

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม “ออกกำลังกาย สบายชีวิตด้วยวิถีชุมชน (ทางมะพร้าว)”

๑. ผลการดำเนินงาน

..โครงการออกกำลังกาย สบายชีวิตด้วยวิถีชุมชน (ทางมะพร้าว)” หมู่ที่ ๗ บ้านคลองขุดเหนือ ได้จัด
อบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างจากโรคเรื้อรัง และ
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสาธิตการออกกำลังกายด้วยก้านมะพร้าว และให้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
ด้วยทางมะพร้าว และจัดให้มีการออกกำลังกายต่อเนื่องของตนเองทุกวัน หรืออย่างน้อย ๓ วัน/สัปดาห์
โดยประยุกต์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างเป็นนวัตกรรมเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย ซึ่งจาก
การทำกิจกรรมดังกล่าวพบว่า มีกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๒๐ คน ในการตรวจคัดกรองครั้งแรก
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายด้วยทางมะพร้าว เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐ พบว่ากลุ่มเป้าหมาย
ปกติ (สีขาว) ๕ คน กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวอ่อน) ๑๓ คน และกลุ่มป่วยระดับ ๐ กินยาคุมอาการ (สีเขียว) ๒ คน
หลังจากเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยทางมะพร้าวแล้วอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน พบว่าการเฝ้าระวังด้วย
“ปิงปองจราจรชีวิต ๗ สี” กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๐ คน ปกติ (สีขาว) ๕ คน กลุ่มเสี่ยง (สีเขียวอ่อน) ๑๔ คน
และกลุ่มป่วยระดับ ๐ กินยาคุมอาการ (สีเขียว) ๑ คน สรุปว่ามีกลุ่มเป้าหมาย ดีขึ้น ๑ คน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๓,๒๐๐..... บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง๓,๒๐๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ๑๐๐.....
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ๐.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
- มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายในการร่วมกิจกรรมตามโครงการหลายคน
ไม่ได้ออกกำลังกายทำให้หลังจากมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแล้วรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จนไม่อยาก
มาร่วมกิจกรรมอีก.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)....ให้สมาชิกในกลุ่มชวนให้มาร่วมกิจกรรมโดยเริ่มออกกำลังกาย
ร่วมกันวันละนิดกันหลาย ๆ คน ได้มีเพื่อนร่วมทำกิจกรรม แล้วเพิ่มท่าทางและเวลาในการออกกำลังกายมาก
ขึ้นจนร่างกายสามารถปรับสภาพได้ แล้วให้สมาชิกไปออกกำลังกายเองที่บ้านตามลำพัง....

ลงชื่อ มาลี หมายวง ผู้รายงาน

(นางสาวมาลี หมายวง)

ตำแหน่ง อาสาพัฒนาสาธารณสุข หมู่ที่ ๗ บ้านคลองขุดเหนือ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๓ มิ.ย. ๒๕๖๑