

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากร  
องค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้และการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่าง  
จำนวน 82 คน โดยใช้แบบสอบถาม และแบบประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูล  
และได้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

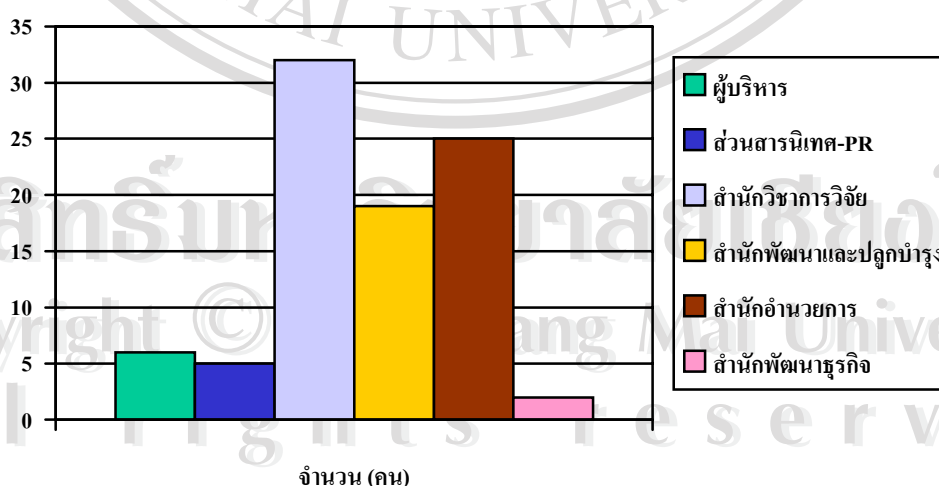
## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบทบาทหน้าที่

| บทบาทหน้าที่               | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| สำนักงานวิชาการ-วิจัย      | 26    | 31.71  |
| สำนักอำนวยการ              | 25    | 30.49  |
| สำนักพัฒนาและปลูกบำรุง     | 19    | 23.17  |
| ผู้บริหาร                  | 5     | 6.10   |
| ส่วนสารนิเทศ-ประชาสัมพันธ์ | 5     | 6.10   |
| สำนักพัฒนาธุรกิจ           | 2     | 2.43   |
| รวม                        | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติหน้าที่อยู่สำนักงานวิชาการ-วิจัย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 31.71

ดังแสดงไว้ในแผนภูมิ 4.1



แผนภูมิ 4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

| ข้อมูลทั่วไป  | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-------|--------|
| เพศ           |       |        |
| ชาย           | 41    | 50.00  |
| หญิง          | 41    | 50.00  |
| อายุ          |       |        |
| 21-30 ปี      | 42    | 51.22  |
| 31-40 ปี      | 28    | 34.15  |
| 41-50 ปี      | 9     | 10.97  |
| 51-60 ปี      | 3     | 3.66   |
| ระดับการศึกษา |       |        |
| ปวช.          | 2     | 2.44   |
| ปวส.          | 8     | 9.76   |
| ปริญญาตรี     | 54    | 65.85  |
| ปริญญาโท      | 15    | 18.29  |
| ปริญญาเอก     | 3     | 3.66   |

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศหญิง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 21-30 ปี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 51.22 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 65.85

## ส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงต่อเดือน

| การชั่งน้ำหนัก<br>วัดส่วนสูง ต่อเดือน | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------|-------|--------|
| ไม่เคยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเลย       | 10    | 12.20  |
| 1 ครั้งต่อเดือน                       | 52    | 63.41  |
| 2 ครั้งต่อเดือน                       | 13    | 15.85  |
| 3 ครั้งต่อเดือน                       | 3     | 3.66   |
| 4 ครั้งต่อเดือน                       | 4     | 4.88   |
| รวม                                   | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อเดือน จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 63.41

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย 20-30 นาที ต่อสัปดาห์

| การออกกำลังกาย<br>20-30 นาทีต่อสัปดาห์ | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| ไม่เคยออกกำลังกายเลย                   | 11    | 13.40  |
| 1 ครั้งต่อสัปดาห์                      | 18    | 22.00  |
| 2 ครั้งต่อสัปดาห์                      | 25    | 30.50  |
| 3 ครั้งต่อสัปดาห์                      | 10    | 12.20  |
| 4 ครั้งต่อสัปดาห์                      | 2     | 2.40   |
| 5 ครั้งต่อสัปดาห์                      | 8     | 9.75   |
| 7 ครั้งต่อสัปดาห์                      | 8     | 9.75   |
| รวม                                    | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 20-30 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 30.50

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการตรวจสอบภาพต่อปี

| การตรวจสอบภาพต่อปี  | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------|-------|--------|
| ไม่เคยตรวจสอบภาพเลย | 30    | 36.60  |
| 1 ครั้งต่อปี        | 43    | 52.44  |
| 2 ครั้งต่อปี        | 7     | 8.54   |
| 3 ครั้งต่อปี        | 1     | 1.21   |
| 4 ครั้งต่อปี        | 1     | 1.21   |
| รวม                 | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตรวจสอบภาพ 1 ครั้งต่อปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 52.44

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการนอนหลับพักผ่อนต่อวัน

| การนอนหลับพักผ่อนต่อวัน | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| 2 ชั่วโมงต่อวัน         | 1     | 1.21   |
| 5 ชั่วโมงต่อวัน         | 2     | 2.44   |
| 6 ชั่วโมงต่อวัน         | 19    | 23.20  |
| 7 ชั่วโมงต่อวัน         | 17    | 20.70  |
| 8 ชั่วโมงต่อวัน         | 40    | 48.80  |
| 9 ชั่วโมงต่อวัน         | 1     | 1.21   |
| 10 ชั่วโมงต่อวัน        | 2     | 2.44   |
| รวม                     | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนอนหลับพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 48.80

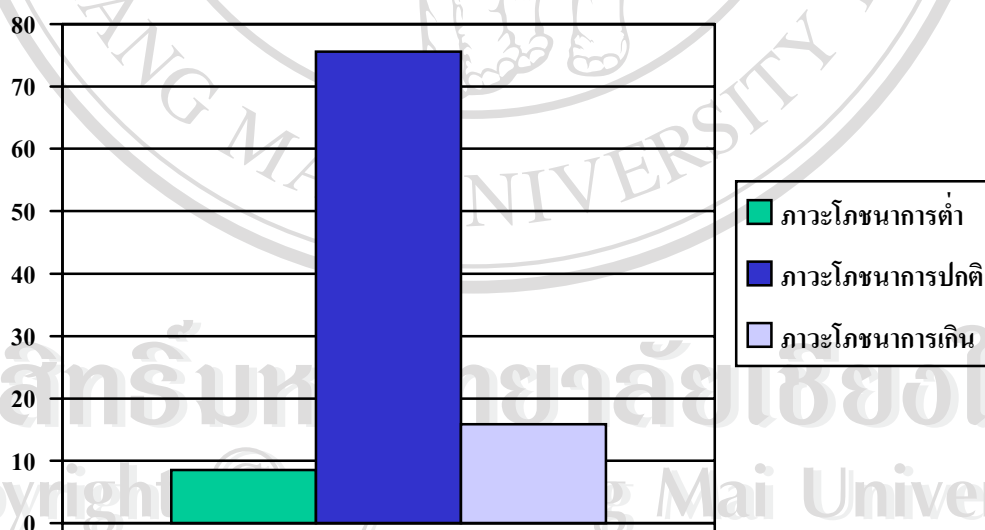
### ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ

| ภาวะโภชนาการ     | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-------|--------|
| ภาวะโภชนาการต่ำ  | 7     | 8.54   |
| ภาวะโภชนาการปกติ | 62    | 75.61  |
| ภาวะโภชนาการเกิน | 13    | 15.85  |
| รวม              | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 75.61

ดังแสดงไว้ในแผนภูมิ 4.2



แผนภูมิ 4.2 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการ



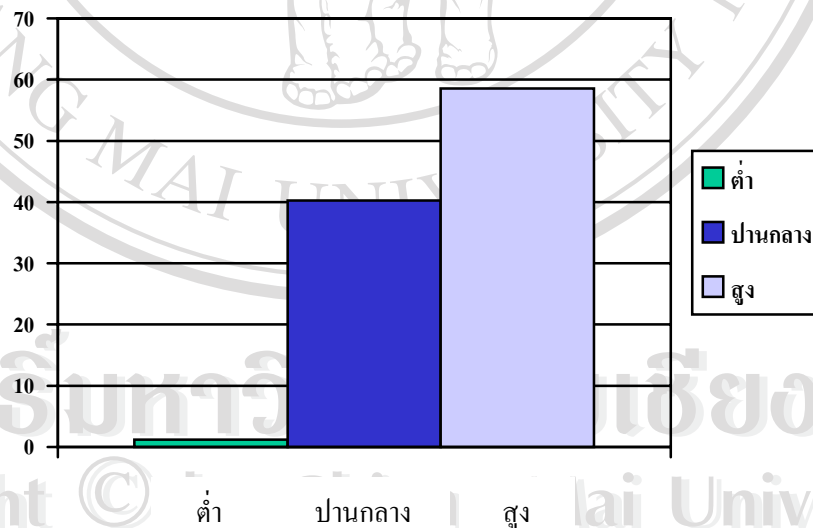
#### ส่วนที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้

| ระดับความรู้ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------|-------|--------|
| ต่ำ          | 1     | 1.22   |
| ปานกลาง      | 33    | 40.24  |
| สูง          | 48    | 58.54  |
| รวม          | 82    | 100.00 |

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี จำนวน 48 คน

ดังแสดงไว้ในแผนภูมิ 4.3



แผนภูมิ 4.3 จำแนกระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

### ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มประชากร

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง (จำนวน 82 คน)

| ลำดับ | รายการ  | $\bar{X}$ | SD   | ระดับการปฏิบัติ |
|-------|---|-----------|------|-----------------|
| 1     | กินอาหารที่หลากหลายหมู่ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก | 4.73      | 2.29 | ปานกลาง         |
| 2     | กินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง วันละ 8-12 ทัพพี       | 1.11      | 1.74 | น้อย            |
| 3     | กินผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน                         | 2.82      | 1.89 | ปานกลาง         |
| 4     | กินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล                 | 2.87      | 1.99 | ปานกลาง         |
| 5     | กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว   | 2.49      | 1.91 | น้อย            |
| 6     | ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว                            | 2.37      | 2.46 | น้อย            |
| 7     | กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่                          | 5.17      | 2.19 | ปานกลาง         |
| 8     | ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร                     | 2.51      | 2.48 | น้อย            |
| 9     | กินผักหลากหลายสีวันละ 4-6 ทัพพี                 | 3.82      | 2.16 | ปานกลาง         |
| 10    | กินอาหารประเภททอดและผัด                         | 4.29      | 1.90 | ปานกลาง         |
| 11    | กินอาหารที่มีรสหวานจัด                          | 1.55      | 1.60 | น้อย            |
| 12    | เติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้งที่ยกินอาหาร    | 2.43      | 2.20 | น้อย            |
| 13    | กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์                       | 1.02      | 1.47 | น้อย            |
| 14    | กินอาหารรสเค็มจัด โดยเติมน้ำปลา และการใช้เกลือ  |           |      |                 |
|       | มากเกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน                         | 1.28      | 1.75 | น้อย            |
| 15    | ดื่มน้ำ เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์     | 1.13      | 1.99 | น้อย            |

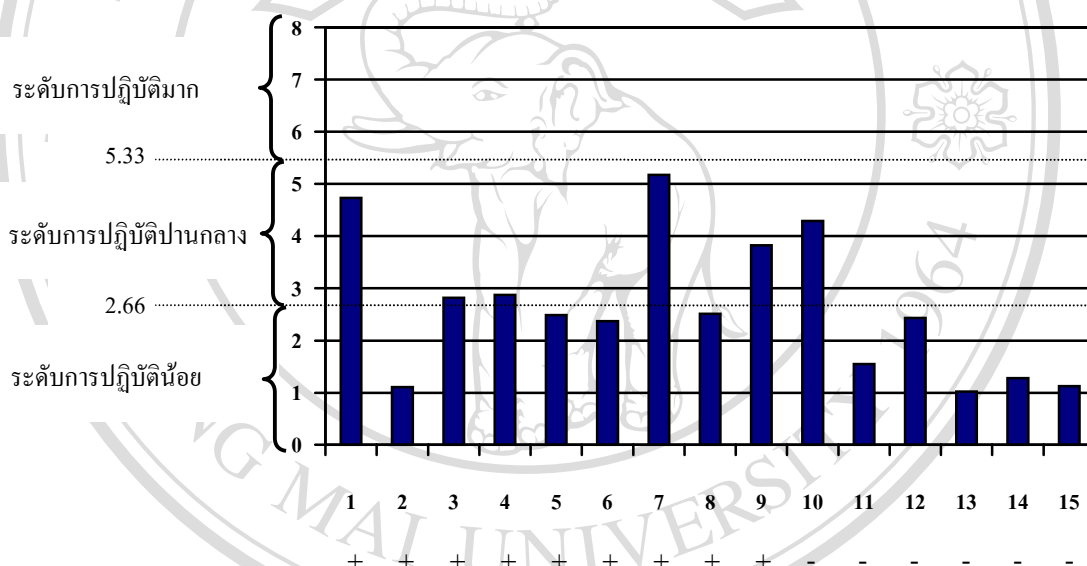
จากตาราง 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างกินอาหารที่หลากหลายหมู่ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก กินผลไม้ กินปลา ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ กินผักหลากหลายสีวัน ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรมีการพัฒนาให้มากขึ้น (ข้อ 1 3 4 7 และ 9)

