



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทร ๐ ๗๗ ๓๑๑ ๗๘๐

ที่ สฎ ๑๕๓๓ /๓๒๖.๑

วันที่ ๒ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติในโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และขออนุมัติเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์

เรียน สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน

ตามที่ ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข ได้นำเครื่องมือการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (ITA) ไปขยายผลสู่หน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ราชการบริหารส่วนภูมิภาค และหน้าที่สำคัญในการประสาน ติดตามหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดการเรื่องร้องเรียนการปฏิบัติงานหรือการให้บริการของเจ้าหน้าที่ และการร้องเรียนเรื่องการทุจริตและประพฤติมิชอบ จากช่องทางการร้องเรียน เป็นไปตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดการเรื่องร้องเรียน พ.ศ. ๒๕๕๒ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล (Good Governance) และต้องดำเนินงานตามมาตรฐานเว็บไซต์ภาครัฐ (Government Website Standard) ซึ่งสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน ได้ดำเนินงานแล้ว นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จึงขออนุมัติในโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และขออนุมัติเผยแพร่ ผลการดำเนินงานดังกล่าว ขึ้นเว็บไซต์ทางสื่อโซเชียลมีเดีย Facebook สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน และทางเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน เพื่อให้สาธารณชนรับทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายชูเกียรติ แก้วรุ่งฟ้า)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ทราบ / อนุมัติ

(นายวินัย อินทร์ชนะ)

สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทร.๐๗๗-๓๙๗๑๑๓

ที่ สฎ ๑๕๓๓/๗๒๖

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติจัดประชุม โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)ฯ

เรียน สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน

### ๑. ต้นเรื่อง

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุนได้รับการอนุมัติ โครงการ “สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙” จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในชุมชน และได้รับบริการให้คำปรึกษา แนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ให้กลุ่มเสี่ยง ได้รับการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีการส่งต่อความรู้ และเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Role Model) แก่คนในชุมชน

### ๒. ข้อเสนอ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน มีความประสงค์ ขอจัดประชุมโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙” เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในชุมชน และได้รับบริการให้คำปรึกษา แนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ให้กลุ่มเสี่ยง ได้รับการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีการส่งต่อความรู้ และเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Role Model) แก่คนในชุมชน กลุ่มเป้าหมายประชุมประกอบด้วย กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน ๖๐ คน โดยใช้งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่จัดสรรให้แก่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็นเงินนอกงบประมาณ นำเข้าบัญชีเงินบำรุงของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน ตามรายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม ที่แนบ

### ๓. ข้อพิจารณา

เพื่อให้การประชุมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ตามวัตถุประสงค์และเป้าหมาย จึงขออนุมัติดำเนินการดังนี้

๓.๑ จัดประชุมโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙” ในวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลบ้านตาขุน จำนวน ๖๐ คน

๓.๒ เบิก-จ่ายค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

จ่ายเงินแล้ว

นางสาวนพพรชล ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๓.๓ เบิก-จ่ายเงินค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คนๆ ๑ มื้อๆ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๔,๒๐๐ บาท  
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๘๐๐ บาท (เจ็ดพันแปดร้อยบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

๑. อนุมัติให้มีการจัดประชุมตามข้อ ๓.๑
๒. อนุมัติให้เบิก-จ่ายเงิน ตามข้อ ๓.๒ และ ๓.๓

รุ่งนภโณธ  
(นางสาวรุ่งนภารัตน์ ชมภูษ)  
นักวิชาการสาธารณสุข

เรื่อง ศึกษานิติศาสตร์เอกชนที่ขอ  
-เพื่อไปตรวจ  
-๘๘๐ บาท (๘๘๐ บาท) (๘๘๐ บาท)  
โดยทางนิติศาสตร์เอกชนที่  
ปกติกับนิติศาสตร์เอกชน

จ่ายเงินแล้ว

นางสาวนพพรระชล ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



บันทึกข้อความ

การสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
 เลขที่ ๒๑๑๕  
 วันที่ ๒๕ เม.ย. ๒๕๖๘  
 องค์. ๕๕ น.

น.ร.น.  
2.ม.ค.

สวนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทร ๐๗๗๓-๕๗๑๑-๓

ที่ สฎ ๑๕๓๓/๖๗๓

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ  
 เรื่อง ขอลงนามและอนุมัติดำเนินงานตาม โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)  
 เลขที่รับ ๑๗๓/๗  
 วัน/เดือน/ปี ๒๕/๗/๖๘

เรื่อง ขอลงนามและอนุมัติดำเนินงานตาม โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จำนวน ๑ ชุด

ตามที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สนับสนุนงบประมาณแก่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) งบประมาณ ๑๐,๐๐๐- บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) โดยเบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเงินบำรุงของหน่วยบริการในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จึงขอเสนอโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ งบประมาณ ๑๐,๐๐๐- บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) เพื่อพิจารณาลงนามอนุมัติ และดำเนินกิจกรรมตามโครงการ ดังรายละเอียดที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาลงนามอนุมัติ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

- เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา
- ๑๑๐ บ้านตาขุน ๖๐๐ หมู่ ๓ ตำบลวังทรายพูน อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี
- ๑๑๐ บ้านตาขุน ๖๐๐ หมู่ ๓ ตำบลวังทรายพูน อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี
- ๑๑๐ บ้านตาขุน ๖๐๐ หมู่ ๓ ตำบลวังทรายพูน อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี

(นายวินัย อินทร์ชนะ)  
 สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน

จ่ายเงินแล้ว

นางสาวนพพรรัชชล ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ธวัชพานิช  
๒๕ เม.ย. ๖๘

อนุมัติ

(นายอนัน ท้องแดง)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

## โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

### ๑. หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกและของประเทศไทย ทั้งในมิติของจำนวน การเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม สถานการณ์โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยา เช่น ภาวะอ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และระดับความดันโลหิตสูง นำไปสู่การเกิดโรค ถ้าหากไม่ให้ความสำคัญกับการจัดการปัจจัยเสี่ยงและควบคุมสภาวะโรคอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ ส่วนสำคัญในการจัดการปัญหาสุขภาพดังกล่าว คือ การพัฒนาคุณภาพบริการของสถานบริการสาธารณสุขเพื่อจัดการ ปัญหาจากโรคไม่ติดต่อ และสนับสนุนให้เครือข่ายสุขภาพและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย

จากสถานการณ์ในพื้นที่ผ่านมา มีแนวโน้มอัตราป่วยรายใหม่ของโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี ๒๕๖๘ ประชากรอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไปได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงจำนวน ๓,๘๓๕ คน ผลการคัดกรอง พบกลุ่มเสี่ยงจำนวน ๙๐๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๔ และกลุ่มสงสัยป่วยจำนวน ๑๙๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๐ การคัดกรองโรคเบาหวาน จำนวน ๔,๖๑๗ คน ผลการคัดกรองพบกลุ่มเสี่ยงจำนวน ๕๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๓ และกลุ่มสงสัยป่วยจำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๓ นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพประจำปี ในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอบ้านตาขุนจำนวน ๔๙๗ คน พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน และความดันโลหิตสูง) จำนวน ๑๐๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๒ ซึ่งสะท้อนถึงการจำเป็นต้องเร่งเสริมสร้างความรู้และสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชนอย่างจริงจัง จึงควรมีการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนปฏิบัติตามหลัก ๓ อ ๒ ส ๑ น ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน หรือเค็มมากเกินไป การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที การจัดการกับอารมณ์ ผักสมานธิและผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก พบปะเพื่อน ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา เป็นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องนั้น

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพกลุ่มเสี่ยงในชุมชน จึงได้จัดทำโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปีงบประมาณ ๒๕๖๙” เพื่อให้ อสม.ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงได้รับการอบรมความรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นการเสริมพลังให้ อสม. สามารถเป็น Role Model ให้กับคนในชุมชน รวมทั้งถ่ายทอดความรู้กลุ่มเสี่ยงรายอื่นในชุมชน จะช่วยให้การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่อย่างยั่งยืน

จ่ายเงินแล้ว

นางสาวนพพรระชล ศรีสำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

/วัตถุประสงค์....

## ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง) ในชุมชน และได้รับการให้คำปรึกษา แนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม
- ๒.๒ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยง ได้รับการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ๒.๓ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีการส่งต่อความรู้ และเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Role Model) แก่คนในชุมชน

