

การตั้งจุดระดับ (จุด A)
เพื่อวัดความยาวเส้นรอบวงเอวนั้น
ควรตั้งระดับที่จุดกึ่งกลางระหว่าง
ปลายล่างสุดของชายโครง (จุด B)
กับปุ่มบนสุดของตะโพก (จุด C)
[the lower rib and iliac crest]
และควรวัดขณะหายใจออกสุดเบาๆ



การเตรียมตัวเพื่อชั่งความอ้วน



ส่วนสูง วัดเป็นเซนติเมตร



น้ำหนักตัว
วัดเป็นกิโลกรัม



ความยาว
เส้นรอบวงเอว
วัดเป็นเซนติเมตร



การเล็งระดับสำหรับวัด
ความยาวเส้นรอบวงเอว
ควรตั้งค้ำระดับที่
“จุดกึ่งกลางระหว่างปลาย
ล่างสุดของชายโครงกับ
ปุ่มบนสุดของตะโพก
(the lower rib and iliac crest)

และควรวัดขณะ
หายใจออกสุด (เบาๆ)

ตำแหน่งที่ว่านี้ สำหรับคนที่พุงย้อย
มักไม่ใช่ตำแหน่งสะดือเสียเลยทีเดียว

ค่าที่ไม่อ้วน

ดัชนีมวลกาย (BMI)

< 23

รอบวงเอว

< ครึ่งหนึ่งของ

ความสูง

[เครื่องชี้บ่งความอ้วน
สำหรับคนไทย](http://hooraygoodhealth.com/obese_calc.html)

http://hooraygoodhealth.com/obese_calc.html

งานสื่อสารและกิจกรรมวิจัยเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

เพื่อพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับความรู้และ
ทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพของบุคคล

hooraygoodhealth.com

hooraygoodhealth.com

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพนั้นสามารถสะท้อนผ่านการปฏิบัติตน
ของบุคคลใน 4 ด้านคือ

เราเอง

การปฏิบัติตนส่วนบุคคล เช่น การกิน การออกกำลังกาย การอยู่อย่างไม้อ้วน
การใช้วัคซีน/สารป้องกันโรค/ยา

สองเรา

การปฏิบัติตนด้านเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศ

สองเรา

การปฏิบัติตนที่บ้าน ที่ทำงาน โรงงาน ชุมชน เช่น การจัดการกับสารพิษ
สารเคมี เชื้อโรค สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สภาพไม่ปลอดภัย

ใจเรา

การปฏิบัติตนด้านจิตสังคม เช่น การจัดการกับความเครียด เหล้า
บุหรี่ สิ่งเสพติด อารมณ์ ความคิด