แบบรายงานผลการดำเนินงาน
ตามแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนเงินค่าใช้จ่าย
ภายใต้การบูรณาการงบประมาณจาก 3 แหล่งทุน

(โครงการชุมชนเข้มแข็งพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กองทุนหลักประกันสุขภาพ กรุงเทพมหานคร และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

ชุมชนสุภัทรภิบาล แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

(สำหรับผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรมหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม)

ส่วนที่ 1 สรุปโครงการที่ได้รับงบประมาณ

จำนวนงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนจาก 3 แหล่งงบประมาณ จำนวน.....**163,525.00 บาท** ดังนี้

1) โครงการชุมชนเข้มแข็งพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชื่อโครงการ : ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน ชุมชนสุภัทรภิบาล

ได้รับงบประมาณที่สนับสนุน : 41,700 บาท... **อยู่ระหว่างดำเนินงานจัดซื้อของเขตภาษีเจริญ**

โครงการที่เสนอขอ งบประมาณ	รายละเอียดโครงการ	จำนวนเงิน งบประมาณ (บาท)
โครงการจัดซื้อวัสดุครุภัณฑ์ สนับสนุนกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล	1. เครื่องคอมพิวเตอร์พร้อมติดตั้งโปรแกรม จำนวน 1 ชุดๆ ละ 25,000 บาท	25,000
	2. เครื่องพิมพ์ Multifunction แบบฉีดหมึกพร้อมติดตั้ง ถังหมึกพิมพ์ จำนวน 1 เครื่องๆละ 8,000 บาท	8,000
	3. โต๊ะคอมพิวเตอร์ พร้อมเก้าอี้ 1 ชุด ๆละ 8,200 บาท	8,200
จำนวนเงินทั้งสิ้น (สี่หมื่นหนึ่งพันเจ็ดร้อยบาทถ้วน)		41,700 บาท

ชื่อผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : กลุ่มชุมชนสุภัทรภิบาล

ระยะเวลาการดำเนินงาน : 1 พฤษภาคม 2568 - 30 เมษายน 2569

วัตถุประสงค์โครงการ : เพื่อให้ชุมชนมีความพร้อมด้านวัสดุอุปกรณ์สำหรับสนับสนุนกิจกรรมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงส่งเสริมการดูแลสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชนอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม.

2) กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : L9434.2225682041 เลขที่บันทึกข้อตกลง : 38/2568

ชื่อแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน**งบประมาณที่สนับสนุน** : ... 23,875 บาท

ชื่อผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : นายจารุกิตติ์ จันทรศิริ

ระยะเวลาการดำเนินงาน : 1 กันยายน 2568 - 30 มิถุนายน 2569

รายการที่ได้รับการสนับสนุน จำนวน 23,875 บาท

ประกอบด้วย

1. เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด	จำนวน 1 เครื่อง	ราคา 875.00 บาท
2. เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัล	จำนวน 1 เครื่อง	ราคา 930.00 บาท
3. เครื่องวัด Body Composition monitor	จำนวน 1 เครื่อง	ราคา 4,100.00 บาท
4. เครื่องวัดโซเดียม	จำนวน 1 เครื่อง	ราคา 1,950.00 บาท
5. ชุดอุปกรณ์ตรวจน้ำตาลในเลือด และแผ่นตรวจ(200แผ่น)	จำนวน 1 ชุด	ราคา 1,440.00 บาท
6. แอลกอฮอร์แผ่น	จำนวน 1 กล่อง	ราคา 180.00 บาท
7. ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม (79 คน* 150 บาท *1 วัน)		ราคา 10,800.00 บาท
8. ค่าสมมนาคุณวิทยากรบรรยาย (บุคลากร 1 คน* 600 บาท* 2 ชม.)		ราคา 1,200.00 บาท
9. ค่าสมมนาคุณวิทยากรปฏิบัติ (บุคลากรไม่ใช่ของรัฐ 1คน* 1กลุ่ม * 1,200บาท * 2ชม.)		ราคา 2,400.00 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 23,875.00 บาท

วัตถุประสงค์ที่กำหนดในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม:

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงจากเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน





ภาพกิจกรรมอบรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

3) กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : 68-00470 **เลขที่ข้อตกลง :** 68-P1-0402

ชื่อโครงการ : ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน

งบประมาณที่สนับสนุน : 97,950 บาท

ชื่อผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : นายจารุกิตติ์ จันทรศิริ

ระยะเวลาการดำเนินงาน : 1 พฤษภาคม 2568 - 30 เมษายน 2569

วัตถุประสงค์โครงการ :

1. เพื่อให้เกิดคณะทำงานที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และโรคไขมัน ในชุมชน
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง และไขมัน
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงจากเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และไขมัน

รายการที่ได้รับสนับสนุน จำนวน 97,950.00 บาท

ประกอบด้วย

1. กิจกรรมที่ 1 (4 ครั้ง)	เป็นเงิน	8,100.00 บาท
2. กิจกรรมที่ 3	เป็นเงิน	2,800.00 บาท
3. กิจกรรมที่ 5	เป็นเงิน	11,200.00 บาท
4. กิจกรรมที่ 6	เป็นเงิน	11,400.00 บาท
5. กิจกรรมที่ 7	เป็นเงิน	9,600.00 บาท
6. กิจกรรมที่ 10	เป็นเงิน	9,600.00 บาท
7. กิจกรรมที่ 11 (6 ครั้ง)	เป็นเงิน	9,000.00 บาท
8. กิจกรรมที่ 12 (2 ครั้ง)	เป็นเงิน	19,200.00 บาท
9. กิจกรรมที่ 13	เป็นเงิน	9,050.00 บาท
10. งบเพิ่มเติม	เป็นเงิน	8,000.00 บาท
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	**97,950.00 บาท**

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงานโครงการ

2.1 ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

✓ **สามารถดำเนินการได้ตามที่กำหนด** ดังนี้

- **ข้อ 1 เพื่อให้ชุมชนมีความพร้อมด้านวัสดุอุปกรณ์สำหรับสนับสนุนกิจกรรมชุมชนในการแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน**
- **ข้อ 2 เพื่อให้เกิดคณะทำงานที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชน**
- **ข้อ 3 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และไขมัน**
- **ข้อ 4 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงจากเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน**

☐ **ไม่สามารถดำเนินการได้ตามที่กำหนด**

ในข้อ .....

เนื่องจาก .....

2.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงาน หรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
ผลลัพธ์ที่ 1 : เกิดคณะทำงานขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน **ตัวชี้วัด** : มีโครงสร้างและองค์ประกอบคณะทำงานอย่างน้อย 15 คน ได้แก่ ผู้แทนชุมชน ผู้แทน อสส คนปรุงอาหาร ครอบครัว ชมรมออกกำลังกาย (1) คณะทำงาน จำนวน 15 คน เป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ (2) มีข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเพื่อออกแบบการดำเนินงาน คือ ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง จำนวน 50 คน ดังนี้ - ข้อมูลสุขภาพ : BP, BM (นน., ส่วนสูง), FBS, Body fat มวลกล้ามเนื้อ - ข้อมูลพฤติกรรม : การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า - ข้อมูลพฤติกรรมคนปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน 15 คน	**ผลลัพธ์ที่ 1 : เกิดคณะทำงาน จำนวน 15 คน ที่สามารถขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง** โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1. คณะทำงาน 15 คน ประกอบด้วย (1) ประธานชุมชน 1 คน (2) ผู้แทนชุมชน 9 คน (3) ผู้แทนร้านค้า 1 คน (4) ผู้แทน อสส. 1 คน (5) ตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว 3 คน และ (6) ผู้แทนชมรมออกกำลังกาย 1 คน โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ชัดเจน ได้แก่ การวางแผนและทำกิจกรรม การเงิน การชักระตุ้นติดตามกลุ่มเป้าหมาย การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสะท้อนแก่ผู้เกี่ยวข้อง เป็นต้น 2. คณะทำงาน จำนวน 10 คน สามารถเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพ ทั้งการบริโภคและการออกกำลังกาย 3. มีข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเพื่อออกแบบการดำเนินงาน ได้แก่ (1) ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง จำนวน 65 คน

