

ตาราง

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของคนไทย

ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของคนไทยนี้ นำมาจากหนังสือ มาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี โดยคณะทำงานจัดทำมาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการอื่น ๆ ของประชาชนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530

1. Average height and weight of Thai pre-school-age boys

Age year-Mo.	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
Birth	50.7	1.7	3.11	0.55
0-1	53.5	3.7	4.13	0.74
0-2	56.1	5.4	4.94	0.69
0-3	57.7	7.3	5.39	0.78
0-4	61.4	2.5	6.25	0.76
0-5	62.9	2.8	6.63	0.88
0-6	66.6	2.2	7.29	0.94
0-7	65.9	2.1	7.22	0.77
0-8	66.6	2.8	7.59	0.88
0-9	69.1	2.5	7.89	0.72
0-10	69.2	3.4	8.08	1.17
0-11	72.4	4.3	8.65	1.40
1-0	73.0	3.0	8.80	0.98
1-1	78.3	2.3	8.82	0.92
1-2	75.9	2.7	9.28	1.14
1-3	76.9	2.5	9.52	0.89
1-4	77.3	4.9	9.83	1.33
1-5	79.2	3.4	10.47	0.97
1-6	80.2	3.6	10.44	1.05
1-7	79.2	3.9	10.08	1.22
1-8	81.5	3.6	11.03	1.03
1-9	81.0	2.6	10.07	0.81
1-10	81.5	6.5	11.17	1.42
1-11	82.6	3.3	11.09	1.53
2-0	82.3	4.5	11.41	1.97
2-1	85.7	3.7	11.50	1.53
2-2	87.2	5.5	11.93	1.54
2-3	85.7	3.9	11.26	1.14
2-4	85.2	4.7	12.06	1.28

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
2-5	87.5	3.4	11.94	1.27
2-6	89.4	4.8	11.81	1.16
2-7	89.8	3.3	12.62	1.31
2-8	90.1	2.8	11.84	0.64
2-9	91.2	3.5	12.40	1.08
2-10	92.8	3.4	13.51	1.82
2-11	92.8	4.6	13.99	2.43
3-0	92.4	5.7	13.37	2.06
3-1	93.6	4.3	13.70	1.80
3-2	95.5	4.7	13.97	2.19
3-3	95.6	4.1	14.35	2.18
3-4	95.7	3.3	14.03	1.99
3-5	94.9	3.4	13.81	1.34
3-6	96.8	4.1	14.20	2.11
3-7	98.2	3.5	14.38	1.56
3-8	97.4	4.7	14.18	1.82
3-9	98.9	3.8	14.67	1.86
3-10	98.4	3.4	14.14	1.52
3-11	98.5	3.5	14.86	1.44
4-0	98.9	4.8	14.88	1.95
4-1	99.3	4.2	14.60	1.92
4-2	101.1	3.9	15.12	2.02
4-3	100.8	4.1	14.88	1.84
4-4	103.5	4.7	15.23	1.97
4-5	102.0	3.8	15.58	1.96
4-6	103.6	4.4	15.81	2.01
4-7	104.3	3.6	15.90	1.87
4-8	103.3	4.0	15.73	1.89
4-9	104.1	4.7	15.94	2.37
4-10	104.8	2.6	15.62	1.73
4-11	104.4	4.1	15.91	2.03

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
5-0	105.3	4.3	16.55	1.91
5-1	105.4	4.3	16.15	2.00
5-2	106.9	4.8	16.32	2.23
5-3	107.3	4.4	16.74	2.05
5-4	106.6	4.1	16.56	1.95
5-5	108.5	3.9	17.27	2.71
5-6	107.7	4.4	16.61	2.06
5-7	109.1	5.1	17.51	2.33
5-8	108.6	4.6	16.92	2.09
5-9	109.7	4.9	17.52	2.23
5-10	110.4	4.3	17.92	2.58
5-11	110.9	4.5	17.81	2.30

2. Average height and weight Thai pre-school-age girls

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
Birth	50.2	2.1	3.00	0.51
0-1	56.0	5.3	4.69	1.21
0-2	57.8	2.9	5.33	0.72
0-3	60.1	3.6	6.13	1.02
0-4	63.2	3.2	6.84	0.84
0-5	65.0	3.8	7.21	0.78
0-6	66.9	3.2	7.80	0.81
0-7	67.9	3.7	7.88	0.95
0-8	70.2	4.1	8.19	1.11
0-9	71.3	3.8	8.78	0.94
0-10	70.7	3.6	8.78	1.06
0-11	72.5	2.9	8.92	0.99
1-0	74.4	3.3	9.50	1.01
1-1	75.6	2.2	9.49	1.17
1-2	75.3	4.8	9.33	1.62
1-3	76.5	3.4	10.04	1.20
1-4	79.2	5.2	10.06	1.57
1-5	79.8	4.8	10.47	1.38
1-6	80.4	3.9	10.62	1.18
1-7	80.8	4.9	11.31	1.75
1-8	82.2	4.0	10.97	1.07
1-9	80.5	6.0	11.01	1.37
1-10	82.6	5.8	12.06	1.98
1-11	83.9	4.6	12.01	0.96
2-0	85.1	4.2	11.92	1.49
2-1	85.1	5.3	12.85	1.78
2-2	86.4	5.7	12.37	1.69
2-3	87.2	4.8	11.91	1.75
2-4	88.8	4.5	12.54	1.71

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
2-5	88.3	3.2	12.11	1.58
2-6	90.2	4.7	12.89	1.45
2-7	90.8	4.7	13.12	1.20
2-8	91.5	4.3	12.66	2.20
2-9	93.2	4.1	13.07	1.21
2-10	90.3	3.4	14.48	2.13
2-11	90.6	3.6	14.31	1.58
3-0	92.4	3.5	14.58	2.52
3-1	94.5	4.2	14.44	1.91
3-2	95.6	2.9	14.09	1.63
3-3	96.4	4.2	14.80	2.80
3-4	96.8	3.2	14.02	1.28
3-5	97.6	3.5	14.35	1.56
3-6	97.2	3.8	15.50	1.71
3-7	96.9	3.7	14.72	1.60
3-8	97.4	2.6	14.99	1.69
3-9	97.6	3.2	14.59	1.72
3-10	98.9	4.2	15.12	2.00
3-11	99.4	4.4	14.59	1.57
4-0	101.0	4.9	15.16	1.91
4-1	100.4	4.3	15.29	2.19
4-2	100.9	4.3	15.27	1.72
4-3	102.1	4.1	15.44	1.72
4-4	103.4	4.3	16.15	2.11
4-5	103.8	4.0	15.74	3.36
4-6	103.0	3.9	15.71	1.82
4-7	103.6	3.9	15.70	1.72
4-8	104.1	4.3	16.24	2.01
4-9	105.5	3.6	16.21	2.33
4-10	106.0	2.7	16.65	2.10
4-11	105.4	4.6	16.33	2.09

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
5-0	106.1	4.2	16.54	1.78
5-1	106.1	4.0	16.55	1.92
5-2	106.9	5.0	17.10	2.52
5-3	106.9	4.5	16.64	2.03
5-4	107.7	4.1	16.99	2.83
5-5	108.4	4.0	17.09	2.29
5-6	109.4	3.6	17.80	2.11
5-7	108.3	4.8	17.22	2.15
5-8	110.1	4.4	17.68	2.12
5-9	109.8	4.4	17.71	2.01
5-10	110.5	4.7	17.92	2.79
5-11	111.5	4.3	18.22	2.29

3. Average height and weight of Thai school-age boys

Age year-Mo.	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
6-0	111.6	4.3	18.6	3.0
6-1	112.7	5.1	18.5	2.5
6-2	113.4	4.9	19.7	3.5
6-3	113.1	4.8	18.9	3.0
6-4	114.0	5.1	19.5	3.0
6-5	113.6	4.1	19.3	2.3
6-6	113.4	4.3	19.0	3.0
6-7	114.8	4.7	19.2	2.3
6-8	114.9	5.9	19.7	3.0
6-9	116.0	4.1	20.0	2.3
6-10	115.3	4.2	19.8	2.1
6-11	116.9	6.7	20.4	2.5
7-0	116.1	4.4	20.2	2.8
7-1	117.2	7.0	20.6	2.5
7-2	117.5	5.4	20.3	2.2
7-3	118.2	6.9	20.5	2.9
7-4	118.4	4.9	20.9	2.7
7-5	118.1	4.9	21.2	3.2
7-6	119.2	4.1	21.3	2.4
7-7	118.9	5.4	21.2	3.1
7-8	119.9	4.9	21.5	3.1
7-9	120.5	5.0	21.1	3.3
7-10	120.5	5.1	21.6	3.0
7-11	121.6	5.1	21.4	3.2
8-0	120.9	4.5	22.0	3.1
8-1	121.2	4.9	22.2	3.2
8-2	122.3	5.0	22.6	3.3
8-3	123.9	6.1	23.0	3.4
8-4	123.2	5.1	23.4	4.3
8-5	124.8	6.8	23.9	4.8

Age year-Mo.	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
8-6	124.4	5.4	23.8	4.0
8-7	124.0	4.1	22.9	2.7
8-8	125.2	5.7	24.4	4.5
8-9	125.3	4.7	23.8	3.2
8-10	125.9	6.9	24.1	3.6
8-11	126.4	5.5	24.6	3.4
9-0	126.2	4.8	24.3	3.8
9-1	127.2	6.1	25.9	4.7
9-2	128.1	6.2	26.0	4.3
9-3	127.7	6.5	25.6	4.3
9-4	129.1	6.1	26.5	5.1
9-5	128.1	5.2	25.3	4.1
9-6	128.9	4.8	26.8	4.1
9-7	130.4	3.7	26.9	4.0
9-8	129.4	5.6	25.9	3.7
9-9	131.1	6.5	27.9	6.1
9-10	130.2	6.5	26.3	4.6
9-11	131.1	5.8	28.0	6.2
10-0	130.9	6.5	27.1	4.2
10-1	130.9	5.9	26.5	3.9
10-2	131.9	5.2	27.7	4.6
10-3	131.8	5.4	27.5	4.3
10-4	133.2	5.8	28.7	5.0
10-5	133.9	5.8	29.2	5.2
10-6	133.3	6.8	28.4	6.1
10-7	134.0	5.8	28.7	5.3
10-8	133.7	5.9	29.1	5.6
10-9	135.5	6.6	28.9	5.4
10-10	135.3	5.1	29.7	5.1
10-11	133.7	4.9	28.4	4.4

Age year-Mo.	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
11-0	134.8	6.2	29.3	5.4
11-1	136.0	5.7	30.1	4.9
11-2	137.0	5.8	30.9	5.0
11-3	136.9	5.8	30.5	5.4
11-4	136.9	5.9	30.4	5.0
11-5	136.9	6.5	30.4	5.8
11-6	138.5	6.2	31.6	5.4
11-7	139.3	6.3	32.5	6.4
11-8	139.4	6.1	31.9	6.2
11-9	140.3	6.9	33.1	7.1
11-10	140.5	6.1	33.1	6.7
11-11	140.7	7.4	33.2	6.4
12-0	141.4	7.8	33.3	6.0
12-1	141.7	6.3	33.7	5.9
12-2	142.4	6.8	34.4	6.7
12-3	143.7	7.5	34.5	6.1
12-4	144.5	8.6	34.9	6.5
12-5	144.7	7.3	36.3	6.6
12-6	144.9	7.1	36.7	7.9
12-7	145.8	7.9	36.4	7.1
12-8	146.6	7.3	37.0	7.8
12-9	144.9	9.4	36.1	7.0
12-10	146.7	6.6	37.4	7.3
12-11	148.3	9.1	37.2	8.0
13-0	148.7	9.5	38.9	8.9
13-1	148.4	9.3	38.2	8.5
13-2	150.4	8.6	40.2	9.0
13-3	149.4	8.5	38.1	7.3
13-4	151.3	8.3	40.2	7.5
13-5	151.2	9.2	40.3	8.6
13-6	153.3	9.0	41.3	8.6

Age year-Mo.	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
13-7	152.8	8.4	41.6	8.6
13-8	152.4	8.0	39.8	6.8
13-9	154.0	7.6	41.8	7.2
13-10	153.4	8.6	42.0	8.1
13-11	153.8	8.3	42.8	8.5
14-0	152.3	5.4	43.6	7.2
14-1	152.2	5.4	44.6	6.9
14-2	152.6	5.5	44.3	5.9
14-3	152.8	5.2	43.5	6.0
14-4	152.9	5.2	44.6	5.7
14-5	152.8	5.3	44.2	5.7
14-6	153.5	5.5	45.5	6.2
14-7	153.4	5.6	45.1	6.9
14-8	152.4	5.0	44.6	5.3
14-9	153.5	5.1	45.0	6.8
14-10	152.6	5.8	44.9	5.8
14-11	153.3	4.9	44.3	6.3
15-0	153.8	6.0	45.9	7.1
15-1	153.7	4.6	45.4	5.4
15-2	153.5	5.2	45.6	6.1
15-3	153.5	5.0	46.4	6.5
15-4	154.3	4.9	46.6	5.7
15-5	154.3	6.8	47.4	6.0
15-6	155.4	5.5	45.5	5.8
15-7	154.0	5.7	47.0	7.3
15-8	153.2	6.0	46.2	6.8
15-9	153.7	5.5	45.3	5.4
15-10	154.0	5.5	47.8	6.0
15-11	153.3	5.3	45.6	5.7
16-0	154.3	4.7	46.4	5.4
16-1	154.3	4.9	47.0	4.8

Age year-Mo.	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
16-2	153.3	5.4	46.4	5.6
16-3	155.0	5.1	47.9	5.1
16-4	154.3	5.2	48.2	7.0
16-5	154.3	5.1	47.6	5.9
16-6	154.3	5.4	47.7	5.2
16-7	154.0	5.2	47.3	6.5
16-8	154.2	5.1	47.9	7.0
16-9	153.9	5.5	47.7	6.5
16-10	154.8	5.0	46.5	6.5
16-11	154.9	5.4	47.7	6.0
17-0	153.9	4.8	47.4	5.6
17-1	154.8	5.0	48.4	6.3
17-2	154.1	5.0	48.1	5.6
17-3	155.6	5.8	48.7	5.6
17-4	154.4	5.1	48.4	6.0
17-5	155.0	5.4	48.2	5.5
17-6	154.5	5.6	47.4	5.7
17-7	154.3	5.1	47.2	5.8
17-8	154.0	5.2	47.8	5.7
17-9	154.3	4.6	48.6	5.6
17-10	154.2	5.1	47.6	5.6
17-11	153.5	5.1	46.9	5.2
18-0	155.1	4.9	48.8	6.3
18-1	154.4	4.9	47.3	5.5
18-2	154.3	5.0	47.3	5.6
18-3	154.4	5.3	48.2	6.0
18-4	155.0	5.7	48.9	5.8
18-5	154.2	6.3	48.2	5.2
18-6	155.0	5.7	48.1	5.5
18-7	154.1	7.3	47.8	5.6
18-8	154.6	5.4	48.5	6.1

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
18-9	153.8	5.2	47.8	6.2
18-10	154.4	5.1	47.5	5.8
18-11	153.4	4.8	47.2	4.6
19-0	154.6	5.5	49.3	7.5
19-1	154.8	4.8	46.5	5.5
19-2	155.1	5.0	48.4	5.1
19-3	154.0	5.6	47.3	6.2
19-4	154.5	4.8	47.3	6.1
19-5	154.4	4.8	48.0	5.4
19-6	154.8	4.4	48.4	7.0
19-7	154.9	5.7	49.0	6.2
19-8	154.4	4.3	48.4	5.5
19-9	153.7	5.8	48.2	5.3
19-10	154.3	5.3	47.6	5.5
19-11	154.0	5.6	47.4	4.9

4. Average height and weight of Thai school-age girls

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
6-0	111.2	4.9	18.0	2.6
6-1	112.5	6.2	18.9	2.9
6-2	112.2	3.9	18.3	1.8
6-3	112.8	4.5	18.7	2.4
6-4	112.5	3.6	18.4	2.0
6-5	113.2	4.6	18.6	2.3
6-6	113.9	5.0	19.0	2.6
6-7	114.1	4.7	19.0	2.5
6-8	114.1	4.5	19.2	2.6
6-9	115.8	5.9	19.5	2.6
6-10	116.0	4.4	19.1	2.1
6-11	115.6	4.4	19.9	2.6
7-0	115.9	5.1	20.2	3.7
7-1	115.9	4.9	19.3	2.0
7-2	117.0	4.7	19.9	2.1
7-3	117.9	6.2	20.6	3.3
7-4	119.2	4.6	21.0	2.8
7-5	118.2	4.8	21.3	3.5
7-6	118.9	5.3	21.8	3.5
7-7	118.8	4.5	21.4	3.6
7-8	118.8	4.5	21.2	2.8
7-9	120.0	5.8	21.6	3.1
7-10	121.5	5.5	22.1	3.0
7-11	121.6	5.4	22.1	2.8
8-0	120.5	5.0	21.7	3.5
8-1	120.3	4.9	21.8	3.1
8-2	121.5	6.0	22.6	4.4
8-3	122.6	5.1	22.5	3.4
8-4	121.8	4.5	22.7	3.3
8-5	123.5	6.4	22.8	3.5

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
8-6	122.9	5.7	22.9	3.2
8-7	124.5	5.2	20.9	4.0
8-8	124.7	5.1	24.1	3.9
8-9	124.7	4.9	23.7	3.1
8-10	125.0	5.1	24.0	3.8
8-11	126.2	5.9	24.6	4.1
9-0	126.0	5.2	24.2	3.7
9-1	126.4	4.7	24.3	3.2
9-2	127.0	5.7	24.4	3.7
9-3	128.0	5.0	25.2	4.7
9-4	128.8	5.8	25.7	4.8
9-5	128.7	5.9	26.1	4.3
9-6	128.9	5.3	26.7	4.9
9-7	129.4	5.5	26.4	5.6
9-8	129.2	5.8	25.9	4.0
9-9	130.4	6.3	26.7	4.3
9-10	130.0	5.8	26.0	5.1
9-11	130.8	6.3	26.5	4.2
10-0	130.9	6.6	26.8	5.2
10-1	132.3	7.0	28.2	4.8
10-2	133.0	6.1	28.7	5.8
10-3	132.9	6.7	28.3	5.1
10-4	134.0	6.1	29.1	5.8
10-5	134.7	6.3	29.2	5.5
10-6	134.7	6.8	29.8	6.2
10-7	135.3	6.4	28.5	5.3
10-8	135.4	6.8	29.6	5.5
10-9	136.8	6.4	30.2	5.6
10-10	137.4	7.3	31.4	6.3
10-11	136.0	7.2	30.8	5.6

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
11-0	137.7	6.4	30.7	5.4
11-1	138.7	6.6	31.0	5.9
11-2	139.6	7.0	33.6	5.3
11-3	138.9	6.0	31.2	5.0
11-4	139.8	7.3	32.4	5.8
11-5	141.3	7.3	33.2	6.3
11-6	140.9	7.2	34.0	7.1
11-7	140.9	6.8	33.0	5.9
11-8	143.4	6.3	34.0	6.1
11-9	142.7	7.7	35.3	7.4
11-10	143.4	6.7	35.9	6.1
11-11	144.5	6.7	35.4	6.5
12-0	143.8	6.3	35.4	6.9
12-1	146.0	6.1	37.9	6.1
12-2	146.1	5.3	36.2	5.8
12-3	145.9	6.7	36.9	6.9
12-4	147.2	6.4	37.7	6.3
12-5	147.6	6.0	37.8	6.4
12-6	147.2	7.1	38.1	7.1
12-7	148.5	6.7	39.9	7.5
12-8	149.3	6.0	39.3	6.4
12-9	148.5	6.4	40.0	7.2
12-10	148.6	5.8	39.9	6.8
12-11	148.6	6.4	39.4	6.3
13-0	149.4	5.7	40.4	6.4
13-1	150.5	6.9	40.7	7.0
13-2	150.4	6.2	41.2	6.4
13-3	150.7	5.2	40.6	5.9
13-4	151.1	5.6	41.5	6.4
13-5	150.2	6.4	42.0	7.8
13-6	151.5	6.0	41.9	6.3

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
13-7	151.3	5.3	42.8	7.3
13-8	151.5	5.0	42.4	6.3
13-9	151.6	5.1	41.6	5.2
13-10	151.9	5.6	43.8	6.8
13-11	152.0	5.4	42.7	6.6
14-0	153.8	8.6	41.7	7.9
14-1	155.6	8.0	43.3	7.7
14-2	156.2	8.3	43.1	7.1
14-3	155.4	8.6	43.3	8.0
14-4	157.6	7.5	44.8	8.0
14-5	157.1	7.9	43.0	7.6
14-6	155.8	9.0	42.5	7.6
14-7	158.2	7.6	43.9	7.6
14-8	158.2	7.7	45.0	7.3
14-9	158.9	7.6	46.1	7.8
14-10	158.5	8.0	45.1	8.4
14-11	159.4	6.5	45.9	7.4
15-0	158.9	7.4	45.9	7.9
15-1	159.4	7.9	46.1	7.8
15-2	161.1	7.9	48.2	7.7
15-3	161.7	6.7	48.5	6.8
15-4	162.0	7.0	48.6	7.7
15-5	162.1	5.7	48.5	6.8
15-6	162.9	6.3	49.9	6.5
15-7	161.9	6.9	49.9	7.4
15-8	162.7	6.6	50.3	7.6
15-9	161.9	6.4	49.6	7.0
15-10	163.2	6.0	49.6	6.6
15-11	163.9	6.0	50.6	5.9
16-0	163.5	7.0	50.8	7.8
16-1	163.3	7.5	50.5	6.7

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
16-2	164.5	6.8	50.9	6.2
16-3	164.0	5.3	52.1	7.6
16-4	164.8	5.6	51.5	5.9
16-5	164.0	6.2	50.8	6.6
16-6	163.8	5.8	50.0	6.6
16-7	164.4	6.0	51.8	5.8
16-8	164.6	6.4	51.4	6.0
16-9	165.1	5.3	52.6	7.8
16-10	164.9	5.7	53.0	6.5
16-11	165.2	6.0	52.4	7.3
17-0	164.5	5.8	52.2	7.9
17-1	165.5	6.2	52.8	6.9
17-2	166.0	5.8	53.3	6.2
17-3	165.1	6.5	51.8	6.6
17-4	165.7	5.8	52.2	6.2
17-5	164.7	5.2	52.2	6.2
17-6	166.4	5.7	54.5	7.2
17-7	165.3	5.9	52.9	6.5
17-8	164.2	6.2	52.7	6.1
17-9	166.1	5.9	53.9	5.9
17-10	165.5	5.0	52.8	6.1
17-11	165.7	6.5	53.8	6.5
18-0	165.9	6.2	52.7	6.5
18-1	165.3	5.5	53.4	5.6
18-2	165.7	5.3	54.2	6.0
18-3	165.7	6.2	53.6	7.0
18-4	165.8	6.2	53.5	6.0
18-5	164.4	5.7	53.0	5.1
18-6	166.1	5.1	53.9	5.9
18-7	166.5	5.5	54.2	5.4
18-8	166.2	5.9	54.1	6.3

Age year-Mo	Height (cm)		Weight (kg)	
	Mean	S.D	Mean	S.D
18-9	166.9	6.1	65.0	5.6
18-10	165.6	5.5	54.0	5.1
18-11	166.2	5.5	53.8	6.1
19-0	165.7	6.0	53.9	4.9
19-1	164.2	6.5	53.9	7.0
19-2	165.2	5.7	54.5	5.2
19-3	165.6	5.0	54.7	4.5
19-4	166.0	6.1	53.7	7.2
19-5	166.0	5.0	54.8	5.5
19-6	165.3	5.8	53.8	6.4
19-7	165.3	5.0	54.0	6.3
19-8	165.4	5.1	54.7	5.5
19-9	164.7	8.1	52.7	8.1
19-10	166.7	5.1	54.8	6.1
19-11	164.1	5.3	54.5	4.9

**มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและหญิง
(จากสถิติของกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย)**

อายุ	ชาย		หญิง	
	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง
4	15.47	102.06	14.71	100.55
5	16.40	105.35	15.66	105.94
6	18.83	111.59	18.34	111.25
7	19.45	113.42	18.99	113.71
8	21.86	119.18	21.06	118.41
9	23.80	123.37	23.56	123.19
10	25.71	127.87	27.36	128.88
11	27.34	131.97	29.54	135.15
12	30.96	138.15	33.16	141.07
13	35.51	145.87	36.76	147.15
14	38.89	153.15	41.84	151.00
15	46.23	160.00	43.47	152.38
16	47.24	161.94	45.80	153.12
17	50.28	163.70	46.42	153.68
18	51.53	163.74	46.51	154.39
19	51.86	163.76	46.88	155.08
20	52.57	164.47	47.33	155.36

น้ำหนักมาตรฐานของบริษัทประกันชีวิตเมโทรโพลิเทล

น้ำหนักที่ดีที่สุดของผู้ชาย
อายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป

น้ำหนักที่ดีที่สุดของผู้หญิง
อายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป

ส่วนสูง-ช.ม. (สวมรองเท้ามีส้นสูง ประมาณ 2 ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)			ส่วนสูง-ช.ม. (สวมรองเท้ามีส้นสูง ประมาณ 5 ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่		ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
155	50-54	53-59	57-64	145	41-44	43-48	47-53
157	52-55	55-60	59-65	147	42-46	44-50	48-55
160	53-57	56-61	60-67	150	43-47	46-51	49-56
162	55-59	57-63	61-69	152	45-48	47-52	51-58
165	56-60	59-65	62-70	155	46-50	48-54	52-59
167	57-63	60-66	64-73	157	47-51	50-55	53-60
170	60-64	62-69	66-75	160	49-52	51-57	55-63
172	61-65	64-70	69-77	162	50-54	52-59	65-64
175	63-68	66-72	70-79	165	51-55	54-61	58-66
177	65-70	68-75	74-81	167	53-57	56-63	60-66
180	67-71	70-77	75-82	170	55-59	58-65	62-70
182	69-73	71-79	76-85	172	57-61	60-66	64-71