

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก เพื่อสุขภาพที่ดี ปี 2565

1. ผลการดำเนินงาน

กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ม.๘ บ้านวังงู แคนนำชุมชน ทำกิจกรรมส่งเสริมทางกายการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชนบ้านตลิ่งชัน โดยการเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๕ วัน ทำให้ชาวบ้าน ม.๒ ม.๓ ม.๗ และ ม.๘ ได้ทำกิจกรรมทางกายโดยการเดินแอโรบิก ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีการใส่ใจตัวเองในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เจ็บป่วย แต่ละวันมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายการเดินแอโรบิก อย่างน้อย ๓๐ คน

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	29,330.-	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	29,330.-	บาท	คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ	0.-	บาท	คิดเป็นร้อยละ 0

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
- มี

ปัญหา/อุปสรรค

จัดโครงการได้ 1 เดือน โรคไวรัสโคโรนาระบาดในตำบลตลิ่งชัน ทำให้จัดโครงการต่อเนื่องไม่ได้และตรงกับเดือนบวชเลยมีปัญหาในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินแอโรบิก

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(ภาวิณี จิวเนล:๗๓)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

**แบบเสนอโครงการขอรับสนับสนุนงบประมาณ
กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ตลิ่งชัน อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา**

รหัสโครงการ	65 - L5179 - 02-.....
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก เพื่อสุขภาพที่ดี
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ตลิ่งชัน
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ม.8 บ้านวังงู 1. น.ส.ยามีหลิละ จังแหละหวา ประธาน 2. น.ส. เจะหมีะ หล่าแซอิม รองประธาน 3. น.ส. กัลยา ลิ่นเนี้ยว ที่ปรึกษา 4. น.ส. อรอนงค์ เหมมัน เหมัญญิก 5. น.ส.ชารีฝ๊ะ หวังแห เลขานุการ
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน มกราคม พ.ศ. 2565 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ. 2565
งบประมาณ	จำนวน 29,330 บาท

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และ วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในชุมชน ต้องเร่งรีบและแข่งขันตามโลก เศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก็ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยทรัพยากร สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเอง กลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรค และเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ม.๘ ได้เล็งเห็นความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพ จึงได้มีการจัดประชุมปรึกษาหารือในกลุ่ม เกี่ยวกับการจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก เพื่อสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดัน เบาหวาน และสร้างความรักสามัคคีในกลุ่มและมีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดัน เบาหวาน และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้ง สร้างแกนนำ ในการออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำชุมชน ม.8 บ้านวังงู จำนวน 20 คน

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
2. ประชุมคณะกรรมการกลุ่ม เพื่อชี้แจงโครงการและร่วมวางแผนการดำเนินงาน
3. ประเมินสภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งน้ำหนัก วัดความดัน รอบเอว ก่อน - หลัง ดำเนินโครงการ
4. อบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสม
5. จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีผู้นำในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีใน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 เดือน
6. บันทึกจำนวนผู้มาเข้าร่วมกิจกรรมทุกวัน
7. ประเมินผลก่อน - หลังดำเนินโครงการโดยการประเมินสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
8. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ

ผลคาดว่าจะได้รับ

1. แกนนำชุมชน ม.8 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีการใส่ใจตัวเองในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เจ็บป่วย
2. แกนนำชุมชน ม.8 มีสุขภาพกายและจิตที่ดี

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์

ข้อที่ 1 เพื่อสร้างแกนนำในการออกกำลังกายให้ชุมชนอย่างเป็นรูปแบบ

ตัวชี้วัด

ชุมชน ม.8 มีแกนนำการออกกำลังกายในชุมชน

ข้อที่ 2 เพื่อให้แกนนำชุมชน ม.8 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสมกับวัย	แกนนำชุมชน ม.8 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 3 วัน
ข้อที่ 3 เพื่อให้แกนนำชุมชน ม.8 มีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น	แกนนำชุมชน ม.8 ประเมินสภาวะทางด้านร่างกาย เปรียบเทียบก่อน - หลัง ดำเนินโครงการ สุขภาพ โดยรวมดีขึ้น

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

กิจกรรม	งบประมาณ	ระบุเวลา
1. กิจกรรมประชุมคณะกรรมการทำข้อตกลงร่วมกัน รายละเอียด : ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 1.1 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คนๆละ 25 บาท	รวมเป็นเงิน 500 บาท เป็นเงิน 500 บาท ✓	
2. กิจกรรมอบรมให้ความรู้พัฒนาแกนนำ รายละเอียด : เพื่อถ่ายทอดและเป็นผู้นำเรื่องกิจกรรมการทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง 1.1 ค่าวิทยากร 5 ชม.ๆละ 600 บาท 1.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คนๆละ 25 บาท x 2 มื้อ 1.3 ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 20 คนๆละ 50 บาท x 1 มื้อ 1.4 ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก 1 เครื่อง 1.5 ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม สื่อ ปากกา สมุด 1.6 ค่าป้ายไวนิล	รวมเป็นเงิน 7,340 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท ✓ เป็นเงิน 1,000 บาท ✓ เป็นเงิน 1,000 บาท ✓ เป็นเงิน 1,390 บาท ✓ เป็นเงิน 500 บาท ✓ เป็นเงิน 450 บาท ✓	
3. กิจกรรมสร้างพื้นที่สันทนาการ พื้นที่สาธารณะ และชุมชน รายละเอียด : ร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกาย	- ไม่มีค่าใช้จ่าย	
4. กิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกาย รายละเอียด : จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวกับคนในชุมชน โดยการเดินแอโรบิก 4.1 ค่าเช่าจ่ายผู้นำออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงๆ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 3 เดือน จำนวน 39 ครั้ง 4.2 ค่าเครื่องเสียง 4.3 ค่าน้ำดื่มเช่าจ่าย	รวมเป็นเงิน 21,190 บาท เป็นเงิน 9,000 บาท ✓ เป็นเงิน 8,590 บาท ✓ เป็นเงิน 3,600 บาท ✓	
5. กิจกรรมการประเมินสุขภาพ 5.1 สรุปรายงานผลการดำเนินงาน จำนวน 2 เล่ม	รวมเป็นเงิน 300 บาท ✓ เป็นเงิน 300 บาท	
รวมงบประมาณทั้งสิ้น.....29,330.....บาท		

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้