

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ตำบลชะมวง ปีงบประมาณ ๒๕๖๐

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ)...ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน...มีความประสงค์จะจัดทำ แผนงาน/โครงการ/โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ตำบลชะมวง ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง เป็นเงิน ๑๗,๓๖๐ บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้ ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

หลักการเหตุผล

โรคความดันโลหิตสูงหรือโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง เป็นภัยเงียบที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน หากไม่หลีกเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ก็จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายร่วมกับปัจจัยอื่นๆ ก่อให้เกิดกลุ่มอาการเมตาบอลิก ได้แก่การมีไขมันในเลือดผิดปกติ ความดันโลหิตสูง มีภาวะดื้ออินซูลิน นอกจากนี้ยังมีภาวะผิดปกติอื่นๆ ในกระแสโลหิตมีแนวโน้มให้เกิดการอักเสบในผนังหลอดเลือดและเกิดลิ้มเลือดแข็งตัวได้ง่าย จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพยาธิสภาพอย่างเฉียบพลัน ก่อให้เกิดโรคหลายอย่าง ซึ่งเป็นสาเหตุการตายในระดับต้นๆ สาเหตุที่ก่อให้เกิด กลุ่มอาการเมตาบอลิก ได้แก่พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภาวะความเครียด ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ภาวะอินซูลินผิดปกติ รวมถึงปัจจัยด้านอายุ อายุเพิ่มมากขึ้นยิ่งมีผลต่อความเสี่ยงกลุ่มอาการเมตาบอลิกมากขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค การออกกำลังกายเพื่อควบคุมและลดน้ำหนักตัว ควบคุมอารมณ์ งดการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ จึงเป็นแนวทางแรกของ การต่อสู้ภาวะเมตาบอลิก ซึ่งทุกคนสามารถกระทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค และการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับกระแสการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพโดยการพึ่งพาตนเอง ซึ่งในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ นั้น ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน จะการดำเนินงาน คัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ในกลุ่มอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

ด้วยเหตุนี้ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ตำบลชะมวง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อนำกลุ่มเสี่ยงที่มีความเสี่ยงจากการคัดกรองมาอบรมให้ความรู้ เพื่อนำความรู้ ไปปรับความคิดและพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนำไปสู่ ภาวะสุขภาพที่ดี

๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย(กลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองโรคความดันฯ-โรคเบาหวาน)ได้รับการติดตามเฝ้าระวัง การเกิดโรคและได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองในการป้องกันโรคความดันฯ-โรคเบาหวาน

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยลดหรือชะลอ การเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง

ตัวชี้วัด

ประชากรกลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองในเขตรับผิดชอบ หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ตำบลชะมวง จำนวน ๘๐ คน

๒. วิธีดำเนินการ

๑. ชี้แจงโครงการแก่ อสม.ประจำหมู่บ้าน
๒. จัดเตรียมกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยง)
๓. กำหนดพื้นที่ในการจัดอบรม กำหนดวันเวลา
๔. ติดต่อประสานวิทยากรที่จะมาให้ความรู้
๕. จัดเตรียมเอกสารในการอบรม
๖. จัดอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน
๗. อสม.ตรวจวัดความดันโลหิตสูง วัดส่วนสูงคำนวณดัชนีมวลกาย กลุ่มเสี่ยง
๘. ประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๐

๔. สถานที่ดำเนินการ

ณ ศาลาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ต.ชะมวง อ.ควนขนุน จ.พัทลุง

๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง จำนวน ๑๗,๓๖๐ บาท ตามรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมการอบรมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมาย เป็นเงินทั้งสิ้น ๑๗,๓๖๐ บาท โดยมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมการจัดซื้ออุปกรณ์การเฝ้าระวังโรค

๑. ค่าเครื่องวัดความดันโลหิตสูง จำนวน ๑ เครื่อง เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

๒. ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก จำนวน ๑ เครื่อง เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

กิจกรรมอบรมกลุ่มเสี่ยง

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรม ผู้จัดและวิทยากร จำนวน ๘๓ คน จำนวน ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๔,๑๕๐ บาท

๒. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้ารับการอบรม ผู้จัดและวิทยากร

จำนวน ๘๓ คน จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๕,๘๑๐ บาท

๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๑ คน จำนวน ๑ วัน

เหมาจ่าย วันละ ๑,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๔. ค่าวัสดุและเอกสารในการจัดอบรม เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

๕. ค่าไว้นิสิในการจัดอบรม เป็นเงิน ๙๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๗,๓๖๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันสามร้อยหกสิบบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้มีภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานมีความรู้ในการดูแลตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี ชะลอ การเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยง หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน ตำบลชะมวง ปีงบประมาณ ๒๕๖๐

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน..ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน
ตำบลชะมวง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน.....

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ

๗(๑))

- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

(ข้อ ๗(๒))

- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ(ข้อ ๗(๓))
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ(ข้อ ๗(๔))
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ(ข้อ ๗(๕))

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก(ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.

๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ(ข้อ ๗(๔))


๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ(ระบุ).....

- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ(ระบุ).....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ(ข้อ ๗(๔))
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ(ระบุ).....

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวี ทองอ่อน)

ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖ บ้านไสเตียน
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)
ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....ที่ ม.ค. ๒๖๖.....ครั้งที่
๑...../๒๕.....๖๐ เมื่อวันที่ ๒๐.....๕.๑.๖๐ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๗.๗๖๐ บาท
เพราะ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม(ถ้ามี).....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

ลงชื่อ.....

(นายอิวิวัฒน์ ชุนทอง)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕๖๐.....๕.๑.....๖๐