

ผลการดำเนินงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
เพื่อประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

แผนงาน/โครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ลดโรค ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐
ผลการดำเนินงาน

๑. มีการดำเนินงานจัดประชุมภาคีเครือข่าย ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ ๒ เพื่อให้รับทราบการดำเนินงาน
แผนงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม ลดโรค โดยการมีส่วนร่วมในชุมชนในการกระตุ้น สร้าง
ความตื่นตัวชุมชนในตำบลนาทะเลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยได้รับความ
ร่วมมือจากผู้ชุมชนเป็นอย่างดี

๒. ชุมชนเสียงและกลุ่มป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน ๔๕ คน โดยได้รับความร่วมมือจากผู้นำชุมชนและทีมเครือข่าย
การดูแลสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย ได้รับการเฝ้าระวังติดตามสภาวะสุขภาพตามแบบฟอร์มเฝ้าระวังตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น
การตรวจการมีไข้ป้องกัน ๗ สัปดาห์ต่อเนื่อง การติดตามเฝ้าระวังค่าระดับความดันโลหิตและค่าระดับน้ำตาลใน
เลือดในกลุ่มเสียงและกลุ่มป่วยเป็นระยะเวลา ๒ เดือน

๓. ผลการทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ

ผลการทำแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคและพฤติกรรมออกกำลังกายในกลุ่มเสียงและกลุ่มป่วย ก่อน
การดำเนินงานแสดงค่าเฉลี่ยรายข้อและแปลผล พบว่า มีร้อยละการรับประทานผักและผลไม้ทุกวันอย่างน้อยครั้งก็ใส
ผลไม้คนเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕๒ มีร้อยละผู้รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น อาหารหมักดองอาหาร
รสเค็ม เนื้อเค็ม ปลาเค็มเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๖ จากแบบสอบถามพบว่า มีผู้ไม่ออกกำลังกายหรือเล่น
กีฬาเป็นประจำร้อยละ ๒๔.๔๑ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที
เป็นประจำทุกวัน จะเห็นได้ว่ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เป็นปัจจัยส่งเสริมต่อ
การเกิดโรคเรื้อรัง

ผลการทำแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคและพฤติกรรมออกกำลังกายในกลุ่มเสียงและกลุ่มป่วย หลัง
การดำเนินงานแสดงค่าเฉลี่ยรายข้อและแปลผลดังตารางด้านบน พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคและ
พฤติกรรมออกกำลังกายก่อนและหลังดำเนินโครงการ มีร้อยละของการรับประทานผักและผลไม้ทุกวันอย่างน้อย
ครั้งก็ใส่ผลไม้คนเป็นประจำเพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ ๔๗.๐๕ ไม่มีผู้รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น อาหารหมักดอง
อาหารรสเค็ม เนื้อเค็ม ปลาเค็มเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๐ มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์
ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที เป็นประจำเพิ่มขึ้นร้อยละ ๒๓.๕๒ จะเห็นได้ว่ามีพฤติกรรมสุขภาพทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภค
และพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มเสียงและกลุ่มป่วยเริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

สรุป แสดงให้เห็นว่า กลุ่มเสียงและกลุ่มป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารไปในทางที่ดีขึ้น