

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน  
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ  
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการรณรงค์ ๑๑ ฉ. เลิกเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดี

๑. ผลการดำเนินงาน  
ผลการดำเนินงาน ๑๑ ฉ. เลิกเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดี  
11 กรกฎาคม ๒๕๖๓

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 40 คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 10,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน 0 บาท คิดเป็นร้อยละ 0

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ).....

ลงชื่อ Dr. M. ผู้รายงาน  
(หรือลงชื่อ รับผิดชอบ)  
ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการดำเนินงาน  
วันที่ 21 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

สถานที่ตั้ง: กรุงเทพมหานคร ๐๑๐๐ บ้านบางพลี หมู่ ๑

วันที่ 21 เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงาน โครงการ รณรงค์ ลด ละ เลิกเหล้า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ๒.๑

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาหัวช้าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) รายงานผลการดำเนินงานพร้อมเอกสารที่เกี่ยวข้องจำนวน ๑ ชุด

๒) เงินคงเหลือ (ถ้ามี) จำนวน .....๐..... บาท

ตามที่ (หน่วยบริการ/กลุ่ม/องค์กร คณะกรรมการกองทุนบ้านบางพลี) ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาหัวช้าง เพื่อดำเนินกิจกรรม ..... กิจกรรมรณรงค์ลด ละ เลิกเหล้า (ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หรือฟื้นฟูสภาพ) ในชุมชน ตามโครงการ รณรงค์ ลด ละ เลิกเหล้า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ จำนวน .....๑๐๐๐๐..... บาท นั้น

บัดนี้ (หน่วยบริการ/กลุ่ม/องค์กร คณะกรรมการกองทุนบ้านบางพลี) ได้ดำเนินงานตามโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินงานพร้อมทั้งส่งเงินคงเหลือจำนวน .....๐..... บาท ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ใจดี)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการกองทุนบ้านบางพลี

โทรศัพท์ ..... ๐๘๑๙๖๕๐๖๑๑ .....



ใบสำคัญรับเงิน

(สำหรับวิทยากร)

ชื่อหน่วยงานผู้จัดฝึกอบรม คณะกรรมการหมู่บ้านหนอง...

โครงการ อนุรักษ์ สธ. ส. เลิศล้ำ เพื่อสังคม ๖.๑

วันที่ 21 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561

ข้าพเจ้า นายพงษ์ งามงาม อยู่บ้านเลขที่ 255

ตำบล/แขวง หนองคาย อำเภอ/เขต หนองคาย จังหวัด หนองคาย

ได้รับเงินจาก คณะกรรมการหมู่บ้านหนองคาย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 1 คน จำนวน 2 ชั่วโมง @ 600 บาท	1,200	-
บาท	1200	-

จำนวนเงิน (หนึ่งพันสองร้อยบาท)

(ลงชื่อ) นายพงษ์ งามงาม ผู้รับเงิน

(นายพงษ์ งามงาม)

(ลงชื่อ) [Signature] ผู้จ่ายเงิน

(นายพงษ์ งามงาม)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card  
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9304 00085 98 1  
 Identification Number



ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง นพภัสร์ ขุนนาม  
 Name Mrs. Nopphason  
 Last name Khunnam  
 เกิดวันที่ 11 ธ.ค. 2521  
 Date of Birth 11 Dec. 1978  
 ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 255 หมู่ที่ 9 ต.ตะโพก  
 อ.ตะโพก จ.พิจิตร

11 ธ.ค. 2563  
 วันหมดอายุ  
 11 Dec. 2020  
 Date of Expiry

นายสุวิทย์ จงจิระ  
 (นายสุวิทย์ จงจิระ)  
 เจ้าพนักงานออกบัตร

10 ธ.ค. 2571  
 วันบัตรหมดอายุ  
 10 Dec. 2028  
 Date of Expiry



9304-03-08111051

สืบมาถูกต้อง ✓

นพภัสร์ ขุนนาม



## ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 21 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564


ข้าพเจ้า นาย นพัชพร ..... นามสกุล พุทธวง ..... อยู่บ้านเลขที่ 4  
 หมู่ที่ 9 ..... ตำบล บึงหวด ..... อำเภอ ตรัง ..... จังหวัด ตรัง ..... ได้รับเงินจาก  
 กองทุนหลักประกันสุขภาพ ของมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก (มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก) ..... ตำบล ตรัง ..... อำเภอ ตรัง  
 จังหวัด ตรัง ..... ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าอาหารว่างผู้ให้รับมอบและผู้ให้รับมอบ จำนวน 40 คน ๆ ละ 125	1,000	-
รวม	1,000	

