

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารเป็นยา

๑. หลักการและเหตุผล

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ หมวด ๑๔ การปกครองส่วนท้องถิ่น มาตรา ๒๔๙ ภายใต้บังคับมาตรา ๑ ให้มีการจัดการปกครองส่วนท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่น ทั้งนี้ตามวิธีการและรูปแบบองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่กฎหมายบัญญัติ มาตรา ๒๕๐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่และอำนาจดูแลและจัดทำบริการสาธารณะ และกิจกรรมสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตามหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคมในการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ที่มียุทธศาสตร์ในการสร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม และแผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับการส่งเสริมสุขภาพและมีสุขภาพที่ดี แผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย ฉบับที่ ๑ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ และยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการสร้างความเข้มแข็งของการบริหาร และนโยบายของภาครัฐเพื่อการขับเคลื่อนสมุนไพรไทยอย่างยั่งยืน

ย้อนไป ๒๕๐๐ ปีที่แล้วโดย ฮิปโปเครติส บิดาทางการแพทย์ของชาวกรีกกล่าวไว้ว่า “จงใช้อาหารเป็นยารักษาโรค” และเมื่อนึกถึงโรคยอดฮิตของคนไทยปัจจุบันก็คงหนีไม่พ้นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะโรคไขมันในเลือด ที่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หากเราเลือกกินอาหารที่ถูกกับโรคจะช่วยควบคุมระดับไขมันในร่างกายได้ ไม่ใช่กินเพื่อให้หายหิว แต่เป็นการกินอย่างคำนึงถึงคุณค่าที่จะได้รับด้วยการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ กินผักพื้นบ้าน ยิ่งถ้าเป็นผักปลอดสารพิษสดๆ ยิ่งจะได้ประโยชน์เต็มๆ ไม่มีสารตกค้างในร่างกาย กินเพื่อสุขภาพกาย และใจที่ดีของเรา

ในปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดเจน อาทิเช่น อาหารจานด่วนที่มาจากต่างประเทศ อาหารทุกอย่างต้องซื้อไม่สามารถหาได้เองตามธรรมชาติเช่นแต่ก่อน ไม่มีการพิถีพิถันในการทำอาหาร เพียงขอให้รวดเร็วไม่เสียเวลา ก็ซื้อทานกันโดย ไม่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหารและความสะอาดปลอดภัย และก็เป็นที่น่าทึ่งกันว่าอาหารในปัจจุบัน ล้วนปนเปื้อนไปด้วยสารเคมี ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ มีการใส่สารเคมีเร่งในอาหารให้สัตว์โตเร็วได้เนื้อมาก อาหารทะเลก็จำเป็นต้องอบน้ำยาฟอร์มาลีน ส่วนพวกผักผลไม้ล้วนมีการใช้สารเคมีในหลายๆขั้นตอน คือ ไม่ว่าจะเป็นในช่วงการปลูก การเก็บเกี่ยว รวมถึง ขั้นตอนในการขนส่ง เพื่อให้ผักผลไม้เหล่านั้นคงรูปลักษณะสีส้มเหมือนเดิม และที่เป็นข่าว ในปัจจุบันก็คือ พันธุ์พืชพวกถั่วเหลือง ข้าวโพด ที่มีการตัดต่อยีนหรือที่เรียกว่า พืช GMO ที่ยังคงหาซื้อสรุปไม่ได้ว่าจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรเมื่อบริโภคเข้าไปเป็นเวลานานๆ จากพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่างตามมาที่เห็นได้ชัดเจนไม่ว่าจะเป็น อายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ลดลง โรคภัยไข้เจ็บแปลกๆที่มีเข้ามาเรื่อยๆ สุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงเจ็บป่วยได้ง่าย รวมถึงการเสียชีวิตที่ไม่ทราบสาเหตุอีกมากมาย ซึ่งในปัจจุบันวงการแพทย์ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารกันมากขึ้นคือ มีความเชื่อว่า การบริโภคอาหารเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

ดังนั้น ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวเวช เทศบาลนครหาดใหญ่ จึงจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารเป็นยา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักวิถีธรรมชาติ และโภชนาการ สามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้ทั้งกับตนเอง ครอบครัว และชุมชน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความตระหนัก และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารเป็นยา

**ตัวชี้วัด:** กลุ่มเป้าหมายร้อยละ ๘๐ เกิดความตระหนัก และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารเป็นยา

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปลูก และการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเกษตรอินทรีย์อย่างถูกวิธี

**ตัวชี้วัด :** กลุ่มเป้าหมายร้อยละ ๘๐ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปลูก และการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเกษตรอินทรีย์อย่างถูกวิธี

๓. เพื่อสร้างแกนนำกลุ่มอาหารเป็นยา

**ตัวชี้วัด :** ได้แกนนำกลุ่มอาหารเป็นยาชีวิตวาสุข

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

- ประชาชนทั่วไปในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่และแกนนำภาคประชาชน จำนวน ๒๐๐ คน

## ๔. สถานที่ดำเนินงาน

- หอประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่
- ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุข
- ศูนย์ฝึกแม่ทองวิถีสรรพ
- ศูนย์การเรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง อ.บางกล่ำ
- สวนผักคนเมืองหาดใหญ่ใน
- สวนผักคนเมืองซอยสุภาพอ่อนหวาน

## ๕. ระยะเวลาการดำเนินการ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ – สิงหาคม ๒๕๖๒



## ๖. วิธีดำเนินงาน

๑. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการโดยติดป้ายประชาสัมพันธ์ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ ประชาสัมพันธ์ทางสื่อวิทยุ และเว็บไซต์ของศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ซีวาสุข และเว็บไซต์ของเทศบาลนครหาดใหญ่
๓. รวบรวมรายชื่อกลุ่มเป้าหมาย ชี้แจง วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
๔. แผนดำเนินงาน

ใช้รูปแบบ แบ่งเป็น ๒ กิจกรรม

### ๑. กิจกรรมบรรยายความรู้ ๑ วัน

- การบรรยายมีหัวข้อเรื่อง
  - อาหารเปลี่ยนชีวิต
- แบ่งฐานการเรียนรู้ ๔ ฐาน ดังนี้
  - สวนผักคนเมือง
  - น้ำบ่มเพื่อสุขภาพ
  - สาธิตการล้างพิษจากผักผลไม้
  - วิตามินบำบัด

๒. กิจกรรมสร้างแกนนำโดยการ บรรยายความรู้ สาธิต ฝึกปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มสวนผักคนเมืองในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ และในเขตใกล้เคียง โดยแบ่งกลุ่มเป็น ๕ รุ่น รุ่นละ ๔๐ คน ใช้เวลา ๒ วัน

แหล่งเรียนรู้ที่ ๑ ศูนย์การเรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง อ.บางกล่ำ

- บรรยายความรู้ เรื่อง พลังชีวิตจากผักต้นอ่อน
- สาธิต และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการทำอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักเกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง

แหล่งเรียนรู้ที่ ๒ ศูนย์ผักแม่ทองวิถีสธรรม

- บรรยายความรู้ เรื่อง ประสบการณ์จากผักเป็นยา
- สาธิต และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการปลูกพืช ผัก เพื่อรับประทานในครัวเรือน

แหล่งเรียนรู้ที่ ๓ สวนผักคนเมืองซอยสุภาพอ่อนหวาน

- บรรยายความรู้ เรื่อง ภูมิปัญญาคนใต้ได้ประโยชน์
- สาธิต และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ ยากำจัดวัชพืชทางอินทรีย์

แหล่งเรียนรู้ที่ ๔ สวนผักคนเมืองหาดใหญ่ใน

- บรรยายความรู้ เรื่อง น้ำสมุนไพรไล่สัตว์
- สาธิต และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการประยุกต์เศษวัสดุเหลือใช้ในครัวเรือนในการปลูกผัก
- สาธิต และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการเลี้ยงไส้เดือนดิน

๕. ทำแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังบรรยาย และทำแบบประเมินความพึงพอใจ

๖. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

**๗. งบประมาณ จำนวน ๑๕๕,๖๐๐ บาท รายละเอียดตามกิจกรรมหลัก/ย่อยดังนี้**

๑	ค่าวิทยากรบรรยาย ชม. ละ ๖๐๐ บาท x ๓ ชม. x ๑ คน x ๑ วัน	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
	ค่าวิทยากรกลุ่มปฏิบัติ ชม. ละ ๖๐๐ บาท x ๓ ชม. x ๓ คน x ๑ วัน	เป็นเงิน	๕,๔๐๐	บาท
	ค่าสมนาคุณในการดูงาน ๑,๕๐๐ บาท x ๒ แห่ง x ๒ วัน x ๕ รุ่น	เป็นเงิน	๓๐,๐๐๐	บาท
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน	เป็นเงิน	๑๐,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน	เป็นเงิน	๕๐๐	บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๔๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๒ วัน x ๕ รุ่น	เป็นเงิน	๒๐,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๒ วัน x ๕ รุ่น	เป็นเงิน	๕,๐๐๐	บาท
๓	ค่าอาหารกลางวัน ๒๐๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน	เป็นเงิน	๑๔,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารกลางวันเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน	เป็นเงิน	๗๐๐	บาท
	ค่าอาหารกลางวัน ๔๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน x ๕ รุ่น	เป็นเงิน	๒๘,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารกลางวันเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน x ๕ รุ่น	เป็นเงิน	๗,๐๐๐	บาท
๔	ค่าวัสดุ เครื่องเขียน และอุปกรณ์			
	- ค่าเครื่องเขียน (เช่น ปากกา สมุด แฟ้มใส่เอกสาร เป็นต้น) ๒๐๐ ชุด x ๔๐ บาท	เป็นเงิน	๘,๐๐๐	บาท
	- ค่าอุปกรณ์สาธิตประกอบการบรรยายและฝึกปฏิบัติ (เช่น เมล็ดพันธุ์พืช และสมุนไพร เป็นต้น) x ๕ รุ่น x ๒,๐๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑๐,๐๐๐	บาท
๕	ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสาร และสิ่งพิมพ์			
	- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการอบรม ๒๐๐ ชุด x ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑๐,๐๐๐	บาท
	- ค่าไวเนล (ขนาด ๒.๔๔ x ๔.๘๘ เมตร) พร้อมงานติดตั้งและรื้อถอน จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน	๓,๒๐๐	บาท
	- ค่าไวเนลติด x-stand (ขนาด ๐.๘ x ๑.๘ เมตร) จำนวน ๔ อัน x ๕๐๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๐๐๐	บาท
		<b>รวม</b>	<b>๑๕๕,๖๐๐</b>	<b>บาท</b>

**รวมทั้งสิ้น ๑๕๕,๖๐๐ บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นห้าพันหกร้อยบาทถ้วน)**

(หมายเหตุ: ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)





ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นายวินัย ปิ่นทอง)

รองปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



ลงชื่อ ..... ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่



ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่  
ครั้งที่ ๕ / ๑๕ เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาโครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยอาหารเป็นยา  
ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๕๕,๖๐๐ บาท

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)  
ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่