

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา  
กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะม่วง

รหัสโครงการ	ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด ๖๒-๕๐๑๐๕-๐๒-๐๙
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการ ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูงและ โรคเบาหวาน ประจำปี ๒๕๖๒
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะม่วง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร. ชมรมอสม. หมู่ที่ ๗, หมู่ที่ ๘ ตำบลชะม่วง
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ .๑...เดือน...มีนาคม...พ.ศ..๒๕๖๒..... ถึง วันที่ .๓๑...เดือน...สิงหาคม..พ.ศ..๒๕๖๒.....
งบประมาณ	จำนวนเงิน.....๑๒,๐๐๐...บาท (หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน)
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> <p>ปัจจุบันการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่ออันเกี่ยวเนื่องมาจากพฤติกรรมและวิถีชีวิตมีแนวโน้มสูง เช่น การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นสาเหตุการตาย ในอันดับต้นๆ ของประเทศ โรคไม่ติดต่อเป็นโรคที่ป้องกันโดยประชาชนต้องดูแลตนเองโดยการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง รับประทานอาหารที่เหมาะสม ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย ควบคุมความเครียด และตรวจคัดกรองสุขภาพ ตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ในประชาชนกลุ่มอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป ควรได้รับการค้นหาภาวะเสี่ยงทุกปี เมื่อมาวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลชะม่วง ตั้งแต่ ปี ๒๕๕๙ - ๒๕๖๑ พบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี</p> <p>ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลชะม่วง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านจันนา ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวาน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้และมีความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ ลดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ ๒ ส เพื่อป้องกันและลดภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดอัตราการเป็นผู้ป่วยรายใหม่ ไม่ให้เพิ่มขึ้นกว่าเดิม</p>	

<b>วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>สำรวจข้อมูลกลุ่มเป้าหมายจากการคัดกรอง</li> <li>จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ในกลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรอง</li> <li>รวบรวมข้อมูล/บันทึกผลงาน</li> <li>สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน</li> </ol>	
<b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>กลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร้อยละ ๘๐</li> <li>ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ในการดูแลตนเองได้ถูกต้อง</li> <li>กลุ่มเสี่ยงที่มีระดับความดันโลหิตสูง ได้รับการเฝ้าระวังโดยการวัดความดันโลหิตที่บ้าน เข้าเฝ้าต่อเนื่อง ๗ วัน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐</li> <li>รายงานผลการเฝ้าระวังต่อ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านจันนา เพื่อดำเนินการรายงานแพทย์ต่อไป</li> <li>ลดอัตราผู้ป่วยรายใหม่ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน</li> </ol>	
<b>เป้าหมาย/วัตถุประสงค์</b>	<b>ตัวชี้วัด</b>
<b>วัตถุประสงค์</b> ข้อที่ ๑. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีความรู้และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่อง ๓ อ. ๒ ส.	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b> ๑. กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
ข้อที่ ๒ เพื่อเฝ้าระวังภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงด้วยการติดตามความดันที่บ้านเข้า-เฝ้าติดต่อกัน ๗ วัน	๒. กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงได้รับการวัดความดันโลหิตที่บ้าน เข้าเฝ้าต่อเนื่อง ๗ วัน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐
ข้อที่ ๓. ลดอัตราผู้ป่วยรายใหม่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด	๓. ลดอัตราผู้ป่วยรายใหม่ การเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ไม่เกินร้อยละ ๕

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑.๑ จัดอบรมให้ความรู้เพิ่มทักษะ การป้องกันโรค ๓ อ ๒ ส ชงโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค อาหาร แลกเปลี่ยน การออกกำลังกาย	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกลุ่มเป้าหมาย วิทยากรและผู้จัด จำนวน ๖๐ คน ๆ จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท <b>เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท</b>  - ค่าอาหารกลางวันและทีมวิทยากร จำนวน ๖๐ คน มื้อๆ ละ ๗๐ บาท <b>เป็นเงิน ๔,๒๐๐ บาท</b>  - ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๑ วันเหมา จ่ายวันละ ๒,๔๐๐ บาท <b>เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท</b>	

๑.๒ กิจกรรมเฝ้าระวังภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโดยวัดความดันโลหิตที่บ้านเช้า-เย็น ติดต่อกัน ๗ วัน	-ค่าตอบแทนอาสาสมัครลงพื้นที่ติดตามวัดความดันโลหิตกลุ่มเสี่ยงสูง ที่บ้านเช้า-เย็น ติดต่อกัน ๗ วัน จำนวน ๒๔ คนๆ ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท	
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๒,๐๐๐ บาท	

### ๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....๕๕ คน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

- ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ..... อนงค์ ทองชุม. .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางอนงค์ ทองชุม.)

ตำแหน่ง.....ประธานชมรม อสม.ตำบลชะม่วง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท.ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)  
ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....ตำบลชะแมง.....

ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๒,๐๐๐.- บาท

เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

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

ลงชื่อ .....

(นายอิวัฒน์ ขุนทอง.)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนฯ .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