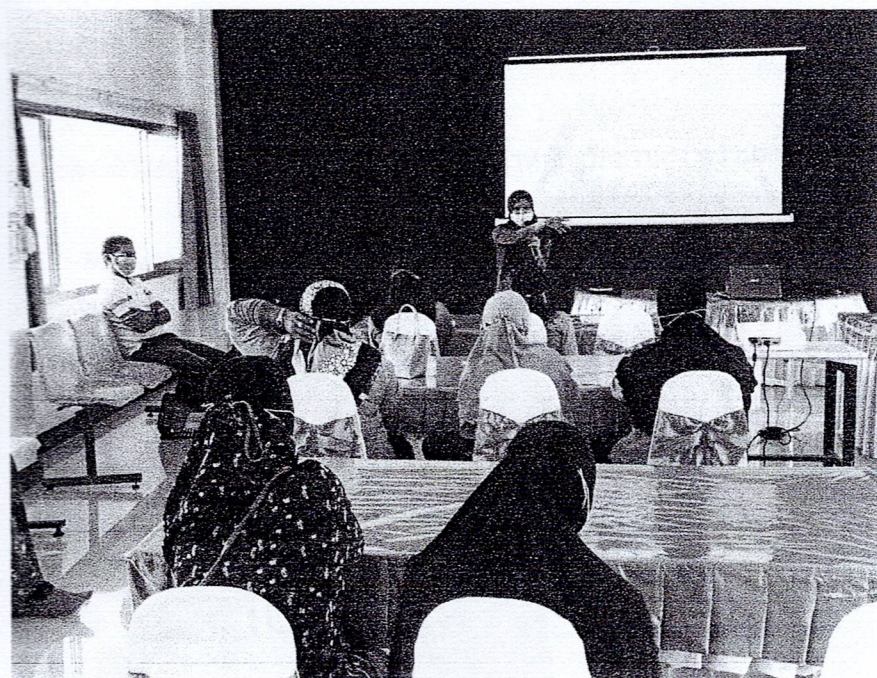


กรรมที่ได้ดำเนินการ

๑. จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านต้นแบบฯ ๒ ครั้ง

- ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๔ เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน กำหนดนโยบายและงาน และคณะกรรมการเพื่อออกค้นหากลุ่มเป้าหมายที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานและสุขภาพ จำนวน ๔๕ คน



## นโยบายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค หมู่ที่ ๔ บ้านแปะ-ระใต้

หมู่ ๔ บ้านแปะ-ระใต้ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล เข้าร่วมโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ ภาครัฐเครือข่ายด้านสุขภาพในชุมชน อันประกอบด้วย ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน ตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ร่วมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยส่งเสริมการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของประชาชนอย่างเหมาะสมและยั่งยืน สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทย จึงได้กำหนดนโยบายดังนี้

ส่งเสริมให้ประชาชนในหมู่บ้านปฏิบัติตามหลัก ๓ อ. ๒ ส.

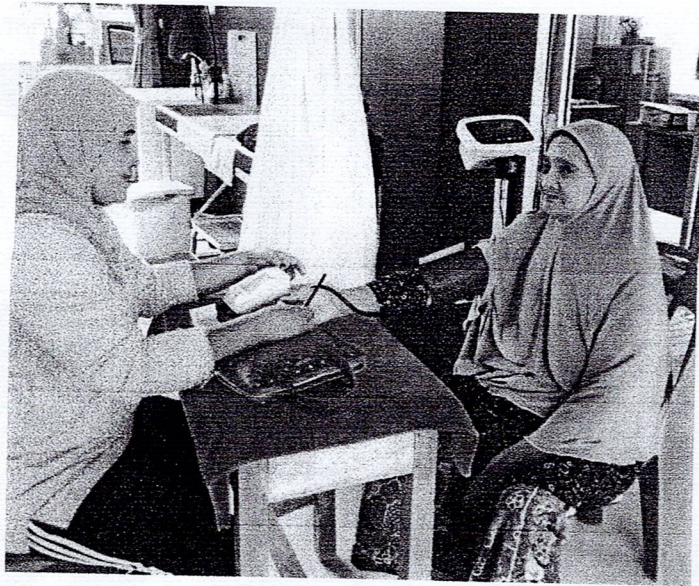
๑. ออกกำลังกายครึ่งละอย่างน้อย ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ วัน
๒. ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก
๓. อารมณ์แจ่มใส สดกจิตใจไม่ให้บริโภคเกิน
๔. ลด ละ เลิกสุรา
๕. ลด ละ เลิกยาสูบ บุหรี่

- ครั้งที่ ๒ วันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔ สรุปติดตามการดำเนินงานโครงการเพื่อการคัดเลือกต้นแบบสุขภาพดี”

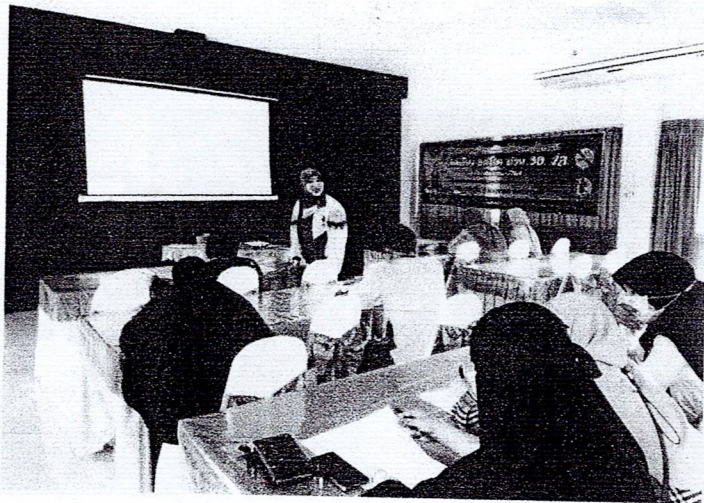
๒. กิจกรรมอบรมความรู้กลุ่มเป้าหมาย เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ กินผักปลอดสารพิษ ชีวิตปลอดภัย การปลูกผักปลอดสารพิษ การออกกำลังกายแก่กลุ่มเป้าหมายตัวแทนครัวเรือน ในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และเกิดความเข้าใจ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตระหนักถึงความสำคัญ สามารถเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

- การตรวจวัดความสภาวะสุขภาพ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความดัน เจาะเลือด ค่า BMI





การตอบแบบสอบถามก่อนการอบรม และ หลังการอบรม



- การให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพด้วย ๓๐ ๒๕.

