



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

รายงานผลของหน่วยงานที่เข้ารับการทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน กองกิจปี 64

จำนวนผู้เข้าทดสอบทั้งสิ้น 45 คน แยกเป็นเพศชาย 18 คน เพศหญิง 27 คน

ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

ข้อมูลพื้นฐาน

ลักษณะทั่วไปของข้อมูล	ภาพรวม		ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ < 30 ปี	12	26.7	4	22.2	8	29.6
30 - 39 ปี	12	26.7	3	16.7	9	33.3
40 - 49 ปี	15	33.3	10	55.6	5	18.5
50 - 59 ปี	5	11.1	1	5.6	4	14.8
> 59 ปี	1	2.2	-	-	1	3.7
อายุเฉลี่ย	38.4		39.3		37.8	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	9.9		1.3		1.7	
ส่วนสูงเฉลี่ย	164.5		173.1		158.7	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.5		0.4		0.4	
น้ำหนักเฉลี่ย	64.8		77.2		56.4	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	14.7		1.4		1.2	

หมายเหตุ : ตัวเลขร้อยละผ่านการปัดค่าทศนิยม ดังนั้นผลรวมร้อยละอาจจะเกินหรือขาด 100 อยู่เล็กน้อยในบางกรณี
ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าใกล้ 0 มากเท่าไร แสดงว่าค่าของข้อมูลที่ใช้มีค่าใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยที่หาได้
มากขึ้นเท่านั้น



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

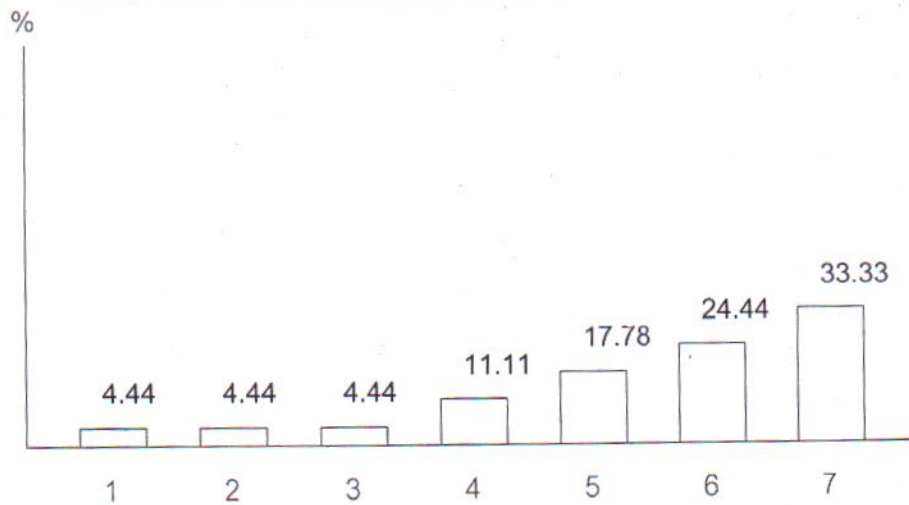
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

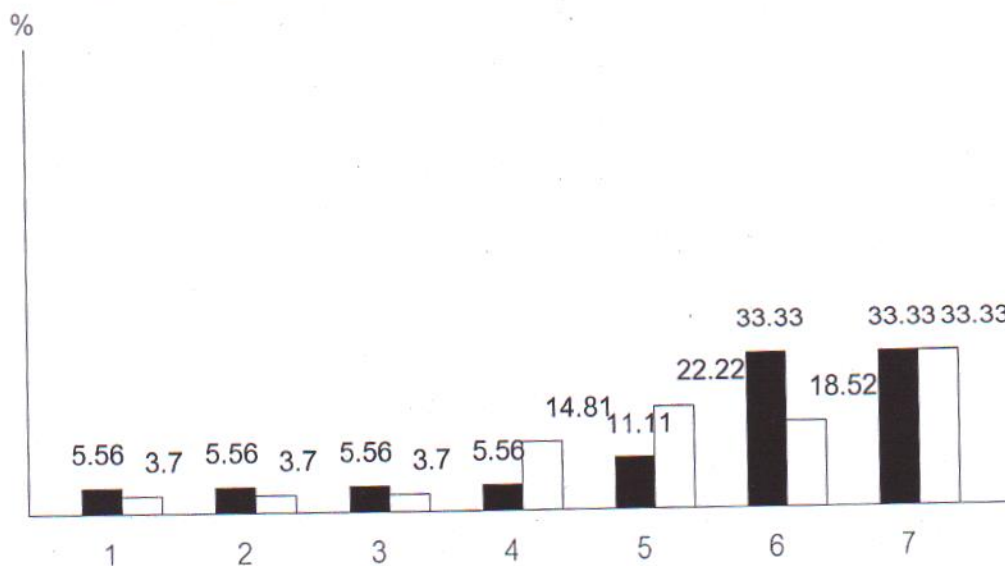
ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

สัญญาณชีพ : อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก



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	1	5.56	1	3.7	2	4.44
2 - ดีมาก	1	5.56	1	3.7	2	4.44
3 - ดี	1	5.56	1	3.7	2	4.44
4 - ปานกลาง	1	5.56	4	14.81	5	11.11
5 - พอใช้	2	11.11	6	22.22	8	17.78
6 - ต่ำ	6	33.33	5	18.52	11	24.44
7 - ต่ำมาก	6	33.33	9	33.33	15	33.33



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

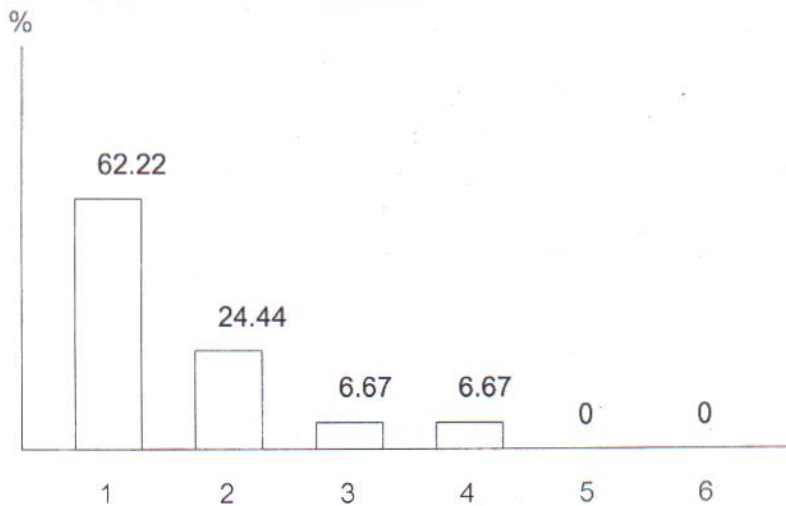
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

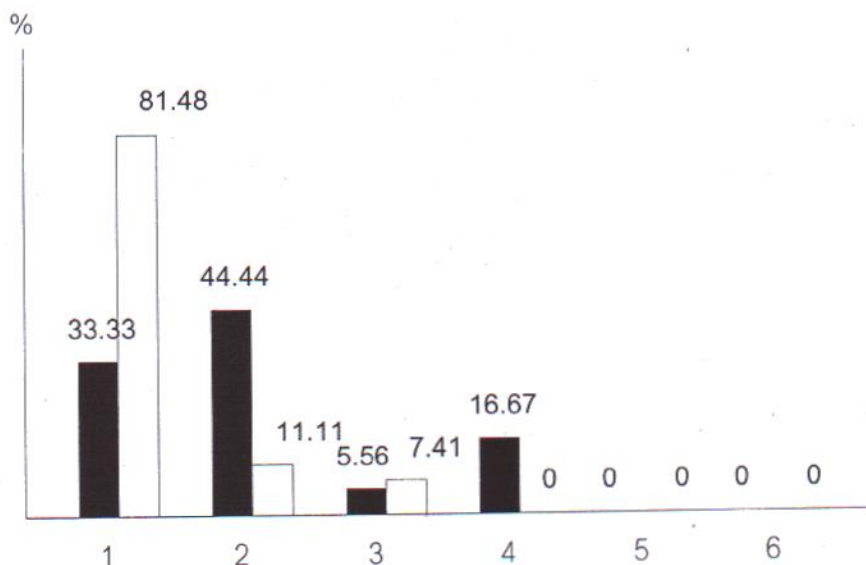
ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

สัญญาณชีพ : ความดันโลหิต



ไม่แบ่งเพศ

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



ชาย หญิง แยกตามเพศ



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

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ปกติเหมาะสม	6	33.33	22	81.48	28	62.22
2 - ปกติ	8	44.44	3	11.11	11	24.44
3 - ปกติค่อนข้างสูง	1	5.56	2	7.41	3	6.67
4 - สูงเล็กน้อย	3	16.67	0	0	3	6.67
5 - สูงปานกลาง	0	0	0	0	0	0
6 - สูงมาก	0	0	0	0	0	0



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

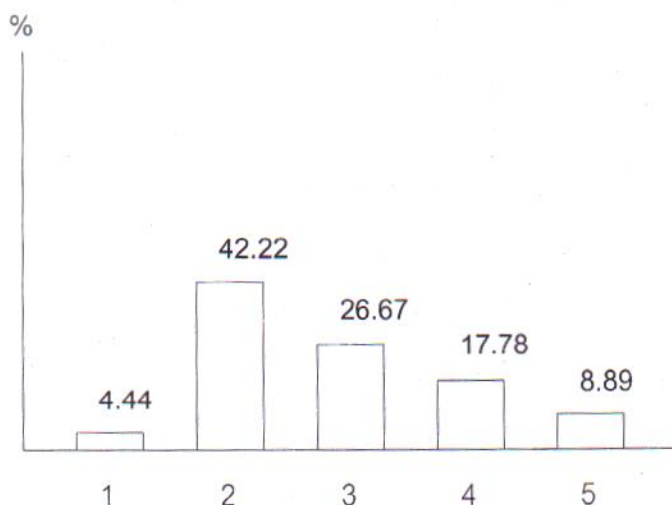
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

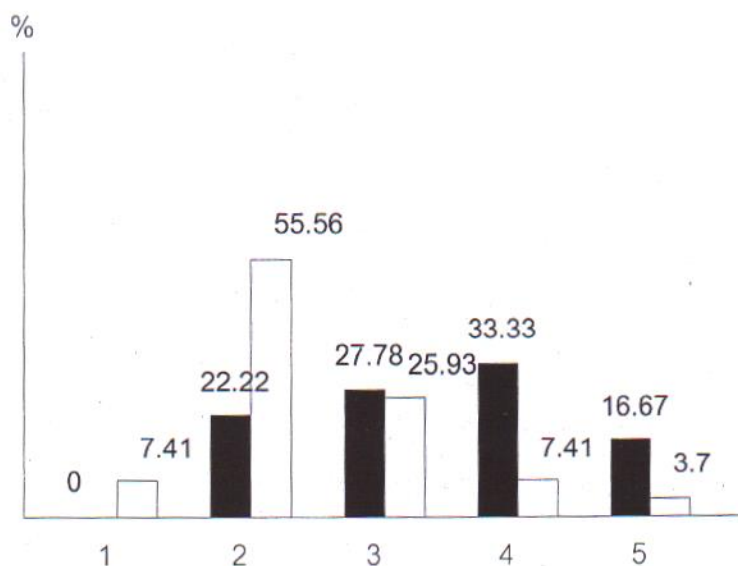
ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

สัดส่วนร่างกาย : ดัชนีมวลกาย



ไม่แบ่งเพศ

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



ชาย แยกตามเพศ

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

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - น้ำหนักน้อย/ผอม	0	0	2	7.41	2	4.44
2 - น้ำหนักปกติ	4	22.22	15	55.56	19	42.22
3 - น้ำหนักเกิน/ท้วม	5	27.78	7	25.93	12	26.67
4 - อ้วนระดับ 1	6	33.33	2	7.41	8	17.78
5 - อ้วนระดับ 2	3	16.67	1	3.7	4	8.89



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

สัดส่วนร่างกาย : ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอวเทียบความเสี่ยง



ช ญ แยกตามเพศ

1 = เสี่ยงขาดสารอาหาร

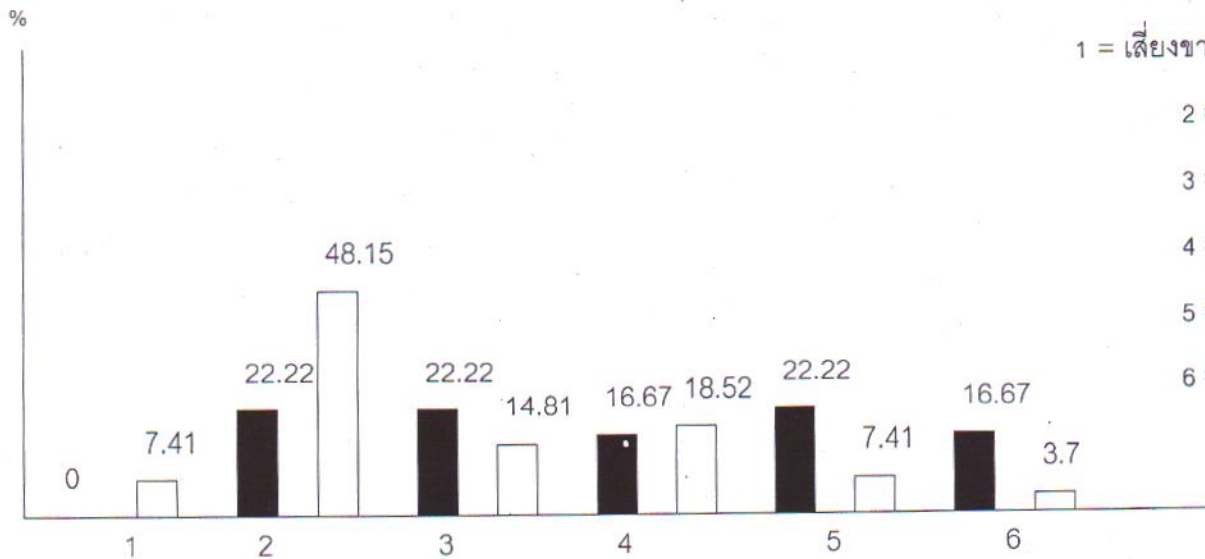
2 = ปกติ

3 = เสี่ยงเพิ่มขึ้น

4 = เสี่ยงปานกลาง

5 = เสี่ยงสูง

6 = เสี่ยงสูงมาก



ความเสี่ยง	เพศชาย	เพศหญิง	ทั้งหมด
	%	%	%
1- เสี่ยงขาดสารอาหาร	0.00	7.41	4.44
2- ปกติ	22.22	48.15	37.78
3- เสี่ยงเพิ่มขึ้น	22.22	14.81	17.78
4- เสี่ยงปานกลาง	16.67	18.52	17.78
5- เสี่ยงสูง	22.22	7.41	13.33
6- เสี่ยงสูงมาก	16.67	3.70	0.09

ดัชนีมวลกาย	เพศชาย		เพศหญิง	
	<90 ซม.		<80 ซม.	
	คน	%	คน	%
< 18.5	0	0.00	0	0.00
18.5 - 22.9	4	22.22	13	48.15
23.0 - 24.9	4	22.22	2	7.41
25.0 - 29.9	2	11.11	0	0.00
>= 30	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

สัดส่วนร่างกาย : ปริมาณไขมันในร่างกาย (Skin Fold Caliper)



ช ญ แยกตามเพศ

%

1 = เลี่ยงขาดสารอาหาร

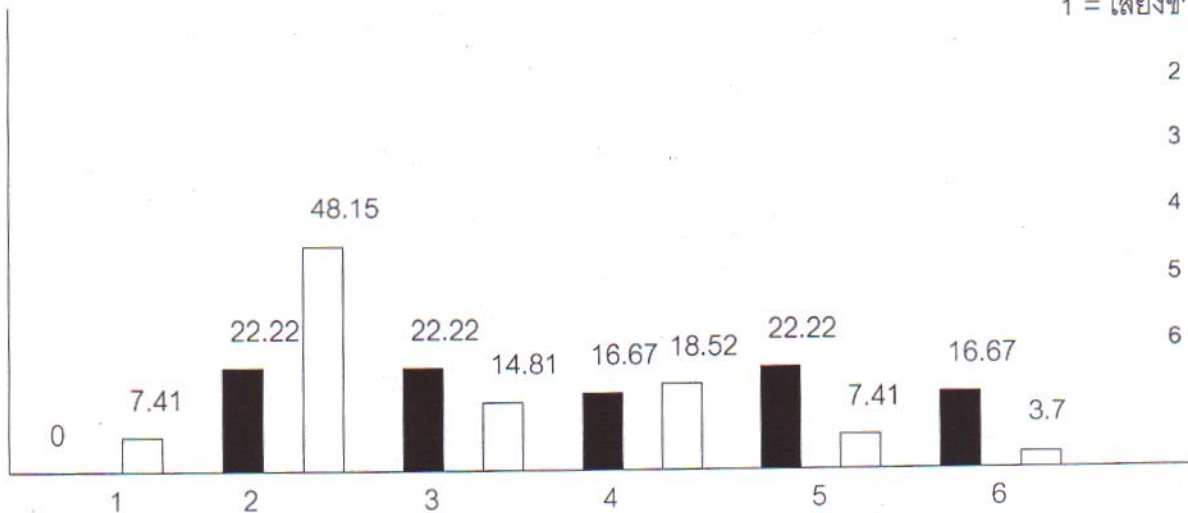
2 = ปกติ

3 = เลี่ยงเพิ่มขึ้น

4 = เลี่ยงปานกลาง

5 = เลี่ยงสูง

6 = เลี่ยงสูงมาก



ความเสี่ยง	เพศชาย	เพศหญิง	ทั้งหมด
	%	%	%
1- เลี่ยงขาดสารอาหาร	0.00	7.41	4.44
2- ปกติ	22.22	48.15	37.78
3- เลี่ยงเพิ่มขึ้น	22.22	14.81	17.78
4- เลี่ยงปานกลาง	16.67	18.52	17.78
5- เลี่ยงสูง	22.22	7.41	13.33
6- เลี่ยงสูงมาก	16.67	3.70	0.09

ดัชนีมวลกาย	เพศชาย		เพศหญิง	
	<90 ซม.		<80 ซม.	
	คน	%	คน	%
< 18.5	0	0.00	0	0.00
18.5 - 22.9	4	22.22	13	48.15
23.0 - 24.9	4	22.22	2	7.41
25.0 - 29.9	2	11.11	0	0.00
>= 30	0	0.00	0	0.00



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

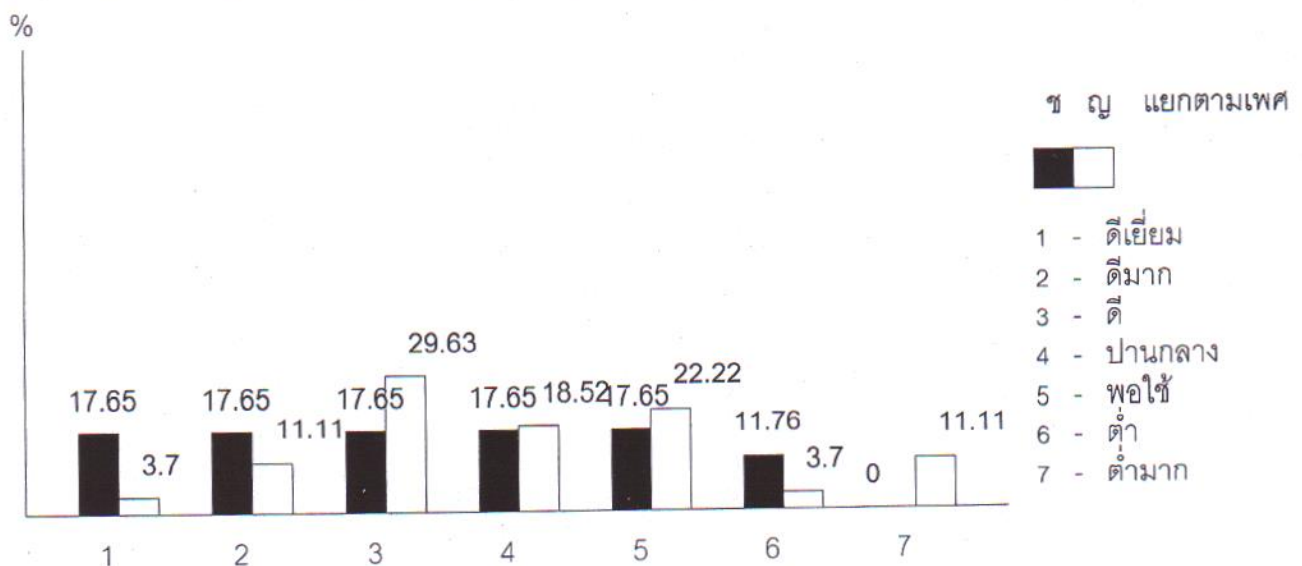
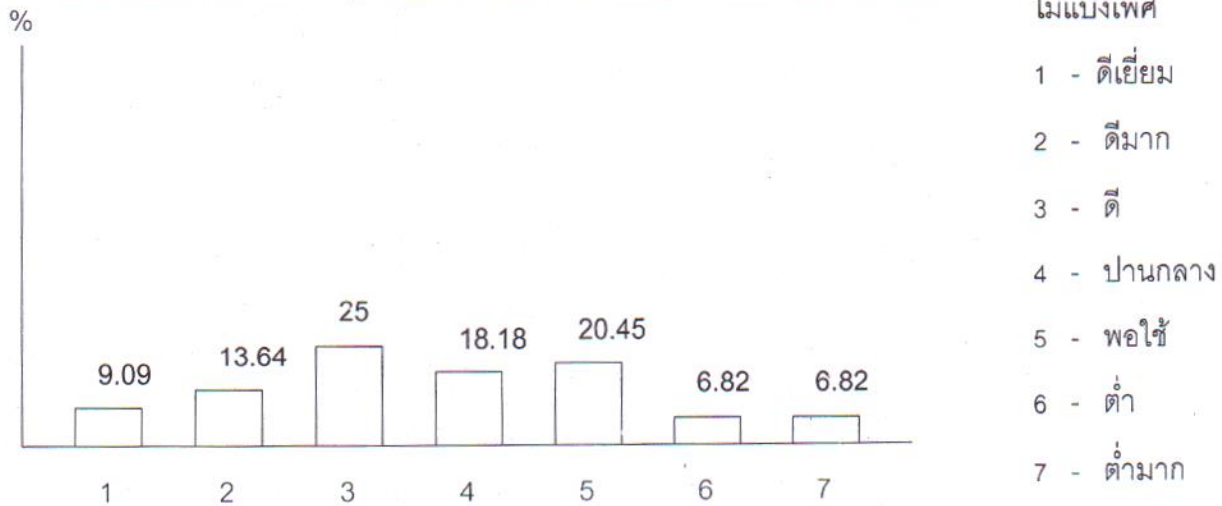
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

ความอดทนของหัวใจและปอด : ก้าวขึ้นลง (YMCA - 3 minute Step test)



ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีเยี่ยม	3	17.65	1	3.7	4	9.09
2 - ดีมาก	3	17.65	3	11.11	6	13.64
3 - ดี	3	17.65	8	29.63	11	25
4 - ปานกลาง	3	17.65	5	18.52	8	18.18
5 - พอใช้	3	17.65	6	22.22	9	20.45
6 - ต่ำ	2	11.76	1	3.7	3	6.82
7 - ต่ำมาก	0	0	3	11.11	3	6.82



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

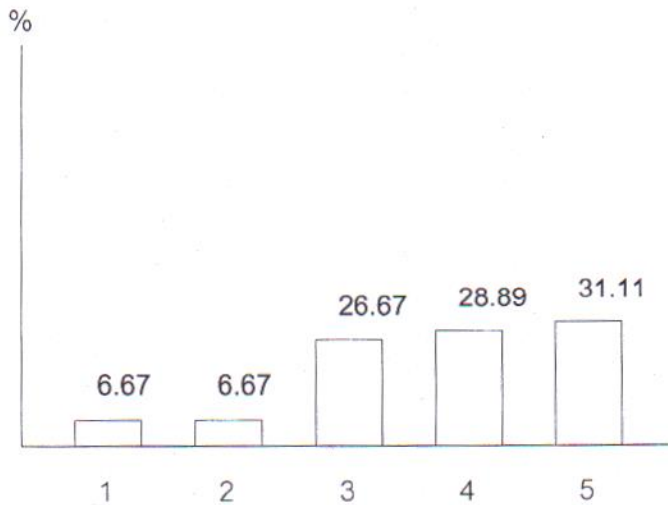
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

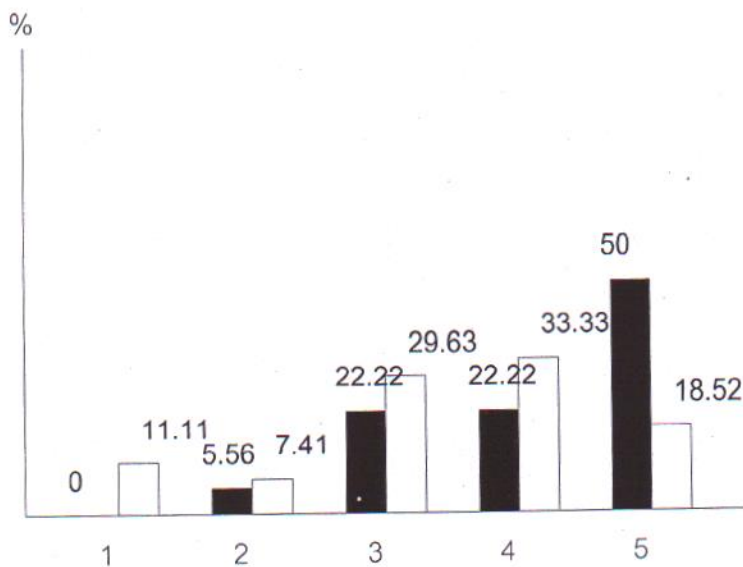
ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

สมรรถภาพกล้ามเนื้อ : แรงบีบมือ



ไม่แบ่งเพศ

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



ชาย หญิง แยกตามเพศ

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

ระดับสมรรถภาพ	เพศชาย		เพศหญิง		ทั้งหมด	
	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%	จำนวนคน	%
1 - ดีมาก	0	0	3	11.11	3	6.67
2 - ดี	1	5.56	2	7.41	3	6.67
3 - ปานกลาง	4	22.22	8	29.63	12	26.67
4 - ต่ำ	4	22.22	9	33.33	13	28.89
5 - ต่ำมาก	9	50	5	18.52	14	31.11



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

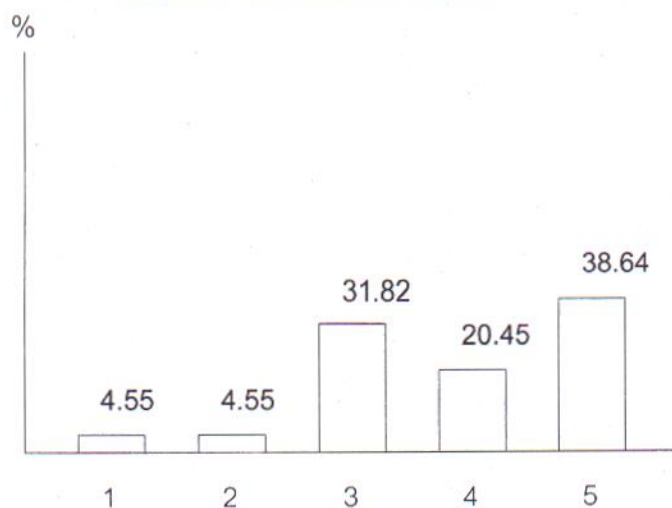
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลหน่วยงานเฉพาะหัวข้อทดสอบ

ชื่อหน่วยงาน : กองกิจปี 64

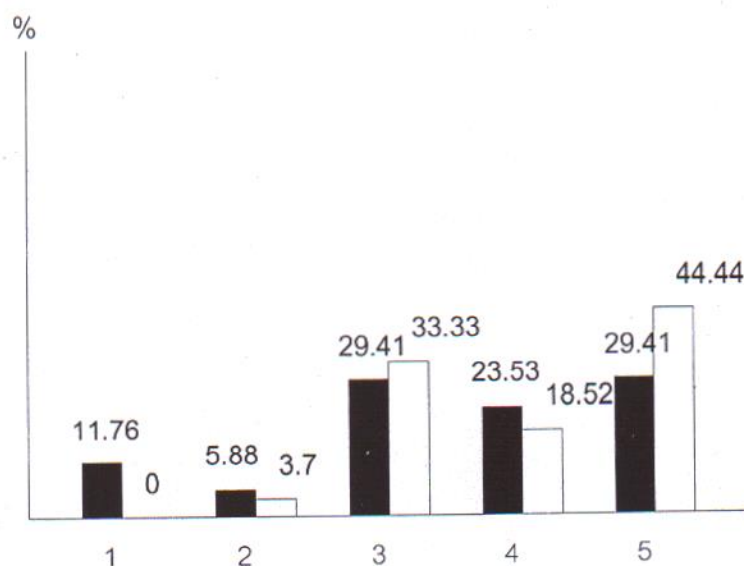
ทำการทดสอบเมื่อ 23 เม.ย. 64 ถึง 23 เม.ย. 64

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	2	11.76	0	0	2	4.55
2 - ดี	1	5.88	1	3.7	2	4.55
3 - ปานกลาง	5	29.41	9	33.33	14	31.82
4 - ต่ำ	4	23.53	5	18.52	9	20.45
5 - ต่ำมาก	5	29.41	12	44.44	17	38.64