

แบบตอบรับ

เพื่อแสดงความจำนงตรวจสอบสภาพประจำปี

ชื่อหน่วยงาน เทศบาลตำบลคำเขื่อนแก้ว ตำบล ลุมพุก อำเภอ คำเขื่อนแก้ว จังหวัด ยโสธร รหัสไปรษณีย์ 35110

ผู้ประสานงาน นายวรวุฒ หลาทอง ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองช่าง โทรศัพท์ 045-791099 ต่อ 18

ผู้ประสานงาน นางสาวดวงตา ราชอาษา ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทรศัพท์ 045-791099 ต่อ 23

ผู้ประสานงาน นางสาวสรวิทย์ สิงห์ครุฑ ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด โทรศัพท์ 045-791099 ต่อ 11

ผู้ประสานงาน นางพัชรี ชื่นบาน ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองคลัง โทรศัพท์ 045-791099 ต่อ 17

รายชื่อผู้แจ้งความจำนงขอรับการตรวจสอบสภาพประจำปี

ระหว่างวันที่ 20 - 21 ธันวาคม 2564

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ประเภท		ว/ด/ป เกิด	เลขบัตรประชาชน	สิทธิ์การรักษา
		ข้าราชการ/ ลูกจ้างประจำ	ลูกจ้าง			
1	นายวรวุฒ หลาทอง	✓		3 มกราคม 2509	3349900881500	
2	นายธีรพงษ์ ชาววัง	✓		1 สิงหาคม 2524	3480500465925	
3	นางอรศิริ ศรีแสน	✓		28 กรกฎาคม 2521	3480500402923	
4	นายสมชาติ ไพฑูรย์		✓	2 ธันวาคม 2513	3569900025695	ประกันสังคม
5	นายเดช ศรีหิน		✓	22 มีนาคม 2512	3350400655235	ประกันสังคม
6	นายถาวร บุญปอง		✓	14 ตุลาคม 2511	3350400601330	ประกันสังคม
7	นายวิโรจน์ วรรณทวี		✓	10 พฤศจิกายน 2538	1340400198733	ประกันสังคม
8	นายณรงค์ฤทธิ์ บัวเพชร		✓	9 พฤษภาคม 2533	1350100175819	ประกันสังคม
9	นายณัฐพล วงษ์ขมภู		✓	27 กรกฎาคม 2530	1350400062700	ประกันสังคม
10	นายศักดิ์สิทธิ์ สีลาศ		✓	9 มิถุนายน 2538	1350400098895	ประกันสังคม
11	นายคำสิงห์ วงษ์ขมภู		✓	25 พฤษภาคม 2507	3350400182230	ประกันสังคม
12	นายสุรียา ผลอ้อ		✓	23 มีนาคม 2529	3350400182230	ประกันสังคม
13	นายทวี ศรีไสคำ		✓	15 กรกฎาคม 2513	3359900011602	ประกันสังคม
14	นายเอกธนา ร้อยศรี	✓		11 พฤศจิกายน 2521	3320100052489	ยกเลิก
15	นายคมกริช จิตจำนงค์	✓		7 มกราคม 2525	3310101235781	
16	นางสาวอริมาศ บุญเฉลียว	✓		21 สิงหาคม 2527	1350400026312	
17	นางสาวลลิตพร สิงครุฑ		✓	4 ธันวาคม 2526	3350400416796	ประกันสังคม
18	นางอัญญานินท์ หามูลใต้		✓	5 มีนาคม 2526	3330100778706	ประกันสังคม
19	นางสาวสุภาวดี สำลี		✓	1 มกราคม 2530	1350400056238	ประกันสังคม
20	นายพัชรพงศ์ ภิรมย์ริน		✓	11 กันยายน 2526	5350400014791	ประกันสังคม

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ประเภท		ว/ด/ป เกิด	เลขบัตรประชาชน	สิทธิ์การรักษา
		ข้าราชการ/ ลูกจ้างประจำ	ลูกจ้าง			
21	นายรณชัย คงสุข		✓	5 กรกฎาคม 2532	1350100153809	ประกันสังคม
22	นายจักรกริช จักรสาร		✓	25 กรกฎาคม 2527	1349900021261	ประกันสังคม
23	นายอนุวัตร สายโคตร		✓	19 พฤศจิกายน 2525	3411800363266	ประกันสังคม
24	นายรณชัย รุ่งเรือง		✓	7 ธันวาคม 2532	1350400081232	ประกันสังคม
25	นางพัชรี ชื่นบาน	✓		2 พฤษภาคม 2521	3350100220683	
26	นางสาวปิยะพร วงษ์สุวรรณ	✓		22 ตุลาคม 2527	1350100016702	
27	นายสมบัติ เพียรดี	✓		4 เมษายน 2507	3350400617007	
28	นางสาวพรรณนิภา ทานัธยพงศ์		✓	5 มกราคม 2530	1321200037141	ประกันสังคม
29	นางสาวสุภาวิณี ศรีสง่า		✓	2 มิถุนายน 2521	3350400645965	ประกันสังคม
30	นางสาวกรชกร มาลัย		✓	5 พฤศจิกายน 2516	5350490009482	ประกันสังคม

1. กอวซ่า 13 คน
2. สังกะโปลัด 11 คน
3. กอวลัว 6 คน.

ภาคกลาง



สำนักงานเทศบาลตำบลคำเขื่อนแก้ว  
เลขที่รับ 2415  
วันที่ 25 พ.ย. 2564  
เวลา

ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๗/ว ๑๓๖๓

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี  
๔๕ หมู่ ๔ ตำบลธาตุ  
อำเภอวารินชำราบ  
จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

๖๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งกำหนดตรวจสุขภาพประจำปี  
เรียน นายกเทศมนตรีตำบลคำเขื่อนแก้ว

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
สำนักงานเทศบาลตำบลคำเขื่อนแก้ว  
เลขที่ ๑๑๘  
วันที่ 25 พ.ย. 2564  
เวลา 15:30

ตามที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ได้ประชาสัมพันธ์โครงการตรวจสุขภาพประจำปีไปที่  
หน่วยงานของท่าน และหน่วยงานของท่านได้แสดงความจำนงขอรับการตรวจสุขภาพประจำปีกับทางศูนย์อนามัย  
ที่ ๑๐ อุบลราชธานีนั้น ทางหน่วยงานเรามีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะให้บริการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับ  
บุคลากรในหน่วยงานของท่าน จึงขอแจ้งกำหนดการตรวจสุขภาพประจำปีดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. นัดตรวจสุขภาพวันที่ ๒๐-๒๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
๒. สถานที่ตรวจ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี
๓. ระยะเวลาในการเจาะเลือด ๐๕:๐๐ น.
๔. ฟังผลการตรวจสุขภาพในวันที่ตรวจเวลา ๑๔:๐๐ น. เป็นต้นไป

ในการนี้ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ขอนัดหมายการตรวจสุขภาพประจำปีและขอความ  
กรุณาแจ้งให้บุคลากรในสังกัดทราบพร้อมสำเนาบัตรข้าราชการคนละ ๑ ฉบับเพื่อเตรียมตัวในการตรวจสุขภาพ  
ประจำปีดังกล่าว ในวันและเวลาดังรายละเอียดเอกสารดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เริ่ม ๘ ผู้อำนวยการสาธารณสุข  
- ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี  
- เข็มทิศตรวจสุขภาพประจำปี  
- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา  
น.ส.ค.

ขอแสดงความนับถือ

(นายคุณวัชร พันธุ์เพชร)  
ปลัดเทศบาลตำบลคำเขื่อนแก้ว

(นางสรืพันธ์ ศิริโสภานนท์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านโภชนาการ) รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

เริ่มหนังสือเขต ๓๓

- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

นางสาวเพียงใส ข่านาญคำ  
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ

(นายธนเทพ เกียรทัต)  
นายกเทศมนตรีตำบลคำเขื่อนแก้ว

งานตรวจสุขภาพ กลุ่มการพยาบาล  
ผู้ประสาน นางสาวศิริภา สายชนะ ๐๘๔-๕๕๑๙๗๐๕  
โทรสาร ๐๔๕-๒๕๑๒๗๐  
E-mail: anamai10center@gmail.com

(นางสาวดวงดา ราชอาณาจักร)

จ.ต.ม.  
ศิริพันธ์  
30/11/64

น.ก.ว.  
ศิริพันธ์  
30/11/64

น.ก.ว.  
ศิริพันธ์  
30/11/64

## การปฏิบัติตัวก่อนการตรวจ

### 1. การตรวจเลือด

- งดอาหารและน้ำ 8-12 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด หากต้องการตรวจเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือด ควรงดอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แต่หากต้องการตรวจระดับไขมันในเลือดด้วย อาจต้องงดถึง 12 ชั่วโมง
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรอดนอนก่อนวันตรวจสุขภาพ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มกาเฟอีนโดยเฉพาะในวันก่อนตรวจ

### 2. การตรวจมะเร็งปากมดลูก

การตรวจมะเร็งปากมดลูก ห้ามสอดยา เหน็บยา หรือสวนล้างภายในช่องคลอด ก่อนวันตรวจ และงดมีเพศสัมพันธ์ 2 วันก่อนการตรวจ

### 3. การตรวจปัสสาวะ

ควรล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกก่อนเก็บปัสสาวะ ควรเก็บช่วงกลางของปัสสาวะ คือปล่อยปัสสาวะช่วงต้นทิ้งไปเล็กน้อย และทิ้งปัสสาวะช่วงสุดท้ายไป

### 4. การตรวจอุจจาระ

กรณีเก็บอุจจาระ ควรถ่ายลงบนโถที่แห้งก่อนใช้ไม้หรือช้อนพลาสติกป้ายตัวอย่างอุจจาระขนาดประมาณหัวแม่มือใส่ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ หากถ่ายลงน้ำอาจทำให้อุจจาระถูกเจือจางด้วยน้ำ ซึ่งมีผลต่อการตรวจ ต้องงดอาหารที่มีเลือดปน อย่างน้อย 7 วัน

### 5. การเจาะเลือดและส่งปัสสาวะ / อุจจาระ

เจาะเลือดและส่งตรวจปัสสาวะ อุจจาระ เวลา 08.00 – 09.30 น. ควรมารับการตรวจให้ทันเวลา เนื่องจากเราต้องนำเลือดมาส่งตรวจที่ห้องแล็บของโรงพยาบาล ศูนย์อนามัยที่ 10 กรมอนามัย เพื่อให้ได้รับฟังผลตรวจในช่วงบ่ายของวันตรวจ

6. หากท่านมารับการตรวจหลังเวลา 09.30 น. ท่านจะไม่ได้รับการเจาะเลือด และไม่ได้ส่งปัสสาวะ / อุจจาระ แต่จะได้รับการตรวจบางรายการ เช่น ชั่งน้ำหนัก / วัดความดันโลหิต / เอ็กซเรย์ปอด และ ตรวจภายใน

เชิญมาเป็นเพื่อนกับเรา >>>>>

เพื่อรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และสาระดีๆ ที่จะนำมามอบให้ทุกท่าน ทุกวันทันเหตุการณ์ สามารถนัดหมายการตรวจสุขภาพได้ที่นี้

1. Page ตรวจสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
2. Facebook ตรวจสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่สิบ
3. Line ID ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลฯ
4. E-mail Anamai10center@gmail.com



เชิญ add มาเป็นเพื่อนกับเรานะคะ ... ภูมิใจให้ไปต่อ >>>>

## ขั้นตอนการตรวจสุขภาพประจำปี

ภาคเช้า 08.00-09.30 น.

1. กรอกประวัติสุขภาพตามแบบฟอร์ม พร้อมนำตลับปัสสาวะที่เตรียมไว้ให้ ไปเก็บปัสสาวะให้เรียบร้อย
2. ลงทะเบียนตรวจสุขภาพ / รับบัตรคิว
3. เจ้าหน้าที่แจ้งรายการตรวจสุขภาพ พร้อมแจ้งรายการตรวจพิเศษ และ ส่งปัสสาวะ / อุจจาระ
4. เจาะเลือด
5. ชั่งน้ำหนัก / วัดความดันโลหิต / วัดรอบเอว  
ชำระค่าตรวจพิเศษ หรือ ชำระในกรณีที่ไม่มีสิทธิในการเบิก ( ถ้ามี )
6. ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอก
7. ตรวจภายใน ตรวจมะเร็งปากมดลูก และตรวจเต้านม ( สำหรับสุภาพสตรี )

ภาคบ่าย 13.30 -15.00 น.

1. เซ็นต์ชื่อรับผลการตรวจสุขภาพ
2. รับฟังผลการตรวจสุขภาพเป็นรายบุคคลจากเจ้าหน้าที่
3. ในรายที่ผลตรวจปกติ กลับบ้านได้
4. ในรายที่ผลตรวจผิดปกติ รับบัตรนัด เพื่อเข้ารับการรักษาต่อไป

หมายเหตุ

สำหรับท่านที่มีผลการตรวจผิดปกติ ที่ต้องมาพบแพทย์และรับยา วัน - เวลา ในการให้บริการ ดังนี้

- วันจันทร์ - วันศุกร์ 08.00 - 16.00 น.
- วันเสาร์ 06.00 - 14.00 น.
- หยุดวันหยุดคนชดถุกษ์

บริการตรวจสุขภาพประจำปีเบ็ดเสร็จในวันเดียว

\*\*\* One Stop Services \*\*\*

## การตรวจอื่นในโครงการตรวจสุขภาพประจำปี

ลำดับ	รายการตรวจ	ค่าบริการ
1	ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์	ฟรี
2	ซั่งน้ำหนัก	ฟรี
3	วัดส่วนสูง	ฟรี
4	วัดความดันโลหิต	ฟรี
5	วัดรอบเอว	ฟรี
6	คำนวณค่าดัชนีมวลกาย	ฟรี
7	ประเมินภาวะโภชนาการ	ฟรี
8	ประเมินความเครียด	ฟรี
9	ประเมินภาวะสุขภาพวัยทอง	ฟรี
10	ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพตามใบสั่งสุขภาพดี	ฟรี

### จุดเด่นบริการของเรา

1. บริการตรวจสุขภาพเบ็ดเสร็จในวันเดียว ( One Stop Services )
2. สถานบริการใกล้บ้าน สามารถดูแลได้อย่างต่อเนื่อง กรณีตรวจพบความผิดปกติ
3. มีบริการคลินิกนอกเวลาในวันเสาร์ ( 06.00 - 14.00 น.)



## กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10

### คำแนะนำสำหรับกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี

#### คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลการจัดกิจกรรมหรือสถานประกอบการ

- จัดพื้นที่ให้เป็นที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี ควรลดความแออัดของผู้เข้ารับบริการ มีระบบการจัดกลุ่มผู้เข้ารับบริการเป็นรอบๆ (ผู้ที่ปฏิบัติตัวก่อนตรวจโดยการงดน้ำและอาหารให้รับบริการรอบ ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ผู้ที่ไม่ได้งดน้ำและอาหารให้รับบริการรอบ ๐๙.๐๑ - ๑๐.๐๐ น. ) โดยต้องจัดพื้นที่ให้มีการเว้นระยะห่าง ๑ - ๒ เมตร
- จัดให้มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และ ๗๐% แอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ
- แจ้งให้ผู้มารับบริการสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

#### คำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จัดเตรียมหน้ากากผ้าเพื่อนำไปใช้ในการร่วมกิจกรรมด้วย
- ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยล้างมือบ่อยด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
- หากสงสัยว่าตนเองป่วย หรือเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ควรงดเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน
- หากสังเกตเห็นผู้ร่วมกิจกรรมมีอาการไอ จาม ผิดปกติ ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้จัดกิจกรรมทราบ เพื่อขอรับหน้ากากอนามัยมาสวมใส่ และแยกตัวออกจากผู้อื่น



## กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10

# มาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

คลินิกตรวจสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

### ผู้ให้บริการ

๑. จัดให้มีกิจกรรมการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด(Covid-๑๙) เรื่อง การล้างมือบ่อย ๆ ขั้นตอน สวมหน้ากาก อย่าสัมผัสใบหน้า ลดการสัมผัสจุดเสี่ยง งดไปในที่แออัด ควรยืนห่างกัน ๑ เมตร กินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนส่วนตัว หากมีอาการไข้ ไอ ให้กักตัวที่บ้าน
๒. จัดให้มีการตรวจคัดกรองผู้ให้บริการทุกคน หากเจ้าหน้าที่ มีอาการ ไข้ ไอ ให้หยุดรักษาตัวที่บ้าน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค หากอาการป่วยรุนแรงให้รีบไปพบแพทย์
๓. ผู้ให้บริการใส่หน้ากากอนามัยและล้างมือ ก่อนให้บริการทุกครั้ง
๔. กำหนดเส้นทางเดินภายในให้เป็นเส้นทางเดียว (One Way) จัดให้มี เจ้าหน้าที่คัดกรองวัดอุณหภูมิและบริการเจลหรือแอลกอฮอล์ล้างมือสำหรับผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ โดยสามารถมองเห็นทันที มีการมอบหมายผู้รับผิดชอบดูแลชัดเจน
๕. พื้นที่เฉพาะที่มีการบริการ เช่น เคาน์เตอร์ โต๊ะให้บริการหรือบริการอื่น ๆ รวมทั้งอุปกรณ์อื่น เป็นพื้สัมผัสคอมพิวเตอร์ จอสัมผัส ให้มีการเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อย ๆ ตามปริมาณการให้บริการ ส่วนเจ้าหน้าที่เก็บเงินให้ระมัดระวังการสัมผัสใบหน้า ล้างมือบ่อย ๆ หรือใช้วิธีชำระเงินผ่าน QR Code
๖. ให้จัดเก้าอี้นั่งรอรับบริการห่างกันอย่างน้อย ๑ เมตร โชนบริการที่มีการเข้าแถวต้องยืนห่างกัน ๑ เมตร อาจทำสัญลักษณ์ให้ยืน
๗. ทำความสะอาดบริเวณที่เป็นจุดสัมผัสบ่อยๆ เช่น มือจับประตู ลูกบิด ชุดรับแขก ราวจับ ทำความสะอาดทุก ๆ ชั่วโมง กำหนดผู้รับผิดชอบตามโซน
๘. จัดให้มีแอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมือให้เพียงพอแก่ผู้รับบริการ
๙. จัดการขยะลงในถุงที่ปิดมิดชิดและสั่งกำจัดให้ถูกสุขลักษณะ

### ผู้รับบริการ

๑. ผู้รับบริการต้องมีการสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้ารับบริการตรวจสุขภาพ
๒. ผู้รับบริการตรวจสุขภาพจะต้องไม่มีอาการ ไข้ ไอ มีประวัติมาจากพื้นที่เสี่ยง
๓. ผู้รับบริการตรวจสุขภาพจะต้องผ่านการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลทุกครั้งก่อนเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ หากเจ้าหน้าที่ตรวจคัดกรองแล้วมีอาการไข้ ไอ ใ้แจ้งการบริการ แนะนำให้กักตัวที่บ้าน หรือพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน
๔. ผู้รับบริการตรวจสุขภาพทุกท่านต้องลงทะเบียน ชื่อ-สกุล ที่อยู่ เบอร์โทร สามารถติดต่อกลับได้ทันที



## รายการตรวจพิเศษ

( รวบรวมตรวจประมาณ 2 สัปดาห์ )

ลำดับ	รายการ	ราคา ( บาท )
1.	ตรวจไขมันความหนาแน่นสูง (HDL)	100
2.	ตรวจไขมันความหนาแน่นต่ำ (LDL)	150
3.	ตรวจภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย (TnT)	300
4.	ตรวจภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย (CK-MB)	110
5.	ตรวจสารสัมพันธ์มะเร็งตับ (AFP)	270
6.	ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HbsAb)	180
7.	ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ( HbsAg )	130
8.	ตรวจการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซี (HCV)	300
9.	ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA)	300
10.	ตรวจร่ายรอยด์เป็นพิษ ( FT3,FT4,TSH )	600
11.	ตรวจธาลัสซีเมีย (Hb Typing)	270
12.	ตรวจคัดกรองมะเร็ง (CEA)	300
13.	ตรวจมะเร็งเต้านม (CA 153)	400
14.	ตรวจมะเร็งรังไข่ (CA 125)	600
15.	ตรวจมะเร็งลำไส้ (CA199)	600
16.	ตรวจมะเร็งปอด (Cyfra-211)	600
17.	ตรวจการได้ยินของหู ( ORE )	150
18.	ตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย ( Inbody )	300
19.	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ - แรงบีบมือ - แรงเหยียดขา - ความอ่อนตัว - ความจุปอด	100