



แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลคึกคัก รหัส กปท. L3282
อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2567

2.ผลการดำเนินงาน

1.จำนวนกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ประชากร 35 ปีขึ้นไป ที่มีผลการคัดกรองเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 85 คน จากเป้าหมาย 85 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยแยกเป็น กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 23 คน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 62 คน

2.ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้ ความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงได้ทำการประเมิน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ

โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายซึ่งคัดเลือกจากกลุ่มเป้าหมายประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ได้รับการคัดกรองจากเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยคัดเลือกผู้ที่มีความเสี่ยงสูงและสงสัยรายใหม่ มาเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 85 คน แบ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 23 คน กลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 62 คน รวมเป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 85 คน ซึ่งผลประเมินพบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 82.35 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 96.47 และประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 52.94 รายละเอียดดังตารางที่ 1



ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษาและอาชีพ (n=85)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	17.65
หญิง	70	82.35
การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	82	96.47
ปริญญาตรี	3	3.53
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0
อาชีพ		
ธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ	45	52.94
รับจ้าง	17	20.00
แม่บ้าน	23	27.06

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหารของผู้ร่วมโครงการ (n=85)

ข้อปฏิบัติ	ระดับพฤติกรรม				
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	ไม่ดี
ท่านมีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหารไม่ให้หวาน มันเค็มทุกมื้อ	17	19	37	9	3
ท่านรับประทานผักและผลไม้สด สะอาดเสมอวัน ละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม	19	27	16	21	2
ท่านออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก	26	32	18	9	0
ท่านมีการจัดการกับปัญหาของตัวเองด้วยการมองโลกในแง่ดีเสมอ	9	12	38	16	10
ท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่	12	45	13	11	4
ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องแอลกอฮอล์	41	25	16	2	1
เฉลี่ย	20.67	26.67	23	11.33	3.33

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 26.67



ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ (n=85)

ข้อที่	แบบสอบถาม	ตอบแบบทดสอบการอบรม		
		ตอบถูก(คน)	ตอบผิด(คน)	ตอบถูกร้อยละ
1	การสูบบุหรี่ทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น	56	29	65.88
2	การดื่มสุราทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น	62	23	72.94
3	การออกกำลังกายควรดื่มน้ำมากๆทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย	56	29	65.88
4	ผู้รับประทานอาหารรสเค็มจัด เสี่ยงต่อการ เกิดโรคความดันโลหิตสูง	67	18	78.82
5	การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดไม่ต้องงด อาหาร	61	24	71.76
6	อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ทำให้ไม่เสี่ยงต่อ การเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และ หัวใจ	52	33	61.18

จากตารางพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถามถูกมากที่สุดคือข้อที่ 4 ผู้รับประทานอาหารรสเค็มจัด
เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 78.82 รองลงมาคือข้อที่ 2 การดื่มสุราทำให้คนเป็นเบาหวาน
ความดัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 72.94



สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมโครงการ (n=85)

ข้อ ที่	แบบสอบถาม	ก่อนเข้าร่วมโครงการ			หลังเข้าร่วมโครงการ			ความรู้ เพิ่มขึ้น
		ตอบถูก (คน)	ตอบผิด (คน)	ตอบถูก ร้อยละ	ตอบถูก (คน)	ตอบผิด (คน)	ตอบถูก ร้อยละ	
1	การสูบบุหรี่ทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจและ หลอดเลือดเพิ่มขึ้น	56	29	65.88	81	4	95.30	29.42
2	การดื่มสุราทำให้คนเป็นเบาหวาน ความดัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาด เลือดเพิ่มขึ้น	62	23	72.94	79	6	92.94	20.00
3	การออกกำลังกายควรดื่มน้ำมากๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย	56	29	65.88	84	1	98.82	65.88
4	ผู้รับประทานอาหารรสเค็มจัด เสี่ยง ต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	67	18	78.82	85	0	100.00	21.18
5	การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ไม่ต้องงดอาหาร	61	24	71.76	85	0	100.00	28.24
6	อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ทำให้ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน โลหิตสูง เบาหวาน และหัวใจ	52	33	61.18	83	2	97.65	36.47

จากตารางพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้เพิ่มขึ้นทุกหัวข้อ ความรู้เพิ่มขึ้นมากที่สุดที่หัวข้อที่ 3 การออกกำลังกายควรดื่มน้ำมากๆทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย ความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 65.88 รองลงมาคือหัวข้อที่ 6 อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และหัวใจ ความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 36.47



ตารางที่ 5 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังของกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2567 (n=85)

การประเมินระดับพฤติกรรมสุขภาพ	ก่อนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม		หลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดีมาก	26	30.59	63	74.12
ระดับดี	39	45.88	15	17.65
ระดับพอใช้	12	14.12	6	7.05
ระดับปรับปรุง	6	7.05	1	1.18
ระดับไม่ดี	2	2.36	0	0

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 85 คนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 74.12 รองลงมาคือระดับดี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 17.65

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ19,335.....บาท
 งบประมาณเบิกจ่ายจริง19,335.....บาท คิดเป็นร้อยละ100.....
 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน.....บาท คิดเป็นร้อยละ

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
 ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
 อื่น ๆ



7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ	นางสาวนพสร ทองลิ้ม	หมายเลขโทรศัพท์	0872635296
2. ชื่อ	นางสาววันทนา หิ้นหวล	หมายเลขโทรศัพท์	0896519045
3. ชื่อ	นางสาวนภัก ศรีเมือง	หมายเลขโทรศัพท์	0864763890

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.



ภาพประกอบโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2567



ภาพประกอบโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2567



ภาพประกอบโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2567



ภาพประกอบโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2567

