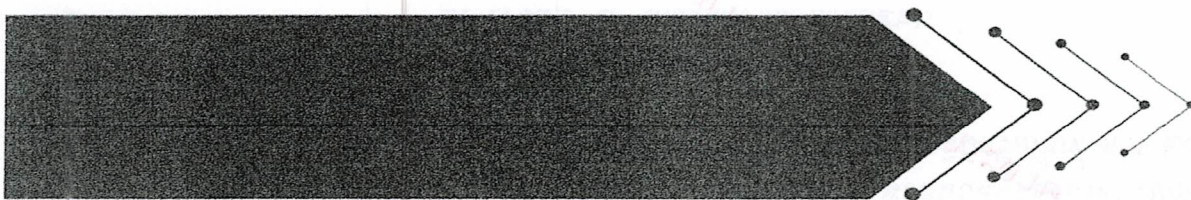


# สรุปโครงการ

สร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ  
ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาอี  
ม.๑๐ ต.โป่งงาม อ.แม่สาย จ.เชียงราย ๕๗๑๓๐  
งานกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี  
ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

สรุปผลการดำเนินงานโครงการ สร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค  
ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน  
ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ชื่อโครงการ

โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน  
ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| ๑. นายสมเกียรติ มาสม             | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน |
| ๒. นางสาวจิณห์วรา วนาเกียรติสกุล | นักวิชาการสาธารณสุข          |

สถานที่ดำเนินการ

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านผาศี หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

วันที่ดำเนินงาน

วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- ดำเนินการเอง  โรงพยาบาลแม่สาย  ร่วมกับชุมชน  
 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่สาย  องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
 อื่นๆ (ระบุ).....

## แหล่งงบประมาณ

เงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี (รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นตำบลโป่งงาม) จำนวน ๗,๒๐๐ บาท

## ประเภทค่าใช้จ่าย

- ค่าตอบแทน.....๑,๒๐๐.....บาท       ค่าวัสดุ อุปกรณ์.....บาท  
 ค่าอาหาร/เครื่องดื่ม...๖,๐๐๐.....บาท       อื่นๆ(ค่าพาหนะ).....บาท

## กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี จำนวน ๖๐ คน

## วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร
๒. เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยลดหวาน มัน เค็ม ของประชาชน

## สรุปกิจกรรมการดำเนินงาน

๑. ประชุมวางแผนการดำเนินงานโครงการร่วมกับเจ้าหน้าที่
๒. ร่วมดำเนินการจัดทำโครงการร่วมกับเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ
๓. จัดทำโครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.โป่งงาม
๔. ประชาสัมพันธ์โครงการและแจ้งกลุ่มเป้าหมาย
๕. ดำเนินงานตามโครงการ
  - ชี้แจงกลุ่มเป้าหมาย
  - จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน-ความดัน
  - จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม
  - จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย
๖. สรุปผลการดำเนินงาน
๗. รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้
๒. ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นการป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

### วิธีการประเมินโครงการ

1. ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและนำไปปฏิบัติได้ ถูกต้องร้อยละ ๘๐
2. ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ได้ ร้อยละ ๖๐

### วิธีการติดตามโครงการ

1. วัดระดับความรู้ของผู้เข้าอบรม ประเมินจากแบบสอบถามก่อนและหลังการอบรม เกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าอบรม มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและนำไปปฏิบัติได้ ถูกต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน และสามารถดูแลสุขภาพพึ่งตนเองได้

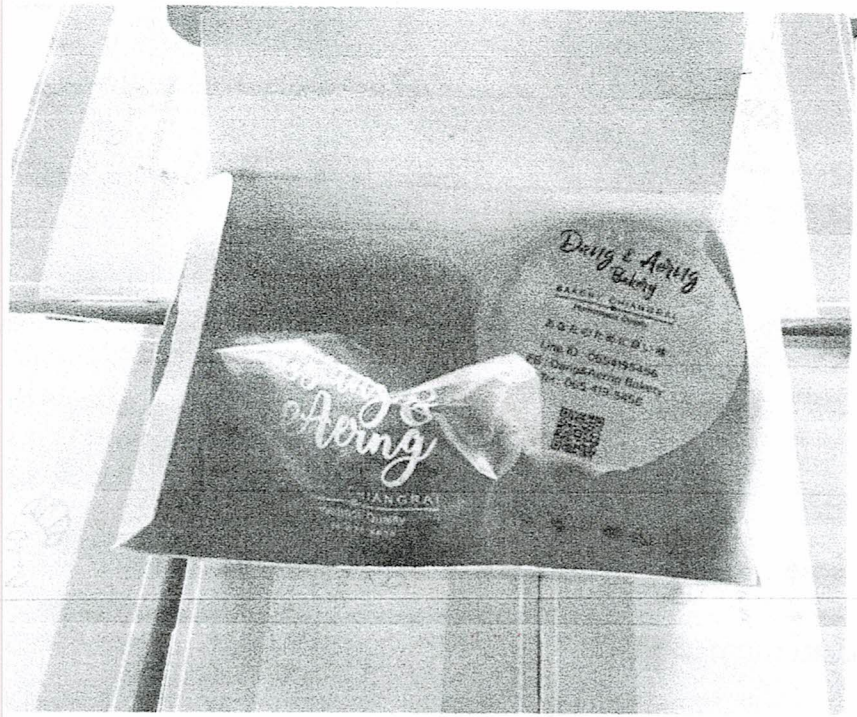
### สรุปการใช้จ่ายเงินในโครงการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๗,๒๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- |                                                         |                    |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ x ๖๐ คน x ๕๐ บาท               | เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒ มื้อ x ๖๐ คน x ๒๕ บาท    | เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท |
| - ค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท x ๔ ชั่วโมง x ๑ วัน | เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท |

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๒๐๐ บาท (เจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน)**





แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาฮี้

ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

๑.ชื่อโครงการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน

๒.หลักการเหตุผล

ในปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบต่อหลายด้าน ถือเป็นภัยเงียบระดับชาติและเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข กลุ่มโรคดังกล่าวนี้มีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัย ข้อมูลองค์การอนามัยโลก ระบุประชากรทั่วโลกเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังร้อยละ ๖๓ และที่สำคัญเป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนาถึงร้อยละ ๘๐ ขณะที่คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคนี้สูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกถึงร้อยละ ๑๐ และสูงกว่าทุกประเทศในโลก การดำเนินการงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อในปัจจุบัน ได้มีหลากหลายแนวคิด การดำเนินการ เช่น แนวทางการปฏิบัติงานตามองค์การอนามัยโลก แนวทางการปฏิบัติงานของกระทรวงสาธารณสุขตามคู่มือการปฏิบัติงานป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใช้หลัก ๓๐.๒๕. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ องค์การอนามัยโลก (WHO) กล่าวว่านอกจากการบริการทางคลินิกแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญและจำเป็นในการแก้ไขปัญหาโรคติดต่อดังกล่าวซึ่งการบริการสุขภาพภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงบริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็น รวมทั้งการบริการสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเป็นสำคัญ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ถือเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ และปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ ซึ่งหากประชาชนไม่สามารถควบคุมปัจจัยดังกล่าว ร่วมกับการมีอายุที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไปย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และต้องได้รับการรักษารับประทานยาตลอดชีวิต จากการสำรวจชุมชนบ้านอาข่าผาฮี้หมู่ที่ ๑๐ และบ้านมูเซอผาฮี้หมู่ที่ ๑๑ ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย พบว่าประชาชน ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย และจากการคัดกรองการบริโภคหวาน มัน เค็ม ในครัวเรือนด้วยวาจา พบว่า ในแต่ละครัวเรือนเน้นการปรุงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

จากความสำคัญข้างต้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาฮี้ จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหา ควบคุม รักษา หรือส่งเสริมดำรงคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน ให้มีการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จึงได้จัดทำโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน” เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาทางสุขภาพในชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร
๒. เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยลดหวาน

มัน เค็ม ของประชาชน

๔. กลุ่มเป้าหมาย

๑. ประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาฮี้ จำนวน ๖๐ คน

๕. กิจกรรมการดำเนินการ

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินการ												หมายเหตุ
		ด.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
	ประชุมวางแผนการดำเนินงานโครงการร่วมกับเจ้าหน้าที่	←	→											
	ร่วมดำเนินการจัดทำโครงการร่วมกับเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ		←	→										
	จัดทำโครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต.โป่งงาม			←	→									
	ประชาสัมพันธ์โครงการและแจ้งกลุ่มเป้าหมาย							←	→					
	ดำเนินงานตามโครงการ - ชี้แจงกลุ่มเป้าหมาย - จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน-ความดัน - จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม - จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย									←	→			
	สรุปผลการดำเนินงาน										←	→		
	รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ											←	→	

๖. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมวางแผนการดำเนินงานโครงการร่วมกับเจ้าหน้าที่
๒. ร่วมดำเนินการจัดทำโครงการร่วมกับเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ
๓. จัดทำโครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.โป่งงาม
๔. ประชาสัมพันธ์โครงการและแจ้งกลุ่มเป้าหมาย
๕. ดำเนินงานตามโครงการ
  - ชี้แจงกลุ่มเป้าหมาย
  - จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน-ความดัน

ก. พพ



- จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม
- จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย

๖. สรุปผลการดำเนินงาน

๗. รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

๗.ระยะเวลาดำเนินการ

๑ มกราคม ๒๕๖๕ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๘.สถานที่ดำเนินการ

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านผาศี หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

๙.งบประมาณ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๗,๒๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ x ๖๐ คน x ๕๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒ มื้อ x ๖๐ คน x ๒๕ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท x ๔ ชั่วโมง x ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท

๑๐.ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายสมเกียรติ	มาสม	ตำแหน่ง	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน
นางสาวฉิมหรรษา	วนาเกียรติสกุล	ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุข

๑๑.หน่วยงานที่รับผิดชอบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้

๒.ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นการป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

๑๓.วิธีการติดตามโครงการ

๑.วัดระดับความรู้ของผู้เข้าอบรม ประเมินจากแบบสอบถามก่อนและหลังการอบรม เกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าอบรม มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและนำไปปฏิบัติได้ถูกต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน และสามารถดูแลสุขภาพฟิตตนเองได้

๑๔. วิธีการประเมินโครงการ

๑.ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐

๒.ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ได้ ร้อยละ ๖๐

นางสาว  
ก. พ.

ลงชื่อ .....ผู้ร่างโครงการ  
( นางสาวจินห์วรา วนาเกียรติสกุล )  
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

ลงชื่อ .....ผู้เสนอโครงการ  
( นายสมเกียรติ มาสม )

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี

ลงชื่อ .....ผู้เห็นชอบโครงการ  
( นายสมบูรณ์ ยามี่ )  
สาธารณสุข อำเภอแม่สาย

ผู้อนุมัติ "โครงการสร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ ห่างไกลโรคเบาหวาน-ความดัน" ในกลุ่ม  
ประชาชนทั่วไปเขตพื้นที่รับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านผาศี อำเภอแม่สาย จังหวัด  
เชียงราย ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ลงชื่อ .....ผู้อนุมัติโครงการ.  
( ..... )

กำหนดการอบรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ กินถูกโรค ออกกำลังกายถูกใจ  
ห่างไกลโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง

วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๕

ณ หอประชุมศาลาอเนกประสงค์บ้านผาอี ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน/แบบประเมินก่อนการอบรม (Pre-test)

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

การคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น

โดยนายชวลิตวิทย์ เจริญฐิติกานต์

๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๐ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๔๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้ เรื่องการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม

โดยนายชวลิตวิทย์ เจริญฐิติกานต์

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

การบรรยาย เรื่อง เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย

โดยนายชวลิตวิทย์ เจริญฐิติกานต์

๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

แบบประเมินหลังการอบรม (Post-test) / ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม