



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข งานสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม

ที่ ยล ๕๒๑๐๕(๓)/๑๓๐๗

วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติเสนอโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานเทศบาลเมืองเบตง

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

## เรื่องเดิม

ตามที่ จากสถานการณ์หลังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้มีนโยบายชูด้านการท่องเที่ยว เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ รับนักท่องเที่ยวทั้งภายในและภายนอกประเทศ ส่งผลให้มีนักท่องเที่ยวเข้ามาในเขตเทศบาลเมืองเบตงจำนวนมาก จากการเปิดเมืองเกิดการเคลื่อนตัวของประชากรและนักท่องเที่ยวจำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสร้างมลพิษในเขตเทศบาลโดยตรง ทำให้ผู้ปฏิบัติงานสัมผัสกับมลพิษทั้งทางตรงและทางอ้อม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นต้องมีการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน ลดการสูญเสียทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

## ข้อเท็จจริง

ในการนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองเบตง จึงขอเสนอโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานเทศบาลเมืองเบตง เพื่อให้พนักงาน มีความรู้เรื่องอาชีวอนามัยความปลอดภัยในการทำงาน สามารถค้นหาความเสี่ยงและนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปจัดการความเสี่ยงจากการทำงานที่ส่งต่อสุขภาพ สามารถจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เทศบาลเมืองเบตงจึงขอเสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในโครงการดังกล่าว ตามรายละเอียดโครงการและกำหนดการที่แนบมาพร้อมบันทึกฉบับนี้

## ข้อเสนอแนะ/พิจารณา

เห็นควรพิจารณาอนุมัติโครงการพัฒนาศักยภาพผู้ช่วยเหลือฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เรียน นายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

- ๖๕๐๗๑๓๐๗

๕๓๓

(นางปรวิชาติ มหัทธนะพิทักษ์)

(นายธนัท เก้าเอี้ยน)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๒๐ ธ.ค. ๒๕๖๕

(นางสาวจรรณี บุญศรีเลิศ)  
รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดเทศบาล

- ๖๕๐๗๑๓๐๗  
(นายอรุณพงษ์ แวสีอนิ)

๒๐ ธ.ค. ๒๕๖๕



แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	2566 - L7161-..... <sup>1</sup> ..... -..... <sup>03</sup> ..... ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานเทศบาลเมืองเบตง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองเบตง
	<input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input checked="" type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองเบตง กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
วันอนุมัติ	27 ธันวาคม 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน มกราคม พ.ศ. 2566 ถึง เดือน กันยายน 2566
งบประมาณ	รวม 113,320 บาท (หนึ่งแสนหนึ่งหมื่นสามพันสามร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

**1. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)**

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมหลังจากการระบาดของโรค Covid- 19 ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่ฟื้นตัวช้า เพราะมีสัดส่วนการพึ่งพาภาคการท่องเที่ยวสูง พิชชจากโควิด 19 ส่งผลกระทบให้เศรษฐกิจซบเซามากกว่า 3 ปี ปี 2565 นี้จึงเป็นปีแรกที่เศรษฐกิจไทยเริ่มฟื้นตัวอย่างชัดเจน ปัจจัยสำคัญมาจากการได้รับวัคซีนอีกทั้งรัฐบาลได้ประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคประจำถิ่น ทำให้เศรษฐกิจในประเทศเริ่มกลับมาเดินเครื่องได้อย่างเต็มที่รวมถึงการเปิดรับนักท่องเที่ยวทั้งคนไทยและต่างชาติ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในแหล่งรายได้หลัก



เทศบาลเมืองเบตง หลังการระบาดของโรค Covid- 19 ได้มีนโยบายชุดด้านการท่องเที่ยว เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ รับนักท่องเที่ยวทั้งภายในและภายนอกประเทศ ส่งผลให้มีนักท่องเที่ยวเข้ามาในเขตเทศบาลเมืองเบตงจำนวนมาก จากการเปิดเมือง ทำให้มีสถานประกอบการร้านค้า สถานบริการแหล่งบันเทิง โรงแรม อพาร์ทเม้น ที่พัก ต่างๆมีการเปิดตัวจำนวนมาก ซึ่งจากการสำรวจของงานสุขาภิบาลอนามัยสิ่งแวดล้อม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม มีสถานประกอบการประมาณ หนึ่งพันกว่าแห่ง (ข้อมูล ณ วันที่ 1 ธันวาคม 2565) นอกจากนี้หน่วยงานภาครัฐ โรงเรียนต่างๆได้มีการเปิดทำงาน เปิดการเรียนการสอนอย่างเต็มรูปแบบ การฟื้นตัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคมนี้ ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนตัวของประชากรแฝงที่เข้ามาอาศัยเพื่อทำงานอีกเป็นจำนวนมาก สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในเขตเทศบาลโดยตรง คือมีปริมาณขยะประเภทต่างๆเพิ่มมากขึ้น เกิดน้ำเสียจากครัวเรือน สถานประกอบการ หน่วยงานองค์กรเพิ่มมากขึ้น เกิดมลพิษทางอากาศ ไม่ว่าจะจากการประกอบกิจการ หรือเกิดฝุ่นควันเขม่ารถยนต์ จักรยานยนต์ ผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ นอกจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนที่อยู่อาศัยบริเวณแหล่งกำเนิดมลพิษแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพนักงานเจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานให้บริการด้านการรักษาความสะอาด และด้านสุขาภิบาลของเทศบาล เพราะจะต้องสัมผัสกับสิ่งปฏิกูลมูลฝอยทุกวัน นอกจากนี้ยังมีงานบริการสาธารณะที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพอีกหลายงาน เช่น งานป้องกันและควบคุมโรคโดยใช้สารเคมี เช่น ควบคุมป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา-2019 โดยการฉีดพ่นสารเคมีฆ่าเชื้อ การป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกโดยการฉีดพ่นสารเคมีกำจัดยุงตัวแก่ งานดูแลโรงฆ่าสัตว์และศูนย์พักพิงสุนัข งานสุขาภิบาลตลาด งานฌาปนสถาน งานเหล่านี้ล้วนจะต้องสัมผัสกับสารเคมี และเชื้อโรคอยู่ตลอดเวลา งานศูนย์บริการ งานส่งเสริมสุขภาพ งานทันตสาธารณสุข งานป้องกันและควบคุมโรคและงานอื่นๆที่ต้องสัมผัสกับผู้ป่วยกับประชาชนจำนวนมาก หากขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการป้องกันตนเองอย่างถูกวิธี อาจก่อให้เกิดการติดเชื้อ เกิดโรคร้ายและอันตรายถึงแก่ชีวิต งานธุรการ ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ เอกสารเป็นระยะเวลานานจนเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต เกิดอาการออฟฟิศซินโดรม การเจ็บปวดกล้ามเนื้อ และเส้นประสาท หมอนรองกระดูก ซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดอัมพฤกษ์อัมพาตได้

เทศบาลเมืองเบตง โดยกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้เกิดความตระหนักและเห็นถึงอันตราย ที่จะเกิดขึ้นกับพนักงาน เจ้าหน้าที่ ที่ปฏิบัติงานให้บริการสาธารณะ และงานออกศพิสดังกล่าวข้างต้น จึงได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ อาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานเทศบาลเมืองเบตง ทั้งสังกัดกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สังกัดกองช่างและสังกัดงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัดเทศบาลขึ้น เพื่อให้การประกอบอาชีพการปฏิบัติงานของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ปราศจากโรค และมีภาวะสมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณ มีสภาวะที่ปราศจากภัยคุกคาม ไม่มีอันตราย หรือความเสี่ยงใดๆ อนึ่ง การดำเนินงานโครงการดังกล่าวจะส่งผลให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเบตง ได้รับการจัดบริการสาธารณะด้านสาธารณสุขอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ทั้งนี้ขอรับรองว่าโครงการนี้ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น มีความสอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน และเทศบาลเมืองเบตงได้รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติฯ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติมแล้ว

## 2. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 210 คน ดังนี้

- 4.1 พนักงาน สังกัดกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จำนวน 130 คน
- 4.2 พนักงาน สังกัดกองช่าง จำนวน 50 คน
- 4.3 พนักงาน สังกัดงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัดเทศบาล จำนวน 30 คน

## 3. ระยะเวลา/สถานที่ดำเนินการ

- ตั้งแต่ เดือน มกราคม พ.ศ. 2566 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
- จัดอบรม ณ ลานวัฒนธรรม เทศบาลเมืองเบตง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา



#### 4. วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

##### 4.1 ชั้นเตรียม

4.1.1 ชี้แจง ทำความเข้าใจผู้กำกับดูแลของกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม กองช่าง เทศบาลเมืองเบตง และงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัดเทศบาล ให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ

4.1.2 ติดต่อและประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขอใช้สถานที่ และประสานวิทยากร

##### 4.2 ชั้นดำเนินการ

4.2.1 การประเมินสุขภาพเบื้องต้น (การวัดความดัน การตรวจประเมินร่างกาย เป็นต้น)

4.2.2 กิจกรรมอบรม โดยแบ่งเป็น

- อบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการสร้างสมดุลชีวิตด้วยดนตรีบำบัด (Musical Therapy) (อ.อารมณ)

(1) อบรมบรรยายเรื่องอาชีวอนามัย ความปลอดภัยในการทำงาน (อ.อโรคยา) (หลักสูตรแนบท้าย)

- ความรู้เรื่องกายศาสตร์และข้อควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน

- ความรู้เรื่องภัยอันตรายที่มีผลต่อสุขภาพและโรคที่เกิดจากการปฏิบัติงาน

- ความรู้เรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน

- ความรู้เรื่องกรณีตัวอย่างของปัญหาด้านสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน

(2) อบรมเชิงปฏิบัติการค้นหาความเสี่ยง และการจัดความเสี่ยง (แบ่ง 5 กลุ่ม) (หลักสูตรแนบท้าย)

- นำเสนอผลการค้นหาความเสี่ยงและแสดงความคิดเห็น

- อบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาและอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้ปฏิบัติงาน (อ.อาหารปลอดภัย) แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติจัดทำอาหารสุขภาพ (แบ่ง 5 กลุ่ม) เช่น อาหารกลุ่มโปรตีนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ อาหารสมุนไพร เป็นต้น

4.2.3 กิจกรรมสันทนาการ

- การออกกำลังกายและสันทนาการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค (อ.ออกกำลังกาย)

(3) อบรมเชิงปฏิบัติการจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยการส่งเสริมสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลด ละ เลิกอบายมุข การพนัน ยาเสพติด บุหรี่ สุรา และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (อ.อบายมุข)

- จำลองสถานการณ์จริง ประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนด (แบ่ง 5 กลุ่ม)

##### 4.3 ชั้นประเมินผล

(1) จากการทำแบบทดสอบก่อน - หลังการอบรม

(2) จากการถาม-ตอบ ระหว่างการอบรม

(3) จากแบบสรุปแผนผังความคิดจากการหาความเสี่ยงและจัดความเสี่ยงจากการทำงาน

(4) จากการสังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

(5) จากผลการเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

##### 4.4 ชั้นสรุปและเขียนรายงาน

#### 5. เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
ข้อที่ 1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้เรื่องอาชีวอนามัย ความปลอดภัยในการทำงาน	- กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้เรื่องอาชีวอนามัย ความปลอดภัยในการทำงาน ร้อยละ 80
ข้อที่ 2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถค้นหาความเสี่ยง และสามารถจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง	- กลุ่มเป้าหมาย สามารถค้นหาความเสี่ยง และสามารถจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 80
ข้อที่ 3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปจัดการความเสี่ยงจากการทำงานที่ส่งต่อสุขภาพได้	-กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปจัดการความเสี่ยงจากการทำงานที่ส่งต่อสุขภาพได้ ร้อยละ 80

## 6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1 พนักงาน มีความรู้เรื่องอาชีวอนามัย ความปลอดภัยในการทำงาน
- 6.2 พนักงาน สามารถค้นหาความเสี่ยง และสามารถจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
- 6.3 พนักงาน สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปจัดการความเสี่ยงจากการทำงานที่ส่งต่อผลสุขภาพได้

