



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บันทึกกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ที่ กท ๒๕๖๖/-

วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการติดตามประเมินผลโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ ๗ บ้านท่าจีน
เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

๑.เรื่องเดิม ตามที่กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อยได้รับหนังสือเรียนเชิญเปิด
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ ๗ บ้านท่าจีน ในวันอังคาร ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๖
เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. นั้น

๒.ข้อเท็จจริง งานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย พร้อมคณะอนุกรรมการฝ่าย
ติดตามประเมินผลโครงการได้แก่ ๑. นายสำราญ สกุลเต็น ตำแหน่ง กรรมการ
ได้เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหมู่ ๗ บ้านท่าจีน โดยมีรองนายกเทศมนตรี
ตำบลน้ำน้อยเป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ พร้อมเยี่ยมชมการดำเนินการโครงการดังกล่าว
(ดังรูปภาพตามแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ) วิลาวัลย์ ทองวิหัง
(นางสาววิลาวัลย์ ทองวิหัง)

ตำแหน่ง พนักงานจ้างเหมางานกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่..... ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) [Signature]
(นางสาวสินาภรณ์ จิตรภักดี)

ตำแหน่ง คณะอนุกรรมการฝ่ายติดตาม
วันที่..... ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) [Signature]
(นายสุทธิพงษ์ สุขขัง)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่..... ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) [Signature]
(นายวิษุทธิ์ โชติศิริภัก)

ตำแหน่ง เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่..... ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) [Signature]
(นายคมกฤษ นนทะสร)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่..... ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๖

[Signature]

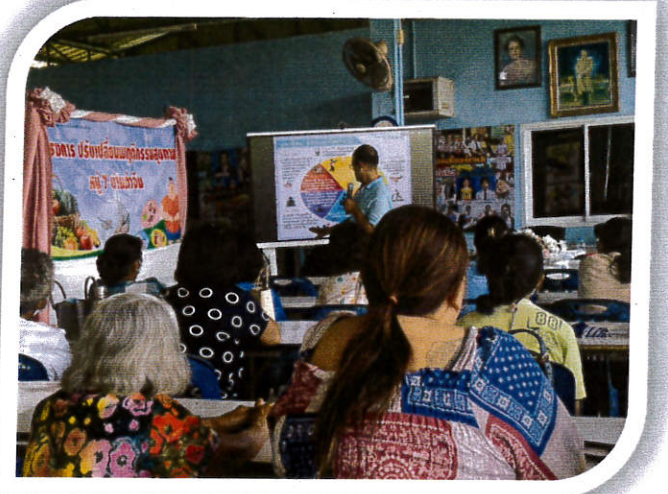
ภาพประกอบเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ ๗ บ้านท่าจีน



ประธานกล่าวเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ม.๗ บ้านท่าจีน



วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ตัวแทนคณะกรรมการกองทุนฯส่งมอบอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ



อาหารว่างอบรมโครงการ



ประมวลภาพถ่ายคณะกรรมการกองทุนฯ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๗ และผู้เกี่ยวข้อง





ประโยชน์ของอาหาร หลากสีสัน

สีม่วง
วิตามินบี12 ไบโอฟลาโวนอยด์ ใยอาหาร ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ปวดไมเกรน

สีขาว
วิตามินซี และโพแทสเซียม ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ช่วยบำรุงระบบ หลอดเลือด

สีเขียว
วิตามินซี วิตามินอี วิตามินเค วิตามินบี6 วิตามินบี9

สีส้ม แดง
วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี

สีทอง
วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเค

สีน้ำตาล
วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี6 วิตามินบี9

สีน้ำเงิน
วิตามินบี12 วิตามินซี วิตามินอี

กินง่ายๆ ห่างไกลความอ้วน

- กินพออิ่ม
- กินอาหารหลากหลาย
- ลดการกินจุบจิบ
- กินผลไม้แทนของหวาน
- ดื่มน้ำเปล่า
- ห้ามใจตัวเอง
- ออกกำลังกาย
- กินอาหารเช้า