

ภาพงานโครงการกินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปีงบประมาณ 2567
วันที่ 19 มิถุนายน 2567



แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

๑.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการ กินถั่วโรคร ออกกำลังกายหัวใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

๒.ผลการดำเนินงาน

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ของกลุ่มเป้าหมาย
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตลดลง
๓. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคโดยลดหวาน มัน เค็ม เลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
๔. ผู้เข้าร่วมโครงการเลือกวิธีการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับเพศ อายุ และน้ำหนักตัวของตนเอง

๓.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๔.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	๒๑,๖๐๐	บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	๒๑,๖๐๐	บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐
งบประมาณเหลือส่งคืนเงินบำรุง	-	บาท คิดเป็นร้อยละ -

๕.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

๖.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
 ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
 อื่น ๆ

๗.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย ๓ คน ขึ้นไป)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ๑. ชื่อ นางสาวปราณี อัดโถ | หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖-๐๘๖๙๖๓๔ |
| ๒. ชื่อ นางสาววรรณชนก คำหอม | หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๔๐๗๑๗๖๗ |
| ๓. ชื่อ นางอัญชลี ภู่มาลา | หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒-๘๐๗๕๘๔๔ |



(นางสาวเกษร บุญเรืองรอด)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง

โครงการ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

๑. ชื่อโครงการ

โครงการ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๒. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบต่อหลายด้าน ถือเป็นภัยเงียบระดับชาติและเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข กลุ่มโรคดังกล่าวนี้มีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัย ข้อมูลองค์การอนามัยโลก ระบุประชากรทั่วโลกเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังร้อยละ ๖๓ และที่สำคัญเป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนาถึงร้อยละ ๘๐ ขณะที่คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคนี้นสูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกถึงร้อยละ ๑๐ และสูงกว่าทุกประเทศในโลก การดำเนินการงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อในปัจจุบัน ได้มีหลากหลายแนวความคิดการดำเนินการ เช่น แนวทางการปฏิบัติงานตามองค์การอนามัยโลก แนวทางการปฏิบัติงานของกระทรวงสาธารณสุขตามคู่มือการปฏิบัติงานป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใช้หลัก ๓๐. ๒ส. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการสำรวจข้อมูลชุมชน พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย และจากการคัดกรองการบริโภคน้ำมัน เค็ม ในครัวเรือนด้วยวาจา พบว่า ในแต่ละครัวเรือนเน้นการปรุงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากการลงพื้นที่ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนที่สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพแก่ประชาชนและ การออกกำลังกาย จากความสำคัญข้างต้น ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหา ควบคุม รักษา หรือส่งเสริมดำรงคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน ให้มีการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

ดังนั้นทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง จึงได้เล็งเห็นความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการ “ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน” เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
- ๓.๒ เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคโดยลดหวาน มัน เค็ม
- ๓.๓ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน

๔. ขั้นตอน/กลวิธีการดำเนินงาน/กิจกรรม

๔.๑ ชั้นเตรียมการ

- ๔.๑.๑. เขียนโครงการฯ /เสนอโครงการฯ /ขออนุมัติโครงการฯ
- ๔.๑.๒. ประชุมชี้แจงโครงการฯและแนวทางการดำเนินงานการจัดการอบรม แก่คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองผักนาก
- ๔.๑.๓. จัดเตรียมสื่อและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะใช้ในการจัดโครงการฯ
- ๔.๑.๔. ประสานงานเครือข่ายสุขภาพและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเข้าร่วมโครงการฯ
- ๔.๑.๕. ประชาสัมพันธ์โครงการฯ โดยผ่านสื่อต่างๆ เช่น เสียงตามสายของอบต./หอกระจายข่าว

๔.๒ ขั้นตอนดำเนินการ

จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งทางด้านโภชนาการ การออกกำลังกายและทางด้านจิตใจ

๔.๓ ขั้นตอนติดตามและประเมินผล

๔.๓.๑ ประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ

๔.๓.๒ สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๕. กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีน้ำหนักหรือรอบเอวเกินเกณฑ์และยังไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง

จำนวน ๑๕๐ คน

๖. สถานที่ดำเนินการ: ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

๗. ระยะเวลาดำเนินโครงการ ๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๖ ถึง ๓๐ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๗

๘.เงินงบประมาณ : เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองผักนาก อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี ตั้งไว้ ๒๑,๖๐๐.- บาท รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันในการอบรม ๑๕๐ คน x ๑๐๐ บาท x ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๑๕,๐๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มในการอบรม ๑๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๓,๗๕๐ บาท
๓. ค่าวิทยากรในการอบรม ๖๐๐ บาท x ๔ ชั่วโมง ๑ คน	เป็นเงิน	๒,๔๐๐ บาท
๔. ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน	๔๕๐ บาท
รวมทั้งสิ้น ๒๑,๖๐๐ บาท (สองหมื่นหนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน)		

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีสุขภาพที่ดี และมีอัตราป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

๑๐.ผู้เขียน/ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายกิตติ น้อยเวช)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑๑. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวเกษร บุญเรืองรอด)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง
ปฏิบัติราชการแทน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรี

กำหนดการอบรม

ตามโครงการ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ณ อาคารเอนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลหนองผักนาก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

วันที่/เวลา	กิจกรรมการอบรม	จำนวน ชั่วโมง/นาที	วิทยากร	หมายเหตุ
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	๓๐ นาที	ทีมงานคณะเจ้าหน้าที่	
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ	๑ ชั่วโมง	นางสาวฐานิกา มาตรวิจิตร	
๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.	รู้ทัน เข้าใจ อยู่อย่างปลอดภัยกับโรคความดัน โลหิตสูงและโรคเบาหวาน	๒ ชั่วโมง	นางสาวฐานิกา มาตรวิจิตร	
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	วิธีการป้องกันและพฤติกรรมในการป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	๑ ชั่วโมง	นางสาวฐานิกา มาตรวิจิตร	
๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น.	สอบถามข้อสงสัย ปิดการอบรม	๓๐ นาที	นางสาวฐานิกา มาตรวิจิตร	

หมายเหตุ : ๑. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น.

๒. กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรม

โครงการ กินดูโรค ออกกำลังกายทางไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปิงปองประมาณ ๒๕๖๗
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๒๗	พ.ศ. ๒๕๖๗ น.ศ. ๒๕๖๗	๖๗ ม.๖	๒๒๘๗	
๒๘	๒๕.๖ น.๒๕ ๒๕๖๗	๑๐๙/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๒๙	พ.ศ. ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๖๓/๒ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๐	พ.ศ. ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๓๖/๒ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๑	๒๕๖๗ ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๒๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๒	๒๕.๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๒๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๓	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๕๓/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๔	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๑๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๕	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๒๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๖	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๔๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๗	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๕๓.๕	๒๒๘๕	
๓๘	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๓๙	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๕๗/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๐	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๕๗ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๑	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๒๕ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๒	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๖๘ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๓	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๐๕ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๔	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๕๐/๒ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๕	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๑๓ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๖	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๔๕/๑ ม.๖	๒๒๘๕	
๔๗	๒๕.๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๘ ม.๑	๒๒๘๕	
๔๘	๒๕.๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๘ ม.๑	๒๒๘๕	
๔๙	๒๕.๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๘ ม.๑	๒๒๘๕	
๕๐	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๘/๒ ม.๑	๒๒๘๕	
๕๑	๒๕.๖ ๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๒๖ ม.๑	๒๒๘๕	
๕๒	๒๕๖๗ ๒๕๖๗	๒๖/๑ ม.๑	๒๒๘๕	

รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรม

โครงการ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองสังข์ทอง อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี
 วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
53	นายบุญชู สว่างศรี	66 ม.6	บุญชู สว่างศรี	
54	นางอารณี วัลย์ทอง	25 ม.1	อารณี วัลย์ทอง	
55	นางกมลมา นิ่มทองศรี	25 / 4 ม.1	กมลมา นิ่มทองศรี	
56	ศิริกมล กอวิทย์	36/5 ม.3	ศิริกมล กอวิทย์	
57	สมศรี สว่างศรี	9849/1 ม.3	สมศรี สว่างศรี	
58	ปานสิบลี สว่างศรี	170/3 ม.6	ปานสิบลี สว่างศรี	
59	ทองศรีทอง สว่างศรี	42/2 ม.3	ทองศรีทอง	
60	ทองแพง นิลาวรรณ	7/ ม.3	ทองแพง	
61	น.ส. ปานสิบลี นิลาวรรณ	138 ม.3	ปานสิบลี	
62	สงกรานต์ สว่างศรี	14/7 ม.3	สงกรานต์	
63	นางประสรวง สว่างศรี	92 ม.6	ประสรวง สว่างศรี	
64	นาง อรุณมาศ นิลาวรรณ	136/1 ม.1	อรุณมาศ นิลาวรรณ	
65	นางประจักษ์ พงษ์ชนะ	104/5 ม.6	ประจักษ์ พงษ์ชนะ	
66	นางสมนึก นิลาวรรณ	61/2 ม.1	สมนึก	
67	นางประทีป สว่างศรี	124 ม.1	ประทีป	
68	นายสมนึก สว่างศรี	68 ม.1	สมนึก	
69	นางสมหมาย สว่างศรี	68 ม.1	สมหมาย	
70	นายเอก สว่างศรี	36/6 ม.3	เอก	
71	นายเกรียง สว่างศรี	29 ม.6	เกรียง สว่างศรี	
72	นายสมบุญรัตน์ เตชะทอง	106/1 ม.3	สมบุญรัตน์ เตชะทอง	
73	นายธวัช คำสอน	59/2 ม.3	ธวัช	
74	นายวีร ใจงาม	147/1 ม.1	วีร	
75	นางสมนึก เจริญปานกัน	147/1 ม.1	สมนึก	
76	นางจำเนียง นิลาวรรณ	142 ม.1	จำเนียง	
77	นางสำเนา นิลาวรรณ	147 ม.1	สำเนา	
78	นางพรวิมล นิลาวรรณ	52/2 ม.1	พรวิมล	