

☐ สำนักปลัด	
☐ กองคลัง	
☐ กองช่าง	
☐ กองการศึกษา	
☒ กองสาธารณสุข	
☐ ตรวจสอบภายใน	

ที่ ขร ๕๑๐๑๖.๒.๑๖๘/๑๘๗



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท
หมู่ ๖ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่รับ..... 2241
วันที่..... 16 พ.ค. 2568
เวลา..... 14.45 น.

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๘

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ..... 1136
วันที่..... 16 พ.ค. ๖๘
เวลา..... 14:๕3

เรื่อง ส่งสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาลบ้านดู่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปผลการดำเนินงานโครงการ

จำนวน ๑ เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ได้รับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น เทศบาลตำบลบ้านดู่ จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้แก่นำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

ในการนี้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ได้จัดมีการอบรมในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ แล้วนั้น จึงขอส่งสรุปผลการดำเนินงานโครงการ ฯ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

รพ.สต. บ้านโป่งพระบาท สำนักงานปลัดเทศบาล

อบรมให้ความรู้แก่นำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ ๑๖ พ.ค. ๖๘

ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

เพื่อโปรดทราบ

(นางสาววิจิตรา ศรีบรรจง)

คนงาน

๑๖ พ.ค. ๒๕๖๘

งานอนามัยชุมชน และป้องกันโรคติดต่อ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง

ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

(นางสาวสิรินาถยา วงศ์वाल)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

16 พ.ค. 2568

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

โทร ๐๕๓-๑๕๐๖๗๗

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

(นายบุญญพันธ์ พุทธิโชติอนันต์)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

12 มิ.ย. 2568

ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรดำเนินการตามแผน

(นายชินนิต ฝักขันธ์)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นายบุญญพันธ์ พุทธิโชติอนันต์)

ปลัดเทศบาล รักษาการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

12 มิ.ย. 2568



โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘
งบประมาณจากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลบ้านดู่



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน

๓. หลักการเหตุผล

ปัจจุบันประชาชน มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีการปลูกสร้างที่พักอาศัยติด ๆ กัน อาศัยกันหนาแน่นและแออัด อาจก่อให้เกิดโรคระบาดที่นำโดยแมลง หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ได้ง่าย ในปีงบประมาณ ๒๖๕๗ มีผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกในเขตรับผิดชอบ ๕ หมู่บ้าน จำนวน ๔๔ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๑๐.๗๑ ต่อพันประชากร นอกจากนั้นการมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบอาจทำให้ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การรับประทานอาหารนอกบ้าน การเลือกรับประทานอาหารจานด่วน ที่เป็นอาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด เป็นต้น จึงส่งผลต่อสุขภาพเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ อาทิเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตทำให้มีผู้ป่วยนอนติดเตียงเพิ่มขึ้น ปีงบประมาณ ๒๖๕๗ มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน ๕ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๑.๒๒ ต่อพันประชากร กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ๒๕ ราย ๖.๐๙ ต่อพันประชากร

แกนนำสุขภาพในชุมชน เป็นบุคลากรที่ใกล้ชิดประชาชนในพื้นที่ จึงควรมีทั้งความรู้และทักษะในการปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และความรู้เรื่องเทคโนโลยีด้านไอที จำเป็นต้องได้รับการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการพัฒนาด้านเทคโนโลยีไอทีเพื่อนำไปใช้พัฒนาด้านสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท จึงได้จัดทำโครงการอบรมโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ ขึ้น

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในเรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่
๒. เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร และคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร
๓. เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้และสามารถใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

๕. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอเพื่อขอรับการอนุมัติ
๒. ประชุมคณะปฏิบัติงาน
๓. ประชาสัมพันธ์ชี้แจงรายละเอียดโครงการ
๔. จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมทั้งความรู้วิชาการและฐานกิจกรรม
๕. สรุปและประเมินผล

๖. กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

แกนนำสุขภาพ จำนวน ๖๓คน

๗.ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินการ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘- เมษายน ๒๕๕๘

แผนการดำเนินโครงการ

การปฏิบัติงาน	ปีงบประมาณ ๒๕๖๘												ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
๑.จัดทำโครงการเสนอเพื่อขอรับการอนุมัติ			↔										นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน
๒.ประชุมคณะปฏิบัติงาน					↔								
๓.ประชาสัมพันธ์ชี้แจงรายละเอียดโครงการ					↔								
๔.จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมทั้งความรู้วิชาการและฐานกิจกรรม							↔						
๕.สรุปและประเมินผล								↔					

๘.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

๙.งบประมาณ

จากเงินบำรุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท (กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น เทศบาลตำบลบ้านดู่) จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๓คน ๆ ละ ๒๕บาท/มื้อ จำนวน ๒มื้อ เป็นเงิน ๓, ๑๕๐บาท ✓
- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๓คน ๆ ละ ๗๕บาท/มื้อ จำนวน ๑มื้อ เป็นเงิน ๔,๗๒๕ บาท ✓
- ค่าวิทยากร ๓ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐บาท จำนวน ๑คน เป็นเงิน ๑, ๘๐๐ บาท ✓
- ค่าวิทยากรกลุ่ม ๒ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐บาท จำนวน ๓ คน เป็นเงิน ๓, ๖๐๐ บาท ¹²⁰⁰₁₂₀₀
- ค่าคู่มืออบรมและปากกา ๖๓ ชุด ๆ ละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๒,๒๐๕ บาท ¹²⁰⁰
- ค่าแบบทดสอบก่อน ๖๓ แบบประเมินโครงการ,หลังอบรม,ชุด ๆ ละ ๓บาท เป็นเงิน ๑๘๙ บาท ✓
- ค่าป้ายเปิดการอบรม ขนาด ๑x ๓ เมตร จำนวน ๑ป้าย เป็นเงิน ๔๕๐ บาท ✓
- ค่าถ่ายเอกสารรูป เล่มสรุปโครงการ ๒เล่ม ๆ ละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๔๐๐ บาท ✓

รวมเป็นเงิน จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท)หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๑๐.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑ ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในเรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร และคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารได้ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ๓.ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้และสามารถใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพ ได้ถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

สรุปผลการดำเนินการ

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นเทศบาลตำบลบ้านดู่

ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

ผลการดำเนินงาน

๑. ได้มีการจัดทำแผนโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ได้มีการประชาสัมพันธ์และสำรวจกลุ่มเป้าหมายเพื่อรับการอบรม
๓. ได้จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินงาน
๔. จัดอบรมโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ
๕. แกนนำสุขภาพที่เข้ารับการอบรม มีความรู้และสามารถนำไปใช้ดูแลตนเองและผู้อื่นได้

ประเมินผลการดำเนินโครงการ

กิจกรรมอบรม

ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ให้ความสนใจและเข้าร่วมอบรม โดยมีวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อ นำโดยแมลงและโรคอุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียม การคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และเรื่องการใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๘๕

ตารางโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อฯ โดยแมลง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องโรคอุบัติใหม่
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่ม
	๑.ฐานการเลือกบริโภคอาหาร NCDs
	๒.ฐานการตรวจปริมาณโซเดียมในอาหาร
	๓.ฐานการใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพ
	ปิดอบรม

หมายเหตุ	๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
	๑๔.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

สรุปผลการดำเนินการ

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นเทศบาลตำบลบ้านดู่

ผลการดำเนินงาน

๑. ได้มีการจัดทำแผนโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ได้มีการประชาสัมพันธ์และสำรวจกลุ่มเป้าหมายเพื่อรับการอบรม
๓. ได้จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินงาน
๔. จัดอบรมโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ
๕. แกนนำสุขภาพที่เข้ารับการอบรม มีความรู้และสามารถนำไปใช้ดูแลตนเองและผู้อื่นได้

ประเมินผลการดำเนินโครงการ

กิจกรรมอบรม

ผู้รับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ ให้ความสนใจและเข้าร่วมอบรม โดยมีวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อ นำโดยแมลงและโรคอุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียม การคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และการใช้แอปพลิเคชัน ด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดูแลตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

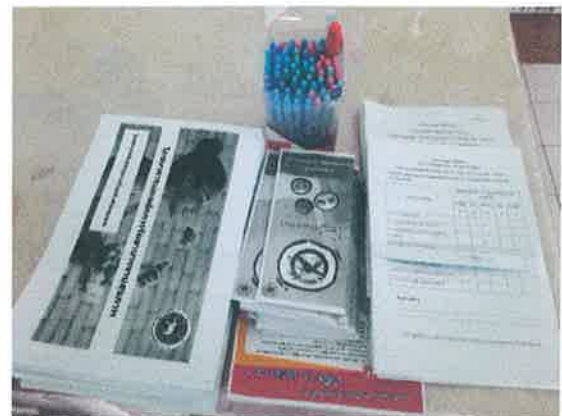
ที่	วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม	สภาพความสำเร็จ		ผลการดำเนินงาน
		บรรลุ	ไม่บรรลุ	
๑	เพื่อให้แกนนำสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคติดต่อ นำโดยแมลงและโรคอุบัติใหม่ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	✓		แกนนำสุขภาพมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดต่อ นำโดยแมลงและโรคอุบัติใหม่ ร้อยละ ๘๕
๒	เพื่อให้แกนนำสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจการใช้เครื่องวัดโซเดียม การคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารได้	✓		แกนนำสุขภาพมีความรู้ ความเข้าใจในการใช้เครื่องวัดโซเดียม และสามารถคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารได้ ร้อยละ ๘๒
๓	เพื่อให้แกนนำสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพได้อย่างถูกต้อง	✓		แกนนำสุขภาพสามารถใช้แอปพลิเคชันสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๑๐๐

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน -

ภาพกิจกรรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘



ภาพกิจกรรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘



ภาพกิจกรรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย
ที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๓๘ วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘
เรื่อง รายงานการจัดจ้างทำป้ายไวนิล โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ใน
ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย (โดย ผอ.รพ.สต.ผู้รับมอบอำนาจ)

๑. ต้นเรื่อง/เรื่องเดิม

๑.๑ ตามแผนการใช้จ่ายเงินบำรุงประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ ข้อ ๘ หมวดรายจ่ายอื่นๆ รายจ่าย
เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ เทศบาล
บ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การ
ใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และสามารถใช้อัปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
งบประมาณตั้งจ่ายไว้จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน)

๑.๒ ตามบันทึกข้อความที่ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๕ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๘ โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เรื่อง ขออนุมัติในหลักการ
จัดอบรม ตามโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โครงการให้
ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

๑.๓ ตามคำสั่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ที่ ๑๒๗๗/๒๕๖๖ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เรื่อง
การมอบอำนาจนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ให้ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนามีนท
ราชินีและผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปฏิบัติราชการแทน

ข้อ ๑ การซื้อหรือการจ้างโดยใช้จ่ายจากเงินบำรุงตามขนาด S,M,L ตามระเบียบฯ

๒. ข้อเท็จจริง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัด
เชียงราย ได้ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างที่มีวงเงินค่าใช้จ่ายครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑๐,๐๐๐.- บาท อบรมโครงการให้ความรู้แกนนำ
สุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่อง
โรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และ
สามารถใช้อัปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง โดยจะดำเนินการอบรมในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ ณ ห้อง
ประชุม ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ดังรายการต่อไปนี้

- จ้างทำป้ายไวนิล จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงินทั้งสิ้น ๔๕๐.- บาท (-สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน-) กับ ร้าน กิ่ง
ทอง ดีไซน์ ตั้งอยู่ที่ ๓๑๘ หมู่ ๒ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้ดำเนินการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในวันที่
๑๘ เมษายน ๒๕๖๘ ตามใบส่งของ

/๓. ข้อกฎหมาย...



๓. ข้อกฎหมาย

๓.๑ หนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐมบัญญัติกลาง ด่วนที่สุด ที่ กค.(กวจ) ๐๔๐๕.๒/ว ๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ ตารางที่ ๑ รายการเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงานของหน่วยงานรัฐที่ต้องดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.๒๕๖๐ ลำดับที่ ๓

๓.๒ หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๐๘.๒/ว ๖๔๔ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

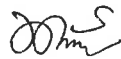
๓.๓ หนังสือจังหวัดเชียงราย ที่ ชร ๐๐๒๓.๕/ว ๒๘๗ ลงวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

๔. ข้อพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการจัดซื้อ/จัดจ้าง เป็นไปด้วยความสะดวก รวดเร็ว ลดขั้นตอนในการดำเนินการตามหนังสือสั่งการดังกล่าวข้างต้น กองสาธารณสุขจึงขออนุมัติเบิกจ่ายค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล โครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปิงปประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ รวมเป็นจำนวนเงิน ๔๕๐.- บาท (-สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน-) และใช้บันทึกนี้เป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยออนไลน์

๕. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางพนิดา ศักดิ์เดชากุล)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เจ้าหน้าที่พัสดุ



(นางสาวศิริลักษณ์ รุ่งเรือง)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หัวหน้าเจ้าหน้าที่พัสดุ

(/) อนุมัติ () ไม่อนุมัติ



(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท



17



กึ่งทอง ๕๕๕
ingthong

No.

0812

DESIGN 681-4400773 . 043-2388003

318 หมู่ 2 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100 โทร. 081-4680773 , 083-4744491

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี.....

ใบเสร็จรับเงิน

๑๕
นามผู้ขอ

โครงการส่งเสริมสิทธิเสรีภาพแก่พนักงานไปรษณีย์ วันที่ 18 / ๒๕๔ / ๒๕๔8

๘. ที่อยู่.

๗๗๖ ๓. ๗/๗๖๔ น. ๗๗๖ A. ๗๗๖ ๗๗๖

[illegible]

ถึงขอ

๗. ผู้รับเงิน

Elephant Brand

ทะเบียนเลขที่ 3570100930794.....
คำขอที่ 5751552002569.....



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาว สาวีณี สุริยนต์

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

กิ่งทอง คี ไชน์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

Kingthong Design

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ผลิตและจำหน่ายอุปกรณ์ในการทำป้ายทุกชนิด

ผลิตและจำหน่ายสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายโฆษณาทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 318 หมู่ที่ 2 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านคู้ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย



สำเนาถูกต้อง

Signature

น.ส.สาวีณี สุริยนต์

ออกให้ ณ วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2560



(นาง ชลนภา วัฒนารัตนกุล)

นายทะเบียนพาณิชย์



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 00930 79 4

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. สาวีณี สุริยนต์

นาม: Miss Sawinee

Last name: Suriyon

เกิดวันที่ 29 มี.ค. 2526

Date of Birth 29 Mar. 1983

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 316 หมู่ที่ 2 ต.บ้านคู อ.เมืองเขียงราย

จ.เขียงราย

19 มี.ค. 2564

วันออกบัตร

19 Aug. 2021

Date of issue

(นายธนิต ม. จงจิระ)
เจ้าพนักงานตรวจบัตร

28 มี.ค. 2573

วันบัตรหมดอายุ

28 Mar. 2391

Date of Expiration



5759 03-08190850



ประเทศไทย
THAILAND

MEI-49-522-45

สำเนาถูกต้อง

น.ส.สาวีณี สุริยนต์

โครงการอบรมให้ความรู้แก่นำสภภาพ ปี ๒๕๕๘

วันอังคารที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๘

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

ที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๔๖

วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานการจัดจ้างค่าแบบทดสอบก่อน,หลังอบรม,แบบประเมินโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย (โดย ผอ.รพ.สต.ผู้รับมอบอำนาจ)

๑. ต้นเรื่อง/เรื่องเดิม

๑.๑ ตามแผนการใช้จ่ายเงินบำรุงประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ ข้อ ๘ หมวดรายจ่ายอื่นๆ รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ เทศบาลบ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และสามารถใช้อุปกรณ์เค้นด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง งบประมาณตั้งจ่ายไว้จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน)

๑.๒ ตามบันทึกข้อความที่ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๕ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๘ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เรื่อง ขออนุมัติในหลักการจัดอบรม ตามโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

๑.๓ ตามคำสั่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ที่ ๑๒๗๗/๒๕๖๖ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การมอบอำนาจนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ให้ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนาวมินทราชินีและผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปฏิบัติราชการแทน

ข้อ ๑ การซื้อหรือการจ้างโดยใช้จ่ายจากเงินบำรุงตามขนาด S,M,L ตามระเบียบฯ

๒. ข้อเท็จจริง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างที่มีวงเงินค่าใช้จ่ายครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑๐,๐๐๐.- บาท อบรมโครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และสามารถใช้อุปกรณ์เค้นด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง โดยจะดำเนินการอบรมในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ ณ ห้องประชุม ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ดังรายการต่อไปนี้

- จัดจ้างค่าแบบทดสอบก่อน,หลังอบรม,แบบประเมินโครงการ จำนวน ๖๓ ชุด เป็นเงินทั้งสิ้น ๑๘๙.- บาท (-หนึ่งร้อยแปดสิบเก้าบาทถ้วน-) กับ ร้าน เอ.ซี.ที ก๊อบบี้ ตั้งอยู่ที่ ๑๐๘/๑ หมู่ ๔ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้ดำเนินการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘ ตามใบส่งของ

/๓. ข้อกฎหมาย...



๓. ข้อกฎหมาย

๓.๑ หนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐกม.บัญชีกลาง ด่วนที่สุด ที่ กค.(กวจ) ๐๔๐๕.๒/ว ๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ ตารางที่ ๑ รายการเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงานของหน่วยงานรัฐที่ต้องดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.๒๕๖๐ ลำดับที่ ๓

๓.๒ หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๐๘.๒/ว ๖๔๔ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

๓.๓ หนังสือจังหวัดเชียงราย ที่ ชร ๐๐๒๓.๕/ว ๒๘๗ ลงวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

๔. ข้อพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการจัดซื้อ/จัดจ้าง เป็นไปด้วยความสะดวกรวดเร็ว ลดขั้นตอนในการดำเนินการตามหนังสือสั่งการดังกล่าวข้างต้น กองสาธารณสุขจึงขออนุมัติเบิกจ่ายค่าจัดจ้างค่าแบบทดสอบก่อน,หลังอบรม,แบบประเมินโครงการ โครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปิงปประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ รวมเป็นจำนวนเงิน ๑๘๙,- บาท (-หนึ่งร้อยแปดสิบเก้าบาทถ้วน-) และใช้บันทึกนี้เป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยอนุโลม

๕. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางพนิตา ศักดิ์เดชากุล)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เจ้าหน้าที่พัสดุ



(นางสาวศิริลักษณ์ รุ่งเรือง)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หัวหน้าเจ้าหน้าที่พัสดุ

(/) อนุมัติ () ไม่อนุมัติ



(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท



(กัญชัญญา นาคราช)

พ.ศ.บ้านโป่งพระบาท

เลขที่รับ

33.2

วันที่ 10 เม.ย. 2568

เอ.ซี.ที ก้อปปี

108/1 หมู่ 4 ต.บ้านคู่อ.เมือง จ.เชียงราย โทร./Fax. 053-776264

มือถือ 082-6119971 Mail:Theact108@gmail.com Line:kn100223

บริการ ถ่าย ปริ้นเลเซอร์ ดำ-สี (ปริ้น A5-A0) ปริ้นฟลิตบอร์ด แบบแปลน
โปสเตอร์วิชาการ แผนที่ รูปภาพ สติกเกอร์ ใดก็ได้หลากหลายสินค้า / ของชำร่วย
เข้าเล่มงาน ไสกาว เกลียว กระดุม ผลงานวิชาการ วิจัย สแกน เคลือบ ฯลฯ

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570101053258

เล่มที่ 009

เลขที่ 010

ใบส่งของ
Invoice

วันที่ (DATE) 18 เมษายน 2668

นาม / CUSTOMER

โรงพยาบาลเจ้าพระยาฯ โรงพยาบาลบ้านโป่ง

ที่อยู่ / ADDRESS

หมู่ 6 ต.บ้านคู่อ

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
63	แสงทอลอย ก้อน, แฉกกรอบรม,	3	180	-
	แม่พิมพ์เรซินโบราณ			
บาท BAHT	รวมทั้งสิ้น	รวมเงิน TOTAL	180	-

ผู้รับของ

(นาย) พงษ์ศักดิ์ นาคราช

ผู้ส่งของ

(นาย) กัญจน์ นาคราช

ทะเบียนเลขที่ 3570101053258
คำขอที่ 5751550001942

แบบ พค. 0403



กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาง กัญชัญญา นาคราช

ได้ออทะเบียนพาณิชย์ตามสัญญาจ้างปรินงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบการทำสัญญาจ้างปรินงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น
เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เอ.ซี.ที กอปปี้

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ACT COPY

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ เครื่องเขียน และแผ่นซีดีเปล่า ครบถ้วนสำนักงาน

การให้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อใช้อินเตอร์เน็ต

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 108/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านจู่ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2560



สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)



ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบใบแจ้งพนักงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01053 25 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กัญชญา นาคราช
Name Mrs. Kanchaya Nakrach
Last name Nakrach
เกิดวันที่ 10 ก.พ. 2523
Date of Birth 10 Feb. 1980
ศาสนา พุทธ
ที่อยู 108/1 หมู่ 4 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
21 พ.ค. 2566
วันหมดอายุ
21 May 2023
Date of Issue

(นายทะเบียน/รองนายทะเบียน)
เจ้าพนักงานทะเบียน
9 ก.พ. 2575
วันบัตรหมดอายุ
9 Feb. 2032
Date of Expiry
5701-03-05211050

สำเนาถูกต้อง

(กัญชญา นาคราช)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

ที่ ชร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๖๗

วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานการจัดจ้างถ่ายเอกสารรูปเล่มสรุปโครงการ โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย (โดย ผอ.รพ.สต.ผู้รับมอบอำนาจ)

๑. ต้นเรื่อง/เรื่องเดิม

๑.๑ ตามแผนการใช้จ่ายเงินบำรุงประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ ข้อ ๘ หมวดรายจ่ายอื่นๆ รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ เทศบาลบ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคติดต่ออันตรายโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และสามารถใช้อัปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง งบประมาณตั้งจ่ายไว้จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน)

๑.๒ ตามบันทึกข้อความที่ชร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๕ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๘ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เรื่อง ขออนุมัติในหลักการจัดอบรม ตามโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

๑.๓ ตามคำสั่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ที่ ๑๒๗๗/๒๕๖๖ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การมอบอำนาจนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ให้ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนาวมินทราชนิและผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปฏิบัติราชการแทน

ข้อ ๑ การซื้อหรือการจ้างโดยใช้จ่ายจากเงินบำรุงตามขนาด S,M,L ตามระเบียบฯ

๒. ข้อเท็จจริง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ได้ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างที่มีวงเงินค่าใช้จ่ายครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑๐,๐๐๐.- บาท อบรมโครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคติดต่ออันตรายโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และสามารถใช้อัปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง โดยจะดำเนินการอบรมในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ ณ ห้องประชุม ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ดังรายการต่อไปนี้

- จัดจ้างถ่ายเอกสารรูปเล่มสรุปโครงการ จำนวน ๒ เล่ม เป็นเงินทั้งสิ้น ๔๐๐.- บาท (-สี่ร้อยบาทถ้วน-) กับ ร้าน เอ.ซี.ที ก๊อบปี่ ตั้งอยู่ที่ ๑๐๘/๑ หมู่ ๔ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้ดำเนินการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ตามใบส่งของ

/๓. ข้อกฎหมาย...

๓. ข้อกฎหมาย

๓.๑ หนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐกรมบัญชีกลาง ด่วนที่สุด ที่ กค.(กวจ) ๐๔๐๕.๒/ว ๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ ตารางที่ ๑ รายการเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงานของหน่วยงานรัฐที่ต้องดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.๒๕๖๐ ลำดับที่ ๓

๓.๒ หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๐๘.๒/ว ๖๔๔ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

๓.๓ หนังสือจังหวัดเชียงราย ที่ ขร ๐๐๒๓.๕/ว ๒๘๗ ลงวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

๔. ข้อพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการจัดซื้อ/จัดจ้าง เป็นไปด้วยความสะดวกรวดเร็ว ลดขั้นตอนในการดำเนินการตามหนังสือสั่งการดังกล่าวข้างต้น กองสาธารณสุขจึงขออนุมัติเบิกจ่ายค่าจัดจ้างถ่ายเอกสารรูปเล่มสรุปโครงการโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปิงปประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ รวมเป็นจำนวนเงิน ๔๐๐.- บาท (-สี่ร้อยบาทถ้วน-) และใช้บันทึกนี้เป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยอนุโลม

๕. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ


(นางพนิตา ศักดิ์เดชากุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
เจ้าหน้าที่พัสดุ


(นางสาวศิริลักษณ์ รุ่งเรือง)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
หัวหน้าเจ้าหน้าที่พัสดุ

(/) อนุมัติ () ไม่อนุมัติ


(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

เอ.ซี.ที ก๊อปปี้

108/1 หมู่ 4 ต.บ้านคู อ.เมือง จ.เชียงราย โทร. 091-7562441 / Fax. 091-7562442

มือถือ 082-6119971 Mail: Theact108@gmail.com Line: kt100223

บริการ ถ่าย ปรี้นเลเซอร์ ค้า-สี (ปรี้น A5-A0) ปรี้นฟิล์มสไลด์แบบแยกแผ่น

โปสเตอร์วิชาการ แผนที่ รูปภาพ สติกเกอร์ไคท์ทูลลากสินค้า / ของชำร่วย
เข้าเล่มงาน ไส้กาว เคลือบ กระดาษ ผลงานวิชาการ วิจัย สแกน เคลือบ ฯลฯ

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570101053258

เล่มที่ 009

เลขที่ 073

ใบส่งของ
Invoice

วันที่ (DATE) 1 พฤษภาคม 2568

นาม / CUSTOMER

โรงพยาบาลวังเวียง จังหวัดพะเยา

ที่อยู่ / ADDRESS

เลข 6 ต. บ้านค้อ อ.เมือง จ.เชียงราย

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
2 เล่ม	สื่อนวัตกรรมรูปแบบโครงร่าง	200	400	-
บาท BAHT	สี่ร้อยบาทถ้วน	รวมเงิน TOTAL	400	-

ผู้รับของ

(นายแพทย์ กนกพงศ์)

ผู้ส่งของ

(กัญชัญญา นาคราช)

108/1 หมู่ 4 ต.บ้านคู่อ.เมืองจ.เชียงราย 57100

บริการ ถ่าย ปรี้นเลเซอร์ ดำ-สี (ปรี้น A5-A3) ปรี้นพล็อต แบบแปลน

เข้าเล่มงาน ไสกาว กลี๋ยว กระดุกง ผลงานวิชาการ วิจัย สแกน เคลือบ

โปสเตอร์วิชาการ รูปภาพ สติกเกอร์ ใ้ค้ทดลองสินค้า ฯลฯ

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570101053258

เลขที่.....๗๐๓.....

CASH SALE

วันที่ (DATE) 1 กันยายน 2568

นาม / CUSTOMER

ที่อยู่ / ADDRESS...

[illegible]

ผู้รับเงิน / COLLECTOR

(กัญชัชชัญญา นาคราช)

ทะเบียนเลขที่ 3570101053258
คำขอที่ 5751550001942



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาง กัญชัญญา นามวงศ์ จ้างถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม
ได้จดทะเบียนประกอบกิจการทำสัญญาจ้างถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม
ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบการทำสัญญาจ้างถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม
เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เอ.ซี.ที กอปปี

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ACT COPY

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ เครื่องเขียน และแผ่นซีดีเปล่า ครกภัณฑ์สำนักงาน
การให้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อใช้อินเตอร์เน็ต

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 108/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน
ตำบล/แขวง บ้านคู้ อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2560





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01053 25 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กัญชัญญา นาคราช

Name Mrs. Kanchanya

Last name นาคราช

ปีเกิด 10 ก.พ. 2523

Date of Birth 10 Feb. 1980

ศาสนา พุทธ

ที่อยู 108/1 หมู่ที่ 4 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

21 พ.ค. 2566

วันออกบัตร

21 May 2023

Date of Issue



นายสมชาย รัตนสุเมธ
เจ้าพนักงานทะเบียน

9 ก.พ. 2575

วันบัตรหมดอายุ

9 Feb. 2032

Date of Expiry



5701-03-05211050

ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบคำร้องขอแจ้งปรับงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

ที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๓๔

วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานการจัดจ้างทำคู่มืออบรมและปากกา โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่
ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย (โดย ผอ.รพ.สต.ผู้รับมอบอำนาจ)

๑. ต้นเรื่อง/เรื่องเดิม

๑.๑ ตามแผนการใช้จ่ายเงินบำรุงประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ ข้อ ๘ หมวดรายจ่ายอื่นๆ รายจ่าย
เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ เทศบาล
บ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องโรคติดต่ออันตรายโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การ
ใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และสามารถใช้ออปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
งบประมาณตั้งจ่ายไว้จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน)

๑.๒ ตามบันทึกข้อความที่ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๕ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๘ โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เรื่อง ขออนุมัติในหลักการ
จัดอบรม ตามโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โครงการให้
ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

๑.๓ ตามคำสั่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ที่ ๑๒๗๗/๒๕๖๖ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เรื่อง
การมอบอำนาจนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย ให้ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนามหิ
ราชินีและผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปฏิบัติราชการแทน

ข้อ ๑ การซื้อหรือการจ้างโดยใช้จ่ายจากเงินบำรุงตามขนาด S,M,L ตามระเบียบฯ

๒. ข้อเท็จจริง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัด
เชียงราย ได้ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างที่มีวงเงินค่าใช้จ่ายครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑๐,๐๐๐.- บาท อบรมโครงการให้ความรู้แกนนำ
สุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่อง
โรคติดต่ออันตรายโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหาร และ
สามารถใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง โดยจะดำเนินการอบรมในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ ณ ห้อง
ประชุม ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ดังรายการต่อไปนี้

- จ้างทำคู่มืออบรมและปากกา จำนวน ๖๓ ชุด เป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๒๐๕.- บาท (-สองพันสองร้อยห้า
บาทถ้วน-) กับ ร้าน เอ.ซี.ที ก๊อบปี้ ตั้งอยู่ที่ ๑๐๘/๑ หมู่ ๔ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้ดำเนินการ
เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘ ตามใบส่งของ

/๓. ข้อกฎหมาย...



๓. ข้อกฎหมาย

๓.๑ หนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐกรมบัญชีกลาง ด่วนที่สุด ที่ กค.(กวจ) ๐๔๐๕.๒/ว ๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ ตารางที่ ๑ รายการเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงานของหน่วยงานรัฐที่ต้องดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.๒๕๖๐ ลำดับที่ ๓

๓.๒ หนังสือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๐๘.๒/ว ๖๔๔ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

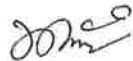
๓.๓ หนังสือจังหวัดเชียงราย ที่ ขร ๐๐๒๓.๕/ว ๒๘๗ ลงวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินการจัดหาพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงาน ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมของหน่วยงานของรัฐ

๔. ข้อพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการจัดซื้อ/จัดจ้าง เป็นไปด้วยความสะดวก รวดเร็ว ลดขั้นตอนในการดำเนินการ ตามหนังสือสั่งการดังกล่าวข้างต้น กองสาธารณสุขจึงขออนุมัติเบิกจ่ายค่าจัดจ้างทำคู่มืออบรมและปากกา โครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เทศบาลบ้านดู่ ปิงปประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ รวมเป็นจำนวนเงิน ๒,๒๐๕.- บาท (-สองพันสองร้อยห้าบาทถ้วน-) และใช้บันทึกนี้เป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยอนุโลม

๕. ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางพนิดา ศักดิ์เดชากุล)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เจ้าหน้าที่พัสดุ



(นางสาวศิริลักษณ์ รุ่งเรือง)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หัวหน้าเจ้าหน้าที่พัสดุ

(/) อนุมัติ () ไม่อนุมัติ



(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท



รวม

เลขที่ ๐๖๙

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570101053258

ที่อยู่ / ADDRESS

(กฤษณดา นาคราช)

108/1 หมู่ 4 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

บริการ ถ่าย ปริ้นเลเซอร์ ดำ-สี (ปริ้น A5-A3) ปริ้นพล็อต แบบแปลน

เข้าเล่มงาน ไสกาว เกลียว กระดุกงู ผลงานวิชาการ วิจัย สแกน เคลือบ

โปสเตอร์วิชาการ รูปภาพ สติกเกอร์ ใต้ทัศนคติสินค้า ฯลฯ

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570101053258

เล่มที่ ๐๐๙

เลขที่..... 695

CASH SALE

วันที่ (DATE) 18 เมษายน 2568

นาง / CUSTOMER

ที่อยู่ / ADDRESS

ผู้รับเงิน / COLLECTOR

(กัณฐัณฐา นาคราช)

วสอ ๐๓๒๔ ๑๒๐๓

ทะเบียนเลขที่ 3570101053258.....
คำขอที่ 5751550001942.....



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาง กัญชัญญา นาคราช

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ตามสัญญาว่าจ้างปรินงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

ใช้เป็นเอกสารแนบประกอบการทำสัญญาว่าจ้างปรินงาน/ถ่ายเอกสาร/เข้าเล่ม เท่านั้น

เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2550

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เอ.ซี.ที ก๊อปปี

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ACT COPY

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายวัสดุอุปกรณ์ เครื่องเขียน และแผ่นซีดีเปล่า ครุภัณฑ์สำนักงาน

การให้บริการเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อใช้อินเตอร์เน็ต

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 108/1 หมู่ที่ 4 ต.กรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บานด อำเภอบางเขน เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

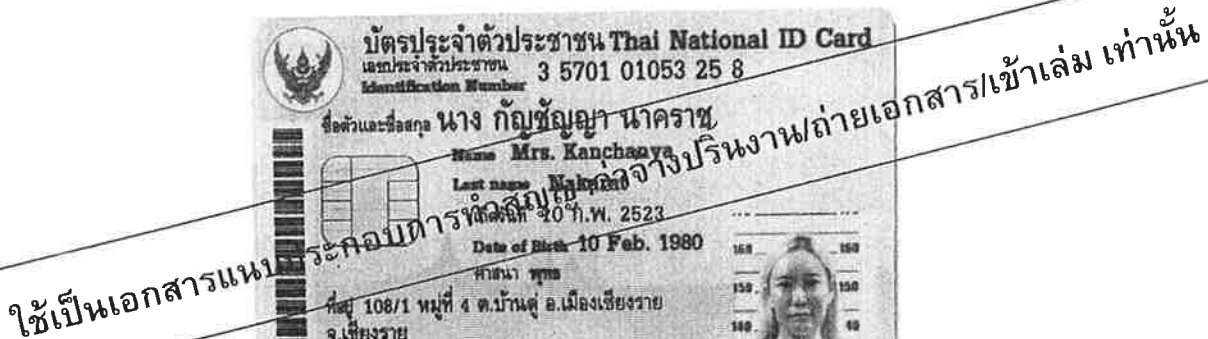
ออกให้ ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2560



สำเนาถูกต้อง

(กัญชัญญา นาคราช)





(กัญชัญญา นาคราช)



ที่ ชร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท
หมู่ ๖ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

๑๗ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอแจ้งกำหนดการและเชิญเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘
เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

ตามที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย ได้รับอนุมัติเงิน
สนับสนุนการดำเนินงาน โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ ไปแล้วนั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย จะดำเนินงาน
โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ ในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๙.๐๐ น เป็นต้นไป ณ
ห้องประชุมชั้น ๒ ขอแจ้งกำหนดการและเชิญเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี
๒๕๖๘ ตามวันและเวลาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิภาภรณ์ ก้นทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท
โทร ๐๕๓-๑๕๐๖๗๙



ที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๙

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท
หมู่ ๖ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

๑๗ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญอบรม

เรียน ประธาน อสม.หมู่.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.กำหนดการอบรม

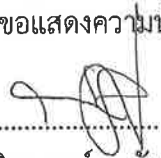
จำนวน ๑ แผ่น

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แกนนำสุขภาพมีความรู้ในเรื่องโรคติดต่อทางแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ การใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร การคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารและมีความรู้สามารถใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ในวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ น - ๑๕.๐๐ น ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ในการนี้ ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ประชาสัมพันธ์ให้แกนนำสุขภาพในหมู่บ้าน ทุกท่าน มาเข้าร่วมอบรม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จักเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ


(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

โทร ๐๕๓-๑๕๐๖๗๙



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย

ที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๖๔

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง รับรองและรายงานการจัดอบรม

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ตามหนังสือที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๕ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๘ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ได้รับการอนุมัติให้จัดการอบรมโครงการให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘ เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในเรื่องโรคติดต่ออันตรายโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ มีความรู้ในการใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร คำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารและสามารถใช้แอปพลิเคชันด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ได้มีหนังสือที่ ขร ๕๑๐๐๖.๒.๑๖๘/๑๒๘ ลงวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๘ ขอเชิญเข้าร่วมอบรมรวมทั้งสิ้น ๖๓ คน และได้จัดเตรียมอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๖๓ ที่ * ๑ วัน บัดนี้การดำเนินงานได้เสร็จสิ้นแล้ว มีผู้เข้าร่วมอบรม ทั้งสิ้น จำนวน ๖๓ คน * ๑ วัน ติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมเข้าร่วมได้ จำนวน ...-... คน และขอรับรองว่ามีผู้เข้าร่วมอบรม ดังรายชื่อที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุมัติให้เบิกจ่ายค่าอาหารและอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มจำนวน ๖๓ ที่ * ๑ วัน เป็นเงิน ๗,๔๒๕.- บาท (-เจ็ดพันสี่ร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน-) จากเงินนอกงบประมาณจากเงินบำรุง(จากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าระดับพื้นที่หรือท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดู่) ตามแผนการใช้จ่ายเงินหมวดรายจ่าย ให้ต่อไปด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้จัดการอบรม

() อนุมัติ () ไม่อนุมัติ

(นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท



รายชื่อผู้เข้าอบรมโครงการอบรมให้ความรู้แก่นำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
๑	นาง ชลพร	117/6	0 ม. ๖	0 ม. ๖	
๒	นางสาว ๒๐๖	๑๐๖	0 ม. ๖	0 ม. ๖	
๓	ทอณีย์ ไร่ขรรณ	๑๖ / 6	ทอณีย์	ทอณีย์	
๔	ศรีจันทร์ คำแปง	๓๓ / 6	ศรีจันทร์	ศรีจันทร์	
๕	นาง. ทนใจ นนกันหา	186/6	ทนใจ	ทนใจ	
๖	นางศิริวรรณ นนพวง	54/6	๙ ม.	๙ ม.	
๗	น.ส. อรุณพร นนทาเพ็ญ	83/18	อรุณพร	อรุณพร	
๘	จันทร์ทิพย์ นนนา	45/18	จันทร์ทิพย์	จันทร์ทิพย์	
๙	ฉิมิตรา จันละ	21/5	ฉิมิตรา	ฉิมิตรา	
๑๐	พองรัตน์ นนนา	50/5	พองรัตน์	พองรัตน์	
๑๑	นิพนธ์ นนนา	89	นิพนธ์	นิพนธ์	
๑๒	ศิริ ๐๑-๖	84/18	ศิริ	ศิริ	
๑๓	เข็มทอง นนนา	378/18	เข็มทอง	เข็มทอง	
๑๔	เพ็ญนภา นนนา	224/18	เพ็ญนภา	เพ็ญนภา	
๑๕	นางสาว นนนา	๘๑/๕	นนา	นนา	
๑๖	นางอริยา นนนา	31/1	อริยา	อริยา	
๑๗	นพรัตน์ นนนา	๘๐/18	นพรัตน์	นพรัตน์	
๑๘	นาง นนนา	50 ม. ๖	นนา	นนา	
๑๙	นพรัตน์ นนนา	10๖ ม. ๖	นพรัตน์	นพรัตน์	
๒๐	นายนน นนนา	39 ม. 6	นายนน	นายนน	
๒๑	นาง นนนา	1๖1 ม. 6	นนา	นนา	
๒๒	นาง นนนา	๒๖2 ม. 18	นนา	นนา	
๒๓	นาง นนนา	132 ม. ๖	นนา	นนา	
๒๔	นาง นนนา	255 ม. 13	นนา	นนา	
๒๕	นาง นนนา	56 ม. 5	นนา	นนา	
๒๖	นาง นนนา	1๖ ม. 6	๙	๙	
๒๗	นาง นนนา	54 ม. 5	นนา	นนา	
๒๘	นาง นนนา	57 ม. 5	นนา	นนา	
๒๙	นาง นนนา	21 ม. ๖	นนา	นนา	
๓๐	นาง นนนา	๗๑/1 ม. ๖	นนา	นนา	

รายชื่อผู้เข้าอบรมโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
๓๑	เกษร โตภณ	19/2	เกษร	เกษร	
๓๒	สรณภรณ์ สอนะ	15 ม. 4	สรณภรณ์	สรณภรณ์	
๓๓	นส. โสณนภรณ์ โสณนภรณ์	66/2 ม. 7	โสณนภรณ์	โสณนภรณ์	
๓๔	นส. สุกัญญา นาม	87/6	สุกัญญา	สุกัญญา	
๓๕	สมิทธิ์ รักษ์	198	สมิทธิ์	สมิทธิ์	
๓๖	อ. ร. ๒๒๓๓	4/5	อ. ร.	อ. ร.	
๓๗	สุกัญญา สอนะ	96/18	สุกัญญา	สุกัญญา	
๓๘	กัญญา นาม	164 ม. 7	กัญญา	กัญญา	
๓๙	นส. ม. ๒๒๓๓	499	นส. ม.	นส. ม.	
๔๐	นส. น. ๒๒๓๓	91	นส. น.	นส. น.	
๔๑	อ. น. ๒๒๓๓	266	อ. น.	อ. น.	
๔๒	นส. น. ๒๒๓๓	16	นส. น.	นส. น.	
๔๓	อ. น. ๒๒๓๓	200/1	อ. น.	อ. น.	
๔๔	อ. น. ๒๒๓๓	164 ม. 6	อ. น.	อ. น.	
๔๕	อ. น. ๒๒๓๓	60 ม. 6	อ. น.	อ. น.	
๔๖	อ. น. ๒๒๓๓	79/2 ม. 7	อ. น.	อ. น.	
๔๗	อ. น. ๒๒๓๓	97 ม. 7	อ. น.	อ. น.	
๔๘	อ. น. ๒๒๓๓	61 ม. 5	อ. น.	อ. น.	
๔๙	อ. น. ๒๒๓๓	955 ม. 13	อ. น.	อ. น.	
๕๐	อ. น. ๒๒๓๓	454 ม. 18	อ. น.	อ. น.	
๕๑	อ. น. ๒๒๓๓	138 ม. 13	อ. น.	อ. น.	
๕๒	อ. น. ๒๒๓๓	14 ม. 5	อ. น.	อ. น.	
๕๓	อ. น. ๒๒๓๓	13/1 ม. 6	อ. น.	อ. น.	
๕๔	อ. น. ๒๒๓๓	89 ม. 13	อ. น.	อ. น.	
๕๕	อ. น. ๒๒๓๓	29 ม. 5	อ. น.	อ. น.	
๕๖	อ. น. ๒๒๓๓	54 ม. 13	อ. น.	อ. น.	
๕๗	อ. น. ๒๒๓๓	131 ม. 13	อ. น.	อ. น.	
๕๘	อ. น. ๒๒๓๓	989 ม. 13	อ. น.	อ. น.	
๕๙	อ. น. ๒๒๓๓	742 ม. 6	อ. น.	อ. น.	
๖๐	อ. น. ๒๒๓๓	6 ม. 7	อ. น.	อ. น.	

รายชื่อผู้เข้าอบรมโครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

[illegible]

ใบสำคัญรับเงิน
สำหรับวิทยากร

เขียนที่.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพนา
ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย
โครงการ / หลักสูตร.....โครงการอบรมให้ความรู้แก่เกษตรกร ปี 2568
วันที่.....๑๑ เมษายน 2๕๖๘
ข้าพเจ้า.....นางกมลิกา นนทพรรัตน์ บ้านเลขที่.....๑๖ หมู่ที่.....๑ ถนน.....
ตำบล.....นาโหนด อำเภอ.....เมือง จังหวัด.....เชียงราย
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....วิสาหกิจบ้านโป่งพนาฯ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
- ค่าวิทยากร จำนวน ๑ ชั่วโมง @ ๖๐๐ บาท	1800	-
จ่ายเงินแล้ว (นางวิจิตรณ กัทธเดชะ) วันที่ ๑๑ เม.ย. 2568		
รวมเป็นเงิน	1800	

จำนวนเงิน.....หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน
(ตัวอักษร)

(ลงชื่อ).....นางกมลิกา นนทพรรัตน์ ผู้รับเงิน
(.....นางกมลิกา นนทพรรัตน์)
(ลงชื่อ).....นางวิจิตรณ กัทธเดชะ ผู้จ่ายเงิน
(นางวิจิตรณ กัทธเดชะ)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 00599 55 9

Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย กฤษฎา นนท์พิพัฒน์

Name Mr. Kitsada

Last name Nonpipat

เกิดวันที่ 25 ก.ค. 2520

Date of Birth 25 Jul. 1977

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 96 หมู่ที่ 9 ต.นางแล อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

24 ก.พ. 2568

วันออกบัตร

24 Feb. 2025

Date of issue





24 ก.ค. 2576

วันหมดอายุ

24 Jul. 2033

Date of Expiry



3501 01 0224 1134

สำเนาบัตร
กฤษฎา นนท์พิพัฒน์
(กฤษฎา นนท์พิพัฒน์)

แบบฟอร์มประวัติวิทยากร

หัวข้อ.....

ภาพถ่าย
วิทยากร
(ถ้ามี)

๑. ประวัติบุคคล

ชื่อ-นามสกุล..... กฤษณา นนทพัฒน์
ตำแหน่งปัจจุบัน..... วิทยานิพนธ์ สาขาสถิติศาสตร์

๑.๑ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

เลขที่..... 96 ซอย/หมู่บ้าน..... 9 ถนน.....
แขวง/ตำบล..... หางแขวง เขต/อำเภอ..... เวียงจันทน์ จังหวัด..... เวียงจันทน์
รหัสไปรษณีย์..... 57100 เบอร์โทร..... โทรศัพท์มือถือ..... 086-1874357
แฟกซ์ E-Mail.....

๒. ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรีจาก..... มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สาขา..... วิชาคณิตศาสตร์
- ปริญญาโทจาก สาขา.....
- ปริญญาเอกจาก สาขา.....

๓. ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่บรรยาย

๓.๑ งานควบคุมโรค
๓.๒ งานระบาดวิทยา
๓.๓ งานวิจัยโรคติดต่อ
๓.๔

๔. ประสบการณ์การบรรยาย

หัวข้อที่เคยได้รับเป็นวิทยากร
๑. โรคติดต่อ/โรคอุบัติใหม่
๒. โรคติดต่อ/โรคอุบัติใหม่
๓. PM 2.5.
๔.

๕. หน่วยงานที่เคยไปบรรยาย

๑. วิทยาลัยการแพทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
๒. วิทยาลัยการแพทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
๓. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๔. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ..... กฤษณา นนทพัฒน์ วิทยากร
(..... กฤษณา นนทพัฒน์)
วันที่.....

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร
โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘
วันอังคารที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘
ณ ห้องประชุม ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... นพ. ใจดี
ตำแหน่ง..... นพ. ใจดี
สถานที่ทำงาน..... สสอ. เมือง
หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๑-๓๓๖๖๖๖๖๖..... หมายเลขโทรสาร..... ๐๕๓-๗๔๖๐๖๖
E-mail..... alexander@gmail.com..... มือถือ..... -

☐ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ มี ☐ ไม่มี

สื่อ/เอกสารประกอบการบรรยาย

☒ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้และเสนอผู้แทนคือ

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... นพ. ใจดี..... นพ. ใจดี
ตำแหน่ง..... จพ. สาธารณสุข อบต. ใจดี
สถานที่ทำงาน..... สสอ. เมือง
หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๖-๑๒๓๔๕๖๗..... หมายเลขโทรสาร..... ๐๕๓-๗๔๖๖๖๖
E-mail..... มือถือ.....

ลงชื่อ.....
(..... นพ. ใจดี.....)

ใบสำคัญรับเงิน
สำหรับวิทยากร

เขียนที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโนนโพธิ์ พรวบตา

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

โครงการ / หลักสูตร โครงการ อบรมให้ความรู้แก่เกษตรกร ปี 2568

วันที่ 22 เมษายน 2568

ข้าพเจ้า นางนงลักษณ์ จันทะใจ บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 14 ถนน

ตำบล นมโค อำเภอนมบ่อ จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม รพ.สต. บ้านโนนโพธิ์ ดั่งรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
- ค่าวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ๗๘๐ ๐๐	1200	-
จ่ายเรียบร้อยแล้ว (นางวิภากรรณ์ ก้นทาเกิด) วันที่ 22 เม.ย. 2568		
รวมเป็นเงิน	1200	

จำนวนเงิน ๕ พันสองร้อยแปดสิบบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

(ลงชื่อ) ผู้รับเงิน

(นางนงลักษณ์ จันทะใจ)

(ลงชื่อ) ผู้จ่ายเงิน

(นางวิภากรรณ์ ก้นทาเกิด)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 00385 43 5
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง นงลักษณ์ จันทร์แก้ว
Name Mrs. Nonglek
Last name Chankaew
เกิดวันที่ 24 พ.ย. 2517
Date of Birth 24 Nov. 1974

อายุ 27 ปี 14 ต.นางนง อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
14 พ.ย. 2566
วันออกบัตร
14 Nov. 2023
Date of Issue

 23 พ.ย. 2574
วันหมดอายุ
23 Nov. 2031
Date of Expiry

 5701-03-11140835

เจ้าเขตกิจ
(นางนงลักษณ์ จันทร์แก้ว)

แบบฟอร์มประวัติวิทยากร

หัวข้อ.....

ภาพถ่าย
วิทยากร
(ถ้ามี)

๑. ประวัติบุคคล

ชื่อ-นามสกุล..... นวนนุสริณกร จินตารัตน์
ตำแหน่งปัจจุบัน..... พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑.๑ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

เลขที่..... 2 ม.14 ซอย/หมู่บ้าน..... ถนน.....
แขวง/ตำบล..... ตลาด..... เขต/อำเภอ..... เมืองไชยภูมิ จังหวัด..... ไร่ยม
รหัสไปรษณีย์..... 57100 เบอร์โทร..... โทรศัพท์มือถือ..... 0817655769
แฟกซ์..... E-Mail.....

๒. ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรีจาก..... มหาวิทยาลัย เชียงใหม่..... สาขา..... พยาบาลศาสตรบัณฑิต
- ปริญญาโทจาก..... สาขา.....
- ปริญญาเอกจาก..... สาขา.....

๓. ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่บรรยาย

๓.๑..... รับผิดชอบงาน หัวหน้างาน 1127 ปีแรก วันที่ ๓๐ เม.ย. ๕๕
๓.๒.....
๓.๓.....
๓.๔.....

๔. ประสบการณ์การบรรยาย

หัวข้อที่เคยได้รับเป็นวิทยากร

๑..... การดูแลผู้ป่วยจากกลุ่มวัย
๒..... พยาบาลวิชาชีพ
๓.....
๔.....

๕. หน่วยงานที่เคยไปบรรยาย

๑..... อบต./เทศบาล
๒..... โรงเรียน
๓.....
๔.....

ลงชื่อ..... วิทยากร
(..... จินตารัตน์)
วันที่.....

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร
โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘
วันอังคารที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘
ณ ห้องประชุม ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... นงลักษณ์ จันทรีแก้ว
ตำแหน่ง..... พยาบาลจิตพิทักษ์ชุมชน
สถานที่ทำงาน..... สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองไทยภษ
หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๕๖๖๑๖๐๖..... หมายเลขโทรสาร.....
E-mail..... nonglak.241974@gmail.com..... มือถือ..... ๐๘๑-๖๖๕๕๖๖๖

☒ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ มี ☐ ไม่มี สื่อ/เอกสารประกอบการบรรยาย

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้และเสนอผู้แทนคือ

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....
ตำแหน่ง.....
สถานที่ทำงาน.....
หมายเลขโทรศัพท์..... หมายเลขโทรสาร.....
E-mail..... มือถือ.....

ลงชื่อ.....
(..... นงลักษณ์ จันทรีแก้ว.....)

ใบสำคัญรับเงิน
สำหรับวิทยากร

เขียนที่.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

โครงการ / หลักสูตร.....โครงการอบรมให้ความรู้แก่แกนนำสุขภาพ จี 2008

วันที่..... 22 เมษายน 2568

ข้าพเจ้า.....นางสาวอรุณพร ปิงผอง บ้านเลขที่ 168/24 หมู่ที่ 3 ถนน.....

ตำบล.....วังกก อำเภอบ้านดู่ จังหวัด.....เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท..... ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
- ค่าวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง 600	1200	-
รวมเป็นเงิน	1200	-

จ่ายเรียบร้อยแล้ว
(นางสาวอรุณพร ปิงผอง)
วันที่ 22 เม.ย. 2568

จำนวนเงิน.....หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน
(ตัวอักษร)

(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(นางสาวอรุณพร ปิงผอง)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นางสาวอรุณพร ปิงผอง)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 5707 00163 75 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. วราพร ปิงยong
Name Miss Waraporn
Last name Pingyong
เกิดวันที่ 20 ม.ค. 2509
Date of Birth 20 Jan 1966
ศาสนา พุทธ

สูง 158/24 ซม. 3 ต.วิมลภัก อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
22 ส.ค. 2552
วันออกบัตร
22 Aug. 2019
Date of Issue

19 ส.ค. 2571
วันบัตรหมดอายุ
19 Jan. 2028
Date of Expiry

5799-02-08221401



ฉ
(นางสาววราพร ปิงยong)
พยานอาชีพรับแจ้ง
22/1/68

แบบฟอร์มประวัติวิทยากร

หัวข้อ.....

ภาพถ่าย
วิทยากร
(ถ้ามี)

๑. ประวัติบุคคล

ชื่อ-นามสกุล..... นายสาวิตร ปรังษ
ตำแหน่งปัจจุบัน..... พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑.๑ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

เลขที่..... 158164..... ซอย/หมู่บ้าน..... บ้าน..... ถนน.....
แขวง/ตำบล..... ร่มเกล้า..... เขต/อำเภอ..... เมืองระยอง..... จังหวัด..... ระยอง
รหัสไปรษณีย์..... 21100..... เบอร์โทร..... 086..... โทรศัพท์มือถือ..... 0861419097
แฟกซ์..... E-Mail..... wppapa@gmail.com

๒. ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรีจาก..... วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสมาชิก..... การพยาบาล
- ปริญญาโทจาก..... มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี..... สาขา..... การสาธารณสุขชุมชน
- ปริญญาเอกจาก..... สาขา.....

๓. ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่บรรยาย

๓.๑..... - วิชาการอบรมเชิงปฏิบัติการ ในเด็กปฐมวัย
๓.๒..... - วิชาการอบรมอาจารย์สำหรับผดุงครรภ์
๓.๓..... - การดูแลครรภ์สำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ
๓.๔.....

๔. ประสบการณ์การบรรยาย

หัวข้อที่เคยได้รับเป็นวิทยากร

๑..... วิชาการอบรมงานส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ
๒..... วิชาการอบรมส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย
๓..... วิชาการดูแลสุขภาพเด็กต้นแบบ
๔.....

๕. หน่วยงานที่เคยไปบรรยาย

๑..... โรงเรียนบ้านจระเข้ ต. น้อยมด
๒..... วิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ม.ร. ๓. ระยอง
๓..... องค์การบริหารส่วนตำบลระยอง
๔.....

ลงชื่อ..... ๒..... วิทยากร
(น.สาวิตร ปรังษ)
วันที่..... ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร
โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘
วันอังคารที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘
ณ ห้องประชุม ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... วราพร ปิงบอง
ตำแหน่ง..... พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงาน..... สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองเชียงราย
หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๖ ๑๑๑ ๐๑๑..... หมายเลขโทรสาร.....
E-mail..... WRAHQA@gmail.com..... มือถือ..... ๐๙๖ ๑๑๑ ๐๑๑

☒ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ มี ☒ ไม่มี

สื่อ/เอกสารประกอบการบรรยาย

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้และเสนอผู้แทนคือ

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....
ตำแหน่ง.....
สถานที่ทำงาน.....
หมายเลขโทรศัพท์..... หมายเลขโทรสาร.....
E-mail..... มือถือ.....

ลงชื่อ.....
(นางสาว วราพร ปิงบอง)

ใบสำคัญรับเงิน
สำหรับวิทยากร

เขียนที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนพรมภัก

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

โครงการ / หลักสูตร โครงการสมรภูมิชีวิตตามวิถีวัฒนธรรม ปี 2568

วันที่ 22 เมษายน 2568

ข้าพเจ้า นายปัญญา นนทวิวัฒน์ บ้านเลขที่ 96 หมู่ที่ 9 ถนน -

ตำบล หงไผ่ อำเภอ เสิง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ชุมชนโรงเรียนโนนพรมภัก ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สตางค์
- ค่าวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง 600	1200	-
รวมเป็นเงิน	1200	-

จ่ายเรียบร้อยแล้ว
(นางวิภากร กัณฑ์เดชะ)
วันที่ 22 เม.ย. 2568

จำนวนเงิน = หนึ่ง พันสองร้อย บาทถ้วน
(ตัวอักษร)

(ลงชื่อ) นายปัญญา นนทวิวัฒน์ ผู้รับเงิน

(..... นายปัญญา นนทวิวัฒน์)

(ลงชื่อ) (นางวิภากร กัณฑ์เดชะ) ผู้จ่ายเงิน

(..... (นางวิภากร กัณฑ์เดชะ))



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 00599 55 9
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล นาย กฤษฎา นนท์พิพัฒน์

Name Mr. Kitsada

Last name Nonpipat

เกิดวันที่ 25 ก.ค. 2520

Date of Birth 25 Jul. 1977

ศาสนา อิสลาม

ที่อยู่ 96 หมู่ที่ 9 ต.นางแล อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

24 ก.พ. 2568

วันออกบัตร

24 Feb. 2025

Date of issue

(นายวิชาญ น. นนท์พิพัฒน์)
เจ้าพนักงานออกบัตร

24 ก.ค. 2576

วันหมดอายุ

24 Jul. 2031

Date of expiry

5701-04-02241134



เจ้าพนักงานออกบัตร
กฤษฎา นนท์พิพัฒน์
(กฤษฎา นนท์พิพัฒน์)

แบบฟอร์มประวัติวิทยากร

หัวข้อ.....

ภาพถ่าย
วิทยากร
(ถ้ามี)

๑. ประวัติบุคคล

ชื่อ-นามสกุล..... กฤษณา หนไฟรัตน์
ตำแหน่งปัจจุบัน..... ภัณฑารักษ์อาวุโส

๑.๑ ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก

เลขที่..... 96 ซอย/หมู่บ้าน..... 9 ถนน.....
แขวง/ตำบล..... หางแข เขต/อำเภอ..... เวียง จังหวัด..... หนองคาย
รหัสไปรษณีย์..... 57100 เบอร์โทร..... โทรศัพท์มือถือ..... 086-1874357
แฟกซ์..... E-Mail.....

๒. ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรีจาก..... มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สาขา..... วิชาศิลปวัฒนธรรม
- ปริญญาโทจาก..... สาขา.....
- ปริญญาเอกจาก..... สาขา.....

๓. ประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่บรรยาย

๓.๑..... งานควบคุมรักษา
๓.๒..... งานบรรณารักษ์
๓.๓..... งานวิจัยและนวัตกรรม
๓.๔.....

๔. ประสบการณ์การบรรยาย

หัวข้อที่เคยได้รับเป็นวิทยากร

๑..... วัฒนธรรมรัตนโกสินทร์
๒..... วัฒนธรรมรัตนโกสินทร์
๓..... PM 2.5.
๔.....

๕. หน่วยงานที่เคยไปบรรยาย

๑..... วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
๒..... วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
๓..... วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
๔..... วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ลงชื่อ..... กฤษณา หนไฟรัตน์ วิทยากร
(..... กฤษณา หนไฟรัตน์.....)
วันที่.....

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร
โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘
วันอังคารที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘
ณ ห้องประชุม ๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... นพ. วัฒนวิทย์
ตำแหน่ง..... นายก อบต.บ้านโป่งพระบาท
สถานที่ทำงาน..... รพ. บ้านโป่งพระบาท
หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๑-๓๖๖๖๖๖..... หมายเลขโทรสาร..... ๐๕๓-๖๖๖๖๖๖
E-mail..... alexander@gmail.com..... มือถือ..... -

☐ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ มี ☐ ไม่มี สื่อ/เอกสารประกอบการบรรยาย

☒ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้และเสนอผู้แทนคือ

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว)..... อ. วัฒนวิทย์ นพ. วัฒนวิทย์
ตำแหน่ง..... จพ. สาธารณสุข อบต.บ้านโป่งพระบาท
สถานที่ทำงาน..... รพ. บ้านโป่งพระบาท
หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๖-๑๖๖๖๖๖..... หมายเลขโทรสาร..... ๐๕๓-๖๖๖๖๖๖
E-mail..... มือถือ.....

ลงชื่อ.....
(..... นพ. วัฒนวิทย์)



ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 11/2568

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 8 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย นายบุญพันธ์ พุทธิโชติอนันต์ ตำแหน่ง ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่ ผู้บริหารสูงสุดขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น” ฝ่ายหนึ่ง กับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท โดย นางวิภาภรณ์ กันทะเตียน ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข/หน่วยงานอื่น/องค์กร/กลุ่มประชาชน ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานตามแผนงานโครงการหรือกิจกรรม ที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนฯ ตามข้อ 10 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยขอรับสนับสนุนเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “ผู้ดำเนินงาน” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย จึงได้ตกลงกันได้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ดำเนินงาน ตกลงจะดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/แผนการดำเนินงาน ของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 16,519.00 บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงาน จะต้องเป็นผู้จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการตรวจสอบได้ ดังนี้

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



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

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด 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).....องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
(นายบุญฤทธิ์ พุทธิโชติอนันต์)

(ลงชื่อ).....ผู้ดำเนินงาน
(นางวิภากรรณ์ กันทะเตียน)

(ลงชื่อ).....พยาน
(นายธนบดี ผู้เจริญ)

(ลงชื่อ).....พยาน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 00214 70 3
Identification Number

ชื่อและนามสกุล นาง วิภากรณ์ เกษมเทียน



ชื่อ Mrs. Wipaporn

นามสกุล Kantatien

เกิดวันที่ 8 มิ.ย. 2511

Date of Birth 8 Jun. 1968

ที่อยู่ 171 หมู่ที่ 19 ต.แม่ขี้วัว อ.เมือง จ.เชียงราย

เลขประจำตัวประชาชน

3 5701 00214 70 3

นายวิภากรณ์ เกษมเทียน
(นายธนาคาร จ.เชียงราย)

ร.ร. 2572

บัตรประชาชน

ร.ร. 2572

Date of Exp.

3 5701 00214 70 3

นางวิภากรณ์ เกษมเทียน
(นางวิภากรณ์ เกษมเทียน)

ที่ ๒๒/๑/๖๖
 ๕๕๐๐๖.๒.๑๖๘/๐๕๕



24

เทศบาลตำบลบ้านดู่
 เลขที่รับ ๗๗๔๙
 วันที่ 27 พ.ย. 2567
 เวลา 13.33

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
 บ้านโป่งพระบาท ๘๑๖ ม.๖ ต.บ้านดู่
 อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย ๕๗๐๐๐

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๗

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
 เลขที่รับ 3060
 วันที่ 27 พ.ย. 2567
 เวลา 15.20

เรื่อง ขอนำส่งแบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลบ้านดู่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท มีความประสงค์นำส่งแบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ชื่อโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพชุมชน เพื่อเพิ่มความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพและกระบวนการเรียนรู้ นำไปสู่การจัดการสุขภาพอย่างยั่งยืน นั้น

ในการนี้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท จึงขอส่งแบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ จำนวน ๑ ชุด รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
 ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

รพ. จต. บ้านโป่งพระบาท ขอเสนอโครงการ
 อบรมแกนนำ สุขภาพชุมชนตำบลบ้านดู่

เพื่อขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลัก
 ประกันสุขภาพ ทต. บ้านดู่ ประจำปี
 งบประมาณ 2568 ภายใต้งบประมาณ

นางสาววิจิตรา ศรีบรรจง
 (นางสาววิจิตรา ศรีบรรจง)

คนงาน

๒๗ พ.ย. ๒๕๖๗

ให้พิจารณารับเข้ากลุ่ม

นายแพทย์สมาน วัฒนศิริกุล

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิภากรณี กันทะเดียน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ
 - เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

27/11/67

(นายธนบดี ผ้าเจริญ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

กลุ่มงานบริหาร

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๑๕ ๐๖๗๙

(นางสาวสิรินาถยา วงศ์वाल)
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 27 พ.ย. 2567

(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)

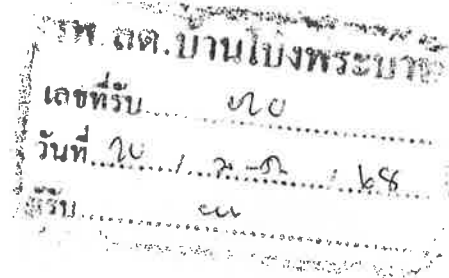
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่
 - เพื่อโปรดทราบ/ขอรับแจ้ง
 ทน.๗๗๔๐

(นางสาวนันท์นภัส แดงฟ)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา รักษาการในตำแหน่ง

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่



ที่ ขร ๕๔๕๐๕/ว ๖๕๕

สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมืองเชียงราย ขร ๕๗๑๐๐

๑๕ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง แจ้งผลการอนุมัติงบประมาณโครงการที่ขอรับการสนับสนุนการดำเนินงานของกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลบ้านดู่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดู่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หนังสือแจ้งกำหนดการดำเนินโครงการและเชิญเป็นประธาน

ในพิธีเปิดโครงการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. โครงการฯ

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ท่านได้ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ เพื่อดำเนินการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุกที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต นั้น

บัดนี้ คณะกรรมการกองทุนฯ ได้อนุมัติโครงการประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินงานโครงการที่ขอรับการสนับสนุนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ กองทุนฯ จึงขอให้ท่านแจ้งกำหนดการดำเนินงานโดยให้ท่านส่งหนังสือแจ้งกำหนดการดำเนินโครงการและเชิญเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพร้อมเอกสารแนบ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ) มายังกองทุนฯ ภายใน ๑๕ วันก่อนจะดำเนินโครงการ และขอให้ท่านดำเนินโครงการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – สิงหาคม ๒๕๖๘ กองทุนฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

ไปส่ง
ให้
นายธีรศักดิ์ วัฒนศิริ
พร. ๖๖๖๖๖๖๖๖
๒๐ มกราคม ๒๕๖๘

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๕๒

โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๑๐

บิลเงินสด
CASH SALES

นามลูกค้า
CUSTOMER
ที่อยู่
ADDRESS

เลขประจำตัวประชาชน /
เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

ผู้รับเงิน

RECEIVED BY :

কর্মসম্পন্ন

ขอรับเงินด้วยความขอบคุณ

Elephant Brand

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01077 17 3

ชื่อและชื่อสกุล นาง อรวรรณ มลารัตน์
Name Mrs. Orawan
Last name Mararat
เกิดวันที่ 24 พ.ย. 2518
Date of Birth 24 Nov. 1975
ศาสนา พุทธ
ที่อยู่ 256/99 หมู่ที่ 15 ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
27 พ.ย. 2566
วันออกบัตร
27 Nov. 2023 (นายสุทธิกร สิมกันรัตน์)
Date of Issue เจ้าพนักงานออกบัตร
23 พ.ย. 2575
วันบัตรหมดอายุ
23 Nov. 2032
Date of Expiry 5701-02-11271307



อ.เมืองเชียงราย

นางอรวรรณ มลารัตน์

แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ..... รหัส กปท.....
อำเภอ..... จังหวัด.....

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. ๒๕๖๑ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ ๑๖ (๒) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ ๑๐”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ ๑๐ “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ ๗ วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘

๒.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☒ องค์กร ☐ กลุ่มประชาชน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท หมู่ที่ ๖ บ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านตู

๓.หลักการเหตุผล

ปัจจุบันประชาชน มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีการปลูกสร้างที่พักอาศัยติด ๆ กัน อาศัยกันหนาแน่นและแออัด อาจก่อให้เกิดโรคระบาดที่นำโดยแมลง หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ได้ง่าย ในปีงบประมาณ ๒๕๕๗ มีผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกในเขตรับผิดชอบ ๕ หมู่บ้าน จำนวน ๔๔ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๑๐.๗๑ ต่อพันประชากร นอกจากนั้นการมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบอาจทำให้ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การรับประทานอาหารนอกบ้าน การเลือกรับประทานอาหารจานด่วน ที่เป็นอาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด เป็นต้น จึงส่งผลต่อสุขภาพเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ อาทิเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตทำให้มีผู้ป่วยนอนติดเตียงเพิ่มขึ้น ปีงบประมาณ ๒๕๕๗ มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน ๕ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๑.๒๒ ต่อพันประชากร กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ๒๕ ราย ๖.๐๙ ต่อพันประชากร

อาสาสมัครสาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขเป็นบุคลากรที่ใกล้ชิดประชาชนในพื้นที่ ในการปฏิบัติงานสาธารณสุขจึงควรมีทั้งความรู้และทักษะในการปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรค จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาเพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรคและ การพัฒนาด้านเทคโนโลยีไอที

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท จึงได้จัดทำโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘ ขึ้น



๔.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้ในเรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่
๒. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุข มีความรู้ในการใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร และคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารได้
๓. เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้และสามารถใช้แอปพลิเคชัน สมาร์ท อสม ในการบันทึกข้อมูลได้ถูกต้องและทันเวลา

๕.วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอเพื่อขอรับการอนุมัติ
๒. ประชุมคณะปฏิบัติงาน
๓. ประชาสัมพันธ์ชี้แจงรายละเอียดโครงการ
๔. จัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมทั้งความรู้วิชาการและฐานกิจกรรม
๕. สรุปและประเมินผล

๖.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

☒ ๖.๑๒. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) อาสาสมัครสาธารณสุข ในเขตรับผิดชอบ ๕ หมู่บ้าน จำนวน ๖๓ คน

๗.ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินการ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ - เมษายน ๒๕๕๘

๘.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

๙.งบประมาณ

จากเงินบำรุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท (กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นเทศบาลตำบลบ้านดู่) จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- | | | |
|--|--------------------|-----|
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๓ คน ๆ ละ ๒๕ บาท/มื้อ จำนวน ๒ มื้อ | เป็นเงิน ๓,๑๕๐ บาท | ๖๖ |
| - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๓ คน ๆ ละ ๗๕ บาท/มื้อ จำนวน ๑ มื้อ | เป็นเงิน ๔,๗๒๕ บาท | ๖๖ |
| - ค่าวิทยากร ๓ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๑ คน | เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท | ๖๖ |
| - ค่าวิทยากรกลุ่ม ๒ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๓ คน | เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท | ๖๖ |
| - ค่าคู่มืออบรมและปากกา ๖๓ ชุด ๆ ละ ๓๕ บาท | เป็นเงิน ๒,๒๐๕ บาท | ACT |
| - ค่าแบบทดสอบก่อน,หลังอบรม,แบบประเมินโครงการ ๖๓ ชุด ๆ ละ ๓ บาท | เป็นเงิน ๑๘๙ บาท | ACT |
| - ค่าป้ายเปิดการอบรม ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย | เป็นเงิน ๔๕๐ บาท | ๖๖ |
| - ค่าถ่ายเอกสารรูป เล่มสรุปโครงการ ๒ เล่ม ๆ ละ ๒๐๐ บาท | เป็นเงิน ๔๐๐ บาท | |

รวมเป็นเงิน จำนวน ๑๖,๕๑๙ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยสิบเก้าบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๑๐.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้ในเรื่องโรคติดต่อมาโดยแมลงและโรคติดต่ออุบัติใหม่ มากกว่าร้อยละ ๘๐
๒. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้ในการใช้เครื่องวัดโซเดียมในอาหาร และคำนวณปริมาณโซเดียมในอาหารได้ มากกว่าร้อยละ ๘๐
๓. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความรู้และสามารถใช้แอปพลิเคชัน สมาร์ท อสม ในการบันทึกข้อมูลได้ถูกต้องและทันเวลา ได้มากกว่าร้อยละ ๘๐



๑๑.คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้านางวิภาภรณ์ กันทะเตียน..... ตำแหน่ง.....นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ.....
 หน่วยงาน.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท.....หมายเลขโทรศัพท์ ๐๕๓-๑๕๐๖๗๙
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน
 หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☒ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน
 สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุน
 หลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๑ และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ

ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางวิภาภรณ์ .. กันทะเตียน)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ.

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.



กำหนดการอบรม
โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ปี ๒๕๖๘

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อฯ โดยแมลง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องโรคติดต่ออุบัติใหม่
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่ม

๑. ฐานการเลือกบริโภคอาหาร

๒. ฐานการตรวจปริมาณโซเดียมในอาหาร

๓. ฐานการใช้ แอปพลิเคชัน สมาร์ท อสม.

หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น และ ๑๔.๓๐ น

- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม





โภชนาการและหลักการจัดการอาหารจานสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท



งานขอพรเพื่อสุขภาพ

นอู๋นอู๋น

ပုံသေ

112



+ ผลไม้ 1 ส่วน

(เทียบเท่ากับผลไม้ประมาณ 1 กำมือ)

“ทอมูอให้ผู้คน”



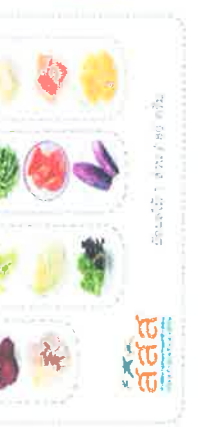
“ทุกมือให้พัฒนา”



แคลิฟอร์เนีย 400 กรัม

5. ส่วน

3. $\frac{1}{2} \times 100 = 50$



100

ข้าวที่ผ่านของภาคเหนือ



GI = 40 - 50

คุณหญิงสำราญ นพาทย์เชิดสิงห์

ข้าวที่ผ่านของภาคอีสาน



GI = 61.5

ข้าวที่ผ่านของภาคกลาง



GI = 62 - 68

ข้าวที่ผ่านของภาคใต้



GI = 41.4

"ข้าวกล้อง"

- ข้าว GI ต่ำ - ปานกลาง
- ข้าวเหนียว โดยเฉลี่ย
- ข้าวเหนียว นช. 1
- ข้าวเหนียว นช. 6
- ข้าวเหนียว นช. 107



Thal Rice Research Journal, Vol. 8 No. 2, July - December 2017

Low CARB

Low = ต่ำ + CARB ย่อมาจาก Carbohydrate
อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ

ตารางที่ 1. แสดงปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่อวันในรูปหน่วยอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต

รูปแบบอาหารที่กินควบปริมาณคาร์โบไฮเดรต	ปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่อวัน	ปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่อวัน
คาร์โบไฮเดรตต่ำ (Very-low carbohydrate, high fat** diet: VLCHF-D) หรือ อาหารคีโตเจนิค (ketogenic diet: KD)	<10	20-49 กรัม
อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ (Low carbohydrate diet)	10-25	50-125
อาหารคาร์โบไฮเดรตปานกลาง (Moderate carbohydrate diet)	26-54	130-270
อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง (High carbohydrate diet)	45-65	275-325

* พลังงานต่อกรัมเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี. ** พลังงานต่อกรัมเป็นร้อยละ 70-80 ของพลังงานรวมต่อวัน

1. ในกรณีที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง ควรลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง 50-100 กรัมต่อวัน และเพิ่มการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

แนวทางปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2566

โลว์คาร์บ ไม่ใช่โลว์แคลอรี

คาร์บ คืออะไร?

"อาหารคาร์บ หรือ 'Carb' ย่อมาจาก Carbohydrate (คาร์โบไฮเดรต) ที่พบใน ข้าว เป็นแหล่งให้พลังงานหลักของร่างกาย คนปกติควรได้รับสารอาหารคาร์บประมาณ 50-60 ของพลังงาน"

โลว์คาร์บ คืออะไร?

"ลดแป้ง พร้อมน้ำตาล NCDs ก็ได้"
โภชนาการที่พบในข้าวเหนียวประมาณ 5-20% ของการให้พลังงานทั้งหมด



สแกน QR code

เพื่อเป็นคาร์บของคุณ



โปรตีน อย่างน้อย 1-2 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว

คาร์บ อย่างน้อย 1 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว

ไขมัน อย่างน้อย 1 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว

ไขมัน อย่างน้อย 1 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว

ไขมัน อย่างน้อย 1 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว

ไขมัน อย่างน้อย 1 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว

ไขมัน อย่างน้อย 1 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว



"รวม. พานัมคาร์บ"

ผลคำนวณคาร์บของคุณ

คุณใช้คาร์บ ยี่สิบกรัม

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

(คิดจาก: 1 กรัมคาร์บ ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

ปริมาณสัดส่วนอาหารในแต่ละวัน
รูปแบบ Low Carb (CHO 20% ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน)
(C:P:F = 20:30:50)
สำหรับคนอ้วน

	800	1,000	1,200	1,400	1,500	1,800	2,000
ข้าว - แป้ง	1.5	1.5	2	2.5	3	3	3.5
ผัก (พืช)	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
ผลไม้	1	1	1	1	1	1	2
เนื้อสัตว์/ไข่/นม/ถั่ว/เมล็ดพืช	8 (16 ชต.)	9.5 (19 ชต.)	11.5 (23 ชต.)	14 (28 ชต.)	16 (32 ชต.)	18 (36 ชต.)	20 (40 ชต.)
ไขมัน/น้ำมัน (ชต.)	4	5.5	6.5	7	8	9	10

** ปริมาณคาร์บ (ชต.)



ปริมาณสัดส่วนอาหารในแต่ละวันพลังงาน
รูปแบบ Low Carb (CHO 30% ของพลังงานทั้งหมดวัน)
(C:P:F = 30:25:45)
ส่วนสาม

	800	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
ข้าว - แป้ง	3	3	4	4.5	5.5	5.5	6
ผัก* (พืช)	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
ผลไม้	-	1	1	1	1	2	2
เนื้อสัตว์ ไก่/หมู/ปลา** ส่วน (ส่วนไก่)	5.5 ส่วน (11 ชต.)	7.5 (15 ชต.)	9 (18 ชต.)	10.5 (21 ชต.)	12 (24 ชต.)	14 (28 ชต.)	15.5 (31 ชต.)
ไขมัน/น้ำมัน (ชต.)	4.5	5.5	6	7.5	8.5	9.5	11

อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ
ปานกลาง
CHO 30% ของพลังงานทั้งหมดวัน
เฉลี่ยบริโภค 2 กรัม/กก./วัน

** เนื้อสัตว์ ไก่/หมู/ปลา

จะกินแบบ Low CARB ได้อย่างถูกต้อง จะต้องรู้จักนับคาร์บ ให้เป็น...

หมวดอาหารที่ค่อนข้างนับคาร์บ

****นับอาหารทุกอย่างที่มีคาร์โบไฮเดรต**

- ☐ หมวดข้าว - แป้ง และผลิตภัณฑ์
- ☐ หมวดผลไม้
- ☐ หมวดผักที่มีแป้ง
- ☐ หมวดธัญพืชและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช
- ☐ หมวดขนมหวานและเบเกอรี่
- ☐ หมวดอาหารจานเดียว
- ☐ หมวดเครื่องดื่ม
- ☐ หมวดเครื่องดื่มปรุงที่มีคาร์โบไฮเดรต และน้ำตาล

หมวดอาหารที่ไม่นับคาร์บ

- ☐ หมวดผักที่ไม่แป้ง / ผักใบ
- ☐ หมวดเนื้อสัตว์
- ☐ หมวดน้ำมัน/ไขมัน



ปริมาณสัดส่วนอาหารในแต่ละวันพลังงาน
รูปแบบ Normal Carb (CHO 40% ของพลังงานทั้งหมดวัน)
(C:P:F = 40:20:40)
ผู้ใช้งาน/Active

	800	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
ข้าว - แป้ง	4	4.5	5.5	6.5	7.5	8	9
ผัก* (พืช)	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
ผลไม้	-	1	1	1	1	2	2
เนื้อสัตว์ ไก่/หมู/ปลา** ส่วน (ส่วนไก่)	4 (8 ชต.)	5 (10 ชต.)	6.5 (13 ชต.)	7.5 (15 ชต.)	9 (18 ชต.)	10 (20 ชต.)	11 (22 ชต.)
ไขมัน/น้ำมัน (ชต.)	4.5	5.5	6.5	8	8.5	10	11

อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ
CHO 40% ของพลังงานทั้งหมดวัน
เฉลี่ยบริโภค 2 กรัม/กก./วัน

** เนื้อสัตว์ ไก่/หมู/ปลา

เราจะนับคาร์โบไฮเดรตได้อย่างไร

อาหารคาร์โบไฮเดรต 1 ส่วนหรือเรียกว่า 1 คาร์บ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรต
โดยเฉลี่ย 15 - 18 กรัม (ปริมาณนี้ไม่ใช่น้ำหนักอาหาร)



หมวดนม

อ่านฉลากสักนิด...ก่อนคิดเลือกซื้อ



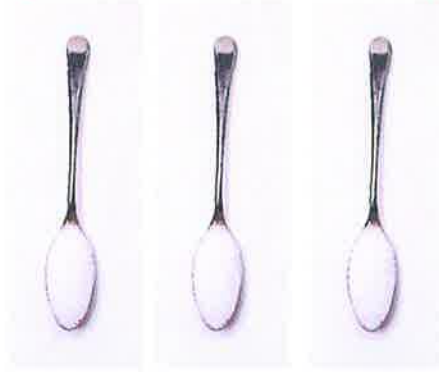
□ ผู้เป็นเบาหวานที่มี
ปัญหาไขมันในเลือดสูง
หรืออ้วน ควรเลือกดื่ม
นมขาดมันเนย หรือ
นมพร่องมันเนย

ชนิดของนม	นมขาดมันเนย 0% fat milk/Fat Free	นมพร่องมันเนย Low fat milk	นมไขมันเต็มส่วน Whole milk
ปริมาณไขมัน/กล่อง	0 - 1 กรัม	5 กรัม	8 กรัม
พลังงาน/กล่อง	80 - 90 Kcal	125 Kcal	152 Kcal

*กล่องขนาด 220 - 240 มิลลิลิตร

เขียนเรียงข้อมูลโดย พ.หญิง ดร. กนก ศรีชัย นักระบาดวิทยา

หมวดน้ำตาล



น้ำตาล 3 ช้อนชา = น้ำตาล 1
ช้อนชา = 1 ช้อนโต๊ะ = 1
คาร์บ

หมวดไขมัน/น้ำมัน

น้ำมัน 1 ส่วน เท่ากับ 1 ช้อนชา ให้ไขมัน 5

ตัวอย่างไขมันและน้ำมันที่แบ่งกลุ่มชนิดของกรดไขมัน
พลังงาน 45 กิโลแคลอรี



ข้าวกะเพราไก่-ไข่ดาว
นับคาร์บจากอะไรบ้าง?



□ ข้าว 3 ทัพพี
= 3 คาร์บ



ข้าวหมูแดง-ไข่ต้ม
นับคาร์บจากอะไรบ้าง?

- ☐ ข้าว 3 ทัพพี
- ☐ น้ำตาลในน้ำราด 1 ช้อนโต๊ะ

4 คาร์บ



ราดหน้าทะเล
นับคาร์บจากอะไรบ้าง?

- ☐ เส้นใหญ่ 3 ทัพพี
- ☐ คะน้า 1 ทัพพี
- ☐ แป้งมัน 10 กรัม

3.75 คาร์บ

ข้าว-แป้ง 1 ส่วน x 80 = 80 Kcal
น้ำตาลดิบ 3 ชช. x 20 = 60 Kcal
มะพร้าวไร (ไขมัน) 0.5 ชช. x 45 = 22.5 Kcal
รวมเป็นกลุ่ม 162.5 Kcal

ส่วนผสม ซอสเป็นกลุ่ม
แป้งข้าวเจ้า
แป้งข้าวเหนียว หรือแป้งมัน
น้ำปลา
น้ำตาลดิบ
น้ำในเต๋ยคั่วหมี่
มะพร้าวที่ขึ้นหูดเป็นเส้น สำหรับโรยหน้า

น้ำตาล 6 กรัม x 4 = **24 Kcal**
(1.5 ชช. x 20 = 30 Kcal)

สุรไก่ต้ม 3 กรัม = **15 Kcal**
(ไขมัน 1 กรัม x 9 = 9 Kcal +
คาร์โบไฮเดรต 2 กรัม x 4 = 8 Kcal)

พลังงานรวม
201.5 Kcal



จะทราบได้อย่างไร?
เราควรกินวันละกี่คาร์บ

“ สมว. พานับคาร์บ ”

วิธีคำนวณปริมาณ “คาร์บต่อวัน” ที่ต้องการควบคุมให้เหมาะสม โดยใช้โปรแกรมช่วยนับคาร์บ

ภาพหน้าจอของแอปพลิเคชัน "สมว. พานับคาร์บ" แสดงขั้นตอนการคำนวณคาร์โบไฮเดรตต่อวัน (TDEE) และการแนะนำการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม

จากตัวอย่างคำนวณได้ 630 = ไม่เกินกับ 6 คาร์บต่อวัน หรือไม่เกิน 6 กัฟพี*

สมว. พานับคาร์บ

คุณจะได้ ยิ้มง่าย

คุณจะได้ QR code เพื่อนับคาร์บของคุณ

✓ ใช้งานง่าย

✓ สะดวก

✓ รวดเร็ว

ภาพหน้าจอของแอปพลิเคชัน "สมว. พานับคาร์บ" แสดงขั้นตอนการคำนวณคาร์โบไฮเดรตต่อวัน (TDEE) และการแนะนำการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม

จากตัวอย่างคำนวณได้ 630 = ไม่เกินกับ 6 คาร์บต่อวัน หรือไม่เกิน 6 กัฟพี*

สมว. พานับคาร์บ

คุณจะได้ ยิ้มง่าย

คุณจะได้ QR code เพื่อนับคาร์บของคุณ

✓ ใช้งานง่าย

✓ สะดวก

✓ รวดเร็ว



กรณีศึกษา 1:

คุณณรงค์ อายุ 57 ปี แม่ค้าก๋วยเตี๋ยวร้านดังในหมู่บ้าน เพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2 มา ประมาณ 3 ปี ขณะนี้ น้ำหนักตัว 90 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร รอบเอว 124 เซนติเมตร ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

ขอปรับเปย์ร ประมาณ 2-3 ครั้งต่อวัน หลังปีตรัม ผลเลือดปัจจุบัน

- น้ำตาลขณะอดอาหาร (FBS) 320 มก./ดล.
- น้ำตาลเฉลี่ยสะสม (HbA1c)

ความดันโลหิต 160/100 มม.ปรอท

เป้าหมายในการควบคุมเบาหวาน:



- การลดน้ำหนักมีความจำเป็นในการลดภาวะดื้ออินซูลิน (++)
- เพียงลดน้ำหนักลง อย่างน้อยร้อยละ 5-7 ของน้ำหนักตัวตั้งต้น ก็เริ่มส่งผลดีต่อสุขภาพ
- การลดน้ำหนักอย่างน้อยร้อยละ 10-15 หรือลดลงอย่างน้อย 10-15 กิโลกรัม ภายใน 3-6 เดือน สามารถช่วยให้ผู้เป็นเบาหวาน “เข้าสู่ระยะสงบ” ได้ DM-Remission

สมการของการลดน้ำหนัก

ต้องสร้างให้ร่างกายเกิดภาวะ “ขาดดุลพลังงาน” (Energy deficit)

เพื่อให้ร่างกายดึงเอาไขมันที่สะสมไว้ออกมาใช้



ขาดดุลพลังงาน 500 กิโลแคลอรี/วัน ติดกัน 7 วัน

น้ำหนักตัวลดลงได้ 0.5-1 กก./สัปดาห์

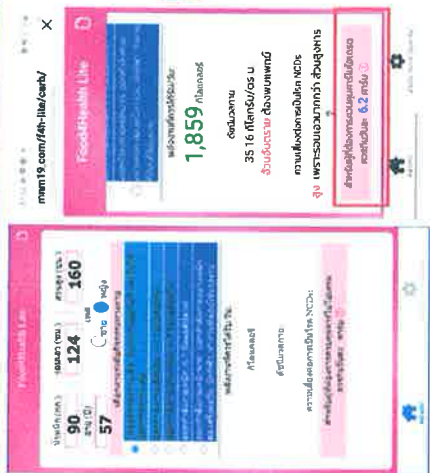
<https://mn19.com/f4h-lite/carb/>

ต้องควบคุม

คาร์ไบไฮเดรต

ควรกินวันละ 6.2 คาร์บ

จะกินอะไร
๗ ธันวาคม ๖๖



จะกินแบบ Low CARB ได้อย่างถูกต้อง
จะต้องรู้จักนับคาร์บ ให้เป็น...

หมวดอาหารที่ต้องนับคาร์บ

นับอาหารทุกอย่างที่มีคาร์โบไฮเดรต

- ☐ หมวดห้า – เบี่ยง และหลีกเลี่ยง
- ☐ หมวดหก –
- ☐ หมวดสี่ที่เบี่ยง
- ☐ หมวดบนและหลีกเลี่ยงจากบน
- ☐ หมวดบนทางและเบเกอร์
- ☐ หมวดอำนาจเดียว
- ☐ หมวดเครื่องดื่ม
- ☐ หมวดเครื่องปรุงที่มีคาร์โบไฮเดรต และน้ำตาล

หมวดอาหารที่ไม่ต้องบำบัด

- ☐ หมดผักที่ไม่แบ่ง / ผักใบ
- ☐ หมดเนื้อสัตว์
- ☐ หมดน้ำมัน/ไขมัน

หลักการแลกเปลี่ยน "คาร์บอน"

อาหารและเครื่องดื่มเปลี่ยนไปหมดแล้ว

[illegible]

ตัวอย่างเมนูอาหาร 6.2 คาร์บต่ำวัน ของคุณเองนั้

จะกินข้าวได้ วันละ 6 ทัพพ



แต่ถ้าเลือกกันแหล่งของคาร์โบไฮเดรต หลายชนิด ก็สามารถช่วยให้หลักการแลกเปลี่ยน "คาร์บ" ช่วยได้ ยกตัวอย่างเช่น

ตัวอย่างเมนูอาหาร 6.2 คาร์บต่ำวัน ของคุณเองนั้

ผลไม้



ข้าวกล้อง 2 ทัพพี (10 คำ)
บักขีกล้วยนึ่ง 1 ถ้วย
ผักต้ม 1 ทัพพี
ไข่ต้มยางมะตูม 1 ถ้วย
น้ำจิ้มไก่ 1 ช้อน

2.3 คาร์บ

รวม 6.3 คาร์ปต่อวัน

NCDS โรคที่เกิดจาก
พฤติกรรมการบริโภค
และโซเดียม



การบริโภคได้ดื่ม

และผ
ภาค
ที่สุด
รองล
เฉลี่ย

ความถี่เฉลี่ยในการกินอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารที่มีไขมันทรานส์สูง พบว่า มีการกินน้ำมันพืชต่างๆ บ่อยมากที่สุด คือ ประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รองลงมาคือเบเกอรี่มีถึงสำเนา 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีการกินประมาณ 1.5 ครั้งต่อสัปดาห์

แหล่งสำคัญของสยาม
 ได้รับจากเครื่องประมาณที่สุด ได้แก่ เกลือ
 ปริมาณเฉลี่ยประมาณ 3,000 มลลิกรัมต่อ
 คนต่อวัน รองลงมาคือ น้ำปลาปริมาณ
 เฉลี่ยประมาณ 2,600 มลลิกรัมต่อคนต่อ
 วัน



เกลือใน
มีผลกับ
โซเดียม

แหล่งซื้อสินค้าจากฟาร์มอาหารกิน
เองในครอบครัวมากที่สุดประมาณ 10,000
ผลิตภัณฑ์ต่อครัวเรือน คนในภาคเหนือได้รับ
ประโยชน์โดยเฉลี่ยมากที่สุด

คนไทยได้รับเงินเดือนจากการ
เกษียณมากถึง 4,351.69 ล้านบาทต่อวัน
ซึ่งเป็นปริมาณที่สูงกว่าที่เราได้รับ
ประจำวันสำหรับคนไทยที่ทำงานให้ได้รับ
เงินเดือนละไม่เกิน 2,400 บาท

WHO: SODIUM



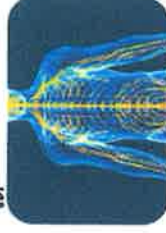
องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การต่ำเกินการเพื่อลดการบริโภคโซเดียมในประเทศไทยเป็นภารกิจหนึ่งในสามอันดับแรกและคัมค่าต่อการลงทุนเพื่อลดความชุกของโรคเรื้อรัง โดยตั้งเป้าหมายในระดับประเทศว่าต้อง"ลดการบริโภคโซเดียมในประเทศกมล 30% ภายในปี 2023" นอกจากนั้นยังได้แนะนำให้ประชากรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2300 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน

WHO and the Food Standards Agency, July 2010.

PAGE 3

การบริโภคโซเดียม

โซเดียมเป็นเกลือแร่ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย และร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้



ช่วยการทำงานของระบบประสาท



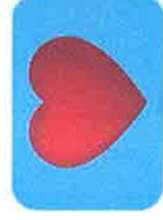
ช่วยการหดและคลายของกล้ามเนื้อ



รักษาความสมดุลของของเหลวและเกลือแร่



ควบคุมการเต้นของหัวใจ



ช่วยให้แร่ธาตุบางชนิดสามารถละลายในเลือดได้

PAGE 4

การบริโภคโซเดียม



นวม



Blood Pressure

การเต้นของหัวใจ



กระดูกพรุน



PAGE 5

แหล่งโซเดียม



PAGE 6

แหล่งโซเดียม



PAGE 7



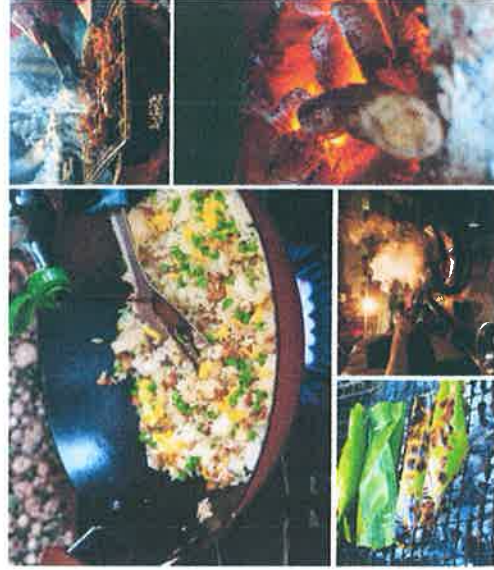
PAGE 8

เทคนิคการลดเค็ม

เพิ่มเอกลักษณ์ด้วย
สมุนไพร

เทคนิคการลดเค็ม

เรียนรู้วิธีปรุงแบบต่างๆ
เพื่อเพิ่มกลิ่นรสให้กับ
อาหาร แม้ว่าจะปรุง
น้อยลงแต่กลิ่นรสก็ยัง
อยู่



PAGE 9

เทคนิคการลดเค็ม

ลดการปรุงซ้ำซ้อน
ลดการใช้เครื่องปรุงทุก
ชนิดในครัว เลือก
ผลิตภัณฑ์และเครื่องปรุง
ให้เหมาะสมกับชนิด
อาหาร



PAGE 10

เทคนิคการลดเค็ม

โพแทสเซียมและเส้นใย
ช่วยลดปริมาณโซเดียม
ในร่างกายลงได้ แต่ต้อง
ระวังในผู้ป่วยโรคไต
เรื้อรังและผู้ป่วยโรคหัวใจ



PAGE 11

เทคนิคการลดเค็ม

- ลดการปรุงเพิ่ม
- ลดความถี่ และ ปริมาณน้ำจิ้ม



PAGE 12



ผัก

ผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน หมายถึงความถึง พรรณพืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค เป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่ง ธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละมะ ป่าแพะ หนองปิง ริมแม่น้ำ และธารน้ำ) สวนน้ำไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้ บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ มักมีชื่อตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหาร พื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้าน ยารักษาโรค

สำนักงานพัฒนาพื้นที่บ้านใหม่ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

PAGE 14

คุณค่าของผักพื้นบ้าน



- คุณค่าด้านอาหาร
- การใช้ประโยชน์ในการใช้สอย
- เป็นอาหารสัตว์
- พืชผักใช้ไล่/ ฆ่าแมลง
- พืชผักกับประเพณี วัฒนธรรม

สำนักงานพัฒนาการแพทย์แผนภูมิปัญญาและการแพทย์ทางเลือก

PAGE 15

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ



- ภาคเหนือ ผักพื้นบ้านที่พบได้ในภาคเหนือ: ส้มป่อย, มะเขือส้ม, ผักปลัง, ผักแค, มะระจีน, ผักกูด, แค, นางแล, ผักหวานบ้าน, ผักเชียงดา, เห็ดต่าง ๆ
- เมื่อกินผักพื้นบ้านในภาคเหนือ:
- น้ำพริกฮ้อง (มะเขือส้ม),
- แกงโธ (หน่อไม้, กะหล่ำ, ใบส้มป่อย, ผักปลัง),
- ผัดน้ำมันต่าง ๆ (ผักฝ่ำ, ผักกูด, ผักหวาน),
- แกงคั่วแค (ผักหวาน, ดอกงิ้ว),
- ยำผักเหื่อน (ผักเหื่อน, ขา),
- ผักกิ้นเคียงน้ำพริก (ผักแค, มะระจีน, ผักกูด, ผักหวานบ้าน)

สำนักงานพัฒนาการแพทย์แผนภูมิปัญญาและการแพทย์ทางเลือก

PAGE 16

ผักพื้นบ้านภาค



- ภาคอีสาน ผักพื้นบ้านที่พบได้ในภาคอีสาน: ผักแขยง, ถั่วพู, ผักชีลาว, แมงลัก, ผักติ้ว, ใบบัวบก, ใบมะกอกเมื่อกินจากผักพื้นบ้านในภาคอีสาน: แกงอ่อม (แมงลัก, ตะไคร้, พริก, ผักชีลาว), ลาบ, ก้อย, น้ำตก (หอมแดง, ผักชีใบเสวย, พริกแดง), ผักเสี้ยนดอง (ผักเสี้ยน), แกงซี่เหล็ก (ใบซี่เหล็ก), ส้มตำ (มะละกอ, ถั่วฝักยาว, มะเขือเทศ), แกงหน่อไม้ (หน่อไม้, ใบย่านาง), สะเดาน้ำปลาหวาน (สะเดา, หอมแดง), ผักกิ้นเคียงน้ำพริก (ผักกระโดน, ผักแขยง, ชะอม, หน่อไม้, ผักติ้ว)

สำนักงานพัฒนาการแพทย์แผนภูมิปัญญาและการแพทย์ทางเลือก

PAGE 17

ผักพื้นบ้านภาคกลาง



- ภาคกลาง ผักพื้นบ้านที่พบได้ในภาคกลาง: ผักโคม, มะรุ, มะพลู, ใบบัวบก, แตงกวา, ดอกขจร, มะเขือม่วงเมื่อกินจากผักพื้นบ้านในภาคกลาง: แกงคั่วหอยใบชะพลู (ใบชะพลู), แกงส้มมะรุกุ้งสด (มะรุ), เมี่ยงคำ (ใบทองหลาง, ใบชะพลู), แกงเลียง (ผักทอง, บวบ, น้ำเต้า), แกงสาบ (สาบ), ผัดยอดผักต่าง ๆ (ผักบุ้ง, ยอดผักแว่น, ดอกโสน, ผักกระเฉด), ผักกิ้นเคียงน้ำพริก (ผักตบเต้า, กระเจียว, มอญ, ดอกโสน, ดอกขจร, ยอดตำลึง, ถั่วฝักยาว)

สำนักงานพัฒนาการแพทย์แผนภูมิปัญญาและการแพทย์ทางเลือก

PAGE 18

ผักพื้นบ้านภาคใต้

- ภาคใต้ผักพื้นบ้านพบได้ในพื้นที่: ชะมูน (ขมิ้นชัน), ลูกตอ (สะตอ), ใบเหลียง, ถั่วเหลียง, ถั่วเหลียง, ตะไคร้, ในภาคใต้: ใบเหลียงต้มกะทิกุ้งสด (ใบเหลียง, ตะไคร้), แกงเหลียง (ขมิ้น), ผัดใบเหลียง (ใบเหลียง), ข้าวยาน้ำบูดู (ตะไคร้, ถั่วเหลียง), ผัดผักน้ำพริกเครื่อง (ผักน้ำ), ผักสะตอผัดกะปิ (สะตอ), ผักกินเคียงน้ำพริก (ผักสะตอ, ใบเหลียง, แตงกวา, ขมิ้นขาว)

สำนักงานพัฒนาพื้นที่บ้านไทย กรมพัฒนาการท่องเที่ยวและการแพทย์ทางเลือก

PAGE 19

PAGE 20

- กลุ่มเครื่องปรุงที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
- กลุ่มอาหารแปรรูป
- โซเดียมแฝง
- อาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ลดโซเดียม
- แนะนำการใช้เครื่องปรุง และคำนวณโซเดียมในอาหารที่รับประทานบ่อย รวมถึงเทคนิคลดการใช้เครื่องปรุง และการลดโซเดียม

PAGE 21

- ใช้สมุนไพรเพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมทดแทนปริมาณโซเดียมที่ลดลงในอาหาร เช่น ชিং ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอม กระเทียม โหระพา สะเพรา เป็นต้น
- ใช้มะเขือเทศ หอมใหญ่ เห็ดในอาหารเพื่อเพิ่มรสอูมามิหรือผักในท้องถิ่นซึ่งคุณสมบัติเช่นเดียวกัน เช่น ผักชีฝรั่ง ผักหวาน ใบชะคราม
- รายการอาหารที่สามารถลดโซเดียมแต่ยังคงรสชาติได้โดยใช้ผักและสมุนไพร ได้แก่ ยา ต้มยำ น้ำพริก
- วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารต้องสดและมีคุณภาพที่ดีจึงจะมีความอร่อยโดยธรรมชาติ
- ใช้อาหารแปรรูปทั้งเนื้อสัตว์และผักผลไม้ให้น้อยที่สุดเพราะมีปริมาณโซเดียมสูงในกระบวนการแปรรูป เช่น ปลาเค็ม กุนเชียง ไข่ไข่ เค็มไม่ใส



หลักการจัดเมนู Siam Diet

คุณค่าทางโภชนาการและหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์

วิถีวัฒนธรรมชุมชนและสังคมประจำท้องถิ่น

ระบบนิเวศน์และความหลากหลายทางชีวภาพ

การส่งเสริมเกษตรกรรมธรรมชาติ เช่น ปลูกปลอดสารพิษอินทรีย์

ความเชื่อมโยงระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค เช่น เกษตรกรเกษตรจังหวัด ผู้นำท้องถิ่น ผู้ขนส่ง ร้านค้า โรงพยาบาล เพื่อสร้างความปลอดภัยทางอาหาร ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนในท้องถิ่นของตน

งานวิจัยอาหารไทย พื้นผัก ผลไม้

ที่มา สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย



อาหารจานสุขภาพ



ตักข้าว = 1ทัพพีหม้อ

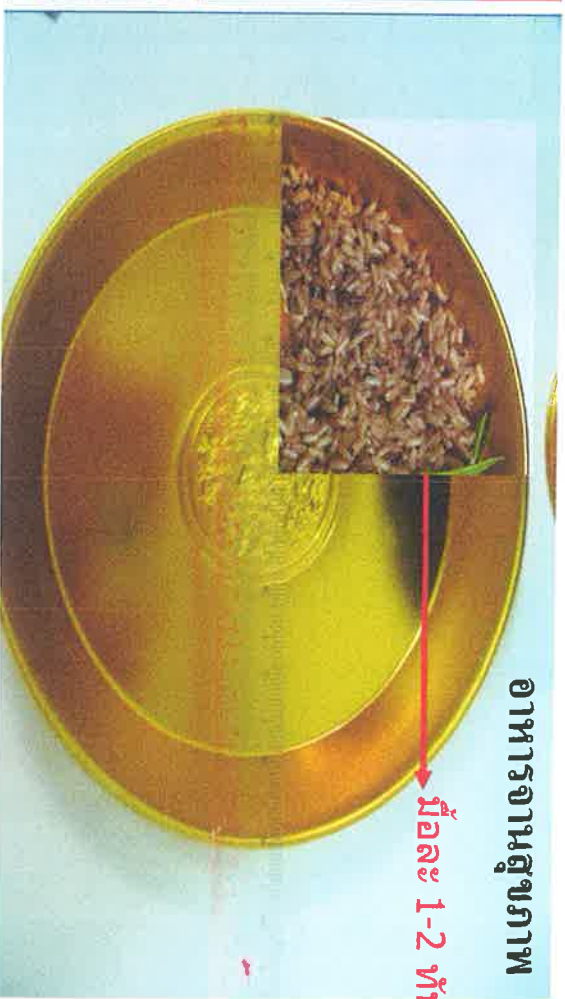


15-03-2005 10:37

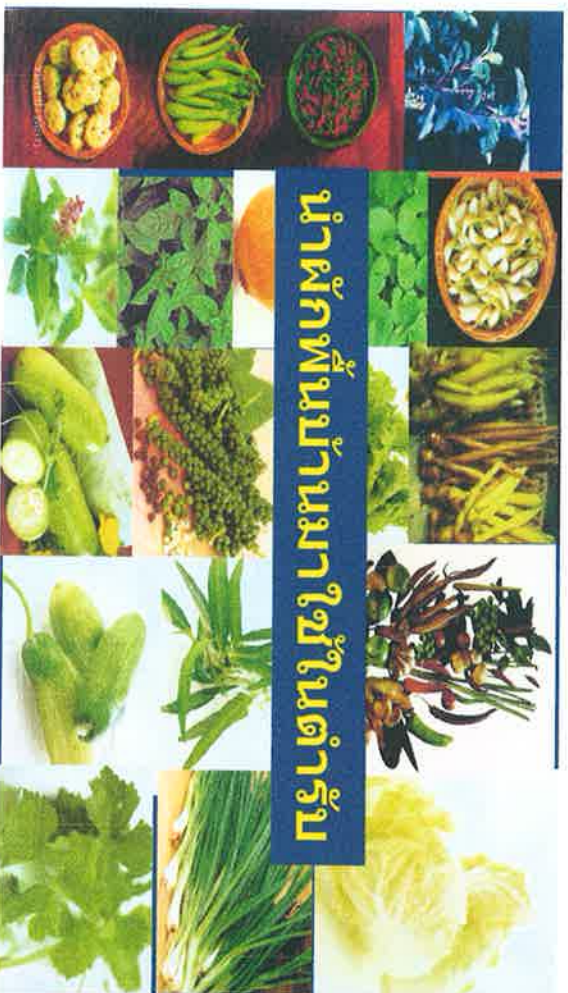
กำหนดขั้นต่ำ



อาหารจานสุขภาพ

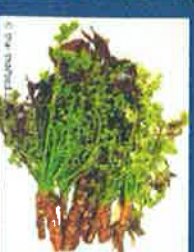


ปรีดาใจในภพมุนี



ผักที่มีใยอาหารสูง

- 10 อันดับ ได้แก่
- 1. ยอดมันปู 16.7 กรัม
- 2. ยอดเหมย 14.2 กรัม
- 3. ยอดสะเดา 12.2 กรัม
- 4. เนียงรอก 11.2 กรัม
- 5. ดอกขี้เหล็ก 9.8 กรัม
- 6. ผักแพว 9.7 กรัม
- 7. ยอดมะยม 9.4 กรัม
- 8. ใบเหลียง 8.8 กรัม
- 9. หมากหมก 7.7 กรัม
- 10. ผักเภา 7.1 กรัม



ผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง

- 10 อันดับแรก ได้แก่
- 1. ยอดลำปะสี้ 15,157 ไมโครกรัม
- 2. ผักแมะ 9,102 ไมโครกรัม
- 3. ยอดกะทกรก 8,498 ไมโครกรัม
- 4. ใบกะเพราแดง 7,875 ไมโครกรัม
- 5. ยี่หระ 7,408 ไมโครกรัม
- 6. หวานน้อย 6,577 ไมโครกรัม
- 7. ผักเจียงดา 5,905 ไมโครกรัม
- 8. ยอดมันปู 5,646 ไมโครกรัม
- 9. ยอดหญ่ 5,390 ไมโครกรัม
- 10. ผักหวาน 4,823 ไมโครกรัม



ที่มา : สถาบันโภชนาการ กรมอนามัย สธ.

ผักที่มีแคลเซียมสูง

- 10 อันดับแรก ได้แก่
- 1. หวานน้อย 423 มิลลิกรัม
- 2. ผักแพว 390 มิลลิกรัม
- 3. ยอดสะเดา 384 มิลลิกรัม
- 4. กะเพราขาว 221 มิลลิกรัม
- 5. ใบขึ้นเหล็ก 156 มิลลิกรัม
- 6. ใบเหลียง 151 มิลลิกรัม
- 7. ยอดมะยม 147 มิลลิกรัม
- 8. ผักแส้ว 142 มิลลิกรัม
- 9. ดอกผักฮ้วน 113 มิลลิกรัม
- 10. ผักแมะ 112 มิลลิกรัม



ที่มา : สถาบันโภชนาการ กรมอนามัย สธ.

ผักที่มีวิตามินซีสูง

- 10 อันดับแรก ได้แก่
- 1. ดอกขี้เหล็ก 484 มิลลิกรัม
- 2. ดอกผักฮ้วน 472 มิลลิกรัม
- 3. ยอดผักฮ้วน 351 มิลลิกรัม
- 4. ผักมะรุม 262 มิลลิกรัม
- 5. ยอดสะเดา 194 มิลลิกรัม
- 6. ผักเจียงดา 153 มิลลิกรัม
- 7. ดอกสะเดา 123 มิลลิกรัม
- 8. ผักแพว 115 มิลลิกรัม
- 9. ผักหวาน 107 มิลลิกรัม
- 10. ยอดกะทกรก 86 มิลลิกรัม



ที่มา : สถาบันโภชนาการ กรมอนามัย สธ.

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ

□ ภาคเหนือ ผักพื้นบ้านที่พบได้ในพื้นที่ภาคเหนือ: ส้มป่อย, มะเขือส้ม, ผักปลั่ง, ผักแคด, มะระขี้นก, ผักกูด, แด, นางแลว, ผักหวานบ้าน, ผักเขียงดา, เห็ดต่าง ๆ

□ เมนูจากผักพื้นบ้านในภาคเหนือ:

- น้ำพริกอ่อง (มะเขือส้ม)
- แดงโสะ (หน่อไม้, กะหล่ำปลี, ใบส้มป่อย, ผักปลั่ง)
- ผัดน้ำมันต่าง ๆ (ผักผ่า, ผักกูด, ผักหวาน),
- แดงคั่วแฉด (ผักหวาน, ดอกงิ้ว),
- ยำผักเสี้ยน (ผักเสี้ยน, ขา),
- ผักกินเคียงน้ำพริก (ผักแคด, มะระขี้นก, ผักกูด, ผักหวานบ้าน)



นำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารประจำวันเพื่อป้องกันโรค



<https://www.wongnai.com/food-tips/thai-local-vegetables>

ผักพื้นบ้านภาคอีสาน

- ภาคอีสานผักพื้นบ้านที่พบได้ในพื้นที่ภาคอีสาน: ผักแขยง, ถั่วพุ่ม, ผักชีลาว, แมงลัก, ผักติ้ว, ใบบัวบก, ใบมะกอก
- เมนูจากผักพื้นบ้านในภาคอีสาน:
 - แกงอ่อม (แมงลัก, ตะไคร้, พริก, ผักชีลาว),
 - ลาบ, ก้อย, น้ำตก (หอมแดง, ผักชีใบเลื่อย, พริกแดง)
 - ผักเสี้ยนดอง (ผักเสี้ยน)
 - แกงขี้เหล็ก (ใบขี้เหล็ก)
 - ส้มตำ (มะละกอ, ถั่วฝักยาว, มะเขือเทศ)
 - แกงหน่อไม้ (หน่อไม้, ใบย่านาง)
 - สะเต้าน้ำปลาหวาน (สะเต้า, หอมแดง),
 - ผักกินเตียนน้ำพริก (ผักกระโดน, ผักแขยง, ชะอม, หน่อไม้, ผักติ้ว)



<https://www.wongnai.com/food-tips/thai-local-vegetables?ref=ct>

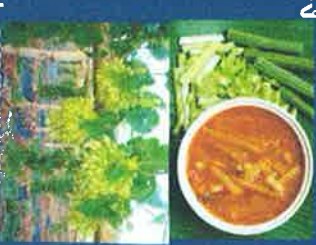
นำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารประจำวันเพื่อป้องกันโรค



<https://www.wongnai.com/food-tips/thai-local-vegetables?ref=ct>

ผักพื้นบ้านภาคกลาง

- ภาคกลางผักพื้นบ้านที่พบได้ในพื้นที่ภาคกลาง: ผักโขม, มะรุม, ชะพลู, ใบบัวบก, แดงกวา, ดอกขจร, มะเขือม่วง
- เมนูจากผักพื้นบ้านในภาคกลาง:
 - แกงคั่วหอยในชะพลู (ใบชะพลู),
 - แกงส้มมะรุมกุ้งสด (มะรุม),
 - เมี่ยงตำ (ใบทองหลาง, ใบชะพลู),
 - แกงเลียง (ผักทอง, บวบ, น้ำเต้า),
 - แกงสาวยั่ว (สาวยั่ว),
 - ผัดยอดผักต่างๆ (ผักบุ้ง, ยอดผักแก้ว, ดอกโสน, ผักกระเฉด),
 - ผักกินเตียนน้ำพริก (ผักกาดขาว, กระเทียมมอญ, ดอกโสน, ดอกขจร, ยอดตำลึง, ถั่วฝักยาว)



<https://www.wongnai.com/food-tips/thai-local-vegetables?ref=ct>

บริโภคผักผลไม้ 5 สี/วัน



ควรบริโภคผักและผลไม้ให้ได้วันละ 5 สีเนื่องจากผักเหล่านี้
อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่และสารต้านอนุมูลอิสระ



พืชผักและผลไม้

- ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ เหลือง ส้ม มะละกอ สับปะรด จะมีวิตามินที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบต้าแคโรทีน หรือ วิตามินเอ ซี ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและ ผิวพรรณโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคต่อกระจาก โรคข้อเสื่อม เพิ่มภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค

- ผักผลไม้ที่มีสีขาว กระเทียม จะช่วยรักษาระดับไขมัน

- ผักสีเขียว คื่นหีบน้ำ ผักบุ้ง มีวิตามิน เกลือแร่ ช่วยให้อวัยวะทำงานได้ตามปกติ

ที่มา กองโภชนาการ กรมอนามัย

ชยดา ปิณฑการ

กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ

- ผักสีน้ำเงิน-ม่วง เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง องุ่นม่วง มะเขือม่วง มี สารไฟโตเคมิคอล หรือฟลาโวนอยด์ซึ่ง ช่วยบำรุงสายตา

- ผักผลไม้สีแดง เช่น มะเขือเทศแดง หัวบีท แดงโม แอปเปิ้ลแดง สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ อาจช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและป้องกันเกล็ดเลือดแข็งตัว

ที่มา กองโภชนาการ กรมอนามัย

ชยดา ปิณฑการ

อาหาร



กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง
 ปลา – มีไขมันและโคเลสเตอรอลต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ
 ปลาจะย่อยง่ายสารอาหารที่สำคัญ เช่น โอเมก้า 3,
 ฟอสฟอรัส แคลเซียม และ ไอโอดีน



ชนิดา ปลาเลี้ยง

กินปลาโดยเฉพาะปลาน้ำจืดโอเมก้า-3

ปริมาณ EPA & DHA : เมื่อปลาน้ำจืดไทย (% น้ำหนัก/น้ำหนักของกรดไขมันทั้งหมด)			ปริมาณ EPA & DHA : เมื่อปลาทะเลไทย (% น้ำหนัก/น้ำหนักของกรดไขมันทั้งหมด)		
ปลาขาวใส	EPA	DHA	ปลาทะเล	EPA	DHA
ปลาทู	1.77	5.48	ปลาทู	2.96	18.72
ปลาทูน่า	0.68	5.56	ปลาทูน่า	3.23	19.35
ปลานิล	2.66	7.19	ปลานิล	1.72	22.77
ปลาสลิด	3.39	7.45	ปลานิลทะเล	1.57	23.36
ปลาคอดเหลือง	1.44	7.54	ปลาทูทะเล	1.97	23.80
ปลานกอินทรี	2.01	7.77	ปลาทูทะเล	2.66	25.57
ปลาน้ำจืด	2.59	9.32	ปลาทูทะเล	1.18	33.55
ปลากลาย	2.54	13.55	ปลาทูทะเล	1.02	36.28

กรมประมง

ควรกิน โอเมก้า-3 เท่าไร?

ไม่มีโรคหัวใจ	กินปลาในหลากหลาย เน้นปลาทะเลอย่าง น้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เลือกอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ถ้าเหลือ ถ้าปลอกแข็ง เน้นสดพืช
มีโรคหัวใจ	EPA and DHA วันละ 1 กรัมและ โอเมก้า 3 จากปลาทะเลเท่าที่จะมากได้ ปรึกษายาคติการทางการแพทย์เพื่อ พิจารณาการเสริมน้ำมันปลาตามความ เหมาะสม
ไตรกลีเซอไรด์สูง	EPA and DHA วันละ 2 to 4 กรัมจากปลา และจากการเสริมน้ำมันปลา ปรึกษาแพทย์

ชนิดา ปลาเลี้ยง

Source: American Heart Association, November, 19, 2002.

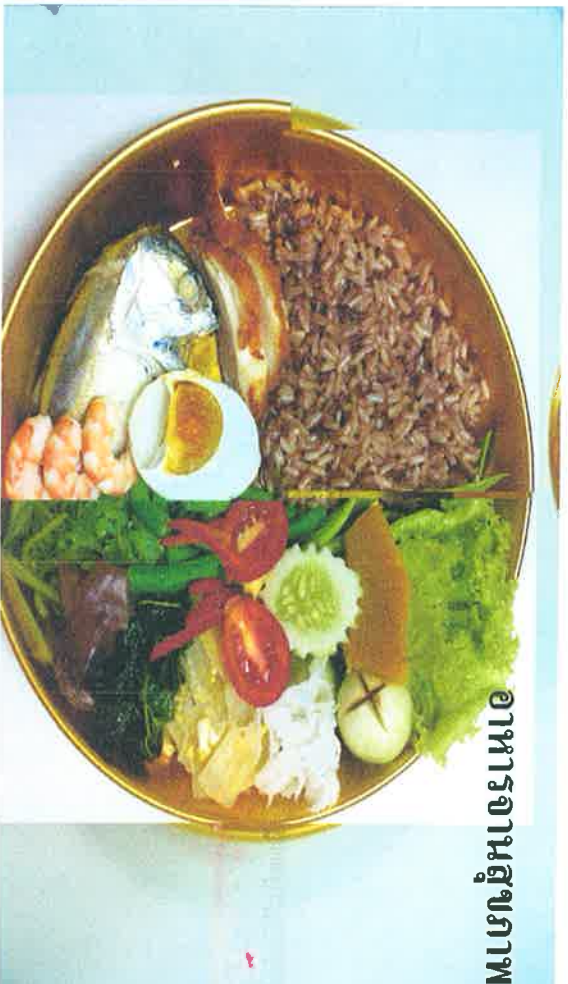
Sallava K., M.A.R.D.

ข้อควรระวังในการกินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์

- การทอด ทำให้ร่างกายได้รับไขมันและพลังงานเพิ่มขึ้น
โดยเฉพาะในอาหาร จานด่วน เช่น ไก่ทอด ไข่เจียว
- ควรกินไข่ที่สุก เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อ ไข่หวัดนกและเชื้อ
Salmonella
- ไขมันที่ได้จากเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้า
รับประทานมากจะทำให้มีระดับโคเลสเตอรอลเลือดสูง ซึ่ง
เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ชนิดา ปลาเลี้ยง

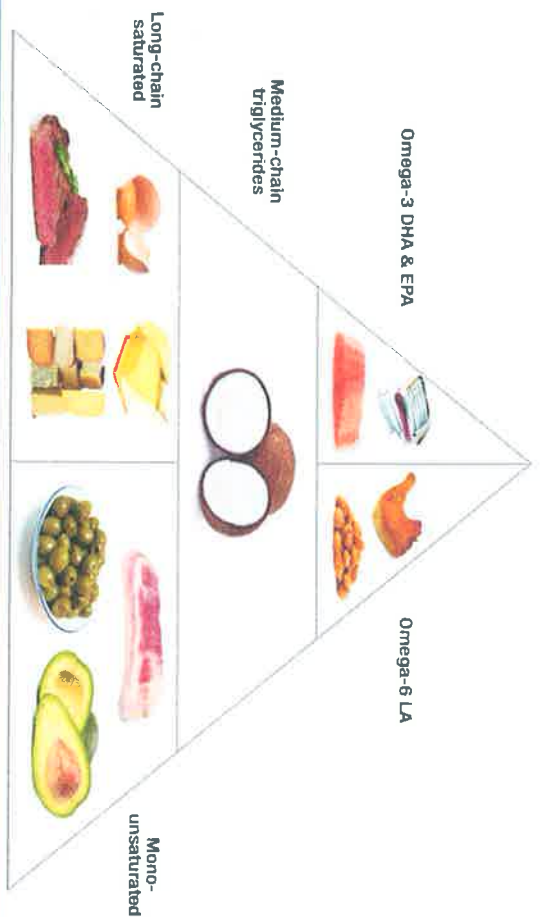
อาหารจานสุขภาพ



© 2014 ThaiSoybean

การเลือกน้ำมัน

ควรมีน้ำมัน 3 ชนิดในครัว ได้แก่
น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว(ใช้ผัด)
และน้ำมันปาล์ม (ใช้ทอด)



ชนิดา ปัสติ



ไขมัน



ใช้ทอด

วิธีเลือกน้ำมันปรุงอาหาร

การผัด

- * น้ำมันถั่วเหลือง
- * น้ำมันเมล็ดองุ่น
- * น้ำมันข้าวโพด
- * น้ำมันรำข้าว
- * น้ำมันมะกอก
- * น้ำมันงา
- * น้ำมันดอกคำฝอย



การทอด

- * น้ำมันรำข้าว
- * น้ำมันงา
- * น้ำมันมะพร้าว



ทำน้ำสลัด

- * น้ำมันข้าวโพด
- * น้ำมันถั่วเหลือง
- * น้ำมันมะกอก



ที่มา : องค์การอนามัยโลก (WHO) และ องค์การอาหารและยา (FDA)

เลือกไขมันทรานส์

เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืช

ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว เช่น เนยขาว มาการีน

(เนยเทียม) เพิ่มระดับคอเลสเตอรอล

อาจลด แอลดีแอล คอเลสเตอรอลด้วย

อาจเพิ่มการอักเสบในร่างกายและโรคหัวใจ



ชนิดา ปิชาติ

พบไขมันทรานส์ในอาหารอะไรบ้าง

- ขนมอบ เบเกอรี่ เช่น โดนัท ขนมนมเค้กพาย คุกกี้ ครั้วของงาต์ พืชข้าว ข้าวโพดคั่ว
- เครื่องดื่มบางชนิดที่มีครีมเทียม วิปครีม นมข้นหวาน นมข้นจืดเป็น เช่น กาแฟ ทอดปาฟองโก๊ กล้วยแขก ปอเปี๊ยะทอด

เปลี่ยนวิธีปรุงกิลดไขมันและพลังงานได้

เลือก “ไขมันอิ่มตัว”
“ไขมันไม่อิ่มตัว”



แต่ชอบเนื้อสัมผัสที่กรอบ..จะทำไงดี???

กินผลไม้จำนวนเล็ก 2 มื้อ 1 จำนวนเล็ก =

		
7-8 ชิ้นคำ	7-8 ชิ้นคำ	1 ลูกเล็ก
		
3-4 ลูก	3-4 ลูก	3-4 ลูก

ชนิดา ปิยัตติ

การสร้างเครือข่ายในการติดตามการจัดการอาหารและโภชนาการในการป้องกัน NCD. ในท้องถิ่น

- ❑ ผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ❑ ชุมชนท้องถิ่น/อสม
- ❑ ผู้นำท้องถิ่น
- ❑ เกษตรอำเภอ/เกษตรจังหวัด
- ❑ สสจ/สสจ/นักสาธารณสุข/นักวิชาการสาธารณสุข
- ❑ นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการ
- ❑ บคลากรทางการแพทย์

2 คาร์บ

1 คาร์บ

รวม 3 คาร์บ



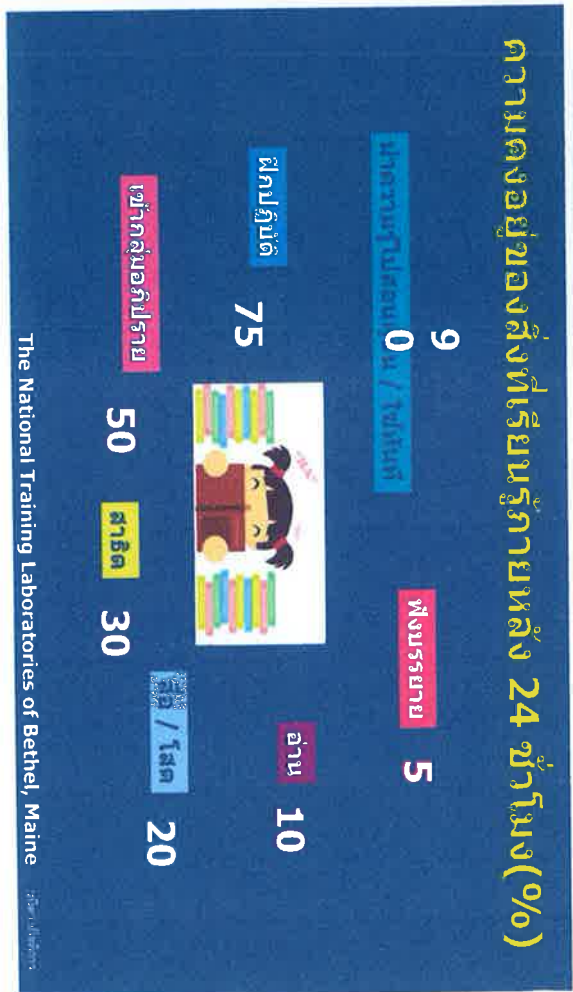
การเชื่อมโยง

- ❑ ผู้นำมีการจัดกิจกรรมกิจกรรมที่ให้ผู้ชมชมได้มีส่วนร่วมในการป้องกันโรค NCDs ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นระบบเครือข่ายที่เป็นศูนย์รวมของชุมชน เช่น การรวมกลุ่มกับลูกผักพื้นบ้านเพื่อใช้ใบครัวเรือนและจำหน่ายให้กับโครงการอาหารกลางวันเด็กและโรงพยาบาลโดยมีเกษตรอำเภอ/จังหวัด เป็นพี่เลี้ยง
- ❑ มีการเชื่อมโยงระหว่าง อสม มคฉกรทางกรแพทย์/สสจ/สสจ ในการติดตามประเมินสุขภาพชุมชนและให้คำแนะนำ
- ❑ มีการเชื่อมโยงให้ผู้นำกำหนดอาหาร/นักโภชนาการ/โภชนาการมาให้ความรู้เรื่องคุณค่าทางโภชนาการและการทำอาหารจากผักพื้นบ้านในการป้องกันโรค NCDs และเป็นพี่เลี้ยงในการแนะนำความรู้ในการใช้อาหารในการป้องกันโรค
- ❑ ผู้นำ นำปัญหาและอุปสรรคมาประชุมกับชุมชนและหาทางแก้ไข

เครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ



ความคงอยู่ของสิ่งที่เรียนรู้ภายหลัง 24 ชั่วโมง (%)



The National Training Laboratories of Bethel, Maine

ที่มา: นิตยสาร





ทำอย่างไรเมื่อเป็นโรคไข้เลือดออก



ปัจจุบันยังไม่มียาต้าน
เชื้อไวรัสโรคไข้เลือดออก
โดยตรงการรักษาโรคนี้จึงเป็น
การรักษาตามอาการ และประคับประคองให้ผู้ป่วย
ฟื้นตัวได้เอง ดังนี้

- ถ้าผู้ป่วยมีไข้สูง ควรเช็ดพู่กันน้ำเจดตัวเพื่อลดไข้
- หากจำเป็นต้องรักษาด้วยยาควรใช้ยาพาราเซตามอล ห้ามใช้แอสไพรินเพราะมีผลทำให้เลือดออกง่ายกว่าปกติ
- หากมีอาการอ่อนเพลียให้ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำตาลเกลือแรบอๆ
- ถ้าหากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพามาพบแพทย์ทันที

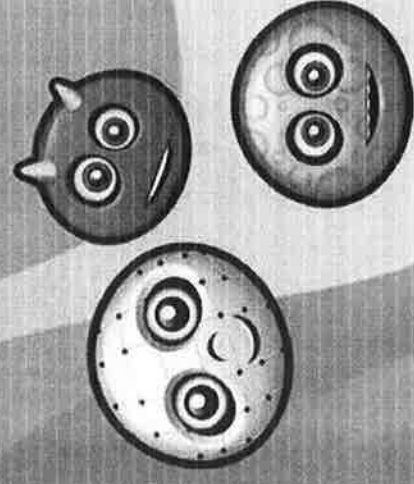


การป้องกัน

1. ต้องระวังเรื่องไม่ให้งูกัดโดยใส่เสื้อผ้าหนา ใส่เสื้อแขนยาว นอนในมุ้ง
2. ช่วยกันกำจัดและลดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายโดย 5 ป
 - ปิดน้ำทิ้งให้ สะดวกขยะและฝา
 - ปิดความเสียหายให้ทุกวิธีของครอบครัว
 - เปลี่ยนน้ำในภาชนะที่ปิดไม่ได้
 - กันไม่ให้ยุงลายไปวางไข่
 - ปล่อยปลากินลูกน้ำก่อนที่ลูกน้ำจะกลายเป็นยุง
3. ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันศุกร์
4. กำจัดยุงโดยการกำจัดยุง
5. ใช้เกลือ น้ำส้มสายชูหรือผงซักฟอกลงในน้ำจานรองตู้กับข้าวเพื่อป้องกันไม่ให้ยุงวางไข่



ไข้เลือดออก



ด้วยความปรารถนาดีจาก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 1
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากะตือ ปลาแกมบูเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และ เป้าหมายระดับน้ำตาล 0
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ๑/๒ ฝักใหญ่ 0
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 0
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 0
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 0

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ × หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 1
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบุเซีย ปลาสตอตัวห้า ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 0
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรค โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ต อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 0
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ½ ฝักใหญ่ 0
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 0
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 0

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านตูม อ.เมือง จ.เชียงราย
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดต่อไวรัสชิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 0
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบุเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มุ้งซุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 0
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดต่อไวรัสชิกา 1
- ✓..... ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ต อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1✓
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 0
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ๑/๒ ฝักใหญ่ 0
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 0
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 0
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 0

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านตูม อ.เมือง จ.เชียงราย
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 0
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบุเซีย ปลาสอด 1
ตัวทำ ไล่เดือนฝอย
- ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ต อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และ เป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ๑/๒ ฟักใหญ่ 0
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 0
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 0
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 1

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๔

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ × หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 0
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 0
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากะตือ ปลาแกมบุเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 0
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 0
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ½ ฝักใหญ่ 0
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 0
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 0
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 0

หน้า 295

คะแนนที่ได้ 16 14

27

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อนำโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื่อไวรัสชิกา โรคเท้าช้าง 1
- ~~..... ๒. โรคติดต่อนำโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 1~~
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบุงเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ~~..... ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1~~
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื่อไวรัสชิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และ เป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ~~..... ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ๑/๒ ฝักใหญ่ 1~~
- ~~..... ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 1~~
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 1

พิมพ์ 18

คะแนนที่ได้ 9 13

-แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ...✓... ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ...X... ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 1
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบูเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ...X... ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ...✓... ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ...✓... ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ต อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ...X... ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ...✓... ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ...X... ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ½ ฟักใหญ่ 1
- ...X... ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 1
- ...✓... ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ...X... ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 0
- ...✓... ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 1

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 1
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบูเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มุ้งซุสสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ๑/๒ ฟักใหญ่ 1
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 1
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 0
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 1

แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 0
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบุเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มังขุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ต อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, พักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ๑/๒ ผักใหญ่ 1
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 1
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 1

-แบบทดสอบก่อน/หลังการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท ตำบลบ้านตูม อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ x หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

- ๑. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคเท้าช้าง 1
- ๒. โรคติดต่อมาโดยแมลง ได้แก่ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคไข้มาลาเรีย โรคฉี่หนู 0
- ๓. การควบคุมและกำจัดลูกน้ำยุงทางชีวภาพ เช่น ปลาหางนกยูง ปลากระดี่ ปลาแกมบูเซีย ปลาสอด ตัวห้ำ ไล่เดือนฝอย 1
- ๔. มุ้งชุบสารเคมี มีฤทธิ์ป้องกันยุงได้ ๓ ปี และสามารถซักด้วยน้ำสบู่ได้ ๑๕ ครั้ง 1
- ๕. โรคอุบัติการณ์ใหม่ หรืออุบัติซ้ำที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ โรคไข้หวัดนก โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H๑N๑ (๒๐๐๙) โรคมือ เท้า ปาก โรคฉี่หนู โรคไข้ปวดข้อยุงลาย โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 1
- ๖. การบันทึกการสำรวจลูกน้ำยุงลายในแอปพลิเคชันสมาร์ต อสม. ต้องสำรวจและลงบันทึกทุกสัปดาห์ 1
- ๗. การนับคาร์บ คือการวางแผนการกินคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหาร 1
- ๘. ๑ คาร์บ = อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต ๑๕ กรัม 1
- ๙ ปริมาณคาร์บ ขึ้นอยู่กับกับอายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับการออกกำลังกาย ระดับน้ำตาล และเป้าหมายระดับน้ำตาล 1
- ๑๐.. หมวดข้าวแป้ง ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ รวมถึงผักที่มีแป้งมาก ๑ คาร์บ = ๑ ทัพพี เช่น ข้าวขาว ๑ ทัพพี, ข้าวกล้อง ๑ ทัพพี, ข้าวเหนียว ๑ ทัพพี, เส้นก๋วยเตี๋ยวสุก ๑ ทัพพี, ขนมปัง ๑ แผ่นเล็ก, ฟักทองสุก ๑ ทัพพี, ข้าวโพดสุก ½ ฟักใหญ่ 0
- ๑๑. ร่างกายคนเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่า เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ 1
- ๑๒. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม ๑,๓๕๐ กรัม 1
- ๑๓. การกินอาหารแบบ ๒:๑:๑ คือ ผัก : ข้าว : โปรตีน 1
- ๑๔. การกิน น้ำตาล /ไขมัน/โซเดียม คือไม่เกิน ๖/๖/๑ ช้อนชา 1

แบบประเมินความพึงพอใจ
โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท หมู่ที่ ๖ ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของ
ท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำ ความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ความเหมาะสมด้านเนื้อหา		/			
๒. ความเหมาะสมของเวลาในการทำโครงการ		/			
๓. ความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของท่านแค่ไหน	/				
๔. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	/				
๕. ความพร้อมของอุปกรณ์ เครื่องเสียง		/			
๖. อาหาร และอาหารว่าง มีความเหมาะสม		/			
๗. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน		/			
๘. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้		/			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

แบบประเมินความพึงพอใจ
โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท หมู่ที่ ๖ ตำบลบ้านตูม อ.เมือง จ.เชียงราย
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของ
ท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
๑. ความเหมาะสมด้านเนื้อหา		✓			
๒. ความเหมาะสมของเวลาในการทำโครงการ		✓			
๓. ความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของท่านแค่ไหน	✓				
๔. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	✓				
๕. ความพร้อมของอุปกรณ์ เครื่องเสียง	✓				
๖. อาหาร และอาหารว่าง มีความเหมาะสม	✓				
๗. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน	✓				
๘. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	✓				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

แบบประเมินความพึงพอใจ
โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท หมู่ที่ ๖ ตำบลบ้านตูม อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ความเหมาะสมด้านเนื้อหา		✓			
๒. ความเหมาะสมของเวลาในการทำโครงการ		✓			
๓. ความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของท่านแค่ไหน	✓				
๔. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	✓				
๕. ความพร้อมของอุปกรณ์ เครื่องเสียง	✓				
๖. อาหาร และอาหารว่าง มีความเหมาะสม	✓				
๗. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน	✓				
๘. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	✓				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท

แบบประเมินความพึงพอใจ
โครงการอบรมให้ความรู้แกนนำสุขภาพ ปี ๒๕๖๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท หมู่ที่ ๖ ตำบลบ้านตูม อ.เมือง จ.เชียงราย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ความเหมาะสมด้านเนื้อหา		✓			
๒. ความเหมาะสมของเวลาในการทำโครงการ		✓			
๓. ความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของท่านแค่ไหน		✓			
๔. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม		✓			
๕. ความพร้อมของอุปกรณ์ เครื่องเสียง	✓				
๖. อาหาร และอาหารว่าง มีความเหมาะสม		✓			
๗. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน		✓			
๘. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้		✓			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งพระบาท