



สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี
เลขรับ ๑๕๓๖
วันที่ ๒๘ ต.ค. ๒๕๖๕
เวลา

ที่ สฎ ๐๐๓๓.๓๐๔/ว.๖

โรงพยาบาลวิภาวดี

ตำบลตะกุกเหนือ อำเภอวิภาวดี

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

นายแพทย์สุรเชษฐภคพงศ์
เลขรับ ๑๕๓๖
วันที่ ๒๘ ต.ค. ๒๕๖๕
เวลา ๑๕.๕๐ น.

เรื่อง ขอเสนอและอนุมัติโครงการบุคลากรสุขภาพดี ชาวสาธารณสุขวิภาวดีแข็งแรง ๒๕๖๖

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการบุคลากรสุขภาพดี ชาวสาธารณสุขวิภาวดีแข็งแรง ๒๕๖๖ ๑ ฉบับ

ด้วย โรงพยาบาลวิภาวดี ได้จัดทำโครงการบุคลากรสุขภาพดี ชาวสาธารณสุขวิภาวดีแข็งแรง ๒๕๖๖ ให้กับบุคลากรโรงพยาบาลวิภาวดีและเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอวิภาวดี จำนวน ๑๗๒ คน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรได้มีการออกกำลังกาย และบุคลากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการนี้ โรงพยาบาลวิภาวดี จึงขอได้โปรดลงนามในโครงการดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

เรียน แฉ. สสจ.

-เพื่อไปดำเนินการตามโครงการ

ลงชื่อ.....

(นายรุ่งโรจน์ ทรัพย์สุนทร)

-รณวิภาวดีจัดทำโครงการ

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวิภาวดี

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวิภาวดี

แจ้งให้ทราบ

๕๖,๐๐๐ บาท

(นางวรรณกานันท์ จันทร์เอียด)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

๒๕ ต.ค. ๖๕

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

โทร ๐๗๗-๒๕๒๑๔๔ ต่อ ๑๗๗

โทรสาร ๐๗๗-๒๕๒๑๓๔

(นายจิรชาติ เรืองวัชรินทร์)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อโครงการ : บุคลากรสุขภาพดี ชาวสาธารณสุขวิภาวดีแข็งแรง ๒๕๖๖

๑. หลักการและเหตุผล

สุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา เพื่อให้มีสุขภาพดี โดย การสร้างโอกาสให้ประชาชนได้เข้าถึงบริการสุขภาพอย่างถ้วนหน้า การพัฒนาสถานบริการสุขภาพทุกระดับ และการสร้างสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยการส่งเสริมให้มีกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีคุณค่า บุคลากรสาธารณสุขเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพ เป็นตัวอย่างในด้านการสร้างสุขภาพ และ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้จากข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอวิภาวดี ปี ๒๕๖๕ พบว่า บุคลากรมีค่าดัชนีมวลกาย สูงกว่าค่ามาตรฐาน ร้อยละ ๔๓.๕๑ ,ระดับค่าความดันโลหิต สูงกว่าค่ามาตรฐาน ร้อยละ ๑๗.๕๖ ,ระดับค่าโคเลสเตอรอล สูงกว่าค่ามาตรฐาน ร้อยละ ๒๔.๐๑ ,ระดับค่าน้ำตาล สูงกว่าค่ามาตรฐาน ร้อยละ ๓.๘๑ ในจำนวนนี้แยกเป็น กลุ่ม ปกติ ร้อยละ ๓๘.๓๐ ,กลุ่มเสี่ยง ร้อยละ ๔๘.๒๒ และ กลุ่มป่วย ร้อยละ ๑๓.๔๘

จากผลดังกล่าวข้างต้น โรงพยาบาลวิภาวดีเล็งเห็นว่า กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายที่ทำให้ระบบอื่นๆ ดีตามไปด้วย ทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จึงเห็นสมควรที่จะมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกระดับ ดังนั้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมบุคลากรได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนมีทักษะและเป็นต้นแบบในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสมตามวัย สู่บุคลากรอื่น และประชาชนต่อไป จึงเห็นสมควรจัดทำโครงการบุคลากรสุขภาพดี ชาวสาธารณสุขวิภาวดีแข็งแรง ๒๕๖๖ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรได้มีการออกกำลังกาย และบุคลากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๒.๒. เพื่อให้บุคลากรกลุ่มเสี่ยง (เบาหวาน, ดัชนีมวลกาย, ไขมัน) ลดลงหลังได้เข้าร่วมโครงการ

๒.๓. เสริมสร้างการทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างกำลังใจ และ สิ่งที่ดีของ ของบุคลากร

๒.๔. เพื่อรวบรวมข้อมูลนำมาพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพของคนในองค์กร

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรโรงพยาบาลวิภาวดีและเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอวิภาวดี จำนวน ๑๗๒ คน

๔. ขั้นตอนการดำเนินการ

๔.๑. ขั้นตอนเตรียมการ

๔.๑.๑. รวบรวมสถิติข้อมูลเบื้องต้นด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข

๔.๑.๒. รวบรวมข้อมูลสุขภาพของบุคลากรจากการตรวจสุขภาพประจำปี แบ่งเป็น กลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง กลุ่มปกติ

๔.๑.๓. จัดทำโครงการและขออนุมัติดำเนินงาน

๔.๒. ขั้นตอนการ

กิจกรรมการชมรมสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลวิภาวดี

๔.๒.๑. ประชุม/ชี้แจงผู้บริหาร กรรมการ เจ้าหน้าที่ ในเรื่องวัตถุประสงค์และแนวทางในการจัดโครงการ

๔.๒.๒. จัดตั้งชมรมสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลวิภาวดี

๔.๒.๓. มหกรรมส่งเสริมสุขภาพเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอลำลูกเกด ประกาศเจตนารมณ์ ออกกำลังกายรักษาสภาพ ร่วมกันเริ่มต้นการออกกำลังกาย

๔.๒.๔. กิจกรรม ชมรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง ส่งผลการออกกำลังกายทุกวัน-ระยะทาง เดิน/วิ่ง สะสม-ระยะเวลาออกกำลังกายประเภทต่างๆสะสม/วัน ติดตามผล ทุก ๓ เดือน กลุ่มป่วย เพิ่มการพบแพทย์ตามนัด

๔.๒.๕. ตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี ๒๕๖๖

๔.๒.๖. สรุปผล

๕. ระยะเวลาที่ดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๕ - เดือนสิงหาคม ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๗. งบประมาณ

จากงบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลวิภาวดี เป็นเงินทั้งสิ้น ๔๖,๑๐๐ บาท (สี่หมื่นหกพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) ดังนี้

๗.๑. งบประมาณในการจัดมหกรรมส่งเสริมสุขภาพเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอลำลูกเกด

- ค่าไว้นิลโครงการ ๓๐๐ x ๑๐๐ cm จำนวน ๔ แผ่น เป็นเงิน ๒,๔๐๐.- บาท
- ค่าไฟบอร์ดรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ ๑๐๐ x ๗๐ จำนวน ๖ แผ่น เป็นเงิน ๒,๑๐๐.- บาท
- ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท คน x ๑ มื้อ x ๑๗๒ คน เป็นเงิน ๘,๖๐๐.- บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท คน x ๒ มื้อ x ๑๗๒ คน เป็นเงิน ๘,๖๐๐.- บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร ๒ ท่าน ชม.ละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๗ ชม. เป็นเงิน ๘,๔๐๐.- บาท

25,๖๐๐ บาท

๗.๒. งบประมาณในการจัดตั้งชมรมสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลวิภาวดี

- ค่าอุปกรณ์กีฬาในการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้เข้าร่วมชมรมสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรโรงพยาบาลวิภาวดี เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐.- บาท

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน ๔๖,๑๐๐ บาท (สี่หมื่นหกพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

นางสาวเย็นฤดี ทองทิพย์

เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

Dr. S. S. S.
- Dr. S. S. S.

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑. กลุ่มป่วย และ กลุ่มเสี่ยงในบุคคลากรมีอัตราลดลง
- ๘.๒. กระตุ้นให้บุคลากรมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
- ๘.๓. บุคลากรมีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ๘.๔. บุคลากรมีส่วนร่วม เรียนรู้ ตัดสินใจ และปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพ กาย ใจ สังคม ของตน

ลงชื่อ.....ผู้เขียนโครงการ
(นายวุฒินันท์ ช่วยชู)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(น.ส.อรอนงค์ กรูนิหอม)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายรุ่งโรจน์ ทรัพย์สุนทร)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวิภาวดี

X
(นายจิรชาติ เรืองวัชรินทร์)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

๕๗. ๕๕๖ .

กำหนดการ

มหกรรมส่งเสริมสุขภาพเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอลำลูกเกด ประกาศเจตนารมณ์
ออกกำลังกายรักษาสภาพ ร่วมกันเริ่มต้นการออกกำลังกาย

วันที่ 9 มกราคม 2566

ณ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๖	๐๘.๓๐ น.-๐๖.๐๐ น.	พิธีเปิดมหกรรมมหกรรมส่งเสริมสุขภาพเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอลำลูกเกด “ประกาศเจตนารมณ์ ออกกำลังกายรักษาสภาพ” ร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในอำเภอลำลูกเกด (ปกครอง, อบต.ตะกุก เหนือ, อบต.ตะกุกใต้)
	๐๘.๐๐ น.-๐๘.๔๕ น.	เดินรณรงค์ออกกำลังกายและส่งเสริมสุขภาพ (เริ่มจากหน้าตลาด อำเภอลำลูกเกด ถึงโรงพยาบาลวิภาวดี)
	๐๘.๔๕ น.-๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	๑๐.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น.	ความรู้ทั่วไปของการออกกำลังกาย
	๑๒.๐๐ น.-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	๑๓.๐๐ น.-๑๕.๐๐ น.	รักตัวเองรักสุขภาพ กับ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง
	๑๕.๐๐ น.-๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	๑๕.๑๕ น.-๑๗.๐๐ น.	สาธิตการออกกำลังการเพื่อสุขภาพที่ดี
	๑๗.๐๐ น.-๑๘.๐๐ น.	บุคลากรเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอลำลูกเกด ร่วมกับ เจ้าหน้าที่ ปกครอง,อบต.ตะกุกเหนือ, อบต.ตะกุกใต้ ร่วมกันออกกำลังกาย โดยวิทยากรนำการออกกำลังกาย