**สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจ**

**การออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง**

แบบประเมินการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง เทศบาลตำบลชะมาย อำเภอ  
ทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงจากการไม่ออกกำลังกายได้มีกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชนด้วยตาราง 9 ช่อง เสริมสร้างสุขภาพกาย จิต และพัฒนาสมอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเองด้วยการออกกำลังกาย

โดยมีกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม ได้แก่ ประชาชนในพื้นที่เขตตำบลชะมาย ประกอบด้วย หมู่ที่ 4 จำนวน 12 คน, หมู่ที่ 5 จำนวน 29 คน , หมู่ที่ 5 (กลุ่ม 2) จำนวน 11 คน, หมู่ที่ 7 จำนวน 33 คน, หมู่ที่ 8 จำนวน 8 คน ประชาชนทั่วไปในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย จำนวน 34 คน และภาคเอกชนประกอบด้วย ชมรมคนรักสุขภาพ จำนวน 45 คน, ชุมชนเขาปรีดีย์ จำนวน 14 คน, ชมรมไทเก็กทุ่งสงมิตรภาพ จำนวน 12 คน, สำนักงานวัฒนศิลป์การบัญชี จำนวน 22 คน, รพ.สต.ทุ่งควาย จำนวน 25 คน, สมาคมสภาผู้สูงอายุอำเภอ  
ทุ่งสง จำนวน 12 คน รวมทั้งหมด จำนวน 257 คน

มีการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผล และนำมาพัฒนาการจัดโครงการในปีต่อไป   
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมี ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนร้อยละของเพศผู้ตอบแบบประเมิน

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **เพศ** | **จำนวน (คน)** | **ร้อยละ** |
| ชาย | 21 | 8.17 |
| หญิง | 236 | 91.83 |
| **รวม** | **257** | **100** |

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบประเมินเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 91.82

**ตารางที่ 2** แสดงจำนวนร้อยละการมีโรคประจำตัวร้อยละของเพศผู้ตอบแบบประเมิน

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **โรคประจำตัว** | **จำนวน (คน)** | **ร้อยละ** |
| มี | 74 | 28.80 |
| ไม่มี | 183 | 71.20 |
| **รวม** | **257** | **100** |

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบประเมิน ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 71.20

**ตอนที่ 2** ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย จำนวน 127 คน และกลุ่มภาคเอกชนที่เข้าร่วมฯ จำนวน 130 คน

**ตารางที่ 1** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 4 จำนวน 12 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 30 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.5 | 90 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 50 | 4 | 3 | 0 | 0 | 4.75 | 95 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 40 | 8 | 6 | 0 | 0 | 4.5 | 90 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 25 | 28 | 0 | 0 | 0 | 4.42 | 88.33 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อยตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 35 | 16 | 3 | 0 | 0 | 4.5 | 90 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 35 | 20 | 0 | 0 | 0 | 4.58 | 91.67 |
| 7 | ร่างกายผอมลงน้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 15 | 20 | 9 | 0 | 0 | 3.67 | 73.33 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 40 | 16 | 0 | 0 | 0 | 4.67 | 93.33 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 35 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.92 | 98.33 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 30 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.5 | 90 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 30 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.5 | 90 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 25 | 28 | 0 | 0 | 0 | 4.42 | 88.33 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **4.49** | **89.86** |

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 4 ทั้งหมดมีความสนุกสนานร่าเริง เบิกบานสดชื่นแจ่มใสในเมื่อมาออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.92 คิดเป็นร้อยละ 98.33

**ตารางที่ 2** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 5 จำนวน 29 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 135 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4.69 | 93.79 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 135 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4.69 | 93.79 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 35 | 40 | 30 | 4 | 0 | 3.76 | 75.17 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.83 | 96.55 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **4.72** | **94.31** |

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 5 ทั้งหมดได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ความดันโลหิตลดลง อาการปวดเมื่อยกระดูก ปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง สามารถฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดี ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม ทำให้อารมณ์ดี เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส เกิดความรักความผูกพัน ความสามัคคี มีจิตอาสารู้จักช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักให้ รู้จักอภัย ไม่มีความเห็นแก่ตัว ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.72 คิดเป็นร้อยละ 94.31

**ตารางที่ 3** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 7 จำนวน 33 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 35 | 64 | 24 | 2 | 0 | 3.79 | 75.76 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 20 | 48 | 27 | 12 | 0 | 3.24 | 64.85 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 20 | 36 | 30 | 14 | 1 | 3.06 | 61.21 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 20 | 68 | 30 | 0 | 0 | 3.58 | 71.52 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 30 | 52 | 33 | 2 | 0 | 3.55 | 70.91 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 30 | 48 | 21 | 18 | 0 | 3.55 | 70.91 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 25 | 24 | 30 | 22 | 0 | 3.06 | 61.21 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 60 | 64 | 12 | 0 | 0 | 4.12 | 82.42 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 45 | 60 | 15 | 0 | 0 | 3.64 | 72.73 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 45 | 84 | 6 | 0 | 0 | 4.09 | 81.82 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 50 | 60 | 18 | 0 | 0 | 3.88 | 77.58 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 65 | 64 | 9 | 0 | 0 | 4.18 | 83.64 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **3.64** | **72.88** |

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 7 ทั้งหมดรู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวน้อยลง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.64 คิดเป็นร้อยละ 72.88

**ตารางที่ 4** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 8 จำนวน 8 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 10 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.25 | 85.00 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 0 | 28 | 6 | 0 | 0 | 4.25 | 85.00 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 5 | 8 | 3 | 4 | 1 | 2.63 | 52.50 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 10 | 24 | 3 | 0 | 0 | 4.63 | 92.50 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 5 | 20 | 3 | 0 | 0 | 3.50 | 70.00 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 10 | 16 | 6 | 0 | 0 | 4.00 | 80.00 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 5 | 8 | 12 | 2 | 0 | 3.38 | 67.50 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 3.75 | 75.00 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 20 | 16 | 0 | 0 | 0 | 4.50 | 90.00 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 5 | 28 | 0 | 0 | 0 | 4.13 | 82.50 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 0 | 20 | 6 | 2 | 0 | 3.50 | 70.00 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 15 | 20 | 0 | 0 | 0 | 4.38 | 87.50 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **3.91** | **78.13** |

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 8 ทั้งหมด มีการทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงานได้ดี ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.91 คิดเป็นร้อยละ 78.13

**ตารางที่ 5** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 5 (กลุ่ม 2) จำนวน 11 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 25 | 20 | 0 | 0 | 0 | 4.09 | 81.82 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 20 | 20 | 3 | 0 | 0 | 3.91 | 78.18 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 10 | 24 | 3 | 0 | 1 | 3.45 | 69.09 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 40 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4.36 | 87.27 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 20 | 24 | 3 | 0 | 0 | 4.27 | 85.45 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 20 | 16 | 6 | 0 | 0 | 3.82 | 76.36 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 15 | 8 | 3 | 2 | 1 | 2.64 | 52.73 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 30 | 12 | 0 | 0 | 0 | 3.82 | 76.36 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 40 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4.36 | 87.27 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 35 | 12 | 0 | 0 | 0 | 4.27 | 85.45 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 30 | 16 | 0 | 0 | 0 | 4.18 | 83.64 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 25 | 12 | 0 | 0 | 0 | 3.36 | 67.27 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **3.88** | **77.58** |

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย หมู่ที่ 5 (กลุ่มที่ 2) ทั้งหมดมีการทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงานได้ดี และมีความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.88 คิดเป็นร้อยละ 77.58

**ตารางที่ 6** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย จำนวน 34 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 110 | 36 | 12 | 0 | 0 | 4.65 | 92.94 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 60 | 56 | 27 | 0 | 0 | 4.21 | 84.12 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 25 | 12 | 15 | 38 | 2 | 2.71 | 54.12 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 80 | 60 | 9 | 0 | 0 | 4.38 | 87.65 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 80 | 48 | 12 | 2 | 1 | 4.21 | 84.12 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 75 | 56 | 12 | 0 | 0 | 4.21 | 84.12 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 60 | 12 | 42 | 6 | 1 | 3.56 | 71.18 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 115 | 36 | 6 | 0 | 0 | 4.62 | 92.35 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 100 | 48 | 6 | 0 | 0 | 4.53 | 90.59 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 95 | 48 | 6 | 0 | 0 | 4.38 | 87.65 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 90 | 48 | 3 | 0 | 0 | 4.15 | 82.94 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 90 | 56 | 0 | 0 | 0 | 4.29 | 85.88 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **4.16** | **83.14** |

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย ทั้งหมดได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.16 คิดเป็นร้อยละ 83.14

**ตารางที่ 7** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจ ภาคเอกชน สำนักงานวัฒนศิลป์การบัญชี จำนวน 22 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 65 | 24 | 3 | 4 | 0 | 4.36 | 87.27 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 60 | 24 | 6 | 4 | 0 | 4.27 | 85.45 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 60 | 20 | 12 | 2 | 3 | 4.41 | 88.18 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 80 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.73 | 94.55 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อยตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 60 | 24 | 6 | 4 | 0 | 4.27 | 85.45 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 50 | 28 | 0 | 6 | 0 | 3.82 | 76.36 |
| 7 | ร่างกายผอมลงน้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 50 | 28 | 9 | 2 | 2 | 4.14 | 82.73 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 75 | 20 | 3 | 0 | 0 | 4.45 | 89.09 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 75 | 24 | 0 | 0 | 0 | 4.50 | 90.00 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 75 | 20 | 0 | 2 | 0 | 4.41 | 88.18 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 75 | 12 | 6 | 0 | 0 | 4.23 | 84.55 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 65 | 24 | 3 | 0 | 0 | 4.18 | 83.64 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **4.31** | **86.29** |

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดมีการทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงานได้ดี ในเมื่อมาออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.31 คิดเป็นร้อยละ 86.29

**ตารางที่ 8** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจของภาคเอกชน รพสต.ทุ่งควาย จำนวน 25 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 45 | 60 | 3 | 0 | 0 | 4.32 | 86.40 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 5 | 44 | 39 | 0 | 0 | 3.52 | 70.40 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 0 | 72 | 18 | 2 | 0 | 3.68 | 48.80 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4.69 | 73.60 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 10 | 24 | 51 | 0 | 0 | 3.40 | 68.00 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 5 | 60 | 21 | 2 | 0 | 3.52 | 70.40 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 0 | 40 | 36 | 4 | 0 | 3.20 | 64.00 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 20 | 84 | 0 | 2 | 0 | 4.24 | 84.80 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 15 | 72 | 12 | 0 | 0 | 3.96 | 79.20 |
| 10 | เกิดความรัก ความพูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 15 | 76 | 0 | 0 | 0 | 4.00 | 80.00 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 25 | 72 | 6 | 0 | 0 | 4.12 | 82.40 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 15 | 80 | 6 | 0 | 0 | 4.04 | 80.80 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **3.70** | **74.07** |

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดด้วยการออกกำลังกายตาราง 9 ช่อง ได้ประโยชน์ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.70 คิดเป็นร้อยละ 74.07

**ตารางที่ 9** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจของภาคเอกชน ชมรมไทเก็ก จำนวน 12 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 25 | 24 | 3 | 0 | 0 | 4.33 | 86.67 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 30 | 16 | 6 | 0 | 0 | 4.33 | 86.67 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 15 | 28 | 0 | 2 | 1 | 3.83 | 76.67 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 20 | 28 | 3 | 0 | 0 | 4.25 | 85.00 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 5 | 20 | 18 | 0 | 0 | 3.58 | 71.67 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 25 | 16 | 6 | 0 | 0 | 3.92 | 78.33 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 10 | 20 | 15 | 0 | 0 | 3.75 | 75.00 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 40 | 10 | 0 | 0 | 0 | 4.17 | 83.33 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 45 | 12 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 95.00 |
| 10 | เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 45 | 12 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 95.00 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 25 | 28 | 0 | 0 | 0 | 4.42 | 88.33 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 35 | 20 | 6 | 0 | 0 | 4.04 | 80.80 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **4.22** | **84.44** |

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดเกิดความสนุกสนาน เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี ในเมื่อมาออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.22 คิดเป็นร้อยละ 84.44

**ตารางที่ 10** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจของภาคเอกชน สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จำนวน 12 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 15 | 24 | 6 | 0 | 0 | 3.75 | 75.00 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 15 | 24 | 6 | 0 | 0 | 3.75 | 75.00 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 5 | 8 | 6 | 4 | 4 | 2.25 | 45.00 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 15 | 24 | 6 | 0 | 0 | 3.75 | 75.00 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 10 | 24 | 6 | 2 | 0 | 3.50 | 70.00 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 30 | 8 | 9 | 0 | 0 | 3.92 | 78.33 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 5 | 12 | 21 | 0 | 0 | 3.17 | 63.33 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 30 | 20 | 3 | 0 | 0 | 4.42 | 88.33 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 45 | 16 | 0 | 0 | 0 | 4.25 | 85.00 |
| 10 | เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 15 | 32 | 0 | 0 | 0 | 3.95 | 78.33 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 15 | 32 | 0 | 0 | 0 | 3.92 | 78.33 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 15 | 32 | 0 | 0 | 0 | 3.92 | 78.33 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **3.71** | **74.17** |

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดมีอารมณ์ดีขึ้น ในเมื่อมาออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.71 คิดเป็นร้อยละ 74.17

**ตารางที่ 11** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจของภาคเอกชน ชมรมเขาปรีดีย์ จำนวน 29 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 50 | 12 | 3 | 0 | 0 | 2.24 | 44.83 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 30 | 28 | 3 | 0 | 0 | 2.10 | 42.07 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 40 | 12 | 9 | 0 | 0 | 2.10 | 42.07 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 40 | 20 | 3 | 0 | 0 | 2.17 | 43.45 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 50 | 12 | 1 | 0 | 0 | 2.17 | 43.45 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 45 | 16 | 1 | 0 | 0 | 2.14 | 42.76 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 25 | 12 | 18 | 0 | 0 | 1.90 | 37.93 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 45 | 16 | 3 | 0 | 0 | 2.21 | 44.14 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 50 | 12 | 3 | 0 | 0 | 4.25 | 44.83 |
| 10 | เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 45 | 16 | 3 | 0 | 0 | 2.21 | 44.14 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 35 | 24 | 3 | 0 | 0 | 2.14 | 42.76 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 45 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2.24 | 44.83 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **2.16** | **43.10** |

จากตารางที่ 11 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดได้ประโยชน์มากที่สุด มีอารมณ์ดีขึ้น เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัว ในเมื่อมาออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.16 คิดเป็นร้อยละ 43.10

**ตารางที่ 12** แสดงถึงร้อยละของระดับความพึงพอใจของภาคเอกชน ชมรมคนรักสุขภาพ จำนวน 45 คน

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | คำถาม |  |  | ระดับความพึงพอใจ | | | | |
| มาก  ที่สุด | มาก | ปาน  กลาง | น้อย | น้อย  ที่สุด | ค่าเฉลี่ย  ระดับ | ร้อยละ |
| 1 | การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ได้ผลประโยชน์มากน้อยเพียงใด | 170 | 20 | 15 | 0 | 0 | 4.56 | 91.11 |
| 2 | ตาราง 9 ช่องส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ความดันโลหิตลดลงมากน้อยเพียงใด | 125 | 60 | 18 | 0 | 0 | 4.51 | 90.22 |
| 3 | หลังจากออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องท่านหาหมอลดลงมากน้อยเพียงใด | 120 | 36 | 9 | 3 | 5 | 3.84 | 76.89 |
| 4 | การทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืน การเดิน การทำงาน ได้ดีเพียงใด | 130 | 56 | 12 | 0 | 0 | 4.40 | 88.00 |
| 5 | การปวดเมื่อยกระดูกปวดตามข้อ ปวดเข่าหรือปวดเมื่อย ตามร่างกาย หลังจากออกกำลังกายแล้วมีผลดีอย่างไร | 100 | 72 | 12 | 2 | 1 | 4.16 | 83.11 |
| 6 | การฝึกสมอง ฝึกความจำได้ดีเพียงใด ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม | 145 | 28 | 12 | 0 | 1 | 4.13 | 82.67 |
| 7 | ร่างกายผอมลง น้ำหนักตัวลดลงเพียงใด | 120 | 40 | 30 | 2 | 0 | 4.27 | 85.33 |
| 8 | การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเพื่อน ทำให้มีอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด | 185 | 24 | 3 | 0 | 0 | 4.71 | 94.22 |
| 9 | เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใสเพียงใด | 190 | 24 | 3 | 0 | 0 | 4.82 | 96.44 |
| 10 | เกิดความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี มากน้อยเพียงใด | 180 | 24 | 9 | 0 | 0 | 4.73 | 94.67 |
| 11 | รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น สังคมมีจิตอาสาเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด | 170 | 36 | 6 | 0 | 1 | 4.73 | 94.67 |
| 12 | รู้จักให้ รู้จักอภัย มีความไม่เห็นแก่ตัวมากน้อยเพียงใด | 165 | 44 | 3 | 0 | 0 | 4.71 | 94.22 |
|  | **ค่าเฉลี่ยรวม** | |  |  | | | **4.46** | **89.30** |

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมดได้ เกิดความสนุกสนานร่าเริง เบิกบาน สดชื่นแจ่มใส ในเมื่อมาออกกำลังกายและพัฒนาสมองด้วยตาราง 9 ช่อง ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.46 คิดเป็นร้อยละ 89.30

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะ

**ข้อเสนอแนะ (ภาพรวมของพื้นที่ตำบลชะมาย)**

* อยากให้การออกกำลังกาย 9 ช่อง มีหลากหลายมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายนี้ทำให้คนมีความสุขมากขึ้น
* ควรตั้งคำถามให้รัดกุมกว่านี้ ที่ตั้งไว้ไม่ตอบโจทย์
* ก่อนและหลังออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องทางกลุ่มได้มีท่าอบอุ่นร่างกายก่อนประมาณ 5 ถึง 10 นาที

**ข้อเสนอแนะ (ภาพรวมของภาคเอกชน)**

* เพลงประกอบการเต้นตาราง 9 ช่อง ที่ทันสมัย ถ้ามีขอถ่ายทอดให้ชมรมด้วย รวมทั้งของชุมชนด้วย
* อยากให้มีอย่างต่อเนื่อง
* อยากให้มีกิจกรรมนี้ตลอดไป
* มีนันทนาการ สนุกสนาน ร่าเริง มีรอยยิ้ม มีมิตรภาพ กิจกรรมเรื่องสุขภาพเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม
* สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย
* ไม่ได้เป็นการออกกำลังกาย สำหรับวัยรุ่น จึงไม่เห็นผลกับตัวเองเท่าไหร่
* การออกกำลังกายด้วยกิจกรรม 9 ช่อง มีประโยชน์ ร่างการแข็งแรง การหาหมอลดน้อยลง ไม่ปวดเมื่อย เป็นการฝึกสมอง และได้พบเพื่อน สนุกสนานร่าเริง ฉะนั้นเห็นควรออกกำลังกายด้วยกิจกรรม

9 ช่อง เป็นประจำ จะทำให้มีการร่างกายแข็งแรง ความจำดี

* การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงวัย เพราะไม่ต้องออกแรงมาก ไม่ต้องกลัวข้อเท้า ข้อเข่าทรุด โรคที่มักจะเป็นกับผู้สูงวัย เช่นความดัน เบาหวาน โรคอ้วน อัลไซเมอร์ ฯลฯ จะลดน้อยลง ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โรคเหล่านี้จะหายหมด กิจกรรม 9 ช่อง จะใช้ได้กับคนทุกกลุ่มอายุ ไม่ว่าเด็กและผู้ใหญ่ได้ทั้งนั้น
* อยากให้กิจกรรมแบบนี้ตลอดไป
* การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ควรจะออกต่อเนื่องกันไปทุกวัน ร่างกายจะได้แข็งแรงสมบูรณ์ ต่อต้านโรคภัยได้อย่างดี ผู้ที่ป่วยมากไปหาหมอแล้วหายหมดทุกโรค
* พยายามหาสิ่งจูงใจให้สมาชิกมาร่วมออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยให้มาร่วมกิจกรรม 3 วันต่อเนื่อง และควรทำดัชนีมวลการสัปดาห์ละครั้ง และวัดรอบสะเอวรอบพุงด้วย เพื่อดูการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