

รายงานผลการดำเนินโครงการ

โครงการรักสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ประจำปี 2564



ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางบุญสม รักนะ

ประธานชมรมสวน้อยรักสุขภาพ

ตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการรักษาสภาพด้วยการออกกำลังกาย
ประจำปี 2564

สรุปผลการดำเนินโครงการดังนี้

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมสวน้อยรักษาสภาพ และประชาชนในพื้นที่ให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
- 1.2 เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
- 1.3 เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการดังนี้

- 2.1 สมาชิกชมรมสวน้อยรักษาสภาพและประชาชนในพื้นที่ประมาณ 25 - 40 คน
หมายเหตุ ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ ตามรายชื่อแนบท้ายภาคผนวก

3. วิธีการดำเนินงาน

- 3.1 ประชุมชี้แจงเพื่อวางแผนการดำเนินโครงการและแต่งตั้งคณะกรรมการ จำนวน 5 คน
- 3.2 ประชาสัมพันธ์การดำเนินโครงการรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการรักษาสภาพด้วยการออกกำลังกาย โดยติดป้ายไว้นิเทศสัมพันธ์และแจกแผ่นพับ แจกจ่ายแก่ผู้สนใจในหมู่บ้าน
- 3.3 จัดการฝึกอบรม โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก บาสโลบ และฮูล่าฮูป 4 ครั้ง
- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการเดินแอโรบิก บาสโลบ และฮูล่าฮูป ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 3 ตำบลสะกอม อำเภอกงเตา จังหวัดสงขลา

4. สรุปผลที่เกิดจากการดำเนินโครงการ

ด้านปริมาณ

1. กลุ่มคนวัยทำงานและประชาชนทั่วไป จำนวน 25 คน มีสุขภาพสมบูรณ์และมีร่างกายที่แข็งแรง
2. กลุ่มคนวัยทำงานและประชาชนทั่วไป จำนวน 25 คน ลดสถานะความเสี่ยงต่อการเกิดโรค คิดเป็นร้อยละ 62.5% (จากจำนวนสมาชิกทั้งหมด 40 คน มาเข้าร่วม 25 คน)

ด้านคุณภาพ

สมาชิกชมรมสวน้อยรักษาสภาพและประชาชนทั่วไปในพื้นที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น ลดสถานะความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์หลังจากเลิกงานกันทุกคน

5. วันที่ 22 เดือนกันยายน พ.ศ. 2564

สรุปรายจ่ายที่ดำเนินงานตามโครงการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย มีดังนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน/บาท	หมายเหตุ
1.	ค่าป้ายไวเนล + แผ่นพับ	540	เหลืองบประมาณที่ได้รับมา 60 บาท
2.	ค่าเครื่องเสียง 1 เครื่อง	5,500	
3.	ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก 1 เครื่อง	1,000	
4.	ค่าสูบลำสุป 15 อัน อันละ 190	2,850	
5.	ค่าวิทยากร 4 ครั้ง	4,000	
6.	ค่าอาหารว่าง	2,500	
7.	ค่าผู้นำออกกำลังกาย (เหมาจ่ายจำนวน 6 คน)	4,000	
(สองหมื่นสามร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) รวมเป็นเงิน		20,390	

6. วันที่ 23 เดือนกันยายน พ.ศ. 2564

ประธานกลุ่มสภาน้อยรักษาสุขภาพ หมู่ที่ 3 ตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา กล่าวพิธีปิดโครงการ

7. ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น

โครงการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายทางชมรมสภาน้อยรักษาสุขภาพได้รับงบประมาณปี 2564 เป็นปีแรกจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา นั้น หากมีโอกาสทางชมรมต้องการงบประมาณอีกครั้งเพื่อสานต่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชุมชน โดยซื้อเครื่องออกกำลังกายมาติดตั้งประจำหมู่บ้านเพื่อให้ประชาชนทั่วไปที่สนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้มาออกกำลังกายเวลาว่าง จะได้ลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(นางบุญสม รักนะ)

ประธานชมรมสภาน้อยรักษาสุขภาพ

ประธานชมรมสวน้อยรักสุขภาพ

นางบุญสม รักนะ

4 หมู่ที่ 3 ตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา




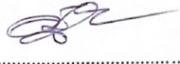
ประชุมชี้แจงโครงการรักสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ใบลงทะเบียนคณะกรรมการ

โครงการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ประจำปี 2564

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1.	นางบุญสม รักนะ	ประธาน		
2.	นางจินดา จันทสุวรรณโณ	รองประธาน	จินดา	
3.	นางกัลยา มูลแสง	เลขานุการ	กัลยา	
4.	นางประไพ ชัยรัตน์	เหรัญญิก	ประไพ	
5.	นางอรทัย หาญณรงค์	ประชาสัมพันธ์	อรทัย	


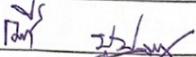
ลงชื่อ  ผู้บันทึก

(นางบุญสม รักนะ)
ประธานชมรมสภาน้อยรักษาสุขภาพ

ใบลงทะเบียนผู้นำออกกำลังกาย

โครงการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ประจำปี 2564

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายเซ็น	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1.	นางบุญสม รักนะ		062 - 4283568	
2.	นางประไพ ชัยรัตน์	ประไพ	065 - 3482787	
3.	นางจินดา จันทสุวรรณโณ	จินดา	098 - 6710828	
4.	นางอรทัย หาญรงค์	อรทัย	081 - 7981895	
5.	นางกวีมาศน์ มูลแสง		086 - 4950655	
6.	นางสาวสุคนธ์ แก้วเกาะสะบ้า	สุคนธ์	098 - 7453919	

ใบลงทะเบียนสมาชิกชมรมสวาน้อยรักสุขภาพ
โครงการรักสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย
ประจำปี 2564

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1.	นาง จิณา จันทร์วงษ์	88 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	จิณา.	
2.	นาง วิภา อ่วม	6/1 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	วิภา.	
3.	คุณทองแดง ทองคำทอง	ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	คุณ	
4.	พงษ์วิทย์ ไชยธรรมา	26 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	พงษ์วิทย์	
5.	ทศ.กมลศักดิ์ มณีแสง	49/1 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	กมลศักดิ์	
6.	น.ส.อมรรตน์ อ่วม	6/2 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อมรรตน์	
7.	นาง ประไพ อธิรัตน์	114 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	ประไพ	
8.	นาง สัมพร กายรัตน์	11 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	สัมพร	
9.	นางสาว สัมพันธ์ กายรัตน์	11 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	สัมพันธ์	
10.	ชวกรัตนา มณีแสง	49 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	ชวกรัตนา	
11.	น.ส. สันต์ แก้วเกาะสีชัง	11/2 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	สันต์	
12.	น.ส. อธิรัตน์ นาคธรรมา	46 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
13.	น.ส. อธิรัตน์ อ่วม	4 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
14.	นางอรุณา ศรีจันทร์	17/1 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อรุณา	
15.	ทศ. ประไพ กาญจน์	21 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	ประไพ	
16.	ทศ. อธิรัตน์ อ่วม	11/1 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
17.	นาง อธิรัตน์ อ่วม	44 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
18.	นาง สันต์ อธิรัตน์	11/2 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	สันต์	
19.	น.ส. อธิรัตน์ อ่วม	15/1 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
20.	นาง อธิรัตน์ อ่วม	51 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
21.	ทศ. อธิรัตน์ อ่วม	20 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
22.	ทศ. เปรตมาศ สว่างการดี	87 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	เปรตมาศ	
23.	ทศ. สว่างการดี สว่างการดี	87 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	สว่างการดี	
24.	ทศ. สว่างการดี สว่างการดี	61 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	สว่างการดี	
25.	ทศ. อธิรัตน์ อ่วม	6/1 ม.3 ต.สะแกกรัง อ.พท.	อธิรัตน์	
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

วิทยากรรับเชิญ
นางสาวจุฬารัตน์ สุวรรณมาลี
62 หมู่ที่ 5 ตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 Identification Number 3 9005 00319 67 3
 ชื่อ นามสกุล น.ส. สุพรรณมาลี สุวรรณมาลี
 Last name: Suwanmalee
 ชื่อเกิด 2 ต.ค. 2523
 Date of Birth 2 Oct. 1980
 อายุ 37 ปี 5 เดือน 5 วัน
 18 Feb. 2000
 18 Feb. 2017
 1 ต.ค. 2568
 1 Oct. 2025
 9005-04-02161458

Handwritten notes on ID card:
 ๒๕๕๕
 ๒๕๖๕

Handwritten note:
 9005-04-02161458

BORA-9.2-02-2560

ประเทศไทย
 THAILAND

ME0-1107175-49

Handwritten notes:
 สำเนาบัตร
 ๒๕๖๕
 ทาสกุลบัตรประชาชน

ผู้นำออกกำลังกาย

นางบุญสม รักนะ




บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9005 00082 73 8
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง บุญสม รักนะ
 Name Mrs. Bunsom
 Last name Rukna
 เกิดวันที่ 1 ธ.ค. 2503
 Date of Birth 1 Dec. 1960
 ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 4 หมู่ที่ 3 ต.สะกอม อ.เทพา
 จ.สงขลา
 10 ส.ค. 2561
 วันออกบัตร 10 Aug. 2018
 Date of Issue


 30 พ.ย. 2569
 วันบัตรหมดอายุ 30 Nov. 2026
 Date of Expiry

9003-03-08101108



(นางบุญสม รักนะ)

ผู้นำออกกำลังกาย
นางอรทัย หาญณรงค์





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 9003 00425 34 8
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. อรทัย หาญณรงค์

Name Miss Orathai

Last name Hannarong

เกิดวันที่ 10 ก.ค. 2517

Date of Birth 10 Jul. 1974

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 19/3 หมู่ที่ 3 ต.ทุ่งหวัง อ.เมืองสงขลา

จ.สงขลา

25 พ.ย. 2559

วันออกบัตร

25 Nov. 2016

Date of Issue

รหัสสารคดี

(คู่มือฯ ไปรษณีย์)

เจ้าพนักงานออกบัตร

9 ก.ค. 2568

วันบัตรหมดอายุ

9 Jul. 2025

Date of Expiry



9003-02-11251032

สำเนาติดซอง
↓
อรทัย หาญณรงค์

BORA-3.2-02-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JTS-1082435-46



ผู้นำออกกำลังกาย

นางประไพ ชัยรัตน์




บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9001 00384 51 6

ชื่อและชื่อสกุล นาง ประไพ ชัยรัตน์
 Name Mrs. Praphai
 Last name Chairot

เกิดวันที่ -- 2498
 Date of Birth -- 1955

หมายเลข 114 หมู่ที่ 3 ต.สะแกกรัง
 อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

8 มี.ค. 2559 31 ธ.ค. 2587
 วันออกบัตร วันหมดอายุ
 8 Jan. 2016 31 Dec. 2024
 Date of Issue Date of Expiry

9003-02-01061227



นางประไพ ชัยรัตน์

สีเทาสุกชมพู

BORA-8.3-05

ประเทศไทย
 THAILAND

JT2-0956754-96

ผู้นำออกกำลังกาย

นางกวีมาศน์ บุญแสง



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 2 9004 00006 61 6

ชื่อและชื่อสกุล น.ส. กวีมาจต์ บุญแสง
 Name Miss Kawesmat
 Last Name Bunsong
 เกิดวันที่ 20 ก.ย. 2529
 Date of Birth 20 Sep. 1986

ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 79 หมู่ที่ 3 ต.สต่อม อ.เทพา จ.สงขลา
 18 พ.ย. 2560 วันหมดอายุ
 18 Nov. 2013 (วันสิ้นสุดสิทธิการออกบัตร)
 Date of Issue เจ้าหน้าที่ออกบัตร

19 ก.ย. 2565 วันบัตรหมดอายุ
 19 Sep. 2022
 Date of Expiry 9005-04-11181215




ลำปางเอกชัย

น.ส. กวีมาจต์ บุญแสง

(นางสาว กวีมาจต์ บุญแสง)

BORA-8.3-03



ประเทศไทย
 THAILAND

JT2-0929142-03

ผู้นำออกกำลังกาย
นางจินดา จันทสุวรรณโณ




บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9001 00344 71 9
 ชื่อและชื่อสกุล นาง จินดา จันทสุวรรณโณ
 ชื่อ Mrs. Jinda
 นามสกุล Janthasuwanno
 เลขประจำตัวประชาชน 8 ส.ค. 2512
 Date of Birth 8 Aug. 1969
 ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 33 หมู่ที่ 3 ต.สะกอม อ.เทพา
 จ.สงขลา
 3 ส.ค. 2567
 วันหมดอายุ
 3 Dec. 2014
 Date of Issue
 (นายจตุรวิทย์ บุตรสุข)
 เจ้าหน้าที่งานทะเบียน
 7 ส.ค. 2566
 วันเปลี่ยนถ่าย
 7 Aug. 2023
 Date of Expiry
 9003-02-12031045



สิ่งนี้ถูกตัด

จินดา จันทสุวรรณโณ

BORA-16-04



ประเทศไทย
THAILAND

JTO-0845241-36

ผู้นำออกกำลังกาย

นางสาวสุคนธ์ แก้วเกาะสะบ้า



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9005 00318 69 3

ชื่อคนแสดงบัตร น.ส. สุคนธ์ แก้วเกาะสระบุรี
 Name Miss Sukol
 Last Name Kaewkohasabai
 เกิดวันที่ 2 ก.ย. 2522 Date of Birth 2 Sep. 1979

ชาย 61/2 หญิง 5 ต.สระเกษ
 อ.วังน้ำเย็น จ.สระบุรี
 9 พ.ย. 2557
 วันหมดอายุ 9 Nov. 2014

1 ก.ย. 2558
 วันหมดอายุ 1 Sep. 2023
 Date of Expiry 0000-01-11091611

98367

สิริเพ็ญ กนกต๋อง น.ส. สิริเพ็ญ กนกต๋อง

BORA-16-04

ประเทศไทย THAILAND

JTO-0829027-49

1. เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของสมาชิก ชมรมฯ และประชาชนในพื้นที่ให้มีสุขภาพ แข็งแรง
2. เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
3. เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



सानอย รักสุขภาพ



ป้ายไวนิล



ใบเสร็จป้ายไวเนิล

เล่มที่
BOOK NO.
本号
๗๗



เลขที่
BILL NO.
票号
๗๔

CASH SALE บิลเงินสด 現兑單			
พยาน 宝号 NAME		วันที่ 日期 DATE	
ที่อยู่ 住址 ADDRESS			
เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 纳税人识别号 TAXPAYER IDENTIFICATION NUMBER			
จำนวน QUANTITY 数量	รายการ DESCRIPTION 品名	หน่วยละ UNIT PRICE 价格	จำนวนเงิน AMOUNT 金额
1	ป้ายไวเนิล ทนทาน ๗๐๐x๗๕๐		340
บาท BAHT 泰铢	รวมเงินทั้งสิ้นบาทถ้วน รวมเงิน TOTAL 共銀		340

ผู้รับเงิน 收票人
COLLECTOR ๐๗๘.

ขอขอบคุณท่านที่อุดหนุน