

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกัน

สุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หมู่ที่ ๕ บ้านหนักขัน ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

#### ๑. ผลการดำเนินงาน

๑. ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้สดวันละอย่างน้อย ๕ ชนิดขึ้นไป (ครึ่งกิโลกรัม) และลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

๒. หมู่ที่ ๕ บ้านหนักขัน ผ่านการประเมินการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ระดับดีมาก ของอำเภอควนขนุน

#### ๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....๕๐...คน

#### ๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๒๕,๖๐๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๒๕,๖๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....บาท คิดเป็นร้อยละ.....

#### ๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ).....

ลงชื่อ.....<sup>slr</sup>.....ผู้รายงาน

(นางสาวยุวดี เกื้อรุ่ง)

ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข

ประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๕ บ้านหนักขัน

วันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕ ก.ย.๒๕๖๐

หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด

หมู่ที่ ๕ บ้านหนักขัน ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ข้อมูลทั่วไปของชุมชน

### ๑. ข้อมูลทั่วไป

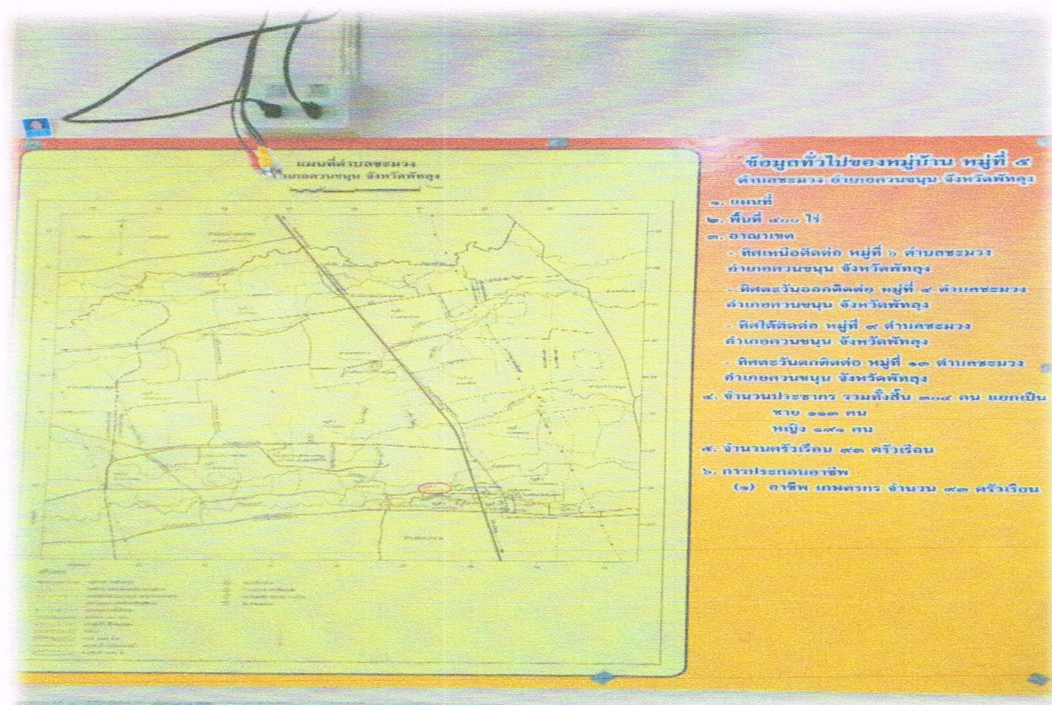
#### ๑.๑ จำนวนครัวเรือน

หมู่ที่ ๕ บ้านหนักขัน มีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด ๙๓ ครัวเรือน

#### ๑.๒ จำนวนประชากร

มีประชากรทั้งหมด ๓๐๔ คน เพศชาย จำนวน ๑๑๓ คน เพศหญิง ๑๙๑ คน

#### ๑.๓ สภาพพื้นที่



### อาณาเขต

บ้านหนักขัน หมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง ตั้งห่างจากที่ว่าการอำเภอควนขนุนไปทางทิศตะวันตก ระยะทางประมาณ ๖ กิโลเมตร มีอาณาเขต ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ หมู่ที่ ๖ ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ทิศใต้ ติดต่อกับ หมู่ที่ ๙ ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ หมู่ที่ ๔ ตำบลควนขนุน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ หมู่ที่ ๑๓ ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

### สภาพภูมิประเทศ

บ้านหนักขัน หมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง เป็นพื้นที่ราบลุ่ม

### สภาพภูมิอากาศ

บ้านหนักชั้น หมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง มี ๒ ฤดูกาล คือฤดูร้อนกับฤดูฝน

### การคมนาคม

บ้านหนักชั้น หมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง มีถนนสายหลัก คือ ถนนสายพิบูลทอง - ต้นเมา มีถนนสาย  
ซอย จำนวน ๖ ซอย

### แหล่งน้ำ

ภายในชุมชนมีหนองน้ำ คือ ลำคลองท่าแฉะไหลผ่านหมู่บ้าน และมีหานางเยียว ภายในหมู่บ้านใช้  
น้ำประปาหมู่บ้าน

### ภูมิปัญญาประเพณี และวัฒนธรรม

บ้านหนักชั้น หมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง มีภูมิปัญญาในชุมชน เช่น หมอพื้น เป็นภูมิปัญญาในด้านการทำปุ๋ย  
หมักและมีข้าราชการในหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในหมู่บ้าน

งานประเพณีวัฒนธรรม ดังนี้

๑. กิจกรรมการจัดงานประเพณีลอยกระทง
๒. กิจกรรมการจัดงานประเพณีสงกรานต์
๓. กิจกรรมการจัดงานวันขึ้นปีใหม่
๔. งานทำบุญวันสารท(งานเดือนสิบ)

### ๑.๔ แหล่งทุนในชุมชน

๑. กลุ่มสัจจะ
๒. กองทุนเงินล้าน
๓. เงินหมุนเวียนของกลุ่มแม่บ้าน
๔. กองทุน SML

### ๑.๕ กลุ่มองค์กรในชุมชน

๑. ชมรมผู้สูงอายุ
๒. กลุ่มปฏิบัติธรรม
๓. กลุ่มสตรี

### ๑.๖ หอกระจายข่าวชุมชน มี ๑ แห่ง คือ

๑. ศาลาประจำหมู่บ้าน

### ๑.๗ ร้านค้าชุมชน มี ๓ ร้าน

## ๒. ข้อมูลสภาวะสุขภาพ

### ๑. ข้อมูลผู้ป่วยเรื้อรัง/ผู้พิการ

- ๑.๑ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๘ ราย
- ๑.๒ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน ๗ ราย
- ๑.๓ ผู้ป่วยโรคหอบหืด จำนวน ๓ ราย
- ๑.๓ ผู้พิการ จำนวน ๘ ราย

ที่มา : ข้อมูลจากทะเบียนโรคเรื้อรัง/ทะเบียนผู้พิการ รพ.สต.บ้านหัวถนน ปี ๒๕๖๐

### ๒. ปัญหาสุขภาพอนามัย

- ๑.๑ โรคเรื้อรัง
- ๑.๒ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ๑.๓ ขาดการออกกำลังกาย
- ๑.๔ การบริโภคผักที่มีสารพิษ

ที่มา : ข้อมูลจากการทำประชาคมหมู่บ้านปี ๒๕๖๐

## พฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒๓.(ครั้งที่ ๑)

### ๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

การปฏิบัติ	ทุกวัน	๕ถึง๖วัน ต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วัน ต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์ หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านกินผักหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง มะเขือเทศมะระ กะหล่ำปลี ถั่ว สะตอ และอื่นๆในหนึ่งวัน	๕ (๑๐%)	๑๒(๒๔%)	๓๐(๖๐%)	๓(๖%)
๒.ท่านกินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า ๕ กำมือต่อวัน	-	๘(๑๐%)	๔๐(๘๐%)	๒ (๔%)
๓.ท่านกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลำไย หรืออื่นๆ	-	-	๔๒(๘๔%)	๘(๑๖%)
๔.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	๑๐ (๒๐%)	๒๔(๔๘%)	๑๒(๒๔%)	๔(๘%)
๕.ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เช่น แกงเผ็ด แกง มัสมั่น แกงคั่ว หรืออื่นๆ	๑๒ (๒๔%)	๑๔(๒๘%)	๑๖(๓๒%)	๘(๑๖%)
๖.ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคลอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่นๆ	-	๑๐(๒๐%)	๒๘(๕๖%)	๑๒(๒๔%)
๗.ท่านกินอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋ทอด หรืออื่นๆ	๑(๒%)	๑๑(๒๒%)	๓๓(๖๖%)	๕(๑๐%)
๘.ท่านกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้ม สำเร็จรูป หรืออื่นๆ	-	-	๓๐(๖๐%)	๒๐(๔๐%)
๙.ท่านกินขนมกรุบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มัน ฝรั่ง หรืออื่นๆ	-	-	๙(๑๘%)	๔๑(๘๒%)
๑๐.ท่านกินขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อ แกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่นๆ	-	๑๐(๒๐%)	๒๘(๕๖%)	๑๒(๒๔%)

การปฏิบัติ	ทำทุกครั้ง	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำเป็นส่วนน้อย	ไม่ทำเลย
๑๑.ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่ม	๑๐(๒๐%)	๒๔(๔๘%)	๑๒(๒๔%)	๔(๘%)
๑๒.ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา/เกลือ/ น้ำปลาพริก/ซีอิ๊ว/ซอสมะเขือเทศและซอสอื่นๆเพิ่ม	๑๒(๒๔%)	๑๖(๓๒%)	๑๔(๒๘%)	๘(๑๖%)

## ๒ พฤติกรรมการออกกำลังกายของท่านในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

๑. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก วิ่ง/วิ่งเหยาะ เล่นฟุตบอล และอื่นๆจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจเร็วและแรง

\*ทำ..๑๖(๓๒%)..คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๒๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๖(๓๗.๕%)..คน , น้อยกว่า ๒๐ นาที จำนวน..๑๐(๖๒.๕%)..คนจำนวน ๓ วันหรือมากกว่า จำนวน..๑๖(๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๒ วัน จำนวน..-..คน

\*ไม่ทำ..๓๔(๖๘%)..คน

๒. ท่านออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินเร็ว ไร่ไม้พลอง และอื่นๆจนรู้สึกอ่อนล้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย

\*ทำ...๒๔ (๔๘%)...คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๓๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๒๐ (๘๓.๓๓%)..คน , น้อยกว่า ๓๐ นาที จำนวน.. ๔ (๑๖.๖๗%)..คน จำนวน ๕ วันหรือมากกว่า จำนวน..๒๔ (๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๔ วัน จำนวน..-..คน

\*ไม่ทำ.....๒๖ (๕๒%).....คน

## ๓. พฤติกรรมด้านอารมณ์ของท่าน ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน	๕ถึง๖วันต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วันต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านคิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้นอนไม่หลับ			๘ (๑๖%)	๔๒ (๘๔%)
๒.ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่นอกหัก ถูกทวงหนี้ งานยุ่ง วิตกกังวล เป็นต้น			๓ (๖%)	๔๗ (๙๔%)

## ๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

ที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่/ยาสูบ

\*ไม่สูบ จำนวน.....๔๗ (๙๔%) คน

\*สูบ ๓ (๖%) คน , มากกว่า ๓๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน, ๒๑ ถึง ๓๐ มวนต่อวัน

จำนวน.....-.....คน , ๑๑ ถึง ๒๐ มวนต่อวัน จำนวน.....๓ (๑๐๐%).....คน , น้อยกว่า ๑๐ มวนต่อวัน จำนวน.....๓.....คน

การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ประชุมชี้แจงโครงการฯ ทำประชาคม วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของหมู่บ้าน

# การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

## คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ

คำสั่ง

ที่.../๒๕๖๐

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะแมง อำเภอกวนชน จังหวัดพิจิตร

๑๐. นายสุพจน์ อินทร์เพชร  
๑๑. นางเสาวภา เกื้อรุ่ง  
๑๒. นางสาววดี เกื้อรุ่ง

- ๒ -  
คณะกรรมการและเลขานุการ

ด้วย หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะแมง อำเภอกวนชน จังหวัดพิจิตร ร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะแมง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหมักขัน ได้ดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชีวิตและผลไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินและมีการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที โดยมีภาคีเครือข่ายในพื้นที่มีส่วนร่วมในการบูรณาการ

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ของหมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะแมง อำเภอกวนชน จังหวัดพิจิตร บรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วยคณะกรรมการ ดังต่อไปนี้

๑. คณะทำงานที่ปรึกษาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย		
๑. นายวัฒนา สุวรรณชนะ	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๕ ตำบลชะแมง	ประธานที่ปรึกษา
๒. นายเอกศักดิ์ จันทร์น้อย	ผอ.รพ.สต.บ้านหมักขัน	รองประธาน
๓. นายสุวิทย์ อ่อนทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรรมการ
๔. นางสินี ชูสงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๕. นางสมศรี แก้วทิพย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๖. นางสาววดี เกื้อรุ่ง	ประธาน อสม.ม.๕ ตำบลชะแมง	กรรมการและเลขานุการ

### บทบาทหน้าที่

๑. ดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด  
เบื้องต้น ตามแนบโดย  
- จัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย อย่างน้อย ๑ แห่ง  
- จัดให้มีแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษ อย่างน้อย ๑ แห่ง  
- จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของประชาชนในหมู่บ้าน  
๒. ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้านการออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ปลอดสารพิษและลดอาหารไขมัน  
ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๐

(นายวัฒนา สุวรรณชนะ)  
ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๕ ตำบลชะแมง

## โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ เสนอของบประมาณจาก

### กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะแมง

#### รูปแบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะแมง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะแมง อำเภอกวนชน จังหวัดพิจิตร  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะแมง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ)...ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะแมง อำเภอกวนชน จังหวัดพิจิตร โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะแมง เป็นเงิน ๒๕,๖๐๐ บาท (สองหมื่นห้าพันหกร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้ ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

#### หลักการเหตุผล

ปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุการตายอันดับแรกของประเทศไทย คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด มีอัตราตาย ๘๕.๐๔, ๓.๖๔, ๕๕.๒๕ ต่อแสนประชากรตามลำดับ (ข้อมูลจากสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๕๐) และต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก เฉพาะโรคเบาหวานอย่างเดียว ประมาณคนละ ๑ ล้านบาท ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดจากการมีพฤติกรรม

- ๘ พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการ ด้านการออกกำลังกายและด้านการปลูกผักปลอดสารพิษ
- ๑๐ ให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

- ๑๑ จัดเวทีสุขภาพเพื่อนำเสนอกิจกรรมการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ
- ๑๒ สร้างรายงานผลการดำเนินงานและประเมินผลโครงการ

