

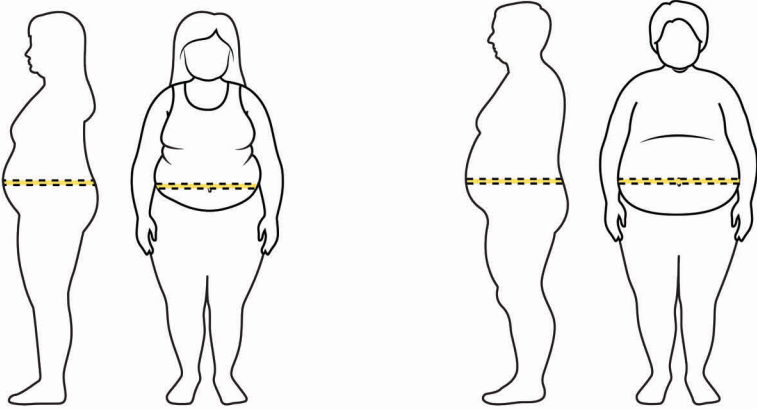
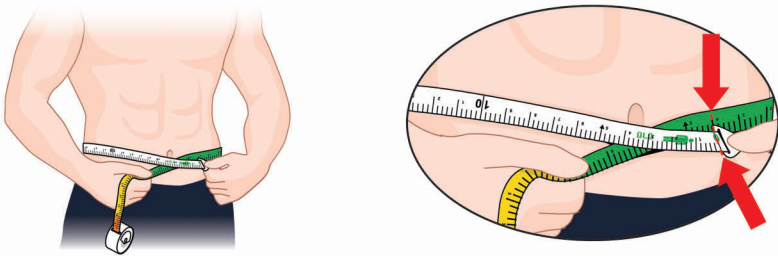


วิธีวัดรอบเอว

1. ดึงสายวัดออกจากดัลป์ เอวสายวัดอ้อมผ่านหลังให้ปลายสายอยู่ด้านหน้า โดยหันแถบสายวัดด้านที่ตรงกับเพศของตนเองไว้ด้านนอก (ชายใช้ด้าน  , ผู้หญิงใช้ด้าน )
2. ยืนเท้าทั้งสองข้าง ห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร คาดสายวัดที่บริเวณเอว ผ่านแนวสะดือวางให้สายวัดขนานกับพื้น ดังรูป



3. วัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และไม่แฉม่ว



เกณฑ์ขนาดรอบเอว

เกณฑ์สำหรับ ผู้ชาย 

รอบเอวปกติ น้อยกว่า 85 ซม

เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง รอบเอวเกิน 85-90 เซนติเมตร

เสี่ยงสูง รอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร

เกณฑ์สำหรับ ผู้หญิง 

เสี่ยงสูง รอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร