

**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร**  
**“กิจกรรม ตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖”**

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร

๒. หลักการและเหตุผล

การดูแลและรักษาสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับทุกคน เนื่องจากร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของเราทำงานอยู่ตลอดเวลา และเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายย่อมมีการเสื่อมสภาพหรือบกพร่องไปแต่เราก็สามารถดูแลและตรวจสอบสภาพร่างกายของเราได้โดยการตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาโรคต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในร่างกายเราตั้งแต่ ในระยะแรกๆ ซึ่งยังไม่มีอาการ อันได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เราสามารถรักษาโรคต่างๆได้ทันเวลาที่ ไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมา

ข้อดีของการตรวจสุขภาพประจำปี คือ การที่เราสามารถตรวจพบโรคต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ยังไม่มีอาการทำให้เราได้รับการรักษาที่เหมาะสม และป้องกันไม่ให้โรคลุกลามไปมากจนเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงหรือหากตรวจพบแล้วยังไม่เป็นโรค แต่มีภาวะเสี่ยงที่จะเกิดโรค เราก็จะได้ดูแลป้องกัน ลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่จะทำให้เกิดโรค และเฝ้าระวังติดตามปัญหาสุขภาพนั้นอย่างใกล้ชิดกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โดยเฉพาะคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารไขมันสูงเป็นประจำ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก ยังมีโอกาสเกิดโรคต่างๆมากกว่าคนทั่วไป ดังนั้นหากเราไม่ตระหนักถึงอันตรายของโรคร้ายต่างๆ และละเลยการตรวจสุขภาพประจำปีตามที่แพทย์ได้แนะนำ ร่างกายอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ เพราะฉะนั้นแล้วควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝาง ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการดูแล รักษาสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร เพื่อให้บุคลากรมีการเฝ้าระวังและป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพที่ yak ต่อการรักษา เมื่อบุคลากรมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ ก็สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถตอบสนองความต้องการและให้บริการประชาชนได้เป็นอย่างดีต่อไป

๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๓.๑ เพื่อให้บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝางตระหนักและให้ความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพ

๓.๒ เพื่อให้ทราบสาเหตุและปัจจัยของการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ และรับทราบคำแนะนำวิธีการป้องกันและรักษาโรค

๓.๓. เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตประจำวันอันก่อให้เกิดความเสี่ยงให้เกิดโรคต่าง ๆ

๓.๔ เพื่อให้บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝางมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. กลุ่มเป้าหมายโครงการ

- ๔.๑ ผู้บริหาร
- ๔.๒ พนักงานส่วนตำบล
- ๔.๓ ลูกจ้างประจำ
- ๔.๔ พนักงานจ้างตามภารกิจและพนักงานจ้างทั่วไป

๕. วิธีการดำเนินโครงการ

- ๕.๑ ขออนุมัติดำเนินโครงการ
- ๕.๒ ติดต่อประสานงานกับหน่วยงาน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- ๕.๓ สํารวจรายชื่อบุคลากรที่มีความประสงค์ตรวจสุขภาพประจำปี
- ๕.๔ ประสานวันเข้ารับการตรวจกับโรงพยาบาล
- ๕.๕ แจ้งขั้นตอนการเข้ารับการตรวจสุขภาพ และเข้ารับการตรวจตามกำหนดการ
- ๕.๖ โรงพยาบาลแจ้งประเมินค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝางดำเนินการเบิก - จ่าย ค่าตรวจสุขภาพจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และสำนักงานประกันสังคม

๕.๗ โรงพยาบาลแจ้งผลการตรวจสุขภาพ

๖. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

๗. สถานที่ดำเนินโครงการ

โรงพยาบาลพยาบาลบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

๘. งบประมาณโครงการ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และสำนักงานประกันสังคม

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝาง

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๐.๑ สามารถป้องกันหรือค้นหาโรคและภาวะผิดปกติในร่างกายทำให้เข้ารับการรักษาได้ทันเวลาที่
- ๑๐.๒ ป้องกันไม่ให้โรคลุกลามจนเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง หากตรวจพบภาวะเสี่ยงที่จะเกิดโรคแพทย์สามารถแนะนำวิธีป้องกันให้ห่างไกลจากโรคได้
- ๑๐.๓ ทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

ลงชื่อ..........ผู้เขียน/เสนอโครงการ

(นางสาวนิภาวรรณ งามแพง)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ความเห็นผู้เสนอโครงการ

- ไร่หนองหญ้าไผ่ - ชาติจงเณร

(ลงชื่อ)



ผู้เสนอโครงการ

(นายนิโรช หงชาล้วน)

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นผู้เห็นชอบโครงการ

ชาม

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายไพโรสาร คงโรสง)

ตำแหน่ง รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ความเห็นผู้เห็นชอบโครงการ

- ไร่หนองหญ้าไผ่ -

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายสุชาติ ไชยศรีรัมย์)

ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ความเห็นผู้อนุมัติโครงการ

อรุณสวัสดิ์

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุดใจ อุ่มรัมย์)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝง



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝาง อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์  
ที่ บร ๘๔๘๐๑ / - วันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๖

เรื่อง การตรวจสอบคุณภาพประจำปี ๒๕๖๖

เรียน พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างทุกท่าน

ด้วยสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝางจะดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร กิจกรรม ตรวจสอบคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝางมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในอนาคต เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยผู้บริหาร พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้าง โดยเบิกค่าใช้จ่ายจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติและสำนักงานประกันสังคม

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอประชาสัมพันธ์โครงการให้ทุกท่านทราบ และส่งรายชื่อเข้ารับการตรวจสอบคุณภาพประจำปี รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

(ลงชื่อ) 

(นายสุดใจ อุ่มรัมย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝาง

สำเนาฉบับ



ที่ บร ๘๔๘๐๑/ ๔๖ ก

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝง  
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การตรวจสอบสุขภาพประจำปีของพนักงานส่วนตำบลและพนักงานจ้าง ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบุรีรัมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจรายชื่อ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝง อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากร กิจกรรม ตรวจสอบสุขภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ เพื่อให้บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝงมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในอนาคต เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้บริหาร พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้าง

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝง จึงขอส่งรายชื่อผู้ประสงค์เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุดใจ อัมรัมย์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝง

สำนักปลัด














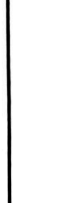

อบต.เมืองแฝง

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๑๑ ๒๔๘

(นางสาวนิภาวรรณ งามแพง นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ โทร ๐๘ ๐๑๖๔ ๑๐๘๘)

ร่าง.....	พ.ศ.
พิมพ์.....	พ.ศ.
ทาน.....	พ.ศ.
ตรวจ.....	พ.ศ.
วันที่.....	พ.ศ.

รายชื่อผู้มีความประสงค์เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ 2566  
 หน่วยงาน ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองฝาง วันที่ กันยายน 2566 ผู้ประสานงาน : คุณ

ลำดับ	คำนำหน้า	ชื่อ-สกุล	เลขบัตรประชาชน	อายุ	HN.	สิทธิ	เซ็นชื่อ
1	นางสาว	นิภาวรรณ งามแพง	1319900173428			อปท	
2	นาย	อุทัย อัคริรัมย์	3310101862140			อปท	
3	นาย	สถิตย์ กลมวงศ์	1319800041091			อปท	
4	นางสาว	บุญนิสา บุตรงาม	3310102106209			อปท	
5	นางสาว	พรวิสัย สมนาม	3470600097171			อปท	
6	นาง	สร้อยทอง พวงจำปี	3330900592950			อปท	
7		กาญจนา ฝุ่นตะคุ	3300600594621			อปท	
8	นาง	สมจิตร พยัคฆาธร	3310102102815			อปท	
9	นาย	สุชาติ ไชยศรีรัมย์	5310190029437			อปท	
10	นางสาว	อุไกรภรณ์ คำปกากา	1411100046903			อปท	
11	นาย	นิโรช หงษาล้วน	3310101198207			อปท	
12	นาย	วานิช เรียนโสง	3310102055612			อปท	
13	นางสาว	สุพรรณษา ปาสาวัน	3310102055612			อปท	
14	นาง	พรพิศ แผ่นผา	3360100708619			อปท	
15	นางสาว	อัญกานต์ นางงาม	3310100460510			อปท	
16	นางสาว	จรรยา อัคริรัมย์	1310100047802		ปกส.10667	อปท	ตรวจแล้ว 14/07/2563 (ตรวจได้ FBS ,PAP)
17	นาย	อนุชา จิตรัมย์	3310800143690		ปกส.10667	อปท	ตรวจแล้ว 14/07/2563 (ตรวจได้ FBS)
18	นาย	ประยุทธ์ อะริญ	3310100478371		ปกส.10667	อปท	ตรวจแล้ว 14/07/2563 (ตรวจได้ FBS)
19	นางสาว	อทิทยา อัคริรัมย์	3310101857677		ปกส.10667	อปท	ตรวจแล้ว 15/07/2563 (ตรวจได้ FBS ,PAP)


Car

20	นางสาว	เกวรินทร์	สุพษณาม	3310101847850	ปกส.10667	ตรวจแล้ว 14/07/2563 (ตรวจได้ FBS ,PAP)
21	นางสาว	ศิริพร	ศิริอุไร	3310100853996	ปกส.10667	ตรวจแล้ว 14/07/2563 (ตรวจได้ FBS ,PAP)
22	นาย	ณรงค์	เสาวพันธ์	3310101854881	ปกส.10667	ตรวจแล้ว 14/07/2563 (ตรวจได้ FBS)

## การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพประจำปี

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6 ชม. ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพ
2. กรุณางดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชม. ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพ
3. ควรนึ่งผักให้หายเหนียวก่อนตรวจวัดความดันโลหิต
4. หากท่านมีประวัติโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง
5. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถพับแขนขึ้นได้สะดวก ไม่รัดแน่นเพื่อความสะดวกในการเจาะเลือด
6. การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ต้องงดน้ำหรืออาหารก่อนการเจาะเลือดอย่างน้อย 6-8 ชม. หากกระหายน้ำสามารถจิบน้ำเปล่าได้เพียงเล็กน้อย
7. การตรวจ ระดับไขมันในเลือด ต้องงดน้ำหรืออาหารก่อนการเจาะเลือดอย่างน้อย 8-12 ชม. หากกระหายน้ำสามารถจิบน้ำเปล่าได้เพียงเล็กน้อย
8. การเก็บปัสสาวะ ให้ถ่ายปัสสาวะช่วงแรกทิ้งไปก่อน แล้วค่อยเก็บตัวอย่างปัสสาวะช่วงกลาง และทิ้งปัสสาวะช่วงสุดท้ายไป สุภาพสตรีที่อยู่ในช่วงประจำเดือน ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อน ทุกครั้ง
9. การเอกซเรย์ปอด งดใส่เครื่องประดับต่างๆ ที่เป็นโลหะสภาพสดจริงใส่ชุดชั้นในที่เป็นโครงเหล็ก ไม่ควรเอกซเรย์ หากไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ หากสงสัยว่าจะมีการตั้งครรภ์ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนการเอกซเรย์

หมายเหตุ - สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลบุรีรัมย์

โทร.0-4461-1660 หรือ 0-4461-5002 ต่อ 3626

---





ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	น้ำหนัก	ภาวะน้ำหนักเกิน				ไขมันในเลือดผิดปกติ				FBS		ภาวะเสี่ยงความดัน		ความดันโลหิตสูง		Hb			UA	Stool exam	Stool occ.	HbsAg	X-ray	
			ภาวะอ้วน				Chol > 200 mg	LDL > 130 mg/dL	HDL		TG > 150 mg/dL	ภาวะเสี่ยงเบาหวาน	ภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน	Systolic	Diastolic	ชาย < 13	หญิง < 12	Sugar	Alb						
			BMI 23-24.9	อัตรระดับ1 (BMI 25-29)	อัตรระดับ2 (BMI 30-39)	อัตรระดับ3 (BMI > 40)			ชาย < 40	หญิง < 50															
16	นายวณิช เรียงโรง	71	23.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ปกติ
17	นายณรงค์ เสาวพันธ์	98	0	0	33.13	0	0	0	0	0	0	0	157.4	0	149	108	0	0	0	0	0	0	0	0	ไม่ได้ตรวจ
18	นายวิโรจ หงษาล้วน	80	24.69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	132	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ปกติ
19	นายศกิตย์ กลมวงค์	72.8	24.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ปกติ
20	นายอุทัย อุ่มรัมย์	80	0	26.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ปกติ

