

หากฝึกมาสักระยะ ให้มีความก้าวหน้า

- คงไว้ที่ 3 วันต่อสัปดาห์
- เต็มที่ 5 วันต่อสัปดาห์
- ไม่ควรเป็น 7 วันต่อสัปดาห์ เพราะร่างกายต้องการพักบ้าง

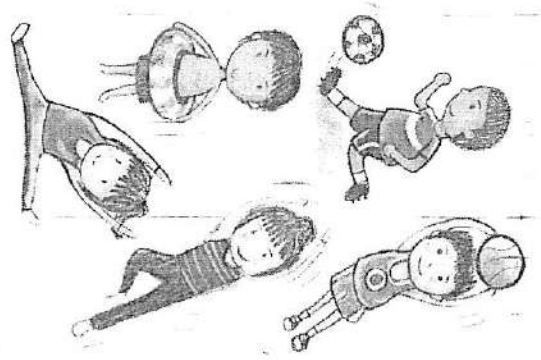
ออกกำลังกาย นานแค่ไหนดี...

- ครึ่งละ 30 นาที ในช่วงเริ่มต้น
- น้ำหนักอาจยังไม่ลด
- เพิ่มเป็นครึ่งละ 60 นาที
- น้ำหนักลดแน่นอน
- รวมแล้วให้ได้ 150-200 นาทีต่อสัปดาห์
- รวม 16 สัปดาห์
- ถ้าทำตามตั้งข้างบน
- รับรองน้ำหนักลดแน่นอน



* ที่มาข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข

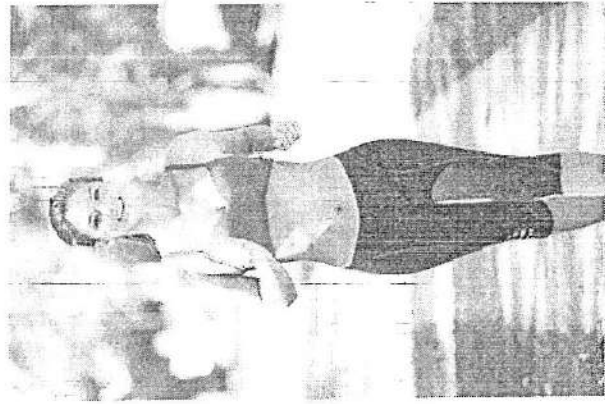
วิธีออกกำลังกายง่ายๆ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์กรบริหารส่วน
ตำบลบางมบ

วิธีออกกำลังกายง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้



วิธีออกกำลังกายง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้... (สสส.)

ใครที่ชอบบอกว่า ไม่มีเวลาไปออก. ภายเด็ก
อ้างได้แล้วละค่ะ เพราะเราสามารถออกกำลังกายแบบ
ง่ายๆ ตามวิธีที่ สสส. มาแนะนำต่อไปนี้

1. เดิน

- เดินสะสมระยะทางให้ได้ 15 กม. ต่อสัปดาห์
หรือเฉลี่ยวันละ 3-5 กม.

- เดินสะสมในระยะเวลา 6-7 เดือน หรือจะเดิน

สะสมระยะเวลาให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ย
วันละ 30 นาทีหรือแบ่งเป็น 2 รอบ รอบละ 15 นาที

2. วิ่ง

- วิ่ง 100-200 เมตร หรือขึ้น-ลงบันได 2 เทียะ

แถวพัก ยังไม่มีผลต่อหัวใจมากนัก ไม่ช่วยลดพุง

- วิ่ง 1.5 กม. ใน 8 นาที เริ่มมีผลต่อหัวใจแต่ยังไม่ลดพุง

ไม่ลดพุง

- วิ่งต่อเนื่องไม่หยุด 12 นาที มีผลต่อหัวใจและลดพุง

ลดพุง

- วิ่งต่อเนื่องไม่หยุด 30 นาทีขึ้นไป มีผลต่อหัวใจ ลดพุงชัดเจน

หัวใจ ลดพุงชัดเจน

3. ยกน้ำหนักเบาๆ บ่อยๆ

- ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ไม่ล้า
- ระดับฮอร์โมนต่างๆ ทำงานได้คงที่ เช่น

อินซูลิน

- ระดับความดันเลือดคงที่

4. แอโรบิคเบาๆ บ่อยๆ

- ลดความเครียด เกร็ง ของกล้ามเนื้อ
- จะลดขบวนการเสื่อมจากวัยของระบบ

กล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และกระดูก

- ต้องทำนาน 20 นาทีเป็นอย่างน้อย อาจเป็น
การวิ่งออกกำลังอยู่กับที่ จักรยานอยู่กับที่ หรือเดินแอโรบิค

ออกกำลังกายแบบใหม่ไม่มีดี...

ในคนอ้วน

- ไม่ควร : เดินแอโรบิค วิ่งเร็วๆ กระโดดเชือก
หรือการออกกำลังกายที่มีการกระแทก

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

- ไม่ควร : ยกน้ำหนัก ดัสน้ำหนัก สควอช
- ควร : ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เดินรำ เทนนิส
จอกกิ้ง

ออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนดี...

ช่วงเริ่มฝึก 1-2 สัปดาห์แรก

- อายุไม่มาก ควรออกกำลังกาย 2-3 วันต่อ
สัปดาห์

- อายุมากกว่า 40 ปี ควรออกกำลังกาย 1-2 วัน
ต่อสัปดาห์

หลักฐานเอกสารที่ต้องใช้

1. บัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรอื่นที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐที่มีรูปถ่ายพร้อมสำเนา
 2. ทะเบียนบ้านพร้อมสำเนา
 3. สมุดบัญชีเงินฝากพร้อมสำเนาสำหรับกรณีที่ผู้ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุประสงค์ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุผ่านธนาคารในการที่มีความจำเป็นผู้สูงอายุไม่สามารถมาลงทะเบียนรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุด้วยตนเองได้
- อาจมอบอำนาจเป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้อื่นเป็นผู้ยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแทนก็ได้



กำหนดการลงทะเบียนและยื่นคำขอรับเบี้ยยังชีพ

องค์การบริหารส่วนตำบลบางนอน
จะประกาศระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุด
การรับลงทะเบียนและยื่นคำขอรับเงิน
เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุโดย

- ปีงบประมาณ ณ ที่ทำการ
องค์การบริหารส่วนตำบลบางนอน

- ประชาสัมพันธ์ผ่านกำนัน,
ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภา อบต.บางนอน และ
คณะผู้บริหาร อบต.บางนอน และ
บุคลากรในสังกัด อบต.บางนอน
- ประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์ของ อบต.
บางนอน www.Bangnong.go.th



การขึ้นทะเบียน ขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลบางนอน

อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์/โทรสาร 075-766060

www.Bangnong.go.th

กรุณาตรวจสอบคุณสมบัติและเตรียมเอกสารให้พร้อม
ก่อนการลงทะเบียน

อำนาจหน้าที่ในการจ่ายเงิน

องค์การบริหารส่วนตำบลบางนมรมีอำนาจหน้าที่และข้อผูกพันในการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุให้กับผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางนมรมี่ได้ขึ้นทะเบียนไว้ ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยหลักเกณฑ์การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2552 โดยมีอัตราเบี้ยยังชีพรายเดือนแบบขั้นบันไดสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

อายุ 60 – 69 จะได้รับ 600 บาท
อายุ 70 – 79 จะได้รับ 700 บาท
อายุ 80 – 89 จะได้รับ 800 บาท
อายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับ 1,000 บาท



คุณสมบัติของผู้มีสิทธิจะได้รับ

เงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

1. มีสัญชาติไทย
2. มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป
3. ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้รับเงินบำนาญ ผู้รับเงินเบี้ยยังชีพตามระเบียบของกระทรวงมหาดไทย หรือกรุงเทพมหานครผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ที่ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดให้เป็นประจำ ยกเว้นผู้พิการและผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2552

ขั้นตอนการลงทะเบียนและยื่นคำขอรับ

เงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

1. ภายในเดือนพฤศจิกายนของทุกปีให้ผู้ที่จะมีอายุครบหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปในปีงบประมาณถัดไป ลงทะเบียนและยื่นคำขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุด้วยตนเองต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนมีภูมิลำเนา ณ สำนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือสถานที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนด

2. ในกรณีผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนึ่งย้ายภูมิลำเนาไปอยู่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เลขอายุเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดิมยังคงจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจนกว่าจะสิ้นสุดปีงบประมาณนั้น
- หากมีความประสงค์จะรับเบี้ยยังชีพกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งใหม่ต้องไปลงทะเบียนเพื่อขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งใหม่ก่อนสิ้นปีงบประมาณ**

ความรู้เกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุ

๑. โรคความดันโลหิตสูง

สาเหตุของความดันโลหิตสูง อาจแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่

๑. พวกที่หาสาเหตุได้ เช่น จากโรคไตอักเสบ เส้นเลือดแดงตีบ พืชแห่งครรภ์

๒. พวกที่หาสาเหตุไม่พบ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนมากมักจะเป็น

อาการ

ผู้ป่วยด้วยความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่

มีอาการ อาจตรวจพบโดยการตรวจเลือดสุขภาพประจำปี หรือ

เจ็บป่วยด้วยโรคอื่นแล้วแพทย์วัดความดันของเลือดพบว่าผิดปกติ

ถ้ารีบที่รีบมีอาการจะมีอาการมีนงง ตาพร่ามัว ปวดศีรษะตรงท้าย

ทอย มักจะปวดตอนต้นนอน เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ

อ่อนเพลีย บางรายเลือดกำเดาออกบ่อยๆ อาการดังกล่าวอาจเกิดจาก

โรคอื่น ได้อีกหลายโรคและที่สำคัญที่สุดความดันโลหิตสูงบางราย

อาจไม่มีอาการใดเลยก็ได้ นอกจากตรวจวัดด้วยเครื่องมือแพทย์จะ

ทราบ ฉะนั้นถ้าท่านสงสัยว่าเป็นโรคนี้หรือท่านมีอายุเกิน ๓๕ ปี

ควรตรวจวัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ ๑-๒ ครั้ง

การปฏิบัติตัว

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงต้องปฏิบัติตัวเพื่อช่วยให้ความดัน

โลหิตลดลงได้ง่ายขึ้น คือ

๑. การพักผ่อนต้องพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ พยายาม

ควบคุมอารมณ์และจิตใจ ไม่ให้เครียด ขุ่นมัวและว่าวาม

๒. คนอื่นต้องลดน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๓. ระวังอย่าให้หกล้ม หรือศีรษะกระทบกระเทือน เพราะ

อาจจะทำให้หลอดเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาตได้

๔. ไม่ควรวิตกกังวลหรือให้ความสำคัญกับระดับความดัน

โลหิตที่วัดไว้แต่ละครั้ง

๕. ต้องควบคุมอาหาร

วิธีป้องกันของคนที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

๑. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๒. ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. เลือกรับประทานอาหารที่มีเกลือต่ำ

๔. ให้ลดปริมาณแอลกอฮอล์

๕. งดบุหรี่

๖. จัดการเรื่องความเครียด

๗. รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ โดยการลดอาหารเค็ม

ลดการรับประทานผักผลไม้

๘. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่

๙. การจะใช้ยากุมกำเนิดต้องปรึกษาแพทย์

๒. โรคเบาหวาน

เบาหวาน คือ โรคหรือความผิดปกติที่มีลักษณะพิเศษ คือ

มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง คำว่าเบาหวานมาจากคำสองคำ คือ “เบา”

แปลว่าเบาหวาน และคำว่า “หวาน” ซึ่งหมายถึงมีรสหวานหรือมี

น้ำตาลในปัสสาวะนั่นเอง ซึ่งเป็นอาการสำคัญของผู้ป่วยโรคนี้ เมื่อ

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจนใดไม่สามารถเก็บกักน้ำตาลไว้ได้

น้ำตาลส่วนเกินก็จะออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน มี

น้ำตาลปนอยู่

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน

ส่วนใหญ่รู้เมื่อมีอาการจากการที่น้ำตาลในเลือดขึ้นสูง

ได้แก่อาการคอแห้ง หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อยและปัสสาวะเป็น

จำนวนมาก หิวบ่อย ทานจุแต่น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ อ่อนเพลีย ไม่

ค่อยมีแรง บางคนอาจไม่มีอาการดังกล่าวหรือมีอาการไม่มาก ไม่

ชัดเจน แต่จะมาพบแพทย์ด้วยอาการของภาวะแทรกซ้อนจาก

เบาหวาน เช่น ตามัว มองเห็นไม่ชัดเนื่องจากต้อกระจกหรือจอ

ประสาทตาเสื่อม เข้าหา ไม่รู้สึก หรือมีอาหารปวดแสบร้อนที่เท้า

เป็นแผลที่เท้าหรือรังไม่หาย หรือน้ำตาลในเลือดจากเลือด ๒-๔.๕๕

หรือมีอาการของโรค ไตวาย อาการของโรคเบาหวานและ

ภาวะแทรกซ้อนต่างๆเหล่านี้จะปรากฏเมื่อเป็นโรคเบาหวานมานาน

หรือมีระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงมาก คนที่เริ่มเป็นเบาหวานใหม่ๆ

มักจะไม่มีอาการ ดังนั้นคนที่สงสัยว่าจะเป็นเบาหวานหรือมีความ

เสี่ยงต่อโรคเบาหวานควรได้รับการตรวจว่าเป็นเบาหวานหรือไม่

เสียแต่เนิ่นๆ

การป้องกันโรคเบาหวานทำได้หรือไม่

การป้องกันโรคเบาหวานสามารถกระทำได้ดังนี้

๑. ใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ลดน้ำหนัก

ลง ๕-๘ % ลดปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า ๑๐ % เพิ่มอาหารที่มีใย

อาหารมากกว่า ๑๕ กรัม ออกกำลังกายมากกว่าสัปดาห์ละ ๑๕๐

นาที

๒. ใช้ยาในการป้องกันโรคเบาหวาน

๓. โรคข้อเสื่อม

โรคข้อเสื่อม หมายถึง โรคที่มีความผิดปกติที่กระดูกอ่อน

ผิวข้อและกระดูกบริเวณใกล้เคียง มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกอ่อน

ตัวชี้วัดทั้งทางด้านรูปร่าง ทางด้านโครงสร้าง ทางด้านชีวเคมี และทางด้านชีววิทยาเซลล์ กระดูกอ่อนตัวชี้วัดจะบางลง ทำให้การทำงานของกระดูกอ่อนตัวเสียไป

สาเหตุของโรคกระดูกอ่อน

โรคข้อเสื่อมมีสาเหตุได้ต่างๆกัน องค์ประกอบของการ

เกิดโรคได้แก่

- ๑. อายุ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด
- ๒. พันธุกรรมและโรคมาตาไบลิซึม
- ๓. การเปลี่ยนแปลงในเมตาโบลิซึมของการทำงานของเซลล์กระดูกอ่อน
- ๔. โรคที่มีข้ออักเสบ
- ๕. การได้รับบาดเจ็บของข้อ

อาการของโรคข้อเสื่อม

อาการปวด เป็นอาการแรกที่พบในโรคข้อเสื่อม ระยะแรกการปวดข้อจะเกิดภายหลังการใช้ข้อมากกว่าปกติ แต่มักบอกตำแหน่งของการปวดได้ไม่ชัดเจน ผู้ป่วยมักจะบอกเพียงว่าเป็นที่ข้อเข่า ข้อนิ้วมือ มักเป็นข้างหนึ่งข้างใดของร่างกายก่อนในระยะเวลาแรก

วิธีการป้องกันโรคข้อเสื่อม

- ๑. การป้องกัน ทำให้ได้โดยหลีกเลี่ยงท่าทางที่ใช้ข้อมาก เช่น การนั่งพับเพียบ การวิ่งที่มีการกระแทกขึ้นเท้าลงอย่างรุนแรง
- ๒. การบรรเทาความเจ็บปวด เราสามารถลดปริมาณยาที่ใช้ได้ และบริหารให้ข้อมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ

อาหารที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ควรได้รับโปรตีนหรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณร้อยละ ๒ ขึ้นไป ถ้าเป็นพวกปลาดีที่สุด ควรกินผักมากๆ

การช่วยถ่ายของผู้สูงอายุ คือ จะต้องให้ความสนใจการขับถ่ายด้วยว่ามีปัญหาหรือไม่ บางรายเกิดปัญหาถ่ายยาก หรือการอื่นการขับถ่ายไม่สะดวกจึงต้องแก้ไขตามสาเหตุ

การนอนหลับและการพักผ่อน ผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาเรื่องการนอนหลับแต่ละครั้งจะหลับไม่นาน กลางคืน เเรว ดังนั้นจะต้องจัดตารางการนอน พยายามให้นอนได้วันละ ๘ ชั่วโมง



ความรู้เกี่ยวกับโรคของผู้สูงอายุ

ด้วยความปรารถนาดี

จากองค์การบริหารส่วนตำบลบางนาบ

6/3

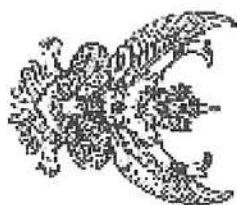












ประกาศ องค์การบริหารส่วนตำบลบางนบ

เรื่อง บัญชีรายชื่อผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลบางนบ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

รายละเอียด

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ตำบล	เลขบัตรประชาชน	วันเกิด	อายุ	ยอดเงิน
1	นาย กระจำนง จันทศรีเขียว	54/1	1	บางนบ	3801600484031	26/05/2501	63	600
2	นาง กิ้ม ช่างหนู	18	1	บางนบ	3801600481644	30/11/2475	88	800
3	นาง จตุพร สุขศรีเมือง	5	1	บางนบ	3801600245584	09/02/2489	75	700
4	นาย จรัญ คงสังข์	57/1	1	บางนบ	3801600483108	02/05/2499	65	600
5	นางสาว จำลอง ตีขันธ์นวล	21	1	บางนบ	3801600481911	07/11/2491	72	700
6	นาง เตียน นวลชัย	11/1	1	บางนบ	3801600481318	30/07/2491	73	700
7	นาง เอียน สันติวรกุล	11	1	บางนบ	3801600481245	20/03/2496	68	600
8	นาย ทวี บุญแก้ววัน	14/1	1	บางนบ	3801600481466	28/09/2481	83	800
9	นาย นายเจียร จันทร์เกิด	42/1	1	บางนบ	3801600483396	18/01/2476	88	800
10	นางสาว นิมิตร คุ้มเงิน	39	1	บางนบ	3801600482993	02/02/2497	67	600

11	นาย	บุณกุล	ยอดแก้ว	26	1	บางนบ	3801600482586	26/08/2487	77	700
12	นาย	บรรจง	ชูจันทร์ทอง	21/1	1	บางนบ	3101600061536	10/09/2500	64	600
13	นาย	บุญธรรม	คงจันทร์	4	1	บางนบ	3801600248761	11/06/2490	74	700
14	นางสาว	บุญให้	จันทิยา	54	1	บางนบ	3801600483965	17/09/2491	73	700
15	นาง	ประนอม	จันทร์คำเสก	23	1	บางนบ	3801600482144	30/09/2486	78	700
16	นาย	ประพันธ์	คงสิงห์	37/1	1	บางนบ	3801600483124	16/11/2500	63	600
17	นาย	ประสงค์	จันทร์ทอง	65	1	บางนบ	3801600622141	18/03/2504	60	600
18	นาง	ปราณี	ทองคำ	23/1	1	บางนบ	3801600482161	06/03/2487	77	700
19	นาย	ปรีดา	สิงห์สิงห์	53/3	1	บางนบ	5801690000141	24/05/2478	86	800
20	นาง	พริ้ม	คงสิงห์	41	1	บางนบ	3801600483094	08/06/2478	86	800
21	นาย	พล	จันทร์คำเสก	23	1	บางนบ	3801600597383	12/10/2490	73	700
22	นาง	พิน	ราชเสน	56	1	บางนบ	3801600484074	15/04/2486	78	700
23	นาย	ไพโรจน์	ดิษฐ์ฐาน	21	1	บางนบ	3801600481920	23/05/2493	71	700
24	นาย	มณี	สุกแก้ว	38	1	บางนบ	3801600482888	22/03/2495	69	600
25	นาง	มอญ	โชติช่วง	49	1	บางนบ	3801600483311	08/12/2486	77	700
26	นาง	ระบอง	อินทร์ทอง	38/1	1	บางนบ	3801600482918	01/01/2486	78	700
27	นาง	ระเบียบ	แป๊ะเฮง	24/1	1	บางนบ	3801600482365	02/01/2484	80	800
28	นาง	รัชดา	โยมมาก	35/4	1	บางนบ	3959900329054	01/01/2489	75	700
29	นาย	รินทร์	คงสิงห์	37/1	1	บางนบ	3801600166498	13/01/2501	63	600
30	นาง	ลิ้น	สุตดวง	26	1	บางนบ	3801600482446	04/04/2484	80	800
31	นาย	วรชัย	กิจเมตติกุล	53/2	1	บางนบ	3809800075931	05/12/2496	67	600
32	นาง	วีล	ดิษฐ์คล้าย	51/2	1	บางนบ	3801600065667	18/11/2498	65	600
33	นาง	ศรีเรือน	จันทร์แก้ว	33/1	1	บางนบ	3100503050818	24/08/2504	60	600
34	นาย	สมคิด	คงจันทร์	4	1	บางนบ	3801600248770	15/09/2493	71	700

35	นาย	สมเจตน์	รอตไผ่	45/1	1	บางนบ	3801600483426	12/04/2500	64	600
36	นาง	สาโรจน์	ยิ่งขจร	7/1	1	บางนบ	3920400164040	01/01/2491	73	700
37	นาย	สำราญ	กำจ้วน	31	1	บางนบ	3801600249016	21/04/2490	74	700
38	นาง	สำลี	คงจันทร์	4	1	บางนบ	5801690000663	22/11/2491	72	700
39	นาง	โสภา	บุญแก้ววัน	14/1	1	บางนบ	3801600097461	22/05/2494	70	700
40	นาง	เอียน	ศรีทองมาศ	17	1	บางนบ	3801600619816	15/12/2479	84	800
41	นาง	เอื้อน	อ่อนแก้ว	43	1	บางนบ	3801600483256	20/03/2483	81	800
42	นาง	เอื้อพร	เพชรชูทอง	33/2	1	บางนบ	3102001915059	06/11/2499	64	600
43	นาง	กระจาย	ทองจันแก้ว	9	2	รวมแก้ว	3801600618976	09/07/2493	71	700
44	นาง	กระบวน	เทพเสนา	28	2	บางนบ	3120101232202	01/01/2489	75	700
45	นาง	กาญจนา	รอตเพชร	54/2	2	บางนบ	3801600620920	22/08/2483	81	800
46	นาง	กุลล	คำแป	7	2	บางนบ	3801600620628	06/06/2492	72	700
47	นาย	คลอง	ศรีปานรอต	24	2	บางนบ	3801600619948	17/04/2472	92	1,000
48	นาย	คลาด	อิหมทร์คำ	30/1	2	บางนบ	3801600620091	06/03/2484	80	800
49	นาย	จรูญ	ขาวเรือง	46/1	2	บางนบ	3801600620733	18/03/2501	63	600
50	นาย	ชูฟ	จันเมือง	17	2	บางนบ	3801600619603	25/09/2484	80	800
51	นาง	ชื่น	อินทร์คำ	30/1	2	บางนบ	3801600620105	04/12/2482	81	800
52	นาง	ดวงเดือน	คำแป	34/1	2	บางนบ	3801600068143	27/06/2504	60	600
53	นาย	ถวิล	สังข์ทอง	8	2	บางนบ	3801600618895	16/02/2497	67	600
54	นาย	นิคม	สุขช่วย	24	2	บางนบ	3801600618836	26/09/2503	61	600
55	นาง	นิมนต์	เรืองชนาบ	36/1	2	บางนบ	3801600620270	23/08/2487	77	700
56	นางสาว	บุญ	ขุนทองจันทร์	54	2	บางนบ	3801600620717	08/12/2496	67	600
57	นาย	ประยูร	หมอกแก้ว	26/1	2	บางนบ	3801600542694	16/07/2486	78	700
58	นาย	ประเสริฐ	บุญรอตชู	13	2	บางนบ	3801600619301	13/05/2494	70	700

59	นาง	ปาน	แก้วชวน	10/1	2	นางนบ	3801600619131	10/06/2479	85	800
60	นาย	พ่วง	สีงษ์ทอง	8	2	นางนบ	3801600618861	26/11/2470	93	1,000
61	นาง	ลำตัด	ช่วยด้วง	34	2	นางนบ	3801600620202	10/01/2494	70	700
62	นาง	วรรณิ	ข้าเกิด	14	2	นางนบ	3801600619492	02/01/2504	60	600
63	นาย	สนั่น	เรืองขนาบ	36/1	2	นางนบ	3801600620261	05/05/2484	80	800
64	นาย	สมพร	ทองจันทร์แก้ว	19	2	นางนบ	3801600619719	20/01/2489	75	700
65	นาย	สมพล	ร่วมแก้ว	46	2	นางนบ	3801600620491	10/10/2486	77	700
66	นาย	สวัสดิ์	คำแอ	7	2	นางนบ	3801600620032	26/08/2487	77	700
67	นาง	สีอ้ง	สีงษ์แก้ว	11/1	2	นางนบ	3801600484520	12/08/2481	83	800
68	นาย	สุคนธ์	คำแอ	34/1	2	นางนบ	3801600620059	01/03/2500	64	600
69	นาย	สุธรรม	หนูสีคง	29/1	2	นางนบ	3801600559813	18/03/2488	76	700
70	นาย	ห้วน	ข้าเกิด	14	2	นางนบ	3801600619476	21/08/2474	90	1,000
71	นาง	ห้วย	สุขช่วย	6	2	นางนบ	3801600618801	04/04/2476	88	800
72	นาย	อาคม	ช่วยด้วง	34	2	นางนบ	3801600620245	03/10/2493	70	700
73	นาง	อาภร	ร่วมแก้ว	46	2	นางนบ	3801600620466	31/05/2499	65	600
74	นาง	อัมไพ	ด้วงแก้ว	48/1	2	นางนบ	3801600620539	14/05/2486	78	700
75	นาง	อัมไพ	หนูสีคง	29/1	2	นางนบ	3801600559821	13/08/2494	70	700
76	นาง	เอียน	จินเมือง	17	2	นางนบ	3801600619638	18/05/2490	74	700
77	นาง	เอื้อน	หอมขุน	13/1	2	นางนบ	3769900056556	31/03/2484	80	800
78	นาง	กระบวน	หนูทอง	26	3	นางนบ	3801600598274	01/01/2483	81	800
79	นาย	เก็บ	คงเพชร	22	3	นางนบ	3801600597944	26/08/2486	78	700
80	นาง	แก้ว	จันทร์ทอง	56	3	นางนบ	3800600324602	01/01/2488	76	700
81	นาย	โกวิท	มีทองจันทร์	27	3	นางนบ	3801600598029	12/06/2495	69	600
82	นาย	โกศล	มีทองจันทร์	24	3	นางนบ	3801600598061	05/10/2502	61	600

83	นาย	คลังอง	แก้วสุข	4	3	นางนบ	3801600596751	22/12/2473	90	1,000
84	นาย	จรัญญู	ทองแก้วบุญ	5	3	นางนบ	3801600691177	04/11/2497	66	600
85	นาย	จรัญญู	เรืองสังข์	50/3	3	นางนบ	3801600599866	12/08/2497	67	600
86	นาง	จรัส	เกิดวัน	7/1	3	นางนบ	3801600597006	01/01/2485	79	700
87	นาย	จิตต์	เพชรหอม	55	3	นางนบ	3801600600350	01/01/2483	81	800
88	นาง	จ้าย	เพชรหอม	55	3	นางนบ	3801600600368	01/01/2481	83	800
89	นาง	จำปา	คงเสยา	50/5	3	นางนบ	3801600599980	24/05/2486	78	700
90	นาย	จำลอง	มีแก้ว	38	3	นางนบ	3801600599122	12/04/2483	81	800
91	นาย	จิตต์	ศรีระรัญ	50/4	3	นางนบ	3801600599904	02/05/2481	83	800
92	นาง	จุรี	มีทองจันทร์	24/1	3	นางนบ	3801600598053	22/02/2501	63	600
93	นาง	เชียร	อินททองคำ	33	3	นางนบ	3801600598801	06/12/2475	88	800
94	นาย	เข้ม	รักษ์ทิพย์	21/1	3	นางนบ	3801600597880	25/09/2492	72	700
95	นาย	แดง	จันทร์คำเสก	15	3	นางนบ	3801600597375	06/07/2485	79	700
96	นาย	ต้า	ศรีสุขแก้ว	48	3	นางนบ	3801600599475	28/02/2472	92	1,000
97	นาย	ถาวร	อินคำ	19	3	นางนบ	3801600597570	12/06/2488	76	700
98	นาย	บรรจบ	มีทองจันทร์	4/1	3	นางนบ	3801600596794	15/02/2482	82	800
99	นางสาว	บุญลือ	สังข์ช่วย	9	3	นางนบ	3801600597090	13/10/2499	64	600
100	นาย	ประสิทธิ์	เรืองดิษฐ์	55/2	3	นางนบ	3801600600465	16/11/2490	73	700
101	นาย	ประเสริฐ	บุญช่วย	41	3	นางนบ	3800600413419	01/01/2494	70	700
102	นาย	ปรีชา	มีทองจันทร์	2/1	3	นางนบ	3801600600660	18/05/2499	65	600
103	นาง	เป็ย	คงสงค์	53	3	นางนบ	3801600600066	16/11/2472	91	1,000
104	นาง	ผ่อง	ศรีระรัญ	50/4	3	นางนบ	3801600599912	13/08/2479	85	800
105	นาง	ผ่อง	สารนาศ	54/1	3	นางนบ	3801600600279	05/04/2485	79	700
106	นาง	ผัด	ศรีสุขแก้ว	48	3	นางนบ	3801600599483	15/07/2476	88	800

107	นาง	พรรณี	จัตุรงค์	40	3	นางนบ	3801600599262	19/12/2499	64	600
108	นาง	พริ้ม	จันทน์นิม	51	3	นางนบ	3801600600562	27/05/2485	79	700
109	นางสาว	พริ้ม	สวนอ่อน	33/3	3	นางนบ	3801600601925	15/02/2503	61	600
110	นาย	พล	สงค์คำ	24/2	3	นางนบ	3801600691215	03/02/2487	77	700
111	นาง	พลอย	แสงแก้ว	19/1	3	นางนบ	3801600597677	20/08/2472	92	1,000
112	นาง	พิน	ทองโอ	29	3	นางนบ	3801600598312	27/04/2474	90	1,000
113	นาย	ภาพ	ศรีสุขแก้ว	50	3	นางนบ	3801600599599	04/05/2478	86	800
114	นางสาว	ยวง	อินคำ	17	3	นางนบ	3801600597464	03/05/2482	82	800
115	นาง	เย็น	เรืองติษฐ์	53	3	นางนบ	3800900120913	19/12/2486	77	700
116	นาง	ระเบียบ	คงเพชร	22	3	นางนบ	3801600597952	25/04/2492	72	700
117	นาง	ระเบียบ	สงคำ	52	3	นางนบ	3801600691231	05/05/2490	74	700
118	นางสาว	ลำดวน	ขุนทองจันทร์	34	3	นางนบ	3801600598967	18/01/2494	70	700
119	นาง	วรรณ	เรืองสังข์	50/3	3	นางนบ	3801600599874	03/01/2502	62	600
120	นาย	เวียง	นุ้ย้อย	23	3	นางนบ	3801600597863	10/02/2503	61	600
121	นาย	สนั่น	ขวัญทอง	2	3	นางนบ	3801600596620	05/04/2504	60	600
122	นาง	สมพร	ศรีม่วง	50/6	3	นางนบ	3801600599611	28/06/2498	66	600
123	นาง	สมหมาย	คงสงค์	44	3	นางนบ	3801600599408	07/01/2485	79	700
124	นาย	สร้อย	จันทร์ทอง	50/2	3	นางนบ	3801600599793	01/08/2483	81	800
125	นาย	สวัสดิ์	ไกรคุ้ม	29/2	3	นางนบ	3801600598444	18/10/2500	63	600
126	นาย	ส่อง	คงสงค์	44	3	นางนบ	3801600599424	01/01/2484	80	800
127	นาง	ส่อง	รักษ์ทรัพย์	21/1	3	นางนบ	3801600597898	22/10/2498	65	600
128	นาง	สายบัว	อินคำ	19	3	นางนบ	3801600597634	01/01/2493	71	700
129	นาย	สำเริง	แสงพรต	58	3	นางนบ	3219900285711	11/09/2500	64	600
130	นาง	สุจิตต์	อินทร์คำ	33/1	3	นางนบ	3801600598932	18/05/2494	70	700

131	นาย	สุชาติ	อินคำ	37/1	3	บางมบ	3801600598819	08/02/2501	63	600
132	นาง	สุปิษา	ขวัญทอง	2	3	บางมบ	5920700016875	12/11/2500	63	600
133	นาย	สุภาพ	เมธจักร์	40/1	3	บางมบ	3801600599301	19/02/2504	60	600
134	นาง	ทพวาส	เรืองดิษฐ์	55/2	3	บางมบ	3801600600490	01/01/2491	73	700
135	นางสาว	อังคณิ	โอทองปาน	29	3	บางมบ	3801600598321	03/10/2501	62	600
136	นาย	อาคณเย์	ทองเือ	29	3	บางมบ	3100601540968	29/11/2497	66	600
137	นาง	อัมพร	แช้อย	10	3	บางมบ	3801600597251	05/06/2489	75	700
138	นาง	อุษา	ไกรคุ้ม	29/2	3	บางมบ	3801600598363	07/05/2500	64	600
139	นาง	อุษา	บุญช่วย	41	3	บางมบ	3801600599289	08/08/2503	61	600
140	นาง	เอมอร	มีทองจันทร์	27	3	บางมบ	3900900008161	19/06/2502	62	600
141	นาง	กล้าย	อ่อนนฤพัล	15	4	บางมบ	3801600621811	21/12/2467	96	1,000
142	นาย	กำพล	แช่ต้น	16/3	4	บางมบ	3801600622221	12/09/2487	77	700
143	นาง	คำมัญญ	จันทร์ทอง	13/1	4	บางมบ	3801600004498	16/07/2500	64	600
144	นาย	แคล้ว	จันทร์ปาน	31	4	บางมบ	3801600623091	16/06/2475	89	800
145	นาง	จรวย	หิณมี	21/1	4	บางมบ	3801600694010	20/09/2500	64	600
146	นาย	จตุญ	ฉิมบุตร	12/3	4	บางมบ	3810500019280	01/01/2494	70	700
147	นาง	จำนงค์	แช่ต้น	16/1	4	บางมบ	3801600622230	01/01/2494	70	700
148	นาง	จำเนียร	สวนแก้ว	35	4	บางมบ	3801600623503	23/01/2485	79	700
149	นาง	เจริญ	บุญจันทร์	23	4	บางมบ	3801600693994	22/06/2493	71	700
150	นาง	เฉลิม	พรหมสุทธิ	16/1	4	บางมบ	3801600249172	13/07/2487	77	700
151	นาย	ชัยณรงค์	เราศะพงษ์	13	4	บางมบ	3809900324185	18/03/2500	64	600
152	นาย	โชคติ	บองทอง	45/1	4	บางมบ	5801600046570	22/06/2501	63	600
153	นาง	แดง	เรืองดิษฐ์	12	4	บางมบ	3801600621543	13/02/2483	81	800
154	นาง	แก้ว	แก้วฉิม	24	4	บางมบ	3801600622639	25/10/2493	70	700

155	นาง	ถิต	อ่อนเกตุพล	33	4	นางนบ	3801600622973	16/03/2486	78	700
156	นาง	นางประไพ	จำศิริ	41	4	นางนบ	5720699009639	05/08/2504	60	600
157	นาง	นิตยา	แก้วประเสริฐ	12/1	4	นางนบ	3801600621519	13/07/2504	60	600
158	นาง	บุญธรรม	ศรีพุทธา	20/1	4	นางนบ	3809900158676	01/01/2494	70	700
159	นางสาว	บุญเรือน	ทิมมี	21	4	นางนบ	3801600693986	23/09/2490	74	700
160	นาง	ไพบ์	แช่เล่า	14	4	นางนบ	3801600621691	13/11/2469	94	1,000
161	นาย	ประจิต	บุญจันทร์	23	4	นางนบ	3801600694036	03/01/2490	74	700
162	นาง	ประดับ	เพชรคงแก้ว	23/1	4	นางนบ	3801600622540	29/12/2477	86	800
163	นาย	ประเทือง	ขวัญมี	45/2	4	นางนบ	3710500334771	07/03/2500	64	600
164	นาย	ประศาสน์	ตัวลิ้น	20	4	นางนบ	3801600622388	09/09/2501	63	600
165	นาง	ผัด	คงทอง	30	4	นางนบ	3801600622965	05/11/2478	85	800
166	นาง	ผืน	อ่อนเกตุพล	15	4	นางนบ	3801600621951	20/01/2497	67	600
167	นาง	พิมพ์พรรณ	เรตตะพงษ์	13	4	นางนบ	3801600621632	25/05/2502	62	600
168	นาย	พิษ	ศิษย์คล้าย	38/2	4	นางนบ	3801600623821	03/05/2485	79	700
169	นาง	เพลินพิศ	จุตหนู	43	4	นางนบ	3800700364207	01/01/2486	78	700
170	นาง	ภาวดี	พรรณรังษี	31/1	4	นางนบ	3929800064695	21/07/2502	62	600
171	นาย	มาโนชญ์	เพชรชูทอง	40	4	นางนบ	3100903644731	01/06/2501	63	600
172	นางสาว	รัตนา	แช่ต้น	12/3	4	นางนบ	3801600629293	14/02/2496	68	600
173	นาย	ธีรณ	ทิมมี	21	4	นางนบ	3801600693960	23/10/2464	99	1,000
174	นางสาว	ละมุล	แป้นเหลื่อ	32/1	4	นางนบ	3801600623279	28/06/2504	60	600
175	นาง	ละออง	แป้นเหลื่อ	32/1	4	นางนบ	3801600623261	10/06/2480	84	800
176	นาย	วรรณะ	สุบบุญสิงห์	10	4	นางนบ	3801600484236	20/06/2486	78	700
177	นาง	วรรณิ	ชูพุ่ม	28/2	4	นางนบ	3801600622213	13/08/2504	60	600
178	นาง	สังัด	เพ่งบุญ	3	4	นางนบ	3801600621071	01/01/2491	73	700

179	นาย	สนั่น	รางวัลสถุณ	35/3	4	บางมบ	3801600624607	14/06/2504	60	600
180	นาง	สาคร	ฉิมจีน	3/1	4	บางมบ	5801600005822	09/02/2497	67	600
181	นาง	สายใจ	ศิษย์คล้าย	38/2	4	บางมบ	3801600623830	02/11/2489	74	700
182	นาย	สำราญ	จันทร์ทอง	13/2	4	บางมบ	3801600621641	09/10/2498	65	600
183	นาย	สุธรรม	แก้ประเสริฐ	12/1	4	บางมบ	3801600447021	21/01/2503	61	600
184	นาง	เสาวรัตน์	ภาคินันท์	35/3	4	บางมบ	3801600629421	05/04/2504	60	600
185	นาง	หนูเลื่อน	อิศโร	132/2	4	บางมบ	3801300774891	16/01/2483	81	800
186	นาง	หนูร้อย	มีนุ	12/2	4	บางมบ	3801600693609	01/10/2488	76	700
187	นาง	อาตุร	เฟ่งบุญ	34	4	บางมบ	3801600623368	21/09/2487	77	700
188	นาง	อำพร	ดวงสิน	22/1	4	บางมบ	3801600622493	10/07/2479	85	800
189	นาง	อุบล	เรณูชาติ	18/1	4	บางมบ	3120600090063	22/05/2481	83	800
190	นาย	กกลีเยง	ปติรัตนวรนาท	89	5	บางมบ	3801600630011	29/01/2486	78	700
191	นาย	กมล	แก้วกาญจน์	65	5	บางมบ	3801600628254	01/07/2494	70	700
192	นาง	กลีน	ห้วยลำ	75/2	5	บางมบ	3801600629102	21/04/2479	85	800
193	นางสาว	กิมจัน	แช่ลิ้ม	78	5	บางมบ	3801600629391	22/12/2502	61	600
194	นาง	กฤษาบ	วงษ์อินทร์	43/1	5	บางมบ	3801600626073	10/11/2497	66	600
195	นาย	เกษม	คังสินธุ์	51	5	บางมบ	3801600626961	11/11/2496	67	600
196	นาย	เกษม	ค่านุ้ย	40	5	บางมบ	3801600561338	28/10/2496	67	600
197	นาง	เกษร	รัตนพาพงศ์	9/1	5	บางมบ	3929800087725	15/10/2503	60	600
198	นาย	เคลือบ	ห้วยลำ	105	5	บางมบ	3801600630755	11/01/2490	74	700
199	นาย	จรัส	ชนาแบแก้ว	34	5	บางมบ	3801600625662	15/11/2488	75	700
200	นาง	จวน	ศรีวาทินทร์	85	5	บางมบ	3801600629773	30/05/2479	85	800
201	นางสาว	จ้วน	พงษ์เกอ	43/2	5	บางมบ	3801600625981	19/03/2491	73	700
202	นาง	จาย	ติกุล	5/1	5	บางมบ	3801600624143	21/10/2498	65	600

203	นาง	จ้าย	ขุนหลัด	49/2	5	นางนบ	3801600626812	08/03/2488	76	700
204	นาย	จาร์ก	ไชยสุวรรณ	56/2	5	นางนบ	3800600759366	15/06/2499	65	600
205	นาง	จิตา	เพ็ญจันทร์	52	5	นางนบ	3801600627088	07/12/2491	72	700
206	นาง	จิตรา	แก้วกาญจน์	65	5	นางนบ	3801600441201	30/04/2498	66	600
207	นาง	จิตรารัตน์	ชนาบทแก้ว	34	5	นางนบ	3801600625565	23/04/2496	68	600
208	นาง	จิรา	คำนุ้ย	40	5	นางนบ	3801600626006	02/01/2501	63	600
209	นาย	เจริญ	ชุมศรีจันทร์	56/3	5	นางนบ	3801600627622	11/08/2492	72	700
210	นาง	เจิม	ยอดแก้ว	88	5	นางนบ	3801600629986	17/11/2492	71	700
211	นาย	เฉลิม	กันอุ่น	48/1	5	นางนบ	3801600626685	15/01/2503	61	600
212	นาย	เผื่อง	พงษ์แก้ว	94/1	5	นางนบ	3801600630321	01/01/2490	74	700
213	นาย	เชวลิศ	ว่องเจริญวัฒนา	31/1	5	นางนบ	3520800535529	01/12/2497	66	600
214	นาง	เต็จ	เรือตึชฐ์	55	5	นางนบ	3801600627304	08/09/2468	96	1,000
215	นาง	เตือนใจ	แม่มะเขิน	66	5	นางนบ	3801200505198	15/11/2496	67	600
216	นาย	ทวี	คงเหล่	54/1	5	นางนบ	3801600627223	04/08/2482	82	800
217	นาย	ทองคำ	วงษ์ภักดี	84	5	นางนบ	3801600629684	01/01/2476	88	800
218	นาย	ธีระศักดิ์	แสงเฮง	22	5	นางนบ	3801600624861	01/01/2490	74	700
219	นาง	นางเอียด	ชูทอง	100/1	5	นางนบ	3801600630623	13/11/2477	86	800
220	นาง	นิยม	ไชยสุวรรณ	56/2	5	นางนบ	3801600627649	27/02/2501	63	600
221	นาง	เนือง	ห้วยถ้ำ	54	5	นางนบ	3801600627151	19/05/2478	86	800
222	นาย	บรรจง	ชุมศรีจันทร์	60	5	นางนบ	3800600416272	22/07/2499	65	600
223	นาย	ประคับ	พัฒนภูมิ	49/1	5	นางนบ	3801600626804	08/11/2487	76	700
224	นาย	ประสาท	สวนอุ่น	38	5	นางนบ	3801600601917	14/01/2501	63	600
225	นาง	ปราณี	ทองจันทร์แก้ว	36	5	นางนบ	3801600625760	17/09/2488	76	700
226	นาง	ปรีชา	รอดนัย	49	5	นางนบ	3801600626758	10/09/2490	74	700

227	นาย	ปรีดา	ทองสุวรรณ	57/1	5	บางนบ	3801500010950	26/04/2503	61	600
228	นาย	ปลอย	จันทร์ศรี	66/1	5	บางนบ	3920600625181	21/04/2503	61	600
229	นาง	เปี่ยม	ตังสิน	53	5	บางนบ	3801600691738	23/07/2486	78	700
230	นาง	ผ่วน	ชูสุวรรณ	102/1	5	บางนบ	3801600630801	07/08/2483	81	800
231	นาง	ผ่อง	รัตนพาพงศ์	81	5	บางนบ	3801600629579	22/12/2479	84	800
232	นาย	แก้ว	กุลแก้ว	87	5	บางนบ	3801600629919	01/01/2495	69	600
233	นาง	พร้อม	ไช้คุ้ม	67/2	5	บางนบ	3801600597561	22/04/2468	96	1,000
234	นาง	พ่วง	คงเพชร	71/1	5	บางนบ	3801600597481	23/05/2480	84	800
235	นาย	พ่วน	ห้วยถ้ำ	62/1	5	บางนบ	3801600711003	07/05/2482	82	800
236	นาง	เพิ่มพร	วงศ์สัมพันธ์	16/1	5	บางนบ	3801600624551	26/09/2478	86	800
237	นาย	ไพริน	เพชรเกตุ	51/2	5	บางนบ	3801300593714	01/01/2491	73	700
238	นาย	ยงยุทธ	รัตนพาพงศ์	9/1	5	บางนบ	3801600629501	15/03/2502	62	600
239	นาง	ยิณี	พงษ์แก้ว	90	5	บางนบ	3801600630089	21/12/2485	78	700
240	นาง	เรียง	คล้ายแสง	55/3	5	บางนบ	3801600627363	14/10/2482	81	800
241	นาง	เรียม	ตังสิน	51	5	บางนบ	3801600020833	05/04/2496	68	600
242	นาง	ถ้วนกี	เรืองดิษฐ์	25	5	บางนบ	3801600624976	24/07/2474	90	1,000
243	นาง	ละออง	รักษ์ชุมคง	45/1	5	บางนบ	3801600626316	08/01/2485	79	700
244	นางสาว	ลิ้ว	แช่ขัน	17	5	บางนบ	3801600624593	22/09/2479	85	800
245	นาย	วิชัย	สิงห์บุญใหญ่	64	5	บางนบ	3801600441219	19/01/2501	63	600
246	นาย	วิเชียร	มีนุ่น	97	5	บางนบ	3801600009171	30/06/2498	66	600
247	นางสาว	ศิริวรรณ	พวงแก้ว	43	5	บางนบ	3801600625999	29/09/2496	68	600
248	นาย	สนิท	ใหม่ฉิม	70/1	5	บางนบ	3801600628483	04/09/2487	77	700
249	นาย	สมบูรณ์	ขุนน้ำ	84	5	บางนบ	3500900101334	04/05/2500	64	600
250	นาง	สมพร	วระกิตติ	55/4	5	บางนบ	3801600627444	14/10/2486	77	700

251	นาง	สมพร	ห้วยลำ	105	5	นางนบ	3801600630771	28/04/2495	69	600
252	นาย	สมพิศ	โอบลอด	74	5	นางนบ	3801600694541	20/10/2497	66	600
253	นาง	สรวล	เพชรเมศุ	51/2	5	นางนบ	3801600626952	10/03/2493	71	700
254	นาง	ดวง	ห้วยลำ	102	5	นางนบ	3801600630747	20/07/2486	78	700
255	นาง	สว่าง	บุญรอด	33	5	นางนบ	3801600625395	02/02/2489	75	700
256	นาง	ส่อง	กันอุ่น	48	5	นางนบ	3801600626677	07/12/2473	90	1,000
257	นาง	สอ้าน	คำน่วย	46	5	นางนบ	3801600626413	02/05/2504	60	600
258	นางสาว	สำเร็จ	ห้วยลำ	52	5	นางนบ	3801600627096	05/06/2486	78	700
259	นาย	สุชิน	ขุนทองจันทร์	76/5	5	นางนบ	3801600598983	11/09/2503	61	600
260	นาย	สุคนธ์	ขุนสีจันทร์	60	5	นางนบ	3801600627631	08/10/2497	66	600
261	นาย	สุชาญ	ชุมพม	88/1	5	นางนบ	3800600370639	25/04/2502	62	600
262	นาย	สุทิน	คงสงค์	74/1	5	นางนบ	3801600597723	07/01/2487	77	700
263	นาง	สุภาพร	กุ่มแก้ว	87	5	นางนบ	3801600629897	07/10/2501	62	600
264	นาย	เสนอ	เทพทอง	69	5	นางนบ	3801600628416	21/12/2496	67	600
265	นาง	เสริฐ	คงจันทร์แก้ว	66/1	5	นางนบ	3801600630461	15/10/2480	83	800
266	นาง	หมู่เขียน	สังข์แก้ว	66	5	นางนบ	5801600006691	15/07/2487	77	700
267	นางสาว	หมู่ร้าน	ชุมทอง	62	5	นางนบ	3801600628131	12/02/2494	70	700
268	นาง	หมู่วัง	ชุมพลัด	42	5	นางนบ	5800190012386	30/08/2501	63	600
269	นาย	เหวียน	มากช่วย	75/1	5	นางนบ	3801600629021	05/05/2486	78	700
270	นาย	อดุล	ชุมทอง	62	5	นางนบ	3801600628068	03/11/2489	74	700
271	นาง	อาจิณต์	ห้วยลำ	76/3	5	นางนบ	3801600629218	20/07/2503	61	600
272	นาง	อารี	จอมเจริญพัฒนา	31	5	นางนบ	3520800535502	26/09/2496	68	600
273	นาง	อ้านวย	ห้วยลำ	62/1	5	นางนบ	3801600711011	06/03/2486	78	700
274	นาง	อุบล	นุ่นหนู	73	5	นางนบ	3801600628661	11/10/2482	81	800

275	นาง	เอก	พงษ์สุโข	94/1	5	บางนบ	3801600630330	08/11/2481	82	800
276	นาง	เอิ้น	เทพทอง	69	5	บางนบ	3801600626448	20/11/2498	65	600
277	นาย	เอียน	หมวกแก้ว	44/1	5	บางนบ	3801600626162	20/09/2489	75	700
278	นาง	เอื้อน	เพ็ญจันทร์	25/1	5	บางนบ	3801600625018	12/06/2476	88	800
279	นาง	แอบ	วงษ์ภักดี	84	5	บางนบ	3801600629609	20/03/2495	69	600
280	นาย	จัต	พุ่มา	3	6	บางนบ	3801600030677	31/08/2502	62	600
281	นาย	เจริญ	สังข์แก้ว	10	6	บางนบ	3801600600759	08/12/2486	77	700
282	นาง	ชิน	มีทองจันทร์	2/1	6	บางนบ	3801600600643	27/05/2468	96	1,000
283	นาง	พยอม	สังข์แก้ว	15/2	6	บางนบ	3801600600171	25/03/2491	73	700
284	นาย	มณี	มีทองจันทร์	2/1	6	บางนบ	3801600600651	01/07/2496	68	600
285	นาง	สมใจ	สังข์แก้ว	10	6	บางนบ	3801600600775	09/09/2487	77	700
286	นาง	อุไร	มีทองจันทร์	2/1	6	บางนบ	2801600001504	10/02/2500	64	600
287	นาย	เกษม	ตัววังโธม	8/1	7	บางนบ	3801600093342	05/12/2495	68	600
288	นาย	เกษม	พยัคฆ์รังสี	7	7	บางนบ	3801600023581	16/07/2492	72	700
289	นาง	เชียน	ขุนหลัก	5	7	บางนบ	3810500256435	05/03/2478	86	800
290	นางสาว	คำนึง	กาญจณี	19	7	บางนบ	3800101294660	23/09/2500	64	600
291	นาย	จาง	ประทุมสุวรรณ	6/2	7	บางนบ	3801600692661	04/08/2476	88	800
292	นางสาว	จารึก	พยัคฆ์รังสี	7	7	บางนบ	4801200002186	20/04/2490	74	700
293	นาย	จำลอง	คัมภัก	2	7	บางนบ	3801600694141	10/05/2494	70	700
294	นาง	เชื้อ	เมียนเพชร	12/1	7	บางนบ	3801600628831	01/09/2474	90	1,000
295	นาง	ดัย	อ่อนเกตุพล	17/1	7	บางนบ	3801600692467	06/02/2476	88	800
296	นาง	ตรอง	มลพันธ์	4	7	บางนบ	3801600691690	18/05/2501	63	600
297	นาย	ทวีป	พุ่มี	26	7	บางนบ	3819900047718	03/10/2502	61	600
298	นาย	เพ็ญ	ทิพย์ทองลาศ	12	7	บางนบ	3801600691860	06/09/2478	86	800

299	นาย	เพียร	เมืองแก้ว	21	7	บางนบ	3801600427968	20/10/2490	73	700
300	นาง	ละออง	บางพา	9/1	7	บางนบ	3800600421331	23/11/2494	69	600
301	นางสาว	วัชรทิพย์	ทิพย์กมลาค	12	7	บางนบ	3801600691851	24/03/2501	63	600
302	นาย	สนิท	ขุนหลัด	10	7	บางนบ	3801600625905	02/03/2498	66	600
303	นางสาว	สมใจ	ประทุมสุวรรณ	26/2	7	บางนบ	3801600692688	31/05/2498	66	600
304	นาย	สมใจ	ระสัสมทอง	8	7	บางนบ	3801600694664	01/01/2480	84	800
305	นาง	สมบุรณ์	หุ่ย์เอียด	20	7	บางนบ	3801600692238	13/05/2482	82	800
306	นาย	สมาน	ลิตี	4/3	7	บางนบ	3360400544352	24/04/2499	65	600
307	นาย	สว่าง	หุ่ย์เอียด	18	7	บางนบ	3801600692220	05/05/2481	83	800
308	นาง	อารม	หุ่ย์	24	7	บางนบ	3801600692581	20/12/2486	77	700
309	นาง	อัมไพ	คำตัวงโรม	8/1	7	บางนบ	3801600025851	21/10/2499	64	600
310	นาง	อัมไพ	คำมาก	2	7	บางนบ	3801600694117	29/05/2494	70	700
311	นาง	อุไร	ศรีมงคลปาน	3/2	7	บางนบ	3801600691380	21/11/2499	64	600
312	นาย	กำพล	เมืองแก้ว	8/2	8	บางนบ	3801600693528	09/01/2499	65	600
313	นาง	กัม	เพชรคงแก้ว	3/2	8	บางนบ	3801600693102	02/11/2483	80	800
314	นาย	คำนง	ชัยฉิม	3/4	8	บางนบ	3801600693188	01/05/2486	78	700
315	นาง	จวน	เมืองแก้ว	1/1	8	บางนบ	3801600692882	26/09/2487	77	700
316	นาง	จารึก	ณ นคร	2/2	8	บางนบ	3801600040184	01/09/2491	73	700
317	นาง	จารึก	ตั้งแป้น	10	8	บางนบ	3801600693919	13/08/2496	68	600
318	นาง	จำลอง	ไชยฉิม	3	8	บางนบ	3801600692971	16/02/2488	76	700
319	นาย	ฉาย	ตั้งแป้น	10	8	บางนบ	3801600620407	12/11/2487	76	700
320	นางสาว	ชาลี	เมืองแก้ว	18/3	8	บางนบ	3801600694273	13/04/2502	62	600
321	นาย	ชำนาญ	ไชยฉิม	84	8	บางนบ	3801600693013	03/11/2491	72	700
322	นาย	ชื่น	มีน	8/1	8	บางนบ	3801600035300	01/01/2479	85	800

323	นาย	เชย	โม่ปลอด	3/1	8	บางนบ	3801600693021	16/02/2484	80	800
324	นาย	เซาว์	เมื่องแก้ว	25/2	8	บางนบ	3801600694290	15/10/2503	60	600
325	นาย	โชคดี	โม่ปลอด	7	8	บางนบ	3801600693366	26/02/2493	71	700
326	นาย	เดชา	อ่อนเกตุพล	17/2	8	บางนบ	3801600692165	20/04/2504	60	600
327	นาง	แดง	ศิริเกษย์	30	8	บางนบ	3801600694699	16/08/2480	84	800
328	นาย	เตื่อง	ชัยทอง	15	8	บางนบ	3800600648572	01/01/2496	68	600
329	นาย	นิคม	เมื่องแก้ว	8	8	บางนบ	3801600693471	02/05/2494	70	700
330	นางสาว	บุญน้อย	ศรีนวลปาน	7/5	8	บางนบ	2801600018318	06/04/2504	60	600
331	นางสาว	ประไพ	ไชยฉิม	3	8	บางนบ	3801600692980	20/11/2495	68	600
332	นาง	ผวน	ระชัยทอง	7/3	8	บางนบ	3801600694605	11/09/2477	87	800
333	นาง	เผติม	คงย่อง	23/2	8	บางนบ	3801600026874	22/05/2501	63	600
334	นาง	เพ็ญสุภา	อู่ขันตรงค์	5	8	บางนบ	3801600693269	30/10/2499	64	600
335	นาง	ยุพา	ร่มแก้ว	7/1	8	บางนบ	3801600693391	18/07/2489	75	700
336	นางสาว	รุ่งนภา	ไชยฉิม	7	8	บางนบ	3801600693340	26/02/2486	78	700
337	นาง	วรรณภา	เมื่องแก้ว	8	8	บางนบ	3801301078571	20/04/2499	65	600
338	นางสาว	วลัยลักษณ์	พรพวงวงศ์	23	8	บางนบ	3801600692441	20/06/2489	75	700
339	นาย	วิสุทธิ์	เพชรคงแก้ว	30/2	8	บางนบ	3801600622531	23/12/2479	84	800
340	นาย	สง่า	โม่ปลอด	25/1	8	บางนบ	3801600694559	12/06/2502	62	600
341	นาง	สมิตติ	มีนุ่น	9/2	8	บางนบ	3801600693722	15/06/2494	70	700
342	นาย	สมบุรณ์	คำด้วงโรม	7	8	บางนบ	3801600093997	14/01/2482	82	800
343	นาง	สมบุรณ์	บุษศรี	1/2	8	บางนบ	3801600692998	18/11/2498	65	600
344	นาย	สมแบบ	เมื่องแก้ว	8/1	8	บางนบ	3801600693552	03/06/2488	76	700
345	นาง	สมหมาย	อ่อนเกตุพล	17/2	8	บางนบ	3920600383152	29/08/2503	61	600
346	นาง	ลัดดา	ต้วงสิน	30/2	8	บางนบ	3801600622558	08/05/2503	61	600

347	นาย	สุธรรม	คงอ่อง	23/2	8	บางมบ	3801600026858	25/05/2501	63	600
348	นาย	ไสว	สังข์ชุม	30/1	8	บางมบ	3800600413664	28/03/2501	63	600
349	นางสาว	อาภรณ์	คุ้มสุข	2/1	8	บางมบ	3801301065312	13/11/2502	61	600
350	นาง	อารีย์	ชัยทอง	15	8	บางมบ	3800700084913	28/08/2496	68	600
351	นาง	อัมพร	หิมนิ	25	8	บางมบ	3801600692556	18/05/2504	60	600
352	นาง	อุบล	เมืองแก้ว	8/1	8	บางมบ	3801600693561	13/11/2486	77	700
353	นาง	เอกลักษณ์	ชัยฉิม	3/4	8	บางมบ	3801600693196	04/06/2492	72	700
354	นาย	จิต	วันสิง	7/1	9	บางมบ	3801600695130	01/01/2482	82	800
355	นาย	จำลอง	เสนดำ	27/1	9	บางมบ	3801600694788	06/05/2501	63	600
356	นาย	เจริญ	นวลพลับ	22	9	บางมบ	3801600696047	02/10/2481	82	800
357	นาง	ชาลี	เสนดำ	27/1	9	บางมบ	3801600695563	01/04/2501	63	600
358	นาง	เตียน	เย็นรักษา	13	9	บางมบ	3801600695504	01/01/2489	75	700
359	นาง	ประกอบ	มณีโชติ	12	9	บางมบ	3801600695407	10/04/2485	79	700
360	นาย	ประสาน	ช่วยบุญชู	4	9	บางมบ	3801600695067	10/10/2503	60	600
361	นาย	เปลี่ยน	เย็นรักษา	13	9	บางมบ	3801600695491	01/02/2484	80	800
362	นาง	พิว	นุ่นทองหอม	1/1	9	บางมบ	3801600694770	30/01/2476	88	800
363	นาง	มารศรี	สุขแก้ว	4/1	9	บางมบ	3801600695091	20/01/2501	63	600
364	นาง	ยิมนิ	คงรื่อง	15/4	9	บางมบ	3809800031038	15/02/2496	68	600
365	นาง	ยุพิน	เพชรศรี	16	9	บางมบ	3900100130841	08/09/2497	67	600
366	นาง	ระบอบ	แสงจันทร์	15/1	9	บางมบ	3909900180298	01/11/2483	80	800
367	นาย	ละเวง	วันสิง	15	9	บางมบ	3801600002991	08/07/2502	62	600
368	นาง	ละออง	ทนต์แดง	22	9	บางมบ	3801600695962	01/07/2480	84	800
369	นาง	ลี	วันสิง	7/1	9	บางมบ	3801600695148	02/04/2482	82	800
370	นาง	วิจิตร	สงสุชาติ	27	9	บางมบ	3801600696349	11/01/2482	82	800

371	นาย	วิโรจน์	ปลอดใหม่	5	9	บางมบ	3801600042721	22/05/2489	75	700
372	นาง	สุดา	ปลอดใหม่	5	9	บางมบ	3801600042764	10/07/2497	67	600
373	นาย	สุทิน	หนูสีดง	14/1	9	บางมบ	3801600695610	04/07/2492	72	700
374	นาง	หุมนิน	วันสั้น	15	9	บางมบ	3800600568013	12/03/2500	64	600
375	นาง	องค์	จันทร์ศรีดง	1/2	9	บางมบ	3801600694915	01/01/2486	78	700
376	นาง	อารี	หนูสีดง	14/1	9	บางมบ	3801600695628	03/02/2496	68	600

รายใหม่

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล		บ้านเลขที่	หมู่ที่	ตำบล	เลขบัตรประชาชน	วันเกิด	อายุ	ยอดเงิน	
1	นางสาว	ตรุณี	ชุมชนทรัพย์ทอง	24	1	บางมบ	5801600005661	07/06/2498	66	600
2	นางสาว	ทวี	จันทร์เกิด	42/1	1	บางมบ	3801600250987	12/08/2505	60	600
3	นาง	นงเยาว์	กิมเจติมกุล	53/2	1	บางมบ	3801600483914	16/06/2505	60	600
4	นาง	สมพิศ	ดิษสระ	26	1	บางมบ	3801600482454	05/12/2504	60	600
5	นาย	สุพรรณิ	ชุมชนทรัพย์ทอง	21/1	1	บางมบ	3840200229343	11/04/2505	60	600
6	นาง	อัมไพ	ประชุมชัย	41/1	1	บางมบ	3801600483132	09/11/2504	60	600
7	นาง	กรรณิกา	ชาวเรียง	46/1	2	บางมบ	3801600620725	02/09/2504	60	600
8	นาง	สุดใจ	สุขชัย	22/1	2	บางมบ	3801600620008	29/10/2504	60	600
9	นางสาว	นริศรา	กอดสุข	7/2	3	บางมบ	3801600596948	17/03/2505	60	600
10	นาย	วิเชษฐ	อินทองคำ	33/2	3	บางมบ	3801600598827	08/09/2504	60	600
11	นาย	สมชาย	ศรีเพชร	8	3	บางมบ	3801600596671	23/07/2505	60	600
12	นาง	นางจิตรา	พันตางษ์	25	4	บางมบ	5801690002771	02/05/2505	60	600
13	นาย	ประสิทธิ์	จันทร์ทอง	47	4	บางมบ	5801600019777	16/06/2497	67	600
14	นาง	อนงค์รัตน์	เพชรเกษม	38/1	4	บางมบ	3801600249423	08/07/2505	60	600

15	นาย	ณรงค์	สุทธิรักษ์	111	5	บางนบ	3801600547114	19/10/2504	60	600
16	นาง	ปราณี	พงศ์เกื้อ	83	5	บางนบ	3801600629722	08/02/2505	60	600
17	นาง	หอม	กันอุ้น	48/1	5	บางนบ	5430101082832	07/08/2505	60	600
18	นาย	ภิรมย์	ศรีนวลปาน	4/3	7	บางนบ	3801600691363	17/06/2505	60	600
19	นางสาว	ระบาย	หนูเอียด	11	7	บางนบ	3801600692254	08/05/2505	60	600
20	นาย	สนธยา	จันทอง	9	7	บางนบ	3801600027846	05/06/2505	60	600
21	นาย	สุจินต์	เมียนเพ็ญ	12/1	7	บางนบ	3801600628840	11/09/2504	60	600
22	นาย	สุชาติ	ทิพย์กองลาศ	12/2	7	บางนบ	3801600691886	10/05/2505	60	600
23	นาง	กรองทอง	ทองคำ	1/106	8	บางนบ	3801600010366	25/03/2505	60	600
24	นาย	สุนันท์	ศรีกุลชัยกิจ	30	8	บางนบ	3800100022534	28/03/2505	60	600
25	นาง	นางสนิท	ชูจันทร์	12	9	บางนบ	3939900239209	01/01/2492	72	700
26	นาย	เอกพล	แป้นศรีนวล	23/1	9	บางนบ	3810400287118	12/03/2505	60	600

จำนวนผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุรายเดิม

376 คน

จำนวนผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุรายใหม่

26 คน

จำนวนผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุทั้งสิ้น

402 คน