

## ข้อมูลดัชนีมวลกาย (BMI) ปี 2565 (รอบ 5 เดือนแรก) - ปี 2565 (รอบ 5 เดือนหลัง)

## กองแผนงาน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ส่วนสูง (ซม.)	ปี 2565 (รอบ 5 เดือนแรก)			ปี 2565 (รอบ 5 เดือนหลัง)			หมายเหตุ
			น้ำหนัก (กก.)	BMI	สถานะ	น้ำหนัก (กก.)	BMI	สถานะ	
1	นายดำรง อารงเลาะห์พันธุ์	158	75.00	30.04	อ้วน	75.00	30.04	อ้วน	
2	นางสาววิชุดา สมัยนิยม	149	58.00	26.12	อ้วน	58.00	26.12	อ้วน	
3	นางสาวธีราภรณ์ ศรีนิเวศน์	157	55.00	22.31	ปกติ	55.00	22.31	ปกติ	
4	นางสาวปวีณา ริวเหลือง มั่นคง	167	66.50	23.84	น้ำหนักเกิน	63.86	22.90	ปกติ	
5	นางสาวสุจิตรา บุญโต	158	62.15	24.90	น้ำหนักเกิน	57.16	22.90	ปกติ	
6	นางสาวภาณุมาศ คงคา	170	55.00	19.03	ปกติ	55.00	19.03	ปกติ	
7	นางสาวศิริญา จักขุพันธ์	153	55.00	23.50	น้ำหนักเกิน	55.00	23.50	น้ำหนักเกิน	
8	นางแพทย์พัทธ์ร์ สุคนธ์พงษ์	156	81.00	33.28	อ้วน	81.00	33.28	อ้วน	
9	นางสาวเสาวพร ตริ่มงคล	162	93.00	35.44	อ้วน	93.00	35.44	อ้วน	
10	นายสำราญ เสือเดช	163	52.00	19.57	ปกติ	52.00	19.57	ปกติ	
11	นางสาวนาถอนงค์ เจริญสันติสุข	170	56.50	19.55	ปกติ	56.50	19.55	ปกติ	
12	นางสาวภาคินีพันธ์ สุสังกรกาญจน์	163	84.40	31.77	อ้วน	84.40	31.77	อ้วน	
13	นางสาวกานดา สีสังข์	163	85.50	32.18	อ้วน	85.50	32.18	อ้วน	
14	นางสาวเขมณัฏฐ์ ศิริเชาวพัฒน์	156	47.90	19.68	ปกติ	47.90	19.68	ปกติ	
15	นางสาวสุวรรณา ทิพย์มิ่งคุณ	153	51.80	22.13	ปกติ	51.80	22.13	ปกติ	
16	นางสาวอัญชุลีพร ชัญญูเจริญ	159	47.50	18.79	ปกติ	48.00	18.99	ปกติ	
17	นางนุชนารถ รักประเสริฐ	158	46.10	18.47	ปกติ	46.10	18.47	ปกติ	
18	นางสาวสิริรัตน์ อยู่สิน	155	64.80	26.97	อ้วน	64.80	26.97	อ้วน	
19	นางสาวฉัตรรัตน์ ตันภูบาล	150	58.90	26.18	อ้วน	58.90	26.18	อ้วน	
20	นายฉัพยสุรณ กองแก้ว	173	68.54	22.90	ปกติ	68.54	22.90	ปกติ	
21	นางสาวระพีพรรณ ศรีเนตร	157	46.90	19.03	ปกติ	46.90	19.03	ปกติ	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ส่วนสูง (ซม.)	ปี 2565 (รอบ 5 เดือนแรก)			ปี 2565 (รอบ 5 เดือนหลัง)			หมายเหตุ
			น้ำหนัก (กก.)	BMI	สถานะ	น้ำหนัก (กก.)	BMI	สถานะ	
22	นายอนุกุลกิจ พุกาธร	167	77.00	27.61	อ้วน	77.00	27.61	อ้วน	
23	นายสมเกียรติ ปฎิรพ	173	68.54	22.90	ปกติ	68.54	22.90	ปกติ	
24	นายธนพล สวารักษ์	172	84.00	28.39	อ้วน	84.00	28.39	อ้วน	
25	นางสาวนภาพรณิ์ นิมิตเดชกุลชัย	160	58.62	22.90	ปกติ	58.62	22.90	ปกติ	
26	นางสาวพาสณา ชมกลิ่น	158	74.00	29.64	อ้วน	74.00	29.64	อ้วน	
27	นางสาวศนินทร रिमชลาสัย	162	60.10	22.90	ปกติ	60.10	22.90	ปกติ	
28	นางสาววิภารัตน์ เกิดวัน	165	62.35	22.90	ปกติ	62.35	22.90	ปกติ	
29	นางสาวพรหมมณี สิงห์รัตน์	150	51.21	22.76	ปกติ	51.21	22.76	ปกติ	
30	นางสาวปนัดดา ทองซัง	158	56.00	22.43	ปกติ	56.00	22.43	ปกติ	
31	นางสาวชุลีวรรณ นพวิสุทธิสกุล	158	53.00	21.23	ปกติ	53.00	21.23	ปกติ	
32	นางปัทมา มโนมัยย์	160	86.00	33.59	อ้วน	86.00	33.59	อ้วน	
33	นายกิตตินันท์ สายะเวส	178	85.00	26.83	อ้วน	85.00	26.83	อ้วน	
34	นายศรัณยู จำปาไชยศรี	175	74.90	24.46	น้ำหนักเกิน	74.90	24.46	น้ำหนักเกิน	
35	นางสาวมณฑนา ควรพินิจ	160	47.50	18.55	ปกติ	47.50	18.55	ปกติ	
36	นางสาวแพรพรรณ เจริญเลิศวิวัฒน์	158	50.00	20.03	ปกติ	50.00	20.03	ปกติ	
37	นายสุชาญ กิจลือเลิศ	165	67.00	24.61	น้ำหนักเกิน	67.00	24.61	น้ำหนักเกิน	

สรุปข้อมูล		ปี 2565 (รอบ 5 เดือนแรก)	ปี 2565 (รอบ 5 เดือนหลัง)
รวมจำนวนบุคลากรทั้งหมด	คน	37	37
รวมจำนวนบุคลากรที่มี BMI ปกติ	คน	19	21
ร้อยละของบุคลากรที่มี BMI ปกติ	ร้อยละ	51	57
ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี BMI ปกติ	ร้อยละ	5	

# กิจกรรมประเมินภาวะโภชนาการ

## S รอบพุงสุขภาพ

### วิธีวัดรอบเอว

รอบเอวที่ดีไม่ควรเกิน :

ส่วนสูงหาร 2 หรือ



ชาย  
ไม่ควรเกิน

90

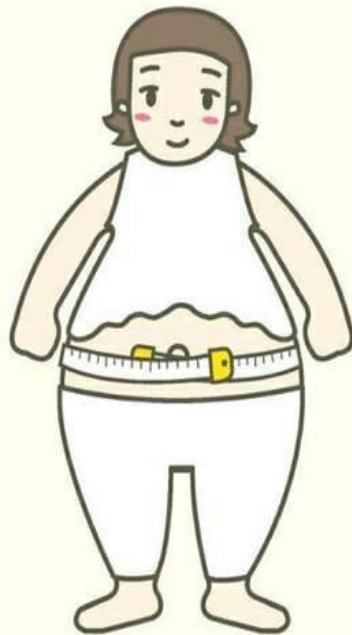
เซนติเมตร



หญิง  
ไม่ควรเกิน

80

เซนติเมตร



ยื่นเท่าห่างกัน  
10 เซนติเมตร



วัดตอนเช้าก่อนอาหาร



วัดตอนหายใจออก  
แบบลำตัวพอดีไม่แน่น



วัดพุงโดย  
ไม่สวมเสื้อ หรือ  
ใส่เสื้อขำเนื้อบาง



ใช้สายวัดพันรอบพุง  
ตำแหน่งใต้สะดือ  
โดยให้ขนานกับพื้น