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงาน หรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
- ข้อมูลกลุ่มออกกำลังกาย จำนวน 1 กลุ่ม โดยแกนนำชุมชนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคล ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีและลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนอย่างเหมาะสม.	ได้แก่ ข้อมูลสุขภาพ (BP, BMI น้ำหนัก ส่วนสูง, FBS, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ) และข้อมูลพฤติกรรม (การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า) (2) ข้อมูลพฤติกรรมการปรุงอาหารของร้านค้า จำนวน 1 ร้าน (3) ข้อมูลพฤติกรรมคนปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน 10 คน และ (4) ข้อมูลรายละเอียดการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย
ผลลัพธ์ที่ 2 กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความตระหนักในการดูแลสุขภาพ **ตัวชี้วัด :** 1. เกิดกติกากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวานและความดัน (ครอบคลุมทั้งกติกากลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว กลุ่มออกกำลังกาย 2. เกิดแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล จำนวน 65 คน ได้แก่ ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 15 คน ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง จำนวน 20 คน ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงไขมัน จำนวน 15 คน ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว 15 คน 3. ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 80 มีความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย และไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ 4. คณะทำงานจำนวน 15 คน มีความรู้ในการติดตามให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยง	**ผลลัพธ์ที่ 2 : กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความตระหนักในการดูแลสุขภาพ** โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1. เกิดกติกากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวานและความดัน ดังนี้ (1) กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนรายบุคคลทั้งการบริโภคอาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม) มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (ที่สาธารณะ 1 ครั้งและที่บ้าน 2 ครั้ง) งดหรือลดการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ และจะต้องมีการบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสม่ำเสมอ (2) ร้านค้า ปรับวิธีการปรุงอาหาร และให้ความร่วมมือในการตรวจวัดค่าโซเดียม (3) คนปรุงอาหาร/ครอบครัว ปรับวิธีการปรุงอาหาร และให้ความร่วมมือในการตรวจวัดค่าโซเดียมเป็นประจำทุกเดือน และแนะนำให้ปลูกและบริโภคผักปลอดสารในครัวเรือน 2. เกิดแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล จำนวน 65 คน โดยมีรายละเอียดการตั้งเป้าหมาย (1) บริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพลดลง เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ เพิ่มการออกกำลังกาย การลดการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า รวมถึงการตั้งเป้าหมายลดน้ำหนัก โดยเป็นการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงทุกเดือน (2) มีความรู้ในการปรุงอาหารที่ไม่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (3) มีความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย เหล้า บุหรี่ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพที่ป้องกันโรคเบาหวาน การคัดกรองและประเมินภาวะเสี่ยง และการพักผ่อนที่เพียงพอ (4) แกนนำ/อสส.

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงาน หรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
	จำนวน 6 คน มีความรู้ในการติดตามให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยง สามารถตรวจวัดและประมวลค่าระดับน้ำตาล ความดันโลหิตสูง และสะท้อนข้อมูลให้แก่กลุ่มเสี่ยง พร้อมทั้งให้คำแนะนำ สร้างแรงจูงใจได้
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่ 3 เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมด้านกายภาพและสังคม **ตัวชี้วัด :** 1. คนปรุงอาหาร/ครอบครัว จำนวน 12 คน (จาก 15 คน) (1) ปรับรสชาติปรุงอาหารโดยลดหวาน มัน เค็ม (2) มีการปลูกผักเพื่อบริโภคในครัวเรือน 2. ชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกาย มีดังนี้ (1) มีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยง สามารถชักชวนสมาชิกกลุ่มเสี่ยง จำนวน 45 คน (จาก 50 คน)มาออกกำลังกายได้ 3. มีกลไกในการติดตามและกระตุ้นกาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว 4. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว	**ผลลัพธ์ที่ 3 : เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมด้านกายภาพและสังคม** **ตัวชี้วัด :** 1. มีเมนูทางเลือกเพื่อสุขภาพ ได้แก่ แกงเลียง น้ำพริกผักต้มเลือกอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน เพิ่มโปรตีนจากไข่ต้มและมีการติดป้ายรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค NCDs การชิมก่อนปรุง รวมทั้งได้มีการปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร ไม่ใส่ผงปรุงรส ลดหวาน มัน เค็ม 2. ชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกาย มีดังนี้ จัดออกกำลังกายแบบรวมกลุ่ม แบบทำเองที่บ้าน ที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยง ทั้ง การเดิน วิ่งแบบเบาๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ชักชวนสมาชิกกลุ่มเสี่ยงมาออกกำลังกาย 3. มีการติดตามและกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว เป็นประจำทุกเดือน โดยมีการสะท้อนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้คำแนะนำ 4. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง โดยมีข้อมูลรายเดือนและการวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวม
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่ 4 เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง **ตัวชี้วัด :** กลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 90 (45 คน จาก 50 คน) ประกอบด้วยกลุ่มเสี่ยง จำนวน 25 คน (จาก 50 คน) มีการออกกำลังกายตามแผนรายบุคคล กลุ่มเสี่ยงดื่มเหล้า/สูบบุหรี่ลดลง	**ผลลัพธ์ที่ 4 : เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และ ไขมัน** **ตัวชี้วัด :** 1. ร้อยละ 90 ของกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน) จำนวน 45 คน (จาก 50 คน) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับแผนรายบุคคล ได้แก่ การลดกินเค็ม ลดอาหารหวาน

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงาน หรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
	2. มีการออกกำลังกายตามแผนรายบุคคล โดยเน้นการออกกำลังกายที่สร้างมวลกล้ามเนื้อ การยืดเหยียด และการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญ 3. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน ไม่มีการดื่มเหล้า/สูบบุหรี่ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ 4. กลุ่มเสี่ยงเห็นความสำคัญเรื่องการพักผ่อนและลดการดื่มลง
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่ 5 สถานะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงดีขึ้น **ตัวชี้วัด :** 1. ตัวแทนกลุ่มเสี่ยง 50 คน ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ 2. ตัวแทนกลุ่มเสี่ยง 50 คน มีค่า BP BMI ค่าน้ำตาลในเลือด และbody fat ลดลง	**ผลลัพธ์ที่ 5 : สถานะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงดีขึ้น** **ตัวชี้วัด :** 1. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน) ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ 2. กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน มีค่า BP , BMI , ค่าน้ำตาลในเลือด และ % body fat ลดลง

2.3 กิจกรรมที่ได้ดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 ประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงและไขมันในชุมชน 4 ครั้ง

วันเวลาที่จัด 29 มิถุนายน 2568 เวลา 09.00 – 15.00 น. **งบประมาณของ สสส**

กิจกรรม : 1.1 ประชุมคณะทำงานครั้งที่ 1

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน จำนวน 15 คน ประกอบไปด้วย ผู้แทนชุมชน ผู้แทน อสส. ตัวแทนค

รายละเอียดกิจกรรม ผู้รับผิดชอบโครงการ นายจารุกิตติ์ จันทรศิริ กล่าวเปิดการประชุมเพื่อชี้แจงและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินโครงการแก่คณะทำงาน พร้อมทั้งแบ่งบทบาทหน้าที่ของผู้รับผิดชอบแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน กำหนดแผนการปฏิบัติงานร่วมกัน รวมถึงกำหนดข้อตกลงในการดำเนินงานตลอดจนร่วมออกแบบแนวทางการเก็บข้อมูลสุขภาพและข้อมูลพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการวางแผนดำเนินกิจกรรมต่อไป.

ผลที่เกิดขึ้น (1) เกิดคณะทำงาน จำนวน 15 คน ประกอบด้วย ผู้แทนชุมชน ผู้แทน อสส มีการแบ่งบทบาทชัดเจน และเข้าใจเป้าหมายการดำเนินงาน และมีข้อตกลงร่วมของคณะทำงานในการดำเนินโครงการ (2) มอบหมายหน้าที่และบทบาทแก่คณะทำงาน กำหนดผู้รับผิดชอบงานในแต่ละด้าน และ (3) มีแบบเก็บข้อมูลสุขภาพและข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง





กิจกรรมที่ 1 ประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน (สสส.) ครั้งที่ 1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้และติดตามความก้าวหน้าผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงและร่วมกันให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการดำเนินงานและการแก้ไขปัญหาอุปสรรค และ การปรับปรุงแผนการดำเนินงาน ณ ที่ทำการชุมชนสุภัทรภิบาล

1.2 ประชุมคณะทำงานครั้งที่ 2

วันเวลาที่จัด: 19 กันยายน 2568 2568 เวลา 09.00 น. – 15.00 น.

กิจกรรม : 1.2 ประชุมคณะทำงานครั้งที่ 2

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนคณะทำงาน จำนวน 15 คน

รายละเอียดกิจกรรม คณะทำงานได้ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง รวมถึงข้อมูลจากร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในชุมชน เพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและออกแบบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคลอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงบริบทการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการบริโภค และปัจจัยแวดล้อมของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน

ผลที่เกิดขึ้น มีข้อมูลพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ข้อมูลจากร้านค้า ผู้ปรุงอาหาร และครอบครัว เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ วางแผน และจัดทำแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคลอย่างเหมาะสม โดยเน้นการลดปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การใช้ชีวิตประจำวัน และพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ รวมถึงส่งเสริมการมีส่วนร่วมของร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในการสนับสนุนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชน





1.2 ประชุมคณะทำงานครั้งที่ 3

วันเวลาที่จัด: **19 กันยายน 2568 2568 เวลา 09.00 น. – 15.00 น.**

กิจกรรม : **1.2 ประชุมคณะทำงานครั้งที่ 3**

สถานที่จัดกิจกรรม : **ชุมชนคณะทำงาน จำนวน 15 คน**

รายละเอียดกิจกรรม : (1) ติดตามความก้าวหน้าและผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคลที่กำหนดไว้ รวมถึงติดตามการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในชุมชน เพื่อประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และ (2) คณะทำงานร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน ตลอดจนร่วมวิเคราะห์ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการปรับปรุงแผนการดำเนินงาน เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปอย่างเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น.

ผลที่เกิดขึ้น (1) มีข้อมูลผลการติดตามการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมายกลุ่มเสี่ยง รวมถึงข้อมูลด้านพฤติกรรมของร้านค้าและผู้ปรุงอาหาร เพื่อนำมาใช้ในการประเมินผลและวางแผนพัฒนาการดำเนินงานด้านสุขภาพของชุมชนอย่างต่อเนื่อง และ (2) คณะทำงานร่วมกันแลกเปลี่ยนปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะจากการ

ดำเนินงานที่ผ่านมา พร้อมทั้งสรุปบทเรียนที่ได้รับ เพื่อนำไปปรับปรุงแนวทางการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของชุมชนมากยิ่งขึ้น





กิจกรรมที่ 1 ประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน (สสส.) ครั้งที่ 3 ติดตามความก้าวหน้าและผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคล เพื่อให้การดำเนินงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นไปอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละบุคคลในชุมชน.

1.4 ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 4

วันเวลาที่จัด : 27 ธันวาคม 2569 เวลา 09.00 น.-15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน จำนวน 15 คน

ผลที่เกิดขึ้น (1) คณะทำงานร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในการติดตามความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคลที่กำหนดไว้ รวมถึงติดตามการเปลี่ยนแปลงของร้านค้าและผู้ปรุงอาหาร เพื่อสะท้อนผลการดำเนินงานและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน (2) ร่วมกันให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงาน ตลอดจนร่วมวิเคราะห์ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการปรับปรุงแผนการดำเนินงาน เพื่อให้การดำเนินโครงการมีประสิทธิภาพและสามารถตอบสนองต่อบริบทของชุมชนได้อย่างเหมาะสม





กิจกรรมที่ 2 : ประเมินและเก็บข้อมูลด้านสุขภาพ **งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ**

วันเวลาที่จัด : 20 กันยายน 2568 เวลา 9.00 น. – 16.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงานโครงการ 15 คน

รายละเอียดกิจกรรม ตัวแทนคณะทำงานเข้าร่วมอบรมการใช้อุปกรณ์ พร้อมจัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อใช้ในการติดตามและเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังสิ้นสุดโครงการ รวมถึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และออกแบบแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคลให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและบริบทของแต่ละบุคคล ดังนี้

- เครื่องวัดความดันโลหิต
- เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด
- เครื่องวัด body composition monitor
- เครื่องวัดโซเดียม

ผลที่เกิดขึ้น มีอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อใช้ในการติดตามและเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพในช่วงก่อน ระหว่าง และสิ้นสุดโครงการ จำนวน 4 ชนิด ได้แก่ (1) เครื่องวัดความดันโลหิต (2) เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด (3) เครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย (Body Composition Monitor และ (4) เครื่องวัดปริมาณโซเดียมในอาหาร/ร่างกาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการประเมินผลและวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายอย่างเหมาะสม













กิจกรรมที่ 2 ตัวแทนคณะทำงานเข้าร่วมอบรมการใช้อุปกรณ์และร่วมจัดหาเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพ
เพื่อติดตามและเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพก่อน ระหว่าง และหลังสิ้นสุดโครงการ
รวมถึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อออกแบบแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคล

กิจกรรมที่ 3 : สำรวจข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และจัดทำข้อมูลรายบุคคล

งบประมาณของ สสส

วันเวลาที่จัด : 15 กันยายน 2568 – 15 ตุลาคม 2568 เวลา 09.00 น.-15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน 15 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. ลงพื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมจัดทำข้อมูลรายบุคคล เพื่อให้ข้อมูลมีความครบถ้วนเพิ่มเติมจากเวทีคัดกรองสุขภาพ
2. ลงพื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมของร้านค้า ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว และสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงานด้านสุขภาพของชุมชน

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

1. ได้ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงรายบุคคล ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 15 คน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 20 คน และกลุ่มเสี่ยงไขมันในเลือดสูง จำนวน 15 คน
2. ได้ข้อมูลพฤติกรรมของร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน 15 คน เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อไป





กิจกรรมที่ 3 คณะทำงานลงพื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า ผู้ปรุงอาหาร และสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงานด้านสุขภาพของชุมชนอย่างเหมาะสม.

กิจกรรมที่ 4 จัดหาอุปกรณ์สำหรับการจัดการข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง **งบประมาณของโครงการชุมชนเข้มแข็ง**

วันเวลาที่จัด : 10 สิงหาคม 2568 **อยู่ระหว่างดำเนินงานจัดซื้อของเขตภาษีเจริญ**สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย

คณะทำงาน	จำนวนรวม 15 คน
ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	จำนวนรวม 15 คน
ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง	จำนวนรวม 20 คน
ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงไขมัน	จำนวนรวม 15 คน
ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว	จำนวนรวม 15 คน

วิธีการดำเนินงาน:

จัดหาอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และปริ้นท์เตอร์สำหรับการจัดการข้อมูลสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเพื่อสนับสนุนการจัดเก็บประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง เช่น ร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในครัวเรือน จึงมีความจำเป็นต้องจัดหา อุปกรณ์คอมพิวเตอร์และปริ้นท์เตอร์ ที่สามารถรองรับการทำงานด้านข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อุปกรณ์เหล่านี้จะถูกนำมาใช้ในการ บันทึก วิเคราะห์ และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเป้าหมายในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังโครงการ เพื่อนำผลลัพธ์ที่ได้มาพัฒนาแนวทางปรับปรุงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอุปกรณ์เหล่านี้จะช่วยให้สามารถติดตามพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ

ผลที่เกิดขึ้น ได้รับงบประมาณที่สนับสนุน : 41,700 บาท

อยู่ระหว่างดำเนินงานจัดซื้อของเขตภาษีเจริญ

สามารถติดตาม วิเคราะห์ และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาแผนการปรับปรุงการดำเนินงาน อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้มีดังนี้

1. เครื่องคอมพิวเตอร์พร้อมติดตั้งโปรแกรม จำนวน 1 ชุด ๆ ละ 25,000 บาท
2. เครื่องพิมพ์ Multifunction แบบฉีดหมึกพร้อมติดตั้ง ถังหมึกพิมพ์ จำนวน 1 เครื่องๆละ 8,000 บาท
3. โต๊ะคอมพิวเตอร์ พร้อมเก้าอี้ 1 ชุด ๆละ 8,200 บาท

กิจกรรมที่ 5 เวทีคัดกรองสุขภาพเพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มเป้าหมายแจกสมุดบันทึกข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค

วัน เวลา ที่จัด : 19 ตุลาคม 2568 เวลา 09.00 น.-15.00 น. **งบประมาณของ สสส**

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มเสี่ยง คณะทำงานโครงการ

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u> (1) ดำเนินการคัดกรองสุขภาพประชาชนกลุ่มเป้าหมาย โดยเก็บข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย (BMI : น้ำหนักและส่วนสูง) ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันในร่างกาย (Body Fat) มวลกล้ามเนื้อ และรอบเอว ควบคู่กับการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อใช้ในการประเมินภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชนในชุมชน และ (2) คืนข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาพรายบุคคลแก่ประชาชน พร้อมเชิญชวนเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และมอบสมุดบันทึกข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อใช้ในการติดตามและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

มีกลุ่มเสี่ยงสนใจเข้าร่วมโครงการและมีความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 50 คน ได้ข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาพรายบุคคล เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์และออกแบบแนวทางการดำเนินงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล





กิจกรรมที่ 5 สมาชิกในชุมชนเข้ารับการตรวจวัดสุขภาพและตรวจวัดความดันโลหิตพร้อมรับสมุดบันทึกสุขภาพรายบุคคล เพื่อใช้บันทึกและติดตามการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง.

กิจกรรมที่ 6 เวทีคืนข้อมูลสุขภาพและอบรมให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

วัน เวลา ที่จัด : **15 พฤศจิกายน 2569 เวลา 9.00 น.- 15.00 น.** **งบประมาณของ สสส**

สถานที่จัดกิจกรรม **ชุมชนสุภัทรภิบาล**

กลุ่มเป้าหมาย : **สมาชิกกลุ่มเสี่ยง**

รายละเอียดกิจกรรม วิทยากรจากมหาวิทยาลัยสยาม จัดอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส ซึ่งเป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาวะที่ดี โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ ความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้เสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยเน้นการรับประทานอาหารปรุงสุก เพิ่มผักและผลไม้ในทุกมื้อ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้านจิตใจและพฤติกรรมสุขภาพ โดยแนะนำการฝึกสมาธิ การจัดการความเครียด การลด ละ เลิกการดื่มสุรา หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผลที่เกิดขึ้น (1) กลุ่มเสี่ยงมีความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพมากขึ้น และเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพตามแนวทาง 3 อ 2 ส (2) คณะทำงานมีความรู้ในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี และสามารถให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่กลุ่มเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม และ (3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น



ลดพฤติกรรมเสี่ยง
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน

ชุมชนสุภัทรภิบาล

แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร



กลุ่มเป้าหมาย 81 คน

ช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี	-
ช่วงอายุ 21 – 40 ปี	9 คน
ช่วงอายุ 41 – 60 ปี	26 คน
ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป	44 คน
อายุ (เฉลี่ย)	59.66

ค่า BMI

ต่ำกว่า 18.5 ผอม	⟶	8 คน
18.5–22.9 ปกติ (สุขภาพดี)	⟶	28 คน
23.0–24.9 น้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน)	⟶	8 คน
25.0–29.9 อ้วนระดับ 1 (เสี่ยงโรค)	⟶	20 คน
30.0 ขึ้นไป อ้วนระดับ 2 (อันตราย)	⟶	14 คน
BMI (เฉลี่ย)		**24.78**

ค่าความดันโลหิต

น้อยกว่า 120 / 80 ⟶ ปกติ	⟶ 32 คน
120–129 / <80 ⟶ เริ่มสูง (ควรระวัง)	⟶ 7 คน
130–139 / 80–89 ⟶ เสี่ยงสูง (ปรับพฤติกรรม)	⟶ 10 คน
≥140 / ≥90 ⟶ ความดันโลหิตสูง	⟶ 17 คน

ค่าน้ำตาล

ต่ำกว่า 100 ⟶ ปกติ	⟶ คน
100–125 ⟶ เสี่ยงเบาหวาน (ภาวะก่อนเบาหวาน)	⟶ คน
126 ขึ้นไป ⟶ เข้าข่ายโรคเบาหวาน	⟶ คน

ความถี่พฤติกรรมการปรุงและการกิน (คะแนนเต็ม 5.00)

ข้อที่ 1 ปรุงรสชาติ หวาน ก่อนรับประทาน 3.27
ข้อที่ 2 ปรุงรสชาติ เค็ม ก่อนรับประทาน 3.17
ข้อที่ 3 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล 2.10
ข้อที่ 4 ต้ม อบ นึ่ง แทนการ ผัด และทอด 3.56
ข้อที่ 5 กินผักใบเขียวสด ผล / หัว / ราก 4.36
ข้อที่ 6 กินอาหารไขมันสูง ข้าวขาหมู พะโล้ 3.19
ข้อที่ 7 กินบะหมี่สำเร็จรูป อาหารกระป๋อง 2.74
ข้อที่ 8 กินอาหารทอด ไก่ทอด ทอดมัน ฯลฯ 3.11
ข้อที่ 9 กินอาหารหวาน ขนมไทย เบเกอรี่ 3.44
ข้อที่ 10 ดื่มเครื่องดื่มรสชาติหวาน น้ำอัดลม 2.70

พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน (ร้อยละ)

ข้อที่ 1 ชอบกินอาหารที่มีรสหวาน (มากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 38.27
ข้อที่ 2 ชอบกินอาหารที่มีรสเค็ม หรือมีโซเดียม (มากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 32.10
ข้อที่ 3 ชอบกินอาหารมัน ทอด ปิ้ง ย่าง (ไขมันมากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 34.57
ข้อที่ 4 กินมากเกินความจำเป็น (กินตามใจปาก กินจุบกินจิบ) ..... ร้อยละ 8.64
ข้อที่ 5 ไม่กินผัก และผลไม้ ..... ร้อยละ 8.64
ข้อที่ 6 การแพ้อาหาร ..... ร้อยละ 0.00
ข้อที่ 7 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ..... ร้อยละ 16.05
ข้อที่ 8 ออกกำลังกายหรือควบคุมน้ำหนัก ..... ร้อยละ 35.80
ข้อที่ 9 อารมณ์หงุดหงิดบ่อย เครียด ..... ร้อยละ 9.88
ข้อที่ 10 ใช้สารที่มีฤทธิ์กล่อมประสาท ..... ร้อยละ 2.47
ข้อที่ 11 สูบบุหรี่/ยาสูบ/ใบจากเป็นประจำ ..... ร้อยละ 16.00
ข้อที่ 12 ดื่มสุรา แอลกอฮอล์เป็นประจำ ..... ร้อยละ 17.28
ข้อที่ 13 มีคนใกล้ชิดสูบบุหรี่ / ยาสูบ / ใบจากเป็นประจำ ..... ร้อยละ 40.74
ข้อที่ 14 โรคประจำตัว ..... ร้อยละ 45.68
ข้อที่ 15 ยาที่ใช้ในปัจจุบัน ..... ร้อยละ 43.21
ข้อที่ 16 ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ..... ร้อยละ 3.70
ข้อที่ 17 ยาออกฤทธิ์หลายขนาน หรือยาชุด ..... ร้อยละ 1.23

ข้อที่ 18 ความมั่นใจในการลดพฤติกรรมเสี่ยงก่อนเข้าร่วมโครงการ ..... ร้อยละ 69.44
ข้อที่ 19 ประวัติการเจ็บป่วยของบิดา-มารดา ..... ร้อยละ 17.28
ข้อที่ 20 ประวัติการเจ็บป่วยของพี่น้อง ..... ร้อยละ 9.88
ข้อที่ 21 ประวัติการแพ้ยา ..... ร้อยละ 2.47
ข้อที่ 22 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ..... ร้อยละ 4.94
ขข้อที่ 23 รับการตรวจสุขภาพประจำปี ..... ร้อยละ 1.23
ข้อที่ 24 พบแพทย์ตรงนัดหมาย ..... ร้อยละ 17.28





กิจกรรมที่ 6 วิทยากรจากมหาวิทยาลัยสยามอบรมความรู้สุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส แนะนำการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม ส่งเสริมการออกกำลังกาย การพักผ่อน ลดสุรา บุหรี่ และการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 7 จัดประชุมเพื่อทำข้อตกลงร่วมกันทั้งคนปรุงอาหารในครอบครัวและกลุ่มเป้าหมาย และทำแผนรายบุคคล งบประมาณของ สสส

วัน เวลา ที่จัด 30 พฤศจิกายน 2568 เวลา 9.30 น.- 15.00น.

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : . กลุ่มเสี่ยง และ ผู้ปรุงอาหารในครัวเรือน รวม 80 คน

รายละเอียดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมเวทีร่วมกันกำหนดข้อตกลงของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง โดยมีการกำหนดแนวทางร่วมกันระหว่างร้านค้า ผู้ปรุงอาหาร และกลุ่มเสี่ยง เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ในขณะเดียวกันคณะทำงานโครงการร่วมกับกลุ่มเสี่ยงจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคล โดยวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละคน รวมทั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกำหนดกติกาและแนวปฏิบัติร่วมของชุมชน เพื่อสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน

ผลที่เกิดขึ้น (1) เกิดข้อตกลงร่วมของชุมชนในการลดปัจจัยเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ผ่านความร่วมมือของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในชุมชน (2) กลุ่มเสี่ยงมีแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคคลร่วมกับคณะกรรมการและคณะทำงานโครงการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการติดตามและดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

(2) กติกาข้อตกลงร่วมกัน งดอาหารหวาน ลดเค็ม ลดมัน กินอาหารด้วยหลัก ผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ข้าว 1 ส่วน ออกกำลังอย่างน้อย วันละ 30 นาที หากิจกรรมทำ ที่ทำให้ไม่เครียด ให้ดื่มน้ำสะอาด ปริมาณ 2ลิตร หรือ 8-10 แก้วต่อวัน พักผ่อนให้เพียงพอ ต่อเนื่อง 7-8 ชั่วโมง กลุ่มเสี่ยงที่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ก็ให้ลดลง





กิจกรรมที่ 8 : การปรับพื้นที่ออกกำลังกายและจัดหาอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ

วัน เวลา ที่จัด : **ไม่ได้รับอนุมัติงบประมาณ** งบประมาณของโครงการชุมชนเข็มแข็ง

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงานโครงการ 15 คน กลุ่มเสี่ยง ผู้ปรุงอาหาร รวม 65 คน

รายละเอียดกิจกรรม : จัดหาอุกรณ์ออกกำลังกายเพื่อนำไปจัดวางในพื้นที่ออกกำลังกายสารณะของชุมชน เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงสามารถมาใช้บริการ

ผลที่เกิดขึ้น :

อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงโดยมีการจัดวางในพื้นที่วางสาธรณะที่สะดวกในการใช้งาน

รายการ	จำนวน	ราคา (บาท)	รวม (บาท)
อุปกรณ์บริหารสะโพก หัวไหล่ขา (แบบโยกเดินสลับเท้า)	1	16,000	16,000
อุปกรณ์บริหารข้อเข่า - ขา (แบบจักรยานล้อเหล็กนั่งพิง)	1	15,000	15,000

กิจกรรมที่ 9 : อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารปลอดภัย

วัน เวลา ที่จัด : **ไม่ได้รับอนุมัติงบประมาณ** งบประมาณกองทุนหลักประกันสุข

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงานโครงการ 15 คน กลุ่มเสี่ยง ผู้ปรุงอาหาร 65 คน

รายละเอียดกิจกรรม 1. เชิญวิทยากร อบรมเรื่องการปรับดิน ก่อนลงเมล็ดพันธ์ และ การดูแล ต้นอ่อน จนกระทั่งแข็งแรงเก็บกินได้

2.จัดหาวัสดุอุปกรณ์ ในการปลูกผัก

3.กลุ่มเป้าหมายลงมือปฏิบัติ จริง และ นำไปดูแลต่อที่บ้าน

ผลที่เกิดขึ้น 1.ได้ผักปลอดสารพิษ ใช้ในการปรุงอาหารในครัวเรือน ตามหลักโภชนา

2.ได้ความสามัคคี และสร้างความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีในชุมชนจากการช่วยกันเตรียมดิน ลงพันธ์ผักและแบ่งปันผลิต ให้เพื่อนบ้านในชุมชน

3.ได้ออกกำลังกายจากการรดนี้พรวนดิน

4.กลุ่มเป้าหมายได้ความรู้ และลงมือปฏิบัติจริง และไปทำต่อที่บ้าน

กิจกรรมที่ 10 : เวทีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวแทนกลุ่มเสี่ยงและคนปรุงอาหารในครอบครัว
วัน เวลา ที่จัด : วันที่ 14 ธันวาคม 2568 เวลา 09.00 น. – 15.00 น. **งบประมาณของ สสส**
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล
กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงานโครงการ 15 คน กลุ่มเสี่ยง ผู้ปรุงอาหาร รวม 65 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u> คณะทำงานร่วมแนะนำเมนูทางเลือกเพื่อสุขภาพให้แก่กลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในชุมชน เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร เช่น การลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ลดการใช้ผงปรุงรส และเลือกใช้วัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการชักชวนให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u> กลุ่มเสี่ยงเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น รวมถึงมีความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง





กิจกรรมที่ 10 ผู้ปรุงอาหารในครอบครัวร่วมแลกเปลี่ยนและแนะนำเมนูอาหารทางเลือกที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เน้นการลดหวาน มัน เค็ม และเลือกใช้วัตถุดิบที่มีประโยชน์ ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวของชุมชน.

กิจกรรมที่ 11 ครั้งที่ 1/6: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568 – 8 มีนาคม 2569 **งบประมาณของ สสส**
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล
กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงาน จำนวน 15 คน
<u>รายละเอียดกิจกรรม</u> คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายสำหรับการลงพื้นที่ เพื่อติดตาม กระตุ้น และหนุนเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยลงพื้นที่ติดตามผลเดือนละ 1 ครั้ง พร้อมเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยแบ่งการติดตามดังนี้ (1) กลุ่มเสี่ยง มีการติดตามข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงติดตามข้อมูลสุขภาพ เช่น ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย (BMI) ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันในร่างกาย มวลกล้ามเนื้อ และรอบเอว และ (2) ร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในครอบครัว มีการติดตามพฤติกรรมการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร เพื่อส่งเสริมการลดหวาน มัน เค็ม และสนับสนุนการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ ท้ายสุดคณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่กลุ่มเป้าหมาย พร้อมให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u> (1) มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารตามแผนการดำเนินงาน เพื่อนำมาใช้ในการติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการ และ (2) มีช่องทางสื่อสารผ่านกลุ่มไลน์ เพื่อใช้เป็นพื้นที่ในการกระตุ้น ติดตามผล และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพระหว่างคณะทำงานและกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

<u>ผลการติดตาม</u>

เบาหวาน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***2***	***คน***	***ลดลง***	***6***	***คน***	***เท่าเดิม***	***7***	***คน***
ความดัน	***20***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***9***	***คน***	***ลดลง***	***6***	***คน***	***เท่าเดิม***	***5***	***คน***
ไขมัน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***		***คน***	***ลดลง***		***คน***	***เท่าเดิม***	***15***	***คน***

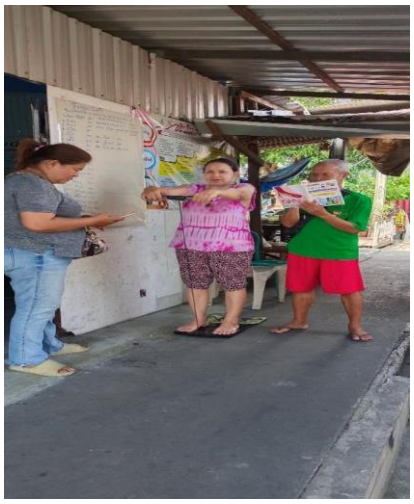




กิจกรรมที่ 11 ครั้งที่ 2/6: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568 – 8 มีนาคม 2569
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล
กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงาน จำนวน 15 คน
รายละเอียดกิจกรรม คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายสำหรับการลงพื้นที่ เพื่อติดตามกระตุ้น และหนุนเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยติดตามผลเดือนละ 1 ครั้ง พร้อมเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยกลุ่มเสี่ยงมีการติดตามข้อมูลด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงข้อมูลสุขภาพ เช่น ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันในร่างกาย มวลกล้ามเนื้อ และรอบเอว ขณะที่ร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในครอบครัวมีการติดตามพฤติกรรมการปรุงอาหารและการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร เพื่อส่งเสริมการลดหวาน มัน เค็ม และมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่กลุ่มเป้าหมาย พร้อมให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ผลที่เกิดขึ้น (1). มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหาร ตามแผนการดำเนินงาน เพื่อนำมาใช้ในการติดตามและประเมินผล และ (2) มีช่องทางสื่อสารผ่านกลุ่มไลน์สำหรับใช้ในการกระตุ้น ติดตามผล และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

เบาหวาน	*15*	*คน*	*เพิ่มขึ้น*	*10*	*คน*	*ลดลง*	*4*	*คน*	*เท่าเดิม* *1* *คน*
ความดัน	*20*	*คน*	*เพิ่มขึ้น*	*7*	*คน*	*ลดลง*	*8*	*คน*	*เท่าเดิม* *5* *คน*
ไขมัน	*15*	*คน*	*เพิ่มขึ้น*		*คน*	*ลดลง*		*คน*	*เท่าเดิม* *15* *คน*







กิจกรรมที่ 11 ครั้งที่ 3/6: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568 – 8 มีนาคม 2569
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล
กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงาน จำนวน 15 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินการกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

2. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.1 กลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว

2.2. ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร

3. คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เ

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคล ร้านค้า คนปรุงอาหารตามแผนการดำเนินงาน

*2.*มีช่องทางไลน์สำหรับเป็นพื้นที่ในการกระตุ้นและติดตามผล

เบาหวาน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***9***	***คน***	***ลดลง***	***6***	***คน***
ความดัน	***20***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***9***	***คน***	***ลดลง***	***4***	***คน***
ไขมัน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***		***คน***	***ลดลง***		***คน***

เท่าเดิม	***0***	***คน***						
เท่าเดิม	***7***	***คน***						
เท่าเดิม	***15***	***คน***						

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน 2 ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





กิจกรรมที่ 11 ครั้งที่ 4/6: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568 – 8 มีนาคม 2569

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงาน จำนวน 15 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินการกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

2. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.1 กลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว

2.2. ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร

3. คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เ

ผลที่เกิดขึ้น

1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคล ร้านค้า คนปรุงอาหารตามแผนการดำเนินงาน

*2.*มีช่องทางไลน์สำหรับเป็นพื้นที่ในการกระตุ้นและติดตามผล

เบาหวาน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***5***	***คน***	***ลดลง***	***7***	***คน***	***เท่าเดิม***	***3***	***คน***
ความดัน	***20***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***7***	***คน***	***ลดลง***	***6***	***คน***	***เท่าเดิม***	***7***	***คน***
ไขมัน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***		***คน***	***ลดลง***	***0***	***คน***	***เท่าเดิม***	***15***	***คน***





กิจกรรมที่ 11 ครั้งที่ 5/6: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568 – 8 มีนาคม 2569

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงาน จำนวน 15 คน***<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>***

1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินการกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

2. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.1 กลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว

2.2. ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร

3. คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เ

ผลที่เกิดขึ้น

1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคล ร้านค้า คนปรุงอาหารตามแผนการดำเนินงาน

*2.*มีช่องทางไลน์สำหรับเป็นพื้นที่ในการกระตุ้นและติดตามผล

เบาหวาน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***5***	***คน***	***ลดลง***	***9***	***คน***	***เท่าเดิม***	***1***	***คน***
ความดัน	***20***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***2***	***คน***	***ลดลง***	***11***	***คน***	***เท่าเดิม***	***7***	***คน***
ไขมัน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***		***คน***	***ลดลง***		***คน***	***เท่าเดิม***	***15***	***คน***





กิจกรรมที่ 11 ครั้งที่ 6/6: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568 – 8 มีนาคม 2569

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : . คณะทำงาน จำนวน 15 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินการกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

2. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.1 กลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่,ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว

2.2. ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร

3. คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เ

ผลที่เกิดขึ้น

1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคล ร้านค้า คนปรุงอาหารตามแผนการดำเนินงาน

*2.*มีช่องทางไลน์สำหรับเป็นพื้นที่ในการกระตุ้นและติดตามผล

เบาหวาน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***2***	***คน***	***ลดลง***	***10***	***คน***	***เท่าเดิม***	***3***	***คน***
ความดัน	***20***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***	***5***	***คน***	***ลดลง***	***6***	***คน***	***เท่าเดิม***	***9***	***คน***
ไขมัน	***15***	***คน***	***เพิ่มขึ้น***		***คน***	***ลดลง***		***คน***	***เท่าเดิม***	***15***	***คน***





กิจกรรมที่ 11 คณะทำงานโครงการร่วมลงพื้นที่ติดตาม กระตุ้น และหนุนเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง เดือนละ 1 ครั้ง พร้อมเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและผลการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่ 12: ครั้งที่ 1 จัดเวทีสะท้อนข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงคนปรุงอาหาร ชมรมออกกำลังกาย งบประมาณของ สสส

วัน เวลา ที่จัด : 15 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 9.00 น. -15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : 1. คณะทำงาน 15 คน

2. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน,ความดันโลหิตสูง ไขมัน และผู้ปรุงอาหาร จำนวนรวม 65 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. คณะทำงานวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง คนปรุงอาหารที่ได้จากการลงพื้นที่ติดตามในแต่ละเดือน
2. คณะทำงานคืนข้อมูล และเชิญชวนกลุ่มเสี่ยง คนปรุงอาหารในครอบครัวแลกเปลี่ยนวิธีการเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งทีสำเร็จและไม่สำเร็จ แล้วนำมาปรับปรุงแผนร่วมกัน
3. ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ในการดูแลตนเอง และการตรวจสุขภาพ

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

1. มีข้อมูลภาพรวมที่มีการวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคล และคนปรุงอาหารในครอบครัว **และเข้าใจรูปแบบวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลัก 3 อ 2 ส.มากขึ้นเรื่อง3อ. คืออาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ2 ส. ซึ่งก็คือลดการสูบบุหรี่ ลดการดื่มสุราแอลกอฮอลล์ ในเวทีมีการให้สมาชิกถามตอบอย่างเป็นกันเองบอกเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางคนอื่นได้เรียนรู้ กลุ่มเสี่ยงไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ มีการออกกำลังกายมากขึ้น กลุ่มสูบบุหรี่ลดลง กลุ่มเสี่ยงไขมันลดลง กลุ่มเบาหวานลดลง ร้านค้าและคนปรุงอาหารมีการปรับเปลี่ยนการทำอาหาร ลดหวานมันเค็ม มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น**

สะท้อนข้อมูลสุขภาพ ครั้งที่ 1

ช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี -

ช่วงอายุ 21-40 ปี 9 คน

ช่วงอายุ 41-60 ปี 26 คน

ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป 44 คน

อายุ (เฉลี่ย) 59.66

ค่า BMI

ต่ำกว่า 18.5 ผอม 8 คน

18.5 – 22.9 ปกติ (สุขภาพดี) 28 คน

23.9 – 24.9 น้ำหนักเริ่มเกิน (เริ่มอ้วน) 8 คน

25.0 – 29.9 อ้วนระดับ 1 (เสี่ยงโรค) 20 คน

30.0 ขึ้นไป อ้วนระดับ 2 (อันตราย) 14 คน

BMI (เฉลี่ย) 24.78





กิจกรรมที่ 12: ครั้งที่ 2 จัดเวทีสะท้อนข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงคนปรุงอาหาร ชมรมออกกำลังกาย

วัน เวลา ที่จัด : 15 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 9.00 น. -15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน 15 คน กลุ่มเสี่ยง จำนวนรวม 65 คน

รายละเอียดกิจกรรม คณะทำงานวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง คนปรุงอาหารที่ได้จากการลงพื้นที่ติดตามในแต่ละเดือน คณะทำงานคืนข้อมูล และเชิญชวนกลุ่มเสี่ยง คนปรุงอาหารในครอบครัว แลกเปลี่ยนวิธีการเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งทีสำเร็จและไม่สำเร็จ แล้วนำมาปรับปรุงแผนร่วมกัน ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ในการดูแลตนเอง และการตรวจสุขภาพ

ผลที่เกิดขึ้น มีข้อมูลภาพรวมที่มีการวิเคราะห์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคล และคนปรุงอาหารในครอบครัว และเข้าใจรูปแบบวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลัก 3 อ 2 ส.มากขึ้นเรื่อง3อ. คืออาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ2 ส. ซึ่งก็คือลดการสูบบุหรี่ ลดการดื่มสุราแอลกอฮอลล์ ในเวทีมีการให้สมาชิกถามตอบอย่างเป็นกันเองบอกเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางคนอื่นได้เรียนรู้ กลุ่มเสี่ยงไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ มีการออกกำลังกายมากขึ้น กลุ่มสูบบุหรี่ลดลง กลุ่มเสี่ยงไขมันลดลง กลุ่มเบาหวานลด ลง ร้านค้าและคนปรุงอาหารมีการปรับเปลี่ยนการทำอาหาร ลดหวานมันเค็ม มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น

สะท้อนข้อมูลสุขภาพ ครั้งที่ 2 จากกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเสี่ยง 65 คน

ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 15 คน

สรุปแนวโน้มภาพรวม

ตัวแปร	ลดลง	เพิ่มขึ้น	คงที่
น้ำหนัก	3 คน	4 คน	3 คน
BMI	4 คน	3 คน	3 คน
รอบเอว	0 คน	1 คน	9 คน
FBS	5 คน	3 คน	2 คน
ไขมันช่องท้อง	0 คน	0 คน	9 คน
ไขมันอวัยวะภายใน	0 คน	0 คน	9 คน

สรุปภาพรวมการประเมินตามเกณฑ์ DM

ระดับการควบคุม	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ (<110 mg/dL)	0 คน	0%
ควบคุมได้ (110–130 mg/dL)	0 คน	0%
ควบคุมไม่ดี (>130 mg/dL)	10 คน	100%

จากการติดตามระดับ **Fasting Blood Sugar (FBS)** ของผู้เข้าร่วมโครงการกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับยา จำนวน **10 ราย** ตลอด **6 ครั้งของการติดตาม** พบว่า แม้บางรายมีแนวโน้มระดับน้ำตาลลดลง แต่เมื่อพิจารณา **ค่าเฉลี่ย FBS ตลอดช่วงการติดตาม** พบว่าทุกคนยังมีค่า **มากกว่า 130 mg/dL** แสดงถึงการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่ยังไม่อยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย

ดังนั้น ผู้เข้าร่วมควรได้รับ **การติดตามทางคลินิกอย่างต่อเนื่อง** พร้อมทั้ง **การประเมินและปรับแผนการรักษา** รวมถึงการส่งเสริมการปรับพฤติกรรมสุขภาพและการติดตามระดับน้ำตาลอย่างสม่ำเสมอ

ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง 20 คน

ตารางแนวโน้มความดันโลหิต

แนวโน้มความดัน	จำนวน	ร้อย
ดีขึ้น	7	**43.7**
คงที่	4	**25**
แย่ลง	5	**31.2**
รวม	16	**100**

ตารางการประเมินความเสี่ยงสุขภาพจากค่า BMI

ตัวชี้วัด	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
BMI อ้วน	9	**56.25**
BMI ปกติ	5	**31.25**
BMI ผอม	2	**12.5**
รวม	16	**100**

จากการติดตามข้อมูลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 ราย ต่อเนื่อง 6 ครั้งของการติดตาม พบว่า ผู้เข้าร่วม ประมาณร้อยละ 44 มีแนวโน้มระดับความดันโลหิตดีขึ้น ขณะที่บางส่วนยังคงมีระดับความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มี ภาวะอ้วนและระดับไขมันในช่องท้องสูง

ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้าน ดัชนีมวลกายและไขมันในช่องท้อง มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มระดับความดันโลหิตของผู้เข้าร่วม ดังนั้น การควบคุมอาหาร การลดการบริโภคโซเดียม การเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการควบคุมน้ำหนักจึงมีความสำคัญต่อการลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว

ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงไขมัน 15 คน

แนวโน้ม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลดลง	1	6.67
คงที่	14	93.33
เพิ่มขึ้น	0	0

ตารางการจำแนกระดับความเสี่ยงของไขมันในอวัยวะภายใน (ครั้งที่ 6)
เกณฑ์ที่ใช้ทั่วไปในเครื่อง

- 1–9 = ปกติ
- 10–14 = สูง
- ≥15 = สูงผิดปกติ

ระดับความเสี่ยง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	14	93.33
สูง	1	6.67
สูงผิดปกติ	0	0

ตารางค่าเฉลี่ยระดับ Visceral Fat ของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวชี้วัด	ค่า
ค่าเฉลี่ยครั้งที่ 1	5.4
ค่าเฉลี่ยครั้งที่ 6	4.9
การเปลี่ยนแปลงเฉลี่ย	-0.5

จากการติดตามระดับไขมันในอวัยวะภายในของกลุ่มตัวอย่างจำนวน **15 ราย** ตลอดระยะเวลาการเก็บข้อมูล **6 ครั้ง** พบว่า
ระดับไขมันในอวัยวะภายในของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ **อยู่ในเกณฑ์ปกติ** โดยมีจำนวน **14 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33** ขณะที่มีเพียง **1 คน (ร้อยละ 6.67)** ที่อยู่ในระดับสูง
เมื่อพิจารณาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง พบว่า

- ผู้เข้าร่วม **ร้อยละ 93.33 มีระดับไขมันในอวัยวะภายในคงที่**
- มีเพียง **1 ราย (ร้อยละ 6.67)** ที่มีระดับไขมันในอวัยวะภายในลดลงอย่างชัดเจน จากระดับ **15 เป็น 6**

ซึ่งสะท้อนถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น การควบคุมอาหารหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

ค่าเฉลี่ยระดับไขมันในอวัยวะภายในของกลุ่มตัวอย่างลดลงจาก **5.4 เหลือ 4.9** แสดงให้เห็นแนวโน้มการปรับตัวด้านสุขภาพในเชิงบวก แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงโดยรวมจะไม่มากนัก

ผู้ดื่มเหล้า 7 คน ดื่มน้อยลง 2 คน

ผู้สูบบุหรี่ 9 คน สูบน้อยลง 3 คน เลิก 1 คน





<u>กิจกรรมที่ 13</u> : เวทีถอดบทเรียน **งบประมาณของ สสส.**

วัน เวลา ที่จัด : 29 มีนาคม 2569 เวลา 9.00 น.– 15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน 15 คน กลุ่มเป้าหมาย 65 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u> คณะทำงานโครงการร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลและติดตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามเป้าหมายของโครงการ ทั้งในด้านพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในครอบครัว พร้อมทั้งมีการคืนข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพและพฤติกรรมแก่ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันสรุปผลการดำเนินงานตามเป้าหมายของโครงการ นอกจากนี้ยังมีการสรุปบทเรียนการดำเนินงาน ทั้งด้านผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินงานในอนาคต รวมถึงมีการส่งต่อข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น สำนักงานเขต และศูนย์บริการสาธารณสุข เพื่อใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพของชุมชนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ โครงการยังมีการยกย่องเชิดชูบุคคลต้นแบบด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ กลุ่ม buddy ออกกำลังกาย กลุ่มเสี่ยง ร้านค้า และผู้ปรุงอาหารในครอบครัว เพื่อสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนในการดูแลสุขภาพร่วมกัน

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u> มีข้อมูลสรุปผลลัพธ์การดำเนินงานตามเป้าหมายของโครงการ โดยกลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตามแผนรายบุคคลได้ดีขึ้น มีพฤติกรรมการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ลดลง และไม่พบผู้ป่วยรายใหม่ในระหว่างการดำเนินโครงการ อีกทั้งกลุ่มเสี่ยงมีค่าระดับน้ำตาล ไขมัน และความดันโลหิตลดลง ขณะที่ร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในครอบครัวมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรุงอาหาร เช่น ลดการใช้ผงปรุงรส ลดหวาน ลดเค็ม ลดมัน และเลือกใช้วิธีนึ่งแทนการทอด ส่งผลให้เกิดความตระหนักและความสนใจในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้นในระดับชุมชน.

1.กลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับแผนรายบุคคล จำนวน..30....คน

2.กลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายตามแผนรายบุคคล จำนวน...42....คน

3.กลุ่มเสี่ยงดื่มเหล้า /สูบบุหรี่ ลดลงจำนวน....6....คน

4.กลุ่มเสี่ยงไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่จำนวน.....47.....คน

5.กลุ่มเสี่ยงมีค่า BP,BMI,ค่าน้ำตาลในเลือด และ % body fat ลดลง จำนวน....15....คน

6.ร้านค้าและคนปรุงอาหารในครอบครัวมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปรุงอาหาร (ไม่ใช้ผงปรุงรส ลดหวาน ลดเค็ม ลดมัน) ร้านค้า จำนวน ....15....คน

7 ร้าน/ คนปรุงอาหารในครัวเรือน จำนวน.....2....คน





กิจกรรมที่ 13 คณะทำงานร่วมวิเคราะห์ผล คืนข้อมูลสุขภาพ สรุปบทเรียน
ส่งต่อข้อมูล และยกย่องต้นแบบสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องในชุมชน.

กิจกรรมที่ 14 ARE : หน่วยจัดการเขตภาษีเจริญ
วัน เวลา ที่จัด : 22 มีนาคม 2569 เวลา 9.00 น. – 16.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ร.ร. บางจาก (โกมลประเสริฐอุทิศ)
กลุ่มเป้าหมาย : . ตัวแทนคณะทำงานโครงการ
รายละเอียดกิจกรรม ชุมชนได้ส่งตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรมจัดนิทรรศการและนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกกลุ่มเสี่ยง โดยมีการนำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพและพฤติกรรมของสมาชิก ทั้งในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การลดการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบผลการดำเนินงานของชุมชน นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้รับฟังการเสวนาเกี่ยวกับการเชื่อมโยงเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ในการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพของชุมชน รวมถึงมีการมอบรางวัลและยกย่องบุคคลต้นแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการดูแลสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ผลที่เกิดขึ้น (1) ชุมชนสามารถนำเสนอผลการดำเนินงานและข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบ (2) เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างชุมชนและหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่ (3) สมาชิกกลุ่มเสี่ยงเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากการยกย่องและมอบรางวัลแก่บุคคลต้นแบบ และ (4) ชุมชนมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากยิ่งขึ้น.





กิจกรรมที่ 14 เข้าร่วมจัดนิทรรศการและรายงานผลการดำเนินงานของโครงการ พร้อมนำเสนอข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง เพื่อเผยแพร่ผลลัพธ์การดำเนินงานและสร้างการรับรู้แก่หน่วยงานและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่

กิจกรรมที่ 15 : จัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล
วัน เวลา ที่จัด : พฤษภาคม 2568 ถึง เมษายน 2569
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนสุภัทรภิบาล
กลุ่มเป้าหมาย : ตัวแทนจัดเก็บข้อมูล
รายละเอียดกิจกรรม ตัวแทนคณะทำงาน นางจรรยา ปานขาว ตำแหน่งเหรัญญิก ได้รับมอบหมายจากคณะทำงานให้รับผิดชอบด้านการจัดเก็บ รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของสมาชิกกลุ่มเสี่ยงจากการ

ติดตามและบันทึกข้อมูลของคณะทำงาน เพื่อนำมาใช้ในการนำเสนอข้อมูลสุขภาพแก่กลุ่มเสี่ยงในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง รวมถึงจัดทำเอกสารรายงานผลการดำเนินงานเพื่อส่งต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ผลที่เกิดขึ้น (1) มีระบบการจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง (2) กลุ่มเสี่ยงได้รับทราบข้อมูลสุขภาพและผลการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม และ (3) มีข้อมูลและเอกสารรายงานผลการดำเนินงานที่ครบถ้วน สามารถใช้ในการสื่อสารและส่งต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด	กลุ่มเป้าหมายที่ได้ร่วมกิจกรรม
๑. **ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน...15...คน** ๒. **ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน...20...คน** **3.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคไขมัน จำนวน...15...คน** ๓. **ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน...15.....คน**	**1.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน...15...คน** **2.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน...20.....คน** **3.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคไขมัน จำนวน...15...คน** **3.ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน...15.....คน**

2.5 ผู้ดำเนินงาน

ผู้ดำเนินงานที่กำหนด	ผู้ดำเนินงานที่ร่วมกิจกรรม
1. ประธานชุมชน จำนวน 1 คน 2. ผู้แทนชุมชน จำนวน 14 คน	1. ประธานชุมชน จำนวน 1 คน 2. ผู้แทนชุมชน จำนวน 14 คน

2.6 งบประมาณที่ได้รับ

แหล่งงบประมาณ	งบประมาณที่ได้รับ	งบประมาณที่ใช้จริง
โครงการชุมชนเข้มแข็งพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	จำนวน 0 บาท	เบิกจ่าย.....-.....บาท เหลือส่งคืน.....บาท
กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร	จำนวน 23,875 บาท	เบิกจ่าย.....23,875 บาท เหลือส่งคืน.....0....บาท
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)	จำนวน 97,950 บาท	เบิกจ่าย 97,950.บาท เหลือส่งคืน.....0.....บาท

ส่วนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรค

☐ ไม่มี

☑ มี (ระบุ)

ปัญหาและอุปสรรค	สิ่งได้ดำเนินการแก้ไข
1. คณะทำงาน ขาดความเอาใจใส่ในการทำงาน ติดตามข้อมูลและมีการบันทึกในสมุดไม่ชัดเจน	1.พูดคุย แนะนำ หาสาเหตุ ปัญหา อุปสรรคและแก้ไขร่วมกัน
2.คณะทำงานขาดทักษะในการนำเสนอ และ การพูดให้ได้เนื้อหาที่ตรงวัตถุประสงค์ ต่อหน้ากลุ่มเป้าหมาย	2. เตรียมเนื้อหาที่จะพูดให้ชัดเจน และทำการบ้าน ฝึกพูด นำเสนอ ประชุมวางแผนการทำงานแบ่งบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ
3.สมาชิกไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการมาร่วมทำกิจกรรม	3.สอบถาม ฟังเหตุผล ขอความร่วมมือ ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

1. ควรพิจารณาปรับรูปแบบกิจกรรมที่ต้องใช้สมาร์ตโฟนหรือเทคโนโลยีสารสนเทศให้สอดคล้องกับศักยภาพของคณะทำงานและกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะชุมชนที่มีผู้สูงอายุเป็นกำลังหลัก เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. ควรจัดอบรมเสริมทักษะด้านการสรุปประเด็น การเรียบเรียงข้อมูล และการพูดในที่สาธารณะให้แก่คณะทำงาน เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านการสื่อสาร ลดความคลาดเคลื่อนของข้อมูล และส่งเสริมการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมในการทำงานร่วมกับประชาชนและภาคีเครือข่าย

3. ควรส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพคณะทำงานด้านภาวะผู้นำ บุคลิกภาพ และบทบาทหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรมชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติงาน เพิ่มประสิทธิภาพการประสานงาน และเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(นายจารุกิตติ์ จันทรศิริ)

วัน 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2569