

# โครงการปันรักษ์ ปันรู้ เพื่อสุขภาพ คนตาเนาะปูเต๊ะ

๑. ชื่อโครงการ โครงการปันรักษ์ ปันรู้ เพื่อสุขภาพ คนตาเนาะปูเต๊ะ

## ๒. หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางกระแสปฏิรูประบบสุขภาพของไทยในปัจจุบัน ที่เน้นการ "สร้าง" มากกว่าการ "ซ่อม" สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจุบันประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณ และค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาใส่ใจในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและโรคยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะรวมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น

การปั่นจักรยาน นับว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมหนึ่ง ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดประกายและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประชาชนหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไปได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปูเต๊ะซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดประชาชน และมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการปันรักษ์ ปันรู้ เพื่อสุขภาพ คนตาเนาะปูเต๊ะ ขึ้น

## ๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน

๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี ห่างไกลโรค

๓. เพื่อปรับเปลี่ยนและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้วยการหันมาสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

๔. เพื่อให้เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดการรวมกลุ่มในการปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย

๕. เพื่อให้เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย

๖. เพื่อให้เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป เป็นตัวอย่างในการประหยัดพลังงาน และมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อม

๗. เพื่อเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีวินัยในเรื่องความปลอดภัย ความมีน้ำใจในการใช้ถนน และเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน
๘. เพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะในการร่วมกันทำกิจกรรม
๙. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานราชการและชุมชน

#### ๔. เป้าหมาย

เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไปในเขตพื้นที่ตำบล ตาเนาะปูเต๊ะ จำนวน ๒๐๐ คน

#### ๕. วิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมผู้เกี่ยวข้อง (ผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต. พนักงานส่วนตำบล ผู้นำศาสนา) เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ
๒. จัดทำโครงการพร้อมขออนุมัติจากนายกองค์การบริหารส่วนตำบล และออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ
๓. ประชาสัมพันธ์ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐๐ คน
๔. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการขอรับการสนับสนุนวิทยากรมาให้ความรู้
๕. ประสานหน่วยงานทหาร ตำรวจ เพื่ออำนวยความสะดวกความปลอดภัย และอำนวยความสะดวกเสวนทางปั่นจักรยาน
๖. ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อตั้งจุดให้บริการวัดความดัน และปฐมพยาบาลกรณีเกิดการบาดเจ็บ
๗. ประชุมคณะทำงานในการดำเนินงานตามโครงการปั่นรักษ์ ปันรู้ เพื่อสุขภาพคนตาเนาะปูเต๊ะ
๘. ดำเนินงานโครงการ
  - จัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้โดยวิทยากร
  - จัดกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อรณรงค์ตามเส้นทางที่กำหนด
๙. สรุปและประเมินผลโครงการ

#### ๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๒๓-๒๔ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๐ (กำหนดการ ตามผนวก ก)

#### ๗. สถานที่ดำเนินการ

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปูเต๊ะ อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา

## ๘. งบประมาณ

งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น อบต.ตาดานะปุเต๊ะ ตั้งจ่ายเป็นเงินนอกงบประมาณ เงินอุดหนุนระบุวัตถุประสงค์/เฉพาะกิจอื่นๆ แผนงานสาธารณสุข งานบริหารทั่วไปเกี่ยวกับสาธารณสุข งบดำเนินการ ค่าใช้สอย รายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ โครงการปันรักษ์ ปันรู้ เพื่อสุขภาพ คนตาดานะปุเต๊ะ จำนวน ๖๑,๐๐๐.- บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑. ค่าป้ายโครงการ (ไวเนิล) ขนาด ๑.๐๐x๒.๕๐ เมตร จำนวน ๓ ผืนๆละ ๑,๐๐๐.- บาท  
เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท
๒. ค่าเช่าเต็นท์ จำนวน ๔ หลัง ดังนี้
  - วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๓ หลังๆละ ๘๐๐.- บาท  
เป็นเงิน ๒,๔๐๐.- บาท
  - วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๑ หลังๆละ ๘๐๐.- บาท  
เป็นเงิน ๘๐๐.- บาท
๓. ค่าเช่าเครื่องเสียง จำนวน ๑ ชุดๆละ ๑,๕๐๐.- บาท จำนวน ๒ วัน  
เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท
๔. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ
  - วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๒๐๐ คนๆละ ๒๕.- บาท จำนวน ๒ มื้อ  
เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐.- บาท
  - วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๒๐๐ คนๆละ ๒๕.- บาท จำนวน ๑ มื้อ  
เป็นเงิน ๕,๐๐๐.- บาท
๕. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ (วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐) จำนวน ๒๐๐ คนๆละ ๕๐.- บาท  
เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐.- บาท
๖. ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยายให้ความรู้ จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐.- บาท  
เป็นเงิน ๒,๔๐๐.- บาท
๗. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์ที่ในการอบรม (สมุดและปากกา) จำนวน ๒๐๐ ชุดๆละ ๓๐.- บาท  
เป็นเงิน ๖,๐๐๐.- บาท
๘. ค่ากระเป่าสำหรับใส่เอกสารและเพื่อการประชาสัมพันธ์ จำนวน ๒๐๐ ชุดๆละ ๘๐.- บาท  
เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๖๑,๐๐๐.- บาท (เงินหกหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

## ๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลตาดานะปุเต๊ะ

### ๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน
๒. เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี ห่างไกลโรค
๓. ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนและมีพฤติกรรมสุขภาพด้วยการหันมาสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น
๔. เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดการรวมกลุ่มในการปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกาย
๕. เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย
๖. เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป เป็นตัวอย่างในการประหยัดพลังงาน และมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อม
๗. เด็ก เยาวชน กลุ่มสตรี ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และประชาชนทั่วไป มีวินัยในเรื่องความปลอดภัย ความมีน้ำใจในการใช้ถนน และเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน
๘. เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะในการร่วมกันทำกิจกรรม
๙. ความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานราชการและชุมชน

### ๑๑. การประเมินผล

ใช้แบบสอบถามในการประเมินความรู้ที่ได้จากการอบรม และประเมินความพึงพอใจในภาพรวมของประชาชนในพื้นที่ตำบล

### ๑๒. ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวรอฮานา มอลอ)  
นักวิชาการศึกษาคำนาฏการ

### ๑๓. ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาววันทิวา โต๊ะตายง)  
หัวหน้าสำนักงานปลัด

/๑๔. ผู้เห็นชอบโครงการ...

๑๔. ผู้เห็นชอบโครงการ

.....  
.....  
.....

(นางเอกจิตรา เมืองสง)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปูเต๊ะ

๑๕. ผู้อนุมัติโครงการ

.....  
.....  
.....

(นายรอซะ หะมะ)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปูเต๊ะ

**กำหนดการ**  
**โครงการปั่นรักษ์ ปันรู้ เพื่อสุขภาพ คนตาเนาะปุเต๊ะ**  
**วันที่ ๒๓-๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐**  
**ณ องค์การบริหารส่วนตำบลตาเนาะปุเต๊ะ**  
\*\*\*\*\*

**วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐**

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.

เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.

เวลา ๑๕.๓๐ น.

- รับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- นายก อบต. กล่าวต้อนรับและพบปะผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน
- อบรมหัวข้อ “หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ/การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน/การประเมินสุขภาพก่อนปั่นจักรยาน” โดยวิทยากร
- พักรับประทานอาหารกลางวัน
- อบรมหัวข้อ “ประสบการณ์ และประโยชน์ของการปั่นจักรยานเพื่อห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ” โดยวิทยากร
- เจ้าหน้าที่ อบต. แจ้งกำหนดการและเส้นทางปั่นจักรยานให้ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนทราบ
- เสร็จสิ้นกิจกรรม

**วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐**

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.

เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.

เวลา ๑๒.๓๐ น.

- รับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- นายก อบต. กล่าวต้อนรับและพบปะผู้เข้าร่วมโครงการฯ
- ปลอ่ยขบวนจักรยาน นำขบวนโดย นายก อบต.ตาเนาะปุเต๊ะ และทีมงาน
- ขบวนจักรยานปั่นจากจุดเริ่มต้น ณ อบต.ตาเนาะปุเต๊ะ ไปตามเส้นทางสาย ๔๑๐ ถึง สะพานยี่ลาป็น และปั่นกลับมาสิ้นสุด ณ อบต.ตาเนาะปุเต๊ะ
- พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เสร็จสิ้นกิจกรรม

**หมายเหตุ :** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*\*\*\*\*