

## การตรวจการกระทำการออกกำลังกาย

ชื่อผู้ที่ตรวจ

※ คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับนิสัยการออกกำลังกายของคุณในช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์

โปรดตอบคำถามทั้งหมดแม้ว่าคุณไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

**การออกกำลังกายแบบหนักหมายถึงการออกกำลังกายที่หนักหน่วงซึ่งทำให้คุณหายใจสั้น ๆ หรือทำให้หัวใจเต้นเร็วมาก**

**การออกกำลังกายแบบปานกลางหมายถึงกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางซึ่งทำให้คุณหายใจหอบเล็กน้อยหรือทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย**

1. ก่อนอื่นให้นึกถึงเวลาทำงานของคุณต่อวัน ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมใด ๆ ที่คุณมีส่วนร่วม เช่น การทำงานเพื่อเงิน การทำงานโดยไม่ได้ทำเงิน ชีวิตในโรงเรียน/การศึกษา งานบ้าน การทำฟาร์ม งานประมง งานปศุสัตว์และกิจกรรมการหางาน (เช่น งาน, การศึกษา, งานบ้าน, งานอาสาสมัคร, ชั้นเรียนที่โรงเรียน ฯลฯ)

1-1. งานของคุณรวมการออกกำลังกายแบบหนักอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 10

นาทีซึ่งทำให้คุณหายใจหอบหรือทำให้หัวใจเต้นเร็วมากหรือไม่?

※ การออกกำลังกายแบบหนัก: การยกหรือแบกสิ่งของหนักๆ (เกินกว่า 20 กก.), การขุดสิ่งสกปรก, งานก่อสร้าง, การถือสิ่งของขึ้นบันได ฯลฯ การขนส่งสินค้าขึ้นบันได เป็นต้น

ใช่

ไม่ใช่ (ไปยังคำถามที่ 1-4)

1-2. คุณมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบหนักที่เกี่ยวข้องกับงานของคุณต่อสัปดาห์บ่อยเพียงใด

☐ วันต่อสัปดาห์

1-3. คุณมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบหนักที่เกี่ยวข้องกับงานของคุณต่อวันนานเพียงใด

☐ ชั่วโมงและ ☐ นาทีต่อปี

1-4. งานของคุณรวมการออกกำลังกายแบบหนักอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 10

นาทีซึ่งทำให้คุณหายใจหอบเล็กน้อยหรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อยหรือไม่

※ การออกกำลังกายแบบปานกลาง: การเดินแบบออกแรง (ระหว่างทำงาน), การถือของน้ำหนักเบา, การทำความสะอาด, การเลี้ยงเด็ก (การอาบน้ำให้, การอุ้มเด็ก ฯลฯ)

ใช่

ไม่ใช่ (ไปยังคำถามที่ 2)

1-5.

คุณมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบปานกลางที่เกี่ยวข้องกับงานของคุณต่อสัปดาห์บ่อยเพียงใด

☐ วันต่อสัปดาห์

1-6. คุณมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบหนักที่เกี่ยวข้องกับงานของคุณต่อวันนานเพียงใด

☐ ชั่วโมงและ ☐ นาทีต่อปี

2. ยกเว้นการออกกำลังกายที่คุณได้ตอบไปแล้วสำหรับคำถามข้างต้น คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับวิธีที่คุณย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

※ ออกกำลังกายในขณะที่ย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง: การไปทำงาน, การไปซื้อของ, การไปซื้อปั๊กร้านขายของ, การไปโบสถ์หรือศาสนสถาน, การไปโรงเรียนบ้าน การไปทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน ฯลฯ

2-1. คุณเดินหรือขี่จักรยานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาทีเมื่อคุณเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่ (ไปยังคำถามที่ 3)

2-2. โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์คุณเดินหรือขี่จักรยานเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อย 10

นาทีบ่อยแค่ไหนเมื่อคุณต้องออกไปข้างนอก

☐ วันต่อสัปดาห์

2-3. โดยเฉลี่ยต่อวันคุณใช้เวลาเดินหรือขี่จักรยานนานแค่ไหนเมื่อคุณต้องออกไปข้างนอก

☐ ชั่วโมงและ ☐ นาทีต่อวัน

3. ยกเว้นการออกกำลังกายที่คุณได้ตอบไปแล้วสำหรับคำถามข้างต้น คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับวิธีที่คุณย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับกีฬา การออกกำลังกาย และกิจกรรมสันทนาการ

3-1. คุณมีส่วนร่วมในกีฬา การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการแบบหนักอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10

นาทีซึ่งทำให้คุณหายใจหอบหรือทำให้หัวใจคุณเต้นเร็วมากหรือไม่?

※ เช่น วิ่ง, กระโดดเชือก, ปั่นเขา, เล่นบาสเกตบอล, วิ่ง, แบดมินตัน ฯลฯ

ใช่

ไม่ใช่ (ไปยังคำถามที่ 3-4)

3-2. คุณมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบหนัก, การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการต่อสัปดาห์บ่อยเพียงใด

☐ วันต่อสัปดาห์

3-3. คุณมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบหนัก, การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการต่อวันนานเพียงใด

☐ ชั่วโมงและ ☐ นาทีต่อวัน

3-4. คุณมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีในการออกกำลังกายแบบปานกลาง, การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการ

ซึ่งทำให้คุณหายใจหอบเล็กน้อยหรือหัวใจเต้นเร็วเล็กน้อยหรือไม่

※ เช่น การเดินออกแรง, การวิ่งช้าๆ (วิ่งเหยาะๆ) การบริหารกล้ามเนื้อ (การบริหารกล้ามเนื้อ) ดิกอล์ฟ กีฬาเดินร่ำ พิลาทิส ฯลฯ

ใช่

ไม่ใช่ (ไปยังคำถามที่ 4)

3-5. คุณมีส่วนร่วมในกีฬา การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการแบบหนักต่อสัปดาห์บ่อยเพียงใด

☐ วันต่อสัปดาห์

3-6. คุณมีส่วนร่วมในกีฬา การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการแบบปานกลางต่อวันนานเพียงใด

☐ ชั่วโมงและ ☐ นาทีต่อวัน

4. คำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับระยะเวลาที่คุณนั่งหรือนอนต่อวันที่ทำงานหรือที่บ้าน หรือเมื่อคุณย้ายไปที่อื่นหรือใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ ของคุณ  
ยกเว้นในเวลาที่คุณหลับ

※ เช่น ทำงานที่โต๊ะ, นั่งกับเพื่อนๆ, ไปสถานที่แห่งหนึ่งด้วยรถยนต์ รถบัส หรือรถไฟ, อ่านหนังสือ, เขียน, เล่นไพ่, ดูทีวี, เล่นเกม (นินเทนโด, คอมพิวเตอร์ หรือ PlayStation) การใช้อินเทอร์เน็ต การฟังเพลง ฯลฯ

4-1. คุณใช้เวลา นั่งหรือนอนกี่ชั่วโมงต่อวัน

☐ ชั่วโมงและ ☐ นาทีต่อวัน

5. คุณบริหารกล้ามเนื้อ เช่น วิดพื้น, ชิทอัพ, ยกดัมเบล, ยกน้ำหนัก, โหนบาร์ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมากี่วัน

1 ไม่ได้ทำเลย

2 วัน

3 วัน

4 วัน

5 วัน

6 วันขึ้นไป

6. ท่านเคยได้รับการชวนจากหมอที่ให้ออกกำลังกายเฉพาะตอนที่หมอสั่งเท่านั้นเพราะมีปัญหาหัวใจไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

7. ตอนที่ออกกำลังกาย รู้สึกเจ็บหน้าอกไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

8. เดือนที่แล้วตอนที่ออกกำลังกาย รู้สึกแน่นหน้าอกไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

9. ท่านเคยเป็นลัมจากการเวียนหัวไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

10. ท่านหลังจากเปลี่ยนออกกำลังกาย เคยมีปัญหากระดูกหรือข้อต่อไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

11. ตอนที่กำลังพบแพทย์เพราะมีปัญหาหัวใจไหม

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

12. มีปัญหาอะไรอื่นไหมที่ไม่ควรจะทำออกกำลังกาย

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่