

แบบฟอร์มพัฒนาโครงการ กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลนาโหนด

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม

ชื่อโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายบุคลากรในสำนักงานเทศบาลตำบลนาโหนด ประจำปี 2565

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลนาโหนด

ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอ โครงการงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลนาโหนด

ชื่อกลุ่มคน (5 คน)

พื้นที่ดำเนินการ สำนักงานเทศบาลตำบลนาโหนด อ เมืองพัทลุง จ.พัทลุง

2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

แผนงานกิจกรรมทางกาย

3. สถานการณ์

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
ร้อยละหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายเช่น การออกกำลังกาย การมีกร 1 เคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน	0.00
สถานประกอบการในพื้นที่ จำนวน 14 แห่ง มีการออกกำลังกาย 1 แห่ง ไม่รวมเทศบาล ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อ 2 สัปดาห์)	16.00
บุคลากรในเทศบาลตำบลนาโหนด จำนวน 43 คน มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำนวน 7 คน เทศบาลตำบลนาโหนด มีบุคลากรที่ปฏิบัติงานประจำสำนักงาน จำนวนทั้งสิ้น 43 คน แยกเป็นชาย 16 คน หญิง 27 คน โดย ลักษณะของการทำงาน บุคลากรชายที่ปฏิบัติงานด้านโยธา จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 16 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สำหรับบุคลากรชายอีก 9 คน และบุคลากรหญิง จำนวน 27 คน รวม 36 คน คิดเป็นร้อยละ 84 มีกิจกรรมทางกายที่ไม่ เพียงพอ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามช่วงวัย จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลนาโหนด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย บุคลากรในสำนักงานเทศบาลตำบลนาโหนด ประจำปี 2565 ขึ้น ระบุสถานการณ์ หลักการและเหตุผล หรือ ที่มาของการทำโครงการ เพิ่มเติม	

4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

- บอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงาน โครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินงาน โครงการ วัตถุประสงค์ นี้จะต้อง เฉพาะเจาะจง วัดได้จริง แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ในระยะเวลาที่กำหนด
- ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า เมื่อดำเนินการตามโครงการเสร็จแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จ อะไรบ้างและมากน้อยเพียงใด และควรแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรมวัดผลได้ และระบุตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการทั้งในระดับผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ขนาด	ปี
<p>เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน</p> <p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ :</p> <p>1 ร้อยละหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน</p>	0.00	100.00
<p>เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่</p> <p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ :</p> <p>2 ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)</p>	16.00	70.00

5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)
กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย	
กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน	
กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน	

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)
กลุ่มวัยทำงาน	30
กลุ่มผู้สูงอายุ	
กลุ่มเป้าหมายจำแนกกลุ่มเฉพาะ	
กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด	
กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	
กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ	
กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง	
สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]	

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเริ่มต้น 01/02/2022

กำหนดเสร็จ 20/09/2022

7. วิธีการดำเนินงาน

- **กิจกรรม** แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน
- **งบประมาณ** ในแต่ละกิจกรรม ขอให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียด

assistantวิธีการสำคัญของแผนงาน

กิจกรรมที่ 1 จัดประชุมกลุ่มเป้าหมายเพื่อชี้แจงโครงการ

more_vert

- [เปลี่ยนลำดับการทำกิจกรรม](#)
- [ลบกิจกรรม](#)

ชื่อกิจกรรม ?

จัดประชุมกลุ่มเป้าหมายเพื่อชี้แจงโครงการ

**** กรุณาระบุชื่อกิจกรรมให้สั้นและกระชับที่สุด และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมในช่อง "รายละเอียดกิจกรรม" ****

รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ ?

จัดประชุมกลุ่มเป้าหมายเพื่อชี้แจงโครงการและรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ โดยมีค่าใช้จ่าย ดังนี้

1 ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน1 ครั้ง จำนวน36 คน ๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 900บาท

ระยะเวลาดำเนินงาน

7 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 7 กุมภาพันธ์ 2565

ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome) ?

ผลผลิต

จัดประชุมกลุ่มเป้าหมาย 1 ครั้ง จำนวน36 คน

ผลลัพธ์

- 1 ผู้เข้าร่วมประชุมรับทราบแนวทางการดำเนินโครงการ
- 2 กลุ่มเป้าหมายสมัครเข้าร่วมโครงการ ตามจำนวน
- 3 มีการกำหนดเวลาจัดประชุมกลุ่มเป้าหมาย เพื่อคัดเลือกกิจกรรมที่จะดำเนินการ

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

900.00

กิจกรรมที่ 2 จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ รูปแบบของการออกกำลังกาย

more_vert

- [เปลี่ยนลำดับการทำกิจกรรม](#)
- [ลบกิจกรรม](#)

ชื่อกิจกรรม ?

จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ รูปแบบของการออกกำลังกาย

**** กรุณาระบุชื่อกิจกรรมให้สั้นและกระชับที่สุด และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมในช่อง "รายละเอียดกิจกรรม" ****

รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ ?

จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย เกี่ยวกับลักษณะของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย พร้อมทำการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น คัดเลือกแกนนำ และกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยมีค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1. ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม สำหรับวิทยากร เจ้าหน้าที่และผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 38 คน ๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 950 บาท
2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท
3. ค่าสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว จำนวน 36 เล่ม ๆ ละ 10 บาท เป็นเงิน 360 บาท
5. ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก จำนวน 1 เครื่อง เป็นเงิน 2,700 บาท
6. ค่าสายวัด จำนวน 2 เส้น เป็นเงิน 200 บาท

ระยะเวลาดำเนินงาน

23 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 23 กุมภาพันธ์ 2565

ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome) ?

ผลผลิต

จัดอบรมกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 1 ครั้ง จำนวน 36 คน
ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมายจำนวน 36 คน
คัดเลือกแกนนำ จำนวน 5 คน

ผลลัพธ์

กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในรูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
กลุ่มเป้าหมาย มีการกำหนดประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม
กลุ่มเป้าหมาย ได้รับการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น และทำการบันทึกข้อมูลสุขภาพในสมุดบันทึกสุขภาพครบถ้วนทุกคน

กลุ่มเป้าหมายมีการกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกายที่ชัดเจน
ได้แกนนำโครงการจำนวน 5 คน

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

5,410.00

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกาย

[more_vert](#)

- [เปลี่ยนลำดับการทำกิจกรรม](#)
- [ลบกิจกรรม](#)

ชื่อกิจกรรม ?

กิจกรรมการออกกำลังกาย

** กรุณาระบุชื่อกิจกรรมให้สั้นและกระชับที่สุด และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมในช่อง "รายละเอียดกิจกรรม" **

รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ ?

กิจกรรมการออกกำลังกายตามประเภทที่กำหนด โดยมีค่าใช้จ่าย ดังนี้

- 1 ค่าอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย เป็นเงิน 5000 บาท
- 2.ค่าน้ำดื่มชนิดถ้วย จำนวน 100 วัน ๆ ละ 4 โหล ๆ ละ 20 บาท เป็นเงิน 8,000 บาท

ระยะเวลาดำเนินงาน

15 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 31 สิงหาคม 2565

ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome) ?

ผลผลิต

กลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายตามประเภทที่กำหนด วันละอย่างน้อย 30 นาที หรือสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 150 นาที

ผลลัพธ์

ผลการคัดกรองภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ร้อยละ 60 (27) คน

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

13,000.00

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการติดตามประเมินผล

[more_vert](#)

- [เปลี่ยนลำดับการทำกิจกรรม](#)
- [ลบกิจกรรม](#)

ชื่อกิจกรรม ?

กิจกรรมการติดตามประเมินผล

** กรุณาระบุชื่อกิจกรรมให้สั้นและกระชับที่สุด และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมในช่อง "รายละเอียดกิจกรรม" **

รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ ?

จัดประชุมแกนนำเพื่อสรุปผลการดำเนินกิจกรรม โดยมีค่าใช้จ่าย ดังนี้

1 ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน 5คน ๆ ละ 25 บาท เป็นเงิน 125 บาท

ระยะเวลาดำเนินงาน

1 กันยายน 2565 ถึง 16 กันยายน 2565

ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome) ?

ผลผลิต

มีการประชุมคณะทำงาน 1 ครั้ง

ผลลัพธ์

ได้ผลสรุปข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ

มีการประเมินความคุ้มค่าของโครงการ

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

125.00

[เพิ่มกิจกรรม](#)

งบประมาณโครงการ

จำนวนงบประมาณที่ต้องการสนับสนุน จำนวน **19,435.00** บาท

หมายเหตุ :

8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

ผลจากการดำเนินโครงการท่านคาดว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร?

บุคลากรในหน่วยงานร้อยละ 70 (30คน)มีการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อเนื้อทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที/คน หรือ 150 นาที/สัปดาห์

เทศบาลตำบลนาโหนด เป็นหน่วยงานที่มีการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากรในหน่วยงานในระหว่างการทำงาน

[publish](#)

[Goto Top publish](#)

[Goto Detail](#)