## ๓. กิจกรรมวิธีการดำเนินการ

- ๓.๑ จัดทำทะเบียนกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยง)
- ๓.๒ นัดกลุ่มเป้าหมาย
- ๓.๓ จัดเตรียมอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินโครงการ
- ๓.๔ จัดกิจกรรมอบรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง เพื่อสร้าง Roll model ให้คนในชุมชน ดังนี้
- ๓.๔.๑ กิจกรรมสอนนับคาร์บ ให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคอาหารพร้อมแป้งหรือโลว์คาร์บ สร้างความตระหนักในการลดบริโภคเกลือโซเดียมโดยใช้ Salt Meter การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ การหลีกเลี่ยง/งดสารเสพติด สร้างสัมพันธภาพ และการนอนหลับ (๓ อ ๒ ส ๑ น)
- ๓.๔.๒ ส่งเสริมการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ เช่น การออกกำลังกาย
- ๓.๔.๓ ติดตามการปฏิบัติตัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง โดยการติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงหลังได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ๓.๔.๔ บันทึกผลการปฏิบัติตัวการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคลใน App Smart อสม.
- ๓.๕.๕ สรุปและประเมินผลการดำเนินกิจกรรม

## ๔. เป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน ๖๐ คน

จ่ายเงินแล้ว

## ๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

นางสาวนพพรรัชล ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

## ๖. สถานที่ดำเนินงาน


- ห้องประชุมโรงพยาบาลบ้านตาขุน (สำหรับการจัดอบรม)
- โรงพยาบาลบ้านตาขุน จำนวน ๑ แห่ง
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอบ้านตาขุน จำนวน ๖ แห่ง

/งบบประมาณ.....

## ๗. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่จัดสรรให้แก่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็นเงินนอกงบประมาณ นำเข้าบัญชีเงินบำรุงของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๒ มื้อ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)
  - ค่าอาหารกลางวันสำหรับกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๔,๒๐๐ บาท (สี่พันสองร้อยบาทถ้วน)
  - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินงานตามโครงการฯ เป็นเงิน ๒,๒๐๐ บาท (สองพันสองร้อยบาทถ้วน)
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

  
นางสาวพนพรชวลี ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
อส. มร.๑๕/๗๒๐.๕๒๓๗

## ๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวรุ่งนภรัตน์ ชมภูษ ตําแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

## ๙. การประเมินและตัวชี้วัด

### ๙.๑ เชิงกระบวนการ (Process)


- ร้อยละ ๙๐ ตามกลุ่มเป้าหมายได้รับคำแนะนำการนํ้าคาร์บ และมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### ๙.๒ เชิงผลผลิต (Output)

- ร้อยละ ๙๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

- ร้อยละ ๓๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักตัวลดลงหรือไม่เพิ่มขึ้น หลังได้รับคำแนะนำให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จ่ายเงินแล้ว

  
นางสาวพนพรชวลี ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

## ๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ กลุ่มเสี่ยงมีความรอบรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

๑๐.๒ กลุ่มเสี่ยงสามารถปฏิบัติตัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งผลให้การประเมินสุขภาพเป็นกลุ่มปกติ

๑๐.๓ อำเภอบ้านตาขุนมีบุคคลต้นแบบ (Roll model) ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้น

(ลงชื่อ)..... รุ่งนภารัตน์ .....ผู้เขียนโครงการ  
(นางสาวรุ่งนภารัตน์ ชมภูณัฐ)  
นักวิชาการสาธารณสุข

(ลงชื่อ)..... [ลายเซ็น] .....ผู้เสนอโครงการ  
(นายชูเกียรติ แก้วรุ่งฟ้า)  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

(ลงชื่อ)..... [ลายเซ็น] .....ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายวินัย อินทร์ชนะ)  
สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน

(ลงชื่อ)..... [ลายเซ็น] .....ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายอนุ ทองแดง)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

**จ่ายเงินแล้ว**

นางสาวนพพรระชวล ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๙

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่จัดสรรให้แก่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เป็นเงินนอกงบประมาณ นำเข้า  
บัญชีเงินบำรุงของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

กำหนดการโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมนายแพทย์รัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงษ์ โรงพยาบาลบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมการอบรม
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิดการอบรม กล่าวรายงาน โดย กล่าวเปิด โดยนายวินัย อินทร์ชนะ สาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ตระหนักรู้สถานะสุขภาพของตนเอง รอบรู้วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพ ด้วยหลัก ๓ อ. ๒ ส ๑ น.
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๐ - ๑๒.๐๐ น.	การนับคาร์บ , BC , ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร แบบเฉพาะราย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	เทคนิคการใช้เครื่องมือในการปรับเปลี่ยน (Salt Meter)
๑๔.๐๐ - ๑๔.๒๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๒๐ - ๑๕.๓๐ น.	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการขยับร่างกาย
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สรุปและปิดการประชุม

จ่ายเงินแล้ว

นางสาวนพพรระชล ศรีคำ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม