

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเทิงกายา
ประจำปีงบประมาณ 2567

จัดทำโดย
กลุ่มพัฒนาสตรี บ้านป่าสักไก่อ หมู่ 12

สนับสนุนโครงการ โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ.....รหัส กปท.
อำเภอ.....จังหวัด.....

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

ออกกัมมัญช์ด้วยฟ้าของน้ำมรรเทียงทย

2.ผลการดำเนินงาน

ใช้เงินอุดหนุนตามวัตถุประสงค์

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- ☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 10340 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 10340 บาท คิดเป็นร้อยละ ..
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน บาท คิดเป็นร้อยละ ..

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ☒ ไม่มี
☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ..

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ..



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ☒ ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- ☐ อื่น ๆ

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ นาง ประหยัด มโนะนาทหมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕ - ๔๕๒๘๑๐๕
2. ชื่อ นส. มพรม อุดมหมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๖ - ๒๕๖๔๘๔๘
3. ชื่อ นาง พิมพ์ มุลนาคหมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒ - ๔๕๔๕๔๕๔

ลงชื่อ ป.ร. บอ. มโนะนาท หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(ป.ร. บอ. มโนะนาท)
ตำแหน่ง ประธานกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักใต้ อ. ๑๒
วันที่-เดือน-พ.ศ.



โครงการ ออกกำลังกาย ด้วยน้ำชาสมุนไพร

วันที่... ๓ ก.ย ๒๕๖๔

๑๐.....๓๐๖๒๕๙๔๘๗๖๕๔๓๒๑๐

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

- | | | | | |
|---------|---------------------|----|------------------|-------|
| ๑. เพศ | เพศหญิง จำนวน | 32 | คน คิดเป็นร้อยละ | 53.33 |
| | เพศชาย จำนวน | 28 | คน คิดเป็นร้อยละ | 46.67 |
| | รวม | 60 | คน คิดเป็นร้อยละ | 100 |
| ๒. อายุ | ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน | - | คน คิดเป็นร้อยละ | - |
| | ๒๐ - ๓๐ ปี จำนวน | - | คน คิดเป็นร้อยละ | - |
| | ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน | 4 | คน คิดเป็นร้อยละ | 6.66 |
| | ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน | 18 | คน คิดเป็นร้อยละ | 30.00 |
| | ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน | 38 | คน คิดเป็นร้อยละ | 63.34 |

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยากร

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

- | | | | | | |
|----------------------------|-------|----|----|---------------|-------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | 3 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 5.00 |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน | 27 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 45.00 |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน | 30 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 50.00 |

๒. ความสามารถในการระบวนการอบรม

- | | | | | | |
|----------------------------|-------|----|----|---------------|-------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน | 23 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 38.33 |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน | 37 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 61.67 |

๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม

- | | | | | | |
|----------------------------|-------|----|----|---------------|-------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน | 29 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 48.33 |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน | 31 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 51.67 |

๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

- | | | | | | |
|----------------------------|-------|----|----|---------------|-------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | 7 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 7 |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | 1 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 1 |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน | 28 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 46.66 |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน | 32 | คน | คิดเป็นร้อยละ | 53.34 |

๕. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	17	คน	คิดเป็นร้อยละ	28.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	43	คน	คิดเป็นร้อยละ	71.67

๖. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	38	คน	คิดเป็นร้อยละ	63.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	22	คน	คิดเป็นร้อยละ	36.67

ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร

๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	2	คน	คิดเป็นร้อยละ	3.33
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	39	คน	คิดเป็นร้อยละ	65.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	79	คน	คิดเป็นร้อยละ	31.67

๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	30.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	42	คน	คิดเป็นร้อยละ	70.00

๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	1	คน	คิดเป็นร้อยละ	1.66
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	31	คน	คิดเป็นร้อยละ	51.66
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	26	คน	คิดเป็นร้อยละ	43.33

๔. อาหาร มีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	12	คน	คิดเป็นร้อยละ	20
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	48	คน	คิดเป็นร้อยละ	80

ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	8	คน	คิดเป็นร้อยละ	13.33
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	27	คน	คิดเป็นร้อยละ	45.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	25	คน	คิดเป็นร้อยละ	41.67

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	1	คน	คิดเป็นร้อยละ	1.66
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	70	คน	คิดเป็นร้อยละ	76.66
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	49	คน	คิดเป็นร้อยละ	81.68

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	8	คน	คิดเป็นร้อยละ	13.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	52	คน	คิดเป็นร้อยละ	86.67

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	70	คน	คิดเป็นร้อยละ	76.66
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	50	คน	คิดเป็นร้อยละ	83.34

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	3	คน	คิดเป็นร้อยละ	5.00
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	29	คน	คิดเป็นร้อยละ	48.34
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	28	คน	คิดเป็นร้อยละ	46.66

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.25
ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.75

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 86.67
สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 98.33

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่
28 ก.พ. 2567



**แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ รหัส กปท. L6870
อำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย**

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

- โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบรรเทาภัย

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

- กลุ่มพัฒนาสตรี ม.12

3.หลักการเหตุผล

กลุ่มพัฒนาสตรี ม.12 และสมาชิก เป็นช่วงวัยทำงานและมีอายุ ไม่น้อยจะมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเอง อาจนำไปสู่ปัญหาทาง อารมณ์ ความเครียด และปัญหาในด้านสุขภาพของกลุ่มพัฒนาสตรี ม.12 และสมาชิกอีกด้วย เนื่องจากสมาชิกของกลุ่มเป็นช่วงวัยทำงานและมีอายุ อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ อารมณ์และอวัยวะอาจมีการเสื่อมลงและก่อเกิดโรคได้ง่ายทางกลุ่มพัฒนาสตรีมีสมาชิก 60 คนได้ตระหนักถึงคุณค่าทางด้านสุขภาพของสมาชิกกลุ่มถึงได้ทำโครงการ ชีวิตเรีงร่า ผ้าขาวม้าบรรเทาภัย

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย วิธีชีวิตการดำรงชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปและกลุ่มประชากรวัยทำงานก็มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ควรปรารถนา ประชาชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน และความดันโลหิตสูงสามารถออกกำลังกายเพื่อป้องกันให้มีร่างกายสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วยังทำให้สุขภาพจิตใจดีตามไปด้วยการออกกำลังกายแต่ละอย่างก็จะมีเหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไป แต่มีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยหรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะมีการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวที่ช้าหรือไม่คล่องแคล่วเหมือนวัยอื่นๆ นั่นคือการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเพราะนอกจากใช้เป็นการออกกำลังกาย

กำลังกายแล้ว ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรงและเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย กลุ่มพัฒนาสตรี หมู่ที่ 12 บ้านป่าสักไก่อ ได้เห็นถึงความสำคัญถึงประโยชน์มากมายของการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้ผ้าขาวม้า จึงได้จัดโครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบรรเทิงภายในกลุ่มพัฒนาสตรีและกลุ่มอื่นที่สนใจ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ประชาชนมีสุขภาพดีต่อไป

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าอย่างถูกวิธี

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประชุมวางแผนงาน
2. จัดทำโครงการเพื่อขอรับการพิจารณาอนุมัติต่อคณะกรรมการกองทุน สปสช.
3. ดำเนินงานประชาสัมพันธ์ จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. สรุปผลกิจกรรมรายงานผลการดำเนินงานให้กับกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- กลุ่มพัฒนาสตรี ม.12 และประชาชนทั่วไป จำนวน 40 คน

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- ☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

☐ 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ).....

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

- กรกฎาคม - สิงหาคม 2567

8.สถานที่ดำเนินการ

- อาคารอเนกประสงค์ป่าสักไก่อ ม.12

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 10,370 บาท รายละเอียด ดังนี้

✓ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อๆละ 25 บาท * 40 คน	เป็นเงิน 1,000 บาท
✓ ค่าอาหารกลางวันจำนวน 1 มื้อๆละ 75 บาท * 40 คน	เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าวิทยากรบรรยายจำนวน 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท
- ค่าวิทยากรปฏิบัติ จำนวน 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท
✓ ค่าอุปกรณ์สาริตในการออกกำลังกาย จำนวน 10 คนๆละ 100 บาท	เป็นเงิน 1,000 บาท
✓ ค่าบำรุงสถานที่ เครื่องเสียง	เป็นเงิน 2,000 บาท
✓ ค่าป้ายโครงการ ขนาด 1x 3 เมตร จำนวน 1 ป้าย	เป็นเงิน 450 บาท
✓ ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน	เป็นเงิน 400 บาท
✓ ค่าเอกสารประเมินความพึงพอใจ ประเมินความรู้ก่อน หลัง อบรม	เป็นเงิน 120 บาท

รวมเป็นเงิน 10,370 บาท

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
2. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าอย่างถูกวิธี

11. การประเมินผล

1. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน - หลัง
2. ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจ

11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นางสาวนพมา (ชื่อ - สกุล) อุทัย ตำแหน่ง เลข
 หน่วยงาน กลุ่มพัฒนาสตรี ม.12 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๖-๒๘๓๗๘๗๘

ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

- ☒ ไม่ได้เข้าช้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น
- ☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.
- ☒ รับผิดชอบต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน

สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุน
หลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายสมชาย หอมทิพย์)

ตำแหน่ง เลข 1

วันที่-เดือน-พ.ศ. 27 ก.พ. 67

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ พร.เอก มโน หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มนิเทศฯ ปี 12

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๙๗ ๙๗ ๖๗

กำหนดการอบรม
โครงการอบรมออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบรรเทึงกาย
วันที่ 11 กรกฎาคม 2567
ณ อาคารอเนกประสงค์ หมู่ 12

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 – 12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกับการออกกำลังกาย - ความหมาย สาเหตุ การรักษา โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดย พท.ประพนธ์ เนินนา
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	สาธิตการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า โดย น.วราธร คุ้มคำ
14.00 – 14.30 น.	อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม
หมายเหตุ	- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10:30 น. - กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

รายชื่อผู้เข้ารวมประชุมกลุ่มพัฒนา สสจ. ๑. ๑๒ (ตาม. กรมฯ)
วันที่ 16 ก.พ ๒๕๖๓

ลำดับ	รายชื่อ	หมายเลข	Signature
1.	จินตนา พงษ์ดาว	42	
2	วิภาดา นริสข	212	
3	สุวิภา นริสข	21	
4	วิภาดา นริสข	302	
5	แม่ทองแก้ว สันติสุข	139	
6	นางสาว นริสข	100	
7	นริสข นริสข	123	
8	นริสข นริสข	159	
9	นางสาว นริสข	513/1	
10	นริสข นริสข	51	
11	นริสข นริสข	513/1	
12	นริสข นริสข	16	
13	นริสข นริสข	513	
14	นริสข นริสข	15	

ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 047/2567

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 หมู่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 24 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย **นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่** ผู้บริหารสูงสุดขององค์รปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของ ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “**องค์รปกครองส่วนท้องถิ่น**” ฝ่ายหนึ่ง กับ กลุ่มพัฒนาสตรีหมู่ 12 โดย **นางประหยัด มะโนหาญ** ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข/หน่วยงานอื่น/องค์กร/กลุ่ม ประชาชน ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานตามแผนงาน โครงการหรือกิจกรรม ที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนฯ ตามข้อ 10 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์รปกครอง ส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไข เพิ่มเติม โดยขอรับสนับสนุนเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “**ผู้ดำเนินงาน**” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย จึงได้ตกลงกันไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ดำเนินงาน ตกลงจะดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/ แผนการดำเนินงาน ของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 10,370.00 บาท (หนึ่งหมื่นสามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงานจะต้องเป็นผู้ จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการ ตรวจสอบไว้ ดังนี้

- 1) ข้อตกลง ที่ได้ระบุรายละเอียดสาระสำคัญไว้ในข้อตกลงครบถ้วนแล้ว
- 2) โครงการหรือกิจกรรม ที่ผ่านการอนุมัติและประธานกรรมการได้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว
- 3) หลักฐานการรับเงินของผู้ดำเนินงาน
- 4) หลักฐานการจ่ายเงินตามโครงการหรือกิจกรรม
- 5) รายงานผลการดำเนินงาน



ข้อ 2 หากผู้ดำเนินงาน ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม และหรือหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาที่กำหนด เว้นแต่การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามโครงการ หรือกิจกรรม นั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานยินยอม รับผิดชอบชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือ แต่อย่างใด

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระหนี้ที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด ให้แก่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ดำเนินงานยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด นับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งยินยอมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 1) การดำเนินงานต้องเป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
- 2) การใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย (ใบเสร็จรับเงิน/ ใบสำคัญรับเงิน) และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
- 3) ในกรณีที่มีการจัดซื้อ/จัดจ้าง/จัดหา วัสดุหรือครุภัณฑ์ ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ ของทาง ราชการโดยอนุโลม
- 4) หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้นำเงินที่เหลือส่งคืนกองทุนฯ
- 5) ให้รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมต่อกองทุนฯ ตามรูปแบบและระยะเวลาที่กองทุน กำหนด
- 6) งบประมาณที่สนับสนุนตามโครงการหรือกิจกรรม เป็นงบประมาณของกองทุนฯ

กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้ได้รับเงินอุดหนุน ได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนฯ กำหนด

ข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความตรงกัน ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความในข้อตกลงนี้ตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อพร้อมทั้งประทับตรา (ถ้ามี) ไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยานและต่างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

(ลงชื่อ)..... องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกต)

(ลงชื่อ)..... ผู้ดำเนินงาน
(นางประหยัด มะโนหาญ)

(ลงชื่อ) ว่าที่ร้อยตรี..... พยาน
(จำรอง อ่อนพุทธา)

(ลงชื่อ)..... พยาน
(นางพิมพ์ มูลหล้า)





ข้อกำหนดและเงื่อนไข Terms and Conditions

1. โปรดนำสมุดคู่มือนี้และบัตรประจำตัวมาด้วยทุกครั้งเมื่อถอนเงิน
Please bring your passbook, ID card or other identification documents with you when withdrawing.
2. โปรดเก็บสมุดคู่มือนี้ในที่ปลอดภัย อย่าฝากไว้กับพนักงานธนาคารหรือบุคคลอื่น กรณีสูญหายหรือชำรุดติดต่อสาขา หรือที่หมายเลข 02-111-1111 แจ้งทันทีเพื่อแจ้งการแจ้งเตือนธนาคารด้วยวิธีอื่น เพื่อบริการลูกค้าใหม่ กรณีสูญหายหรือชำรุดติดต่อสาขาเพื่อขอใบเปลี่ยน
Please keep the passbook in a secure place and do not be placed under any other person's custody. If it is lost or stolen, immediately notify at any branch or call 02-111-1111 and bring a police report of the lost passbook to account holding branch for issuing a new passbook. The full passbook can be renewed at any branch.
3. การถอนเงินจากบัญชีสามารถถอนได้เฉพาะเจ้าของบัญชี
Only the account holder is allowed to make a withdrawal at any branch.
4. ยอดคงเหลือในสมุดคู่มือนี้จะถูกต้องเมื่อได้ตรวจสอบแล้วด้วยเครื่องบันทึกยอดเงินของธนาคาร ควรนำสมุดมาปรับรายการอย่างน้อยเดือนละครั้ง ได้ที่เครื่องบันทึกยอดเงินอัตโนมัติ หรือที่สาขา
The account balance shown in the passbook will be deemed correct only if it is verified with the corresponding record kept by the Bank. The passbook should be updated once a month with Passbook Update Machines or at any branch.
5. การนับจำนวนเงินเพื่อคำนวณดอกเบี้ยเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารจะใช้หลักเกณฑ์ตามปีปฏิทินที่แท้จริง
Interest for saving account is calculated on a daily balance basis according to the actual calendar year.
6. บัญชีที่ไม่มีการเคลื่อนไหว และยอดคงเหลือในบัญชีต่ำกว่าที่กำหนด ธนาคารจะปิดบัญชี และ/หรือ คิดค่าธรรมเนียมตามเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด
An inactive account with a balance less than the amount specified by the Bank will be closed and/or service charge may be levied on the account as specified in the Bank's Tariff or Charges.
7. เงินฝากนี้ได้รับความคุ้มครองจากสถาบันคุ้มครองเงินฝากตามจำนวนที่กำหนดไว้ในกฎหมาย
The deposit amount is protected by the Deposit Protection Agency as prescribed by law.



Scan for
Terms and Conditions

สำนักงาน รหัสสาขา 842
Office

บัญชีเลขที่ 842-0-56403-6
Account No.

สาขาลาดบ้านดู่ (เชียงใหม่)

ชื่อบัญชี
Account Name

กลุ่มพัฒนาอาชีพสตรี
บ้านป่าสักแก้ว หมู่ที่ 12



กรุงไทย
Krungthai



ลายมือชื่อผู้มีอำนาจลงนาม
Authorized Signature

SA AB 1241226

เลขที่บัญชี 842-0-56403-6
เลขที่บัญชี 842-0-56403-6



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01318 36 7

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประหยัด มะโนหาญ

Name Mrs. Prayad

Last name Manohan

เกิดวันที่ 13 ก.พ. 2510

Date of Birth 13 Feb. 1987

ที่อยู่ 19/1 หมู่ที่ 12 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

11 มี.ค. 2559

วันออกบัตร

11 Mar. 2016

Date of Issue

รอสถาปนา (สำหรับบุคคลใหม่)
เจ้าหน้าที่ออกบัตร

12 ก.พ. 2568

วันบัตรหมดอายุ

12 Feb. 2026

Date of Expiry



5701-02-03111032

BORA-7.2-02-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1000115-98

(เจ้าพนักงานบัตร)

นาง ประหยัด มะโนหาญ



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 5 5703 00023 49 5

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง พิมพา มูลหล้า



Name Mrs. Pimpa

Last name Munla

เกิดวันที่ 16 ก.ค. 2513

Date of Birth 16 Jul. 1970



ที่อยู่ 302 หมู่ที่ 12 ต.บ้านตุ้ม อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

28 มิ.ย. 2566

วันออกบัตร

28 Jun. 2023

Date of Issue

(นายแมนรัตน์ รัตนสุคนธ์)
เจ้าพนักงานออกบัตร

15 ก.ค. 2574

วันบัตรหมดอายุ

15 Jul. 2031

Date of Expiry

5701-04-06281020

BORA-8.5-01-2566

สุวิภา อุตตะภักดิ์

พิมพา มูลหล้า



ประเทศไทย



THAILAND

ME5-1684634-61

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5701 01353 87 1**

ชื่อและชื่อสกุล น.ส. บุษบา อุดปิน
Name Miss Busaba
Last name Audpin
เกิดวันที่ 16 ม.ค. 2515
Date of Birth 16 Jan. 1972

ที่อยู่ 224 หมู่ที่ 12 ต.บ้านคู้ อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
28 ก.ค. 2563
วันออกบัตร
28 ก.ค. 2020
Date of issue

 15 ม.ค. 2572
วันหมดอายุ
15 Jan. 2029
Date of Expiry



5701-01-07281258

น.ส.บุษบา อุดปิน



น.ส.บุษบา อุดปิน

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ - 1 กค. 2567

ข้าพเจ้า กลุ่มพัฒนาสตรี หมู่ 12 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ที่อยู่ 486 หมู่ที่ 6
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบรรเทิงกาย	10,370	00
	10,370	00

จำนวนเงิน (หนึ่งหมื่นสามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ ผ. ๐๐๐ ม.โนนาญ ผู้รับเงิน
(นางประหยัด มะโนหาญ)

ลงชื่อ พิมพ์ อดุลย์ ผู้รับเงิน
(นางพิมพ์ อดุลย์)

ลงชื่อ สว. อุดิน ผู้รับเงิน
(นางสาวบุษบา อุดิน)

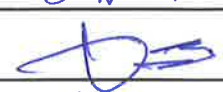
ลงชื่อ ธนบดี ผู้จ่ายเงิน
(นายธนบดี ฝ้าเจริญ)

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ ตั้งหน้าชาวม้ามรรหญิง

วันที่ 11 ก.ค 2016

ณ อาคารหอประชุมสันติภาพ

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นาง.เอื้อน ม.โชน	เอื้อน	0954528105	นาง.ด.ป
2	นางรวิษณ์ ม.โชนาณ	นางรวิษณ์	0949497671	นาง.ม.ธ.น
3	จิราพร อุดมผล	จิราพร	092-7545243	กรรมการ
4	ทศพร ม.โชน	ทศพร	0624824153	
5	อรรถพร จันทร์โอ	อรรถพร	0926920428	
6	กรรณ แก้ว จันทร์	กรรณ	0827652715	
7	นางสมพร อุดม	สมพร	0850410521	
8	นางปรานอม เนิน	ปรานอม	083-3444252	
9	สพ.อมรพร ม.โชน	อมรพร	0819610829	
10	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	096772089	
11	นาง นลิตา ม.โชน	นลิตา	085-7077269	
12	นาง อรพิน อ.อ.	อรพิน	-	
13	นาง สุนทรี ม.โชน	สุนทรี	084-545-3/80	
14	นาย อธิวัฒน์ อ.อ.	อธิวัฒน์	0928821222	
15	นาง น้อย อ.อ.	น้อย	080-492-4543	
16	นาง อธิวัฒน์ อ.อ.	อธิวัฒน์	-	
17	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	-	
18	นางสาว ม.โชน	อ.อ.	063-8314154	
19	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	0832095246	
20	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	061 4366247	
21	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	089-8787084	
22	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	-	
23	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	0904485784	
24	นางสาว อ.อ.	อ.อ.	0638327518	

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
25	นาง ฉวีพร มะโนนาม	ฉวีพร	-	
26	นางสมพร กันทะจ	สมพร	085-844012	
27	นางอริยา ชะวิณาน		095-6962851	
28	นาง ปวีณัต บุญสุข	ปวีณัต	-	
29	นาง จันทรี ศรี ยอดทวยเลิศ	จันทรีศรี	096-6382436	
30	นางสาว รุ่งโรจน์ โอสมงคล	รุ่งโรจน์	0832032707	
31	นางสาว ปัทมา อุดมพิศ	ปัทมา	-	
32	นางสมพร สลักพันธ์	สมพร	091-0688021	
33	นางสาว ชัยนาถ มะโนนาม	ชัยนาถ	0832095244	
34	นางสาว ไร่ นาม	ไร่	0957722569	
35	นางสาว ศรีใจวันลักษณ์	ศรีใจ	-	
36	นาง ไร่ ทนดรี	ไร่	091-7910054	
37	นางสาว ไร่ นาม	ไร่	063-8314154	
38	จันทร์ นาม	จันทร์	043 7648247	
39	นางสาว ปัทมา	ปัทมา	-	
40	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	0850410521	
41	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	091-9980640	
42	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	089-6333230	
43	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	-	
44	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	0817654624	
45	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์ A	089-4581554	
46	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม		083-1532886	
47	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	0802859464	
48	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	0911428088	
49	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	0 -	
50	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	-	
51	นางสาว รุ่งโรจน์ นาม	รุ่งโรจน์	-	

[illegible]

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักโคก

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๓๐ เดือน ก.ย พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นาย อจันต์ อู.ก้า

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักโคก หมู่ที่ ๑๒ มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน อาหารกลางวัน อาหารว่าง เครื่องดื่ม

ในราคาเป็นเงิน ๔๐๐๐ บาท (สี่พันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๓๐ เดือน ก.ย พ.ศ. ๒๕๖๔

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด ๑ วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ประเสริฐ ม.น้อย ผู้ว่าจ้าง ✕
(ประเสริฐ ม.น้อย)

(ลงชื่อ) อจันต์ อู.ก้า ผู้รับจ้าง ✕
(อจันต์ อู.ก้า)

(ลงชื่อ) นาง จันทนา มุขหลวง พยาน
(จันทนา มุขหลวง)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(น.สมรภา ออ.น)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....กลุ่มพัฒนา สสร.บ้านป่าสักใต้ ม.12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 เดือน ก.ย พ.ศ. 2564

เรื่อง ตรวจรับ อาหารกลางวัน อาหารว่างโรงเรียน

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนา สสร.บ้านป่าสักใต้ ม.12

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนา สสร.บ้านป่าสักใต้ ม.12 ได้ซื้อหรือจ้าง

อาหารกลางวัน อาหารว่างโรงเรียน

จาก นาย อธิษฐ์ อ.อ.อ. งบประมาณ 4000 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 10 เดือน ก.ย พ.ศ. 2564 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 11 เดือน ก.ย

พ.ศ. 2564 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายรัตน์ มะโนนา ประธานกรรมการ
(นายรัตน์ มะโนนา)

(ลงชื่อ) นาง วิมล นาคหลวง กรรมการ
(วิมล นาคหลวง)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] กรรมการ
(สมหมาย อุดม)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ ๘.๑๒

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 11 ก.ค ๒๕๖4

ข้าพเจ้า นาย อนันต์ จูระคำ บ้านเลขที่ ๒๕๐ หมู่ที่ 10 ถนน.....
ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ ๘.๑๒

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ ๗๕ บาท 10 คน	๗,๕๐๐	
ค่าอาหารว่าง ๖๕ มื้อ ๑๕ บาท 10 คน	๑,๐๐๐	
รวมเงิน	๘,๕๐๐	

จำนวนเงิน.....สี่พันห้าร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ.....อนันต์ จูระคำ.....ผู้รับเงิน X
(อนันต์ จูระคำ)

(ลงชื่อ) ประจักษ์ มานะ.....ผู้จ่ายเงิน
(ประจักษ์ มานะ)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 1 5799 00318 18 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย วสันต์ ฐวะคำ
Name Mr. Wasan
Last name Thuwakham

เกิดวันที่ 11 ก.ย. 2533
Date of Birth 11 Sep. 1990

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 280 หมู่ที่ 10 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
7 ธ.ค. 2565
วันออกบัตร
9 Dec. 2022
Date of issue

นายแมนรัตน์ รัตนสุคนธ์
เจ้าพนักงานควบคุมบัตร

10 ก.ย. 2574
วันบัตรหมดอายุ
10 Sep. 2031
Date of expiry

5701-05-12071455

170 175 180 185 190 195 200

03/10/2022

BORA-10.7-07-2564

ประเทศไทย
THAILAND

JC3-1630889-19



(น้ำเหากูกตอง)
 ไร่หนอง ม.บ้านนา

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสัก 311 ม.12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 1 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564

เรียน นาย ปรีชา จันเลน

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสัก 311 หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทำไม้โครงคานา 1x3 เมตร 1 ไม้

ในราคาเป็นเงิน 450 บาท (สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 5 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 5 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ประณีต มโนกุล ผู้ว่าจ้าง
(ประณีต มโนกุล)

(ลงชื่อ) [Signature] ผู้รับจ้าง
(ปรีชา จันเลน)

(ลงชื่อ) นางฉิมพ ภูมท้าว พยาน
(ฉิมพ ภูมท้าว)

(ลงชื่อ) [Signature] พยาน
(นางสมร ภูมท้าว)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ 311 ม.12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 5 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564

เรื่อง ตรวจรับ ผ้าใบโครงเหล็ก ขนาด 1x3 เมตร

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ 311 ม.12

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ 311 ม.12 ได้ซื้อหรือจ้าง ผ้าใบโครงเหล็ก ขนาด 1x3 เมตร

จาก นาย ธีร อ้นเคน งบประมาณ 150 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 1 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 5 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นารีรัตน์ มณีอนา กรรมการ
(นารีรัตน์ มณีอนา)

(ลงชื่อ) นาง จิณพ มุลนอร์ กรรมการ
(จิณพ มุลนอร์)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] กรรมการ
(นงนุช อดิเรก)

เลขที่ / Bill No. 15

เงินสด
CASH SALE
現兌單

จ้ำจ๋า ทำไฉน

124 ๑๓๓ ๓ ค.บ้านทุ่ง อ.เมือง จ.ราชบุรี

ໂທ 053-703476, 081-5309074

นาม 寶號
Customer

นาม 寶號 อภิม ผดุงพาณิชย์ จำกัด หน้า 12
Customer

วันที่ ๕ กค

Date _____

ทะเบียนการค้า
Commercial License

商標編號

พื้ด๑๑ ๒๓

Address 61, Panch, S. 1234 A. 123456

10

จำนวน Quantity 数量	รายละเอียด / Description / 貨名	หน่วยละ Unit Price 備註	จำนวนเงิน Amount 金額
1 ชิ้น	ป้ายไม้ 1 x 3 ม.		150 -
บาท Baht 鉢	ส่งมอบให้ลูกค้า	รวมเงิน Total 共銀	150 -

ผู้รับเงิน / Collector / 收銀人

ขอขอบคุณท่านที่อุดหนุน
Thank You For Your Kind Attention



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01301 81 2
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ปรีชา จันเลน

Name Mr. Preecha

Last name Chanlen

เกิดวันที่ 4 พ.ย. 2519

Date of Birth 4 Nov. 1976

ที่อยู่ 188 หมู่ที่ 10 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

3 พ.ย. 2562

วันออกบัตร

3 Nov. 2019

Date of Issue



3 พ.ย. 2570

วันบัตรหมดอายุ

3 Nov. 2027

Date of Expiry



5701-02-11031056

ฉันเนาทุกต่อ

[Handwritten signature]

ปรีชา จันเลน



ทะเบียนเลขที่ 3570101301812
คำขอที่ 5751549001039(เดิม)
558/2552

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายปรีชา จันเสน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499
เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2549
ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ทำมา

เขียนเป็นอักษรโรมัน

สำเนาถูกต้อง
157
(ปรีชา จันเสน)

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายและรับทำกรอบรูปทุกชนิด
- จำหน่ายและรับทำสติ๊กเกอร์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายผ้าไว้นิตทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 124 หมู่ที่ 3 ตรอก/ซอย - ถนน พหลโยธิน
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2552





(สำนักงานกุดฮ้าง)
 ประจักษ์ มะโนนาญ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ อบรมองค์ความรู้ระดับบริหารกับบรรณารักษ์

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

ณ ศาลากลางจังหวัด เชียงใหม่ อำเภอเมือง

ตำบลบ้านคู้ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นางปรานณ นินธุ

ตำแหน่ง -

หน่วยงาน -

ที่อยู่ 241 ม.12 ตำบลบ้านคู้ อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่

หมายเลขโทรศัพท์ 083-344444 โทรสาร -

มือถือ - อีเมล -

☒

ยินดีเป็นวิทยากร

☐

ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก.....

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร

มือถือ อีเมล

ลงชื่อ

(นางปรานณ นินธุ)

ตำแหน่ง.....

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ บ้านป่าไร่แก้ว หมู่ที่ 12

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นางปรานต์ นินทุ บ้านเลขที่ 241 หมู่ที่ 12 ถนน -

ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรี ส. 12 ตั้ง

รายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าวิทยากร อบรมฯ ไร่แก้ว จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท	1200	
รวมเงิน	1,200	

จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) [Signature] ผู้รับเงิน
(นางปรานต์ นินทุ)

(ลงชื่อ) ประจักษ์ ส. 12 ผู้จ่ายเงิน
(ประจักษ์ ส. 12)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01317 42 5
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ปราณอม เทียนอุก



Name Mrs. Pranom

Last name Hentook

เกิดวันที่ 29 มี.ค. 2505

Date of Birth 29 Mar. 1962

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 241 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดง อ.เวียงเชียงราย

จ.เชียงราย

8 มี.ค. 2564

วันออกบัตร

8 มี.ค. 2021

Date of Issue

(นายธนาคม จงจิระ)

เจ้าพนักงานออกบัตร

28 มี.ค. 2572

วันบัตรหมดอายุ

28 Mar. 2025

Date of Expiry



5702-03-03080910

BORA-10.8-03-2563



ประเทศไทย
THAILAND

ME3-1456203-33



(สัมภาษณ์ทุกช่วง)
 ประแฉัด. มอีนทาญ

แบบตอบรับวิทยากร
โครงการ
ออกให้ลงทศด้วยฝ่ายของ

วันที่ ๓ ธ.ค. ๒๕๖๔

ณ อาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนเทศบาล ๒.12

ตำบลบ้านตู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นาย ภาณุ ใจสมบูรณ์

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ 15 ม.12 ตำบล บ้านตู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

หมายเลขโทรศัพท์ 067 9266227 โทรสาร

มือถือ อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร

มือถือ อีเมล

ลงชื่อ

ภาณุ ใจสมบูรณ์

(ภาณุ ใจสมบูรณ์)

ตำแหน่ง



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01054 14 9
Identification Number

ชื่อและนามสกุล นาง รাত্রี ใจจุมปา

Name Mrs. Ratre

Last name Jaijumba

เกิดวันที่ 3 ส.ค. 2512

Date of Birth 3 Aug. 1969

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 15 หมู่ที่ 12 ต.บ้านคู อ.เมืองเขียงราย

จ.เขียงราย

18 ส.ค. 2559

วันออกบัตร

18 Oct. 2016

Date of issue

วันหมดอายุ

(ถ้ามี) (ถ้ามี)

วันที่บัตรหมดอายุ

Date of expiry

2 ส.ค. 2568

วันบัตรหมดอายุ

2 Aug. 2025

Date of expiry



5700-02-010541404

BORA-3.2-01-2559

950-01-010541404
ราตรี ใจจุมปา



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1070831-39

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านแม่เหล็กไผ่ ๑๙/๑

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑๑.๓.๖๔ ๒๕๖๔

ข้าพเจ้า นางสาว ใจดวงมา บ้านเลขที่ ๑๕ หมู่ที่ ๑๒ ถนน -

ตำบล นาน อำเภอ แม่ใจ จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านแม่เหล็กไผ่ ๑๙/๑

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่ารักษาการปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	1200	-
รวมเงิน	1200	-

จำนวนเงิน หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) นางสาว ใจดวงมา ผู้รับเงิน
(นางสาว ใจดวงมา)

(ลงชื่อ) ประสงค์ มโนคุณ ผู้จ่ายเงิน
(ประสงค์ มโนคุณ)

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่

1

เลขรหัสประจำบ้าน 5701-065348-8

สำนักทะเบียน อำเภอเมือง เชียงราย

รายการที่อยู่ 15 หมู่ที่ 12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง เชียงราย จังหวัด เชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 21 มี.ค. 2535

ลงชื่อ

นายทะเบียน

นายเต็ดดวง อนุกุล

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 24 พ.ค. 2543

1

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

5701-065348-8

ลำดับที่

2

ชื่อ นางราตรี ใจจุมปา

สัญชาติ ไทย

เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-5701-01054-14-9

สถานภาพ ผู้อาศัย

เกิดเมื่อ 3 ส.ค. 2512

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ศรีคำ

3-5701-01054-13-1

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ศรีพรรณ

3-5701-01054-12-2

สัญชาติ ไทย

* มาจาก

ฐานข้อมูลการทะเบียนราษฎร

เข้ามาอยู่ในบ้านนี้เมื่อ 2 ม.ค. 2535

นายเต็ดดวง อนุกุล

นายทะเบียน

** ไปที่

นายทะเบียน

3

ประวัติวิทยากร

ชื่อ นาง ราตรี ใจจุมปา

เกิด วันที่ 03 สิงหาคม พ.ศ 2512

ที่อยู่ 15 หมู่ 12 บ้านป่าสักไก่อ่ ต. บ้านคู้ อ. เมือง จ. เชียงราย

การศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย

สถานะภาพ สมรส มีบุตร 1 คน

ความสามารถด้านกีฬา กรีฑา วอลเลย์บอล บาสเก็ตบอล วายน้ำ แร้บบอล แชนด์บอล

ความสามารถพิเศษ

รำไท่เก๊ก มวยจีน รำบัว รำกระบี่ รำพัด การออกกำลังกายแนวเต้าเต๋อ รำเซ็งกะลา

รำตารีกีปัส เต้นแอโรบิค รำกลองยาว บาสโลป ฟ้อนเล็บ เต้น Line Dance ตาราง 9 ช่อง

กิจกรรมด้านวิทยากร

- 1.ชมรมหยวนจื่อโรงเรียนเทศบาล 1 ศรีเกิด / รำพัด , รำมวยจีน , บาสโลป
- 2.ชมรมรำบัวมูลนิธิหน้าโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม / รำพัด , ตาราง 9 ช่อง
- 3.กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไก่อ่ / รำพัด,รำบัว,มวยจีน,เต้าเต๋อ,บาสโลป,กลองยาว, รำไท่เก๊กรำกระบี่
- 4.กลุ่มพัฒนาสตรีชุมชนศรีทรายมูล บ้านศิริราษฎร์ , บ้านร่องก้อ , บ้านใหม่, บ้านคู้ , บ้านป่ากู่ก
- (บาสโลป , เต้าเต๋อ , ฟ้อนเล็บ , ฟ้อนเจิง)
5. กลุ่มฮักสุขภาพเทศบาล ต. นางแล / รำพัด , ไท่เก๊ก , บาสโลป , เซ็งกะลา , ตาราง 9 ช่อง
6. นักเรียนโรงเรียนแม่ข้าวต้มท่าสุด / แอโรบิค , โលน់แคนซ์ , รำพัด
- 7.กลุ่มพนักงานโรงแรม The Riverie by Katathani / ฟ้อนเล็บ , ฟ้อนเจิง , โលน់แคนซ์ , ตาราง 9 ช่อง
- 8.กลุ่มฮักสุขภาพ บ้านร่องปลาแก้ว ต.นางแล / ตาราง 9 ช่อง
- 9.นักเรียนโรงเรียนบ้านป่าสักไก่อ่ / แอโรบิค
10. ตารางเก้าช่อง บ้านหนองปิ้ง ตำบลบ้านคู้
11. รำไท่เก๊ก โรงเรียนห้วยพลู ต.นางแล
- 12 ชมรมผู้สูงอายุ/แม่บ้าน สันตันทก้อ / ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ราตรี ใจจุมปา



โรงเรียนห้วยพดูพิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต๑
เกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางราตรี ใจจุมปา

เป็นวิทยากร โครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าสุต
โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการเรียนศิลปะป้องกันตัวของจีน

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้โปรดอภิบาลดลบันดาลให้ท่านและครอบครัว
ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีพลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นกำลังในการสร้างสรรค์สังคมสืบไป
ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๖ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ราตรี ใจจุมปา


(นายดำเนิน บาลสุข)

ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยพดูพิทยา



โรงเรียนบ้านป่าสักไก่อ่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต ๑

เกียรตินิยมให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางราตรี ใจคุมป่า

เป็นวิทยากร โครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

โครงการ แอโรบิก ลดพุง ลดโรค

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้โปรดอภิบาลให้ท่านและครอบครัว
ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีพลามัยสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นกำลังในการสร้างสรรค์สังคมสืบไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๑ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ราตรี ใจคุมป่า

(นายปรีชา พันธุ์จำเริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านป่าสักไก่อ่

โรงเรียนเทศบาล ๑ ศรีเกิด

มอบเกียรติบัตรนี้เพื่อแสดงว่า

นางราตรี ไชยมา

ได้รวมนำเสนองานเครือข่ายด้านภาษาและวัฒนธรรมจีน
โรงเรียนเทศบาล ๑ ศรีเกิด เพื่อประเมินรับรางวัลพระปกเกล้า

ของเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย

เมื่อวันที่ ๒๔ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

ราตรี ไชยมา



(นางเนติกานต์ สุวรรณเพชร)

ผู้อำนวยการสถานศึกษา



(ผู้นำภาคท้องถิ่น)
 ประพนธ์ มีอินทนาญ

บันทึกข้อตกลงซื้อขาย

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

พัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ ๑๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๙ เดือน ก.ค พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นาง แฉ่มจันทร์ สุขอิล

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม พัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ มีความประสงค์จะซื้อพัสดุจากผู้ขายตามรายการดังนี้

ลำดับ	รายการ/ขนาดลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนหน่วย	เป็นเงิน
	ชุดอุปกรณ์สีในรถ ๑๐๐๐ กิลิตร สีเงิน ๑๐๐ มล			1000
รวมเป็นเงิน				1000

ตัวอักษร

จึงขอให้ผู้ขายพัสดุดังกล่าวได้ส่งมอบต่อคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ณ กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ หมู่ที่ ๑๒ ภายในวันที่ ๑๐ เดือน ก.ค พ.ศ. ๒๕๖๔

การซื้อขายตามบันทึกฉบับนี้ ผู้ขายจะต้องประกันความชำรุดบกพร่องของพัสดุเป็นเวลา วัน นับจากวันที่คณะกรรมการตรวจรับพัสดุได้รับมอบพัสดุดังกล่าว หากพัสดุเกิดชำรุดบกพร่องหรือขัดข้องอันเนื่องมาจากการใช้งานปกติ ผู้ขายจะต้องจัดการซ่อมแซมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดีดังเดิม ภายใน 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้งจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม พัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ หมู่ที่ ๑๒ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ... ผู้ซื้อ

(ลงชื่อ) ... ผู้ขาย

(ลงชื่อ) ... พยาน

(ลงชื่อ) ... พยาน

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....
กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักไถ่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 10 เดือน 11 พ.ศ. 2564

เรื่อง ตรวจรับ.....
อุปกรณ์เสริมในหอ ๐๐๐ กิโลกรัม

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....
พัฒนา สหกรณ์บ้านป่าสักไถ่ ม. ๑๒

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....
พัฒนา สหกรณ์บ้านป่าสักไถ่ ม. ๑๒ ได้ซื้อหรือจ้าง

นาง เข้มข้น สุธาชัย
จาก.....
โรงเรียน ๐๐๐ กิโลกรัม ด้วยเงินจำนวน ๑๐๐๐ บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๑ เดือน ๑๑ พ.ศ. ๒๕๖๔ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 10 เดือน 11 พ.ศ. ๒๕๖๔
จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....
นายรัตน์ น. โนนาน ประสานกรรมการ
(นายรัตน์ น. โนนาน)

(ลงชื่อ).....
นายวิมล น. นาน กรรมการ
(นายวิมล น. นาน)

(ลงชื่อ).....
นายสมชาย น. นาน กรรมการ
(นายสมชาย น. นาน)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสัก 1 ม.12

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 10 ก.ค 2564

ข้าพเจ้า นางนงนุช จันทร์คำ บ้านเลขที่ 16 หมู่ที่ 12 ถนน -
 ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม พัฒนาสตรีบ้านป่าสัก 1 ม.12

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าอุปกรณ์สตรีในนคร 1000 กิโลกรัม จำนวน 10 ชิ้น ราคา: 100 บาท	1000	
รวมเงิน	1000	

จำนวนเงิน หนึ่ง พันบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ นางนงนุช จันทร์คำ ผู้รับเงิน ✗
(นางนงนุช จันทร์คำ)
 (ลงชื่อ) ประจักษ์ ม.บ้านดู่ ผู้จ่ายเงิน
(ประจักษ์ ม.บ้านดู่)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01352 50 6

Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง แจ่มจันทร์ สุทธิศิลป์

Name Mrs. Chaemchan

Last name Sutthasin

เกิดวันที่ 11 ก.ค. 2511

Date of Birth 11 Jul. 1968

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 16 หมู่ที่ 12 ต.บ้านคู อ.เมืองเวียงจันทน์

จ.เวียงจันทน์

4 ก.ค. 2566

วันออกบัตร

4 Jul. 2023

Date of Issue



(นายแพทย์หญิง จันทิมา)

เจ้าพนักงานออกบัตร

10 ก.ค. 2574

วันหมดอายุ

10 Jul. 2031

Date of Expiry



5701-03-07041033

BORA-8.5-01-2566



ประเทศไทย
THAILAND

ME5-1684631-68



(ผู้นำทุกดวง)
ประจักษ์, ม.โพธาราม



(အိမ်ထောင်ရေး)
 ၁၄:၀၀. ၁၄:၀၀



บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักไผ่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 10 เดือน ก.ย พ.ศ. 2564

เรียน นายชัยวัฒน์ ศรีแสงจันทร์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักไผ่ หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน ถ้าเช่าสถานที่ เครื่องเสียง

ในราคาเป็นเงิน 2000 บาท (สองพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 11 เดือน ก.ย พ.ศ. 2564

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ประจักษ์ มโน ผู้ว่าจ้าง
(ประจักษ์ มโน)

(ลงชื่อ) อิชริณ ศรีแสงจันทร์ ผู้รับจ้าง
(อิชริณ ศรีแสงจันทร์)

(ลงชื่อ) จาง ฉิมพ ภูวนะ พยาน
(ฉิมพ ภูวนะ)

(ลงชื่อ) จาง ฉิมพ ภูวนะ พยาน
(จาง ฉิมพ ภูวนะ)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ ม.12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564

เรื่อง ตรวจรับ ค่าเช่าสถานที่และค่าเช่าเครื่องเสียง

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ ม.12

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านป่าสักไถ่ ม.12 ได้ซื้อหรือจ้าง

ค่าเช่าสถานที่และค่าเช่าเครื่องเสียง

จาก นาย ชัยวัฒน์ ศรีเสาคึกพันธ์ งบประมาณ 2000 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 10 เดือน ก.ค พ.ศ. 2564 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 11 เดือน ก.ค

พ.ศ. 2564 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายธีรธำ ม.โหนด ประธานกรรมการ
(นายธีรธำ ม.โหนด)

(ลงชื่อ) นางฉวีมา ชูอนจ กรรมการ
(ฉวีมา ชูอนจ)

(ลงชื่อ) นางสมมา ออมน กรรมการ
(นางสมมา ออมน)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักถ้ำ ม.๑๒

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 11 ก.ค ๒๕๖๕

ข้าพเจ้า นาย ชัยวัฒน์ ศรีแสงจันทร์ บ้านเลขที่ 513/1 หมู่ที่ 12 ถนน.....

ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มพัฒนาสหกรณ์บ้านป่าสักถ้ำ ม.๑๒

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
งานบำรุงสถานที่ เติบโตร้าง	2,000	
รวมเงิน	2,000	

จำนวนเงิน สองพันบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ชัยวัฒน์ ศรีแสงจันทร์ ผู้รับเงิน
(ลงชื่อ) นาย ชัยวัฒน์ ศรีแสงจันทร์

(ลงชื่อ) นางสาว น. โนน ผู้จ่ายเงิน
(ลงชื่อ) นางสาว น. โนน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01355 44 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์
 Name Mr. Chaiwat
 Last name Srisaowalug
 เกิดวันที่ 22 ธ.ค. 2507
 Date of Birth 22 Dec 1964

รหัส 513/1 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดง อ.เมืองจันทบุรี
 จ.ฉะเชิงเทรา
 12 พ.ค. 2563
 วันออกบัตร
 12 May 2020
 Date of Issue

(นายแพทย์ จงจิระ)
 เจ้าพนักงานสาธารณสุข
 21 ธ.ค. 2571
 21 Dec 2028
 Date of Expiry

5701-04-05121427




คำแนกหวัด
 ชัยวัฒน์ ศรีเสาวลักษณ์

(18/11/2020) 25-10-2020 25-10-2020



บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาสตรี ส. ๑๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ทอ จันทมาศ จิน.๑๕

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาสตรี หมู่ที่ ๑๒ มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน.....ทำแบบแปลนเงินค้ำฟ้าที่ออก, แบบแปลนเงินค้ำฟ้าก่อน - แล้ว ทอจ.บร.

ในราคาเป็นเงิน ๑๒๐ บาท (หนึ่งร้อยยี่สิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ).....นางสาว น. โยธนา.....ผู้ว่าจ้าง
(นางสาว น. โยธนา)

(ลงชื่อ).....[Signature].....ผู้รับจ้าง
(นาง จิตกมล ดินหอม)

(ลงชื่อ)นางพิมพ์ มุลขันธ์.....พยาน
(พิมพ์ มุลขันธ์)

(ลงชื่อ).....[Signature].....พยาน
(นางมา ดอน)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....กลุ่มพัฒนาฯ ๙.12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรื่อง ตรวจรับ แบบประเมินความพึงพอใจ แล. แบบประเมินความรู้

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาฯ ๙.12

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาฯ ๙.12 ได้ซื้อหรือจ้าง
ทำแบบประเมินความพึงพอใจ , แบบประเมินความรู้ สอน - แด้ ทบอบรม

จาก.....งบประมาณ.....120.....บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑ เดือน กรกฎาคม
พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายรัตน์ มะโนนา.....ประธานกรรมการ
(.....นายรัตน์ มะโนนา.....)

(ลงชื่อ) นาย นิพนธ์ มุลนาค.....กรรมการ
(.....นิพนธ์ มุลนาค.....)

(ลงชื่อ)กรรมการ
(.....สมศักดิ์)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....กุดมพิทยาสรรพ์.....ฉ. ๗๒

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่.....๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.....

ข้าพเจ้า.....นางศุภมาส จินตศิริ.....บ้านเลขที่.....๑๗๒.....หมู่ที่.....๗๒.....ถนน.....
ตำบล.....บ้านดู่.....อำเภอ.....เมือง.....จังหวัด.....เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กุดมพิทยาสรรพ์.....ฉ. ๗๒

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าแบบประเมิน ดมทสจ.พอศิ และแบบประเมิน ดมทสจ. กอน - หลัง ทบอธธ	120	
รวมเงิน	120	

จำนวนเงิน.....หนึ่งร้อยยี่สิบบาทถ้วน.....

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....[Signature].....ผู้รับเงิน
(นางศุภมาส จินตศิริ)

(ลงชื่อ).....ประเสริฐ น.โนนธรรม.....ผู้จ่ายเงิน
(ประเสริฐ น.โนนธรรม)

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ

วันที่

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม

☐ ระดับประถมศึกษา

☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ ระดับปริญญาตรี

☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา					
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม					
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

ประเวศ น. โทณพ

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเตียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	
	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	
	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	
	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	
	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	
	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	
	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	
	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรอกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	
	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มึนหัว	
	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	
	11. อาหาร โปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	
	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	
	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	
	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	
	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	

๒๕๖๑ ม.ร.น.น.

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเตียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	
	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	
	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	
	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	
	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	
	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	
	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	
	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรอกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	
	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีน้หัว	
	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	
	11. อาหาร โปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	
	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	
	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	
	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	
	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	

ประเวศ มณีเมฆ

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาท้องถิ่น ๘. 12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2567

เรียน นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....กลุ่มพัฒนาท้องถิ่น หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน.....ทำรูปเล่มรายงานผลการดำเนินงานโครงการ จำนวน 2 เล่ม

ในราคาเป็นเงิน 400 บาท (สี่ร้อยบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 1 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ).....นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี.....ผู้ว่าจ้าง
(นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี)

(ลงชื่อ).....นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี.....ผู้รับจ้าง
(นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี)

(ลงชื่อ).....นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี.....พยาน
(นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี)

(ลงชื่อ).....นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี.....พยาน
(นาง อาภาภรณ์ คิน-คิรี)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่... กลุ่มพัฒนาอาชีพ ส.12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 1 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ... รูปเล่มรายงานผลโครงการ

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... กลุ่มพัฒนาอาชีพ ส.12

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... กลุ่มพัฒนาอาชีพ ส.12 ได้ซื้อหรือจ้าง

ทำรูปเล่มรายงานผลโครงการ จำนวน 2 เล่ม
จาก... นายสุพจน์ จินะศรี ...งบประมาณ... 400 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 1 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 1 เดือน สิงหาคม
พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นายธีรพันธ์ มณีโนนา... ประธานกรรมการ
(นายธีรพันธ์ มณีโนนา...)

(ลงชื่อ) ... กรรมการ
(...)

(ลงชื่อ) ... กรรมการ
(...)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กลุ่มวิเทศศึกษา ๑.๑๒

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 1 สิงหาคม 25๕7

ข้าพเจ้า นางศุภมาส จิน:ศรี บ้านเลขที่ 172 หมู่ที่ 12 ถนน -
 ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มวิเทศศึกษา ๑.๑๒

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าจัดทำโปสเตอร์งานผลโครงการ	400	
	2	
รวมเงิน	400	

จำนวนเงิน สี่ร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) [Signature] ผู้รับเงิน
 (นางศุภมาส จิน:ศรี)

(ลงชื่อ) นาง. เหวด ม.โนนนา ผู้จ่ายเงิน
นาง. เหวด ม.โนนนา



ทะเบียนเลขที่.....0577114811841

คำขอที่.....1184/2548(เดิม)

588/2553

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางจุฑามาศ จินะศรี

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่.....28 มิถุนายน 2548.....

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

สำเนาถูกต้อง

ร้านไดเร็กซ์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

(นางจุฑามาศ จินะศรี)

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายอุปกรณ์เครื่องเขียน อุปกรณ์สำนักงาน

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่.....132/3

หมู่ที่.....4

ตรอก/ซอย.....

ถนน.....

หน้าราชภัฏ

ตำบล/แขวง.....

บ้านดู่

อำเภอ/เขต.....

เมือง

จังหวัด.....

เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่.....

30 กรกฎาคม 2553

(.....)

นายทะเบียน

e-GP 03-0102

วันที่แจ้งลงทะเบียน 01/08/2561

แบบแสดงการลงทะเบียนในระบบ e-GP

วันที่อนุมัติ 02/08/2561

ลำดับการลงทะเบียน M-2561-036500

วันที่เริ่มใช้งาน 06/08/2561

สำหรับผู้ประกอบการที่จะทำธุรกรรมกับภาครัฐ

1.เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร(3570800113977)

ประเภทผู้ประกอบการ บุคคลธรรมดา

2.ชื่อสถานประกอบการ ร้านไต้เร็กส์

ชื่อภาษาอังกฤษ (ถ้ามี)

3.ที่ตั้งสำนักงาน : อาคาร

ห้องเลขที่

ชั้นที่

หมู่บ้าน

เลขที่ 132/3

หมู่ที่ 4

ตรอก/ซอย -

ถนน -

ตำบล/แขวง บ้านดู่

อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย

จังหวัด เชียงราย

รหัสไปรษณีย์ 57100

โทรศัพท์ 0943490564

อีเมล Juthamastoy@gmail.com

4.กรณีบุคคลธรรมดา

(เลขประจำตัวประชาชน 3-5708-00113-97-7)

วัน/เดือน/ปีเกิด

สัญชาติ ไทย

5.กรณีนิติบุคคล

ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่

วันเดือนปีที่จดทะเบียน

จดทะเบียนที่

ทุน

(1) เงินทุนจดทะเบียน

(บาท)

6.ประเภทของการประกอบกิจการ

ประเภทกิจการ

ประเภทสินค้าและหรือบริการ

☒ ผลิต☒ วัสดุภัณฑ์☐ ส่งออก☐ ที่ดินและสิ่งก่อสร้าง☒ ขายส่ง☐ จ้างก่อสร้าง☒ ขายปลีก☒ จ้างเหมา☒ ให้บริการ☐ เช่า☒ จ้างที่ปรึกษา☐ จ้างออกแบบและควบคุม☒ กรณีผู้ลงทะเบียนลงข้อมูลหรือรูปภาพที่ไม่เหมาะสมในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ จะถูกลงโทษเป็นผู้ทำงาน☒ กรณีผู้ลงทะเบียนกระทำการใดอันเป็นการลวงละเมิดสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา ผู้ลงทะเบียนจะต้องรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

หมายเหตุ : แบบแสดงการลงทะเบียนในระบบ e-GP สามารถนำไปยื่นพร้อมเอกสารการเสนอราคา กับหน่วยงานภาครัฐ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2555 เป็นต้นไป สำหรับการจัดซื้อจัดจ้างที่มีมูลค่าตั้งแต่ 2,000,000 บาท (สองล้านบาท) ขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามประกาศคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ

เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำ และแสดงบัญชี รายการรับจ่ายของโครงการที่บุคคลหรือนิติบุคคลเป็นผู้สัญญา กับหน่วยงานของรัฐ พ.ศ. 2554 และแก้ไข

เพิ่มเติมที่กำหนดให้ผู้ที่จะเข้าเป็นผู้สัญญากับหน่วยงานภาครัฐที่สัญญาที่มีมูลค่าตามจำนวนเงินดังกล่าวต้องลงทะเบียนในระบบ e-GP

ที่ 48017/2566

หนังสือรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME
เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP)

สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ขอรับรองว่า

นาง จุฑามาศ จินะศรี

ชื่อสถานประกอบการ ร้านไต้เร็กส์

ผู้ประกอบการ	เลขทะเบียน	
บุคคลธรรมดา	เลขทะเบียนพาณิชย์	3570800113977
	หรือเลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร	
	วันที่อนุมัติ	3 ตุลาคม 2566

เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SME) ที่ได้ขึ้นบัญชีรายการ
פטศ และบัญชีรายชื่อไว้กับสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ตาม
ข้อกำหนดในกฎกระทรวงกำหนดפטศและวิธีการจัดซื้อจัดจ้างפטศที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือ
สนับสนุน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2563 เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2566 และมีผลจนถึงวันที่ 30 มิถุนายน
2567



นายวชิระ แก้วก

รองผู้อำนวยการ

สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
นายทะเบียน

หมายเหตุ: กรณีผู้ประกอบการเป็นบุคคลธรรมดา สสว.
ได้พิจารณาการเป็นวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
ตามกฎหมายกระทรวงกำหนดลักษณะของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม พ.ศ. 2562
ตามที่ระบุไว้ในแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ของผู้ประกอบการ ปี 2565



สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบข้อมูลหนังสือรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน 5774-001792-2

สำนักทะเบียน

ท้องถื่นเทศบาลตำบลบ้านดู่

รายการที่อยู่ 172 หมู่ที่ 12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน บ้านป่าสักไถ่

ชื่อบ้าน บ้านของนางสมบุรณ์ ดำรงศิริ

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน ตึกเดี่ยว 1 ชั้น 3 ห้อง

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 27 กรกฎาคม 2552

ลงชื่อ

(นางจิรธนา รินจ้อย)

นายทะเบียน

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 27 กรกฎาคม 2552

สำเนาถูกต้อง

(นางจิรธนา รินจ้อย)

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

5774-001792-2

ลำดับที่ 1

ชื่อ นางจุฑามาศ จินะศรี

สัญชาติ ไทย

เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-5708-00113-97-7 สถานภาพ เจ้าบ้าน

เกิดเมื่อ 8 ส.ค. 2518

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ เตียมต้า

3-5708-00113-96-9 สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ประยุก

3-5708-00113-95-1 สัญชาติ ไทย

* มาจาก

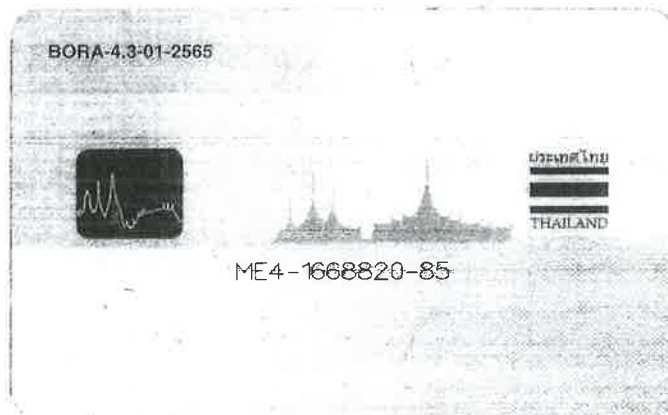
65 ม.4 ต.ศรีดอนมูล แขวงป่าสักไถ่

อ.เชียงแสน จ.เชียงราย เมื่อ 3 ก.พ. 2553

(นางสาวจิตาภา ชัยลังกา)

** ไปที่

นายทะเบียน



สำเนาถูกต้อง

(นางจุฑามาศ จินตะคีรี)

ข้อกำหนดและเงื่อนไข

Terms and Conditions

1. โปรดนำสมุดคู่มือฝากนี้มาทุกครั้งที่มีการติดต่อธนาคาร
2. การเปลี่ยนสมุดคู่มือฝากหรือถอนเงินต่างสาขาท้องแสดงบัตรประชาชนหรือเอกสารแสดงตนซึ่งออกโดยทางราชการ
3. กรณีผู้ฝากเปลี่ยนชื่อ ชื่อสกุล ที่อยู่ หรือสมุดคู่มือฝากชำรุดสูญหาย โปรดแจ้งธนาคาร
4. สมุดคู่มือฝากนี้เป็นเพียงสมุดคู่มือฝากเท่านั้น ยังไม่ถือว่ายอดคงเหลือในสมุดนี้ถูกต้องจนกว่าจะได้ตรวจสอบตรงกับบัญชีของธนาคารแล้ว
5. ในกรณีที่บัญชีมีการเคลื่อนไหว และมียอดคงเหลือต่ำกว่าที่ธนาคารกำหนดธนาคารจะเรียกเก็บค่าธรรมเนียมบัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด

1. This passbook must be presented when contacting the Bank.
2. To change the passbook or make inter-branch withdrawals, the depositor must show an identification card or passport.
3. In case the name or address of the depositor has been changed, or the passbook is damaged or lost, the depositor shall notify the branch.
4. The balance shown in the passbook will not be correct until the balance is verified with the record of the Bank.
5. In case the account has not incurred any transactions and the minimum balance is lower than the amount required by the Bank, the maintenance fee will be charged at the rate prescribed by the Bank.

31/03/20 0422ZHMA CHPSJ 422-1-15811-3 0030210833 0032518278

เงินฝากนี้ได้รับความคุ้มครองจากสถาบันคุ้มครองเงินฝากตามจำนวนที่กำหนดไว้ในกฎหมาย

สำนักงาน
Office

0422 สาขามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย
โทร. 0-5377-6038



ชื่อบัญชี
Name of Account

ร้านโต เร็กซ์ โดยนางจุฑามาศ จินะศรี

บัญชีเลขที่
Account No.

422-1-15811-3



001 บัญชีออมทรัพย์ มีสมุด

ผู้รับมอบอำนาจ

สมุดคู่มือฝากเลขที่
Serial No.

0032518278





ทะเบียนเลขที่ 0577114811841

คำขอที่ 1184/2548(เดิม)

588/2553

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางจุฑามาศ จินะศรี

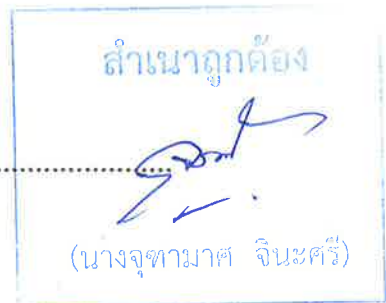
ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2548

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้านไคเร็กซ์

เขียนเป็นอักษรโรมัน



ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายอุปกรณ์เครื่องเขียน อุปกรณ์สำนักงาน

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 132/3 หมู่ที่ 4 ต.ระก/ชอย - ถนน หน้าราชภัฏ
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 30 กรกฎาคม 2553



แบบแสดงการลงทะเบียนในระบบ e-GP

วันที่อนุมัติ 02/08/2561

ลำดับการลงทะเบียน M-2561-036500

วันที่เริ่มใช้งาน 06/08/2561

สำหรับผู้ประกอบการที่จะทำธุรกรรมกับภาครัฐ

1.เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร(3570800113977) ประเภทผู้ประกอบการ บุคคลธรรมดา

2.ชื่อสถานประกอบการ ร้านไดเร็กซ์
ชื่อภาษาอังกฤษ (ถ้ามี)

3.ที่ตั้งสำนักงาน : อาคาร
ห้องเลขที่ ชั้นที่
หมู่บ้าน หมู่ที่ 4
เลขที่ 132/3
ตรอก/ซอย -
ถนน -
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย
รหัสไปรษณีย์ 57100 โทรศัพท์ 0943490564 อีเมล Juthamastoy@gmail.com

4.กรณีบุคคลธรรมดา

(เลขประจำตัวประชาชน 3-5708-00113-97-7)

วัน/เดือน/ปีเกิด

5.กรณีนิติบุคคล

ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่

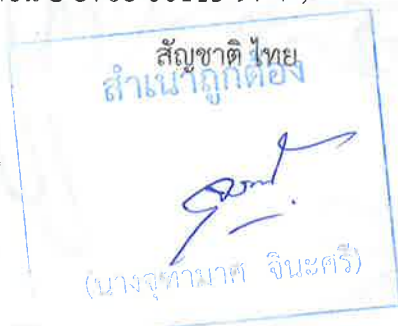
วันเดือนปีที่จดทะเบียน

จดทะเบียนที่

ทุน

(1) เงินทุนจดทะเบียน

(บาท)



6.ประเภทของการประกอบกิจการ

ประเภทกิจการ

ประเภทสินค้าและหรือบริการ

☒ ผลิต☒ วัสดุภัณฑ์☐ ส่งออก☐ ที่ดินและสิ่งก่อสร้าง☒ ขายส่ง☐ จ้างก่อสร้าง☒ ขายปลีก☒ จ้างเหมา☒ ให้บริการ☐ เช่า☒ จ้างที่ปรึกษา☐ จ้างออกแบบและควบคุม☒ กรณีผู้ลงทะเบียนลงข้อมูลหรือรูปภาพที่ไม่เหมาะสมในระบบการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ จะถูกลบทะเบียนเป็นผู้ใช้งาน☒ กรณีผู้ลงทะเบียนกระทำการใดๆอันเป็นการล่วงละเมิดสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา ผู้ลงทะเบียนจะต้องรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว

หมายเหตุ : แบบแสดงการลงทะเบียนในระบบ e-GP สามารถนำไปยื่นพร้อมเอกสารการเสนอราคา กับหน่วยงานภาครัฐ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2555 เป็นต้นไป สำหรับการจัดซื้อจัดจ้างที่มีมูลค่าตั้งแต่ 2,000,000 บาท (สองล้านบาท) ขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามประกาศคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ

เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำ และแสดงบัญชี รายการรับจ่ายของโครงการที่บุคคลหรือนิติบุคคลเป็นผู้สัญญากับหน่วยงานของรัฐ พ.ศ. 2554 และแก้ไข

เพิ่มเติมที่กำหนดให้ผู้ที่จะเข้าเป็นผู้สัญญากับหน่วยงานภาครัฐที่สัญญาที่มีมูลค่าตามจำนวนเงินดังกล่าวต้องลงทะเบียนในระบบ e-GP

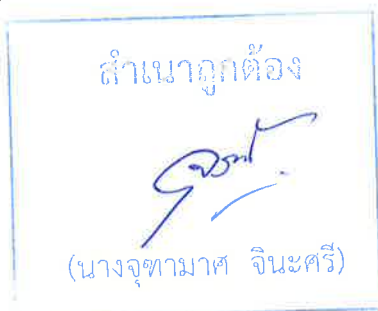
ที่ 48017/2566

หนังสือรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME
เพื่อการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ (THAI SME-GP)

สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ขอรับรองว่า
นาง จุฑามาศ จินะศรี
ชื่อสถานประกอบการ ร้านไต้เร็กส์

ผู้ประกอบการ	เลขทะเบียน	
บุคคลธรรมดา	เลขทะเบียนพาณิชย์ หรือเลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร	3570800113977
	วันที่ยื่นนิติ	3 ตุลาคม 2566

เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SME) ที่ได้ขึ้นบัญชีรายการ
פטศ และบัญชีรายชื่อไว้กับสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) ตาม
ข้อกำหนดในกฎกระทรวงกำหนดפטศและวิธีการจัดซื้อจัดจ้างפטศที่รัฐต้องการส่งเสริมหรือ
สนับสนุน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2563 เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2566 และมีผลจนถึงวันที่ 30 มิถุนายน
2567



นายวชิระ แก้วกอ
รองผู้อำนวยการ
สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
นายทะเบียน

หมายเหตุ: กรณีผู้ประกอบการเป็นบุคคลธรรมดา สสว.
ได้พิจารณาการเป็นวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
ตามกฎหมายกำหนดลักษณะของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม พ.ศ. 2562
ตามที่ระบุไว้ในแบบแสดงรายการภาษีเงินได้ของผู้ประกอบการ ปี 2565



สแกน QR Code เพื่อตรวจสอบข้อมูลหนังสือรับรองการขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ SME

รายการเกี่ยวกับบ้าน เล่มที่ 1
เลขรหัสประจำบ้าน 5774-001792-2 สำนักทะเบียน ที่องถื่นเทศบาลตำบลบ้านดู่

รายการที่อยู่ 172 หมู่ที่ 12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน บ้านป่าสักไก่อ

ชื่อบ้าน บ้านของนางสมบุรณ์ ดำรงศิริ

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน ตึกเดี่ยว 1 ชั้น 3 ห้อง

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 27 กรกฎาคม 2552

สำเนาถูกต้อง

ลงชื่อ

(นางจิรธนา รินจ้อย)

นายทะเบียน

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 27 กรกฎาคม 2552

(นางจุฑามาศ จินะศรี)

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 5774-001792-2 ลำดับที่ 1
ชื่อ นางจุฑามาศ จินะศรี สัญชาติ ไทย เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-5708-00113-97-7 สถานภาพ เจ้าบ้าน เกิดเมื่อ 8 ส.ค. 2518

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ เตียมมด้า 3-5708-00113-96-9 สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ประยุทธ์ 3-5708-00113-95-1 สัญชาติ ไทย

* มาจาก

65 ม.4 ต.ศรีดอนมูล อำเภอเมืองเชียงราย

อ.เชียงแสน จ.เชียงราย เมื่อ 3 ก.พ. 2553

(นางสาวจิตาภา ชัยลังกา)

** ไปที่

นายทะเบียน

ข้อกำหนดและเงื่อนไข

Terms and Conditions

1. โปรดนำสมุดคู่มือฝากเงินมาทุกครั้งที่มีการติดต่อธนาคาร
2. การเปลี่ยนสมุดคู่มือฝากหรือถอนเงินต่างสาขาต้องแสดงบัตรประชาชนหรือเอกสารแสดงตนซึ่งออกโดยทางราชการ
3. กรณีผู้ฝากเปลี่ยนชื่อ ชื่อสกุล ที่อยู่ หรือสมุดคู่มือฝากชำรุด สูญหาย โปรดแจ้งธนาคาร
4. สมุดนี้เป็นเพียงสมุดคู่มือฝากเท่านั้น ยังไม่ถือว่ายอดคงเหลือในสมุดนี้ถูกต้องจนกว่าจะได้ตรวจสอบตรงกับบัญชีของธนาคารแล้ว
5. ในกรณีที่บัญชีขาดการเคลื่อนไหว และมียอดคงเหลือต่ำกว่าที่ธนาคารกำหนดธนาคารจะเรียกเก็บค่าธรรมเนียมบัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด

1. This passbook must be presented when contacting the Bank.
2. To change the passbook or make inter-branch withdrawals, the depositor must show an identification card or passport.
3. In case the name or address of the depositor has been changed, or the passbook is damaged or lost, the depositor shall notify the branch.
4. The balance shown in the passbook will not be correct until the balance is verified with the record of the Bank.
5. In case the account has not incurred any transactions and the minimum balance is lower than the amount required by the Bank, the maintenance fee will be charged at the rate prescribed by the Bank.

31/03/20 0422ZHZMA CHPSJ 422-1-15811-3 0030210833 0032518278

เงินฝากนี้ได้รับความคุ้มครองจากสถาบันคุ้มครองเงินฝากตามจำนวนที่กำหนดไว้ในกฎหมาย

สำนักงาน
Office

0422 สาขามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย
โทร. 0-5377-6038



ชื่อบัญชี
Name of Account

ร้านโช-รักส์ โดยนางจุฑามาศ จินะศรี

บัญชีเลขที่
Account No.

422-1-15811-3



001 บัญชีออมทรัพย์ มีสมุด

ผู้รับมอบอำนาจ

สมุดคู่มือฝาก
Serial No. 0032518278



การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

- ทำให้หลอดเลือดฝอยขยายเพิ่มมากขึ้น
- ช่วยให้การส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมองและร่างกายได้มากขึ้น
- กระตุ้นให้สมองเกิดความจำดี
- ช่วยเพิ่มมวลกระดูก มวลกล้ามเนื้อ
- ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด
- ทำให้จิตใจสบาย ช่วยให้มีสมาธิในการทำงาน

ท่าที่ 1 บิดขี้เกียจ

2 เอียงตัวซ้าย ขวา

3 พับศอกไปมา

4 ตีศอก

5 ยกผ้าขึ้นลงด้านหน้า

6 โยกเข่า

7 พับผ้าไปมาข้างหน้า

8 บิดสะโพกโยกย้าย

9 ขัดหลัง

10 สะบัด สะบัด



(အိမ်ထောင်ရေး) ၁၅-၀၈ ၁၆-၀၈



นางสาว. น-โนนา
(สีนา กุณ)



ประชุม. ม.โนนนาท
(บ้านนาทอ.ชัยภูมิ)



၂၀၁၈ ခုနှစ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်



အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေး



(និស្សិត ក្រុម ១២) រៀន: មិត្ត ឈុន-អ៊ុយ



ကျေးဇူးတင်အောင်၊ ပဲခူးတိုင်း၊ အ-မောင်



(เจ้าแม่ กุ๊ก) ๑๕-๖๖๖๖ ๘-๖๖๖๖



(ស្ត្រីអាក្សក ច្បា) ខ្វះមេច ឆ្នាំ២០១២



(အိမ်ထောင်ရေး) သုံးသပ်. သုံးသပ်



សង្កាត់ព្រៃសា, ខណ្ឌដូនពេញ, រាជធានីភ្នំពេញ



(အိမ်ထောင်ရေး) နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို
 အားလုံးသိအောင် ပြောပြခဲ့သည်။

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ.....

วันที่.....

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา
- ☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- ☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา					
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม					
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

ด้าน นักศึกษา

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ... ..

วันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	✓				
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	✓				
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	✓				
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	✓				
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	✓				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	✓				
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม	✓				
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	✓				
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	✓				
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	✓				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ.....

วันที่.....

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☒ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน		✓			
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา		✓			
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม		✓			
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม		✓			
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม			✓		
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์			✓		
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม			✓		
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม			✓		
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม		✓			
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้		✓			
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้		✓			
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้		✓			

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ.....

วันที่.....

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม
☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ ระดับประถมศึกษา
☐ ระดับปริญญาตรี

☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	✓				
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	✓				
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	✓				
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม		✓			
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ... อบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ

วันที่... 21/9/61

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☒ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา
- ☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- ☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	✓				
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา		✓			
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม		✓			
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม		✓			
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	✓				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	✓				
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม		✓			
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม		✓			
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม	✓				
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้		✓			
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้		✓			
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้		✓			

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

หน้า 1

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม

โครงการ อบรมการส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานประกอบการ

วันที่ 11 / 4 / 67

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา
- ☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- ☒ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	✓				
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	✓				
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	✓				
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	✓				
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	✓				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	✓				
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	✓				
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม	✓				
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	✓				
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	✓				
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	✓				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเตียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านคู้ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
✓	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายรายบุคคล	✓
✓	2.การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	✓
X	3.ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	X
✓	4.การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	✓
✓	5.การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	✓
X	6.การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	X
✓	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	X
X	8.ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง	X
X	9.การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีนหัว	X
✓	10.การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	✓
✓	11.อาหาร โปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	✓
X	12.การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	X
✓	13.การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	✓
X	14.บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	X
X	15.คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	X

ต้น ผักชี

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเตียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านคู้ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
/	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	/
/	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	/
/	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	/
OX	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	XO
/	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	/
X	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	X
OX	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	XO
OX	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง	XO
OX	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีนหัว	XO
/	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	/
/	11. อาหารโปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	/
OX	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	XO
/	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	/
/	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	/
X	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	X

สำเนา เก็บไว้

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเทีกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
✓	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายรายบุคคล	✓ 1
✓	2.การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	✓ 1
X	3.ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	X 0
✓	4.การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	✓ 1
✓	5.การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	✓ 1
X	6.การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	✓ 1
✓	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	X 0
✓	8.ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง	✓ 1
✓	9.การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีนหัว	✓ 1
✓	10.การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	✓ 1
✓	11.อาหารโปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	✓ 1
X	12.การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	✓ 1
✓	13.การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	✓ 1
✓	14.บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	✓ 1
X	15.คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	✓ 1

ฉันทริศยา ยอดทองเลิศ

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเทียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
✓	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	✓
✓	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	✓
✓	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	✓
X	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	X
✓	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	✓
X	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	X
✓	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	✓
✓	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรอกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	✓
✓	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีน้้ำหัว	✓
✓	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	✓
✓	11. อาหารโปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	✓
X	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	X
✓	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	✓
X	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	X
X	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	X

13

13

นางสาวอ้อย อ้นทะโละ

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเตียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านคู อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
✓	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	✓
✓	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	✓
✓	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	✓
✓	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	✓
✓	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	✓
✓	6. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	✓
✓	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็ยังสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	✓
✓	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรอกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	✓
✓	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มึนหัว	✓
✓	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	✓
✓	11. อาหารโปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	✓
✓	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	✓
✓	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	✓
✓	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้นอนหลับยาก	✓
✓	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	✓

มีฉันทน์ มาดัวเฟอ์อณ

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเทิงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
1 ✓	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายรายบุคคล	✓ 1
2 ✓	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	✓ 2
3 ✓	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	✓ 3
4 ✓	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	✗ 4
5 ✓	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	✓ 5
6 ✗	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	✗ 6
7 ✓	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	✗ 7
8 ✓	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง	✓ 8
9 ✓	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มึนหัว	✓ 9
10 ✓	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	✓ 10
11 ✓	11. อาหาร โปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	✓ 11
12 ✓	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	✗ 12
13 ✓	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	✓ 13
14 ✓	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	✓ 14
15 ✗	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	✗ 15

12

15

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเทีกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
☒	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และสุขภาพของร่างกายรายบุคคล	☒
☒	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	☒
☒	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	☒
☒	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	☒
☒	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	☒
☒	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	☒
☒	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	☒
☒	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง	☒
☒	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีนหัว	☒
☒	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	☒
☒	11. อาหารโปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายได้	☒
☒	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	☒
☒	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	☒
☒	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	☒
☒	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	☒

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบ้านเทิงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
✓	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	✓
✓	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	✓
✓	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	✓
✓	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	✓
✓	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	✓
✓	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	✗
✓	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	✗
✓	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรอกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง	✓
✗	9. การนอนน้อย และออกกำลังกาย มากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มึนหัว	✗
✓	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	✓
✓	11. อาหาร โปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	✓
✗	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	✗
✓	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	✓
✓	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนหลับยาก	✓
✗	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	✗

แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรม

โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าบนเตียงกาย

บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่องก่อนอบรมและหลังการอบรม

ก่อนการ อบรม	คำถาม	หลังการ อบรม
	1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องทำให้เหมาะสมกับวัย เพศ และ สุขภาพของร่างกายบุคคล	
	2. การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	
	3. ก่อนและหลังออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 10 นาที	
	4. การเดินวันละ 5000 ก้าว จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจได้	
	5. การออกกำลังกายทุกวัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	
	6. การออกกำลังกายทุกเช้า ทำให้มีความเครียดมากขึ้น	
	7. เป็นไข้ เป็นหวัด ก็สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	
	8. ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง	
	9. การนอนน้อย และออกกำลังกายมากเกินไปทำให้อ่อนเพลีย มีน้ำหัว	
	10. การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ทำทุกวันและทำเองที่บ้านได้	
	11. อาหารโปรตีน จะช่วยซ่อมแซมและสร้างมวลกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกายได้	
	12. การกินวิตามินบี จะช่วยกระตุ้นให้มีการบำรุงผิวให้สดชื่นได้	
	13. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้	
	14. บางคนหลังออกกำลังกายตอนเย็น ทำให้อ่อนเพลียมาก	
	15. คนรูปร่างอ้วน ควรออกกำลังกายมากกว่าคนรูปร่างผอม	