

รายงานการประชุมโครงการตรวจสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าชนะ

ผู้มาประชุม

๑	นายอัคเดช กรีมละ	สาธารณสุขอำเภอ	สสอ.ท่าชนะ
๒	นายนิสิต เอกสุวรรณ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สสอ.ท่าชนะ
๓	นายชาญฤทธิ์ โพธิ์ภักดี	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	สสอ.ท่าชนะ
๔	นางลักขณา วรรณวิริยะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สสอ.ท่าชนะ
๕	นางสาวเกสิรินทร์ ไทยเสน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สสอ.ท่าชนะ
๖	นางสาวอังศณา ฉิมงาม	เจ้าพนักงานสาธารณสุข	สสอ.ท่าชนะ
๗	นางสาวพรทิพย์ เกื้อชาติ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สสอ.ท่าชนะ
๘	นางฐิติมา ทองคำ	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	สสอ.ท่าชนะ
๙	นางสาวอัญชลี เต็กหลี	เจ้าพนักงานธุรการ	สสอ.ท่าชนะ
๑๐	นางเจียมจิตร คักคี่รัตน์	๑๓๔ ม.๒ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๑	นางพาที ห่อเลี้ยง	๘๑/๑ ม.๓ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๒	นางจิตาภา สองธานี	๒๓๗ ม.๔ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๓	นางลออ ชนะกุล	๑๒๕ ม.๕ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๔	นายสมพร วานิศมาศ	๑๘๑ ม.๖ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๕	นางสาวดวงรัตน์ พัทธาตรี	๘๙ ม.๘ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๖	นายมโนมาศ มณีรัตน์	๓๑ ม.๙ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๗	นางสาวรรรยา สุวรรณ	๓๒๒ ม.๑๐ ต.สมอทอง	รพ.สต.สมอทอง
๑๘	นายอำริก บุญพิทักษ์	๑๑๒/๑ ม.๑ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๑๙	นางรัชณี ปานกลาง	๑๕๙ ม.๒ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๒๐	นางจิรพันธ์ แดงสุวรรณ	๗๐ ม.๓ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๒๑	นางสุณี ห้วยสน	๗๐/๔ ม.๔ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๒๒	นายเมษา ผุดผ่อง	๙๗ ม.๕ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๒๓	น.ส.มณฑา รัศมี	๘๓ ม.๑๓ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๒๔	นางสมจิตร มีหาดยาย	๑๗๔ ม.๖ ต.คลองพา	รพ.สต.คลองพา
๒๕	นางอำไพ อุ่นหล้า	๑๕๙/๗๓ ม.๘ ต.คลองพา	รพ.สต.บ้านสัมปัง
๒๖	นางยุพา จันทร์เอียด	๑๕๙/๔๓๘ ม.๑๐ ต.คลองพา	รพ.สต.บ้านสัมปัง
๒๗	นายคนอง อุ่นสุด	๑๖๕ ม.๑๒ ต.คลองพา	รพ.สต.บ้านสัมปัง
๒๘	น.ส.น้ำทิพย์ เมฆสงค์	๑๕๘/๓๗๘ ม.๗ ต.คลองพา	รพ.สต.บ้านสัมปัง
๒๙	น.ส.รวีวรรณ ปัจฉิม	๓๙ ม.๙ ต.คลองพา	รพ.สต.ท่าไทร

## ผู้มาประชุม (ต่อ)

๓๐	นายวิชัย บุญรัมย์	๑๕๙/๑๐๒ ม.๑๑ ต.คลองพา	รพ.สต.ท่าไทร
๓๑	นายมนูญ ไสสะอาด	๑๓๗ ม.๓ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๒	นางบุญว้าย บัวอินทร์	๒๑๔ ม.๔ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๓	น.ส.สุภารัตน์ ไกรทอง	๕ ม.๕ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๔	น.ส.พรทิพย์ แก้วนิคม	๘๕ ม.๘ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๕	น.ส.พิบูล กอนทิพย์	๘๐/๓ ม.๑๐ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๖	นายเจริญฤทธิ์ ทองจีน	๑๐๑ ม.๑๑ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๗	น.ส.ศุภนิത്യ หนูขวัญ	๑๙๘ ม.๑๒ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านประสงค์
๓๘	นายอนันท์ศักดิ์ หงษ์เจริญ	๗๕ ม.๒๒ ต.ประสงค์	รพ.สต.ประสงค์
๓๙	นางศิริลักษณ์ สุขกูป	๖๐ ม.๑ ต.ประสงค์	รพ.สต.ประสงค์
๔๐	นางจรีภรณ์ หมื่นประสงค์	๑๕๓ ม.๒ ต.ประสงค์	รพ.สต.ประสงค์
๔๑	น.ส.อุไรวรรณ หีมขาว	๒๑๒ ม.๖ ต.ประสงค์	รพ.สต.ประสงค์
๔๒	นางอรวรรณ ขำสุวรรณ	๑๒/๑ ม.๗ ต.ประสงค์	รพ.สต.ประสงค์
๔๓	นางรัตนา หวังอิน	๒๕๕ ม.๙ ต.ประสงค์	รพ.สต.ประสงค์
๔๔	น.ส.มลฤดี คงพยัคฆ์	๑๒/๑ ม.๑๔ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองรอก
๔๕	นางสำออง ใจดี	๑๒๐/๑๓๑ ม.๑๕ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองรอก
๔๖	นางนงลักษณ์ นุ่นแป้น	๑๒๓/๒๑๙ ม.๑๖ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองรอก
๔๗	นายสุเทพ เสนาณรงค์	๑๒๕/๑๔๔ ม.๑๗ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองรอก
๔๘	นางกาญจนา จุมพล	๑๒๒/๖๒ ม.๑๘ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองรอก
๔๙	นายสุรศักดิ์ จำนงจิต	๑๒๕/๔๖ ม.๒๔ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองรอก
๕๐	นางกัญญา ทิพย์ดี	๑๒๑/๒๘๖ ม.๑๓ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๑	นางอริญา บัวมาก	๑๒๔/๑๔๙ ม.๑๙ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๒	นางวันวิสา เอี่ยมจันทร์	๔๘ ม.๒๐ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๓	นางสุทัศน์ แก้วชนะ	๑๒๑/๕๓๕ ม.๒๑ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๔	นางชนัดดา ปัจฉิมทิศ	๑๒๔/๔๗๐ ม.๒๓ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๕	นางสุภารัตน์ พิณกาญจน์	๑๒๔/๘๔ ม.๒๕ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๖	นางมะลิวัลย์ ศรีเมือง	๑๒๔/๒๔๘ ม.๒๖ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๗	น.ส.นันทิดา ชูช่วย	๘๗ ม.๒๗ ต.ประสงค์	รพ.สต.บ้านคลองไส
๕๘	นายอดิศร สองเมืองสุข	๖๗/๓ม.๑ ต.คันธุลี	รพ.สต.คันธุลี
๕๙	นางพรศรี พินทอง	๙๕ม.๒ ต.คันธุลี	รพ.สต.คันธุลี
๖๐	นางศิริพร ชุ่มช่วย	๑๕๙ม.๓ ต.คันธุลี	รพ.สต.คันธุลี
๖๑	นางนนทพร มั่นคง	๑๔๖ม.๔ ต.คันธุลี	รพ.สต.คันธุลี
๖๒	นางประทุมพร บรรจงดวง	๙๓ม.๕ ต.คันธุลี	รพ.สต.คันธุลี

### ผู้มาประชุม (ต่อ)

๖๓	นางเพ็ญศรี แก้วทอง	๒ม.๖ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๖๔	นางสมถวิล ลาดบุรณ์	๙๖ม.๗ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๖๕	นางนวล อินนาปา	๒๔๕ม.๘ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๖๖	นางนิตยา ดวงแป้น	๒๓/๒ม.๙ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๖๗	นางสมฤดี ชาวเรือง	๒๘๘ม.๑๐ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๖๘	นางอำนาจย หมีนหวัด	๕๓ม.๑๑ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๖๙	นายโกวิท บัญมุ่ม	๒๑๐ม.๑๒ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๗๐	นางจีรนันท์ ทองสาลี	๑๐๐ม.๑๓ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๗๑	นางจิราพร สำราญ	๖๙ม.๑๔ ต.คันทบุรี	รพ.สต.คันทบุรี
๗๒	นางวิลาวัลย์ คำวงศ์	๑๗/๑ ม.๒ ต.วัง	รพ.สต.วัง
๗๓	นายสาคร แดงนวล	๑๗๘ ม.๓ ต.วัง	รพ.สต.วัง
๗๔	นางสรัญญา กี่ประวัติ	๓๐ ม.๔ ต.วัง	รพ.สต.วัง
๗๕	นางนุชธิดา ชูรักษา	๒๕ ม.๕ ต.วัง	รพ.สต.วัง
๗๖	นางละม่อม หมวดสุข	๔๕ ม.๑ ต.วัง	รพ.สต.วัง
๗๗	นายวิรัตน์ นาคเจียม	๓๘ ม.๖ ต.วัง	รพ.สต.บ้านปากก๊ว
๗๘	น.ส.มาลี ชูโกสม	๕๒ ม.๗ ต.วัง	รพ.สต.บ้านปากก๊ว
๗๙	นางประติมา สอนอาษา	๖๘ ม.๘ ต.วัง	รพ.สต.บ้านปากก๊ว
๘๐	นางปรารมย์ บุคตาพันธ์	๑๘๑/๑ ม.๔ ต.ท่าชนะ	เทศบาลตำบลท่าชนะ
๘๑	นายพิทยา โสมพงษากุล	๔๗๕ ม.๔ ต.ท่าชนะ	เทศบาลตำบลท่าชนะ
๘๒	น.ส.อุบล อินทรใหม่	๙๐ ม.๗ ต.สมอทอง	เทศบาลตำบลท่าชนะ
๘๓	นายนิติธร จำเรียง	๑๐/๑ ม.๑ ต.สมอทอง	เทศบาลตำบลท่าชนะ
๘๔	นายนิเวศน์ มะหนี	๓๕/๑ ม.๑ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๘๕	น.ส.ทิพรัตน์ จินชูแก้ว	๑๒๒ ม.๒ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๘๖	ส.ยุพา จันทร์ด้อย	๑๑๔ ม.๓ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๘๗	นางวนิดา นิลเอี่ยม	๒๗ ม.๕ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๘๘	นางเสาวคนธ์ ศรีสว่าง	๖๓ ม.๖ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๘๙	น.ส.สมศรี ปลัดรักษา	๓๙ ม.๗ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๙๐	นายสมชาย ปิยะหวัง	๑๙๓ ม.๘ ๘ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๙๑	นายสาทร ปานกลาง	๑๙๑ ม.๙ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ
๙๒	นางบุญจิรา แดงนุ้ย	๒๔ ม.๑๐ ต.ท่าชนะ	รพ.ท่าชนะ

เริ่มประชุมเวลา ๐๙.๐๐ น.

ประธานกล่าวเปิดการประชุมและดำเนินการประชุมตามระเบียบวาระ ดังนี้

**ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องแจ้งให้ที่ประชุมทราบ**

๑.มอบนโยบาย ทิศทางการดำเนินงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

๒.มอบนโยบาย “เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รักษาหายได้ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี”

**ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องรับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว**

ไม่มีการแก้ไขรายงานการประชุม

**มติที่ประชุม :** ที่ประชุมพิจารณาแล้ว รับรองรายงานการประชุมโดยไม่มีข้อแก้ไข

**ระเบียบวาระที่ ๓ โครงการตรวจสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)**

นางลักษณ์ วรรณวิริยะ

กลุ่มงานสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าชนะ ได้เนินโครงการตรวจสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ แล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ผลสรุป ดังนี้

สังกัด	จำนวน อสม.ที่ได้รับการตรวจสุขภาพ (คน)	กลุ่ม		
		ปกติ	เสี่ยง	ป่วย
รพ.สต.สมอทอง	๑๓๔	๗๒	๕๘	๔
รพ.สต.คลองพา	๘๑	๔๘	๒๒	๑๑
รพ.สต.บ้านสัมปั้ง	๖๐	๔๕	๑๕	๐
รพ.สต.ท่าไทร	๖๗	๕๑	๑๓	๓
รพ.สต.บ้านคลองโสด	๑๓๐	๖๔	๕๔	๑๒
รพ.สต.บ้านคลองรอก	๑๔๐	๖๘	๖๐	๑๒
รพ.สต.บ้านประสงค์	๑๕๖	๘๗	๖๑	๘
รพ.สต.ประสงค์	๙๗	๓๗	๔๗	๑๓
รพ.สต.คันธุลี	๑๙๖	๙๔	๗๔	๒๘
รพ.สต.วัง	๕๑	๓๘	๗	๖
รพ.สต.บ้านปากกิว	๔๔	๒๙	๘	๗
รพ.ท่าชนะ	๑๐๕	๖๕	๑๙	๒๑
เทศบาลตำบลท่าชนะ	๙๐	๖๐	๑๘	๑๒
<b>รวม</b>	<b>๑๓๕๑</b>	<b>๗๕๘</b>	<b>๔๕๗</b>	<b>๑๓๗</b>


หมายเหตุ กลุ่มป่วยเข้ารับการรักษาตามระบบ

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าชนะ จึงกำหนดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับกลุ่มเสี่ยง โดยจะติดตามพฤติกรรมสุขภาพเป็นระยะเวลา ๖ เดือน มีแนวทางการดูแลตนเอง ดังนี้

มติที่ประชุม : -ที่ประชุมรับทราบ พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และติดตามผลในรอบ ๖ เดือน  
ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องอื่นๆ  
ไม่มีวาระประชุม

ปิดประชุมเวลา ๑๒.๐๐ น.

  
นางสาวเกสรินทร์ ไทยเสน  
ผู้บันทึกการประชุม

  
นายนิสิต เอกสุวรรณ  
ผู้ตรวจรายงานการประชุม

# 3 อ. 2 ส.

## โรคอ้วนลงพุงอันตรายอย่างไร

อ้วนลงพุง เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งมีรอบพุงมากเท่าไร ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากเท่านั้นไขมันที่สะสมนี้ จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี

โรคอ้วนลงพุง เป็นสาเหตุของโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เกิดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการรักษาการเจ็บป่วย

โรคอ้วนลงพุงจึงนับเป็นมหันตภัยเงียบด้านสุขภาพที่กำลังคุกคามคนทั่วโลกรวมถึงคนไทย เพราะส่งผลกระทบต่อในทุกมิติ ทั้งตัวบุคคล สังคม และประเทศ

**ยิ่งรอบพุงเพิ่ม**

**ยิ่งมีความเสี่ยงด้านสุขภาพมากขึ้น**

**มาสำรวจตัวเองกันเถอะ**

**รู้ได้ไงว่า อ้วนลงพุง**

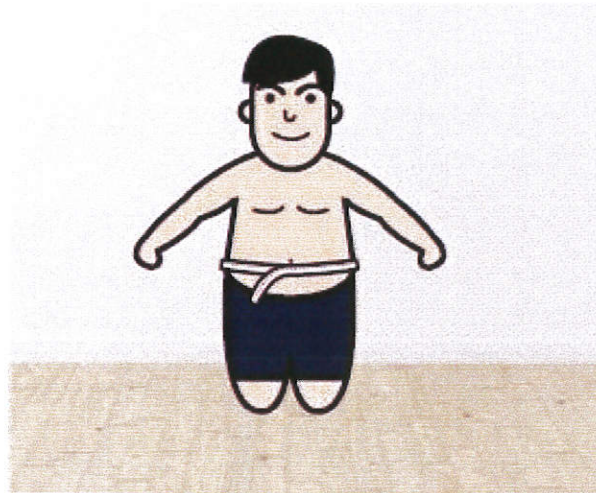
แค่วัดรอบพุงตัวเองผ่านบริเวณสะดือในจังหวะหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น โดยรอบพุง

ที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า อย่า  
มัวทำเฉย ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น

### ค่าปกติเส้นรอบพุง

ผู้หญิง ไม่ควรเกิน 80 ซม.

ผู้ชาย ไม่ควรเกิน 90 ซม.



### **สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง**

เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับ  
และพลังงานที่ใช้ไป ร่างกายเมื่อได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่า  
ที่ร่างกาย และนำไปสู่โรคอ้วน ซึ่งไขมันสะสมนี้มีอันตราย  
ต่อสุขภาพมาก

### **การเปลี่ยนแปลงของพลังงาน**

คือพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร = พลังงาน  
ที่ร่างกายนำไปใช้

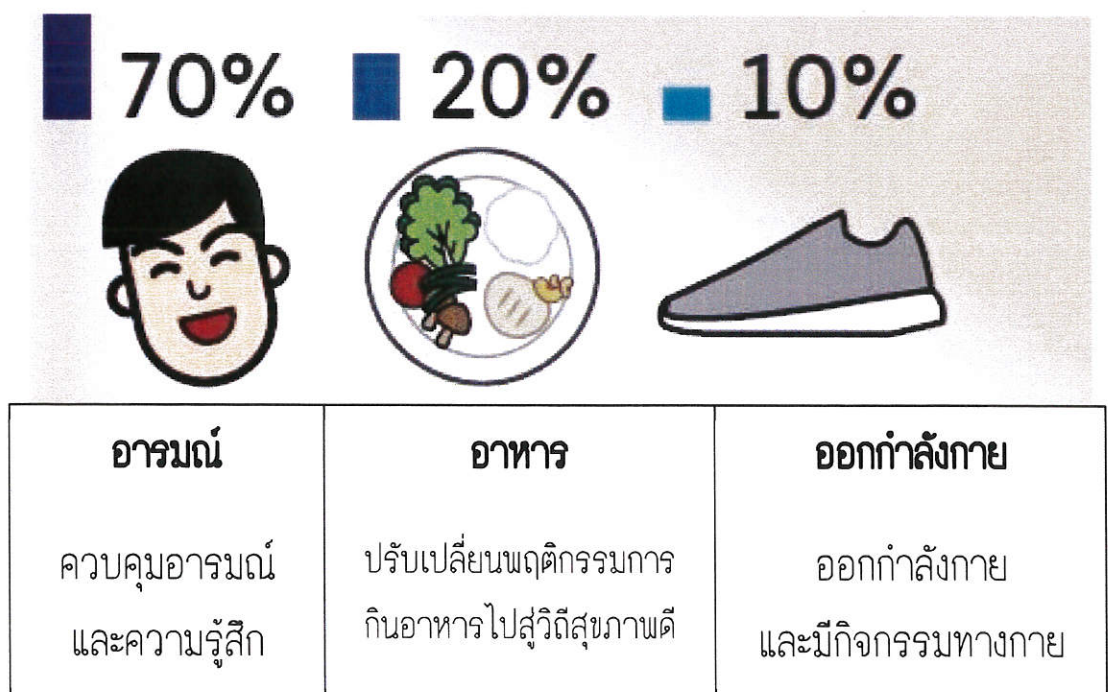
## ภาวะความสมดุลของพลังงาน

Eat = Burn

พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย สัดส่วนของพลังงานที่ได้จากการกิน เช่น โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ ประกอบด้วยอัตราการเผาผลาญอาหาร ผลของความร้อนของอาหารและพลังงานที่ใช้ไปกับการทำงาน การมีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย หรือการใช้พลังงานของร่างกายอื่นๆ ซึ่งหน่วยวัดปริมาณพลังงานคือ กิโลแคลอรี หรือเรียกสั้นๆ ว่า แคลอรี

### คัมภีร์ 3 อ. พิชิตอ้วนลงพุง

3 อ. เป็นหลักการดูแลสุขภาพตนเองให้สมดุล เพื่อป้องกันไม่ให้ความอ้วนมาเข้าใกล้พุงของเรา ประกอบด้วย



## อ.1 อารมณ์

### อารมณ์เสียเล็กน้อย

เมื่อเกิดอาการเครียด การหายใจก็จะถี่และตื้นกว่าเดิม ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร เราจึงควรหายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ เพื่อให้หัวใจเต้นช้าลง ทำให้การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมองแจ่มใสความเครียดก็จะลดลง โดยมี 5 วิธีคิด พิชิตเครียด...

1. คิดบวก
2. คิดแบบยืดหยุ่น
3. คิดหลาย ๆ มุม
4. คิดถึงผู้อื่น
5. คิดแบบมีเหตุผล



### ด้านความอยาก พิชิตอารมณ์

1. สร้างเป้าหมายและแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก
2. กินอาหารให้เป็นเวลาครบทั้ง 3 มื้อ และไม่ควรกินอาหารภายในเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน
3. หากรู้สึกหิว ให้หากิจกรรมอื่นทำแทน ทำเพียง 10 นาที ก็จะหายหิว แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้น ลองดื่มน้ำ เพื่อบรรเทาอาการหิว
4. ให้คนรอบข้างช่วยเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก
5. ติดตามผลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดรอบพุงอย่างสม่ำเสมอ ทุกสัปดาห์

## อ.2 อาหาร

พฤติกรรมกรกินของคุณ

เป็นอย่างไรไหม?

- ไม่กินอาหารเช้า
- ชอบกินของหวาน
- ดื่กกาแฟเย็น ชาเย็น
- ไม่ชอบกินผัก ผลไม้
- ชอบกินของทอดของมันทุกชนิด

จากพฤติกรรมกรกินอาหารสมัยใหม่ที่นิยมอาหารสำเร็จรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มรสหวาน และขนมกรุบกรอบประเภทต่างๆ ซึ่งมีปริมาณน้ำตาล น้ำมัน และเกลืออยู่ในปริมาณที่มาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ไต หัวใจ เส้นเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง และมะเร็ง

**กินถูกวิธี ทำได้ง่ายๆ**

**3 มื้อ 3 เวลา**

การกินอาหารวันละ 3 มื้อ เช้า กลางวัน เย็น ให้ผลลัพธ์ได้เป็นอย่างดี และถ้าจำเป็น สามารถเพิ่มอาหารว่างช่วงบ่ายได้อีก 1 มื้อ แต่ควรเลือกอาหารว่างที่ให้พลังงานต่ำ

**ลดและงด**

อาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารรสจัดและเครื่องดื่มจำพวก น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ น้ำหวาน น้ำผลไม้ ควรจัดอยู่ในหมวด

“อาหารที่ต้องลดและงด” ไม่ใช่อาหารที่ต้องกิน เพราะการกินแบบตามใจปาก คือเส้นทางนำไปสู่ความอ้วน

## เทคนิคการปรุงอาหาร 6 : 6 : 1

การบริโภค	คำแนะนำในการบริโภค (ช้อนชา)	ปัจจุบันที่บริโภค (ช้อนชา)
น้ำตาล	6 ช้อนชา/วัน	20 ช้อนชา/วัน
ไขมัน	6 ช้อนชา/วัน	12 ช้อนชา/วัน
เกลือ	1 ช้อนชา/วัน	2 ช้อนชา/วัน

\*ที่มา สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

อาหารที่สำคัญและจำเป็นได้แก่ โปรตีน น้ำ แคลเซียม  
ควรลดแคลอรี ไขมันและคาร์โบไฮเดรต



## กะกิโลแคลอรีให้พอดี

ผู้ชาย : ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ผู้หญิง : ควรได้แคลอรีประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี

## จัดมื้ออาหารให้สมดุล

- อาหาร 1 มื้อ ควรได้แคลอรีประมาณ 400-700 กิโลแคลอรี
- อาหารเย็นต้องเป็นมื้อที่มี “แคลอรีต่ำกว่ามื้ออื่นๆ”

## อาหารว่าง = ภัย (อ้วน) ซ่อนเร้น

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารว่าง อาหารจุกจิกที่มีรสหวานจัด
- อาหารว่างต้องจำกัดให้น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรีในแต่ละครั้ง

## คิดให้ดี...ก่อนใส่ปาก

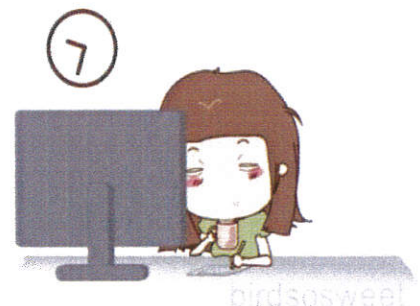
### “โธ่ แค่ฉันคนเดียวเอง”

คือประโยคสุดคลาสสิกที่ทำร้ายคนอยากลดน้ำหนักมือใหม่มานักต่อนัก เพราะอาหารและเครื่องดื่มบางอย่างแค่ชิ้นเดียวหรือขวดเดียว ก็เพิ่มแคลอรีให้เราได้อย่างไม่น่าเชื่อ

## อ.3 ออกกำลังกาย

### คุณเคยมีอาการแบบนี้ไหม?

1. ง่วงนอนขณะทำงาน แต่เมื่อถึงเวลานอนกลับนอนไม่หลับ
2. อ่อนเพลียง่าย
3. หงุดหงิด ซ้ำโมโห วิตกกังวล ไม่มีอารมณ์ขัน  
สับสนทางความคิดลำดับงานไม่ได้





4. เบื่อหน่ายสิ่งแวดล้อมรอบตัว
5. หน้าท้องยื่น เอวขยายใหญ่
6. ไม่สามารถยืนตรงและก้มตัวลงให้ปลายนิ้วแตะพื้นได้ หรือเมื่อนอนหงายไม่สามารถลุกขึ้นนั่งได้
7. เมื่อนั่งตัวตรงเหยียดขาตั้งไปข้างหน้า ไม่สามารถโน้มตัวไปให้ปลายนิ้วมือแตะถึงปลายเท้าได้

นี่คือสัญญาณอันตรายที่เตือนว่า โรคภัยกำลังจะมาเยือน ต้องลุกขึ้นขยับ เพิ่มการทำกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเบาหรือหนักลวกก่อนประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานโรคภัยไข้เจ็บที่รุมเร้าแล้ว ยังช่วยให้การลดพุงไปถึงจุดหมายได้เร็วขึ้นกว่าการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว

### หลักการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพต่อหัวใจและร่างกาย

ให้ออกกำลังกายในปริมาณ 10 - 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วันหรือวันเว้นวัน หรือออกกำลังกาย 10 นาที ถ้ารู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพักก่อน แล้วค่อยออกกำลังกายต่ออีกจนครบ 30 นาที

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน อย่างการถูพื้น ทำสวน ยกของ ย้ายของ กระทั่งเดินช้อปปิ้งมาทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชุดกีฬา เพียงแค่เรามีการขยับให้บ่อยให้หนัก และให้มากเพียงพอแค่นี้เราก็สามารถป้องกันโรคภัยทั้งหลายและมีสุขภาพดีได้ง่ายๆ แล้ว

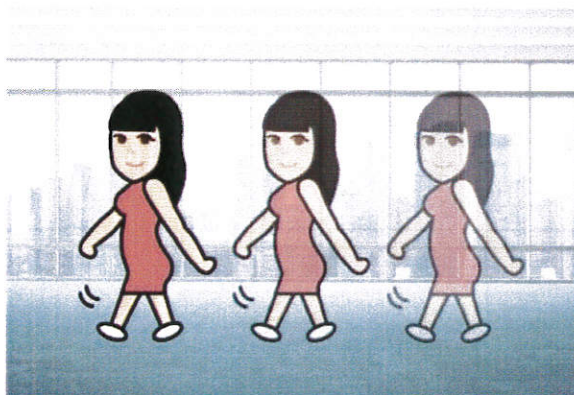
ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จะเพิ่มโอกาสตายโดยรวม และเพิ่มโอกาสเกิดโรคอีก 7 โรค ดังนี้

1. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบกล้ามเนื้อหัวใจตาย
2. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคเบาหวาน
5. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
6. โรคมะเร็งเต้านม
7. โรคกระดูกพรุน

## จะเริ่มขยับอย่างไร

**การเดิน : เริ่มเดินวันนี้ สุขภาพดีอยู่ใกล้แค่เอื้อม**

การเดินเป็นกิจกรรมทางกายที่ง่ายที่สุด สะดวก ประหยัด และปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเครียดแก่ร่างกาย สามารถเดินได้แทบทุกที่ ทุกโอกาสในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพียงเพิ่มการเดินให้มากขึ้น หรือแบ่งเวลาในช่วงเช้าหรือเย็น เพื่อการเดินออกกำลังกายอย่างเป็นเรื่องเป็นราว โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนเหนื่อยหอบ ก็สามารถมีสุขภาพที่ดีได้



## เริ่มเดินอย่างไร?

- เริ่มจากการเดินช้า ค่อยๆ เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบ ประมาณ 3-5 นาที
- เมื่อเริ่มรู้สึกชิน ให้เพิ่มความเร็วในระดับที่พอรู้สึกเหนื่อย (คือยังพูดคุย-พักหายใจได้ปกติ) แล้วเดินอีกราว 25-30 นาที
- จากนั้นในช่วงท้ายให้ชะลอความเร็วลง ก่อนเดินอีก 3-5 นาที ค่อยหยุด

## เดินมากแค่ไหนถึงจะพอ?

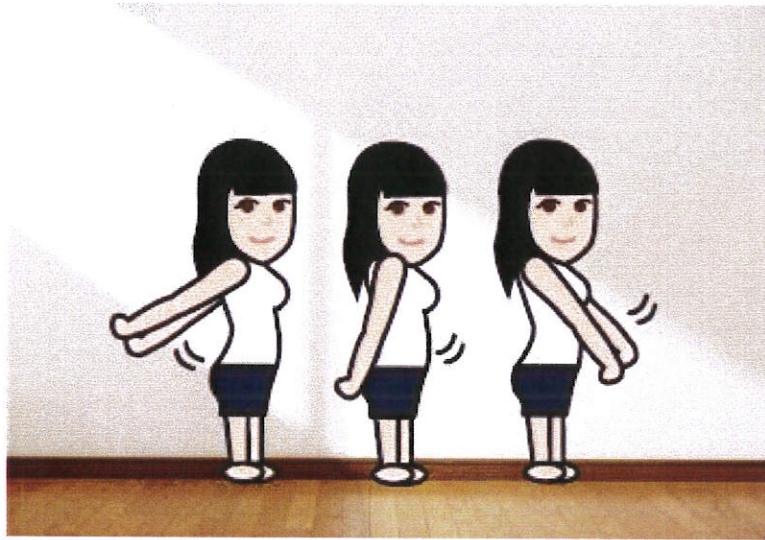
- ควรเดินให้ได้ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าว ต่อวัน
- แต่ถ้ารู้สึกว่าการนับก้าวยุ่งยากเกินไป แนะนำให้จำแบบง่ายๆ แทนว่า “ควรเดินนาน 30 นาที” และบวกรวมแล้วควรเดินให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยจะทำครั้งเดียวครบหรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งวันก็ได้
- เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบในระดับที่พูดเป็นคำๆ ชาดช่วง ให้ชะลอฝีเท้าลง แต่ถ้าเป็นมาก ให้หาที่นั่งพัก
- เริ่มทำจาก 3 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มถึงสูงสุด 5-6 วันต่อสัปดาห์(รวมไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์)

## แกว่งแขนบำบัดโรค

การทำกายบริหารแกว่งแขนนั้น สามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายได้ และเมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่ติดขัดแล้ว โรคภัยทั้งหลายก็จะหายไปเอง

## มาแกว่งแขนกันเถอะ

1. **ยืนตรง** เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่
2. **ปล่อยมือสองข้างลงตามธรรมชาติ** อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอ้อมมือไปข้างหลัง
3. **หดท้องน้อยเข้า** เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดูกลำคอ คีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. **จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น** สันเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้น ให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึงๆ เป็นใช้ได้
5. **บั้นท้ายควรโห้งขึ้นเล็กน้อย** ระหว่างบริหารต้องหดกันหรือขมิบ ทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้



6. **ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง** สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า

