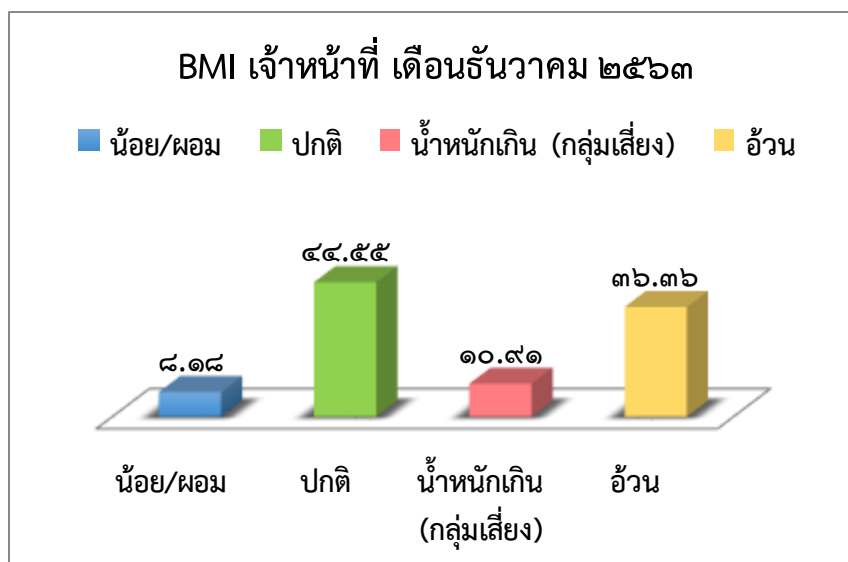


การติดตามภาวะสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และตรวจหาค่า BMI ของเจ้าหน้าที่

ในเดือนธันวาคมทางศูนย์อนามัยที่ ๖ ได้มีการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และคำนวณค่า BMI ในวันที่ ๒๑-๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓ ซึ่งได้ดำเนินการครบ ๑๐๐ % และมีการให้ความรู้เจ้าหน้าที่ในการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอวตนเองอีกครั้ง และแนะนำการลงข้อมูลน้ำหนักและรอบเอวตนเองใน Google Form เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ศูนย์อนามัยที่ ๖ รับรู้ข้อมูลและเพิ่มความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และเพิ่มความสะดวกให้ทีมดำเนินการในการบันทึกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลได้มากขึ้น ซึ่งการดำเนินการดังกล่าว ได้ข้อมูลดังตารางนี้

รายการ	เดือนธันวาคม ๒๕๖๓	
	คน	ร้อยละ
น้อย/ผอม < ๑๘.๕	๙	๘.๑๘
ปกติ ๑๘.๕- ๒๒.๙	๔๙	๔๘.๕๕
น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) ๒๓.๐ - ๒๔.๙	๑๒	๑๐.๙๑
อ้วน \geq ๒๕.๐	๔๐	๓๖.๓๖
รวม	๑๑๐	๑๐๐



ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติสูงสุดจำนวน ๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๕๕ รองลงมาคือ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนจำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๓๖ และค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินจำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๙๑ และน้อยที่สุดคือค่า BMI อยู่ในเกณฑ์น้อย/ผอมจำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑๘ จะเห็นว่าบุคลากรส่วนใหญ่ ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ภาพประกอบ



**หุ่นเพรียว..สุขภาพดี..
วัดได้ด้วยตนเอง**

รอบเอวที่เหมาะสม
(ไม่ควรเกินส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหารด้วย2)

ตัวอย่าง : ส่วนสูง 168 ซม.
รอบเอวปกติ = $\frac{168}{2} = 84$ ซม.

Body Mass Index : BMI
(เท่ากับน้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรสองครั้ง)

ตัวอย่าง : $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก(กก.)}}{\text{ส่วนสูง(ม.)} \times \text{ส่วนสูง(ม.)}}$

ค่า BMI	น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	25.0 ขึ้นไป
	ผอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน