

**สหกรณ์ใส่ใจ ห่วงใยสุขภาพ** (เครื่องรุ่นใหม่)  
**สหกรณ์ออมทรัพย์ครูแม่ฮ่องสอน จำกัด**

ชื่อ - สกุล..... อายุ.....ปี สูง.....ซม.

ตำแหน่ง..... เครือข่าย.....

มีโรคประจำตัว ☐ โคเลสเตอรอลสูง ☐ ไตรกลีเซอไรด์สูง ☐ เบาหวาน  
☐ กรดยูริกสูง ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ อ้วน  
☐ อื่นๆ ระบุ.....

สัดส่วนร่างกาย	ค่าปกติ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
น้ำหนัก, กก.				
ไขมัน, %นน.	ชาย ไม่เกิน 20 หญิง ไม่เกิน 30			
มวลกระดูก, กก.	ดูตารางเพิ่มเติม			
น้ำ, %นน.	ชาย 50-65 หญิง 45-60			
กล้ามเนื้อ, กก.				
สัดส่วนกล้ามเนื้อกับไขมัน	5 (ดูตารางเพิ่มเติม)			
พลังงานพื้นฐาน,กิโลแคลอรี				
อายุสัดส่วนร่างกาย, ปี				
ไขมันในช่องท้อง	9 (ดูตารางเพิ่มเติม)			
ดัชนีมวลกาย, กก./ม. <sup>2</sup>	18.5 – 24.9			
เอว, ซม.				
สะโพก, ซม.				
เอว/สะโพก	ชาย ไม่เกิน 1.0 หญิง ไม่เกิน 0.8			
ความดันโลหิต, มม.ปรอท	ตัวบนไม่เกิน 140 ตัวล่างไม่เกิน 90			
น้ำตาลในเลือด, มก./ดล.	มากกว่า 110 เสี่ยง เกิน 126 เบาหวาน			

พฤติกรรมประจำที่มีผลต่อสุขภาพ...เช่น...สูบบุหรี่ 1 ซอง/วัน ดื่มเบียร์ วันละกระป๋อง ว่างวันละ 30 นาที

ปัญหาที่พบครั้งที่ 1 .....

ติดตามผลครั้งที่ 2 .....

ติดตามผลครั้งที่ 3 .....

สรุป .....

สัดส่วนร่างกาย	ค่าปกติ	การอ่านค่า		
ไขมัน % น้ำหนัก	ชาย ไม่เกิน 20 หญิง ไม่เกิน 30	บอกให้รู้ว่า ในร่างกายของเรามีไขมันเป็นองค์ประกอบกี่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวทั้งหมด ทั้งนี้ ค่าไขมันที่วัดได้ <u>ไม่ควรสูงกว่าค่าปกติ</u> เพราะแสดงให้เห็นว่าเรามีไขมันในร่างกายมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้		
น้ำ, % น้ำหนัก	ชาย 50-65 หญิง 46-60	บอกให้รู้ว่าในร่างกายของเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบกี่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวทั้งหมด ทั้งนี้ค่าที่วัดได้ <u>ไม่ควรต่ำกว่าค่าปกติ</u> เพราะแสดงว่าร่างกายกำลังขาดน้ำส่งผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิตและการทำงานของเซลล์		
กล้ามเนื้อ, กก.		บอกให้รู้ว่าในร่างกายของเรามีกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบกี่กิโลกรัม (กล้ามเนื้อมีบทบาทสำคัญในฐานะเครื่องใช้พลังงาน หากกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การใช้พลังงานก็จะมากขึ้นส่งผลต่อระดับไขมันในร่างกายที่ลดลง)		
สัดส่วนกล้ามเนื้อ กับไขมัน	5	1	อ้วนซ่อนรูป	โครงร่างเล็ก กล้ามเนื้อน้อย ไขมันสูง
		2	อ้วน	โครงร่างปานกลาง กล้ามเนื้อปานกลาง ไขมันสูง
		3	อ้วนร่างใหญ่	กล้ามเนื้อ และไขมันสูง
		4	ออกกำลังกายน้อย	กล้ามเนื้อน้อย ไขมันปานกลาง
		5	มาตรฐาน	กล้ามเนื้อ และไขมันระดับมาตรฐาน
		6	มาตรฐานมีกล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อสูง ไขมันปานกลาง (เหมือนนักกีฬา)
		7	ผอม	กล้ามเนื้อ และไขมันต่ำ
		8	ผอมมีกล้ามเนื้อ	กล้ามเนื้อปานกลาง ไขมันต่ำ (เหมือนนักกีฬา)
		9	กล้ามเนื้อมาก	กล้ามเนื้อมาก และไขมันต่ำ (เหมือนนักกีฬา)
พลังงานพื้นฐาน (กิโลแคลอรี)		พลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ไปในแต่ละวัน ซึ่งการรับประทานอาหารมาก หรือน้อย จะส่งผลต่อรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปได้		
อายุสัดส่วน ร่างกาย		บ่งบอกถึงความสามารถในการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ว่าเทียบเท่ากับคนอายุเท่าไร..... *** ข้อสังเกต*** อายุสัดส่วนร่างกาย <u>มากกว่า</u> อายุจริงจะเป็นคนรูปร่าง <u>อ้วน</u> อายุสัดส่วนร่างกาย <u>น้อยกว่า</u> อายุจริงจะเป็นคนรูปร่าง <u>ผอม</u>		
มวลกระดูก, กก.	ชาย (น้ำหนัก/กก)			บ่งบอกปริมาณกระดูกในร่างกาย (ระดับแร่ธาตุในกระดูก เช่นแคลเซียม หรือแร่ธาตุอื่นๆ) แสดงถึงความหนาแน่นของกระดูก  อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กะปิ งาดำ ถั่วแดง เต้าหู้ขาว ยอดแค ใบชะพู ปวยเล้ง ใบยอ ผักกระเฉด สะเดา โหระพา คื่นช่าย ผักกาดเขียว
	↓ 60	65-95	95 ↑	
	2.66	3.29	3.69	
	หญิง (น้ำหนัก/กก)			
	↓ 50	50-75	75 ↑	
	1.95	2.40	2.95	
ไขมันในช่องท้อง	9	บ่งบอกระดับไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายใน (บริเวณช่องท้อง) <u>ระดับ 1-9 ระดับปกติ</u> วัดค่าอย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาระดับ <u>ระดับ 10-14 ไขมันเกินเล็กน้อย</u> ควรปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร งดไขมัน น้ำตาล <u>ระดับ 15 ขึ้นไป ไขมันสูงเกินไป</u> ควรควบคุมอาหารเป็นพิเศษและเน้นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ		
ดัชนีมวลกาย	18.5 - 24.9  < ค่ามาตรฐาน = ผอม  > ค่ามาตรฐาน = อ้วน	สูตรคำนวณ <u>น้ำหนักตัว (กิโล)</u> ส่วนสูง (เมตร) × ส่วนสูง (เมตร)		

แบบรายงาน สมาชิกเข้าร่วมโครงการสหกรณ์ห้วยไผ่ใจสุภาพ

ครั้งที่(ของปี)...../.....

วันที่ตั้ง.....

เครือข่าย.....อำเภอ.....ชื่อ อสส.....

[illegible]