

หุ่นเพรียว สวยหล่อ

รู้ได้ด้วยตนเอง

การประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนัก

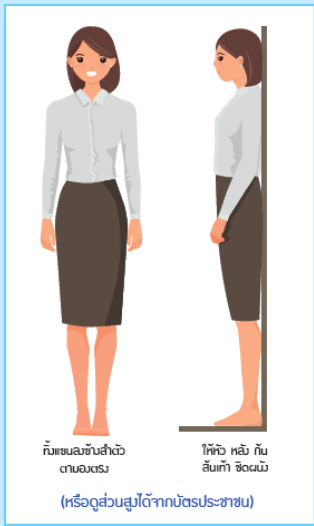
ก่อนขึ้นชั่งน้ำหนัก ให้นำของที่หนักออกจากตัวก่อน เช่น โทรศัพท์ กระเป๋าสตางค์ เสื้อกันหนาว เข็มขัด จากนั้นขึ้นเครื่องชั่งน้ำหนัก ยืนเท้าห่างกันเล็กน้อย ทิ้งแขนลงข้างลำตัว

การประเมินตนเอง โดยการวัดส่วนสูง

ท่ายืนของการวัดส่วนสูง ยืนทิ้งแขนลงข้างลำตัว ตามองตรง ให้ 4 จุดด้านหลัง ได้แก่ หัว หลัง ก้น ส้นเท้า ชิดผนัง ควรมีผู้วัดอีกคนหนึ่งใช้ไม้ตั้งฉากวัดให้อยู่ในระดับสายตา แต่หากในกรณีที่ไม่สามารถหาตลับสายหรือไม้วัดส่วนสูงได้ จึงจะใช้ส่วนสูงจากบัตรประชาชน

การประเมินตนเอง โดยการวัดรอบเอว

การวัดเส้นรอบเอว อยู่ในท่ายืน ใช้สายวัดรอบเอว ผ่านสะดือ ให้สายวัดแนบกับลำตัวพอดี ไม่รัดแน่นหรือหลวม และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น ซึ่งรอบเอวที่เหมาะสมกับแต่ละคนไม่ควรเกินส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหารด้วย 2

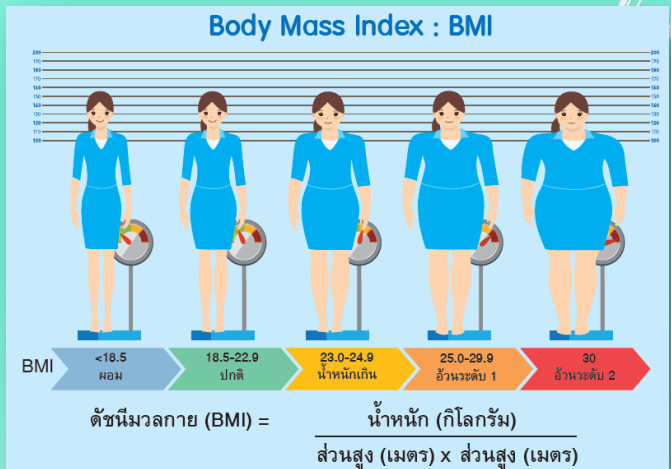


ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีค่าเท่ากับ น้ำหนัก เป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูง เป็นเมตรสองครั้ง ซึ่งดัชนีมวลกายปกติ ของคนไทยคือ 18.5 - 22.9

Tip

คำแนะนำการประเมินตนเอง :
คนที่อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน และ
คนอ้วนควรประเมินตนเองทุก
เดือน



กรมอนามัยสนับสนุนให้
คนไทยสุขภาพดี