

จุดเริ่มต้น

ทำความรู้จักกับร่างกายของตัวเอง และเริ่มก้าว

ข้อควรรู้

ดัชนีมวลกาย

=

น้ำหนัก

(ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร × ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร)

ถ้ามากกว่า 22.9 เกินมาตรฐาน

รอบเอวผู้ชาย
ไม่ควรเกิน 90 ซม.

รอบเอวผู้หญิง
ไม่ควรเกิน 80 ซม.



ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่