/เหลือเก็บ 2. เพียงพอ/ไม่มีเหลือเก็บ 3. ไม่เพียงพอ/ไม่เป็นหนี้ 4.ไม่เพียงพอ/เป็นหนี้

7. . ลักษณะการอยู่อาศัยในชุมชนของท่าน

1. เมือง 2 กึ่งเมืองกึ่งชนบท 3. อื่นๆ โปรดระบุ

8. ฉันทันมีภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต

สูง เป็นต้น (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อในคำตอบที่ 2- 13)

- 1.ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามข้อ 2-12
 2. ท้วม/อ้วน/อ้วนลงพุง 3. ภาวะความดันโลหิตสูง 4. มีน้ำตาลในเลือดสูง
 5. มีไขมันในเลือดสูง 6. มีไขมันเกาะตับ 7. กินอาหารรสหวาน/มัน/เค็มจัด
 8. อารมณ์แปรปรวนง่าย 9. ไม่ออก/แทบไม่ออกกำลังกาย 10. สูบบุหรี่เป็นประจำ
 11.ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ 12. มีพ่อแม่/ปู่ย่า/ตายาย ป่วยหรือตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
 13.อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อ ที่	ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
องค์ประกอบ 1 : ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ						
นิยาม: เป็นความสามารถในการค้นหา เข้าถึงหรือได้มาซึ่งข้อมูลและแหล่งบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี						
1	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่	5	4	3	2	1
2	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องจากหลายแหล่งได้ เช่น จากบุคคลผู้รู้ สื่อ สิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	5	4	3	2	1
3	ฉันสามารถแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพที่ทันสมัยและพร้อมเปิดรับข้อมูลใหม่	5	4	3	2	1
4	ฉันสามารถสืบค้นข้อมูลหรือแหล่งบริการสุขภาพได้โดยไม่ต้องพึ่งพาใคร	5	4	3	2	1
5	ฉันสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพของฉันได้	5	4	3	2	1
6	ฉันสามารถขอรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้ให้บริการสุขภาพได้เมื่อมีความจำเป็น	5	4	3	2	1
7	ฉันสามารถเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับความต้องการและสภาพปัญหาที่ฉันมีอยู่ได้					
องค์ประกอบที่ 2 : ด้านการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ						
นิยาม: เป็นความสามารถในการจดจำและทำความเข้าใจข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม/ป้องกัน/ดูแลและรักษาสุขภาพ						
8	ฉันสามารถทำความเข้าใจในคำอธิบายบนฉลากโภชนาการและยาถึงวิธีกินวิธีใช้ วันหมดอายุ การเสื่อมสภาพ ประโยชน์หรือผลข้างเคียงต่อสุขภาพได้	5	4	3	2	1
9	ฉันสามารถอธิบายข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาการและโรคต่างๆ ที่ได้รับจากสื่อ เช่น คู่มือสุขภาพ แผ่นพับ ไปสเตอร์ ใบสั่งแพทย์ เป็นต้น ให้ผู้อื่นเข้าใจได้	5	4	3	2	1
10	ฉันเข้าใจและสามารถกรอกข้อมูลสุขภาพได้ด้วยตนเอง ลงในแบบฟอร์มของสถานบริการสุขภาพนั้น					
11	ฉันสามารถทำความเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านระบบออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต ยูทูป วิดีโอ เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น	5	4	3	2	1
12	ฉันเข้าใจในคำแนะนำเกี่ยวกับโรคและการดูแลสุขภาพจากผู้ให้บริการสุขภาพ	5	4	3	2	1
13	ฉันเข้าใจในข้อความเตือนด้านสุขภาพของภาครัฐ เช่น รมรงค์ไม่กินหวานมันเค็ม ให้ ออกกำลัง ไม่สูบบุหรี่ ดื่มน้ำสะอาด การฉีดวัคซีน การป้องกันโรค เป็นต้น	5	4	3	2	1
14	ฉันเข้าใจข้อมูลสื่อสารสุขภาพที่นำเสนอในรูป สัญลักษณ์ กราฟ ตาราง แผนภาพ ตัวเลข คำศัพท์ หรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลหรือที่ต่างๆ ได้	5	4	3	2	1
องค์ประกอบที่ 3 : ด้านการตรวจสอบข้อมูลและบริการสุขภาพ						

ข้อ ที่	ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
นิยาม: เป็นความสามารถในการแปลความหมาย เปรียบเทียบและประเมินข้อมูลสุขภาพเพื่อตัดสินใจที่ถูกต้อง						
15	ฉันประเมินความต้องการที่แท้จริงของตนเองและคนในครอบครัวก่อนที่ฉันจะตัดสินใจเลือกแหล่งบริการสุขภาพ	5	4	3	2	1
16	ฉันเปรียบเทียบข้อมูลประโยชน์และโทษของสินค้าและบริการสุขภาพนั้นก่อน ที่จะตัดสินใจเลือกใช้	5	4	3	2	1
17	เมื่อได้รับข้อมูลสุขภาพใหม่ ๆ ฉันจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	5	4	3	2	1
18	ฉันตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความถูกต้อง ก่อนที่จะแจ้งข้อมูลเหล่านั้นต่อผู้อื่น	5	4	3	2	1
19	หากมีใครแนะนำหรือโฆษณาชวนเชื่อด้านข้อมูลและบริการสุขภาพ ฉันจะไตร่ตรองด้วยเหตุผลถึงข้อดีข้อเสีย ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	5	4	3	2	1
20	ฉันคิดทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลสุขภาพนั้น ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	5	4	3	2	1
21	ฉันสามารถตรวจสอบข้อมูลการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ด้วยการสอบถามหรือปรึกษากับผู้รู้หรือผู้ให้บริการสุขภาพให้ถูกต้องก่อนที่จะปฏิบัติตาม	5	4	3	2	1
องค์ประกอบที่ 4 : การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ						
นิยาม: เป็นความสามารถในการนำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง						
22	ฉันสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่ได้รับ มาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นได้	5	4	3	2	1
23	ฉันสามารถเลือกใช้ข้อมูลหรือการบริการสุขภาพที่ได้รับ มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตของตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดีขึ้นได้	5	4	3	2	1
24	ฉันสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่ฉันได้รับ มาใช้ในการป้องกันโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น	5	4	3	2	1
25	ฉันสามารถนำข้อมูลสุขภาพมาประกอบการตัดสินใจเพื่อลด/ละ/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวันได้	5	4	3	2	1
26	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้ เช่น คลินิกเฉพาะโรค การแพทย์แผนไทย เป็นต้น	5	4	3	2	1

ข้อ ที่	ความสามารถหรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
27	ฉันสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้ข้อมูลสุขภาพที่มีอยู่ เช่น วิธีเลือก อาหารสุขภาพ วิธีออกกำลังกาย วิธีลดเครียด การพักผ่อน เป็นต้น	5	4	3	2	1
28	ฉันสามารถนำข้อมูลสุขภาพที่มีอยู่ ไปพูดคุยกับแพทย์เพื่อให้ฉันได้รับการดูแลรักษาที่ เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของฉันได้	5	4	3	2	1

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง

โปรดทำเครื่องหมาย ในช่อง ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อ ที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็น ประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้าง บางครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง						
1	ฉันใช้จ่ายอย่างคุ้มค่าไม่เกินความต้องการหรือฐานะ	5	4	3	2	1
2	ฉันวางแผนการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องและมีเหตุผล					
3	ฉันควบคุมปริมาณอาหารให้พอเพียงกับความต้องการใช้พลังงานของร่างกายหรือใช้ ในการทำงานในแต่ละวันของตนเอง	5	4	3	2	1
4	ฉันจัดเตรียมอาหารแต่พอดี พร้อมกินให้หมดไม่เหลือทิ้ง	5	4	3	2	1
5	ฉันกินอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของสารอาหารมากกว่า รสนิยมและ ราคา	5	4	3	2	1
6	ฉันกินอาหารทำเองเป็นหลัก โดยแทบจะไม่ซื้ออาหารถุงหรืออาหารปรุงสำเร็จนอกบ้าน	5	4	3	2	1
7	ฉันกินผักผลไม้ที่บ้านตามฤดูกาลมากกว่าผักผลไม้นำเข้าหรือราคาแพง	5	4	3	2	1
8	ฉันยึดหลักทางสายกลางและเหตุผล ประกอบการตัดสินใจและแก้ปัญหาสุขภาพของ ตนเอง	5	4	3	2	1
9	ฉันแบ่งเวลาทำกิจกรรมสุขภาพเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเอง	5	4	3	2	1
10	ฉันเคลื่อนไหว/ออกกำลังกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง เช่น เดินไป ทำงาน ทำงานใช้แรง เคลื่อนไหว ลูกเดิน วิ่ง กระโดดเชือก เป็นต้น	5	4	3	2	1
พฤติกรรมความปลอดภัยต่อสุขภาพ						

ข้อ ที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้าง บางครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
11	ฉันทหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล ไขมันและโซเดียมสูง เช่น อาหารทอด ไส้กรอก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เบเกอรี่ ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น	5	4	3	2	1
12	ฉันทเลือกซื้ออาหารเกษตรอินทรีย์เพื่อปลอดภัยจากสารเคมีปนเปื้อน	5	4	3	2	1
13	ฉันทออกกำลังกายโดยคำนึงถึงความปลอดภัย เช่น เริ่มอบอุ่นร่างกายก่อน ใช้อุปกรณ์/วิธีออกกำลังกายตามวัยตามสภาพร่างกาย ใช้เวลาพอดี เป็นต้น	5	4	3	2	1
14	ฉันทเฝ้าสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคและความรุนแรงของโรค	5	4	3	2	1
15	ฉันทเลือกกินอาหารสด สะอาด ปรุงสุกใหม่เพื่อลดการปนเปื้อนของสารพิษและเชื้อโรค	5	4	3	2	1
16	ฉันทปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างระมัดระวังเพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพตนเอง	5	4	3	2	1
17	ฉันทนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงเพื่อฟื้นฟูและลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพตนเอง	5	4	3	2	1
18	ฉันทปรับปรุงและจัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัยเพื่อป้องกัน อุบัติเหตุ อัคคีภัย สัตว์นำโรค และภัยอื่นๆ เป็นต้น	5	4	3	2	1
19	ฉันทหลีกเลี่ยงการสูบ/สูดควันบุหรี่และควันจากสารพิษ	5	4	3	2	1
20	ฉันทหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	5	4	3	2	1
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง						
21	ฉันทควบคุมพฤติกรรมสุขภาพตนเอง เช่น ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมอาหาร ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ออกกำลังกายเสมอ เป็นต้น	5	4	3	2	1
22	ฉันทหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองให้แข็งแรงดี	5	4	3	2	1
23	ฉันทหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง หากพบความผิดปกติจะปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ	5	4	3	2	1
24	ฉันทกินอาหารรสจืด ไม่ปรุงหรือเติมรสหวาน ไขมันเค็มเพิ่มในอาหารทุกมื้อ	5	4	3	2	1
25	ฉันทกินผักและผลไม้ที่มีรสหวานน้อย วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม หรือคิดเป็นสัดส่วนครึ่งหนึ่งในอาหารแต่ละมื้อ	5	4	3	2	1
26	ฉันทเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ	5	4	3	2	1

ข้อ ที่	ข้อปฏิบัติ	ความถี่ปฏิบัติโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
		เป็นประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยๆ (4)	บ้าง บางครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
27	ฉันทเคลื่อนไหว/ออกกำลังกายต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออกอย่างน้อยวันละ 30 นาที	5	4	3	2	1
28	ฉันจัดการความเครียดของตนเองด้วยการคิดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี	5	4	3	2	1
29	ฉันควบคุมอารมณ์ตนเองและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้ดี	5	4	3	2	1
30	ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนในสังคม	5	4	3	2	1

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี

เกณฑ์ในการจำแนกกลุ่มประชาชน ที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพรายด้าน เป็น 3 กลุ่มคือ

กลุ่ม 1 คือ กลุ่มที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพรายด้านและด้านรวม อยู่ในระดับ ไม่ดีพอ

กลุ่ม 2 คือ กลุ่มที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพรายด้านและด้านรวม อยู่ในระดับ พอใช้ได้

กลุ่ม 3 คือ กลุ่มที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพรายด้านและด้านรวม อยู่ในระดับ ดีมาก

องค์ประกอบ	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล	ข้อควรปฏิบัติ
1.การเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ (7 ข้อๆ ละ 5 คะแนนเต็ม 35 คะแนน) ข้อที่ 1-7	น้อยกว่า 21 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	<u>ไม่ดีพอ</u> ต้องเร่ง พัฒนา	-ยังมีปัญหาในการค้นหาและ ใช้อุปกรณ์สืบค้นข้อมูลและ เลือกแหล่งบริการสุขภาพที่ น่าเชื่อถือและเพียงพอต่อการ ตัดสินใจดูแลสุขภาพ	ท่านต้องหมั่นฝึกทักษะการค้นหาข้อมูล ด้านสุขภาพจากแหล่งที่น่าเชื่อถือโดย เฉพาะที่เป็นทางการจากภาครัฐมากกว่า ข้อมูลที่ไม่มีแหล่งอ้างอิง หรือควรมีการ รับฟังหรือสอบถามจากผู้ให้บริการ สุขภาพเพิ่มมากขึ้น
	21 – 27.9 คะแนน หรือ ≥ 60% - < 80% ของคะแนนเต็ม	<u>พอใช้ได้</u> ควร ฝึกฝน เพิ่ม	- สามารถค้นหาและใช้ อุปกรณ์สืบค้นข้อมูลและ เลือกแหล่งบริการสุขภาพที่ น่าเชื่อถือได้บ้างแต่ยังไม่ สามารถนำมาใช้ตัดสินใจให้ ถูกต้องแม่นยำได้	ท่านควรหมั่นฝึกทักษะการใช้อุปกรณ์ การสืบค้นข้อมูลที่เผยแพร่ผ่าน อินเทอร์เน็ตจากหลายๆ แหล่งที่สามารถ อ้างอิงได้ มีความน่าเชื่อถือ ทันสมัยและ ถูกต้องของข้อมูลและแหล่งบริการที่ ได้รับการรับรองทางกฎหมาย
	28 คะแนนขึ้นไป หรือ ≥ 80% ของ คะแนนเต็ม	<u>ดีมาก</u>	-สามารถค้นหาและใช้อุปกรณ์ สืบค้นข้อมูลและเลือกแหล่ง บริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือ และเพียงพอต่อการตัดสินใจ	ท่านอาจเพิ่มการจัดเก็บและบันทึกข้อมูล หรือแหล่งบริการที่ถูกต้อง เพื่อคงรักษา ความสามารถในการค้นหาและใช้ อุปกรณ์สืบค้นข้อมูลและเลือกแหล่ง

องค์ประกอบ	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล	ข้อควรปฏิบัติ
			ที่ถูกต้องแม่นยำได้และจะเป็นแบบอย่างที่ดีได้	บริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือและเพียงพอต่อการดูแลสุขภาพ
2.การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ (7 ข้อๆ ละ 5 คะแนนเต็ม 35 คะแนน) ข้อที่ 8-14	น้อยกว่า 21 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	<u>ไม่ดีพอ</u> ต้องเร่งพัฒนา	-ยังมีปัญหาในด้านทักษะการฟัง การอ่าน การบันทึกและการเล่าเรื่องหรือยังไม่สามารถอธิบายข้อมูลสุขภาพตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้	ท่านต้องฝึกทักษะการอ่าน การฟัง การจดบันทึกและเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเองให้คนใกล้ชิดหรือให้ผู้อื่นได้รับรู้หรือแสดงความเข้าใจในด้านสุขภาพของท่านให้เพิ่มขึ้น
	21 – 27.9 คะแนน หรือ ≥ 60% - < 80% ของคะแนนเต็ม	<u>พอใช้ได้</u> ควรฝึกฝนเพิ่ม	- ท่านรู้และเข้าใจบางส่วนของข้อมูลสื่อสารสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อทั้งทางออนไลน์ สื่อเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือสื่อบุคคล ได้บ้างแต่อาจจะเข้าใจไม่ถูกต้องทั้งหมดจึงยากที่จะนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องแม่นยำ	ท่านควรเปิดโอกาสในการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยฝึกอ่าน/ฟัง การจดบันทึก แบบตีความหรือแปลความหมายในข้อมูลสุขภาพจากสื่อต่างๆ นั้น พร้อมเล่าหรืออธิบายให้ผู้อื่นได้เข้าใจในข้อมูลสุขภาพและแหล่งบริการที่ท่านมีอยู่ว่าถูกต้องหรือเพียงพอที่จะนำมาใช้ดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นได้จริง
	28 คะแนนขึ้นไป หรือ ≥ 80% ของคะแนนเต็ม	<u>ดีมาก</u>	- ท่านรู้และเข้าใจในข้อมูลสื่อสารสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อทุกรูปแบบได้ และมีผู้เชี่ยวชาญพอในด้าน การฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่น เข้าใจได้ถูกต้องและเรียนรู้ด้านสุขภาพ	ท่านสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนใกล้ชิดหรือผู้อื่น ในการเป็นผู้สื่อสารสุขภาพที่ดี ทั้งสามารถทำความเข้าใจในข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองได้ และสามารถเป็นแบบอย่างของผู้มีความสามารถในการเรียนรู้เพื่อการดูแลสุขภาพได้
3.การตรวจสอบข้อมูลและบริการสุขภาพ (7 ข้อๆ ละ 5 คะแนนเต็ม 35 คะแนน) ข้อที่ 15-21	น้อยกว่า 21 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	<u>ไม่ดีพอ</u> ต้องเร่งพัฒนา	-ท่านยังมีปัญหาในด้านการเลือกและตัดสินใจใช้ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพเพราะขาดการประเมินตรวจสอบความถูกต้องก่อนที่จะเชื่อและปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง	ท่านต้องฝึกฝนทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของตนเองเป็นประจำในด้านการตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพ ที่ได้รับมา ว่ามีความถูกต้องและมีมากเพียงพอที่สามารถนำมาใช้ในการตัดสินใจด้านสุขภาพได้อย่างแม่นยำและฝึกการโต้ตอบอย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม
	21 – 27.9 คะแนน หรือ ≥ 60% -	<u>พอใช้ได้</u>	-ท่านสามารถเปรียบเทียบ ประเมิน ตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่ได้รับ	ทุกครั้งที่ท่านได้รับข้อมูลด้านสุขภาพมาจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งต่อกัน ท่านควรฝึกการค้นหาข้อมูล

องค์ประกอบ	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล	ข้อควรปฏิบัติ
	< 80% ของคะแนนเต็ม	ควรฝึกฝนเพิ่ม	อย่างมีเหตุผลได้บ้างบางครั้ง <u>จึงยังไม่สามารถ</u> ตัดสินใจในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ	จากแหล่งที่น่าเชื่อถือมาเปรียบเทียบหรือตรวจสอบความถูกต้องก่อนเสมอ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม หรือส่งข้อมูลให้ผู้อื่นต่อ
	28 คะแนนขึ้นไป หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	<u>ดีมาก</u>	-ท่านมีความแม่นยำพอในการตัดสินใจดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องบนฐานข้อมูลที่นำเชื่อถือได้ จึงสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้มีเหตุผลที่ดีด้านสุขภาพ	ท่านสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนใกล้ชิดหรือผู้อื่น ที่เป็นผู้ที่มีความรอบคอบและมีเหตุผลในการตัดสินใจด้านสุขภาพ เพราะท่านมีการทบทวน/ตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งก่อนที่จะเชื่อและทำตาม
4.การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ (7 ข้อๆ ละ 5 คะแนนเต็ม 35 คะแนน) ข้อที่ 22-28	น้อยกว่า 21 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	<u>ไม่ดีพอ</u> ต้องเร่งพัฒนา	-ท่านแทบจะไม่นำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องมาใช้ในการวางแผนหรือจัดการเงื่อนไขในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคด้วยตนเองได้	ท่านต้องหมั่นฝึกทักษะคิดวิเคราะห์และมีเหตุผลด้วยการพิจารณาข้อดีข้อเสียในการเลือกใช้ข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ ที่มีอยู่มาใช้ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมป้องกัน ดูแลและฟื้นฟูสุขภาพด้วยตนเองในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
	21 – 27.9 คะแนน หรือ $\geq 60\%$ - < 80% ของคะแนนเต็ม	<u>พอใช้ได้</u> ควรฝึกฝนเพิ่ม	-ท่านสามารถนำข้อมูลและบริการด้านสุขภาพมาใช้ส่งเสริมและดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ และจัดการสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้บ้างไม่ได้บ้าง	ท่านควรฝึกทักษะการเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง ทันสมัยและนำเชื่อถือมาประกอบการตัดสินใจทุกครั้งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปรับวิถีการดำรงชีวิตของตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น
	28 คะแนนขึ้นไป หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	<u>ดีมาก</u>	-ท่านสามารถนำข้อมูลสุขภาพและใช้บริการสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงและส่งเสริม ป้องกัน ดูแลและฟื้นฟูสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมจึงสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	ท่านสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างได้ผลภายใต้การใช้ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่มีความถูกต้องน่าเชื่อถือเพื่อการส่งเสริมป้องกัน ดูแลและฟื้นฟูสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและได้ผลในการยังรักษาสุขภาพที่ดีได้เสมอ

เกณฑ์ในการจำแนก ระดับคะแนนความรู้ด้านสุขภาพในด้านรวม

ทั้ง 4 องค์ประกอบของความรู้ด้านสุขภาพมีจำนวน 28 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 140

ด้านรวม	คะแนนรวมที่ได้	แปลผล
ความรู้ด้านสุขภาพ (28 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 140 คะแนน)	ถ้าได้น้อยกว่า 84 คะแนน หรือ < 60% ของ คะแนนเต็ม	เป็นผู้ที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น จึงต้องไม่เรียนรู้และปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากขึ้น
	ถ้าได้ 84 – 111.9 คะแนนหรือ ≥ 60 – < 80% ของคะแนนเต็ม	เป็นผู้ที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอและอาจจะมีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้ถูกต้องบ้างในบางครั้งแต่ยังจำเป็นที่ต้องฟังฟังผู้อื่นเพื่อการดูแลสุขภาพ
	112 - 140 คะแนนหรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	เป็นผู้ที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอต่อการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้ถูกต้องและสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้ไม่เรียนรู้ด้านสุขภาพและสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี

เกณฑ์ในการจำแนกกลุ่มประชาชน ที่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง เป็น 3 กลุ่มคือ

กลุ่ม 1 คือ กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง รายด้านและด้านรวม อยู่ในระดับ ปฏิบัติน้อย

กลุ่ม 2 คือ กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง รายด้านและด้านรวมอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง

กลุ่ม 3 คือ กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง รายด้านและด้านรวม อยู่ในระดับ ปฏิบัติมาก

องค์ประกอบ	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล	ข้อควรปฏิบัติ
1.พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง (10 ข้อๆ ละ 5 คะแนนเต็ม 50 คะแนน)	น้อยกว่า 30 คะแนน หรือ < 60% ของ คะแนนเต็ม	ปฏิบัติ น้อย	- ท่านยังดำรงชีวิตที่ไม่พอเพียง กินเกินความต้องการจำเป็นของ ร่างกาย ขาดความสมดุลในการ ออกกำลังกายพอเหมาะ การ เลือกใช้อุปกรณ์เพื่อการออก กำลังกายที่ยังไม่คุ้มค่าพอ การ แบ่งเวลาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ตนเองยังมีน้อย	ท่านต้องตระหนักมากขึ้นในการใช้ ชีวิตประจำวันทั้งในด้านความมีเหตุผล ในการตัดสินใจด้านข้อมูลสุขภาพและ การปฏิบัติในด้านการกินอาหาร การ ออกกำลังกายที่พอเพียงต่อความต้องการ และการใช้พลังงานของร่างกาย รวมถึง การแบ่งเวลาทำกิจกรรมด้านสุขภาพ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรค
	30 – 39.9 คะแนน หรือ $\geq 60\%$ - < 80% ของ คะแนนเต็ม	ปฏิบัติ บางครั้ง	- ท่านดำรงชีวิตที่พอเพียงบ้าง บางครั้ง แต่ยังคงมีการกินอาหาร ที่เกินความต้องการจำเป็นของ ร่างกาย อาหารมีเหลือทิ้งบ้าง และมีการใช้อุปกรณ์ราคาแพงใน การออกกำลังกายบ้างบางครั้ง	ท่านควรให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ อย่างพอเพียงมากขึ้น เพราะจะช่วยให้ เกิดความสมดุลกับความต้องการแท้จริง และการใช้พลังงานของร่างกาย เพื่อ ท่านจะได้มีภูมิคุ้มกันในการป้องกัน โรค จึงควรกินอาหารแต่พอดี เลือกวิธี ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

องค์ประกอบ	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล	ข้อควรปฏิบัติ
				แบ่งเวลาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น
	40 คะแนนขึ้นไป หรือ \geq 80% ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติมาก	- ท่านมีการดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย กินอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับตนเอง ไม่เหลือทิ้ง ใช้พืชพื้นบ้านหรือสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ มีการออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง เป็นต้น	ท่านเป็นผู้ที่มีเหตุผลสามารถรักษาวิธีการดำรงอยู่อย่างพอเพียงจนเป็นสุขนิสัยได้ จึงมีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อโรค โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จะทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวและอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นท่านจึงเป็นแบบอย่างพร้อมถ่ายทอดให้คนใกล้ชิดได้ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพโดยยึดหลักความพอเพียงเกิดความพอดีทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคม
2.พฤติกรรมความปลอดภัยต่อสุขภาพ (10 ข้อๆ ละ 5 คะแนนเต็ม 50 คะแนน)	น้อยกว่า 30 คะแนน หรือ $<$ 60% ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ น้อย	-ยังมีปัญหาในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น รับประทานอาหาร รับประทานข้าวสุกร่างกาย เชื่อในคำโฆษณาได้ง่ายจึงใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้	ท่านต้องหมั่นเฝ้าสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ และหมั่นเตือนตนเองให้ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง หมั่นเลือกกินอาหารและวิธีออกกำลังกาย หรือวิธีผ่อนคลายกังวลที่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงสุราและบุหรี่ ต้องหมั่นดูแลปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัยเพื่อป้องกันภัยและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิตและทรัพย์สินได้
	30 – 39.9 คะแนน หรือ \geq 60% - $<$ 80% ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ บางครั้ง	- ท่านหลีกเลี่ยงกิจกรรมและการปฏิบัติในชีวิตประจำวันในด้านการกิน การออกกำลังกายที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้บ้างไม่ได้บ้าง	ท่านควรปฏิบัติมากขึ้นและให้ต่อเนื่อง ในด้านการสังเกต การกำกับดูแลสุขภาพตนเองและการจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพร่างกายของตนเองมากขึ้น
	40 คะแนนขึ้นไป หรือ \geq 80% ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ มาก	-ท่านปฏิบัติตนที่สามารถหลีกเลี่ยงกิจกรรมและการปฏิบัติในด้านการกิน การออกกำลังกายที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และท่านสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการมี	ท่านเป็นผู้ที่มีสมาธิตามธรรมชาติจึงมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตที่ไม่นำอันตรายเข้าสู่ร่างกายและจิตใจตนเอง สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ดูแลรักษาสุขภาพ รักษาชีวิตและทรัพย์สินได้ดี จากการกินอาหารที่มีประโยชน์

องค์ประกอบ	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล	ข้อควรปฏิบัติ
			พฤติกรรมความเป็นอยู่ที่ไม่ปลอดภัยในชีวิต	ปลอดภัย มีวิธีออกกำลังกายที่ได้ผลดี ไม่สูดควันบุหรี่หรือสารพิษ ไม่ดื่มสุราจึงเป็นผู้ปฏิบัติทางสุขภาพที่ดี
3.พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง (10 ข้อๆละ 5 คะแนนเต็ม 50 คะแนน)	น้อยกว่า 30 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ น้อย	-ท่านยังมีปัญหาในด้านการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่ยังไม่สามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างมั่นใจ	ท่านต้องหมั่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของตนเอง ด้วยการควบคุมกำกับและดูแลสุขภาพทั้งในด้านการกิน การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดของตนเองอย่างเหมาะสมให้ได้มากขึ้น ด้วยการงดหรือลดอาหารที่มีไขมัน รสเค็ม/หวานลง เคลื่อนไหวออกกำลังกายให้ได้เกือบทุกวัน สม่่าเสมอ หมั่นร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพร่วมกับครอบครัวและสังคมมากขึ้น
	30 – 39.9 คะแนน หรือ $\geq 60\%$ - < 80% ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ บางครั้ง	-ท่านมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องบ้างแต่ยังไม่เพียงพอที่จะลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้	ท่านควรเพิ่มการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพและทำให้ได้อย่างสม่ำเสมอเพิ่มมากขึ้น ทั้งทางด้านการกิน การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดเพื่อลดเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้
	40 คะแนนขึ้นไป หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ มาก	ท่านมีความชำนาญพอในการดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้อง ที่สามารถทำได้สม่ำเสมอทั้งในด้านอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย ความเครียด ท่านจึงมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงน้อยมากต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและยังเป็นแบบอย่างของผู้มีสุขภาพที่ดี	ท่านเป็นผู้ที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอทั้งในด้านการควบคุมน้ำหนัก ควบคุมอาหาร ควบคุมอารมณ์ มองโลกแง่ดี มีการ ควบคุมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อสุขภาพตนเอง และตรวจสุขภาพเป็นประจำ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพกับครอบครัวหรือสังคม จึงเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้รักสุขภาพ ที่ควรถ่ายทอดให้กับครอบครัวและคนใกล้ชิดด้วย

พฤติกรรมรวม	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
พฤติกรรมสุขภาพตาม	น้อยกว่า 90 คะแนน หรือ <60 % ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ น้อย	มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ถูกต้อง

หลักพอเพียง โดยรวม (30 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 150 คะแนน)	90- 119.9 คะแนนหรือ ≥60-<80 % ของ คะแนนเต็ม	ปฏิบัติ บางครั้ง	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองป้องกันโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ ไม่สม่ำเสมอ
	120 -150 คะแนน หรือ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ปฏิบัติ มาก	มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองป้องกันโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

ค่าคุณภาพเครื่องมือ

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตร
ประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 28 ข้อคำถาม โดยแบ่งการวัดออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเข้าถึงข้อมูล
และบริการสุขภาพ 2) การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ 3) การตรวจสอบข้อมูลและบริการสุขภาพ และ 4) การ
ประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ ทำการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง
ยืนยัน พบว่า รูปแบบการวัดที่สร้างขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square =1020.59, df=336,
P=0.00, Chi-square/df= 3.03, RMSE=0.05, SRMR=0.02, GFI=0.90, CFI=0.99, NFI=0.99) แสดงว่าแบบ
วัดมีความตรงเชิงโครงสร้าง เมื่อพิจารณาผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 พบว่าค่า
สัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน(Factor Loading) ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานทุกองค์ประกอบ ดังนี้
องค์ประกอบที่1: การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 0.84 **องค์ประกอบที่2:**
การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 0.92 **องค์ประกอบที่3:** การตรวจสอบ
ข้อมูลและบริการสุขภาพ ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 0.97 **องค์ประกอบที่4:** การประยุกต์ใช้ข้อมูลและ
บริการสุขภาพ ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 0.91 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐานของ
การวิเคราะห์องค์ประกอบระดับที่ 1 จำแนกตามข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการวัดความรู้
ด้านสุขภาพ พบว่า **องค์ประกอบที่1:** การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อคำถาม มี
ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.67 – 0.80 **องค์ประกอบที่2:** การเข้าใจข้อมูลและบริการ
สุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อคำถาม มีค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.71 – 0.84
องค์ประกอบที่3: การตรวจสอบข้อมูลและบริการสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อคำถาม มีค่าสัมประสิทธิ์

องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.74 – 0.84 **องค์ประกอบที่4:** การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อคำถาม มีค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.78 – 0.83

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อคำถาม โดยแบ่งการวัดออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง 2) พฤติกรรมความปลอดภัยต่อสุขภาพ และ3) พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ทำการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า รูปแบบการวัดที่สร้างขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square =1223.56, df=385, P=0.00, Chi-square/df= 3.17, RMSE=0.05, SRMR=0.02, GFI=0.90, CFI=0.99, NFI=0.98) แสดงว่าแบบวัดมีความตรงเชิงโครงสร้าง เมื่อพิจารณาผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading) ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานทุกองค์ประกอบ ได้แก่ **องค์ประกอบที่1:** พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 0.94 **องค์ประกอบที่2:** พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 1.00 **องค์ประกอบที่3:** พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบเท่ากับ 0.91 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐานของการวิเคราะห์องค์ประกอบระดับที่ 1 จำแนกตามข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการวัดพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง พบว่า **องค์ประกอบที่1:** พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อคำถาม มีค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.61 – 0.81 **องค์ประกอบที่2:** พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อคำถาม มีค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.72 – 0.80 **องค์ประกอบที่3:** พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อคำถาม มีค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.40 – 0.82

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง

ตารางคุณภาพแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่า Factor Loading
องค์ประกอบ 1 : ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ Cronbach's Alpha = 0.898			
1	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ เพื่อลดปัญหาสุขภาพที่ฉันกังวลอยู่	0.842	0.73
2	ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องจากหลายแหล่งได้ เช่น จากบุคคลผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	0.811	0.78
3	ฉันสามารถแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพที่ทันสมัย พร้อมเปิดรับข้อมูลใหม่ เพื่อเป็นผู้มีสุขภาพดี	0.735	0.78
4	ฉันสามารถสืบค้นข้อมูลหรือแหล่งบริการสุขภาพได้ด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร	0.598	0.75
5	ฉันสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพของฉันได้	0.827	0.80
6	ฉันสามารถขอรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้ให้บริการสุขภาพได้ทุกเมื่อ	0.503	0.67

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่า Factor Loading
7	ฉันสามารถเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับความต้องการและสภาพปัญหาหรือความจำเป็นที่ฉันมีอยู่ได้	0.630	0.71
องค์ประกอบที่ 2 : ด้านการเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ Cronbach's Alpha = 0.856			
8	ฉันสามารถทำความเข้าใจในคำอธิบายบนฉลากโภชนาอาหารและยาถึงวิธีกินวิธีใช้ วันหมดอายุ การเสื่อมสภาพ ประโยชน์หรือผลข้างเคียงต่อสุขภาพได้	0.614	0.71
9	ฉันสามารถอธิบายข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาการและโรคต่างๆ ที่ได้จากสื่อ เช่น คู่มือสุขภาพ แผ่นพับ โปสเตอร์ ใบสั่งแพทย์ เป็นต้น ให้ผู้อื่นเข้าใจได้	0.623	0.76
10	ฉันเข้าใจและสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้องตามแบบฟอร์มของสถานบริการสุขภาพนั้น ๆ	0.623	0.84
11	ฉันรู้และเข้าใจได้ ถึงข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ทางออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต ยูทูป วิดีโอ เฟสบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น	0.636	0.80
12	ฉันเข้าใจในคำแนะนำเกี่ยวกับโรคและการดูแลสุขภาพจากผู้ให้บริการสุขภาพ	0.777	0.84
13	ฉันเข้าใจถึงคำเตือนด้านสุขภาพของภาครัฐ เช่น รมรงค์ไม่กินหวานมันเค็ม ให้ออกกำลัง ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา การฉีควัคซีน การป้องกันโรค เป็นต้น	0.497	0.74
14	ฉันเข้าใจในข้อมูลสื่อสารสุขภาพที่นำเสนอในรูปแบบ สัญลักษณ์ กราฟ ตาราง แผนภาพ ตัวเลข คำศัพท์ หรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลหรือที่ต่างๆ ได้	0.601	0.82
องค์ประกอบที่ 3 : ด้านการตรวจสอบข้อมูลและบริการสุขภาพ Cronbach's Alpha = 0.865			
15	ก่อนที่ฉันจะตัดสินใจเลือกแหล่งบริการสุขภาพ ฉันจะสอบถามความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และคนในครอบครัวก่อน	0.580	0.79
16	ฉันเปรียบเทียบข้อมูลประโยชน์และโทษของสินค้าและบริการสุขภาพนั้นก่อน ที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	0.614	0.78
17	เมื่อมีข้อมูลด้านสุขภาพใหม่เข้ามา ฉันจะตรวจสอบความถูกต้องของแหล่งที่มาของข้อมูลนั้น ก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	0.694	0.74
18	ฉันมักเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพจากหลายแหล่งเพื่อยืนยันความถูกต้อง ก่อนที่จะแจ้งข้อมูลเหล่านั้นต่อผู้อื่น	0.643	0.80
19	หากมีใครแนะนำหรือโฆษณาชวนเชื่อด้านข้อมูลและบริการสุขภาพ ฉันสามารถไตร่ตรองด้วยเหตุผลถึงข้อดีข้อเสีย ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	0.631	0.76
20	ฉันพิจารณาทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลสุขภาพนั้น ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม	0.749	0.78
21	ฉันสามารถตรวจสอบข้อมูล จากการสอบถามหรือขอคำปรึกษาจากผู้รู้หรือผู้ให้บริการสุขภาพ เกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในด้านสุขภาพนั้นก่อนที่จะทำตาม	0.568	0.84
องค์ประกอบที่ 4 : ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ Cronbach's Alpha = 0.927			

