



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานกฎหมาย โรงพยาบาลพระปกเกล้า โทร. ๑๖๗๗

ที่ จป ๐๐๓๓.๑๐๑.๑๗/ ๑๐๐

วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๙

เรื่อง รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ และขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลบนเว็บไซต์ของหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า

ตามที่ ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเกณฑ์การประเมิน คุณธรรมและความโปร่งใส ตัวชี้วัดที่ ๔ การส่งเสริมความโปร่งใสในหน่วยงาน โดยการเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม ในการปฏิบัติราชการตามภารกิจของหน่วยงาน เช่น การเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการปฏิบัติราชการ ตามภารกิจของหน่วยงาน ประชาชนที่เป็นผู้รับบริการตามภารกิจของหน่วยงาน และหน่วยงานที่เป็น ผู้รับบริการตามภารกิจของหน่วยงาน มีส่วนร่วมในการดำเนินการตามภารกิจ ซึ่งกลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาล พระปกเกล้า ได้ดำเนินการตามโครงการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี "ขยับดี กินสมดุล" ในวัยเรียนแบบบูรณาการ เขตอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ เมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๙ ณ โรงเรียนบางกะจะ และวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๙ ณ โรงเรียนวัดจันทนาราม (ศรีรองเมืองอุทิศ) อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ ในการเลือกรับประทานอาหารอย่างสมดุล รวมถึงส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งในระยะสั้น และระยะยาวรวมถึงสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังครอบครัวและชุมชนได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๑๗๒ คน และได้ใช้งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลพระปกเกล้า จำนวนทั้งสิ้น ๒๗,๐๐๐ บาท (สองหมื่นเจ็ดพันบาทถ้วน) นั้น

ในการนี้ งานกฎหมาย พิจารณาแล้วเพื่อเป็นการส่งเสริมความโปร่งใสภายในหน่วยงาน การเปิดเผยการดำเนินงานตามภารกิจของโรงพยาบาลพระปกเกล้า เห็นควรนำรายงานและการสรุปผล การดำเนินการตามโครงการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี "ขยับดี กินสมดุล" ในวัยเรียนแบบบูรณาการ เขตอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ เผยแพร่บนเว็บไซต์ของโรงพยาบาล พระปกเกล้า เพื่อให้ประชาชนทราบตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาอนุญาตให้เผยแพร่ผ่านระบบเว็บไซต์ของหน่วยงาน

(นายจตุรพิช ชนะสิทธิ์)

นิติกร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า
เพื่อโปรดทราบ และเห็นควรอนุญาต

(นางสาวชภัทพร รongเดช)

หัวหน้างานกฎหมาย

○ ทราบ

○ อนุญาต

(นายธีรพงศ์ ตุนาค)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า

รายงานการประชุม

เตรียมงานโครงการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี "ขยับดี กินสมดุล" ในวัยเรียนแบบบูรณาการ

เขตอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องกลุ่มงานสุขศึกษา

ผู้เข้าร่วมประชุม

๑. นางสาวรัชณี ทำจำรัส	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวนพรัตน์ เมฆศิริ	กรรมการ
๓. นางสาววันทนา เลิศสุวิทย์นภา	กรรมการ
๔. นางสาวชนมน เนื่องสิทธิ์	กรรมการ
๕. นางสาวนวรรตน์ บำรุงกิจ	กรรมการ
๖. นางสาวภัทธีรา พุฒณะ	กรรมการ
๗. นางสาวพรรณนิดา ภูกาบเงิน	กรรมการและเลขานุการ

ระเบียบวาระการประชุม

วาระที่ ๑ เรื่องที่แจ้งให้ทราบ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่มาจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งอัตราการเกิดโรคที่สูงขึ้นทำให้เกิดภาระการดูแลสุขภาพทางการแพทย์และสังคมที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่ง คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนของประเทศไทยมีไม่เพียงพอ ซึ่งโรคที่สามารถป้องกันได้มีทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตประมาณร้อยละ ๗๔ ของสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนทั่วโลก เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน กำหนดให้การเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง ๑ ใน ๓ ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อก่อนวัยอันควร โดยสาเหตุของโรคดังกล่าวเกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมดำเนินชีวิต ทั้งการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ (๓ อ.) ซึ่งอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ การดูแลสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีพอจนเกิดโรคฟันผุจะทำให้มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร การขาดสารอาหารนอกจากส่งผลต่อสุขภาพกายแล้วยังส่งผลต่อสติปัญญาและอารมณ์ด้วย เช่น การขาดสารไอโอดีนส่งผลให้เกิดความบกพร่องด้านอารมณ์และจิตใจ กลายเป็นคนเซื่องซึม/เฉื่อยชา เป็นต้น และโรคติดต่อที่ป้องกันได้ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจและไม่รู้จักวิธีคุมกำเนิด ทำให้เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร สถานการณ์ความรู้ด้านสุขภาพ ปี ๒๕๖๗ ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ไม่เพียงพอ ร้อยละ ๑๗ ภาวะทุพโภชนาการ และโภชนาการเกิน (ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์) ทุกกลุ่มวัยยังไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนด กิจกรรมทางกายของวัยทำงานก่อนการแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ พบว่า มีกิจกรรมทางกายเพียงพอเฉลี่ยร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป และลดลงในปี ๒๕๖๓ อยู่ที่ร้อยละ ๕๔.๗ ภายหลัง การระบาดในปี ๒๕๖๔ และ ๒๕๖๖ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ ๖๕.๘ และ ๖๒.๒ ตามลำดับ (เป้าหมายปี ๒๕๖๕ ร้อยละ ๗๒) ในขณะที่ระยะเวลาเฉลี่ย

การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันของปี ๒๕๖๗ ในวัยทำงานพบว่า (ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๓.๔ ชั่วโมงต่อวัน) ซึ่งถึงแม้จะลดลงเล็กน้อยจากช่วงที่สูงที่สุดในปี ๒๕๖๕ (ที่สูงเกิน ๑๔ ชั่วโมงต่อวัน) แต่ก็ยังมีแนวโน้มสะสมที่สูงต่อเนื่อง ปัญหาสุขภาพช่องปากพบฟันผุในเด็กก่อนวัยเรียน (๓ ปี) วัยที่มีฟันน้ำนมเต็มปาก (๕ ปี) และวัยเรียน (๑๒ ปี) มีฟันผุร้อยละ ๔๗.๐ ๓๒.๑ และ ๔๙.๗ ตามลำดับ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นเนื่องจากประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อย ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค โดยที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับปัจเจกชนที่รอบรู้แตกฉานด้านสุขภาพจนสามารถกลั่นกรองประเมิน และเลือกรับ นำไปสู่การตัดสินใจด้วยความเฉียบคมที่จะเลือกรับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

ประธานแจ้งการดำเนินการโครงการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี "ขยับดี กินสมดุล" ในวัยเรียนแบบบูรณาการเขตอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเลือกรับประทานอาหารอย่างสมดุล รวมถึงส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาวรวมถึงสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังครอบครัวและชุมชนได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งการจัดโครงการในครั้งนี้ใช้งบประมาณจากเงินบำรุงของโรงพยาบาลพระปกเกล้า โดยนางสาวพรรณนิดา ภูกาบเงิน ผู้เขียนโครงการ

มติที่ประชุม : รับทราบ

วาระที่ ๒ เรื่องเพื่อพิจารณา

๑. รายละเอียดการจัดกิจกรรม

สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่นักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการขยับร่างกายและการรับประทานอาหารที่สมดุล ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต สร้างความรู้ความเข้าใจและทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองให้แก่กลุ่มเป้าหมาย ส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีสุขภาพดีในการใช้ชีวิต

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนเขตอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี จำนวนทั้งสิ้น ๑๘๐ คน ประกอบด้วย

๑. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนบางกะจะ จำนวน ๙๐ คน

๒. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดจันทนาราม (ศรีรองเมืองอุทิศ) จำนวน ๙๐ คน

วิธีการดำเนินงาน

เตรียมเอกสารด้านวิชาการ เตรียมกระบวนการ และวัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม เตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในวันดำเนินโครงการดำเนินการโครงการตามแผน

๒. กำหนดการจัดโครงการ

โรงเรียนบางกะจะ ดำเนินการทำกิจกรรมในวันที่ ๑๔, ๑๕ และ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๙

โรงเรียนวัดจันทนาราม (ศรีรองเมืองอุทิศ) ดำเนินการทำกิจกรรมในวันที่ ๒๑, ๒๒ และ ๒๓

กรกฎาคม ๒๕๖๙

๓. การมอบหมายหน้าที่

๓.๑ การจัดการให้ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่นักเรียน

เวลา ๐๙.๐๐ การบรรยาย เรื่อง การดูแลสุขภาพฟัน โดยวิทยากร คุณสุพรรณ นามไชยยา
ทันตแพทย์ชำนาญการ มอบหมาย นางสาวพรรณนิดา ภูกาบเงิน ประธาน กลุ่มภารกิจด้านทันตกรรม

เวลา ๑๐.๓๐ การบรรยาย เรื่อง หลักการและความสำคัญของความรู้ด้านสุขภาพ
โดยวิทยากร คุณรัชนี้ ทำจำรัส นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ (ประธานกรรมการ)

เวลา ๑๑.๓๐ การบรรยายการใช้งานโปรแกรมอุ่นใจ ๖ ภารกิจ ขยับดี กินสมดุล มอบหมาย
คุณพรรณนิดา ภูกาบเงิน

เวลา ๑๓.๐๐ กิจกรรมที่ ๑ ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเริ่มทำภารกิจที่ ๑ มอบหมาย
คุณนพรัตน์ เมฆศิริ นักวิชาการสาธารณสุข

เวลา ๑๓.๓๐ กิจกรรมที่ ๒ ปฏิบัติภารกิจที่ ๑ ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ มอบหมาย
คุณวันทนา เลิศศุภวิทย์นภา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เวลา ๑๔.๓๐ กิจกรรมที่ ๓ อธิบายเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มทำภารกิจที่ ๒, ๓ และ ๔
มอบหมาย คุณนพรัตน์ บำรุงกิจ นักวิชาการสาธารณสุข

๓.๒ ภารกิจภาคปฏิบัติ ภารกิจที่ ๒ – ๔

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.

ปฏิบัติภารกิจที่ ๒ บันทึกข้อมูลการกินอาหารทั้งผ่าน Food & Health แปร่งฟัน ๒*๒*๒ ๓ วัน
มอบหมาย คุณนพรัตน์ บำรุงกิจ นักวิชาการสาธารณสุข

ปฏิบัติภารกิจที่ ๓ บันทึกข้อมูลการกินอาหารทั้งผ่าน Food & Health แปร่งฟัน ๒*๒*๒ ๓ วัน
นอนพักผ่อน กลางคืน ๕-๗ ชม. ๓ วัน มอบหมาย คุณชนมน เนื่องสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุข

ปฏิบัติภารกิจที่ ๔ บันทึกข้อมูลการกินอาหารทั้งผ่าน Food & Health เวลา แปร่งฟัน ๒*๒*๒
๓ วัน สะสมก้าว ๘,๐๐๐ ก้าว หรือ ออกกำลังกาย ๓๐ นาที ๓ วัน มอบหมายคุณวันทนา เลิศศุภวิทย์นภา
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.

อธิบายเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มทำภารกิจที่ ๕, ๖ และ ๗ มอบหมาย
คุณชนมน เนื่องสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุข

๓.๓ การกึ่งภาคปฏิบัติ การกึ่งที่ ๕ - ๗

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.

ปฏิบัติการกึ่งที่ ๕ บันทึกข้อมูลการกินอาหารทั้งผ่าน Food & Health แปร่งฟัน ๒*๒*๒ ๓ วัน นอนพักผ่อน กลางคืน ๕ - ๗ ชม. ๓ วัน สะสมก้าว ๘,๐๐๐ ก้าว หรือ ออกกำลังกาย ๓๐ นาที ๓ วัน มอบหมาย คุณนพรัตน์ เมฆศิริ นักวิชาการสาธารณสุข

ปฏิบัติการกึ่งที่ ๖ บันทึกข้อมูลการกินอาหารทั้งผ่าน Food & Health แปร่งฟัน ๒*๒*๒ ๓ วัน นอนพักผ่อน กลางคืน ๕ - ๗ ชม. ๓ วัน สะสมก้าว ๘,๐๐๐ ก้าว หรือ ออกกำลังกาย ๓๐ นาที ๓ วัน บันทึกข้อมูลสุขภาพ มอบหมายคุณพรรณนิดา ภูากาเงิน นักวิชาการสาธารณสุข

ปฏิบัติการกึ่งที่ ๗ ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ มอบหมายคุณนพรัตน์ บำรุงกิจ นักวิชาการสาธารณสุข

๔. ตัวชี้วัดความสำเร็จโครงการ

๑. ร้อยละ ๙๐ ของนักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับดี

๒. ร้อยละ ๘๐ ของนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

มติที่ประชุม : รับทราบ

วาระที่ ๓ เรื่องอื่นๆ

ไม่มี

มติที่ประชุม : รับทราบ

ปิดประชุมเวลา ๑๒.๐๐ น.

นางสาวพรรณนิดา ภูากาเงิน ผู้จัดบันทึกการประชุม
นักวิชาการสาธารณสุข

นางสาวรัชนี ทำจำรัส ประธานที่ประชุม
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