



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

รายงานผลของหน่วยงานที่เข้ารับการทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

จำนวนผู้เข้าทดสอบทั้งสิ้น 123 คน แยกเป็นเพศชาย 28 คน เพศหญิง 95 คน

ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

ข้อมูลพื้นฐาน

ลักษณะทั่วไปของข้อมูล	ภาพรวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ < 30 ปี	11	8.9	2	7.1	9	9.5
30 - 39 ปี	32	26.0	6	21.4	26	27.4
40 - 49 ปี	28	22.8	7	25.0	21	22.1
50 - 59 ปี	36	29.3	10	35.7	26	27.4
> 59 ปี	16	13.0	3	10.7	13	13.7
อายุเฉลี่ย	45.6		46.7		45.2	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	11.5		1.6		1.7	
ส่วนสูงเฉลี่ย	160.6		170.3		157.8	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	7.4		0.4		0.4	
น้ำหนักเฉลี่ย	64.4		74.2		61.5	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	13.3		1.2		1.6	

หมายเหตุ : ตัวเลขร้อยละผ่านการปัดค่าทศนิยม ดังนั้นผลรวมร้อยละอาจจะเกินหรือขาด 100 อยู่เล็กน้อยในบางกรณี
ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าใกล้ 0 มากเท่าไร แสดงว่าค่าของข้อมูลที่ให้มีค่าใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยที่หาได้
มากขึ้นเท่านั้น



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

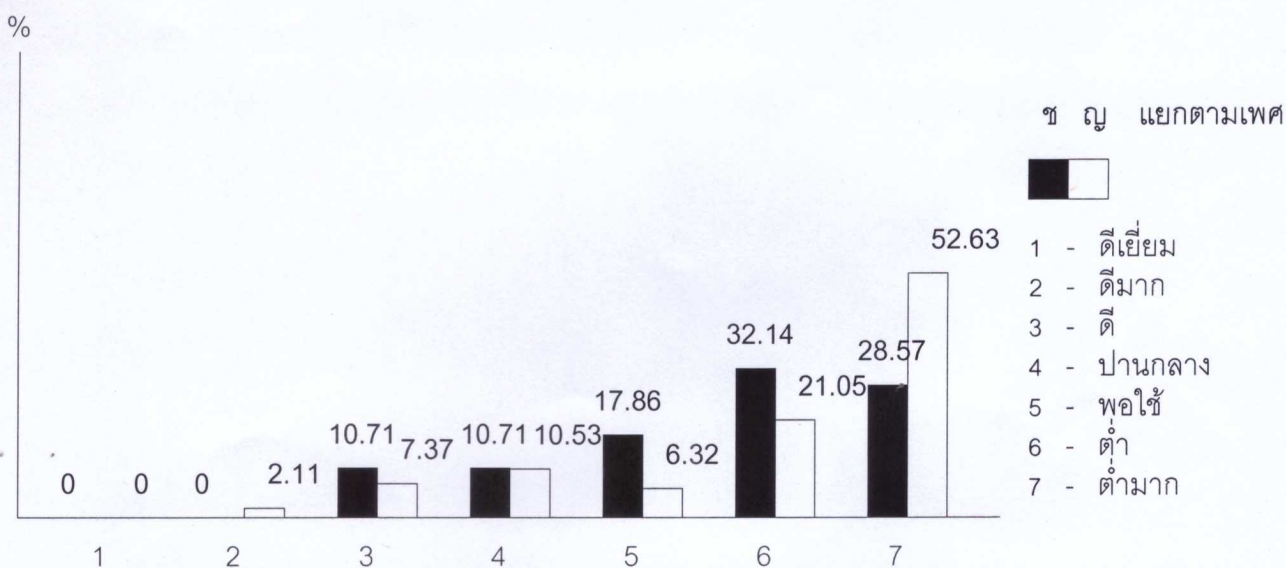
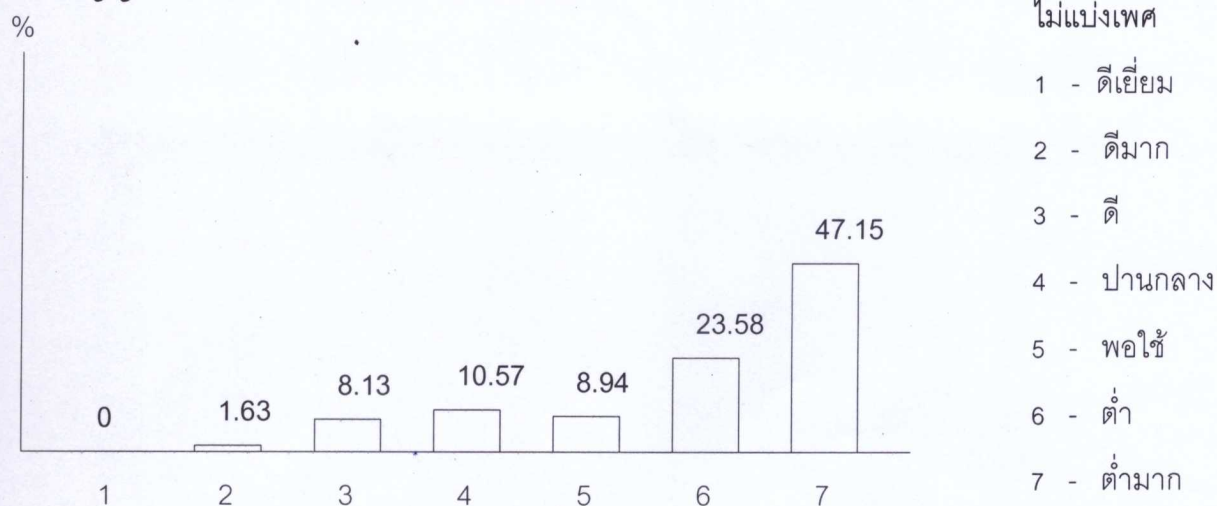
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

สัญญาณชีพ : อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก



ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีเยี่ยม	0	0	0	0	0	0
2 - ดีมาก	0	0	2	2.11	2	1.63
3 - ดี	3	10.71	7	7.37	10	8.13
4 - ปานกลาง	3	10.71	10	10.53	13	10.57
5 - พอใช้	5	17.86	6	6.32	11	8.94
6 - ต่ำ	9	32.14	20	21.05	29	23.58
7 - ต่ำมาก	8	28.57	50	52.63	58	47.15



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

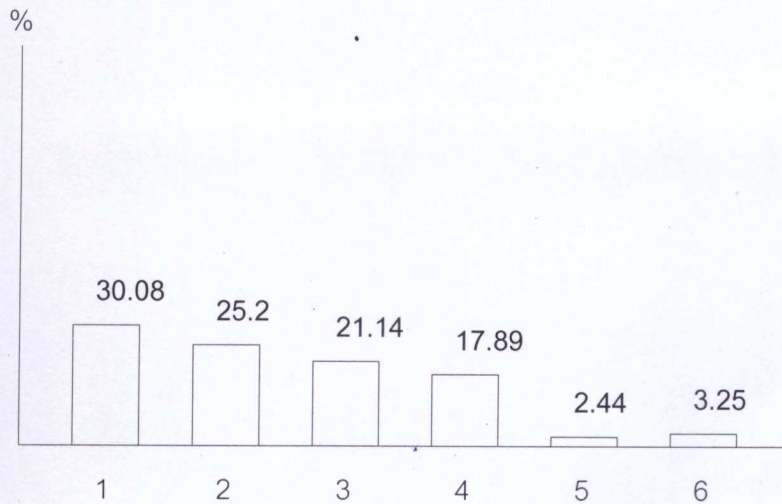
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

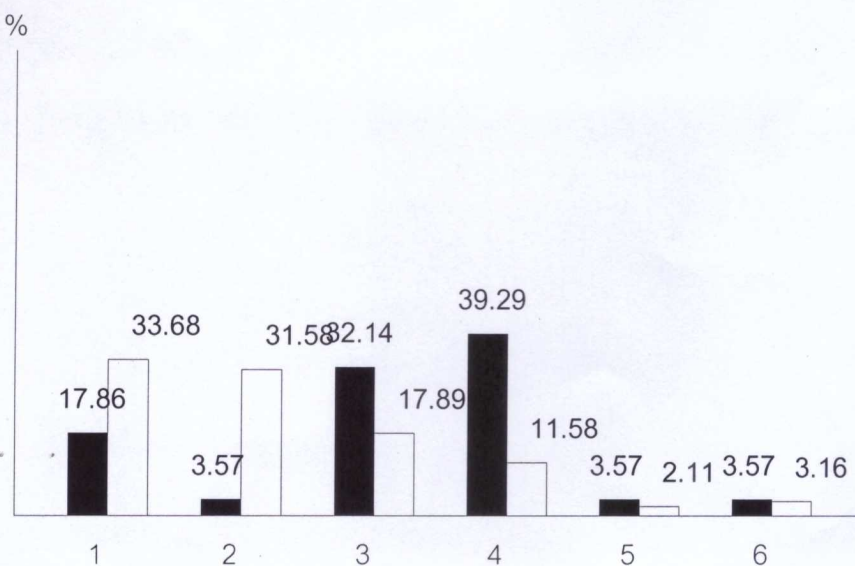
ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

สัญญาณชีพ : ความดันโลหิต



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ปกติเหมาะสม
- 2 - ปกติ
- 3 - ปกติค่อนข้างสูง
- 4 - สูงเล็กน้อย
- 5 - สูงปานกลาง
- 6 - สูงมาก



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - ปกติเหมาะสม
- 2 - ปกติ
- 3 - ปกติค่อนข้างสูง
- 4 - สูงเล็กน้อย
- 5 - สูงปานกลาง
- 6 - สูงมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ปกติเหมาะสม	5	17.86	32	33.68	37	30.08
2 - ปกติ	1	3.57	30	31.58	31	25.2
3 - ปกติค่อนข้างสูง	9	32.14	17	17.89	26	21.14
4 - สูงเล็กน้อย	11	39.29	11	11.58	22	17.89
5 - สูงปานกลาง	1	3.57	2	2.11	3	2.44
6 - สูงมาก	1	3.57	3	3.16	4	3.25



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

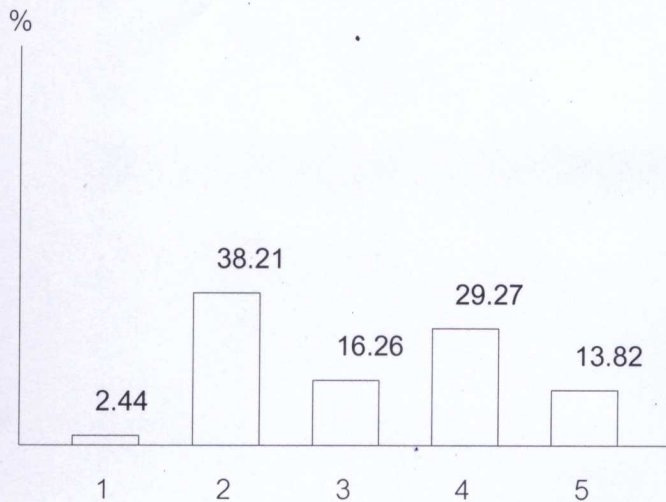
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

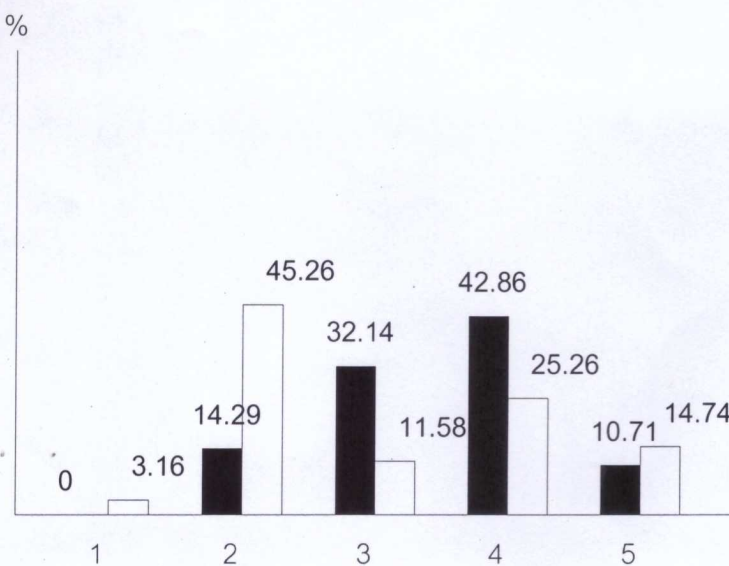
ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

สัดส่วนร่างกาย : ดัชนีมวลกาย



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - น้ำหนักน้อย/ผอม
- 2 - น้ำหนักปกติ
- 3 - น้ำหนักเกิน/อ้วน
- 4 - อ้วนระดับ 1
- 5 - อ้วนระดับ 2



ช ญ แยกตามเพศ



- 1 - น้ำหนักน้อย/ผอม
- 2 - น้ำหนักปกติ
- 3 - น้ำหนักเกิน/อ้วน
- 4 - อ้วนระดับ 1
- 5 - อ้วนระดับ 2

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - น้ำหนักน้อย/ผอม	0	0	3	3.16	3	2.44
2 - น้ำหนักปกติ	4	14.29	43	45.26	47	38.21
3 - น้ำหนักเกิน/อ้วน	9	32.14	11	11.58	20	16.26
4 - อ้วนระดับ 1	12	42.86	24	25.26	36	29.27
5 - อ้วนระดับ 2	3	10.71	14	14.74	17	13.82



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

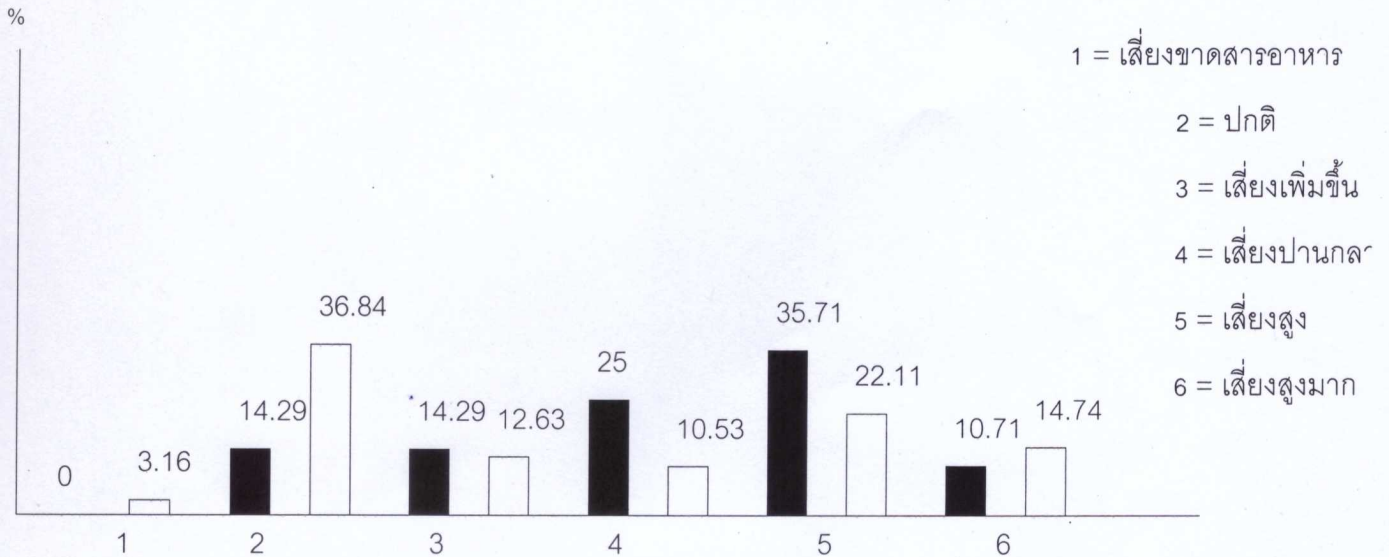
ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

สัดส่วนร่างกาย : ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอวเทียบความเสี่ยง



ช ญ แยกตามเพศ



ความเสี่ยง	เพศชาย	เพศหญิง	ทั้งหมด
	%	%	%
1- เสี่ยงขาดสารอาหาร	0.00	3.16	2.44
2- ปกติ	14.29	36.84	31.71
3- เสี่ยงเพิ่มขึ้น	14.29	12.63	13.01
4- เสี่ยงปานกลาง	25.00	10.53	13.82
5- เสี่ยงสูง	35.71	22.11	25.20
6- เสี่ยงสูงมาก	10.71	14.74	0.14

ดัชนีมวลกาย	✓ เพศชาย		✓ เพศหญิง	
	<90 ซม.		<80 ซม.	
	คน	%	คน	%
< 18.5	0	0.00	3	3.16
18.5 - 22.9	4	14.29	35	36.84
23.0 - 24.9	4	14.29	4	4.21
25.0 - 29.9	2	7.14	3	3.16
>= 30	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

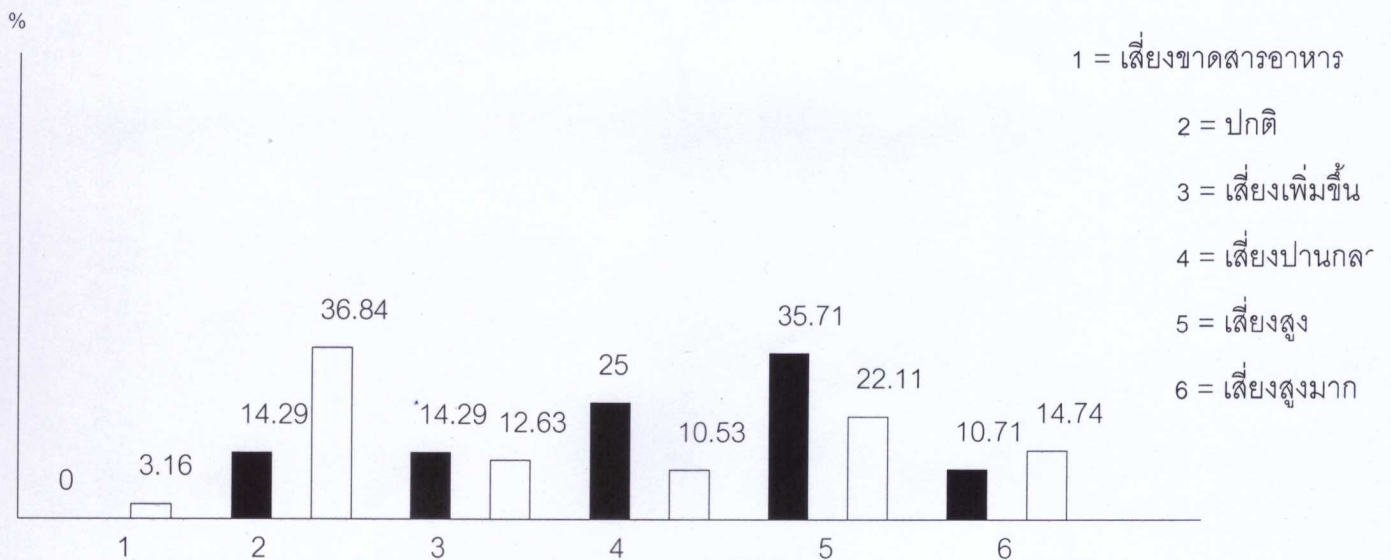
ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

สัดส่วนร่างกาย : ปริมาณไขมันในร่างกาย (Skin Fold Caliper)



ช ญ แยกตามเพศ



ความเสี่ยง	เพศชาย	เพศหญิง	ทั้งหมด
	%	%	%
1- เลี้ยงขาดสารอาหาร	0.00	3.16	2.44
2- ปกติ	14.29	36.84	31.71
3- เลี้ยงเพิ่มขึ้น	14.29	12.63	13.01
4- เลี้ยงปานกลาง	25.00	10.53	13.82
5- เลี้ยงสูง	35.71	22.11	25.20
6- เลี้ยงสูงมาก	10.71	14.74	0.14

ดัชนีมวลกาย	เพศชาย		เพศหญิง	
	<90 ซม.		<80 ซม.	
	คน	%	คน	%
< 18.5	0	0.00	0	0.00
18.5 - 22.9	4	14.29	35	36.84
23.0 - 24.9	4	14.29	4	4.21
25.0 - 29.9	2	7.14	3	3.16
>= 30	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

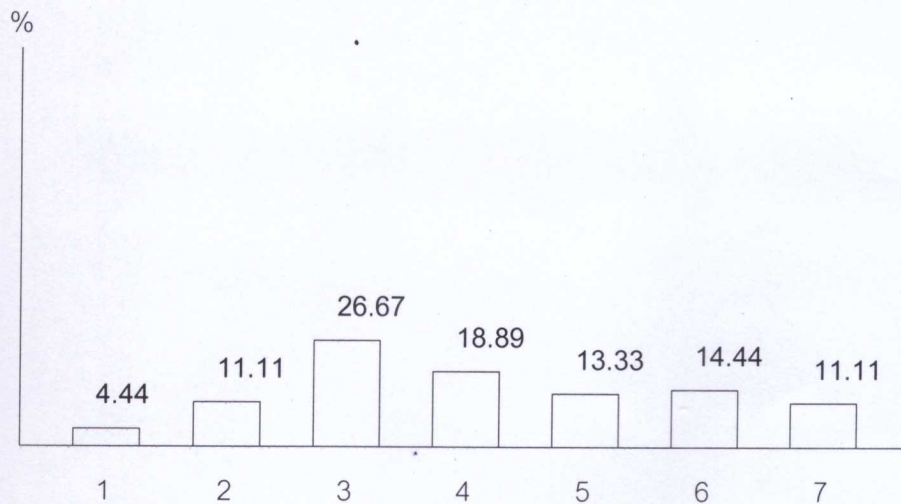
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

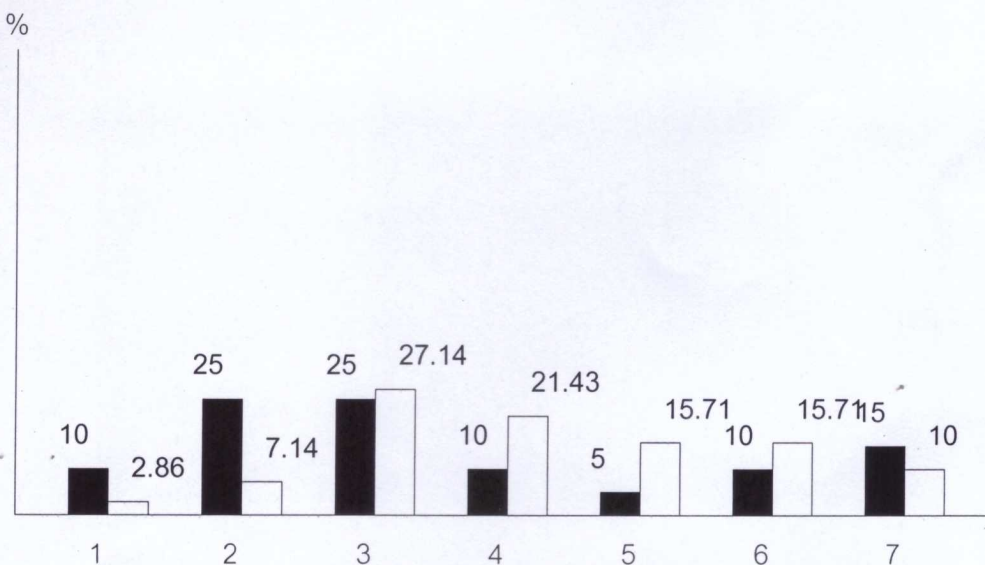
ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

ความอดทนของหัวใจและปอด : ก้าวขึ้นลง (YMCA - 3 minute Step test)



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ดีเยี่ยม
- 2 - ดีมาก
- 3 - ดี
- 4 - ปานกลาง
- 5 - พอใช้
- 6 - ต่ำ
- 7 - ต่ำมาก



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - ดีเยี่ยม
- 2 - ดีมาก
- 3 - ดี
- 4 - ปานกลาง
- 5 - พอใช้
- 6 - ต่ำ
- 7 - ต่ำมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีเยี่ยม	2	10	2	2.86	4	4.44
2 - ดีมาก	5	25	5	7.14	10	11.11
3 - ดี	5	25	19	27.14	24	26.67
4 - ปานกลาง	2	10	15	21.43	17	18.89
5 - พอใช้	1	5	11	15.71	12	13.33
6 - ต่ำ	2	10	11	15.71	13	14.44
7 - ต่ำมาก	3	15	7	10	10	11.11



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

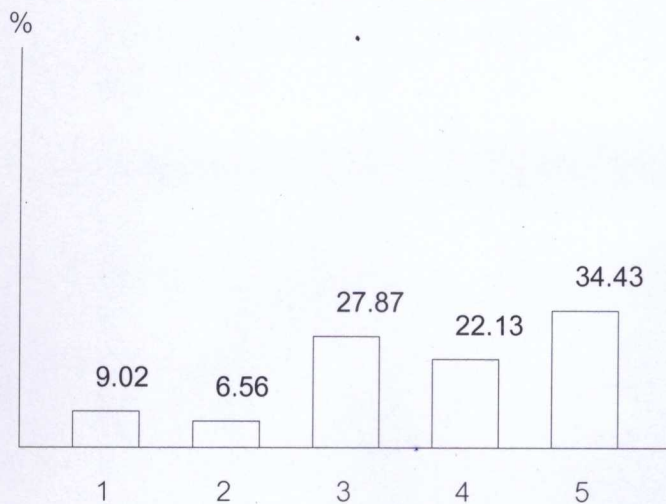
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

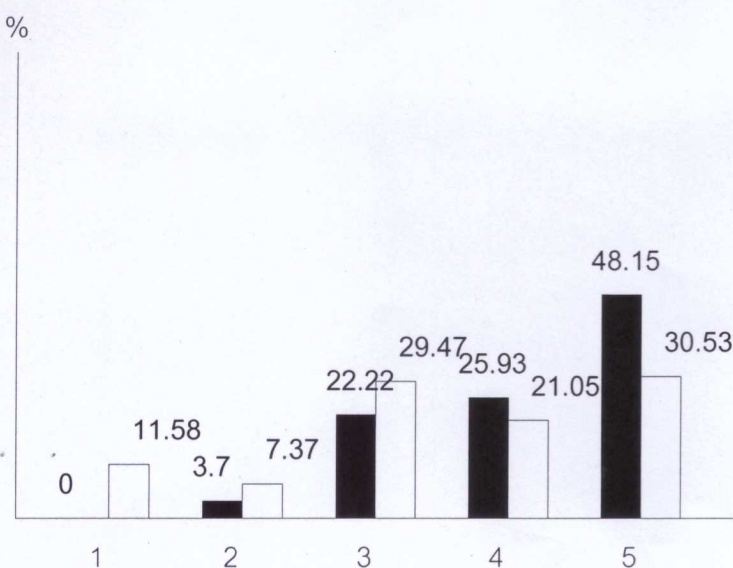
ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

สมรรถภาพกล้ามเนื้อ : แรงบีบมือ



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก



ช. หญิง แยกตามเพศ



- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีมาก	0	0	11	11.58	11	9.02
2 - ดี	1	3.7	7	7.37	8	6.56
3 - ปานกลาง	6	22.22	28	29.47	34	27.87
4 - ต่ำ	7	25.93	20	21.05	27	22.13
5 - ต่ำมาก	13	48.15	29	30.53	42	34.43



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

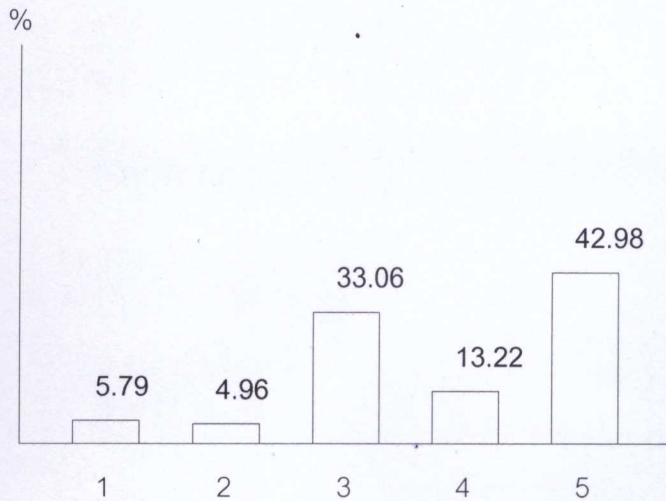
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : สำนักส่งเสริมสุขภาพ 64

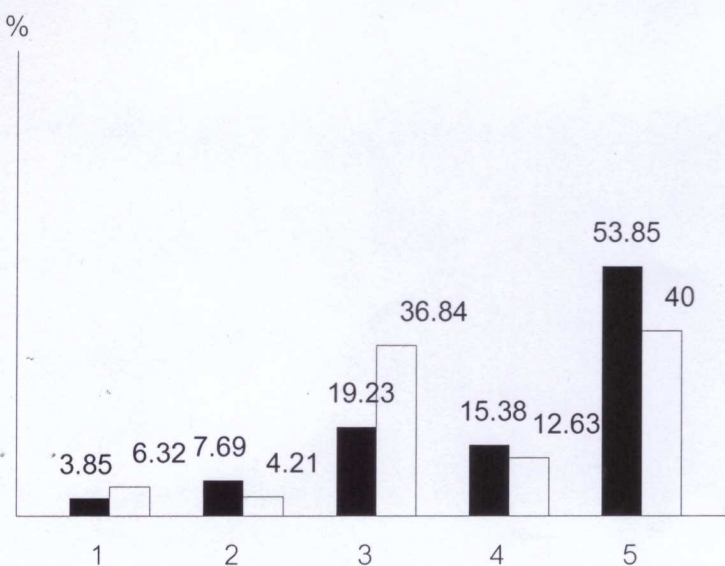
ทำการทดสอบเมื่อ 1 มี.ค. 64 ถึง 9 มี.ค. 64

ความอ่อนตัว : นั่งอตัวไปข้างหน้า



ไม่แบ่งเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก



ช ญ แยกตามเพศ

- 1 - ดีมาก
- 2 - ดี
- 3 - ปานกลาง
- 4 - ต่ำ
- 5 - ต่ำมาก

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีมาก	1	3.85	6	6.32	7	5.79
2 - ดี	2	7.69	4	4.21	6	4.96
3 - ปานกลาง	5	19.23	35	36.84	40	33.06
4 - ต่ำ	4	15.38	12	12.63	16	13.22
5 - ต่ำมาก	14	53.85	38	40	52	42.98