

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา

1. รศ.ดร.วรรณิ์ เดียววิเศษ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผศ.ดร.รัชนี สรรเสริญ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. รศ.ดร.นฤพน วงจตุรภัทร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผศ.ดร. กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏราชชนคริน
ฉะเชิงเทรา
5. นายแพทย์สรลักษณ์ มิ่งไทยสงค์ นายแพทย์ 8 (เวช. ด้านเวชกรรม) ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
บางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์



ที่ ทม 2003/2546

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒๒ พฤษภาคม 2546

เรื่อง ขอกวามอนุเคราะห์ขอใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์
เรียน ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม

ด้วยนางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรี
วัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ในความควบคุมดูแลของ ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอกวามอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อขอใช้เครื่องมือแบบสอบถาม
มาตรวัดความมั่นใจต่อการออกกำลังกาย เพื่อมาใช้ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงนui)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2003/1292

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
จ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๙๖ พฤษภาคม 2546

เรื่อง ขอลาขอความช่วยเหลือขอใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์
เรียน คุณสรวิรัตน์ พลอินทร์

ด้วยนางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรี
วัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ในความควบคุมดูแลของ ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความช่วยเหลือจากท่าน เพื่อขอใช้เครื่องมือแบบทดสอบ
การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย จากวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้
ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม
ของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยานิพนธ์ ปี 2542 คณะพยาบาล
ศาสตร์ สาขาการพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อมาใช้ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์
ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศบ 0528.03/CM9

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๙ สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายอำเภอบางน้ำเปรี้ยว

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรี
วัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ในความควบคุมดูแลของ ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก สตรีวัยกลางคน
ที่มีน้ำหนักเกิน อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บ
รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 16 - 31 สิงหาคม 2546 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-3858-2167)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศบ 0528.03/0.567

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒๖ กันยายน 2546

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน นายอำเภอบางน้ำเปรี้ยว
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคน
ที่มีน้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ในความควบคุมดูแลของ ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม ประธาน-
กรรมการ มีความประสงค์จะขออนุญาตเคราะห้จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการรวบรวม
เก็บข้อมูลจาก สตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน ตำบลหมอนทอง ,ตำบลคอนเกาะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว
จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2546
ถึงวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2547 (ติดต่อกับผู้วิจัย โทร. 0-3858-1780 ต่อ 118)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม บ่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ก
เครื่องมือในการวิจัย

แบบสอบถามเลขที่.....

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละตอน

3. ขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ในการนำมาศึกษา และเป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัด กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนและการจัดกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนักร่างกาย คำตอบของทุกท่านผู้วิจัยถือว่ามีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

4. ในการตอบแบบสอบถามนี้ท่านจะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์คือ ข้อมูลที่ได้จะเสนอเป็นภาพรวม และเก็บเป็นความลับของแต่ละบุคคล และท่านสามารถที่จะยกเลิกการตอบแบบสอบถามหรือเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตามความต้องการของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบข้อมูลส่วนบุคคลท่าน ให้ท่าน
กรอกข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในคำตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัว
ท่านเอง ดังข้อคำถาม ดังนี้

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. ที่อยู่.....ตำบล.....
อำเภอ บางน้ำเปรี้ยว จังหวัด ฉะเชิงเทรา
4. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน
☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ อนุปริญญา
☐ ปริญญาตรีหรือสูงกว่า ☐ อื่นๆ ระบุ.....
☐ ไม่ได้ศึกษา
5. ท่านนับถือศาสนา
☐ ศาสนาพุทธ ☐ ศาสนาอิสลาม ☐ ศาสนาคริสต์
☐ ศาสนาอื่นๆ ระบุ.....
5. สถานภาพสมรส
☐ คู่ ☐ โสด ☐ หม้าย ☐ หย่า ☐ แยก
6. โรคประจำตัวของท่าน ☐ มี ระบุ.....
☐ ไม่มี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับระดับความมั่นใจของท่านว่าสามารถออกกำลังกายในสถานการณ์ต่างๆ ได้มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อคำถามเพียงคำตอบเดียวตามความคิดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริง โดยคำตอบแต่ละตัวมี

ความหมายดังนี้

มากที่สุด = 5 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ร้อยละ 81 ขึ้นไป

มาก = 4 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ร้อยละ 61 ถึงร้อยละ 80

ปานกลาง = 3 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ร้อยละ 41 ถึงร้อยละ 60

น้อย = 2 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่ร้อยละ 21 ถึงร้อยละ 40

น้อยที่สุด = 1 หมายถึง ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายได้น้อยมาก คิดเป็นร้อยละ 1 ถึง ร้อยละ 20

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับความคาดหวังผลลัพธ์
ของ

การออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายของท่าน (/) ลงในช่องทางขวามือของแต่ละข้อคำถามเพียงคำตอบเดียวตามความคาดหวังของท่าน โดยคำตอบแต่ละตัวมีความหมายดังนี้

มากที่สุด = 5 หมายถึง ท่านคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ตั้งแต่ ร้อยละ 81
ขึ้นไป

มาก = 4 หมายถึง ท่านคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ตั้งแต่ร้อยละ 61 ถึง
ร้อยละ 80

ปานกลาง = 3 หมายถึง ท่านคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ตั้งแต่ร้อยละ 41
ถึงร้อยละ 60

น้อย = 2 หมายถึง ท่านคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ตั้งแต่ร้อยละ 21
ถึงร้อยละ 40

น้อยที่สุด = 1 หมายถึง ท่านคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ตั้งแต่ร้อยละ 1 ถึง
ร้อยละ 20

ท่านมีความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้	ระดับความคาดหวังของท่าน					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. การออกกำลังกายจะทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น						
2. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น						
3. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายไม่เมื่อยล้า						
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้รูปร่างดี						
5. การออกกำลังกายจะทำให้หน้าหนักลดลง						
6. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง						
7. การออกกำลังกายจะทำให้มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง						
8. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด						
9. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหลอดเลือด						
10. การออกกำลังกายช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคภูมิแพ้บางชนิดได้						
11. การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายตัวดี						
12. การออกกำลังกายช่วยให้หายใจได้สะดวก						
13. การออกกำลังกายจะช่วยให้ขับถ่ายได้ดี						
14. การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิในการทำงาน						
15. การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคหวัด						
16. การออกกำลังกายจะช่วยลดการติดเชื้อ						
17. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด						
18. การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด						

ท่านมีความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้	ระดับความคาดหวังของท่าน					สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
19. การออกกำลังกายจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด						
20. การออกกำลังกายจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น						
21. การออกกำลังกายช่วยทำให้อายุยืนขึ้น						
22. การออกกำลังกายช่วยทำให้จิตใจเข้มแข็งอดทน						
23. การออกกำลังกายจะช่วยให้สนิทสนมกับเพื่อนๆ มากขึ้น						
24. การออกกำลังกายจะทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่						
25. การออกกำลังกายจะทำให้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น						

คู่มือ

ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย
สำหรับสตรีวัยกลางคนที่น้ำหนักเกิน

จัดทำโดย

นางสาวพรพิมล เวชกุลธำรง

นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

คำนำ

อัตราความชุกของโรคหัวใจ กลุ่มอายุ 40 – 49 ปี มีร้อยละ 14.2 กลุ่มอายุ 50-59 ปี มีร้อยละ 13.95 (ปี 2543) ซึ่งคนวัยกลางคน (อายุ 40 – 59 ปี) เป็นกลุ่มวัยกำลังทำงานและมีความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว ชุมชน สังคม รวมถึงประเทศชาติ ดังนั้นการส่งเสริมให้กลุ่มคนเหล่านี้มีสุขภาพร่างกายที่ดี จะทำให้ปราศจากโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากโรคหัวใจ ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจนั้น ส่วนหนึ่งมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง การป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรให้บุคคลกลุ่มนี้มีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การจัดทำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพฉบับนี้ เพื่อใช้เป็นคู่มือในการวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่ละภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่น้ำหนักเกิน จังหวัดฉะเชิงเทรา และเป็นคู่มือประจำตัวสำหรับสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกิน ใ้ศึกษาหาความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและใช้น้ำหนักสุขภาพ

ผู้จัดทำเชื่อว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของทุกท่านและของบุคคล คร.วารณิดา อัครชัยสุภิกรม ประธานกรรมการ และ ผศ. ดร. สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านให้คำแนะนำในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้

พรพิมล เวชกุลธำรง
8 มกราคม 2547

สารบัญ

- ข้อมูลส่วนบุคคล	หน้า 3
- แบบบันทึกภาวะสุขภาพ	4
- บันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	5
- โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	17
- แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	18
- ภาวะน้ำหนักเกิน	20
- การเดินเร็ว	22
- การจับชีพจร	23
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	24
- การบริหารร่างกายโดยใช้ไม้	27

ข้อมูลส่วนบุคคล

- ชื่อ.....
- วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน.....
- ที่อยู่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....
- จังหวัด.....โทรศัพท์.....
- อาชีพ.....
 - การศึกษาสูงสุดจบชั้น.....
 - นับถือศาสนา.....
 - สถานภาพสมรส.....
 - โรคประจำตัวที่มี.....

แบบบันทึกภาวะสุขภาพ

รายการ	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	วันที่		วันที่		วันที่	
1. น้ำหนักร่างกาย (กิโลกรัม)						
2. ส่วนสูง (เมตร)						
3. เส้นรอบวงเอวที่วัดผ่านสะดือ (ซ.ม.)						
4. เส้นรอบวงสะโพก (ซ.ม.)						
5. ชีพจร (ครั้งก่อนาที)						
6. ระดับความดันโลหิต (ม.ม.ปรอท)						

การคำนวณดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / หารส่วนสูงยกกำลัง 2 (เมตร) ดัชนีมวลกายที่อยู่ในเกณฑ์ปกติมีค่าอยู่ระหว่าง 18.5 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ถ้าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตรแสดงว่าผอม หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 25 – 29.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร แสดงว่าน้ำหนักเกิน ถ้ามีค่าตั้งแต่ 30 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน

ทุกคนควรมั่นใจดูแลน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติครั้งหนึ่ง นักวิจัยอย่างน้อยเดือนละครั้ง

แบบบันทึกพฤติกรรมรอกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้ไปจดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ความความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ล้มท่านควรวบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมรอกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่ไม่นำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 1					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในชุด 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมรอกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้ไปจดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ความความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ล้มท่านควรวบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมรอกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่ไม่นำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 2					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในชุด 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						63

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับการร่วมร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 3					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
5. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับการร่วมร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 4					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
5. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ของความเหนื่อยห่า่น ได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่ไม่นำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 5					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
6. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ของความเหนื่อยห่า่น ได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่ไม่นำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 6					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
6. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						165

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้ไปโปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 7						
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที							
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ข้อ 1							
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที							
7. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง							

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้ไปโปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 8						
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที							
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ข้อ 1							
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที							
7. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง							

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ของความกรุณาท่านได้ไปออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรมั่นทนทุกวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 9					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. เวลาที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 1 ไร่ เวลาครั้งละกี่นาที						
8. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ของความกรุณาท่านได้ไปออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรมั่นทนทุกวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 10					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. เวลาที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 1 ไร่ เวลาครั้งละกี่นาที						
8. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกทุกวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ II					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
9. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ลืมท่านควรบันทึกทุกวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคนที่มีน้ำหนักเกินเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้

รายการ	สัปดาห์ที่ 12					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	เสาร์
1. ขณะที่ท่านออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อ นาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
9. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						