

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	6.... - Lxxxx -X-99 ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	กินดี มีสุข
ชื่อกองทุน	
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input checked="" type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร โรงเรียน ตชด.บ้านประกอบออก กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. ร.ต.อ.วินัย จันท์แก้ว 2. ด.ต.เกรียงฤทธิ์ มีชนะ 3. ด.ต.หญิงพัชรี เกี่ยมณี 4. ส.ต.อ.หญิงเหมือนฝัน นน่อแก้ว 5. ส.ต.ท.หญิงสุชาดา แก้วพรหมมินทร์
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ 1 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ 2564 ถึง วันที่ 31 เดือน มีนาคม พ.ศ.2564
งบประมาณ	จำนวน..... 18,600.....บาท

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

เด็กวัยเรียนเป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุก ๆ ด้าน เด็กก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น ในขณะเดียวกันเด็กวัยเรียนยังเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กอย่างมาก จึงพบว่าเด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน จึงพบว่าเด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้วย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะเดียวกันปัญหาโภชนาการเกินก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ทางโรงเรียน ตชด.บ้านประกอบ ได้ประกอบอาหารเลี้ยงนักเรียนในมือเช้าและมือกลางวัน โดยมีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อปริมาณนักเรียนในแต่ละวัน ในห้วงระยะเวลาที่ผ่านมาพบว่ามึนักเรียนที่ป่วยด้วยอาการปวดท้องมีจำนวนเพิ่มขึ้น จากการสอบถามทราบว่า ในมือเย็น ที่นักเรียนทานอาหารที่บ้าน ส่วนใหญ่จะทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ลูกชิ้น ยาชนิดต่างๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นผลให้นักเรียนมีอาการปวดท้อง ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของร่างกาย เป็นผลมาจากผู้ปกครองไม่มีเวลาในการจัดหาอาหาร ไม่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเจริญเติบโตไม่สมวัย

ดังนั้น โรงเรียน ตชด.บ้านประกอบออก ได้เล็งเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกหลักโภชนาการ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น  
● เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนตชด.บ้านประกอบออก ตำบลประกอบ อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา มีความพร้อมในการเรียนรู้และมีร่างกายเจริญเติบโตสมวัย

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

มีการดำเนินโครงการกิตติ มีสุข ของโรงเรียน ตชด.บ้านประกอบออก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วิทยากรบรรยาย ให้ความรู้แก่คณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียน หัวข้อต่อไปนี้

- โภชนาการ คืออะไร
- มารูจักธงโภชนาการ
- อาหาร 5 หมู่ คืออะไร
- การบริโภคอาหารอย่างเป็นสัดส่วน
- ผลกระทบของภาวะขาดสารอาหาร
- การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เกมเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- นักเรียนในโรงเรียนตชด.บ้านประกอบออกเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง
- นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจอาหารและโภชนาการ
- นักเรียนมีภาวะโภชนาการสมวัย

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์</b> ข้อที่ 1 เพื่อให้นักเรียนในโรงเรียน ตชด.บ้านประกอบออก เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ได้	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b> นักเรียนร้อยละ 80 ของนักเรียนในโรงเรียนตชด.บ้านประกอบออก เลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง ลดอาการป่วยสาเหตุจากอาหาร
ข้อที่ 2 เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการ	นักเรียนและผู้ปกครองร้อยละ 80 มีความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการ

กิจกรรม(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไหร่ ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
วิทยากรบรรยาย ให้ความรู้แก่คณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียน หัวข้อต่อไปนี้ - โภชนาการ คืออะไร - มารู้อัจฉริยะโภชนาการ - อาหาร 5 หมู่ คืออะไร - การบริโภคอาหารอย่างเป็นสัดส่วน - ผลกระทบของภาวะขาดสารอาหาร - การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ - เกมเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร	ค่าวิทยากร 3,000บ. x 1 คน = 3,000 บ. ค่าอาหารกลางวัน 50บ. x 111 คน = 5,550 บ. ค่าอาหารว่าง 25 บ. x 181 คน = 4,525 บ. X 2 มื้อ = 9,050 บ. ค่าวัสดุ 1,000 บ.  <b>หมายเหตุ</b> ผู้เข้าร่วมอบรม 181 คน ดังนี้ - วิทยากร 1 คน - ผู้ปกครอง 100 คน - นักเรียน 70 คน - ครู 10 คน	9.00น. - 15.00 น.
	รวม.....18,600-.....บาท	

## 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนตชด.บ้านประกอบออก

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

7.2.1สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

7.2.2สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

- 7.2.3สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 7.2.4สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน 70 คน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 10 คน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 100 คน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

## 7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

### 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

### 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

### 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....


### 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

### 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
  - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ ส.ต.อ.หญิง.....  .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(เหมือนฝัน หน่อแก้ว)

ตำแหน่งครู รร.ตชด.บ้านประกอบออก

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 29 ๕๓ ๖4 .....



## กำหนดการ “โครงการกินดี มีสุข”

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านประกอบออก

วันพุธที่ ๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เวลา	กิจกรรม
๐๙.๐๐-๐๙.๓๐	ลงทะเบียน
๐๙.๓๐-๑๐.๐๐	พิธีเปิด
๑๐.๐๐-๑๐.๑๕	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๑๕-๑๒.๐๐	การบรรยายหัวข้อ - โภชนาการ คืออะไร - มารู้อะไรถึงโภชนาการ - อาหาร ๕ หมู่ คืออะไร
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐	การบรรยายหัวข้อ - การบริโภคอาหารอย่างเป็นสัดส่วน - ผลกระทบของภาวะขาดสารอาหาร - เกมเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร
๑๔.๐๐-๑๔.๑๕	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๑๕-๑๕.๐๐	การบรรยายหัวข้อ “การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์”
๑๕.๐๐	พิธีปิด

หมายเหตุ วันและเวลาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วิทยากร นางปารณีย์ เฉลิมวิชัย โภชนาชำนาญการ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้านาทวี

084-2926283 ส.๓.๐ หม่อมไฉไล