## 7. กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<p>1.1 กิจกรรมย่อย</p> <p>- อบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการสร้างสมดุลชีวิตด้วยดนตรีบำบัด (Musical Therapy) (อ.อารมณ)</p> <p>(1) อบรมบรรยายเรื่องอาชีวอนามัย ความปลอดภัยในการทำงาน</p> <p>- ความรู้เรื่องกายศาสตร์และข้อควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน</p> <p>- ความรู้เรื่องภัยอันตรายที่มีผลต่อสุขภาพและโรคที่เกิดจากการปฏิบัติงาน</p> <p>- ความรู้เรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน (อ.อบายมุข)</p> <p>- ความรู้เรื่องกรณีตัวอย่างของปัญหาด้านสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน</p> <p>(2) อบรมเชิงปฏิบัติการค้นหาความเสี่ยง และการจัดความเสี่ยง(แบ่ง 5กลุ่ม)</p> <p>- นำเสนอผลการค้นหาความเสี่ยงและแสดงความคิดเห็น</p> <p>- อบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาและอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้ปฏิบัติงาน (อ.อาหารปลอดภัย) แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติจัดทำอาหารสุขภาพ (แบ่ง 5 กลุ่ม) เช่น อาหารกลุ่มโปรตีนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ อาหารสมุนไพร เป็นต้น</p> <p>1.2 กิจกรรมสหนาการ</p> <p>- การออกกำลังกายและสหนาการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค (อ.ออกกำลังกาย)</p> <p>(3) อบรมเชิงปฏิบัติการจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยการส่งเสริมสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลด ละ เลิกอบายมุข การพนัน ยาเสพติด บุหรี่ สุรา และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (อ.อบายมุข)</p> <p>- จำลองสถานการณ์จริง ประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนด (แบ่ง 5กลุ่ม)</p>	<p>1.ค่าอาหารกลางวัน 75 บาท x 210 คน เป็นเงิน 15,750 บาท</p> <p>2.ค่าอาหารเย็น 75 บาท x 210 คน เป็นเงิน 15,750 บาท</p> <p>3.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 35บ. x 210 คน x 2 มื้อ เป็นเงิน 14,700 บาท</p> <p>4.ค่าวิทยากรบรรยาย จำนวน 4 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 1 คนคนละ 600 บาท เป็นเงิน 2,400 บาท</p> <p>5.ค่าวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ 5 กลุ่มๆละ 2 คน จำนวน 6 ชม.ๆละ 600 บ. เป็นเงิน 36,000 บาท</p> <p>6.ค่าวิทยากรสหนาการ เตรียมความพร้อมจำนวน2ชม.ๆละ1คนๆละ600บาท เป็นเงิน 1,200 บาท</p> <p>7.ค่าป้ายไว้นิลโครงการ ขนาด 1ม. x3ม. x 250 บ.จำนวน 1 ผืน เป็นเงิน 750 บาท</p> <p>8.ค่าวัสดุอุปกรณ์ ในการจัดอบรม เช่นวัสดุสำนักงาน ค่าวัสดุอุปกรณ์สาริตต่างๆ ฯลฯ เป็นเงิน 24,570 บาท (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย)</p> <p>9.ค่าวัสดุอุปกรณ์ออกกำลังกาย เป็นเงิน 2,200 บาท</p>	
	<b>รวม 113,320 บาท</b>	
<b>**หมายเหตุ - ทุกรายการในโครงการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้</b>		

- ขอรับรองว่าการขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง ไม่ซ้ำซ้อนกับหน่วยงานใด



## 8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น )

### 8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน) ...กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองเบตง

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
- 4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
- 5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

### 8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

### 8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....210.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

### 8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ[ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....

8.4.10 กลุ่มอื่นๆ (ระบุ) .....

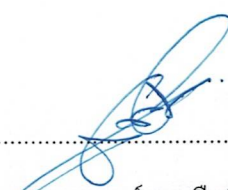
- 1. อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางศุภครีมา ยีสุนศรี)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 20 ธันวาคม 2565 .....

ลงชื่อ .....  ผู้เห็นชอบแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายอรรถพงษ์ แวสีอนิ)

ตำแหน่ง รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน

ปลัดเทศบาล รักษาการแทน

นายกเทศมนตรีเมืองเบตง



**โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีวอนามัย  
และความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานจ้าง เทศบาลเมืองเบตง  
ณ ศาลาภิรมย์ทัศน์ เทศบาลเมืองเบตง อำเภอเบตง จ.ยะลา**

วันที่ 12 เดือนมกราคม พ.ศ. 2566

กำหนดการ	รายละเอียดโครงการ	หมายเหตุ
เวลา 08.00 - 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ตรวจสอบประเมินสุขภาพเบื้องต้น - พิธีเปิดการฝึกอบรม - ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม	
เวลา 09.00 - 10.00 น.	- อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการสร้างสมดุลชีวิตด้วยดนตรีบำบัด (Musical Therapy) (อ.อารมณ) โดย ชมรมทูปี่นัมเบอร์วัน วิทยากรจากชมรม To Be NumberOne เบตง	
เวลา 10.00 - 12.00 น.	- อบรมบรรยายเรื่องอาชีวอนามัยความปลอดภัยในการทำงาน (อ.อโรคยา) 1) ความรู้เรื่องการยศาสตร์และข้อควรระมัดระวังในการปฏิบัติงาน 2) ความรู้เรื่องภัยอันตรายที่มีผลต่อสุขภาพและโรคที่เกิดจากการปฏิบัติงาน 3) ความรู้เรื่องแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน (อ.อบายมุข) 4) ความรู้เรื่องกรณีตัวอย่างของปัญหาด้านสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน วิทยากรจากโรงพยาบาลเบตง, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเบตง	
เวลา 12.00 - 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน	
เวลา 13.00 - 15.00 น.	- อบรมเชิงปฏิบัติการค้นหาความเสี่ยงและการขจัดความเสี่ยง (อ.อนามัยสิ่งแวดล้อม) (แบ่ง 5กลุ่ม) - นำเสนอ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิทยากรจากโรงพยาบาลเบตง, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเบตง	
เวลา 15.00 - 17.00 น.	- อบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาและอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้ปฏิบัติงาน แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติจัดทำอาหารสุขภาพ (อ.อาหารปลอดภัย) (แบ่ง 5กลุ่ม) เช่น อาหารกลุ่มโปรตีนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ อาหารสมุนไพร เป็นต้น วิทยากรจากโรงพยาบาลเบตง, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเบตง	
เวลา 17.00 - 19.00 น.	- การออกกำลังกายและสันทนาการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค (อ.ออกกำลังกาย) วิทยากรจากชมรม To Be Number One เบตง	
เวลา 18.00 - 19.00 น.	- พักรับประทานอาหารเย็น	
เวลา 19.00 - 21.00 น.	- อบรมเชิงปฏิบัติการขจัดความเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยการส่งเสริมสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลด ละ เลิกอบายมุข การพนัน ยาเสพติด บุหรี่ สุรา และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ (อ.อบายมุข) - จำลองสถานการณ์จริง ประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้รับจากการอบรม ในการ แก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนด (แบ่ง 5กลุ่ม) วิทยากรจาก - ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม	

## หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30น. และ ช่วงบ่าย เวลา 15.00 น.
- วิทยากรกลุ่ม จำนวน 2 คนต่อกลุ่ม
- กำหนดการอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



## ภาคผนวก

### 8.ค่าวัสดุอุปกรณ์ ในการจัดอบรม เช่นวัสดุสำนักงาน ค่าวัสดุอุปกรณ์สาธิตต่างๆ ดังนี้

#### - ค่าวัสดุสำนักงาน ดังนี้

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1) สมุดปกอ่อน ขนาด 60 แกรม 10 บาท x 210 คน        | เป็นเงิน 2,100 บาท |
| 2) ปากกา 7 บาท x 210 คน                           | เป็นเงิน 1,470 บาท |
| 3) แฟ้มพลาสติกชนิดมีกระดุมขนาด A4 15 บาท x 210 คน | เป็นเงิน 3,150 บาท |
| 4) เอกสารการอบรม 10 บาท x 210 คน                  | เป็นเงิน 2,100 บาท |
| 5) กระดาษบุรื้อฟ 5 บาท x 30 แผ่น                  | เป็นเงิน 150 บาท   |
| 6) ปากกาเคมี 20 บาท x 15 แผ่น                     | เป็นเงิน 300 บาท   |
| 7) ค่าเช่ารูปเล่ม                                 | เป็นเงิน 300 บาท   |

#### - ค่าวัสดุอุปกรณ์สาธิต (รายละเอียดตามเอกสารแนบ)

- วัสดุอุปกรณ์ในการฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารสุขภาพ เป็นเงิน 15,000 บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 24,570 บาท**

รายละเอียดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาและอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้ปฏิบัติงาน  
(อ.อาหารปลอดภัย)

- แบ่งเป็นฐานกิจกรรมการเรียนรู้

อาหารเพื่อสุขภาพ  
(โปรตีน,วิตามิน)

ชื่อ ปลาเผา,น้ำพริกกะปิผักสด

- ข้อมูลโภชนาการ

**ข้อมูลโภชนาการ**  
**ปลา, นิล**

หน่วยบริโภค

**คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**  
พลังงานทั้งหมด **96** พลังงานจากไขมัน 15.3

% ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 1.7 g	3%
ไขมันอิ่มตัว 0.6 g	3%
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 0.4 g	
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 0.5 g	
ไขมันทราน 0 g	
คลอเลสเตอรอล 50 mg	17%
โซเดียม 52 mg	3%
โพแทสเซียม 302 mg	9%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 0 g	0%
ใยอาหาร 0 g	0%
น้ำตาล 0 g	
<b>โปรตีน 20.1 g</b>	<b>41%</b>
วิตามินเอ 0 %	วิตามินซี 0 %
แคลเซียม 1 %	เหล็ก 3 %
วิตามินดี 31 %	วิตามินบี 6 8 %
วิตามินบี 12 26 %	แมกนีเซียม 7 %

**เงื่อนไข**  
ข้อมูลโภชนาการอาหารมาจากผู้ใช้งาน โดยวิธีปรุงรสองค์ประกอบความคลอเลสเตอรอล  
คำนวณให้เหมาะสมที่สุดเท่านั้น **ไม่สามารถอ้างอิงเพื่อการแพทย์**

**หมายเหตุ**  
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนอายุตั้งแต่ ๑8 ปี  
ขึ้นไป โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโล

www.CalForLife.com  
ลงทะเบียนกับเรา

**ข้อมูลโภชนาการ**  
**น้ำพริกกะปิ**

หน่วยบริโภค

**คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**  
พลังงานทั้งหมด **153** พลังงานจากไขมัน 14.4

% ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 16 g	3%
ไขมันอิ่มตัว 0 g	0%
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 0 g	
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 0 g	
ไขมันทราน 0 g	
คลอเลสเตอรอล 123 mg	41%
โซเดียม 3757 mg	157%
โพแทสเซียม 248 mg	8%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 233 g	8%
ใยอาหาร 0.8 g	4%
น้ำตาล 10.6 g	
<b>โปรตีน 12.2 g</b>	<b>25%</b>
วิตามินเอ 15.158 %	วิตามินอี 56.76 %
แคลเซียม 70.898 %	เหล็ก 56.648 %
วิตามินดี 0 %	วิตามินบี ๑ 11.566 %
วิตามินบี 12 2.88 %	แมกนีเซียม 17.356 %
โคบาลิน 0.976 %	ไรโบฟลาวิน 1.388 %
ไนอาซิน 4.628 %	วิตามินบี ๖ 0.308 %
วิตามินเค 0.308 %	ซิงค์ 0.668 %
ฟอสฟอรัส 0.308 %	

**เงื่อนไข**  
ข้อมูลโภชนาการอาหารมาจากผู้ใช้งาน โดยวิธีปรุงรสองค์ประกอบความคลอเลสเตอรอล  
คำนวณให้เหมาะสมที่สุดเท่านั้น **ไม่สามารถอ้างอิงเพื่อการแพทย์**

**หมายเหตุ**  
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนอายุตั้งแต่ ๑8 ปี  
ขึ้นไป โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโล

www.CalForLife.com  
ลงทะเบียนกับเรา

- วัตถุดิบและส่วนประกอบ

ส่วนผสม	ราคาต่อหน่วย (บาท)	ส่วนผสม	ราคาต่อหน่วย (บาท)
กะปิ		ปลานิล	
กระเทียม		เกลือ	
พริกขี้หนู		แตงกวา	
พริกแดงจินดา		ถั่วฝักยาว	
มะเขือพวง		ผักน้ำ	
น้ำตาลปีบ		ผักกูด	
น้ำมะนาว		หน่อไม้	
น้ำปลา		รวมเป็นเงิน	3,000



\*สามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

อาหารเพื่อสุขภาพ  
สมุนไพรรพพื้นบ้าน (วิตามิน)

ชื่อ ย่ำวันเส้นทะเล

- วัตถุประสงค์และส่วนประกอบ

ส่วนผสม	ราคาต่อหน่วย (บาท)
วุ้นเส้น	
หมูบด, อาหารทะเล	
กุ้งแห้ง	
ถั่วลิสงทอด	
หอมแดง	
พริก	
ต้นหอม	
ผักชี	
มะเขือเทศ	
น้ำมะนาว	
น้ำปลา	
น้ำตาลทราย	
รวมเป็นเงิน	3,000

\*สามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

ข้อมูลโภชนาการ  
ย่ำวันเส้นทะเล

หน่วยบริโภค

Food center

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 427

พลังงานจากไขมัน 154.8

% ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค\*

ไขมันทั้งหมด 17.2 g 27%

ไขมันอิ่มตัว 5.8 g 29%

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 2.4 g

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 7.8 g

ไขมันทราน 0 g

คอเลสเตอรอล 239 mg 80%

โซเดียม 3024.2 mg 127%

โพแทสเซียม 1257.4 mg 36%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 30.4 g 11%

ใยอาหาร 3.6 g 15%

น้ำตาล 18.6 g

โปรตีน 40.9 g 82%

วิตามินเอ 26.6646 % วิตามินซี 132.24 %

แคลเซียม 14.5246 % เหล็ก 19.3746 %

วิตามินดี 4.5 % วิตามินอี 6 37.9492 %

วิตามินบี 12 12.88 % แมกนีเซียม 36.5892 %

ไทอามิน 6.2692 % ไบโพลารีน 3.9446 %

ไนอาซิน 12.1046 % วิตามินบี 5 5.2346 %

วิตามินเค 10.2446 % ซิงค์ 23.6546 %

ฟอสฟอรัส 32.9846 % -

เชิงไข

ข้อมูลโภชนาการอาหารมาจากผู้เข้าใช้งาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคำนวณแคลอรีและ  
ควบคุมน้ำหนักเฉพาะบุคคลเท่านั้น ไม่สามารถใช้อ้างอิงทางการแพทย์

หมายเหตุ

ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี  
ขึ้นไป โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโล

www.CalForLife.com

ลงทะเบียนกับเรา

อาหารเพื่อการเสริมสร้าง  
กล้ามเนื้อ (โปรตีน)

ชื่อ ไก่ย่างสมุนไพร

ส่วนผสม	ราคาต่อหน่วย (บาท)
ไก่	
กระเทียม	
พริกไทย	
รากผักชี	
ขมิ้น	
ซีอิ๊วขาว	
น้ำมันหอย	
ซอสปรุงรส	
เกลือ	
น้ำตาล	
รวมเป็นเงิน	3,000

\*สามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

ข้อมูลโภชนาการ  
ไก่ย่างขมิ้น

หน่วยบริโภค

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 189 พลังงานจากไขมัน 66.6

**% ival ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค\***

ไขมันทั้งหมด 7.4 g	12%
ไขมันอิ่มตัว 4.6 g	23%
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 0.5 g	
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 1 g	
ไขมันทราน 0 g	
คลอเลสเตอรอล 73 mg	25%
โซเดียม 2373.5 mg	99%
โพแทสเซียม 487.3 mg	14%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 6.1 g	3%
ใยอาหาร 1.4 g	6%
น้ำตาล 0.6 g	
<b>โปรตีน 23.4 g</b>	<b>47%</b>

วิตามินเอ 1 %	วิตามินซี 2.972 %
แคลเซียม 16.45 %	เหล็ก 8.649 %
วิตามินดี 0 %	วิตามินบี 6 42.212 %
วิตามินบี 12 4 %	แมกนีเซียม 9.089 %
ไทอามีน 6.432 %	ไรโบฟลาวิน 10.444 %
ไนอาซิน 48.348 %	วิตามินอี 2 %
วิตามินเค 0.105 %	ซิงค์ 5.9 %
ฟอสฟอรัส 21.84 %	-

**เงินใบ**  
ข้อมูลโภชนาการอาหารจากฟาร์มไก่ย่าง โดยวิธีสุกปรุงรสด้วยน้ำมันและเครื่องเทศ  
ส่วนผสมหลัก: เนื้อไก่ย่างสมุนไพร, น้ำมัน, เกลือ, ซีอิ๊วขาว, พริกไทย, รากผักชี, ขมิ้น

**หมายเหตุ**  
ข้อมูลโภชนาการอาหารนี้ไม่ได้มีไว้เพื่อใช้สำหรับคนไข้โรคไตหรือโรคอื่นใด  
โปรดอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนบริโภค. 2,000 ปี

www.CalForLife.com  
ลองชมเว็บไซต์ของเรา