

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้วยเครื่องวัด Body composition



ชื่อ - สกุล อายุ.....ปี ส่วนสูง.....cm

ที่อยู่.....เบอร์โทร.....

โรคประจำตัว/ภาวะการเจ็บป่วย.....

ลำดับ	รายการวัด	หน่วยวัด	ค่าปกติ	วันที่ประเมิน			
1	น้ำหนัก	กิโลกรัม					
2	รอบเอว	เซนติเมตร	ชาย<90 หญิง<80				
3	รอบสะโพก						
4	อัตราส่วน เอว : สะโพก		ชาย ≤ 0.8 หญิง ≤ 0.7				
5	ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันร่างกาย	%	ชาย 10-19 % หญิง 20-29 %				
6	ระดับไขมันใน ช่องท้อง		1-5				
7	อัตราการเผาผลาญขณะพัก(BMR)	กิโลแคลอรี					
8	ค่าดัชนีมวลกาย(BMI)	กิโลกรัม/ตารางเมตร	18.5-22.9				
9	อายุร่างกาย(Body Age)	ปี					
ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง							
10	ทั้งตัว	%					
11	ช่วงลำตัว	%					
12	ช่วงแขน	%					
13	ช่วงขา	%					
ระดับเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อ			ช. 37% หญิง 28%				
14	ทั้งตัว	%					
15	ช่วงลำตัว	%					
16	ช่วงแขน	%					
17	ช่วงขา	%					