



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลร่งกวาง โทร ๐๕๔ ๕๔๗๑๕ ต่อ ๑๑๓

ที่ พร ๐๐๓๓.๓๐๔/ ทส.๓

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง สรุปการอบรมเชิงปฏิบัติการ วัดต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม และขออนุญาตเผยแพร่บนเว็บไซต์โรงพยาบาล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร่งกวาง

ตามบันทึกข้อความ ที่ พร ๐๐๓๓.๓๐๔/๒๐๑ ลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ กลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลร่งกวาง ได้รับอนุมัติให้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ วัดต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม ตามโครงการ “แม่อย่างย่อ” ลดหวานมันเค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดี ห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร.อ.ร่งกวาง จ.แพร่ ในวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ณ วัดแม่อย่างย่อ ต.แม่อย่างย่อ อ.ร่งกวาง จ.แพร่ นั้น จึงขอรายงานสรุปผลการอบรมดังนี้

๑. ทานอย่างไร ให้ห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๒. ผลลัพธ์สุขภาพและฉลากโภชนาการ เรื่องสำคัญที่ต้องรู้
๓. นับคาร์บ อย่างไรห่างไกล NCDs
๔. ฐานปฏิบัติการเรียนรู้

ฐานที่ ๑ หวาน มัน เค็ม อันตรายหรือไม่ ?

ฐานที่ ๒ ฉลากโภชนาการอ่านง่ายนิดเดียว

ฐานที่ ๓ รู้จักฉลากผลลัพธ์สุขภาพ

ฐานที่ ๔ จริงหรือไม่? ไขหรือหลอก?

รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายพงษ์พันธ์ พลอยสี)

เภสัชกรชำนาญการ

(นายรุ่งกิจ ปินใจ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร่งกวาง

สรุปเนื้อหาการประชุม
จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ วัดต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม
วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่

๑. ทานอย่างไร ให้ห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

บรรยายโดย นางสาววราภรณ์ นวลหงส์ โภชนากร โรงพยาบาลร้องกวาง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรม มีความเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพของตนเองโดยเฉพาะการฉลาดเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารให้เพียงพอไม่เกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรค อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น พร้อมทั้งให้นำสิ่งที่รู้ไปเผยแพร่แก่ครอบครัว ของตนเอง ตลอดจนชุมชนต่อไป

๒. ผลลัพธ์สุขภาพและฉลากโภชนาการ เรื่องสำคัญที่ต้องรู้

บรรยายโดย ญ.ภัทรภร วงษ์จักร เกษีกรชำนาญการ โรงพยาบาลร้องกวาง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรม มีความเข้าใจหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องปลอดภัย, ตระหนักถึงอันตรายของสารปนเปื้อนใน อาหาร, การอ่านฉลากข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร และสามารถใช้ชุดทดสอบเพื่อตรวจสอบสาร ปนเปื้อนในอาหารได้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปดำเนินกิจกรรมคุ้มครองผู้บริโภคในครอบครัวและชุมชนของตน และสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพให้แก่ เพื่อน ครอบครัวและชุมชนต่อไป เน้นพัฒนา ศักยภาพการดำเนินงานของผู้เข้าร่วมประชุม ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข คือ การตรวจสอบฉลาก ผลิตภัณฑ์สุขภาพ, การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร, การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๓. นับคาร์บ อย่างไรห่างไกล NCDs

บรรยายโดย นางสาวสุมินตรา สร้อยสาย นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอร้องกวาง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความเข้าใจในการปรับพฤติกรรมการกิน สาเหตุของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งกิน อาหารไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกาย โดยสอนให้เข้าใจถึงการคิดคำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการ ในแต่ละวัน และกินอาหารแบบนับคาร์บ หรือคาร์โบไฮเดรต ที่มาจากกลุ่มข้าว แป้งและน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหาร หลักของคนไทย ไม่ให้เกินร้อยละ 20 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการ ส่วนที่เหลือให้เพิ่มเติมด้วยกลุ่มโปรตีน จากเนื้อสัตว์ นม ถั่ว และไขมันดี เช่น น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง อะโวคาโด เป็นต้น หรือยึดหลักง่ายๆ ว่า “โปรตีนอย่าให้ขาด คาร์บอย่าให้เกิน เพิ่มเติมด้วยไขมันดี” พร้อมทั้งสอนการคำนวณคาร์บที่ควรได้รับในแต่ละ วันแก่ผู้เข้าร่วมการอบรมทุกคน

ระดับคะแนนความรู้หลังจากการอบรมฯ จำนวน ๗๑ คน พบว่ามีระดับความรู้ที่มากขึ้นโดย ความรู้ก่อน การอบรมฯเฉลี่ยเท่ากับ ๙.๖๐ คะแนน ความรู้หลังการอบรมฯเฉลี่ยเท่ากับ ๑๓.๐๔ คะแนน จากคะแนน เต็ม ๑๔ คะแนน

๔. การบรรยาย สาธิตและกิจกรรมกลุ่ม

ฐานที่ ๑ หวาน มัน เค็ม อันตรายหรือไม่ ?

- ฝึกการใช้เครื่องมือ จุ่มเค็ม เพื่อหาปริมาณเกลือโซเดียมในอาหารจากตัวอย่างอาหารที่มีการจำหน่าย ในชุมชนและอาหารที่นำมาถวายพระที่วัด

- ฝึกการใช้เครื่องมือ วัดความหวานจากเครื่องดื่มที่ผู้เข้าร่วมอบรมชอบดื่มในชีวิตประจำวัน
- ฝึกหาแหล่งที่มาของไขมัน ในอาหารที่ผู้เข้าร่วมอบรมชอบรับประทาน และทำความเข้าใจเรื่องไขมัน

เลว ไขมันดี จากแหล่งอาหารต่างๆ

ฐานที่ ๒ ฉลากโภชนาการอ่านง่ายนิดเดียว

ช่วยกันค้นหาฉลาก GDA และฉลากโภชนาการแบบเต็ม และตอบคำถาม จากตัวอย่างผลิตภัณฑ์

ฐานที่ ๓ รู้จักฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฝึกการค้นหาเลขทะเบียน ของตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถแยก ยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์และวัตถุอันตราย

ฐานที่ ๔ จริงหรือไม่? ไขหรือหลอก?

ฝึกการคิดวิเคราะห์ และการใช้ฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือในการสืบค้นหาข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ อ่านฉลาก โภชนาการ สามารถเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

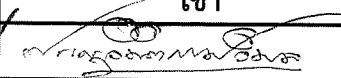
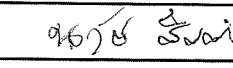
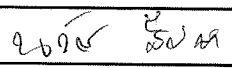
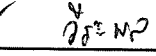
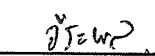
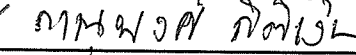
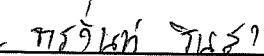
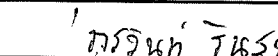
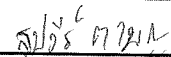
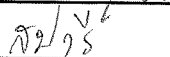
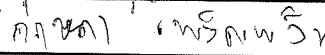
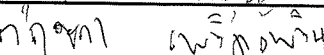
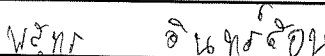
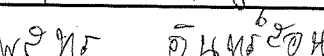
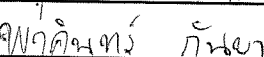
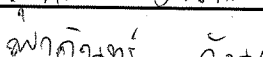
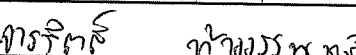
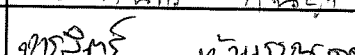
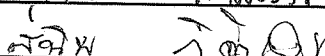
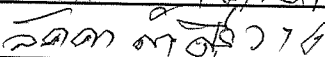
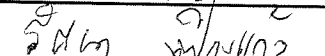
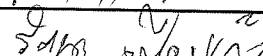
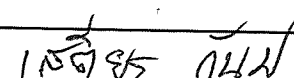
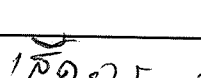
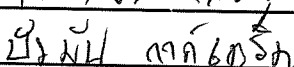
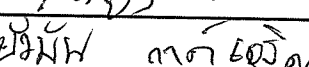
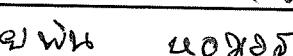
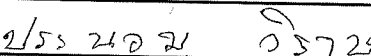
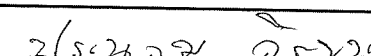
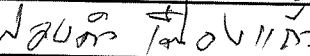
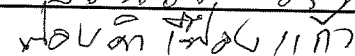
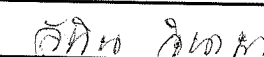
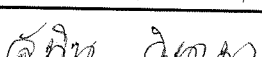
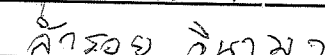
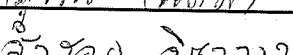
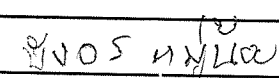
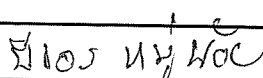
ส่วนราชการโรงพยาบาลร่งกวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ วัดต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ยางฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.ร่งกวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร่งกวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	پای
๑	พระครูวิจิตรธรรมวิมล			
๒	พระสมุทรวัชชัย	ยิ้มย่อง		
๓	พระนวัช	สืบคำ	✓ 	
๔	พระวีระพล	คลองชัยชนะ	✓ 	
๕	พระภาณุพงศ์	กิตติเงิน	✓ 	
๖	สามเณรกรวิทย์	วินทร์นสา	✓ 	
๗	สามเณรสุมิวิ	ดาบุญ	✓ 	
๘	สามเณรฤชดา	เพลิตเพลิน	✓ 	
๙	สามเณรพสุทร	อินทร์สอน	✓ 	
๑๐	สามเณรพาคิน	กันยา	✓ 	
๑๑	สามเณรจารุกิตติ	ท้าววรรณชาติ	✓ 	
๑๒	นางสนิม	กิติเงิน	✓ 	
๑๓	นางลัดดา	คำศรีวาท	✓ 	
๑๔	นางรัตนนา	เฟื่องแก้ว	✓ 	
๑๕	นางจันทร์พอง	กิติเงิน		
๑๖	นางเฉลียว	กันบู	✓ 	
๑๗	นางบัวผัน	ภาคเจริญ	✓ 	
๑๘	นางยุพิน	หอมรส	✓ 	
๑๙	นางแจ่ม	แก้ววรรณะ		
๒๐	นางทองเหลี่ยม	ดอนแก้ว		
๒๑	นางประนอม	วิราช	✓ 	
๒๒	นางพองคำ	เฟื่องแก้ว	✓ 	
๒๓	นางสุทิน	จินามา	✓ 	
๒๔	นางสำรวย	จินามา	✓ 	
๒๕	นางน้อย	เพ็ญศรี		
๒๖	นางบังอร	หมูน้อย	✓ 	

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ วัดต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีทางไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ียงเปี้ยว ต.แม่ียงฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	ปาย
๒๗	นางเหลียม	วรรณสมพร ✓	เหลียม วรรณสมพร	เหลียม วรรณสมพร
๒๘	นางสนอง	อุงเงิน ✓	สนอง อุงเงิน	สนอง อุงเงิน
๒๙	นางอุไร	สายอึ้ง		
๓๐	นางปอย	ม้อสุดส่าห์		
๓๑	นางอำพรรณ	พลอยศรี		
๓๒	นางปวง	ฮ่อใจ ✓	ปวง ฮ่อใจ	ปวง ฮ่อใจ
๓๓	นางคำผอง	อุงเงิน ✓	คำผอง อุงเงิน	คำผอง อุงเงิน
๓๔	นางสุดใจ	อุปะ ✓	สุดใจ อุปะ	สุดใจ อุปะ
๓๕	นางสุกีน	อุเทน ✓	สุกีน อุเทน	สุกีน อุเทน
๓๖	นางพรรษา	อุงเงิน		
๓๗	นางทองคำ	อุตรศรี ✓	ทองคำ อุตรศรี	ทองคำ อุตรศรี
๓๘	นางมัน	ศรีทอง ✓	มัน ศรีทอง	มัน ศรีทอง
๓๙	นางประเสริฐ	ตาใจ *	ตาใจ ...	
๔๐	นางเสาร์แก้ว	ประเทศ		
๔๑	นางศรีวัลย์	แอ่งยา ✓	ศรีวัลย์ แอ่งยา	ศรีวัลย์ แอ่งยา
๔๒	นางสาววสนา	มั่งป้า ✓	วสนา มั่งป้า	วสนา มั่งป้า
๔๓	นางณิวัล	เริงม่วง ✓	ณิวัล เริงม่วง	ณิวัล เริงม่วง
๔๔	นางจันทนา	กันบู ✓	จันทนา กันบู	จันทนา กันบู
๔๕	นางบัวบาล	แก้วนะ ✓	บัวบาล แก้วนะ	บัวบาล แก้วนะ
๔๖	นางจำเรียน	ศรีทอง ✓	จำเรียน ศรีทอง	จำเรียน
๔๗	นางอภิญญา	อุงเงิน ✓	อภิญญา อุงเงิน	อภิญญา อุงเงิน
๔๘	นางพิมพ์	พันชมพู ✓	พิมพ์ พันชมพู	พิมพ์ พันชมพู
๔๙	นางวันเพ็ญ	อุงเงิน ✓		
๕๐	นางมณี	อุงเงิน ✓		
๕๑	นางสมบุรณ์	ใจสุทธิ ✓	สมบุรณ์ ใจสุทธิ	สมบุรณ์ ใจสุทธิ
๕๒	นางวิไลวรรณ	ชดสร้อย ✓	วิไลวรรณ ชดสร้อย	วิไลวรรณ ชดสร้อย

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลร็องกวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ วัดต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่อย่างฮ่อ” ลดหวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.ร้องกวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่

[illegible]

[illegible]



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลร่งกวาง ไทร ๐๕๔ ๕๕๗๑๑๕ ต่อ ๑๑๓

ที่ พร ๐๐๓๓.๓๐๔/ ๓๙๕

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง สรุปรการอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร่งกวาง

ตามบันทึกข้อความ ที่ พร ๐๐๓๓.๓๐๔/๒๐๒ ลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ กลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลร่งกวาง ได้รับอนุมัติให้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการโรงเรียนต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม ตามโครงการ “แม้อย่างย่อ” ลดหวานมันเค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดี ท่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.ร่งกวาง จ.แพร่ ในวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านแม้อย่างเปี้ยว(แก้วพิสมต์ประชานุกุล) อ.ร่งกวาง จ.แพร่ นั้น จึงขอรายงานสรุปผลการอบรมฯดังนี้

๑. นักเรียนกับการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนในทัศนะของพระสงฆ์
๒. ผลิตภัณฑ์สุขภาพและฉลากโภชนาการ เรื่องสำคัญที่ต้องรู้
๓. หวาน มัน เค็ม กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๔. ฐานปฏิบัติการเรียนรู้

ฐานที่ ๑ เค็ม หรือไม่ ?

ฐานที่ ๒ หวาน หรือไม่ ?

ฐานที่ ๓ มัน หรือไม่ ?

ฐานที่ ๔ ฉลากโภชนาการอ่านง่ายนิดเดียว

ฐานที่ ๕ รู้จักฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฐานที่ ๖ เกมบิงโก ฉลาดเลือก ฉลาดบริโภค

รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายพงษ์พันธ์ พลอยสี)

เภสัชกรชำนาญการ

น รน

(นายรุ่งกิจ ปินใจ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร่งกวาง

สรุปเนื้อหาการประชุม
จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการโรงเรียนต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม
วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านแม่ยางเปี้ยว(แก้วพิณส์ประชานุกุล) อ.ร้องกวาง จ.แพร่

๑. นักเรียนกับการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนในทัศนะของพระสงฆ์

บรรยายโดย พระครูวิฑิตธรรมวิมล เจ้าคณะอำเภอร้องกวาง เจ้าอาวาสวัดแม่ยางเปี้ยว เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความเข้าใจเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพของตนเองโดยเฉพาะการฉลาดเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์รับประทานอาหารให้เพียงพอไม่เกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น พร้อมทั้งให้นำสิ่งที่รู้ไปเผยแพร่แก่ครอบครัวของตนเอง ตลอดจนชุมชนต่อไป

๒. ผลลัพธ์สุขภาพและฉลากโภชนาการ เรื่องสำคัญที่ต้องรู้

บรรยายโดย ภญ.ภัทรกร วงษ์จักร เกษตรกรชำนาญการ โรงพยาบาลร้องกวางเพื่อให้เด็กนักเรียนมีความเข้าใจหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องปลอดภัย, ตระหนักถึงอันตรายของสารปนเปื้อนในอาหาร, การอ่านฉลากข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร และสามารถใช้ชุดทดสอบเพื่อตรวจสอบหาสารปนเปื้อนในอาหารได้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปดำเนินกิจกรรมคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียนของตน และสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพให้แก่เพื่อน ครอบครัวและชุมชนต่อไป เน้นพัฒนาศักยภาพการดำเนินงานของนักเรียนและครู ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข คือ การตรวจสอบฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ, การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร, การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์, กิจกรรมห้องยาโรงเรียนและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น, กิจกรรมสุขภาพอาหารในโรงเรียน และกิจกรรมการดูแลผลิตภัณฑ์นมโรงเรียน

๓. หวาน มัน เค็ม กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

บรรยายโดย นางสาวพิจามณีย์ มูลมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลร้องกวาง เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความเข้าใจสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่มีผลจากการรับประทานอาหารที่เกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ ให้ทราบถึงเกณฑ์การวินิจฉัยโรค ความเสี่ยงในการรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็ม การคำนวณพลังงานต่อวันที่ร่างกายควรได้รับ

ระดับคะแนนความรู้หลังจากการอบรมฯ จำนวน ๑๔๓ คน พบว่ามีระดับความรู้ที่มากขึ้นโดย ความรู้ก่อนการอบรมฯเฉลี่ยเท่ากับ ๙.๐๒ คะแนน ความรู้หลังการอบรมฯเฉลี่ยเท่ากับ ๑๓.๖๒ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๑๔ คะแนน

๔. การบรรยาย สาธิตและกิจกรรมกลุ่ม

ฐานที่ ๑ เค็ม หรือไม่ ?

ฝึกการใช้เครื่องมือ จุ่มเค็ม เพื่อหาปริมาณเกลือโซเดียมในอาหารจากตัวอย่างอาหารที่มีการจำหน่ายในโรงเรียนและชุมชน

ฐานที่ ๒ หวาน หรือไม่ ?

ฝึกการใช้เครื่องมือ วัดความหวานจากเครื่องตมที่นักเรียนชอบดื่มในชีวิตประจำวัน

ฐานที่ ๓ มัน หรือไม่ ?

ฝึกหาแหล่งที่มาของไขมัน ในอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน และทำความเข้าใจเรื่องไขมันเลว ไขมันดี จากแหล่งอาหารต่างๆ

ฐานที่ ๔ ฉลากโภชนาการอ่านง่ายนิดเดียว

ช่วยกันค้นหาฉลาก GDA และฉลากโภชนาการแบบเต็ม และตอบคำถาม จากตัวอย่างผลิตภัณฑ์

ฐานที่ ๕ รู้จักฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ฝึกการค้นหาเลขทะเบียน ของตัวอย่างผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถแยก ยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์และวัตถุอันตราย

ฐานที่ ๖ เกม빙โก ฉลาดเลือก ฉลาดบริโภค

ฝึกการอ่านฉลากโภชนาการ สามารถเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง ในรูปแบบของเกมส์ ทำให้มีความสนุกและง่ายต่อการเข้าใจเนื้อหา

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ โรงเรียนบ้านแม่ียงเปี้ย(แก้วพิสนต์ประชานุกูล) ต.แม่ียงฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
1	เด็กชายปณณธร	อารมณ ✓	ปณณธร อารมณ	ปณณธร อารมณ
2	เด็กชายปรเมษฐ์	กันชาติ ✓	ปรเมษฐ์ กันชาติ	ปรเมษฐ์ กันชาติ
3	เด็กชายณัฐกิตติ์	กันยะ ✓	ณัฐกิตติ์ กันยะ	ณัฐกิตติ์ กันยะ
4	เด็กชายปฏิพล	บุญศัพย์ ✓	ปฏิพล บุญศัพย์	ปฏิพล บุญศัพย์
5	เด็กชายอนุภัทร	ยางเต็ม ✓	อนุภัทร ยางเต็ม	อนุภัทร ยางเต็ม
6	เด็กชายไพสิฐ	แก้วเหมย ✓	ไพสิฐ แก้วเหมย	ไพสิฐ แก้วเหมย
7	เด็กหญิงพลอยไพลิน	อนุกุล ✓	พลอยไพลิน อนุกุล	พลอยไพลิน อนุกุล
8	เด็กหญิงสุธาสิณี	เป็งอ้าย ✓	สุธาสิณี เป็งอ้าย	สุธาสิณี เป็งอ้าย
9	เด็กหญิงกัญญาวิร์	ชินมณี ✓	กัญญาวิร์ ชินมณี	กัญญาวิร์ ชินมณี
10	เด็กหญิงสุธาสิณี	จุนตะ ✓	สุธาสิณี จุนตะ	สุธาสิณี จุนตะ
11	เด็กชายกรินทร์	เดชพรม ✓	กรินทร์ เดชพรม	กรินทร์ เดชพรม
12	เด็กชายธนพัฒน์	สุกใส ✓	ธนพัฒน์ สุกใส	ธนพัฒน์ สุกใส
13	เด็กชายพีระพัฒน์	เจียรศิริพร ✓	พีระพัฒน์ เจียรศิริพร	พีระพัฒน์ เจียรศิริพร
14	เด็กชายปฏิพล	สืบคำ ✓	ปฏิพล สืบคำ	ปฏิพล สืบคำ
15	เด็กชายนิธกร	โพธิเสน ✓	นิธกร โพธิเสน	นิธกร โพธิเสน
16	เด็กชายชนินทร์	เพิ่มชิ้น ✓	ชนินทร์ เพิ่มชิ้น	ชนินทร์ เพิ่มชิ้น
17	เด็กชายชนาธิป	สิงห์คำ ✓	ชนาธิป สิงห์คำ	ชนาธิป สิงห์คำ
18	เด็กชายนวพล	อุ่งเงิน ✓	นวพล อุ่งเงิน	นวพล อุ่งเงิน
19	เด็กชายเกียรติศักดิ์	ปัญญาทิพย์ ✓	เกียรติศักดิ์ ปัญญาทิพย์	เกียรติศักดิ์ ปัญญาทิพย์
20	เด็กชายรัชชานนท์	อุ่งเงิน ✓	รัชชานนท์ อุ่งเงิน	รัชชานนท์ อุ่งเงิน
21	เด็กหญิงพัชรินทร์	สาพิน ✓	พัชรินทร์ สาพิน	พัชรินทร์ สาพิน
22	เด็กหญิงดาวิกา	ลาเสน ✓	ดาวิกา ลาเสน	ดาวิกา ลาเสน
23	เด็กหญิงจารวี	ตรัสวิชา ✓	จารวี ตรัสวิชา	จารวี ตรัสวิชา
24	เด็กหญิงณัฐชยา	ปัญญา ✓	ณัฐชยา ปัญญา	ณัฐชยา ปัญญา
25	เด็กชายณัชพล	ชูเมือง ✓	ณัชพล ชูเมือง	ณัชพล ชูเมือง
26	เด็กชายนันทิเทพ	คองนอก ✓	นันทิเทพ คองนอก	นันทิเทพ คองนอก

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ยางฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ โรงเรียนบ้านแม่ยางเปียว(แก้วพิสนธ์ประชานุกุล) ต.แม่ยางฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
27	เด็กหญิงเอมมิกา	วงศ์ษา ✓	เอมมิกา วงศ์ษา	เอมมิกา วงศ์ษา
28	เด็กหญิงพัชรพร	ชั้นเพชร ✓	พัชรพร ชั้นเพชร	พัชรพร ชั้นเพชร
29	เด็กหญิงธีรนาฏ	เอี่ยมสะอาด ✓	ธีรนาฏ เอี่ยมสะอาด	ธีรนาฏ เอี่ยมสะอาด
30	เด็กชายภาณุวัฒน์	สมพันธ์ ✓	ภาณุวัฒน์ สมพันธ์	ภาณุวัฒน์ สมพันธ์
31	เด็กชายสราชาชัย	เสียงดี ✓	สราชาชัย เสียงดี	สราชาชัย เสียงดี
32	เด็กชายณัฐกร	ดอนแก้ว ✓	ณัฐกร ดอนแก้ว	ณัฐกร ดอนแก้ว
33	เด็กชายกฤติเดช	กันยเส ✓	กฤติเดช กันยเส	กฤติเดช กันยเส
34	เด็กชายศุภกิตติ	กะหลู ✓	ศุภกิตติ กะหลู	ศุภกิตติ กะหลู
35	เด็กชายภีรพล	หอมอ่อน ✓	ภีรพล หอมอ่อน	ภีรพล หอมอ่อน
36	เด็กชายปิยะวัฒน์	สมพันธ์ ✓	ปิยะวัฒน์ สมพันธ์	ปิยะวัฒน์ สมพันธ์
37	เด็กชายภคินทร์	ดิส ✓	ภคินทร์ ดิส	ภคินทร์ ดิส
38	เด็กชายธนดล	เทศศรีเมือง ✓	ธนดล เทศศรีเมือง	ธนดล เทศศรีเมือง
39	เด็กหญิงกนกกาญจน์	โกวิทวิภาคกิจ ✓	กนกกาญจน์ โกวิทวิภาคกิจ	กนกกาญจน์ โกวิทวิภาคกิจ
40	เด็กหญิงพรพิมล	พรมใจ ✓	พรพิมล พรมใจ	พรพิมล พรมใจ
41	เด็กหญิงภัทรินดา	เอกจิตร ✓	ภัทรินดา เอกจิตร	ภัทรินดา เอกจิตร
42	เด็กหญิงนิชาภัทร	เห็นสว่าง ✓	นิชาภัทร เห็นสว่าง	นิชาภัทร เห็นสว่าง
43	เด็กหญิงหรรษาสิริ	ตาเตียว ✓	หรรษาสิริ ตาเตียว	หรรษาสิริ ตาเตียว
44	เด็กหญิงกิริติญา	กันทะ ✓	กิริติญา กันทะ	กิริติญา กันทะ
45	เด็กหญิงนราวดี	วงศ์ษา ✓	นราวดี วงศ์ษา	นราวดี วงศ์ษา
46	เด็กหญิงวรรณณา	จินามา ✓	วรรณณา จินามา	วรรณณา จินามา
47	เด็กหญิงเมษา	พรมโสภา ✓	เมษา พรมโสภา	เมษา พรมโสภา
48	เด็กชายยุทธการ	ดวงสุวรรณ ✓	ยุทธการ ดวงสุวรรณ	ยุทธการ ดวงสุวรรณ
49	เด็กชายอนุวัติ	นพรัตน์ ✓	อนุวัติ นพรัตน์	อนุวัติ นพรัตน์
50	เด็กชายพรธิภักดิ์	วิสัย ✓	พรธิภักดิ์ วิสัย	พรธิภักดิ์ วิสัย
51	เด็กชายเดชพัฒน์	ชินมณี ✓	เดชพัฒน์ ชินมณี	เดชพัฒน์ ชินมณี
52	เด็กชายธีปภัทร	สุมงกษ ✓	ธีปภัทร สุมงกษ	ธีปภัทร สุมงกษ

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่อย่างย่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ โรงเรียนบ้านแม่ยางเปี้ยว(แก้วพิสนต์ประชานุกูล) ต.แม่ยางย่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
53	เด็กชายธรรมรัตน์	อินประสิทธิ์ ✓	ธรรมรัตน์ อินประสิทธิ์	ธรรมรัตน์ อินประสิทธิ์
54	เด็กชายเฉลิมชัย	ประสมทอง ✓	เฉลิมชัย ประสมทอง	เฉลิมชัย ประสมทอง
55	เด็กชายอริยศักดิ์	สมใจ ✓	อริยศักดิ์ สมใจ	อริยศักดิ์ สมใจ
56	เด็กหญิงพิมพ์ชนก	ปาคำ ✓	พิมพ์ชนก ปาคำ	พิมพ์ชนก ปาคำ
57	เด็กหญิงวราภรณ์	จินามา ✓	วราภรณ์ จินามา	วราภรณ์ จินามา
58	เด็กหญิงปภาณัท	อุณเฑาะพนิตี ✓	ปภาณัท อุณเฑาะพนิตี	ปภาณัท อุณเฑาะพนิตี
59	เด็กหญิงณัชนันท์	สุริโย ✓	ณัชนันท์ สุริโย	ณัชนันท์ สุริโย
60	เด็กหญิงปณิตา	สยามล ✓	ปณิตา สยามล	ปณิตา สยามล
61	เด็กหญิงสุภัสสร	อดนันทา ✓	สุภัสสร อดนันทา	สุภัสสร อดนันทา
62	เด็กหญิงสิริญาภรณ์	ความจำ ✓	สิริญาภรณ์ ความจำ	สิริญาภรณ์ ความจำ
63	เด็กหญิงนภัสวรรณ	คำแก้ว ✓	นภัสวรรณ คำแก้ว	นภัสวรรณ คำแก้ว
64	เด็กหญิงมินา	พรหมโสภา ✓	มินา พรหมโสภา	มินา พรหมโสภา
65	เด็กชายภัทรชัย	กิติเงิน ✓	ภัทรชัย กิติเงิน	ภัทรชัย กิติเงิน
66	เด็กชายจิรายุ	จุนตะ ✓	จิรายุ จุนตะ	จิรายุ จุนตะ
67	เด็กชายนิธิพร	เรียม่วง ✓	นิธิพร เรียม่วง	นิธิพร เรียม่วง
68	เด็กชายรัฐกิตติ	ภาสลังกา ✓	รัฐกิตติ ภาสลังกา	รัฐกิตติ ภาสลังกา
69	เด็กชายบริรักษ์	คำศรีวาท ✓	บริรักษ์ คำศรีวาท	บริรักษ์ คำศรีวาท
70	เด็กชายณัฐวุฒิ	กุ่มทอง ✓	ณัฐวุฒิ กุ่มทอง	ณัฐวุฒิ กุ่มทอง
71	เด็กชายจิรายุ	อูตรศรี ✓	จิรายุ อูตรศรี	จิรายุ อูตรศรี
72	เด็กหญิงกัลยาณี	สมบุตร ✓	กัลยาณี สมบุตร	กัลยาณี สมบุตร
73	เด็กหญิงกันยารัตน์	สมบุตร ✓	กันยารัตน์ สมบุตร	กันยารัตน์ สมบุตร
74	เด็กหญิงปณยาพร	ตรัสวิชา ✓	ปณยาพร ตรัสวิชา	ปณยาพร ตรัสวิชา
75	เด็กหญิงอลิสรา	คามตะศิลา ✓	อลิสรา คามตะศิลา	อลิสรา คามตะศิลา
76	เด็กหญิงปาริฉัตร	อูตรศรี ✓	ปาริฉัตร อูตรศรี	ปาริฉัตร อูตรศรี
77	เด็กหญิงสุภัทรรดา	สุภาเนตร ✓	สุภัทรรดา สุภาเนตร	สุภัทรรดา สุภาเนตร
78	เด็กหญิงชวลลลักษณ์	โลกคำลือ ✓	ชวลลลักษณ์ โลกคำลือ	ชวลลลักษณ์ โลกคำลือ

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ โรงเรียนบ้านแม่ียงเปี้ยว(แก้วพิสนธ์ประชานุกุล) ต.แม่ียงฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	پای
79	เด็กหญิงชนิกานต์	สุกใส ✓	ชนิกานต์ สุกใส	ชนิกานต์ สุกใส
80	เด็กหญิงหทัยรัตน์	สิงห์อ้อย ✓	หทัยรัตน์ สิงห์อ้อย	หทัยรัตน์ สิงห์อ้อย
81	เด็กหญิงบุญณดา	สาระจุฑะ ✓	บุญณดา สาระจุฑะ	บุญณดา สาระจุฑะ
82	เด็กชายภาณุวัฒน์	เรือลม ✓	ภาณุวัฒน์ เรือลม	ภาณุวัฒน์ เรือลม
83	เด็กชายเมธิชัย	กาลจักร์ ✓	เมธิชัย กาลจักร์	เมธิชัย กาลจักร์
84	เด็กชายเกียรติศักดิ์	กมุติรา ✓	เกียรติศักดิ์ กมุติรา	เกียรติศักดิ์ กมุติรา
85	เด็กชายวรกฤตชม	ศรีวิไชย ✓	วรกฤตชม ศรีวิไชย	วรกฤตชม ศรีวิไชย
86	เด็กชายดนุวิทย์	สืบจากถิ่น ✓	ดนุวิทย์ สืบจากถิ่น	ดนุวิทย์ สืบจากถิ่น
87	เด็กชายเอกวิศ	ประสารยา ✓	เอกวิศ ประสารยา	เอกวิศ ประสารยา
88	เด็กชายอภิรักษ์	ดวงมา ✓	อภิรักษ์ ดวงมา	อภิรักษ์ ดวงมา
89	เด็กชายพชรดนัย	วันติ ✓	พชรดนัย วันติ	พชรดนัย วันติ
90	เด็กชายสุภกิตต์	อานคำ ✓	สุภกิตต์ อานคำ	สุภกิตต์ อานคำ
91	เด็กหญิงสริชญา	ทองประไพ ✓	สริชญา ทองประไพ	สริชญา ทองประไพ
92	เด็กหญิงกัญญาวีร์	ม้ออตุส่าห์ ✓	กัญญาวีร์ ม้ออตุส่าห์	กัญญาวีร์ ม้ออตุส่าห์
93	เด็กหญิงธัญชนก	ม้อแก้ว ✓	ธัญชนก ม้อแก้ว	ธัญชนก ม้อแก้ว
94	เด็กหญิงปทุมรัถย์	ตรงต่อกิจ ✓	ปทุมรัถย์ ตรงต่อกิจ	ปทุมรัถย์ ตรงต่อกิจ
95	เด็กหญิงจุฑามาศ	วิสัย ✓	จุฑามาศ วิสัย	จุฑามาศ วิสัย
96	เด็กหญิงฐานิกา	หลวงปั่น ✓	ฐานิกา หลวงปั่น	ฐานิกา หลวงปั่น
97	เด็กหญิงลลิตา	ศรีโหร ✓	ลลิตา ศรีโหร	ลลิตา ศรีโหร
98	เด็กหญิงภัณฑิรา	สุภารัตน์ ✓	ภัณฑิรา สุภารัตน์	ภัณฑิรา สุภารัตน์
99	เด็กหญิงเอมวิภา	เจียรศิริพร ✓	เอมวิภา เจียรศิริพร	เอมวิภา เจียรศิริพร
100	เด็กหญิงวีรยະ	ปงลังกา ✓	วีรยະ ปงลังกา	วีรยະ ปงลังกา
101	เด็กชายคุณานนท์	รดกัน ✓	คุณานนท์ รดกัน	คุณานนท์ รดกัน
102	เด็กหญิงกฤษฎาพร	สีทอน ✓	กฤษฎาพร สีทอน	กฤษฎาพร สีทอน
103	เด็กชายรัฐนันท์	อุ่งเงิน ✓	รัฐนันท์ อุ่งเงิน	รัฐนันท์ อุ่งเงิน
104	เด็กชายภูวนนท์	ส่วนบุญ ✓	ภูวนนท์ ส่วนบุญ	ภูวนนท์ ส่วนบุญ

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ โรงเรียนบ้านแม่ียงเปี้ยว(แก้วพิสนธ์ประชานุกูล) ต.แม่ียงฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
105	เด็กหญิงอรุสยา	วรรณสมพร ✓	อรุสยา วรรณสมพร	อรุสยา วรรณสมพร
106	เด็กชายธีรพงษ์	สอนธรรม ✓	ธีรพงษ์ สอนธรรม	ธีรพงษ์ สอนธรรม
107	เด็กหญิงมนัสนันท์	รักไพบูลย์ ✓	มนัสนันท์ รักไพบูลย์	มนัสนันท์ รักไพบูลย์
108	เด็กชายกวินภาพ	ขันทะบุตร ✓	กวินภาพ ขันทะบุตร	กวินภาพ ขันทะบุตร
109	เด็กชายธนวัฒน์	สีใจ ✓	ธนวัฒน์ สีใจ	ธนวัฒน์ สีใจ
110	เด็กชายพิสิษฐ์	ภูกา ✓	พิสิษฐ์ ภูกา	พิสิษฐ์ ภูกา
111	เด็กชายกลวัชร	วรรณสมพร ✓	กลวัชร วรรณสมพร	กลวัชร วรรณสมพร
112	เด็กชายภีรพงษ์	ถิ่นเมือง ✓	ภีรพงษ์ ถิ่นเมือง	ภีรพงษ์ ถิ่นเมือง
113	เด็กชายคณพงษ์	สมสุรินทร์ ✓	คณพงษ์ สมสุรินทร์	คณพงษ์ สมสุรินทร์
114	เด็กชายณัฐสิทธิ์	พรหมมินทร์ ✓	ณัฐสิทธิ์ พรหมมินทร์	ณัฐสิทธิ์ พรหมมินทร์
115	เด็กชายจักรพงษ์	สอนธรรม ✓	จักรพงษ์ สอนธรรม	จักรพงษ์ สอนธรรม
116	เด็กหญิงภูริชญา	เมฆอากาศ ✓	ภูริชญา เมฆอากาศ	ภูริชญา เมฆอากาศ
117	เด็กหญิงมนัสนันท์	ดีบแก้ว ✓	มนัสนันท์ ดีบแก้ว	มนัสนันท์ ดีบแก้ว
118	เด็กหญิงวิสรดา	มิตรทก ✓	วิสรดา มิตรทก	วิสรดา มิตรทก
119	เด็กหญิงพัชรมน	เสาร์อินทร์ ✓	พัชรมน เสาร์อินทร์	พัชรมน เสาร์อินทร์
120	เด็กหญิงกชกร	เตียนขุนทด ✓	กชกร เตียนขุนทด	กชกร เตียนขุนทด
121	เด็กหญิงกัญญาพร	ตาใจ ✓	กัญญาพร ตาใจ	กัญญาพร ตาใจ
122	เด็กหญิงสุพิชญา	สาระธรรม ✓	สุพิชญา สาระธรรม	สุพิชญา สาระธรรม
123	นายสุวิทย์	แบ่งทิศ ✓	สุวิทย์ แบ่งทิศ	สุวิทย์ แบ่งทิศ
124	นางพนมไพร	ทองคุ้ม ✓	พนมไพร ทองคุ้ม	พนมไพร ทองคุ้ม
125	นายเดี๋ยว	จันสอง ✓	เดี๋ยว จันสอง	เดี๋ยว จันสอง
126	นางจำรัส	จันสอง ✓	จำรัส จันสอง	จำรัส จันสอง
127	นางสาวปิยรัตน์	อินนะ ✓	ปิยรัตน์ อินนะ	ปิยรัตน์ อินนะ
128	นางนงคราญ	วรแสน ✓	นงคราญ วรแสน	นงคราญ วรแสน
129	นางสาวภารดี	นาคจรรยา ✓	ภารดี นาคจรรยา	ภารดี นาคจรรยา
130	นางสายฝน	โตย้ง ✓	สายฝน โตย้ง	สายฝน โตย้ง

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ โรงเรียนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่อย่างฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.ร้องกวาง จ.แพร่

วันที่ ๒๘ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ โรงเรียนบ้านแม่ยางเปี้ยว(แก้วพิสนท์ประชานุกูล) ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่

[illegible]



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานเภสัชกรรมและคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลรื่องขวาง โทร ๐๕๔ ๕๔๗๑๑๕ ต่อ ๑๑๓

ที่ พร ๐๐๓๓.๓๐๔/ ๗๙๕

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง สรุปการจัดกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรื่องขวาง

ตามบันทึกข้อความ ที่ พร ๐๐๓๓.๓๐๔/๒๐๓ ลงวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ กลุ่มงานเภสัชกรรม และคุ้มครองผู้บริโภค โรงพยาบาลรื่องขวาง ได้รับอนุมัติให้จัดกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม ตามโครงการ “แม่ยางฮ่อ” ลดหวานมันเค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดี ห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่ ในวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ณ วัดแม่ยางฮ่อ ต.แม่ยางฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่ นั้น จึงขอรายงานสรุปผลการจัดกิจกรรมฯ ดังนี้

๑. “ปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชนที่มีความเสี่ยงต่อโรค NCDs” โดย นางสาวภัทรพร วงษ์จักร เภสัชกรชำนาญการ โรงพยาบาลรื่องขวาง
๒. “การขับเคลื่อนและการพัฒนาเครือข่าย ชุมชน บวร.ร” โดย นายพงษ์พันธ์ พลอยสี เภสัชกรชำนาญการ โรงพยาบาลรื่องขวาง
๓. การคัดเลือก “ครอบครัวต้นแบบลด หวาน มัน เค็ม สร้างสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร” โดย นายอนวัช หมุ่น้อย เจ้าพนักงานเภสัชกรรมชำนาญงาน โรงพยาบาลรื่องขวาง และนางสาวจิราภรณ์ ฮ้ายโค้ง เจ้าพนักงานเภสัชกรรมปฏิบัติงาน โรงพยาบาลรื่องขวาง รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายพงษ์พันธ์ พลอยสี)

เภสัชกรชำนาญการ

พรช

(นายรุ่งกิจ ปินใจ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรื่องขวาง

สรุปเนื้อหาการจัดกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบ ลดหวาน มัน เค็ม
วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่

๑. “ปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชนที่มีความเสี่ยงต่อโรค NCDs”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบไปด้วย พระภิกษุสามเณร ผู้นำชุมชน ประชาชน อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ต.แม่ยางฮ่อ และคุณครูนักเรียน ร.ร.บ้านแม่ยางเปี้ยว(แก้วพิสณฑ์ประชาชนกุล) ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและค้นหาปัญหาผลิตภัณฑ์สุขภาพในชุมชน โดยพบว่า ยังมีปัญหาการจำหน่ายยาชุดในร้านชำของชุมชน มีรถเร่ขายยาสมุนไพร ยาแผนโบราณไม่มีเลขทะเบียนจากต่างจังหวัด ขนมที่ไม่มีฉลากภาษาไทย จากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ช่วยกันเสนอแนวทางการแก้ปัญหา

๒. “การขับเคลื่อนและการพัฒนาเครือข่าย ชุมชน บวร.ร”

เครือข่าย บวร.ร. ต.แม่ยางฮ่อ ประกอบไปด้วย พระภิกษุสามเณร วัดแม่ยางเปี้ยว, องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ยางฮ่อ, คณะครูและนักเรียน โรงเรียนบ้านแม่ยางเปี้ยว(แก้วพิสณฑ์ประชาชนกุล), ผู้นำชุมชนและประชาชน ต.แม่ยางฮ่อ ทั้ง 6 หมู่บ้าน, เจ้าหน้าที่ รพ.สต.แม่ยางเปี้ยว, เจ้าหน้าที่ สสอ.ร้องกวาง และเจ้าหน้าที่ รพ.ร้องกวาง หลังจากจัดการอบรมเชิงปฏิบัติฯ และกิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้แล้ว จะมีการกำกับติดตามจากทาง รพ.ร้องกวาง การรับแจ้งเรื่องร้องเรียน การเผยแพร่ข้อมูลต่างๆสู่ทุกครัวเรือนในชุมชน การนำข้อมูลข่าวสารต่างๆ เข้าไปนำเสนอในเวทีการประชุมระดับตำบล และระดับอำเภอต่อไป

๓. การคัดเลือก “ครอบครัวต้นแบบลด หวาน มัน เค็ม สร้างสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร.”

ครอบครัวที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็น ครอบครัวต้นแบบ ได้แก่ ครอบครัวของนางอภิญญา ฤงเงิน และครอบครัวของนางสนิม กิตติเงิน ด้านความรู้การเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพและโภชนาการสู่การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง(NCDs) นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมนวัตกรรม เพลง “แม่ยางฮ่อฉลาดเลือก ลดหวาน มัน เค็ม” โดยเนื้อหาเพลงเกี่ยวกับการอ่านฉลากและการลดการบริโภคลดหวาน มัน เค็ม เพื่อใช้เพลงเป็นสื่อกลางให้เกิดชุมชนสุขภาพดี

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ียงเปี้ยว ต.แม่ียงฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	ย้าย
๑	พระครูวิจิตรธรรมวิมล	✓		
๒	พระสมุทรวัชชัย ยิ้มย่อง	✓		
๓	พระนวัช สืบคำ	✓	นวัช / สืบคำ	นวัช / สืบคำ
๔	พระวีระพล คลองชัยชนะ	✓	วีระพล คลองชัยชนะ	วีระพล คลองชัยชนะ
๕	พระภาณุพงศ์ กิตติเงิน	✓	ภาณุพงศ์ กิตติเงิน	ภาณุพงศ์ กิตติเงิน
๖	สามเณรกรวินท์ รินสา	✓	กรวินท์ รินสา	กรวินท์ รินสา
๗	สามเณรสุมิวัรี ตาบุญ	✓	สุมิวัรี ตาบุญ	สุมิวัรี ตาบุญ
๘	สามเณรฤชดา เฟลิดเฟลิน	✓	ฤชดา เฟลิดเฟลิน	ฤชดา เฟลิดเฟลิน
๙	สามเณรพสุทร อินทร์สอน	✓	พสุทร อินทร์สอน	พสุทร อินทร์สอน
๑๐	สามเณรพาคิน กันยา	✓	พาคินทร์ กันยา	พาคินทร์ กันยา
๑๑	สามเณรจารุกิตติ ท้าววรรณชาติ	✓	จารุกิตติ ท้าววรรณชาติ	จารุกิตติ ท้าววรรณชาติ
๑๒	นางสนิม กิติเงิน	✓	สนิม กิติเงิน	สนิม กิติเงิน
๑๓	นางลัดดา คำศรีวาท	✓	ลัดดา คำศรีวาท	ลัดดา คำศรีวาท
๑๔	นางรัตนา เฟื่องแก้ว	✓	รัตนา เฟื่องแก้ว	รัตนา เฟื่องแก้ว
๑๕	นางจันทร์พอง กิติเงิน	✓	จันทร์พอง กิติเงิน	จันทร์พอง กิติเงิน
๑๖	นางเฉลียว กันปู	✓	เฉลียว กันปู	เฉลียว กันปู
๑๗	นางบัวผัน กาศเจริญ	✓	บัวผัน กาศเจริญ	บัวผัน กาศเจริญ
๑๘	นางยุพิน หอมรส			
๑๙	นางศรีวัลย์ แอ้งยา			
๒๐	นางแจ่ม แก้ววรรณะ	✓		
๒๑	นางทองเหลียม ดอนแก้ว	✓	ทองเหลียม ดอนแก้ว	ทองเหลียม ดอนแก้ว
๒๒	นางประนอม วิราช	✓	ประนอม วิราช	ประนอม วิราช
๒๓	นางพองคำ เฟื่องแก้ว	✓	พองคำ เฟื่องแก้ว	พองคำ เฟื่องแก้ว
๒๔	นางสุทิน จินามา	✓	สุทิน จินามา	สุทิน จินามา
๒๕	นางสำรวย จินามา	✓	สำรวย จินามา	สำรวย จินามา
๒๖	นางน้อย เพ็ญศรี	✓	น้อย เพ็ญศรี	น้อย เพ็ญศรี

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ียงเปี้ยว ต.แม่ียงฮ่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
๒๗	นางบังอร	หมูน้อย ✓	บังอร หมูน้อย	บังอร หมูน้อย
๒๘	นางเหลียม	วรรณสมพร ✓	เหลียม วรรณสมพร	เหลียม วรรณสมพร
๒๙	นางสนอง	อุ่งเงิน ✓	สนอง อุ่งเงิน	สนอง อุ่งเงิน
๓๐	นางอุไร	สายอึ้ง		
๓๑	นางปอย	ม้ายุตสาห์		
๓๒	นางอำพรณ	พลอยศรี		
๓๓	นางปวง	ฮ่อใจ ✓	ปวง ฮ่อใจ	ปวง ฮ่อใจ
๓๔	นางคำผอง	อุ่งเงิน		
๓๕	นางสุดใจ	อุปะ		
๓๖	นางสุกีน	อุเทน ✓	สุกีน อุเทน	สุกีน อุเทน
๓๗	นางพรรษา	อุ่งเงิน		
๓๘	นางทองคำ	อุตรศรี ✓	ทองคำ อุตรศรี	ทองคำ อุตรศรี
๓๙	นางมัน	ศรีทอง		
๔๐	นางประเสริฐ	ตาใจ		
๔๑	นางเสาร์แก้ว	ประเทศ ✓	เสาร์แก้ว ประเทศ	เสาร์แก้ว ประเทศ
๔๒	นายชัยยาภูมิ	ถิ่นตา ✓	ชัยยาภูมิ	ชัยยาภูมิ
๔๓	นางศรารัตน์	กำไร ✓	ศรารัตน์ กำไร	ศรารัตน์ กำไร
๔๔	นางอุไรวรรณ	สัมพันธ์ ✓	อุไรวรรณ สัมพันธ์	อุไรวรรณ สัมพันธ์
๔๕	นางพวงทอง	ตาใจ ✓	พวงทอง ตาใจ	พวงทอง ตาใจ
๔๖	นางสุพิน	อุ่งเงินธนบดี ✓	สุพิน อุ่งเงินธนบดี	สุพิน อุ่งเงินธนบดี
๔๗	นางนันทวัน	ชุมภูอินทร์ ✓	นันทวัน ชุมภูอินทร์	นันทวัน ชุมภูอินทร์
๔๘	นางเนตรนริน	โลกคำลือ ✓	เนตรนริน โลกคำลือ	เนตรนริน โลกคำลือ
๔๙	นางอำไพ	ตาเถิง ✓	อำไพ ตาเถิง	อำไพ ตาเถิง
๕๐	นางอัญชเกษตร	วิสัย ✓	อัญชเกษตร วิสัย	อัญชเกษตร วิสัย
๕๑	นางสาวทิพวรรณ	คำศรีวาท ✓	ทิพวรรณ คำศรีวาท	ทิพวรรณ คำศรีวาท
๕๒	นางสุมี	กิติเงิน ✓	สุมี	สุมี

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลรื่องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่อย่างย่อ” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.รื่องขวาง จ.แพร่

วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่อย่างย่อ อ.รื่องขวาง จ.แพร่

ลำดับ	ชื่อ - สกุล		ลายมือชื่อ	
			เช้า	บ่าย
๕๓	นางจันทร์เพ็ญ	อุตรศรี ✓	จันทร์เพ็ญ อุตรศรี	จันทร์เพ็ญ อุตรศรี
๕๔	นางสาวช่อฟ้า	สุริยนต์ ✓	ช่อฟ้า สุริยนต์	ช่อฟ้า สุริยนต์
๕๕	นางสาวธุดิพร	ทะตัน ✓	ธุดิพร ทะตัน	ธุดิพร ทะตัน
๕๖	นางพรรณฤดี	คำศรีวาท ✓	พรรณฤดี คำศรีวาท	พรรณฤดี คำศรีวาท
๕๗	นางสมจิตร	ยอดหาญ ✓	สมจิตร ยอดหาญ	สมจิตร ยอดหาญ
๕๘	นางนงนุช	ผาวังยศ ✓	นงนุช ผาวังยศ	นงนุช ผาวังยศ
๕๙	นางกรทิพย์	ชุ่มใจ ✓	กรทิพย์ ชุ่มใจ	กรทิพย์ ชุ่มใจ
๖๐	นางวาสนา	วุฒิเจริญ ✓	วาสนา วุฒิเจริญ	วาสนา วุฒิเจริญ
๖๑	นางพวน	แสนอิว ✓	พวน แสนอิว	พวน แสนอิว
๖๒	นายสยาม	วรรณสมพร ✓	สยาม วรรณสมพร	สยาม วรรณสมพร
๖๓	นายเกษตรพงษ์	สมหมาย ✓	เกษตรพงษ์ สมหมาย	เกษตรพงษ์ สมหมาย
๖๔	นางจันทอม	แก้วแหวน ✓	จันทอม แก้วแหวน	จันทอม แก้วแหวน
๖๕	นางปอย	ประสานยา ✓	ปอย ประสานยา	ปอย ประสานยา
๖๖	นางคนอง	วรรณสมพร ✓	คนอง วรรณสมพร	คนอง วรรณสมพร
๖๗	นางผ่องศรี	อินมะโน ✓	ผ่องศรี อินมะโน	ผ่องศรี อินมะโน
๖๘	นางเป็ททิพย์	ใจอัย ✓	เป็ททิพย์ ใจอัย	เป็ททิพย์ ใจอัย
๖๙	นางปอย	บุญศัพท์ ✓	ปอย บุญศัพท์	ปอย บุญศัพท์
๗๐	นายสังวาลย์	กันไชย ✓	สังวาลย์ กันไชย	สังวาลย์ กันไชย
๗๑	นายเทวฤทธิ์	ภาคลังกา ✓	เทวฤทธิ์ ภาคลังกา	เทวฤทธิ์ ภาคลังกา
๗๒	นางสาวปิยรัตน์	อินนะ ✓	ปิยรัตน์ อินนะ	ปิยรัตน์ อินนะ
๗๓	นางสาวนุจรี	อองกุลนะ ✓	นุจรี อองกุลนะ	นุจรี อองกุลนะ
๗๔	เด็กชายปณณธร	อารมณ ✓	ปณณธร อารมณ	ปณณธร อารมณ
๗๕	เด็กชายปรเมษฐ์	กันชาติ ✓	ปรเมษฐ์ กันชาติ	ปรเมษฐ์ กันชาติ
๗๖	เด็กชายณัฐกิตติ์	กันยะ ✓	ณัฐกิตติ์ กันยะ	ณัฐกิตติ์ กันยะ
๗๗	เด็กชายปฏิพล	บุญศัพท์ ✓	ปฏิพล บุญศัพท์	ปฏิพล บุญศัพท์
๗๘	เด็กชายอนุภัทร	ยางเต็ม ✓	อนุภัทร ยางเต็ม	อนุภัทร ยางเต็ม

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลร้องขวาง จ.แพร่.....

เรื่อง กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่ียงฮ่อ” ลดหวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีทางไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.ร้องกวาง จ.แพร่

วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่

[illegible]

ใบลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม

ส่วนราชการโรงพยาบาลร้อยแก้ว จ.แพร่.....

เรื่อง กิจกรรมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนต้นแบบลดหวาน มัน เค็ม

ตามโครงการ“แม่นยำอ่อน” ลด หวาน มัน เค็ม สร้างชุมชนสุขภาพดีห่างไกล NCDs ด้วยวิถี บวร.ร. อ.ร้องกวาง จ.แพร่

วันที่ ๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.

สถานที่ ณ วัดแม่ยางเปี้ยว ต.แม่ยางฮ่อ อ.ร้องกวาง จ.แพร่

[illegible]