ที่ นศ. ๐๐๑๘.๑/ว ๑๖๖๓

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๗ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ (กิจกรรมที่ ๒)

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

อ้างถึง หนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ นศ. ๐๐๑๘.๑/ว ๑๑๘๒ ลงวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ตารางการฝึกอบรม จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ (กิจกรรมที่ ๒) จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง ได้แจ้งให้ทุกอำเภอจัดกิจกรรมรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปีให้กับบุคลากรอย่างต่อเนื่อง พร้อมรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีให้องค์กรใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางจัดกิจกรรม “ซ่อมแซม” และ “สร้างเสริม” สุขภาพให้กับบุคลากร ความละเอียดได้แจ้งให้ทราบแล้ว นั้น

เพื่อให้โครงการตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ เกิดผลสัมฤทธิ์ในทางปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม กรมการปกครองได้กำหนดจัดกิจกรรมที่ ๒ อบรมเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันสูง หัวข้อกิจกรรม “เสริมความรู้ สร้างสุขภาพ ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด” ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ณ เวลเนสโฮม รีสอร์ท แอนด์สปา อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงขอให้อำเภอคัดเลือกบุคคลากรกลุ่มเป้าหมายที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมอบรมเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค จำนวน ๑ คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ และมีผลตรวจสุขภาพอยู่ในกลุ่มเสี่ยง

๒. ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจะต้องนำผลตรวจสุขภาพประจำปีที่เป็นปัจจุบัน ไปให้ทีมงานของแพทย์ทำการวิเคราะห์ผลในวันแรกและจะทราบผลในวันสุดท้ายของการฝึกอบรม รวมทั้งให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเพื่อตรวจติดตามผล หลังจากเข้ารับการฝึกอบรมแล้วในรอบ ๓-๖ เดือน

/ผู้ได้รับการคัดเลือก.....

๓. ผู้ได้รับการคัดเลือกจะต้องอบรมได้ตลอดหลักสูตรที่กำหนด กรณีได้รับอนุญาตให้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว

ทั้งนี้ ขอให้แจ้งแบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ (กิจกรรมที่ ๒) ให้จังหวัดภายในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๘ ทางโทรสาร หมายเลข ๐๗๕-๓๕๖๑๓๓ หรือ ๐๗๕-๓๑๐๐๙๖ โดยกรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าพาหนะระหว่างเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวาสิต สุดพุ่ม)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
(กลุ่มงานปกครอง)
โทร. ๐๗๕-๓๕๖๑๓๓, ๐๗๕-๓๑๐๐๙๖
สป.มท.๗๐๔๓๑

ตารางการฝึกอบรม

โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘

กิจกรรมที่ ๒ เข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค ประกอบด้วย โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง

หัวข้อ "เสริมความรู้ สร้างสุขภาพ ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด"

ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ณ เวลเนสโฮม รีสอร์ท แอนด์สปา อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัน/เวลา	๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐	๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐	๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐	๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐	๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐	๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐	๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐
๒๐ พ.ค.๕๘	รายงานตัวและลงทะเบียน บริเวณหน้าห้องรับ-ส่งหนังสือ ชั้น ๑ ปค. (ถนนอัษฎางค์)		ออกเดินทางไป ณ เวลเนสโฮมฯ จ.พระนครศรีอยุธยา	พิธีเปิด โครงการ	บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพเบื้องต้น" (ผอ.ธมณสรวง ศีลสุทธิ์)	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "ขจัดโรค-ชะลอวัยด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด" (นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์)			กิจกรรมกลุ่ม วิธีผ่อนคลายด้วยธรรมชาติบำบัด โดย ทีมงานสุขภาพ		รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมกลุ่ม เพื่อสุขภาพ โดย ทีมงานสุขภาพ
๒๑ พ.ค.๕๘	บริหารร่างกาย ยามเช้า (ชั่ง นน./วัดความดัน)	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "การบำบัดโรคด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องและการใช้บุคลิกภาพที่เหมาะสม" (รศ.จรูญลักษณ์ คงทวีสกุลเลิศ)				กิจกรรมกลุ่ม "การปรุงอาหารและเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและบำบัดโรค" โดย ทีมงานสุขภาพ			กิจกรรมกลุ่ม วิธีผ่อนคลายด้วยธรรมชาติบำบัด โดย ทีมงานสุขภาพ			กิจกรรมกลุ่ม เพื่อสุขภาพ โดย ทีมงานสุขภาพ
๒๒ พ.ค.๕๘	บริหารร่างกาย ยามเช้า (ชั่ง นน./วัดความดัน/เจาะเลือดตรวจเบาหวาน)		บรรยายเรื่อง "สาเหตุของการเกิดโรคและการตรวจวินิจฉัย ๔ โรคร้ายภัยใกล้ตัว และหลักการดำเนินชีวิต ๑๐ ประการ" (นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์)				แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม หลักการดำเนินชีวิต/ทดสอบความเข้าใจ สรุปผลการอบรม โดย ทีมงานสุขภาพ	**เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร**					

- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเวลา ๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ และ ๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.
- สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันสัมมนา การแต่งกายชุดสุภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ(รองเท้ากีฬา) / ชุดกีฬา
  สำหรับผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย
- ตรวจร่างกายทุกวันช่วงเช้า ก่อนรับฟังบรรยาย ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน (วันที่ ๓ เจาะเลือดปลายนิ้วตรวจระดับน้ำตาลในเลือด)

★ **โปรดนำผลตรวจสุขภาพประจำปีไปด้วย เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและทีมงานติดตามผลหลังจากนำกลับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน** ★

แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ (กิจกรรมที่ ๒)
โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘
หัวข้อกิจกรรม "เสริมความรู้ สร้างสุขภาพ ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด"
ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ณ เวลเนสโฮม รีสอร์ท แอนด์สปา อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

---

๑. ชื่อ .....

ตำแหน่ง .....

สถานที่ทำงาน .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....

โทรสาร (ที่ทำงาน) .....

โทรศัพท์มือถือ .....

e-mail address .....

อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ☐ โรคอ้วน ☐ โรคเบาหวาน

☐ โรคความดันโลหิตสูง ☐ โรคไขมันสูง

อาหาร ☐ ปกติ ☐ มังสวิรัติ

การเดินทาง ☐ ไปเอง ☐ ไปรถกรมจัดให้

(ลงชื่อ) .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

ผู้บังคับบัญชา

กรุณาส่งแบบตอบรับทาง email : peet1707@outlook.co.th
หรือทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๘
สำหรับเอกสารต้นฉบับให้ส่งไปที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
ถนนอัษฎางค์ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
ภายในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