



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี ๔๑๑๖๐

ที่ อต.๐๔๓๒/๔๒

วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น  
อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝ้อ ได้รับจัดสรรงบประมาณจากเงินบัญชีแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน  
วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ ได้ดำเนินงานโครงการ  
รณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙  
ในวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘ สำเร็จลุล่วงไปแล้วนั้น

บัดนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝ้อ จึงขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการรณรงค์ส่งเสริม  
สุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ ดังกล่าว  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายมานิตย์ นียมเหลา)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

(นางหนูแก้ว กองศรีมา)

สาธารณสุขอำเภอบ้านฝ้อ

สรุปผลการดำเนินงานโครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น  
อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙  
วันที่ ๒๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

๑) หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นสาเหตุการเสียชีวิตและความพิการอันดับต้น ๆ ของคนไทย และพบแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ สาเหตุสำคัญมักเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง การสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภาวะอ้วน ซึ่งล้วนสามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง และการปั่นจักรยาน เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ลดภาวะเครียด และสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชน

ดังนั้นคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝ้อ จึงได้จัดทำโครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ ขึ้น เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงอาการและแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดอาการและการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ตลอดจนรณรงค์สนับสนุนสร้างเสริมให้เกิดวินัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในคนไทยทุกเพศทุกวัย เพื่อสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรค

๒) วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อกระตุ้นและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

๒.๒ เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศทุกวัยทุกหมู่เหล่าได้ออกกำลังกายผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน

๓) กลุ่มเป้าหมาย

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| ๓.๑ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | จำนวน ๕๐ คน         |
| ๓.๒ อสม.และประชาชนทั่วไป | จำนวน ๑,๐๕๐ คน      |
|                          | รวมทั้งหมด ๑,๑๐๐ คน |

๔) วิธีดำเนินการ

| กิจกรรม  | ระยะเวลา        | ผู้รับผิดชอบ             |
|--|-----------------|--------------------------|
| กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอัมพาต โดยการ เดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี | ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘ | น.ส.โสภิตา หมั่นแก้วคราม |

๕) งบประมาณ

| หมวดเงิน/กิจกรรม  | งบประมาณ     |           |           |
|---|--------------|-----------|-----------|
|   | ได้รับจัดสรร | เบิก-จ่าย | ร้อยละ    |
| ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากเงินบัญชีแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดอุดรธานี | ๔๔,๘๐๐       | ๔๔,๘๐๐    | ๑๐๐       |
| รวม   |              |           | คงเหลือ ๐ |

๖) ตัวชี้วัดความสำเร็จ / วิธีการประเมิน / เครื่องมือการประเมินผลการปฏิบัติงาน

| ตัวชี้วัดความสำเร็จ   | วิธีประเมิน  | เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน   |
|---|--|--|
| - ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกาย (เป้าหมายร้อยละ ๘๐) | - แบบสอบถามความรู้ก่อน-หลัง<br>- แบบประเมินความพึงพอใจหลังเข้าร่วมอบรม<br>- แบบลงทะเบียน | - แบบสอบถามความรู้ก่อน-หลัง<br>- แบบประเมินความพึงพอใจหลังเข้าร่วมอบรม<br>- แบบลงทะเบียน |

๗. สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

| ที่ | วัตถุประสงค์ของโครงการ / กิจกรรม   | สภาพความสำเร็จ |          | ผลการดำเนินงาน  |
|-----|--|----------------|----------|---|
|     |  | บรรลุ          | ไม่บรรลุ |   |
| ๑   | เพื่อกระตุ้นและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง | /              |          | จากการทำแบบสอบถามความรู้ก่อนหลัง กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ ๙๑.๒๕  |
| ๒   | เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ได้ออกกำลังกายผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน                 | /              |          | กิจกรรม เดิน วิ่ง ป้องกันอัมพาต ระยะทาง ๒.๔ กิโลเมตรมีผู้เข้าร่วมประกอบด้วย นายอำเภอบ้านผือ หัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ /พนักงาน/ ลูกจ้าง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ อสม./พ่อค้าและประชาชนทั่วไป รวมทั้งหมด ๑,๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ |

๘) สรุปผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย/ตัวชี้วัด (การประเมินผลรอบ ๓ เดือนหลังการทำโครงการ)

| ที่ | เป้าหมาย / ตัวชี้วัดของ โครงการ / กิจกรรม  | สภาพความสำเร็จ |          | ผลการดำเนินงาน |
|-----|--|----------------|----------|----------------|
|     |  | บรรลุ          | ไม่บรรลุ |                |
| ๑   | ร้อยละ ๙๐ ของประชาชนตามกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ดำเนินการ ได้รับคำแนะนำการนับคาร์บและความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ                                |                | /        | - ร้อยละ ๘๘.๓๒ |
| ๒   | ร้อยละ ๙๐ ของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ดำเนินการได้รับการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น (อย่างน้อย ๓ ใน ๔ รายการของการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น)                      |                | /        | - ร้อยละ ๘๔.๕๙ |
| ๓   | ร้อยละ ๓๐ ของกลุ่มเป้าหมาย ในพื้นที่ดำเนินการ มีน้ำหนักตัวลดลงหรือไม่เพิ่มขึ้น หลังได้รับคำแนะนำการนับคาร์บ อย่างน้อย ๓ เดือน                          | /              |          | - ร้อยละ ๕๘.๕๘ |
| ๔   | ร้อยละ ๓๐ ของกลุ่มเป้าหมาย ในพื้นที่ดำเนินการที่มีภาวะน้ำหนักเกินขึ้นไป (BMI $\geq$ ๒๓) สามารถลดน้ำหนักลงได้ อย่างน้อย ๑.๕ กิโลกรัมต่อคน ภายใน ๓ เดือน |                | /        | - ร้อยละ ๒๓.๕๗ |

๙. สรุปในภาพรวม

๙.๑ จุดเด่นของโครงการ/กิจกรรม ในครั้งนี้

- ด้านงบประมาณ ได้รับสนับสนุนจากเงินจากบัญชีแสงนำใจไทยทั้งชาติเดิน วิ่ง ปั่นป้องกันอัมพาต จังหวัดอุดรธานี

- ด้านความสนใจ ได้รับความสนใจและความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างดี เนื่องจากมีการเดิน วิ่ง ระยะเวลาภายในของอำเภอ

๙.๒ จุดที่ควรพัฒนาของโครงการ / กิจกรรม ในครั้งนี้

-

๙.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาของโครงการ / กิจกรรม ในครั้งนี้

- เพื่อความต่อเนื่องของโครงการและกิจกรรมนี้ โดยให้แต่ละหน่วยบริการจัดทำแผนงาน/โครงการในพื้นที่โดยเสนองบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

# ๑๐. ภาพกิจกรรม



## ข่าวประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ



๘

นพ.ชัยรัตน์ เจริญสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านฝื่อ  
นางหนูแก้ว กองศรีมา สาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ

วันที่ 25 ธันวาคม 2568

นางหนูแก้ว กองศรีมา สาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ ผช.สาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ, ผอ.รพ.สต., อสม. และเครือข่ายสุขภาพ เข้าร่วมโครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ 2569 กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีผู้เข้าร่วม จำนวน 1,100 คน โดยการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหัวใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดอุดรธานี



### ผลลัพธ์ที่ได้จากการดำเนินการ

- กระตุ้นและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- รณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ได้ออกกำลังกายผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน



สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ โทรศัพท์ 042-282417



ลงชื่อ.....

(นางสาวโสภิตา ทมื่นแก้วคราม)  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ผู้รับผิดชอบโครงการ



ผลการประเมินความพึงพอใจโครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาต โดยการเดิน วิ่ง ปั่น  
อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

ด้านข้อมูลทั่วไป

เพศหญิงร้อยละ ๘๓.๐๐ เพศชายร้อยละ ๑๗.๐๐

อายุระหว่าง ๑๑-๒๐ปี ร้อยละ ๒.๘๒ อายุระหว่าง ๒๑-๓๐ปี ร้อยละ ๑๕.๕๖

อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ปี ร้อยละ ๑๖.๒๖

อายุระหว่าง ๔๑-๕๐ปี ร้อยละ ๔๒.๔๓ ระหว่างอายุ ๕๑-๖๐ปี ร้อยละ ๑๔.๗๑

ระหว่างอายุ ๖๑-๗๐ปี ร้อยละ ๘.๒๐

๑. ความพึงพอใจในกิจกรรม

๑.๑ หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๐

๑.๒ ปริมาณเวลาทั้งหมดของการประชุม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๖๕

๑.๓ เนื้อหาสาระในการอบรมตรงกับความต้องการ

คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๐

๒. ความพึงพอใจในวิทยากร

๒.๑ เทคนิคการนำเสนอของวิทยากร

คะแนนเฉลี่ย ๔.๗๕

๒.๒ วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ

คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๐

๒.๓ เอกสารประกอบการนำเสนอของวิทยากร

คะแนนเฉลี่ย ๔.๖๕

๒.๔ การบริหารเวลาของวิทยากร

คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๖

๒.๕ ความพึงพอใจในวิทยากรโดยภาพรวม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๔๕

๓. ความพึงพอใจในบริการ

๓.๑ ห้องประชุม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๔๕

๓.๒ โสตทัศนอุปกรณ์

คะแนนเฉลี่ย ๔.๔๕

๓.๓ อาหารและเครื่องดื่ม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๖๕

๓.๔ การบริการ/อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่

คะแนนเฉลี่ย ๔.๔๕

๓.๕ ความพึงพอใจในการบริการโดยภาพรวม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๕

๔. ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการประชุม

๔.๑ ท่านได้รับประโยชน์จากการประชุม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๔๕

๔.๒ ท่านคาดว่าจะนำความรู้ความเข้าใจ ทักษะที่ได้รับในครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

คะแนนเฉลี่ย ๔.๖๕

๔.๓ ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

คะแนนเฉลี่ย ๔.๗๐

๔.๔ ระยะเวลาการอบรม/สัมมนา สอดคล้องกับเนื้อหาหลักสูตร

คะแนนเฉลี่ย ๔.๖๕

ผลการประเมินความพึงพอใจรวมทุกด้าน ร้อยละ ๙๑.๒๕

๕. ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

ไม่มี

.....ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาวโสภิตา หมั่นแก้วคราม)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

.....ผู้บังคับบัญชา

(นางหนูแก้ว กองศรีมา)

สาธารณสุขอำเภอบ้านผือ