

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค ประจำปี ๒๕๖๔
องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา

๑. หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ ตำบลสะเอะ อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา มีวัตถุประสงค์ให้ผู้บริหาร สมาชิกสภาท้องถิ่น พนักงานข้าราชการ ลูกจ้าง สมาชิก อปพร. และประชาชนทั่วไปผู้สนใจ ตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรครยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ผู้บริหาร สมาชิกสภาท้องถิ่น พนักงานข้าราชการ ลูกจ้าง ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิก การเล่นกีฬาบอล การเล่นกีฬาเปตอง เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลสุขภาพเป็นเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกลจากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในผู้บริหาร สมาชิกสภาท้องถิ่น พนักงานข้าราชการ ลูกจ้าง สมาชิก อปพร. และประชาชนทั่วไปผู้สนใจ เพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนอีกทางหนึ่ง

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของผู้บริหาร สมาชิกสภาท้องถิ่น พนักงานข้าราชการ ลูกจ้าง สมาชิก อปพร. และประชาชนทั่วไปผู้สนใจ
๒. เพื่อส่งเสริมให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๓. เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

๙
สำเนาถูกต้อง

๓. เป้าหมาย จำนวน.....๗๐.....คน

ผู้บริหาร สมาชิกสภาท้องถิ่น พนักงานข้าราชการ ลูกจ้าง สมาชิก อปพร. และประชาชนทั่วไป

๔. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๖๔

๕. สถานที่ดำเนินการ

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา

(นางสาวรุไวดาร์ ราแดง)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๖. การดำเนินการ

๑. แต่งตั้งคณะทำงานโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมายทราบในพื้นที่ทราบ
๓. ดำเนินการตามโครงการ
๔. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามโครงการตามระยะเวลาที่กำหนด

๗. แนวทางการดำเนินงาน

- ๗.๑ จัดกิจกรรมแอโรบิก สัปดาห์ละ ๒ วัน วันจันทร์ ถึง ศุกร์ เวลา ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.ระยะเวลา เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ถึง เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๗๕ ครั้ง
- ๗.๒ จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล วันที่ ๑ - ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔
- ๗.๒ จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา เปตอง วันที่ ๑ - ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

๘.งบประมาณ

ใช้งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลสะเอะ จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน-) โดยมี

รายละเอียดดังนี้

- | | | |
|--|----------|--------------|
| ๑. ค่าน้ำดื่มบริการผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๗๕ ครั้ง ๆ ละ ๑๐๐ บาท | เป็นเงิน | ๗,๕๐๐.- บาท |
| ๒. ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑*๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน | เป็นเงิน | ๑,๐๐๐.- บาท |
| ๓. ค่าซื้อเสื้อผู้เข้าร่วมแข่งขันกีฬา ๗๐ ตัวๆละ ๑๕๐ บาท | เป็นเงิน | ๑๐,๕๐๐.- บาท |
| ๔. ค่าตอบแทนวิทยากร แอโรบิก จำนวน ๗๕ ชั่วโมง ๆ ละ ๒๖๐ บาท | เป็นเงิน | ๑๙,๕๐๐.-บาท |
| ๕. ค่ากรรมการตัดสินการแข่งขัน กีฬาวอลเลย์บอล วันละ ๒๐๐ บาท จำนวน ๕ วัน | เป็นเงิน | ๑,๐๐๐.- บาท |
| ๖. ค่ากรรมการตัดสินการแข่งขัน กีฬาเปตอง วันละ ๒๐๐ บาท จำนวน ๕ วัน | เป็นเงิน | ๑,๐๐๐.- บาท |
| ๗. ค่าเงินรางวัลการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล และเปตอง | | |
| -ชนะเลิศ เงิน ๒,๐๐๐ บาท | | |
| -รองชนะเลิศอันดับ ๑ เงิน ๑,๒๕๐ บาท | | |
| -รองชนะเลิศอันดับ ๒ เงิน ๑,๐๐๐ บาท | เป็นเงิน | ๔,๕๐๐.- บาท |

(หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

๘. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชน
๒. ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๓. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/
กิจกรรม

(นางสาวรุไวดาร์ ราแดง)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ลงชื่อ ผู้พิจารณา/โครงการ/กิจกรรม
(นายลูกมัน สารีมา)
หัวหน้าสำนักปลัด

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบ/โครงการ/กิจกรรม
(นางสาววรรณ รอมะ)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ

ลงชื่อ ผู้อนุมัติ/โครงการ/กิจกรรม
(นายอาชั้น สีอนิล)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค ประจำปี ๒๕๖๔

ระหว่างวันที่ ๑ - ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

ณ สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม
๑ ก.พ. ๒๕๖๔	๐๘.๐๐ น.-๐๘.๓๐ น. ๐๘.๓๐ น.-๑๒.๓๐ น. ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค ประจำปี ๒๕๖๔ โดย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอะ เริ่มกิจกรรม -แข่งขันกีฬาฟุตซอล -แข่งขันกีฬาเปตอง กิจกรรมแอโรบิก
๒ ก.พ. ๒๕๖๔	๑๓.๓๐ น.-๑๖.๓๐ น. ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.	เริ่มกิจกรรม -แข่งขันกีฬาฟุตซอล -แข่งขันกีฬาเปตอง กิจกรรมแอโรบิก
๓ ก.พ. ๒๕๖๔	๐๘.๓๐ น.-๑๒.๓๐ น. ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.	เริ่มกิจกรรม -แข่งขันกีฬาฟุตซอล -แข่งขันกีฬาเปตอง กิจกรรมแอโรบิก
๔ ก.พ. ๒๕๖๔	๑๓.๓๐ น.-๑๖.๓๐ น. ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.	เริ่มกิจกรรม -แข่งขันกีฬาฟุตซอล -แข่งขันกีฬาเปตอง กิจกรรมแอโรบิก

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวรุไวดาร์ ราแดง)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม
๕ ก.พ. ๒๕๖๔	๑๓.๓๐ น.-๑๖.๓๐ น. ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.	เริ่มกิจกรรม -แข่งขันกีฬาบอลเลย์บอล -แข่งขันกีฬาเปตอง กิจกรรมแอโรบิก
ตั้งแต่วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ถึงเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๗๕ ครั้ง	ทุกวันจันทร์ ถึง ศุกร์ ของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๓๐ น.-๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมแอโรบิก

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม