

รายงานผลการดำเนิน

โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน



“โดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
หมู่ที่ 8 บ้านโตะบัน”

ที่ ๖/๒๕๖๕



ที่ทำการอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน ตำบลบ่อหิน
อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง ๙๒๑๕๐

๙ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบรายงานผลการดำเนินโครงการฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. หลักฐานการเบิกจ่ายโครงการฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน ได้ดำเนินการจัดทำโครงการ
อบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน ระหว่างวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕
ถึง วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อให้ประชาชนบ้านโตะบันมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี และ
ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และเพื่อให้สมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง

ในการนี้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน ได้ดำเนินการจัดทำ
โครงการฯ ดังกล่าว เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินโครงการฯ มาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายก่อหยาด เขาบาท)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน
ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน

๑. ผลการดำเนินงาน

โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน ให้ประชาชนบ้านไต่ะบัน มีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๕๔ คน พบว่าประชาชนบ้านไต่ะบันที่เข้าร่วมโครงการ มีสุขภาพแข็งแรงและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินได้เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๘

กิจกรรมที่ ๒ ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบเป็นประจำทุกวัน โดยมีการประเมินพฤติกรรม การรับประทานอาหารในคู่มือทุกวัน และประเมินดัชนีมวลกายทุก ๑ เดือน ระหว่างวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๒๖ คน พบว่าสมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง คิดเป็นร้อยละ ๖๙.๒๓

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ.....

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๗,๐๐๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๗,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯไม่มี.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

(นายก่อทัยด เขาบาท)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบัน

ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ผู้รายงาน

ภาพกิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส



ภาพกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลบเป็นประจำทุกวัน





สำนักงานปลัด
อบต.บ่อหิน

ที่ สปสช./ ๐๒๘



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน
ถนนรัชฎานุประดิษฐ์ ตง ๙๒๑๕๐

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง แจ้งให้มารับเงินสนับสนุนงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน

เรียน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน

อ้างถึง หนังสือที่ทำการอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๔ เลขที่ ๑-๒/๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เช็คนาการ ธกส. สาขาสิเกา จำนวน ๒ ฉบับ
๒. สำเนาโครงการฯ จำนวน ๒ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอลิเกา จังหวัดตรัง แจ้งขอรับเงินสนับสนุนงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน สำหรับจัดกิจกรรมประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ซึ่งคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน ได้อนุมัติโครงการแล้วในรอบการพิจารณา ไตรมาสที่ ๔ นั้น

บัดนี้ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน ได้ส่งจ่ายเช็คธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรสาขาสิเกา ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ๘ บ้านโตะบัน เพื่อดำเนินงานตามโครงการดังนี้

๑. โครงการบ้านสะอาด อนามัยดี ชีวีมีสุข หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน
ประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๕,๐๐๐.๐๐ บาท เลขที่เช็ค ๓๖๒๑๐๘๑
๒. โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน
ประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๗,๐๐๐.๐๐ บาท เลขที่เช็ค ๓๖๒๑๐๘๒

โดยให้มารับเช็คในวันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน และเมื่อดำเนินโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้รายงานผลการดำเนินงานกับกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหินทราบภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่โครงการแล้วเสร็จ พร้อมคืนเงินเหลือจ่าย (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายธรรมฤทธิ์ เขียวบาท)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน

หมายเหตุ ให้นำสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ของผู้รับเงินมาด้วย
สำนักงานปลัด

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๗๕๒๙ ๑๐๑๒

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต. ตำบลบ่อหิน ไตรมาส ๔ / ๒๕๖๕
เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๕ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ กิจกรรมประเภท โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพ
ชุมชนบ้านโตะบัน ประจำปี ๒๕๖๕ ให้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน จำนวน
๗,๐๐๐.๐๐ บาท (ห้าพันบาทถ้วน) นั้น

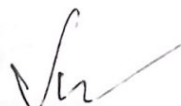
เพื่อให้ประชาชนบ้านโตะบันมีร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี และลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
และเพื่อให้สมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) หลังจากเสร็จ
สิ้นโครงการ ภายใน ๓๐ วัน

ลงชื่อ 

(นายธรรมฤทธิ์ เชาบาท)

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บ่อหิน

วันที่-เดือน-พ.ศ. 2-1-ย.ย. 2565

อำนาจคู่ฉบับ

ที่ ๒/๒๕๖๕

ที่ทำการอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน ตำบลบ่อหิน
อำเภอสิเกาจังหวัดตรัง ๙๒๑๕๐

๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอส่งโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน
เรียน นายกองคํการบริหารส่วนตำบลบ่อหิน
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านบ่อหิน ได้กำหนดแผนงานโครงการ
ของกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ่อหินไว้ จึงได้จัดทำโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลด
โรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน เพื่อให้ประชาชนบ้านโตะบันมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี และ
ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และเพื่อให้สมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง

ในการนี้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านบ่อหิน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา
จังหวัดตรัง ขอส่งโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นายก่อกษยาด เขาบาท)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน
ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ่อหิน
อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

รหัสโครงการ	๖๔ - L ๘๔๒๕ -๒- ๑๘
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ่อหิน
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/ กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑ นายก่อหยาด เขาบาท ๒ นางมินตรา มามัตย์ ๓ นางมณฑา หยีสัน ๔ นางเกาะเสียะ ปูเงิน ๕ นางสาวพนิดา เขียวสด
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
งบประมาณ	๗,๐๐๐ บาท (เจ็ดพันบาทถ้วน)

<p>หลักการและเหตุผล</p> <p>พฤติกรรมและวิถีชีวิตมีผลอย่างมากต่อสุขภาพของมนุษย์ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะเจ็บป่วยของบุคคลนั้น ๆ จากสถานการณ์ของคนไทยในปัจจุบัน พบว่า โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในลำดับต้นๆปัจจุบันคนไทยมีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงมากขึ้นจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รสหวาน มัน เค็ม เพิ่มขึ้นรับประทานผักและผลไม้มีน้อยลง และขาดการออกกำลังกาย ในปี ๒๕๕๙ ผลการสำรวจภาวะอ้วนลงพุงในประชาชนอายุ ๑๕ ปี ขึ้นไปทั่วประเทศ ของกรมอนามัยพบว่า เพศชายมีรอบเอวเกิน ๙๐ เซนติเมตร ร้อยละ ๓๔ และเพศหญิงมีรอบเอวเกิน ๘๐ เซนติเมตร ร้อยละ ๕๘ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓ อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ ๒ ส. (เหล้า บุหรี่) ในการควบคุม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญต่อการลดพุง ลดโรค การออกกำลังกายที่ดีมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมและเตรียมความพร้อมของร่างกายเสียแต่เนิ่นๆ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก หากเราเข้าใจหลักการที่ถูกต้องและมีความตั้งใจปฏิบัติต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอเพียงอาทิตย์ละประมาณ ๓ ครั้งๆ ละ ๒๐ -๖๐ นาที ควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ รวมทั้ง การทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>ดังนั้น อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน จึงได้จัดทำโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบันขึ้น เพื่อให้ประชาชนบ้านโตะบันมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และเพื่อให้สมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง สนับสนุนให้คนทุกเพศทุกวัยหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเองและมีสุขภาพดี</p>
<p>กลุ่มเป้าหมาย</p> <p>ประชากร หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน จำนวน ๖๐ คน</p>
<p>วิธีดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑.จัดทำโครงการลดพุง ลดโรค เริ่มต้นด้วยตัวเรา และขออนุมัติโครงการ ๒.จัดตั้งชมรมออกกำลังกายขึ้นในชุมชน โดยมีทีม อสม.เป็นคณะทำงานของชมรม ๓.ประชาสัมพันธ์โครงการ และค้นหากลุ่มเป้าหมายที่มีดัชนีมวลกายเกิน เพื่อมาเข้าร่วมชมรม ๔.รับสมัครประชาชนที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ๕.ประเมินภาวะสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการก่อนและหลังการทำกิจกรรม ๖.ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ. ๒ ส. ๗.จัดกิจกรรมเดินบาสโลบในชมรมออกกำลังกายขึ้นในชุมชนทุกวัน ๘.ติดตามและประเมินผลโดยการคัดกรองสุขภาพทุกๆ๓เดือน
<p>สถานที่ดำเนินการ</p> <p>กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านโตะบัน ม.๘ ต.บ่อหิน อ.สิเกา จ.ตรัง</p> <p>กิจกรรมที่ ๒ ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบเป็นประจำทุกวัน ระหว่างวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ถึง ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านโตะบัน</p>

ผลที่คาดว่าจะได้รับ ๑. ชุมชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและสามารถออกกำลังกายในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน ๒. ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพดี	
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
๑. เพื่อให้ประชาชนบ้านโตะบันมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ	- ร้อยละ ๘๐ ของประชาชนบ้านโตะบันที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพแข็งแรง
๒. เพื่อให้สมาชิกในชมรมมีดัชนีมวลกายลดลง	- สมาชิกในชมรมที่เป็นเพศชายมีรอบเอวไม่เกิน ๙๐ เซนติเมตร และเพศหญิงมีรอบเอวเกิน ๘๐ เซนติเมตร

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/เวลา
กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท X ๖๐ คน เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อ มื้อละ ๖๐ บาท X ๖๐ คน เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท - ค่าคู่มือประเมินพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน ๖๐ ชุด ชุดละ ๗ บาท เป็นเงิน ๔๒๐ บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๐๒๐ บาท แต่ขอรับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ่อหิน จำนวน ๗,๐๐๐.๐๐ บาท	วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ หมู่ที่ ๘ มัสยิดบ้านโตะบัน
กิจกรรมที่ ๒ ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบ เป็นประจำทุกวัน - ประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหารในคู่มือทุกวัน - ประเมินดัชนีมวลกายทุก ๑ เดือน	ไม่มีงบประมาณ	ระหว่างวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ถึง ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านโตะบัน
หมายเหตุ ขอใช้งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ่อหิน รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๐๐๐ บาท (เจ็ดพันบาทถ้วน)		

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๑๐)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๑๐)

- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนการจัดการบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๑๐.๓.๕. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- ๑๐.๓.๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๑๐.๓.๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๑๐.๓.๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....๖๐.....คน
- ๑๐.๓.๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๑๐.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๑๐.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

- ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๑๐.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๑๐.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๑๐.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๑๐.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๑๐.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๑๐.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๑๐.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๑๐.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๑๐.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๑๐.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๑๐.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๑๐.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๑๐.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๑๐.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๑๐.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๑๐.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๑๐.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๑๐.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๑๐.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๑๐.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๑๐.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
 - ๑๐.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๑๐.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๑๐.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๑๐.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๑๐.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๑๐.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)
 - ๑๐.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๑๐.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๑๐.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๑๐.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)
-
- ๑๐.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)

.....
 ๑๐.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๑๐.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

.....
ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายก่อหวาด เขบาท)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน หมู่ที่ ๘ ตำบลบ่อหิน

วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๕

กำหนดการกิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส
ภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน
วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านโตะบัน

เวลา	เรื่อง
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนและคัดกรองตรวจวัดอุณหภูมิ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แจกคู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ชักประวัติเบื้องต้น/ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดรอบเอว
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	แนะนำการบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารและ การประเมินดัชนีมวลกายลงในคู่มือ

กำหนดการกิจกรรมที่ ๒ ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบ
ภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน
ระหว่างวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ถึง ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านโตะบัน

การประเมินผล

- ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารในคู่มือทุกวัน
- ประเมินดัชนีมวลกายทุก ๑ เดือน

นางสาว...



นางสาว...
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ...

กำหนดการ

ที่ ๓/๒๕๖๕

ที่ทำการอาสาสมัครสาธารณสุข
หมู่ที่ ๘ ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา
จังหวัดตรัง ๙๒๑๕๐

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโต๊ะบัน
เรียน ประชาชน หมู่ที่ ๘ บ้านโต๊ะบัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโต๊ะบัน
จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน หมู่ที่ ๘ บ้านโต๊ะบัน ได้ดำเนินการจัดทำโครงการอบรม
แกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโต๊ะบันขึ้น เพื่อให้ประชาชนบ้านโต๊ะบัน
มีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และเพื่อให้สมาชิกในชมรม
มีดัชนีมวลกายลดลง สนับสนุนให้คนทุกเพศทุกวัยหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเอง
และมีสุขภาพดี

ในการนี้ ทางอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่ที่ ๘ บ้านโต๊ะบัน โครงการอบรมแกนนำ
การออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโต๊ะบันขึ้น ในวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ มัสยิด หมู่ที่ ๘ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นายก่อหยาด เขบาท)
ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข
หมู่ที่ ๘ บ้านโต๊ะบัน

กำหนดการกิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส
ภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน
วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านไต่ะบัน

เวลา	เรื่อง
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนและคัดกรองตรวจวัดอุณหภูมิ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แจกคู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซักประวัติเบื้องต้น/ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดรอบเอว
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	อบรมให้ความรู้แก่แกนนำการออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	แนะนำการบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารและ การประเมินดัชนีมวลกายลงในคู่มือ

กำหนดการกิจกรรมที่ ๒ ออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลบ
ภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน
ระหว่างวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ถึง ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ ณ มัสยิดบ้านไต่ะบัน

การประเมินผล

- ประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย
- ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารในคู่มือทุกวัน
- ประเมินดัชนีมวลกายทุก ๑ เดือน

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโต๊ะบัน ประจำปี ๒๕๖๕
 วันที่..... ๒๒ กรกฎาคม ๒๐๒๑..... หมู่ที่ ๘ บ้านโต๊ะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	นาย
1	อ.เป็๋อ อวชา	243 ม.8 ต.บ่อหิน		071๗๕๖	071๗๕๖
2	เกาะเค็ย: อชชชชช	243/1 ม.8 ต.บ่อหิน		เกาะเค็ย	เกาะเค็ย
3	อ.จัน อ.สัน	140 / ม.๘ / ต.บ่อหิน อ.สิเกา		อ.จัน อ.สัน	อ.จัน อ.สัน
4	พื้มทลั้ง ๒๓๓๓๓๓๓	149 / ม.8 / ต.บ่อหิน อ.สิเกา		พื้มทลั้ง	พื้มทลั้ง
5	อ.วี. พ.ค.ค.	112 / ม.๘ / ต.บ่อหิน อ.สิเกา		อ.วี	อ.วี
6	นางอชชชชช อชชชชช	244 / ม.8 / ต.บ่อหิน อ.สิเกา	090-641๖๖๖	อชชชชช	อชชชชช
7	อชชชชช อชชชชช	159 / ม.8 / ต.บ่อหิน อ.สิเกา	06๖-0618๒๖๒	อชชชชช	อชชชชช
8	อชชชชช อชชชชช	๘1/6		อชชชชช	อชชชชช
9	อชชชชช อชชชชช	243/1 ม.8 ต.บ่อหิน อ.สิเกา	095-๖4 ๙3 874	อชชชชช	อชชชชช

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน ประจำปี ๒๕๖๕
 วันที่..... ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕..... หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	บ่าย
10	ชัชวาลย์ วัฒนวิวัฒน์	195 ม. ๘	0612373795	ชัชวาลย์	ชัชวาลย์
11	จิตติ วัฒนวิวัฒน์	120/1 ม. ๘ ต. บ่อหิน	088-0415453	จิตติ	จิตติ
12	ฉัตรชัย วัฒนวิวัฒน์	175/1 ม. ๘ ต. บ่อหิน	0633169015	ฉัตรชัย	ฉัตรชัย
13	กมลวิทย์ วัฒนวิวัฒน์	81/9 ม. 8	.	กมลวิทย์	กมลวิทย์
14	ธนวิทย์ วัฒนวิวัฒน์ นามสกุล	228 ม. ๘ ต. บ่อหิน	095-4200480	ธนวิทย์ วัฒนวิวัฒน์	ธนวิทย์ วัฒนวิวัฒน์
15	จตุรวิทย์ วัฒนวิวัฒน์ นามสกุล	๓1/๒ ม. ๘	098-0415897	จตุรวิทย์	จตุรวิทย์
16	กมลวิทย์ วัฒนวิวัฒน์ นามสกุล	151/๑ ม. ๘ ต. บ่อหิน	065-0616627	กมลวิทย์	กมลวิทย์
17	กมลวิทย์ วัฒนวิวัฒน์ นามสกุล	208 ม. ๘ ต. บ่อหิน	065 1030522	กมลวิทย์	กมลวิทย์
18	กมลวิทย์ วัฒนวิวัฒน์ นามสกุล	195/2 ม. ๘ ต. บ่อหิน	063-6738997	กมลวิทย์	กมลวิทย์

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านโตะบัน ประจำปี ๒๕๖๕
วันที่..... ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕..... หมู่ที่ ๘ บ้านโตะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	ป่วย
19	จันทร์ เกษม	148 ม. 8 ต. บ่อหิน อ. สิเกา	098-6799137	จันทร์	ป่วย
20	น.ส. นงนุช น้อย	122 ม. 8 ต. บ่อหิน อ. สิเกา	064 118 9751	น.ส. นงนุช	ป่วย
21	น.ส. นงนุช น้อย	153/2 ม. 8 ต. บ่อหิน อ. สิเกา	080-0481728	น.ส. นงนุช	ป่วย
22	น.ส. นงนุช น้อย	72 ม. 8 ต. บ่อหิน	092-9846304	น.ส. นงนุช	ป่วย
23	น.ส. นงนุช น้อย	122/5 ม. 8 ต. บ่อหิน	095-0115159	น.ส. นงนุช	ป่วย
24	น.ส. นงนุช น้อย	90/1 ม. 8 ต. บ่อหิน	0916446443	น.ส. นงนุช	ป่วย
25	น.ส. นงนุช น้อย	151 ม. 8 ต. บ่อหิน	083-6467490	น.ส. นงนุช	ป่วย
26	น.ส. นงนุช น้อย	154 ม. 8 ต. บ่อหิน	091 740 5007	น.ส. นงนุช	ป่วย
27	น.ส. นงนุช น้อย	54/1 ม. 8 ต. บ่อหิน	065-0472756	น.ส. นงนุช	ป่วย

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมเกมนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบ้าน ประจําปี ๒๕๖๕
 วันที่..... ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕..... หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบ้าน ตำบลปอหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	ป่วย
๒๘	นางสาวพรรณทิพย์ งามรัมย์	๑๑/๑ ม. ๘ ต. ปอหิน	-	พรรณทิพย์	พรรณทิพย์
๒๙	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๑๐๖/๑		ณิชา	ณิชา
๓๐	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๗๑ ม. ๘ ต. ปอหิน	๐๙๖-๖๘๕๕๕๕	ณิชา	ณิชา
๓๑	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๘๑/๑ ม. ๘ ต. ปอหิน		ณิชา	ณิชา
๓๒	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๑๖๓/๑ ม. ๘ ต. ปอหิน		ณิชา	ณิชา
๓๓	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๑๖๓/๒ ม. ๘ ต. ปอหิน		ณิชา	ณิชา
๓๔	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๑๖๓/๓ ม. ๘ ต. ปอหิน	๐๙๖-๙๙/๑-๑๑	ณิชา	ณิชา
๓๕	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๑๑๑ ม. ๘		ณิชา	ณิชา
๓๖	นางสาวณิชาพร งามรัมย์	๘๒/๑		ณิชา	ณิชา

๒๖๓

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน ประจำปี ๒๕๖๕
วันที่..... 22 กรกฎาคม 2565 หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	บ่าย
37	น.ส. พิชิตา ไร่เอกต	59 ม.8 ต.บ่อนหิน อ.สิเกา	061-587-2406		
38	นาง นงนิตย์ อึ้งทอง	87 ม.8 ต.บ่อนหิน อ.สิเกา	080 472 6803		นงนิตย์
39	น.ส. นงนภา อึ้งสัน	140 ม.8 ต.บ่อนหิน อ.สิเกา	099-4590297	นงนภา	นงนภา
40	นาง อารี นงลิ้ม	237 ม.4 ต.บ่อนหิน อ.สิเกา	09335424300	อารี	อารี
41	นางอ. กะสิณ นงลิ้ม	112 ม. 9 ต.บ่อนหิน อ.สิเกา	0942695527		อารี
42	นางอริษยา นงลิ้ม	62 ม.8 ต.บ่อนหิน	086-1062708	อริษยา	อริษยา
43	นางอ นนิตรา ไร่มาง	47/1 ม.8 ต.บ่อนหิน	0801940864	นนิตรา	นนิตรา
44	นางอ นนิตรา ไร่มาง	136 ม.8 ต.บ่อนหิน	0929625107	นนิตรา	นนิตรา
45	นางอ นนิตรา ไร่มาง	184 ม.8 ต.บ่อนหิน	062 6959113	นนิตรา	นนิตรา

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน ประจำปี ๒๕๖๕
 วันที่..... 22 กรกฎาคม 25๖๕ หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	ป่วย
46	นส.พิชญพัชริน ใต้แสง	204 ม.4 ต.บ่อหิน	067-2073441	สปร	สปร
47	นส. นฤมล อดทน	243 ม.8 ต.บ่อหิน		นฤมล	นฤมล
48	นส. สิทธิสาร อนุสอน	199 ม.8 ต.บ่อหิน		สิทธิสาร	สิทธิสาร
49	น.ส. นิรภรา งามด้ง	243 ม.4 ต.บ่อหิน		นิรภรา	นิรภรา
50	นางน. เทวาท	153/1 ม.8 ต.บ่อหิน		น.น.ว	น.น.ว
51	แดงมัย นิมลิวดี	243 ม.8 ต.บ่อหิน		แดงมัย	แดงมัย
52	นร. พกครอง กระจังนทร์	79 ม.8 ต.บ่อหิน		พกครอง	พกครอง
53	น.ส. รัตติกาล ทัศนวงษ์	59 ม.4		รัตติกาล	รัตติกาล
54	นส. สุจิตา อดทน	243 ม.8 ต.บ่อหิน		สุจิตา	สุจิตา

ใบลงทะเบียนภายใต้โครงการอบรมแกนนำการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพชุมชนบ้านไต่ะบัน ประจำปี ๒๕๖๕
วันที่.....๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕.....หมู่ที่ ๘ บ้านไต่ะบัน ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลงชื่อ	
				เข้า	ป่วย
55	นายก่อหมาย เปามา			Xi	Air
56	น.ส.สุภาภา กองย่อย	อ.ม.สิเกา	0987081040	A.	A.
57	นายพิทักษ์ ชูจันทร์	อ.ม.สิเกา	064-0264606	พิทักษ์	พิทักษ์ -
58	นายอภิสิทธิ์ คิวอนอว	อ.ม.สิเกา	084 2248444	อภิสิทธิ์	อภิสิทธิ์
59	นางจิตอาอาวณิ ดองมาษฐ์	อ.ม.สิเกา	065-366-2457	จิตอาวณิ	จิตอาวณิ
60	น.ส.รุ่งรัตน์ สุจิตตอ	อ.ม.สิเกา	064-6621567	รุ่งรัตน์	รุ่งรัตน์

พินิต เขียวศรี
 59 ม.8 ต.พนา อ.สีม จ.ฉะ.
 9-8206-00084-63-6

เล่มที่ 1

เลขที่ 2

บิลเงินสด
CASH SALE
 現貨單

นาม บัญชี CUSTOMER	คสค.	วันที่ DATE	
ที่อยู่ ADDRESS	น.8 มินโทนี่		
เลขประจำตัวประชาชน IDENTIFICATION NO.		เลขประจำตัวผู้เสียภาษี TAX IDENTIFICATION NO.	

จำนวน QUANTITY 數量	รายการ / DESCRIPTION / 貨名	หน่วยละ UNIT PRICE 備註	จำนวนเงิน AMOUNT 金額	
120 ชุด	กระดาษทำแบบ เคื่องตัด	25	3,000	-
60 ชุด	กระดาษลอกกัน	60	3,600	-
บาท BAHT 銖	หกพันหกร้อยยี่สิบ	รวมเงิน TOTAL 共銀	6,600	-

ผู้รับเงิน / COLLECTOR / 收銀人  ขอขอบคุณ
 ท่านที่อุดหนุน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 8206 00084 63 6
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. พนิดา เขียวสด
Name Miss Panida
Last name Khiansod
เกิดวันที่ 6 ก.พ. 2522
Date of Birth 6 Feb. 1979
ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 59 หมู่ที่ 8 ต.ปอหิน
อ.สีมา จ.ตรัง
15 มิ.ย. 2565
วันหมดอายุ
15 Jun. 2022 (นายทะเบียน จงจรูญ)
Date of Issue

5 ก.พ. 2574
วันหมดอายุ
5 Feb. 2031
Date of Expiry 9205-03-08151413



สำเนาถูกต้อง



พนิดา เขียวสด

ร้าน 108 คอส งาม

081 2865091

128 ม.1 ต.หนองปรือ อ.สามชัย

เล่มที่/Book No. 5

เลขที่/Bill No. 10

บิลเงินสด

CASH SALE

ชื่อ Customer ศาลากลางจังหวัดสงขลา อำเภอเมืองสงขลา วันที่ 20 ก.ค. 2565
ที่อยู่ Address อ.8 มาม/ต.มัมย เลขประจำตัวผู้เสียภาษี TAX ID NO 920800054033

จำนวน Quantity	รายการ Description	หน่วยละ Uniprice	จำนวนเงิน Amount	
60 ๕๑	เครื่องรับเงินอัตโนมัติ	7	420	-
บาท Bath	สี่ร้อยยี่สิบบาทถ้วน	รวมเงิน TOTAL	420	-

ผู้รับเงิน/Collector กิมสิน ขอบคุณทุกท่านที่อุดหนุน Thank You For You