

สหกรณ์ใส่ใจ ห่วงใยสุขภาพ (เครื่องรุ่นเก่า)
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			
น้ำ, %นน.	ชาย 50-65 หญิง 45-60			
กล้ามเนื้อ, กก.				
สัดส่วนกล้ามเนื้อกับไขมัน	5 (ดูตารางเพิ่มเติม)			
พลังงานพื้นฐาน, กิโลแคลอรี				
อายุสัดส่วนร่างกาย, ปี				
มวลกระดูก, กก.	ดูตารางเพิ่มเติม			
ไขมันในช่องท้อง	9 (ดูตารางเพิ่มเติม)			
ดัชนีมวลกาย, กก./ม. ²	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