



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ที่ สข ๕๓๗๐๕ / ๓๖

วันที่

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง รายงานผลโครงการรู้ทันไขมันทรานส์ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดประจำปี ๒๕๖๒

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพะตง

### เรื่องเดิม

ตามที่งานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้จัดทำโครงการรู้ทันไขมันทรานส์ ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี ๒๕๖๒ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลพะตง จำนวนเงิน ๓๕,๐๐๐ บาท นั้น

### ข้อเท็จจริง

บัดนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมได้ดำเนินการตามโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว โดยการจัดอบรมละเสวนาให้ความรู้ ได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับอันตรายของไขมันทรานส์ ใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๒๓,๖๑๗ บาท มีเงินเหลือจ่ายจำนวน ๑๑,๓๘๔ บาท รายละเอียดตามแบบรายงานที่แนบ

### ข้อพิจารณา

๑. ขอรายงานผลการดำเนินงานให้กับกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลพะตง และขอคืนเงินเหลือจ่าย จำนวน ๑๑,๓๘๓ บาท
๒. จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เรียน นายกเทศมนตรี  
- เห็นควรดำเนินการ

(นายสมศักดิ์ เรืองช่วย)  
ปลัดเทศบาลตำบลพะตง

(นางตรุณี วิเชียร)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายประสิทธิ์ ทองซ้าย)

ผู้อำนวยการกองช่าง วิทยาลัยการแทน  
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นายชัยณรงค์ สรประสิทธิ์)

นายกเทศมนตรีตำบลพะตง



## รายงานผล

โครงการรู้ทันไขมันทรานส์ ลดอัตราการเกิด  
โรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี 2562



โดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลพะตง

อําเภอดําใหญ่ จังหวัดสงขลา



ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการรู้ทันไขมันทรานส์ ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด  
ประจำปี ๒๕๖๒

## ๑. ผลการดำเนินงาน

๑.๑ ได้ดำเนินการจัดอบรม/เสวนา เรื่องไขมันทรานส์ โดยมีนายชัยณรงค์ ศรีประสิทธิ์ นายกเทศมนตรีตำบลพะตง เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลตำบลพะตง (หลังเก่า) เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ โดยมีผู้เข้ารับฟังการอบรม/เสวนาตามโครงการ จำนวน ๑๐๐ คน รายละเอียดในการจัดอบรม/เสวนา โดยมีเนื้อหาพอสังเขปต่างๆ ได้แก่

### ไขมันทรานส์ (Trans Fat) คือ

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่บริเวณพันธะคู่มีการจัดเรียงตัวของไฮโดรเจน อะตอมอยู่ตรงข้ามกัน สามารถพบได้ทั้งในธรรมชาติ และจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน

ไขมันทรานส์จากธรรมชาติ พบได้ในเนื้อมัน วัว ควาย ซึ่งเป็นสัตว์เคี้ยวเอื้อง และผลิตภัณฑ์ที่ได้จาก สัตว์ดังกล่าว เช่น นม เนย ชีส แต่พบในปริมาณเพียงเล็กน้อย

ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partial Hydrogenation) ลงไปในน้ำมันที่มี กรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งน้ำมันที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวจะเรียกว่า Partially Hydrogenated Oil ทำให้น้ำมันที่อยู่ในสภาพของเหลวเปลี่ยนเป็นไขมันที่มีสภาพแข็งขึ้นหรือเป็นของกึ่งเหลว พบในอุตสาหกรรมเนย เทียม (margarine) หรือเนยขาว (shortening) ซึ่งไขมันดังกล่าวจะหืนช้า และมีอายุการเก็บรักษานานขึ้น

### อันตรายจากไขมันทรานส์

ไขมันทรานส์ให้ผลร้ายกว่ากรดไขมันอิ่มตัว คือ ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) ไขมันชนิดเลว (LDL-Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เพิ่มขึ้น และมีผลทำให้ ระดับไขมันชนิดดี (HDL-Cholesterol) ลดลง ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

หากรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันทรานส์มากๆ หรือติดต่อกันนานๆ อาจส่งผลเพิ่ม ความเสี่ยงอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

- โรคอ้วน
- หัวใจ และหลอดเลือด เช่น หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ/ตัน
- หลอดเลือดสมองตีบ/ตัน
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคเบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์
- จอประสาทตาเสื่อม
- นิวในถุงน้ำดี

ซึ่งโรคเหล่านี้อันตราย และหากมีอาการรุนแรงจะส่งผลต่อชีวิตได้ภายในเวลาไม่กี่นาที หากเร าทานอาหารที่มีไขมันทรานส์ค่อนข้างมาก และไม่เคยตรวจสุขภาพหาค่าไขมันในเลือดมาก่อน

## ปริมาณที่สามารถบริโภคได้ต่อวัน

องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization, FAO) แนะนำปริมาณสูงสุดในการบริโภคไขมันทรานส์ต้องไม่เกิน ๑% ของค่าพลังงานต่อวัน (หรือประมาณ ๒ กรัมต่อวัน หรือประมาณ ๐.๕ กรัมต่อหน่วยบริโภค) อย่างไรก็ตาม FAO ยังแนะนำปริมาณสูงสุดในการบริโภคไขมันอิ่มตัวที่ไม่เกิน ๑๐% ของค่าพลังงาน (หรือประมาณ ๒๐ กรัมต่อวัน หรือประมาณ ๕ กรัมต่อมื้อ) ไปด้วย เนื่องจากตระหนักว่าไขมันทั้งสองประเภทยังเป็นสาเหตุหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น จึงต้องควบคุมปริมาณการบริโภคร่วมกัน

## อาหาร หรือส่วนประกอบของอาหารที่มีไขมันทรานส์ ได้แก่

เนยขาว มาร์การีน ครีมเทียม ครีมเทียมชั้นหวาน (ที่นิยมนำมาใช้ทำขนม ผสมเครื่องดื่มต่างๆ แทนเนยสด ครีมจืด หรือนมชั้นหวานล้วน) ดังนั้นเราถึงพบอาหารที่มีไขมันทรานส์สูงในอาหารตระกูลขนมหวานฝรั่งอย่าง คูกี้ เค้ก โดนัท วิปครีม พาย ขนมกรุบกรอบต่างๆ อาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ เครื่องดื่มต่างๆ และอาหารที่มีส่วนประกอบที่กล่าวไว้ข้างต้นทั้งหมด

## ขอบเขตของประกาศกระทรวงสาธารณสุขและการบังคับใช้

ประกาศฯ ฉบับนี้ มีขอบเขตการบังคับใช้น้ำมันและไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partially hydrogenation) และอาหารที่มีน้ำมันและไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบเท่านั้น มิได้หมายรวมถึงน้ำมันและไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนแบบสมบูรณ์ (Fully hydrogenation) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ไม่ทำให้เกิดไขมันทรานส์

ประกาศฯ ฉบับนี้ ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ แต่มิได้ห้ามตรวจพบไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์อาหาร

## วันที่ประกาศฯ มีผลใช้บังคับ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ ๓๘๘ พ.ศ.๒๕๖๑ เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒ เป็นต้นไป

๑.๒ ได้จัดทำแบบประเมินองค์ความรู้ สำหรับผู้เข้ารับฟังการอบรม/เสวนา ความรู้เรื่องไขมันทรานส์ จำนวน ๑๐๐ คน ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมรับฟังสามารถทำแบบประเมินองค์ความรู้ สรุปลงตารางดังต่อไปนี้

ช่วงคะแนน	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
๐ - ๔	๑๔	๑๔.๐๐
๕ - ๗	๓๕	๓๕.๐๐
๘ - ๑๐	๕๑	๕๑.๐๐

จากตารางข้างต้น พบว่าผู้เข้ารับฟังสามารถที่จะทำแบบประเมินองค์ความรู้ อยู่ในช่วงคะแนน ๘ - ๑๐ คะแนน จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๐๐ รองลงมาอยู่ในช่วงคะแนน ๕ - ๗ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๐๐ ซึ่งผู้เข้ารับฟังสามารถที่จะนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ชุมชน เพื่อให้ลดอัตราการเกิดโรคที่จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันต่อไป



๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....  
.....

๓. จำนวนผู้เข้าร่วม .....๑๐๐..... คน

๔. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... ๓๕,๐๐๐..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... ๒๓,๖๑๗..... บาท คิดเป็นร้อยละ ..... ๖๗.๕๘.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ..... ๑๑,๓๘๓..... บาท คิดเป็นร้อยละ ..... ๓๒.๕๒.....

๕. ปัญหา/อุปสรรค ในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้รายงาน

(นางดรุณี วิเชียร)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 27 1. 62 .....

แบบสรุปรายงานการใช้เงิน  
โครงการรื้อฟื้นไขมันทรานส์ ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี ๒๕๖๒

สรุปรายงานการใช้เงินในกิจกรรม

อบรมเสวนา เรื่องไขมันทรานส์

วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ สถานที่ อาคารอเนกประสงค์ เทศบาลตำบลพะตง (หลังเก่า)

๑. หมวดค่าตอบแทน.....	๕,๕๐๐.....	บาท
๑.๑ วิทยากร.....	๕,๕๐๐.....	บาท
๒. หมวดค่าจ้าง.....	-.....	บาท
๓. หมวดค่าใช้จ่าย.....	๑๗,๐๙๒.....	บาท
๓.๑ ค่าอาหาร.....	๒,๕๐๐.....	บาท
๓.๒ ค่าเอกสารประกอบการอบรม.....	๒,๐๐๐.....	บาท
๓.๓ ค่าไวน์ลิ.....	๒,๕๙๒.....	บาท
๓.๔ ค่ากระเป๋.....	๑๐,๐๐๐.....	บาท
๔. หมวดค่าวัสดุ.....	๑,๑๒๕.....	บาท
๕. หมวดค่าสาธารณูปโภค.....	-.....	บาท
๖. หมวดอื่นๆ (ค่าเปิดบัญชีโครงการ).....	-.....	บาท
รวม.....	๒๓,๖๑๗.....	บาท
(สองหมื่นสามพันหกร้อยสิบเจ็ดบาทถ้วน)		



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ที่ สข ๕๓๗๐๕ / ๑๓๐

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขอรายงานผลโครงการรู้ทันไขมันทรานส์ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดประจำปี ๒๕๖๒

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลพะตง

### เรื่องเดิม

ตามที่งานส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้จัดทำโครงการรู้ทันไขมันทรานส์ ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี ๒๕๖๒ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลพะตง จำนวนเงิน ๓๕,๐๐๐ บาท นั้น

### ข้อเท็จจริง

บัดนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมได้ดำเนินการตามโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว โดยการจัดอบรมละเสวนาให้ความรู้ วิทยากรจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับอันตรายของไขมันทรานส์ ใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๒๓,๖๑๗ บาท มีเงินเหลือจ่ายจำนวน ๑๑,๓๘๔ บาท รายละเอียดตามแบบรายงานที่แนบ

### ข้อพิจารณา

๑. เห็นควรจัดทำฎีกาคืนเงินเหลือจ่าย จำนวน ๑๑,๓๘๓ บาท และรายงานผลการดำเนินงานให้กับกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลพะตง ต่อไป
๒. จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เรียน นายกเทศมนตรี

- ผศ.ดร.ไพฑูริย์

- ดร.ไพฑูริย์

๒๗ ก.พ. ๖๒

(นายสุรเชษฐ ชุนทองเพชร)  
รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดเทศบาลตำบลพะตง

(นางดรุณี วิเชียร)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายประสิทธิ์ ทองช่วย)

ผู้อำนวยการกองช่าง รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นายชัยณรงค์ สรประสิทธิ์)  
นายกเทศมนตรีตำบลพะตง



เทศบาลตำบลพะตง

สิงทะเลเบียน

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2562

เลขที่ผู้เบิก 62-02-00000-0000000-00145

เลขที่คลังรับ ๗๒๖/๒๕๖๒

วันที่จัดทำ 28 กุมภาพันธ์ 2562

วันที่คลังรับ 28 ก.พ. 2562

๗๗๖๒

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
เงินรับฝากอื่นๆ-โครงการรู้ทันไขมันทรานส์ ลดอัตรา การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี 2562	11,383 00	เงินเหลือจ่ายส่งคืนกองทุนฯ
(ตัวอักษร)	(หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสามร้อยแปดสิบสามบาทถ้วน)	

<p>หน่วยงานผู้เบิก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม</p> <p>ขอเบิกเงินตามรายการข้างต้น</p> <p>(ลงชื่อ)..... หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก (นายประสิทธิ์ ทองช่วย) ผู้อำนวยการกองช่าง รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม วันที่..... ๒๘ ก.พ. ๒๕๖๒</p>	<p>ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้</p> <p>จำนวน 11,383.00 บาท</p> <p>(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจสอบ (นายวิเชียร คุณเสถียร) ผู้ช่วยเจ้าพนักงานการเงินและบัญชี วันที่..... 28 ก.พ. 2562</p>
<p>ได้ตรวจสอบเอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว</p> <p>(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจฎีกา (.....) ตำแหน่ง..... วันที่..... ๒๘ ก.พ. ๒๕๖๒</p>	<p>เรียน ปลัดเทศบาล</p> <p>เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น</p> <p>(ลงชื่อ)..... (นางฉวีสุริกา อัญญา) ผู้อำนวยการกองคลัง วันที่.....</p>
<p>เรียน นายกเทศมนตรี</p> <p>เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น</p> <p>(ลงชื่อ)..... (.....) ตำแหน่ง..... วันที่.....</p>	<p>อนุมัติให้เบิกจ่ายได้</p> <p>จำนวน 11,383.00 บาท</p> <p>(ลงชื่อ)..... (นายสันติ จันทิโย)</p> <p>ตำแหน่ง..... รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน นายกเทศมนตรีตำบลพะตง วันที่.....</p>
<p>ธนาคาร..... บัญชีเลขที่.....</p> <p>เลขที่เช็ค #100๕19๐๙๓ ลงวันที่..... ๕ มี.ค. ๒๕๖๒</p> <p>จำนวนเงิน 11,383.00 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสามร้อยแปดสิบสามบาทถ้วน)</p> <p>จ่ายให้ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพะตง</p>	<p>ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน</p> <p>(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม (ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม (ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม</p>

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ ..... ลงวันที่ .....



สรุปคะแนนแบบประเมินองค์ความรู้

โครงการรู้ทันไขมันทรานส์ ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี ๒๕๖๒

คนที่	คะแนน	คนที่	คะแนน	คนที่	คะแนน	คนที่	คะแนน
๑	๑๐	๒๖	๖	๕๑	๗	๗๖	๗
๒	๔	๒๗	๕	๕๒	๖	๗๗	๙
๓	๗	๒๘	๙	๕๓	๖	๗๘	๙
๔	๗	๒๙	๖	๕๔	๖	๗๙	๙
๕	๗	๓๐	๖	๕๕	๕	๘๐	๙
๖	๗	๓๑	๙	๕๖	๙	๘๑	๙
๗	๗	๓๒	๙	๕๗	๙	๘๒	๙
๘	๗	๓๓	๙	๕๘	๙	๘๓	๙
๙	๗	๓๔	๙	๕๙	๙	๘๔	๙
๑๐	๙	๓๕	๖	๖๐	๙	๘๕	๙
๑๑	๘	๓๖	๑๐	๖๑	๙	๘๖	๙
๑๒	๙	๓๗	๑๐	๖๒	๙	๘๗	๙
๑๓	๙	๓๘	๑๐	๖๓	๙	๘๘	๙
๑๔	๖	๓๙	๑๐	๖๔	๙	๘๙	๙
๑๕	๔	๔๐	๑๐	๖๕	๙	๙๐	๙
๑๖	๖	๔๑	๑๐	๖๖	๙	๙๑	๙
๑๗	๘	๔๒	๑๐	๖๗	๙	๙๒	๕
๑๘	๘	๔๓	๑๐	๖๘	๙	๙๓	๕
๑๙	๗	๔๔	๑๐	๖๙	๙	๙๔	๕
๒๐	๙	๔๕	๑๐	๗๐	๙	๙๕	๕
๒๑	๖	๔๖	๑๐	๗๑	๙	๙๖	๕
๒๒	๗	๔๗	๑๐	๗๒	๙	๙๗	๕
๒๓	๖	๔๘	๑๐	๗๓	๙	๙๘	๕
๒๔	๗	๔๙	๑๐	๗๔	๙	๙๙	๕
๒๕	๕	๕๐	๘	๗๕	๘	๑๐๐	๕

จากตารางแสดงผลคะแนนการทดสอบแบบประเมินองค์ความรู้ สามารถสรุปผลระดับช่วงคะแนนดังนี้

ช่วงคะแนน	จำนวน	คิดเป็นร้อยละ
๐ - ๔	๑๔	๑๔.๐๐
๕ - ๗	๓๕	๓๕.๐๐
๘ - ๑๐	๕๑	๕๑.๐๐











