



ที่ นน ๐๐๓๓.๐๐๘/๘๖๐๑

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
ถนนน่าน-ทุ่งช้าง ตำบลผาสิงห์
อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ๕๕๐๐๐

๓๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง ส่งโครงการที่ได้รับการอนุมัติ

เรียน สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง ที่ นน ๐๘๓๓/๑๗๓ ลงวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการที่ได้รับการอนุมัติ

จำนวน ๑ ชุด

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง ได้ขอพิจารณาอนุมัติโครงการ
อสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ประจำปี๒๕๖๙ โดยใช้
งบประมาณจาก องค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน ขอส่งโครงการที่ได้รับการอนุมัติเรียบร้อยแล้ว
รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางจันทนา จันทร์ติ)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ

โทร.๐-๕๔๗๑-๙๖๒๓-๖ ต่อ ๔๑๒

โทรสาร.๐-๕๔๗๑-๙๖๒๓-๖ ต่อ ๒๕๔



พืฉฉฉ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
เลขที่รับ 15276
วันที่ ๒๔ ต.ค. ๒๕๖๘
เวลา 15.31น.

ที่ นน ๐๙๓๓/๑๗๓

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง
ถนนน่าน-พะเยา นน ๕๕๐๐๐

๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขออนุมัติ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)ฯ
จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง ร่วมกับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอบ้านหลวง ได้จัดทำ โครงการอสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ประจำปี ๒๕๖๘ ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีองค์ความรู้ที่ถูกต้อง และเกิดทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ลดการเกิดผู้ป่วย NCDs รายใหม่ ส่วนผู้ที่ป่วยแล้วก็จะมีความสุขที่ดีขึ้น สามารถลดหรือหายยิตยาที่รักษาได้ โดยได้รับอนุมัติเงินอุดหนุนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน

ในการนี้สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง จึงได้ส่งโครงการฯดังกล่าว เพื่อขออนุมัติดำเนินงาน รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายฉลองชัย สิทธิวัง)

สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

กลุ่มงานสนับสนุนปฐมภูมิและเครือข่าย

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง

โทร. ๐ ๕๔๗๖ ๑๐๔๓



“ช่วง เมืองสวรรค์ เมืองแก้วที่มีชีวิต สู่เมืองมรดกโลก”



โครงการ อสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ประจำปี ๒๕๖๙

หลักการและเหตุผล

ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและรอบด้านได้ส่งผลให้เกิดกระแสการบริโภคนิยม วัตถุนิยม และการดำเนินชีวิตที่ขาดความตระหนักถึงผลเสียที่ทำให้เกิดการบั่นทอนสุขภาพและเกิดภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย จากสถานการณ์การเกิดโรคจากวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมและขาดความสมดุลโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมาโดยตลอด นับว่าเป็นปัญหาของสังคมไทยรวมทั้งเป็นปัญหาของอำเภอบ้านหลวงเช่นกัน ที่ทุกภาคส่วน ต้องให้ความสำคัญและรวมพลังเพื่อสกัดกั้นปัญหาที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพไม่ให้อุบัติและขยายวงกว้างมากขึ้น หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพเพื่อก้าวสู่การมีสุขภาพดี คือ การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการอาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพจิตและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จะช่วยป้องกันโรคที่กล่าวมาแล้วได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคให้ถูกชนิด ปริมาณและถูกเวลา ควรเลือกกินอาหารให้ ครบ ๕ หมู่และเพียงพอ งดอาหารหวาน มัน เค็ม ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม การที่จะนำองค์ความรู้ด้านสุขภาพและอื่น ๆ ไปสู่ประชาชนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสื่อสารผ่านตัวกลางด้านสุขภาพ ซึ่งบุคคลที่ปฏิบัติหน้าที่นี้ได้ดีที่สุดและมีพลังที่สุดในสังคมปัจจุบัน คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) การใช้กลไก อสม. ที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของคนในพื้นที่อยู่แล้ว เป็นผู้ส่งต่อความรู้ ความเข้าใจในการปรับพฤติกรรมการกินไปสู่ประชาชนโดยสอนให้เข้าใจถึงการคิดคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และกินอาหารแบบนับคาร์บ หรือคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากกลุ่มข้าว แป้งและน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทยไม่ให้เกินร้อยละ ๒๐ ของพลังงานที่ร่างกายต้องการ ส่วนที่เหลือให้เพิ่มเติมด้วยกลุ่มโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว และไขมันดี เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง อะโวคาโด เป็นต้น หรือยึดหลักง่ายๆ ว่า “โปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี”

อำเภอบ้านหลวงในปีงบประมาณ มีประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มเสี่ยง ๖๗๐ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๘ เป็นกลุ่มสงสัยป่วย ๕๐๘ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ การคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เป็นกลุ่มเสี่ยง ๑,๐๔๐ คนคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๗๘ เป็นกลุ่มสงสัยป่วย ๗๓ คนคิดเป็นร้อยละ ๑.๖๐ ในทุกปีมีผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นทุกปี

ดังนั้นสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวงร่วมกับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอบ้านหลวง จึงได้จัดทำ โครงการ อสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ประจำปี ๒๕๖๙ ขึ้น ซึ่งผลจากการดำเนินโครงการจะส่งเสริมให้ประชาชนเข้าใจและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินแบบนับคาร์บ ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ลดการเกิดผู้ป่วย NCDs รายใหม่ ส่วนผู้ป่วยแล้วก็จะมีสุขภาพดีขึ้น สามารถลดหรือหยุดยาที่รักษาได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้กับ อสม. ให้เข้าใจถึงการคิดคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และกินอาหารแบบนับคาร์บ หรือคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากกลุ่มข้าว แป้งและน้ำตาล
2. เพื่อให้ อสม. สามารถใช้แอปพลิเคชันสมาร์ต อสม ในการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้กับประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ
3. เพื่อให้ อสม. สามารถแนะนำดูแล ชักชวนประชาชนอายุ ๑๐ ปีขึ้นไปให้มีความเข้าใจในการกินอาหารแบบนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกับการออกกำลังกาย

ตัวชี้วัด

1. อสม. ร้อยละ ๑๐๐ สามารถใช้แอปพลิเคชันในการนับคาร์บและคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้
2. อสม. ชักชวนประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบนับคาร์บ ร้อยละ ๙๐
3. อสม. คัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้กับประชาชนอายุ ๑๐ ปีขึ้นไปในพื้นที่รับผิดชอบผ่าน แอปพลิเคชันท อสม. ร้อยละ ๙๐

กลุ่มเป้าหมาย

1. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในพื้นที่อำเภอบ้านหลวง ๒๖ หมู่บ้าน รวมทั้งหมดจำนวน ๒๙๗ คน ได้แก่
 ๑. อสม. ตำบลป่าคาหลวง จำนวน ๖๓ คน
 ๒. อสม. ตำบลบ้านฟ้า จำนวน ๙๔ คน
 ๓. อสม. ตำบลสวด จำนวน ๘๓ คน
 ๔. อสม. ตำบลบ้านพี จำนวน ๕๗ คน
2. หัวหน้าส่วนราชการ/ผู้นำชุมชน/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานสุขภาพภาคประชาชนทุกสถานบริการ จำนวน ๓๓ คน
รวมทั้งหมด ๓๓๐ คน

กลวิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงแนวทางในการดำเนินงานตามโครงการอสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ประจำปี ๒๕๖๙
2. จัดทำโครงการประสานขอรับงบประมาณสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน ผ่านสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน เขตอำเภอบ้านหลวง
3. ประสานงานกับภาคีเครือข่าย ผู้เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบกิจกรรมและเตรียมการจัดกิจกรรมตามโครงการฯ และแต่งตั้งคณะทำงานเพื่อรับผิดชอบกิจกรรมในแต่ละประเด็น
๔. ดำเนินการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการอสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน ประจำปี ๒๕๖๙ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้
 - ๔.๑ กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องการคิดคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และกินอาหารแบบนับคาร์บ หรือคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากกลุ่มข้าว แป้งและน้ำตาล
 - ๔.๒ กิจกรรมสอนการใช้แอปพลิเคชันสมาร์ต อสม.ในการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้กับประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ

๔.๓ กิจกรรมออกกำลังกายแบบแรงต้าน หรือเดินบาสโลบ

๔.๔ กิจกรรมหมกรรรมอาหารดีวิถีนาน (อาหาร Low Carb)

๔.๕ กิจกรรมการตรวจคัดกรอง ประเมินสุขภาพ ให้คำปรึกษา แนะนำด้านสุขภาพ และ
นิทรรศการสุขภาพ

๕. สรุปผล นิเทศการดำเนินงานและประเมินผล

๖. จัดทำรายงานเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑ - ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

สถานที่ดำเนินงาน

ณ ศาลาประชาคมอำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน

งบประมาณ

เงินอุดหนุน องค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน จำนวนเงิน ๕๐,๐๐๐ (ห้าหมื่นบาทถ้วน) ทุกรายการถ้วนเฉลี่ย
กันได้ รายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อๆละ ๗๐ บาท จำนวน ๓๓๐ คน เป็นเงิน ๒๓,๑๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อๆละ ๓๕ บาท จำนวน ๓๓๐ คน เป็นเงิน ๒๓,๑๐๐ บาท
๓. ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑x๔ เมตร ตารางเมตรละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๘๐๐ บาท
๔. ค่าตกแต่งสถานที่พร้อมเครื่องเสียง จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวมจำนวนเงิน ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน)

การประเมินผล

๑. แบบประเมินความรู้ก่อนหลังการอบรม
๒. การบันทึกข้อมูลในแอปพลิเคชันสมาร์ท อสม.
๓. แบบประเมินการนับคาร์บด้วยตนเอง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพภาคประชาชนสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง และคณะกรรมการชมรม
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอบ้านหลวง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. อสม. สามารถส่งต่อความรู้ ความเข้าใจในการปรับพฤติกรรมการกินไปสู่ประชาชน
๒. ประชาชนเข้าใจและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินแบบนับคาร์บ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๓. ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) รายใหม่ในชุมชน

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)



(นางสาวพิชญา อายุเย็น)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายฉลองชัย สิทธิวัง)
สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง



ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายภูชงค์ ชื่นชม)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

กำหนดการอบรมตามโครงการ อสม.ชวนนับคาร์บ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)
ณ ศาลาประชาคมอำเภอบ้านหลวง

วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรม ประเมินความรู้ก่อนดำเนินกิจกรรม ตามกลุ่มตำบล
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม โดย สมาชิกองค์การบริหารส่วนจังหวัดน่านเขตอำเภอบ้านหลวง
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. แนวทางการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๙
โดย สาธารณสุขอำเภอบ้านหลวง
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. การคิดคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. การนับคาร์บจากอาหารธรรมชาติ/ฉลากโภชนาการ และฝึกนับคาร์บ
- ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. การนับปริมาณโปรตีนจากอาหารธรรมชาติ/การเลือกรับประทานไขมันดี
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. การใช้แอปพลิเคชันสมาร์ท อสม. ในการคัดกรองโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง/การนับคาร์บ
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. การตรวจคัดกรอง ประเมินสุขภาพ ให้คำปรึกษา แนะนำด้านสุขภาพ และนิทรรศการสุขภาพ
- ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. มหกรรมอาหารดีวิถีถิ่น่าน (อาหาร Low Carb)
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกกำลังกายแบบแรงต้าน หรือเต้นบาสโลบ
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. พิธีปิดการอบรม