



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช โทร. ๐๗๕ ๓๐๘ ๑๘๖

ที่ นศ ๑๙๓๓/๗๗

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติโครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี ๒๕๖๙

เรียน นายอำเภอจุฬาภรณ์

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์ ได้ดำเนินการจัดทำโครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง และส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่อง และสร้างความรอบรู้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดต่อที่สำคัญ โดยใช้งบประมาณจากเงินบำรุงของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์ จำนวนเงิน ๑๔,๓๓๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสามร้อยสามสิบสามบาทถ้วน) และได้รับการอนุมัติแผนปฏิบัติราชการแล้ว นั้น

เพื่อให้การจัดทำโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ การเบิกจ่ายงบประมาณทันตามกำหนดเวลา และเกิดประโยชน์สูงสุดกับทางราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์จึงขออนุมัติโครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี ๒๕๖๙ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวอารีย์ แร่ทอง)

สาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์

-๑๗๓๓
S.V.
(นายธีระยุทธ นาวีเดล)
นายอำเภอจุฬาภรณ์

โครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี ๒๕๖๙

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงจากโรคติดต่อไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ โรคในกลุ่มนี้ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง โดยโรคดังกล่าวมักมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มมากเกินไป การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย และภาวะความเครียดจากการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต และความสามารถในการดำรงชีวิตของประชาชน

จากข้อมูลด้านสาธารณสุขพบว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไทยมากกว่าร้อยละ ๗๐ ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ คนต่อปี นอกจากนี้ยังพบว่าประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานประมาณ ๖-๗ ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า ๑๐ ล้านคน โดยยังมีประชาชนจำนวนมากไม่น้อยที่ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะเสี่ยงหรือกำลังป่วยอยู่ เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้มักไม่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ส่งผลให้ผู้ป่วยจำนวนมากเข้าสู่กระบวนการรักษาเมื่อโรคมีความรุนแรงแล้ว ซึ่งนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไตวาย โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ ส่งผลให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลที่สูงทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ

ขณะเดียวกันโรคติดต่อยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุข โดยเฉพาะโรคที่สามารถแพร่กระจายได้ง่ายในชุมชน เช่น ไข้เลือดออก ซึ่งมีการระบาดในหลายพื้นที่ของประเทศไทยทุกปี โดยมีผู้ป่วยหลายหมื่นรายต่อปี นอกจากนี้ยังมีโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ และ COVID-๑๙ ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการรวมตัวของประชาชนจำนวนมาก หากประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดในวงกว้างและสร้างผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขและเศรษฐกิจของประเทศ

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดทั้งโรคไม่ติดต่อและโรคติดต่อ ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การไม่ออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงการขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังพบว่าประชาชนบางส่วนยังขาดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันโรค การคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดอัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของประชาชน โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการรักษาความสะอาดของร่างกาย ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคและป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคประสบความสำเร็จ เนื่องจากการดูแลสุขภาพไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานด้านสาธารณสุขเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน และส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จุฬารัตน์จึงได้จัดทำ โครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬารัตน์ จังหวัดนครศรีธรรมราชขึ้น เพื่อสร้างความรอบรู้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดต่อที่สำคัญ ส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดี อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น
๓. เพื่อสร้างความรอบรู้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดต่อที่สำคัญ

กลุ่มเป้าหมาย

- กิจกรรมเดินรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อที่สำคัญ
- กิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกาย
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานด้านสาธารณสุข
 - ประชาชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน ๗๐๐ คน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

๑. แต่งตั้งคณะทำงาน เพื่อวางแผนกำหนดรูปแบบการดำเนินงาน
๒. ขออนุมัติแผนงานและโครงการ
๓. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินการ

ขั้นดำเนินงาน

๑. กิจกรรมเดินรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อที่สำคัญ
๒. กิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกาย

ขั้นสรุปผล

๑. ติดตามและประเมินผล
๒. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

สถานที่ดำเนินการ

หอประชุมอำเภอจุฬารัตน์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม ๒๕๖๙

งบประมาณ

งบประมาณจากเงินบำรุงสำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์ เป็นเงิน ๑๔,๓๓๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสามร้อยสามสิบบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

๑. กิจกรรมเดินรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อที่สำคัญ

- ค่าป้ายไวนิลขนาด ๑ x ๒ เมตร จำนวน ๓ ผืน x ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๙๐๐ บาท

- ค่าป้ายไวนิลขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ผืน x ๔๓๐ บาท เป็นเงิน ๔๓๐ บาท

๒. กิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกาย

- ค่าจัดสถานที่ จัดดอกไม้โพเดียม เต็นท์ ๑ หลัง แก้วพร้อมผ้าคลุม จำนวน ๓๐ ตัว เป็นเงิน

๒,๕๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๕ บาท x ๗๐๐ คน x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑๐,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๔,๓๓๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสามร้อยสามสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ: ถัวเฉลี่ยจ่ายทั้งรายการและจำนวนคน

เจ้าหน้าที่การเงินของสสอ.จุฬาภรณ์

ลงชื่อ.....

(นางพวงพกา พันธุ์สนิท)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

การประเมินผล

๑. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ

๒. การประเมินความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ร้อยละ ๘๐ ของประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี

๒. ร้อยละ ๙๐ ของประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

๓. ร้อยละ ๓๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักตัวลดลงหรือไม่เพิ่มขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้อย่างเหมาะสม

๒. ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว

หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลงชื่อ..... **เกศกนก คงรัตน์**ผู้เขียนโครงการ
(นางสาวเกศกนก จงรัตน์)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวอารีย์ แร่ทอง)
สาธารณสุขอำเภอจุฬาภรณ์

ลงชื่อ..... **ธ.✓**ผู้อนุมัติโครงการ
(นายธีระยุทธ นาวิเดล)
นายอำเภอจุฬาภรณ์

กำหนดการ

โครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี ๒๕๖๙

วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๗.๓๐-๑๕.๓๐ น.

ณ หอประชุมอำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๗.๔๕ น.	เจ้าหน้าที่/อสม.พร้อมกันสี่แยกไฟแดงโรงพยาบาลจุฬาภรณ์
เวลา ๐๗.๔๕ - ๐๘.๓๐ น.	กิจกรรมเดินรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อที่สำคัญ
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมการออกกำลังกายเพลงมาร์ช อสม. /การออกกำลังกายแอโรบิค
เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๕ น.	กิจกรรมร้องเพลงมาร์ช อสม. การแสดงพิธีเปิด โดย อสม.ตำบลบ้านชะอวด
เวลา ๐๙.๔๕ - ๑๐.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายธีระยุทธ นาวิเทล นายอำเภอจุฬาภรณ์ กล่าวรายงาน โดย นางชวนพิศ มาลาวงศ์ ประธาน อสม.อำเภอจุฬาภรณ์ พิธีมอบเกียรติบัตรให้แก่ อสม.ดีเด่นระดับอำเภอ /อสม.เชี่ยวชาญสาขา อนามัยและเด็ก /อาสาสมัครบริหารท้องถิ่น จำนวน ๕๐ ชั่วโมง (Super CG)
เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมการแสดง ร้อง เล่น เต้น รำ อสม.จุฬาภรณ์ - ชุดการแสดงที่ ๑ อสม.รพ.สต.บ้านควนมุด - ชุดการแสดงที่ ๒ อสม.รพ.สต.สามตำบล - ชุดการแสดงที่ ๓ อสม.รพ.สต.บ้านอ้ายเลา - ชุดการแสดงที่ ๔ อสม.รพ.สต.บ้านสมควน - ชุดการแสดงที่ ๕ อสม.รพ.จุฬาภรณ์ - ชุดการแสดงที่ ๖ อสม.รพ.สต.บ้านกาโหนดเหนือ
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาทางด้านสาธารณสุข
เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

หมายเหตุ กำหนดการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ -๑๐.๔๕ น.