

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	2563 - L7572- 01 - 025
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดพุง ลดโรคในวัยเรียน โรงเรียนอนุสรณ์ราชภัฏราชภัฏราชวิทยาลัย ปังบประมาณ ๒๕๖๓
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง
	<input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่นๆ <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุน <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input checked="" 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 กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร งานส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟู กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพัทลุง
วันอนุมัติ	3 กุมภาพันธ์ 2563
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๐ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓
งบประมาณ	จำนวน ๓๓,๖๐๖ บาท
หลักการและเหตุผล	<p>ด้วยสถานการณ์ในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้วิถีชีวิตมีความเร่งรีบ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ทั้งเรื่องการบริโภคอาหารที่ต้องอาศัยความรวดเร็ว ได้แก่ อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป มีการบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ไขมันและน้ำตาลสูง เกินความจำเป็นประกอบด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทันสมัยและอำนวยความสะดวกต่างๆของร่างกาย ทำให้เด็กไทยมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายน้อยลง เกิดการสะสมของไขมันตามส่วนต่างๆ ส่งผลกระทบให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วนมากขึ้น จากข้อมูลของกรมอนามัยพบว่า ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา อุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และตามสถิติอาจสรุปได้ว่าเป็นประเทศที่มีการเพิ่มจำนวนเด็กอ้วนเร็วที่สุดในโลก มีรายงานว่าเฉพาะช่วงระยะเวลา ๕ ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ ๓๖ และเด็กวัยเรียนอายุ ๖ - ๑๓ ปี อ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๕.๕</p>

จากข้อมูลภาวะโภชนาการนักเรียน ในเขตรับผิดชอบของงานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพัทลุง ปี ๒๕๖๒ พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) ทั้งหมด ๑,๓๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๐๙ แบ่งเป็น ระดับมัธยมศึกษา ทั้งหมด ๘๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗๕ ระดับประถมศึกษา ทั้งหมด ๓๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๑๕ และระดับก่อนประถมศึกษา ทั้งหมด ๑๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๔๕ จากข้อมูลข้างต้น พบว่า โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัยซึ่งเป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ (เริ่มอ้วนและอ้วน) ทั้งหมด ๔๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๐ โดยกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๕ จำนวนทั้งหมด ๖๐ คน (ข้อมูลจากแบบบันทึกผลนักเรียนภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัยพัทลุง) ซึ่งกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวต้องได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเป็นการป้องกันการเจ็บป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในอนาคต

ดังนั้นงานส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟู กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลพัทลุงเห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการนำหลัก ๓๐.๒๘. เข้ามาเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการจัดทำโครงการ โดยมีการจัดกระบวนการให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การลดหรืองดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ซึ่งในกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นการให้กลุ่มเป้าหมายทำกิจกรรมร่วมกันเป็นคู่ เพื่อให้สามารถปรึกษา พุดคุย และคอยกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน ทั้งในเรื่องของวิธีการรับประทานอาหาร วิธีการออกกำลังกาย วิธีการผ่อนคลายความเครียด รวมถึงวิธีการลดหรืองดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา และในโครงการนี้กิจกรรมการออกกำลังกาย จะเน้นไปในส่วนของการเดินและวิ่ง เพราะเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก

#### วิธีดำเนินการ

##### ระยะเตรียมการ

- ประสานงานกับโรงเรียนเพื่อประชุมชี้แจงการดำเนินงานแก่เจ้าหน้าที่ ครูและนักเรียนกลุ่มเป้าหมายของโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัยพัทลุง พร้อมจัดตั้งทีมในการติดตามกระตุ้นเตือนผู้เข้าร่วมโครงการ
- เขียนโครงการเสนอ
- จัดทำเอกสาร/คู่มือการดูแลสุขภาพ เพื่อใช้บันทึกข้อมูลสุขภาพ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม ๓๐.๒๘. อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป (ประกอบด้วยเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่และดื่มสุรา)

##### ระยะดำเนินการ

- ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- จัดทำทะเบียนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) รอบเอว ค่าน้ำตาลในเลือด ค่าความดันโลหิต
- ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบประเมินความรู้และแบบประเมินพฤติกรรม ๓๐. ๒๘.(ก่อน - หลัง เข้าร่วมโครงการ)
- จัดประชุมให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนในวัยเรียนและวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมตามหลัก ๓ อ. ๒๘.
- กิจกรรมฐานการเรียนรู้ ๓ ฐาน โดยวิทยากรบรรยายวิชาการจากทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย ๑) ฐานการบริโภคอาหาร โดยงานโภชนาการ ๒) ฐานการจัดการอารมณ์ โดยงานจิตเวช และ ๓) ฐานการออกกำลังกาย โดยงานสุขศึกษา
- สร้าง LINE กลุ่ม เพื่อใช้ในการติดตามและกระตุ้นเตือนผู้เข้าร่วมโครงการตลอดระยะเวลา ๓ เดือน
- กิจกรรมจับคู่ เดิน-วิ่ง แบบคู่อ สร้างสุขภาพที่ดีร่วมกันโดยกำหนดระยะทางดังนี้
  - เดือนที่ ๑ ระยะทาง ๕๐ กิโลเมตร/คน
  - เดือนที่ ๒ ระยะทาง ๖๐ กิโลเมตร/คน
  - เดือนที่ ๓ ระยะทาง ๗๐ กิโลเมตร/คน

### ระยะประเมินผล

- ตรวจร่างกาย โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ดัชนีมวลกาย(BMI) วัดความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินค่าความดันโลหิตและค่าน้ำตาลในเลือด ๓ ครั้ง (ครั้งที่ ๑ ในวันเปิดโครงการ,ครั้งที่ ๒ ระหว่างติดตามหลังดำเนินโครงการ ๔๕ วันและครั้งที่ ๓ ในวันสรุปผลโครงการ)
- ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม ๓๐. ๒๘. (ก่อน - หลัง เข้าร่วมโครงการ)/เอกสารให้ความรู้
- รวบรวมระยะทางของกิจกรรม จับคู่เดิน-วิ่ง โดยมอบรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถลด น้ำหนัก รอบเอว ความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดได้มากที่สุด ๕ อันดับ
- สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย(BMI)และรอบเอวลดลง

### เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

### ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐

๒. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย(BMI)และรอบเอวลดลง

กลุ่มเป้าหมายมีระดับค่าน้ำตาลในเลือด ค่าความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย (BMI) และรอบเอว ลดลงจากเดิมอย่างน้อย ร้อยละ ๒๐

### กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ	งบประมาณ	ระยะเวลา
๑. ประชุมชี้แจงการดำเนินงานแก่เจ้าหน้าที่ ครู และนักเรียนกลุ่มเป้าหมายของโรงเรียนอุบลรัตน์ราชภัฏวาริชวิทยาลัยพัทลุง พร้อมจัดตั้งทีมในการติดตามกระตุ้นเตือนผู้เข้าร่วมโครงการ	-ค่าป้ายไวนิลโครงการ ๖๐๐ บาท x ๑ ป้าย = ๖๐๐ บาท -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๗๕ คน x ๑ มื้อ = ๑,๘๗๕ บาท	พฤษภาคม ๖๓
๒. จัดทำเอกสาร/คู่มือการดูแลสุขภาพ เพื่อใช้บันทึกข้อมูลสุขภาพ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตาม ๓๐.๒๘. อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป (ประกอบด้วยเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่และดื่มสุรา)	-ค่าคู่มือการดูแลสุขภาพ ๖๕ เล่ม x ๑๕ บาท = ๙๗๕ บาท -ค่าถ่ายเอกสารแบบประเมินพฤติกรรม ๓๐.๒๘. ๑๓๐ ชุด x ๒ บาท = ๒๖๐ บาท -แถบเจาะน้ำตาลในกระแสเลือด (๑ กล่อง x ๕๐ แถบ/๓๙๙ บาท) ๔ กล่อง x ๓๙๙ บาท = ๑,๕๙๖ บาท	
๓. ตรวจร่างกาย โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ดัชนีมวลกาย(BMI) วัดความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินค่าความดันโลหิตและค่าน้ำตาลในเลือด ครั้งที่ ๑ ในการประชุมเปิดโครงการ	เป็นเงิน ๕,๓๐๖ บาท	

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม รณรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
<p>๔. จัดประชุมให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน และวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. โดยงานสุขศึกษาและกิจกรรมฐานการเรียนรู้ ๓ ฐาน โดยวิทยากรบรรยายวิชาการจาก ทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย ๑) ฐานการบริโภคอาหาร โดยงานโภชนาการ ๒) ฐานการจัดการอารมณ์ บุหรี่ สุราและสารเสพติด โดยงานจิตเวช และ ๓) ฐานการออกกำลังกาย โดยเจ้าหน้าที่จาก คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ</p>	<p>-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๗๕ คน x ๑ มื้อ = ๑,๘๗๕ บาท  -ค่าอาหารกลางวันผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร และเจ้าหน้าที่ ๖๐ บาท x ๗๕ คน x ๑ มื้อ = ๔,๕๐๐ บาท  -ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรม = ๓,๐๐๐ บาท  -ค่าวิทยากรให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน ๑ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ คน = ๖๐๐ บาท  -ค่าวิทยากรประจำฐานเรียนรู้ ๑.๕ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๓ คน = ๒,๗๐๐ บาท  <b>เป็นเงิน ๑๒,๖๗๕ บาท</b></p>	<p>พฤษภาคม ๖๓</p>
<p>๕. กิจกรรมจับคู่ เดิน-วิ่ง โดยกำหนดระยะทางดังนี้  - เดือนที่ ๑ ระยะทาง ๕๐ กิโลเมตร/คน  - เดือนที่ ๒ ระยะทาง ๖๐ กิโลเมตร/คน  - เดือนที่ ๓ ระยะทาง ๗๐ กิโลเมตร/คน</p>	<p>-ไม่ใช้งบประมาณ</p>	<p>พฤษภาคม ๖๓ ถึง สิงหาคม ๖๓</p>
<p>๖. ตรวจร่างกาย โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ดัชนีมวลกาย(BMI) วัดความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อประเมินค่าความดันโลหิตและค่าน้ำตาลในเลือด ครั้งที่ ๒ ในวันติดตามหลังดำเนินโครงการ ๔๕ วัน</p>	<p>-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๗๕ คน x ๑ มื้อ = ๑,๘๗๕ บาท  <b>เป็นเงิน ๑,๘๗๕ บาท</b></p>	<p>กรกฎาคม ๖๓</p>
<p>๗. ประเมินผลโครงการ  - ตรวจร่างกายตรวจน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย(BMI)และรอบเอว  - ประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม ตาม ๓อ. ๒ส.  - มอบเกียรติบัตรแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ  - มอบรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถลดน้ำหนัก รอบเอว ความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ได้มากที่สุด ๕ อันดับและมอบของขำร่วยแก่ผู้ที่วิ่งสะสมระยะทางผ่านเกณฑ์ ๕ อันดับแรก  - สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน</p>	<p>-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๗๕ คน x ๒ มื้อ = ๓,๗๕๐ บาท  -ค่าอาหารกลางวันผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร และเจ้าหน้าที่ ๖๐ บาท x ๗๕ คน x ๑ มื้อ = ๔,๕๐๐ บาท  -ค่าเงินรางวัล = ๕,๕๐๐ บาท  (รางวัลที่ ๑ เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท ,รางวัลที่ ๒ เป็นเงิน ๘๐๐ บาท ,รางวัลที่ ๓ เป็นเงิน ๖๐๐ บาท ,รางวัลที่ ๔ เป็นเงิน ๕๐๐ บาท ,รางวัลที่ ๕ เป็นเงิน ๔๐๐ บาท และค่าของขำร่วย เป็นเงิน ๒,๒๐๐ บาท)  <b>เป็นเงิน ๑๓,๗๕๐ บาท</b></p>	<p>สิงหาคม ๖๓</p>
<p>รวมเงินทั้งสิ้น</p>	<p><b>๓๓,๖๐๖ บาท</b></p>	

หมายเหตุ ๑. ทุกรายการถัวเฉลี่ยรายจ่ายกันได้  
๒. งบประมาณไม่ซ้ำซ้อนกับงบประมาณอื่นๆ

๑. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.

๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....งานส่งเสริมสุขภาพ ๒๑: พื้นฟู กลุ่มงานเวชกรรม โรงพยาบาล พทลง

- ๑.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  
 ๑.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  
 ๑.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  
 ๑.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน  
 ๑.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๑.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]  
 ๑.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]  
 ๑.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]  
 ๑.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]  
 ๑.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๑.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด  
 ๑.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน  
 ๑.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน  
 ๑.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน  
 ๑.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ  
 ๑.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง  
 ๑.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ  
 ๑.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง  
 ๑.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ

๑.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด  
 ๑.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ  
 ๑.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- ๑.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๑.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๑.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๑.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๑.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๑.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

- ๑.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๑.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๑.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๑.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์


- ๑.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๑.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๑.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๑.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- ๑.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๑.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๑.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๑.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๑.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๑.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๑.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๑.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๑.๔.๕.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๑.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๑.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๑.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๑.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๑.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - ๑.๔.๖.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๑.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๑.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๑.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๑.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๑.๔.๗.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๑.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๑.๔.๘.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๑.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
  - ๑.๔.๙.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (นางจันทนา สมน้อย)  
 ตำแหน่ง **หัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟู**  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. **๒๑ ม.ค. ๒๕๖๓**



ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ตามที่มติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง ครั้งที่ ๑/๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ผลการพิจารณาโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดพุงลดโรคในวัยเรียน โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย ปังบประมาณ ๒๕๖๓ นี้

อนุมัติงบประมาณเพื่อสนับสนุนโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดพุงลดโรคในวัยเรียน โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัย ปังบประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๓๓,๖๐๖ บาท (สามหมื่นสามพันหก ร้อยหกบาทถ้วน)

เพราะ เป็นไปตามวัตถุประสงค์/หลักเกณฑ์ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติฯ พ.ศ. ๒๕๖๑

ไม่อนุมัติ เพราะ .....  
หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน ๓๐ วัน หลังเสร็จสิ้นการดำเนินโครงการ

ผู้ตรวจสอบโครงการ

ลงชื่อ



(นางอุษณีย์ นมรักษ์)

หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ผู้พิจารณาโครงการ

ลงชื่อ



(นายพิชพล ขวัญสุวรรณ)

รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน

ปลัดเทศบาลเมืองพัทลุง

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง

ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ



(นายสุเมธ บุญยก)

นายกเทศมนตรีเมืองพัทลุง

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง

แผนปฏิบัติการดำเนินงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดพุง ลดโรค ในวัยเรียน  
โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัยพัทลุง ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่	กิจกรรม
พ. ๒๗ พ.ค. ๒๕๖๓	๐๘.๓๐ น. ถึง ๑๖.๓๐ น.	โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา- ราชวิทยาลัยพัทลุง	เป้าหมายนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์(เริ่มอ้วน/อ้วน) โรงเรียนอุบลรัตนราช- กัญญาราชวิทยาลัยพัทลุง - ตรวจร่างกายครั้งที่ ๑ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ดัชนีมวลกาย(BMI) วัด ความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด - ฟังบรรยายความรู้เรื่องโรคอ้วนในเด็กวัย เรียนและวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. - เข้าร่วมกิจกรรมฐานการเรียนรู้ ๓ ฐาน ดังนี้ ฐานที่ ๑ การบริโภคอาหาร โดยงานโภชนาการ ฐานที่ ๒ การจัดการอารมณ์ โดยงานจิตเวช ฐานที่ ๓ การออกกำลังกาย โดยงานสุขศึกษา
พ. ๙ ก.ค. ๒๕๖๓	๐๙.๐๐ น. ถึง ๑๒.๐๐ น.	โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา- ราชวิทยาลัยพัทลุง	- ตรวจร่างกายครั้งที่ ๒ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ดัชนีมวลกาย(BMI) วัด ความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
พ. ๒๗ ส.ค. ๒๕๖๓	๐๘.๓๐ น. ถึง ๑๖.๓๐ น.	โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา- ราชวิทยาลัยพัทลุง	- ตรวจร่างกายครั้งที่ ๓ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ดัชนีมวลกาย(BMI) วัด ความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด - ฟังการสรุปผลการดำเนินงาน - รวบรวมระยะทางของกิจกรรม จับคู่เดิน-วิ่ง และมอบรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถลด น้ำหนัก รอบเอว ความดันโลหิตและระดับ น้ำตาลในเลือดได้มากที่สุด ๕ อันดับ

กำหนดการโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดพุง ลดโรค ในวัยเรียน  
โรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญาราชวิทยาลัยพัทลุง ปีงบประมาณ ๒๕๖๓  
วันที่ ๒๗ พ.ค. ๒๕๖๓

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.

ตรวจร่างกายครั้งที่ ๑ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว  
ดัชนีมวลกาย(BMI) วัดความดันโลหิตและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๑๕ น. - ๑๒.๑๕ น.

บรรยายความรู้เรื่องโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนและวิธีการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓ อ. ๒ ส. โดยงานสุขศึกษา

๑๒.๑๕ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มเข้าฐานการเรียนรู้ ๓ ฐาน ดังนี้

- ฐานที่ ๑ การบริโภคอาหาร โดยงานโภชนาการ

- ฐานที่ ๒ การจัดการอารมณ์ โดยงานจิตเวช

- ฐานที่ ๓ การออกกำลังกาย โดยเจ้าหน้าที่จากสาขาวิชา  
วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง