ด่วนที่สุด

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/๒ ๑๑๓๑

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐

๘ เมษายน ๒๕๕๗

เรื่อง โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ (กิจกรรมที่ ๒) รุ่นที่ ๑

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

อ้างถึง หนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๐๘๗๗ ลงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

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

ตามหนังสือที่อ้างถึง ได้แจ้งให้ทุกอำเภอดำเนินการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ พร้อมรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นภาพรวมของอำเภอให้จังหวัดทราบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทาง “ซ่อมแซม” และ “สร้างเสริม” สุขภาพให้กับบุคลากรในสังกัดและขับเคลื่อนโครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค อย่างต่อเนื่องตามแผนปฏิบัติราชการ ๔ ปี กรมการปกครองได้กำหนดให้โครงการประกอบด้วย ๒ กิจกรรม คือ กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปีและกิจกรรมอบรมเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค สำหรับกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปีได้แจ้งให้อำเภอดำเนินการไปแล้ว นั้น

ในการนี้ กรมการปกครองได้กำหนดจัดกิจกรรมที่ ๒ อบรมเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันสูง หัวข้อกิจกรรม “เสริมความรู้ สร้างสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานบุคลากรเกิดการเรียนรู้ สามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เพื่อปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้มีแนวคิดเชิงป้องกันและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้บุคลากรมีขวัญกำลังใจ มีความผูกพันกับองค์กร โดยกำหนดจัดกิจกรรมรุ่นที่ ๑ **ระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน – ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗ และสถานที่ฝึกอบรมกำหนดใช้ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ณ เวลเนสโฮม รีสอร์ท แอนด์สปา อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา** รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด จึงขอความร่วมมืออำเภอได้พิจารณาคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร เพื่อจักได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ นำกลับไปปรับใช้อย่างเหมาะสมตามความเสี่ยงของแต่ละบุคคล จึงขอกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

(๑) ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการ ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖ และมีผลการตรวจสุขภาพเป็นกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันสูง

(๒) ผู้ที่ได้รับ.....

(๒) ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค จะต้องนำผลตรวจสุขภาพประจำปีไปให้ทีมงานของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทำการวิเคราะห์ผลในวันแรกของการฝึกอบรมและจะทราบการวิเคราะห์ผลในวันสุดท้ายของการฝึกอบรม

(๓) ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะต้องให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามที่ทีมงานของแพทย์ส่งไปให้เพื่อตรวจติดตามผล หลังจากเข้ารับการฝึกอบรมแล้วในรอบ ๓ – ๖ เดือน

(๔) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาให้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดหลักสูตรที่กำหนด หากได้รับอนุญาตให้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว ติดราชการหรือภารกิจเร่งด่วน ให้อำเภอคัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแทนบุคคลดังกล่าวต่อไป

ทั้งนี้ ขอให้แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม ให้กลุ่มงานปกครอง ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช ภายในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๗ เพื่อจังหวัดจักได้พิจารณาคัดเลือกเพียงจำนวน ๑ คน ให้กรมการปกครองต่อไป สำหรับค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าพาหนะระหว่างเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร กรมการปกครองเป็นผู้รับผิดชอบ แต่สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง และหากอำเภอใดไม่มีผู้เข้าร่วมโครงการขอให้แจ้งจังหวัดทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย จันทร์ชาย)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

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

ตารางการฝึกอบรม

โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗

กิจกรรมที่ ๒ เข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง รุ่นที่ ๑

หัวข้อ "เสริมความรู้ สร้างสุขภาพ ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด"

ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน - ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗

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
๓๐ เม.ย.๕๗	รายงานตัวและลงทะเบียน (๐๗.๐๐ -๐๙.๐๐ น.) ณ สถานีขนส่งสายใต้ (เก่า)		ออกเดินทางไป ศูนย์ส่งเสริม สุขภาพ	พิธีเปิด โครงการ	กิจกรรม "ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น"	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "ขจัดโรค-ชะลอวัย ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด" (นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์)			กิจกรรมกลุ่ม วิธีผ่อนคลายด้วยธรรมชาติบำบัด โดย ทีมงานสุขภาพ		รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมกลุ่ม เพื่อสุขภาพ โดย ทีมงานสุขภาพ
๑ พ.ค.๕๗	บริหารร่างกาย ยามเช้า	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "การบำบัดโรคด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้อง/เหมาะสม" (รศ.จรูญลักษณ์ คงหวีสกุลลิศ)				กิจกรรมกลุ่ม "การปรุงอาหารและการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ พร้อมสาธิตการปรุงอาหารเมนูสุขภาพ"			กิจกรรมกลุ่ม วิธีผ่อนคลายด้วยธรรมชาติบำบัด โดย ทีมงานสุขภาพ			กิจกรรมกลุ่ม เพื่อสุขภาพ โดย ทีมงานสุขภาพ
๒ พ.ค.๕๗	บริหารร่างกาย ยามเช้า		บรรยายเรื่อง "สาเหตุของการเกิดโรคและการตรวจวินิจฉัย ๔ โรคร้ายภัยใกล้ตัวและหลักการดำเนินชีวิต ๑๐ ประการ" (นพ.บุญชัย - นพ.เสริมกูล)				แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม หลักการดำเนินชีวิต/ทดสอบความเข้าใจ สรุปผลการอบรม		**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 ๒ เจาะเลือดปลายนิ้วตรวจระดับน้ำตาลในเลือด)
- **โปรดนำผลตรวจสุขภาพประจำปีไปด้วย เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและทีมงานติดตามผลหลังจากนำกลับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน**

แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ (กิจกรรมที่ ๒) รุ่นที่ ๑
โครงการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗
หัวข้อกิจกรรม "เสริมความรู้ สร้างสุขภาพ ด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด"
ระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน – ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗
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
สำหรับเอกสารต้นฉบับให้ส่งไปที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง
เลขที่ ๕๙ หมู่ ๑๑ ถนนลำลูกกา คลองเก้า ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐
ภายในวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๗