

สรุปผลการดำเนินงาน  
โครงการ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๒



งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลตาเกาะ

อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

โดย

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

## สารบัญ

กิจกรรม	หน้า
สารบัญเนื้อหา	
รายละเอียดโครงการ	ก
สำเนาโครงการ	
ผลการดำเนินโครงการ	ข
ภาคผนวก ค รูปกิจกรรมการดำเนินงาน	ค
ภาคผนวก ง กำหนดการประชุม	ง
ภาคผนวก จ ใบลงทะเบียน	จ
ภาคผนวก ฉ ใบสำคัญรับเงินค่าจ้างทำอาหารและอาหารว่าง	ฉ
ภาคผนวก ช ใบสำคัญรับเงินค่าวิทยากร/ใบตอบรับวิทยากร	ช
ภาคผนวก ซ ใบเสร็จรับเงินค่าป้ายโครงการ	ซ
ภาคผนวก ฌ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	ฌ

# รายละเอียดโครงการ

# โครงการ ชัยบกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก

ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

\*\*\*\*\*

## ๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการดำรงชีวิตของคนในชุมชนมีการเปลี่ยนแปลงจากวิถีชีวิตเดิมไปอย่างมาก มักให้เวลาส่วนใหญ่ไปกับงานและครอบครัว และมีเวลาในการทำกิจกรรมประจำวันแบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary lifestyle) มากขึ้น ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เป็นผลทำให้สมรรถภาพทางร่างกายลดลง เกิดภาวะของโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรกระบบทางเดินหายใจสูงขึ้น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูง เป็นต้น จากสถิติการเข้ารับการรักษาโรคที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะ พบว่าคนในชุมชน มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีขนาดรอบเอวเกินเกณฑ์ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น

การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกกลุ่มวัยเนื่องจากทำให้มนุษย์รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยสำคัญต่อการป้องกันและแก้ไขภาวะน้ำหนักเกินเนื่องจากช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินจากความต้องการของร่างกาย และช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น การเดินแอโรบิก คือการขยับร่างกายให้กล้ามเนื้อมีการทำงานต่อเนื่องทุกสัดส่วน จึงทำให้มีการสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง กระชับสัดส่วน ช่วยเผาผลาญไขมัน ลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นระบบหายใจดีขึ้นและสามารถลดความเครียดได้

ดังนั้นอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะจึงได้จัดทำโครงการชัยบกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิกขึ้น เพื่อให้ประชาชนในตำบลตาเกาะมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเกิดความสามัคคีแก่คนในชุมชนตำบลตาเกาะ

## ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพลดลง

## ๓. เป้าหมาย

ประชาชนตำบลตาเกาะ จำนวน ๑๐๐ คน

## ๔. วิธีดำเนินการ

### ขั้นที่ ๑ ขั้นเตรียมการ

๑. จัดทำโครงการ/ ขออนุมัติดำเนินโครงการจากคณะกรรมการกองทุนพิจารณาอนุมัติจ่ายเงินกองทุนเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเหมาะสม และทันต่อสถานการณ์

๒. จัดประชุมชี้แจง ระดมความคิดเห็นจากทุกภาคส่วน แจงแนวทางและมาตรการในการ

ดำเนินงาน แก่ทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง ทุกระดับ

๓. ติดต่อประสานงาน สถานที่ ขอตัววิทยากร

ขั้นที่ ๒ ขั้นดำเนินการ

๑. ประชาสัมพันธ์โครงการให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในตำบลตาเกาะ

๒. อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิค พร้อมทั้งประเมินสุขภาพเบื้องต้น (ก่อนเดินแอโรบิค) ครั้งที่ ๑

๓. ออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา ๒ เดือน

๔. ประเมินสุขภาพหลังเสร็จสิ้นโครงการ (ครั้งที่ ๒)

ขั้นที่ ๓ สรุปผล

๑. สรุปผลการดำเนินงาน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม – พฤษภาคม ๒๕๖๒

๖. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะ อำเภอชะอวด จังหวัดปัตตานี

๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลตาเกาะ จำนวน ๑๔,๓๒๐ บาทรายละเอียด ดังนี้

๑ ประชาสัมพันธ์โครงการให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในตำบลตาเกาะ ไม่มีค่าใช้จ่าย

๒. อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิค / ประเมินสุขภาพ ๑ ครั้ง

- ค่าจ้างทำป้ายโครงการ ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๗๒๐ บาท

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๐๐ คน X ๕๐ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๐๐ คน X ๒๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

- ค่าวิทยากรวันละ ๖ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ วัน เป็นเงิน ๓๖๐๐ บาท

๓. ออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา ๒ เดือนไม่มีค่าใช้จ่าย

๔. ประเมินสุขภาพหลังเสร็จสิ้นโครงการครั้งที่ ๒ ไม่มีค่าใช้จ่าย

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑๔,๓๒๐ บาท (เงินหนึ่งหมื่นสี่พันสามร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

หมายเหตุงบประมาณสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๘. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

๒. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพลดลง

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ .....*เจะเยาะ*.....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวเจะเยาะ ตามะ)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๑ ตำบลตาแกะ

ลงชื่อ .....*ฮาฮ่อน*.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวฮาฮ่อน สะและ)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๒ ตำบลตาแกะ

ลงชื่อ .....*จอมเฒ่า*.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวจอมเฒ่า สะแล)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาแกะ

## ผลการดำเนินงานโครงการ

## ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดที่ ๑.ผู้เข้ารับการอบรมมีระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมร้อยละ ๘๐

ข้อ	จำนวนคนที่ตอบถูก	ร้อยละ
1	91	91
2	65	65
3	81	81
4	93	93
5	86	86
6	94	94
7	77	77
8	89	89
9	74	74
10	68	68
รวม	818	81.8



ตัวชี้วัดที่ ๒. ผู้เข้ารับการอบรมมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพลดลงวัดจาก

๒.๑ ผู้เข้ารับการอบรมมีน้ำหนักลดลงอย่างน้อย ๒ กิโลกรัม ร้อยละ ๘๐

จำนวนคนที่มีน้ำหนักลดลง (อย่างน้อย 2 กิโลกรัม)	ร้อยละ
32	32

๒.๒ ผู้เข้ารับการอบรมมีเส้นรอบเอวลดลง ๒ เซนติเมตร ร้อยละ ๘๐

จำนวนคนที่เส้นรอบเอวลดลง (อย่างน้อย 2 กิโลกรัม)	ร้อยละ
45	45

ภาคผนวก ค

รูปกิจกรรมการดำเนินงาน

## ขั้นที่ ๑ การเตรียมการ

จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติดำเนินโครงการและชี้แจงการดำเนินงานกับเครือข่ายกองทุนตำบล



## ขั้นที่ ๒ ขั้นดำเนินการ

๑. อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิก

### ลงทะเบียน



**ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธี  
เต้นแอโรบิค**



ฝึกปฏิบัติ เทคนิคการเดินแอโรบิค



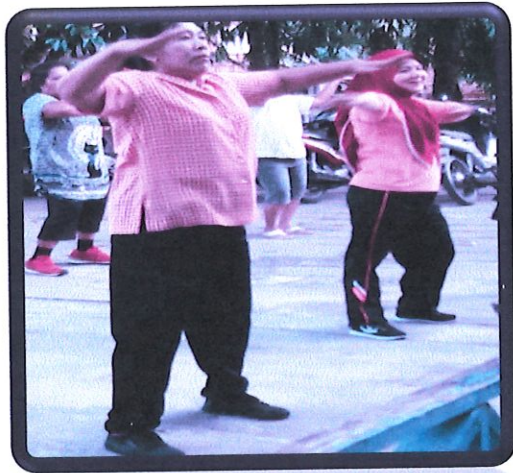
**กิจกรรม ออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง เดือนที่ 1**



**กิจกรรม ออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง เดือนที่ 2**







# ประเมินสุขภาพหลังเสร็จสิ้นโครงการ



ภาคผนวก ง

กำหนดการประชุม

## กำหนดการ

### ชัชปกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก

กิจกรรม อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิกแก่ประชาชน

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะ อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

วันที่ ...๒๙ เมษายน ๒๕๖๒.....

เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.

กล่าวเปิดงานและชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารเที่ยง

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

ประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

ฝึกปฏิบัติการเดินแอโรบิก

เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

สรุป ชักถามปัญหา ปิดการอบรม

\*หมายเหตุ :เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง

: กำหนดการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ภาคผนวก จ

ใบลงทะเบียน

ใบลงทะเบียน

โครงการ ขยับกายสบายชีวิตด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปี ๒๕๖๒

วันที่..... 29 ก.ย. 2562 .....

สถานที่..... รพ. สจ. ต.นาแก .....

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๑	เสี้ยว นพมา	812-2 ต.นาแก	เสี้ยว นพมา
๒	มาวีระ ฐมาลี	44 ม.2 ต.นาแก	มาวีระ
๓	ระเภา นพมา	64-21 ต.นาแก	ระเภา
๔	ก้อง สุทธิมงคล	614 ม.4 ต.นาแก	ก้อง
๕	ธนากร ๐๑๑	8511 ม.4 ต.นาแก	ธนากร
๖	ชยาวาน ๒๐๖	35/14 ม.2 ต.นาแก	ชยาวาน
๗	นาง นพมา = นพมา	133/1 ม.4 ต.นาแก	นพมา :
๘	นาง สุวิภา ๒๐๖	45/1 ม.4 ต.นาแก	สุวิภา
๙	ธนากร ๒๐๖	67/1 ม.2 ต.นาแก	ธนากร
๑๐	วิเศษ นพมา	๕7/1 ม.2 ต.นาแก	วิเศษ
๑๑	นาง สุวิภา นพมา	๑5 ม.3 ต.นาแก	สุวิภา
๑๒	ธนากร นพมา	63 ม.4 ต.นาแก	ธนากร
๑๓	นาง สุวิภา นพมา	51/11 ม.4 ต.นาแก	นาง สุวิภา
๑๔	นาง สุวิภา นพมา	69/4 ม.4 ต.นาแก	นาง สุวิภา
๑๕	วิเศษ นพมา	65/2 ม.2 ต.นาแก	วิเศษ
๑๖	วิเศษ นพมา	43/5 ม.2 ต.นาแก	วิเศษ
๑๗	นาง สุวิภา นพมา	50 ม.3 ต.นาแก	นาง สุวิภา

ใบลงทะเบียน

โครงการ ขยับกายสบายชีวิด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปี ๒๕๖๒

วันที่..... 29 มิ.ย. 2562 .....

สถานที่..... รพ.สต. ต.นาหว้า .....

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๑๘	นาง นอเลา นาน	51/2 ม.9 ต.นาหว้า	
๑๙	น.ส. ชำนาญ ชัยชนะ	25/3 ม.2 ต.นาหว้า	ชำนาญ
๒๐	นางสาว นงนุช ชัยชนะ	48 ม.3 ต.นาหว้า	นงนุช
๒๑	นาง นงนุช ชัยชนะ	58/4 ม.1 ต.นาหว้า	นงนุช
๒๒	นาง นงนุช ชัยชนะ	39/1 4 ต.นาหว้า	นงนุช
๒๓	นาง นงนุช ชัยชนะ	๑๗ 4 ต.นาหว้า	นงนุช
๒๔	นาง นงนุช ชัยชนะ	๕๐/๒ ม.๒ ต.นาหว้า	นงนุช
๒๕	นาง นงนุช ชัยชนะ	11 ม.3 ต.นาหว้า	นงนุช
๒๖	นาง นงนุช ชัยชนะ	51/3 ม.1 ต.นาหว้า	นงนุช
๒๗	นาง นงนุช ชัยชนะ	68 ม.๑ ต.นาหว้า	นงนุช
๒๘	นาง นงนุช ชัยชนะ	51/1 ม.๒ ต.นาหว้า	นงนุช
๒๙	นาง นงนุช ชัยชนะ	๒4 ต.นาหว้า	นงนุช
๓๐	นาง นงนุช ชัยชนะ	21/2 ม.4 ต.นาหว้า	นงนุช
๓๑	นาง นงนุช ชัยชนะ	๗/1 ม.4 ต.นาหว้า	นงนุช
๓๒	นาง นงนุช ชัยชนะ	๔๔/๑ ม.4 ต.นาหว้า	นงนุช
๓๓	นาง นงนุช ชัยชนะ	45/1 ม.4 ต.นาหว้า	นงนุช
๓๔	นาง นงนุช ชัยชนะ	3๖/1 ม.๔ ต.นาหว้า	นงนุช

ใบลงทะเบียน

โครงการ ขยับกายสบายชีวิด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปี ๒๕๖๒

วันที่..... 29 ธ.ค ๒๕๖๒ .....

สถานที่..... รมช๓๓๓๓ .....

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๓๕	นางสุวิมลวรรณ นวลเจริญ,	๖4/1 ซ.4 ต.จันทนา	
๓๖	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖/3 ซ.4 ต.จันทนา	
๓๗	นาง นพคุณ คุ้มสุข	43 ซ.4 ต.จันทนา	
๓๘	นาย. นพคุณ คุ้มสุข	16 ซ.4 ต.จันทนา	
๓๙	นาย. นพคุณ คุ้มสุข	๖/4 ซ.4 ต.จันทนา	
๔๐	นาย นพคุณ คุ้มสุข	1๖/1 ซ.3 ต.จันทนา	
๔๑	นาย นพคุณ คุ้มสุข	115/6 ซ.4 ต.จันทนา	
๔๒	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖/1 ซ.3 ต.จันทนา	
๔๓	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖4 ซ.3 ต.จันทนา	
๔๔	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖4/1 ซ.4 ต.จันทนา	
๔๕	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖4 ซ.3 ต.จันทนา	
๔๖	นาย นพคุณ คุ้มสุข	115/4 ซ.4 ต.จันทนา	
๔๗	นาย นพคุณ คุ้มสุข	20 ซ.3 ต.จันทนา	
๔๘	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖/1 ซ.3 ต.จันทนา	
๔๙	นาย นพคุณ คุ้มสุข	๖1 ซ.2 ต.จันทนา	
๕๐	นาย นพคุณ คุ้มสุข	1๐๙/1 ซ.4 ต.จันทนา	



ใบลงทะเบียน

โครงการ ขยับกายสบายชีวิด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปี ๒๕๖๒

วันที่..... 29 เม.ย ๒๕๖๒ .....

สถานที่..... สวนต.ตททก. ....

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๕๑	พ.ล. คอรั้เข้: เวม้งต	106 ม.4 ต.ตททก	คอรั้เข้
๕๒	พ.ล. ลัดขำท่าเมทา กาทช	109 ม.4 ต.ตททก	ลัดขำท่าเมทา
๕๓	พ.ล. ไชย: ลขข	98 ม.๒ ต.ตททก	ไชย
๕๔	พ.ล. รอนนง มล)	50 ม.3 ต.ตททก	รอนนง
๕๕	พ.ล. ไชย: แอนนง	๖4/2 ม.3 ต.ตททก	ไชย
๕๖	พ.ล. พงษ์เว: มนต.เมทา	๖4/2 ม.3 ต.ตททก	พงษ์เว
๕๗	พ.ล. ชัยม: มล)	๖๐ ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๕๘	พ.ล. ชัยม: มนต.	54 ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๕๙	พ.ล. ชัยม: มนต.	14 ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๖๐	พ.ล. ชัยม: มนต.	7/1 ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๖๑	พ.ล. ชัยม: มนต.	๖4/1 ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๖๒	พ.ล. ชัยม: มนต.	11 ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๖๓	พ.ล. รอนนง มล)	๖4/1 ม.3 ต.ตททก	รอนนง
๖๔	พ.ล. ชัยม: มนต.	๖๐/1 ม.3 ต.ตททก	ชัยม
๖๕	พ.ล. ศิพตัม: มล)	66/1 ม.3 ต.ตททก	ศิพตัม
๖๖	พ.ล. สรรถ: มล)	7 ม.2 ต.ตททก	สรรถ
๖๗	พ.ล. สรรถ: มล)	43 ม.4 ต.ตททก	สรรถ

ใบลงทะเบียน

โครงการ ขยับกายสบายชีวิตด้วยวิธีเดินแอโรบิก ปี ๒๕๖๒

วันที่..... 29 เม.ย 2562 .....

สถานที่..... อ.วชิร, ต.สามแคว .....

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๖๘	นาง ตีเข่า มณีทิยา	ม.2 ต.สามแคว	ตีเข่า
๖๙	น.ส. เกศมณี วิวัฒน์	14/1 ม.2 ต.สามแคว	เกศมณี
๗๐	น.ส. วิวัฒน์ วิวัฒน์	14/1 ม.2 ต.สามแคว	วิวัฒน์
๗๑	น.ส. ธนัชกร ลาเมฆา	14 ม.3 ต.สามแคว	ธนัชกร
๗๒	น.ส. นรมณี นามขันธ์	14/1 ม.๖ ต.สามแคว	นรมณี
๗๓	น.ส. ชรินทร์ ชูญา	11 ม.๖ ต.สามแคว	ชรินทร์
๗๔	น.ส. สวรรณี ไชยวงษ์	๕๐ ม.๖ ต.สามแคว	สวรรณี
๗๕	อ.จ. นนธิชา วิวัฒน์	7 ม.2 ต.สามแคว	นนธิชา
๗๖	อ.ส. กุศลธิดา เตชะบุณ	๒8 ม.4 ต.สามแคว	กุศลธิดา
๗๗	นาง สิริลักษณ์ นนธิ	10 ม.4 ต.สามแคว	สิริลักษณ์
๗๘	นาง นนธิ นนธิ	1๐ ม.๕ ต.สามแคว	นนธิ
๗๙	อ.จ. ชนัญญา ชูญา	20 ม.4 ต.สามแคว	ชนัญญา
๘๐	นาง อัญชลี ชูญา	20 ม.๕ ต.สามแคว	อัญชลี
๘๑	นาง อุบล สุพรรณนิก	๒8/1 ม.4 ต.สามแคว	อุบล
๘๒	น.ส. ธนภา นนธิ	23/1 ม.๕ ต.สามแคว	ธนภา
๘๓	นาง กชชญา ชูญา	27 ม.4 ต.สามแคว	กชชญา
๘๔	น.ส. ประวิทย์ วิวัฒน์	27 ม.๕ ต.สามแคว	ประวิทย์

ใบลงทะเบียน

โครงการ ขยับกายสบายชีวิด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปี ๒๕๖๒

วันที่..... 29 เม.ย 2562 .....

สถานที่..... ฐานพล. ๓๗๗๑ .....

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
๘๕	น.ส.จวดี ไชยรัตน์	29 ม. ๒๑ ต.๓๗๗๑	จวดี
๘๖	นายสมศักดิ์ ไชยรัตน์	๒๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สมศักดิ์
๘๗	นางอรอนงค์ สุทธิธรรม	๓๓/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	อรอนงค์
๘๘	นายสมศักดิ์ สุทธิธรรม	๓๓/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สมศักดิ์
๘๙	นายสมศักดิ์ สุทธิธรรม	๓๓/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สมศักดิ์
๙๐	น.ส. ไชยรัตน์ สมศักดิ์	๓๒ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	ไชยรัตน์
๙๑	อ.อ. พงษ์พานิช ธรรมะธรรม	๓๒/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	พงษ์พานิช
๙๒	อ.อ. ศุภรัตน์ สมศักดิ์	๓๔/๒ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	ศุภรัตน์
๙๓	น.ส. สุทธิธรรม พงษ์พานิช	๓๕/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สุทธิธรรม
๙๔	นาย สุทธิธรรม พงษ์พานิช	๓๖/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สุทธิธรรม
๙๕	นายสุทธิธรรม พงษ์พานิช	๓๖/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สุทธิธรรม
๙๖	อ.อ. อินทณี สุทธิธรรม	๔๐ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	อินทณี
๙๗	อ.อ. สุทธิธรรม สุทธิธรรม	๔๐ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สุทธิธรรม
๙๘	น.ส. สมุทัยธรรม สุทธิธรรม	45 ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	สมุทัย
๙๙	น.ส. ทัศนัยธรรม กุศลธรรม	45/๒ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	ทัศนัย
๑๐๐	น.ส. ทัศนัย กุศลธรรม	๔๕/๑ ม.๒๑ ต.๓๗๗๑	ทัศนัย

ภาคผนวก ฉ

ใบสำคัญรับเงินค่าจ้างทำอาหารและอาหารว่าง

## ใบสำคัญรับเงิน

วันที่.....๒๙...เดือน...เมษายน.....พ.ศ....๒๕๖๒.....

ข้าพเจ้า.....นางสาวเจะเยาะ.....ตามะ.....อยู่บ้านเลขที่...๕๑/๓.....หมู่ ๑.....  
ตำบล/แขวง.....ตาแกะ.....อำเภอ/เขต.....ยะหริ่ง.....จังหวัด...ปัตตานี.....

ได้รับเงินจาก.ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาแกะ..ที่อยู่ หมู่ที่๑ ตำบลตาแกะ อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี  
...ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท X๒ มื้อ (มื้อเช้า ขนมเบเกอรี่ +นมกล่อง)จำนวน ๑๐๐ ชุด (มื้อบ่าย ขนมเบเกอรี่ +นมกล่อง) จำนวน ๑๐๐ ชุด	๕,๐๐๐	-
-ค่าอาหารกลางวัน๕๐บาท X๑ มื้อ (ข้าว+ ผัดเครื่องแกงไก่+ไข่ดาว)จำนวน ๑๐๐ ชุด โครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิค ในวันจันทร์ที่ ๒๙เมษายน๒๕๖๒ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาแกะ	๕,๐๐๐	-
บาท	๑๐,๐๐๐	-

จำนวนเงิน (เงินสามพันทศร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....**เจะเยาะ**.....ผู้รับเงิน

(นางสาวเจะเยาะ ตามะ)

ลงชื่อ.....**รอมเมาะ**.....ผู้จ่ายเงิน

(นางสาวรอมเมาะ สาแล)

**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 Thai National ID Card  
 Identification Number 3 9409 00214 18 6

**ชื่อและนามสกุล น.ส. เจะเยาะ ตามะ**  
 Name Miss Chehyoh  
 Last name Dema

**เกิดวันที่ 16 เม.ย. 2523**  
 Date of Birth 16 Apr. 1980

**ศาสนา อิสลาม**

**ชื่อ 51/3 หมู่ที่ 1 ต.ตานะ**  
 อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี

**18 เม.ย. 2559** **18 เม.ย. 2569**  
 วันออกบัตร **วันที่หมดอายุ**  
 18 Apr. 2019 **18 Apr. 2026**  
 Date of Issue **Date of Expiry**

**9409-03-04181050**



*เจะเยาะ ตามะ*  
*สำนักงานเขตปัตตานี*

**BORA-7.2-02-2559**



**ประเทศไทย**  
**THAILAND**

**JT3-1011042-73**

*สำนักงานเขตปัตตานี*

อาหารกลางวัน

(ผัดเครื่องแกงไก่ไข่ดาวราดข้าว)



อาหารว่างและเครื่องดื่ม  
(เช้า ขนมเบเกอรี่และนมกล่อง)



(บ่าย ขนมเบเกอรี่ + นมกล่อง)





ภาคผนวก ข

ใบสำคัญรับเงินค่าวิทยากร/ ใบตอบรับวิทยากร

## ใบสำคัญรับเงิน

วันที่.....๒๙...เดือน...เมษายน.....พ.ศ...๒๕๖๒.....

ข้าพเจ้า.....นางสาวพัทธียะห์.....ตามแม่.....อยู่บ้านเลขที่.....๕๙/๑.....หมู่.....๔.....

ตำบล/แขวง.....ตาแกะ.....อำเภอ/เขต.....ยะหริ่ง.....จังหวัด..ปัตตานี.....

ได้รับเงินจาก.ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาแกะ.ที่อยู่ หมู่ที่ ๔ตำบลตาแกะ อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี...  
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
-ค่าสมมนาคุณวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท โครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิค ในวันจันทร์ที่ ๒๙เมษายนเวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.และเวลา ๑๓.๐๐ -๑๖.๐๐ น. (จำนวน ๖ ชั่วโมง)	๓,๖๐๐	-
บาท	๓,๖๐๐	-

จำนวนเงิน (เงินสามพันหกร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ..........ผู้รับเงิน  
(นางสาวพัทธียะห์.....ตามแม่)

ลงชื่อ..........ผู้จ่ายเงิน  
(นางสาวรอมเกล้า สาแล)

**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **1 9410 00085 58 9**

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. พัชรีเยษฐ์ ตาแมง  
 Name Miss Fatheeyah  
 Last name Tamae  
 เกิดวันที่ 10 ก.ค. 2529  
 Date of Birth 10 Jul 1986  
 ศาสนา อิสลาม

ที่อยู๋ 59/1 หมู่ที่ 4 ต.ตาเกาะ  
 อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี  
 12 ก.ย. 2555  
 วันออกบัตร  
 12 Sep. 2012 (ผ่านสูติฯ สำเร็จแล้ว)  
 Date of Issue

9 ก.ค. 2564  
 วันบัตรหมดอายุ  
 9 Jul. 2021  
 Date of Expiry

9409-01-09181535



*Handwritten blue ink notes:*  
 1. 9410 00085 58 9  
 2. (นส. พัชรีเยษฐ์ ตาแมง)

ชมรม อาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

หมู่ที่ ๔ ตำบลตาเกาะ อำเภอยะหริ่ง

จังหวัดปัตตานี ๙๔๑๕๐

๒๒ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอยืมตัวเจ้าหน้าที่เพื่อเป็นวิทยากรโครงการชัชทายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ใบตอบรับวิทยากร จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ ตำบลตาเกาะ จะจัดโครงการชัชทายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนในตำบลตาเกาะมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยกำหนดจัดในวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะโดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนตำบลตาเกาะ จำนวน ๑๐๐ คน

ในการนี้ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ ขอความอนุเคราะห์วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะ คือ นางสาวพัทธียะห์ ตาแม ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ เป็นวิทยากร ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

รอมเกล้า

(นางสาวรอมเกล้า સાළ)

ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

โทร.๐๘๗-๒๘๘๘๖๕๓

แบบตอบรับวิทยากร  
โครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒  
สนับสนุนงบประมาณโดย ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว/นพ./ดร). พืตฮียะห์.....นามสกุล.....ตาแม.....

ตำแหน่ง.....นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ.....

หน่วยงาน.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาเกาะ.....

โทรศัพท์.....๐๙๐-๔๘๐๘๔๖๖.....โทรสาร.....

Email.....

มีความประสงค์

- ตอบรับวิทยากร
- ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้
- ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้และได้ส่งผู้มาแทนคือ

ชื่อ-สกุล.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

Email.....

ลงชื่อ ..... 

(นางสาวพืตฮียะห์ ตาแม)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หมายเหตุ โปรดส่งแบบตอบรับมายัง ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลตาเกาะ

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๒๘๘๖๖๕๓

ภาคผนวก ข

ใบเสร็จรับเงินค่าป้ายโครงการ

**โครงการ ขับเคลื่อนสุขภาพวิถี จักรวรรดิแห่งรัตนโกสินทร์**

**วันที่ 29 เมษายน 2562**

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะ**



**สปสข.**  
Faculty of Health Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

สนับสนุนโดย... กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เล่มที่..... 58

**ใบเสร็จรับเงิน  
พริตคอมดีไซน์**

เลขที่..... 36

10/8 ม.2 ต.ยามู อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี

โทร.084-3955557 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 1 9599 00086848

วันที่..... 28 / 10 / 2562

นามผู้ซื้อ..... พล.สจ. ต. 11 ก 1

ที่อยู่..... ม 2 ต. ยามู อ. ยะหริ่ง จ. ปัตตานี

จำนวน	รายการ	@	จำนวนเงิน	
1	- ค่าม๊อบ ไอพอล ไตรมาสร		720	-
พร้อมออกเช็คสัมพัททุกวัน			รวมเงิน	720

ผู้รับเงิน..... *ฟร.*

(นายพีรชาน สามะ)



ภาคผนวก ฅ

แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

## แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X หน้าข้อความที่กำหนดให้

ข้อ	คำตอบ	ข้อความ
1		สุขภาพดีหมายถึงการที่เราดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีความสดชื่น กระฉับกระเฉง พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2		การออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงคือ ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 60 นาที
3		การออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้นจะต้องค่อยๆ ทำ และควรทำอย่างสม่ำเสมอด้วยวิธีการที่เหมาะสม
4		การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรอบอุ่นร่างกายก่อนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
5		หลังออกกำลังกายเราควรรับประทานอาหารให้อิ่มเพราะร่างกายสูญเสียพลังงานไปมาก
6		ท่านที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
7		เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือเวลาเย็นเท่านั้น
8		การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความทนทานของปอดและหัวใจ
9		การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เช่น การยกน้ำหนัก การฝึกของนักวิ่งระยะสั้น
10		ขั้นตอนของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ช่วง คือช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ใช้เวลา 5-10 นาที และช่วงออกกำลังกายใช้เวลา 10-40 นาที