#### ๓. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๐

#### ๔. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะแมง อำเภอกวนชน

#### ๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะแมง ๒๕,๖๐๐ บาท (สองหมื่นห้าพันหกร้อยบาท

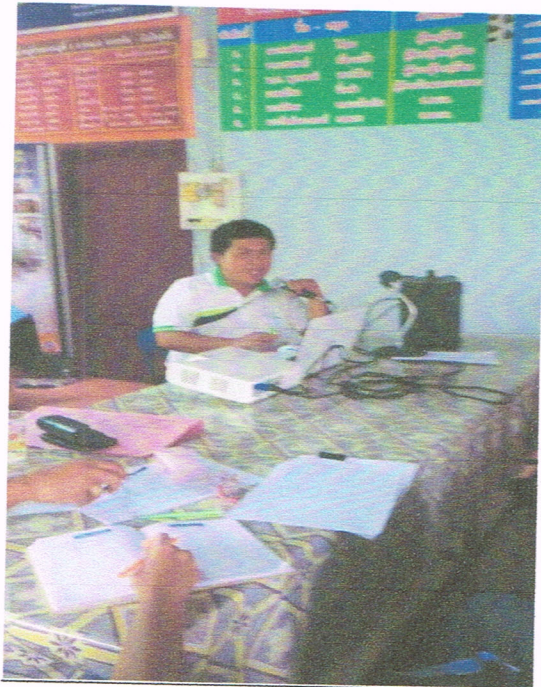
ถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

#### ๑) กิจกรรมสร้างทีมดำเนินงาน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท



## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ประเมินสุขภาพสมาชิก

## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



แผนปฏิบัติการโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเมเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด  
หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะมวง อำเภอคอนขุ่น จังหวัดพิจิตร

\*\*\*\*\*

กิจกรรมที่ดำเนินการ	ช่วงเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)	พื้นที่ดำเนินการ	หมายเหตุ
จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานโครงการ	พฤษภาคม ๖๐	ประชาชน ม.๕	๕๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
รับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ	พฤษภาคม ๖๐	ประชาชน ม.๕	๕๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
สำรวจบริบทของหมู่บ้าน สภาพปัญหาและ สำรวจพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งที่ ๑ (๓๐. ๒๕.)	พฤษภาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๕๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
จัดทำคำสั่งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยน พฤติกรรมลดโรคฯ	พฤษภาคม ๖๐	ผู้นำชุมชน อสม.	๒๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
ให้ความรู้เรื่องการบริโภคผักปลอดสารพิษและเจาะ เลือดตรวจสารเคมีตกค้าง ครั้งที่ ๑	กรกฎาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๕๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	กรกฎาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๕๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
จัดให้มีแมลงฝักรวม,สวนกีฬาออกกำลังกาย,ศูนย์ การเรียนรู้ของชุมชน	กรกฎาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๕๐	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
สำรวจพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งที่ ๒ (๓๐. ๒๕.)และ เจาะเลือดตรวจสารเคมีตกค้าง ครั้งที่ ๒	สิงหาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	กลุ่มเสี่ยง	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	
สรุปผลและรายงานการดำเนินโครงการ	กันยายน ๖๐	คณะกรรมการหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	๑๒	หมู่ที่ ๕ ชะมวง	



จัดทำแปลงผักของหมู่บ้าน

การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ





จัดเตรียมผักเพื่อแจกจ่ายสมาชิกโครงการฯ

## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



แปลงผักรวม

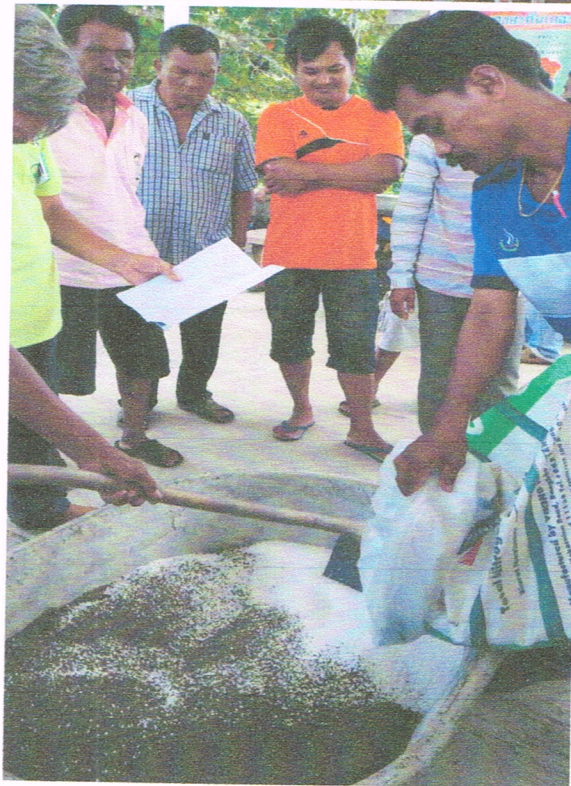
การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



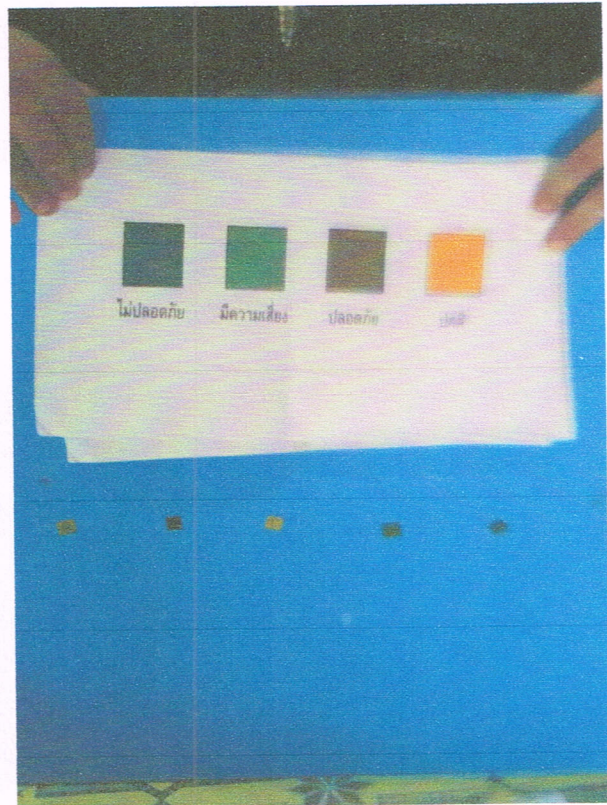
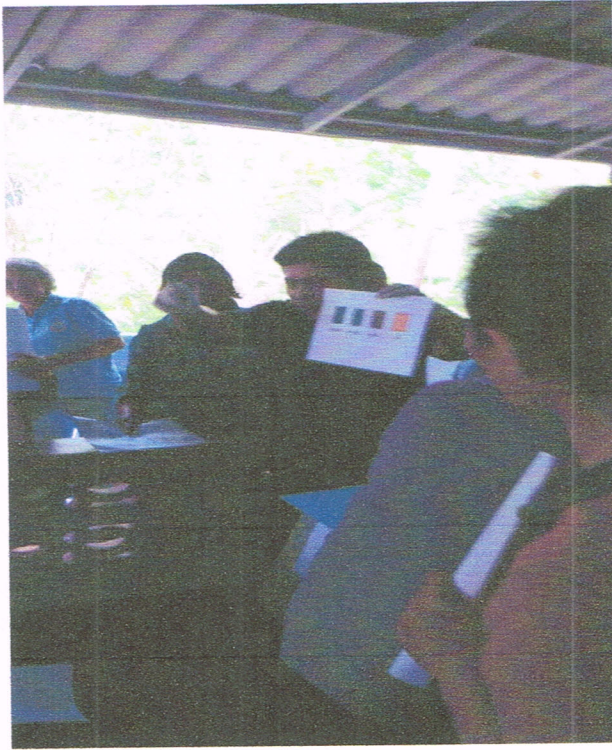
กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ให้ความรู้เรื่องการบริโภคผักปลอดสารพิษและตรวจสอบสารเคมีตกค้างในเลือดและสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ



## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



- กิจกรรมทรมสุขภาพและเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ณ วิทยาลัยการอาชีพควนขนุน เมื่อ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๐
- กิจกรรมรวมพลผู้สูงอายุตำบลชะมวง
- กิจกรรมออกกำลังกายโดยตาราง ๙ ช่อง
- กิจกรรมเมนูสุขภาพ

## การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ





- กิจกรรมทกรรมสุขภาพและเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ณ วิทยาลัยการอาชีพควนขนุน เมื่อวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

## พฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒๓.(ครั้งที่ ๒)

### ๒. พฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

การปฏิบัติ	ทุกวัน	๕ถึง๖วัน ต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วัน ต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์ หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านกินผักหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มะเขือเทศมะระ กะหล่ำปลี ถั่ว สะตอ และอื่นๆในหนึ่งวัน	๑๒ (๒๔%)	๓๐(๖๐%)	๘(๑๖%)	-
๒.ท่านกินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า ๕ กำมือต่อวัน	-	-	๕(๑๐%)	๔๕(๙๐%)
๓.ท่านกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทูเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลำไย หรืออื่นๆ	-	-	๒๔(๔๘%)	๒๖(๕๒%)
๔.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	-	-	๑๒(๒๔%)	๓๘(๗๖%)
๕.ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เช่น แกงเผ็ด แกง มัสมั่น แกงคั่ว หรืออื่นๆ	-	-	๑๔(๒๘%)	๓๖(๗๒%)
๖.ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคลอเรสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่นๆ	-	๒(๔%)	๑๒(๒๔%)	๓๖(๗๒%)
๗.ท่านกินอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋ทอด หรืออื่นๆ	-	๔(๘%)	๑๘(๓๖%)	๒๘(๕๖%)
๘.ท่านกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้ม สำเร็จรูป หรืออื่นๆ	-	-	๙(๑๘%)	๔๑(๘๒%)
๙.ท่านกินขนมกรุบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มัน ฝรั่ง หรืออื่นๆ	-	-	-	๕๐(๑๐๐%)
๑๐.ท่านกินขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อ แกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่นๆ	-	๒(๔%)	๑๒(๒๔%)	๓๖(๗๒%)

การปฏิบัติ	ทำทุกครั้ง	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำเป็นส่วนน้อย	ไม่ทำเลย
๑๑.ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่ม	-	-	๓๐(๖๐%)	๒๐(๔๐%)
๑๒.ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา/เกลือ/ น้ำปลาพริก/ซีอิ้ว/ซอสมะเขือเทศและซอสอื่นๆเพิ่ม	-	-	๑๖(๓๒%)	๓๔(๖๘%)

**๒ พฤติกรรมการออกกำลังกายของท่านในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา**

๓. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น แอโรบิค วิ่ง/วิ่งเหยาะ เล่นฟุตบอล และอื่นๆจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจเร็วและแรง

\*ทำ...๕๐(๑๐๐%)..คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๒๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๔๖(๙๒%)..คน , น้อยกว่า ๒๐ นาที จำนวน..๔(๘%)..คนจำนวน ๓ วันหรือมากกว่า จำนวน..๕๐(๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๒ วัน จำนวน...-..คน

\*ไม่ทำ...-..คน

๔. ท่านออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินเร็ว รำไม้พลอง และอื่นๆจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือน้อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย

\*ทำ...๕๐(๑๐๐%)...คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๓๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๔๖(๙๒%)..คน , น้อยกว่า ๓๐ นาที จำนวน.. ๔ (๘%)..คน จำนวน ๕ วันหรือมากกว่า จำนวน..๕๐ (๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๔ วัน จำนวน...-..คน

\*ไม่ทำ...-..คน

\*ไม่ทำ.....-.....คน

**๓. พฤติกรรมด้านอารมณ์ของท่าน ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา**

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน	๕ถึง๖วันต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วันต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านคิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้นอนไม่หลับ				๕๐ (๑๐๐%)
๒.ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่นอกหัก ถูกทวงหนี้ งานยุ่ง วิตกกังวล เป็นต้น				๕๐ (๑๐๐%)

**๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา**

ที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่/ยาสูบ

\*ไม่สูบ จำนวน.....๕๐ (๑๐๐%) คน

\*สูบ - คน , มากกว่า ๓๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน, ๒๑ ถึง ๓๐ มวนต่อวัน

จำนวน.....-.....คน , ๑๑ ถึง ๒๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน , น้อยกว่า ๑๐ มวนต่อวัน

จำนวน.....-.....คน

## ด้านผลผลิตและผลลัพธ์

### บุคคลต้นแบบด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

#### นางเสาวภา เกื้อรุ่ง

บุคคลต้นแบบ นางเสาวภา เกื้อรุ่ง อายุ ๕๙ ปี

ที่อยู่ : เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

#### ผลงาน

๑. คณะทำงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพฯ
๒. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ / ชมรมผู้ปฏิบัติธรรม



#### ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

สุขภาพ	ก่อนโครงการ	หลังโครงการ	ผล
น้ำหนัก	๖๖	๖๔	ลดลง
ดัชนีมวลกาย	๒๗.๒๔	๒๖.๖๐	ลดลง
รอบเอว	๘๘	๘๖	เอวเกิน (ลดลง)
ค่าระดับความดันโลหิต	๑๔๐/๗๐	๑๓๑/๖๘	เสียง (ลดลง)
ค่าระดับน้ำตาล	๑๑๒	๑๐๔	เสียง (ลดลง)

## คำสั่ง

ที่...-.../๒๕๖๐

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ  
หมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

\*\*\*\*\*

ด้วยหมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุงร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ได้ดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บริโภคผักและผลไม้ปลอดสารพิษวันละครั้ง กีโยกรัมและมีการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันๆละอย่างน้อย ๓๐ นาที โดยมีภาคีเครือข่ายในพื้นที่มีส่วนร่วมในกระบวนการ

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ของหมู่ที่ ๕ บ้านหมักขัน ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง บรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วยคณะกรรมการ ดังต่อไปนี้

### ๑. คณะกรรมการที่ปรึกษาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย

๑. นายรัตนา สุวรรณชนะ	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๕ ต.ชะมวง	ประธานที่ปรึกษา
๒. นายเลิศศักดิ์ จันทร์น้อย	ผ.ร.พ.สต.บ้านหัวถนน	รองประธาน
๓. นายสุวิทย์ อ่อนทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรรมการ
๔. นางสินี ชูสงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๕. นางสมศรี แก้วทิพย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๖. น.ส.ยุวดี เกื้อรุ่ง	ประธาน อสม.ม.๕ ต.ชะมวง	กรรมการและเลขานุการ

### บทบาทหน้าที่

๑. ให้คำปรึกษาการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด
๒. สนับสนุนและผลักดันนโยบายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ
๓. สนับสนุนทรัพยากรบุคคลและวัสดุอุปกรณ์ตามความเหมาะสม
๔. ขยายผลการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ

### ๒. คณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย

๑. นายรัตนา สุวรรณชนะ	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๕ ต.ชะมวง	ประธาน
๒. นางพัชณี ช่วยเมือง		คณะกรรมการ
๓. นางทิพย์สุพร คงใหม่		คณะกรรมการ
๔. นางสุวรรณา รอดยัง		คณะกรรมการ
๕. นางศิริรินทร์ ดั่งวง		คณะกรรมการ
๖. นางสาวกัญญา ไชยดั่ง		คณะกรรมการ
๗. นายกรกานต์ คงวงศ์		คณะกรรมการ
๘. นายกฤษ ฐิตอากกุล		คณะกรรมการ
๙. นายธรรมรัตน์ ชูช่วย		คณะกรรมการ

๑๐. นายสุพจน์ อินทร์เพชร

คณะทำงาน

๑๑. นางสาวภา เกื้อรุ่ง

คณะทำงาน

๑๒. นางสาวยุวดี เกื้อรุ่ง

กรรมการและเลขานุการ

### บทบาทหน้าที่

๑. ดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามแผนโดย

- จัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย อย่างน้อย ๑ แห่ง
- จัดให้มีแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษ อย่างน้อย ๑ แห่ง
- จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของประชาชนในหมู่บ้าน

๒. ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้านการออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ปลอดสารพิษและลดอาหารไขมัน

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๐

(นายรัตนา สุวรรณชนะ)

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๕ ตำบลชะมวง