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่า Factor Loading
22	ฉันสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่มีอยู่ มาใช้ส่งเสริมสุขภาพตนเองให้คงมีสุขภาพที่ดีได้	0.747	0.82
23	ฉันสามารถเลือกใช้ข้อมูลหรือการบริการสุขภาพ มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือวิธีการดำรงชีวิตของตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น	0.863	0.81
24	ฉันสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่ฉันมี มาใช้ในการป้องกันโรคและ ฟื้นฟูสุขภาพของตนเองอย่างได้ผล	0.711	0.81
25	ฉันสามารถใช้ข้อมูลสุขภาพมาประกอบการตัดสินใจเพื่อลด/ละ/เลิกพฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวันได้	0.774	0.83
26	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้ เช่น คลินิกเฉพาะโรค การแพทย์แผนไทย การเจ็บป่วยฉุกเฉิน	0.727	0.80
27	ฉันสามารถใช้ข้อมูลสุขภาพ มาวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างได้ผล เช่น วิธีเลือกอาหารสุขภาพ วิธีออกกำลังกาย วิธีลดเครียด การพักผ่อน เป็นต้น	0.828	0.82
28	ฉันสามารถนำข้อมูลสุขภาพไปเจรจากับแพทย์เพื่อให้ฉันได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของฉันได้	0.760	0.78
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) = 0.939			
คุณภาพแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง			
องค์ประกอบ 1 : พฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียง Cronbach's Alpha = 0.873			
1	ฉันใช้ชีวิตเรียบง่าย ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่าไม่เกินความต้องการหรือฐานะ	0.545	0.61
2	ฉันวางแผนการใช้ชีวิตประจำวันบนพื้นฐานข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องและมีเหตุผล	0.636	0.70
3	ฉันควบคุมปริมาณอาหารให้พอเพียงกับความต้องการใช้พลังงานของร่างกายในแต่ละวัน	0.710	0.74
4	ฉันจัดเตรียมอาหารแต่พอดี พร้อมกินให้หมดไม่เหลือทิ้ง	0.613	0.66
5	ฉันกินอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของสารอาหารมากกว่ารสนิยมนและราคา	0.739	0.75
6	ฉันกินอาหารทำเองเป็นหลัก โดยแทบไม่ซื้ออาหารถุงหรืออาหารปรุงสำเร็จนอกบ้าน	0.266	0.69
7	ฉันกินผักผลไม้ที่บ้านตามฤดูกาลมากกว่าผักผลไม้แช่หรือราคาแพง	0.616	0.73
8	ฉันยึดหลักธรรมทางสายกลาง ในการประกอบการตัดสินใจและการแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง	0.738	0.72
9	ฉันแบ่งเวลาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีต่อสุขภาพตนเองได้	0.609	0.76
10	ฉันเคลื่อนไหวออกกำลังกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ราคาแพง เช่น เดินไปทำงาน ทำงานใช้แรง เคลื่อนไหวร่างกาย ลูกเดิน วิ่ง กระโดดเชือก เป็นต้น	0.523	0.81
องค์ประกอบที่ 2 : พฤติกรรมความปลอดภัยต่อสุขภาพ Cronbach's Alpha = 0.829			
11	ฉันหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล ไขมันสูง เช่น อาหารทอด ไส้กรอก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เบเกอรี่ ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น	0.534	0.77
12	ฉันเลือกกินอาหารเกษตรอินทรีย์เพื่อปลอดภัยจากสารเคมีปนเปื้อน	0.669	0.80

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่า Factor Loading
13	ฉันออกกำลังกายโดยคำนึงถึงความปลอดภัย เช่น เริ่มอบอุ่นร่างกายก่อน ใช้อุปกรณ์/วิธีออกกำลังกาย กายตามวัยตามสภาพร่างกาย ใช้เวลาพอดี เป็นต้น	0.559	0.72
14	ฉันเฝ้าสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคและความ รุนแรงของโรค	0.584	0.79
15	ฉันเลือกกินอาหารสด สะอาด ปรุงสุกใหม่เพื่อลดการปนเปื้อนสารพิษและเชื้อโรค	0.717	0.79
16	ฉันปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างระมัดระวังเพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพตนเอง	0.683	0.76
17	ฉันนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงเพื่อฟื้นฟูและลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพตนเอง	0.680	0.72
18	ฉันปรับปรุงและจัดสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต เช่น อุบัติเหตุ อัคคีภัย สัตว์นำโรค และภัยอื่นๆ เป็นต้น	0.478	0.77
19	ฉันหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ และควันจากสารพิษต่างๆ	0.266	0.73
20	ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม	0.200	0.75
องค์ประกอบที่ 3 : พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง Cronbach's Alpha = 0.862			
21	ฉันควบคุมพฤติกรรมสุขภาพตนเอง เช่น ควบคุมน้ำหนัก ตรวจสอบสุขภาพประจำปี คิดบวก ลด อาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกายเสมอ	0.628	0.81
22	ฉันกำกับดูแลสุขภาพอนามัยของฉันให้แข็งแรงดี ปราศจากโรคภัยคุกคาม	0.617	0.82
23	ฉันหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง หากพบความผิดปกติจะปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ	0.365	0.81
24	ฉันกินอาหารรสจัด ไม่ปรุงหรือเติมรสหวาน มันเค็มเพิ่มในอาหารทุกมื้อ	0.526	0.80
25	ฉันกินผักและผลไม้วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม หรือครึ่งหนึ่งในแต่ละมื้ออาหาร	0.742	0.82
26	ฉันกินอาหารที่หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ	0.670	0.80
27	ฉันออกกำลังกายต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออกอย่างน้อยวันละ 30 นาที	0.588	0.81
28	ฉันจัดการความเครียดของตนเองด้วยการคิดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี	0.621	0.79
29	ฉันควบคุมอารมณ์และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้ดี	0.447	0.40
30	ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนในสังคม	0.570	0.55
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) = 0.938			