จำนวนเงิน หนึ่งพันบาทถ้วน ..... บาท  
 (ตัวอักษร)

ลงชื่อ นพัชพร พุทธวง ..... ผู้รับเงิน (1)  
 (นางนพัชพร พุทธวง .....) )

ลงชื่อ ..... ผู้รับเงิน (2)  
 (.....)



ลงชื่อ นายเจษฎาสิทธิ์ อินทร์ทอง ..... ผู้จ่ายเงิน  
 (นายเจษฎาสิทธิ์ อินทร์ทอง .....) )



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card  
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 3411 00112 15 6

ชื่อและชื่อสกุล นาง ยupa พุดระ

Name Mrs. Yupa

Last name Puttara

เกิดวันที่ 6 พ.ย. 2517

Date of Birth 6 Nov. 1974

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 4 หมู่ที่ 9 ต.ตะโพก อ.ตะโพก

จ.พุดระ

4 พ.ย. 2558

วันออกบัตร

4 Nov. 2015

Date of Issue

รองผู้ว่าราชการจังหวัด  
 (นายสมชาย ใจดี)  
 เจ้าพนักงานออกบัตร

5 พ.ย. 2566

วันบัตรหมดอายุ

5 Nov. 2023

Date of Expiry



9204-02-11041039

สำเนาบัตรประชาชน

ยupa พุดระ

สำเนาบัตรประชาชน

ยupa พุดระ

BORA-8.3-03



ประเทศไทย  
 THAILAND







เล่มที่  
Book No. \_\_\_\_\_

ศุภิษา บุณยานนท์  
102 ม.9 ต.ต.โพธิ์ตาก อ.ต.โพธิ์ตาก  
จ.มหาสารคาม

เลขที่  
Bill No. \_\_\_\_\_

**บิลเงินสด**

CASH SALE

現兌單

นาม 寶號  
Name

บ้านท่าพงค์

วันที่ 日期  
Date

27 ต.ค 64

ที่อยู่ 住址  
Address

ม.9 ต.ต.โพธิ์ตาก อ.ต.โพธิ์ตาก จ.มหาสารคาม

ทะเบียนการค้า 商標編號  
Commlicence

จำนวน Quantity 數量	รายการ Description 貨名	หน่วยละ Unit Price 備註	จำนวนเงิน Amount 金額	
40 ไร่	ข้าวเปลือก 11 พันธุ์	30	1,200	-
40 ตัน	น้ำตาล	5	200	-
40 ลิ้น	น้ำตาลมันจากกิจกรรม	10	400	-
	ค่าขนส่งไปนครราชสีมา		5,100	-
บาท Baht 銖	หกพันเก้าร้อยบาทถ้วน	รวมเงิน Total 共銀	6,900	-

ผู้รับเงิน 收銀人  
Collector

ศุภิษา



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการรณรงค์ ลด ละ เลิกเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดี ม.๙

วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๔

ณ ศูนย์ประสานงานหมู่บ้านท่องเที่ยวบ้านป่าพงค์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1.	นางอริสรา นิลสีทอง	4 ม.9 ต.ป่าพงค์	
2	นางวิมล ภิรมย์จันทร์	45 ม.9	วิมล
3	นางเอกพร ขุนคม	286 ม.9	เอกพร
4	นางสีดา ภิรมย์	230/1 ม.9	สีดา
5	นางสุจิตา นงนพคุณ	218	สุจิตา
6	นายปานี นามแก้ว	14 ม.9	ปานี
7	นางอัมพดา ทองมหารัตน์	250/3 ม.9	อัมพดา
8	นางเดือนใจ ธิ่ง	243 ม.9	เดือนใจ
9	นางปรียดา คำลับ	243/2 ม.9	ปรียดา
10	นางวันเพ็ญ ทองอม	244 ม.9	วันเพ็ญ
11	น.ส.สาวิตรี ภิรมย์จันทร์	45 ม.9	สาวิตรี
12	น.ส.ประมวดี ภิรมย์จันทร์	1811 ม.9	ประมวดี
13	นางธีรวัฒน์ พงษ์	4 ม.9	ธีรวัฒน์
14	นายวิจิตร ขันแก้ว	277 ม.9	วิจิตร
15	นายวิเศษ นวลรัตน์	264 ม.9	วิเศษ
16	นางสุจิตา นิลสีทอง	11 ม.9	สุจิตา นิลสีทอง
17	นายวิจิตร ภิรมย์	201/11 ม.9	วิจิตร
18	นางมาลี นามแก้ว	233/3 ม.9	มาลี นามแก้ว
19	นางภาวดี ภิรมย์	45/1 ม.9	ภาวดี
20	นางสุจิตา ภิรมย์	244/2 ม.9	สุจิตา ภิรมย์
21	นายไพฑูริย์ ภิรมย์	21 ม.9	ไพฑูริย์
22	นางนงนพ ขุนคม	98 ม.9	นงนพ
23	นางกมล ภิรมย์	22 ม.9	กมล
24	น.ส.วิมล ภิรมย์	272 ม.9	วิมล
25	นางพรชวี ภิรมย์	165 ม.9	พรชวี
26	น.ส.วิมล นามแก้ว		วิมล นามแก้ว
27	นายผลสม ภิรมย์	211/2 ม.9 ต.ป่าพงค์	ผลสม
28	น.ส.สุจิตา ภิรมย์		สุจิตา
29	น.ส.วิมล นามแก้ว		วิมล นามแก้ว
30	น.ส.วิมล ภิรมย์	301 ม.9	วิมล ภิรมย์



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการณรงค์ ลด ละ เลิกเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดี ม.๙

วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๖๔

ณ ศูนย์ประสานงานหมู่บ้านท่องเที่ยวบ้านป่าพงค์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
31	นางอม พงอินทร์	21 ม.9	อม
32	พลตำรวจตรี พลตำรวจตรี		ตำรวจ
33	สนิท รักอินทร์	45 ซ. ๑	สนิท รักอินทร์
34	ธรรมาภรณ์ ธีระกุลศิริ	230 ม.9	ธรรมาภรณ์
35	สมศักดิ์ จันทร์นันท	47 ม. ๑	สมศักดิ์
36	บ่อทราย อมาพรอินทร์	47 ม. ๑	บ่อทราย
37	นางกัญญา ชัยวัชรการ	745 ม. ๑	กัญญา
38	ไพฑูริย์ กิ่งแก้ว	๗ ม.๑	ไพฑูริย์ กิ่งแก้ว
39	น.ส.สุวิภา ทองทอง	276 ม. ๑	สุวิภา ทองทอง
40	ศศิธรวิเศษ บูชาใจ	255 ม. ๑	ศศิธร







# เคื่องดื่ม

## แอลกอฮอล์

### โทษ และ พิษภัยต่อสุขภาพ

3. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของมารดาในขณะที่ตั้งครรภ์  
ส่งผลให้ลูกที่เกิดมามีลักษณะ ดังนี้



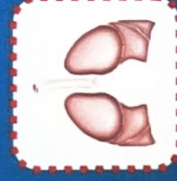
4. โรคเรื้อรังที่เกิดจาก  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาทิ

1. โรคตับแข็งจากสุรา
2. โรคตับอักเสบ
3. โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง
4. โรคกระเพาะอาหารอักเสบ
5. แผลในกระเพาะอาหาร
6. โรคต่อมหมวกไต
7. โรคเกาต์
8. โรคเบาหวาน
9. โรคพิษสุราเรื้อรัง

5. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เป็นสาเหตุของโรคเมะเร็ง

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหนึ่งของ  
โรคเมะเร็งต่ออวัยวะต่างๆ อาทิ

1. มะเร็งในปากและช่องปาก
2. มะเร็งหลอดอาหาร
3. มะเร็งในกระเพาะอาหาร
4. มะเร็งลำไส้ใหญ่
5. มะเร็งตับ
6. มะเร็งเต้านมในผู้หญิง
7. มะเร็งรังไข่



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342

โทรสาร 0-2591-1493

[ddc.moph.go.th](http://ddc.moph.go.th)



สำนักงานคณะกรรมการ  
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
กรมควบคุมโรค

ศูนย์วิจัยป้องกันและ  
โทร 0-2590-3342

TAS <sup>DDC</sup> 1422  
TOBACCO & ALCOHOL  
Surveillance System  
[tas.go.th](http://tas.go.th)



# “ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้”

## ● ช่องปากและลำคอ

จะถูกทำร้ายภายในตัวอย่างที่เรียกกันว่า “หงายหลอด”

## ● ตับ

แอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่และค้างอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตายของถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น “โรคตับแข็ง” ในที่สุด

## ● สมอง

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น เกิดอาการ “สับสนของมึน” บางครั้งจะสูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อม และตายลง

## ● หัวใจ

จะถูกกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด

## ● เซลล์

เมื่อเลือดหนืดเร็วขึ้น เซลล์จะทำงานไปขึ้น ด้วยจะทำงานแบบสับสน ซึ่งส่งผลให้เซลล์ทำงานน้อยลง ในเวลาต่อมา และถูกทำลายในที่สุด



## ● ผิวหนังและหลอดเลือด

จากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ ทำให้หน้าแดงตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางราย อาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีด ซึ่งอันตรายมากกว่า

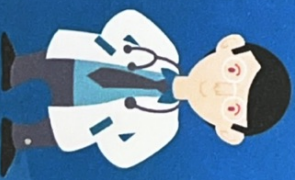
## ● กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อย ที่เอนไซม์ทำให้ย่อยในกระเพาะอาหาร อักเสบติดเชื้อ



## เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย

แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร และกระจายสู่กระแสเลือด ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม จากนั้นจะเริ่มส่งผลกระทบต่อเซลล์ และอวัยวะต่างๆ 10-30 นาทีต่อมา





# บทสรุป

# 10 ข้อ เลิกเล่นได้ตั้งใจ

# ขอเล่นกีฬา จนผู้หัดเลิกตั้งใจ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล อีกทั้งเป็นปัจจัยเสริมที่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคมในหลายประการ รูปแบบการดื่มที่ก่อให้เกิดความเสียหายมากที่สุด คือ การดื่มจนมึนเมา และการดื่มอย่างหนักแบบบ่อยครั้ง โดยคิดเป็นร้อยละ 4 ของการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรทั่วโลก จึงกล่าวได้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุสำคัญของ การเสียชีวิต และทุพพลภาพ นำไปสู่ภาระทางสังคม ทั้งที่เป็นความสูญเสียที่สามารถป้องกันได้ เราจึงต้องร่วมมือกันรณรงค์เลิกดื่มวันนี้... เพื่อตัวคุณเองและคนที่คุณรัก

“แต่จ:กัวก็เดินไป  
สุดนหมงอันนี้ไผ่ได้  
อุปสรรคทหนปการ  
ทำจางทวิญกัลใจ  
เรทพร้อมขันเดินกัาง  
เพื่อร่วมร้งรังสิ่งใหม่  
ทุกักวเดินห:มหัวใจ  
แฉ:เดินไปอ่กัางมั้งดง...”



Sport



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342  
โทรสาร 0-2591-1493  
ddc.moph.go.th



สำนักงานคณะกรรมการ  
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
กรมควบคุมโรค  
ศูนย์เฝ้าระวังภัย  
โทร 0-2590-3342



TAS DDC 1422  
TOBACCO & ALCOHOL  
Surveillance System  
tas.go.th



## 2 ตั้งเป้าว่าขงสิกลูกพ่อใคร

เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่ เพราะการตีพิมพ์ของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดี มีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว



## 5 ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม

เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณ การดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียวในที่สุด



## 3 หยุดทันที

คนที่มีความคิดว่า เพียงแค่ตีพิมพ์ความสนุกสนาน หรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที



## 4 เปลี่ยนนิสัยการดื่ม

สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้า น้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้าพร้อมกับการรับประทานอาหาร หรือหมั้นคัมน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่าง

การดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่ เป็นแก้วเล็ก ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

## 1 ตั้งใจจริง

การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม



10 วิธี เลิกเหล้าได้จริงๆ





