

สรุปแบบสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI)

และความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม ความสมดุลในชีวิตทำงานของบุคลากรกองคลัง

การสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI) รวมทั้งความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตทำงานของบุคลากรกองคลัง โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรในกองคลัง เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ความเสี่ยงสุขภาพว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ และใช้ในการวางแผนจัดการด้านสุขภาพของบุคลากรในกองคลังที่มีเกณฑ์ค่าต่ำกว่าหรือสูงกว่าปกติให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ๖๕ คน วิเคราะห์แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ แบบสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI)

ส่วนที่ ๒ แบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตทำงานของบุคลากรของกองคลัง

๑ แบบสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI)

ดัชนีมวลกาย เป็นการแบ่งวัดระดับความอ้วน โดยดูจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อดูอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วน ดังนั้น การทำให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพในระยะยาว โดยมีเกณฑ์ค่าวัดดังนี้ ดังนี้

- น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ = น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ตร.ม.
- น้ำหนักปกติ = ๑๘.๕-๒๒.๙ กก./ตร.ม.
- น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) = ๒๓-๒๔.๙ กก./ตร.ม.
- น้ำหนักอ้วน = ๒๕ กก./ตร.ม.

BMI = น้ำหนัก หน่วย KG / ส่วนสูง หน่วย เมตร^๒

คำถาม	จำนวนคน
๑. เพศ	
๑.๑ ชาย	
๑.๒ หญิง	
๒. ชื่อ - นามสกุล	
๓. อายุ	
๔. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
๕. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	
๖. รอบเอว (เซนติเมตร)	

ส่วนที่ ๒ แบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตทำงานของบุคลากรของกองคลัง

โดยสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสุขในการทำงานที่
ท่านอยากให้หน่วยงานจัดกิจกรรมขึ้น (โปรดเลือกอย่างน้อยไม่เกิน ๕ ข้อ)

- การออกกำลังกาย
- การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกสุขลักษณะ
- วิธีคลายเครียดจากการทำงาน
- การป้องกันโรคจากการทำงาน
- วิธีการดูแลสุขภาพ เช่น สุขภาพช่องปาก
- ความรู้ ๕ ส
- โรคไวรัสโคโรนา-๑๙ และวิธีการป้องกัน
- รู้เท่าทันภัยรอบตัว

สรุปผลการวิเคราะห์โดยแยกเป็นรายบุคคล ดังนี้

ส่วนที่ ๑ แบบสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI)

ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	ดัชนีมวลกาย (BMI) มค. ๖๔		เทียบกับ BMI ครึ่งปีหลัง งบประมาณ ๖๓	
						ค่าที่วัดได้	เกณฑ์ที่ได้	ค่าที่วัดได้	เกณฑ์ที่ได้
นางสาวเกสร พานิชย์	หญิง	๕๙	๑๕๓	๕๒	๖๗	๒๒.๒๑	ปกติ	๒๑.๔๐	ปกติ
นางสาวนุชรา พรหมใต้	หญิง	๓๒	๑๖๓	๖๐	๗๐	๒๒.๕๘	ปกติ	๒๐.๔๐	ปกติ
นางวัชรพรพรรณ สายเทพ	หญิง	๓๓	๑๕๒	๔๙.๘	๗๖	๒๑.๕๕	ปกติ	๒๐.๘๐	ปกติ
นายมนชอล ตาลเอื้อน	ชาย	๔๒	๑๗๑	๗๒.๕	๘๘	๒๔.๗๙	น้ำหนักเกิน	๒๔.๕๐	น้ำหนักเกิน
นางสาวรัชดา พงษ์คะเชน	หญิง	๒๕	๑๕๓	๕๘	๗๗	๒๔.๗๘	น้ำหนักเกิน	-	เริ่มงาน ๑๕ ม.ค. ๖๔
นางสาวกนกนาถ ศรีกาญจน์	หญิง	๓๒	๑๔๘	๔๑	๖๖	๑๘.๗๒	ปกติ	-	เริ่มงาน ๑๕ ม.ค. ๖๔
นางสาวสิตาพร หวังทรัพย์น้อย	หญิง	๕๓	๑๕๔	๕๑.๕	๗๕	๒๑.๗๒	ปกติ	๒๑.๐๐	ปกติ
นายณัฐวัชร แสงอุทัย	ชาย	๔๔	๑๗๖	๗๖	๘๙	๒๔.๕๔	น้ำหนักเกิน	๒๔.๔๐	น้ำหนักเกิน
นางสาวศรีสุราง เทพอาษา	หญิง	๔๓	๑๕๓	๔๐	๖๐	๑๗.๐๙	ผอม	๑๗.๘๐	ผอม
นางลักษณา อุตตโมบล	หญิง	๕๖	๑๕๑	๔๙	๗๐	๒๑.๔๙	ปกติ	๒๐.๖๐	ปกติ
นางสาววาสนา สอนสุด	หญิง	๓๒	๑๕๕	๔๕	๖๗	๑๘.๗๓	ปกติ	๑๘.๕๐	ปกติ
นางสาวสุมาลี คุ่มทอง	หญิง	๓๓	๑๕๘	๕๗	๖๙	๒๒.๘๓	ปกติ	๒๐.๔๐	ปกติ
นางสาวจันทรกานต์ แสงฤทธิ์	หญิง	๕๘	๑๕๘	๕๖	๘๐	๒๒.๔๓	ปกติ	๒๒.๓๐	ปกติ
นางสาวพรทิพย์ ปิตตานัง	หญิง	๓๗	๑๖๐	๕๒	๗๐	๒๐.๓๑	ปกติ	-	ลาป่วยพักฟื้น เนื่องจาก ประสบ อุบัติเหตุ
นางดวงกมล คล้ายพืงสินธุ์	หญิง	๓๙	๑๕๒	๔๙	๗๗	๒๑.๒๑	ปกติ	๒๑.๙๐	ปกติ

ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	ดัชนีมวลกาย (BMI) มค. ๖๔		เทียบกับ BMI ครึ่งปีหลัง งบประมาณ ๖๓	
						ค่าที่วัดได้	เกณฑ์ที่ได้	ค่าที่วัดได้	เกณฑ์ที่ได้
นางสาวศศิธร มาบางครุ	หญิง	๕๙	๑๕๖	๕๙	๗๙	๒๔.๒๔	น้ำหนักเกิน	๒๔.๕๐	น้ำหนักเกิน
นางสาวเจนจิรา คล้ายเนตร	หญิง	๕๒	๑๕๘	๖๓	๗๖	๒๕.๒๔	อ้วน	๒๖.๐๐	อ้วน
นางสาวศิริรัตน์ จูงาม	หญิง	๒๖	๑๖๑	๕๐	๖๘.๕	๑๙.๒๙	ปกติ	-	เริ่มงาน ๑๕ ม.ค. ๖๔
นางสาวพินดา เรืองเกิด	หญิง	๓๖	๑๖๐	๕๘	๗๘	๒๒.๖๖	ปกติ	๒๒.๗๐	ปกติ
นางสาวพรพรรณ เกลี้ยงราศี	หญิง	๓๗	๑๖๔	๕๔	๗๑	๒๐.๐๘	ปกติ	๒๐.๕๐	ปกติ
นางสาวเพ็ญแข แบ่งดี	หญิง	๓๒	๑๕๓	๔๙.๘	๗๔	๒๑.๒๗	ปกติ	๒๐.๘๐	ปกติ
นางสาวจันทิมา ขจรศรีวีรวงศ์	หญิง	๒๖	๑๖๐	๔๔	๗๐	๑๗.๑๙	ผอม	๑๖.๔๐	ผอม
นายยุพิน ยิ่งผล	หญิง	๕๖	๑๕๗	๖๓	๘๔	๒๕.๕๖	อ้วน	๒๖.๕๐	อ้วน
นางสาวจิระภา ขาวละเอียด	หญิง	๕๐	๑๕๖	๕๑	๘๐	๒๐.๙๖	ปกติ	๒๑.๗๐	ปกติ
นายศราวุธ ธรรมชาติ	ชาย	๓๖	๑๗๔	๖๓	๘๔	๒๐.๘๑	ปกติ	๑๙.๙๐	ปกติ
นายปริมาณ อากาศอมร	ชาย	๔๘	๑๗๓	๖๘.๕	๘๑	๒๒.๘๙	ปกติ	๒๒.๗๐	ปกติ
นางสาววีรวรรณ คำสุวรรณ	หญิง	๔๘	๑๕๘	๕๖.๒	๘๑	๒๒.๕๑	ปกติ	๒๒.๓๐	ปกติ
นางสาวพรเพ็ญ ทองนุ่น	หญิง	๔๖	๑๕๘	๖๑.๓	๘๕	๒๔.๕๖	น้ำหนักเกิน	๒๓.๑๐	น้ำหนักเกิน
นางสาวชลลดา รัตริสุข	หญิง	๓๕	๑๕๓	๔๘	๗๕	๒๐.๕๐	ปกติ	๑๙.๕๐	ปกติ
นางศรีบุญญา หงษ์ทอง	หญิง	๔๘	๑๗๑	๖๖	๘๐	๒๒.๕๗	ปกติ	๒๑.๖๐	ปกติ
นางดวงกมล คร้ามทิม	หญิง	๕๐	๑๖๕	๕๘.๕	๗๖	๒๑.๔๙	ปกติ	๒๑.๖๐	ปกติ
นางสุภาภรณ์ โคนาคม	หญิง	๕๐	๑๕๙	๖๗	๙๕	๒๖.๕๐	อ้วน	๒๖.๔๐	อ้วน
นางสาวฉัตรรัตน์ ต้นภูบาล	หญิง	๔๗	๑๕๐	๕๘	๘๐	๒๕.๗๘	อ้วน	๒๔.๖๐	น้ำหนักเกิน
นางสาววิชุดา แสงฤทธิ์	หญิง	๓๒	๑๖๔	๙๗.๓	๑๑๒	๓๖.๑๘	อ้วน	๓๗.๕๐	อ้วน
นางสาวสุพรรณมา อายาเมือง	หญิง	๓๔	๑๕๘	๔๖	๖๓.๕	๑๘.๔๓	ผอม	๑๗.๗๐	ผอม
นางสาวภัททิยา เพ็งประไพ	หญิง	๒๕	๑๖๒	๕๐	๖๘.๕๘	๑๙.๐๕	ปกติ	๑๗.๒๐	ผอม
นางสาวสิริกัญญา หนูบัว	หญิง	๒๕	๑๕๓	๕๓	๗๘.๕	๒๒.๖๔	ปกติ	๒๑.๔๐	ปกติ
นายทรงวุฒิ สอนสุด	ชาย	๓๙	๑๗๓	๕๔	๗๗	๑๘.๐๔	ผอม	๑๗.๖๐	ผอม
นางสาวอุษณี ทองชมภู	หญิง	๕๓	๑๕๓	๘๐	๙๘	๓๔.๑๗	อ้วน	๓๓.๔๐	อ้วน
นางสาววารภรณ์ รักไร่	หญิง	๓๔	๑๖๕	๖๐	๘๖	๒๒.๐๔	ปกติ	๒๐.๘๐	ปกติ
นายเฉลิมชัย ชั่งอิน	ชาย	๕๖	๑๖๙	๗๐	๘๖	๒๔.๕๑	น้ำหนักเกิน	๒๔.๕๐	น้ำหนักเกิน
นางอรุณี อินทร์ขำ	หญิง	๕๑	๑๕๗	๕๐	๖๘.๕	๒๐.๒๘	ปกติ	๑๙.๗๐	ปกติ
นางพิสมัย พุ่มสุข	หญิง	๕๐	๑๕๔	๕๐	๖๘.๕	๒๑.๐๘	ปกติ	๒๐.๓๐	ปกติ

ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	ดัชนีมวลกาย (BMI) มค. ๖๔		เทียบกับ BMI ครึ่งปีหลัง งบประมาณ ๖๓	
						ค่าที่วัดได้	เกณฑ์ที่ได้	ค่าที่วัดได้	เกณฑ์ที่ได้
นางสาวนลพรรณ ฉันทรางกูร	หญิง	๔๒	๑๖๓	๕๘	๗๐	๒๑.๘๓	ปกติ	๒๑.๓๐	ปกติ
นางสาวเอกฤทัย สารนาค	หญิง	๔๙	๑๕๕	๕๐	๖๒	๒๐.๘๑	ปกติ	๒๐.๒๐	ปกติ
นางสาวศศิธร แสนศิลา	หญิง	๓๙	๑๔๙	๔๘.๕	๖๕.๕	๒๑.๘๕	ปกติ	๒๑.๗๐	ปกติ
นางสาวทิตยา ศุภกุลธาดาศิริ	หญิง	๓๓	๑๕๓	๕๖	๗๖	๒๓.๙๒	น้ำหนักเกิน	-	รับโอนย้าย สค.๖๓
นางสาวลัดดา ไชยสวัสดิ์	หญิง	๕๓	๑๕๔	๕๓	๘๓	๒๒.๓๕	ปกติ	๑๙.๕๐	ปกติ
นายฐิตินันท์ พิริยะสุรวงศ์	ชาย	๕๓	๑๗๖	๗๗	๘๘	๒๔.๘๖	น้ำหนักเกิน	๒๕.๔๐	อ้วน
นายอิทธิพล สว่างศิริพรชัย	ชาย	๕๘	๑๖๕	๑๐๖	๑๑๕	๓๘.๙๓	อ้วน	-	ลาป่วยพักฟื้น สภาพร่างกาย
นางวิมล พุกสุวรรณ	หญิง	๕๓	๑๕๐	๖๑.๘	๘๕	๒๗.๔๗	อ้วน	๒๖.๗๐	อ้วน
นายคมกฤษ ทัดทับทิม	ชาย	๕๓	๑๖๕	๗๐	๙๗	๒๕.๗๑	อ้วน	๒๗.๐๐	อ้วน
นางหนูแดง สีหาเสนา	หญิง	๕๙	๑๕๐	๖๐	๙๑.๕	๒๖.๖๗	อ้วน	๒๗.๒๐	อ้วน
นางสาวรัตนัตติยา ขำแก้ว	หญิง	๔๗	๑๕๘	๔๘	๗๐	๑๙.๒๓	ปกติ	๑๗.๗๐	ผอม
นางนภารัตน์ วงศ์รักษา	หญิง	๕๑	๑๖๒	๕๑	๖๘.๕	๑๙.๔๓	ปกติ	๑๙.๑๐	ปกติ
นางสาวปวีตรา รุ่งเรือง	หญิง	๕๑	๑๕๐	๔๘.๘	๖๗	๒๑.๖๙	ปกติ	๒๑.๘๐	ปกติ
นางสาวรำพึง ฐัญญู	หญิง	๓๗	๑๕๑	๔๓	๖๕	๑๘.๘๖	ปกติ	-	เริ่มงาน ๑๕ ม.ค. ๖๔
นายรังสฤษดิ์ เชื้อดวงผุย	ชาย	๓๐	๑๖๘	๖๖	๘๒	๒๓.๓๘	น้ำหนักเกิน	๒๓.๖๐	น้ำหนักเกิน
นางสาวเตือนใจ ฉิมน้อย	หญิง	๔๒	๑๕๐	๔๘.๔	๗๗	๒๑.๕๑	ปกติ	๑๙.๙๐	ปกติ
นายเสกสรร สิทธิพร	ชาย	๔๘	๑๗๘	๘๒	๙๔	๒๕.๘๘	อ้วน	๒๕.๙๐	อ้วน
นายวิษณุ แซ่เตียว	ชาย	๓๓	๑๘๑	๖๔	๗๘	๑๙.๕๔	ปกติ	๑๘.๘๐	ปกติ
นายเขมินทร์ พงศ์พัฑ	ชาย	๒๗	๑๘๐	๗๐	๘๓	๒๑.๖๐	ปกติ	๒๑.๓๐	ปกติ
นางสาวบุษณี ม่วงชู	หญิง	๓๕	๑๖๔	๗๒	๘๕	๒๖.๗๗	อ้วน	๒๕.๗๐	อ้วน
นายไพรัตน์ รุ่งแจ้ง	ชาย	๕๘	๑๗๘	๗๘	๙๔	๒๔.๖๒	น้ำหนักเกิน	๒๔.๙๐	น้ำหนักเกิน
นายกฤษณะ เปรมชัยพร	ชาย	๒๓	๑๖๒	๕๒	๗๖	๑๙.๘๑	ปกติ	๑๘.๔๐	ผอม
รวม						๑,๔๘๒.๒๒	รวม	๑,๓๘๒.๒๐	

หมายเหตุ ค่า BMI ในรอบ ๖ เดือนหลังปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สามารถดูค่าได้ในรูปภาพแบบฟอร์มบันทึกส่วนสูง/ น้ำหนัก/รอบเอว โครงการ “ภารกิจพิชิตพุง”

จากตารางสรุปวิเคราะห์ที่ได้ดังนี้

ส่วนที่ ๑ แบบสำรวจดัชนีมวลกาย (BMI)

เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ครึ่งหลังปีงบประมาณ	ครึ่งแรกปีงบประมาณ	หมายเหตุ
	๒๕๖๓	๒๕๖๔	
๑. น้ำหนักผอม	๘ คน	๔ คน	โดยในระหว่างครึ่งหลังปีงบประมาณ ๒๕๖๓ มีผู้ลาป่วยจำนวน ๓ คน และครึ่งแรกของปีงบประมาณ ๒๕๖๔ มีพนักงานราชการเข้าใหม่ปฏิบัติหน้าที่ในเดือน มกราคม ๒๕๖๔ จำนวน ๓ คน เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๒ คน และลาออกในระหว่างปีงบประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๓ คน ซึ่งในจำนวนนี้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน ๑ คน
๒. น้ำหนักปกติ	๓๓ คน	๓๙ คน	
๓. น้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง)	๙ คน	๑๐ คน	
๔. น้ำหนักอ้วน	๑๒ คน	๑๒ คน	
รวม	๖๒ คน	๖๕ คน	

ก. ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI)

๑. สรุปผล BMI ครั้งที่ ๓ (๖ เดือนหลังปีงบประมาณ ๒๕๖๓)/จำนวนบุคลากร

$$๑,๓๘๒.๒๐/๖๕ = ๒๑.๒๖ \text{ อยู่ในเกณฑ์ปกติ}$$

๒. สรุปผล BMI ครั้งที่ ๑ (๕ เดือนแรกปีงบประมาณ ๒๕๖๔) / จำนวนบุคลากร

$$๑,๔๘๒.๒๒/๖๕ = ๒๒.๘๐ \text{ อยู่ในเกณฑ์ปกติ}$$

ข. ร้อยละที่เพิ่มขึ้นของบุคลากรที่มี (BMI) เกณฑ์ปกติ (เพิ่มขึ้น)

= จำนวนบุคลากรที่มีเกณฑ์ปกติครึ่งแรกปีงบประมาณ ๒๕๖๔ - จำนวนบุคลากรที่มีเกณฑ์ปกติครึ่งหลังปีงบประมาณ ๒๕๖๓ - จำนวนบุคลากรที่มีเกณฑ์ปกติครึ่งแรกปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (ลาออก) - จำนวนบุคลากรที่มีเกณฑ์ปกติครึ่งแรกปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (เข้าใหม่) คูณ ๑๐๐หารจำนวนบุคลากรที่มีเกณฑ์ปกติครึ่งหลังปีงบประมาณ ๒๕๖๓

$$= (๓๙-๓๓-๑-๒)*๑๐๐/๖๕$$

$$= ๔.๖๑ \text{ เพิ่มขึ้น}$$

ส่วนที่ ๒ แบบสำรวจความต้องการความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตทำงานของบุคลากรของกองคลัง

จากการวิเคราะห์พบว่า ๕ อันดับแรกที่บุคลากรต้องการความรู้ ได้แก่ การออกกำลังกาย วิธีคลายเครียดจากการทำงาน การรับประทานที่มีประโยชน์และถูกสุขลักษณะ โรคไวรัสโคโรนา-๑๙ และวิธีการป้องกัน และการป้องกันจากการทำงาน โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจฯ จำนวน ๕๓, ๕๒, ๔๓, ๓๔ และ ๓๓ คน เรียงตามลำดับความต้องการความรู้ฯ



ภาพที่ ๑ รูปภาพแบบฟอร์มบันทึกส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอว โครงการ “ภารกิจพิชิตพุง”



แบบฟอร์มบันทึก ส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอว โครงการ "ภารกิจพิชิตพุง"

ชื่อหน่วยงาน

กองคลัง

จำนวนคนในหน่วยงาน

66 คน

เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด, เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด, เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

66 คน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

**กรุณากรอกข้อมูลในช่อง สีขาว ให้ครบถ้วน (เฉพาะข้อมูลผู้ที่เข้าร่วมโครงการ)

กำหนดส่งรายงาน

รายงานครั้งที่ 1 เริ่มโครงการ วันที่ 6 ก.พ. 63

รายงานครั้งที่ 2 เดือนพฤษภาคม วันที่ 18 มี.ค. 63

รายงานครั้งที่ 3 เดือนมิถุนายน วันที่ 18 พ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 4 เดือนกรกฎาคม วันที่ 18 ก.ค. 63

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ	ช=1 ญ=2	อายุ (ปี)	น้ำหนักที่ ต้องการลด (กก.)	เริ่มโครงการ (6 กุมภาพันธ์)					เริ่มโครงการ (18 มีนาคม)					เริ่มโครงการ (18 พฤษภาคม)					ครั้งที่ 3 (18 กรกฎาคม)				
							ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	น้ำหนักที่ลด (กก.)
1	น.ส.เกษร	พานิชย์		2	58	0.0	153	57.0	74	24.3	ปกติ	153	56.0	73	23.9	-	153	57.0	67	24.3	-	50.1	66	21.4	-	-6.9
2	น.ส.จีระภา	ชาวละเหยียด		2	49	0.0	156	53.4	75	21.9	ปกติ	156	52.7	75	21.7	-	156	53.7	79	22.1	-	52.7	79	21.7	-	-1.0
3	นางพิสมัย	พุ่มสุข		2	51	0.0	153	50.3	73	21.5	ปกติ	153	50.1	76	21.4	-	153	48.8	76	20.8	-	47.6	76	20.3	-	-1.2
4	น.ส.เจนจิรา	คล้ายเนตร		2	51	0.0	160	64.0	86	25.0	อ้วนลงพุง	160	70.0	82	27.3	-	160	67.6	84	26.4	-	66.6	81	26.0	-	-1.0
5	น.ส.พรพรรณ	เกลี้ยงราศี		2	38	0.0	164	56.3	91	20.9	อ้วนลงพุง	164	57.5	80	21.4	-	164	55.5	80	20.6	-	55.1	80	20.5	-	-0.4
6	นายเสกสรร	สิทธิพร		1	49	0.0	178	82.0	93	25.9	อ้วนลงพุง	178	83.0	93	26.2	-	178	82.3	93	26.0	-	82.2	92	25.9	-	-0.1
7	นายไพรัตน์	รุ่งแจ้ง		1	58	0.0	177	78.0	97	24.9	อ้วนลงพุง	177	78.0	95	24.9	-	177	78.4	96	25.0	-	78.1	94	24.9	-	-0.3
8	นางหนูแดง	สีหาเสนา		2	58	0.0	150	61.9	85	27.5	อ้วนลงพุง	150	61.0	92	27.1	-	150	61.2	87	27.2	-	61.1	85	27.2	-	-0.1
9	น.ส.เอกฤทัย	สารนาค		2	49	0.0	155	51.0	71	21.2	ปกติ	155	50.0	72	20.8	-	155	49.6	70	20.6	-	48.5	70	20.2	-	-1.1
10	น.ส.สิตาพร	หวังทรัพย์น้อย		2	53	0.0	154	50.7	77	21.4	ปกติ	154	50.5	77	21.3	-	154	51.5	76	21.7	-	49.7	75	21.0	-	-1.8
11	นายสุเมธ	จินตนาวงศ์		1	59	0.0	186	67.2	80	19.4	ปกติ	186	66.7	83	19.3	-	186	64.1	82	18.5	-	63.8	82	18.4	-	-0.3
12	น.ส.บุษณี	ม่วงชู		2	34	0.0	165	72.0	90	26.4	อ้วนลงพุง	165	71.8	85	26.4	-	165	75.8	88	27.8	-	70.0	84	25.7	-	-5.8
13	นายวิษณุ	แซ่เด็ยว		1	32	0.0	180	64.0	80	19.8	ปกติ	180	63.9	79	19.7	-	180	62.5	77	19.3	-	61.0	76	18.8	-	-1.5
14	นางดวงกมล	ครามทิม		2	49	0.0	163	57.7	74	21.7	ปกติ	163	58.1	75	21.9	-	163	58.2	75	21.9	-	57.3	74	21.6	-	-0.9
15	นายมณฑล	ตาลเขื่อน		1	42	0.0	171	76.0	92	26.0	อ้วนลงพุง	171	74.1	89	25.3	-	171	75.3	92	25.8	-	71.6	89	24.5	-	-3.7
16	น.ส.นลพรรณ	ฉันทรางกูร		2	41	0.0	163	57.6	72	21.7	ปกติ	163	57.2	70	21.5	-	163	57.3	70	21.6	-	56.7	70	21.3	-	-0.6



แบบฟอร์มบันทึก ส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอว โครงการ "ภารกิจพิชิตพุง"

กำหนดส่งรายงาน

รายงานครั้งที่ 1 เริ่มโครงการ วันที่ 6 ก.พ. 63

รายงานครั้งที่ 2 เดือนพฤษภาคม วันที่ 18 มิ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 3 เดือนมิถุนายน วันที่ 18 พ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 4 เดือนกรกฎาคม วันที่ 18 ก.ค.63

ชื่อหน่วยงาน

กองคลัง

จำนวนคนในหน่วยงาน

66 คน

เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหน่วย เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหน่วยงาน เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดที่

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

66 คน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหน่วยงาน รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหน่วยงาน รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหน่วยงาน

****กรุณากรอกข้อมูลในช่อง สีขาว ใต้ครมถ่วน (เฉพาะข้อมูลผู้ที่เข้าร่วมโครงการ)**

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ ข=1 ญ=2	อายุ (ปี)	น้ำหนักที่ ต้องการลด (กก.)	เริ่มโครงการ (6 กุมภาพันธ์)					เริ่มโครงการ (18 มีนาคม)					เริ่มโครงการ (18 พฤษภาคม)					ครั้งที่ 3 (18 กรกฎาคม)				
						ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	น้ำหนักที่ลด
						(ซม.)	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(ซม.)	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(ซม.)	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(กก.)
17	นางวัชรพรรณ	สายเทพ	2	32	0.0	152	51.3	76	22.2	ปกติ	152	51.0	73	22.1	-	152	49.2	70	21.3	-	48.0	70	20.8	-	-1.2
18	น.ส.พนิดา	เรืองเกิด	2	35	0.0	160	59.7	72	23.3	ปกติ	160	59.9	73	23.4	-	160	60.6	82	23.7	-	58.2	81	22.7	-	-2.4
19	นายถวัลย์	แสงอุทัย	1	44	0.0	176	77.0	89	24.9	ปกติ	176	78.8	90	25.4	-	176	78.5	91	25.3	-	75.5	91	24.4	-	-3.0
20	น.ส.นุชรา	พรมไธ	2	31	0.0	163	56.0	68	21.1	ปกติ	163	55.3	66	20.8	-	163	57.7	66	21.7	-	54.1	66	20.4	-	-3.6
21	น.ส.พิมพ์พิสุทธิ์	ชัยมงคล	2	28	0.0	158	56.8	71	22.8	ปกติ	158	56.1	70	22.5	-	158	58.7	70	23.5	-	55.3	70	22.2	-	-3.4
22	นายเชมินท์	พงศ์พิศ	1	26	0.0	180	70.7	86	21.8	ปกติ	180	71.1	87	21.9	-	180	70.5	82	21.8	-	69.0	82	21.3	-	-1.5
23	น.ส.ศศิธร	มาบางครุ	2	58	0.0	156	59.0	80	24.2	อ้วนลงพุง	156	59.3	78	24.4	-	156	60.3	80	24.8	-	59.6	79	24.5	-	-0.7
24	นางศรัญญา	หงษ์ทอง	2	49	0.0	171	67.8	80	23.2	อ้วนลงพุง	171	68.0	80	23.3	-	171	69.7	80	23.8	-	63.2	79	21.6	-	-6.5
25	นายปริมาณ	อากาศอมร	1	47	0.0	173	69.4	90	23.2	อ้วนลงพุง	173	69.0	84	23.1	-	173	68.2	85	22.8	-	68.0	84	22.7	-	-0.2
26	นางวิมล	ทุกสุวรรณ	2	52	0.0	150	61.1	84	27.2	อ้วนลงพุง	150	60.9	88	27.1	-	150	60.2	83	26.8	-	60.1	82	26.7	-	-0.1
27	น.ส.ศรีสุราง	เทพอาษา	2	42	0.0	150	41.0	64	18.2	ปกติ	150	40.0	60	17.8	-	150	40.0	60	17.8	-	40.0	60	17.8	-	0.0
28	นางอรุณี	อินทร์ชา	2	51	0.0	158	52.1	76	20.9	ปกติ	158			-	-	158	49.7	73	19.9	-	49.1	72	19.7	-	-0.6
29	น.ส.วีรวรรณ	คำสุวรรณ	2	48	0.0	156	54.9	77	22.6	ปกติ	156	55.4	77	22.8	-	156	56.7	75	23.3	-	54.3	76	22.3	-	-2.4
30	นายทรงวุฒิ	สอนสุด	1	40	0.0	173	56.4	74	18.8	ปกติ	173	57.2	78	19.1	-	173	54.1	76	18.1	-	52.6	76	17.6	-	-1.5
31	น.ส.พรเพ็ญ	ทองนุ่น	2	45	0.0	158	58.6	89	23.5	อ้วนลงพุง	158	58.4	82	23.4	-	158	57.9	84	23.2	-	57.7	83	23.1	-	-0.2
32	น.ส.วิชุดา	แสงฤทธิ์	2	33	0.0	161	96.9	110	37.4	อ้วนลงพุง	161	96.4	103	37.2	-	161	99.4	102	38.3	-	97.1	103	37.5	-	-2.3
33	น.ส.ลัดดา	ไชยสวัสดิ์	2	53	0.0	156		ลาป่วย	-	อ้วนลงพุง	156	47.5	80	19.5	-	156	51.1	81	21.0	-	47.4	81	19.5	-	-3.7
34	นายศราวุธ	ธรรมชาติ	1	37	0.0	174	62.5	82	20.6	ปกติ	174	61.8	80	20.4	-	174	62.7	80	20.7	-	60.1	80	19.9	-	-2.6
35	น.ส.สุพรรณภา	อายาเมือง	2	33	0.0	158	45.1	66	18.1	ปกติ	158			-	-	158	45.0	66	18.0	-	44.2	66	17.7	-	-0.8
36	น.ส.ชลลดา	ราตรีสุข	2	35	0.0	153	47.0	68	20.1	ปกติ	153	46.0	67	19.7	-	153	46.0	67	19.7	-	45.7	97	19.5	-	-0.3



แบบฟอร์มบันทึก ส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอว โครงการ "ภารกิจพิชิตพุง"

กำหนดส่งรายงาน

รายงานครั้งที่ 1 เริ่มโครงการ วันที่ 6 ก.พ. 63

รายงานครั้งที่ 2 เดือนพฤษภาคม วันที่ 18 มิ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 3 เดือนมิถุนายน วันที่ 18 พ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 4 เดือนกรกฎาคม วันที่ 18 ก.ค.63

ชื่อหน่วยงาน

กองคลัง

จำนวนคนในหน่วยงาน

66 คน

เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

66 คน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

****กรุณากรอกข้อมูลในช่อง สีขาว ใต้ครมถ่วน (เฉพาะข้อมูลผู้ที่เข้าร่วมโครงการ)**

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ ข=1 ญ=2	อายุ (ปี)	น้ำหนักที่ ต้องการลด (กก.)	เริ่มโครงการ (6 กุมภาพันธ์)					เริ่มโครงการ (18 มีนาคม)					เริ่มโครงการ (18 พฤษภาคม)					ครั้งที่ 3 (18 กรกฎาคม)						
						ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	น้ำหนักที่ลด	ส่วนสูง	น้ำหนัก	รอบเอว	BMI	ภาวะ	น้ำหนักที่ลด
						(ซม.)	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(ซม.)	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(ซม.)	(กก.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(กก.)	(ซม.)	(ซม.)		อ้วนลงพุง	(กก.)	(กก.)
37	น.ส.ภัททิยา	เพ็งประไพ	2	21	0.0	162	51.0	68	19.4	ปกติ	162	49.3	72	18.8	-	162	48.1	66	18.3	-	45.2	66	17.2	-	-2.9		
38	น.ส.เดือนใจ	ฉิมน้อย	2	43	0.0	150	47.8	76	21.2	ปกติ	150	45.8	72	20.4	-	150	45.0	73	20.0	-	44.8	74	19.9	-	-0.2		
39	นางลักขณา	อุดมมงคล	2	56	0.0	151	50.9	77	22.3	ปกติ	151	48.8	67	21.4	-	151	47.4	66	20.8	-	47.0	66	20.6	-	-0.4		
40	นายอิทธิพล	สว่างศิริพรชัย	1	58	0.0	166	100.0	117	36.3	อ้วนลงพุง	166	100.1	119	36.3	-	166	ลาป่วย		###	-	ลาป่วย				#VALUE!		
41	นายเฉลิมชัย	ซังอิน	1	57	0.0	169	70.9	91	24.8	อ้วนลงพุง	169	70.0	87	24.5	-	169	72.1	88	25.2	-	70.0	89	24.5	-	-2.1		
42	นายกฤษณะ	เปรมชัยพร	1	21	0.0	165	48.8	69	17.9	ปกติ	165	48.9	70	18.0	-	165	50.9	72	18.7	-	50.1	74	18.4	-	-0.8		
43	น.ส.รัตติยา	ข้าแก้ว	2	47	0.0	159	46.8	73	18.5	ปกติ	159	46.9	71.5	18.6	-	159	45.1	66	17.8	-	44.7	66	17.7	-	-0.4		
44	น.ส.ฉัตรรัตน์	ตันภูบาล	2	47	0.0	150	59.0	79	26.2	ปกติ	150	56.3	79	25.0	-	150	56.0	78	24.9	-	55.3	78	24.6	-	-0.7		
45	น.ส.เพ็ญแข	แมงดี	2	33	0.0	153	49.5	72	21.1	ปกติ	153	48.2	68	20.6	-	153	48.7	73	20.8	-	48.6	75	20.8	-	-0.1		
46	นายอุทิศ	สุขารมณ	1	59	0.0	169	70.4	91	24.6	อ้วนลงพุง	169	67.5	88	23.6	-	169	70.5	91	24.7	-	69.4	91	24.3	-	-1.1		
47	น.ส.ศศิธร	แสนศิลา	2	39	0.0	149	51.0	74	23.0	ปกติ	149	47.8	64	21.5	-	149	49.8	66	22.4	-	48.2	65	21.7	-	-1.6		
48	น.ส.วราภรณ์	รักไร่	2	33	0.0	165	59.2	81	21.7	อ้วนลงพุง	165	58.7	78	21.6	-	165	57.3	79	21.0	-	56.7	75	20.8	-	-0.6		
49	นางสมจิตร	ไชยพันธ์	2	38	0.0	163	69.6	96	26.2	อ้วนลงพุง	163	69.1	93	26.0	-	163	70.0	96	26.3	-	70.1	96	26.4	-	0.1		
50	น.ส.นภาพร	รอดเมือง	2	37	0.0	160	49.3	73	19.3	ปกติ	160			-	-	160	52.5	70	20.5	-	ลาป่วย				#VALUE!		
51	น.ส.จันทิมา	ขจรศรีวิวงศ์	2	25	0.0	160	43.0	63	16.8	ปกติ	160	40.6	61	15.9	-	160	42.7	69	16.7	-	42.1	68	16.4	-	-0.6		
52	นางยุพิน	ยิ่งผล	2	56	0.0	157	64.0	85	26.0	อ้วนลงพุง	157	64.0	82	26.0	-	157	65.2	87	26.5	-	65.4	88	26.5	-	0.2		
53	น.ส.ปวีตรา	รุ่งเรือง	2	52	0.0	149	49.9	67	22.5	ปกติ	149	48.3	68	21.8	-	149	49.6	68	22.3	-	48.3	68	21.8	-	-1.3		
54	นางนภารัตน์	วงศรักษา	2	48	0.0	162	51.4	70	19.6	ปกติ	162	50.7	70	19.3	-	162	50.5	70	19.2	-	50.2	71	19.1	-	-0.3		
55	นางสุภาภรณ์	โกนาคม	2	48	0.0	159	68.2	91	27.0	อ้วนลงพุง	159	67.4	93	26.7	-	159	68.9	94	27.3	-	66.7	93	26.4	-	-2.2		



แบบฟอร์มบันทึก ส่วนสูง/น้ำหนัก/รอบเอว โครงการ "ภารกิจพิชิตพุง"

กำหนดส่งรายงาน

รายงานครั้งที่ 1 เริ่มโครงการ วันที่ 6 ก.พ. 63

รายงานครั้งที่ 2 เดือนพฤษภาคม วันที่ 18 มิ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 3 เดือนมิถุนายน วันที่ 18 พ.ค. 63

รายงานครั้งที่ 4 เดือนกรกฎาคม วันที่ 18 ก.ค. 63

ชื่อหน่วยงาน

กองคลัง

จำนวนคนในหน่วยงาน 66 คน

เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด, เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด, เป้าหมายน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 66 คน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

รวมน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมดหน่วยงาน

****กรุณากรอกข้อมูลในช่อง สีขาว ให้ครบถ้วน (เฉพาะข้อมูลผู้ที่เข้าร่วมโครงการ)**

ลำดับ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ ข=1 ย=2	อายุ (ปี)	น้ำหนักที่ ต้องการลด (กก.)	เริ่มโครงการ (6 กุมภาพันธ์)					เริ่มโครงการ (18 มีนาคม)					เริ่มโครงการ (18 พฤษภาคม)					ครั้งที่ 3 (18 กรกฎาคม)						
						ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	BMI	ภาวะ อ้วนลงพุง	น้ำหนักที่ลด (กก.)		
56	น.ส.พรทิพย์	ปิตตานัง	2	35	0.0	160	ลาป่วย		###	-	160	ลาป่วย		###	-	160	58.1	76	22.7	-	ลาป่วย						#VALUE!
57	นายทรงยศ	ดวงมณี	1	34	0.0	178	ไอนย่าย		###	-	178	ไอนย่าย		###	-	178	ไอนย่าย		###	-	ไอนย่าย						#VALUE!
58	น.ส.สิริกัญญา	หนูบัว	2	25	0.0	153	54.4	82	23.2	อ้วนลงพุง	153	52.7	76	22.5	-	153	54.0	73	23.1	-	50.0	73	21.4			-4.0	
59	น.ส.สุมาลี	คุ้มทอง	2	34	0.0	160	56.4	71	22.0	ปกติ	160	54.7	69	21.4	-	160	53.1	69	20.7	-	52.1	68	20.4			-1.0	
60	นายรังสฤษดิ์	เชื้อดวงพุย	1	32	0.0	165	66.8	80	24.5	ปกติ	165	64.9	79	23.8	-	165	64.4	79	23.7	-	64.3	80	23.6			-0.1	
61	นางดวงกมล	คล้ายพึ่งสินธุ์	2	39	0.0	153	52.1	80	22.3	อ้วนลงพุง	153	52.7	75	22.5	-	153	53.1	78	22.7	-	51.3	77	21.9			-1.8	
62	น.ส.วาสนา	สอนสุด	2	32	0.0	155	46.8	62	19.5	ปกติ	155	45.2	66	18.8	-	155	44.6	65	18.6	-	44.5	65	18.5			-0.1	
63	น.ส.อุษณี	ทองชมพู	2	54	0.0	153	83.0	106	35.5	อ้วนลงพุง	153	81.3	105	34.7	-	153	79.5	101	34.0	-	78.2	102	33.4			-1.3	
64	น.ส.จันทร์กานต์	แสงฤทธิ์	2	58	0.0	158	56.9	81	22.8	อ้วนลงพุง	158	56.5	80	22.6	-	158	57.7	80	23.1	-	55.6	79	22.3			-2.1	
65	นายฐิตินันท์	พิริยะสุรวงศ์	1	53	0.0	176	80.1	97	25.9	อ้วนลงพุง	176	79.0	95	25.5	-	176	78.9	96	25.5	-	78.7	95	25.4			-0.2	
66	นายคมกฤษ	หัตถ์หิม	1	53	0.0	160	70.8	93	27.7	อ้วนลงพุง	160	70.2	93	27.4	-	160	71.3	93	27.9	-	69.2	93	27.0			-2.1	

ก. ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI)	
1. สรุปผล BMI (ครั้งที่ 1 6 เดือนหลัง) / จำนวนบุคลากร	
$1460.6/65 = 22.47$	
2. สรุปผล BMI (ครั้งที่ 2 6 เดือนหลัง) / จำนวนบุคลากร	
$1382.2/65 = 21.26$	
ข. ร้อยละของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ลดลง	
1. BMI ครั้งที่ 2 = $1382.2/65$	
= 21.26	
2. BMI ครั้งที่ 3 = $1460.6/65$	
= 22.47	
= $21.26 - 22.47$	
= $1.21 * 100/22.47$	
= 5.38	