7. **แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย** ทำมุม 30 องศา กับลำตัว แล้วแกว่งไปหลังแรงหน่อยทำมุม 60 องศา กับลำตัว จะทำให้เกิด แรงเหวี่ยง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือน ลูกตุ้มแกว่งแขนไป-มา โดยเริ่มจากทำวันละ 500 ถึง 1,000-2,000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที

## **การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลานานเท่าไร และทำเมื่อไร**

การบริหารแกว่งแขนแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อย ประมาณ 10 นาทีต่อครั้ง และอย่างน้อยรวม 30 นาทีต่อวัน และสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกที่

## **หลักการ 2ส.**

**ส.1 ไม่สูบบุหรี่** ไม่เสพติดยาสูบ เป็นบุคคลตัวอย่างของผู้ไม่สูบบุหรี่ ควันบุหรี่ยังมีสารพิษอยู่มากมาย คือ

- นิโคติน มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง
- ทาร์ เป็นน้ำมันเหนียวข้น สีน้ำตาล จะเข้าไปจับอยู่ที่ปอดทำให้ระคายเคือง ถุงลมในปอดขยายขึ้น
- คาร์บอนมอนนอกไซด์ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง
- ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำลายเยื่อบุหลอดลม ทำให้ถุงลมโป่งพอง



- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำลายเยื่อบุหลอดลมชนิดมีสิ่งแปลกปลอม เข้าไปทำลายหลอดลมได้ง่าย ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่

### เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิก ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร เลือกวันที่จะเลิก ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ค
2. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็ง เมื่อมีอาการหงุดหงิด ตัดขาดความเคยชิน หรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่หาที่พึ่งทางใจ กำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้ เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”
3. คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม
4. อย่าท้อถอยเมื่อทำไม่สำเร็จให้พยายามต่อไป และปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600 เป็นต้น



**ส2 สุรา** เป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เมื่อดื่มสุรา แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปสู่กระแสเลือดไปยังประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าดื่มติดต่อกันเป็นประจำจะทำให้ติดสุรา

ลักษณะผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำจนติดสุรา จะมีนัยน์ตาแดง ใบหน้าบวมจมูกมีกลิ่นเนื้อตัวสกปรก การแต่งกายไม่เรียบร้อย ถ้าไม่ได้ดื่มก็จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ผื่นร้าย และประสาทหลอนการดื่มสุรามีโทษอยู่หลายประการ ดังนี้

1. ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคไตอักเสบ โรคหัวใจ
2. มีพฤติกรรมก้าวร้าว พุดจาไม่สุภาพ เพราะบังคับตัวเองไม่ได้
3. ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ๆ เช่น พลัดตกหกล้ม รอดชนกัน
4. ทำให้สติปัญญาและความสามารถในการทำงานลดลง ทำงานบกพร่องหรือผิดพลาดได้ง่าย
5. ทำให้ครอบครัวมีปัญหา เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่มีเงิน
6. สิ้นเปลืองเงินทองในการซื้อสุรา
7. เป็นที่รังเกียจของผู้พบเห็น

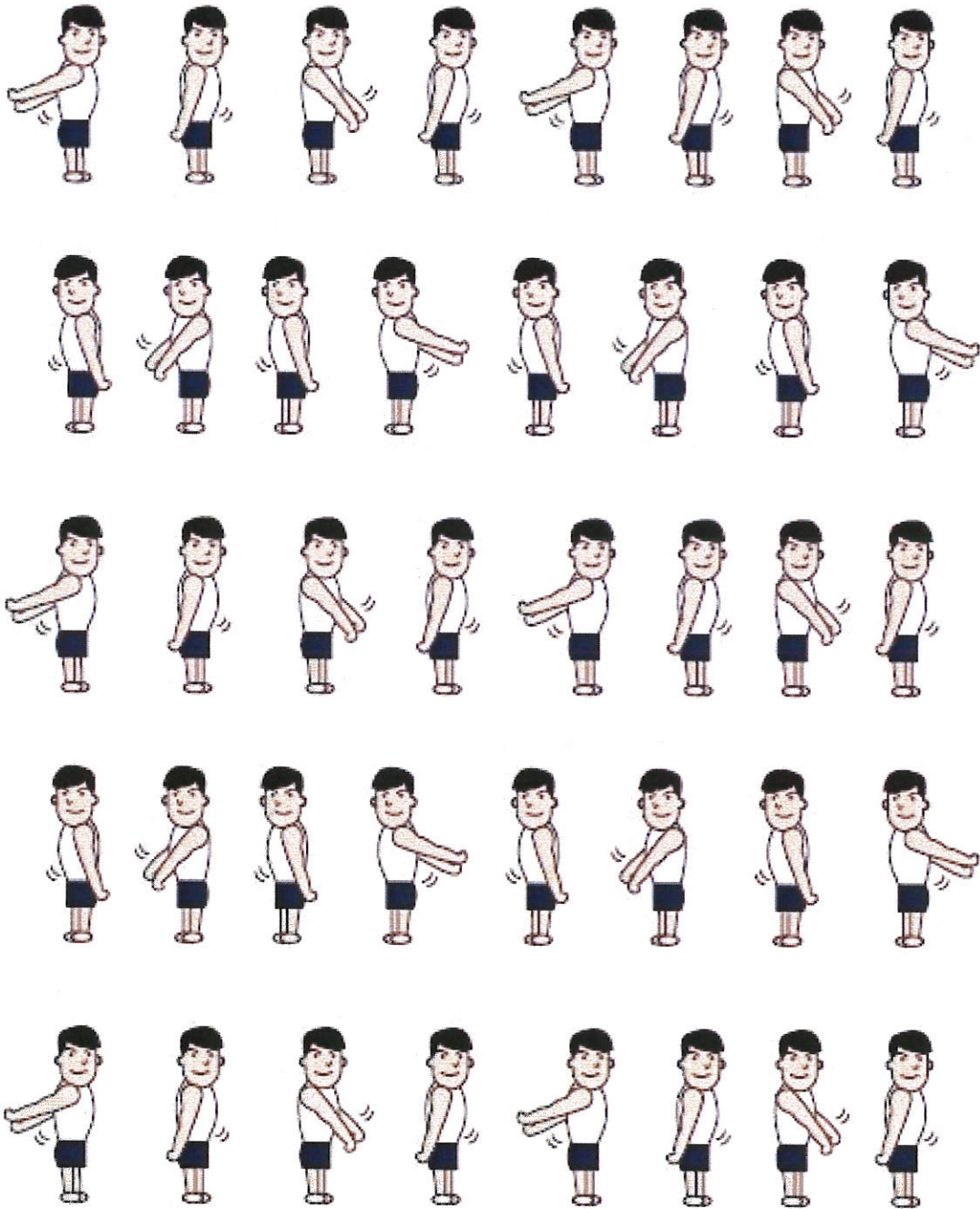


## วิธีหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

1. ถ้ามีคนมาชักชวนให้ลองสูบบุหรี่และดื่มสุรา ควรปฏิเสธทันที
2. อยู่ห่างจากผู้ที่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา
3. ไม่รับเครื่องดื่มหรือบุหรี่จากคนแปลกหน้า
4. ศึกษาถึงโทษของการสูบบุหรี่และดื่มสุราในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวรู้ถึงผลเสียที่ได้รับจากบุหรี่และสุรา
5. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง เป็นต้น เพื่อจะได้ไม่หันไปพึ่งสารเสพติด



# การแกว่งแขน



รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมโครงการตรวจสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าชนะ

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๑	นายอัคเดช กริมละ	สสอ.ท่าชนะ	
๒	นายนิสิต เอกสุวรรณ	สสอ.ท่าชนะ	
๓	นายชาญฤทธิ์ โพธิ์ภักดี	สสอ.ท่าชนะ	
๔	นางลักขณา วรรณวิริยะ	สสอ.ท่าชนะ	
๕	นางสาวเกสรินทร์ ไทยเสน	สสอ.ท่าชนะ	เกสรินทร์ ไทยเสน
๖	นางสาวอังศณา ฉิมงาม	สสอ.ท่าชนะ	อังศณา ฉิมงาม
๗	นางสาวพรทิพย์ เกื้อชาติ	สสอ.ท่าชนะ	พรทิพย์ เกื้อชาติ
๘	นางจิตติมา ทองคำ	สสอ.ท่าชนะ	จิตติมา ทองคำ
๙	นางสาวอัญชลี เต็กหลี	สสอ.ท่าชนะ	อัญชลี เต็กหลี
๑๐	นางเจียมจิตต์ ศักดิ์รัตน์	๑๓๔ ม.๒ ต.สมอทอง	เจียมจิตต์ ศักดิ์รัตน์
๑๑	นางพาทิ ห่อเลี้ยง	๘๑/๑ ม.๓ ต.สมอทอง	พาทิ ห่อเลี้ยง
๑๒	นางจิตาภา สองธานี	๒๓๗ ม.๔ ต.สมอทอง	จิตาภา สองธานี
๑๓	นางลออ ชนะกุล	๑๒๕ ม.๕ ต.สมอทอง	ลออ ชนะกุล
๑๔	นายสมพร วานิศมาศ	๑๘๑ ม.๖ ต.สมอทอง	สมพร วานิศมาศ
๑๕	นางสาวดวงรัตน์ พัทธาตรี	๘๙ ม.๘ ต.สมอทอง	ดวงรัตน์ พัทธาตรี
๑๖	นายมนเมาะ มณีรัตน์	๓๓๑ ม.๙ ต.สมอทอง	มนเมาะ มณีรัตน์
๑๗	นางสวรรรยา สุวรรณ	๓๒๒ ม.๑๐ ต.สมอทอง	สวรรรยา สุวรรณ
๑๘	นายอำริก บุญพิทักษ์	๑๑๒/๑ ม.๑ ต.คลองพา	อำริก บุญพิทักษ์
๑๙	นางรัชณี ปานกลาง	๑๕๙ ม.๒ ต.คลองพา	รัชณี ปานกลาง
๒๐	นางจีรพันธ์ แดงสุวรรณ	๗๐ ม.๓ ต.คลองพา	จีรพันธ์ แดงสุวรรณ
๒๑	นางสุณี ห้วยสน	๗๐/๔ ม.๔ ต.คลองพา	
๒๒	นายเมษา ผุดผ่อง	๙๗ ม.๕ ต.คลองพา	
๒๓	น.ส.มณฑา รัศมี	๘๓ ม.๑๓ ต.คลองพา	มณฑา รัศมี
๒๔	นางสมจิตต์ มีหาดยาย	๑๗๔ ม.๖ ต.คลองพา	สมจิตต์ มีหาดยาย
๒๕	นางอำไพ อุ่นหล้า	๑๕๙/๗๓ ม.๘ ต.คลองพา	
๒๖	นางยุพา จันทร์เอียด	๑๕๙/๔๓๘ ม.๑๐ ต.คลองพา	
๒๗	นายคนอง อุ่นสุด	๑๖๕ ม.๑๒ ต.คลองพา	คนอง อุ่นสุด
๒๘	น.ส.น้ำทิพย์ เมฆสงค์	๑๕๘/๓๗๘ ม.๗ ต.คลองพา	น้ำทิพย์ เมฆสงค์

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๒๙	น.ส.รวีวรรณ ปัจฉิม	๓๙ ม.๙ ต.คลองพา	รวีวรรณ
๓๐	นายวิชัย บุญรัมย์	๑๕๙/๑๐๒ ม.๑๑ ต.คลองพา	วิชัย
๓๑	นายมนูญ ไสสะอาด	๑๓๗ ม.๓ ต.ประสงค์	มนูญ
๓๒	นางบุญว้าย บัวอินทร์	๒๑๔ ม.๔ ต.ประสงค์	มนูญว้าย
๓๓	น.ส.สุดารัตน์ ไกรทอง	๕ ม.๕ ต.ประสงค์	สุดารัตน์ ไกรทอง
๓๔	น.ส.พรทิพย์ แก้วนิคม	๘๕ ม.๘ ต.ประสงค์	พรทิพย์
๓๕	น.ส.พิกุล กอนทิพย์	๘๐/๓ ม.๑๐ ต.ประสงค์	พิกุล
๓๖	นายเจริญฤทธิ์ ทองจีน	๑๐๑ ม.๑๑ ต.ประสงค์	เจริญฤทธิ์
๓๗	น.ส.ศุภนิตย์ หนูขวัญ	๑๙๘ ม.๑๒ ต.ประสงค์	ศุภนิตย์
๓๘	นายอนันท์ศักดิ์ หงษ์เจริญ	๗๕ ม.๒๒ ต.ประสงค์	อนันท์ศักดิ์
๓๙	นางศิริลักษณ์ สุขกูป	๖๐ ม.๑ ต.ประสงค์	ศิริลักษณ์
๔๐	นางจวีร์ภรณ์ หมื่นประสงค์	๑๕๓ ม.๒ ต.ประสงค์	จวีร์ภรณ์
๔๑	น.ส.อุไรวรรณ หิมขาว	๒๑๒ ม.๖ ต.ประสงค์	อุไร
๔๒	นางอรวรรณ ขำสุวรรณ	๑๒/๑ ม.๗ ต.ประสงค์	อรวรรณ
๔๓	นางรัตนา หวังอิน	๒๕๕ ม.๙ ต.ประสงค์	รัตนา
๔๔	น.ส.มลฤดี คงพยัคฆ์	๑๒/๑ ม.๑๔ ต.ประสงค์	มลฤดี
๔๕	นางสำออง ใจดี	๑๒๐/๑๓๑ ม.๑๕ ต.ประสงค์	สำออง
๔๖	นางนงลักษณ์ นุ่นแป้น	๑๒๓/๒๑๙ ม.๑๖ ต.ประสงค์	นงลักษณ์
๔๗	นายสุเทพ เสนานรงค์	๑๒๕/๑๔๔ ม.๑๗ ต.ประสงค์	สุเทพ
๔๘	นางกาญจนา จุมพล	๑๒๒/๖๒ ม.๑๘ ต.ประสงค์	กาญจนา
๔๙	นายสุรศักดิ์ จำนงจิต	๑๒๕/๔๖ ม.๒๔ ต.ประสงค์	สุรศักดิ์
๕๐	นางกัญญา ทิพย์ดี	๑๒๑/๒๘๖ ม.๑๓ ต.ประสงค์	กัญญา ทิพย์ดี
๕๑	นางอริญญา บัวมาก	๑๒๔/๑๔๙ ม.๑๙ ต.ประสงค์	อริญญา
๕๒	นางวันวิสา เอี่ยมจันทร์	๔๘ ม.๒๐ ต.ประสงค์	วันวิสา
๕๓	นางสุทัศน์ แก้วชนะ	๑๒๑/๕๓๕ ม.๒๑ ต.ประสงค์	สุทัศน์
๕๔	นางชนัดดา ปัจฉิมทิศ	๑๒๔/๔๗๐ ม.๒๓ ต.ประสงค์	ชนัดดา
๕๕	นางสุภารัตน์ พิณกาญจน์	๑๒๔/๘๔ ม.๒๕ ต.ประสงค์	สุภารัตน์
๕๖	นางมะลิวัลย์ ศรีเมือง	๑๒๔/๒๔๘ ม.๒๖ ต.ประสงค์	มะลิวัลย์
๕๗	น.ส.นันทิดา ชูช่วย	๘๗ ม.๒๗ ต.ประสงค์	นันทิดา
๕๘	นายอดิศร สองเมืองสุข	๖๗/๓ม.๑ ต.คันธุลี	อดิศร
๕๙	นางพรศรี พินทอง	๙๕ม.๒ ต.คันธุลี	พรศรี พินทอง
๖๐	นางศิริพร ชุ่มชวย	๑๕๙ม.๓ ต.คันธุลี	ศิริพร

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๖๑	นางนันทพร มั่นคง	๑๔๖ม.๔ ต.คันธุลี	
๖๒	นางประทุมพร บรรจงดวง	๙๓ม.๕ ต.คันธุลี	
๖๓	นางเพ็ญศรี แก้วทอง	๒๒.๖ ต.คันธุลี	
๖๔	นางสมถวิล ลาตบุรณ์	๙๖ม.๗ ต.คันธุลี	
๖๕	นางนวล อินนาปา	๒๔๕ม.๘ ต.คันธุลี	
๖๖	นางนิตยา ดวงแป้น	๒๓/๒ม.๙ ต.คันธุลี	
๖๗	นางสมฤดี ขาวเรือง	๒๘๘ม.๑๐ ต.คันธุลี	
๖๘	นางอำนาจ หมื่นหวัด	๕๓ม.๑๑ ต.คันธุลี	
๖๙	นายโกวิทย์ บุญน่วม	๒๑๐ม.๑๒ ต.คันธุลี	
๗๐	นางจีรนันท์ ทองสาลี	๑๐๐ม.๑๓ ต.คันธุลี	
๗๑	นางจิราพร สำราญ	๖๙ม.๑๔ ต.คันธุลี	
๗๒	นางวิลาวัลย์ ดำวงศ์	๑๗/๑ ม.๒ ต.วัง	
๗๓	นายสาคร แดงนวล	๑๗๘ ม.๓ ต.วัง	
๗๔	นางสร้อยญา กี่ประวัตติ	๓๐ ม.๔ ต.วัง	
๗๕	นางนุชธิดา ชูรักษา	๒๕ ม.๕ ต.วัง	
๗๖	นางละม่อม หมวดสุข	๔๕ ม.๑ ต.วัง	
๗๗	นายวิรัตน์ นาคเจียม	๓๘ ม.๖ ต.วัง	
๗๘	น.ส.มาลี ชูโกสม	๕๒ ม.๗ ต.วัง	
๗๙	นางประเดิม สวนอาษา	๖๘ ม.๘ ต.วัง	
๘๐	นางปรารมย์ บุคตาพันธ์	๑๘๑/๑ ม.๔ ต.ท่าชนะ	
๘๑	นายพิทยา โสมพงษากุล	๔๗๕ ม.๔ ต.ท่าชนะ	
๘๒	น.ส.อุบล อินทรใหม่	๙๐ ม.๗ ต.สมอทอง	
๘๓	นายนิติธร จำเริญ	๑๐/๑ ม.๑ ต.สมอทอง	
๘๔	นายนิเวศน์ มะหิ	๓๕/๑ ม.๑ ต.ท่าชนะ	
๘๕	น.ส.ทิพรัตน์ จินชูแก้ว	๑๒๒ ม.๒ ต.ท่าชนะ	
๘๖	น.ส.ยุพา จันทร์ต้อย	๑๑๔ ม.๓ ต.ท่าชนะ	
๘๗	นางวนิดา นิลเอี่ยม	๒๗ ม.๕ ต.ท่าชนะ	
๘๘	นางเสาวคนธ์ ศรีสว่าง	๖๓ ม.๖ ต.ท่าชนะ	
๘๙	น.ส.สมศรี ปลัดรักษา	๓๙ ม.๗ ต.ท่าชนะ	
๙๐	นายสมชาย ปิยะหวัง	๑๙๓ ม.๘ ต.ท่าชนะ	
๙๑	นายสาทร ปานกลาง	๑๙๑ ม.๙ ต.ท่าชนะ	
๙๒	นางบุญจิรา แดงนัย	๒๔ ม.๑๐ ต.ท่าชนะ	