

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลดพุงลดโรคเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ✓

1. ผลการดำเนินงาน

๑. บุคลากรและประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในเรื่องอาหาร การออกกำลังกายและจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม และสมัครเข้าร่วมคลินิก DPAC ร้อยละ ๑๐๐

๒. ลดอัตราป่วยในกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ ๘๐

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 60 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ30,150..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง13,560..... บาท คิดเป็นร้อยละ44.97.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ16,590..... บาท คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ *C. A.* ผู้รายงาน

(*นาง อภิลักษณ์ คำแก้ว*)

ตำแหน่ง *ผอ.กองเวชศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพ*

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง

วันที่ ๑๔ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ข้าพเจ้า นางสาวสรารจิต มากคง เลขประจำตัวประชาชน ๑ ๙๓๘๙ ๐๐๑๕๔ ๖๔ ๙ อยู่บ้านเลขที่ ๓๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลแพรภหา อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้รับเงินจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง หมู่ที่ ๒ ตำบลหนองธง อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

| รายการ | จำนวนเงิน | | หมายเหตุ |
|---|-----------|-----|----------|
| | บาท | สต. | |
| - ค่าสมนาคุณวิทยากรโครงการลดพุงลดโรคเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ในวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง จำนวน ๑ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน | ๓๐๐ | - | |
| รวมเงิน | ๓๐๐ | - | |

(จำนวนเงินตัวอักษร) -สามร้อยบาทถ้วน-

ด.จ.

(ลงชื่อ)

ผู้รับเงิน

(นางสาวสรารจิต มากคง)

จ่ายเงินแล้ว

จ.ก.

(นางสาวสรารจิต มากคง)

๑๔ ส.ค.๖๒

(ลงชื่อ)

จ.ก.

ผู้จ่ายเงิน

(นางอุบลรัตน์ คำแก้ว)

สำเนาถูกต้อง

จ.ก.

(นาง อุบลรัตน์ คำแก้ว)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง

วันที่ ๑๔ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ข้าพเจ้า นางเพ็ญแข ชีวียะ เลขประจำตัวประชาชน ๑ ๙๐๑๐ ๐๐๕๕๘ ๔๐ ๙ อยู่บ้านเลขที่ ๗๖/๖ หมู่ที่ ๘ ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา ได้รับเงินจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง หมู่ที่ ๒ ตำบลหนองธง อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

| รายการ | จำนวนเงิน | | หมายเหตุ |
|---|-----------|-----|----------|
| | บาท | สต. | |
| - ค่าสมนาคุณวิทยากรโครงการลดพุงลดโรคเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ในวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง จำนวน ๑ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน | ๓๐๐ | - | |
| รวมเงิน | ๓๐๐ | - | |

(จำนวนเงินตัวอักษร) -สามร้อยบาทถ้วน-

(ลงชื่อ) เพ็ญแข ชีวียะ ผู้รับเงิน
(นางเพ็ญแข ชีวียะ)

จ่ายเงินแล้ว

ง/ค

(ลงชื่อ) Cy. A. ผู้จ่ายเงิน
(นางอุบลรัตน์ คำแก้ว)

บาทสองพันบาท จำนวนเงิน
๗๔ ๙๖๒

สำเนาถูกต้อง

Cy. A.
(นางอุบลรัตน์ คำแก้ว)

นายชัชวาล ใจดี
 ๕/๒ ม.๑ ต.คลองโพธิ์
 อ.ตะโพก จ.พิจิตร

บิลเงินสด
CASH SALE
 เล่มที่
 Book No. ๒๒
 เลขที่
 Bill No.

ทะเบียนการค้า
 Commercial Registration
 วันที่ ๑๔ ส.ค. ๖๒
 Date
 เงื่อนไข
 Terms

นามลูกค้า รพ.ศ. บ้านหนองอ้อ
 Name
 ที่อยู่ ม.๒ ต.หนองอ้อ อ.บ้านไร่ จ.พิจิตร
 Address

| จำนวน Quantity | รายการ Particulars | หน่วยละ Unit | จำนวนเงิน Amount | |
|-------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|----------|
| | | | บาท Baht | สต. Stg. |
| ๕๐ | กางเกงกางเกงและเดือยตัว | ๒๕ | ๓,๐๐๐ | - |
| | จำนวน ๒ มือ | | | |
| ๕๐ | กางเกงกลางคืน จำนวน ๑ มือ | ๕๐ | ๓,๐๐๐ | - |
| | ในที่เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ | | | |
| | สงเคราะห์เพื่อให้นักท่องเที่ยว | | | |
| | ปรับเปลี่ยนแปลงคุณภาพสินค้า | | | |
| | รักษาความปลอดภัยของสินค้า | | | |
| | ตามสัญญาสั่งซื้อสินค้า | | | |
| | ปี ๒๕๖๒ ในวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๖๒ | | | |
| | ณ ห้องประชุม รพ.ศ. บ้านหนองอ้อ | | | |
| รวมเงิน Total | | | ๖,๐๐๐ | - |

จำนวนเงินแล้ว
 (นายชัชวาล ใจดี)
 ๑๔ ส.ค. ๖๒

ผู้รับเงิน ชัชวาล ใจดี
 Received By
 ขอรับเงินด้วยความขอบคุณ

สำเนาถูกต้อง
 C. C.
 (นาง อรุณรัตน์ คำดี)

เล่มที่ 02 ใบเสร็จรับเงิน เลขที่ 0090

บ้านพูดโฆษณา (รับทำป้ายโฆษณาทุกชนิด)

86 หมู่ที่ 212 ตำบลคลองเฉลิม อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

โทร. 080-8671791, 084-3984556 e-mail : papareina01@gmail.com

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 1 90140000405 5

วันที่ ๓๐ / ๙.๓ / ๒๕๖๒

นาม พ.ส.ร. บ้านหนองหว

ที่อยู่ ม.๒ ต.หนองหว อ.ป่าบอน จ.พัทลุง

| จำนวน | รายการ | หน่วยละ | จำนวนเงิน |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|-----------|
| ๑ | ไฟพวงอัด ขนาด ๒๕ x ๓๒๐ ซม. | ๕๒๐ | ๕๑๖๐ - |
| ๒ | - สติกเกอร์สีทึบ ขนาด ๘๕ x ๓๕๐ ซม. | ๓๐๐ | ๒,๔๐๐ - |
| จ่ายเงินแล้ว | | | |
| (นางสาวอรุณ (นามจริง)) | | | |
| ๓๐.๙.๖๒ | | | |
| หกพันเก้าร้อยหกสิบบาทถ้วน | | รวมเงิน | ๖๕๖๐ - |
| จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น (ตัวอักษร) | | | |

ลงชื่อ [Signature] ผู้รับเงิน

สำเนาถูกต้อง

C. A.

(นางอรุณรัตน์ คำหนัก)



ทะเบียนเลขที่ 1901-100004055

เลขที่ 9305157000001

แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย วิสูตร ขอบงาม

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2557

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

บ้านพูดโชนง

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดทางพาณิชย์กิจ

การค้าขายไวเบิ้ล เป็นโฆษณา เป็นสื่อก่อ

วิสูตร ขอบงาม
วิสูตร ขอบงาม

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 212 หมู่ที่ 12 ต.ระดัง

ถนน

ตำบล เขาวง ภาณุพนาลัย

จังหวัด พัทลุง

จังหวัด พัทลุง

สำเนาถูกต้อง

พ.ศ. ๒๕๖๒ วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2562

(นาง อรุณรัตน์ คำเพ็ญ)



นางสาว ขวัญตา ดิษฐรัมย์

นายทะเบียนพาณิชย์

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการลดพุง ลดโรค ๙

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองซง

วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

| ลำดับที่ | รายชื่อ | ที่อยู่ | ลายมือชื่อ | | หมายเหตุ |
|----------|---------------------------|---------|------------|-----------|----------|
| | | | ช่วงเช้า | ช่วงบ่าย | |
| 1 | นางวัชรพร นนทพรดี | 451 ม.2 | วัชรพร | วัชรพร | |
| 2 | นางสาว สัจฉา ภ.ชอ: ๕๖๓ | 6๐2 ม.๑ | สัจฉา | สัจฉา | |
| 3 | นาง สจิตา หมอหินธารสมมวดี | 76 ม.8 | สจิตา | สจิตา | |
| 4 | นาง พิมพ์พร ทรัพย์ดี | 364 ม.9 | พิมพ์พร | พิมพ์พร | |
| 5 | นางสนธิ์ นนทพรดี | 93 ม.๑ | สนธิ์ | สนธิ์ | |
| 6 | นางนงน พักดีสุวรรณ | 69 ม.๑ | นงน | นงน | |
| 7 | นางสาว นงน พักดีสุวรรณ | ๑๘๗ ม.๑ | นงน | นงน | |
| 8 | นาง สิริ นนทพรดี | 855 ม.1 | สิริ | สิริ | |
| 9 | นาย อภิชาติ นนทพรดี | ๖10 ม.๑ | อภิชาติ | อภิชาติ | |
| 10 | นาง รุ่งโรจน์ นนทพรดี | 341 ม.2 | รุ่งโรจน์ | รุ่งโรจน์ | |
| 11 | น.ส. สใจ นนทพรดี | 113 ม.1 | สใจ | สใจ | |
| 12 | นาง นงน นนทพรดี | ๒๑ ม.3 | นงน | นงน | |
| 13 | นาย สิริ นนทพรดี | 297 ม.9 | สิริ | สิริ | |
| 14 | นาง นงน นนทพรดี | 297 ม.9 | นงน | นงน | |
| 15 | นาง สิริ นนทพรดี | 291 ม.9 | สิริ | สิริ | |
| 16 | น.ส. นนทพรดี นนทพรดี | 116 ม.9 | นนทพรดี | นนทพรดี | |
| 17 | น.ส. นนทพรดี นนทพรดี | 111 ม.9 | นนทพรดี | นนทพรดี | |
| 18 | นาง นนทพรดี นนทพรดี | ๕๗ ม.๑ | นนทพรดี | นนทพรดี | Copy |
| 19 | นาง นนทพรดี นนทพรดี | 116 ม.๖ | นนทพรดี | นนทพรดี | Copy |
| 20 | นาง นนทพรดี นนทพรดี | 184 ม.9 | นนทพรดี | นนทพรดี | |
| 21 | น.ส. นนทพรดี นนทพรดี | ๑๐1 ม.9 | นนทพรดี | นนทพรดี | |
| 22 | น.ส. นนทพรดี นนทพรดี | 139 ม.๑ | นนทพรดี | นนทพรดี | |
| 23 | นาง นนทพรดี นนทพรดี | ๘๘ ม.๖ | นนทพรดี | นนทพรดี | |
| 24 | นาง นนทพรดี นนทพรดี | ๑34 ม.4 | นนทพรดี | นนทพรดี | |

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการลดพุง ลดโรค ๑

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองธง

วันที่ ๑๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

| ลำดับที่ | รายชื่อ | ที่อยู่ | ลายมือชื่อ | | หมายเหตุ |
|----------|--------------------------|-----------|------------|-----------|----------|
| | | | ช่วงเช้า | ช่วงบ่าย | |
| 25 | นาง ศิลาณี งามประดิษฐ์ | 251 ม.3 | ศิลาณี | ศิลาณี | |
| 26 | นางฉันทิ สันต์ทรัพย์ | 61 ม.3 | ฉันทิ | ฉันทิ | |
| 27 | นาง สพค คอปลัน | 252 ม.7 | สปค | สปค | |
| 28 | นางจันทิรา งามประเสริฐ | 214/1 ม.8 | จันทิรา | จันทิรา | |
| 29 | นางละออง ขนอินทร์สมันต์ | 132 ม.8 | ละออง | ละออง | |
| 30 | น.ส. อรพรรณ สันทรัพย์ | 55 ม.3 | อรพรรณ | อรพรรณ | |
| 31 | นางสาวศิริ ใจรอด | 329 ม.5 | ศิริ | ศิริ | |
| 32 | นางพนิตา ใจรุ่ง | 218 ม.2 | พนิตา | พนิตา | |
| 33 | นางเสาวคนธ์ ใจรุ่ง | 55 ม.1 | เสาว | เสาว | |
| 34 | น.ส. อารีย์ เต็มเพชรน้อย | 189 ม.2 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 35 | น. สุกลักษณ์ งามใจ | 244 ม.2 | สุกลักษณ์ | สุกลักษณ์ | |
| 36 | นาง 110001 งามใจ | 257 ม.2 | 110001 | 110001 | |
| 37 | น.พ. อารีย์ เต็มเพชรน้อย | 357 ม.2 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 38 | น.ส. อารีย์ เต็มเพชรน้อย | 378 ม.1 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 39 | นาง มนต์ งามใจ | 93 ม.4 | มนต์ | มนต์ | |
| 40 | นาง สอนัก งามใจ | 293 ม.1 | สอนัก | สอนัก | |
| 41 | นางสมจิตร งามใจ | 170 ม.4 | สมจิตร | สมจิตร | |
| 42 | น.ส. สายทิพย์ งามใจ | 136 ม.2 | สายทิพย์ | สายทิพย์ | |
| 43 | นาง อารีย์ เต็มเพชรน้อย | 473 ม.2 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 44 | น.ส. นงนภ งามใจ | 473 ม.2 | นงนภ | นงนภ | |
| 45 | นาง อารีย์ งามใจ | 257 ม.1 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 46 | นาง อารีย์ งามใจ | 87 ม.1 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 47 | น.ส. อารีย์ เต็มเพชรน้อย | 458 ม.1 | อารีย์ | อารีย์ | |
| 48 | นาง อารีย์ เต็มเพชรน้อย | 153 ม.1 | อารีย์ | อารีย์ | |

สำนักงานสาธารณสุข

Cy. Ar

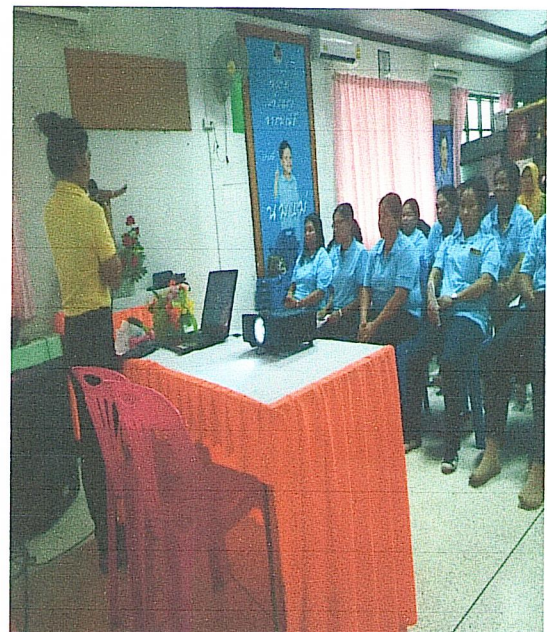
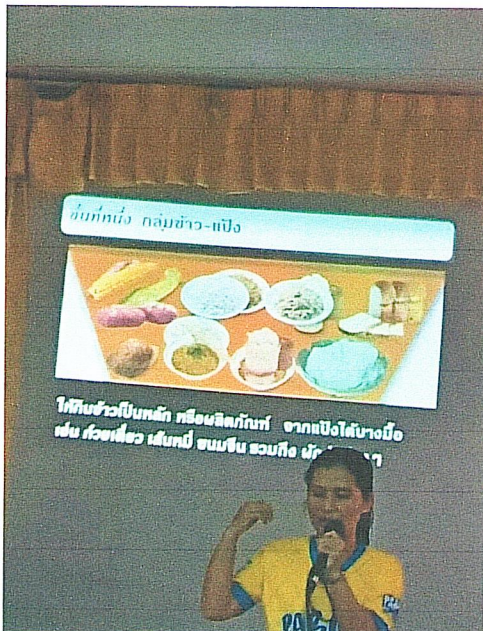
นาง อารีย์ เต็มเพชรน้อย

ภาพประกอบกิจกรรมลดพุงลดโรคเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงปีงบประมาณ 2562



คุณสายัญ ศรีนาค สสอ.ป่าบอนเป็นประธานเปิดโครงการ

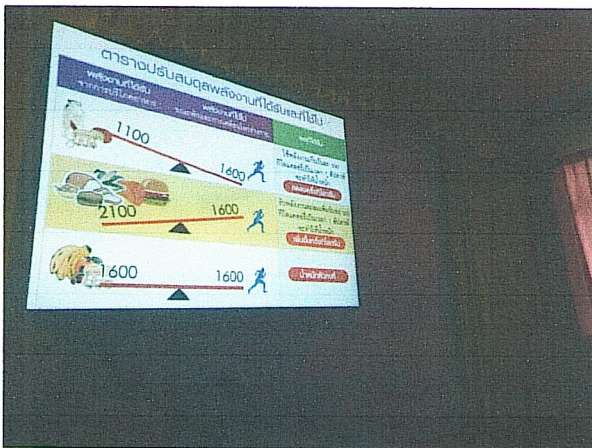
คุณอุบลรัตน์ คำแก้ว ให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมโครงการ



คุณเพ็ญแข ซีวียยะ นักโภชนาการ รพ. ป่าบอนให้ความรู้ เรื่องการควบคุมการรับประทานอาหารเพื่อลดอ้วนลงพุงลดโรค

คุณสรราชิต มากคง นักกายภาพบำบัด รพ. ป่าบอนให้ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ภาพประกอบกิจกรรมลดพุงลดโรคเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงปีงบประมาณ 2562



ภาพกิจกรรมการออกกำลังกาย



ธงโภชนาการ

ข้าว วันละ 6-12 ทัพพี

ผัก วันละ 4-6 ทัพพี

ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน

เนื้อสัตว์ วันละ 6-12 ชิ้นกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อย

เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนอง
ตำบลหนองขุ่น อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

กินทุเรียน 2 พู อ้วนกว่าข้าว 1 งาน

ทุเรียน 1 พู
พลังงาน 780 Kcal
ไขมัน 12.5 กรัม

ข้าวขาหมู 1 งาน
พลังงาน 690 Kcal
ไขมัน 11.2 กรัม

ข้าวมันไก่ 1 งาน
พลังงาน 596 Kcal
ไขมัน 9.6 กรัม

กะเพราไก่ 1 งาน
พลังงาน 630 Kcal
ไขมัน 10.2 กรัม

กาแฟเย็น 1 แก้ว
พลังงาน 118 Kcal
ไขมัน 1.8 กรัม

ชานมไข่มุก 1 แก้ว
พลังงาน 360 Kcal
ไขมัน 5.8 กรัม

น้ำอัดลม 1 ขวด
พลังงาน 130 Kcal
ไขมัน 2.1 กรัม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนอง
ตำบลหนองขุ่น อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

ลดอ้วน! ลดอ้วน!

อาหาร ออกกำลังกาย ใจร่มๆ

เด็กน้อยๆ สกิด

สถานพินิจเลี้ยงกิน สกิด

ลดอ้วน! สกิด

หุ่นสวย สุขภาพดี

10,000 ก้าว x 5 วัน = 150 นาที / สัปดาห์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนอง
ตำบลหนองขุ่น อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

คลินิกคนไทยไร้พุง (DPAC)

มีผลวิจัย พิสูจน์แล้วว่า ช่วยลดโรคต่างได้จริง

♥ Better Health ♥ Better Life

รับให้คำปรึกษาเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ในกลุ่มประชาชนที่เสี่ยงป่วยด้วยโรคอ้วน บุคลากรสาธารณสุข

ลดน้ำตาล สารให้ความหวาน เลือกอันไหนดีกว่ากัน

ปริมาณที่แนะนำสำหรับ

น้ำตาล ต่อวันสำหรับ ชาย-หญิง-เด็ก

36 20 12

ชนิดสารให้ความหวาน ขอยืนยันไม่ใช่อ้วน

แอลกอฮอล์ 200 กิโลกรัม

ซูคราโลส 600 กิโลกรัม

สตีเวีย (หญ้าหวาน) 300 กิโลกรัม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนอง
ตำบลหนองขุ่น อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง

ภาพการให้ความรู้และกิจกรรมการดำเนินงานคลินิก DPAC