ส่วนกินข้าวซ้อมมือ กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน คึ่นนม ล้างมือ อยู่ในระดับน้อย ดังนั้น ควรมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น (ข้อ 2 5 6 และ 8)

สำหรับกินอาหารประเภททอดและผัด อยู่ในระดับปานกลาง ควรมีการปรับปรุงกินอาหารทอดและผัดให้น้อยลง (ข้อ 10)

และการปฏิบัติที่ถือว่าการปฏิบัติที่ดี คือ กินอาหารที่มีรสหวานจัด เติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลา ทุกครั้งที่กินอาหาร กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ กินอาหารรสเค็มจัด และดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย (ข้อ 11 12 13 14 และ 15)

ดังแสดงไว้ในแผนภูมิ 4.4



แผนภูมิ 4.4 ผลการศึกษาการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่หลากหลายหมุนทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 10                                     | 12.20  | 12      | 14.63  | 19    | 23.17  | 1.042    | 0.594 |
| หญิง                 | 10                                     | 12.20  | 16      | 19.51  | 15    | 18.29  |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 10                                     | 12.20  | 15      | 18.29  | 17    | 20.73  | 0.094    | 0.954 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 10                                     | 12.20  | 13      | 15.85  | 17    | 20.73  |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | -       | -      | 1     | 1.23   | 3.896    | 0.420 |
| ปานกลาง              | 11                                     | 13.41  | 11      | 13.41  | 11    | 13.41  |          |       |
| สูง                  | 9                                      | 11.98  | 17      | 20.73  | 22    | 26.83  |          |       |

จากตาราง 4.10 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่หลากหลายหมุนทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก

ตาราง 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 38                                     | 46.34  | 3       | 3.66   | -     | -      | 1.114    | 0.128 |
| หญิง                 | 32                                     | 39.02  | 7       | 8.54   | 2     | 2.44   |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| $\leq 30$ ปี         | 37                                     | 45.12  | 4       | 4.88   | 1     | 1.22   | 0.580    | 0.748 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 33                                     | 40.24  | 6       | 7.3    | 1     | 1.22   |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | 1                                      | 1.22   | -       | -      | -     | -      | 1.926    | 0.749 |
| ปานกลาง              | 28                                     | 34.15  | 5       | 6.10   | -     | -      |          |       |
| สูง                  | 41                                     | 50.00  | 5       | 6.10   | 2     | 2.43   |          |       |

จากตาราง 4.11 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง

ตาราง 4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 28                                     | 34.15  | 10      | 12.20  | 3     | 3.66   | 6.689    | 0.035* |
| หญิง                 | 17                                     | 20.73  | 15      | 18.29  | 9     | 10.97  |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 25                                     | 30.49  | 10      | 12.19  | 7     | 8.55   | 1.841    | 0.398  |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 20                                     | 24.39  | 15      | 18.29  | 5     | 6.10   |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | 1                                      | 1.22   | -       | -      | -     | -      | 2.486    | 0.647  |
| ปานกลาง              | 20                                     | 24.39  | 10      | 12.20  | 3     | 3.66   |          |        |
| สูง                  | 24                                     | 29.27  | 15      | 18.29  | 9     | 10.97  |          |        |

จากตาราง 4.12 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้ ส่วนอายุ และระดับความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้

ตาราง 4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 22                                     | 26.85  | 13      | 15.85  | 6     | 7.32   | 0.543    | 0.762 |
| หญิง                 | 22                                     | 26.83  | 15      | 18.29  | 4     | 4.88   |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 26                                     | 31.71  | 12      | 14.63  | 4     | 4.88   | 2.379    | 0.304 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 18                                     | 21.95  | 16      | 19.51  | 6     | 7.32   |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | 1                                      | 1.22   | -       | -      | -     | -      | 1.433    | 0.838 |
| ปานกลาง              | 18                                     | 21.95  | 15      | 14.63  | 3     | 3.66   |          |       |
| สูง                  | 25                                     | 30.49  | 16      | 19.51  | 7     | 8.54   |          |       |

จากตาราง 4.13 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล

ตาราง 4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 27                                     | 32.93  | 11      | 13.41  | 3     | 3.66   | 0.935    | 0.626 |
| หญิง                 | 23                                     | 28.05  | 15      | 18.29  | 3     | 3.66   |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 29                                     | 35.37  | 11      | 13.41  | 2     | 2.44   | 2.515    | 0.284 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 21                                     | 25.61  | 15      | 18.29  | 4     | 4.88   |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | 1                                      | 1.22   | -       | -      | -     | -      | 2.296    | 0.682 |
| ปานกลาง              | 22                                     | 26.83  | 8       | 9.75   | 3     | 3.66   |          |       |
| สูง                  | 27                                     | 32.93  | 18      | 21.95  | 3     | 3.66   |          |       |

จากตาราง 4.14 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน



ตาราง 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 33                                     | 40.24  | 5       | 6.10   | 3     | 3.66   | 6.690    | 0.035* |
| หญิง                 | 23                                     | 28.05  | 7       | 8.54   | 11    | 13.41  |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 27                                     | 32.92  | 8       | 9.75   | 7     | 8.54   | 1.357    | 0.507  |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 29                                     | 35.37  | 4       | 4.88   | 7     | 8.54   |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | 1                                      | 1.22   | -       | -      | -     | -      | 0.649    | 0.957  |
| ปานกลาง              | 23                                     | 28.05  | 5       | 6.10   | 5     | 6.10   |          |        |
| สูง                  | 32                                     | 39.02  | 7       | 8.54   | 9     | 10.97  |          |        |

จากตาราง 4.15 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม ส่วนอายุ และระดับความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม

ตาราง 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ  
9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 6                                      | 7.32   | 12      | 14.63  | 23    | 28.05  | 1.258    | 0.533  |
| หญิง                 | 7                                      | 8.54   | 16      | 19.51  | 18    | 21.95  |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 5                                      | 6.10   | 10      | 12.20  | 27    | 32.92  | 7.055    | 0.029* |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 8                                      | 9.76   | 18      | 21.95  | 14    | 17.07  |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | -       | -      | 1     | 1.22   | 1.634    | 0.803  |
| ปานกลาง              | 5                                      | 6.10   | 10      | 12.20  | 18    | 21.95  |          |        |
| สูง                  | 8                                      | 9.76   | 18      | 21.95  | 22    | 26.82  |          |        |

จากตาราง 4.16 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่วนเพศ และระดับความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

ตาราง 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 8                                      | 9.76   | 9       | 10.97  | 24    | 29.27  | 3.735    | 0.154 |
| หญิง                 | 5                                      | 6.10   | 17      | 20.73  | 19    | 23.17  |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 5                                      | 6.10   | 14      | 17.07  | 23    | 28.05  | 1.007    | 0.604 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 8                                      | 9.76   | 12      | 14.63  | 20    | 24.39  |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | -       | -      | 1     | 1.22   | 1.225    | 0.874 |
| ปานกลาง              | 6                                      | 7.32   | 11      | 13.41  | 16    | 19.51  |          |       |
| สูง                  | 7                                      | 8.54   | 15      | 18.29  | 26    | 31.71  |          |       |

จากตาราง 4.17 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร

ตาราง 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลยสีสัน

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 16                                     | 19.51  | 21      | 25.61  | 4     | 4.88   | 6.012    | 0.049* |
| หญิง                 | 12                                     | 14.64  | 16      | 19.51  | 13    | 15.85  |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 15                                     | 18.29  | 16      | 19.51  | 11    | 13.42  | 2.242    | 0.326  |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 13                                     | 15.85  | 21      | 25.61  | 6     | 7.32   |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | -       | -      | 1     | 1.22   | 4.795    | 0.309  |
| ปานกลาง              | 13                                     | 15.85  | 13      | 15.85  | 7     | 8.54   |          |        |
| สูง                  | 15                                     | 18.29  | 24      | 29.27  | 9     | 10.98  |          |        |

จากตาราง 4.18 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลยสีสัน ส่วนอายุ และระดับความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลยสีสัน

ตาราง 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 11                                     | 13.41  | 19      | 23.18  | 11    | 13.41  | 1.895    | 0.388 |
| หญิง                 | 6                                      | 7.32   | 23      | 28.05  | 12    | 14.63  |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 7                                      | 8.54   | 21      | 25.61  | 14    | 17.07  | 1.569    | 0.456 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 10                                     | 12.20  | 21      | 25.61  | 9     | 10.97  |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | -       | -      | 1     | 1.22   | 4.362    | 0.359 |
| ปานกลาง              | 9                                      | 10.97  | 17      | 20.73  | 7     | 18.54  |          |       |
| สูง                  | 8                                      | 9.76   | 25      | 30.49  | 15    | 18.29  |          |       |

จากตาราง 4.19 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด

ตาราง 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 347                                    | 41.46  | 5       | 6.10   | 2     | 2.44   | 1.086    | 0.581  |
| หญิง                 | 32                                     | 39.02  | 8       | 9.76   | 1     | 1.22   |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 31                                     | 37.80  | 10      | 12.20  | 1     | 1.22   | 4.299    | 0.117  |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 35                                     | 42.68  | 3       | 3.66   | 2     | 2.44   |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | -       | -      | 1     | 1.22   | 26.735   | 0.000* |
| ปานกลาง              | 27                                     | 32.92  | 5       | 6.10   | 1     | 1.22   |          |        |
| สูง                  | 39                                     | 47.56  | 8       | 9.76   | 1     | 1.22   |          |        |

จากตาราง 4.20 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด ส่วนเพศ และอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด

ตาราง 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การเติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้งที่กินอาหาร

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 27                                     | 32.92  | 7       | 8.54   | 7     | 8.54   | 4.110    | 0.128 |
| หญิง                 | 24                                     | 29.27  | 14      | 17.07  | 3     | 3.66   |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| $\leq 30$ ปี         | 25                                     | 30.48  | 13      | 15.85  | 4     | 4.88   | 1.562    | 0.458 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 26                                     | 31.71  | 8       | 9.76   | 6     | 7.32   |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | 1       | 1.22   | -     | -      | 3.354    | 0.500 |
| ปานกลาง              | 20                                     | 24.39  | 8       | 9.76   | 5     | 6.10   |          |       |
| สูง                  | 31                                     | 37.80  | 12      | 14.63  | 5     | 6.10   |          |       |

จากตาราง 4.21 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้งที่กินอาหาร

ตาราง 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 33                                     | 40.24  | 7       | 8.54   | 1     | 1.22   | 2.952    | 0.229 |
| หญิง                 | 38                                     | 46.34  | 3       | 3.66   | -     | -      |          |       |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 36                                     | 43.90  | 6       | 7.32   | -     | -      | 1.366    | 0.505 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 35                                     | 42.68  | 4       | 4.88   | 1     | 1.22   |          |       |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | 1       | 1.22   | -     | -      | 8.948    | 0.062 |
| ปานกลาง              | 29                                     | 35.36  | 3       | 3.66   | 1     | 1.22   |          |       |
| สูง                  | 42                                     | 51.22  | 6       | 7.32   | -     | -      |          |       |

จากตาราง 4.22 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์



ตาราง 4.23 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารรสเค็มจัด

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 31                                     | 37.80  | 7       | 8.54   | 3     | 3.66   | 5.310    | 0.070  |
| หญิง                 | 38                                     | 46.34  | 3       | 3.66   | -     | -      |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 34                                     | 41.46  | 8       | 9.76   | -     | -      | 6.570    | 0.037* |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 35                                     | 42.68  | 2       | 2.44   | 3     | 3.66   |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | 1                                      | 1.22   | -       | -      | -     | -      | 4.787    | 0.310  |
| ปานกลาง              | 26                                     | 31.71  | 4       | 4.87   | 3     | 3.66   |          |        |
| สูง                  | 42                                     | 51.22  | 6       | 7.32   | -     | -      |          |        |

จากตาราง 4.23 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารรสเค็มจัด ส่วนเพศ และระดับความรู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารรสเค็มจัด

ตาราง 4.24 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

| ตัวแปร               | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                      | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                      | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ชาย                  | 33                                     | 40.24  | 4       | 4.88   | 4     | 4.88   | 1.114    | 0.128  |
| หญิง                 | 38                                     | 46.34  | 2       | 2.44   | 1     | 1.22   |          |        |
| อายุ                 |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 37                                     | 45.12  | 4       | 3.66   | 1     | 1.22   | 0.580    | 0.748  |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 34                                     | 41.46  | 3       | 3.66   | 3     | 3.66   |          |        |
| ระดับความรู้         |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำ                  | -                                      | -      | 1       | 1.22   | -     | -      | 1.926    | 0.002* |
| ปานกลาง              | 26                                     | 31.71  | 4       | 4.88   | 3     | 3.66   |          |        |
| สูง                  | 45                                     | 54.87  | 1       | 1.22   | 2     | 2.44   |          |        |

จากตาราง 4.24 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนเพศ และอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตาราง 4.25 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการชั่งน้ำหนักและ  
วัดส่วนสูง

| ตัวแปร               | การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง |        |                  |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|-----------------------------|--------|------------------|--------|----------|-------|
|                      | ไม่ชั่ง                     |        | ชั่ง (1-4 ครั้ง) |        |          |       |
|                      | จำนวน                       | ร้อยละ | จำนวน            | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |                             |        |                  |        |          |       |
| ชาย                  | 6                           | 7.32   | 35               | 42.68  | 0.456    | 0.500 |
| หญิง                 | 4                           | 4.88   | 37               | 45.12  |          |       |
| อายุ                 |                             |        |                  |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 7                           | 8.54   | 35               | 42.68  | 1.608    | 0.205 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 3                           | 3.66   | 37               | 45.12  |          |       |
| ระดับความรู้         |                             |        |                  |        |          |       |
| ต่ำ                  | -                           | -      | 1                | 1.22   | 4.653    | 0.098 |
| ปานกลาง              | 1                           | 1.22   | 32               | 39.02  |          |       |
| สูง                  | 9                           | 10.98  | 39               | 47.56  |          |       |

จากตาราง 4.25 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับ  
การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ตาราง 4.26 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการออกกำลังกาย

| ตัวแปร               | การออกกำลังกาย |        |           |        |           |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|----------------|--------|-----------|--------|-----------|--------|----------|-------|
|                      | ไม่เคย         |        | 1-2 ครั้ง |        | 3-7 ครั้ง |        |          |       |
|                      | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |                |        |           |        |           |        |          |       |
| ชาย                  | 5              | 6.10   | 19        | 23.17  | 17        | 20.73  | 1.958    | 0.376 |
| หญิง                 | 6              | 7.32   | 24        | 29.27  | 11        | 13.41  |          |       |
| อายุ                 |                |        |           |        |           |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 5              | 6.10   | 24        | 29.27  | 13        | 15.85  | 0.767    | 0.682 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 6              | 7.32   | 19        | 23.17  | 15        | 18.29  |          |       |
| ระดับความรู้         |                |        |           |        |           |        |          |       |
| ต่ำ                  | -              | -      | 1         | 1.22   | -         | -      | 2.971    | 0.563 |
| ปานกลาง              | 5              | 6.10   | 14        | 17.07  | 14        | 17.07  |          |       |
| สูง                  | 6              | 7.32   | 28        | 34.15  | 14        | 17.07  |          |       |

จากตาราง 4.26 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการออกกำลังกาย

ตาราง 4.27 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการตรวจสอบสุขภาพ

| ตัวแปร               | การตรวจสอบสุขภาพ |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------|------------------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                      | ไม่ตรวจ          |        | ตรวจ  |        |          |       |
|                      | จำนวน            | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| เพศ                  |                  |        |       |        |          |       |
| ชาย                  | 16               | 19.51  | 25    | 30.49  | 0.210    | 0.647 |
| หญิง                 | 14               | 17.07  | 27    | 32.93  |          |       |
| อายุ                 |                  |        |       |        |          |       |
| ≤ 30 ปี              | 16               | 19.51  | 26    | 31.71  | 0.085    | 0.771 |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 14               | 17.07  | 26    | 31.71  |          |       |
| ระดับความรู้         |                  |        |       |        |          |       |
| ต่ำ                  | 1                | 1.22   | -     | -      | 1.901    | 0.387 |
| ปานกลาง              | 11               | 13.41  | 22    | 26.83  |          |       |
| สูง                  | 18               | 21.95  | 30    | 36.59  |          |       |

จากตาราง 4.27 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้กับการตรวจสอบสุขภาพ

ตาราง 4.28 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ และระดับความรู้ กับการนอนหลับพักผ่อน

| ตัวแปร               | การออกกำลังกาย |        |           |        |           |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------|----------------|--------|-----------|--------|-----------|--------|----------|--------|
|                      | ไม่เคย         |        | 1-2 ครั้ง |        | 3-7 ครั้ง |        |          |        |
|                      | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ |          |        |
| เพศ                  |                |        |           |        |           |        |          |        |
| ชาย                  | 2              | 2.44   | 16        | 19.51  | 23        | 28.05  | 0.987    | 0.610  |
| หญิง                 | 1              | 1.22   | 20        | 24.39  | 20        | 24.39  |          |        |
| อายุ                 |                |        |           |        |           |        |          |        |
| ≤ 30 ปี              | 2              | 2.44   | 12        | 14.63  | 28        | 34.15  | 8.220    | 0.016* |
| มากกว่า 30 ปี ขึ้นไป | 1              | 1.22   | 24        | 29.27  | 15        | 18.29  |          |        |
| ระดับความรู้         |                |        |           |        |           |        |          |        |
| ต่ำ                  | -              | -      | -         | -      | 1         | 1.22   | 2.940    | 0.568  |
| ปานกลาง              | 2              | 2.44   | 12        | 14.63  | 19        | 23.17  |          |        |
| สูง                  | 1              | 1.22   | 24        | 29.27  | 23        | 28.05  |          |        |

จากตาราง 4.28 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการนอนหลับพักผ่อน  
นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับการนอนหลับพักผ่อน

ตาราง 4.29 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่หลากหลายหมู่ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                          | 2                                       | 2.43   | 1       | 1.22   | 7     | 8.54   | 4.271    | 0.118 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 18                                      | 21.95  | 27      | 32.93  | 27    | 32.93  |          |       |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                           | 2                                       | 2.43   | 4       | 4.88   | 5     | 6.10   | 5.291    | 0.259 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 7                                       | 8.54   | 17      | 20.73  | 19    | 23.17  |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 11                                      | 13.41  | 7       | 8.54   | 10    | 12.20  |          |       |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                          | 7                                       | 8.54   | 9       | 10.98  | 14    | 17.07  | 0.569    | 0.752 |
| ตรวจ                             | 13                                      | 15.85  | 19      | 23.17  | 20    | 24.39  |          |       |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 1                                       | 1.22   | 3       | 3.66   | 3     | 3.66   | 1.920    | 0.750 |
| ปกติ                             | 17                                      | 20.73  | 19      | 23.17  | 26    | 31.71  |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 2                                       | 2.43   | 6       | 7.32   | 5     | 6.10   |          |       |

จากตาราง 4.29 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่หลากหลายหมู่ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก

ตาราง 4.30 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                           | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                           | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                   | 8                                       | 9.76   | 1       | 1.22   | 1     | 1.22   | 2.753    | 0.252 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 32                                      | 75.61  | 9       | 10.97  | 1     | 1.22   |          |       |
| การออกกำลังกาย            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                    | 10                                      | 12.20  | 1       | 1.22   | -     | -      | 0.692    | 0.952 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 37                                      | 45.12  | 5       | 6.10   | 1     | 1.22   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 23                                      | 28.05  | 4       | 4.87   | 1     | 1.22   |          |       |
| การตรวจสุขภาพ             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                   | 28                                      | 34.15  | 2       | 2.44   | -     | -      | 2.691    | 0.260 |
| ตรวจ                      | 42                                      | 51.22  | 8       | 9.75   | 2     | 2.44   |          |       |
| ภาวะโภชนาการ              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 6                                       | 7.32   | 1       | 1.22   | -     | -      | 2.121    | 0.714 |
| ปกติ                      | 54                                      | 65.85  | 7       | 8.53   | 1     | 1.22   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 10                                      | 12.20  | 2       | 2.44   | 1     | 1.22   |          |       |

จากตาราง 4.30 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง



ตาราง 4.31 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                           | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                           | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                   | 6                                      | 7.32   | 1       | 1.22   | 3     | 3.66   | 3.460    | 0.177 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 39                                     | 47.56  | 24      | 29.26  | 9     | 10.98  |          |       |
| การออกกำลังกาย            |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                    | 8                                      | 9.75   | 1       | 1.22   | 2     | 2.44   | 5.537    | 0.237 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 19                                     | 23.17  | 17      | 20.73  | 7     | 8.54   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 18                                     | 21.95  | 7       | 8.54   | 3     | 3.66   |          |       |
| การตรวจสุขภาพ             |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                   | 19                                     | 23.17  | 8       | 9.75   | 3     | 3.66   | 1.537    | 0.464 |
| ตรวจ                      | 26                                     | 31.71  | 17      | 20.73  | 9     | 10.98  |          |       |
| ภาวะโภชนาการ              |  |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 5                                      | 6.10   | 2       | 2.44   | -     | -      | 1.976    | 0.740 |
| ปกติ                      | 34                                     | 41.46  | 18      | 21.95  | 10    | 12.19  |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 6                                      | 7.32   | 5       | 6.10   | 2     | 2.44   |          |       |

จากตาราง 4.31 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้

ตาราง 4.32 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                           | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                           | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                   | 6                                       | 7.32   | 3       | 3.66   | 1     | 1.22   | 0.188    | 0.910 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 38                                      | 46.34  | 25      | 30.48  | 9     | 10.98  |          |       |
| การออกกำลังกาย            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                    | 6                                       | 7.32   | 4       | 4.87   | 1     | 1.22   | 1.444    | 0.837 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 22                                      | 26.83  | 14      | 17.07  | 7     | 8.54   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 16                                      | 19.51  | 10      | 12.20  | 2     | 2.44   |          |       |
| การตรวจสุขภาพ             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                   | 19                                      | 23.17  | 9       | 10.98  | 2     | 2.44   | 2.249    | 0.325 |
| ตรวจ                      | 25                                      | 30.49  | 19      | 23.17  | 8     | 9.75   |          |       |
| ภาวะโภชนาการ              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 4                                       | 4.87   | 3       | 3.66   | -     | -      | 2.830    | 0.587 |
| ปกติ                      | 33                                      | 40.24  | 22      | 26.83  | 7     | 8.54   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 7                                       | 8.54   | 3       | 3.66   | 3     | 3.66   |          |       |

จากตาราง 4.32 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล

ตาราง 4.33 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|---------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                           | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                           | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ชั่ง                   | 7                                       | 8.53   | 3       | 3.66   | -     | -      | 0.996    | 0.608  |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 43                                      | 52.44  | 23      | 28.05  | 6     | 7.32   |          |        |
| การออกกำลังกาย            |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่เคย                    | 10                                      | 12.19  | 1       | 1.22   | -     | -      | 8.946    | 0.062  |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 21                                      | 25.61  | 19      | 23.17  | 3     | 3.66   |          |        |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 19                                      | 23.17  | 6       | 7.32   | 3     | 3.66   |          |        |
| การตรวจสุขภาพ             |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ตรวจ                   | 23                                      | 28.04  | 7       | 8.54   | -     | -      | 6.418    | 0.040* |
| ตรวจ                      | 27                                      | 32.93  | 19      | 23.17  | 6     | 7.32   |          |        |
| ภาวะโภชนาการ              |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 6                                       | 7.32   | 1       | 1.22   | -     | -      | 3.325    | 0.505  |
| ปกติ                      | 37                                      | 45.12  | 21      | 25.61  | 4     | 4.88   |          |        |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 7                                       | 8.54   | 4       | 4.88   | 2     | 2.43   |          |        |

จากตาราง 4.33 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการตรวจสุขภาพกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

ตาราง 4.34 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ชั่ง                          | 9                                       | 10.98  | -       | -      | 1     | 1.22   | 2.786    | 0.248  |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 47                                      | 57.32  | 12      | 14.63  | 13    | 15.85  |          |        |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่เคย                           | 9                                       | 10.97  | 1       | 1.22   | 1     | 1.22   | 1.993    | 0.737  |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 27                                      | 32.92  | 8       | 9.76   | 8     | 9.76   |          |        |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 20                                      | 24.39  | 3       | 3.66   | 5     | 6.10   |          |        |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ตรวจ                          | 26                                      | 31.71  | 3       | 3.66   | 1     | 1.22   | 8.264    | 0.016* |
| ตรวจ                             | 30                                      | 36.59  | 9       | 10.97  | 13    | 15.85  |          |        |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 6                                       | 7.32   | 1       | 1.22   | -     | -      | 3.381    | 0.496  |
| ปกติ                             | 43                                      | 52.43  | 9       | 10.97  | 10    | 12.20  |          |        |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 7                                       | 8.54   | 2       | 2.44   | 4     | 4.88   |          |        |

จากตาราง 4.34 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการตรวจสุขภาพกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มนม

ตาราง 4.35 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ชั่ง                          | 1                                       | 1.22   | 1       | 1.22   | 8     | 9.76   | 4.241    | 0.120  |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 12                                      | 14.63  | 27      | 32.93  | 33    | 40.24  |          |        |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่เคย                           | -                                       | -      | 8       | 9.76   | 3     | 3.66   | 15.999   | 0.003* |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 4                                       | 4.88   | 15      | 18.29  | 24    | 29.27  |          |        |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 9                                       | 10.97  | 5       | 6.10   | 14    | 17.07  |          |        |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ตรวจ                          | 1                                       | 1.22   | 14      | 17.07  | 15    | 18.29  | 6.850    | 0.033* |
| ตรวจ                             | 12                                      | 14.64  | 14      | 17.07  | 26    | 31.71  |          |        |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 3                                       | 3.66   | -       | -      | 4     | 4.88   | 9.419    | 0.051  |
| ปกติ                             | 10                                      | 12.19  | 24      | 29.27  | 28    | 34.15  |          |        |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | -                                       | -      | 4       | 4.88   | 9     | 10.97  |          |        |

จากตาราง 4.35 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่นอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

ตาราง 4.36 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                          | 2                                       | 2.44   | 5       | 6.10   | 3     | 3.66   | 2.419    | 0.298 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 11                                      | 13.41  | 21      | 25.61  | 40    | 48.78  |          |       |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                           | 2                                       | 2.44   | 6       | 7.32   | 3     | 3.66   | 9.283    | 0.054 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 4                                       | 4.87   | 16      | 19.51  | 23    | 28.05  |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 7                                       | 8.54   | 4       | 4.88   | 17    | 20.73  |          |       |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                          | 5                                       | 6.10   | 13      | 15.85  | 12    | 14.63  | 3.432    | 0.180 |
| ตรวจ                             | 8                                       | 9.76   | 13      | 15.85  | 31    | 37.81  |          |       |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 2                                       | 2.44   | 2       | 2.44   | 3     | 3.66   | 2.574    | 0.631 |
| ปกติ                             | 10                                      | 12.19  | 21      | 25.61  | 31    | 37.80  |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 1                                       | 1.22   | 3       | 3.66   | 9     | 10.98  |          |       |

จากตาราง 4.36 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร

ตาราง 4.37 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลายสีส้ม

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                           | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                           | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                   | 5                                       | 6.10   | 2       | 2.44   | 3     | 3.66   | 2.903    | 0.234 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 23                                      | 28.05  | 35      | 42.68  | 14    | 17.07  |          |       |
| การออกกำลังกาย            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                    | 6                                       | 7.32   | 3       | 3.66   | 2     | 2.44   | 8.256    | 0.083 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 9                                       | 10.98  | 25      | 30.49  | 9     | 10.97  |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 13                                      | 15.85  | 9       | 10.97  | 6     | 7.32   |          |       |
| การตรวจสุขภาพ             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                   | 14                                      | 17.07  | 11      | 13.42  | 5     | 6.10   | 3.298    | 0.192 |
| ตรวจ                      | 14                                      | 17.07  | 26      | 31.71  | 12    | 14.63  |          |       |
| ภาวะโภชนาการ              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 4                                       | 4.88   | 2       | 2.44   | 1     | 1.22   | 5.301    | 0.258 |
| ปกติ                      | 22                                      | 26.83  | 29      | 35.36  | 11    | 13.41  |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 2                                       | 2.44   | 6       | 7.32   | 5     | 6.10   |          |       |

จากตาราง 4.37 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผักหลากหลายสีส้ม

ตาราง 4.38 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P      |
|----------------------------------|--|--------|---------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                                  | น้อย                                   |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |        |
|                                  | จำนวน                                  | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |        |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ชั่ง                          | -                                      | -      | 4       | 4.88   | 6     | 7.32   | 6.786    | 0.034* |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 17                                     | 20.73  | 38      | 46.34  | 17    | 20.73  |          |        |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่เคย                           | 2                                      | 2.44   | 6       | 7.32   | 3     | 3.66   | 8.186    | 0.085  |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 5                                      | 6.10   | 27      | 32.93  | 11    | 13.41  |          |        |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 10                                     | 12.20  | 9       | 10.97  | 9     | 10.97  |          |        |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ไม่ตรวจ                          | 5                                      | 6.10   | 16      | 19.51  | 9     | 10.98  | 0.483    | 0.786  |
| ตรวจ                             | 12                                     | 14.63  | 26      | 31.71  | 14    | 17.07  |          |        |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |  |        |         |        |       |        |          |        |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 3                                      | 3.66   | 2       | 2.44   | 2     | 2.44   | 2.999    | 0.558  |
| ปกติ                             | 12                                     | 14.63  | 32      | 39.02  | 18    | 21.95  |          |        |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 2                                      | 2.44   | 8       | 9.76   | 3     | 3.66   |          |        |

จากตาราง 4.38 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด นอกนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารประเภททอด และผัด



ตาราง 4.39 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                          | 8                                       | 9.76   | 2       | 2.44   | -     | -      | 0.541    | 0.763 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 58                                      | 70.73  | 11      | 13.41  | 3     | 3.66   |          |       |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                           | 10                                      | 12.20  | 1       | 1.22   | -     | -      | 5.124    | 0.275 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 32                                      | 39.02  | 10      | 12.20  | 1     | 1.22   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 24                                      | 29.26  | 2       | 2.44   | 2     | 2.44   |          |       |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                          | 25                                      | 30.49  | 4       | 4.88   | 1     | 1.22   | 0.251    | 0.882 |
| ตรวจ                             | 41                                      | 50.00  | 9       | 10.97  | 2     | 2.44   |          |       |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 6                                       | 7.32   | 1       | 1.22   | -     | -      | 3.396    | 0.494 |
| ปกติ                             | 51                                      | 62.20  | 8       | 9.75   | 3     | 3.66   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 9                                       | 10.97  | 4       | 4.88   | -     | -      |          |       |

จากตาราง 4.39 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด

ตาราง 4.40 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การเติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้งที่ยกินอาหาร

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                          | 6                                       | 7.32   | 3       | 3.66   | 1     | 1.22   | 0.140    | 0.933 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 45                                      | 54.88  | 18      | 21.95  | 9     | 10.97  |          |       |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                           | 4                                       | 4.88   | 5       | 6.10   | 2     | 2.44   | 5.467    | 0.243 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 27                                      | 32.92  | 12      | 14.63  | 4     | 4.88   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 20                                      | 24.39  | 4       | 4.88   | 4     | 4.88   |          |       |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                          | 20                                      | 24.39  | 8       | 9.76   | 2     | 2.44   | 1.358    | 0.507 |
| ตรวจ                             | 31                                      | 37.80  | 13      | 15.85  | 8     | 9.76   |          |       |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 5                                       | 6.10   | 1       | 1.22   | 1     | 1.22   | 0.908    | 0.923 |
| ปกติ                             | 39                                      | 47.56  | 16      | 19.51  | 7     | 8.54   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 7                                       | 8.53   | 4       | 4.88   | 2     | 2.44   |          |       |

จากตาราง 4.40 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การเติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้งที่ยกินอาหาร

ตาราง 4.41 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์

| ตัวแปร                           | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|----------------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                                  | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                                  | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| <b>การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</b> |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                          | 10                                      | 12.20  | -       | -      | -     | -      | 1.764    | 0.414 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)                 | 61                                      | 74.38  | 10      | 12.20  | 1     | 1.22   |          |       |
| <b>การออกกำลังกาย</b>            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                           | 10                                      | 12.20  | 1       | 1.22   | -     | -      | 5.456    | 0.244 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์                | 35                                      | 42.68  | 8       | 9.75   | -     | -      |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์                | 26                                      | 31.71  | 1       | 1.22   | 1     | 1.22   |          |       |
| <b>การตรวจสุขภาพ</b>             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                          | 28                                      | 34.15  | 2       | 2.44   | -     | -      | 2.011    | 0.366 |
| ตรวจ                             | 43                                      | 52.44  | 8       | 9.75   | 1     | 1.22   |          |       |
| <b>ภาวะโภชนาการ</b>              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)                | 6                                       | 7.32   | 1       | 1.22   | -     | -      | 0.648    | 0.958 |
| ปกติ                             | 53                                      | 64.63  | 8       | 9.76   | 1     | 1.22   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)                  | 12                                      | 14.63  | 1       | 1.22   | -     | -      |          |       |

จากตาราง 4.41 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีสีสังเคราะห์

ตาราง 4.42 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารเสริมจัด

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                           | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                           | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                   | 9                                       | 10.98  | 1       | 1.22   | -     | -      | 0.508    | 0.776 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 60                                      | 73.17  | 9       | 10.98  | 3     | 3.65   |          |       |
| การออกกำลังกาย            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                    | 9                                       | 10.98  | 2       | 2.44   | -     | -      | 2.575    | 0.631 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 36                                      | 43.90  | 6       | 7.32   | 1     | 1.22   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 24                                      | 29.26  | 2       | 2.44   | 2     | 2.44   |          |       |
| การตรวจสุขภาพ             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                   | 27                                      | 32.92  | 3       | 3.66   | -     | -      | 2.110    | 0.348 |
| ตรวจ                      | 42                                      | 51.22  | 7       | 8.54   | 3     | 3.66   |          |       |
| ภาวะโภชนาการ              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 7                                       | 8.54   | -       | -      | -     | -      | 2.445    | 0.654 |
| ปกติ                      | 51                                      | 62.19  | 9       | 10.98  | 2     | 2.44   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 11                                      | 13.41  | 1       | 1.22   | 1     | 1.22   |          |       |

จากตาราง 4.42 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารเสริมจัด

ตาราง 4.43 ความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

| ตัวแปร                    | ระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ |        |         |        |       |        | $\chi^2$ | P     |
|---------------------------|---|--------|---------|--------|-------|--------|----------|-------|
|                           | น้อย                                    |        | ปานกลาง |        | มาก   |        |          |       |
|                           | จำนวน                                   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |          |       |
| การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ชั่ง                   | 10                                      | 12.20  | -       | -      | -     | -      | 1.764    | 0.414 |
| ชั่ง (1-4 ครั้ง)          | 61                                      | 74.39  | 6       | 7.31   | 5     | 6.10   |          |       |
| การออกกำลังกาย            |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่เคย                    | 10                                      | 12.20  | -       | -      | 1     | 1.22   | 1.425    | 0.840 |
| 1-2 ครั้ง/สัปดาห์         | 37                                      | 45.12  | 4       | 4.88   | 2     | 2.44   |          |       |
| 3-7 ครั้ง/สัปดาห์         | 24                                      | 29.26  | 2       | 2.44   | 2     | 2.44   |          |       |
| การตรวจสุขภาพ             |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ไม่ตรวจ                   | 26                                      | 31.71  | 3       | 3.66   | 1     | 1.22   | 1.058    | 0.589 |
| ตรวจ                      | 45                                      | 54.87  | 3       | 3.66   | 4     | 4.88   |          |       |
| ภาวะโภชนาการ              |   |        |         |        |       |        |          |       |
| ต่ำกว่าปกติ (ผอม)         | 6                                       | 7.32   | -       | -      | 1     | 1.22   | 2.196    | 0.700 |
| ปกติ                      | 53                                      | 64.63  | 5       | 6.10   | 4     | 4.88   |          |       |
| เกินปกติ (อ้วน)           | 12                                      | 14.63  | 1       | 1.22   | -     | -      |          |       |

จากตาราง 4.43 แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตาราง 4.44 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เพศ อายุ ภาวะโภชนาการ กับการปฏิบัติตามหลัก  
โภชนบัญญัติ 9 ประการ

| การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ  | ระดับความรู้ | เพศ        | อายุ       | ภาวะโภชนาการ |
|---------------------------|--------------|------------|------------|--------------|
| 3. กินผลไม้               | ×            | ✓          | ×          | ×            |
|                           |              | P = 0.035* |            |              |
| 6. ดื่มนม                 | ×            | ✓          | ×          | ×            |
|                           |              | P = 0.035* |            |              |
| 7. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ | ×            | ×          | ✓          | ×            |
|                           |              |            | P = 0.029* |              |
| 9. กินผักหลากหลายสี       | ×            | ✓          | ×          | ×            |
|                           |              | P = 0.049* |            |              |
| 11. กินอาหารรสหวานจัด     | ✓            | ×          | ×          | ×            |
|                           | P = 0.000    |            |            |              |
| 14. กินอาหารรสเค็มจัด     | ×            | ×          | ✓          | ×            |
|                           |              |            | P = 0.037* |              |
| 15. ดื่มน้ำเปล่า          | ✓            | ×          | ×          | ×            |
|                           | P = 0.002    |            |            |              |

การดูแลสุขภาพ

การนอนหลับพักผ่อน

2-5 ชั่วโมง

6-7 ชั่วโมง

8-10 ชั่วโมง

×

×

✓

×

P = 0.017\*

✓ มีความสัมพันธ์

× ไม่มีความสัมพันธ์

\* Significance

จากตาราง 4.44 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้ การดื่มนม การกินผักหลากหลายสีส้ม เพศหญิงปฏิบัติมากกว่าเพศชาย

ส่วนการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ คนที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่มากกว่าคนที่มีอายุมากกว่า 30 ปี

นอกจากนั้นการกินอาหารรสเค็มจัด ยิ่งมีอายุมากกว่า 30 ปี ยิ่งกินอาหารรสเค็มจัดมากขึ้น

สำหรับการดูแลสุขภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการนอนหลับพักผ่อน กล่าวคือ ยิ่งอายุน้อยจะมีการนอนหลับพักผ่อนมากกว่าคนที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a detailed illustration of an elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai decorative element, possibly a flame or a crown. The elephant is surrounded by a circular border containing the text "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964". On either side of the elephant, there are stylized floral or sunburst-like symbols. The entire logo is rendered in a light gray color.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved