



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน โทร. ๐ ๗๕๓๙ ๙๕๖๐ ต่อ ๑๐๗  
ที่ สธ.๐๙๒๑.๐๗/๐๘ ..... วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง สรุปผลการดำเนินกิจกรรม ๑.๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

ตามที่กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ได้รับอนุมัติให้ดำเนินกิจกรรมที่ ๑.๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี เขตสุขภาพที่ ๑๑ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ โดยดำเนินการจำนวน ๗ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านบางบุชา
- รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านแสงวิมาน
- รุ่นที่ ๓ วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านเปี้ยะเนิน
- รุ่นที่ ๔ วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านบางมูลนาก
- รุ่นที่ ๕ วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านวัดลาว
- รุ่นที่ ๖ วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านบางจาก
- รุ่นที่ ๗ วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๙ ณ รพ.สต.บ้านบางใหญ่

บัดนี้ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ได้ดำเนินกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้นลงแล้ว โดยงบประมาณที่ใช้จริง จำนวน ๕๘,๓๑๐ บาท (ห้าหมื่นแปดพันสามร้อยสิบบาทถ้วน) คงเหลือ ๐.๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละร้อยของงบประมาณที่ได้รับจัดสรร ทั้งนี้ได้สรุปรายงานค่าใช้จ่ายในระบบเบื้องต้นแล้ว รายละเอียดตามสิ่งที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางนันทนา ช่วยสกุล)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

(นายสิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

### รายงานผลการดำเนินงานโครงการ

โครงการ : โครงการที่ ๕ โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี เขตสุขภาพที่ ๑๑ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ กิจกรรมที่ ๑.๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ

หน่วยงาน : ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

แหล่งทุน : งบดำเนินงานศูนย์อนามัยที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช

งบประมาณที่ได้รับสนับสนุน : จำนวน ๕๘,๓๑๐ บาท (ห้าหมื่นแปดพันสามร้อยสิบบาทถ้วน)

งบประมาณโครงการ : งบประมาณที่ใช้จริง ๕๘,๓๑๐ บาท คงเหลือ ๐.๐๐ บาท

#### ๑. ผลการดำเนินงาน :

เป็นไปตามแผนที่ตั้งใจ  ไม่เป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้ โปรดระบุ.....

ผลการดำเนินงาน : กิจกรรม / ประชุมที่ได้ดำเนินการจริง หรืองานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

#### ๒. กิจกรรมที่ ๑.๒ ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ

##### ๒.๑ กิจกรรมเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ที่

๑) พัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่เครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑

๒) สร้างความรอบรู้การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่เครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑

##### ๒.๒ ตัวชี้วัดผลงานที่

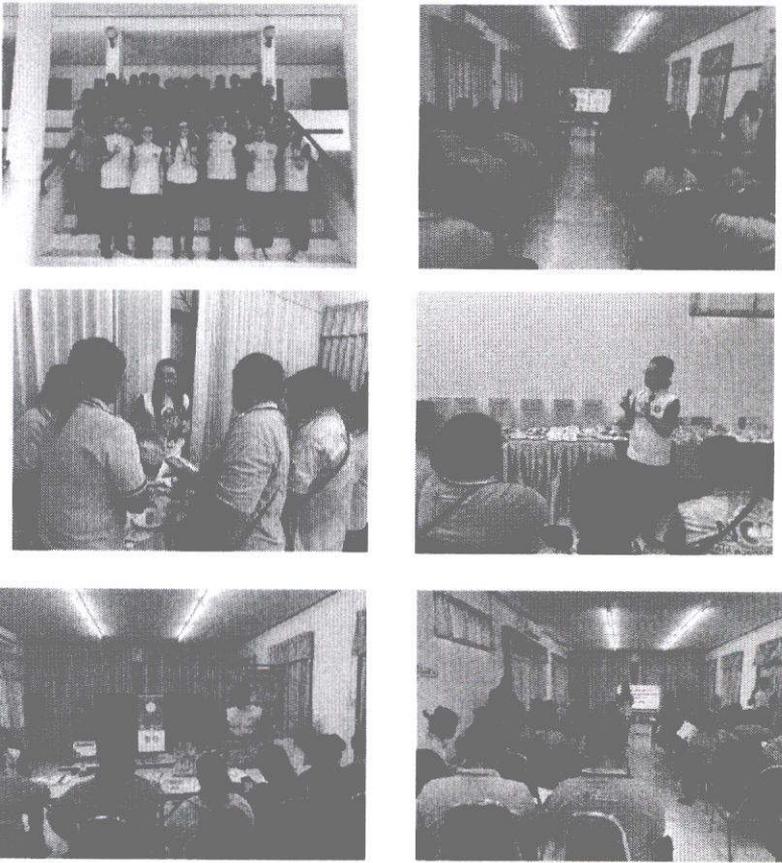
๑) ประชากรวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๙ ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ร้อยละ ๕๒

๒) ประชากรวัยทำงานอายุ ๑๙-๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายปกติ ไม่น้อยกว่า ๓๘.๕๓

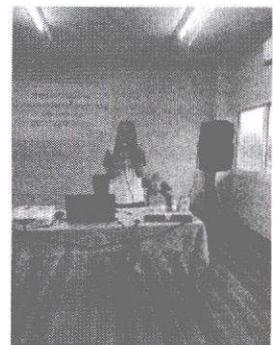
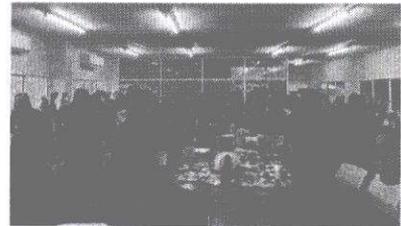
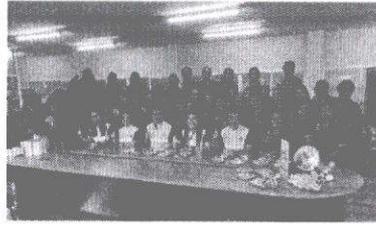
๓) พัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำนักส่งเสริมสุขภาพ จำนวน ๖๓ คน

วัน เดือน ปี	๑๗, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ๓, ๒๓, ๒๔, ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๘ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๙
สถานที่จัดกิจกรรม/ประชุม	๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านบางบุชา ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านแสงวิมาน ๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านเปี้ยะเนิน ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านบางมูลนาก ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านวัดลาว ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๘ ณ รพ.สต.บ้านบางจาก ๑๓ มกราคม ๒๕๖๙ ณ รพ.สต.บ้านบางใหญ่
ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม/ประชุม (ใคร/หน่วยงานที่เข้าร่วม จำนวน ผู้เข้าร่วม)	ดำเนินการจำนวน ๗ รุ่น ดังนี้ -รุ่นที่ ๑ รพ.สต.บ้านบางบุชา มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๕๐ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านบางบุชา จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.บ้านบางบุชา ๑๑ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน -รุ่นที่ ๒ รพ.สต.บ้านแสงวิมาน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๖๐ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านแสงวิมาน จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนใน

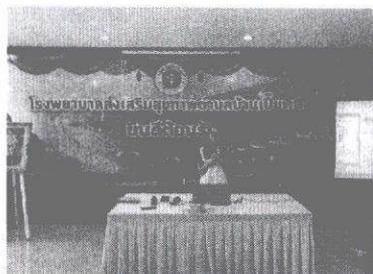
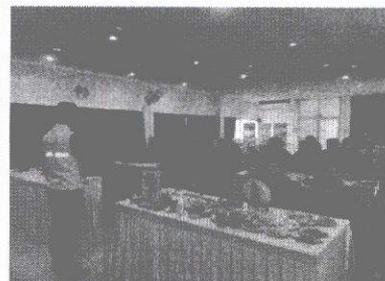
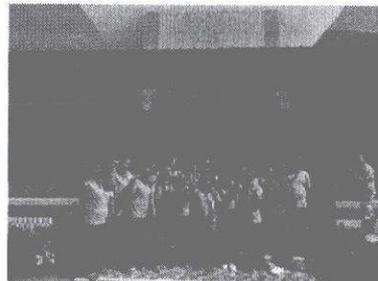
	<p>พื้นที่ รพ.สต.บ้านแสงวิมาน ๕๑ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน</p> <p>- รุ่งที่ ๓ รพ.สต.บ้านเปี้ยะเนิน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๕๐ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านเปี้ยะเนิน จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.บ้านเปี้ยะเนิน ๔๑ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน</p> <p>- รุ่งที่ ๔ รพ.สต.บ้านบางมูลนาก มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๙ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านบางมูลนาก จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.บ้านบางมูลนาก ๔๐ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน</p> <p>- รุ่งที่ ๕ รพ.สต.บ้านวัดลาว มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๙ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านวัดลาว จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.บ้านวัดลาว ๔๐ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน</p> <p>- รุ่งที่ ๖ รพ.สต.บ้านบางจาก มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๙ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านบางจาก จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.บ้านบางจาก ๔๑ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน</p> <p>- รุ่งที่ ๗ รพ.สต.บ้านบางใหญ่ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๔๙ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านบางใหญ่ จำนวน ๒ คน แกนนำภาคประชาชนในพื้นที่ รพ.สต.บ้านบางใหญ่ ๔๑ คน เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ ๑๑ จำนวน ๗ คน</p>
<p>รายละเอียดกิจกรรม (อธิบายการดำเนินกิจกรรม)</p>	<p><b>กิจกรรมประกอบด้วย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. การตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย เพื่อการประเมินภาวะโภชนาการ</li> <li>๒. การบรรยายในหัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการในกลุ่มวัยทำงาน</li> <li>๓. การบรรยายและฝึกปฏิบัติในหัวข้อ กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน</li> <li>๔. การฝึกทักษะในหัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการวัยทำงาน โดยแบ่งกลุ่มเป็น ๔ฐาน ประกอบด้วย       <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฐานที่ ๑ กินบ้าง อดบ้าง สุขภาพดี ไม่มีป่วย</li> <li>- ฐานที่ ๒ พลังงาน สัดส่วนอาหารสำหรับวัยทำงาน และอาหารป้องกันโรค NCDs</li> <li>- ฐานที่ ๓ การใช้แอปพลิเคชันด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการดูแล</li> <li>- ฐานที่ ๔ เลือกที่ชอบ เป้าหมายที่ใช่</li> </ul> </li> </ol>
<p>ผลงานที่เกิดขึ้นจริง...จากการจัดกิจกรรม ตามวัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัด</p>	<p><b>ผลงานที่เกิดขึ้นจริงจากการจัดกิจกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>๑. แกนนำนักส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่เครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑ ได้รับการพัฒนาศักยภาพ ๗ รพ.สต. จำนวน ๒๙๔ คน และ</li> </ol>

	<p>บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข จำนวน ๑๔ คน</p> <p>๒. เกิดการสร้างความรู้การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่เครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑ ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย</p> <p><b>สอดคล้องกับวัตถุประสงค์</b></p> <p>ข้อ ๑. เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรและแกนนำส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่เครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑</p> <p>ข้อ ๒. สร้างความรู้การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในพื้นที่เครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑</p>
<p><b>ปัจจัยความสำเร็จ</b></p>	<p>๑. ได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายบริการโรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ ๑๑</p> <p>๒. แกนนำส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่เข้มแข็ง</p> <p>๓. ลงพื้นที่จัดกิจกรรมในพื้นที่เครือข่ายทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางสะดวก มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบตามเป้าหมายที่วางไว้</p>
<p><b>ปัญหาอุปสรรค</b></p>	<p>๑. เกิดภัยธรรมชาติในพื้นที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>๒. กลุ่มเป้าหมายมีภารกิจ/กิจกรรมซ้อนกันทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบตามเวลา</p>
<p><b>ข้อเสนอแนะ</b></p>	<p>ขยายการจัดกิจกรรมพื้นที่อื่นของเขตสุขภาพที่ ๑๑</p>
<p><b>รูปกิจกรรม</b></p>	<p><b>ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๑</b></p> 

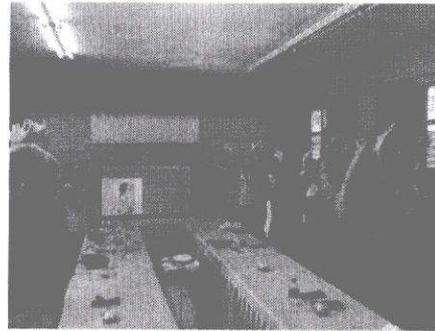
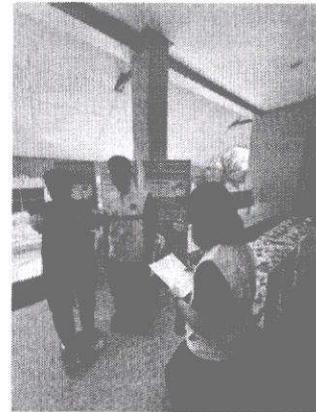
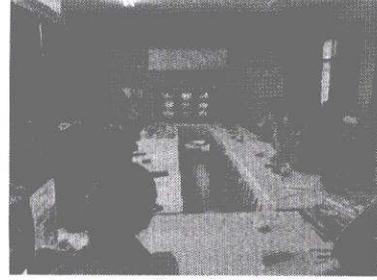
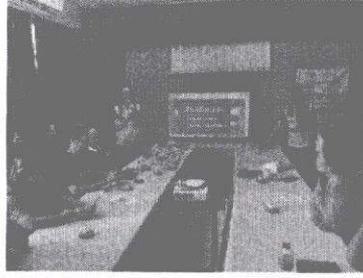
ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๒



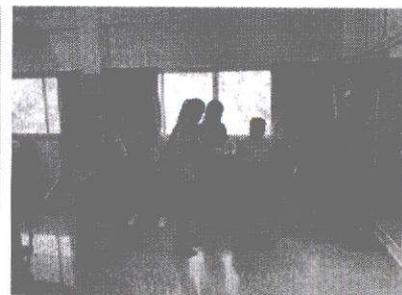
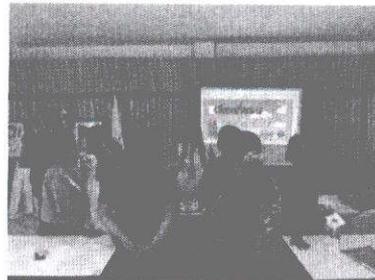
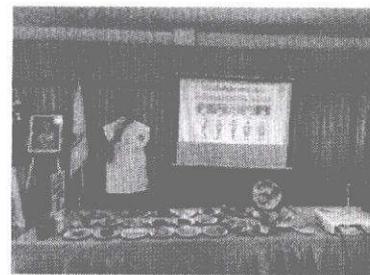
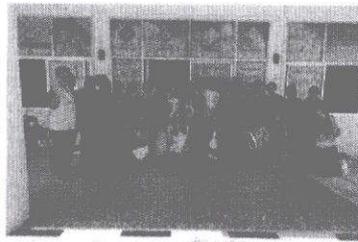
ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๓



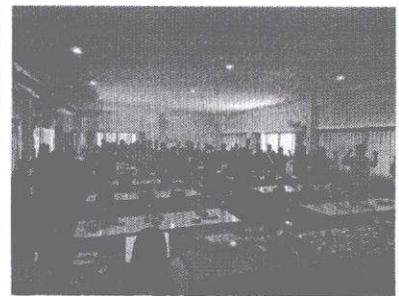
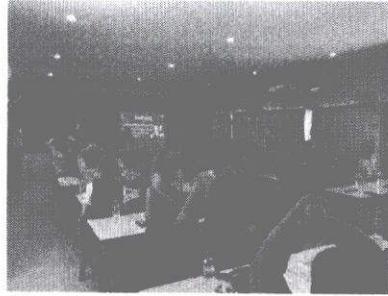
ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๔



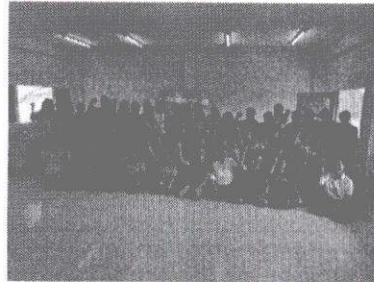
ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๕



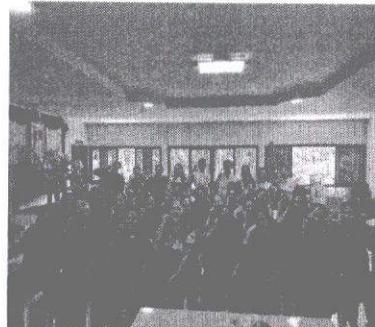
๕๕



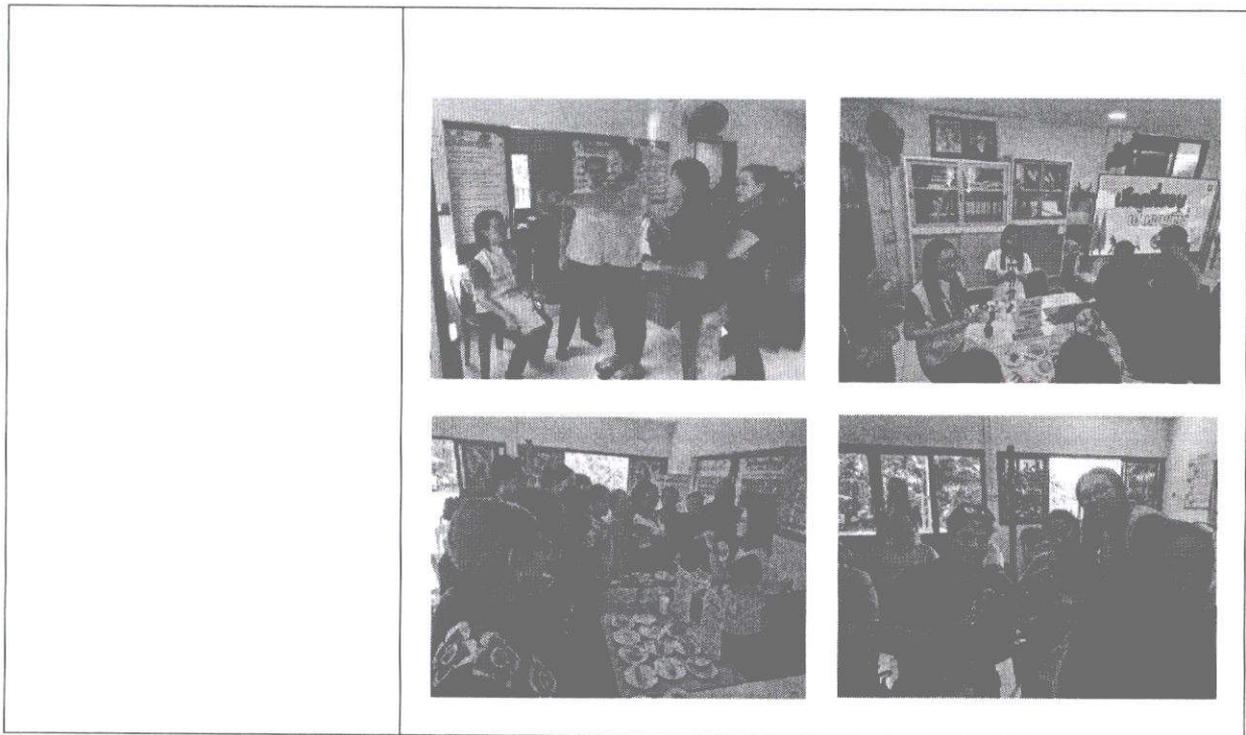
ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๖



ภาพกิจกรรม รุ่นที่ ๗



๒๕๖๒



ผู้รับผิดชอบโครงการ :

๑. นางนันทนาถ ช่วยสกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
๒. นายภากร ช่วยสกุล นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
๓. นางจirinันท์ ทองสัมฤทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๔. นางสาวภัคจุทานันท์ สมมั่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๕. นายธีรชัย ยิ่งยวด นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

*Handwritten signature or initials*